

Charismaa  
Newspaper

كاريزما

الأحد (1-31) أكتوبر 2023 العدد 68 - السنة السادسة

الهدف بين يديك Sunday - ( October 1 - 31 ) - 2023 - Volume No. 6 - Issue No. 68

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



حورس الفكر والتوير (دكتور طارق حجي) يفتح قلبه وفكره مع الكاتب والإعلامي المتميز هومي على صفحات جريدة كاريزما

◆ نجحنا في إنهاء تنظيم الإخوان ولكن  
المعركة طويلة للقضاء على فكرهم

◆ علاقتي بمن كان قبل البابا شنودة  
ومن جاء بعده لا تقارن بعلاقتي به

◆ الدولة العميقة ترى أنها متورطة  
في شيء أسهمه الثقافة

◆ الآن السعودية أكثر رغبة في  
تجديد الخطاب الديني من مصر

كيف نحى فلذات أجدانا من الإدمان؟! ◆

الجوع وفوائده ◆

ماذا أفعل لو طفلي لديه ميول مثلية؟ ◆

قصة قصيرة.. حافية على جسر الخشب ◆

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



كل ما يهم  
المهاجر المصري والعربي  
بين يديك

TERMIKEPESTCONTROL.COM

Got termite?  
Call Termike  
Pest Control

**TERMIKE**  
PEST CONTROL

LICENSED  
BONDED  
INSURED

PR8832

اتصل لتحديد فحص مجاني الان

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

with experienced termite inspector *Mickaël Labib*

OUR TERMITE SERVICES



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



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



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

**\$200 OFF**

FIRST TERMITE CONTROL SERVICE

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

**\$50 OFF**

Pest Control Service

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

amazon.com  
gift card  
\$50

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

**St. Mary Pharmacy**

**Northridge**

8254 White Oak Ave Northridge, CA 91325

Ph: (818) 975-8004

**Chatsworth**

9917 Topanga Canyon Blvd Chatsworth, CA 91311

Ph: (818) 960-4521



Dr. Beshoy Gerges



Dr. Paul Gerges

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

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

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

مكتب المستشارية

جيهان توماس



Gihan Thomas

الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

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

Email. gihanthomaslaw@yahoo.com

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

www.gihanthomaslaw.com

موضوع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

www.charismadaily.com

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

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر ورئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والإقتصادي

د. م. جيون جندي

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيشين لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

جاكسين فايق

رياضة

كابتن / إيهاب محمد

كابتن / هاني أيوب

فنون وديكور

سامر رياض

نبرمين مورييس

نيشين مفرح

منال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - ماريانا - ماجي

أبو العنين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

ST POPE KEROLLOS VI

Under the auspices of His Eminence Metropolitan Serapion

— FESTIVAL —

OCT 28 & 29

SATURDAY: 10AM-9PM  
SUNDAY: 9 AM-6PM

☀ DAILY LITURGY ☀

8642 WESTMINSTER AVE.  
WESTMINSTER, CA 92683

Free Admission & Parking

FOOD | SWEETS | SOUVENIRS | GAMES AND MORE!

Ready to Cook Menu PLACE PICK UP ORDERS/TO GO: Food Menu

(714)-394-3552

SCAN HERE

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

Protecting You & Your Family Since 1992

المحامى سامى المشنى

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

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

## مواطن لدعم مصر) في كاليفورنيا؛ ندعم ترشح الرئيس السيسي لفترة جديدة استكمالاً للمسيرة الرائعة



هانلا حملة مواطن لدعم مصر حيث سيقوم المسؤولون عن الحملة في الولايات الثمانية والعشرين بتنفيذ خطة عمل تم الاتفاق عليها وذلك لحشد أكبر عدد من أبناء الجالية المصرية بالولايات المتحدة الأمريكية للمشاركة في الاستحقاق الدستوري الأهم وهو الانتخابات الرئاسية المقبلة والتصويت لاختيارنا الأوحيد وهو لفخامة الرئيس عبد الفتاح السيسي.

ويأتي ذلك في تحرك يعكس مدى حب أبناء مصر في الولايات المتحدة الأمريكية لدولتهم بالمشاركة بفعالية في الدعوة للتصويت في الانتخابات حرصاً منهم لتأييد النهضة التي حدثت في مصر في المجال السياسي والاقتصادي، وقال رأفت صليب؛ إن الاتحاد العام للمصريين بالولايات المتحدة الأمريكية؛ يتواجد في 28 ولاية أمريكية وتغطي نشاطاته كل هذه الولايات؛ مؤكداً فخره "بالانضمام لحملة مواطن لدعم مصر" والتي يديرها في ولاية كاليفورنيا والتي تأتي تحت شعار "كن مع الوطن".

أكد رئيس الاتحاد العام للمصريين بالخارج في الولايات المتحدة الأمريكية رأفت صليب، دعم الرئيس عبد الفتاح السيسي للترشح لفترة رئاسية أخرى بالانتخابات الرئاسية المقبلة.

وقال السيد / رأفت صليب؛ إن الاتحاد العام للمصريين بالولايات المتحدة الأمريكية؛ يتواجد في 28 ولاية أمريكية وتغطي نشاطاته كل هذه الولايات؛ مؤكداً فخره "بالانضمام لحملة مواطن لدعم مصر" والتي يديرها في ولاية كاليفورنيا والتي تأتي أيضاً تحت شعار "كن مع الوطن"؛ وذلك إيماناً منا بضرورة استكمال المسيرة الرائعة التي بدأها بكل قوة وعزيمة الرئيس عبد الفتاح السيسي؛ والذي استطاع أن ينقل مصر نقلة حضارية كبيرة ووضعها في مصاف دول العالم المتقدم؛ وهو ما يدفعنا عن قناعة مطلقة إلى دعم الرئيس للوصول بمصر إلى ما يتطلع له أبناء الشعب المصري في الداخل والخارج على حد سواء.

وأكد صليب أن المرحلة القادمة سوف تشهد نشاطاً

## وزيرة الهجرة تبحت التعاون المشترك مع شركة (ابدا) لتدريب وتأهيل الشباب لسوق العمل



للسوق الأجنبية لسد العجز الموجود فيها. هذا وقد أعرب وفد شركة "ابدا" لتنمية المشروعات، عن سعادته بقاء السفارة سها جندي وزيرة الهجرة، مؤكداً على رغبتهم في التعاون مع وزارة الهجرة في مجال تدريب وتأهيل الشباب والاستفادة من تجربة وزارة الهجرة في هذا المجال.

من جانبها، قالت أماني عبد، الرئيس التنفيذي لشركة "ابدا" لتنمية المشروعات، إن الشركة هي نتاج للمبادرة التي أطلقها السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي رئيس الجمهورية خلال إفطار الأسرة المصرية في إبريل 2022 وتهدف إلى تعزيز دور القطاع الخاص في توظيف الصناعة وتقليل العقبان أمام المصانع المتعثرة، وتشيد المصرية بتدليل العقبان أمام المصانع المتعثرة، وتشيد المصانع الجديدة في مصر، كما تعد مبادرة "ابدا" ذراعاً اقتصادياً لمبادرة "حياة كريمة" وتتكامل أهدافها مع الأهداف الوطنية للدولة والتزاماتها الدولية وجهودها نحو تحقيق النمو الاقتصادي والاجتماعي المستدام وتوفير حلول الطاقة النظيفة، والابتكار في المجال الصناعي، والاستهلاك والإنتاج بشكل مسؤول.

السفيرة سها جندي؛ هدفنا تحقيق منظومة متكاملة في مجال التدريب من أجل التشغيل.

وفد شركة "ابدا" لتنمية المشروعات؛ نتطلع لتعاون مثمر مع وزارة الهجرة والاستفادة من تجربتها في تأهيل الشباب لسوق العمل.

استقبلت السفارة سها جندي، وزيرة الدولة للهجرة وشؤون المصريين بالخارج، وفد شركة "ابدا" لتنمية المشروعات، وضم الأستاذة سارة مأمون، معاون وزيرة الهجرة للمشروعات والمؤتمرات، والأستاذة أماني عبد الرئيس التنفيذي للشركة، والمهندس عبد الرحمن زويغ رئيس قطاع التدريب، والأستاذة دينا الدليل رئيس قطاع العلاقات الدولية، والمهندس عمرو نبيل المشترك في مجالات التدريب من أجل التشغيل، وتأهيل الشباب لسوق العمل المحلية والخارجية بما تتطلبه من مؤهلات. من جانبها، رحبت السفارة سها جندي وزيرة الهجرة، بوفد شركة "ابدا" لتنمية المشروعات، مؤكدة سيادتها على اعتزازها بالدور الفاعل الذي تقوم به الشركة منذ تأسيسها العام الماضي لدفع عجلة الصناعة في مصر، ومساندة مختلف الفئات من المصانع والمصنعين، بهدف تقليل الفاتورة الاستيرادية، وتوطين عدد من الصناعات الهامة، وقد شهدت الفترة الماضية تعاظم دور الشركة وتداخلها في عدد من القطاعات الحيوية ومنها قطاع التعليم الفني والتدريب المهني، لإعداد كوادر مؤهلة لسوق العمل.

وأضافت وزيرة الهجرة أن الوزارة وشركة "ابدا" تتفقان على ضرورة تأهيل وتدريب الشباب لسوق العمل، وفي ذات الوقت توفير فرص عمل بديلة وأمنة لهم، حتى تتمكن أركان المنظومة، لتحقيق الاستفادة المرجوة من الجهود المبذولة في هذا القطاع الهام، مع التأكيد على ضرورة تسليط الضوء على الميزات التنافسية لكل محافظة أو قرية تتمتع بحرفة يدوية، وعدم العاملين في تلك الحرف بمزيد من الدورات التدريبية التي تساعد على استدامة هذه الحرف.

## الجالية المصرية بأمريكا تدين أكبر حملة دعم؛ مواطن لدعم مصر

دشنت الجالية المصرية بالولايات المتحدة الأمريكية أكبر حملة لدعم الرئيس عبد الفتاح السيسي في الانتخابات الرئاسية المقبلة وذلك تحت شعار مواطن لدعم مصر ويحرص المصريون في الخارج على المشاركة الفعالة فيها. وجاء تشكيل الحملة على مستوى الولايات المتحدة الأمريكية التحو التالي: المهندس طارق سليمان رئيس النادي الثقافي وإيمان وهما منسق الاتحاد العالمي للمواطن المصري في الخارج.

ونشأت زنفل نائب رئيس النادي الثقافي وهابي فهمي هلال منسق شئون الجالية.

وفي واشنطن انجى جرجس منسق عام الاتحاد العالمي للمواطن المصري في الخارج وعفاف حبشي وياقوت ناشط في الجالية وأيمن سمير شاكر ناشط في الجالية ومها احمد ابراهيم ناشط وسط الجالية وفتحيه حسن عبدالله. أما في نيو جيرسي، فيدير الحملة جاكين سعد سكرتير عام الهيئة القطرية نيو جيرسي ومنى محفوظ السيد منسق الجالية في نيو جيرسي، وفي كاليفورنيا يدير حملة

مواطن لدعم مصر رجل الأعمال ورئيس الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا السيد / رأفت صليب أحد قيادات العمل العام وسط الجالية المصرية هناك. وقالت إيمان وهما الكاتبة المصرية بالولايات المتحدة الأمريكية أن تدشين حملة مواطن لدعم مصر إنما يأتي حرصاً منا على الحفاظ على الإنجازات التي حققها الرئيس عبد الفتاح السيسي من ناحية واستكمالاً للمشروعات العملاقة التي حقق فيها الرئيس شوطاً كبيراً. ومن ناحيته قال المهندس طارق سليمان ربي النادي الثقافي المصري بأمريكا أن دعمنا للرئيس عبد الفتاح السيسي هو دعم لمصر لأنه استطاع أن ينقل مصر نقلة حضارية كبيرة ووضعها في مصاف دول العالم المتقدم. ومن جانبه طالب نشأت زنفل أحد أهم نشطاء العمل العام في الولايات المتحدة الأمريكية أبناء الشعب المصري في الخارج والداخل على حد سواء بضرورة دعم السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي وذلك استكمالاً للنهضة التي تشهدها مصر على كافة المستويات.

رقية عبد الشافي الوفاء

## انتخابات الرئاسة المصرية؛ تصويت المصريين بالخارج من ١٢ ديسمبر حتى ٣ ديسمبر ٢٠٢٣. والداخل من ١٠ حتى ١٢ ديسمبر

أعلنت اللجنة العليا للانتخابات فتح باب الترشح للانتخابات الرئاسية في مصر في لفة من ٥ حتى ١٤ أكتوبر الحالي، على أن تنطلق الانتخابات الرئاسية في الأول من ديسمبر وحتى الثالث لتصويت المصريين بالخارج، وقالت اللجنة إن الانتخابات الرئاسية ستجرى للمصريين في الداخل يومي ١٠ وحتى ١٢ ديسمبر المقبل. وكانت اللجنة العليا للانتخابات قد عقدت مؤتمراً صحفياً يوم ٢٥ سبتمبر أعلنت فيه عن شروط الترشح للانتخابات الرئاسية في مصر.

حيث نص قانون تنظيم الانتخابات الرئاسية، في المادة "1" على أن ينتخب رئيس الجمهورية عن طريق الاقتراع السري العام المباشر من الناخبين المقيدة أسماؤهم في قاعدة بيانات الناخبين، وعلى كل ناخب أن يباشر بنفسه هذا الحق، ويشترط فيمن يترشح رئيساً للجمهورية توافر الشروط الآتية:

- 1- أن يكون مصرياً من أبوين مصريين.
- 2- ألا يكون قد حمل أو أي من والديه أو زوجة

جنسية دولة أخرى.

- 3- أن يكون حاصلًا على مؤهل عال.
- 4- أن يكون متمتعاً بحقوقه المدنية والسياسية
- 5- ألا يكون قد حكم عليه في جنائية أو جريمة مخلة بالشرف أو الأمانة ولو كان قد رد إليه اعتباره
- 6- أن يكون قد أدى الخدمة العسكرية أو أعفى منها قانوناً
- 7- ألا تقل سنه يوم فتح باب الترشح عن أربعين سنة ميلادية
- 8- ألا يكون مصاباً بمرض بدني أو ذهني يؤثر على أدائه لمهام رئيس الجمهورية، واشترط القانون في المادة 2 منه، لقبول الترشح لرئاسة الجمهورية، أن يركب المترشح 20 عضواً على الأقل من أعضاء مجلس النواب، أو أن يؤيده ما لا يقل عن 25 ألف مواطن ممن لهم حق الانتخاب في 15 محافظة على الأقل، ويعد أدنى ألف مؤيد من كل محافظة منها، وفي جميع الأحوال لا يجوز تزكية أو تأييد أكثر من مترشح.

استعرضت السفارة سها جندي نشاط عمل وزارة الهجرة وما تحقق من منجزات في ملف التدريب من أجل التشغيل، مؤكدة أن وزارة الهجرة لديها تجربة رائدة في هذا المجال متمثلة في المركز المصري الألماني للوظائف والهجرة وإعادة الإدماج، وهو نموذج متميز للتعاون المثمر مع الوكالة الألمانية للتعاون الدولي، في إطار الجهود المبذولة لتنفيذ المبادرة الرئاسية "مراكب النجاة" لمكافحة ظاهرة الهجرة غير الشرعية، من خلال تدريب الشباب وتمكينهم وتوفير فرص عمل لهم في الأسواق المحلية والأجنبية، وكانت نتيجة هذا النجاح، رغبة عدد من الدول في التعاون مع وزارة الهجرة لإنشاء نماذج مماثلة للمركز المصري الألماني، ويكون المركز دليلاً إرشادياً لهم، في الحد من مخاطر الهجرة غير الشرعية.

وأكدت وزيرة، خلال لقاءها بوفد شركة "ابدا" لتنمية المشروعات، على سعيها الدائم في التوسع في مجالات التدريب من أجل التشغيل، والتعاون مع جميع الجهات المعنية بهذا الشأن تحت مظلة واستراتيجية وطنية، تضمن وجود عمل مؤسسي بخطوات مدروسة وعلمية تتكامل فيما بينها دون أن تتقاطع، فتكتمل دائرة التدريب من أجل التشغيل، ويصبح لدينا نموذجاً تستطيع من خلاله الدولة المصرية الاستفادة من أجيالها الناشئة والمدربة وفق معايير عالمية، تسمح لهم بالعمل في الأسواق المحلية كأولوية، أو حتى تصدير تلك العمالة

للسوق الأجنبية لسد العجز الموجود فيها. هذا وقد أعرب وفد شركة "ابدا" لتنمية المشروعات، عن سعادته بقاء السفارة سها جندي وزيرة الهجرة، مؤكداً على رغبتهم في التعاون مع وزارة الهجرة في مجال تدريب وتأهيل الشباب والاستفادة من تجربة وزارة الهجرة في هذا المجال.

من جانبها، قالت أماني عبد، الرئيس التنفيذي لشركة "ابدا" لتنمية المشروعات، إن الشركة هي نتاج للمبادرة التي أطلقها السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي رئيس الجمهورية خلال إفطار الأسرة المصرية في إبريل 2022 وتهدف إلى تعزيز دور القطاع الخاص في توظيف الصناعة وتقليل العقبان أمام المصانع المتعثرة، وتشيد المصرية بتدليل العقبان أمام المصانع المتعثرة، وتشيد المصانع الجديدة في مصر، كما تعد مبادرة "ابدا" ذراعاً اقتصادياً لمبادرة "حياة كريمة" وتتكامل أهدافها مع الأهداف الوطنية للدولة والتزاماتها الدولية وجهودها نحو تحقيق النمو الاقتصادي والاجتماعي المستدام وتوفير حلول الطاقة النظيفة، والابتكار في المجال الصناعي، والاستهلاك والإنتاج بشكل مسؤول.

كما أشار المهندس عبد الرحمن زويغ، رئيس قطاع التدريب والبحث والتطوير، بأهمية تنمية قدرات القوى العاملة بقطاع الصناعة، حيث إن العنصر البشري يعتبر من أهم العناصر في قطاع الصناعة، وأن مبادرة "ابدا" تولى اهتماماً كبيراً بتدريب وتأهيل ورفع كفاءة العنصر البشري من خلال التكامل مع جميع الجهات الحكومية وغير الحكومية لتوفير التدريب الفني والمهني والتثقيفي للعمالة الحالية والعمالة الجديدة التي يحتاجها قطاع الصناعة وطبقاً للمهارات والتخصصات التي يحددها أصحاب العمل، كما تعمل مبادرة "ابدا" على تطوير مؤسسات التعليم الفني والتدريب المهني التابعة للدولة طبقاً لاحتياجات سوق العمل والمعايير الدولية، وفي هذا الصدد سوف تقوم المبادرة خلال العام الدراسي الحالي 2023/2024 بافتتاح مدرسة "ابدا" الوطنية للعلوم التقنية بمدينة بدر والمتخصصة في مجال الذكاء الاصطناعي، ومدرسة "ابدا" الوطنية للعلوم التقنية بمدينة دمياط والمتخصصة في مجالي الخدمات اللوجستية وإصلاح وصيانة السفن، وسوف يتم اعتماد المدرستين من جهات اعتماد دولية، وسوف يتم توفير شهادات الدبلوم الدولي لنسبة 10% من الخريجين.

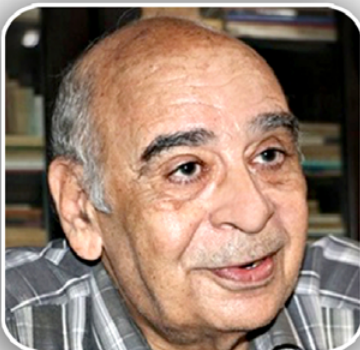
وقالت دينا الدليل، رئيس قطاع العلاقات الدولية، إن من أهم الأهداف لشركة "ابدا" هو جذب استثمارات أجنبية مباشرة، وقد تم تكوين محفظة استثمارية ل"ابدا" تضم المشروعات القائمة وكذلك فرص استثمارية، وهي كلها تمثل فرص تعاون مع الوزارة لتسويقها خارجياً، كذلك هناك منتجات لمصانع "ابدا" تم البدء في إنتاجها مثل الطلمبات والمولدات والوحدات من الممكن أيضاً تسويقها خارجياً، مما يساهم في لقاء الضوء على جودة المنتج المصري ويعود بالنفع العام لزيادة موارد مصر من العملات الأجنبية.

وفي هذا الإطار، قالت السفارة سها جندي إنها ستعمل على الترويج لمشروعات وأنشطة الشركة كونها شركة وطنية مهمة، عبر المنصات الرسمية لوزارة الهجرة على وسائل التواصل الاجتماعي، وكذلك خلال لقاءها برجال الأعمال والمستثمرين المصريين بالخارج.

وفي ختام اللقاء، تم الاتفاق على بدء فريق عمل وزارة الهجرة وشركة "ابدا" لتنمية المشروعات، على وضع رؤية للتعاون المشترك خلال الفترة المقبلة في مجالات التدريب من أجل التشغيل.

# Congratulations

الفد مبروك للعروسين تم زفاف  
الدكتورة إنجي جريس على عريسها المحامي ورجل الأعمال الأستاذ مينا فرج  
بكنيسة السيدة العذراء والقديس أناسيوس بنورثريدج - كاليفورنيا  
جريدة كاريزما  
تتقدم بخالص التهاني القلبية للعروسين  
وللدكتور محفوظ جريس والد العروسة والسيدة ماجدة والدة العروسة  
ولجميع أفراد الأسرة  
نتمنى للعروسين حياة سعيدة



## بقلم ر. أحمد الخيسي

قاص وكاتب صحفي مصري

### زغرودة حلوة لعالم جديد

كنا صغارا حين لمع نجم فؤاد المهندس وأمين الهندي وكنا نضحك من قلوبنا مع أي مسرحية لهما في التلفزيون، أما جدي لوالدتي فكان يشيح بوجهه مؤكدا بثقة وازدراء أنه: " لا كوميدى في مصر إلا اسماعيل يس، هو الوحيد الذي يضحكني". وأحيانا نتخذ نحن أبناء الأجيال الماضية الموقف ذاته من أفرح وهموم الأجيال الجديدة، فنعتز بماضينا، وفنونته، وتقاليدته، ونعلى من عظمة عبد الحليم، وكرام محمود، وأحلام، ونعجز عن فهم السري في إصناص الأجيال الجديدة لشيرين، وحمو بيكا، وحتى أغنيات المهرجانات الهابطة. لا يسعني بالطبع أن أتذوق أو أتعاطف مع تلك الأغنيات، لكنهم أيضا لا يتذوقون ولا يتعاطفون مع أغنياتنا: حورية حسن وعبد الوهاب ومحمد فوزي. هم في حاضرهم ونحن في معظم الأحيان قابعين في ذكرياتنا. ثمة صلة مقطوعة بيننا. ولعل السري في ذلك أن عالم الأجيال الجديدة يبدأ بينما يتلاشى عالمنا نحن وتتوارى معانيه وأشباهه وحكمته. إنني أنصت إلى أغنية أحلام الجميلة: " زغرودة حلوة رنت في بيتنا.. لمت حارتنا وبنات حارتنا.. والطفلة دقت في مندرتنا" وأسأل هل مازالت هناك حارة في مصر بهذا المعنى؟ ومندرة؟ أم أن عالمنا الذي كانت الحارة فيه كانا واحدا قد اختفى، مثلما اختفت مخرطة الملوخية لمن مازال يذكرها، وزال الغناء في سبوع المولود الجديد: "حلقاقتك برجالاتك" التي تعني حلقة في إذن الوليد وأمنية بأن يفرد رجله ويصبح كبيرا. لم يعد أحد يفني "برجالاتك" بل ولم يعد هناك من يذكرها تقريبا. وحتى أغنية مثل " يا بيت ابويا معزتك في عينيه .. ما شفت منك غير ليالي هنية" اختفت، ولم يعد لها معنى، لأنها كانت مرتبطة بوضع المرأة في ما مضى حين كان لابد لها من حماية إما في بيت والدها أو زوجها. لم يعد لتلك المرأة المتاعه وجود الآن، بينما كانت في زمن سابق تمثل معظم نساء

مصر. وقد كان هناك ما يشبه الموالم الشعبي باسم " سارة وإبراهيم" وزوجة إبراهيم الثانية التي ما إن أنجبت حتى اشتعلت الغيرة في قلب سارة ضرتها، فطلبت من إبراهيم أن يأخذها: " على الخلوات ويرميها من غير رحمت". لم تعد تلك هي صورة الضرة إذا كان ثمت من مزال قادرا على الزواج بامرأتين. تختفي الأشياء، مثل مخرطة الملوخية، وتبلى المفاهيم الاجتماعية، وتتغير الظروف التي تهدت فيها ألام الفلاحين في غنوتهم: " ناس بتلبس قفاطين، وناس تشيل على القفاطين، وناس تتغضى بالبطاطين، وناس بتغرق لحد البطاطين". وكنا ونحن أولاد صغار نلعب في الشارع لعبة السبع طويات التي تنهض واحدة فوق الأخرى، ومعنا كرة نصب بها على الطويات من مسافة محددة، أما البنات فكن يلعبن " الحجلة " على أرض مقسمة مربعات. هذه كانت ألعابنا، بينما الأجيال الجديدة تلعب بالموبايل، والكمبيوتر. الأجيال الحالية لم تسمع بشيء عن حياتنا، ونحن نعجز في أحيان كثيرة عن فهم ألعابهم. يتبدل العالم من حولنا، ولا نعود قادرين إلا بمعجزة على ملاحقة العالم الجديد، واولئك الشبان الصغار الذين - كما كنا نحن في زمن ما - لا يؤمنون بالحاضر لكن أملمهم في المستقبل، ولا يتقنون بالتجوم والفنانين الذين نجحهم، ولا بالكتب التي نقرأها، ولا بما نقوله أو ما فعله. إن لديهم شيئا آخر، لا نعرفه، سيعربون عنه في اللحظة التي تناسبهم. أما نحن أبناء الأجيال السابقة فإننا محكومون بماضينا، وتاريخنا، وذكرياتنا، وأغنياتنا، لكن علينا في الوقت ذاته أن نكون أكبر من الماضي وأن نطلق زغرودة حلوة للعالم الجديد حتى لو لم يكن عالمنا

