

Charismaa
Newspaper

كاريزما

الجمعة (1-31) ديسمبر 2023 العدد 70 - السنة السابعة

الهدف بين يديك Friday - (December 1 - 31) - 2023 - Volume No. 7 - Issue No. 70

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

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

Editor-in-chief

Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير

وائل لطف الله

www.charismadaily.com



اتصيا مصر

رمز النجمة

صوتك قرارك

Your Voice Is
Your Choice



معنا هنكمل الحلم
ندعم الرئيس عبد الفتاح السيسي



MERRY
CHRISTMAS
AND
HAPPY NEW YEAR

في الذكرى الـ 55 لتأسيسها

بالصور وثائق الكاتدرائية المرقسية بالعباسية

شجرة الكريسماس.. قصة قصيرة

المراهق.. وصورته عن نفسه

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

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Charisma
Daily
كاريزما

كل ما يهم المهاجر
المصري والعربي
بين يديك

الكرام (بودرة الذهب)
وأهميته في التغذية

TERMIKEPESTCONTROL.COM

Got termite?
Call Termike
Pest Control



TERMIKE
PEST CONTROL



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

موقع 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

جياكسين 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

تحيًا مصر
مصر النجمة

صوتك قرارك
Your Voice Is
Your Choice

Consulate General of
The Arab Republic of Egypt
in Los Angeles



القنصلية العامة
لجمهورية مصر العربية
في لوس أنجلوس

التاريخ: ٢٠٢٣/١١/١٧

تهدي القنصلية العامة لجمهورية مصر العربية في لوس أنجلوس أطيب تحياتها إلى أبناء الجالية المصرية بولايات الساحل الغربي للولايات المتحدة الأمريكية، وفي ضوء قرب عقد الانتخابات الرئاسية لجمهورية مصر العربية بالخارج أيام الجمعة والسبت والأحد الموافق ٣،٢،٠١ ديسمبر ٢٠٢٣، فإن القنصلية العامة ترحب بالمواطنين الراغبين في الإدلاء بأصواتهم (الحاملين لبطاقات رقم قومي سارية أو غير سارية أو جواز سفر إلكتروني ساري) من الساعة التاسعة صباحاً إلى التاسعة مساءً خلال الأيام الثلاثة للتصويت، ولأنه لن يتم استقبال المعاملات القنصلية الاعتيادية خلال أيام التصويت على أن يتم استئناف إتمام الأعمال القنصلية بشكل اعتيادي يوم الإثنين ٤ ديسمبر ٢٠٢٣.

وإذ تهيب القنصلية العامة بأبناء الجالية الكرام بالمشاركة في الاستحقاق الرئاسي، تتوق في أن المشاركة الواسعة لأبناء الجالية في عملية التصويت هو أمر من شأنه ترسيخ الدور الوطني للمصريين في الخارج ويعكس الاهتمام الدائم من قبل أبناء الجالية بالوطن الأم.

وتنتهز القنصلية العامة لجمهورية مصر العربية في لوس أنجلوس هذه الفرصة لتعرب لأبناء الجالية المصرية بالساحل الغربي للولايات المتحدة الأمريكية عن خالص تقديرها وعظيم احترامها.



The Consulate General of The Arab Republic of Egypt in Los Angeles
6300 Wilshire Blvd, Los Angeles, CA 90048
www.egyconsulatela.com

نيافة الأنبا سريابون مطران لوس أنجلوس وهاواي في زيارة إلى القنصلية المصرية بلوس أنجلوس للترحيب بسعادة السفير الدكتور / حسام الدين علي قنصل مصر العام بلوس أنجلوس والساحل الغربي بصحبة رجل الأعمال الأستاذ رافت صليب رئيس الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا.



الإتحاد العام للمصريين بالخارج
بالولايات المتحدة الأمريكية



لزيرة موقعنا للتواصل والاشتراك
في العضوية وصفحات ال Social Media



www.egyptiansunited.org



MASHNEY
LAW OFFICES

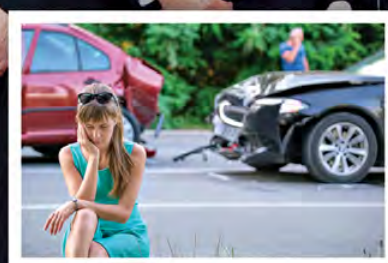
The Law Firm to Trust

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

Protecting You & Your Family Since 1992

المحامى سامى المشنى

- Auto accidents
- Personal injury
- Workers compensation



حوادث السيارات
الإصابات الشخصية
تعويضات العمال

Tel: 800-555-6655

335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801

www.MashneyLaw.com

القنصل المصري الجديد يجد ترحيباً حاراً من رموز الجالية المصرية بكاليفورنيا



جميلة تعكس الإهتمام بالثقافة والتراث المصري بين أفراد الجالية، ويساهم في إحياء التقاليد الغذائية والثقافية للمصريين الذين يعيشون بعيداً عن وطنهم الأم مصر. كما يُظهر الإهتمام بالتواصل والتآزر الاجتماعي بين أفراد الجالية المصرية وبين القنصلية هناك، مما يعزز الروابط الاجتماعية والانتماء للمجتمع المصري حتى وإن كنا على بعد آلاف الأميال من وطننا الأم مصر.

نرحب بالقنصل المصري الجديد، ونتطلع إلى العمل المشترك والتواصل الوثيق لدعم وخدمة جاليتنا المصرية في لوس أنجلوس والساحل الغربي، متمنين لسعادته كل التوفيق والسداد في مهامه الدبلوماسية لصالح أم الدنيا مصر.

الروابط الثقافية والاجتماعية والخدمية بين المصريين المقيمين في لوس أنجلوس والساحل الغربي والقنصلية المصرية، مناقشة القضايا الهامة، تبادل الآراء والأفكار، وبناء شبكات الدعم والتعاون يمثل أهمية كبيرة في هذه المناسبة.

بالطبع، الإستقبال الحار والودي والحفاوة من القنصل المصري فهذا يظهر التقدير والاحترام العميق للجالية المصرية هناك. فالفاعل الإيجابي والتعاون مع القنصلية يعكس التضامن والدعم للجهود الدبلوماسية والخدمات التي تقدمها مصر للجالية المصرية في لوس أنجلوس والساحل الغربي.

الترحيب وتقديم واجب الضيافة للوجبات المصرية اللذيذة من قبل القنصلية المصرية للجالية يُعتبر لفتة

هشام ستينته وبعض من أعضاء اللجان التأسيسية للإتحاد بالترحيب بقدوم سعادة السفير.

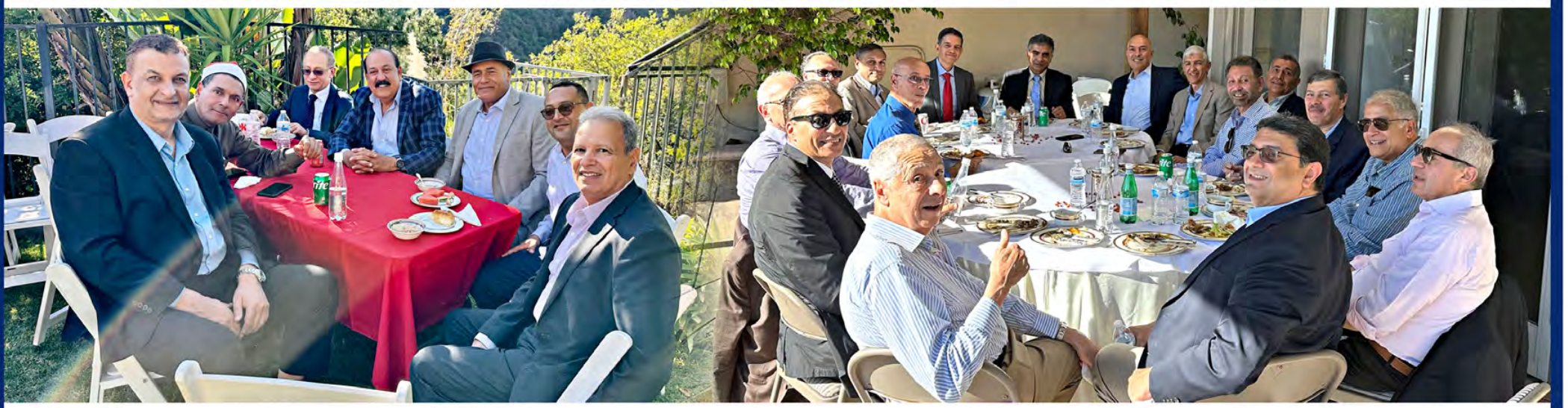
حيث رحب الجميع بتولى سعادة القنصل العام منصبه الجديد، ثم أداروا معه حواراً مطولاً إستمر أكثر من أربع ساعات متواصله في حب مصر، مؤكدين إهتمامهم بمد جسور التعاون بين الجالية والقنصلية العامة وإهتمامهم بخدمة الوطن والمساهمة في بناءه وتتميته.

بينما أكد القنصل العام الجديد حرص القنصلية العامة على مد جسور التواصل مع كافة رموز الجالية، والسعى لربطهم بالوطن الأم، مع تقديم أفضل خدمات القنصلية للجالية المصرية هناك وتقديم كل الدعم الوجب لكل منهم.

حفل التعارف يعد فرصة رائعة لتعزيز

التقى قنصل مصر العام في لوس أنجلوس والساحل الغربي، سعادة السفير الدكتور/ حسام الدين على في 12 من نوفمبر الماضي لسنة 2023 في دار الإقامة المصرية بكاليفورنيا، بأكثر من 60 مصري ومصرية من قيادات ورموز الجالية المصرية هناك، رحب سعادة السفير بالجميع مع وجود جزء من طاقم عمل القنصلية في هذا التجمع المصري الكبير ومنهم السيدة/ منار، والسيد/ محمد طاهر، والسيد/ فؤاد، ومع حرصه الدائم لتواجده في هذه المناسبات سعادة السفير الحسيني عبد الوهاب القنصل المصري السابق.

شارك أيضاً الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا برئاسة رجل الأعمال السيد/ رافت صليب، والنائب المهندس





خاص لجريدة كاريزما



بقلم القس اغسطينوس حنا

قصص قصيرة وطرائف

الحاخام والخنزيرة

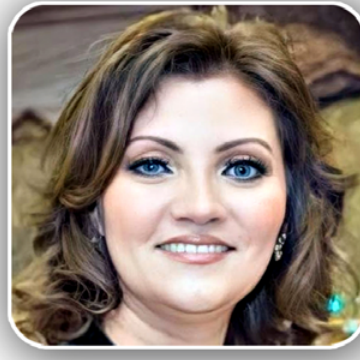
يقولون أن يهودياً فقيراً ذهب الى الحاخام يشكو له سوء الحال وتقلبات الدهر وقسوة الظروف حتى أنه يسكن في غرفة ضيقة مع زوجته وأربعة أولاد وبنات، وأن دخله ضعيف جداً لا يتناسب مع غلاء المعيشة ولا يكفى للخبز الكفاف ولا تلبية أى طلب من طلبات زوجته وأولاده المحرومين من كل شئ. وقال له الحاخام أن عنده حل ممتاز سيريحه وأشار عليه بأن يشتري خنزيرة ويُسكنها معه! ودهش اليهودى من هذا الاقتراح العجيب ولكنه إزاء اصرار الحاخام رضخ وأطاع ... وبعد أن دخلت الخنزيرة البيت تطور الحال من سى الى أسوأ. فالخنزيرة قدرة ورائحتها كريهة وتلتهم أكل الأولاد وتعوق المرور في الحجرة وتُحدث أصواتاً مزعجة وأضراراً وخسائر في كل يوم، لدرجة أن صَح جميع أفراد الأسرة بالشكوى والغضب والتذمر ولم يستطيعوا أن يذوقوا طعم الراحة نهاراً ولا ليلاً!

وعاد اليهودى يشكو الى الحاخام مشاكل الخنزيرة التي ضاعفت حجم المشكلة الأصلية وأنه لم يعد احتمال بقائها في البيت لحظة واحدة أخرى. وعندئذ كلفه الحاخام بالتخلص من الخنزيرة أو بيعها. وما أن أخرج الرجل الخنزيرة من البيت حتى تنفس الصعداء، وشعر بالراحة فعلاً وعودة الهدوء الى البيت! وياله من حل!! لقد تجاهل الحاخام المشكلة الأصلية تماماً وتهرب من إيجاد أى حل لها، ولجأ الى إختلاق مشكلة أخرى جديدة باضافتها الى المشكلة الأولى تجعلها لا تحتمل ولا تطاق، ثم إعادة الوضع الأول الى أصله يبدو وكأن علاجاً قد حدث إذ يشعر الانسان بشئ من الراحة النسبية نتيجة مقارنة الحالة الأصلية السيئة موضع الشكوى بحالة أخرى أسوأ منها. والواقع أنه ليس حلاً على الإطلاق وأنه أشبه بالنكتة أو ابتكار لعبة أو حيلة لتسكيت الشاكي المتضرر.

ونحن في ذكرى أحداث سبتمبر 1981 المشنومة نرى ان هذه القصة تطبق على أحوال الأقباط في مصر تماماً!

فقد شكى الأقباط - ممثلين في قداية البابا شنودة والمجمع المقدس والمجلس الملى العام - في أواخر السبعينيات للرئيس الراحل أنور السادات من الظلم الفادح المتزايد على الأقباط سواء في الحرمان

خاص لجريدة كاريزما



بقلم عبير حلي

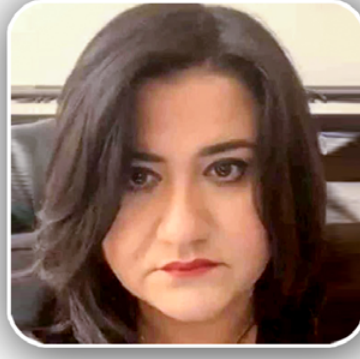
الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة البحث عن المذات

نحتفي بمشروعية الحياة والتواجد على هذه الأرض وهذا الكوكب؛ ومنحة الله للبشرية الماء والهواء وسهولة الاستخدام من خلال قنوات شرعية ممتدة إلينا بشكل طبيعي بدون بذل أي مجهود منا على الإطلاق. وهي أجهزة أجسامنا مثل الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي وكيف أخضع الله كل منهم وسيره بحكمة عظيمة في الخلق وكافة المخلوقات الحية لتثمر الأرض جيلاً خلف جيل، يتمتع بتلك المقدرات الإلهية دون أن تستنفذ أو تنتهي أو تحتاج منا الاحتفاظ بجزء للأجيال القادمة، كما هو الحال في التنمية المستدامة وخطة العالم كله في الحفاظ على الموارد للأجيال القادمة كتح مشروع لهم لا يصح أن نستهلك كافة الموجودات دون النظر إلى أي اعتبار لآخر (سواء ماتم التعهد والموافقة عليه).

بوضع خطة استراتيجية عالمية تسمى خطة التنمية والتطوير لتحقيق ذلك الهدف وهذا الحلم لتعبر بسلام لبر الأمان والاستقرار وحق الحياة والتعايش على ذلك الكوكب جيل بعد جيل بدرجات متفاوتة بين الحق والواجب، ومع مقدرات الله، مصونة للجميع دون بذل أو تضحية أو وضع خطة ومخطط لحجم وكم الاستغلال العادل للهواء والماء حتى يجف ينبوع العطاء الإلهي.

بالعكس الكل غير مدرك أنها منحة من الله مستمرة دون تراجع أو نفاذ وهنا نضع خطة تنمية وتطوير لأهم شيء وهو أخلاق الإنسان نفسه وكيف له من سلوك يعبر به عن امتنانه لمحبة وعطايا الله بالحفاظ على كافة مقدراته من التلوث وخلافه وأي ضرر يقع بسبب الإنسان فقط لأخوه الإنسان، ولذلك أصبحت هذه المقدرات الإلهية معرضة للخطر بسبب سوء

خاص لجريدة كاريزما



بقلم نيفين سوربال

ورقة رزق

ذات يوم، ذهبت إلى صديقتها تواعدت معها للقاء عائلة جميلة مكونة من أم وأب وبنيتين، نصلي لهما ونجتمع لتحدث عن الكلمة المقدسة. وخلال الصلوات والترتيل، قامت إحدى بناتها بالعودة من بطنها وصرخت بأعلى الأصوات. وعندما انتهينا من الصلوات، تحدثت البنت بصوت مرعب وقالت: "هي السبب!" وتشاورت مع والدتها وصرخت بأعلى صوت: "هي السبب! هي من جاءت بي إلى هنا." ومن هنا عرفنا أن الروح النجس هو الذي يتكلم.

بعد أن صليت وخرجت الروح، وعندما هدأت البنت في سلام، سألت الأم: "هل ذهبت لساحرة؟" فاجابت: "نعم، ذهبت لصديقة تقرأ الفنتجان." ثم سألتها مرة أخرى: "هل كتبت لك شيئاً وأعطته لك؟" فاجابت: "نعم، أعطتني ورقة بها كلام للخير وللرزق." فقلت لها: "أذهبي احضريها." بالفعل ذهبت وجلبت الورقة.

عندما فتحت الورقة، وجدت فيها حروفاً مكتوبة بالسحر الأسود ورائحة شديدة مكروهة. وعندما حرقت الورقة، سقطت البنت على الأرض وقالت: "كنت أنتخق كل يوم وأحلم بكوابيس، وسمعت صوتاً يقول لي: 'ارمي نفسك من البلكونة أو الشباك.' هذا روح السحر يؤدي إلى الموت، والسبب هذه الورقة."

