

Charismaa Newspaper

كاريزما

الأثنين (31-1) يناير 2024 العدد 71 - السنة السابعة

الهدف بين يدك Monday - (January 1 - 31) - 2024 - Volume No. 7 - Issue No. 71

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief

Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير

وائل لطف الله

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

www.charismadaily.com



HAPPY
NEW YEAR

المراهق والإحتياجات الأساسية
المسيح بين المخدود والصليب
القاتل الصامت، إدمان الإنترنت

بداية جديدة

الفول أكل الفقير أم الأمير؟

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

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



كل ما يهم المهاجر
المصري والعربي
بين يديك

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

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر ورئيس التحرير

وائل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. م. جون جندى

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيفين لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

جياكيس فايق

رياضة

كابتن / إيهاب محمد

كابتن / هانى أيوب

فنون وديكور

سامر رياض

نيرمين مورييس

نيفين مفرح

منال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - ماريانا - ماجى

أبو الغنيم - يوسف - مجدى

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

تتقدم أسرة جريدة كاريزما لفخامة الرئيس بالتهاى لفوز فخامتة بفترة رئاسية جديدة



ب 89,6%
الرئيس السيسي

يفوز بفترة رئاسية جديدة
مدتها 6 سنوات

الانتخابات
الرئاسية
2024



عبد الفتاح حسين خليل السيسي

(39,702,451) صوتاً بنسبة 89,6% من الأصوات الصحيحة



عبد السند بمامة

صوتاً (822,606)

بنسبة 1,9% من

الأصوات الصحيحة



محمد فريد زهران

صوتاً (1,776,952)

بنسبة 4% من

الأصوات الصحيحة



حازم عمر

صوتاً (1,986,352)

بنسبة 4,5% من

الأصوات الصحيحة

إجمالي عدد الناخبين المدعوين للاقتراع (67,032,438)

يتقدم رئيس ونواب وأعضاء الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأصدق التهاى

لفخامة الرئيس عبد الفتاح السيسي

بمناسبة انتخاب سيادته لفترة رئاسية جديدة جمهورية مصر العربية، ولما يمثله ذلك من تجديد الشعب المصري في الداخل والخارج الثقة لسيادته ولقيادته سيادته الحكيمة والواعية. تتمنى لفخامتكم التوفيق في إستكمال مسيرتكم في قيادة البلاد وحماية مصالحها ومصالح أبنائها لتحقيق ما نصبوا إليه من التقدم والإزدهار لمصرنا الحبيبة.

إن الجالية المصرية في أمريكا فخورة بمشاركتها الفاعلة في العملية الانتخابية، وفي تفاعلها مع الوطن الأم بهدف المشاركة الفاعلة في رسم مستقبل مصر، وفخورة بما يمثله دعمها للسيد الرئيس من رسالة دولية قوية، داخل الولايات المتحدة وخارجها، تعكس ثقنا في القيادة الواعية لفخامة الرئيس عبد الفتاح السيسي.

هنا، ويتطلع الإتحاد إلى أن يكون يداً بيد وخطوة بخطوة مع السيد الرئيس، ليجدد الإتحاد في كل مناسبة حرصه على إستمرار التواصل البناء والداعم للدولة المصرية من خلال وزارتي الخارجية والهجرة، في كل مناسبة وطنية، وأمام كل تحدى يواجهه الوطن، وكل تقدم يتم إحرازه للوطن الحبيب وشعبه، ألف مبروك لمصر، نتطلع لما هو قادم ونتمنى كل الخير لبلدنا الحبيب مصر.

وأقت صليب رئيس الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا

الإتحاد العام للمصريين بالخارج
بالولايات المتحدة الأمريكية



لزيارة موقعنا للتواصل والإشتراك
في العضوية وصفحات الـ Social Media



www.egyptiansunited.org





MASHNEY LAW OFFICES

The Law Firm to Trust

Protecting You & Your Family Since 1992

المحامى سامى المشنى

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



- Auto accidents
- Personal injury
- Workers compensation



- حوادث السيارات
- الإصابات الشخصية
- تعويضات العمال

Tel: 800-555-6655
335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801
www.MashneyLaw.com

فأليات عملية تصويت المصريين بلوس أنجلوس في الإنتخابات الرئاسية 2024



وزيرة الهجرة تتقدم بخالص التهنئة لفخامة الرئيس عبد الفتاح السيسي لفوزه بولاية رئاسية جديدة



الدول الأخرى حول الثقة في الرؤية والقيادة الواعية لفخامة الرئيس عبد الفتاح السيسي. هذا التفاعل المجتمعي يمثل نموذجاً للتلاحم والتعاون العابر للحدود والقارات، ويبرز أهمية تواصل الجاليات المصرية في جميع الدول التي تعيش فيها مع العملية السياسية الحيوية للمشاركة في الإنتخابات وأي شئ يخص بلدنا الحبيب مصر، مما يشارك في بناء مجتمع يسهم في تطوير وتقديم الجميع.

تحت قيادة الرئيس عبد الفتاح السيسي شهدت الفترة السابقة بأنها تكون مليئة بالإنجازات المموسة والتقدم في مختلف المجالات.

كما قامت الحكومة بجهود كبيرة في تطوير التعليم والبنية التحتية والطرق والكباري والسكك الحديدية، وكانت هناك جهود مستمرة في مجالات الصحة والرعاية الاجتماعية، مع توسيع الخدمات لتشمل فئات أوسع من السكان، والحرص الدائم من الحكومة على التواصل مع أبنائها في الخارج من خلال وزارتي الخارجية والهجرة المصرية اللذان يقومان بدور كبير وفعال بين المهاجرين في الخارج والقيادات داخل مصر.

وأيضاً في مجال الابتكار وتكنولوجيا المعلومات، شهد البلد تطوراً كبيراً، مما دفع بالتقدم في مجالات البحث العلمي والابتكار. هذه الإنجازات تعكس التزام الحكومة بتحقيق التنمية المستدامة، وتعزيز صورة البلد ككيان قوى وفاعل على الساحة الدولية.

وهذا ما لمسناه بالفعل كمواطنين داخل وخارج مصر الفترة السابقة، الف مبروك لمصر ونتطلع لما هو قادم ونتمنى كل الخير لبلدنا الحبيب مصر.

انطلقت عملية تصويت المصريين المقيمين في الولايات المتحدة الأمريكية (كاليفورنيا) للإنتخابات الرئاسية المصرية 2024 يوم الجمعة والسبت والأحد ٢٠٢٣-٢٠٢٣، ثم بدأت الفصيلة المصرية في لوس أنجلوس فتح أبوابها من التاسعة صباحاً حتى التاسعة مساءً ويتواجد مستمر خلال ثلاث أيام على التوالي لسعادة السفير الدكتور/ حسام الدين على مع وجود طاقم عمل الفصيلة، وأيضاً السيد/ رأفت صليب مندوب الرئاسة في الحملة الإنتخابية ورئيس الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا لإستقبال أبناء الجالية المصرية للإدلاء بأصواتهم في تمام الساعة التاسعة صباحاً وفقاً للتوقيت المحلي لكاليفورنيا، وتم فتح اللجنة في الموعد المحدد لبدء التصويت وفقاً للمواعيد المقررة من الهيئة الوطنية للإنتخابات.

وتمت العملية الإنتخابية خارج مصر في عدد 137 سفارة وقنصلية في 121 دولة حول العالم، والتي صدر قرار مجلس إدارة الهيئة الوطنية للإنتخابات رقم (27) لسنة 2023 بتحديد مقراتها وعناوينها.

تتقدم أسرة جريدة كاريزما وأيضاً رئيس ونواب وأعضاء الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا بأصدق التهاني لفخامة الرئيس عبد الفتاح السيسي بمناسبة فوزه وتوليته فترة رئاسية جديدة لجمهورية مصر العربية ولتجديد ثقة الشعب المصري في الداخل والخارج بقيادة سيادته الحكيمة والواعية لفترة رئاسة قادمة. نتمنى لفخامتكم التوفيق في قيادة البلاد وتحقيق التقدم والإزدهار وإستكمال ما تم إنجازه من قبل، على أمل أن تكون هذا الفترة رمزاً للتعاون والتقدم المستدام بين الحكومة والشعب.

تعكس هذه المشاركة الواعية رغبة الجالية في التأثير على القرار والمساهمة في تشكيل مستقبل مصر، ومن خلال دعمها للرئيس قدمت رسالة قوية لحكومات

حضاري بمشاركتهم الكبيرة في اختيار رئيس جمهورية مصر العربية، والمساهمة في إستكمال مسيرة التنمية.

ووجهت السيدة وزيرة الهجرة أيضاً خالص الشكر للهيئة الوطنية للإنتخابات ووزارة الخارجية وسفراء وقناصل مصر بالخارج والجاليات المصرية حول العالم، على استجابتهم ومشاركتهم في الإنتخابات والتي كانت بمثابة ملهمة وطنية متميزة، مشمنة تعاون كل المؤسسات والجهات المعنية، وكذلك تعاون الهيئة الوطنية للإنتخابات والتيسيرات التي قدمتها، وإتاحة الأجهزة والبرامج المستخدمة في العملية الإنتخابية، والتي من شأنها تيسير إدلاء الناخب بصوته وتمكينه من إعمال حقه الدستوري، بجانب استعراض القرارات والقواعد الصادرة عنها، والجوانب الفنية والتنظيمية لعملية تصويت المصريين في الخارج، خلال حملة «شارك بصوتك»، والتي أطلقتها الوزارة لتوعية المصريين بالخارج بأهمية المشاركة في الإنتخابات الرئاسية 2024.

وأشادت الوزيرة بما شهدته العملية الإنتخابية من نزاهة وشفافية في الخارج والداخل، مشيرة إلى أن المصريين بالخارج ضربوا أروع الأمثلة في الوطنية، إذ حرصوا على المشاركة رغم بعدهم عن مقر اللجان لساعات طويلة، بجانب المشاركة المتميزة للجاليات في دول الخليج وأوروبا، وهو ما يؤكد دوماً أنهم جزء من المعادلة الوطنية وصنع القرار المصري.

وأشارت السفيرة سها جندي إلى أننا اليوم نحصد ثمار الأمل، ونبني وطناً قوياً لأبنائنا، وللأجيال المقبلة، مضيفة أن فخامة الرئيس يحمل على عاتقه دوماً الاهتمام ببناء الإنسان المصري، ولذلك حرصت جموع المصريين بالخارج على التصويت والمشاركة في الغرس الديمقراطي.

وزيرة الهجرة تشهد وقائع مؤتمر إعلان نتائج الإنتخابات الرئاسية وتتقدم بخالص التهنئة لفخامة الرئيس عبد الفتاح السيسي لفوزه بولاية رئاسية جديدة.

السفيرة سها جندي تتوجه بالشكر لـ "الوطنية للإنتخابات" و"الخارجية" وسفراء وقناصل مصر بالخارج على تعاونهم لخروج العملية الإنتخابية بشكل مشرف، وشهدت السفيرة سها جندي، وزيرة الدولة للهجرة وشؤون المصريين بالخارج، وقائع المؤتمر الصحفي للهيئة الوطنية للإنتخابات، الخاص بإعلان نتائج الإنتخابات الرئاسية المصرية 2024، وعقب انتهاء المؤتمر، تقدمت سيادتها بخالص التهنئة لفخامة الرئيس عبد الفتاح السيسي لفوزه بولاية رئاسية جديدة.

وقالت السيدة الوزيرة: "أود أن أعرب عن خالص تهنئتي لفخامة الرئيس عبد الفتاح السيسي، لتجديد ثقة الشعب المصري في قيادة سيادته لفترة رئاسية قادمة، وأكد على أن انتخاب الرئيس عبد الفتاح السيسي لولاية جديدة، ما هو إلا تأكيد على تطوع الشعب لمستقبل زاهر، تحت قيادة حكيمة قد اختبرها ويثق في قدرتها على إدارة شؤون هذا الوطن العظيم والإبحار بسفينته إلى بر الأمان والرخاء والتقدم بإذن الله"، وتابعت: "اليوم نحصد ثمار الأمل، ونبني وطناً قوياً لأبنائنا، وللأجيال المقبلة، فخامة الرئيس يحمل على عاتقه دوماً الاهتمام ببناء الإنسان المصري، ولذلك حرصت جموع المصريين بالخارج والداخل على التصويت والمشاركة في الغرس الديمقراطي. ألف مبروك لمصر وشعبها الباسل ونتطلع لما هو قادم".

كما أعربت السفيرة سها جندي عن فخرها بما صنعه المصريون في خارج والداخل من مشهد





خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغسطينوس حنا

قصص قصيرة وطرائف

الغنى أم البركة

تقول أسطورة ان الله اراد ان يكافئ رجلاً أميناً كان يشتغل صياد سمك، فأرسل اليه ملاكاً يعرض عليه ان يختار بين إحدى مكافأتين، الغنى أم البركة؟ وفكر الصياد الفقير في نفسه قائلاً " اذا كان الله سيعطيني الغنى "على الجاهز" فما حاجتي بعد إلى البركة؟ وقال الصياد للملاك: "أختار الغنى". فأعطاه الملاك صرة نقود بها مبلغ ضخم من المال (نحو مائة الف دولار) وأختفى. فرح الصياد جداً لأنه لم يتحصل في حياته كلها على مبلغ ضخم كهذا. وبينما هو يجتذب شبكته وصنارته من البحر وهو يفكر في مفاجأة زوجته بهذا الخبر السار وكيف ستسد ديونه ويحقق أحلامه ومشروعاته ... أتخ إذا بصره النقود تفلت من بين أصابعه وتسقط في البحر ويتلها اليم! وأصيب الصياد بالهلع وحاول كل جهده البحث عنها ولكن بلا جدوى، فأغتم بسبب حظه العائر وفرصة العمر التي ضيعها بأهماله.

وفي الغد بينما كان يصطاد، ظهر له الملاك ثانية، فشكى له الصياد ما حدث بالأمر وكيف فقدت النقود منه فطمأنه الملاك بأنه سيعوض له هذه الخسارة وأعطاها كيساً به ضعف المبلغ الأول وأوصاه بأن يحرس عليه وأختفى الملاك.

وأمسك الصياد بكيس النقود الثمين بكل عناية وما أن وصل الصياد إلى بيته حتى دس كيس النقود بهدوء في شوال دقيق دون ان يخبر زوجته بشئ، إلى ان يستريح قليلاً ويفاجئ زوجته.

وثناء نوم الصياد قليلاً بعد الغداء، طلبت الجارة من زوجته بعض الدقيق على سبيل السلفة لأنه جاءها ضيوف، فأعطتها الجوار كلة. ولما استيقظ الصياد ويحث عن النقود فلم يجدها كاد يلطم ولكنه كتم انزعاجه وحزنه في قلبه خوفاً من نكد زوجته وحسابها العسير له عن كيف لم يخبرها!

وفي اليوم التالي ظهر له الملاك للمرة الثالثة، فأخذ يشكو له الصياد وينوح، بأن المبلغ الثاني أيضاً ضاع وأنه لم يستفد منه شيئاً، فظفر اليه الملاك معاتباً وقال له انه سيعطيه فرصة أخيرة للغنى الذي طلبه، واعطاه في هذه المرة أكثر من ضعف المبلغ الثاني نقوداً ذهبية لم يرى الصياد مثله في حياته. وأوصاه الملاك ان يحرس عليها بكل قوته لأن هذه هي فرصته الأخيرة ثم اختفى عنه. وأمسك الصياد هذه المرة بصرة النقود بشدة ويكلم يديه وفكر ان يبادر بكسر الحظ المنحوس وبالفعل اشترى الصياد حماً وفرح بأنه استفاد هذه المرة شيئاً. ولكن قبل ان يصل إلى بيته انقض عليه نسر ضخم خطف منه اللحم وشبك كيس النقود بمخالبه وطار مرتفعاً والصياد



يصرخ فيه ويقذفه بالحجارة ولك هيهات!! وكاد الرجل يموت غيظاً وكما لهذه الخسائر الفادحة المتواليه التي لا يعرف سرها.