الدستور



## بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية و الشاعرة الإعلامية المتبيرة

### رأس السنة المصرية 6265 ... عيد قومي

١١ سبتمبر احتفلنا برأس السنة المصرية رقم ٦٢٦٥ على التقويم المصري القديم، الذي بدأ قبل أكثر من اثنين وستين قرناً من الزمان. وعلينا أن نتذكر أن "رأس السنة المصرية" هو عيد "وطني" عظيم يخص المصريين "جميعاً" (وليس عيداً دينياً مسيحياً، كما يظن البعض). لأن هذا التقويم العريق موجود قبل نزول المسيحية وقبل ميلاد السيد المسيح عليه السلام بأكثر من ٤٠٠٠ سنة. وأرجو أن تحتفل به مصر رسمياً في مقبل السنوات كـ "عيد قومي"، لأنه "رأس خربة" اعتزازنا بهويتنا المصرية الرائدة الخالدة التي تولى الدولة المصرية الراهنة الكثير من الاهتمام بتسيخها في وجدان الشعب المصري، ابن تلك الحضارة العريقة الخالدة. ولمعرفة السبب في خطب بعض الناس بين "رأس السنة المصرية القديمة كعيد مصري"، وبين "رأس السنة القبطية كعيد مسيحي"، دعونا نحكي القصة من البداية. بدأ التقويم المصري القديم منذ ٦٢٦٥ عاماً؛ حينما اكتشف الجد المصري العبقري حتمية تدوين الزمن، وابتكار تقويم زمني دقيق؛ من أجل تنظيم عمليات الزراعة من حيث توقيتات الحرت والغرس والري والحصاد. وظل التقويم المصري قائماً وحده حتى عام ٢٨٤ ميلادية، حين حدث "عصر الشهداء" الأقباط في مصر، بسبب رفض المسيحيين المصريين الطقوس الوثنية في عهد الإمبراطور الروماني "دقلديانوس". في ذلك العام قرّر المصريون "تصفير" التقويم المصري القديم لبيدأ من تاريخ عصر الشهداء تخليداً للشهداء المصريين. هنا تزامن "التقويم المصري" مع "التقويم القبطي"، وظل الاختلاف في العتاد الزمني قائماً. ولهذا صار لدينا تقويمان: المصري القديم، ووصلنا إلى عام ٦٢٦٥ مصرية، والتقويم القبطي ووصلنا إلى عام ١٧٤٠ قبطية. وبالعودة إلى رأس السنة المصرية القديمة، فمن أسمائه عيد "النبروز" المشتق من الكلمة المصرية القديمة: "ني-يارو"، وتعني: (الأنهار). لأن شهر (توت/ تحوت) وهو أول الشهور المصرية والقبطية، يتوافق مع موعد اكتمال فيضان نهر النيل (حابي)، أصل الحضارة والحياة عند سلفنا المصري العبقري. وسبب تحوّر الكلمة المصرية: "ني-يارو"، إلى "النبروز" يعود إلى الإغريق الذين دخلوا مصر غزاة عام ٢٢٢ ق.م؛ وكعادة الإغريق اللغوية في إضافة حرف (س) إلى أسماء الأعلام، فقد أضافوا للكلمة القبطية حرف (س)، فتحوّلت كلمة (ني يارو) إلى (نيروس)، التي تحوّر نطقها مع الوقت إلى: (نيروز). التقويم المصري القديم يحفظه عن ظهر قلب كل فلاح مصري؛ إذ يحسب من خلاله مواعيد غرس البذور وحصاد المحاصيل وفق شهورها الثلاثة

عن المصري اليوم



## بقلم كريستين عادل

كاتبة وصحفية

خاص لجريدة كاريزما

### "كمزور الكرام"

كلمة نردها من أن آخر بقصد أو دون قصد ولكن حينما تقف عندها، ندرك أثرها العميق في نفوسنا. إذ يمر علينا أناس كثيرون كمزور الكرام في حياتنا أي أنهم لم يضيفوا شيئا لمشارعنا أو يتقصوا منها شيئا أيضا. فمنهم من اعتبرناهم مروا علينا كمزور الكرام لأننا بعد أن عشنا معهم سنينا طويلا وجدنا أنه قد هلك طاقنا الوجدانية معهم دون جدوى. وعلى النقيض قد نعتبر أناسا أخرى أنهم سوف يمرون علينا كمزور الكرام، وإذ نصبح أحياء أو أصدقاء فيما بعد لعمر طويل. وقد تمر عليك علاقات سريعة مع أناس مختلفين عنك في ثقافتك أو بيتك ولكن ليس كمزور الكرام، إذ تتعلم منهم أشياء لم تتعلمها منذ النشأة. ويمر عليك تعليم لم تحبه كمزور الكرام، فقط اضطرت أن تدرسه كي تمر من عام دراسي أو لتعبر به إلى دراسة أخرى تحبها أو تصل إلى أهداف أخرى. على الصعيد الآخر تمر عليك دراسة أخرى كمزور الكرام ولكنك تدر كفائدتها الكبيرة فيما بعد.

وقد يمر عليك في وقت ما عملاً كمزور الكرام لأنك اتخذته مصدراً للرزق المؤقت دون أن تحبه أو لكي تثبت فيه نفسك، فتجد أنه لا يضيف لك شيئا. ويمر عليك عملاً آخر اعتبرته محطة جديدة في حياتك لنجاح أفضل استطعت أن تجد فيه ما تحب أن تعمله، فلم يمر عليك كمزور الكرام.

كذلك يمر على المرء نصائح كثيرة كمزور الكرام، أي لا ينصت إليها أو يهت بها في لحظتها. ولكنها ترن في أذنيه يوما ما عند الضرورة، فيدرك أنها لم تكن كمزور الكرام في فعاليتها. وأحيانا تمر علينا كلمات تتمر تزعجنا أو شجار مع الآخرين كمزور الكرام ومحوها من ذاكرتنا لأننا

نريد تجاهلها. بينما تمر مشاكل أخرى تترك أثرا عميقا في قلوبنا العمر كله، فلم تمر كمزور الكرام. يمر عليك عنوان ما أو عبارة قرأتها سريعا في صحيفة أو غلاف كتاب ويستوقفك التأمل فيه أو يذكرك بأحداث ومواقف معينة، فلا يمر كمزور الكرام. بينما لا تلتفت عبارات أخرى قرأتها مرارا وتكرارا انتباهك، فتمر عليك كمزور الكرام عليك.

وتمر الكثير والكثير من الأحداث كل يوم كمزور الكرام ولا نلتفت إليها انتباهها. بينما تمر أحداث أخرى ليس كمزور الكرام ولا يمحي أثرها من ذاكرتنا أبداً. بل وتمر عليك الطرق التي اعتدت المرور عليها يوميا كمزور الكرام، ولكنها ممكن أن تستوقفك يوما ما عند فرحك أو حزنك أو ذكرى معينة.

لأنه هكذا هي الحياة إذ تعتبر أشياء أو أشخاص أو أحداث لا أهمية أو نفع لها في حياتك، تصبح هي فيما بعد كل شيء لك. وعلى النقيض تظن أنك من المستحيل أن تستغنى عن أشخاص معينين أو أشياء أو عادات احتلت مساحة كبيرة في حياتك. وتذكر بعد حين أنها تمر كمزور الكرام لعدم نفعها لك.

وقد نعش نحن أيضا بلا تأثير أو نفع في حياة آخرين ونمر كمزور الكرام في حياتهم. بينما نكون ذو تأثير قوى وفعال في حياة آخرين ونصف لهم الكثير في علاقتنا بهم، فلا نكون كمزور الكرام.

إذن ليس كل ما يمر كمزور الكرام علينا ضارا، وكذلك ليس كل مفيد. فقط علينا أن نفرز ونميز كل حدث وكل شخص، كي لا نعش حياتنا هباءً دون التأثير بها أو التأثير فيها أي لا تمر كمزور الكرام.



## بقلم م. مجدى عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

خاص لجريدة كاريزما

### حلول للمشاكل الاجتماعية

العنف ضد المرأة

تعاني غالبية النساء وخصوصاً في المجتمعات العربية من مشكلة العنف، إذ تتعرض إلى العديد من أنواع العنف مثل: العنف الجسدي والعنف الجنسي وغيرها، ويوجد العديد من الأسباب وراء هذه المشكلة ونذكر منها: قلة الإيمان والوازع الديني لدى الأفراد والعادات والتقاليد المجتمعية التي تنص على تعنيف المرأة، وسكوت المرأة وخضوعها، ويوجد العديد من الحلول التي يمكن اتباعها للحد من هذه المشكلة الاجتماعية ونذكر منها: توعية الأفراد بحقوق المرأة وواجباتها، وعمل ندوات ودورات للأزواج الجدد وتوعيتهم بضرورة احترام المرأة، والعودة إلى الأديان السماوية للتعرف على الطرق المثلى لمواجهة المشكلة.

عمالة الأطفال

تعتبر مشكلة عمالة الأطفال من أكثر المشاكل شيوعاً وخصوصاً في الدول النامية، إذ يتم من خلالها تشغيل الأطفال ما دون سن الثامنة عشر، ويوجد العديد من العوامل التي تؤدي إليها مثل: انفكاك الأسرة، وضعف الكتب الدراسية التي لا تهتم بتنمية الطفل، ومرافقة الأصدقاء السوء، وعدم وجود أنشطة تشغل الطفل في وقت الفراغ، ولحل هذه المشكلة يمكن مراعاة ما يأتي: تدخل الأهل في تربية الطفل وتثاقفه، وسن قوانين قاسية وصارمة للأطفال الذين يعملون دون السن القانوني، وعمل ندوات ودورات لتوعية الأطفال، بالإضافة إلى توفير فرص عمل لأحد الأهالي.

### الزواج المبكر

تعاني العديد من النساء وخصوصاً في الدول النامية من مشكلة الزواج المبكر، ويكون ذلك من خلال تزويجها قبل بلوغها السن القانوني، ويوجد العديد من الأسباب التي تؤدي إليه مثل: العادات والتقاليد البالية التي تنص على ضرورة تزويج البنت مبكراً، والأوضاع الاقتصادية السيئة، وانتشار العديد من المفاهيم في المجتمعات العربية كالعنوسة، والستره وغيرها، ولحل هذه المشكلة يوجد العديد من الطرق التي يجب اتباعها للتخلص منها بشكل جذري ونذكر منها:

سن قوانين صارمة تنص على عدم تزويج البنت إلا بعد بلوغها السن القانوني، ونشر العديد من الكتيبات التي تزيد الوعي حول خطورة الزواج المبكر، وضرورة المساواة بين الرجل والمرأة.

### البطالة

يعاني الكثير من الخريجين من مشكلة البطالة، وأكدت الدراسات والأبحاث أن نسبة البطالة في الدول العربية مرتفعة عنها في الدول الأوروبية، ويوجد العديد من الحلول الواجب اتباعها لحلها: إنشاء المشاريع الاستثمارية داخل البلد وذلك لتشجيع الأفراد للعمل بها، والاهتمام بالمشاريع الصغيرة من قبل الدولة والاهتمام بالتعليم قدر الإمكان.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم عبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة

## شغف البدايات

في حياة كل شخص شغف يدعى (شغف البدايات)؛ بداية علاقة، بداية مشروع، بداية دراسة، بداية لسكن جديد و منطقة جديدة أول مرة ينتقل إليها. أو بداية سفر إلى دولة نتعرف على تاريخها وحضارتها ومعالمها السياحية ... الخ.

شغف البدايات يخطفنا ويسيطر علينا حب الاستطلاع وحب زيادة المعرفة وحب التقارب بفعل الشغف المقترن أحيانا بالإعجاب ليصل إلى حد الإنهيار. شغف البدايات يظهر على كل إنسان في بداية التعارف على أي شيء سواء كان مكان أو إنسان أو حدث إجتماعي أو مهني. يجعل الإنسان متأثرا بنسبة كبيرة جدا وقد يصل إلى أقصى الحدود، وقد يبدو الأمر في البداية عادي جدا وطبيعي ثم تنتقل لمرحلة التعلق الشديد، ولكن بعد فترة نجد هذا الشغف يبدأ في الإضمحلال شيئا فشيئا. وهنا يا عزيزي قد تكون صانبا تماما في الحكم ويتأكد لك ذلك مع الوقت وإتمام التجربة. وقد تكتشف مع كامل الحزن والأسف إن الأمور لم تكن كما هي ببدايات الشغف والتعلق الكبير. والنصيحة هنا (درب نفسك على احتمال المكسب والخسارة). ولتكن لديك قناعة إنك لم تكن الإنسان الأول أو الأخير من لهم الانجذاب لشغف البدايات.



ولم تكن أول من اكتشف عدم وجود ذلك الشغف على الإطلاق بمجرد الاعتياد في اللقاء أو التعود على العمل أو المذاكرة أو إعتياد المناظر الطبيعية في مكان ما بل الحقيقة والواقع يؤكدان ذلك تماما ويصل بك إلى واقع آخر تماما وهو عكس شغف البدايات على الإطلاق. وممن هنا نود نصيحة كل شاب وفتاة مقبلين على الزواج أو الارتباط، أن يحذروا شغف البدايات ويكمولوا العلاقة القائمة على عدم المصادقية والمصارحة والشفافية.

اترك مساحة من الوقت والتقارب ليتضح لك ماهو مخفي من انفعالات وسوء تصرفات والوجه المخفي في بعض الأحيان، أترك نفسك والتجربة مع قوة الملاحظة وكامل الاقتناع (دوام الحال محال). من يجبك ويقتنع بك بكافة ظروفك وأحوالك وفي أصعب الظروف والمحادثات مستحيل يكون تحت تأثير شغف البدايات. من يكون واضح الشكل والملامح والطباع دون تصنع يقود العلاقة إلى بر الأمان دون أن يشعر أو يخطط لذلك، إنصاف الحقائق مع شغف البدايات ونهاية الحقيقة تكتشف بعد فوات الأوان.



www.charismadaily.com

جريدة شهرية

لكل العالمية العربية بأمریکا

الهدف بين يدك

انتظروا المناجات

لخدمة العالمية العربية في أمريكا... الجريدة تغطي كافة الأحداث والناسبات

تقاليد - نية - إجتماعية - سياسية - الصحفية - رياضية - بوجه - أورد وطول - شباب

Tel: 626-261-9969

Email: infocharismaaa@gmail.com

رؤية صحفية جديدة ومختلفة

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغسطينوس حنا

## قص قصيرة وطرائف

أفضل منى ومنك

كثيراً ما كان الطبيب الثرى يثور على أخيه الشاب مينا، فقد اعتاد أن يأتي إلى عيادته بشباب رخيصة غير لائقة بكرامة أخيه، كان الطبيب يقدم لأخيه ثياباً حتى لا يجد عذراً، لكن مينا في بساطة يحمل هذه الهدايا إلى الفقراء ويبقى ببدلته الوحيدة الرخيصة.

كان لهذا الشاب محبة خاصة وتقدير لدى البابا كيرلس الخامس، فقد قال لتلميذه: "في أية لحظة يأتي مينا إلى دار البطريركية يدخل إلى غرفتي دون استئذان، وإن كنت نائماً توقظني". من محبة البابا لهذا الشاب كان يطلب من حين إلى حين آخر أن يذهب إلى بيته ويأكل هناك، حيث كان الشاب يغسل قدمي البابا ويقوم بخدمته أثناء تناوله الطعام.

في إحدى المرات بعد أن انتهى من تناول الطعام وبدأ ينصرف عاد إلى والدة الشاب ليقول لها: "ربنا معك، ويسندك!!"

فكرت السيدة في نفسها قائلة: "لم يمت لي أحد، لماذا يقول أبونا البطريرك هكذا؟! ألعله يرى شيئاً خفياً يحدث لنا؟! وخجلت أن تسأله عن سبب قوله هذا.

بعد ثلاثة أيام إذ كان البابا في دار البطريركية قال للذين حوله: "اعدوا الكنيسة لصلاة الجنازة.. أنا ذاهب لأعزي أم مينا" وخرج البابا إلى بيت الشاب ليجد والدة مينا تصرخ بمرارة. وإذ رأت البطريرك قالت له: "لماذا لم تقل لي بصراحة إن مينا يموت؟! أجاب أبونا البطريرك: "مينا أفضل منى ومنك". وتعزت الأم إذ أدركت مرتبة ابنها في عيني الله نفسه. تكشف هذه القصة عن معايير هذا الأب التي تتفق مع المعايير السماوية.

\*\*\*

### الجوهرة والعلبة

أهدى الخطيب إلى خطيبته "شبكة" عالية عبارة عن خاتم سوليتير "الماس" جميل وفاخر ونادر ثمنه 20000 عشرون ألف دولار ووضع في علبة قطيفة زرقاء ثمنها خمسة دولارات.

استقبلت الخطيبة هدية الزواج ببرود وفتور وهمسة شكر من تحت الضرس، الأمر الذي أثار دهشة خطيبها فسألها:

- ما رأيك في الشبكة.. ألم تعجبك؟

- في الحقيقة العلبة القطيفة جميلة جداً.. تجنن عمري ما شفت قطيفة زرقاء ناعمة وجميلة مثل هذه العلبة الرائعة!

- وما رأيك في الهدية نفسها.. أقصد خاتم الماس؟

- مش بطل!!

وهنا استرد الخطيب هدية الزواج في الحال معتذراً عن الزواج ومضى حزينا وفسخ الخطبة إذ أدرك عدم صلاحية هذه الخطيبة الغشيمة واختلال حكمها، وعدم إدراكها لقيمة الأشياء، فكيف ياتمنها على نفسه وأمواله وأولاده؟



وكيف يثق في تقديرها لظروف الحياة وحسن تصرفها!!

أن الغالبية العظمى من البشر اليوم يشبهون هذه الخطيبة العبيطة، وفيما يضحكون عليها فإنما يضحكون على أنفسهم. لقد أعطى الرب كل واحد منهم هدية أعلى وأروع من جميع كنوز الماس والذهب في العالم، هي الروح الخالدة التي على صورة الله ومثاله في الخلود والبر والقداسة والحق والعقل والنطق والحركة والحرارة والعاطفة وحرية الإرادة، فأهملوها ولم يعرفوا قيمتها وتركوها جانحة وعطشانة وعريانة وقذرة ملطخة بالخطايا والعيوب والذنوب والأوحال. هذا في الوقت الذي أعطوا كل الوقت والجهد والاهتمام "للعلبة القطيفة" أي للجسد! لقد أودع الله الروح.. تلك الجوهرة الخالدة الغالية جداً في علبة (الجسد) التي هي من تراب رخيص قصير العمر سريع الزوال. فإذا بالإنسان الجاهل يهتم بتغذية الجسد بأشهى المأكولات ثلاث مرات في اليوم ويترك الروح تموت من الجوع والعطش فلا أكل من خبز الحياة الأبدية "كلمة الله" ولو مرة واحدة في اليوم، أو تناول من جسد الرب ودمه ولو مرة في الأسبوع وأحياناً تمضى شهور وسنين.. يهتم بنظافة الجسد والاستحمام والتجميل والكسوة بالملابس الجميلة الجذابة، بينما يترك الروح بدون تظهير في سر الاعتراف والتوبة أو اغتسال في دم المسيح، وبدون تجميل وتزيين بالفضائل والارشاد والتعليم والاكتماء بيز المسيح وثياب العرس والخلاص. للأسف أهملنا إهمالاً مهيناً مخجلاً الجوهرة الخالدة وفضلنا عليها عبادة "العلبة الترابية"!!!

\*\*\*

### زهرة عباد الشمس

من الحقائق المعروفة عن زهرة عباد الشمس أنها تتجه دائماً نحو الشمس في تحركاتها ولا تحول نظرها عن الشمس أبداً. ففي الصباح تتجه بكأسها الكبير وورقها الأصفر الجميل نحو الشمس المشرقة. وفي الظهر حيث تكون الشمس عمودية يستقيم ساقيها ويرتفع وجهها إلى أعلى. وعند غروب الشمس تستدير الزهرة إلى الغرب وكأنها تودع الشمس! لذلك سُميت هذه الزهرة بعباد الشمس وكأنها تتعبد للشمس دائماً. ياله من درس جميل لنا أن نثبت أنظارتنا في "شمس البر" الرب يسوع المسيح ولا نحول أنظارتنا عنه في جميع أوقات العمر وظروف الحياة يحولها ومرّها، فهو مصدر حياتنا ونورنا وخالصنا وإرشادنا وتعزيتنا.

حتى نعيش في أحسن الأحوال، دعني أقول لك عزيزي القاري إنه هو وحده من يعتني بك ويعطيك القوة والمعونة لتكسب المال وينعم عليك بصحة آخرين محرومون منها حتى يستطيع أن تكسب لقمة عيشك وأحياناً تسي أن الله هو مصدرها هو وليس سواه الذي بكلمة منه يفتح لك أبواب الرزق وبكلمة أيضاً منه يستطيع أن يغلق هذا الباب.

وأخيراً دعني أختتم القول معك وأقول لك عندما تكون مظلوماً ولا تجد من يقف بجوارك وعندما يسلب حقاك ولا تجد من يرجعه لك مره أخرى إليك الحل اليك الطريق اليك الوحيد الذي يستطيع أن يفعل ذلك هو الله الحق العادل الذي لا يسمح بظلمك بل لا يهدأ حتى يخرج حقاك مثل الظهيره لأنك موضوع إهتمامه لأنه أبداع في خلقك حتى ما تكون على صورته الرائعة فلا تزعج، الله موجود الوحيد القادر أن يرجع حقاك المسلوب وأن طال الوقت إلا أنه لا ينسي ولا ينسى ولا ينام حتى يعيد حقاك المسلوب اليك مره أخرى أخيراً: دعني أسألك مره أخرى هل تجد سواه ها تعرف غيره يستطيع أن يفعل كل هذه الأمور اعتقد لا يا عزيزي القاريء لتليجاً إليه وتتعرف به ويكن سندك وخبرك.. لا شيء غيره، الحاجه إلى واحد... مع محبتي.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

## الحاجه إلى واحد

شينا ويكون الباب قد أغلق.

- ثانيا: دعني أسالك من له القدره أن يشفيك من أمراضك أليس هو الواحد الذي تحتاج اليه فمن خلقك وأبداع في صنعه يده أليس لك سلطان على جسدك بكل أجهزته المعقدة والتي في بعض الأحيان نستمتع لأقرار الأطباء بأن ليس لديهم تفسير لما يحدث وقد عجزت إمكانياتهم وخبراتهم عن شفاء مرض ما.. نعم انها الحقيقة فانه هو الوحيد من تحتاج اليه عن عجز الأطباء وعن فشل الأحياء وعند نهاية كل أمل ورجاء في البشر يبقى باب الله مفتوحا لك وبكلمه منه ينتهي الأمر ويأتي الشفاء من رب الشفاء وامانحه.

- ثالثا: دعني أسالك عند أنغماسك في الشرور والآثام من يستطيع أن يحركك وأن يطلقك من سجن الخطايا والعبودية التي كبلت يداك وجعلتك مذلولاً مقيداً أليس هو الواحد وليس سواه من له القدره على تحريرك وفك قيودك مهما كانت قوتها وجسارتها وطول أيامها فانه هو الوحيد القادر أن يبيحك حراً طليقاً

يا تري ما هو الشيء الواحد الذي اود أن اتحدث لكم اليوم عنه؟ وهل يمكن تعويض هذا الشيء بأشياء أخرى.. دعونا نتصفح سويا ونفهم بالنهايه من المؤكد سنستطيع أن نقرر ما إذا كان يمكننا أن نستغني عن هذا الشيء الواحد أم لا بد منه.

في البدايه دعوني أتساءل هل هناك حاجه الي شيء وحيد كفييل بأن يجعلني أن أستغني عن كل ما سواه ولماذا؟ والأجابه تتخلص في الجواب نعم يوجد شيء وحيد ليس مثله وليس سواه يستطيع أن يغنيك عن كل من هم حولك الأ وهو الله الخالق الذي فيه الكفايه لكل ما تحتاج ويقليل من التركيز دعوني أوضح لكم لماذا؟.

- أولا: الله الخالق الذي يستطيع أن يخلصني من ذنوبي وآثامي مهما كانت قليله أو كثيره فهو الوحيد القادر علي الغفران فقلبه ممثليء بالحب تجاه صنعه يديه وهو الوحيد الذي خلق بل وأبداع في خلقه فهو الرحيم بخلقه ويخطأ الكثيرون عندما يلجئون لغيره طلبا لهذا الغفران والرحمه ولا يعلمون أن من يرحم ويفغر هو من له سلطان الرحمه والمغفره فلا تعب نفسك كثيراً عزيزي القاريء، أسرع إليه وأطلب غفرانه ورحمته الآن قبل فوات الوقت فعندها لن يفيد الندم



لأنه صاحب السلطان التقدير الذي يستطيع كل شيء ولا يعسر عليه أمرا.

- رابعاً: عندما يمتلك روح الخوف والإنزعاج ويهرب النوم من عينيك ولا تشعر بالسعاده التي يحلم بها كل شخص ويتمني أن يعيشها طوال حياته من يستطيع أن يمنحك ذلك؟ الإجابه الحتميه ليس سواه فمن له الحق أن يفرح قلبك هو بذاته فهو مصدر الفرح ومن يستطيع أن يطرد الخوف من داخلك هو بنفسه من له حق أن يمنحك سلامه وأمانه والذي لا يستطيع الإنسان مهما بلغت قدراته أن يمنحك إياه كل من تقابل مع الله فرح قلبه ومليء قلبه بالسلام الذي يفوق كل عقل.