سألته ماذا فعلتي ذلك؟ فاجابت: "كنت أريد أن أجمع المال وأن يحييني الجميع، وعندما ذهبت لهذه الصديقة، قرأت لي الكف والفنتجان، لكن اكتشفت أن وجهها يتغير. خفت منها وأخذت الورقة وأخفيتيها في المكتبة. فقلت لها: 'هذا عقد بينك وبين الشيطان وضد الرب.' وأنت تكلمين على أرواح الشر والجن، لماذا لا تتقين في الله الذي لديه القدرة والسلطان؟"

من هذه القصة نجد خطورة السحر، أيا كانت الظروف. يجب أن نعلم على الله الإله وليس على الشيطان. الكتاب المقدس يحذر من السحر ويعتبره خطية. علينا أن نبتعد عن هذه الممارسات ونثق في الله فقط. تصحيح لغوي:

وليس على الشيطان لأنه مكتوب: "السارق لا يأتي إلا ليسرق ويذبح ويهلك، وأما أنا فقد أتيت لتكون لهم حياة وليكون لهم أفضل." (يو 10: 10). وهذا ما كان يريد أن يفعله مع هذه الفتاة، ولكن حفظها الله من الموت عدة مرات، لأنه مكتوب أن الله مليء بالمحبة وملاك الرب يحيط بالخائفين وينقذهم. وبالفعل برئ البيت بأكمله من اللجوء إلى السحر

خاص لجريدة كاريزما



بقلم جميل يوسف

أيام وتنتهي وماذا بعد؟

هناك بعض الحقائق التي لا غنى لك من معرفتها فحياتنا كما تحدثنا قبلاً هي رحلة حتمية هي قصة لها بداية ولها فصول ولها نهاية وما أسعد الإنسان التي تكون نهايته سعيده، واليوم دعني أ طرح بعض الحقائق الأخرى التي لا يجب أن نغفلها وأول هذه الحقائق هي أن الحياة طالت أم قصرت فهي رحلة من الممكن أن تكون نهايتها سعيدة ومن الممكن أيضاً أن تكون تعيسه والفيصل هنا هو قربك أو بعدك من الهك الذي خلقك وكونك لتكون بحسب قلبه وتعمل ما يسر قلبك ونهاية كل عام من المؤكد أنك تتذكره وتتخذ قرارات وتعهدات بأنك سوف تعيش وفيها له وتعمل ما يرضيه في حياتك وبذات الوقت الأيام تمضي والاسابيع تمر والشهور تنقضي الي أن يأتي نهاية العام كمثلهم من الأعوام ومنا من يدخل للعام الجديد ومنا من يرحل من عالنا بلا أمل أخر وخطوه تلو الأخرى تسير الحياة على عجل منا من يضمن حياة سعيدة ومنا من يمضي بلا رجاء وسؤالى لك عزيزي القاري هل فكرت يوماً ما مصيرك وأنت بعيد عن الهك بعيداً عن رحمته فكثيراً من الناس يعيشون أيامهم طولها وعرضها ويفعلون ما يحلو لهم من ملذات وشهوات ويستلذون بفعل كل ما يسرهم ويفرح قلبهم عن طيب خاطر غير مهتمين بالنهاية كشخص يسبح ويرى تصاح مقبلاً عليه وأمامه خياران أما أن يسبح معه ووقتها يكتب عليه الهلاك وأما أن يبتعد عنه وينجو بحياته، ربما تكون عزيزي تكرم الله بشفتيك وتذكره فقط في المناسبات ولكن هذا ليس كافياً لتنال رضاه.. عليك لا بد أن تعلم أن نفسك آمن ما في الوجود وهذه النفس ليست ملكاً لك كذلك الغني الذي أخصبت كورته

من الوظائف أو تزوير الأحصاء أو خطف البنات وإجبارهن على الاسلام أو حرق الكنائس أو قتل القسوس أو تحطيم مستقبل الطلبة والشباب الجامعى أو سلب الأوقاف القبطية بطرق ملتوية تحت ستار القانون أو تعطيل مصالحهم وعدم إصدار قانون الأحوال الشخصية الخاص بهم أو لا نحة انتخاب البابا أو التهجم عليهم، وعلى المسيحية في الأذاعة والتلفزيون والمجلات والجرائد وبعض الأحكام الصادرة من المحاكم، أو محاولة تطبيق الشريعة الاسلامية عليهم بما في ذلك قانون الردة الظالم المخالف للعدالة وحقوق الانسان، بل وتطبيق الخط الهاميونى العثمانى عليهم وشروط الداخلية العشرة بمنع بناء كنائس أو ترميم دورة مياة في كنيسة الأ بقرار جمهورى من رئيس الجمهورية شخصياً .. الخ..!

فما كان من السادات الآن ليبدأ في 5 سبتمبر سنة 1981 الى لعبة "الحاخام والخنزيرة" فقام بدور الحاخام اليهودى وحل كل هذه المشاكل بإصدار "قراراته الخنزيرية" فقام بعزل البابا شنودة والغاء توقيعه وتحديد اقامته بالدير في الصحراء والقبض واعتقال أكثر من مائة من الأساقفة والكهنة والشمامسة وقادة الأقباط ضمن حملة اعتقال 1536 مصرى من الصحفيين والمحامين والوزراء السابقين مع المتطرفين المسلمين وغيرهم!

فلما نسى الأقباط همومهم ومشاكلهم وشكواهم الأصلية إزاء الكارثة الجديدة بعزل البابا وحبس رجال الدين الأبرياء، وهي سابقة خطيرة لا نظير لها في التاريخ الحديث. وشكوا له بمرارة من الوضع الجديد، وعد بعبادة البابا. ولكن لم يكن هو الذى أعاده وأما أعادته عدالة السماء التي عزلت السادات نفسه من رئاسة الجمهورية ومن الوجود بعد شهر واحد من قرارته المتهورة والتي دفع حياته ثمناً لها!

وبعودة البابا تنفس الأقباط الصعداء وشعروا بالراحة بل وبالفرح الغامر والشكر لله ... ويبدو انهم خافوا من معاودة الشكوى والمطالبة برفع الظلم عنهم إذ انطلت عليهم لعبة الحاخام والخنزيرة.

وفكر في نفسه قائلنا ماذا عمل لأن ليس لي موضع أجمع فيه أثماري؟ وقال عمل هذا أهدم مخازني وأبني أعظم وأجمع هناك غلاتي وخيراتي وأقول لنفسى يا نفس لك خيرات كثيرة موضوعه لسنين كثيرة أستريحى وكلي وأشربى وأفرحى ونسى أن كل ما أعده لمن سوف يكون ولاسلف فقد حياته في نفس الليله عينها فماداً ريح يا تري؟ لا شيء وماذا حصد غير خساره نفسه الثمينه فكثيراً من الناس يعيشون كهذا الشخص الغبي همهم يجمعون الاموال بكل طرق مشروع وغير مشروع غير مفتكرين بمصيرهم الآتى والذي هو قريب فهل فكرت أين سوف تقضى آخرتك؟ ألا تظن أن الحياة الباقية أهم من الحياة الباطله؟ الآخر يمضي بدون تغير حقيقي بداخلك وهذا ما يجعلك خانف من غدك ولا تعلم مصير مستقبلك الآتى وأخيراً أقول لك لو أقتنعت بما قرأته سابقا هل تقبل الي الهك الان وتقترب منه بقلبك بكل أخلاص وتضع ماضيك وحاضرک ومستقبلك بين يديه وسواء مرت بك الايام والاسابيع والشهور لن تعيرك أهتماماً فنهائيتك مضمونه والهك بذاته من ضمنها لك لتحسبها الحسبه الصحيحه ولا تكن حساباتك خاطئه فالتاجر الحكيم هو من يحسب حساباته ما بين المكسب والخساره أن كنت حكيماً فأنت حكيماً لنفسك وأن أستهزأت فأنت وحدك تتحمل.

أيام تنتهي وماذا بعد؟ مع تحياتي

حياتك.. إختيارك



بقلم **وائل لطف الله**
رئيس التحرير

Email: waelloutfalla@yahoo.com

الصبر.. أعلم أن الكلمات أسهل من التجربة والواقع المعاش ولكن دعونا نعطي فرصة للبلد تستشوق رحيق الحرية من الزحام والأفكار العتيقة دعونا نساعد ونبني ونعبر بها إلي مكان ومكانه أفضل مما هي عليه الآن، لان مصر فعلا بلد عريق يحترمها كل أجنبي بالخارج وهذا ليست بشعارات ولكن عن تجربة شخصية حقيقية مُختبره عن طريق معاملاتي بالخارج، فمصر لها ثقل كبير وموقع إستراتيجي ممتاز، وإن كان على الغلاء والتضخم فهذا يوجد بدول العالم أجمع وليس في مصر فقط، دعونا نطلق ونخرج من عنق الزجاجة..

بالتأكيد من خلال إستمرار المواطن المصري في دوره الإيجابي ومسيرته السياسية والإجتماعية من خلال المشاركة في الإنتخابات بالداخل والخارج، حيث إن هذه المشاركة تعتبر إستمراراً للمساهمة في تطور البلاد والعمل على بناء مستقبل أفضل للوطن والمواطن المصري. يمكننا التشديد على أهمية إستكمال العمل الجماعي الذي بدأناه كأفراد وبمثابرة مجتمع واحد من بداية الثورة وهذا من خلال التصويت وتعزيز الديمقراطية والمساواة في الفرص لجميع فئات المجتمع والإيمان والثقة بما يقدمه أبناء الوطن في هذه المرحلة والإختيار لن يصلح بشكل جاد وواعي ولا نناقش وراء تيارات غربية تغير مسار البلد عكس خطاها الآن.

مسيرة من العمل الجاد بين البناء والتنمية والنهوض بمقدرات الدولة على كافة المستويات خلال السنوات الماضية ونقله بل قفزات جريئة.. ومن أجل مصر التي نعلم بها، لم أجد شخص مناسب لهذه المرحلة القادمة غير المرشح السيد الرئيس/ عبد الفتاح السيسي في الإنتخابات الرئاسية ٢٠٢٤، وهذا من وجهة نظري وما شاهدته من إنجازات في رحلتي السابقة لصر والغياب عنها أكثر من عشر سنوات، هنكمل المشوار معاً نحو الجمهورية الجديدة.. صوتك أمانة لكي تكمل الحلم. قصة حياتك تكتب مع أول نفس يخرج منك بعد الولادة.. قصة حياتك إكتبتها إنت بإيدك متمسحاً لحد يكتيك سطورها وتفصيلها، لأن لا يوجد شخص يفهمك ويعلم ظروفك تماماً أكثر من نفسك، كل سطر فيها يتكون من مجموعة لحظات وثواني ودقائق وساعات وأيام وشهور وسنوات وكل باب فيها يتكون من حقبه زمنيته تعيش فيها بنفسك وتجاربك الشخصية.

أکید يوجد أبواب من قصة حياتك لا تستطيع السيطرة عليها مثل النشئة والتربية والبيئة واللغة

والثقافة وخلافه... الخ. بعض الناس لا تنتبه إلى أن كل لحظة تعيشها وتمر عليك فهي تكتب وتسطر تفاصيل حياتك وهذا بدوره يقدم لنا قصة حياتك وخبراتك وكفاحك، ما دمت ماشي في الحياة.. اتعلم إفرح إستمتع بكل لحظه فيها، كل لحظة في هذه الحياة نعمه ومنحه من الله عز وجل، منحك عمر وصحة وأمل وحيوة وإرادة والقدرة على الإختيار، منحك عمل ونجاح، منحك أهل وصحبه وأحباب ووطن تفتخر به في كل مكان.

ارسم حياتك كيفما تشاء وعلى قدر استطاعتك عيش بكل سطر يُكتب فيها وبكل تفاصيلها، اصنع تاريخ يذكرك به الأجيال من بعدك، اصنع أمل وحيوة وإجعل الناس تتعلم منك ومن خبراتك، أترك بصمة مشرفه ومشرفة، كثيرون هم من يعشقون شغفهم وحلمهم حتى النخاع.. لكن ظروف معينة أجبرتهم على التوقف عن حلمهم أو التنازل عن جزء كبير منه، هم ليسوا بفاشلين فتاريخهم يروي المعن والإنتكاسات والأحواجز التي مروا بها وإستطاعوا التغلب عليها للوصول إلى مستوى ما، ومنهم ربما من لم يسعفه الحظ لتأريخ حقبته وإنجازاته ونجاحاته، لكن متأكد أنه كان يبلي بلاءً حسناً لهذا، لا تقارن نفسك أبداً بأحد فأنت لا تعلم شيئاً عن ظروفه الخفية التي منعته من الإستمرار في شغفه وتحقيق حلمه وصحة إختياراته.

إذا عليك أن تقارن نفسك بنفسك فقط وأن تواصل التقدم إلى الأمام دائماً، فقط إعمل كل ما يتطلب منك من مجهود وعمل جاد.. يوماً ما سيأتي دورك، حاول أن تصنع تاريخاً لنفسك ولأسترتك ولوطنك حتى لا تتحسر على أيام عطائك وقوتك. مسألة وقت.. كل شئ في حياتنا مسألة وقت.. مسألة وقت.. نمشي في موضوع، ومسألة وقت ننتظر نتيجة الموضوع، ومسألة وقت تظهر ثمار مجهوداتنا.. مسألة وقت.. خليك مثابر وإنتظر نتيجة عملك ومجهودك وإختياراتك.. مسألة وقت..

وفي النهاية هذه البلد (مصر) مباركة فيقول الكتاب المقدس "بها يبارك رب الجنود قانلاً: «مبارك شغبي مصر»." (إش: 19: 25).

فهي بلد الرسل والأنبياء. شكراً عزيزي القارئ لوصولك معي إلى هذه المحطة من رحلتي وسأنتظرك إن شاء الله على خير في سنة جديدة كلها أمل وصحة وخير وإنجازات وحيوة مباركة ، كل عام وأنتم بكل خير.

منتصف الطريق، لا أعلم من المقصر ويموت منا الكثير والكثير كل يوم بهذه الطريقة، العربات والإنسان في صراع مستمر على مدار الساعة، حتى السيارات لا تهتم بمن يعبر الشارع وكأن لا شئ يعبر في الطريق.. أما بخصوص العربات والسير فوق بعضهم البعض حرفياً لا يوجد قواعد أي شخص يلتزم بها وتشاهد العربات منتشرة في الشوارع بمنتهى العشوائية واللامبالاه وصراع مميت مع السائر على الأقدام والعربات، إما أن يكسب السباق مع السيارة أو السيارة الماره تنهي على السائر بالأقدام وتكتم أنفاسه في نفس الوقت لتحقيق إنجاز السير بعشوائية في شوارع المحروسة، يا لها من قصص غريبة ومفرغة فهذه الظاهرة في معظم الطرقات لاكون منتصف وليست جميع الطرقات.

ذهبت إلي منزلي القديم لم أجده كما تركته أصبح غارق وسط أكوام من العمارات العشوائية والتكاك الماره يمين وشمال في نفس الصف الواحد للإتجاه رغم منزلي في حي شبرا العريق وللأسف كانت الصدمة لا يوجد شارعي المحبوب كما تركته، وإناس لا يدركون ماذا يفعلون وأين يذهبون ولماذا يفعلون فكل شخص منهم في دوامة الحياة القاسية وطمع وجشع الأيام نتيجة للحاجه، شعب غريب الأطوار لا شئ يرضيه فهو شعب إتفق على أنه لا يتفق على أي شئ للأسف غير في المعن والأزمات تجده على قلب رجل واحد.

أتبحث لي الفرصة لمناقشة بعض سائقي التاكسي فوجئت بسخط غريب على حاله رغم الإشاده والإعتراف بالإتشاءات عالية المستوى من الطرق والكباري والمدن الجديدة، شعب لا يعرف طريق

كم كانت ممتعه الرحلة ولكن كانت قاسيه في نفس الوقت، تحمل ما تعنيه الكلمات من معاني وأحاسيس، بعد أكثر من عشر سنوات من الغربة كان لي لقاء مع أمي الغالية.. مصر أم الدنيا بكل ملامحها الماضية الأصيلة والعتيقة ولاملمحها الحاضر شديدة الزحام في معظم الأماكن، وأيضاً منشأتها العملاقة في زمن قصير وإنجازات كبيرة في الشوارع والبيوت والتقسيمات والصراعات.. زحام زحام منقطع النظير في كل شئ.

يهيئ إليك انك لا تستطيع العيش في هذا المجتمع المتضخم من ملامح قاسية وممارسات عشوائية رغم كل الشغف والإشتياق، ملامح التعاسه وأيضاً ملامح الأمل والإنتلاق والباشير.. مجموعة مشاعر متضادة وكلها في وقت واحد على وجوه المصريين.

غريبة أنتي يا أمي.. أقصد مصر في كل أطوارها في نفس لحظة اليأس بولد الأمل والإيمان وفي نفس موقف الدجر والتمرد تولد مشاعر الحمد والشكر.

شعب عريق بملامح منهكة تكاد تكون عبثية، رغم حبي لبلدي ولشعب بلدي.. ورغم التماسي للشعب عن تصرفاته وأفعاله نتيجة قسوه الحياة وتضخم المعيشة وكثرة المتطلبات والزحام المميت، لكن يجب أن يتعلم جزء كبير من الشعب الإلتزام والجدية والمصداقية وقليل من القناعة والرضا والتفاؤل، والإيمان بالفكرة والتعاون الجماعي على تطبيقها والعيش بشكل كريم آدمي.