وفجأة لم خاطر في ذهنه وهو احتمال ان يكون سبب هذه الخسائر كلها انه احتقر البركة معتقداً أنه لا لزوم لها طالما حصل على ثروة جاهزة! وتمنى الضياد ان يأتيه الملاك مرة أخرى ليعتذر له عن جهله وغباوته ويصحح موقفه ... فعلاً في الغد ظهر له الملاك وما ان رآه الصياد حتى راح يبكي معتذراً وطالباً الصفح والغفران لجهله بقيمة البركة وتفضيل الغنى عليها وتوسل اليه ان يباركه هذه المرة وانه أستغنى عن الغنى ولا يريد! وتقول القصة ان الملاك ابتسم ووضع يده على رأسه وباركه واختفى. في هذه المرة لم يقبض الصياد شيئاً ولم يرى شيئاً ملموساً ولكنه شعر بالسلام والأطمئنان انه أخذ البركة. فلما التقى صنارته في الماء كالمعتاد أحس انها امسكت صيداً مقبلاً واذ جذبها فقد فوجئ بأنها لم تمسك سمكة وانما امسكت صرة النقود الاولى التي كانت قد سقطت منه في البحر!!!

فرح الصياد جداً وشكر الله وأسرع إلى بيته واخبر زوجته بالقصة وفيما هو يسلمها للنقود، اذا بالباب يطرق والجارة تعيد اليها شوال الدقيق شاكرة لأن زوجها اشترى لها المطلوب في نفس اليوم وانها لم تفتحه! وما ان رآه الصياد حتى اخرج منه الصرة الثانية وشكر الله. وقالت له زوجته اذهب ادعو الأقارب والأصحاب والجيران على غداء ليفرحوا معنا واقطع بعض فروع الأشجار من الغابة القريبة لنشوي اللحم عليها. وذهب الصياد يدعو المدعوين ويشترى طبات الولىمة وهو يغنى ويرن متهللاً شاكرًا الله على عجايبه واحساناته. وعندما ضرب الصياد بفاسه أول فرع شجرة، دهل لسقوط عش الطائر الذي خطف منه اللحم وسقط معه صرة النقود الذهبية الثالثة فالتقطها وهو غير مصدق نفسه من الفرح الذي عقد لسانه. وتعلم الصياد الدرس ان الغنى بدون بركة "قبض الريح" اذ تصنع الثروة لنفسها أجنحة وتطير. بينما البركة هي التي تأتي بالغنى الحقيقي لأن "بركة الرب تغني ولا يزيد معها تعبا" (أم 10: 22). هذه وأن كانت أسطورة، إلا ان فكرتها صحيحة وواقعية تتفق مع كلمة الله وتؤكدنا اختبارات حياتنا العملية اليومية.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم صبرييل بصيل

مستشار إعلامي

عن خطأ سائنا كلوز الوحيد... نتحدث

بالتأكيد عزيزي القارئ أنت تعرف قصة سائنا كلوز الحقيقية...

القديس نيكولاس أو نيقولا المولود سنة 270 م من عائلة غنية لأب يدعى إيبفانيوس وأمه جوهانا، وكان عمه أسقفاً لبلدة ميرا التركية...

يتوفى والداه وهو صغير فيتربى في ملجأ.. يتذوق مرارة الفقر والحرمان فيكبر على العطف والشفقة.. حتى يشنت عوده فيرث ميراث أبوه الضخم.. ولكنه يحمل قلب تدوق مرارة الحرمان فقرر أن يساعد الآخرين... بالهدايا والأموال حتى حدثت قصته الأشهر في تاريخه.. عندما قرر أن يساعد شخصاً لديه ثلاثة بنات افتقر به الحال فقرر أن يدفع ببنته إلى الرزيلة لجلب المال.. فيقرر الشاب نيقولا أن يساعده في الخفاء ويقف متخفياً في منتصف الليل على باب الرجل ويترك له كيس نقود... حتى يزوج ابنته الكبرى.. ويكرر نفس الأمر مع الثانية.. حتى قرر الرجل أن يسهر طوال الليل ليعرف من هذا الكريم الذي يساعده.. ويقع نيقولا في الفخ لتصبح قصته هي الأشهر بين الشخصيات الدينية في الكرم ومحبة الفقير...

لتشتهر قصته عبر التاريخ ويكون شفيحاً للبحارة وراكبي السفن ويحبه بعدها الهولنديون بشكل خاص فيقرر أن يهدوا هدايا للأطفال بأسمه فيجعلون الأطفال يتركون أحذيتهم الخشبية الكبيرة خارج المنزل ويعودوا وقد إمتلأت بالحلوى.. الأمر الذي يفسر لماذا توضع الشرايات على شجر عيد الميلاد إلى الآن..

ولكن ربما لا تعرف عزيزي القارئ أن نيقولا أصبح أسقفاً على ميرا (كبير الكهنة والمسؤل عن الشعب).. وأنه عاش في أيام دقلديانوس، الملك الوثني الذي أمر بمعاذبة المسيحيين بسجنهم و

بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية و الشاعرة
الإعلامية المتميزة

الرئيس السيسي... الرقم الصعب



شكراً لكل يد مصرية طيبة وقعت جوار صورة المرشح الرئيس "عبد الفتاح السيسي" في الانتخابات الرئاسية؛ لكي يكمل مسيرة الكفاح ويضع مصر في المكانة الرفيعة التي تليق بها. شكراً للرئيس السيسي أن منحنا سنوات جديدة من عمره إضافة للسنوات العشر الماضية التي كان قوامها التعب والكد والعمل ووصل الليل بالنهار حتى يبني ويشيد ويخوض معارك ويفتح ملفات حيوية في مصر ظلت مغلقة على أقفالها عقوداً طويلاً حتى كساها التراب وعلاها الصدا. إلى أن جاء الرئيس السيسي ونفض عنها تراب عدم الاكتراث واللامبالاة والتسوييف، وبدأ يحل مشاكلها، لا على التوالي: ملفاً، ملفاً، كما يقول المنطق، بل على التوازي: جميعها معاً، لأن حصفاته تعلم أنها "أوان مستطرفة" يصبأ أهدها في الآخر، فلا مجال لتأجيل ملف لصالح ملف، أو على حساب آخر. فملف الصحة يصبأ في ملف الاقتصاد، وملف المرور يصبأ في ملف التعليم، وملف الطرق يصبأ في ملف العمل، وملف العشوائيات يصبأ في ملف الإرهاب والتطرف ومشاكل الأسرة، وملف المرأة يصبأ في ملف الطفل والمستقبل، وملف التعليم يصبأ في جميع الملفات، وملف الثقافة يصبأ في ملف القوى الناعمة، وملف الإرهاب يصبأ في ملف المجتمع بأسره، وهكذا هلم جرا. لهذا لم يؤجل الرئيس السيسي ملفاً، بل وزع جهوده على جميع الأصعدة حتى ينهض الوطن ويصعد على نحو سليم فوق أعمدة متوازية متكافئة فيعلو مستقيماً لا عوج فيه، هكذا يقول علم الإنشاء والحجارة: مستحيل أن تبني عمارة على أعمدة مختلفة الطول! لكن غير العارفين دأبوا على التشديد بعبارات من قبيل: "المفروض ده أول مش ده، المفروض يبدأ بكذا ويؤجل كذا وكذا وكذا....."، وتلك طبيعة الذين يتكلمون ولا يفعلون! الذين يتكلمون "ينظرون" على من يعملون، وينظرون اليهم بعيون التفرع والانتقاد. ينتقدون ويهدمون لأنهم لا يستطيعون العمل والبناء فيستمرنون الكلام والهدم. فماذا يفعل من يعملون؟! لا شيء، يستمرنون في العمل ويكفون أذاتهم عن لغو من لا يعملون! هكذا فعل الرئيس السيسي. لم يعبأ بذوي اللغو من غير العارفين والحاقدين، واستمر في عمله الصعب حتى أنجز في عشر سنوات ما كان من المستحيل أن ينجز في خمسين عاماً، على الكود المصري الذي اعتدنا عليه. في أغسطس 2015، أتذكر واقعة "شعرية ملهمة" حدثت يوم افتتاح قناة السويس الجديدة. كنا جالسين تحت الخيمة المواجهة للقناة، وكان الرئيس السيسي واقفاً أمامنا تحت قبض الشمس الالامية يلقي كلمته للمصريين وللعلم، وظهره للقناة. وفجأة مزت من أمامنا سفينة بضائع

عن مجلة نصف الدنيا

بقلم م. مجدى عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

خاص لجريدة كاريزما

صحافة الفتنة

تعود أقدم الصحف المصرية اليومية إلى أواخر القرن التاسع عشر حين ظهرت جريدة الأهرام وجريدة الإيجيشيان جازيت ثم الوقائع المصرية التي تنشر القوانين والقرارات السيادية. ثم جاء القرن العشرون وجاءت في النصف الثاني منه جريدة الأخبار اليومية وأخبار اليوم الأسبوعية ثم مجلة الهلال ومجلة الجيل ومجلات أخرى خاصة بالمرأة والأطفال وما إلى ذلك..

وبعد انقلاب يوليو ظهرت جريدة الجمهورية والشعب والمساء وعديد من الجرائد الأخرى والمجلات.

وفي عهد السادات تكونت الأحزاب وبالتالي جاءت بجرائدها الخاصة وتبارى الجميع في نشر الأخبار دونما تدقيق وازدادت وتيرة نقد الأداء الحكومي سواء بموضوعية أو لمجرد النقد.

والملاحظ أنه طوال تلك الحقبة ظلت الصحافة المصرية رصينة الأداء، ودقيقة اللغة إلى حد كبير من حيث الإعراب والنحو والصياغة حيث كان الكتاب والمحررون على دراية باللغة العربية وأدبياتها ومقوماتها. كما كانت في كل صحيفة وظيفة مصحح لغوي يقوم بتصحيح الأخطاء اللغوية وتصويب النحو والصرف.



إلى هنا يبدو الأمر جزيماً ومقبولاً حتى جاءتنا التكنولوجيا الحديثة بالميديا وبالصحافة الإلكترونية التي أفسحت المجال لكل أحد لان يمسك قلمه ويكتب ما يعن له دون التزام بمهنية أو موضوعية ودون التقيد بقواعد لغوية يجهلها الكثيرون.

وقد كثرت الكتابة باللهجة العامية لسهولتها في التعبير أو لعجز الكاتب عن تطويع اللغة الفصحى واستخدام أدواتها في عرض الموضوع الذي يخوض فيه، كما أوع بعض الصحفيين والكتاب بإثارة اللغز وإدكاء روح الفتنة بين فئات المجتمع بنشر أفكار منطرفة وقضايا طائفية أو فئوية تفرق ولا تجمع وإطلاق أكاذيب للإيقاع بين الفنانين والرياضيين وغيرهم من فئات المجتمع وزرع التعصب بين جماهير كرة القدم وللأسف فإن المجلس الأعلى للإعلام المنوط به ضبط الأداء الإعلامي لا يلتفت إلى موضوع اللغة ولا يعيرها اهتماماً ومن ثم ستندهور لغة الصحافة أكثر فأكثر حتى تسود العامية وتحتسر الفصحى مما يؤثر سلباً على الأجيال القادمة التي قد تنتوي القيام بالعمل في مجال الإعلام الذي يعطي القدوة والمثل للمجتمع ويؤثر في حياتهم بشكل كبير..



تعزيزهم وقتلهم بأبشع الوسائل.. ونال التعذيب من الاسقف نيقولا الذي تم تعذيبه وسجنه في أبشع السجون الرومانية سنوات طويلة.. حتى خرج عندما تولى الحكم قسطنطين الملك الذي أخرج المساجين..

خرج نيقولا أسقفاً يحمل على جسده آثار تعذيب سنوات في السجن.. وفي قلبه محبة الإيمان.. الأمر الذي جعله أحد أهم أعضاء أول مؤتمر عالمي مسيحي سنة 325 تحت رئاسة المصري البابا الكسندروس بابا الإسكندرية، لمناقشة بدعة دينية تسبب فيها الكاهن المصري البيبي "أريوس" الذي أنفعل عليه نيقولا الغيور ولطمه على وجهه..

فيقرر المجلس، تجريد وفصل نيقولا من رتبته كاسقف عقاباً له على فعلته... ولم يشفع لأسقف مدينة ميرا وقتها انه تحمل سنوات من التعذيب دفاعاً عن الإيمان.. أو تاريخه الكبير من العطف والعتاء.. ولا ثراء عائلته وكرامة تاريخها العريق.. ولا أنه يدافع عن قضية مصرية ضد شخص مخالف للإيمان.. ولأن العدالة لا تتجزأ.. فقد استمر العزل حتى إعتذر الأسقف نيقولا مبدياً أسفه على خطاه...

وإذا كنا نذكر الآن فرحة عيد الميلاد بوجود سانت كلوز الطيب ذو الإبتسامة الودية... فعلياً أن لا ننسى أن أجدادنا المصريين لم يؤمنوا بإيماناً نظرياً وإنما إيماناً عملياً بأن الدين والقانون لا يحابوا أحداً... وأن إيمان بلا عدالة هو إيمان ميت وأنك لست مؤمناً.. ما لم تكن.. عادلاً.. فالفعل هو مرآة الإيمان الحقيقية.. ومن غير الفعل.. هو النفاق بعينه..



خاص لجريدة كاريزم

بقلم عبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة توافق الطباع

كل إنسان له طابع خاص به جدا، وحسب طبعك تتكون صورتك وملامح شخصيتك وحسب طبعك يكون مشوار ورحلة حياتك بين الناس ومع كثرة العلاقات الإنسانية يثبت الطبع أو يتغير بعض الشيء، يتغير ليس من أجل التغيير ذاته وإنما أحيانا كثير يتغير من أجل من نحبهم وأحيانا يتغير ويعود مرة ثانية لنفس الطبع، وهنا يقال فعلا (الطبع غلب الطبع)، وكما يقال الطبع يخرج مع خروج الروح من الجسد (وهذا القول يرمز إلى أنه مستحيل تغير الطبع للإنسان)، حتى لو حاولت سنوات بمجرد ما يحدث أي شيء مفاجئ يظهر تلقائيا الطبع الأصلي غير المتصنع لأنه حينما يحاول المرء إرضاء الآخرين يرتدي وجه آخر لم يشبهه من قريب ولا بعيد.

هنا يظهر الإنسان أمام الناس أنه تغلب على نفسه وعلى طبعه وأصبح إنسان جديد كما رغبنا رؤيته ولكن لا جوهر له في الأساس؛ ولذلك مع المفاجآت أو الضغط النفسي أو العصبية... الخ سيظهر الوجه الحقيقي المخفي خلف الستار مختلف تماما عن أصله وكما يقال أيضا بأماننا الشعبية (على الأصل دور)، ونحن على أعتاب سنة ميلادية جديدة نحتاج جميعاً وقفه مع النفس أنا مين وطبعي ايه؟!