- خامساً: دعني أسالك من له القدره أن يسدد احتياجاتك الزمنيه من طعام وشراب وملبس وماكل أليس هو الواحد الذي يعم علينا بكل هذه البركات ويغمرنا ويوسع علينا الرزق

## هورس الفكر والتنوير (دكتور طارق حجي) يتخ قلبه وفكره مع الكاتب والإعلامي المتميز هو متي على صفحات جريدة كاريزما

المفكر السياسي طارق حجي:

- نجحنا في إنهاء تنظيم الإخوان ولكن المعركة طويلة للقضاء على فكرهم.
- النوبيون حافظوا على لغتهم والأقباط خافوا قطع أسنتهم.
- البابا شنودة قال للسادات: «هندفغ الثمن فالى».
- الدولة العميقة ترى أنها متورطة
- فى شىء أسمه الثقافة
- مشكلة ثقافتنا
- فى (صراع المحدثين والمحافظين)

حواره الكاتب والإعلامي  
يوسف متي

تصوير / عبد الله محمود  
شكر خاص لواقع البوابة نيوز



الثقافية في الولايات المتحدة وكندا ومصر من بينها عدد من دور الأوبرا العالمية. نظراً لأهتماماته الواسعة ومحاضراته العديدة في مجال مقارنة الأديان والتاريخ الديني واللاهوت المسيحي فقد أسست جامعة Toronto الكندية منحة دراسية للدراسات العليا باسمه هي (منحة طارق حجي للدراسات العليا في أبحاث الأديان المقارنة).

حاضر بأقسام الدكتوراه في دراسات الشرق الأوسط بجامعة أكسفورد ولندن وبرينستون وكولومبيا وكاليفورنيا بيركلي وميريلاند وكولورادو في بريطانيا والولايات المتحدة وجامعة روتردام الهولندية وجامعة طوكيو في اليابان.

يمتلك واحدة من أكبر مجموعات الفنون التشكيلية في مصر (لفني التصوير والنحت) كما يمتلك واحدة من أكبر المكتبات الخاصة في العالم (32000 مجلد / كتاب).

أصدر 27 كتاباً بالعربية والإنجليزية والفرنسية والإيطالية، كما نشرت له خلال السنوات من 1978 أكثر من ألف مقال وأكثر من عشر لغات.

حاضر منذ استئنافه لحياته الأكاديمية بعدد كبير من الجامعات الكبرى.

حسب كلمات البروفيسور Abraham Udovich (وهو يقدم «طارق حجي» لأساتذة معهد دراسات الشرق الأدنى بجامعة برينستون الأمريكية) فإن المشروع الفكري الذي يروج له طارق حجي في كتاباته يقوم على الركائز السبع التالية:

1- الإيمان بأن التقدم «ظاهرة إنسانية» قبل أية صفة أخرى.

2- أن «التعددية» هي أروع حقائق الحياة.

3- أن التعصب الديني والقومي والوطني والعنصري والأيديولوجي كلها ظواهر «ضد التقدم» و«ضد الإنسانية».

4- «الغيرية» هي من أهم القيم الإنسانية في عصر «ما بعد الأيديولوجيات».

5- «عالية المعرفة» و«عالية العلم» هما من أهم معالم التطور المعاصر للإنسانية.

6- الديمقراطية (وما يواكبها من حقوق الإنسان وحقوق المرأة والحريات العامة) هي من أهم منجزات القرنين الماضيين قبل (وأهم من) كل إنجازات العلوم التطبيقية.

7- الأديان هي شأن خاص لا علاقة لها إطلاقاً بإدارة المجتمعات والحياة، كما أنها ليست أساس أو مصدر القيم والأخلاق (كشأن خاص).

س 1 - اسمح لي ياسيدى أن أبدأ حوارى مع سيادتكم بالهم العالمي قبل أن ندلف إلي همنا الوطني... (الهم الداخلى)، كاتبنا ومفكرنا الكبير دكتور طارق حجي هل يرى يحسه السياسي ورصيده المتراكم من الخبرات ان العالم سيظل الي فتره طويله قادمه تحت قبضة القطب الواحد ورجل الشرطه الاوحد راعي البقر الأمريكي أم إن التنبين الصيني يرقب متحفزان يتحين الفرصه ليقتنص العرش من ابناء العم سام؟.

طارق حجي كاتب ومفكر ليبرالي مصري من مواليد 12 أكتوبر 1950 بورسعيد، مصر. تركز كتاباته على نشر قيم الحداثة، الديمقراطية، التسامح وحقوق المرأة بالشرق الأوسط باعتبارها أفكار عالمية والسبيل إلى تقدم المنطقة.

ألقى الكثير من المحاضرات، باعتباره أحد المنظرين الليبراليين المعاصرين بكثير من جامعات العالم مثل أكسفورد، طوكيو، ملبورن، سيدني، برنستون، كولومبيا، كينجز كولدج، كولورادو، معهد هايك بكينجا، جامعة إراسموس بهولندا، الجامعة الأمريكية بالقاهرة، جامعة كاليفورنيا في بركلي، وغيرها من الجامعات العلمية والمراكز البحثية خاصة ما يتعلق بالشرق الوسط.

يركز طارق حجي مجهوداته على الإصلاح الإقتصادي والسياسي والثقافي والتعليمي بمصر والشرق الأوسط، طارق حجي هو أحد رموز تيار ليبرالي مصري يتنامى باطراد، خاصة بعد ثورة 25 يناير والذي يدعو إلى إجراء مراجعات شاملة.

وتقد الذات والإعتراف بفشل السياسات الأيديولوجيا الدوجما التي سيطرت على مصر والشرق الأوسط لمدد طويلة كما يرفض المبالغة والغرق في نظرية المؤامرة ويعتبرها من المشاكل الثقافية التي تحتاج إلى ثورة تغيير.

يدعو طارق حجي إلى حل سياسي عادل للصراع الفلسطيني الإسرائيلي لتتفرغ دول المنطقة لعملية التنمية الإقتصادية والإجتماعية، حصل على جائزة Grinzane Cavour الإيطالية العالمية في الأدب عن عام 2008 وتسلم الجائزة في إيطاليا يوم 8 نوفمبر 2008.

وجائزة Grinzane هي واحدة من أهم كبريات الجوائز الأدبية في العالم وقد مُنحت لأربع شخصيات أدبية حصل كل منهم بعد ذلك على جائزة نوبل في الأدب.

كانت دراسته بكلية الحقوق بجامعة عين شمس بمصر خلال مرحلة الليسانس ثم يقسمي الدراسات العليا والدكتوراه بجامعة عين شمس وجامعة جينيف بسويسرا.

عمل كمدرس مساعد وكمدرس للاتفاقيات الدولية بكلية الحقوق بجامعة فاس المغربية (8 سنوات - حتى 1979). كما عمل من 1979 إلى 1986 بالمكتب الرئيسي لشركة شل العالمية للبتترول في هولندا وبريطانيا كخبير في شئون الطاقة في الشرق الأوسط ثم عمل خلال السنوات من 1986 إلى 1996 كرئيس لشركات شل العالمية للبتترول. تفرغ منذ صيف 1996 لإدارة شركته الخاصة (تانا لبتترول الشرق الأوسط - بالملكة المتحدة) ولأنشطته الثقافية المتعددة. إلى جانب مؤلفاته الأكاديمية، فقد نشر اعتباراً من أوائل سنة 1978، 21 كتاباً بالعربية والإنجليزية تتعلق بقضايا الشرق الأوسط السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتعليمية.

اختير لعضوية مجالس إدارات ومجالس أمناء عشرات من مراكز البحوث والمؤسسات

ج : الوضع الذي بدأ مع إنهيار الإتحاد السوفيتي سنة 1991 يشهد حالياً تغيراً جذرياً. وقبل مرور عشر سنوات ستكون الولايات المتحدة مجرد واحدة من القوى العظمى. وأعتقد أن الصين والهند وروسيا يسبحون الآن بساط القوى العظمى الوحيدة من تحت قدمي الولايات المتحدة التي هي قوة عظمى وحيدة بلا تاريخ!

س 2- دكتور طارق حجي أحد المقربين إلى الرئيس الروسي فلاديمير بوتين ومستشاره لشئون الشرق الأوسط، هل ترى ان بوتين كان لديه مبرراته المنطقية لاشغال فتيل الحرب ضد اوكرانيا؟ أم إنها فخاً نصب له ليطصدم بحلف الناتو لاستنزافه عسكرياً ومادياً؟

ج : الدارس لتاريخ أوكرانيا يمكنه أن يرى مبررات ما قام به الرئيس بوتين، وأنا واثق من أن روسيا ستخرج منتصرة من هذه الحرب التي هي في حقيقتها حرب بين روسيا وأمريكا.

س 3- هل غيرت حرب أوكرانيا من موازين القوى في العالم كما أثرت بالسلب على الاقتصاد العالمي؟ وهل توقيتها كان مرتبطاً بانتهاء جائحة كوفيد 19؟

ج : حرب أوكرانيا بالفعل غيرت من موازين القوى ولكن ذلك لن يتضح قبل نهاية هذه الحرب والتي بدأت عملياً سنة 2022 وبدأت من وراء الكواليس سنة 2014، ولا شك أنها أثرت سلبياً على إقتصاديات عدة دول. وأخيراً فانا لا أرى صلة بين جائحة كورونا وحرب أوكرانيا.

س 4- يري الكثير من المحللين السياسيين، بل والكثير من الشعب الأمريكي نفسه أن ولاية جو بايدن ما هي إلا الولاية الثالثة لباراك أوباما الذي يحركه من خلف الستار مثل عرائس الماريونيت هل ترى إنهم على صواب في هذا الرأي؟

ج : لا يوجد أي مبرر لأن يصبح شخص محدود القدرات مثل بايدن رئيساً للولايات المتحدة، وهو بالفعل مجرد إمتداد لباراك أوباما أهم الأباء الروحانيين للربيع العربي وحماة الإخوان!.

س 5- هل ترى أن أمريكا دونالد ترامب كانت أكثر عافيه مع سيطرة الجمهوريين علي الكونجرس من أمريكا جو بايدن والديموقراطيين؟ وما الفرق بين أسلوب ترامب وأسلوب بايدن في ممارسة سلطات الرئيس؟

ج : بوجه عام، فإن ترامب كان أفضل لبلده وللعالم ولمنطقتنا من أوباما وبايدين. وأهم فارق بينهما (وهو شديد الأهمية بالنسبة لنا) أن إهتمام بايدين بالدور الإمبريالي لبلده يقابله إهتمام ترامب ببلده في الجمل. ولو كان ترامب في البيت الأبيض لفترة رئاسية ثانية لما قام بتجميع الناتو وإدخاله أتون حرب أوكرانيا.

س 6- علي مر الزمان كان الذكاء الإصطناعي حاضراً فقط في أفلام الخيال العلمي، وبعد أن وطأت أقدام نيل ارميسترونجراند الفضاء الامريكي سطح القمر في 20 يوليو 1969 وعجلة التكنولوجيا تسابق الزمن إلى أن أصبح الذكاء الإصطناعي حقيقة وواقع نعيشه الآن، كيف ينظر المفكر طارق حجي في تبعات تنامي هذا التقدم العلمي وما مصير الشاعر والضمير الإنساني وشكل الحياة علي كوكب الأرض؟

ج : أتوقع تداعيات شديدة السلبية لما يسمى بالذكاء الإصطناعي، ولكن عندي أمل كبير أن وجود قوى عظمى أخرى لا تنتمي لحضارة الإنسان الأبيض (الأوروبي) قد تحد من هذه التداعيات.

س 7- أستاذنا الجليل دكتور طارق، لا أخفيك سراً أن الجالية المصرية والكثير من الجاليات المحافظه تعيش في حالة هلع من تلك الهجمة الشرسة والشريره التي تستهدف عقول ونفوس أطفالنا الأبرياء في الإعلام والمدارس من مجتمع الميم LGBTQ من خلال حملات ممنهجه للترويج للمثليه الجنسية والتحول الجنسي بدعوه التنوع وقبول هذا كأمر واقع في رأيك ما الغرض من هذه الحملة المسعوره ومن ورائها ثم كيف لنا أن نحمي فلذات أكبادنا من هذا التلوث الأخلاقي والمخالف للطبيعة البشرية علماً بأن المدرسة والإعلام بل والقانون متمثل في المحكمة الدستورية العليا كلهم يدعمون هذه الظاهرة؟

ج : أظن أن ما ذكرته أنت (وهو صحيح تماماً) من ترويج للمثلية الجنسية إنما هو بداية نهاية وخراب الغرب. وعزاؤنا أن مجتمعات كثيرة منها الصين والهند وروسيا وعشرات المجتمعات الآسيوية والأفريقية لن تسير في هذا الطريق المخرب للإنسانية، وقد سمعت بأذني في لقاءات شخصية مع رئيسي روسيا والهند الحاليين ما عبّر عن عظيم رفضهما لهذا التيار المخرب لجوهر الإنسانية أي للأسرة.

في حالة غيبوبه، صنع الدراما فشلوا أن ينهلوا من أساطير وقصص التاريخ المصري ما يربط المشاهد بوطنه الأم ويساعد في الترويج السياحي، صنع الموسيقى الراقية إختفوا من الساحة ولا نحصد غير ضجيج أشبه بغازات المده تحولت ثقافتنا إلى ثقافة التوك توك للأسف... شيئا الذوق الراقى إلى مثواه الأخير من دار الأوبرا بالاوركسترا السيمفوني والمسرح القومي إلى حانات ودكاكين الفن الرخيص، تركنا ليموزين الفن لنستقل توك توك الإسفاف... ما الحل؟ يا سيدي هل للإبداع وطن وللفكر جنسية ما؟

ج : الفارق بين عمر الشريف ومحمد رمضان وبين فريد الأطرش وحمو بيكا وبين أحمد رمزي وحسن شاكوش هي فوارق تلخص كل ما حدث لقوة مجتمعتنا الناعمة من تغيرات جوهرية.

س 23- دكتور طارق هناك واحد من أهم كتبك بعنوان الإدارة الحديثة في رأيك الإدارة موهبة أم علم؟ وكيف نؤهل المسولين في كل مؤسسات الدولة إقتصادياً وطبياً وتعليمياً ورياضياً علي الأخذ بعلوم وسلوكيات الإدارة الحديثة بشكل عملي لتتنجب حالات الفشل الإداري علي معظم المجالات؟

ج : لو وصفنا الكثير من جوانب فشل مجتمعتنا بأنه فشل موضوعي، فهو أولاً وأخيراً فشل إداري، والعلاج لن يحدث بمتغيرات وظيفية وإنما بمتغيرات إدارية صرف.

س 24- أعتقد انك لن تخالفني الرأي ان قضية التعليم في مصر هي من أهم مقاتيح الحل نحو مستقبل أفضل لهذا البلد، نذكر أن سيادتك في عام 2004 كنت عضواً في المجلس الأعلى للتعليم في أبو ظبي وشاركت في وضع فلسفة وسياسة التعليم هناك، لو فرضاً أسند إلي السيد الدكتور طارق حجي إدارة حقيبة التعليم في بلده مصر.

ما هي عصاته السحرية التي يحول بها التعليم في بلدنا ليصل إلي مستوي التعليم في بلد كفنلندا مثلاً؟

ج : الدراسات العالمية كما تضع النظم التعليمية الفنلندية والسنغافورية واليابانية في صدر القائمة فإنها تضعنا في ذيل كل القوائم المعنية برقي أو تأخر المنظومات التعليمية.

س 25- (اللغة القبطية - المصرية) لغة البلد الأصليه لغة أجدادنا، المسجل بها تاريخنا وكنوزنا علي أوراق البردي وأحجار المعابد والمسلات، هل يري دكتور طارق حجي ضرورة تعليم أطفال المصريين لغتهم الأم اللغة المصرية (القبطية) ويصر علي فكرته هذه لأهميتها في دعم الهوية المصرية، أم يتجنب الصدام مع التيار الرجعي الأصولي مكتفياً بمبدأ، كفي الله المؤمنين شر القتال بعيداً عن الدخول الي عش الدبابير؟

دعني اذكرك بالمواجهة السابقه مع البيروقراطية الحكومية عندما حاولت ان تدعو لانشاء كرسي للدراسات القبطية في الجامعة المصرية اسوة بـ هو موجود في جامعات كثيره عالمية لكن التجربة لاسف باءت بالفشل؟ لماذا يا سيدي؟ وهل الحكومة ضعيفه الي هذا الحد، ام ان الامر ليس علي هوي الحكومة ايضاً؟

ج : أكيد أنني مع إحياء الإهتمام بمصر القديمة وتاريخها وحضارتها ولغتها.

س 26- دعنا نطلق من التعليم إلي الإعلام، وسيادتك متمرس في التعامل مع الإعلام العالمي؟ ما تقييمك دكتور طارق حجي للمنظومة الإعلامية في مصر ومدى إحترافيتها بالنسبه للإعلام العالمي؟ هل أنت راضي عن الإعلام في بلدنا؟!

س 27- (أبو صلاح) السيد/ فولكهارد صديقك الالمانى المقيم في مصر كبير المراسلين الأجانب في مصر ونائب رئيس تحرير دير شبيجل الالمانيه الرجل الذي يتقن عشر لغات، حدثنا عنه. وكيف يري مصر بعيون المثقف الأجنبي؟

ج : فولكهارد الذي تفضلت بذكره لا مثيل محلي له. وقد كنا صديقين وعرفته عن قرب وأستطيع أن أجزم بأن مصر لم تتجب نظيراً له منذ سبعة عقود.

دفاعك الصادق عن حقوق الأقليات، بخصوص هذا الشأن، ونحن نعاني من تركة السادات بعد ان سمم الأبار بين الأقباط المسيحيين والأقباط المسلمين بتبنيه قضية سعودة مصر وإغراقها في المد الوهابي بإضافة المادة الثانية للدستور والإصرار علي إضافة خانه الديانة العنصرية في هوية المواطن المصري، كيف تري العلاقه بين أقباط مصر المسيحيين وأقباط مصر المسلمين في ظل هذا الدستور المعيب والقوانين التي تتحكمنا هل هي علاقة علي أفضل ما يكون بين الأشقاء أم هي علاقة علي سطح صفيح ساخن بأمانتك وشجاعتك المعهوده كيف تراها؟

ج : سؤالك المتميز يحمل الإجابة في طياته. فالعلاقة فسدت لحد بعيد، ونحن بحاجة لعمل منهجي تسبقه رؤية لإصلاح ما فسد، على يد السادات، وهو كثير.

س 19- دكتور طارق حجي كان أحد المقربين إلي عقل وقلب البابا شنودة الثالث البطريك الراحل، أيضاً بحكم عمله في العمل العام والسياسة والأدب يعرف جيداً تأريخ الرئيس الراحل المؤمن السادات، ويعلم الكثير عن خلفيته النفسيه وانتمائه التي أوصلته إلي حادث المنصة، سؤالي هو: المؤرخ طارق حجي كيف سيرصد الصدام الحاد الذي وقع بين الرجلين بحيادية وأمانة المؤرخ المدقق، ليوقفها للأجيال القادمة؟

ج : موقف السادات كان بمثابة "فعل مبادر" وهو فعل أثم. أما موقف البابا شنودة فكان بمثابة "رد فعل حتمي".

س 20- أهم محاور كتاباتك تهدف للرقى بمكانة المرأة والمصريين غير المسلمين، كيف تقيم دور المرأة والأقباط في مصر، ما الذي يجب أن تقوم به الدولة المصرية لتحسين مكانتهم في المجتمع؟

ج : بلا شك أنّ الدولة المصرية ليست عادلة تجاه المرأة وتجاه المسيحيين، المرأة يقال عنها إنها نصف المجتمع وهذا عبث، هي نصفه عملياً ولكنها أم ومربية للنصف الآخر، فإذا كانت مشوهة التفكير أو كانت عقليتها عقلية جارية تابعة، فسيعكس هذا علي ابنها الذكر، بالتالي لا يمكن تقدّم أي مجتمع إلا بتقدّم كل أبنائه، فإذا كانت المرأة نصف المجتمع عددياً وأمّ النصف الآخر فكل ما يحدث لها من رقي فكري ينعكس على المجتمع وكل ما يحدث لها من هبوط وتأخر فكري ينعكس بنفس القدر على المجتمع.

مجتمعتنا ثقافته ذكورية، وثقافته الدينية ذكورية، وعدد النساء اللواتي يدعمن الثقافة الذكورية كبير علي طريقة متلازمة استكهولم، لن نكون شعباً عصرياً ولا مجتمعاً متقدماً إلا إذا كان للمرأة نفس حقوق الرجل السياسية والاجتماعية، والمرأة ليست مملوكة للرجل، وهذا التغيير يجب أن يتم عبر القانون، لأن في داخل كل رجل شرقي ثقافة ذكورية علي أنه اليد العليا.

لذلك نريد مرجعية تشريعية قانونية تضمن للمرأة كل حقوق الرجل الدستورية والقانونية والسياسية، وعلى نطاق العمل الواقعي نريد أن نرى نساء على الأقل في 50 في المائة من المناصب، نفس الشيء ينطبق على المسيحيين، علينا أن نعترف أنّهم مواطنون مصريون من الدرجة الأولى لهم حقوقهم الدستورية والقانونية والاجتماعية والسياسية، إذا سلّمنا بذلك، كان علينا أن نسأل أنفسنا هل هم يحظون بفرص متساوية مع المسلمين، في الحقيقة لا، السفارات الغربية جميعها تتحدث عن عدد ما بين 17 و18 مليون قبطي مصري، إذا كان 15 في المائة من الشعب المصري مسيحياً، هل هم في 15 في المائة من المناصب، منصب العمداء ورؤساء الجامعات... طبعاً لا، لذلك نراهم ناجحين في التجارة وإدارة الأعمال فعدد كبير من أعيان مصر هم من الأقباط.

س 21- دكتور طارق المفكر الليبرالي الحر، لو فرضاً هناك مؤشراً يحمل تدريجياً رقماً من صفر إلي عشرة لقياس درجة ممارستنا وقيولنا وتفهمنا للليبراليه في تقديرك عند أي رقم يقف المؤشر لدينا؟

ج : رقم (2) من عشرة علي الأكثر.

س 22- هناك مقوله (لا تعول علي أمة ليست الفنون من أولوياتها) القوي الناعمة أحد أهم العناصر التي تستطيع أن ترتقي بالذوق العام لكنها في مصر تعيش

أساس ومنها تتبع فكرة "الغيرية" أي قبول الآخر، ومنها تؤسس ثقافة العقل النقدي... ونحن لدينا نقيض تلك المعادلة. وكما قال إيمانويل كاني فإن "النقد" هو أكبر عملية بناء إيجابية.

س 14- دراسة مقارنة الأديان، هي مقارنه منهجية بين أديان العالم، التي تصنف عادة علي أساس جغرافي وتعمق في دراسة علوم الأخلاق وما وراء الطبيعة وطبيعة وشكل الخلاص، هذا المجال الشانك عندما قررت جامعة تورنتو الكندية وهي واحدة من كبريات جامعات العالم المتحضر أن تقدم منحة دكتوراة بإسم العلامة دكتور طارق حجي لماذا أختارت أن تكون في مقارنة الأديان تحديداً؟!

ج : الأديان ثمار ومنتجات ثقافية لأمرين هما "الجغرافيا" و"التاريخ". وإهتمامي بالأديان هو إهتمام ثقافي في المقام الأول.

فما يعنيها هو أثرها على العقل الجمعي.

س 15- يري الكثير من المثقفين والمستثمرين أن الأفكار التي طالما نادي بها المثلث الذهبي الراحل دكتور فرج فوده والعظيم الراحل دكتور سيد القمني وحورس الفكر والتنوير دكتور طارق حجي بالماناداة بضرورة مدينة الدولة وتبني العلمانية، هي طوق النجاة وهي (عنق) مفتاح الحياة الفرعوني لخروجنا من عنق زجاجة التخلف والمد الوهابي الذي أغرقنا فيه السادات مع سبق الإصرار والترصد، فهل تري أن شعبنا مهياً للتحول إلي دولة مدنية وقبول العلمانية أسلوب حياة؟

ج : بدون مدينة الدولة، فلا أمل علي الإطلاق في أي "تقدم حقيقي". فالتقدم الحقيقي هو ظاهرة ثقافية تتعلق بحال العقل الجمعي. وأضيف، أنني لست متفانلاً بخصوص تحول شعبنا لدولة مدنية وبخصوص قبوله للعلمانية كأسلوب حياة. فكيف يحدث هذا وكواد قيادات كثير من القطاعات ما لا وصف له عندي غير "الهوس أو اللوثة الدينية"؟

س 16- بمناسبة ذكر القامتين الكبيرتين دكتور فوده ودكتور القمني، أخبرنا كيف جمع القدر بين ثلاثتك في زمن واحد. وحاربتك في نفس الميدان من أجل نفس القضايا وكيف كانت لقاءاتكم معاً؟ الإنسان والمفكر طارق الحجي ماذا يقول عن كل منهما كرفيق في سلاح التنوير والحرب ضد التصحر الفكري والرجعية الإرهابية وأفكارها الهدامة؟ ما هو الفرق بين كل منهما وماذا كان العامل المشترك بين ثلاثتكم؟

ج : جمعنا قواسم مشتركة موضوعية، فمسيرتنا مع الفلسفة كانت جد متماثلة من "ديكارت" لـ "أوجست كونت" وبالذات ما أبدعه في عمله الموسوعي "دروس الفلسفة الوضعية"، والخلاصة أن قواسماً موضوعية مشتركة هي ما حتمت تقاربنا الفكري، فدور الغيبيات عندنا وفي أنساقنا الفكرية والقيمية: معدوم!