لا أعلم لماذا رجل الشارع أصبح يصطدم بالعربات الماره في الطرقات بكل عنف وكان حياته ليس لها ثمن.. فقط ليستطيع أن يعبر الشارع من

عربيس
للبيع

يناير 2024

فيلم عريس للبيع في السينما
يناير يوم 5-6-7
Regal Garden Grove

20% OFF
اشترى
بيترت كلا

SA 369 Media Ave

WE ARE HIRING
JOIN OUR TEAM

مطلوب لكتيب مهامية كبيسر
بمنطقة Colorado - Los Angeles كاليفورنيا
موظفين سكرتارية للرد على التليفونات
ولهي إستمارات وخلافه
يجيدون العربية والإنجليزية من سكان نفس المنطقه أو قريب
العمل full time
من الساعة 9 صباحاً إلى الساعة 4 مساءً
وتأمين صحي
رجه الإتصال على الرقم التالي.. العدد محدود رجه الإتصال في أسرع وقت ممكن
+1(626)2619-969

Torrance Mini Market & Deli
INTERNATIONAL FOODS
310-543-9696
New Catering Egyptian foods
3737 Torrance Blvd., #107
Torrance CA 90503
Open 7 Days - 9AM:9PM

Sandwiches
Coffee & Bakery
Groceries
Fresh Fruits
Fresh Vegetables
Beer & Wine



في الذكرى الـ 55 لتأسيسها

بالصور : وثائق الكاتدرائية المرقسية بالعباسية
- كلمة الرئيس عبد الناصر بالإنجليزية في وضع حجر الأساس
- بطاقة دخول الضيوف حفل وضع حجر الأساس
- المعلم " إبراهيم الجوهري " يقنع الأميرة بالترخيص ببناء كنيسة
- الأزبكية كانت أول مقر للكاتدرائية بالقاهرة
- صممها الأخوين عوض وسليم كامل على شكل صليب



كتب / نبيل سيف

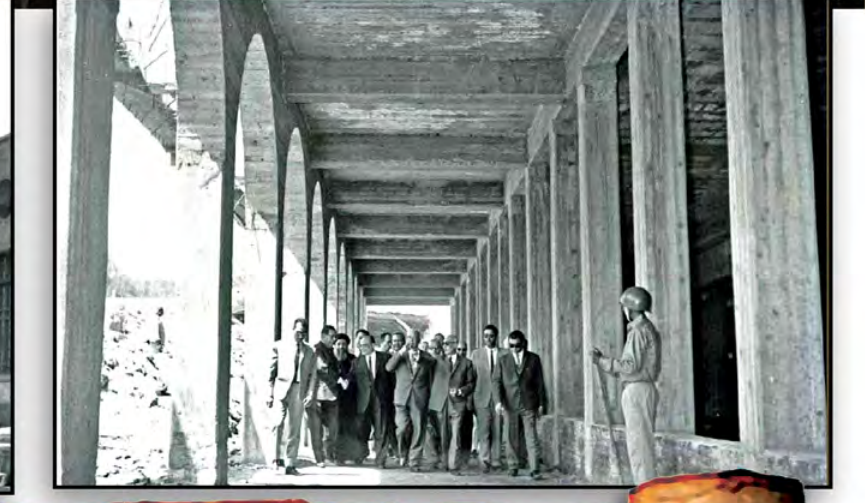
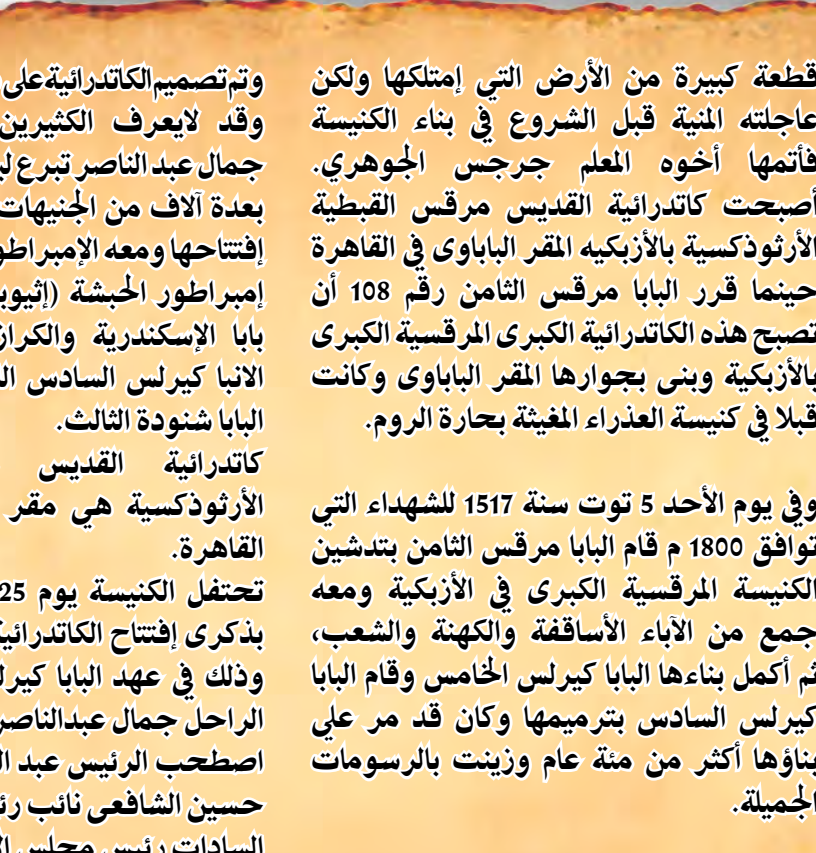
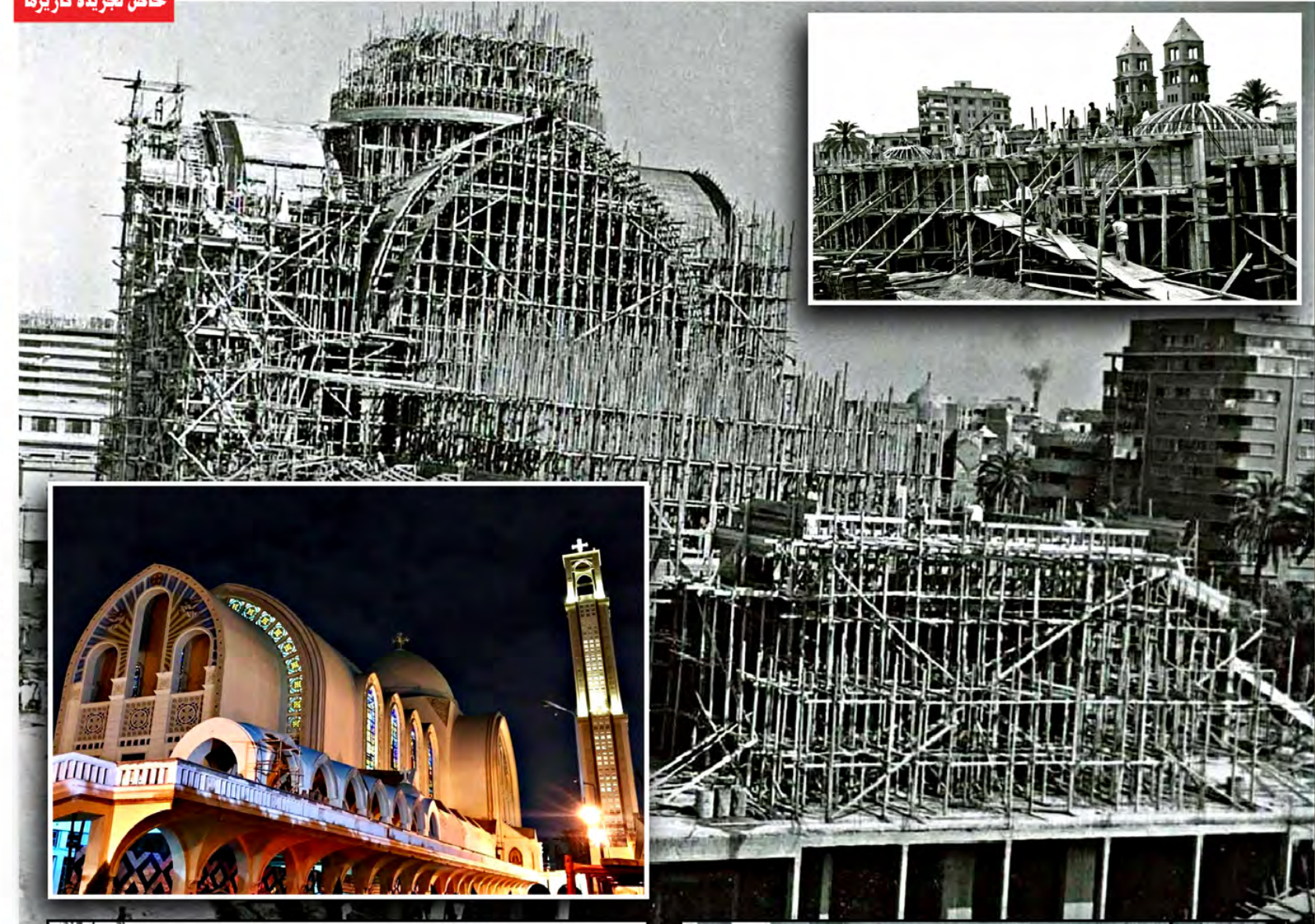
خاص لجريدة كاريزما



الرئيس عبد الناصر مع البابا كيرلس السادس



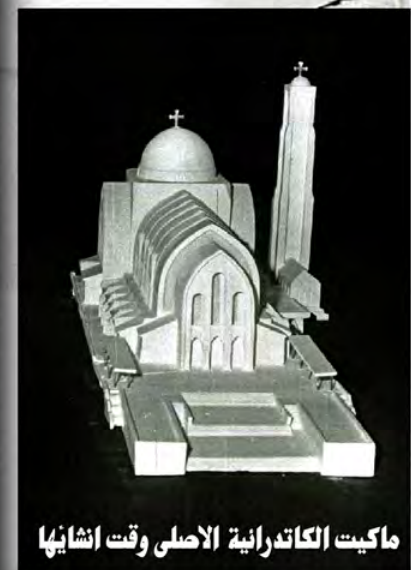
الرئيس عبد الناصر و امبراطور اثيوبيا هيل سلاسي خلال افتتاح الكاتدرائية سنة 1968



وتم تصميم الكاتدرائية على شكل صليب. وقد لا يعرف الكثيرون ان الرئيس جمال عبد الناصر تبرع لبناء الكاتدرائية بعدة آلاف من الجنيهات وحضر حفل افتتاحها ومعه الإمبراطور هيل سلاسي إمبراطور الحبشة (إثيوبيا)، وكان وقتها بابا الإسكندرية والكرزة المرقسية هو الانبا كيرلس السادس الذي أنتخب بعده البابا شنودة الثالث. كاتدرائية القديس مرقس القبطية الأرثوذكسية هي مقر بابا الإسكندرية في القاهرة. تحتفل الكنيسة يوم 25 يونيو من كل عام، بذكرى افتتاح الكاتدرائية المرقسية بالعباسية، وذلك في عهد البابا كيرلس السادس والرئيس الراحل جمال عبدالناصر. اصطحب الرئيس عبد الناصر وفدًا يتكون من حسين الشافعي نائب رئيس الجمهورية، وأنور السادات رئيس مجلس الأمة، وبحضور قداسة البابا كيرلس السادس وأعضاء المجمع المقدس للكنيسة القبطية، وضيوف قداسة البابا من أنحاء العالم من ممثلي كنائس العالم من نيوزيلندا والهند جنوبا إلى الدنمارك والهند شمالا ومن اليابان والفلبين والاتحاد السوفيتي شرقا إلى كندا وأمريكا غربا.

قطعة كبيرة من الأرض التي إمتلكها ولكن عاجلته المنية قبل الشروع في بناء الكنيسة فاتمها أخوه المعلم جرجس الجوهري. أصبحت كاتدرائية القديس مرقس القبطية الأرثوذكسية بالأزبكية المقر الباباوى في القاهرة حينما قرر البابا مرقس الثامن رقم 108 أن تصبح هذه الكاتدرائية الكبرى المرقسية الكبرى بالأزبكية وبنى بجوارها المقر الباباوى وكانت قبلا في كنيسة العذراء المغيبة بحارة الروم. وفي يوم الأحد 5 توت سنة 1517 للشهداء التي توافق 1800 م قام البابا مرقس الثامن بتدشين الكنيسة المرقسية الكبرى في الأزبكية ومعه جمع من الآباء الأساقفة والكهنة والشعب، ثم أكمل بناءها البابا كيرلس الخامس وقام البابا كيرلس السادس بترميمها وكان قد مر على بناؤها أكثر من مئة عام وزينت بالرسومات الجميلة. فاز المهندسين د/ عوض كامل وسليم كامل فهمي في مسابقة رسم وتصميم الكاتدرائية، وقام بالتصميم الإنشائي فقد أعده د/ ميشيل باخوم أشهر مهندسا للإنشائيات في مصر، وقامت شركة النيل العامة للخرسانة المسلحة "سييكو" بتنفيذ المبنى العملاق للكاتدرائية،

قبل أكثر من نصف قرن وتحديداً في 25 يونيو سنة 1968، إحتفلت مصر والعالم بإفتتاح الكنيسة المرقسية بالعباسية بحضور الرئيس جمال عبد الناصر والإمبراطور هيل سلاسي إمبراطور أثيوبيا وممثلي مختلف الكنائس. كان حجر الأساس للكاتدرائية قد وضع في 24 يوليو سنة 1965، بحضور الرئيس عبد الناصر أيضا، وفي احتفال مهيب حضره ممثلين من كل دول العالم. تنفرد "كاريزما" بنشر صور ووثائق وضع حجر الأساس وإفتتاح الكنيسة لأول مرة في الصحافة المصرية. في زمن المعلم إبراهيم الجوهري كان الحصول على بناء كنيسة أو ترميم كنيسة اقرب الى المستحيل، حتى حدث أن إحدى الأميرات جاءت من الأستانة إلى مصر في طريقها لقضاء مناسك الحج، فاهتم المعلم إبراهيم بأمرها وأدى ما تريده من خدمات وواجبات لراحتها، فازادت مكافئته وإظهار اسمه لدى السلطان فالتمس منها السعى في إصدار فرمان (أمر) سلطاني بالترخيص له ببناء كنيسة بالأزبكية، حيث يوجد محل سكنه، وبعد ذلك اشتري المعلم إبراهيم جوهري محلات وهدمها وبدأ البناء فيها ووضع الأساسات في



ماكيت الكاتدرائية الاصلى وقت انشائها

هدية تذكارية من مطر بركيه الاقباط الارثوذكس
الى السيد الدكتور حسبه مصطفى
وزير الاسكان والمرافق
بمناسبه زيارته لسيادته لمبنى الالاترانية المرسية الجديدة
مع تقديرنا العظيم للروح العاليه والرهمة الزهينة التي للسيد الوزير
مع دعواتنا لسلامة الهياكل السادس
لسانته للصحة والتوسيع
1974/4/30
الاسكندرية
رئيس الجمهورية
رئيس الوزراء
رئيس المجلس الاعلى
رئيس المجلس الاعلى
رئيس المجلس الاعلى



وزير الاسكان سنة 1968 يتابع عملية الانشاءات

بطاقة دعوى حضور
وضع حجر الاساس
سنة 1965
KYRILLOS VI
By the Grace of God
POPE OF ALEXANDRIA
AND PATRIARCH OF THE SEE OF SAINT MARK



PRESIDENT NASSER LAYS COPTIC CATHEDRAL FOUNDATION STONE
'Christians and Moslems have always lived as brothers'

Brethren,
I am happy to join you to-day in laying the foundation stones of the new cathedral. When I recently met the Patriarch in my home, we talked of the building of the cathedral and I said the Government would contribute to this project. I did not mean only financial contribution - for this is an easy and simple matter - but also and principally I meant the moral contribution.
This revolution was originally based on love and kindness; it was never based on hate or fanaticism. This revolution was made for Egypt and all Arabs. It called for equality and equal opportunities.
Love, equality and equal opportunities for all are among the first principles of religion; upon them we can build the sound and healthy society which we want and which religion has called for.
Christianity and Islam both called for love; Christianity and Islam both called for equality and equal opportunity. They both called for service to the poor and destitute, and to the workers. Religion denounces exploitation and enslavement in all their forms.
We all know that Christ was the victim of tyranny, the tyranny of the Roman occupation and the humiliation of the Roman occupation. He suffered torture such as had never been borne by man. We all know this and we all know He bore it for the sake of His holy mission and His message to the world. After this, Christians went forth to all parts of the world, calling people to the divine religion and accepting torture with patience and faith. And their example, despite the torture, always called for love and fraternity.
Brethren,
In the fullness of time, in the days of Islam and the days of the Prophet, Christians and Moslems were always brothers. The Koran bears witness to this, so the fraternity of Moslem and Christian dates back to the days of Mohammed. If we now call for consolidating this love and brotherhood, we are but obeying the command of God.
God never called for fanaticism, but He called for love. When Islam entered Egypt, love continued between Copts and Moslems. Copts were not converted by force or violence, because Islam does not recognize force or violence; on the contrary, it recognizes the People of the Book and it recognizes Christians as brothers in religion and brothers in God.

ترجمة خطاب الرئيس جمال عبد الناصر في وضع حجر اساس الكاتدرائية 1965





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

كتب مسيحية وبنات وتقص وطرائف القس أنطونيوس هنا

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

أدلة وحي
الكتاب المقدس
وسلامته
من التحريف

شالوم وأبشالوم!
أو السلام المقود والسلام الموجود

علاقة كلمة الله بالصلاة

شخصيات في الظل
القس أنطونيوس رابح هنا

العمل الفردي

عظمة يسوع المسيح

Fr. Augustino Hanna
Coptic Church

ST. JOHN COPTIC CHURCH
(COVINA, CA)

SCAN ME

FOLLOW US,
RECEIVE UPDATES &
FIND IMPORTANT
CHURCH RESOURCES

ميلاد تامر

لأعمال التجهيزات بالمنزل

أعمال الأرضيات والدهانات والمطابخ والنجارة
و جميع التشطيبات بشكل مهترف

Melad Tamer

For All: Flooring Works
Paintings Kitchens Carpenter

Melad handy man
Melad Tamer

+ 1 (562) 270-8002



SALLY SOLIMAN, REALTOR®
COLDWELL BANKER REALTY
CALRE #02026671
C. (310) 819.2016

يسعدنا مساعدتكم في رهناتكم العقارية بيع أو شراء منزل الأحلام
THAT I'M ONE OF THE TOP PRODUCERS IN COLDWELL BANKER.
I'M KNOWN FOR MY INTEGRITY AND PROFESSIONALISM.

WWW.MYCALIFORNIAHOMESARCH.COM - SALLY.SOLIMAN@CBREALTY.COM
27742 VISTA DEL LAGO, SUITE J1 | MISSION VIEJO, CA 92692



شريف للهجرة

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

714-491-0748
www.immigrationland.net
Email: immigration_center@hotmail.com

Packages & Cruises For Emergency: 714-924-6286
1811 W.Katella#211, Anaheim, CA 92804



Maurice Hanna
Certified Public Accountant

خبرة أكثر من عشرين عاماً بكبرى مكاتب المحاسبة العالمية

Over 20 Years Of Experience In The Biggest Accounting Firms Worldwide Now Within a Reach

Our Services include:

Assurance Services:

- Financial Statements Audit
- Review and Compilation

Tax Services:

- Individual tax returns
- Corporations and LLCs
- Client representation before Federal, State, and local tax authorities
- Tax exemptions for non profits and religious organizations

Accounting, Bookkeeping and Payroll Services:

- Bookkeeping Services
- Sales tax returns and reconciliations
- Payroll services and payroll tax returns

Consulting Services:

- Help in selecting the entity that best fit your needs
- Incorporate businesses in most States
- Business plan
- Training

خدماتنا تشمل:

- المراجعة وتدقيق الحسابات
- مراجعة واعتماد القوائم المالية
- فحص محدود وتجميع القوائم المالية

خدمات الضرائب:

- إعداد الإقرارات الضريبية للأفراد
- شركات المساهمة والمسؤولية المحدودة
- تمثيلكم أمام الضرائب والمساعدة في حل جميع أنواع المشاكل الضريبية
- الإعفاءات الضريبية للمنظمات الخيرية والدينية

إمسك الدفاتر واعداد مرتبات العاملين

- إمسك الدفاتر والسجلات المالية
- إعداد إقرارات ضريبة المبيعات الشهرية والتسويات الدورية
- إعداد ضرائب المرتبات والتسويات الدورية

الخدمات الاستشارية:

- المساعدة في اختيار الشكل القانوني الأنسب لنشاطك
- تأسيس الشركات
- إعداد دراسات الجدوى الاقتصادية للمشروعات
- إعداد الدورات التدريبية للمعايير المحاسبية وتطبيقاتها

نقدم خدماتنا من خلال مكاتبنا بكاليفورنيا والقاهرة
Our offices are in California, USA and Cairo, Egypt

California: 15338 Central Ave. - Chino CA 91710
القاهرة 1 شارع الجزيرة الوسطى - أبراج المصرى برج ب
الزمالك 11211 ت 2012-0698-8886 و جدى صباح
Appointments available during tax season from 9am to 9pm
(909) 222-1947
www.hanna-cpa.com



لوتس

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

Egyptian legal consultant in California
Supreme Court Attorney in Egypt

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

مهامى بالنقض والدستورية والإدارية العليا بمصر

- إذا كان لديك إستشارة قانونية متعلقة بالقوانين المصرية أو قضية بالمحاكم المصرية فنحن أول مكتب محاماه 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



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 روثنة 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 - مشايات طبية - الخ)

Ph: (626)335-2700 - Fax: (626)335-2727
Address: 1335 S. Grand Ave Glendora, CA 91740
Email: TrinityPharmacyInc@gmail.com



Wannas Insurance Agency Inc

License# 6010239



EHAB HANNA



كافة
أنواع
التأمين

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

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

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



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

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

Email: ehab@wannasinsurance.com

www.wannasinsurance.com

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



St. Wannas



إستلم
عربيتك الآن
بدون Credit
لدينا جميع
التسهيلات

 **St. 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

UBER

Lyft

Show me the

CARFAX®

First time Buyer
Bad Credit
No Credit
Repossessions

OK



General Manager
Ehab Hanna

Visit Our Website
www.stwannas.com

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

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

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

مؤسسة جيني للهجرة والضمان الإجتماعي

إخدم والدك أو والدتك وأحصل على \$3400 شهرياً

الإسم الأكثر ثقة لدى الجالية العربية
في معاملات الهجرة والجنسية
مركز متكامل لإدارة الهجرة والجنسية
أفضل الطرق أماناً للنجاح
بإمتحان الجنسية الأمريكية



تيسر سارة للجالية العربية أينما كنتم في أمريكا
أحصل على الجنسية الأمريكية
بدون إمتحان

خدمات الضمان الإجتماعي

راتب العجز وعدم القدرة علي العمل SSI- SSA
المعونات الصحية Medi-Cal
الإجور المدفوعة لأفراد العائلة للاعتناء 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

المهرجان السنوي لكنيسة البابا كيرلس بـ Westminster كاليفورنيا

المعرض فهو تجمع مصري وعربي كبير لدرجة أنك تشعر أن كل سكان كاليفورنيا حاضرين هناك، تهانينا لشعب الكنيسة والكهنة ولنيافة الخبر الجليل الأبا سراييون مطران لوس أنجلوس وجنوب كاليفورنيا وهاواي، كانت صحيفة كاريزما لها حضور قوي وفعال لتوزيع العدد الجديد من إصدارها الشهري المميز كالعادة، شكراً لكل من ساهم في بناء تجمعات للمصريين والعرب وكل عام وأنتم بكل خير.