ويأتي إيه الحلو فيا وإيه المنتقد من الآخرين؟! ومطلوب مني أغيره وهل فعلا أنا كده ولا دي ظروف طارئة والأصل هو الأفضل دائما.... وهكذا استمر في البحث عن حقيقة ذاتي وقدراتي وإنفعالاتي وقراراتي وهل أنا على صواب ولا أحتاج مزيد من الخبرة لكي أصل لبر الأمان.... الخ.

ومع الشفافية الكاملة مع النفس ستظهر الحقيقة أمامي، وهنا فقط سيكون لي الخيار أستمرك هكذا أم مطلوب مني وبارادتي وحدي وكامل رغبتني التغيير وهكذا بالفعل ستتغير التغيير المطلوب، وعند التأكيد تماما أنا مين و محتاج ايه؟ وذاهب على فين؟ سوف يكون لي

خاص لجريدة كاريزم

بقلم جميل يوسف

أشياء جديدة في عام جديد

لكل منا آمال وأحلام يتطلع أن يحققها في كل عام وها السنوات تمر بنا واحده تلو الأخرى والأهم فيها أن يكون لكل منا أهداف قد نتجح في تحقيقها برغم كل صعاب واجهته وكل فترات تفاوتت بين الفشل والنجاح فمننا من ارتفعت أحلامه وطموحاته وأستطاع أن يكون ذا شأن ومن نجاح لي نجاح ومنا من فشل في تحقيق أحلامه وأنتابه شيء من الحزن واليأس ولهذه النوعية من الناس والشخصيات أتوجه برسالة تشجيع في بداية عام جديد وأتمنى أن تكون سبب بركة ورفعته لكل من يقرأها فبداية عليك أن تصدق أن هناك الكثير من البركات التي بارك بها الله منذ أن خلقك ويوم بعد الأخر كنت أنت موضوع إهتمامه فرعاك ودير أحوالك ومن المهم أن أؤكد لك أن الله يهتم بك وبأدق تفاصيل حياتك ووعده لك في كل يوم أنه معك ويقول لك لا تخاف كم من مرات كان لديك إحتياج وقرعت الابواب من حولك ولم يهتم لأمرك أحد ويمد يد المعونة إليك وهنا تأتي اليك المعونة الإلهية ويسد إحتياجك حتي وقت المجاعة وبرغم إرتفاع الأسعار وغلاء المعيشة إلا أنك لم تنام جانعا يوماً من الأيام.

وثانياً: كم من مرات أنتابك روح الخوف أي ما كان مصدره وشعرت أنك في خطر محقق وكلما حاولت عينك أن تغمض لا تستطيع بسبب مخاوفك وأنزعاجك وهنا تأتي الحمایه الإلهية وتتدخل في حياتك وتختفي مخاوفك وتذهب بلا رجعه وثق أن من رعاك وأنقذك العام الماضي سيكمل حمايته لك وحفاظه عليك هذا العام، وثالثاً: دعني أشجعك في بداية عام جديد أن لك قوة جديدة وقت ضعفك سوف تعينك في الوقت القادم فوعد الله لك لا تخف أيضاً فهو من يبيدك ويعينك ويعضدك بقوته الغير محدود، ورابعاً: دعني أشجعك أن هناك رفقه لك وقت أن تجتاز في تجارب

خاص لجريدة كاريزم

بقلم نيفين سوربال

العيد والغفران

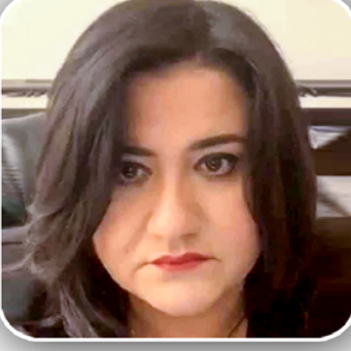
ما أجمل القلب الذي يراه ربنا الحبيب مثل قلب طفل، فقط عندما يكون لك قلب طفل تفدر أن تغفر لأن الطفل الوحيد هو الذي يغفر ويسني قسوة أبوه عليه لأنه يعلم جيدا أن قسوة أبوه حتى لا يخطئه أحد وحتى يبعد عن الشر. عندما كنت طفله كنت أحب العيد جداً ليس كباقي الأطفال لأن العيد هو العبدية والهدايا والإفطار بل كنت أرى أن العيد هو الفرح والتصالح وهو الوقت الذي عندما يأتي يتصالح فيه الأقارب والأشقاء والأصدقاء، فكنت أتمنى أن يكون كل يوم عيد ليصطحب الناس بعضهم مع بعض. وكنت أجلس وأنا طفلة وحدي أبكي دون أن يراني أحد أصلي للرب وأقول له يارب يتصالح أبي وأمي مع بعض الناس ويغفروا لهم وأن لا يوجد بينهم مرة أخرى خلافات يارب يارب. وعندما كان يأتي العيد كانوا بالفعل يتصالحون مع بعض ولكنني أرى أن البعض منهم يتصالح ولكن قلبه غير نقي وهذا كنت أعرفه من ردودهم والقائهم لبعض الكلمات والنظرات بدون نقاء أي يمشون على الآخرين إنهم غفروا وإن كانوا هم من أخطأوا في إختوتهم، ومن هنا أدركت أن الغفران لابد أن يكون بفرح في القلب مثل فرح العيد، فنحن نعيد لأننا نحتفل بميلاد مخلصنا المسيح الحي وقيامته الذي أقامنا معه لنحيا إلى الأبد معه لأنه خلصنا من خطايانا على خشبة الصليب مصلوباً بدلا منا ليرحمنا من لعنة الموت والجحيم.

إن الفرح هو الذي ينبع من المحبة الداخلية في القلب، هو الرب الحي داخل قلب الإنسان لأنه مكتوب الله محبة لذلك كل من يغفر لأخيه هو مولود من الرب والمولود من الرب لا يقدر أن يخطئ أي لا يحمل تعبير على قريبه ولا يكون قاسي القلب.

محبة الإنسان تتبع من سكنون الرب فيه بروحه، مكتوب يعرفون من ثمارهم "وأما ثمر الروح فهو: محبة، فرح، سلام، طول أناة، لطف، صلاح، إيمان" (غل 5: 22). وثمر الروح هو محبة وفي هذه الأيام التي نعتبرها آخر الأيام تقسوا فيها القلوب بسرعة وبشده لأنه مكتوب "ولكنثرة الإثم تبرز محبة الكثيرين". (مت 24: 12). لذلك قال الرب إن عدم الغفران هو خطية من الخطايا التي تحرم الإنسان من سكنى ملكوت السموات لأنه مكتوب "وإن لم تغفروا للناس ذلالتهم، لا يغفر لكم أبؤكم أيضاً ذلاتكم". (مت 6: 15). لأن الصلاة المقبولة تتبع من قلب مملوء من التوبة والإيمان.

وروح المغفرة للآخرين هو إقتداء بالمسيح وهو عربون المغفرة منه. نعم إن هذا لا يخلص، لكنه علامة تجديد القلب. "وإن لم تغفروا" أي إن وجدت في الإنسان كل الفضائل ولم يكن فيه روح المغفرة، فجميع تلك الفضائل لا تكفي أن تجعل صلته مقبولة، لأن الصلاة المقدمة من قلب قاسي وغاضب لا تقبل أبداً. وإن لم يغفر لا يغفر لنا، وإن متنا بدون مغفرة هلكتنا.

فمن لا يغفر لغيره يكون قد هدم الجسر الذي يقتضي أن يعبر عليه، لأن كل إنسان محتاج إلى المغفرة. لذلك الذلات هنا هي أن شخص أخطأ في حق شخص آخر ولم يغفروا لبعضهم لذلك ندعوا الله أن يعطينا دائما قلب غافر لنعاين السماء لأن قلب الإنسان الغافر لابد وأن يسلك ويعمل بمحبة، والمحبة إذا سكنت في القلب يأتي بعدها باقي الثمار لذلك نجاهد ضد خطية عدم الغفران ونستعد لتكون مملوئين من روح الرب "امتلئوا بالروح (أف 5: 18)". لأنه مكتوب "وأما الرب فهو الروح، وحيث روح الرب هناك حريته". (2 كو 3: 17). والحريته هنا ليس فيها نفاق ولا رياء ولا كره لأنها حرية أبناء المسيح المستعدين للقاء العريس لأنه إذا جاء العريس ووجد أن العروس مزينة بدون قنديل الزيت أي روح الرب يقفل الباب في



وجهها لأنه لا يعرفها، فكن مستعد لروح الغفران وأمتلئ بها.

كنت أتعجب من صلاة بعض الناس وهم يصلون "وأغفر لنا ذنوبنا كما تغفر نحن أيضاً للمذنبين إيناً. ولا تدخلنا في تجربة، لكن نجنا من الشرير". (متي 6) كيف كان يصلون بشفاهم اغفر لنا وهم لا يغفرون، أفليس هذا كذب؟، حينما كنت أدرس الكتاب المقدس بعهديه وجدت أن كل من كان قلبه قاسي هلك لأنه يحمل في قلبه شيطان القسوة وعدم الغفران والكبرياء والتعالي على الآخرين؛ وحينما كنت أدرس المشورة وعلم النفس وجدت أن كل مريض نفسي ويوجد في نفسه تعب هو كان يعيش مع قاسي القلب.

وقد قمت بعمل بحث عن القسوة على الأطفال لأن كانت معي حالة شاب يعاني من وجع في نفسه مرض نفسيا بسبب قسوة أمه عليه وتعاملها معه وكان عنوان البحث "احفظ طفلك من قساوة قلبك"، لذلك عامل طفلك بحنان، حب ورعاية الأب الحنون حتى يعرف طعم المحبة ويتذوقها وليس التذوق فقط بل يمتلئ بالمحبة. لذلك لابد وأن تعلم وتعرف أطفالك أن المحبة هي الرب يسوع الذي بذل خديه للضرب وظهره للجلد لأجل أن يخلصنا من نار الجحيم، مكتوب "لأنه هكذا أحب الله العالم حتى بذل ابنه الوحيد، لكي لا يهلك كل من يؤمن به، بل تكون له الحياة الأبدية". (يو 3: 16). كما مكتوب: "وإن أخطأ إليك أخوك فاذهب وعاتبه بينك وبينه وخذكماً. إن سمع منك فقد ربحت أخاك. وإن لم يسمع فخذ معك أيضاً واحداً أو اثنين لكي تقوم كل كلمة على فم شاهدين أو ثلاثة. وإن لم يسمع منهم فقل للكنيسة. وإن لم يسمع من الكنيسة فليكن عندك كالوثني والعشار". (متي 18: 15).

في بحثي عن ماذا يحب الغريبيون الكلاب؟ في الولايات المتحدة الأمريكية في السنوات الأخيرة، يُقدَّر الإنفاق السنوي على الحيوانات الأليفة بأكثر من 100 مليار دولار. ويشمل هذا الإنفاق تكاليف الرعاية الصحية، والغذاء، والمستلزمات، والخدمات الأخرى للحيوانات الأليفة. والسبب هو فقد المحبة والانشاقات وعدم الغفران لذلك وجدوا أن الكلاب تعتبر رفيقاً للإنسان وصديقاً مخلصاً.

فهم وجدوا في الكلاب الرفقة والوفاء حيث تشكل رفيقاً مخلصاً ووفياً لأصحابها، وهذا الوفاء والرفقة يمكن أن يخلق ارتباطاً عميقاً أيضاً الدعم العاطفي حيث تقدم الكلاب الدعم العاطفي والراحة النفسية، قد تكون هذه العلاقة مفيدة للأشخاص الذين يعيشون بمفردهم أو يحتاجون إلى رفيق.

فالكلاب تمثل رمزاً للولاء والحب في العديد من الثقافات الغربية، وهذا الأمر يؤثر في كيفية نظر الأفراد إلى الكلاب. بشكل عام، يعزى حب الغريبيين للكلاب إلى هذه العوامل والفوائد المتعددة التي تقدمها العلاقة بين الإنسان والكلب والتي لم يجودها في أقرب الناس لهم.

لذلك صلي واغفر لنفسك وللآخرين كي يغفر لك الرب ولا تنسى أن تذهب لكل من أخطأ في حقك وتغفر له، أنت اغفر واترك له القرار فإن لم يقبل فهو والرب يتقابلان وللرب الحكم، ولكن ليظهر الرب فيك وتكون نور وملج في عالم مملوء من الشرور، وستكون أنت بنعمة المسيح إيناً له في طاعة الحق فتمتع بنعمة الغفران وتفرح فرحاً ثميناً وتمتلئ بروح الرب. آمين.

1- وضع الأهداف: حدد أهدافك للعام الجديد، أكتبها بشكل واضح وحدد خططاً لتحقيقها، سواء كانت شخصية أو مهنية أو اجتماعية.

2- إعادة التقييم: قم بمراجعة العام الماضي، انظر إلى الإنجازات والأخطاء وإستفيد منها لتحديد ما يجب تغييره أو تحسينه.

3- إستشر: إبحث عن المشورة إذا كنت بحاجة إلى ذلك، قد يساعدك معاذرة مع أحد الأصدقاء أو الموجهين على رؤية الأمور بشكل أوسع وأشمل.

4- العناية بالصحة: ابدأ بجدول يومي جديد يركز على الصحة العامة والتغذية، سواء من خلال التمارين الرياضية أو الغذاء الصحي المفيد للجسم.

5- تطوير الذات: حدد مهارات جديدة ترغب في إكتسابها أو تطويرها، وكن ملتزماً بتحقيقها خلال العام الجديد عن تقسيمها لمراحل مختلفة وطورها بالتدريج.

6- إدارة الوقت: حدد كيف ستدير وقتك بشكل أفضل، إستخدم تقنيات الإدارة الفعالة لتحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية، فالوقت قيمة كبيرة يجب إستثمارها أفضل استثمار.

7- الإستماع والراحة: لا تنسى الإستراحة والإستماع بوقتك، قم بتخصيص وقت للهوايات والأشياء التي تحبها أيضاً وقت للإستماع مع الأسرة والأصدقاء.

8- التفاؤل: ابدأ بتفاؤل وإيجابية، إعتقد أن العام الجديد سيحمل معه العديد من الفرص والتحديات التي يمكنك التغلب عليها وإنجازها بشكل قوى وفعال.

إختر النصائح التي تناسب أهدافك وإحتياجاتك للتطوير، وحاول تطبيقها بشكل منتظم. باستمرارية وجدديه، ستلاحظ التغييرات الإيجابية التي ستحدث في حياتك خلال العام الجديد.

بدايات الأمور هي اللحظات التي تمنحنا الفرصة لإحداث تغييرات إيجابية في حياتنا. تمثل بدايات جديدة فرصة لتعلم الدروس من الماضي وتحديد

الأهداف الجديدة، مما يمنحنا القوة للتطلع نحو مستقبل أفضل.

بدايات تتيح لنا فرصة للنمو الشخصي والإكتشاف والتجارب الجديدة. عندما نعتبر البدايات فرصاً للتغيير والتطور بدلاً من مجرد مرحلة جديدة فقط، يمكن أن تكون محفزة لنا للسعي نحو تحقيق أهدافنا وتحقيق أحلامنا بشكل عملي وجاد.

حساب النفس وتقييمها يمثلان جوانباً أساسية في تطوير الذات والنمو الشخصي كل فترة وخصوصاً كل أول عام فهذا يعكس عملية تفحص الجوانب الداخلية للفرد، مثل القيم والمعتقدات والمهارات ونقاط الضعف والأهداف الشخصية. هذا العمل يمكن أن يساعد في فهم الذات بشكل أعمق وأكثر وضوحاً.