س 17- المفكر طارق حجي يعلم القاصي والداني إنه واحد من أشرس المدافعين عن حقوق المرأة والأقليات في منطقتنا العنسية، هذا إن لم يكن أشرس المدافعين علي الاطلاق، هناك خبر للمصادقية لا تدري مدي صحته يقول أن تونس قد أضافت كتب وأفكار المفكره دكتور نوال السعداوي وهي نموذج صارخ للمرأة التي سبحت ضد تيار الظلمة وناصرت قضايا المرأة وتعرضت للظلم والإضطهاد والتشهير بل والسجن حتي شيخوختها، ما رأي المفكر التنويري في وضع المرأة وهل أنت راضي عن مساحة الحرية التي تتمتع بها؟ والعقلية النسائية في بلدنا كيف تراها؟

ج : المجتمعات الناطقة بالعربية والمجتمعات الإسلامية هي أسوأ المجتمعات تجاه المرأة وتجاه الآخر الديني. ومنذ قرابة 65 سنة وتونس تسبق الشعوب الناطقة بالعربية والشعوب الإسلامية. وأنا مؤمن أن موقف أي مجتمع من المرأة ومن الآخر الديني هو ما يحدد درجة تقدم أنساقه القيمية أو درجة تخلفها. ولكن هذا الموقف التونسي كان منوطاً برجل هو الحبيب بورقيبة - وهو موقف شهد الكثير من التغيرات. وهي تغيرات تعكس الفوارق الموضوعية بين رجلين : رجل تنويري مثل بورقيبة ورجل ظلامي مثل راشد الغنوشي!

س 18- بضمير نابض وعقلية متحضرة يشهدان

س 8- الكاتب الكبير تشيخوف يقول: (المهم في الحياة الا تتقف متفرجاً) والدكتور طارق حجي مفكر من طراز رفيع وديناميكي دائماً ما يدي بدلوه في قضايا وطنة وقضايا العالم أجمع قال عنه دكتور ثروت أباطه في كتابه الأصنام الأربعة أن طارق حجي كاتب ومفكر وأديب يشكل ظاهره إستثنائية بين أبناء جيله، كيف بدأت وكيف كانت العلاقه بين ذاك المثقف الكبير ثروت أباطه وبين حورس الفكر طارق حجي؟

ج : رغم إختلاف الكثير من آرائنا، فقد كنا صديقين مقربين.

س 9- لعل كتابك سجون العقل العربي يحمل تأملات ورؤي المفكر طارق حجي حيث تري فيه أن العقل العربي المعاصر أسير ثلاثة سجون سميكة الجدران.. فما هي هذه السجون، وما طبيعة السجن وهل من فكاك من هذه الجدران السميكة أم لا فرار منها؟

ج : العقل العربي ملقى في ثلاثة سجون، سجن الكهنوت والماضوية وسجن العقل اللا-علمي وسجن حكامه الأوتوقراطيين. وكل منها كفيل وحده بإبعاد العقل العربي عن مسيرة التقدم الإنساني.

س 10- استمراراً لمشاكل الهم العالمي.. ألا تري أن ما يحدث في البيئة، وما نسمع عنه من ثقب الأوزون والانبعاث الحراري وتلوث البيئة وما طرأ علي قارات العالم من تغيرات مناخيه ليس المسئول عنه الدول الصناعية الكبرى بالدرجة الأولى وما زالوا مستمرين في غض الطرف عن جريمتهم هذه في حق البشرية كلها، ويركزون جهدهم في ماراتون لإنتاج الأسلحة التي تهدد سلام العالم ونهب ثروات الشعوب الفقيره، علي الجانب الآخر تقف هيئة الأمم المتحدة كمنظمة علمية مكتوفة اليدين، تكتفي بالنصح والتحذير دون أن يكون لها سلطه فعالة توقف هذا الإنتحار لكوكب الأرض علي يد ساكنيه؟

ج : وهل هناك حاجة لإثبات أن الدول الغربية التي تحتل المقاعد الرئيسة في قاطرة قيادة العالم تسيرها مصالحها؟ وهل هناك شك أن الأمم المتحدة يقودها الغرب المنتصر في الحربين العالميتين واللتين حسمت الأولى سنة 1918، وحسمت الثانية 27 سنة؟ وأي ادعاء للمثالية من أي طرف بما فيه "نحن" هو سذاجة مفرطة!

س 11- كاتبتنا الكبير دكتور طارق حجي هلم نتحاجج حول الهم الداخلي، دعنا ندلف إلي مسام جلد الوطن من خلال كتابك (نظرات في الواقع المصري) كتابك هذا مصنف سياسي تعرض فيه مشكلات الواقع المصري وتغوص في جذور مشكلاته ومنايع ما يعاني منه الواقع المصري المعاصر في شتي المجالات والاصعدة كيف كانت نظرات المفكر المصري الكبير حورس الفكر لهذا الواقع التي دونها بين ضفتي هذا الكتاب المهم؟

ج : كنت ولازال أؤمن بأن أحوال مصر لن تصلح إلا بوصول أفضل 3% من أبناء وبنات مِصرَ لقمة الهرم المجتمعي، وهو أمر صعب لأن "إنقلاب 1952" رسخ نقيض ذلك. فقد أصل حكام مصر منذ صيف 1952 أن "الولاء أهم من الكفاءة" وأظن أن ذلك كان معولاً هدم الكثير من إنجازات "مصر-محمد علي".

س 12- يري البعض أننا نعاني من ثقافة الحلول الوسط، والأفكار النمطية الملبه، ما تحليلك لهذه الظاهرة وما الحل في رأيك للخروج من هذه الدائرة المرعبة، إن كنت تتفق مع أصحاب هذا الرأي؟

ج : سطوة مبدأ الولاء تعنى "الشخصنة" "personalization" وهي نقيض "الموضوعية" "objectivity" ... وهو ما ألغى احتمال إنشاق حلول مشكلات مِصرَ من مفرخة "الرؤية" "vision" ...

س 13- بدأت الحضارة بالسؤال لأن السؤال قد يكون أهم من الإجابة، والسؤال هو باب التفكير النقدي ومم لا شك فيه أن مجتمعتنا في حالة غياب تام عن العقل النقدي، دكتور طارق حجي هل لديه علاج لهذا المرض قبل أن ننقله لأبنائنا ويتوارثه منا الأجيال القادمة؟ ثم وما هي أبرز عيوب التفكير الجمعي في مجتمعتنا من وجهة نظر حورس الفكر والتنوير؟

ج : العقل النقدي هو ثمرة رحلة تبدأ بالتعددية



نحو واقع أفضل؟

ج : مكتنتي مثل مسيرتي المعرفية كانت محكومة برغبة عارمة في إكتشاف "كل" عوالم العلوم الاجتماعية والإنسانية.

س 34- لديك علاقة مميزة مع البابا شنودة، هل يعتبر من الشخصيات الاستثنائية التي أثرت على حياتك الفكرية؟ وما سر هذه العلاقة التي تجمعكما؟

ج : كنت شاباً في زمن ما قبل البابا شنودة وأنا الآن أعرف البطريك الحالي البابا تواضروس، ولكن علاقتي بمن كان قبل البابا شنودة ومن جاء بعده لا تتقارن بعلاقتي بالبابا شنودة، أنا لم أكن أعرفه كبطريك، أنا أعرفه كإنسان، كان شاعراً لديه دواوين شعر كان سياسياً ومدرسا للتاريخ كان أدبياً، جمعتني به علاقة ثقافية و كنت أعجب بعلاقته باللغة العربية، علاقة نادرة المثال، هو يتقن اللغة العربية مثل العرب الأوائل، ولديه ديوان شعر رائع.

كان أول لقاء بيننا في فبراير (شباط) 1987 واستمرت هذه العلاقة 35 سنة إلى حين وفاته، كل لقاءاتنا في دير الأنبا بيشوي في الصحراء، قابلته نحو 100 مرة، كنا نلتقي لساعات نجلس تحت الشجرة نتحدث عن المعري والمنتبي والبارودي وشوقي هذا الرجل كان متيماً بجبران خليل جبران ويعرف كل كتاباته، العلاقة بيني وبينه كانت علاقة ثقافية في المقام الأول وحب للأدب، ولكن لم نتكلم مرة واحدة في الدين.

وتخليداً لهذه اللقاءات كتبت كتاباً لم ينشر بعد اسمه «بلا نظير» تيمناً باسم البابا شنودة الحقيقي وهو نظير جيد، وأتاول في الكتاب لقاءاتنا والمحاورات التي كانت تدور بيننا، وعلاقته مثلاً بعيد الناصر وعلاقته المتأزمة بأنور السادات، وأحوال المسيحيين في مصر منذ زمن الملكية.

س 35- أستاذنا الكبير الكاتب والمفكر الليبرالي الحريص على نشر الديمقراطية والتسامح وقيم الحداثة، في موازين القيم كيف ترى (الغيرية) في عصر ما بعد الأيدلوجيات؟

ج : أرى إنها "الغيرية" otherness (الأخر) ظلت في بعض المجتمعات ما بين غائبة ومشوهة.

س 36- معروف أن الدين مطلق وأن السياسة نسبية لكن التيارات السلمية مازالت تصر على خطط المطلق بالنسبي، ما هو توقعك لهذه الخطط؟ ما هو المنتج المتوقع؟

ج : المنتج الوحيد لهذا الخلط الشائع هو سيادة المطلق.

س 37- ارجو أن تقبل اعتذاري مسبقاً، لأن الفضول يدفعني دفعاً ونحن على وشك نهاية حوارنا الشيق مع حورس الفكر والتوير، قلبي يحدثني أن هناك مشروعاً ثقافياً لمستقبل مصر أعده أو جاري إعداده بفكر وقلم دكتور طارق حجي قد يكون بين أرفف مكتبتك العملاقة أو بين ادراج مكتبته؟ وإذا كان حتى قد أخطأ و ضللت فهل من المتوقع أن يقدم لنا حورس الفكر خارطة للطريق نحو مجتمع أفضل ووسيلة صعود إلى الخلف إلى عصر عظمة كمت في زمان أجدادنا خارطة طريق نحو بناء مواطناً مصرياً أكثر تحضراً ذو فكر أكثر؟

ج : تبتؤك صانب. فأنا أعمل حالياً على تقديم ما وصفته أنت بـ "خارطة طريق" لمصر 2025-2040

س 38- ترى أن الحياة التي نعيشها الآن أصبحت أكثر قسوة عن ذي قبل وهل تخيفك تلك الحياة التي نعيشها الآن؟

ج : هي أسوأ وليست أقسى.

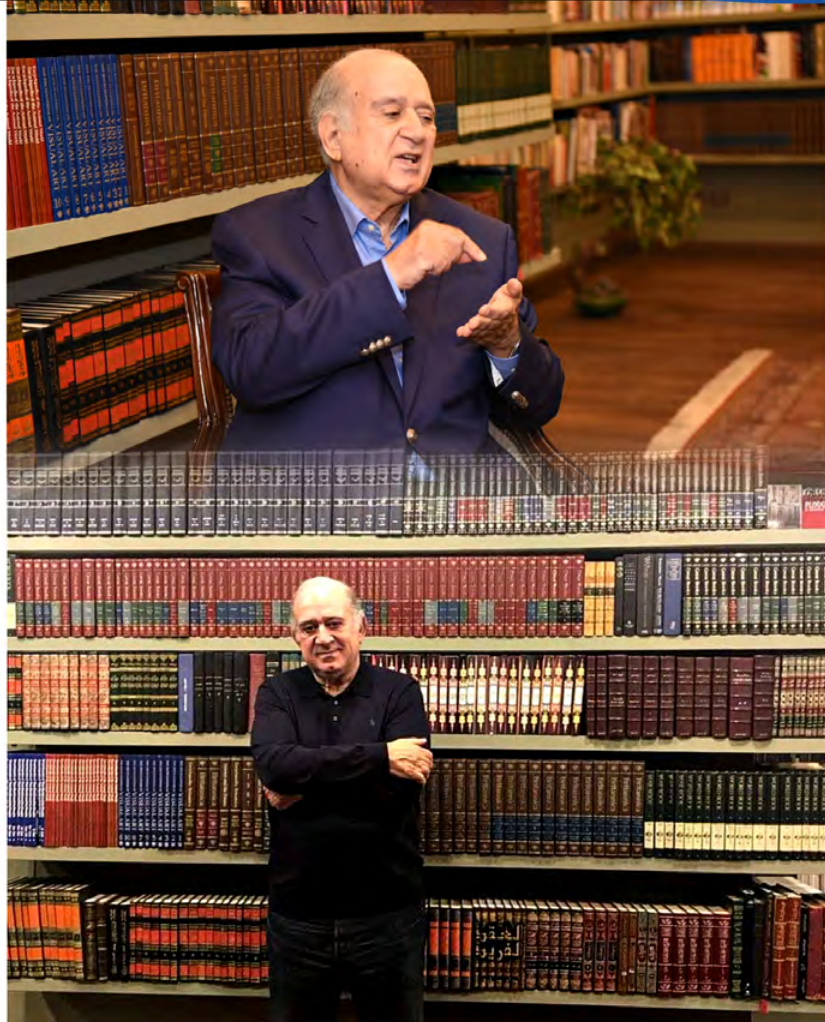
س 39- المستقبل هل تنتظره؟ أم تسرع في إقتناصه وصنعه؟

ج : لا يوجد شيء اسمه المستقبل. فالمستقبل هو ما نطبخه الآن في مطبخ الغد.

س 40- عشنا مع أديب نوبل نجيب محفوظ في رواياته قصص فتوة الحى الذي يفرض سطوته على الناس دون طلبهم ويفرض الاتاوات عليهم، الآن تقديرات شعبية السكان التابعه للأمم المتحدة أن عدد سكان العالم تجاوز الثمانية مليارات نسمة وهناك مخاوف من انعكاسات سلبيه على موارد الكوكب، هل هناك حقاً من يتحكم في مصير الثمانية مليارات نسمة من بني البشر؟ هل يحكم العالم فتوه جديد أسمه حكومة العالم؟ من أين جاء بالشرعية لينصب حاكماً على مصير المليارات الثمانية؟

ج : أقرأ مثلك عن "حكومة العالم". ورغم وجود ظواهر تؤيد وجود مثل هذه الحكومة، فليس عندي دليل علمي على ذلك، ولكنني على يقين أن وجود قوى عظمى خارج عالم الإنسان الأوروبي الأبيض هو في غير صالح "حكومة العالم" بفرض وجودها. فالإنسان الأوروبي الأبيض رغم تقدمه فهو المستعمر الكريه، وهو من فكت بسكان أمريكا الأصليين وهو من هجر ملايين الأفارقة لأمريكا ليكونوا عبيده وأهم قوى إنتاجه، وهو من أشعل أشبع حربين في تاريخ الإنسانية: الحرب العالمية الأولى والحرب العالمية الثانية.

دمت لنا... ودمت لمحبيك وتلاميذك ومريديك، اضاعت صفحات جريدة كاريزما المهجرية بحضورك الرابع، وشرفتي بهذا الحوار الراقي شكراً جزيلاً على سعة صدرك ومحبتك الغالية على قلوبنا.



س 28- هناك كتاب من ٢٢٤ صفحة بعنوان (دراسة في فكر طارق حجي) صدر منذ أكثر من ربع قرن، الكاتب هو د. صلاح عدس والكتاب عبارة عن المشروع الفكري لمفكرنا الكبير حورس الفكر، هل تسمح لنا بدخول العالم السحري لفكر طارق حجي ونتعرف على ما يحتويه من كنوز؟

ج : محدثك شغلته منذ صغره فكرة المثقف الموسوعي الذي صال وجال في كافة مجالات العلوم الاجتماعية والإنسانية. وهو ما كان متوفراً بين أبناء الأجيال التي شبت قبيل 23 يوليو 1952.

س 29- هناك موسوعة مكونة من ثمانية أجزاء، كل جزء يحتوي على ٧٠٠ صفحة تقريباً عن الجماعة الإرهابية للإخوان المسلمين مؤلف هذه الموسوعة اهداها لسيداتك، وكتب في الإهداء (أهدي هذه الموسوعة لمفكر مصر الأول والأبكر الذي عرفنا حقيقة الإخوان الإرهابية) نعم أن رأيك الذي أعلنته كثيراً هو أن محاربة فكر الإخوان أهم من محاربة الإخوان أنفسهم، فما هي الخطوات العملية التي ترى أنه يجب اتباعها لمكافحة حلمهم الرجعي المعادي للإنسانية بعث فكرة الخلافة التي أجهز عليها كمال أتاتورك عام ١٩٢٢ ذاك الحلم الامعقول؟

ج : فعلاً، محاربة فكر الإخوان (وهو ما لم يحدث خلال العقود السبعة الأخيرة) أهم بكثير من محاربة جماعات الإسلام السياسي نفسها. ومحاربة الإخوان دون محاربة فكرهم ينطبق عليها التعبير الإنجليزي :

you would be like the person who shoots him self in the foot (ستكون مثل الشخص الذي يطلق النار على قدمه).

س 30- محاربة فكر الإخوان أهم من محاربة الإخوان هذا رأي حورس الفكر دكتور طارق حجي وأنتك تتفق مع الفيلسوف توفيق الحكيم حين كتب عودة الوعي الدرة الخالدة لهذا المفكر الخالد مؤكداً على ضرورة التمسك بالهوية المصرية وهو نفس ما نادي به أحمد لطفي السيد وطه حسين وكل أهل التنوير الوطنيين، السؤال هو ماهي آليات محاربة فكر الإخوان بعد الغزو الهواي للثقافة والهوية المصرية فترة حكم السادات حسب خطة المخابرات الامريكية باستخدام الاموال السعودية لتغيير الهوية المصرية؟

ج: يكون ذلك بدراسة تفاصيل مشروعهم الفكري ودراسة مشروع سعودة مصر الذي شاركت المملكة العربية السعودية أنور السادات في تقديمه على أرض الواقع.

س 31- في عام 2015 كان لك تصريح مثير للجدل، قلت فيه إن ما يسمى إسلام حالياً هو مجرد تراث، هل ترى أن الممارسات الدينية لا تمت إلى الإسلام بصلة، وهل نحن بحاجة إلى تجديد الخطاب الديني لكي نصل إلى مرحلة انذار هذا التراث؟

ج : أرى أن الجزء الديني الروحاني في الإسلام ليس محط اهتمام الإسلاميين، ولكنهم يهتمون كثيراً بالجوانب المتعلقة بالأمة الإسلامية وتطبيق الشريعة، هذه الأمور أساسها نصوص تراثية أكثر منها نصوص دينية، هذه النصوص التراثية تحتاج إلى مراجعة، ولكن عندما قال الرئيس السيسي لا بد من مراجعة الخطاب الديني، خرج الأزهر ليقول ما معناه: لا يوجد أي احتياج لتجديد الخطاب الديني. وعندما لجأ الرئيس إلى فكرة موضوعية بسيطة هي إلغاء الطلاق الشفوي في مصر، أفضلوه، وقالوا له إن الطلاق في مصر أصل من أصول الدين. وبالتالي فأنا أرى أن المشكلة هي أن المؤسسات الدينية في معظم البلاد الإسلامية، تلونت، وصارت صاحبة نفوذ سياسي.

الآن السعودية أكثر رغبة في تجديد الخطاب الديني من مصر، وأكثر إحرازاً للتجديدات من مصر، الأزهر يمثل قوة سياسية مستقلة في مصر، وأنا عندما قلت لو كان الأمر بيدي لأوقفت تمويل الأزهر فالدولة المصرية تدفع سنوياً للأزهر أكثر من مليار دولار، فطالما أنه يمول من الدولة عليه أن يلتزم بسياسات الدولة ولكن هذا لم يحدث، وكان رد الأزهر حينها، تخصيص مجلة كاملة تصدر عنه اسمها «صوت الأزهر» من 24 صفحة للهجوم على لائني مسكتهم من «أيدهم اللي بتوجههم».

س 32- لدي سؤال مباشر وصريح إجابته في كلمة واحدة قاطعه لا تقبل التأويل، عزيزي دكتور طارق حجي نحن مصريون أم عربياً؟ ولماذا تصر الدولة على تضليل الناس والاحتفاظ بالاسم الخطأ لبلدنا جمهورية مصر (العربية)؟ ولماذا لا يزين علم مصر رمزاً فرعونياً كالصقر حورس تأكيداً لهويتنا مكان النسر الحالي؟ وما الفكره العبقريه من الاحتفاظ بخاتمة الديانة العنصرية في بطاقة الرقم القومي للمواطن المصري؟

ج : مصر مصرية فقط. وبقاء خاتمة الدين في بطاقة الرقم القومي وأيضاً اسم بلدنا «جمهورية مصر العربية» وصقر قريش - كلها أدلة على بقاء الروح في جسد مشروع سعودة مصر.

س 33- بعد إضافة الموسوعة المكونة من ثمانية أجزاء المهداة لسيداتك هل من الممكن أن تنقل للقراري تصوراً ما عن المكتبة الخاصة بالدكتور طارق حجي الكاتب والمفكر، عن أنواع الكتب وأعدادها وتاريخ تأسيس هذه المكتبة، وكيف إنتقل الصبي طارق حجي من قراءة مجلات سمير وميكي إلى قراءة كتب ومسرحيات الفيلسوف المصري توفيق الحكيم والدور الذي تركه هذا الرجل في مسيرة حياتك الأدبية والفكرية؟

وما هو التغيير الذي ينشده المفكر والمواطن طارق حجي في مصرنا المحروسة؟ ما هي القيم التي تراها واجبة النفاذ لتحقيق التغيير



Mashney Realty, Inc.  
License # 01835909



# MASHNEY REALTY

## All Your Real Estate Needs

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

42 Years Combined Professional Experience

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 وإستثمارك

# Tel: 714-612-0157

335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801

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

## كتب مسيحية وبنات وقصص وطرائف للنس أسطينوس هنا

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

أدلة وحي  
الكتاب المقدس  
وسلامته  
من التحريف

شالوم وأبشالوم!  
أو السلام المقنود والسلام الموجود

علاقة كلمة الله بالصلاة

شخصيات في الظل  
النس أسطينوس رابع هنا

العمل الفردي

Fr. Augustine Hanna  
Coptic Church

ST. JOHN COPTIC CHURCH  
(COVINA, CA)

SCAN ME

FOLLOW US,  
RECEIVE UPDATES &  
FIND IMPORTANT  
CHURCH RESOURCES

# EGYPTIAN FESTIVAL



Holy Cross Coptic Orthodox Church  
San Diego

Come join the fun of our Festival by having taste-tastic Egyptian Flavored Cuisine. Explore a lively bazaar filled with music, face painting, art & crafts, children's activities (inflatable slides), and a tour of Our Cherished Church.

FREE  
ADMISSION

CELEBRATING 10 YEARS ANNIVERSARY

18-19  
NOVEMBER

1418 BEAR VALLEY PKWY,  
ESCONDIDO, CALIFORNIA 92027

SAVE  
THE DATE



**ST. MAURICE CHURCH**  
المعرض السنوي لكنيسة القديس موريس

# Festival

EGYPTIAN FOOD • DRINKS  
SHAWERMA • KONAFA • FACEPAINTING • FALAFEL  
KIDS' MEAL • GAMES • CHRISTIAN GIFTS

Oct. 13<sup>th</sup> 14<sup>th</sup> 15<sup>th</sup> 2023

3803 W MISSION BLVD, POMONA, CA 91766



**LOTUS** لوتس

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

**Egyptian legal consultant in California  
Supreme Court Attorney in Egypt**

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

**مهامي بالنقض والدستورية والإدارية العليا بمصر**

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

للاستشارة والمزيد من المعلومات إتصلوا بنا على  
Phone: +1(818) 818-2590  
Email: ATEFDAWES@YAHOO.COM



**SAINT MARINA**  
COPTIC ORTHODOX CHURCH  
IRVINE, CA

عيش جو مصر فى أمريكا  
المعرض السنوي لكنيسة القديسة مارينا - إيرفين - كاليفورنيا  
October 21 & 22, 2023

# Festival

Egyptian Food - Jewelry - Shopping - Games  
and more Surprises!.

Come to our Festival to get a taste of Egypt,  
a Day you won't forget.