في أجواء مصرية عربية مفرحة وتواجد كبير من الجالية المصرية والعربية لفعاليات المهرجان السنوي لكنيسة البابا كيرلس - بولاية كاليفورنيا 28 & 29 أكتوبر 2023 والذي قامت فيه الكنيسة بإقامة معرض يوميين متواصلين وتقديم عدد من المشغولات اليدوية والأيقونات والأطعمة المصرية والعربية لدعم المحتاجين وكذلك الشركة بين أعضاء الكنيسة والمجتمع والتواصل بينهم. وبحضور كل من أباء كهنة الكنيسة ونخبة كبيرة من الحضور والزوار، وشعب الكنيسة.





بِقلم د. نبيل سليمان
solimann02@aol.com
خاص لجريدة كاريزما

هذا الفكر الخاطي في بعض العقول حتى أن شركات التأمين تسمى مثل هذه الأحوال والمصائب «أعمال Acts of God» ولا تسببها إلى قوانين الطبيعة والكون!

وأحياناً يعبت المخادع بمشاعر الإنسان الساقط فيهبول له أهمية الخطية، ويهون عليه قيمة خلاصه، حتى تبدو الخطية للخاطي في النهاية كل الحياة، وأن الإنسان لن يستطيع أن يعيش بدونها! وبذلك يضحي كالأسير في زنزانه العادة أو كالبهيبيم يدير حجر الرمي مكتم الفم معصوب العينين، وكان لا إرادة له! وأحياناً أخرى تحت وطأة إلحاح الخطية وتقوانين الحية القديمة (رو9:12)، وضعف الطبيعة البشرية، يرضخ المتجاهد، ويعميه لغمان العصيان وهنا يرقص إله هذا الدهر (2كو4:4) فرحاً، وتتعالى ضحكاته في غياهبه الظلام، ويبدأ يعدل خطه لكي يمكث ممسكاً بهذه النفس التي مالت إليه ويبت فيها شحات من الإحساس باليأس وخيبة الأمل، والإحباط والقنوط، والفشل وقطع الرجاء حتى تكاد «تبتلع من الحزن المفرط»، ويعمل دؤوباً ليوجه ما سماه أبائنا القديسون المحتنون بـ«الضربة الشمالية»: بغير المضل لهجته ونبرة صوته ويفضي عيون ضحيته الجروحة بما يبدو أنه اهتمام ورحمة، فيدنو من ذهن المتجاهد المنهزم ويهيس بصوت خافت بطي قائلاً: «إنه لا فائدة.. لقد جاهدت وجاهدت، وهذا قد سقطت، إن طريق البر ليس دربك، إنه لإنسان آخرين يستطيعون أن يظلوا منتصرين كل الوقت، أمّا أنت.. فواأسفاه! لقد حاولت وحاولت ولكن أنظر ماذا حدث! ولماذا تقاوم غريزتك وطبيعتك، ألم يخلقها الله فيك؟ فابق معي يا عزيزي! إستمع لمشورتي، فأنا لا أبغي سوى مصلحتك وأنا كفيلاً بأن أريك طريق السعادة الأرضية! وينتهي أمر الخاطي البائس بأن يبيع خلاصه بأكلة عدس، مقابل أن تذوق نفسه الخطية، فتنتشى سكرى بلذة عابرة، لا تتركها إلا عطشى للمزيد!

وبغض النظر عن الشباك التي يشيدها الشيطان، أو الخداع الذي تستخدمه الخطية، فإن المؤمن يطرق رأسه في خجل، ويعني عنقه في أسف، ويبدأ يسترجع في مخيلته إيمانات ومحاولات العدو المختلفة فيبتدكر من أين سقط، وفي جلسة هادئة مع نفسه يحس بأنات روح القدس تمس قلبه، ونداءات التوبة تهمس في أذنيه ويبدأ يستعيد ما كان يقرأه أيام تلذذه بعلاقته بحبيبه يسوع، ويبتدكر بالأخص قول القديس مقاريوس الكبير: «لأننا صرنا مستعبدين للخطايا يظهر لنا أن الرجوع أمر عسير. هذا الفكر هو خدعة من الشريير، وتوحيقاً لحصولنا على الخلاص» وقول قديس آخر: «نحن سوف نأخذ ليس على خطايانا.. بل على عدم توبتنا، وتتفصح غمامة السواد عن عينيه، فيبدأ يرى كيف أنه كخروف للمسبح- قد خطفه الذئب بعيداً عن الحظيرة، وأتاهه عن الراعي والقطيع ليستفرد به ويفعل به مآث: ينكل به ويمثل بروحه بأن يفصلها عن مسيرة المجموعة والقائد! ويجلس المتهور مطاطاً الجبين، عيناها تنظران لأسفل، ويلمح بجانب قدميه كومة من التراب تذكره بأصله الذي إليه سيؤوب يوماً، وفجأة تنقرم أمامه كل مكائد إبليس، فإنه لا يجهل حيله، ويراه- في ضوء القيامة- كاسد قد نزع من مغالبه وتهشمت أنيابه! فيعتربه فيضان من مشاعر التأثر، ويضحي مأخوذاً لا يحجم خطاياها وفورقتها- بل بمراحم الله وكثرتها!

وفيما هو كذلك يمر بذاكرته شريط من حياة الأنبياء والقديسين الذين جاهدوا حتى الدم، وفازوا بالأبدية بعد حياة الخطية: داود النبي، يونان النبي، أهل نينوى بطرس الرسول، السامرية، زكا العشار الصلبي، بولس الرسول، موسى الأسود، مريم القبطية، القديسة بيلاجية... ويفيق الخاطي من تأملاته، وهو لا يعرف كم مضى عليه من الوقت في حالته هذه: مقلته مغرورتان بالدموع، وفؤاده منكسر ونفسه مجروحة.. ولكنه برغم ذلك يبدأ يصنّ بالنعمة الإلهية الغافرة الغامرة ويرفع رأسه رويداً رويداً، فيرى من بعد الصليب وعليه مخلصه دامياً، ويكتشف أن ثمن إثمته قد دفع، وصك خطيته قد مُزق وتترأى له كومة خطاياها عند أقام الصليب سوداء حالكة، وتبدأ قطرات دم المخلص تتحدروا عليها، فإذا بها تبيض أكثر من الثلج ثم رويداً رويداً تتلاشى وتزول كالسحاب. يشرب الخاطي بعنقه، وفي عينيه عبرات التوبة والامتنان بأن، ينتفض واقفاً، وينفض غبار الخطية من جسده، ويبدأ سعيه الحثيث تجاه الصليب: جسمه الذي انتهكته خطيته يدنو منه بإصرار ودموعه التي تسح على خديه لا تقيفه عن تأمله باستمرار، وكلما دنا المنتصر قليلاً من خشية العار كلما وتى العدو الأدبار، حتى أخفى عن الأنظار...

وهنا يفارقه الشيطان.. ولكن إلى حين!

خداع الخطية وشراك الشيطان!

يفعل ذلك.. فلماذا تقاوم؟». ويبدأ يستخدم سياسة التعميم للتعمية عن الخلاص وينأى عن أن يقدم الخطية فجة فاجرة واضحة فاضحة، وإنما يسعى لكي يغلفها بأجمل الألقاب والمسميات، ويستغل وسائل التقنية الحديثة والتكنولوجيا في تزيين الإثم فيحاصر الكذاب وأبو الكذاب الشاب بصور إباحية في الكتاب والمجلة والفيلم- وخصوصاً شبكة الإنترنت- ولكن يسميها تسليية للبالغين- Adult Entertainment ويقنع الشابة بملابس غير لائقة تكشف أكثر مما تستر، ويسمى ذلك (الموضة)! ويستغل الموسيقى والأغاني والفيديو كليب وصلات الديسكو تحت إضاءة (الثقافة والترفيه)! ويدعى أن الرقص الخليلع الماجن (تسليية وتحضير)! ويعمل تعاطي المنوعات والمنشطات والكحول والعقاقير بأنها فقط (تعود كيمياء Chemical Dependence). لقد عصفت بالغرب موجات الإباحية الجنسية تسرى وتستشري في المجتمع بكل وسائل الإعلام باسم الحرية والعودة! فيصورة عامة لم تعد العلاقات الجنسية قبل الزواج- وأحياناً حتى خارج الزواج! معيبة خاطئة! وبعد أن كانت أنواع الأمراض التناسلية في كتب كلية الطب في الخمسينات عددها إثنان فقط صار عددها ثمانين بحسب إحصائيات عام 2010! ويقول علماء الاجتماع أن التفكك الأسري سيستمر بل يزيد- في الانحدار، حتى أنهم يتنبأون أنه في سنة 2050 سيصير وجود الأسرة التقليدية «زوج (واحد) وزوجة (واحدة) واحتمال أولاد، النادرة وليس هو القاعدة! وحتى الشذوذ الجنسي الذي كان في الماضي غير البعيد يثير الاستهجان والتعزز، وكان يذكر في كتب الأمراض النفسية منذ ثلاثين عاماً فقط كأحد الإحراجات الجنسية عدل اسمه ليصير «الجنسية المثلية»، وصار في الغرب حقاً من حقوق الإنسان يكفله القانون، ويتباهى به المظهرون في تجمعات (Gay Pride) ويأيدون من يتجرأ ويقول فيه رأياً مخالفاً! وقد استشرت هذه الأفكار وانتشرت، وعزت حتى عقول بعض رواد الكنائس، حتى طالعنا الصحف طبعياً بخبر رسامة أسقف في الكنيسة الإنجليكانية يعيش مع زميله في علاقة «جنسية مثلية» لمدة ثلاثة عشر عاماً! وبدأ البعض يطالب بتقنين «الزواج» بين الشواذ وأمثالهم! ولا يفتأ عدو الخير أن يوحد سلاح التعميم (أن يصير الشر عاماً) والتعليل (بأن يخلق للشر مسببات وأسماء خفيفة جذابة) حتى صار القرن الواحد والعشرون هو قرن التكنولوجيا والانكشافات العلمية، ولكنه أضحى أيضاً قرن الانحدار الخلقى وتداعى الأسرة وانتشار الفجر دون حجل أو حياء، بل وبكل جسارة وتبجح. وصارت الحرية- على عكس الوصية فرصة للجسد (غل13:5) وسترة للشر (بط2:16).

ومن الناحية الأخرى أعتبرت الطهارة تخلفاً حضارياً، ومفهوماً قديماً من عهود سحيقة غابرة لا يمكن تطبيقه في الآونة الحديثة، كما لو كان التقدم الحضارى وسرعة إيقاع الحياة يغير من طبيعة الإنسان أو عزائنه أو ميوله! لقد صدق الجنرال Omar Bradley أومار برادلي (1893-1981) عندما قال: «لقد صرنا عمالقة في التكنولوجيا وأقزاماً في الأخلاقيات!»، وقد سئل أحد باحثي علم الاجتماع: «كيف تحطم المجتمع؟» فقال: «أسرة.. أسرة..». وفي وسط تعميم الخطية وتعليلها، ننسى وصف الكتاب المقدس للشيطان مجذراً لنا بأنه: «أنعم من الزينة فمه، وقلبه قتال. آتبن من الزينة كلماته، وهي سيوف مسلوثة» (مز21:55) ومن شدة تعميم الإثم يعمى الشيطان الخاطي، ومن كثرة تعليل الخطية بعلمه، حتى يمسي الإنسان الخاطي كخنزير الذي يتمرغ في مراعاة الحماة، أو الكلب الذي يعود إلى قيئه: - فخنزير يلهو ويعبت في الطين حاسباً أنه واحة فيحاء، غير دار كمين فيثير الطين مشاعر التأفف والاشمئزاز من هم خارجه - والكلب يخال قيئه طعاماً غير عالم كيف يوجع القنى أحاسيس الغنثيان والتقيئ- نفسه- لمن صلحت أمعاؤه! ولو أعطيت للخنزير موهبة اللغة، لصاح للأصحاء يدعوهم: «هلموا اقفروا معي إلى الطين، ما أطيبه وما أنظفه! ولو وهب الكلب عطية الكلام، لدعا الآخرين إلى قيئه مشجعاً: تعالوا شاركوني هذه المائدة الفخمة، ما ألتذا وما أشهاها! وينتهي الأمر بالخاطي بأن يسجد للجسد وشهواته غير فاهم أن ما يفخمه إنما هو فان، وأن يتعبد للإنسان العتيق وعاداته، غير عالم أن العادات إنما تستعبد. ويفتأ يجب الخطية، فيقف يتأملها عن كتاب، عنها راض ويحبها كيف، يختلف إليها أملا في السعادة والهناء ليحصد فقط التعاسة والعناء. وتحت سلاح التعميم والتعليل يمكث الخاطي في غيبوبته الروحية، فيشقى ويرثى لنفسه في ضعفه، فيمعن في الإشفاق والرثاء، ولكن يقسو ويجفو على الآخرين في ضعفهم، فيبالغ في القسوة والجفاء!

خامساً: عنصر التخويف والتبئيس:
وهذا أحد المكائد التي ينصبها الشريير لكي يعيق النفس عن التمتع بمعبة خالقها والاستمتاع برحمته، فيطفق يبت في بعض الأدمغة صورة خاطئة عن الله الأب الحنون فيصوره البعض بأنه منتقم جبار شديد البأس يتربص في سماه ليحصد تفهوات الأدميين على الأرض لكي يبدأ يصب جام غضبه عليهم! ونظراً لجبروته المطلق فإنه يختار وسيلة العقاب، بل يتفتم بها كيفما شاء، فتارة يرسل فيضانا جامحاً يزيل مدننا بأكملها، أو زلزلاً عتيفاً يسوى المنازل بالأديم، أو إعصاراً شرساً يأتي على الأخضر واليابس، ولقد شاع

فتبدأ تعزف له موسيقى راقصة، طوبلها مودية ونغمها سريع، تدعوه أن يأتي يبدنه إلى حلبة الرقص لكي تستنفذ وقته وطاقته، وتشغله عن مساره في طريق الخلاص، وتغشى عينيه وأذانه: تعمي عينيه عن رؤية سيده، وتصم أذانه عن سماع صوت الروح القدس! كل ذلك ورئيس هذا العالم (يو13:21) واقف يتلصص ويتربص. يخادع ويحابل، يغري وينوي! إن الخطية سراب، أسمها إثم، وعسلها سام جاذبيتها كاذبة، ووعودها جوفاء، بريقها خادع هي تهيمن لكي تهين، وتغري لكي تغرق تكذب لكي تجذب، وتساوم لكي تسود تخدع لكي تخضع، وتخدر لكي تحدر. تلهى العقل لكي تلغى الإرادة، وتدغدغ الحواس لكي تاد الخلاص. أنها تعد بالكثير، ولا تعد إلا لكي تحتث!

حقاً ما أعجب الخطية! ففي حقيقتها: صوتها يضم الأذان، وبريقها يقدي العيون ورائحتها تزكم الأنوف! ولكنها للخاطي تبدو وكأنها: سيمفونية لأذنيه وواحة لعينيه وعبير لأذنه! ومن كثرة إنغماسه فيها لا يرى أنها: وحل يحلو له، ومستمتع يستمتع به، قمامة يعتقد أنها قمة، وزبالة لا يرى فيها زبائنها!

إن الخطية كمصيدة الفئران: تعد الفأر بأكل شهي جذاب، ذي رائحة يشاق لها الفأر، ومظهر يسيل له لعابه، حتى إذا ما دنا منها (المصيدة) ليأكل ويتغذى، اكتشف أنه ألقى بنفسه إلى حتفه، وأن ما كان يفكره أكلاً أمسى موتاً! ويكتشف الإنسان أن مساعبه وراء وهم سعادة الخطية لم «تجح» هذه المرة، حيث إن نفسه- التي ظنت أنها ستروحي من ماء زلال- تكاد أن تتداعى عطشا، وروحته- التي تخيلت موائد الشبع- توشك أن تتضور جوعاً. وهنا يوحى له المقاوم أن الإرتواء لن يأتي إلا بمزيد من السعي الدءوب وراء سراب جديد، وأن الشبع لن يتم إلا بمزيد من اللهث المكثف وراء موائد مختلفة!

وهكذا تدخل النفس البشرية في دائرة مفرغة: الخطية.. ترقب الشبع.. الإحساس بالخواء.. السعي لمزيد من الخطية! ويقترب الشريير من الخاطي المنهزم، ويقف عن كتب ليضحك ضحكة عالية، يتردد صداها في أرجاء الجحيم، فها شراكه وشباكه لم تفشل، وها حباله قد حان لها لتنتج! ولو حاول المتجاهد أن يعرض أفكاره لأشعة نور الروح القدس، لفضح مرواغات رئيس هذا العالم (يو12:31) وعزى الخطية من بريقها وأفاق من غيبوبته الروحية، واكتشف أن:

- الأجساد التي أشتهاها بعينيه ومشاعره وخيالاته، أو زناها بالنية أو بالفعل، إنما ستضحي يوماً جثثاً رميمياً يعبت فيها الدود، تعاف العين النظر إليها والأنف شمها!