يتضمن حساب النفس النظر الصادق والشفاف إلى دوافعنا وسلوكياتنا وكيفية تفاعلنا مع العالم من حولنا، هذا الفحص الذاتي يُمكننا من التعرف على ما يدفنا ويشكلنا، ويمكننا من خلاله فهم أفضل لأنفسنا وما يمكننا تحقيقه من إنجازات نفسية وعملية، فتقييم الذات يساعد على حساب النفس فممكّن أن يوجه الفرد نحو النقاط التي يحتاج إلى تطويرها، ويساعده في وضع خطط عمل للنمو الشخصي وتطوير العلاقة بين الفرد وربّه.

فهو يمهّد الطريق لرحلة التحسين المستمر، مما يعزز الوعي بالذات ويساعد في تحقيق النمو والتطور الشخصي وتقليل الأخطاء مع النفس والغير والقرب من الله وإقامة علاقة مباشرة صادقة وشفافة بين الشخص وربّه.

لا تحاول أن تعيد حسابات الأمل وما خسرت فيه إلا لكي تتعلم من الأمل فقط بدون الندم عن ما فات.. فالعلم حين تسقط أوراقه لن تعود مرة أخرى ولكن تعلم.. مع كل ربيع جديد سوف تثبت أوراق أخرى، انظر إلى تلك الأوراق التي تغطي وجه السماء، ودعك مما سقط على الأرض فقد صارت جزءاً منها.

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

نقطة. ومن أول السطر من أجل بداية جديدة. كل عام وأنتم بكل خير.

الجديدة فرصة للتغيير أو للتطور الشخصي، حيث يمكن أن تمثل نقطة إنطلاق جديدة نحو مستقبل مشرق. من خلال الإستفادة من الخبرات السابقة وإكتساب الحكمة، يمكن أن تكون البدايات الجديدة محفزاً قوياً لبناء حياة أفضل، فهي لحظة تعكس فرصة جديدة للبدايات والتحويلات، في هذا الوقت يكون لدينا الفرصة لإعادة التفكير في أهدافنا وتوجيهاتها، وإعادة تقييم خططنا للمستقبل القادم. بالطبع، السنة الجديدة تمثل فترة إنتقالية هامة في حياة كل شخص منا، فهي تعكس نقطة تحول وبداية جديدة تحمل الكثير من الأمل والطموحات، تُعتبر فرصة للنظر إلى الماضي بتقدير وتقييم عملي، وفرصة لتحديد الأهداف وصياغة الطموحات المستقبلية بشكل أفضل وأعمق وأوقع.

تمنحك السنة الجديدة الفرصة لإعادة تقييم أهدافك والنظر إلى آفاق جديدة، يكون لدينا الفرصة لوضع خطط وتحديد أولوياتنا للعام الجديد كما نحب أن نعيشه. وبالتالي هذا الوقت من السنة فهو فترة تعزز الروابط الإنسانية والاجتماعية والعائلية من خلال الإحتفالات والتجمعات العائلية وأيضاً مع الأصدقاء والأحباب.

على الصعيد النفسي، تعتبر السنة الجديدة فرصة لإنتقاله جديدة وتغيير إيجابي في الحياة، حيث يمكن أن تُحفز الأشخاص على تحقيق الأهداف الشخصية والمهنية والعملية على تحسين أنفسهم وتطوير الذات.

عزيزي القارئ.. إليك بعض النصائح لبداية سنة جديدة بشكل عملي وإيجابي:



بقلم وائل لطف الله
رئيس التحرير

بداية جديدة

Email: waelloutfalla@yahoo.com

يُحكى أنّ رجلاً عجوزاً كان يعيش في قرية بعيدة، وكان أتعب شخص على وجه الأرض، حتى أنّ كلّ سكان القرية سئموا منه، لأنّه كان مُحبطاً على الدوام، ولا يتوقّف عن التذمر والشكوى، ولم يكن يميز يوم دون أن تراه في مزاج سيء. وكلّما تقدّم به السنّ، ازداد كلامه سوءاً وسلبية... وقد كان سكان القرية يتجنّبونه قدر الإمكان، فسوء حظّه أصبح مُعدياً. ويستحيل أن يحافظ أيّ شخص على سعادته بالقرب منه، فقد كان ينشر مشاعر السلبية والحزن والتعاسة لكلّ من حوله. لكن.. وفي أحد الأيام وبينما بلغ العجوز من العمر ثمانين عاماً، حدث شيء غريب، وبدأت إشاعة عجيبة في الإنتشار:

- "الرجل العجوز سعيد اليوم.. الرجل العجوز سعيد اليوم، إنه لا يتذمّر من شيء، والإبتسامه ترسم على وجهه، بل إن ملامح وجهه قد أشرقت وتغيّرت تماماً!"

تجمّع القرويون عند منزل العجوز، وبادره أحدهم بالسؤال:
- "ما الذي حدث لك؟" وهنا أجاب العجوز:
- "لا شيء مهمّ!... لقد قضيتُ من عمري 80 عاماً أطارد السعادة بلا طائل.. ثمّ قرّرت بعدها أن أعيش من دونها، وأن أستمتع بحياتي وحسب، لهذا السبب أنا سعيد الآن!"

لا تطارد السعادة... بدلاً من ذلك، إستمتع بحياتك! وإبدأ بداية جديدة بمنظور مختلف.

بداية جديدة هي فرصة لإعادة تقييم الأهداف والرؤى، والبدء من جديد بتفاؤل، قد تكون البدايات

الف مبروك للمحامي الأستاذ / عاطف داوس
Immigration Consultant in California
مستشار للهجرة بكاليفورنيا

Shirley N. Weber, Ph.D.
California Secretary of State

Most Recent Business & Bond Information

Status	Active
Principal's Name	MANSOUR, ATEF MAWAD DAWES
Business Name	ATEF MAWAD DAWES MANSOUR
Bond Type	IMM
Date Filed	11/29/2023 12:00:00 AM
Bond Company	Merchants Bonding Company (Mutual) 6700 Westown Parkway West Des Moines, IA 50266
Bond Term	n/a
Bond Number	100278910

Comprehensive History for Immigration Consultant: ATEF MAWAD DAWES MANSOUR

عزراي
البيع
يناير 2024
فيلم تريس للبيع في السينما
يناير يوم 5-6-7
Regal Garden Grove

20% OFF
بيترت كلا

SA 369 Media Ave

We Accept E.B.T
DISCOVER NETWORK
MasterCard
VISA

/Aghapy Mart

AGHAPY MART

Egyptian product store
منتجات مصرية

كل عام وأنتم بخير

الآن في الفالجي
Tel.: (818) 805-4740

IN VALLEY

Mon-sat 9:30 am - 7:00 pm
9832 Flower street Bellflower, CA 90706 Tel.: (562) 920-8844
8254 white oak ave unite #3 northridge CA 91325 Tel.: (818) 805-4740

أمثالنا الشعبية : تعرف على أصل أشهر أمثالنا الشعبية وسبب قولها

دخول الحمام ليس مثل خروجه:

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

الذين إختشوا، ماتوا:

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

بيننا ما صنع الحداد:

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

عادت حليلة لعادتها القديمة:

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



إهداء: نيرمين فرج - الرسومات للفنان المصري: محسن أبو العزم

الأمثال الشعبية في وطننا العربي هي إحدى نواتج تراثنا الشعبي على مر العصور ولا زلنا نستدل بمثل شعبي عبارة عن جملة من كلمات قليلة وأحياناً كلمة واحدة على موقف كبير نحكيه في أيام كثيرة، إذن الأمثال الشعبية من الأشياء التي نستخدمها يومياً وتسهل علينا حياتنا اليومية وتقلنا مستوى أعلى من التفاهم، ولولا أننا نمتلك نفس الثقافة الشعبية، ما كنا فهمنا هذه الأمثال ولا استوعبناها عقولنا لاعتمادها على بينتنا وهويتنا العربية والمفردات والتفاصيل الموجودة في هذه البيئة، والألعاب اللغوية التي نمارسها جميعاً من نتحدث باللغة العربية أو بإحدى لهجاتها، ولذلك سنتحدث في السطور القادمة عن أصل أشهر أمثالنا الشعبية في أوطاننا العربية، والأسباب التي أدت إلى قول هذه الأمثال الشعبية وقصص قولها: اللوحات الكاريكاتيرية المنشورة بالموضوع للفنان المصري محسن أبو العزم ولد بالفيوم عام 1958.

القشة التي قصمت ظهر البعير:

أحد الأمثال الشعبية الشهيرة، ويضرب في الشخص الذي تحمل كثيراً ثم جاء موقف تافه جداً جعله ينفجر أو ينهار، ويروى أنه كان هناك شخص مسافراً حمل على جملة أمتعة كثير بما ينوء بحمله ثلاثة جمال، وليس جملاً واحداً، وأخيراً تبقى شيء صغير جداً بوزن القشة، فوجد أن الجملة قد انهارت وسقطت، فقال الناس، هذه هي القشة التي قصمت ظهر البعير، وبذلك أصبحت هذه القصة أصلاً لأشهر الأمثال الشعبية، وتضرب في أن كثرة الضغط قد يؤدي إلى الانفجار، وكثرة تحميل الأعباء قد يؤدي إلى الانهيار.

إكفي القدرة على فهمها، تصبح البنت مثل أمها:

أحد الأمثال الشعبية الشهيرة ويقال في عدة دول سواء مصر أو الخليج أو العراق أو الشام ويقال بعدة صيغ ولكنهم يتفقون أن المعنى واحد وهو أقلب القدرة على فهمها، تجد أن البنت أخذت طابع أمها، وفي هذا المثل وأصله روايات عدة وربما بسبب شهرته فقد اختلفت رواياته، فهناك من قال أن السبب في ذلك هو أن امرأة قديماً قد جعلت علامة دخول ابنتها المنزل هي أن تقلب القدرة على فهمها فتحدث صوتاً، ولكن الأكثر منطقية هو أن كان هناك شاب في نواحي الشام يريد أن يتزوج وكلما ذهب لفتاة كي يتزوجها رده أهلها لا لعب فيه ولكن لأن أمه قد أرضعت هذه الفتاة، ولم يجد هذا الشاب أي فتاة كي يتزوجها من نساء بلديتهم لأن أمه قد أرضعت بنات البلدة كلها، وبالتالي حرمت عليه فتيات البلدة كلها إلا امرأة كبيرة في السن بلغت الخامسة والأربعين من العمر ولم تتزوج وهي تقارب لسن والدته وبالتالي من المستحيل أن تكون أمه قد أرضعتها، وسريعاً سريعاً حاول الشاب إتمام المراسم بسرعة فيمجرد موافقة المرأة على الزواج عمد مباشرة إلى كتب الكتاب والعقد على المرأة، إلا أن في هذا اليوم جاء خاله بسرعة قائلاً: هل كتبتم العقد؟ قالوا لا، فتهنأه بارتياح وقال: "جدتك تسلم عليك وتقول لا تتزوج هذه المرأة لأنها جدتك قد أرضعتها أي أنها خالتك في الرضاع وبالتالي محرمة عليك أيضاً، فذهل الناس وقالوا: أقلب القدرة على فهمها، تصبح البنت مثل أمها"، وهذا هو أقرب رواية لوحيد من أهم الأمثال الشعبية في العالم العربي والذي يقال للتعبير عن أخذ البنت طابع أمها وبالتالي تصبح بمرور الوقت نسخة منها مشابهة لها تماماً في الشكل والجوهر والأسلوب.

من لا يعرف، قال عدس:

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



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 ونبذات وقصص وطرائف للنس أسطينوس هنا

أدلة وحي
الكتاب المقدس
وسلامته
من التحريف

شالوم وأبشالوم!
أو السلام المقرد والسلام الموجود

شخصيات في الظل
النس أسطينوس رابع حد

علاقة كلمة الله بالصلاة

العمل الفردي

ST. JOHN COPTIC CHURCH
(COVINA, CA)

SCAN ME

FOLLOW US,
RECEIVE UPDATES &
FIND IMPORTANT
CHURCH RESOURCES

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

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 رهنكم العقارية بيع أو شراء منزل الأطلال
THAT I'M ONE OF THE TOP PRODUCERS IN COLDWELL BANKER.
I'M KNOWN FOR MY INTEGRITY AND PROFESSIONALISM.

WWW.MYCALIFORNIAHOMESERACH.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 عشرون 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 وإعداد 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 وإعداد 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 المصري 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 مصري بكاليفورنيا
عاطف منصور (عاطف داوس) AKA.

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

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

مهامي بالنقض والدستورية والإدارية العليا بمصر

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

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



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 بهانى مع أول روشة أو مع أول تحويل
عرض خاص.. جهاز قياس ضغط ناظف بـ \$25 فقط
قياس ضغط الدم مجاناً

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

تجديد الروشوات تلقائياً
أو عن طريق الإنترنت أو التليفون

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

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



St. Wannas

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

S. Wannas
Auto Sales

إستلم
عربيتك الآن
بدون Credit
لدينا جميع
التسهيلات

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

نتحدث اللغة العربية

Best Extended Car Warranties

Available Cars for
Drivers / Approved



Show me the



First time Buyer
Bad Credit
No Credit
Repossessions



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



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

خدمات الضمان الإجتماعي

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

خدمات الهجرة

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

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

خدماتنا تشمل أيضاً

Notary & Live scan Fingerprint Services

ترجمة وتصديق الوكالات - كاتب عدل - بصمات الأصابع

الشحن - صور جوازات السفر

Tel:(818) 242-8196

Fax:(818) 2393197

1436 W . Glenoaks Blvd., Glendale, CA 91201



البيت الأبيض يتابع تطورات حظر بيع ساعات أبل ووتش

أعلن البيت الأبيض أنه يتابع عن كثب تطورات الأوضاع المتعلقة بالحكم القضائي الذي اتخذته لجنة التجارة الدولية الأميركية بشأن حظر بيع وتداول ساعات أبل الذكية، أبل ووتش 9 وأبل ووتش ألترا 2، على خلفية خسارتها الدعوى المقامة ضدها من جانب شركة ماسيمو للتقنيات الطبية. وبحسب بلومبرغ، تأتي متابعة البيت الأبيض للقضية في ظل قدرة الرئيس الأمريكي جو بايدن على التدخل لوقف قرار حظر بيع ساعات أبل في الولايات المتحدة، فما زالت أمامه فرصة للقيام بذلك. وأوضحت أبل منذ أيام أنها تستعد لتطبيق الحكم القضائي بحظر بيع ساعاتها عبر متجرها الإلكتروني، وعبر متاجرها المنتشرة، وكذلك مختلف بائعي التجزئة الآخرين.

وبشأن إعلان أبل استعدادها للحظر، يرى مدير ماسيمو التنفيذي جوي كياني أن بيان أبل محاولة من جانبها للضغط على الرئيس الأمريكي للتدخل ووقف القرار، مشيراً إلى أن ما فعله عملاق الأيفون لم يكن محض صدفة، حيث يعتبره "انتهاكاً متعمداً لحقوق الملكية الفكرية"، وفق تصريحاته في لقاء تلفزيوني مع بلومبرغ. الميزة التي أقامت عليها ماسيمو الدعوى ضد أبل هي التقنية التي تقف وراء مستشعر قياس نسبة الأكسجين في الدم، والذي قدمته الشركة الأميركية على متن عائلات ساعاتها ابتداءً من أبل ووتش 6 والأحدث من ذلك، إلا أن قرار الحظر لن يطبق إلا على أبل ووتش 9 وأبل ووتش ألترا 2. كذلك واجهت أبل اتهاماً، بمقتضى دعوى ماسيمو، بأنها سعت وراء قرابة 20 موظفاً من موظفي شركة التقنيات الطبية لضمهم إلى صفوف موظفيها، عبر رفع رواتبهم بمعدلات وصلت في بعض الأحيان إلى الضعف، ليكونوا نواة تطوير عدد كبير من المزايا المقدمة عبر عائلة ساعاتها الذكية، وبعضها انتهك بشكل صريح براءات اختراع مملوكة لماسيمو، بحسب ما نشرته رويترز في أكتوبر.