أكلات مصرية - مجوهرات - متعة التسوق - ألعاب للأطفال  
والمزيد من المفاجآت  
تعالوا الى المهرجان لتذوقوا طعم مصر  
يومين لن ننساهم

St. Marina Coptic Orthodox Church,  
5 Wrigley, Irvine CA 92618



**صيدلية ترينيتى**  
إدارة د. جون كولته  
(صيدلى بكاليفورنيا لأكثر من 25 عاماً)

**Trinity Pharmacy**  
Dr. John Kolta  
(pharmacist in California for over 25 years)

جهاز قياس سكر مجاني مع أول روضة أو مع أول تحويل  
عرض خاص.. جهاز قياس ضغط ناطق بـ \$25 فقط  
قياس ضغط الدم مجاناً

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

تجديد الروشحات تلقائياً  
أو عن طريق الإنترنت أو التليفون

تشكيلة واسعة من الأجهزة الطبية المساعدة  
(كراسى متحركة - مشيات 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

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

نتحدث اللغة العربية

Best Extended Car Warranties

Available Cars for  
Drivers / Approved



Show me the



Firsttime Buyer  
Bad Credit  
No Credit  
Repossessions



General Manager  
**Ehab Hanna**  
Visit Our Website  
[www.stwannas.com](http://www.stwannas.com)

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

## حافية على جسر الخشب



قصة قصيرة بقلم / جون مرجان

خاص لجريدة كاريزما

● معلش أصل القروود جعانين وأنا مش جعان قوي يعني .  
تصرخ الفتاة وفمها محشو بالفينو ابو بيض و الفتافيت تتطاير من شفتها اللتان تعانيان من الجفاف:  
● يا عم ما تولع القروود بجاز... دي الناس عمالة ترميلهم في موز وفول سوداني طول النهار، وأنا معدتي قشفت من الجوع.  
وحتى اراضيها وأرضيها أخرجت من شنطة المدرسة سندوتشين اللانشون والجينة الرومي وتقاسمتها معها ولكني أكلت في تلك المرة.  
وفجأة وفيما هي تأكل بنهم شديد كمن رأت الطعام لأول مرة وبينما انا مستمتع بالنظر إلى عيناها العسلتان ومتعجب من مشيها حافية القدمين في ذلك البرد القارس... إذ بثلاثة من عساكر الأمن المركزي يتقدمون نحونا.  
وفي لمح البصر لم أجد لها بجواري لا هي ولا السندوتشات ولا حتى شنطة المدرسة... اختطفتهم جميعاً واتجهت مسرعة بقدميها الحافيتان لتختبئ في جحر ما تحت الجسر الخشبي القديم لأجد انا نفسي امام الثلاثة عساكر وهم يقولون لي بلهجة صعيدية:  
هو بيت السوافح منين يا كابتن؟  
للحظة لم أدرك ما هي السوافح على وجه التحديد حتى ايقنت انهم يقصدون الزواحف عندما قال أحدهم:  
● عايزين نتفرج على التعابين الكبيرة والتمساح. وتنفس الصعداء حين علمت إنهم مجرد عساكر أمن مركزي من إحدى قرى الصعيد قد قرروا استغلال اجازتهم قبل رحيلهم إلى قريتهم ومشاهدة حديقة الحيوان حتى يتفاحروا امام أهل قريتهم بما رأوه في مصر.  
وذهبت في موكب عسكري رفيع المستوى إلى بيت السوافح اقصد الزواحف واستكملت يومي بصحبة الوفد العسكري حيث لعبت انا دور المرشد السياحي حين علمت منهم انهم اميون لا يعرفون القراءة و الكتابة... فكنت أقرأ لهم ما هو مكتوب على اللافتات التي على أقفاص الحيوانات واستمتع بنظرات الإعجاب والدهشة في أعينهم وتعليقاتهم المضحكة على كل حيوان.  
واخيراً جانت الساعة الثانية ظهراً وعدت إلى البيت ولا من شاف ومن دري واخفيت امر شنطة المدرسة التي لطشتها صديقتي الحافية متعجباً بأني قد نسيتها في المدرسة.  
وفي اليوم التالي ذهبت إلى المدرسة مبكراً حتى أتفادي الأستاذ رضوان وعصاه الغليظة ولكن يا فرحة ما تمت.  
أتى الأستاذ رضوان إلى الفصل قانلاً وهو يلوح بعصاه في الهواء:  
● كل إلي غاب إمبراح ومش معاه جواب من ولي أمره يطلع بره.  
وطبعاً كانت علقه لا من قبل ولا من بعد أكلتها وأنا أتذكر تلك الحافية على جسر الخشب.

كنت العب الكرة مع بعض الأصدقاء، فقد قررت و انا مضطر أن اقوم بالتزويغ من المدرسة في ذلك اليوم حتى لا اتعرض للضرب على طراطيف صواعبي في هذا الجو البارد.  
لم تكن الساعة قد تجاوزت الثامنة والنصف بعد بينما اليوم الدراسي لن ينتهي قبل الساعة الثانية ظهراً... وكان السؤال المحير وهو:  
● أين يمكنني أن اذهب حيث اختفي عن الأنظار حتى الساعة الثانية؟  
وبسرعة عبرت شارع المحطة وقمت بالتخريم إلى شارع الصناديلي ومنه إلى شارع سعد زغلول حتى وصلت إلى شارع مراد لأجد نفسي بعد القليل من المشي امام حديقة الحيوان.  
كانت التذكرة في تلك الأيام برقع جنيه وهي كل ما أملك في جيب البنطلون الكحلي بتاع المدرسة... و بسرعة قطعت تذكرة ودخلت إلى الحديقة لاقتضي يومي بين طرقاتها مستمتعاً بالفرجة على الأسود و النمر والقرودة والسنايس.  
وهناك بجوار جبالية القروود على جسر خشبي قديم كانت تقف هي بشعرها الفجري المجنون وعيناها العسلتان وقدماهما الحافيتان... كانت في عمري تقريباً، نحيلة الجسد هزيلة البنيان... كانت ملابسها متسخة مع بعض الخروق هنا وهناك... من الآخر كانت شحاتة.  
وقفت أنا بجوار جبالية القروود اراقبها وهي تقترب من تلك الرحلة التي كان يتضح من لهجة أفرادها انهم من صعيد مصر... كانت تتسول وتتوسل إليهم قطعة من الخبز أو بريزة أو حتى شلن حتى تشتري طعاماً تسد به جوعها.  
وبعد أن انتهرها أحدهم وصرخ في وجهها الآخر، قررت سيدة لطيفة أن تمن عليها برغيف فينو كبير محشى بالبيض المسلوق.  
وهنا يأتي السؤال... وإن عرفت منين إن الرغيف كان محشى بالبيض المسلوق!!!!!!  
جايلك في الكلام... بمجرد ان اخذت البنت هذا الرغيف إذ بها تتوجه نحوي وتجلس إلى جوارى على سور جبالية القروود... وبدون ان تنطق بكلمة اقتسمت الرغيف الذي كان معها واعطتني نصفه و هي تقول:  
● خُدد... إنت شكلك جعان.  
ولو أن شخصاً ما كان قد قال لي انني سوف اتقاسم الطعام يوماً مع شحاذ لقلت له انه مجنون... ولكن هذا هو ما حدث.  
كانت عيناها الجميلتان لا يمكن مقاومتها... صوتها الصغير المرتجف من البرد ويدها الصغيرة الممدودة بالطعام لا يمكن أن ترد مخدولة... ولكن بمجرد النظر إلى تلك الأظافر الطويلة المتسخة لا يسعك إلا بأن تلقي بذلك الطعام إلى القروود.  
واما هي فيمجرد ان رأت القروود تتزاحم وتتصارع حول ما ألقيتها لهم من طعام حتى تطاير الشر و الشرار من عيناها العسلتان وقبل أن تنطق بكلمة قلت انا بلباقة:

كانت الساعة حوالي السادسة صباحاً والعبد لله غارقاً في سابع نومة ومستمتعاً بأكل الرز مع الملايكة...  
وفجأة وفيما أنا في الملعة قبل الأخيرة من حلة الرز بتاع الملايكة إذ المحروس الكبير يقفز فوق راسي وهو مخضوض قانلاً:  
● بابا بابا بابا... أنا راحت علي نومة و أتأخرت على أتوبيس المدرسة.  
أنا وقد قمت مسرعاً من الحضة اقول في تعجب و ضيق في نفس ذات اللحظة:  
● ايه؟... ايه؟... أيوه يعني نعمل ايه يعني؟  
المحروس الكبير وقد هم برفع الغطاء من فوقي:  
● لازم توصلني بالعربية والا هنا آخر عن الحصة الأولى.  
قمت من فراشي وانا لا حول لي ولا قوة ولساني يتمم بمقولة الفنان نعيم عيسى بلهجته الصعيدية في فيلم الإنسان يعيش مرة واحدة:  
● جطيعة تجطع الحصة الأولى عل الأخيرة عل المدارس عل التدريس والكل كليلة.  
اخذت المحروس الكبير في السيارة ودخلنا في مناورات... وخش يمين وإحود شمال ودوس بنزين وأضرب فرامل وهوب... بعد المخمضة وشدة الأعصاب ووجه الولد الي أصبح شبه الليمونه...  
اخيراً وصلنا إلى المدرسة في الموعد قبل الحصة الأولى.  
وقمت بتوديع إبنى الحبيب بابتسامة صفراء داعياً له:  
● روح يا شيخ إلهي تخلف عيل ويصحك من النجمة عشان حصته الأولى يا بعيد.  
إنتهى اليوم الدراسي وعاد المحروس الكبير من المدرسة، واخيراً سألته السؤال الذي كان شاغل تفكيرى طوال اليوم:  
● وهو كان هيجصل ايه لو فاتتك الحصة الأولى؟ يعني هل الميس هتضربك عصايتين على أيدك ولا خرازانيتين على رجلك ولا لاماخذة قلمين على قفاك.  
وكانت الإجابة الصادمة:  
● لا طبعاً... الميس كانت هتزعل مني.  
وهنا شعرت ببعض الدوخة وضغط على الصدر و آلام في الكتف وتنميل في الذراع الأيسر... يعني هي كل المشكلة إن الميس تزعل من حضرتك... وطبعاً عدت لأقتبس جملة الفنان نعيم عيسى الشهيرة:  
● جطيعة تجطع الميس على المسوس على المستر على الناظر والكل كليلة.  
وهنا تذكرت مرحلتي الإعدادية ومدرسة الأهلية الإعدادية بنين وما كان يحل بمن يتأخر على طابور الصباح من أعمال العنف والتكيل والتعذيب وما يلحقها من الأقوال والشتائم التي تمس الشرف و الرجولة.  
ورجعت بذاكرتي للوراء إلى ذلك اليوم الشديد البرودة الذي كان فيه الأستاذ رضوان واقفاً عند باب المدرسة و يقوم بضرب كل من يأتي متأخراً... شرط أن يكون الضرب على ظهر اليد بالخرازة الغليظة التي كادت أن تكون في طولي انا شخصياً في تلك المرحلة.  
وبما اني كنت من المتأخرين في ذلك اليوم حيث اني



## دعوات عاجلة للتحديث.. ثغرة أمنية خطيرة في العديد من متصفحات الإنترنت

حذر خبراء التكنولوجيا من وجود ثغرة أمنية خطيرة في العديد من متصفحات الإنترنت مثل "كروم" و"فاير فوكس" و"إيدج" و"بريف" وغيرها من المتصفحات التي تعتمد على متصفح الويب المفتوح المصدر "كروميوم" من "غوغل". وأوضح الخبراء أن الثغرة الأمنية (CVE-2023-4863) موجودة في تنسيق رسومي لضغط الصور (WebP)، الذي يُستخدم لتقليل أوقات التحميل، ومُحذرين من إمكانية أن يستغل القرصنة الثغرة الأمنية عبر مواقع الويب، التي تم التلاعب بها، من أجل السيطرة على حواسيب المستخدمين. وللحيلولة دون حدوث ذلك، يتعين على مستخدمي هذه المتصفحات تنزيل التحديثات الأمنية التي أطلقتها الشركات المطورة لهذه المتصفحات، على وجه السرعة.

يُشار إلى أن العديد من التطبيقات الأخرى تستخدم التنسيق الرسومي (WebP) مثل برنامج البريد الإلكتروني "نندربيرد" المعتمد على "فايرفوكس"، بالإضافة إلى برامج عرض الصور وبرامج الرسوميات. وهنا ينبغي أيضا تنزيل التحديثات الأمنية على وجه السرعة لقطع الطريق على القرصنة.

تحديث أمني لنسخ "إيدج" القديمة: من جانبها، أعلنت شركة "مايكروسوفت" الأميركية أنها أطلقت تحديثا جديدا لمستخدمي متصفح "إيدج" في "ويندوز 7".

و"ويندوز 8" و"ويندوز 8.1" بالإضافة إلى "ويندوز سيرفر". ويعتمد التحديث الجديد على إصدار "إيدج 109"، وهو الإصدار الأخير الذي يدعم إصدارات ويندوز القديمة، ولا يضيف أي مزايا جديدة بخلاف إصلاحات للثغرات الأمنية.

ويستهدف التحديث بشكل رئيسي إصلاح ثغرة في الكود الأساسي للمتصفح المبني على مشروع "كروميوم"، حيث أتاحت تلك الثغرة للمهاجمين تنفيذ عمليات اختراق عن بعد عبر صفحات ويب ملغمة.

وكانت مايكروسوفت أعلنت إيقاف دعم متصفح "إيدج" على إصدارات ويندوز

القديمة التي تنسب "ويندوز 10" مطلع العام الجاري، حيث أصبح إصدار "إيدج 109" الإصدار الأخير للمتصفح في إصدارات "ويندوز 7" و"ويندوز 8".

ومع ذلك، فقد وعدت "مايكروسوفت" بإطلاق تحديثات أمنية متقطعة لحماية المستخدمين لفترة أطول، إلا أن هذا الدعم الممدد سينتهي بحلول 20 أكتوبر تشرين الأول المقبل.

ووفقا لأحدث الإحصائيات، فإن إصدارات "ويندوز" القديمة تمثل حاليا أقل من 5% من سوق الحواسيب الشخصية حول العالم.



المصدر: وكالة الأنباء الألمانية

## "تيك توك" يعدل طرق تخزين البيانات بحثا عن كسب ثقة الأوروبيين

أقر تطبيق "تيك توك" لمقاطع الفيديو القصيرة سياسة جديدة لضمانة المستخدمين الأوروبيين بأن بياناتهم سوف تبقى في أوروبا، وذلك بعدما أصدرت عدة حكومات تحذيرات لمحو التطبيق بسبب مخاوف تتعلق بالخصوصية. وقالت الشركة، في بيان صدر في سبتمبر الماضي، إنها فتحت مركزا جديدا للبيانات في أيرلندا، وذلك في محاولة لتهدئة المخاوف الأوروبية بشأن إمكانية وصول الصين لبيانات المستخدمين، كما أنها بدأت في نقل البيانات من المستخدمين الأوروبيين للموقع الذي تم تديشينه مؤخرا. وكانت المفوضية الأوروبية وعدة حكومات أوروبية والولايات المتحدة قد حظرت استخدام التطبيق الشهير على هواتف العاملين لديها بسبب مخاوف تتعلق بالخصوصية واستخدام البيانات.

وتخشى الهيئات الحكومية في الغرب من أن السلطات الصينية يمكن أن تسيء استخدام التطبيق، الذي تمتلكه شركة "بايت دانس" الصينية.

ويحصى "تيك توك" أكثر من مليار مستخدم حول العالم، وانتشر على نطاق واسع في الولايات المتحدة وأوروبا، وما

يؤجج مخاوف بشأن احتمالية استخدام السلطات والاستخبارات الصينية التطبيق لجمع معلومات من المستخدمين أو لسط النفوذ.

ويرفض "تيك توك" دائما المخاوف المتعلقة بإمكانية وصول الحكومة الصينية لبيانات المستخدمين، ويؤكد أنه لم يتلق أبدا أي طلبات من المسؤولين الصينيين بالحصول على

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث

إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

بيانات، مضيفا أنه لن ينصاع أبدا لأي من هذه الطلبات، حيث إنه لا يوجد أساس قانوني لذلك.

## بعد انتشار الزلزال علي مستوي العالم.. اليابان تبتكر طبل ضد الزلزال

صادقت اليابان رسمياً على مشروع بناء مباني زلزال تصبح عازمة في الجو لتفادي مشكلات الإنهيار وخسارة الهواء لتصبح "عازمة في الجو". وتعمل هذه التقنية على ضغط نصابها تعوذي الأخرى بهدوء على الأرض.



## العلماء يحذرون من الفيروسات العابرة للزمن.. لماذا هي خطيرة؟

حذر علماء مما يسمى "الغزاة المسافرين عبر الزمن" ودعوا إلى ضرورة إيجاد حلول سريعة لتحذ من انتشار هؤلاء الاستوكون البشرية بخطر. فمن هم هؤلاء الغزاة وما سبب عودتهم؟ يقصد العلماء هنا جيشا من الفيروسات القديمة الحاملة في الجليد، التي تستعد للظهور من جديد والانتقال إلى البشر بعد ذوبان التربة الصقيعية، وما يعزز هذه الفرضية التغير المناخي. وتقول دراسة بريطانية إن التربة الصقيعية تغطي خمس النصف الشمالي للكرة الأرضية، وهي طبقة صلبة من الأرض المتجمدة، تشكلت من الرمل والصخور في مناطق خطوط العرض العالية والمرتفعة، مثل غرينلاند وآسكا وسيبيريا وهضبة التبت شمالي وكندا، وهذه الطبقة، وفق الدراسة، تحبس في طبقاتها ميكروبات أطلق عليها الخبراء اسم "الغزاة المسافرين عبر الزمن". وهذه ليست المرة الأولى التي يسلط فيها الضوء على الفيروسات الحاملة، ففي عام 2012 أكد العلماء أن بقايا مومياء محتنة عمرها 300 عام مستخرجة من سيبيريا احتوت على توقيعات جينية للفيروس المسبب للجذري. أما اليوم، فنظرًا لارتفاع معدلات ذوبان الأنهار الجليدية والتربة الصقيعية التي يشهدها العالم حاليا، قد تمنح هذه الكائنات الحية والميكروبات الدقيقة فرصا للعودة لحياة البشر. عودة الفيروسات أمر محتمل ولكن يقول اختصاصي علم الوبائيات والباحث المشارك في جامعة "كينغز كوليدج" الدكتور عبد الكريم أقرين: "إن ظهور فيروسات جديدة أو إعادة إحياء فيروسات قديمة أمر محتمل ومحمتم جدا". وأضاف أن المشكلة في الفيروسات أنه ليس كانا حيا وليس جمادا، فهو عبارة عن قطعة صغيرة من الحمض النووي ومحاط بغلاف من البروتين، وبالتالي من الصعب أن يموت، لذلك يعتبر نصف حي، وقد يعيش عمليا لفترة طويلة جدا نتيجة ذلك قد تصل إلى آلاف السنين. وعلى سبيل المثال، أظهرت دراسة نشرت عام 2014 أن عينات من التراب المحصد في سيبيريا، جرى فيها اكتشاف 13 نوعا من الفيروسات يعتقد أنها كانت تعيش قبل 48 ألف عام. والمشكلة فيها أنها إذا عزت وتطلعت على كائنات حية، فمن الممكن أن تعود إلى نشاطها بشكل سريع جدا، وفق الخبير. لكن هل هذه الفيروسات كلها تؤدي الإنسان؟ الإجابة السريعة هي لا، بحسب أقرين، إذ أن واحدا من المئة من هذه الفيروسات قد يؤدي الإنسان. ومع ذلك، تشكل هذه الفيروسات القليلة العديدة خطرا على الحياة البشرية، خاصة مع ظاهرة التغير المناخي التي تؤدي إلى إذابة الجليد عن التربة الصقيعية.

سكاى نيوز عربية - أبوظبي

## طلاب سويسريون يصنعون أسرع سيارة كهربائية في العالم

حطم فريق سباق سويسري الرقم القياسي العالمي لسرعة السيارة الكهربائية الذي كان يحمله فريق من جامعة شتوتغرت الألمانية الذي كان يحمله فريق من صمموا سيارة قادرة على الوصول إلى سرعة 1461 ثانية بعد أن ساعة في أقل من ثانية. لتصبح أسرع سيارة كهربائية تصميمها حوالي العام وتسمى "Mythen" في إشارة إلى قصتين سويسريتين تحملان الاسم نفسه، هي نتيجة لتعاون بين 20 طالبا من الهندسة الميكانيكية والهندسة الكهربائية من جامعتي زيورخ ولويسيرن المنخرطون في "نادي رياضة السيارات الأكاديمي زيورخ" "AMZ".

## أخبارات مثيرة للاهتمام.. نشر معلومات علمية من قبل باحثين في جامعة أكسفورد

اكتشف فريق بحثي من بي بي سي متخصص في تتبع المعلومات العلمية المضللة (التضليل العلمي) أن قنوات اليوتيوب التي تستخدم الذكاء الاصطناعي لإنتاج مقاطع فيديو، قد تنشر معلومات علمية كاذبة، وهذه المعلومات قد تظهر لأطفال "محتوى تعليمي". ووجد الفريق البحثي أكثر من 50 قناة بالترتيب من 20 لغة تنشر معلومات كاذبة، مضللة ومتكررة في شكل محتوى علمي (رياضيات وهندسة تكنولوجيا العلوم). وتشمل هذه القنوات علوما زائفة، ومعلومات كاذبة ونظريات مؤامرة، مثل نشر أخبار أن الأهرامات في مصر كانت أبنية لإنتاج الكهرباء، وإنكار تغير المناخ الذي يسببه الإنسان، والتأكيد على وجود كائنات فضائية. يوضح تحليلنا أن يوتيوب يوصي بمقاطع الفيديو "العلمية السيئة" للأطفال إلى جانب المحتوى التعليمي الذي تم التأكد منه.

جانب ويتيلد، فريق بي بي سي متخصص

## بين كل 10 أشخاص في اليابان واحد فوق الـ 80 عاما

أظهرت بيانات رسمية في اليابان أن بين كل 10 أشخاص من سكان البلاد واحدا يبلغ من العمر 80 عاما أو أكثر، وذلك لأول مرة على الإطلاق. وقالت البيانات إن نسبة 29.1 في المئة من سكان اليابان، البالغ تعدادهم 125 مليون نسمة، تتأهل أعمارهم 65 عاما أو أكثر، وهو رقم قياسي. وتعد اليابان واحدة من الدول التي تسجل أدنى معدلات تنبئية احتياجات العالم، وتبذل جهودا حثيثة منذ فترة طويلة لتلبية احتياجات سكانها من كبار السن. وتقول الأمم المتحدة إن اليابان تضم أكبر عدد من السكان كبار السن في العالم، والذي يقاس بنسبة الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عاما أو أكثر. وتبلغ هذه النسبة 24.5 في المئة في إيطاليا و23.6 في المئة في فنلندا، وهما دولتان تتحلان المرتبة الثانية والثالثة على التوالي في هذا المقصار. كيلي نينغ بيهي بي سي سنغافورة





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

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

### الذين إختشوا، ماتوا:

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

### بيننا ما صنع الحداد:

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

### عادت حليلة لعادتها القديمة:

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



إهداء: نعيمين فرج - الرسومات للفنان المصري: مهنس أبو العزم

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

اللوحات الكاريكاتيرية المنشورة بالموضوع للفنان المصري مهنس أبو العزم ولد بالقيوم عام 1958.

### على رأسه ريشة:

طبعاً سمعنا هذا المثل العربي الشهير والذي يعد من أشهر الأمثال الشعبية في بلدنا العربية وهو للدلالة على الشخص المميز مطلقاً، بينما بمرور الوقت أصبح للدلالة على الشخص المميز ولكن بطريقة سلبية، ويشبه هذا المثل؛ المثل الآخر الذي يقول من على رأسه بطحة يحس عليها، وقصة هذا المثل تعود إلى سنوات عدة حيث كان هناك رجل فقير سرقت دجاجاته من كن الدجاج الذي يملكه، والأمر تكرر كثيراً لدرجة فاقت الحد، فذهب إلى شيخ مسجد القرية التي كان يسكن فيها وشكا إليه سرقة دجاجاته، فقال أن غذا سيكشف له السارق، وبالفعل كان اليوم التالي هو يوم الجمعة واجتمع رجال القرية كلهم للصلاة فبعد الصلاة تحدث الشيخ وطلب من المصلين عدم مغادرة المسجد وأخبرهم أن هذا الرجل الفقير تسرق دجاجاته، وأن هذا فعل مشين ولا ينبغي على هذا الشخص الذي يسرق أن يفعل هذا وأنه لم يكتف فقط بالسرقة، بل بجاحته أتى للصلاة ولا زالت آثار الريش على رأسه، فمسح اللص رأسه وقام بكشف نفسه بسبب غبانه وذكاء الشيخ، ومن هنا أصبح التعبير على رأسه ريشة واشتقت منه فيما بعد: من على رأسه بطحة يحس عليها، للتدليل على من يرتكب خطأ لا بد وأنه سيكشف نفسه بنفسه بسبب شعوره بالتوتر، ليصبح أهم وأشهر الأمثال الشعبية التي نداؤها بيننا يومياً.

### يا عيب الشوم:

يروي في هذا المثل الشعبي أنه كان هناك فتاة بدوية تنتزه في الصحراء وكانت ترتدي ثوباً أبيض، وبينما هي تتجول إذ صادفت وردة من نوع اسمه "الشوم" وهو ورد جميل جداً ولكنه يفرز ألوان على الملابس والجلد، وعندما أخذتها الفتاة لتلعب بها وجدت أن ثوبها الأبيض قد أصبح مبقعاً بمقعع الألوان التي أفرزتها الوردية، فرددت: "يا عيب الشوم"، ومن هنا أصبحت الكلمة تدل على الشيء المغيب السئ، ويرجح أن يكون المقصود بالشوم أيضاً "الشوم"، أي العيب المشووم شديد الخزي والعار، ولكن بعض القبائل العربية تسهل الكلمات فتحذف الهمزة منها، وعلى أي حال يعتبر هذا التعبير من أشهر الأمثال الشعبية للدلالة على العيب الشديد.

### من لا يعرف، قال عدس:

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

### دخول الحمام ليس مثل خروجه:

بالطبع نسمع كثيراً هذا المثل الذي يعد من أشهر الأمثال الشعبية ويقال



## ماذا أفعل لو طفلي لديه ميول مثلية؟



بِقلم / ماريان إدوارد - أخصائية إرشاد أسرى وتدليل سلوك

خاص لجريدة كاريزما



لها لذا سوف لا يحاسبون على خطيئتهم وممارستهم لأنهم ليس السبب فيها أي يروا أن هذه هي طبيعتهم وإذا مارسوا الجنس المثلث فهو غير مخالف لطبيعتهم التي نشأوا عليها ولكن هذا غير صحيح هذا فيه تحايل فالبرغم من أنهم غير مسؤولين عن نشأتهم وعن ميولهم ولكنهم مسؤولين عن أفعالهم - الخطية وتبرير لها أو يعتقد البعض أن الذين يمارسون المثلية ويأخذون الدور الأنثوي فقط هم من يتحاسبون والذين يأخذون الدور الذكوري لا يتحاسبون لانهم أقرب إلى الطبيعي ونقول لهم هذا الفكر خاطيء لأن كله مرفوض أمام الله، لذا بولس الرسول يظهر لنا قول الله بوضوح أن المأبون هم المثليين مهما كان سبب المثلية فأفعالهم مرفوضة من ملكوت الله بجانب أيضاً من يضاجعون الذكور في مواقف مختلفة كالسجون أو متحرش بشخص أو لإذلال شخص وهكذا لن يرث أيضاً ملكوت السموات وحتى في العهد القديم كانت أي ممارسة من هذا القبيل سواء ممارسة جنسية غيرية في إطار غير الزواج أو في إطار مثلي كانت الحكم عليهم بالموت هذا.