- وأن ما يتفاه من أطعمة استمرأها منذ عدة سويغات، إنما ستنتهي إلى كونها فضلات يلغظها الجسم!

- وأن المال والممتلكات التي تهافت على جمعها وتخزينها، تغدو بلا قيمة في مواجهة مصائب الحياة وكوارثها ومواجهها.. هذا إذا كان لا زال حياً يرزق!

ثالثاً: عنصر المفاجأة:

فإذا لم ينجح الشيطان لا بعيلة المناسبة ولا بعيلة التجميل والتشويق لإسقاط المتجاهد، فإنه لا يكف عن أن ينتهز الفرصة- فرصة المغامنة، إنه يجول دائماً كاسد زائر (من يزأر) ملتصماً من بيتلعه (بط5:8) يتحين وقتلكي يهاجم المؤمن بفيضان من الأحاسيس لكي يثير عقله ويقوض مشاعره ويستخدم الصور أو المناظر أو الأصوات أو الرائحة أو الطعم أو اللمس، وكلها تنتقل بالإشارات العصبية وتمكركز في المخ. وفي لحظات قصيرة يشيد العدو شراكه ويحك حباله، ويفرق العقل بجحافل من التخيلات لكي يوجع الجسد ويشعل المشاعر، ولا يعطى للإنسان فرصة لإستجماع أسلحته الروحية، بعد أن يكون هذا قد تخلى عنها أو بعد منها ولو لفترة وجيزة، حاسباً أنه بدون النعمة- كفيلاً أن يجابه أعداءه وحده- ويياشر الإنسان الخطية وكأنه فاقد القدرة والوعي، يتلذذ بها وضميره في سبات وروحه في غفلة! ولذلك فإن كثيرين ممن افترفوا القتل أو السرقة أو الزنى أو الكذب كان عنصر المفاجأة هو السبب الذي أوقفهم صرعى سلطة الشيطان، حتى إذا سلنا المجرم مستكرين: «كيف فعلت ذلك؟» لأجاب: «لا أعرف.. أعتقد أنني لم أكن في عقلي!» ولعل هذا ما حدا ببولس الرسول- عندما كان لا زال يعيش تحت وطأة الناموس- أن يتأود متوجعاً من نتائج الخطية: «ويحيي أنا الإنسان الشقي! من يتقدّم من جسّد هذا الموت؟ لأنني لست أفعل الصالح الذي أريده بل الشر الذي لست أريده فإياه أفعل» (رو7:17، 18).

رابعاً: عنصر التعميم والتحليل:
وتستمر محاربات الإنسان التي ليست مع لحم ودم بل مع أجناد الشر الروحية في السماويات ويظهر حوله في الخطية المحيطة به، ويرى كيف أن الجميع زاغوا وفسدوا وأعوزهم مجد الله، ويدنو منه إبليس يعرض بضاعته ولكنه لا يفرضها، يبقى أن يعيش ويعيش في أفكاره وسلوكه، يعاول أن يلوئها ويلوئها. وتقترب منه رويداً الخطية التي تجتج إليها ميولنا وتميل إليها جوانحنا تسعى أن تسيبه لتسلب إرادته، وتغويه لكي تلغى عزيمته! ويبدأ العدو يقنعه بأن: «الكل

يا له من خداع، وبإياله من شر! تزاملا منذ بدء الخليقة، هي دخلت طبيعتنا بعد السقوط وهو- منذ ذلك الوقت- يجول ملتصماً من بيتلعه ينصب شراكه وشباكه، ويعد حيله وحباله، ويخفي فخاخه والأعبيه، تسنده خبرة سبعة آلاف سنة في هذه المهنة. أما المرواغات التي يستدرج بها الشيطان الإنسان لمشوراته فهي تتحصر في خمسة أنواع:

أولاً- حيلة المناسبة:
وفيها يقدم الشريير مشورته بما يتناسب مع حالة الإنسان الجسدية والنفسية والعصبية فمثلاً: (أ) يعميه عدو الخير عن الفرق بين الغضب والبغضة فالغضب من أجل الحق هو عمل إلهي لكي يثور الإنسان على ضعفاته فيتوب، وعلى الخطية فيحاربها بينما البغضة عمل شيطاني شريير يقتل النفس فيهيئ له إبليس المناسبة ويخفي عن عينيه الفرق فينتهي الإنسان بأن يكون مثلاً عضواً في لجنة الكنيسة ولكنه يثور ويزعق ويسب ويلعن معتقداً أنه يدافع عن الحق!

(ب) يستخدم إبليس فرص الفرح والمسرات الجسدية لكي يستميل العقل والنفس والجسد للتماذ والاستغراق فيها، حتى تضحي فرصة لإحزان الروح القدس! مثال لذلك صلاة الأكليل التي تسميها «الفرح» وما نراه فيها من استعراض للملابس والأجساد والضوء والثرثرة أثناء إتمام السر، وما يعقب ذلك من حفلات صاخبة تفوح فيها رائحة المشروبات الكحولية وتعلو فيها الموسيقى الصاخبة وتحببها أو- تمبئها فرق الرقص!

(ج) كذلك يستخدم فرص النجاح والغنى والرياسة فبدلاً من كونها نعمة وهبة يطبعها المؤمن لما فيه خلاص نفسه وخلاص اخوته في البشرية أثناء رحلتهم المؤقتة في العالم، يأتي عدو الخير ويوحى للإنسان أن يستعملها للإنتقام والتجبر والاستعلاء، وبهذا تمسى موهبة الله هي نفسها أداة لتسيانه! أو على العكس فهو أيضاً يستخدم الفقر والعوز أو الاحتياج ويحوّله إلى تدمر على الله ومدعاة للسرقة والإختلاس والنهب!

(د) وأحياناً يعمل رئيس مملكة الظلام على فصل اللذة عن الغريزة، وكلاهما من عمل الله وليسا شراً في حد ذاتهما، فاللذة تركيب طبيعي فسناني تدفع الغريزة إما للعمل أو للتقبي، فلذة الطعام هي التي تشغط غريزة الأكل، والأكل أساسي لنمو الجسم وإعطاء الطاقة ومقاومة الأمراض، فإذا جاء المهلك وفصل بين اللذة والغريزة، تصبج اللذة هدفاً في حد ذاتها. فيبدأ يثير شهوة الأكل في الإنسان رغم أن المعدة لا تكون آنذاك بحاجة إلى الطعام، أو عندها كفايتها، ومن هذا جاء التعبير «يستمرى» أي يتلذذ بالطعام نظراً لمروره بالمرئ! وهكذا يصير إله الإنسان بطنه (في3:18)، وكذلك بالنسبة للغريزة الجنسية التي هدفها حفظ النوع الإنساني وتقوية الرابطة بين الزوج والزوجة، يأتي المخادع ويصيرها هدفاً في ذاتها، فتتعرف عن مساره وينتج عن ذلك كل أعراض الجنون الجنسي الذي يعيشه مجتمعنا من خيانات زوجية، وعلاقات بلا زواج، وزيادة نسبة الطلاق، وأطفال مشردين بلا أبوين، وحالات الغضب والاعتداء على الأطفال وإدمان مواقع الإباحية على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، وانتشار الجنسية المثلية، وأوبئة الأمراض التناسلية كالإيدز والزهرى والسيلان وغيرها. ومن العجب أن أعراض الجنون الجنسي بلغت ذروتها في البلاد الاسكندنافية، ونتجة لانعدام الزواج، وعدم أهمية الأسرة، أن أصبح هناك خوف على هذه الأجناس البشرية من قلة التناسل وبالتالي الإنقراض في المستقبل، وبهذا تصبج الغريزة المقدسة التي تهدف إلى إكثار النوع الإنساني هي نفسها وسيلة لانقراضه عندما تسلمها يد من كان قتالاً للناس منذ البدء (يو4:8)! وليس هناك مثلاً أبلغ من قصة سقوط داود النبي والملك لكي يوضح مدى خطورة إتحاد الضعف الروحي للإنسان مع إعداد المناسبة من الشيطان. هذا الثاني يستطيع أن يوجه ضربة قاتلة وفاتكة لخلاص الإنسان، فها داود يترك كل مهامه تجاه أمته التي كانت في حالة حرب، ويتخلى عن وسائط النمو الروحي بحجة راحة أو فسحة على السطح! وهنا وقد ترك جبهته الروحية مكشوفة، ومناعته الروحية غائبة- يهين له رئيس سلطان الهواء (أف2:2) امرأة تستحم على سطح البيت المقابل وتحت أشعة الشمس الذهبية بدأ جملها له فتاناً، فشرد عنه رشده، وضاع منه عقله، فاقترف معها الزنى. ثم حاول أن يغطي خطيته الأولى بأن يتزوجها بعد قتل زوجها!!

ثانياً- حيلة التجميل والتشويق:
فإذا لم ينجح المجرّب (1تس3:5) في حيلة المناسبة فإنه يلجأ إلى عنصر التجميل والتشويق، ويبدأ يراود الإنسان من نحو الفكرة الشرييرة سواء كانت للبغضة أو العداوة أو السرقة أو الإنتقام أو الزنى أو الكذب. تلوح له الفكرة من بعد، ثم يأتي المشكى (رو12:10) لكيما يزوّفها ويرويقها، يجملها ويجللها (يجعلها حاللاً)، ويظل يحاول أن يقنع العقل بالمنطق المغلوط، ويوهم النفس بسراب المادة الزائفة التي تعد بها الخطية زبائنها، لكنها لا تعطيتها، وتقرب الخطية من المتجاهد تغمز له بلحظها عله يلاحظها فتحضجها باهتمامه، وتنشئ وتتميل في مشيتها في خيلاء، متخيلة أنها ستخلب لبه! تخرج له لسانها حسبه ينظر إليها، ويتبصص به بجواجبه أمله أن يعبرها إلتفاتاً. وتلوح له بيدها لكي تجذب أنظاره، فإذا لم تنجح في محاولاتها في لفت أنباهه، فإنها لا تفتأ تنبأط أمامه وهي تتلوى، جسدها يصرخ بالأغراء وحركاتها تزقق بالشهوة منتظرة أن يتبعها من ورائها في طريق الانحدار! فإذا لم تنجح في إغرائه بالنظر، فإنها تغير خطتها وتسعى إلى جذبها بالسمع

شجرة الكريسماس



قصة قصيرة بقلم / جون مرجان

خاص لجريدة كاريزما



الغلابة على سبيل اللعب البري مش قتل البري).

هل أخذ المبلغ واستثمره على كرشي في احد المطاعم الكبرى الخمس نجوم التي لا تدخل إلا في العيد ولا تقضيها سندوتشين من على عربية كبدة ونتفج بالمبلغ ونشوف الدنيا ونخش السима ولا ايه؟

وطبعا كل الأفكار دي قبل أن يتم تأمين المبلغ من قبل ست الحبايب بالجملة المشهورة بتاعة (هات أحوشملك لغاية العيد الجاي عشان يبقى معاك يبقى معاك فلوس كتير).

وكله كوم والأسبوع من رأس السنة إلى يوم العيد كوم ثاني خالص.

رائحة الكحك والبسكوت والبيتيفور التي تملأ أرجاء البيت وتغمرك بالإحساس بالبركة بالدفي والشبع.

تفاصيل وتفصيل وحكايات لن تنتهي عن عيد الميلاد والذي تسمونه أنتم الكريسماس.

وبناء عليه أيها الأولاد الأشقياء... كل نفر له في ذمتي أربعة جنبه ونص على سبيل عيادية يتم إستحقاقها في الموعد المحدد.

وهنا صرخ الأولاد معلنين رفضهم ومطالبين بالهدايا بينما أعتزضت أنا ممسكاً برقبة المفعوص الصغير فيما قفز شجيع السима الوسطاني فوق رأسي واخذ في شد شعري وتقدم المحروس الكبير جاذباً قدمي حتى يشل حركتي، وتكاتف الجميع لأسقاطي من فوق الكرسي بينما تشبثت أنا بالكرسي رافساً إياهم بقدمي (و جامت العاركة).

وفجأة خرجت الست أم العيال عن صمتها قائلة بنبرة تشبه إلى حد كبير نبرة صوت الست كريمة مختار في فيلم الحفيد...

بس يا عيال بلاش شقاوة... ربنا يخلبك لبهم، يعني مين هيجيلهم؟

قلت أنا متسانلاً:

في الحقيقة وفي الواقع ده سؤال وجيه وصحيح وفي محله مائة في المائة.

مين هيجيلهم؟؟؟ كل هذا الكم الهائل من الناس و الأطفال الذين ليس لهم من يحضر لهم هدية أو يعد لهم طعاماً شهياً، من سوف يجلب لهم قدر ولو بسيط من السعادة؟؟؟

مجرد سؤال!؟

عالشجرة دي ... تخيلوا معايا كده في كام عصفورة ساكنة في الشجرة دي وكام سنجاب بياكل عيش وكام نملة وكام حشرة هيجوا مع الشجرة إلى حضراتكم عاوزين تقطعوها ويملوا علينا البيت... ثم أنتوا يرضيكوا حد ياخد بيتنا عشان يلعب بيه شوية وبعدين يرميه في الزبالة.

وهنا رد المحروس الكبير بمنتهى العقلانية لا ما إحنا مش هنرمي الشجرة في الزبالة... إحنا هنولع بيها الدفاية.

وهنا رفعت حاجبي مثل عادل إمام في مسرحية الزعيم وقلت حاسماً الأمر...

ما فيش الكلام ده ... إحنا هنستخدم الشجرة الحلوة البلاستيك دي وبعده الكريسماس نلمها في الصندوق للسنة الجاية... كفاية علينا مصاريف الهدايا والهدوم.

وفجأة ترك الأولاد كل واحد ما كان بيده والتفوا حولي كمن يلتفون حول فريسة مسكينة لا حول لها ولا قوة والنظرات إياها بتاعة كل كريسماس تتطير من عيونهم.

واخرج المحروس الكبير ورقة بها شوية طلبات وكذلك شجيع السима الوسطاني والمفعوص الصغير كل واحد منهم اخرج ورقته الخاصة واعطوني إياهم مطالبين بشراء الهديا ووضعها تحت شجرة الكريسماس في أسرع وقت ممكن.

وتطلعت في الأوراق ثم صحت مزعوراً...

إيه يا بني إنت وهو ده؟؟؟... هدايا كريسماس دي ولا جهاز عروسة؟؟؟؟!!... أنا لما كنت صغير كان الوضع غير كده خالص.

وهنا رد المحروس الكبير متهكماً

وإنت لما كنت صغير كان في كريسماس أصلاً؟

وبعد أن تلقي المحروس الكبير رُغداً من الست أم العيال من أجل تطاوله على توت عنخ آمون البيت... قلت أنا بفخر.

أومال... أحلى كريسماس يا عزيزي...

أنا على أيامي ماكنش في هدايا لكن كان في عيادية... تخرج من العيد كده وإنت حاسس إنك نجيب ساويرس في نفسك، وتبدأ المشاريع تدور في راسك الصغير... هل نشترى بالمبلغ كله نُمب ولا أحسن نقسم المبلغ نُمب على سواربخ... سواربخ مش سواربخ (دوكها إلي بيضربوها عالغلابة ولكن السواربخ دي اللي بيضربها

جلست مستكيناً على الكنبه أشاهد الفيلم الأجنبي (وحدني في المنزل) واسترجع زكريات الكريسماس الجميلة وأنا أراقب المحروس الكبير وشجيع السима الوسطاني والمفعوص الصغير وهم يقومون بتركيب وتزيين شجرة الكريسماس الضخمة التي أشترتها لهم الست أم العيال حفظها الله ورعاها وأبقاها ذخراً للبلاد.

لم أكن في الحقيقة أتابع الفيلم على قدر متابعتي للأولاد. كان الفيلم هو مجرد آلة الزمن التي لا تنقلني إلى الماضي بل تستحضر شيئاً منه ليمنحني هذا الشعور بالسعادة والراحة لذكرى جميلة وطيبة... تماماً كما ترتبط رائحة عطر ما بذكرى حبيب أو صديق، أو مثل أن تأكل أكلة موسمية معينة فتتذكر أهلك وأقاربك أو أصدقائك... وأما الأولاد فهم طفولتي التي أعيشها الآن معهم... العابهم المبعثرة هنا وهناك وشجارهم حول من يحضر الماء من الثلاجة أو من يفتح كيس الشيبسي وحديثهم في وقت واحد بمنتهى الحماس حول لعبة يرغبون بها كل هذا يملأني بالهجة... بهجة الطفولة التي لا مثيل لها.

قال المفعوص الصغير وهو يشب على طراطيف أصابعه ليضع كرة حمراء كانت في يده ليزين بها الشجرة.

إحنا لازم نروح نشترى شجرة حقيقية مش بلاستيك... بابا نويل بيحب الشجر الطبيعي. ويسرعة أجبته قبل أن تلقى الفكرة الاستحسان لدى إخوته.

بس بابا جون بيحب الشجر البلاستيك... إشتغل و إنت ساكت بدل ما أعلقك عالشجرة دي.

وهنا صاح المحروس الكبير مؤيداً... الشجر الطبيعي أحلى... إحنا ممكن نروح نشترى واحدة طبيعية، أو الأحسن نروح نقطع واحدة بنفسنا.

وأما أنا فقد إعتدلت في جلستي وقلت له بجدية صارمة...

قطعوا مناخيرك ولزقوها في قفاك يا بعيد... لا لا لا... شجر إيه إلي إنت عاوز تقطعه... إنت ما شفتش السناجب عملوا إيه في بطوط ما قطع الشجرة بتاعتهم.

وضحك شجيع السима الوسطاني وضحك الجميع و لكني استأنفت حديثي بجدية قائلاً...

على فكرة إلي حصل في الفيلم الكرتون ده حقيقي جداً... إحنا لما بنقطع شجرة بنهدم حياة كاملة قائمة



المراهق وصورته عن نفسه



بقلم / ماريان إدوارد - أخصائية إرشاد أسرى وتعديل سلوك

خاص لجريدة كاريزما

أهمية الصورة الذاتية:

بناء على صورة الإنسان عن نفسه في عين نفسه يتحدد نجاح وفشله في حياته ومستقبله - يتحدد مستوى سعادته وتقدمه في الحياة وتغلبه على الصعوبات.

كلما شعر الشخص بنفسه وبقيمته وكلما شعر بأنه محبوب لذاته سوف لن يسعى لكسب محبة الآخرين او لمحاولات مجهدة لإثبات نفسه والحصول على القبول.

يكون شخص ناجح ومقبل على الحياة أكثر.

علامات تدل على الصورة الذاتية الصحيحة:

التعامل الصحيح مع الشعور بالذنب، عدم جلد الذات.

- الثقة بالنفس والقدرة على التعبير عن النفس بجرأة.