وخلال مداخلته مع قناة بلومبرغ التلفزيونية، أشار كياني إلى أن أبل لم تكن في حاجة إلى ضم موظفين من ماسيمو، التي كانت مفتحة بالفعل على التعاون مع الشركة الأميركية لتقديم قدرات ومزايا طبية متطورة لمستخدمي ساعات أبل ووتش. كذلك أكد مدير ماسيمو أن شركته مازالت مستعدة لتسوية الدعوى، وقال ساخراً: "رقص التانجو يحتاج إلى موافقة شخصين"، في إشارة إلى أن أبل لم تتواصل بشأن ذلك. وأكدت أبل أنها ستعمل على إجراء "جميع المحاولات الممكنة قانونياً وتقنياً لإعادة بيع ساعاتها الذكية في السوق الأميركية في أسرع وقت ممكن".

نقل عن موقع الشرق



المصدر: موقع الشرق

ميزة جديدة من "ميتا كويست" .. تحرير مستندات الأوفيس بالنظارات

أتاحت شركة مايكروسوفت حزمة تطبيقاتها المكتبية Microsoft Office لمستخدمي نظارات ميتا الذكية Meta Quest، ليتمكنوا بذلك من تحرير وكتابة النصوص داخل مستندات Word وإنشاء وعرض مستندات الجداول في Excel، إلى جانب إمكانية تشغيل وإبتكار العروض التفاعلية على PowerPoint. وبحسب ما أعلنته ميتا في مؤتمرها للمطورين، العام الماضي، فإن تعاون الشركة مع عملاق البرمجيات سيفتح المجال أمام مستخدمي نظارات كويست الذكية للاستمرار في تحرير المستندات الخاصة بالعمل.

وظهرت تطبيقات مايكروسوفت أوفيس بالفعل على متجر ميتا لتطبيقات نظاراتها الذكية Meta Quest Store، وجميعها مجانية. التطبيقات الجديدة تتوافق للعمل مع الإصدار الأول من نظارة أوكيلوس كويست، وميتا كويست 2، وميتا كويست برو، وميتا كويست 3. وفي مؤتمر ميتا للعام قبل الماضي Connect 2022، أكد ساتيانا ديلا، مدير مايكروسوفت، على عمق العلاقة بين مايكروسوفت ومصنعة النظارات الذكية، مشيراً إلى أن خدمات تيمز للتراسل بين فرق العمل وأوتولوك للبريد الإلكتروني، ستصل

كذلك إلى نظارات ميتا كويست قريباً. والاستفادة بالتطبيقات الجديدة من مايكروسوفت على نظارات ميتا يتطلب من المستخدم تسجيل الدخول بحساب مايكروسوفت الخاص به. من المتوقع أن يحظى المستخدمون بتجربة سلسة وسريعة لتشغيل مختلف ملفات تطبيقات مايكروسوفت أوفيس على نظارات ميتا كويست، لأن الملفات يتم فتحها وتشغيلها على خوادم مايكروسوفت، وبالتالي عملية معالجة البيانات التي تتم على النظارة نفسها تكون محدودة للغاية.

المصدر: موقع الشرق

حطة أبل في 2024 تعتمد على "أيفون" فقط

وضعت شركة أبل خطة لزيادة عائداتها من مختلف قطاعات منتجاتها، سواء الأجهزة أو الخدمات، فاستراتيجية الشركة الأميركية في 2024 لن تعتمد فقط على هواتف أيفون القديمة. وذكرت بلومبرغ، في تقرير، أن الشركة أمامها عام حافل بالإصدارات الجديدة من أجهزتها القابلة للارتداء، مثل نظارتها أبل فيجين برو، وساعاتها وسماعاتها الذكية. وبحسب التقرير، ستقدم أبل أيضاً مزايا جديدة مع هواتف أيفون 16، والتي تتزامن مع العام الخامس عشر لإطلاق أيفون الأول، إذ ستأتي بإصدارات أكبر في الإصدارين "البرو"، إلى جانب حصول أيفون 16 وأيفون 16 بلس على زر Actions المميز، مع إضافة زر جديد كلياً مخصص لتصوير الفيديوهات. عن موقع الشرق

ما هو فلتر Expand AI الجديد على تيك توك؟

أثارت منصة تيك توك للفيديوهات القصيرة ضجة بين مستخدمي الشبكات الاجتماعية، بعد طرحها لمؤثر بصري جديد يسمى "Expand AI"؛ يوسع أبعاد صور المستخدمين بشكل ملحوظ عبر إضافة تفاصيل وعناصر جديدة للصورة، مما يجعلها تبدو كأنها ملتقطة أو مصممة بزاوية رؤية أوسع من حقيقتها. اعتمدت المنصة في تصميم الفلتر الجديد على الذكاء الاصطناعي، إذ يحلل المشهد والتفاصيل داخل الصورة المقدمة من جانب المستخدم، وبعد ذلك يجري عملية تسمى Outpainting، وتتضمن إضافة عناصر إلى جوانب الصورة لتوسيع أبعادها.

ويعتبر المؤثر الجديد أحدث المؤثرات البصرية التي قدمتها تيك توك لمستخدميها هذا العام، إضافة إلى ظهور مؤثرات جديدة مثل "Bold Glamour" و"Teenage Effect" إذ يتميز كل منهما بتأثير واقعي للغاية يظهر تلقائياً حتى مع تحريك اليد أو مسح الوجه.

ولكن مؤثرات تيك توك هذا العام تطورت بشكل كبير، حيث اعتمدت في تطويرها على الذكاء الاصطناعي، مع جعل تصميم مؤثر التصوير يبدو وكأنه طبقة واحدة مع وجه المستخدم، وبالتالي يظهر واقعي وثابت، على عكس المؤثرات السابقة للمنصة. وتعد مطورة تيك توك، شركة بايت دانس الصينية، أحد أهم الشركات التقنية الكبرى العاملة في سوق الذكاء الاصطناعي، إذ أكدت تقارير مطلع الشهر الجاري أن منصة الفيديوهات تستعد لطرح مساعد شخصي جديد للمستخدمين، بإمكانه منافسة منصة شات جي بي تي الشهيرة.

المصدر: موقع الشرق

الدولة الصينية تعزز حظرها على "أيفون" وتطالب مواطنيها باستخدام الهواتف المحلية

ذكرت "بلومبرغ نيوز" يوم الجمعة نقلاً عن أشخاص مطلعين على الأمر أن المزيد من الوكالات الصينية طلبت من موظفيها عدم إحضار هواتف أيفون أثناء البقاء على أجهزة الأجنبيات للعمل. تقليل الاعتماد على عقد من الزمان، تسعى الصين إلى من الشركات التابعة للدولة مثل البنوك التحول إلى البرامج المحلية وتعزيز تصنيع رقائق أشباه الموصلات المحلية. وقال تقرير لـ "بلومبرغ"، إن العديد من الشركات الأقل إصدارت تعليمات للموظفين في الشهر أو الشهرين الماضيين للبدء في استخدام العلامات التجارية المحلية. نقل عن موقع العربية

"أضف لك" .. ميزة جديدة من "إنستغرام" لتقالب القصص

طرح تطبيق "إنستغرام" ميزة جديدة لتقالب القصص، تسمح للمستخدمين بإنشاء النموذج الخاص بهم، حيث تتيح الميزة المسماة "Add Yours" أو "أضف كالك" للمستخدمين تثبيت ملفات "GIF" والنصوص والصور في قالب القصص، والتي يمكنهم بعد ذلك مشاركتها مع الآخرين. نقل عن موقع العربية

يوتيوب تكشف.. أدوات جديدة لإنشاء المحتوى عبر الذكاء الاصطناعي

كشفت منصة مشاركة مقاطع الفيديو يوتيوب عن مجموعة جديدة من الأدوات المعتمدة على الذكاء الاصطناعي من أجل دعم ومساندة مشي المحتوى على المنصة. وقالت المنصة في حدث "ضع على يوتيوب" أن المزايا الجديدة المعلنة ستكون متاحة ومشاركة لوقت قريب، وستساعد أصحاب القنوات في صناعة وتعديل يوتيوب - عبر ملونتها بطرق جديدة، وذكرت غوغل - مالكة منصة "أشكالاً جديدة للتعبير الإبداعي، وتقلل من المهام المكلفة والمستهلكة للوقت، وتسمح للمحتوي بالوصول إلى المزيد من المشاهدين". وكشفت المنصة عن خاصية "تدريب سكرين" التي تتيح توليد صورة أو مقطع فيديو لاضافتها إلى مقاطع الفيديو القصيرة "Shorts" وتعمل تلك الميزة بطريقة مماثلة لأدوات الذكاء الاصطناعي التوليدي الأخرى عبر كتابة الأوامر النصية فقط، وستكون تلك الميزة قيد التجربة خلال الفترة المقبلة. نقل عن موقع العربية





أهو دا تاريخك يا ولد ... دول فتوات البلد

- * "سكسة" و "عزيزة الفحلة" و "أم جاموسة" .. نساء تربعن على عرش الفتوة .
- * فسد الفتوات و تحولوا إلى بلطجية في ظل الإستعمار البريطاني.
- * خشي الإستعمار البريطاني .. من فتوات الصارات .
- * نابليون .. أسماهم بـ "الحشاشين البطالين"
- * "على الحسنى" اللاعب الدولى .. أصبح فتوة.
- * إبراهيم كرومر ... فتوة الاتقياء في جماعة الإخوان .



بقلم / لوسى عوض مرجان
صحفية و باحثة في التاريخ

خاص لجريدة كاريزما



أم حسن الشيبيرة (بأم جاموسة)



أحمد فراسي
فتوة الحسينية



نصيمة
فتواية الجمالية



إبراهيم كرومر فتوة بولاق والسبتية



فهمى الفيشاوى
فتوة الحسين



على الحسنى
فتوة السيدة زينب



زكية (فتواية سوق الخضار)

يخوض حروب أهلية.. ومعارك دموية
سلاحه النبوت أو السكاكين.. صفات
ممزوجة بالشهامة والنزعة الدموية.. هو
"الفتوة" أحد أوجه تطبيق القانون في الحارة
لكل حارة فتوتها الخاص بها الذي يدافع عن حقوق اهله،
واقامة دكتاتوريات هم رؤساؤها.. لتلك الحكومات قوانين
جائرة غير ثابتة ولا مدونة، يتبعه انصار و اعوان يدعون
في عرف الفتوات "مشايد". الفتوة ليس عاطلاً او متشرداً
انما هو عامل نشيط قد يكون صاحب قهوة او جزار
او مسط، يقطع عهد على نفسه بأنه مسئول عن حبه
و عن ساكنيه و عن كرامتهم و الويل كل الويل اذا تجرأ
أحد على اهانة سكان الحى او الاعتداء عليه .. و يتفاخر
الفتوة الاصيل بقلة "السوابق" و المحاضر التى تحرر
ضده في اقسام الشرطة .. كما يخجل من دخول نقطة
البوليس و الالتجاء الى الاسعاف .. الفتوة يعيش محترماً
و كلما تقدمت به السنون احترمته فتوات الجيل الجديد
و تظل كلمته نافذة و مشورته مسموعة الى ان يموت.
استطاع نجيب محفوظ ان يؤسس لاجواء "عالم
الفتوة" الأسطورية في الحارة المصرية و أشهر
فتواته "عاشور الناجى" و "الدينارى" من خلال
رواياته: "الحرافيش" و "التوت و النبوت" و
"الفتوة" .. للحديث عنهم، و عن زمن "الفتوة".
كما دفعت مآثر الفتوات الشاعر شفيق سلوم
لينظم كلماته ليقول :

أهو دا تاريخك يا ولد ... أهو دول فتوات البلد
بدررو بذور المجدعة ... من غير مياصة و شخلة
قالوا لها قوله بس إيه ... ما تشدى حيلك يا بلد
مواقف وطنية ... لفتوات البلد

و كان لهؤلاء الفتوات الى جانب ذلك محامد و مكارم
لا تجحد، كانوا يجيرون الضعيف اذا احتسى فيهم و
ينتصفون للمظلوم اذا التجأ اليهم .. هذا ما جعل لاولئك
الفتوات مكانة في المجتمع .. و قد شاركوا في كثير من
المواقف الوطنية و في دفع المظالم عن العامة... أرخ سيد
صديق عبد الفتاح في كتابه " تاريخ فتوات مصر ... و
معاركهم الدامية" الكثير عن مواقفهم الوطنية و اعمالهم و
حياتهم. ذكر انه عندما جاءت الحملة الفرنسية للاستيلاء
على مصر و تخاذل الممالك في مقاومة الفرنسيين .. نهضت
طوائف الشعب تدافع عن البلاد و استقلالها .. و شارك
الفتوات و كان لهم دور مرموق في ثورات القاهرة
التي تكررت للتخلص من الفرنسيين و طردهم
.. و كان نابليون يضيق كثيراً بالشعب الذى يثيره
هؤلاء الفتوات و كان يسميهم بـ "الحشاشين
البطالين" ، و كان دائماً يصدر منشوراته
الى طوائف الشعب المصرى قائلاً: " اياكم
يا مصريين، و سماع كلام الحشاشين البطالين".



من النادر ان تصل مشاجرات الحى الى البوليس لانها دائما تنهيتها قبل تدخله و تعاقب الظالم.

جليلة و انتخابات 1950 سنة

من اجمل ذكريات "جليلة" هي دوها في انتخابات 1950 المشهورة .. وهي ان أحد أبناء الحى قد قام بترشيح نفسه امام مرشح معروف من الحزب الوفد، فتعصبت لابن حنتها، و بدأت تقوم بحملة دعائية واسعة وتطوف في الشوارع مع جيرانها وهي تصفق وتهتف بحياة ابن حياها. فارسل المنافس اليها بعض اتباعه لمساومتها للانضمام الى صفهم. لكنها رفضت كل تلك العروض المغربية .. وهاجمته في كل مكان يذهب اليه حتى ان العضو في يوم الانتخابات طلب بنفسه الحماية منها في البوليس واضطر ليؤلف لجنة لمحاربة الدعاية التي تقوم بها "جليلة" واعوانها .. و كانت اول اشاعات تلك اللجنة هي اطلاق كلمة "سكسكة" عليها و كان يؤلفون الشعر في مهاجمتها، و كان من هذه الاشعار الت القوها يارب اهلك "سكسكة" في يوم حرب مهلكة و اخيراً كانت "جليلة" تحلم ان تكبر قهوتها و تصبح ملتقى الرواد من كل مكان . تحلم بأن يعيش الناس في ونام و سلام و يتركوا المعارك والمشاجرات .. كما تركتها هي من قبل.