تشبهه 22 : 22 "إذا وجد رجل مضطجعاً مع امرأة زوجة بعل يقتل الاثنان الرجل المضطجع مع المرأة والمرأة فتزاع الشر من إسرائيل ، " إذا اضطجع رجل مع ذكر مضطجعة امرأة فقد فعلا رجسا كلاهما إنهما يقتلان ودمهما عليهما " ( 20 : لا 13 ). وبالرغم من أن المثلية قد يعود أسبابها إلى أمور نفسية وتربوية إلى أن الانفصال عن الله يزيد الأمر تعقيداً - فمن لا يخشى الله يمارس هذه الفعل ويعتبر أن له الحق أن يعيش حراً ولكن مازال الأمل موجوداً فقد نجد عدد من الذين يريدون الشفاء والتعافي يرجعون عن ما هم فيه يعود إلى أمور دينية بسبب إيمانهم أن الله خلق منذ البدء رجل وامرأة - ذكر وأنثى.

والخلاصة: ربما لا يستطيع الشخص الذي لديه ميول مثلية أن يتحكم في نشأته وميوله التي كبر عليها نتيجة للظروف التي مر فيها ولكنه يستطيع أن يوقف أي تخيلات ويوقف أي ممارسات ويوقف أي محادثات أو فيديو ومشاركات ويستطيع أن يطلب الله ليساعده ويعطي القوة والنصرة للتوقف والتبديل عن الأفعال هذه كما يعطي الله القوة للنصره على أي خطية بجانب إنه يستطيع أن يطلب العلاج من المعالج النفسي حتى تغير ميوله إلى الغيرية وإلى أن يحدث ذلك ويصبح شخص غيرى من المهم التوقف عن الأفعال والتخيلات فلا يحاسبه الله على ميوله.

وأريد في نهاية حديثي أن أؤكد أن المثلي محبوب لدى الله كإنسان خلقه على صورته ويشرق عليه شمسه ولكنه لا يحب ما يفعله المثلي من أمور غير لائقة بالأساس الذي خلق عليه الإنسان رجل واحد وامرأة واحدة - لذا هناك أمل أمام أي مثلي أن أبواب رحمة الله مفتوحة للتوبة والرجوع عن أي فحشاء أو خطية كسرت قلبه وهو الله القادر أن يساعد ويشفى أي إنسان جاء إليه خاضعاً تائباً.

والأبناء؟ هل هناك حوار بين أفراد العائلة وماهو شكل الحوار اليومي بين أفراد الأسرة؟ ما مدى تعميق الهوية الجنسية للولد وللبنت عند عمر الثلاث سنوات، بجانب هل كان هناك تبادل في الادوار بين الأب والأم، هل كانت الأم مسيطرة ومتسلطة بشكل مبالغ فيه، هل هناك فرق وتمييز في المعاملة بين الولد والبنت، هل تعرض أحد الأطفال إلى تحرش أو إيذاء جنسى في الطفولة؟ ماذا عن التربية الجنسية في الطفولة؟ هل كانت هناك تعميم وتكتم على هذه الأمور أم كان الأباء واعيان وعلى علم بأهمية التربية الجنسية وعندها تلقى الأبناء التربية الصحيحة؟

7- إلى أي مدى ساهمت في إشباع الإحتياجات النفسية لأطفالك واحساسهم بالحب والأمان والدف فكل هذه العوامل إن اجتمعت معا أو بعض منها تساهم بشكل ما في ظهور الجنسية المثلية ولذا ليس المشكلة في الأبن والأبنة بل في الظروف التي وضعا فيها وفي العوامل المؤثرة التي تعرضوا لها.

8- أعط نفسك فرصة للنوح والبكاء واطلب الغفران ان كنت قد ساهمت من بعيد أو قريب في ظهور هذه الميول المثلية.

9- أقبلهم كما هم ولا تعظهم أو تعاقبهم على كونهم هكذا .  
10- شجعهم على التواجد مع أصدقاء غيريين من نفس جنسهم أي لهم ميول جنسية طبيعية - وليشتركوا من وقت لآخر في الأنشطة الخاصة بجنسهم - لأن هذا يساعدهم تدريجياً على قبول جنسهم ويساهم في العلاج  
11- صلى لأجلهم ليساعدهم الله على الشفاء، صلى لكي يقتربوا ويعودوا بكل قلوبهم إلى الله خالقهم.

12- قدم لهم فكر الله من ناحية الرجل والمرأة وهدف الله من خلق الطاقة الجنسية في الانسان.

13- ثم بحسب طاقتك وبحسب قبولهم لفكرة العلاج قودهم إلى معالج نفسي ليبدأ معهم رحلة الشفاء وكن داعماً مخلصاً متواجداً لهم.

**وقبل أن أترك هذا الموضوع بين يديكم سوف أشير إلى بعض الآيات من الكتاب المقدس بعهديه عن هذا الأمر:**

"ام لستم تعلمون أن الظالمين لا يرثون ملكوت الله؟ لا تطلوا لا زناة ولا عبدة أوثان ولا فاسقون ولا مأبونون ولا مضاجعوا ذكور " ( 1 كور 6 : 9 ) يحث الرسول بولس في مواضع عديدة في رسائله إلى أهل رومية وأهل كورنثوس وتيموثاوس على الأمتناع ليس فقط عن الزنى والخيانة ولكن عن مضاجعة الذكور - واستعمال الذكور بدلا من النساء في الجنس ويشير كم إن هذا مكروه لدى الله ولا يستطيع هؤلاء أن يرثوا ملكوت الله.

ويعتقد البعض وخصوصا الذين لهم ميول مثلية أن الأشخاص الذين يمارسون الجنس المثلي هذا أمر خارج عن أودانهم وغضب عنهم أي أن ميولهم هذه كانت نتيجة نشأتهم أو تربيتهم أو الظروف التي تعرضوا

كيف أتصرف لو طفلي لديه ميول مثلية؟! تختلف الآراء في الإجابة على هذا السؤال الصعب فالبعض قد يطرد أبناءه والبعض لا يستطيع تحمل الصدمة وأيضاً هناك من يكون سلبياً وغير مبالي، ولا ننكر أن في عصرنا الآن أن المثلية الجنسية كلمة متداولة بسهولة في أغلب المجتمعات العربية والغربية وتعد هذه المشكلة القديمة الجديدة فقد ذكر عن المثلية في العهد القديم وفي العهد الجديد أيضاً، وها في أيامنا هذه يحارب الشيطان البشرية بما يسميه الحرية فأنا حر في ما أ فعل ومن حقي فعل ما أريد تحت شعار أنى لا ألحق الضرر بأحد الانفسى وأنا حر في نفسى، والسؤال الذى نريد أن نتناقش فيه في هذا العدد بخصوص المثلية الجنسية هو ما هو ردة الفعل الواجب إتخاذها من الأهل في حال نشأ طفل لهم أو طفلة بهذه الميول الجنسية؟!:

ربما تجد نفسك بين مجتمع فيه البعض من الأباء التي قد تترك أبنائها تفعل ما تريد تحت شعار الحرية وان ليس للأباء رأى أو سلطة على أبنائهم فهم كاملين السن ليفعلوا ما يريدوا ويغفوا، ولكن أعتقد أغلبنا سوف يتفق معى عن صعوبة الأمر في كوننا مسيحيين وكوننا عرب لا نستطيع أن نقبل هذا الأمر وقد يكون أول ردة فعل للأباء هى الرفض والصراخ وربما تعنيف لأبنائهم حتى انه يصل إلى طردهم من بيوتهم إلى أن يعودوا إلى رشدهم ويرجعوا إلى طبيعتهم ولكن هل هذا التصرف قد يساعد الأبناء على الشفاء؟؟

**لذا دعونا نتناول سوياً بعض المواقف التي على الأباء مبدئياً إتخاذها عند معرفة أن أحد الأبناء لديه ميول جنسية نحو نفس جنسه:**

1- على الأباء محاولة الهدوء وعدم إتخاذ موقف معادى للأبناء في حالة ظهور هذا الأمر - بل عليهم التمسك والتدرب على ضبط النفس أمام هذا المرض أو العرض.

2- حاول أن تستمع إلى إبنك وإبنتك بقلبك عندما يصرحوا لك بهذا الأمر - كن منصتاً في هذا الوقت ولا تحاول أن تفكر في أن ما حدث لأبنك مصيبة او شيء من هذا القبيل - فأنصتاك له أو لها سوف يساعدك لاحقاً في تدعيم العلاج.

3- عبر لأولادك عن حبك لهم وأنهم مازالوا أبناءك، حاول أن تفصل بين سلوكهم وأفعالهم وبين كونهم أبناءك.

4- أعلن لهم أنك موجود دوماً لمساعدتهم - ولأنقاذهم وقدم أحتواءك للأمر ومشكلاته.

5- حاول أن تتحلى بالصبر ولا تتضجر أو تعبر عن براءتك منهم.

6- تذكر أن وجدت أبناءك بهذه الميول الجنسية المثلية فليس الخطأ فيهم بل قد يعود ما هم عليه الآن إلى ما تعرضوا له في طفولتهم المبكرة وفي أول سنين حياتهم ولكن ظهر المرض عند سن المراهقة أو بعد المراهقة فمثلاً نوعية التربية التي تلقوها والبيئة التي نشأوا فيها ومدى تواجد الأبوين في حياة الأولاد وإلى أي درجة غائبين عن المنزل، إلى أي مدى هناك تفاعيل بين الأباء



# كيف تنمي مهارات طفلك؟!!

يُعد وجود الأطفال في كل بيت نعمة من نعم الله التي لا حصر لمميزاتها و آثارها الإيجابية في حياة الأب والأم. لذلك لا بد من الإعتناء بأولادنا في مراحل أعمارهم المختلفة كثيراً وعلى أفضل طرق الرعاية والإهتمام.

## طرق تنمية مهارات الطفل وخاصة المهارات الاجتماعية:

### 1- الحديث مع الطفل:

يعتبر الحديث مع الطفل والتواصل معه من أهم الطرق التي تساعد على تنمية قدراته من خلال تشجيعه للكلام والاستماع جيداً وتعليمه التحدث بحرية وبطريقه مهذبه. أيضاً تعليمه المشاركة في اللعب مع أطفال آخرين أو الإشتراك في نشاطات جماعية مثل لعب كرة القدم ليعرف قيمة وأهمية المشاركة. كما يمكنك تعليم طفلك طلب الأشياء بطريقة مهذبة وشكر الآخرين عليها والتصرف مع الآخرين بشكل أقل توتراً.

### 2- اللعب:

ينجذب الطفل في كثير من الأحيان إلى اللعب لذلك يمكن عمل لعبة تعلمه بعض القدرات، مثل: لعبة البازل Puzzle هذه اللعبة تنمي القدرات البصرية والإدراكية للطفل وتساعد على زيادة قدرته على التركيز.

### 3- الرياضة:

من المتعارف عليه والمؤكد أن العقل السليم في الجسم السليم لذلك لا بد من تعويد الأطفال على ممارسة رياضة واحدة على الأقل يومياً. فالرياضة تعمل على تنشيط الدورة الدموية وبالتالي وصول الدم والأكسجين والغذاء الكافي للمخ مما يؤدي إلى نمو صحيح بشكل مُتعاين. أيضاً تساعد الرياضة على تقوية جسم الطفل. كما أن التعود على ممارسة الرياضة يفرض على الطفل الإلتزام بالعادات الصحية السليمة فكلما صح البدن صح العقل.

### 4- الكتب والقراءة:

تحتل القراءة مكان صدارة الإهتمام للإنسان باعتبارها الوسيلة التي من خلالها يستكشف الطفل الكثير والكثير عن العالم وعن البيئة المحيطة به. وتساعد على فهم مواد الدراسة وتعزيز القدرة الإبداعية الذاتية لديه.

فلا بد من شرح أهمية القراءة للطفل ومساعدته في حب القراءة والإطلاع وينتج عن ذلك فتح أبواب الإستطلاع ومدارك الطفل يقلل من الشعور بالوحدة في حالة إنشغال الأب والأم عنه وتغيير أسلوب حياة الطفل. والهدف من القراءة هو جعل أطفالنا مفكرين وباحثين و مثقفين ويساعدكم على تنمية قدراتهم الإبتكارية باستمرار.

### 5- الإبداع:

هو خليط من الاستكشاف مع الرغبة في الوصول والإنجاز وحل المشكلات، فالأطفال بطبيعة الحال دائموا السؤال عن الأشياء غير المعروفة بالنسبة لهم ويحاولون حل المشكلات لذلك يجب أن نعطيهم الوقت الكافي و الأدوات المناسبة لهذه المشكلات.

### مرحلة الطفولة

تمتد مرحلة الطفولة منذ الميلاد وحتى بداية مرحلة المراهقة أي حتى سن الثانية عشر، تتسارع فيها العمليات التنموية عند الأطفال في جميع مجالاتها، فهي مرحلة حساسة تتباين فيها شخصية الطفل ومهاراته. إن الأسرة الدوور الأكبر

في التكوين السليم للطفل، وتقديم المثيرات البنّاءة مع توجيه المناسب، بالإضافة إلى توفير الألعاب التعليمية التي تُنمّي كافة جوانب الطفل الجسمية والعقلية، وبالتالي تهينة الطفل للخروج بقدر عالٍ من القدرات والمهارات إلى المراحل العمرية المتقدمة ليكون بذلك فرداً مُنتجاً وسويّاً.

### مراحل الطفولة وتطوير مهاراتها:

قُسمت مرحلة الطفولة إلى أربع مراحل، وكان الغرض من هذا التقسيم معرفة الخصائص النمائية لكل مرحلة والمشكلات المتوقع حدوثها، بالإضافة إلى ضرورة الإلمام بطرق التربية والتعليم المتدرّجة والمناسبة، التي تُساعد على تنمية مهارات الطفل وقدراته في مختلف مجالاتها العقلية والانفعالية والجسمية الحركية والاجتماعية، وكان هذا التقسيم كالآتي:

- مرحلة الرضاعة
- مرحلة الطفولة المبكرة: من سن السنتين وحتى ست سنوات.
- مرحلة الطفولة المتوسطة: من ست سنوات وحتى تسع سنوات.
- مرحلة الطفولة المتأخرة: من سن تسع سنوات وحتى سن الثانية عشر.

### مرحلة الرضاعة:

ينمو الطفل في هذه المرحلة بشكل سريع، ويكتسب الكثير من المهارات الحركية كالشي، والحبو، والوقوف، والجلوس، وتبعاً لذلك فيجب على الوالدين توفير بعض الألعاب التي تُصدر الأصوات وذات الألوان الزاهية والمختلفة، فيُطور الطفل قدرته على إمساك الأشياء وتحريكها وتقليبها بين يديه، بالإضافة إلى الكتب المصنوعة من الفلين أو الكرتون المقوى، ومن الممكن أن تروي الأم القصص بطريقة التلوين الصوتي مع اختلاف نبرات الصوت؛ فكل ذلك يجذب انتباه الطفل ويستدعي انتباهه، فسماع الطفل لصوت أمه يساعده على تعلّم اللغة المنطوقة والتعبيرية، كما توجد هناك الكثير من الأنشطة التي يمكن تقديمها للطفل لتقوية مهاراته وتطويرها.

### مرحلة الطفولة المبكرة:

تظهر في هذه المرحلة أهمية تنمية المهارات الحركية ومهارات التآزر البصري الحركي بالإضافة إلى المهارات اللغوية والإدراكية، وتتم تنمية هذه المهارات بعدة طرق وأنشطة تُمارسها الأم في المنزل أو المعلمة في المدرسة؛ وذلك بعرض المهارة وتدريب الطفل عليها ليصل إلى مرحلة إتقانها، أما هذه الأنشطة فتكون إما باللعب

بالمشاك وتصنيف ألوانها، وتطوير حاسة اللمس بعرض عدد من خامات الأقمشة أو الأسطح المختلفة والتفريق بين الناعمة والخشنة وغيرها، والربط بين أكثر من مهارة في نفس النشاط؛ كأن يُميّز الطفل بأن الكرت الأصفر خشن اللمس والكرت الأحمر ناعم اللمس للمساعدة في تطوير القدرة على التفريق بين الأشياء، كما أن تقديم الألعاب التي تحتوي على الحركة أو اللعب بالرمل تدفع بالطفل لاستعمال إمكانياته الإبتكارية وقدراته التخيلية.

### مرحلة الطفولة الوسطى:

يحدث في هذه المرحلة الخروج الفعلي للطفل إلى المدرسة ومسؤولياتها وواجباتها، واتساع البيئة الاجتماعية، واتساع دائرة الاستقلال عن الوالدين، كما يتعلّم الطفل المهارات الحركية اللازمة للمشاركة بالأنشطة العامة والألعاب الجماعية، بالإضافة إلى بداية اكتساب الطفل في هذه المرحلة القيم والمعايير الخارجية التي تُشكل بنية شخصيته الاجتماعية، وتتم تنمية مهارات الطفل بإشراكه ببعض الأعمال المنزلية التي تناسب قدراته الجسمية، وتوفير مكعبات الفك والتركيب وصلصال اللعب والبالز المناسب، كما يجب على الطفل القيام بمهاراته الاستقلالية بمفرده كارتداء ملابسه ووضعها في مكانها، وتناول طعامه وحده، والاستحمام، وربط الحذاء. يجب أيضاً تعليم الطفل في هذه المرحلة على الكتابة وتحسين خطه، ومحاولة إتاحة الفرصة له لحل مشكلاته من دون تدخل أحد.

### مرحلة الطفولة المتأخرة:

يسعى الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة إلى زيادة توكيده لاستقلالته وتكثيفه الاجتماعي، كما يُكوّن الصداقات والعلاقات خارج نطاق الأسرة، ويتألف الطفل مع الجماعات، ويُمكنه الانطواء تحت ظلها، كما يترسّخ مفهوم الأخلاق والضمير، واكتمال التوجه الذاتي نحو الذات والجماعة، بالإضافة إلى ممارسة الطفل الكثير من الأنشطة الجسمية على نطاق أوسع وبنشاط أكبر من المراحل السابقة، فيجب تعليم الفرد اللعب المحكم الذي يسيّر حسب قوانين مُعيّنة يضبطها الحكم، وتشجيع العمل الجماعي وتحقيق التوافق مع الأقران، وتشجيع الطفل في توظيف اللغة المنطوقة في الأداء التمثيلي وانتحال الأدوار، ومساعدة الطفل على إتقان الألعاب الشائعة بين أقرانه وتشجيعه على ممارستها والاستمتاع بها.

### إرشادات عامة في تعليم المهارات للأطفال:

على الوالدين القيام بالعديد من

الأمور التي تعمل على تميّنة قدرات طفلها، فالطفل لا يحتاج فقط للعناية المتمثلة في تلبية حاجياته من طعام، وشراب، ومسكن، ودواء، وإنما يجب تربيته، وتعليمه كل ما يفيد الأبن، وفي المستقبل، وبهذا الخصوص نقدم للوالدين بعض النصائح:

التشجيع والتحفيز المستمر للطفل، بالإضافة إلى التعزيز اللفظي والثناء على الطفل عند نجاحه، وتجاهل التجارب الفاشلة له، وحثّه على الاستمرار حتى النجاح.

القدوة الحسنة والبنّاءة؛ فالطفل يُراقب من حوله من المعلمين والأهل الأقران مَن يتقنون مهارة مُعيّنة، فهو يتعلم بالملاحظة والتقليد.

تقديم المهارة المناسبة لعمر الطفل وقدراته الجسمية والعقلية، وتقديم اللعبة أو النشاط المناسب لتجنّب تعرّض الطفل للفشل المستمر والإحساس بالإحباط، ومرعاة الفروقات الفردية.

عدم إجبار الطفل على المشاركة في نشاط مُعيّن إذا كان لا يرغب بذلك.

مُراقبة الطفل أثناء لعبه وحده أو مع أقرانه في الألعاب الجماعية، وتحديد السلوكيات التي تنقصه، أو السلوكيات السلبية ومحاولة تعديلها في وقتٍ آخر.

تدريب الطفل على القراءة منذ الصغر، لما تعود عليه بالعديد من الفوائد حينما يكبر على الصعيد المهني والاجتماعي، فدور الأهل هنا هو جعل طفلها يكبر على حب القراءة، والمطالعة، ومن أبسط الطرق وأجهد للطفل هي حكايات قبل النوم، فإنها تلعب دوراً كبيراً في تنمية مهاراته اللغوية واللفظية والتحليلية.

تعليم الطفل كيفية إيجاد الفروق بين الأشياء من حيث الشكل، واللون، والحجم، واللمس وغيرها. تدريب الطفل على إيجاد الحلول المناسبة من خلال طرح الأسئلة عليه، كسؤاله عن كيفية تصرفه إذا عاد إلى المنزل ولم يجد والديه، أو تعرّض لضرب من أحد زملائه، وهكذا، وبذلك سيكتسب الطفل على التفكير لحل مشكلاته، كما أنّ الوالدين سيغيثانه حلولاً يمكنه اللجوء إليها.

تأهيل الطفل لدخول للمدرسة، من خلال إحضار كتب التلوين، وتدريبه على كيفية إمساك القلم، والتلوين دون الخروج عن الإطار المحدد، وشرح له طبيعة النظام في المدرسة، كوجود صفّ يحتوي طلاب، ومعلم يشرح الدروس، وأنه باسطاعته مراجعة المعلم في أي مشكلة تواجهه، ووجود وقت للدراسة، وآخر لاستراحة، ووجوب الإلتزام بها.

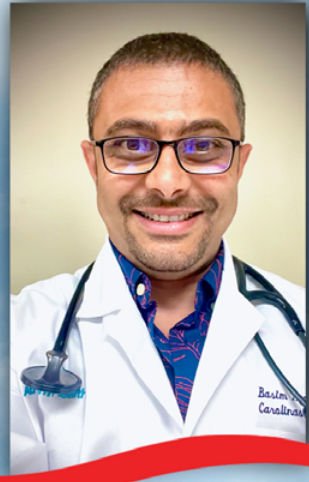
الاستعانة بألعاب الترتيب فهي تنمّي مهارة الإلتباه والربط للطفل، وتركيب الأجزاء ببعضها. التحدّث له بشكل مستمرّ وبلغة سليمة، كي يعتاد التحدّث بشكل صحيح.

تشجيع الطفل على ممارسة الرياضة، وذلك لتقوية عضلات جسمه، وتحسين صحته بشكل عام، وتحسين قدراته العقلية. تكليف الطفل بالقيام ببعض المهام البسيطة، مثل إحضار شيء ما، والثناء عليه عند قيامه بالعمل على النحو الصحيح. تعويد الطفل على ارتداء ملابسه بنفسه، وكذلك تناول الطعام. الإهتمام بتغذية الطفل، وتقديم طعام صحي يحتوي على جميع العناصر التي يحتاجها وبالكميات المناسبة، لينمو جسده، ويتطور عقله على النحو السليم.

محاولة اكتشاف مواهب الطفل وتمييزها.

الإجابة على جميع تساؤلات الطفل بأسلوب مهذب وجميل، والثناء عليه لحبه للمعرفة وتشجيعه على السؤال عن كل ما يدور في ذهنه. سؤال الطفل عن نفسه وعن ماذا يحب، وماذا يكره لتنمية قدرته على التعبير عن نفسه وتكوين شخصيته برفض ما لا يريه وقبول ما يريه وليس أتباع الآخرين.





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

خاص لجريدة كاريزما

www.eat4healthy.com

# الجوع وفوائده

والهروين!  
وما أذهل



زمان  
كنسا بناكل

بالعكس، فعلى سبيل المثال، وأنا واحد يعلم الناس تاكل صحي إزاي ويعني إيه "أكل صحي" وإيه الفرق الكبير والهوة السحيقة ما بين "الاكل" و "الغذاء"، ولكني أصوم كثيراً وأحياناً أكسر حاجز الـ ٢٤ ساعة المنبع، مع شرب الماء طبعاً! فأتكم هنا عن "الصيام بالماء"، وطبعاً المس في حياتي بطريقة واضحة جداً الفرق الرهيب في صحتي ووضعي وتركيبي و سكري و دهوني و الامي وتحليلي بالصيام ودونه! فما أروع الصيام الذي لا "اشبع" منه!