- عدم الغيرة من الآخرين في نجاحهم واستخدام كلمات التشجيع لهم.

- المرونة في التعامل والخضوع دون خنوع.

- الحوار بموضوعية وعدم شخصنة الأمور أو إساءة فهم الآخرين.

- القدرة على المبادرة والتجربة والتعلم من الفشل إن وجد.

- حب النفس وقبولها وتقديرها.

- القدرة على غفران الأخطاء لنفسه وقبول غفران الله

وفي نهاية موضوعنا اليوم أريد أن أختتم حديثي معكم بما علينا أن نقوم به كأباء نحو أولادنا في سن المراهقة أو ياحبذا في نشأتهم من عمر الطفولة:

1- تمكين الحب الغير مشروط للأبناء.

2- توفير البيئة المناسبة للامان لتوفير بيئة خالية من الصراعات والمشكلات.

3- مساعدة الطفل أو الشاب المراهق أن يكون نفسه و توكيد لذاته وأرانه.

4- إختيار نوعية الكلام الموجه اليهم لا أن يكون لوم وتأييب أو مدح مبالغ فيه ونفاق بل التشجيع المحدد والقبول.

5- السماح للأبناء بأجتياز الخبرات وتجربة أمور جديدة تحت إشرافكم مثلا بحسب خطورة الامر.

6- تشجيعهم على العلاقة الجيدة مع الله.

وللحديث بقية...

والدونية وبالتالي صورة مشوهة.

4- استخدام اسلوب الحماية أو التدليل الزائد- بالرغم من الحب والحماية امران مهمان إلا أن التزايد بهم يؤدي إلى شعور بالعجز ويحرم الطفل من اجتياز الخبرات والتعلم من الخطأ والتعرض للفشل وهذا يشوه الصورة أيضا.

5- الاهتمام بالطفل فقط عندما يكون سلوكه جيد أو عندما يكون الجنس المرغوب -محبة مشروط.

6- العنف الجسدي واستخدام أسلوب الضرب - يعطى صورة خطأ عن النفس وكأنه شيء وليس شخص.

7- علاقة الطفل مع امه (فإذا لم ترى الأم إمكانيات أبنها أو تجاهلاتها فلا يستطيع ان يرى هو أيضا إمكانياته فبالتالى يتكون عنده صورة سلبية غير كاملة عن نفسه ويرى فيها أنه غير قادر.

8- غياب الوالدين (قد يكونوا غائبين بالجسد ومنشغلين في العمل أو متواجدين بالجسد ولكن غائبين وجدانياً - يعطى رسالة أهمال للطفل وبالتالي صورة سلبية عن نفسه.

9- التعرض لأنواع المختلفة من الإهانات.

10- عدم السماح للطفل التعبير عن رأيه - أو أن يكون نفسه فكثير من الآباء تحاول أن تجعل الأبناء ما يتمنونه او يريدونهم هم أن يكونوا عليه لاغين رغبة وشخصية الطفل نفسه.

11- ربط الطفل بأبويه وجعله يعتقد أنه لا يستطيع فعل أى شيء بدونهم يكون لديه الاعتمادية والشعور بعدم القدرة والفشل.

12- المشاكل الزوجية المتكررة أمام الأولاد تفقددهم الشعور بالامان.

13- إشعار الطفل بالذنب المتكرر والقاء اللوم عليه يخلق منه شخصية غير سوية وبالتالي صورة مشوهة عن نفسه أى إنه فاشل ومذنب دوما.

8- القيم والمبادئ الحياتية الخاطئة للمجتمع ويعتقها الآباء تؤثر أيضا على صورة الشخص لنفسه.

الصورة الذاتية بأختصار هي معتقدات الشخص وأفكاره وإتجاهاته - مشاعره ورغباته وما يريد وما لا يريد وإدراكه الشخص بهذه الأمور ووعيه بها، وعندما لا يدرك الشاب أو الشابة هذه الامور عن نفسه وإحساسه بنفسه تظهر المشكلات لأن الصورة الذاتية تمثل للشخص من أنا ومن أكون؟

كيف تتكون هذه الصورة الذاتية:

هناك عدة أسباب تشابه في تكوين هذه الصورة لكل شخص عن نفسه كما يلي:

1- أولا هناك ما يسمى بالقاعدة الفطرية والمقصود بها أمور يولد بها الشخص تميزه عن غيره لا دخل لاي أنسان فيها ولكنها تساهم في تكوين الصورة الذاتية لأنها تمثل كيفية استقباله لما سوف يتعرض له أو ما يتلقنه ويتعلمه فهي تمثل الأساس أو الأستعداد الفطرى الذى عليه يكون كيف يتفاعل الشخص ويتعامل ويستجيب مع الامور المختلفة في حياته - البعض يعتقد انها شيء وراثى ولكن هذا غير مثبت ولكن الاكثر اعتقادا انها شيء من الله يميز كل فرد عن الآخر في ميوله وقدراته وهكذا - فمثلا إن ولد الانسان بشخصية حساسة يكون تأثره أكثر بالبيئة التى سوف ينشأ فيها.

ولنلاحظ كلما كبر الشخص وكانت حياته قريبة من هذه الفطرة كلما كان ناضجا نفسيا أكثر ولكن هناك بعض الآباء والمربون يحاولون تغيير هذه الفطرة وهذه الميول مما قد يقود إلى مشكلات نفسية لاحقة.

2- صورة الآخرين عن الشخص التى تنتقل له من خلال مرحلة التربية والنشأة تؤثر على تكوين نظرتهم عن نفسه - فأن كان الأبوان يروا أن إبنهما طفل مميز مجتهد متفوق سوف يتكون لديها شعور جيد ويرى نفسه شخصية تستحق الإحترام وشخصية قيمة والعكس إن كانت نظرة الأبوين للأبناء نظرة دونية مهمشة سوف يكون الابناء عن أنفسهم صورة ذاتية مشوهة بسبب الشعور بالدونية وفقدان القيمة.

3- عدم تسديد الاحتياجات الاساسية للطفل في السنة الأولى من عمره، التى فيها يتكون إحساس الطفل بالامان والحب الغير مشروط والثقة فيرى نفسه قيم في عين نفسه وعجز تسديد هذه الاحتياجات يؤدي الى احساسه بالاهمال

تحدثنا في العدد السابق عن مرحلة المراهقة ومعناها ولماذا لاينبغي تسميتها مرحلة مراهقة مرهقة بل مرحلة بنيان وتعرفنا على متى تبدأ هذه المرحلة وماهى سماتها الأساسية التى ان عرفناها أستطعنا ان نفهم أولادنا بشكل أكبر واستطعنا عندها أن نتفهم الأضطرابات والتغيرا وما يمروا به من تقلبات مختلفة في جوانب عدة مثل التغيرات الجسمية والتغيرات الهرمونية وايضا التغيرات الجنسية والتقلبات في المزاج والمشاعر وما الى ذلك من أمور عدة قد تصيبنا بالإحباط ان لم نفهمها جيدا ونعتقد أن اولادنا في هذه المرحلة قد أعلنوا تمردهم علينا أو لم يكنوا اى أحترام أو طاعة لنا - والقصد هنا عندما نقرأ أكثر ونعرف عن سمات وطبيعة المرحلة نستطيع أن نتعامل معهم بطريقة صحية وصحيحة ونقدم لها ما فى وسعنا لمساعدتهم على البنيان والنشأة السليمة عندها يخرجون من هذه المرحلة بسلام منتقلين للمرحلة التى تليها وهم في حالة نضوج نفسى وشخصى أفضل من لو تم أساءة معاملتهم او مارسنا القسوة معهم. فى هذا العدد سوف نلقى نظرة على جزئية مهمة فى حياة الشخص المراهق وهى صورته عن نفسه أو بمعنى آخر صورته الذاتية - كيف ينظر الى نفسه؟ كيف يرى نفسه؟ ما هو تقييمه لنفسه ولشخصيته؟

ما هو تعريف الصورة الذاتية:

هى ما يعتقد الانسان عن نفسه، فى ما يصدق الشخص عن نفسه - أفكاره ومشاعر- تجاه نفسه وأيضاً إتجاهاته الحياتية نحو نفسه فهى تتكون من (ما يعرفه الشخص عن نفسه، الافتراضات الفكرية التى يفترضها عن نفسه، تقييمه لنفسه من حيث إمكانياته ومهاراته، والمشاعر التى يشعر بها ناحية نفسه هل يقبل نفسه ويبجبها أم أنه يشعر بالكراه وعدم القبول لذاته.

الصورة الذاتية بمعنى آخر هى إحساس الإنسان بهويته وهى صورة مكتسبة عن نفسه من الآخرين من حوله فهى تتكون بطريقة لاشعورية من خلال نظرة الآخرين له وكيفية معاملتهم له - بجانب ما يسمى بـ القاعدة الفطرية للإنسان المولود بها، فالصورة الذاتية تتكون نتيجة التفاعل بين القاعدة الفطرية والبيئة المحيطة التى تشمل المجتمع والاهل.

كركم ولا "بودرة الذهب"



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

خاص لجريدة كاريزما

www.eat4healthy.com



لا بد منه لنمو أي سرطان! أكلنا الصناعي يحتوي على 40 ضعف السكر الطبيعي في أكل زمان! "عايزنا نرجع زي زمان قول للزمان إرجع يا زمان!" فعلا! بس حاضر! "إرجع يا زمان... ويلا ناكل الكركم!."

التهاب المفاصل والتهاب المفاصل الروماتيزمي يتحسن ويستجيب بصورة مذهلة علميا للكركم حتى بالمقارنة بالادوية الحديثة والتي الكثير منها يسبب أعراضا جانبية ومنها خلو جيوبك من الأموال التي تكلف الاف الدولارات الادوية الحيوية Biologics وهو ما يسمى الآن علاج هادف Targeted Therapy وكأنه لم يعرف العالم ولا العلم هذا النوع من العلاج قبل هذه الادوية! ولكن هذا أبعد ما يكون عن الصحة لأن الكركم وغيره من مضادات الأكسدة في البهارات والفيتهامينات في الخضروات والفاكهة لطما فعلت هذا البشرية بأقل تكلفة! ولكن بيدوان الأكل الصناعي سلب صحتنا وبدلا عن إعادة النظر في الأكل الصناعي وتبديله بالطبيعي ومنه الكركم والجوزيل والقرقة والكمون والبصل والثوم والبذور والحبوب والبقول وزيت الزيتون والمكسرات! وجهت الرأسمالية بعبويها القليلة أنظار العالم كله بغسيل مخ بارع إلى المكملات الغذائية Supplements وبدائل الأكل الصحي والادوية البيولوجية الخ الخ ولكن لا يخفى عليك عزيزي القاري أن مشكلة الكركم قد تكمن في رخصه ووفرته وأنه The Proverbial Too Good To Be True رابع ورخيص وفعال لدرجة لا يصدقها العقل البشري الذي تم غسله بالأفكار الخاطئة المروجة Promulgated بالشركات التي تبغي فقط الربح المادي بأي وسيلة صحية كانت أم مضرة! ولازم بقى "الغالي تمنه فيه" والله مش دائما! هل فعلا بعض الشنط النسائية تصل إلى 10 الاف دولار وأكثر والفساتين 100 الف دولار؟! هل فعلا الغالي دائما تمنه فيه؟! ما هي أرخص كتب العالم! أعظمها!؟!

هل تعانين عزيزتي القارئة من متلازمة ما قبل الطمث Premen- strual Syndrome أو الـ PMS وهو ما تعاني منه الملايين من السيدات، عليك أن تجربي الكركم بحوالي أسبوع يوميا قبل الدورة وبضعة أيام بعدها وقد تجددين أخبارا يوجد حلا وملاذ للآلام والمزاج الهوروموني المزعج لكي ولأجبانك وقد تنفرج أسارك في وسط الدورة التي لطالما جاءت مزعجة!.

وله تأثير البلسم على القولون! وبالذات التفحري Ulcerative Coli- tis وقد تطرقت بعض الطرق القديمة إلى الحفنة الشرجية الكركمية Turmeric Enema ولكنه فعلا أيضا طبعا عن طريق الفم! ومفبيش داعي ناخده من زاوية غلط!.

ولا تكتمل مقالة عن فوائد مادة غذائية دون ذكر فائدته للجلد وشبابه وتقليل تجاعيد وكراميش الجلد Skin Wrinkles والتي جزء كبير منها يسبب التعرض المفرط للشمس ولكن نسبة كبيرة أيضا ترجع إلى نقص علاج السماء الرياني للجلد المنهك بسبب الشوارد الحرة التي تملأ أكلنا الصناعي أكثر من عشرات المرات تلك التي في أكل رينا الطبيعي! ولهذا قد نكون في حاجة ماسة لكبر قدر ممكن من هذا التأثير البلسمي للكركم على الجلد ولا سيما القبض على هذه الشوارد الحرة Free Radicals وسجنها في زنزاتة "ليه العمر بييجرى، ده لسه بدري!" وله أثار رائعة على جلد الذين يعانون من مرض الصدفية Psoriasis أو حتى الصور الشديدة منها التي تؤثر على المفاصل Psoriatic Arthritis.

هل من أعراض جانبية لفرط استعماله، تذكر بعض الأبحاث والمقالات أنه قد يؤدي لزيادة حدوث حصاوي الكلى لإحتوائه على أوكسالات ولكن هذه قليلة جدا في مستخلص الكركم منه! وأنه قد يؤدي إلى الحساسية والطفح في القليل من الناس، أو نقص الحديد لتقليل امتصاصه! ولكن هذا لو بكميات كبيرة! لا ينصح به بكميات علاجية للحوامل فقد يسبب انقباضات مبكرة في الرحم مما قد يؤدي إلى خطر فقدان البيبي أو الجنين ورجاء الحرص أثناء الرضاعة أيضا لقلته للمعلومات Paucity Of Data! ولو تعاني من مرض المرارة أو حصاويها ينصح بالتوقف عن الكركم ومتابعة طبيبك إلى أن تعالج من هذه المشكلة والتي هي نتيجة أصلا لأكل صناعي هزيل سريع مريع فاقد الشيء وهو الحياة فلا يعطيه! "أكل ميت!" هل أكلك ميت؟! أم "مفعم الحياة"؟! Vegetable = Vegetare = Full Of Life لا بد من معرفة مكوناته: معلقة واحدة كبيرة حوالي 10 جرام تحتوي على حوالي 30 سعر حراري من الكاربوهيدرات وحوالي 2 جم الياف و7 جم نشويات وأقل من نصف جرام دهون! و 3% كركم!.

وأخيرا وليس أخرا! كيفية استعماله؟ يوجد على هيئة النبات الجذري نفسه Rhizome الذي حضرتك تراه في الصورة وهذا طبعا يمكن طحنه واستعماله، أو شراء الكركم نفسه وهو المستخلص الـ 3% من نبات الكركم أو الورد الذي هو سر سحر وقوة ولون وجمال الكركم! ويضاف هذا للعديد من المأكولات والعصائر وطبعا لبن بالكركم!.

أن نسبة امتصاص الكركمين تغلو 2000% مع استعمال الفلفل الأسود لوجود مادة البيبيرين Piperine وقد تجده في زجاجات بودرة الكركم مضافا لتزويد الفائدة والامتصاص!.

أشارت كثير من الأبحاث لحماية الكركم للجسم من العجز المبكر وهذا لخصائصه المعروفة كمضاد رائع قوي شمشوني التأثير Samsonite للأكسدة والحماية من الشوارد الحرة Free Radicals التي من شأنها تدمير وتشويه وتعجز أنسجة الجسم والأعضاء! ولكن تحول مادة الكركمين Curcumin دون هذا بكفاءة وبراعة بالغة يحسدها عليها جميع شركات الادوية والعقاقير التي تقف "مبهورة" بإعجاز هذا البهار الذهبي اللون الإبريزي غنى وقوى المفعول! لأنه من صنع الخالق! ولهذا في 5000 سنة لم يصاد الكركم لأنه ذهب "أصيل المعدن".

ومن آثاره التي عرفها العالم مؤخرا جدا في بدايات الألفية الجديدة! تأثيره على زيادة مادة سحرية طبيعية في الأعصاب المركزية والمخ اسمها BDNF Brain Derived Neurotrophic Factor والذي ترجمته المادة المخية المنمية للأعصاب! وهو اسم ليس فقط على مسمى! بل جري جدا Audacious لأنه من المعارف عليه علميا على الأقل لاواخر القرن العشرين والألفية السابقة! ان خلايا المخ التالفة لا تتجدد وليس لها هذه القدرة التي تتحلل بها معظم أنسجة وخلايا الجسم! أو على الأقل هذا ما صدقناه وعرفناه خطأ لأن هذه المادة BDNF قلبت كل الموازين فهي من شأنها التنام وتجديد الخلايا العصبية حتى المخي منها! وهنا يتجلى إعجاز الكركم لأنه ولك أن تتخيل عزيزي القاري أنه بعد آلاف السنين من علم الأيرفيديك Ayurvedic Medicine أو ما ترجمته علم وطب ومعرفة الحياة بالهند! تثبت الأبحاث الآن ان الكركم يزيد من هذه المادة السحرية BDNF التي تتجدد شباب المخ وتمنع مرض وشبح الالزهايمر الذي يترى بالكثيرين منا الآن!.

هل تعلم عزيزي القاري أن حوالي 6 مليون أمريكي يعانون من هذا المرض الذي يسرق أعز ما يملكه الإنسان "الذاكرة" والقدرة على التركيز وفي مراحل المتأخرة جدا حتى القدرة على الكلام والتبول والتبرز! ولقد رأيت كطبيب ممارس ومعالج لهذا المرض الكثيرين لا يعرفون ليس فقط أحفادهم وأولادهم بل أنفسهم وأهم إنجازات حياتهم! ولكن من رفق الخالق بنا وضع الكثير من مضادات هذه التغييرات في المخ التي تؤدي إلى الالزهايمر ومنها تراكم الـ Beta Am- yloid Plaques ومعظم هذه المضادات توجد في الأكل النباتي وعلى رأسه الكركم والأفوكادو والزنجبيل وزيت الزيتون وزيت جوز الهند، وما أروع يد الخالق في تجليها في خلق "الطبيب الداخلي" الـ Inner Physician الذي يعمل في أوج قوته في قمة لحظات الجوع والصيام فقد أثبتت الأبحاث أيضا ان الصيام المطولة لأكثر من 18 ساعة تزيد مادة الـ BDNF أيضا وأخيرا الرياضة أيضا! وهو علم الأوتوفاجي أو الانتهاج الذاتي Autophagy الذي نال الباحث يوشينوري أوسومي Yoshinori Ohsumi جائزة نوبل لعام 2016 لشرحه للعالم ماهية العملية بعد دراسة أكثر من 30 سنة في المجال!.