المعلمة توهة تضرب 5 رجال

قبض البوليس على المعلمة "توحة" فتوة المطرية ضربت 5 رجال و سيدتين في معركة و أغلقت المنازل و الدكاكين في شارع بأكمله .. كانت تجرى في الشارع و فلى يدها السكين و المبرد، لم يجزأ أحد على التعرض لها . و عندما حضر البوليس استسلمت بلا مقاومة .. و سبب كل المعارك التي دخلتها "توحة" هو زوجها .. انها لا تطيق ان تراه في خطرو تسرع الى نجدته ، اعلنت انها ستدبح كل من يحاول اهانة زوجها، و تنتصر "توحة" في معاركها دائما .. لقد ضربت توحة قبل ذلك 20 رجلاً تزوجت فاطمة محمد سالم الشهيرة بـ"توحة" ثلاث مرات .. ودر بها زوجها عبد الستار على الفتونة و ضرب الروسية و استعمال السكين .. و لكن عبد الستار اكتوى بنار الحداد ، واكتشفت خياناته و كانت تضبطه و تضرب عشيقاته و ثم عملت كومبارس في السينما و استعمت الى تمثيلية "توحة" و وجدت نفسها بينها و بين الشخصية الاذاعية شهياً كبيراً فقررت ان تطلق على نفسها هذا الاسم .. هكذا كانت حياة توحة . ام ان يسمع الناس عن امرأة تقهر الرجال و تجسب منهم الاموال .. ليس هذا القول حديث خرافة او خيال .. زكية" فتواية سوق الخضار و حى المناصرة على سن و رمح امرأة واسعة العينين مفتولة العضلات قصيرة القامة ، سليطة اللسان .. جبارة عاتية لا يقوى رجل ان يقف في سبيلها . يقدم لها العربية و البياعون على اختلاف طبقاتهم ضريبة يدفعها صاغراً و الا فالويل له و الهلاك ينتظره . زمن يقف في سبيلها فقد ضاع - فمعدرة الى الجنس اللطيف و الف معدرة ، كان هذا سنة 1929 .

عرف دكتور حسين مؤنس في كتابه (عصر الفتونة) .. عصر البطولة للمصريين ايام الاحتلال و الوزراء و الباشوات "ان الفتونة عمل عرفته مصر من منتصف العصر التركي .. و الفتونة الاصيل لا بد ان يكون رجلاً شجاعاً بأسلاً.

ان يثاروا لانفسهم بعد ذلك فحشدوا جموعهم بعد ايام معدودة و تسلحوا بالعصى و النبابت و هاجموا روس الفتوات و الصوبات و كثر الجرحى و القتلى .. و كانت معركة خالدة في تاريخ الفتوات .

فتوة الاتقياء

الحاج "ابراهيم كرومر" بدأت اولى معاركه سنة 1926 .. و اعلن توبته سنة 1942 . و قام باداء فريضة الحج مرتين و انضم الى الاخوان المسلمين و قال عنه حسن البنا مؤسس جماعة الاخوان ، لقد كان الحاج ابراهيم كرومر فتوة الاشقياء فأصبح الان فتوة فتوة الاتقياء .

اللاعب الدولي المشهور .. اصبح فتوة

لم يكن في حى السيدة زينب سوى فتوة واحد افندى .. يلبس البدلة و الطربوش .. استطاع ان ينال بطولات عديدة في الجرى و شد الحبل . و كان كابتن مصر في سنة 1928 انه "على الحسنى" اللاعب الدولي المشهور، أصبح فتوة رغم انه . ففي عام 1914 اقتحم بعض فتوات المديح المهوى الذى يجلس فيه و اشتبك معهم و اخذ يطاردهم حتى ساقهم الى المديح و أغلق عليهم الباب . و عندما الصلح بينه و بين الجزائريين ، أنشأ لهم نادياً بحارة على الحسنى في البغالة و حبيهم في كرة القدم حتى اصبحت هوايتهم .. هو الفتوة الوحيد الذى لم يحرر ضده محضر أو مذكرة ، و بيته في السيدة زينب مفتوح للضيوف دائما .

عزيزة الفتلة توقف ركب الخديو

اما عن جدعنة السيدات .. فقد أوقفت "عزيزة الفتلة" ركب الخديو عباس ، بما كان لها من قوة و سلطان .. ظلمها أمور القسم ، فتطلعت الى الحكماء ثم المحافظ ، فلم يفعلوا شيئاً فلم تجد طريقة غير ن تتصدى لركب الخديو و تخرج عليه و هي تصيح قائلة : "مظلومة يا أفندينا مظلومة يا أفندينا" . ان هذه الحادثة جعلت افندينا يأمر فوراً بحل مشكلة فتواية المغربلين .. حتى لا تتعرض به برجالها في الطريق مرة اخرى . اما "جليلة" فتواية الجيزة المشهورة .. كانت معلمة في عام 1958 و صاحبة قهوة معروفة و تركت الخناق و المشاجرات لتحمل الشيشة و تطلع بالمظبوط . و كان سكان الجيزة لا يصدقون فتواية الجيزة قبلى التي كانت تضرب اتخن جدد قد بدأت تبحث عن القرش بطريق العرق و الجهد . و قهوة جليلة موجودة في سوق الاحد و كان كثير من الغرباء يأتون الى القهوة لرؤية صاحبته التي كانت تتمتع بالشهرة في جميع البلاد .. لقد كرهت "جليلة" كل امور الفتونة و خاصة بعد الحادثة التي راح ضحيتها اخوها و دخل ابناؤها الثلاثة السجن . بجانب هذا كان الناس يتحدثون عن "عباس" زوج "جليلة" و عن رجولته و سيطرته القصوى عليها و يتحدثون ايضا عن حب و احترام "جليلة" له لقصة زواجه منها حكاية غريبة .. فقد شاهدها في معركة و أعجب بالقوة التي كادت تتمتع بها . زفذهب الى اخيها "قرنى" ليلطف يدها فرفضت الزواج منه الا بعد ان يثبت قوته و شجاعته . و اخذته الى مشاجرة و طلبت منه ان يخرج لفضها . و اذا استطاع ان يفضها فستكون زوجته .. و دخل "عباس" و استطاع بقوته البدنية ان يفضها و تزوج "جليلة" و اصبحا اسعد زوجين يروى اهل منطقتهما ان نسبة الطلاق في حارتها لا تحدث الا في النادر ذلك لانها كانت تذهب الى اى زوج يتشاجر مع زوجته في الحال .. كما

جاء الاحتلال البريطانى .. و قامت الثورة الوطنية في عام 1919 كان الانجليز في يقظه الى هؤلاء الفتوات فأغروهم بالمال و مهدوا لهم وسائل للافلات من طائلة القانون و العقوبة على جرائمهم فمحنوا الكثيرين منهم جنسيات غير المصرية حتى يتمتعوا بحصانة الامتيازات الاجنبية، فكانوا يقتلون و يفجرون و ينيهون لا سلطان للحكومة عليهم، ولا للقانون حق عليه و من ثم تحول هؤلاء الفتوات الى "بطلجية" و صاروا نقمة لا تحتل و عوناً للمستعمر على النكاية بأبناء البلاد و التسلط على افراد الشعب . ففي ظل الاستعمار البريطانى فسد "الفتوات" و فقدوا مكارمهم الموروثة .. و كانت السعة التي هبأها لهم الاستعمار في العيش سبباً في وضع حد لنهياتهم .. فدفع بهم الى الهاوية المحتومة .. بعد التخلص من الاستعمار، أخذ رجال السلطة يتعقبون هؤلاء الفتوات الذين تحولوا الى بلطجة .. حتى ذهبت ريحهم و خمدت انفسهم .. وان بقيت منهم اشباح تتراى بين الحين و الاخر في الازقة و الحارات بالاحياء الشعبية . جولة مع أشهر فتوات مصر "ابو طاجن" و "احمد منصور" و "حسن الاسود" ثلاثة يتنازعوا الحكم في حى الناصرية ، أما "عبده الجياشى" و "فرج الزينى" و "مرجان السقا" كانوا يتنازعوا على النفوذ في باب اللوق و البلاقسة .. و لكن الحاج "حسن جاموس" فكان يحكم في حى الخنفى تولى السيطرة على الحسينية المعلم "ابرايم عطية" و خليفته و نازعهما الحاج "محمد الطباخة" . و كان حاكم بولاق "عفيفى القرد" و صاحبه الملم "احمد الخشاب" .. و لم تخل دنيا الفتونة من سيدات تربعن على عرشها سنوات طويلة و كانت لهم اساليب تختلف عن الرجال في عالم "المجدعة" ففي المغربلين الست "عزيزة الفتلة" و ابنها محمد و "سكسكة" فتوة الجيزة و ام حسن المشهورة بـ"ام جاموسة" في حى السيدة .. كان لكل واحد من هؤلاء حوادث و معارك .

عندما حكم الفتوات مصر

قصة القبة الفدائية بالقاهرة .. من اشهر قصص الفتوات . بناها أحد الوزراء لتكون مسجداً و لكن الفتوات استولوا عليها و اخذوا يعقدون فيها اجتماعاتهم ، و يحكمون منها مصر لهذا اسمها المصريون "القبة الفداوية" هؤلاء كانوا يستغلون الملوك الضعفاء ، ويعبثون بالامن و يملأون الارض فساداً ، و اقاموا في حى الحسينية و لم تستطع الحكومات المتعاقبة ان تكسر شوكتهم الا عندما تولى محمد على الكبير ملك مصر و طردهم و شردهم و بدا الناس يلجأون في مشاكلهم الى البوليس .

معركة باب النصر .. أشهر المعارك

كان بين حى الحسينية و حى القبيسى عداوة قديمة ترجع الى عشرات السنين .. دارت بينهم معركة سنة 1909 و لم يستتب الصلح بعدها بين اهالى الحين .. فقد مات أحد فتوات حى القبيسى الذى كانت له جولات رهيبة في المعارك .. فأحتشد فتوات الحى لتشييع جثته و احتفلوا بجنائزته احتفالا مهيباً . و لكن فتوات حى الحسينية لم يكن بنيتهم ان ينعم بجنائز هادئة . و اقسام زعيمهم ان الميت لن يدفن وحده ، بل لا بد ان يرافقه الى الدار الاخرة اكبر فريق ممكن من اعوانه . زفلم وصلت الجنائز الى منقطة باب النصر هاجمتها فتوات حى الحسينية و دار القتال و سالت الدماء و تناثرت الاشلاء و اتسع نطاق المعركة حتى شمل حى السكاكين و الظاهر .. و اوردوا فتوات حى القبيسى

ليالي زمان أكاديمي " تتفوق على نفسها.. سحر الألحان ونخامة المكان تبحر بجمهورها في رحلة عبر الزمن "



ورائعة) من غير ليه)، وبعده أمتنا المايسترو المبدع صاحب هذه الليلة الفنان عادل إسكندر بمقطوعة موسيقية على آلة (الكمان) لأغنية (أي دمعة حزن لا)، ثم أشركة علينا نجمة الحفل المطربة الفنانة نضال أبورك من المغرب العربي الشقيق وأغنية وردة (على قدم ما يومها) (أنا كل ما أقول التوبة يا بوي)، (ودارت الأيام)، (يا دلغ يا دلغ) دويتو مشترك رامي ونضال.

لا يمكن نسيان تأثير الديكور والإضاءة وجودة الصوت ونقائه والتنظيم وإدارة المسرح والحفل ككل ثم الموقع المتميز على أفخم مسارح بافلي هيلز بكاليفورنيا الذين أضفوا جواً ساحراً على الأداء ومنعه خاصة من مزيج شرقي غربي رائع، فكل هذه العوامل أبرزت جماليات الموسيقى التراثية وأضفت طابعاً فنياً مميزاً على الأداء الرائع الذي قدمته الأوركسترا والمطربين أيضاً تنوع الجسنيات المشتركة في الحفل وخلق لوحة موسيقية غنائية متكاملة الأركان بإدارة وفكر صاحب الأوركسترا المايسترو الأكاديمي الفنان صاحب الخبرة الطويلة في هذا المجال وتعامله مع إجيال متتالية من الفنانين والعاملات المبدع الفنان عادل إسكندر فنشكر هذا المخلص لفننا وإحياء التراث العربي الأصيل في دول المهجر لصالح الرقي بالفن واستمرار تواجد وإزدهار هذا الفن الراقي الأصيل حتى في دول الغرب والتعريف به للإجيال الناشئة بالفعل في مجتمعنا الغربي فهذه رسالة مهمة وعظيمة وإضافة رائعة لأجيالنا المولودين في أمريكا ودول الغرب.

يفضل الإبداع والمهارة والأمانة في الأداء التي تحلى بها كل فرد في أوركسترا "ليالي زمان أكاديمي"، نجحوا في تقديم حفل لا ينسى، حيث تحقق الروح الفنية الأصيلة اتصالاً عميقاً مع الجمهور وخلقت ذكريات تبقى خالدة في ذاكرتهم حين حفل آخر لليالي زمان أكاديمي في أقرب وقت ممكن إن شاء الله.

بهذا الحدث الفني الرائع أختتمت سنة 2023 بإنجاز عظيم قدمته لنا أوركسترا ليالي زمان أكاديمي، أضافت أوركسترا "ليالي زمان" بصمة فنية متميزة إلى المشهد الثقافي العام، مما يبرز القيمة العظيمة للفن التراثي ودوره في إثراء التجارب الفنية للجمهور المعاصر ونقل ثقافتنا العربية بشكل سهل وجذاب ومحبه لدى أجيال جديدة ناشئة، وقول للزمان إوجع يا زمان.. استطاع الزمان أن يرجع بنا في رحلة عبر الزمن لأجمل ليالي زمان.

تحياتي وتمنياتي لليالي زمان أكاديمي بكل التوفيق والتقدم والرقي بالمستوى الفني الموسيقي والثقافي دائماً، تحياتي وانسل لطف الله رئيس تحرير جريدة كاريزم تصوير: عزت ونس - عنتربارح

متابعة الحفل بالكامل من هذا الرابط

[/https://www.facebook.com/adel.eskander/videos/889367739207805](https://www.facebook.com/adel.eskander/videos/889367739207805)

ولمتابعة باقي صور الحفل على موقعنا

<https://charismadaily.com/2023/12/14/ليالي-زمان-أكاديمي-تتفوق-على-نفسها/>

تتميز الحفل بتقديم مواهب ونجوم مذهلة تراوحت بين الغناء الشجي والآلات الموسيقية الشرقية التي نسجت سحراً فنياً لا مثيل له. استطاعت "ليالي زمان" أن تأسر قلوب الحاضرين وتأخذهم في رحلة عبر الزمن، حيث تتفاعل الجمهور بشغف واندفاع مع كل نغمة وكلمة غنائية، من خلال اختيارات الأغاني الرائعة التي ترجع إلى الزمن الجميل والتي تمتاز بالعمق الشعري والراقي والموسيقى الجذابة، نجحت الأوركسترا في تحقيق توازن فريد بين التراث والحداثة، مما جعل الحفل تجربة فنية متمعة ومثيرة للجميع.