فمن رواع الصيام بالماء وليس للحصر طبعاً:

1. تخسيس.
2. خفض السكر في الدم وعلاج مقاومة الأنسولين.
3. تعزيز المناعة.
4. التخلص من دهون الكبد والتهاباته.
5. منع الزهايمر وعلاج مراحله المبكرة.
6. منع وتجويد بعض السرطانات عن طريق الأوتوفاجي.
7. صفاء الذهن والتركيز الشديد والبعض لحظة الإلهام.
8. إعادة الإحساس بحلاوة الأكل الطبيعي مرة أخرى.
9. علاج إدمان الأكل.
10. أروع ديتوكس.
11. ضبط الهرمونات.
12. زيادة تستوستيرون وقوة وكتلة العضلات وزيادة هورمون النمو Growth Hormone.
13. مضاد التهابات رافع.
14. تعلم انضباط النفس والسيطرة على الغرائز.
15. المساعدة في استعادة إتران الميكروبيوم (البكتيريا النافعة).
16. تهدئة قطار العمر والعجز.
17. نضارة الجلد والحفاظ على شبابه.
18. خفض الضغط وعلاج أمراض القلب وتصلب الشرايين ومنع الأزمات القلبية والسكتات الدماغية.
19. تحسين جميع أنواع الدهون في الدم.
20. منع الكثير من أمراض ضمور المخ والأعصاب والعضلات، ولكننا في زمن كاذب يدعي بأن الصيام صار حلاً لكل مشاكل العصر وعلى رأسها السمنة، وقد يكون ولكن نجاح هذه الإستراتيجية غير الطبيعية، قد يكون لمدة شهور، ولو لديك إرادة فولاذية فقد تبقى على هذا الحال لمدة سنين!

ولكن تق تماماً عزيزي القاري! أن أهم مميزات الصيام والصيام بالماء هو تقليل وامتناع عن "الأكل الصناعي الغلط غير الصحي" الذي له تأثير "السلم البطيء" ويجعلنا "مدمنين" أكل مش صحي وفاضية سعرته، في حين أنه لو غيرنا فكرنا تماماً وإبتدئنا ندرك الفرق بين "الغذاء" ومجرد "أكل" صناعي، هنعرف إزاي ان حل كل مشاكلنا مش الصيام مدى الحياة و"الحرمان" من الأكل الصحي الجليل البهي الطلة والرائحة، الحي البلي يستاهل يتقال عليه غذاء، من خضروات وقبول وبهارات وبنوزر صحية ومكسرات وفاوكة وأعشاب طبيعية وزبوت صحية مثل، زيت الزيتون والأفوكادو وجوز الهند والزبدة البلدي، واللحوم غير المصنعة والدواجن الحقيقية والأسماك الطبيعية مش أسماك المزارع بتاعة اليومين دول! وتبقى كل حاجة بتدخل فحك "ليك" مش "عليك"، وفي هذه اللحظة فقط عندها ستعرف "أكذوبة" أن الصيام طول العمر أفضل وسيلة للتخسيس والصحة وأحسن من الأكل ذاته، رغم كل مميزات الصيام سابقة الذكر، ولكنها مبنية على مبدأ خاطيء وهو افتراض أن الأكل لازم يبقى صناعي ومش صحي!

من الآخر الصيام بقى "سوبر فود" أو "أكل خارق" في حد ذاته لأنه يسبح لك وقد يكون لأول مرة في حياتك أن تمتنع عن أكل فعلاً قلته أحسن! والصيام عنه خير وإدمانه نعمة وبلية!! وده بيضاعف مرات كثيرة من مميزات الصيام دلوقتي عن الصيام عن الأكل الصحي زمان! خيلنا نصوم لأننا عايزين فوائد الصيام العديدة المذكورة، وليس فقط وسيلة للابتعاد عن "أكل صناعي" ممكن بكل بساطة ما ناكلهوش تاني أصلاً! وعلونا نعرف يعني إيه ناكل ونشبع كل يوم وصحتنا تبقى زي الفل، ويعني إيه تصوم مش علشان تخس "بس"، لكن نصوم للتركيز في الروحيات، ولمساعدة الجسم من وقت لآخر في الدخول في عملية "إعادة التدوير" بمثابة "طريقة مختصرة" Shortcut للتخلص من الإلتهابات والسرطانات وعمل الديتوكس وتنظيف المخ والكبد والتخلص من السموم باروع وأرخص طريقة في الدنيا وهي الصيام!

ليه نخاف من الجوع، وهو ممكن يكون أقرب صديق لينا! الصيام محتاج وقت وتدريب والتزام وبصراحة الصيام ممكن يبقى فن! ومحتاج نتعلم عنه كثير قبل ما نجربه ونقرر "أنا ما أقدرش أجوع" زي ما باسمع من كثير من الناس! إلی منهم كثير "مدمنين أكل" ومايعرفوش أصلاً، وبيعانوا من "جوع سمي"، جوع بعد عدم أكل "الأكل الصناعي" المليان ملهيات وسكريات ومحفزات شهوية واللوان صناعية ومواد حافظة ما يعرفوش يوقفوا أكل لمدة ساعات قليلة، لدرجة أن البعض بيقوم بالليل يفتح التلاجة وياكل بعد نصف الليل وقد يكون هذا في حد ذاته مرضاً، و دليلاً قاطعاً على إدمان الأكل، لدرجة "بات" فيها المخ مش قادر يستنى على الجرعة الجاية من "أكل الإدمان" لغاية الصبح بعد "صيام" النوم الرباني! الصيام رافع وحل لمشاكل كثير... بس إلی أروع منه أكل ربنا الحقيقي إلی هو الدواء الحقيقي لأمراض العصر وعلى رأسها السمنة!

د. باسم أيوب  
عاشق صيام، لكن عارف كويس قوي إن ما أروع وأغنى أكل ربنا الحقيقي، أكل زمان! يا ريتنا نعرف نرجع عقارب الساعة للوراء وناكل أكل زمان، بس زي الست ما قالت "عايزنا نرجع زي زمان؟ قول للزمان إرجع يا زمان"، ولهذا سادف عن الصيام بمختلف صورته في هذا الزمان الذي بات فيها من الصعب جداً الأكل 100% صحي لكل الناس لأسباب متعددة منها الوفرة والوقت والتكلفة!

العلماء قدر احتمال الفران للكهرباء في الاقدام للحصول ليس فقط على "جرعة" الهروين والكوكايين ولكن أيضا "جرعة" السكر! لهذا احتملي يا عزيزي القاري حينما أقول أن الأكل إدمان، وهنا باتكم عن العصائر والمشروبات الغازية والكعك والأيس كريم وكل ما هو صناعي وسعرات فاضية!

وما أبعد أكل ربنا بتاع زمان من بلج ومانجة وعسل خام وعنب، وقول زي ما إنت عايز من أكل "حلو" لذيق جميل، لأن "الرك على الوصفة" و هنا باتكم عن وصفة "الغذاء" وليه الأكل الطبيعي 100% من خضروات ويقول وبنوزر وجوب كامله وفاوكة ومكسرات وزبوت صحية وزبدة و خوم صحية وأسماك وطبور طبيعية! مش "أكل إدمان" ولا مليون سموم الأكل الصناعي، ومش مليون "سعرات فاضية"، هدفها إدمان المخ والأكل لهدف "السعادة" و "الدماغ" بالعامة، فعلاً زمان كنا بناكل علشان "نشبع" ونعيش! دلوقتي بسبب الأكل الصناعي بقينا "زباين" زباين أكل جهنم، "جهنمي" الخطأ، رخيص، سريع، فاضي السعرات، شكله جميل من بره فقط، زي امرأة جميلة جدا لكنها سيئة السمعة جداً جداً، ملون بكل الألوان، وبيباع في المخ على "مركز المتعة"، فنصبح "مدمنين" أكل، وللأسف منذ نعومة أظفارنا تبدأ هذه الشركات العمل "جاهدة" على صناعة زبون طول العمر، حتى لو اضطروا ويوزعوا الحاجة الساقطة ببلاش في الشوارع والمدارس على الأطفال! الضحايا! زباين المستقبل وطول العمر! و نرجع تاني! لموضوع الصيام!

عرفت ليه الأكل الصناعي ده قلته أحسن... لأنه بكل بساطة "إدمان" و"مش" غذاء" شفت ليه بقينا ناكل ونندم ونشعر بالإعباء والضغط يرتفع ويحصل تصلب شرايين! وناكل ولا نشبع! صحيح المفروض ناكل ونشبع! لفترات طويلة بسبب محتويات اكل زمان الصحي وده بسبب مش بس سعرات الأكل، لكن أيضاً مكوناته من فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة وألياف وبروبيوتيك وإنزيمات! والطاقة إلی جواه ومنها السكر طبعاً بس "الطبخة" كانت صح! دلوقتي "يقت سم"!!

بقينا في زمن "قلة الأكل" فيه صحة وللبعض للأسف أسلوب حياة! وعلشان كده نسلم كل يوم عن موضة صيام جديدة "صيام متقطع"،،،،، "صيام مطول"،،،،، "صيام الوبك إند" و"صيام يوم أو يوم لا،،،،، صيام الماء وخلافه!

في الواقع الصيام في حد ذاته صحي، لأنه بكل بساطة، عند نقطة الجوع وفراغ المعدة والجهاز الهضمي من الأكل وندره السعرات الخارجية، يبدأ الجسم في استعمال السعرات الداخلية من مخزون "صهاريج" الدهون وتبدأ عملية إنهيار جليدي من الدهون فقط! ومعها يبدأ أيضاً في عملية أخرى من "إعادة تدوير" recycling، وتنظيف النفس بالذات المخ والكبد والجهاز المناعي يعمل بكفاءة منقطعة النظير! ووجد العلماء أيضاً زيادة التركيز لدرجة صعوبة النوم! لأن جسمك مسوقا بمخك طبعاً، لن يدعك تمام هاديء البال دون إيجاد حلاً لمشكلة نقص الطاقة وخطر عدم الأكل لمدة أيام! خيفة الموت المحقق في حيلولة عدم الأكل لأسابيع أو شهور، و طبعاً هذا في وجود الماء، فيموت الإنسان في خلال أيام قليلة دون ماء! لكن الأمر ليس هكذا مع الحرمان من سعرات الأكل!

حيث يتربع على "عرش" أطول صيام في العالم الأسكتلندي أنجس باربيري Angus Barbieri الذي حاز بهذا اللقب "أكثر صائم عن الأكل" في العالم إلی وقتنا هذا، حيث امتنع عن الأكل ولكن مع شرب المياة وفيتامينات والشاي دون أي سعرات!! لمدة أكثر من سنة! لعام 1976-1977، حيث كسر العام صانعا! بالتحديد ٣٨٢ يوماً دون أكل أو سعرات تماماً، لقد دخل التجربة حوالي ٤٥٦ طلاً وأنهاها بعد ٣٨٢ يوماً بوزن حوالي ١٨٠ رطل، وهذا معناه أنه فقد حوالي ٢٧٥ رطلاً وهذا ١٢٥ كجم!

وبالطبع لا أنصح بهذا إطلاقاً ولا أعتقد أنه صحي تماماً! ولكن نعرف الآن أنه علمياً بعد حوالي ١٨ ساعة من الامتناع عن السعرات يبدأ الجسم في عملية من أروع عمليات التنظيف وإعادة التدوير في الجسم اسمها "الإنتهام الذاتي" أو أوتوفاجي Autophagy. حيث فيها يتخلص الجسم من الخلايا القديمة والمرضية ومنها خلايا السرطان، ويتخلص من الكثير من عمليات الإلتهاب المزمنة، بطرق شبه معجزية! وبمهارة تعجب لها العلماء! ولكن لا يجب أن نتعجب لأن هذه هي معجزة الخالق في خلقه! ولقد أشارت بعض الأبحاث أنه لو صام الإنسان بالماء لمدة ٢-٣ أيام مرتين في السنة فقط، تزيد قوة جهازه المناعي حوالي ٥٠% تخيلوا يا حضرات! ما فيش حاجة تاتبه بتعمل كده! غير "أكل ربنا" نفسه إلی مليون الآلاف من مكونات صحية من شأنها تعزيز المناعة وإعادة تصنيع لكل خلية يحتاجها جسمنا بمثلها أو أروع!

للأسف بقينا عايشين في زمن "الأكل" هو المشكلة وعدمه أحياناً راحة و"صحة"، دلوقتي صحتنا تبقى أحسن لو صنما وما أكلناش لأن معظم أمراض العصر من عسر هضم، وحموضة، وإمساك وإسهال، وسمنة، وضغط مرتفع، وتصلب شرايين، أزمتا قلبية وسكتات دماغية، ومقاومة أنسولين، وسكري النوع ٢ وأمراض الكلى ودهون الكبد و الزهايمر المبكر وهذه أمثلة قليلة للأمراض إلی بنسبها كمتخصصي أمراض السمنة "أمراض الأكل الصناعي"، هي بسبب الأكل وأصبح الصيام كلمة مبتدلة غير مفهومة، وسيلة "رخيصة" للتخلص والابتعاد عن "الأكل الصناعي"، بعد ما كنا عايشين من ٢٤٠٠ سنة في زمن أبو الطب أبو قراط Hippocrates إلی علم العالم كله مقولته الشهيرة "ليكن غذاؤك دواءك ودواؤك غذاؤك" ودلوقتي إحدنا في زمن مصابه وكارثته العظمى أن أكثر حاجة بتمرص الناس ومن أهم أسباب المرض حالياً هو الأكل، إلی كان زمان دواء من كل داء!

الآن أصبح هو الداء وجهين لعملة واحدة! ياريت نتعلم ما نستعملش هذه العملة ونسقطها من حياتنا! عملة وجهها الأول جميل ملون اسمه "أكل صناعي" والوجه الآخر ما أقبحه وهو "المرض"!!

علشان نعيش!.. للأسف دلوقتي بنعيش علشان ناكل!! وأيام زمان كان كثير من الناس يتموت من "الجوع" وقلة الأكل! دلوقتي إحدنا عارفين كويس وبناء على إحصائيات عالمية وتصريحات لعام ٢٠٠٠ من الأمم المتحدة، أن عدد من يعانون بسبب كثرة ووفرة وتخممة "الأكل" أكثر بكثير ممن يعانون من الجوع في العالم الآن! أنا شخصياً أقدر أن أقول بكل صراحة أنتي:

"أكلت كثيراً وندمت ولكني لم أندم على الصيام قط".. حقيقة قد يتفق عليها مليارات الناس، بالعامة! كثير أكلنا وتعباننا وأحياناً "رجعنا" بالمصري يعني تقياناً من سوء أو كتر الأكل، وبعض الأحيان أكلنا متأخر قوي بالليل، وكثير قوي قبل النوم على طول وما عرفناش ننام كويس! ويمكن كمان أكلنا وبعدها بشوية صغيرين لقينا نفسنا عايزين سرير "نمدد" علشان نغسائين، ومش عارفين نركز من كتر الأكل! واكلنا وجالنا "حموضة"! ومرات كثير غيرها أكلنا وبعطونا وجعتنا، ويمكن جالنا إسهال من أكل بره، ولا أكل مش نضيف أو مش صحي و"جانك فوود" يعني "اكل زبالة"! حرفياً، يستاهل يترمي! وطبعاً كلنا عارفين نتيجة الأكل الكثير في كل وقت، وأي أكل حتى الصناعي إلی أنا باسميه "أكل فاضي السعرات هزيل سريع مريع فاقد الشيء لا يعطيه، وهو الحياة، يعني مبيت"، يؤدي نتيجة نعرفها الآن بأمراض العصر وأنا حابب أشير إلی تعبير أدق "أمراض كتر الأكل"!!

يقال عن الكثير من الفلاسفة ومنهم سقراط والعلماء أنهم كانوا يصومون لعدة أيام بالماء فقط، لإيجاد الوحي والإلهام! وزيادة قدرتهم على التفكير العميق وحينئذ تأتيهم أروع أفكار فلسفية واختراعات علمية خدمت البشرية جمعاء!

لكن، يا ترى! إكام مرة تفكرتوها ندمننا فيها ولا تعباننا منها لأننا ما أكلناش يعني على صيامتنا! أنا شخصياً ولا مرة!

عيب الصيام الوحيد أو بمعنى آخر عيب "الجوع"، قد يكون هو فقط هذا الإحساس ذاته فقط "الجوع"! وقد أنفق معك عزيزي القاري أنه إحساس صعب وفسيولوجياً وطبيعياً قد فطرنا الخالق كي لا نسكن ولا ننام ولا يهدأ لنا بالاً، دون توفير أكلنا اليومي للحفاظ على حياتنا فلا نموت! وهذه هي حكمة الخالق في خلقه!

ولكن قد تستال عزيزي القاري ولكن لو ده كان الطبيعي والفضلة! ماذا حدث "بالبلدي" إيه إلی حصل؟! وإيه إلی جرننا بالعامة المصرية الجميلة؟

إحتا زي ما إحتا وجيناتنا زي ما هي، صح؟! ما تغيرتش؟! وقد تعجب عزيزي القاري عندما تعرف أنه أكثر من مليار بني آدم على أرضنا اليوم يعاني من أمراض زيادة الأكل والتخممة وحوالي ثلاثة أضعاف هذا الرقم يعانون من "مرض السمنة"، حيث يقدر بحوالي ٣ مليار بني آدم يعانون من "مرض" السمنة، وقد تعجب أكثر حين تعرف إنه منذ حوالي ١٥٠ عاماً في بلد زي أمريكا مثلاً، كانت نسبة مرض السمنة أقل من ٢% وهي الآن في غضون أقل من قرنين من الزمان تقرب "بشراهة" من ٥٠%، حوالي نصف الأمريكيان، لأنها الآن حوالي ٤٢% وهو رقم مروع مؤلم مكلف مخيف مشير للقلق! لأن مرض السمنة مرتبط بحوالي ٢٢٦ مرض آخر، بطرق مباشرة وغير مباشرة!

طيب برود ما قلناش "إيه إلی حصل"؟! وإيه إلی حصل؟! اللى حصل يا حضرات:

"الأكل" بقى من أكبر أنواع البيزنس ومصادر كسب الأموال للشركات الكبرى في العالم، وللأسف أكثر من ٩٥% منه "أكل صناعي" فاقد الحياة والروح والهوية الحقيقية "الغذاء" وايضا قليل الفيتامينات والمعادن والإنزيمات ومضادات الأكسدة والألياف والبروبيوتك والتركيبة الصحية لـ "غذاء"، واضح بيزنس تخشى ترليونات الدولارات! وهذه الشركات لها هدف واحد وهو "صناعة" أكثر أكل ممكن تاكله في أقل وقت ممكن وأسرع وقت ممكن والأهم من كده "إزاي الزبون يرجع تاني"، ومش من مصلحتهم أبداً "إن حضرتك تاكل ونشبع زي زمان"، ممكن نشبع "أه" بس مش زي زمان! شبع زمان كان "شبع حقيقي" بيطول وممكن نقعد يوم كامل بعد أكلة حقيقية، زي لحمه ضاني باليامية مع سلطة خضرا مع خبز "قمح زمان حقيقي كامل الحبة"، قمح نقدر نقول "أخلاقه كويسه" ومتربى على الغالي، قمح ما باعشى نفسه بالرخيص! وأصبح خبز أبيض فاضي السعرات زي السكر الأبيض أخوه قبله!

وهذا الأخير! هذا المتعوس!.. السكر..

السكر! اسم مش على مسمى! وزى ما نقول في مصر "إلي ما يتسمى"، قد استخدم كسلاح ضدنا، وليس من يتقدنا من "العدو" هذه المرة لأنه قد يكون "مخك المدمن" أو "موزع مادة الإدمان" في هذه الحالة شركات الأكل الصناعي! حيث يصنع أكثر من ٢٠٠ مليون طن سكر أبيض سنويا، وهذا غير الأنواع الأخرى من صور "شيطان الأكل"، زمان من حوالي ٢٠٠-٣٠٠ سنة كان الإنسان يستهلك حوالي ملعقة سكر مضاف للاكل في اليوم، الآن حوالي قد يصل لـ ٥٠ ملعقة يوميا، من مصادر شتى من عصائر ومشروبات غازية ومشروبات أخرى وكعك ورقائق وأيس كريم والشيكولاته وسائر أنواع الأكل الصناعي المختلفة "الغرقان سكر" والي "غرقنا" معاه في بحر السعرات العميق، والعالية أمواج "إدمانه"، و "الزبون" هنا ما يقاش زي زمان زبون عادي!..

لا يبقى زبون "مدمن" ومحتاج "الجرعة" إلی بعدها وبسرعة، لدرجة بيحاولو يقنعونا إنك لازم تاكل مش بس ٣ مرات في اليوم، لكن "لا"، ده كمان "الصحي إلي" بيخسس "إنك تاكل ٦ مرات يوميا، وإنك ما توفش أكل خالص" ومين الضحية؟ حضرتك؟! ومين المستفيد؟! الوحيد! الشركات صاحبة مليارات الدولارات شرهة الشهية للأموال! هل تعرف عزيزي القاري أن معظم رؤساء مجالس إدارة هذه الشركات قد يكون من المستحيل أن "يأكلوا من السم" إلی هم بيضطخوه لمليارات الناس! وليس هذا فقط! بل العديد منهم، نباتي ولا يأكل غير أكل صحي 100% وعضوي وليس ملعوب في جيناته الوراثية، وطبيعي 100% غير مصنع و"من أرض الفلاح لمائدة الطعام في البيت على طول"، لانهم عارفين كويس يعني إيه "إدمان الأكل" ده حاجة حقيقية 100% مثبتة علمياً في آلاف الأبحاث! فهل تعلم عزيزي القاري، بوجود تجارب عديدة على الفران قد وجد فيها العلماء، أن فران التجارب تدمن السكر بنفس درجة إدمان الكوكايين

# هل اللحم المشوي ضار بالصحة؟ وما أفضل طرق الشواء؟

## كيف تتجنب المواد السامة في الخضار!

### ما هي شروط الطعام الصحي؟

حين نشوي اللحم قد نشعر بمخاوف وعدم الارتياح لأن نمة من يقول إن المشاوي قد تسبب السرطان أو إن الدخان المتصاعد على اللحم هو مثل تدخين منات السجائر وهذا ليس بعيداً عن الحقيقة، ولكن لا ينبغي القلق إذا تبعت النصائح التالية.

قد يقرأ الإنسان على صفحات الإنترنت أو يسمع البعض يقول إن شوي كيلو غرام واحد من اللحم يجعل اللحم يحتوي على كمية كبيرة من مادة البنزوبيرين المسرطنة وإن أكل اللحم المشوي يعادل تدخين منات السجائر. لكن خبراء يقولون، وفق ما ينقل موقع شبيغل الإلكتروني الألماني، إن ذلك غير صحيح، رغم احتواء اللحم المشوي على البنزوبيرين، وذلك لأنه لا يمكن مقارنة استهلاك اللحم المشوي بتدخين السجائر، لأن دخان السجائر لا يحتوي فقط على البنزوبيرين بل كذلك على عدد من المواد الأخرى التي قد تسبب السرطان أيضاً، كما أن هناك فرقا كبيرا آخر وهو أن تناول البنزوبيرين عن طريق الرنتين يختلف عن تناوله عن طريق المعدة ومروره عبر الأمعاء.

ويقول خبراء في الجمعية الألمانية للتغذية إن شواء اللحم في حد ذاته لا يكون خطيراً إذا تبع الإنسان بعض النصائح:

- لا تضع اللحم مباشرة فوق الجمر

أسوأ ما يمكن عمله عند شواء اللحم هو وضع اللحم مباشرة فوق الجمر واسوداد لون اللحم. لذلك يستحسن وضع الجمر إلى جانب اللحم وليس تحته مباشرة. وقد يقول البعض إن عملية الشواء تتطلب أن يكون الجمر تحت اللحم، ولكن خبراء التغذية يحذرون من ذلك، ويبررون تحذيرهم بأن دخان الفحم يحتوي على مواد مسرطنة (هيدروكربونات عطرية متعددة الحلقات).

- تتجنب سقوط قطرات دهون اللحم أو دسمه على الجمر الشوي الطويل يؤدي إلى تكون فئة إضافية من المواد الضارة (الأمينات العطرية الحلقية غير المتجانسة)، ومن السيئ جداً كذلك نزول قطرات من دهون اللحم على الجمر وتصاعد المزيد من تصاعد الدخان نتيجة لذلك.

وفي حالة الشواء على الفحم يوصى بفصل اللحم عن الجمر برفائق الألمنيوم حين يكون الجمر تحت اللحم، وخصوصاً عند احتواء اللحوم على الكثير من الدهون والدسم أو حين يكون قد تم تغطيسها من قبل بسوائل أخرى.

كما لا ينبغي شواء اللحوم المحفوظة صناعياً المحتوية على أملاح النتريت مثل النقانق واللحم المدخن، وذلك لأن هذه الأملاح تتحد مع مواد تسمى "الأمينات" في اللحم مكونة أمينات النتروز التي قد تسبب السرطان.

- أفضل اللحوم للشواء هي اللحوم الخالية من الدهون والدسم يوصى خبراء التغذية بعدم الإفراط في أكل اللحوم عموماً. ويقولون إن أفضل اللحوم للشواء هي تلك الخالية من الدهون والتي لا يمكن أن تنزل قطرات دهونها على جمر الشواء، ولذلك فإنهم يوصون بلحم الطيور. أما ما يحذرون منه عند شواء أنواع اللحوم الأخرى هو تصاعد الدخان على اللحم أو نزول قطرات من دسم اللحم على جمر الشواء، كما أسلفنا.

- لا تأكل اللحوم والخضراوات المشوية المتفحمة وما ينطبق على اللحم ينطبق كذلك أيضاً على شوي الخضراوات، فلا ينبغي بلوغ لون الخضراوات إلى

درجة الاسوداد، وكذلك ينبغي عدم أكل المناطق المتفحمة منها. لكن الأخصائين يؤكدون على أن الخضار تحتوي كمية أقل من المواد الضارة (الأمينات العطرية الحلقية غير المتجانسة) وذلك لأن بروتيناتها أقل من اللحوم.

- الشوايات الكهربائية والغازية أفضل من الشواء على الفحم ويرى المختصون أن الشوايات الكهربائية والغازية أفضل من الشواء على الجمر، لأنها تنتج دخاناً أقل، ويشددون على أنه ينبغي عدم نزول دسم اللحم أو دهونه على النار المنتهية أو على لفائف التسخين المعدنية.