الهند وخصوصا المناطق الريفية منها! (الأقل تأثرا بالأكل الغربي) تعد من أقل البلاد بلاء بمرض الزهايمر بنسبة 3% في خلال 10 سنين في بحث تابع المسنين من سن الستين إلى سن السبعين! ونفس البحث كشف عن نسبة مروعة في أمريكا 18% لنفس الفترة ونفس العمر! وليست جينات! لأن الهنود يصابون بالمرض بنفس النسبة المروعة 18% بعد هجرتهم لأمريكا! انه الأكل يا حضرات! وهذه كارثة تتجم عن البعد عن الأكل الطبيعي، الذم من صنع يدي الخالق الأكل الذي به دواء لكل داء! وله تأثير فعال على مرضى الاكتئاب وتحسين جودة النوم وتعلق هذه الخصائص أيضا بتأثيره البلسمي على المخ!.

تأثير مادة الكركمين على جدار الأوعية الدموية Endothelium "مبهر" لأنه يشابه تأثير الرياضة اليومية لقرابة الساعة وحب أسبرين من غير تعاطيها ولا يوجد أي شيء آخر قادر على هذا Capable Of The Feat وهذا عن طريق مضادات الأكسدة والالتهابات التي تسبب تصلب الشرايين وأيضا له تأثير إيجابي على الكوليسترول! ومن المعروف أنه يقلل الدهون الثلاثية TG في الدم والجدير بالذكر أنه يقلل التهابات الكبد Hepatitis ان كانت بسبب الدهون على الكبد أو شرب الكحوليات!.

هل يذهلك ان تعرف انه يسبب خلايا السرطان الجديدة ان تنتحر Apoptosis!؟ وينشط الكثير من الجينات الحاملة التي تساعد على هذا! يقتل خلايا السرطان بالذات القولون والمريء والبنكرياس والثدي، ويمنع انتشارها ويحرمها من نمو الشرايين لإمداد خلايا السرطان بالغذاء! منطقي جدا صح! لكن للأسف الأكل الصناعي يرتكب هذه الجريمة الشنعاء في أجسامنا لسكريات صناعية تعشقها خلايا السرطان 6 إلى 10 مرات أكثر من الخلايا الطبيعية! السكر الذي

منذ قرابة الـ 4000-5000 عام تعرف العالم على نبات الـ Turmeric أو "الورس" وبه تلك الصبغة الذهبية اللون والمفعول المدعو "كركمين" Curcumin، وهو المعروف أيضا علميا بنبات "Curcuma Longa"، وسأحاول جاهدا إقناعك عزيزي القاري أن تصطبغ بهذا الذهب Turmeric بل ذهب الإبريز بداخله المدعو "كركمين"، وهو فعلا قد يسبب لونا أصفرا للجلد للذين يأكلونه لفترات كبيرة!.

تعرفت عليه كبهار أساسي في المأكولات بعد هجرتي لأمريكا من قرابة العشرين عاما، ومداعبتي كمصري "أكيل" لكل مطابخ العالم بأمريكا وهو ما يميز أمريكا ك Culinary World Scene كمطبخ عالمي! وبالذات المطبخ الهندي! ولا يوجد مطعم هندي أو قائمة أكل هندي لا تحتوي على هذا البهار السحري المفعول الذي من شأنه الإبهار كبهار! المطبخ الهندي من أصح المطابخ العالمية ومنها الكثير مبني على علم طب الأيرفيديك Ayurvedic Medicine أو علم الحياة! وهذا المطبخ شهرته البهارات "المهجرة" بسبب احتوائها على أعلى نسب ممكنة بسهولة "مجرد معلقة" من مختلف مضادات الأكسدة التي تتخصص في تهدئة سرعة قطار العمر الذي يهرول بنا بضجيجه "مصفرا" مذكرا إيانا بقرب ميعاد الوصول! وعله القطر الوحيد في العمر الذي إجتمع جميع ركابه على رغبة واحدة وهي "يارب القطر يتأخر"، فتلك المحطة هي التي يتهافت المباريات على تأخير الوصول إليها! ولأجل هذا قد نحتاج إضافة الكركم إلى وقود قطار حياتنا!.

وكما يقول الأمريكيان "Its claim to fame" أو سبب شهرته؟ علم الحياة" أو ما يدعى بالأيرفيديك Ayurvedic Medicine، وهو نبات له قدسية خاصة في الحضارة الهندية، والحقيقة العلم الغربي تأخر جدا في اكتشاف هذا الكنز من الذهب المدفون والإبريز الصافي الذي يحمل في جزيئاته أكسيرا لكثير من الأمراض ولذكر القليل منها وليس للحصر! يحمل مضادات للخلايا السرطانية، للعجز المبكر، الكوليسترول المرتفع، مضادات التهابات مزمنة وحاده، وحماية المعدة والكبد والاسنان من الأمراض، مضادات الزهايمر ومضادات تصلب شرايين وأمراض القلب والسكتا الدماغية، والتهابات المفاصل حتى الروماتيزمي منها، ولعلاج مرض ومضاعفات مرض السكري، التهابات واحتقان الحلق، أمراض المناعة الذاتية وضعف المناعة وعلاج ومنع أمراض الجلد! وهذا لذكر القليل لفوائده العديدة!

عزيزي القاري لو هناك شركة أدوية استطاعت تصنيع كبسولة أو قرص له كل هذه الخصائص السحرية! لا أشك حظي في بيعه بالمليارات وقد يكون أول قرص يباع بالتريليونات من الدولارات! ولكن لماذا يجب أن تكون فوائد الأكل في داخل كبسولة أو قرص تجاري، هدفه الربح المادي؟! حتى لو كان مصحوبا بالكثير من الأعراض الجانبية! من أين لنا بهذا الداء المدعو "إدمان الدواء" ولا بد أن يكون قرصا أو كبسولة ليكن له نصيب الأسد في علاج أمراض حياتنا! بصراحة؟ غسيل مخ Brain Wash! كم من مرة اتضح ان شركة أدوية ما لم تكن على حق؟ وتم سحب الدواء من الأسواق لقتله الآلاف؟ ولكن في نفس الوريد In The Same Vein هل سمعت مرة عن سحب "الكركم" من الأسواق؟ أو سحب "الكمون" أو "الفلفل الأسود" أو الزنجبيل أو حتى البنسون أو القرقة وما أحلى "قرقة" أكل رينا وبهارات أكله؟ "قرقتها حلوة"، لم ولن يحدث لأنه أكل الطبيعة ومن يد الخالق المهندس الأعظم الذي خلق الإنسان وخلق له الأكل الطبيعي الذي منه البهارات بجمال الوانها "تبهنا" بالوان "البهارات" التي أثبت العلم انها سر سحرها ومفعولها وقوتها في الوانها! وهذا هو سر الكركمين Curcumin في نبات التيرميريك Turmeric أو الورد، هذا الكركمين قد يمثل حوالي 3% فقط من النبات ولكن هذه النسبة الضئيلة هي سر "إبهار" هذا البهار للعالم كله ومؤخرا في القرن الثامن عشر فقط الجزء الغربي منه! الغرب جاي للماتش بتاع الكورة متأخر جدا ولهذا Skepticism abounds كثر الشك الذي ليس له داعي على الإطلاق ولا يجب محاولة إختراع العجلة مرة ثانية Reinventing The Wheel لأن الهند استعملت هذا من حوالي 5000 سنة، وبكل بساطة عاميتنا المصرية "شغل إيدين رينا أحسن كثير"، ويا إما ها صدق شركة تلهث وراء الفلوس أو أصدق يد الخالق التي فقط تصنع أحسن ولكل داء في أكله دواء، وانه يخلق كل ما هو جميل فانه جميل ويحب الجمال!.

الكركم:

يجب معرفة أنه له العديد من طرق الاستعمال منها إضافته مطحونا كنبات للمأكولات، النبات الذي هو "ابن عم الزنجبيل" كعائلة زنجبيلية: Curcuma Longa و Zingiberaceae عائلات شبيهة جدا! ولا يعلو هذا النبات عن 3 أقدام أو المتر الواحد عن الأرض! لكن الـ Rhizome تحت الأرض منه هو الذي فيه السر الكركمي المكنون، فعلك ساعدتني في فتح كنز بهارات الشرق الأقصى الذي يقدمه لك ماهاراجا من الهند!؟!

ولا يخفى على أي مطبخ هندي أو شيف هندي وحضارة الماهاراجا

كل سنة وأنتى طيبة يا (كاريزما) ..

الأديب الشاعر / ملك ميخائيل

جمعت للون الورد حسن الاس وتفوقت بلطائف وثقافة وحكايا وتواصلت مصر وأمريكا بها فأشتم عطر النيل في صفحاتها

أنالمة أقابل مثل هذى الروضة فسطورها تسقى العقول ثقافة أهداها (وائل) للورى من قلبه (لطف الله) جاء محملاً برسالة هذى ال (كاريزما) أين مثلها !؟

ايه يا (كاريزما) يا نجم علا مالعيد عيدك وحدك، بل عيدنا وعلاغناء الحب فوق سمانا يا أول ويا (وائل)، أبقاك ربي وحبك كل النعمة والصحة وتزيرنا شداوا جميلاً ساحراً

رؤيا

الأديب الشاعر / ملك ميخائيل

بتقاطع درب وطريق ؛ دهس انسان و صديق فتمدد في دمه .. غريق وارتفع طنين الأصوات ...

قالوا: مسكين * * انسان ردوا: عرييد .. سكران سبحانه رب الأكوان؛ أتراه حى ... أو مات؟! ...

همست عيناه * * بكلام والناس حوالبه ... زحام (بالله دعونى ... لأنام) وانتفض يريد الافلات ...

جاء عصفور؛ حطّ عليه رقص وتغنى بين يديه؛ وثب قط وقطع شفتيه وعليها بقايا النغمات ...

وجهك يشبهنى؟! لا أدرى دمك أو دمي ذا يجرى؟! الجرح بصدرك أم صدرى؟! أخبرنى: من منا مات؟! ...

يا هذا الصامت (يا قلبى) ياذا المذبوح على الدرب الموت مرير... كالحب والفرح ملىء... بالاهات ...

تمضى الأيام؛ ولا أمضى وأتوه... بحثا عن أرضى يتباعد بعضى؛ عن بعضى فأصير آلاف الذرات ...

هل كانت أضغاث الظامى؟ أم رؤيا ... سبقت أيامى؟ أو أمنية ... فى أحلامى؟! أو هى ... فتات حكايات؟! ...

أصحو مكروبا؛ لا أعرف وبأعماقى صوت يهتف: (ما حان الوقت؛ فلا ترجف، وانهض... فزمانك ما فات ..)

كلمات للشاعرة / أميرة الفراز كاريزما

جريدة من الشمس بضي الذهب

مايه الدنيا هنا وهناك اقوي من الشهب سهمها غالي ونجمها عالي واصل للسمما

كل اخبارها ليلى ومننا صاروخيه تصيب الهدف قصرت كل المسافات تعددت بها كل الكتابيات

للمت للدنيا احداث وفردت للإبداع صفحات رفرفت

علي العالم كالفرشات كل ضيوفها كل كيانها وكمان اقلامها زهور وعطور

خطوا معاها اول خطوه جنين من نور ببصمه وهمسه سمعتها الدنيا

عدت سنه كأنها ثانيه ويكره اكيد حتكون حاجه ثانيه

طول مالهدف مسكاه الايد وقلوب وياها عزيزمه وشموع تنوير بتقيد

نزود شمعه ومعاها قلوبنا تطرح ليلى اجمل عنقايد بكره وبعده هدفنا بيكبر

نملا الدنيا ورد وعنبر فن ورؤيه واحداث كبير بكره مامن إن جناحها يغطي العالم زي الطير .

عينك قصيدته عمري

اين كنت عني مخبي تاهت الخطاوي والهوي غلبنى ظننت ان الحب غفلني لحين رؤياك اشعلت قلبي وماج ولعي

اضرمت فيه نيرانك وصممت الصبر هل رأيت حبا بالدم يسري انا رأيت كما شعرت بك كحبي لامي .

ضحكه فجر في عيونك تضوي سكارى حباري من هامت قلوبهم بين الليل والصبح شفق وغسق بينهما شهقي اشقر اصفر صباحي بلون الذهب

حين سنابل روحك تملأ حقولي تشقق فجرى تداعب قلبي تختال برياحك تطير شعري تتمايل تلتف بذراعك تلمم خصري

انت رقصه حياه تدب فيها الروح كقرع الطبول وقت الحرب تحلا

بك ايامي ويرضي علي زمني اظل انتشيك فرحا وفوحا ارتشفك كاساً شذاك رياحك أنفاسي وعمري .

بقلم / اميره الفراز

كلمات قلى ورق النسيان

بقلم / ليليان جورج

قالت له: وهى تنظر حولها .. وكأنها ترى الحياة لأول مرة .. ماذا جرى للإنسان .. فى هذا الزمان ..؟ أين ذهبت .. الرقة .. والحنان ..! أين ذهبت .. خيوط الأمان ..! هل نسى الإنسان .. أن يتكون .. فوق الزمان ..؟

إنه أصبح .. كأنه ضائع .. فى هذا المكان .. قال لها: وما عيب ذلك ..! إنه تجاوز الأوان .. وعبر بالأحزان .. وأراد أن يعيش .. بلا حَسائر .. وأسدل ستائر النسيان .. على كل ما يشعره أنه .. إنسان ..

قالت مذهوله : وكيف سيشعر بالسعادة وقد أصبح .. كالجدران .. تُحيط بالإنسان ولكن لا تمنحه الدفئ .. فى شتاء الأيام .. هل يسعد الإنسان .. أن يكون رقماً فى بنك .. أو ذكرى .. حُزناً فى قلب ..! هل هذا يمنحه الأمان .. فى عالم أصبح كمصنع لصلب المشاعر ونغمات تعزف أسوأ الألحان ..؟

أو يسعده أن يتكون لاهى فى دنيا لا تؤمن بالديان ..؟ قال لها ساخرأ: ما زلتى تنسين إنك تعيشين فى أرض الأثام وتعتقدين إنك على أرض الأمانى والأحلام ثم إستطرد إنها ليست سماء تُعثرين فيها عن الذى كان قالت ساهمة: لقد كنت أعتقد أن البشر يستشعرون المشاعر ويرفضون الأوهام ولكنى تبينت أنهم يستبدلون الزهور بأشواك الأعوام ..!

أين زمن الحب .. ودفئ الأعياد ..؟ أين زمن الموائد .. والضحكات .. بدلاً .. من الأهات ..

أين زمن العناق .. الذى حل بدلاً منه الصفعات ..

أين .. أيام كانت فيها .. الزهور تملأ البستان .. من هذه الأيام .. التى حلت فيها .. الثلوج على .. أشجار الريحان ..؟ لقد أصبحت أبكى على .. ضياع الزمان .. وأضحك عندما أتذكر .. كيف كان المكان ..؟

قال لها وهو لا يُصدق إنها مازالت تعيش فى الماضى هكذا .. وقد كان قد سبقها إلى .. العالم الحقيقى الآن .. مُنذ فترة من .. الزمان :

ألن تتأقلمى .. لتتطفئ ثمر الزمان وتُسعدين فترة .. وأنتى .. كورد البستان ..! لماذا تُغلقين عيناكى .. عن نور الحياة والعالم كله .. لا يعرف .. الإله ..! صرخت قائلة :

لأنهم بلا وجدان .. فى زمن .. ضل فيه .. الإنسان .. وسيظل يعانى .. حتى ينقضى الزمان .. إن كان هذا هو العالم .. فلا أريده .. عالم زائف .. بلا حُب .. بلا .. إنسان ..

لقد نسى المرء .. كيف يذق القلب .. دون أحزان ..! هل هناك مزيد .. لا .. أراه .. فى عالم ليس له عينان ..؟

عالم فقد البصر فيه الإنسان .. وهو يُضيع أجمل .. معانى البستان ..! يكت وهى تُسرع نحو الشمس .. التى أوشكت على الغروب .. وكأنها تُعدد معها الذنوب : وإستطردت قائلة : وداعاً يا صديقى .. ادعى لى .. أن تطوى شمس الغروب جراحى .. بعد أن ذُبلت .. ورود أفراسى ..

إنى سأرحل لأختبئ فى .. عالمي الجميل الذى لن يدخله .. أى دخيل .. لا يعرف كيف يتكون الحُب .. حتى .. فى لحظات الرحيل ..

نظر إليها دامعاً .. وقد كانت تُشعره بالحنين .. لزمن دفين .. تاه عن دربه سنين تتمم قائلاً وصورته يعبر عن الرجاء .. فى زمن الجفاء : زُبما نلتقى يوماً .. عند أشجار النخيل .. بعد أن يتجو الإنسان .. من هذا الزمن .. العليل .. وتمتم هامساً: زُبما تستعيد الورد أو أيتها .. بعد أن ذُبلت .. على موانئها ..

أنا أسف

كلمات: م. مجدى عزيز

أنا أسف يا جماعه سامحوني مكنتش اعرف أتاري الدين تجاره وزيه زي البضاعه والتجاره شطاره ومتباعه متباعه للى باع واللى اشترى واللى تاجر واللى افترى وكل من هب ودب يطلع يشتم ويسب والأخلاق مالهاش سعر والله الأمر يوم تأتي الساعه

ولو عينك هاترف تلقى بضاعه ع الرف وكل سؤال له جواب ولكل فعله عتاب ودقون الناس ببياعه

أنا أسف يا جماعه الناس معندهاش مناعه م اللي بيتقال واللى بيتحكي كل واحد له موال يغنيه ويشتكى وفيه فتاوى للشكاوى من عينه القهوه فى المعازي وانا أسف يا ساده تقدمها بالسكر وللا نخليها ساده

ويجيى رد موش ع البال لا هو معقول ولا منطقي عقول متحجره ورجال متمره بفكر سارح، وكلام جارج لتحليه البضاعه

وريج الزبون واللى يكون يكون مفيش مكنون وكلها متذاعه ع الهوا وفي الإذاعه وكله بيتاجر على عينك يا تاجر عملوا الدين شماعه بكل جساره وشجاعه يعلقوا عليها هموم الناس ويردوا بكل وضاعه

على مواضيع حساسه لا يههمهم شرف ولا خلاعه معتبرين جهنم فزاعه لكل كلمه وكل حاجه على اعتبار الناس محتاجه لعشماوي ومعاه عصايه يضرب ويؤدب الرعايا لأسباب خداعه

موش كل اللي ركع على سجاده بيعرف ربنا موش دي العباده دي مظاهر وربما عاده

وصدقوني يا جماعه القنوات الفضائيه مليانه إباحيه وعجباها فتنة القضيه عن الكبير والرضاعه متابعاها على طول فى الميدان أو القاعه مادام الناس يتتابع والفلوس بالكوم والحلقات متباعه

وانا اللي أسف يا جماعه ع المواظنه والسلام واهو كله كلام بس طلع إشاعه زي المحبه والونام والتسامح والوداعه وسلمي ع الخيطان اللي بيسمعوا بالودان واللى يسمعهو ينسوه ويروح لك فى خبر كان الجو مبقاش نضيف

ولسه هانقول ونضيف وللا نسكت يا جماعه ع التواطؤ والكعاعه والتطاول والبشاعه صدقوني يا جماعه لدينا الظلم ساعه

ودنيا الحق لآخر ساعه



القائل الماكر

الجزء السادس

الإدمان

بقلم **دكتور. فادي ظريف**

طبيب بشري و psychotherapist
متخصص في علاج السلوكيات الإدمانية بكندا

خاص لجريدة كاريزما

وطبعاً أعراض الإنسحاب هنا ناتجة عن توقف النشاط الجنسي سواء الفعلي أو العادة السرية، حتى وإن كان المريض متزوجاً يجب عليه التوقف عن ممارسة الجنس من شريك حياته، أساس العملية العلاجية قائمة على إعادة ضبط وتشفير مصانع الدوبامين وغيره من الهرمونات التي ينتجها مخ الإنسان فبالتالي يصبح وقف الشلالات المنتجة بسبب الممارسة الإدمانية حتمياً، فتصرخ مراكز المكافأة من الألم نتيجة غياب هرمونات السعادة وهنا تحدث أعراض الإنسحاب التي قد تستمر لـ ٩٠ يوماً، الـ ٢١ الأولى هي الأصب ثم الـ ١٥-٢٠ يوم التي تليها أقل صعوبة ثم الـ ٥٠ يوم (تقريباً) الأخيرة هي الأسهل، التحسن التدريجي يحدث عند إستعادة مصانع هرمونات السعادة لنشاطها التي خلقها الله عليه بالترتيب حتى تصل لطاقتها الإنتاجية القصوى وطبعاً تختلف تلك المدة من شخص إلى آخر، فبعض المرضى تختفي أعراض إنسحابه في ٤٠ يوم بينما تستغرق ٩٠ يوم عند البعض الآخر وطبعاً فيما بينهما عند البعض الآخر لكن لن تقل عن أسابيع في أي حال.