فكان برنامج الحفل مقسم إلى: (أغنية) يا بهيه (موسيقى للأوركسترا، وبعد ذلك شاركة الفنانة الجميلة المجتهدة سارة بنس باغنية) يا واد يا تقيل (بمنتهى خفة الدم والتلقائية وشقاوة بنت البلد المصرية) وأيضاً أغنية (ساعات وساعات) واضح جداً تطور في الصوت والأداء بشكل ملفت للجمهور ورائع فهي دائماً تعمل على تطوير موهبتها بشكل جاد وبشجيع كبير من والديها وبالطبع من المايسترو عادل إسكندر، ثم شاركة الموهبة الصغيرة في العمر سارة درويش بعزف رائع ومنفرد على آلة الكمان (أغنية) يا أنا يا أنا)، ثم شارك المطرب الشاب الرائع ذو الإحساس العالي والصوت الشجي الفنان المصري سيمو سمير بأغنية (مسلسل ليالي الحلمية) (أخذنا معه في رحلة عبر الزمن الجميل وأيضاً أغنية) على حسب واد، (ثم أغنية) قولني عمك إيه قلبى)، وشارك الفنان عفيفي طيان سورى الجنسية بعزف منفرد رائع على آلة (العود)، وأيضاً عزف منفرد بالآلة الرق سولو للعازف أمير عزت من مصر فكان عزفه رشيق وممتع، ثم شاركة لأول مره في ليالي زمان المطربة اللبنانية كارلا سليمان بأغنية (سالتك حبيبي فيروز) فكانت إضافة رائعة للأوركسترا فلها حضور كاريزمي وصوت جبلي قوى وناغم في نفس الوقت أتى من جبال لبنان الشقيق، ثم شارك المطرب العراقي المتألق النجم سفيان وأغنية (طالعة من بيت أبوها)، وأيضاً أغنية (شلونك عيني شلونك، كثير الحديث - بغداد) فكان أدائه وطريه أصيل وصوت قوى وعذب، ثم كانت المفاجأة مع مطربوا الكورال والجمهور وأغنية (جانا الهوى جانا) للعندليب الأسمر، وهذه الفقرة كانت مكافأة لجمهور ليالي زمان فكانت من أجمل المفاجأة على الإطلاق فجمهور ليالي زمان استمتع بها كثيراً لأنها أغنية من أداء الجمهور، أما عن المطرب جورج ساويرس أظننا بأغنية (المسيح) فكانت في موقعها الصحيح نسبتاً للأحداث الجارية بين فلسطين وإسرائيل من هجمات عدوانية على الشعب الأعزل فلسطين فكانت أغنية طريفة حزينة غناها المطرب باتقان عالي وصوت قوى حساس به مسحه من الشجن والحزن الأصيل، ثم أمتنا الفنان القدير الموسيقي قصي العلي من العراق بعزف منفرد على آلة (الكمان) لأغنية) إنت عمري) لكوكب الشرق، ثم أبدع المطرب الشاب صاحب الصوت المميز القوى والمتميز الفنان رامي عثمان من تونس الخضراء بأغنية من إبداعات مطرب الأجيال العظيم محمد عبد الوهاب

ليالي زمان أكاديمي: تألق فني يجسد سحر الموسيقى التراثية والفن العربي والمصري العريق، حفل مدهش من سحر الألحان والإبداع الغنائي الموسيقي، الحفل الغنائي الطربي لأوركسترا "ليالي زمان أكاديمي" كان عبارة عن حفل إستثنائية من الفن والتراث يوم الأحد 10 ديسمبر 2023.

تم تقديم باقة موسيقية إستثنائية مختاره بعنايه فائقة من خلال مزيج فريد من الأصوات الكلاسيكية المخضرمه والأصوات الشابة المجتهده الموهوبة، حيث أصبح الحفل ملاذاً لعشاق الفن الأصيل.

حضر الحفل كلاً من سعادة السفير المصري حسام الدين علي قنصل عام جمهورية مصر العربية في لوس أنجلوس والساحل الغربي، وسعادة السفير منصور السليطين قنصل عام دولة قطر الشقيقة، ورجل الأعمال الأستاذة رأفت صليب رئيس الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا وحرمه، والمهندس هشام ستيته نائب رئيس الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا، والأستاذ أشرف عزيز سكرتير الإتحاد، وبعض من أعضاء اللجان التأسيسية للإتحاد، ورجل الأعمال الأستاذ ماجد جرجس وحرمه، والدكتور سام درويش وتم شكره على المسرح لدعمه الدائم لليالي زمان، والأستاذ فواز، وسيدة الأعمال السيدة ليلى بنس وتم شكرها أيضاً على دعمها الدائم لليالي زمان، والدكتور ريموند جالو، والدكتور سام سليمان، والدكتور نبيل سليمان، والدكتور محفوظ جريس، والدكتور سامي متياس، والدكتور باهر فهمي، والدكتور احمد البرشاوي، والمهندس حازم حداد، والمهندس نبيل الباشا، والدكتور أسعد النجار، والأستاذ فيكتور، وعالم الآثار المصرية فاضل جاد، وتم تقديم الشكر للخدمات الإعلامية والصحفية على المسرح لجريدة السامري الصالح ورئيس تحريرها الأستاذ مجدي ملكية، وجريدة كاريزم ورئيس تحريرها الأستاذ وائل لطف الله، وجريدة الأخبار ورئيس تحريرها الأستاذ سامر سابا، وقناة C sat للإعلامية هايدي سعد، و الإعلامية شيرين وهبه، وشكر خاص للإعلامية ميرا فيكتور وطاقم العمل معها وشكر لمخرج الحفل الأستاذ جاك جمال بخيت، ومهندس الصوت هاني حنا، والمهندس هاني ثابت، ومدير المسرح الأستاذ مرشد، والمهندس مايكل عادل إسكندر، وفكتوريا، ورامي رهيب، والمذيعة المتألقة دائماً نور بيطار مقدمة الحفل مع المتميز الأستاذ سامي رياض، وتقديم الشكر لدكتور ريمون جالو رئيس مجلس إدارة شركة جالو الدولية المحدودة وضيفه: السيد ديلاو روزفلت حفيد الرئيس فرانكلين ديلاو روزفلت، الرئيس الثاني والثلاثون للولايات المتحدة، ديلاو هو الرئيس والمدير التنفيذي لشركة المجلس الوطني للعلاقات الأمريكية العربية في واشنطن العاصمة فكان هذا حضوره لليالي زمان لأول مرة، وتقديم الشكر لكل جمهور ليالي زمان أكاديمي لتشريفهم في هذه الليلة الغنائية الرائعة.



المراهق والإحتياجات الأساسية

بقلم / ماريان إدوارد - أخصائية إرشاد أسرى وتدليل سلوك
خاص لجريدة كاريزما

نفسه ويجد طريقه ويتمثل بهذه القدوة -
لذا ياليتنا نكون كأباء قدوة صالحة لهم، ياليتنا
نوجههم للقادة التي نرجو أن يتمثلوا بهم
ولا ننسى أن نصلى لأجلهم لنلا يأخذهم العالم
ويتمثلوا بأصحابه.

5- الرد على أسئلتهم:

يحتاج الأبناء في كل مرحلة عمرية وخصوصا
في مرحلة المراهقة إلى التواجد لأجلهم والرد
على أسئلتهم وهذا لن يحدث إلا إذا شعر المراهق
بالقرب منك كأب وأم - إذا كانت العلاقة بينكم
كأباء مع أبنائكم علاقة صداقة وود سوف يأتي
اليكم أبنائكم لسؤالكم عن ما يدور بأذهانهم أم
إذا كانت العلاقة بينكم متوترة فأنتم أبعد ما
يكون عن أن يأتي اليكم أبنائكم لمعرفة الإجابة
عن تساؤلاتهم؛ لذا دعوة لنا جميعا أن نتقرب
من أبنائنا ونكون علاقة صداقة معهم.

6- الإشباع الجنسي:

يحتاج الأبناء في هذه المرحلة إلى الإشباع
الجنسي وذلك من خلال إحساس القبول من
الجنس الآخر - ووجود الأصحاب والشلة
أيضا من خلال التعليم والثقافة الجنسية
الصحيحة خلال هذه الفترة وعدم التكتف على
الإمور الجنسية بل الإجابة على أسئلتهم وتهنئة
حيرتهم وتفسير لهم بعض الأمور الغير
مفهومة لديهم.

سوف أختم حديثي في هذا العدد بالآية التالية :
"أيها الآباء لا تغيظوا أولادكم لنلا يفشلوا"
(كوز: 3: 21).

نرى في الآية السابقة كم أن الكتاب المقدس يهتم
بعلاقة الآباء بالأبناء وحرصه على نجاح الأبناء
وآلا يفشلوا - فعلاقتكم معهم وطريقة تعاملكم
معهم تقودهم إلى النجاح أو الفشل، لذلك
بجانب ما سبق ذكره تشير الآية إلى بعض
الإمور الهامة التي يحتاجها أبنائنا المراهقين
مثل:

1- التعامل مع الأبناء بطريقة لطيفة دون أن
يتحداهم الآباء أو أن يعاملوهم بغيظ وعند.
2- يحتاج الأبناء إلى الشعور بالقبول والمحبة
الغير مشروطة مهما كانت حالتهم وأن
يشعروا باهتمام الآخرين بهم لأنهم عندما
لا يجدوا الإهتمام أو عندما يجدوا محبة
مشروطة تقل محبتهم لأنفسهم ويقل أقبالهم
على الحياة وقد يصابوا بالانكتئاب.

3- يحتاج الأبناء إلى الأمن الجسدي والمكاني
أي أنه لا أحد سوف يتعرض لهم بالخطر أو أن
يصيبهم مكروه- لذا لا تعنفوهم أو تضربوهم أو
تغيظوهم.

المنزل- فليكن المنزل ومكان الراحة والانتفاء
فلا يضطر المراهق البحث عن مكان آخر يقبله
وينتمي إليه.
ولكى تهيبى بيئة الانتفاء لهم بالمنزل أجعل كل
انتباهك وتركيزك معهم وأجعلهم يشعروا أنهم
من أولياتك وأنهم ليسوا بثقل أو حمل أو سبب
تعطيل لك، فيشعروا أنهم محبوبون أيضا
يحتاج الأبناء المشاركة في قرارات وأمور العائلة
فلا تتجنبوهم ولا تهملوهم بل إشركوهم في كل
ما تفعلوا حتى يشعروا بدورهم في هذا الكيان
الذي هو العائلة.

3- الخصوصية:

يحتاج المراهق أن يشعر بالخصوصية وليس
المقصود هو أن يكون له حياته الخاصة ولا
أن يعرف الآباء عنها شيء أو أن يتدخلوا في
حياته ولكن المقصود هو أن يكون له غرفة
خاصة مثلا- أشيائه الخاصة- أن يجد الآخرين
يحترموا خصوصياته وأموره دون تطفل
ودون خرق لهذه الخصوصية - أن يشعر أن
حياته لها احترامها وخصوصيتها دون أن
تكون حياة عامة - يحتاج أن يكون له موبايله
الخاص به - يحتاج أن لا يأخذ أحد أشيائه دون
معرفة - لأن الخصوصية أن توفرت للمراهق
تساعد في تقليل التوتر الذي يشعر به - أيضا
تعلمه وتشجعه على وضع الحدود مع الآخرين
- فأن كان الآباء يعطون الابن خصوصيته
ولا يقحموا أنفسهم إلى غرفته أو التصفح في
موبايله دون إذنه هذا يعطى رسالة باحترام
حدوده وخصوصيته وبالأحرى أن يفعل هو
هذا مع الآخرين فيتعلم كيف يمارس الحدود
مع أصحابه ولا يسمح لنفسه أو لأحد أن
يخترق حدود العلاقات مع غيره.

وقد يحاول المراهق أن يستغل هذه النقطة
ويضع كلمة سر على موبايله لكي لا يفتحه
أحد بحكم الخصوصية ولكن ليس هذا المقصود
- فأن وجب عليه فعل ذلك لكي لا يفتح أحد
موبايله من الغرباء أو الزملاء ولكن يجب
أن تكون كلمة السر معروفة للآباء لا لكي
يتجسسوا عليه بل لأنه لا يجب أن يكون على
الموبايل ما يخفيه أو يحاول إخفاءه - أيضا إن
أراد الآباء استعمال الموبايل الخاص بالمراهق فلا
يجب أن يكون خلصة بل أن يكون على مرأى
منه وفي وجوده ومناقشة كل الأمور معه
بوضوح وشفافية.

4- وجود القدوة:

يعانى المراهق في هذا السن من عدم استقرار
هويته - يبحث عن نفسه ولا يعرف من هو
ولا إلى أين ذاهب - ماذا يريد أن يفعل ولماذا؟
لذا نرى البنات والأولاد في سن المراهقة تبحث
عن قدوة، يبحث المراهق عن قدوة لعله يجد

عيوب القرار الآخر، تجنبوا توجيه اللوم لهم
على قراراتهم في حالة فشلهم في صنع القرار أو
في حالة عدم تمكنهم من صنع القرار الصحيح،
تجنبوا تأنيبهم على عدم إستماعهم لنصيححتكم
في قرار معين عندما أصروا على رأيهم -
إسمعوا لهم بالتعلم من أخطائهم وطمئوهم
في حالة أخذوا القرار الخطأ- بأنه فرصة للتعلم.
- شجعوهم على إكتساب الخبرة وأخذ
الدروس المستفادة من كل قرار والتفكير في
المرّة القادمة ماذا سوف يكون القرار من
وجهة نظرهم - إذا تعرضوا لنفس الموقف مرّة
أخرى - هل سوف يكون لهم قرار مختلف؟
أم ماذا؟

وفائدة الإستقلالية والتدريب في هذه المرحلة
هى تعويدهم على صنع القرارات الجيدة
- فيستطيعوا أن يثقوا في أنفسهم مستقبلا
ويصنعوا قرارات صحيحة لهم ولأسرهم
المستقبلية - يستطيعوا أن يعبروا عن أنفسهم
دون أن يكونوا تابعين أو متقاديين لآخرين.
الإستقلالية تساعدكم أن يكونوا شخصيات غير
إعتمادية غير إتكالية بل شخصيات مستقلة
صاحبة قرار - شخصيات مسؤولة يعتمد عليها.
وتذكر يحتاج الأبناء من الآباء الإستمرار
في التعبير عن الوجود بجانبهم والمساندة
وقت إحتياجهم، فرغم إحتياجهم للإستقلال
والإعتماد على النفس إلا أنه مازالوا يحتاجوا
للسند وقت الحاجة لحل مشكلاتهم.

2- الشعور بالانتماء:

يحتاج الشاب المراهق أن يجد مجموعة أو مكان
ينتمي إليه - الشعور بالانتماء ركن أساسى في
حياته النفسية -يساعده الانتماء على الشعور
بالأمن والأمان والإستقرار النفسى - يساعده
أن يشعر بأن له دور في الحياة وفي الكيان الذي
ينتمي إليه، لذا من واجبا كأباء مراعاة ذلك
وتوجيه الابن والابنة المراهقة إلى مجموعات
جيدة ينتمى إليها مثلا فريق كرة قدم أو فريق
السباحة أو فريق كشافة أو إجتماع ثانوى أو
إجتماع شباب - هذه كلها أمثلة لمجموعات
تساعد الشاب المراهق أن يتواجد فيها ويكون
له دور يشعر بالانتماء معهم.

وأيا يحتاج المراهق جدا لا أن يشعر بالانتماء
فقط إلى مجموعات خارجية ولكن أن يشعر
بالانتماء للعائلة التي يعيش معها - فالأسر
المفككة تنفر الأبناء ولا تشعرهم أبدا بالانتماء
- أيضا غياب الأب عن المنزل حتى لو بسبب
العمل يحرم الأبناء من الشعور بجو العائلة
وروح الانتماء - يحتاج الأبناء إلى الإستقرار
العائلى فلا يخشوا على أن يترك أحد الآباء
المنزل فلا يريد المشاكل التي تؤدي بحياة
الأسرة ككل.

بالنسبة للأبناء أن أفضل مكان ينتموا إليه هو

كل عام وحضراتكم جميعا بخير - عام سعيد
مليان بالخير والبركة والاحسان لنا جميعا
- وميلاد مجيد يعطى خلاصاً وحياة لكل
شخص لم يختبر بهجة خلاصه،
نستكمل حديثنا في هذه السلسلة التي نتناولها
عن المراهقة وموضوعنا في هذا العدد هو
الاحتياجات الأساسية للمراهق.