- ينبغي الموازنة بين نكهة الطعام وطريقة تحضيره يعترف خبراء التغذية بأن اللحم المشوي يفقد جزءاً من نكهته وطعمه حين يتم وضعه على رقائق الألمنيوم التي تفصله عن الجمر، لكنهم يؤكدون على أهمية الموازنة بين نكهة الطعام وطريقة تحضيره، بحيث يكون الأكل لذيذاً وفي الوقت الذي يكون فيه صحيًا. ويرى المختصون أن التصاق اللحم على رقائق الألمنيوم ليس ضاراً، لكنهم يشددون على تجنب احتراق النار لرفائق الألمنيوم الفاصلة بين اللحم والموقد الذي تشوي عليه، وتفادي الاحتراق الزائد للحم عند الشواء.

### كيف تتجنب المواد السامة في الخضار!

لا يكفي أن نهتم بنوعية وجودة ما نأكله وإنما بكيفية طبخ وتحضير طعامنا أيضاً. حيث أن بعض الخضار والفواكه يمكن أن تحتوي على مواد ضارة، إليكم بعض النصائح لدى الطبخ وتحضير الطعام لتجنب مخاطر تلك المواد الضارة.

يهتم كثيرون بنوعية وجودة طعامهم وما يقدم لهم على المائدة، فيحرصون على أن يكون صحيحاً. لكن ذلك لا يكفي، لأنه يجب الاهتمام بطريقة تحضير الطعام أيضاً، إذ أن بعض الخضار والفواكه تحتوي على مواد ضارة، إذا تم طبخها بطريقة معينة أو أكلها نيئة. فالفاصوليا الخضراء والحمص والعدس وغيرها من البقوليات تحتوي على مادة فازين الضارة التي تسبب الإسهال والتهاجات مترافقة بنزيف حاد في الأمعاء الدقيقة يمكن أن تكون قاتلة إذا كان الانتهاج شديداً، حسب ما ينقل موقع "شبيغل أونلاين" عن زيلكه ريستماير، من الجمعية الألمانية للتغذية. وحتى تناول كمية قليلة من الفاصوليا الخضراء النيئة تكفي للإصابة بالتهاب ونزيف في المعدة والأمعاء.

لذا ينصح بطبخ الفاصوليا، حيث يغير ذلك من التركيب الكيميائي لمادة الفازين فتصبح غير ضارة.

أما حبوب الحمص اليابس فيجب أن تتقع في الماء لمدة لا تقل عن 12 ساعة وتغيير مائها أكثر من مرة خلال ذلك، ومن ثم طبخها في مياه جديدة نظيفة لنحو ساعتين قبل أكلها. نبات الريحان أيضاً يمكن أن يكون ضاراً، لأنه يحتوي على مادة ميثيلوغينول، التي أظهرت نتائج الأبحاث بعد تجريبها على القوارض أنها من المواد المسببة للسرطان، حسب ألفونسو لامبين الباحث في المعهد الألماني لتقييم المخاطر. لكن لم يتضح ولم تثبت الأبحاث بعد فيما إذا كانت هذه المادة ضارة للبشر أيضاً، والكمية التي يحتويها الريحان والتي يمكن أن تكون ضارة، لهذا السبب ينصح لامبين بعدم الإكثار من أكله والاكتفاء بأكله من وقت لآخر.

البطاطا أكثر الخضار شعبية واستهلاكاً في العالم، وتؤكل مقلية ومطبوخة ومشوية لوحدها أو مع خضراوات أخرى، لكنها يمكن أن تكون خطيرة

ومضرة للصحة أيضاً إذا لم ينتبه المرء لطريقة تحضيرها. فقشرتها والأجزاء المخضرة منها تحتوي على مادة سولانين السامة، لذا تحذر زيلكة ريستماير من أكل "البطاطس المخضرة أو التالفة، كذلك يجب عدم أكل قشور البطاطس حتى لو كانت مقلية، إذ أن حرارة الزيت رغم أنها عالية، فإنها لا تقضي على مادة سولانين السامة" التي تسبب آلاماً في المعدة والأمعاء والغثيان، بل وحتى مشاكل في التنفس في حالات شديدة.

أما الطريقة المثالية لطبخ البطاطا وعدم فقدانها لما تحتويه من فيتامينات ومعادن

فهي بسلقها مع قشورها، ثم تقشيرها وأكلها حسب موقع "شبيغل أونلاين" الألماني. الجزء الأخضر من الطماطم ويحتوي على مادة سولانين السامة، لذلك يجب تجنب أكلها وأيضاً تجنب أكل الطماطم الخضراء غير الناضجة، وكلما كانت الطماطم حمراء ناضجة قلت فيها نسبة السولانين.

الكرفس والجزر الأبيض والبقدونس تحتوي على مادة فوركومارين، التي لها تأثيرات سامة حين تعرضها لأشعة الشمس، ما يعني أن تناول كمية كبيرة أي حوالي 450 غرام من هذه الخضراوات (الكرفس والجزر الأبيض والبقدونس) في وجبة الطعام، تحتوي على كمية كافية من مادة فوركومارين، لتسبب أضرار للجلد لدى التعرض لأشعة الشمس وتترك عليها بقعا تشبه "بقع حروق الشمس". ولهذا السبب تنصح ريستماير بعدم الإكثار من أكلها.

أيضا تسخين الزيت لدرجة عالية مضر للصحة ويمكن أن يسبب السرطان، لذا يجب عدم تسخين الزيت أو الدهون الأخرى مثل الزبدة لدرجة حرارة عالية جداً.

### الطعام الصحي:

الطعام الصحي؛ هو الطعام الذي يحتوي على العناصر الغذائية المتكاملة من فيتامينات، ومعادن، وأملاح معدنية والتي تقيد الجسم بتقوية الجهاز المناعي لمقاومة مختلف الأمراض البكتيرية، والطفيلية، والفيروسية؛ فقد أوصى الخبراء بضرورة تناول الأكل الصحي الذي يخلو من السعرات الحرارية العالية أو الدهون المشبعة؛ لذلك ينبغي توفر عدد من الشروط للطعام الصحي التي سننظر في مقالنا هذا.

### شروط الطعام الصحي

أن يراعى عند تناول الغذاء الحالة الفسيولوجية للشخص، والعمر، والجنس.  
أن يكون خالياً من أية ميكروبات، أو جراثيم، أو مواد ملوثة كيميائية، أو بيولوجية.  
أن يكون متنوعاً ومتوازناً.  
أن يكون فاتحاً للشهية.  
أن يكون ذا شكل مرغوب.

### مجموعات الطعام الصحي:

- أظمة الطاقة: وهي المسؤولة بمنح الجسم الطاقة اللازمة له لأداء أنشطته الحيوية المختلفة، ومن أهم مصادره؛ السكريات، والدرنات، والدهون الحيوانية والنباتية والحبوب بشتى أنواعها.  
- أظمة البناء: وهي التي تقيد في نمو الجسم وتجديد خلاياه، ومن أهم مصادرها؛ البروتينات بشكلياتها الحيوانية والنباتية.  
- أظمة الوقاية: وهي المختصة بمقاومة الأمراض التي قد يتعرض لها الجسم، ومن أهمها الخضراوات والفواكه، وشتى أنواع العناصر الطبيعية.

### نصائح لضمان نظام غذائي صحي:

- الحرص على تناول الأغذية من مصادرها الطبيعية.
- الابتعاد عن استخدام الزيت المقذوح الذي تغير لونه بسبب تكرار استعماله.
- تجنب طهي الطعام بشكل مبالغ فيه.
- عدم استعمال الأطعمة التي تحتوي على مواد حافظة أو ملوثة، وبالأخص مشتقات اللحوم.
- تجنب استعمال السمن أو الزيت المهدرج في طبخ الطعام.
- عدم شرب الشاي أثناء تناول الطعام أو بعده مباشرة؛ لأن ذلك يحد من امتصاص الحديد بالجسم وبالتالي يؤدي للإصابة بفقر الدم (الأنيميا).
- تجنب تناول الأغذية الغنية بالكولسترول؛ لتجنب الإصابة بأمراض القلب.
- عدم زيادة مستويات السكريات المتأولة عن 50 غراماً لكل يوم.
- تجنب استخدام العبوات المصنوعة من البلاستيك في عملية حفظ الأطعمة أو تعبئتها وبخاصة الدهنية منها.
- عدم الإفراط في استعمال الملح أثناء عملية الطبخ؛ لما يسببه من فقدان للعناصر الغذائية بشكل كبير من الأغذية.
- تناول الطعام بشكل مباشر بعد عملية طهيها.
- تناول كميات قليلة على عدة مرات خلال اليوم أفضل من تناول كميات كبيرة خلال فترات أقل.
- حفظ الأطعمة في أوعية محكمة الإغلاق مبردة بدرجة حرارة أقل من 10 درجة مئوية.
- تناول الأطعمة المحتوية على الفيتامينات، والمعادن، والألياف الغذائية، والكالسيوم منذ فترات الطفولة؛ لتلافي خطر الإصابة بهشاشة العظام مستقبلاً.
- ممارسة التمارين الرياضية؛ كرياضة المشي يومياً لمدة من 30-60 دقيقة. التحقق من تاريخ صلاحية الأطعمة، وبخاصة المغلفة والمعبأة.

### أنواع الأكل الصحي:

لا يمكن للإنسان العيش دون أن يتناول الطعام، فالطعام يزود الإنسان بالطاقة اللازمة لعيش حياته ونموه بالشكل الطبيعي، ولا بد له أن ينتبه جيداً لما يقوم بتناوله؛ لأن جسمه حتماً سيتأثر بنوعية الطعام، فهناك بعض الأطعمة التي تسبب الضرر للجسم الإنسان وتؤدي إلى حدوث مشاكل صحية، وعندما يتناول الإنسان الطعام الصحي سيحصل على جسم صحي وسليم. الأكل الصحي، هو الأكل الغني بكافة العناصر الغذائية اللازمة للحصول على بنية جسدية قوية وجهاز مناعي قوي، وعلى الإنسان تناول الأكل الصحي بكميات وأوقات معينة حتى يحصل على الفائدة المرجوة منه. هناك العديد من الأغذية التي تصنف ضمن مفهوم الأكل الصحي، ومن أهمها:

الفواكه والخضراوات، كالخضراوات الورقية الداكنة، والخمضيات، والطماطم، والفاصوليا. الحبوب الكاملة، كالقمح، والعدس، والأرز. الحليب ومشتقاته، على أن تكون قليلة الدسم. المكسرات المختلفة والبذور، كالجوز، واللوز، والسمن. اللحوم، كاللحم الخمر، واللحوم البيضاء، والأسماك. البيض، بأنواعه المختلفة. الزيوت النباتية، كزيت الزيتون، وزيت السمسم. الأعشاب المختلفة، كاليانسون، والبابونج، والحلبة. العناصر الطبيعية، كعصير الرمان، وعصير الليمون. الفواكه المجففة، كالزبيب، والتين المجفف.



## القاتل الماكر

الجزء الرابع

### الإيمان

كيف نحمي فلذات أبادنا من الإدمان!!

بقلم دكتور. فادي ظريف

طبيب بشري و psychotherapist  
متخصص في علاج السلوكيات الإدمانية بكندا

خاص لجريدة كاريزما

بل إقترحها عليه الصديق المحبوب، هل سمعت عن مرهق قرر أن يجرب التدخين من تلقاء نفسه؟؟ بالطبع ليسوا مسؤولين عن التجربة الأولى في جميع أنواع الإدمان المختلفة لكن دورهم ملموس في مشاركتها وبالتالي تميمتها وهكذا.

#### 8- الرياضة:

العقل السليم في الجسم السليم، تلك قاعدة معروفة، أيهما يأتي أولاً ثم يأتي بالآخر؟

العقل طبعاً الذي يأخذ قرار ممارسة الرياضة حسناً فلنقم إذا بتوجيه ومساعدة وتحفيز عقول أبنائنا على اتخاذ هذا القرار والإلتزام به كأسلوب حياة، المدارس في مجتمعات أمريكا وكندا تساعدنا كثيراً في بداية حياتهم إذا دورنا هو التشجيع وتقديم كل سبل المساعدة الممكنة.

#### 9- الإهتمام بالاحتياج العاطفي:

يجب علينا التركيز على إشباع احتياجات أبنائنا العاطفية بنفس قدر اهتمامنا بتلبية احتياجاتهم المادية، وهذا يبدأ من الحرص على خلق واستباب حالة من الهدوء والدفء العاطفي تم أرجاء المنزل، وهذا أمر سهل قوله عن فعله والحفاظ على استمراريته خصوصاً مع ضغوط الحياة، المشاحنات، الخ... وهنا يجب علينا الحفاظ على هدوء أعصابنا وتنمية مهارات الصبر وضبط الإنفعال والسيطرة على ردود الأفعال، التركيز الشديد على الأجواء المنزلية العامة وتنقيتها أولاً بأول.

تلك أهم أساليب الوقاية وليست كلها بالطبع، ناهيك عن تبسيطي الشديد وإيجاري في السرد حرصاً على إيصال الرسالة في اسط صورها، كما ترون أعزائي الكثير من العمل والمجهود والوقت والاهتمام مطلوبين لتفعيل الوقاية لأعز ما نملك في هذه الحياة، أعلم أنني أطلب منكم الكثير، خاصة مع ضغوط الحياة الرهيبة التي نكافح فيها جميعاً كل يوم، لكنني على يقين أنه يمكننا البدء وذلك أهم خطوة ومن ثم يأتي توفيق الله مكافأة علي إجتهادنا.

هذا وقد غطينا أهم أساليب الوقاية، سأوفيكم بأحدث وأنجح أساليب العلاج في المقالات القادمة باذن الله.

ولدينا القدرة التامة على ترسيخ أي معتقد في وجدان أبنائنا بتكراره على أسماعهم وخصوصاً في السنوات السبع الأولى حيث تتكون 90% من إدراكهم وشخصياتهم، يجب علينا أن نرسخ لديهم أن قيمتهم الذاتية تتبع من مدي إيمانهم بالله وبسموهم الأخلاقي وليس نابعة من إنجازاتهم المدرسية أو الرياضية أنا أؤيد بالطبع التشجيع الدائم على التفوق الدراسي أو الرياضي أو الفني لكنني ضد ربطه بتحديد القيمة الذاتية للشخص، هل ممكن أن نتخيلوا ان شخصاً ملتزم أخلاقياً ولديه حدود أخلاقية ملتزم بها تمنعه من الأفعال الخاطئة يمكن أن يسقط فريسة للإدمان؟؟ بالطبع لا وإن وجب علي أن أذكر الاستثناءات عن القاعدة كتابتة من ثوابت الحياة.

#### 6- الرقابة:

الرقابة أي مراقبة أفكار أبنائنا، نعم أفكارهم فهي التي ستؤدي لسلوكياتهم المستقبلية، و كيف أراقب أفكار أبنائي؟؟ بالتعرف عليها أولاً بأول، بالناقشات الودية الهادفة والتي تتسم بالهدوء وتجنب الإنفعال، بالأسئلة المباشرة عن رأيهم في كذا أو كذا، ومن ثم تغيير ما هو خاطئ أولاً بأول وقمة النجاح التربوي أن نجعلهم يغيروا أفكارهم الخاطئة بأخري سليمة بأنفسهم دون أن يشعروا، وكيف ذلك مثلاً عندما يتصادف مرور شخص واضح عليه إدمان مواد مخدرة أو خمر، نسألهم ما رأيك في إختيار هذا الشخص لسلوكه؟ و نتركمهم يجابون ويرسخون المعتقد الصحيح وهكذا، وطبعاً مراقبة السلوك وخصوصاً التغييرات السلبية مثل السهر المبالغ فيه، عدم الإهتمام بالمظهر، مصادر إنفاق المال أو المبالغة في طلبه السرقة، الكذب الكثير المتكرر، كلها نواقيس خطر وجب علينا الحذر منها.

#### 7- أصدقاء السوء:

إخترت أن أذكر هؤلاء في نقطة مستقلة عن الرقابة لما انه من دور جوهرى في السقوط في فخ الإدمان، إنهم مسؤولون عن 100% من التجربة الأولى من ذلك الشعور المنعش الجميل الناتج عن التجربة الأولى، 100%؟؟ نعم وتحديداً المخدرات هل سمعت عن أحدًا قرر أن يجرب الهيروين أو حتي الماريجونانا من تلقاء نفسه؟؟

قمار، الخ الخ...

هل تصدق عزيزي القارئ أنه أثناء علاجي لأحد الشباب من إدمان مخدر الهيروين، طلب مني على استحياء أن أعالج أمه من إدمان نفس المخدر، نعم أمه، وعندما بدأت بعلاجها تجلبت عظمة غريزة الأمومة، نجح علاجها بمجرد ربطه بحياة إبنها وتم تعافيتها بدون مجهود شاق مني على غير العادة فقط للمساعدة في إنقاذ إبنها وهو ما قد تم بحمد الله.

#### 3- تجنب الإساءة:

تجنب الإساءة البدنية مثل الضرب بجميع أنواعه، الإساءة اللفظية مثل يا غبي أو يا فاشل أو إطلاق أسماء حيوانات مثل يا حمار (وكل منا يتذكر حيوانه طبعاً)، كلها أساليب تربوية عفا عليها الزمن وتربي عقداً نفسية مع مركبات نقص وتدني الصورة الذاتية ورهنا يصيح الوقوع في براثن الإدمان مسألة وقت وليس أكثر، وما أكثر أنواع العقاب التي لا تترك جروح نفسية غائرة والتي يمكننا اللجوء إليها كأسلوب تربوي مثل المنع من الخروج والفسحة، الحبس في الغرفة لمدة معينة، قطع المصروف، الحرمان من الترفيه، الخ الخ وهنا أود أن أنبه علي حضراتكم أنه عندما نلجأ للعقاب يجب أن نؤكد علي حبنا لأولادنا و اننا نكره ما يفعلونه وانت بصدد مساعدتهم علي تجنب تكرار ذلك الفعل الذي استوجب العقاب، ذلك أمر في منتهى الأهمية.

#### 4- الوقف الفوري للمقارنة:

شوف ابن فلان، فالج مش زيك، حسرة علي حظي المهيب، شوفي بنت علان، شاطرة مش خايبه زيك، جاتني نبيلة في حظي المليل وغيرها من تابوهات المقارنات المحفورة في اذهاننا بعد قام أباءنا بدورهم، تلك المقارنات أعزائي هي كارثة تربوية بكل المقاييس، العائد منها صفر كما أدركتم بالفعل، كل ما تتركه في نفوس أبنائك لا يقل ضرراً عن أثر الإساءة السابق ذكره، لا توجد كلمات كافية لوصف الأثر التدميري لتكرار التقليل من شأن إبنك أو إبتنك.

#### 5- تنمية الوازع الأخلاقي:

طبقاً القدوة الحسنة هنا لها التأثير الأعظم،

كما شرحت لكم اعزائي القراء في المقالات السابقة خصائص، أنواع ومسببات مرض الإدمان، كما نوهت علي إنه أصبح وباء العصر بلا منازع، يقتل الحياة، يوقف النمو ونهاياته كلها دامية، سوف اشرح لكم أعزائي في هذه المقالة كيف نحمي أولادنا وهم أعظم هبة وهبها الله لنا بعد حياتنا من السقوط في براثن هذا المرض الفتاك.

قبل أن ابدأ في سرد أساليب الحماية بصفة عامة أود أن أذكر لكم أن هناك أساليب حماية خاصة لكل نوع من أنواع الإدمان المختلفة بالإضافة لأساليب الحماية العامة وهو ما سأنتظر إلي في المقالات القادمة بالتفصيل إن شاء الله.

#### 1- الوازع الديني:

تنمية الوازع الديني في نفوس أبنائنا هو أفضل ما يمكن أن نقدمه لأبنائنا بصفة عامة، جميعاً نعم مدي السمو الأخلاقي للتعاليم الديني، و قمة الإلتزام الديني في رأيي هو تجنب القيام بأفعال تغضب الله وذلك هو الجوهر، أما عن الإلتزام الشكلي مثل الطقوس والصلاة فيجب تعليم أبنائنا مطابقتها مع أفعالهم اليومية و خصوصاً في مجتمعاتنا التي هاجرنا إليها مثل أمريكا وكندا حيث الضغط الرهيب من المجتمع لترويج الفكر الإلحادي، الحرية الجنسية الغير محدودة، المثلية الجنسية، الخ الخ.

#### 2- القدوة الحسنة:

معروف لنا جميعاً أن أولادنا غالباً ما يفعلون ما يرونا نفعله، إذا رأونا نكذب فيسيكذبون، إذا رأونا أمناء فيسيقلدوننا أيضاً وهكذا، هل لاحظت عزيزي القارئ أن أبنائك يلتزمون بما يرونك تفعله أكثر بكثير جداً من إلتزامهم بما ترشدهم و تنصحهم به، إذا فبمنتهى البساطة فلنبداً بأنفسنا أولاً، كيف بالله عليكم نحارب جميعاً بلا استثناء إدمان الإنترنت مع أولادنا وهم يرونا مدمنون بالفعل لتصفح الإنترنت؟؟

كيف نحاول تجنبهم إدمان السكريات وهم يرو شراھتنا وإدماننا لها؟؟؟؟ قس علي ذلك عزيزي القارئ وضع أي نوع إدمان يخطر علي بالك في هذه المعادلة وستحصل داء ما علي نفس النتيجة، خمر، نيكوتين

**ميلاد تامر**  
للأعمال التجديدات بالمنزل  
أعمال الأرضيات والدهانات والمطابخ والنجارة  
وجميع التشطيبات بشكل محترف

**Melad Tamer**  
For All: Flooring Works  
Paintings Kitchens Carpenter

Melad handy man  
Melad Tamer

+1 (562) 270-8002

**هناك سبب لكوننا القائد**

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

Contact me today:

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

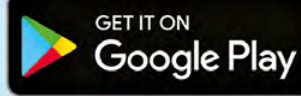
FOREST LAWN®  
FUNERALS • CREMATIONS • CEMETERIES  
FORESTLAWN.COM

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

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

## نزل التطبيق على تليفونك

# Coptic Taraneem



Coptic.com

Present the first App on iPhone and Android for the Coptic Taraneem All recorded by Choir and deacons from Los Angeles Dioceses Churches and some from Deacons from Egypt The app is free for download through Apple Store for iPhone and Google Play for Android.

تقديم أول تطبيق

على الآيفون والأندرويد

للترايم القبطية

جميعها مسجلة بواسطة

عدد من فريق الترايم والشمامسة

من كنائس أبرشية

لوس أنجلوس

وبعض الشمامسة من مصر

## التطبيق مجاني

للتحميل من خلال

Apple Store

لأجهزة iPhone

و Google Play

لأجهزة Android

للتواصل على البريد الإلكتروني التالي:

Email: [copticmusica@gmail.com](mailto:copticmusica@gmail.com)

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



# RAFCA FARES

Lebanese Nights

## RAFCA FARES

Lebanese Nights

**OCT 13** | NORTH HOLLYWOOD,  
**2023** | CALIFORNIA

At 8:00 PM

Saint Anne Melkite Cathedral  
11211 Moorpark Street  
North Hollywood, California 91602

DONATION \$100 PER PERSON  
DINNER WILL BE PROVIDED

RSVN & PYMNT

+1(562) 682 4317 +1(949) 2547070  
+1(626) 488 6760

St Joseph Monastery st rafqa@stafqa  
Stafqamonastery@gmail.com

By Check: Saint Joseph Monastery Tomb of  
Saint Rafqa

PROCEEDS WILL BENEFIT SAINT JOSEPH MONASTERY | TOMB OF SAINT RAFQA IN LEBANON.



## LAW OFFICES OF JOHN MIKHAIL

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



المحامى جون ميخائيل

نحن نقدم الخدمات العربية الإستشارة مجانية

معكم في الأوقات الصعبة **FREE Consultation**

إصابات العمل - التعويضات - حوادث السيارات

No Risk: No Attorney Fee if No Recovery Car Accidents

Serving all of Southern California  
**(310)806-1231**

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

## شريف للهجرة



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

**714-491-0748**

[www.immigrationland.net](http://www.immigrationland.net)

Email: [immigration\\_center@hotmail.com](mailto:immigration_center@hotmail.com)

Packages & Cruises For Emergency: **714-924-6286**

1811 W.Katella# 211, Anaheim, CA 92804

# MONEY TRANSFER TO EGYPT

## حوّل فلوسك لمصر



Taptap  
Send

USE PROMO CODE

"EGCALI"\*

\*Terms and conditions apply



SAME-DAY  
MONEY TRANSFER  
TO EGYPT



COMPETITIVE  
TRANSFER  
RATES



CASH PICK-UP:  
CASH OUT AT  
FAWRY PLUS

GET A BONUS OF **20\$** ON YOUR FIRST TRANSFER

DOWNLOAD



## 360 Adult Day care

Address: 1800 N Bush Street suit 100, Santa Ana, Ca 92706

لزيد من الإستعلامات إتصل الآن  
Reda Beshai 714-504-7332



نقوم بإستقبالكم مجاناً  
من ليس له وسيلة للإنتقال سوف نعد له الوسيلة مجاناً  
المكان معد لراحتك، به جميع الإحتياجات الطبية  
العلاج الطبيعي تحت إشراف إناس متخصصين  
وكذلك كل خدمات التسلية ووجبات الطعام  
جميع الخدمات المقدمة مجاناً

جميع خدماتنا مجاناً  
نقبل الـ Medi-cal

رجاء الإسراع بجلتي الطبيب  
لأن العدد محدود جداً

Call to schedule a tour  
**657-231-9059**  
Professional  
Services

Nursing Services  
Hot Meals Offered Daily  
Transportation Offered  
We Accept Medi-cal  
PROMOTE THE WELL-  
BEING OF YOUR LOVED



Offering:  
Mental Support  
Exercise Programs  
Physical & Speech Therapy  
Social Activities  
Arts & Crafts, Movies, &  
More!