العلاج النفسي:

مثل العلاج السلوكي المعرفي أو العلاج السلوكي الديناميكي أو العلاج بالقبول والالتزام أو العلاج السلوكي الجدلي، وكلها أشكال من العلاج النفسي القائم على الحوار بين الطبيب النفسي والمريض وهنا أؤكد وللمرة الثانية على حرفية وخبرة الطبيب النفسي أو المعالج النفسي القائم على العلاج.

كما يمكن استخدام بعض الأدوية المساعدة على ضبط كيمياء المخ المختلفة مثل مضادات الاكتئاب ومثبتات المزاج أو الأدوية المثبطة لمراكز الشهوة الجنسية أو حتى تلك الأدوية التي تساعد على تثبيت مراكز المخ الباحثة عن هرمونات السعادة، يختار الطبيب المعالج الأنسب حسب كل حالة.

مجموعات الدعم:

وتلك مفيدة جداً للمريض عندما يشترك المريض مع مرضى يشاركونه نفس مشكلته ويسمي ذلك العلاج بالعلاج الجمعي وتناججه رائعة، الزمالات وأشهرها زمالة الـ ١٢، خطوة حققت نتائج مبهرة في علاج مختلف أنواع الإدمان من كحوليات أو مخدرات أو جنس دمج العلاج الجمعي مع العلاج النفسي والسلوكي يزيد من فاعلية العلاج ويحاصليات موثقة من مصادر موثوق فيها.

إعادة التأهيل في مراكز متخصصة:

وتلك تقدم كل ما سبق من أساليب في صورة إقامة داخل مجتمع مغلق وتناججه جيدة جداً لكنها أيضاً ترجع لمدي حرفية وخبرة القائمين عليها، هي مكلفة جداً أكثر من أي أسلوب علاجي آخر ولا تناسب طبيعة حياة وظروف كل المرضى عكس العلاج النفسي والسلوكي ومجموعات الدعم التي تناسب كل المرضى بلا استثناء.

في النهاية عزيزي القارئ أحب أن أؤكد لك أن علاج الجنس موجود وفعال، صعب، طويل وشاق لكنه يساوي شفاء مريض، إنقاذ حياة أسرة ومجتمع فبالتالي تهون صعوبته في سبيل ذلك الهدف السامي.

أتمنى أن أكون قد أفدتك عزيزي القارئ، فإن لم أفعل فإقبل اعتذاري مع وعد مني بمزيد من الإحترام لرفع مستوي إدراكك لكل ما يفيد صحتك وصحة أسرتك النفسية إن شاء الله.

في كل جوانب حياته كما يؤثر سلباً على إنتاجه سواء في العمل أو الدراسة كما يدمر قدراته الإبداعية، تلك القشرة مسؤولة عن الأخلاق، الإرادة والقدرة على التحكم، كما يحدث خلل في المشاعر والدوافع، ذلك ضرر جسيم على صحة الإنسان العقلية.

٢- أضرار نفسية: بداية من تلازم الشعور بالذنب، الإحساس الدائم بالخزي والعار، تكوين صورة ذاتية على أنه شخص نجس ومكروه من الله، تلك وحدها كفيلة بتدمير قيمة الشخص الذاتية ويشعر دائماً بالدونية ويحتقر نفسه، و من الطبيعي أن يحدث اكتئاب، قلق وتوتر، و الكارثة الكبرى عندما يؤدي كل ما سبق لإدمان الكحول أو المخدرات و تتفاقم المشاكل النفسية إلى أقصى درجة عند دمج أكثر من إدمان مع الآخر.

٣- أضرار إجتماعية: تتدهور علاقات مريض إدمان الجنس بمن حوله، فإن كان متزوجاً تتدهور علاقته بشريك حياته فيفقد الصلة الجنسية معه بمرور الوقت فلا يمكن لأي شريك أو شريكة حياة أن يلي احتياجات مدمن أو مدمنة جنس حتى لو كان مدمناً هو أيضاً لأن مدمن الجنس ببساطة يفقد القدرة على الأداء الجنسي بمرور الوقت، وسواء كان متزوجاً أم لا فهو يفقد الرغبة في القيام بأي أنشطة إجتماعية بعد أن ينزوي جانباً مشغولاً بتلبية تلك الرغبات والتخيلات المسيطرة والتي لن تشبع أبداً مهما حاول، ناهيك عن المشاكل القانونية كما حدث مع المريض السابق ذكره نظراً لمجتمع مريض إدمان الجنس عند إفترضاخ أمره، كما إن إدمان الجنس سبب رئيسي في انهيار العلاقة الزوجية.

٤- أضرار صحية: فقدان تدريجي على قدرة الأداء الجنسي حتى تنعدم تماماً، أمراض معدية تنتقل بممارسة الجنس أشهرها الإيدز والإلتهاب الكبدي الوبائي نوع C وهو أكثرها إنتشاراً وخطورة، إلتهابات وتضخم البروستاتا عند الذكور وغيرها من الأمراض الكثيرة الناتجة عن إتهاك الجهاز التناسلي. تحديد مدي شدة أو درجة إدمان الجنس تتم بمعرفة طبيب أو معالج نفسي وهنا أنا شخصياً أحتمك للدليل التشخيصي لرابطة الأطباء النفسيين الأمريكية وهو ببساطة يربط تحديد درجة الإدمان بمدي التدهور الصحي، والعقلي، والنفسي والاجتماعي.

الوقاية من مرض إدمان الجنس شأنها شأن كل طرق الوقاية من مرض الإدمان بصفة، أرجو منك عزيزي القارئ مراجعة مقالة شهر نوفمبر الخاصة بالوقاية وعلاج مرض الإدمان تفادياً لتكرار المحتوى الذي أقدمه لك.

علاج مرض إدمان الجنس:

نفس الخطوات المتبعة في علاج إدمان المخدرات والكحول مع فروقات معينة خاصة وهي كالتالي:

* أعراض الإنسحاب: وهي كلها نفسية لكنها شديدة جداً خاصة في أول ٢١ يوم كما تؤدي إلى أعراض جسدية أيضاً وتتمثل في زيادة الإنفعال والعصبية بدرجة كبيرة، الإكتئاب والعزلة، فقدان الشهية، اضطرابات نوم و تلك كفيلة بحدوث مشاكل يومية في العمل والدراسة وكل الأنشطة، التهييج الجنسي الشديد، ضعف التركيز، الشعور بالإنزعاج، الإرهاق و ضعف العزيمة.

قال لي أحد المرضى ذات مرة واصفاً حاله في الأسبوع الثاني من أعراض إنسحاب الجنس: حاسس إنني زومبي يا دكتور...

التخلص من إدمانهم، تستحضرنني هنا حالة رجل أعمال شهير في مدينتي الأم الإسكندرية عندما أتى إلي مركزي وبصحبته والده و هو شيخ أزهرى على درجة رفيعة جداً من الإحترام، وعندما سألتته عن شكواه إنتم الصمت بينما أجابني الأب: إحنا مكسوفين و مكسورين يا دكتور، إبني زنديق، وداعر وهالك في الجحيم لا محالة كما تسبب لنا في فضائح فظيعة خاصة بعد أن تم القبض عليه أثناء ممارسته " الرذيلة " وفي الطريق العام!!

نظرت لابن وجدته مخزياً، بهاتنا، لا يرفع نظره عن أرضية مكتبي، صرفت الأب بهدوء ورفق، تجاذبت أطراف الحديث مع المريض ووجدت نفسي أمام حالة إدمان جنس كلاسيكية لابن والذي كان متزوجاً من شابة بارعة الجمال.

ذلك المريض (والذي تعافى الحمدلله) توافرت لديه سبل (شراء) الجنس الفعلي ممن يبيعونه، البعض الآخر من المرضى ليس لديهم هذه القدرة فيلجأون للجنس الافتراضي وذلك عن طريق الاستمنا (العادة السرية) وبما إنه افتراضي فيحتاجون وسائل مساعدة من صور وأفلام إباحية وهنا الطامة الكبرى فما أن يشرعوا في البحث تنهال عليهم الإباحية عبر الإنترنت وبالجمان، وعلي كل لون ياباطيسطا (لا أعلم لماذا غير صاحب تلك المقولة إسم البطاطس لباطيسستا، ربما لمنحها شيء من الموسيقية)

ومن هنا إمتزج إدمان الجنس بإدمان المواقع الإباحية أونلاين وصاروا واحداً، الأساس طبعاً هو إدمان الجنس، إجتهد علماء الطب النفسي وعلم النفس علي مدار عقود لتحديد الفرق بين الإدمان الجنسي والهوس الجنسي وأنا شخصياً لا أري أي فائدة في ذلك الجدل العقيم، فكلاهما متطابقان في كل شيء، لكن الإنسان للأسف عاشق للجدل حتى وإن كان بلا فائدة.

مدي إنتشار إدمان الجنس والإباحية:

أفادت دراسة قامت بها جامعة مينيسوتا بأن عدد مدمني الجنس يمثل ٧٪ من البشر وأنا شخصياً أشكك في صحة هذه النسبة، تشككي مستند إلي إحصائيات أخرى موثقة مثل أن أكثر من ٤٥ مليون أمريكي يشاهدون المواقع الإباحية يوميا، ٧٠٪ من الذكور في الشريحة العمرية بين ١٨ و ٢٤ سنة يزورون المواقع الإباحية بصورة شهرية ٧٠ وليس ٧، ينفق على الإباحية ٣ ملايين دولار كل ثانية، عواند صناعة الإباحية تفوق عواند شركات أبل، جوجل، نيتفليكس، ياهو، إيباي، مجتمعة، متوسط عمر المشاهدين للإباحية للمرة الأولى أصبح ١١ عاماً يعني أطفال لم يصلوا لسن المراهقة بعد أفزعتك الأرقام عزيزي القارئ، هذا شيء حسن وواجب لتدرك مدي وبائية المشكلة و تبدأ في عمل ما يلزم لحماية نفسك وأسرتك، تلك الحماية التي قد تتمثل في حوار أبوي لطيف يطرح ويناقش الموضوع بهدوء مع من تعجب و ليس أكثر.

تأثير إدمان الجنس على المريض:

في جلسة إستماع لمجلس الشيوخ الأمريكي عام ٢٠٠٤ حول أضرار إدمان الإباحية الإلكترونية أدلي العلماء أنها تماثل وإن لم تتجاوز أضرار إدمان الكوكايين، هذا وقد أثبتت دراسات عديدة في كبري الجامعات الأوروبية والأمريكية إلي تأكيد حدوث الأضرار الصحية، العقلية و النفسية الآتية لدي مدمني الجنس.

١- أضرار عقلية: أهمها تراجع كثافة المادة الرمادية في الجزء الأيمن من المخ كما تراجع وظائف القشرة المخية الأمامية وذلك وحده كفيل بوقف أي تقدم أو نمو في حياة الإنسان

إدمان الجنس:

كما تطرقنا في الخُص مقالات السابقة إلي مختلف جوانب مرض الإدمان من تعريف وأنواع وأعراض ومسببات ومدي قسوة و إنتشار ذلك المرض اللعين الفتاك الذي يحصد كل يوم عشرات الآلاف من الأرواح حول بعد ان حول حياة المليارات الي جحيم مطلق قبل أن يحصد أرواحهم واذا صدمتك الأرقام عزيزي القارئ فبرجاء مراجعة الإحصائيات والدلائل في المقالات السابقة، تلك المقالات مرجع مهم وتحتوي علي معلومات يمكن أن تنقذ حياة الكثيرين ممن تعجب، بها أيضاً مختلف طرق الوقاية والعلاج التي اثبتت فعاليتها في إنقاذ و تحسين حياة الملايين حول العالم.

عندما تذكر كلمة جنس في مجتماعتنا الشرقية والعربية التي إنحدرنا منها ونحتفظ بثقافتها وعاداتها تحت جلودنا وفي أعماق وجداننا تنطرق الي عقولنا معاني الرذيلة والحياء و التحريم عدم وجوب المناقشة أو التطرق إلي أي تفاصيل، يحدث ذلك لا شعورياً وفي جزء من الثانية حيث أن ما سبق من تصنيفات للجنس مخزونة لا شعورياً في عقلنا الباطن، لا حياء في العلم عزيزي القارئ وأنا رجل علم وسأتطرق لهذا لموضوع إدمان الجنس والإباحية من منظور علمي بحت.

ما هو إدمان الجنس؟ هل هو مرض نفسي أم قصور أخلاقي وديني؟ وما هي صورته المختلفة؟ وكيف يمكن التفريق بينه وبين السلوك الجنسي الطبيعي؟ وما هي درجاته؟ وما هو مدي انتشاره؟ وهل لديه أثر تدميري على صحة الإنسان الجسدية والنفسية والعقلية؟ ما هي طرق الوقاية والعلاج؟ تلك هي الأسئلة المهمة والحيوية التي ساجوبك عليها عزيزي القارئ.

تعريف وتشخيص إدمان الجنس:

إدمان الجنس شأنه مطابق لأي نوع إدمان آخر، يوجد تطابق تام بينه وبين إدمان المخدرات والكحوليات من حيث المسببات والأثر التدميري على حياة الفرد والأسرة والمجتمع مع وجود فارق واحد فقط وهو إن الإدمان هنا على سلوك معين وليس على مادة مخدرة أو كحول أو طعام وذلك لم ولن ينفى الأثر التدميري وحتى لو إختلفت صور ذلك الأثر التدميري في تفاصيلها لكنها لا تزال مدمرة كما تقول المقولة الشهيرة: تعددت الأسباب و الموت واحد، الفارق كله في ذلك الحد الفاصل بين التحكم التام وفقدان السيطرة بمعنى أنه يوجد رجال ونساء لديهم الرغبة والقدرة على ممارسة الجنس بصورة يومية، ومع ذلك ليسوا مدمنون جنس، كيف ذلك؟ لأنهم لديهم تحكم تام في ذلك الأمر ولبسوا مهووسين بالجنس وأفكاره وتخيلاته طوال الوقت ولا يعانون من أي مشاكل في حياتهم أو صحتهم النفسية، لكن عند حدوث ذلك الهوس المستمر في صورة أفكار وتخيلات جنسية ومن ثم أفعال لتلبية تلك الشهوات التي لا تنقطع وذلك تزامناً مع وجود عواقب نفسية وإجتماعية وروحانية و استمراره رغم تلك العواقب فهنا يتجلى مرض إدمان الجنس.

إنفق علماء الطب النفسي وعلم النفس علي حد سواء أن إدمان الجنس مرض نفسي في المقام الأول والأخير أيضاً، أما النظرة المعتادة علي أنه شخص نجس يطارده ويركبه شيطان " الخطيئة " أو إنه شخص ذو قصور أخلاقي وجب تقويمه فتلك موروثات بالية أثبت العلم بما لا يدع مجالاً للشك أنها أدت لتفاقم وتدهور مرضي الإدمان الجنسي بدلاً من مساعدتهم في



TAX NET 360
Peace of Mind



Matthew Daniel, CPA
Executive-MBA
ماتيو دانيال
محاسب قانوني

www.TaxNet360.com
Info@TaxNet360.com
Fax: (619) 566-4996

نقدم جميع خدمات المحاسبة وتتضمن:
مراجعة الحسابات، إعداد قوائم الدخل، محاسبة الشركات، تأسيس الشركات
استشارات إدارية، استشارات إعداد الموازنات، استشارات مالية
الضرائب الشخصية، ضرائب الشركات، ضرائب المبيعات وخدمات الرواتب

Two Locations to Serve you

San Diego
333 South Juniper St. Suite 217
Escondido, CA 92025
(858) 269-4602

Temecula
28924 Old Town Front St. Suite 107
Temecula, CA 92590
(951) 813-5969

Our Services

Corporations

- Bookkeeping
- Payroll Services
- Financial Statements
- Small Businesses with complete payroll service
- Business Tax Returns
- IRS Representation

Individuals

- E-Filing for Individual Clients
- Partnership Tax Returns
- Non-profit Tax Returns
- Personal Financial Statements
- Small Business Schedule C preparation



LAW OFFICES OF
JOHN MIKHAIL
www.lawofficejohn.com



المهامي جون ميخائيل
نحن نقدم الخدمات العربية الإستشارة مجانية
معكم في الأوقات الصعبة **FREE Consultation**
إصابات العمل - التمويضات - 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.



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



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 باستقبالكم 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 بملئ الطلب
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!



SUNDAY, DECEMBER 10, 2023
WINTER CONCERT | DOORS OPEN
5:30 PM



MAESTRO ADEL ESKANDAR PRESENTS

LAYALI ZAMAN ACADEMY ORCHESTRA LOS ANGELES



SIMO SAMIR



SUFYAN ALANI



RAMY OTHMAN



NIDAL
IBOURK



LEYA DAUD



GEORGE SAWIRIS



SARAH PENCE



For more details: www.layali-zaman.com



\$50/\$70/\$100
\$150

Drinks available for purchase at the Saban Bar.

SABAN THEATER

8440 Wilshire BLVD, Beverly Hills, CA 90211
www.saban.theater.com

axs.com

OR (888)645-5006