ماهى الأمور التي تهتم المراهق وأساسية له حتى ينمو في إتجاه الصحة النفسية!؟

تعالوا معا لنتعرف عليها ولنتقرب من أبنائنا
المراهقين ونساعدهم أن يعبروا هذه الفترة
بسهولة.

في البداية دعونا نتذكر أنه لكي تكون مرحلة
المراهقة أكثر سهولة وأكثر نضجا من المهم
أن المراحل العمرية السابقة قد تم تسديد
الاحتياجات الأولية للطفل فيها بشكل صحيح
بقدر الأمكان لأن كل مرحلة تبنى على ما
سبقتها - فأن أهتم الآباء والأمهات بتسديد
إحتياج أطفالهم في مرحلة المهد والطفولة
تكون شخصية الابن والابنة المراهقة أكثر
سوية.

وتعتبر الإستقلالية من أوائل إحتياجات
المراهق ليشعر بالراحة ويشعر بكيونته في
هذه المرحلة.

الإستقلالية:

ما معنى الإستقلالية هنا:
تمثل الإستقلالية بالنسبة للمراهق شعوره
بذاته وتقديره لنفسه، والسؤال هو:
هل المقصود هنا هو أن يستقل الشاب ويعيش
بمفرده بعيداً عن الأهل أم هل يستقل
ويصبح حراً في حياته دون أن يكون تحت
رقابة ومسؤلية ورعاية والديه أم ما المقصود
بالاستقلالية التي يتمنى المراهق أن يجدها.
الإستقلالية في نظر المراهق هو أن يستطيع أن
يصنع قراراته بنفسه أى أنه مسؤول وصاحب
قرار.

للأسف آباء كثيرة تجبر أبنائهم المراهقين
على أمور معينة يفعلوها ويقرروا لهم ماذا
يفعلوا وماذا لا يفعلوا وينظر الآباء لابنائهم
المراهقين كأنهم مازالوا أطفال فيستمروا في
إتخاذ قرارات عنهم وهذا يزعج المراهقين
جداً ويجبرهم على العناد وعلى رفض كلام
الآباء لأنهم يريدوا أن يشعروا بالإستقلالية فهذا
الأمر إحتياج لديهم، لذا دعوة لكل أب وأم في
بيتهم مراهق من فضلكم إسمعوا لأولادكم
بالشعور بالإستقلالية - إسمعوا لهم بخوض
التجارب وتحمل نتيجة قراراتهم - إشرحوا
لهم وساعدوهم معرفة مخاطر وتكلفة قرار
ما يريدوا أن يتخذوه - ما هى ميزات أو

الفول أكل الفقير أم الأمير



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

خاص لجريدة كاريزما

www.eat4healthy.com



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

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

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

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

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

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

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

د. باسم أيوب محرر مساجين الأكل.

لم أتعجب من سماع هذه الجملة في عالم أصبحت فيه المعلومات المغلوطة Misinformation خصوصاً على الانترنت لها نصيب الأسد بلا شك! ولهذا يجب علينا تقصي الحقائق (نخلي عيننا في وسط راسنا)، خصوصاً عندما تمس هذه الحقائق ليس فقط جيوبنا الآن بل أيضاً صحتنا وهي أعلى كنوز الأرض، كنز يتمتع به الأصحاء لكن لا يراها تاجا على رؤوسهم الا أقرانهم من المرضى فقط! المعلومات الخاطئة أو أشباه الحقائق Factoids التي للأسف أصبحت مسلمت مجتمع في الشرق الاوسط استطاعت ان تزرع في مخيلة الكثيرين ان من يأكل الفول هم الفقراء وان الميسور حالهم لا بد ان يأكلو اللحوم وان ينسو تماماً الفول والـ 7 الاف سنة حضارة التي علمتنا أكل الفول!

ولهذا دعونا أعزائي قراء جريدة كاريزما نتقصي الحقائق وسأترك الحكم لك على مسجون آخر من مساجين الأكل، وحكم الإفراج عليه سيترك لك لأنك أنت القاضي في هذه القضية وما أنا إلا محامي موكل عن المتهم! المدعو! الفووووو! وشهرته المدمس وجريمته "أكل الفقير"! هل تعلم عزيزي القاريء أن الفول غني جداً بكثير من المعادن ومنها البوتاسيوم المغنيسيوم الكالسيوم، الحديد، النحاس والمنجنيز وكل منهم يدعم وظائف كل عضو وخلية في جسمك ونقصهم يؤدي للعشرات بل المئات من الأمراض!

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

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

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

وليتهلل مرضى السكر ومقاومة الانسولين لأن الياف الفول الغنية تحول دون زيادة السكر بطرق غير صحية ويعمل الفول جاهداً لك ولكي على تقليل وإبطاء امتصاص السكر من الامعاء وليس هذا فحسب بل ايضا يقلل من الاصابة بمرض السكر ومقاومة الانسولين!

ومن روائع الفول المدمس منه وغير المدمس (طريقة مصرية فرعونية قبطية لطهيهِ ولإطلاق مفعوله السحري العنان!) انه أيضا يقلل الاصابة بمرض قاتل صامت منتشر بنسب مروعة 20-30% بسبب الاكل الصناعي في أيامنا هذه وهو مرض دهون الكبد (Steatosis) Fatty Liver ويقلل الدهون الثلاثية TG والدهون السيئة والسيئة السمنة LDL في الدم عموماً أيضاً مما يقلل العديد من الأمراض الناتجة عن هذه الدهون غير الصحية التي تكون موجودة بوفرة في الأكل الصناعي واللحوم المصنعة!

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

هل سمعت أيضا أن اللحوم هي "أفضل" مصدر للبروتين؟! مرة أخرى نتعامل مع أشباه حقائق Factoids ولا يسعني المجال في هذه المقالة الخوض في هذا الموضوع ولكن في كلمة ورد غطاهها.. اللحوم قد تكون حقيقي غنية بالبروتين ولكنها ليست "أفضل" مصادر البروتين وخصوصاً حينما يصحب هذا البروتين الذي لو مصدره اللحوم كم كبير مؤذي جداً من المضادات الحيوية، والمبيدات الحشرية والسموم الصناعية Industrial Toxins مثل الدايوكسين Dioxins المسرطن والهورمونات واخيراً وليس آخراً مصدراً للبروتين من شأنه رفع نسب إفراز الـ IGF-1 من الكبد الذي زيادته فوق سن الـ 30-40 قد تؤدي الي زيادة نسبة بعض السرطانات! ولكن هذا عكس ما يحدث تماماً مع بروتينات الفول التي تقلل حدوث السرطانات!

على ناصيه شارعنا

قصة قصيرة
بقلم / الأديبه الشاعره اميره القزاز



الذراع الأيمن و كبد العمل المحاط بخطورته مدي الحياة. تصيب الرجل المختار اعجاباً به وأصبح مستشاره الأول والأخير مدعوماً بشقته التي لانهايه لها ، تودد له رجال الأعمال المنزلقين من الفخامة والعجرفة الامريكيه المغرورة . قرر الزواج في نوع اخر من الانتصارات الغير مؤقتة يابنه احد الشخصيات العربيه الباذخة المعروفة بكل الأوساط العالمية جيداً سارت حياته هادئة وأصبح لديه بنتان مدللتان، مرت السنون ونشأت قصه حب بين ابنته الكبرى وشاب مصري متقدم الذكاء ذكره بنفسه ، وافق ان يحتضنه لابنته لما توسم فيه من الخير القادم بفطرتة مع أسرته المصرية المهاجرة بكل قيمها ومبادئها. هذا اليوم الموعود وها هو واقفا على باب القاعة ليلاقي أفذاذ المجتمع المرفهين ثراء ومراكز شاهقه فاتحاً لهم أبواق الترحيب. انتبه على صوت احدهم لقد وصل الضيف العتيب المنتظر في موكب مهيب من الرجال والحرس الخاص والملابس الرسمية دخل الضيف وتم استقباله بحفاوة بالغه كأنه من زمن العظماء بالأفلام القديمة. كان عضو الكونجرس الأمريكي والرجل الأهم في البيت الأبيض والأول في احتفاليه كأنها صممت خصيصاً له تأمينا وفخامة وثناء . هكذا نحن العرب نبالغ في احتضان الضيف وإكرامه حدا لاخفاق. وضع يده بيد الضيف وأطبق عليها بقوه معلنا عن قرع طبوله الخاصه لحظه انتصاراته العظمى ومازالت صورته ناصيه شارع تتراقص أمام عينه فزاد يطبق بأنامله على يد الضيف كأن لسان حاله يقول انا هنا بأعظم دوله وأهم المسؤولين ضيف شرف وفرح ابنتي بابتسامه خبيشه ومازال قلبي عالقا بكل شابا وددت لو ارسله وأقول له لاتظلم رهين قيديك مغتال حلمك مهما كانت سعادتك المؤقتة مع اصدقائك لاتجعلها تلهيك عن أحلامك بوظنك أو أي بلد اخر اذهب واعمل ودع نجاحك رنين ملهما وماتتساش بابتسامه عريضه أني كنت فكره علي ناصيه شارعنا.

هذه الناصيه مدي الحياه وكأنت تذكركته من تحمل أحلاماً كبيره في مطبوعه ورقبه صغيره كأنها قطعه من الأس . نظر لها ويهمس في صمت وهو يحتضنها أنا وأنت فقط الحياه القادمه أكون أو لا أكون تلك هي المسأله . كان النداء الأخير لطائرته التي أفلعتة الي نيويورك مدينه الشغف ورنين الأحلام العربي لمعظم الشباب كانت مهمته ليست صعبه لانه اتقن فن التعامل مع اقاربه علي ناصيه الشارع التي جلبت كل الأنواع ليشامرون كأنهم جزء من الأحلام والعمر عمل بسلسله أعمال من غسل الصحون للمطاعم ماراً بكل الأعمال لشاب عربي مازال كسيفاً وسط مجتمع غريب عليه مارس اللغة عن قرب وتبدلت الأحوال رويدا رويدا، كانت نقطه التحول القصوي وضربه الحظ الحاضرة وفاته لعمله الذي أعلن عنه بكل مكان كان ((خادم القوم سيدهم)) مهما طلب منه وان كانت علي حساب تربيته أو مبادئه ولكنه اقسم بينه وبين نفسه انه لا يقرر من القمه التي تنتعش بها حياته قبل احلامه. وانه لا رجوع وسعت دائرة عمله حين اكتسب ثقته من حوله وطاعه قلما ندرت في هذا الزمان جزء من عمله التعامل مع مافيا الشعوب من اقتصاديين أو سياسيين أو غيرهم. وهو يعلم جيداً ان عمره علي كفه وأنه من حين لآخر يتعرض لهجوم أو تفتيش مفاجئ من أي جهه منهم . قد يهدمون احلامه مع مقتنيات بيته وقد يترأفون ببعثره أشيائه هنا وهناك ليعلم انه تحت مجهر الخطر وحافه الموت دائماً . كان التحدي بعينه فكم من المرات كان يستشعر ان نهايته في لحظه آتية والمخاطرة بعمره هو البقاء أو الموت أو التفوق عليهم أو بسلاحهم ثانيا . كانت اسهل الطرق هو ملاحظته احد الكبار حتي بات له

هام الليل زاحفاً يتسائل من الغروب لفرد اجنحته واسدال ستارته علي حقبه النهار بتوقيت العشي. ومن جانب اخر بالبنين المتعدد الطوابق التي قاربت علي الخمسين احاديث وقرع كنوس تتلاطم امواجها علي ضحكات رنينها كما صفارة سفينه تظل معلقه علي رصيف المغادرة ووهجت اضواء صاحبه حولته الي نهار وامض بالحياه وموسيقى تنطلق من اركان القاعة الكبيرة بأعرق الفنادق الفخمة بمدينه نيويورك الامريكيه. وقف رجل خمسيني العمر بكامل أناقته تتسلل بعض الشعيرات البيضاء المخلوطة بالرمادي بدخان سيجاره الفاخر المخنوق بين أنامله كأنه قيد حديدي التي تزيده وقاراً و تعتلي شفثيه ابتسامه تزيده اشراقاً ونضوجاً كان علي أهبه الاستعداد لملاقاة شخصيه هامه واصطف معه بعض الرجال الساطعين بالمجتمع الأمريكي في وقار وثبات يعلم من يمر ان هناك حدث جلي اتى في خلال دقائق . إنه يحفل زفاف ابنته الكبرى علي احدا افراد العائلات المصريه الذي ولد بنيويورك، قال له احدهم مداعباً لوقفته سنظل واقفين علي ناصيه الشارع في انتظار الضيف المهم . لسعته هذه العبارة كأنها لدغه نعبان انتفض في نواني معدودة وركب قطار العمر بالرجوع باله الزمن الي الوراء مترجلاً فوق منابك السنين ، كانت لناصرية الشارع الذي يقطنه علامات حفرته بذكرته ونقشت بقلبه كجداريه فرعونيه لا تمحوها السنين كانت الأحلام عرجاء مشتهه في مفترق طرق وكانت الدراسة هي اهم ماينجز بالمجتمعات العربيه كأنها الغايه الكبرى والمستقبل الواعد وما هي إلا مجرد ورقه توضع بالدرج والعمل لايمت لها باي صلح من بعيد أو قريب في ارض الواقع الأعرج . برهه جعلته يقرر الهروب الكبير من مصيده الروتين والوظائف وهو ليس مؤهل لها وكان القرار علي ناصيه شارعنا لن اظل هكذا اعود من عملي الروتيني الملل وأظل واقفاً علي

قرات لك موسيقى مصريه

الدينية التي كانت سائدة في المعابد المصرية القديمة وظلت ترتل باللغة القبطية، ولذلك احتفظت الكنيسة القبطية بالكثير من تراث أجدادها وخاصة الأغانى المصرية القديمة وحفظتها من الزوال، وظلت الموسيقى القبطية تحتوى على حركة واحدة ويستمر الغناء عليها لمدة عشر دقائق تقريباً ويكون الترنم بكلمة واحدة هي "هللوا" ولذلك يأتي القداس طويلاً جداً مع وقوف الحاضرين طيلة الوقت في الكناس، وهذه التراتيل تؤلف نغمه فيما بينها كما توجد في ترانيم الكناس القبطية عشر أنغام أو مقامات مختلفة ظهرت في قالبها النهائي في النصف الثاني من القرن الخامس الميلادي ولم تطرأ عليها تغييرات كبيرة خلال القرون التي لحقتها حتى بعد دخول الإسلام مصر، حيث كان المسلمون يتعجبون من روعة هذه الموسيقى التي يرتلها المصريون في كناسهم وهي تلك التي كان يرتلها اجدادهم في المعابد القديمة. لما انتشرت المسيحية في البلدان المختلفة، وتكونت كناسها، نشأ معها في كل قطر " فن موسيقى كنسى " تمشى مع النزعة الفنية الموسيقية لكل شعب، وشكل كل شعب موسيقاه، بما يتفق مع ذوقه. فقد اقتبست أغانى لعبادتها الجديدة من الأنغام المصرية القديمة فقد بقي في موسيقاهم الكثير من الأغانى والأناشيد التي كان الكهان القدامى خلال عصر الاسرات

المصرية القديمة والعصرين اليونانى والرومانى يرتلون على الحركات السبع (أى المستخدمين للسلام السباعى الموسيقى) وهذا يوضح لنا كيف انبثقت الموسيقى الكنسية المصرية الفن الموسيقى المصري، وليس أدل على ذلك من أن بعض الأغانى الشائعة إلى الآن في الكنيسة المصرية تحمل أسماء بلاد أندلثرت ولم يعد لها وجود بعد منذ أمد بعيد، وعلى سبيل المثال لا الحصر " اللحن السنجرى "، نسبة إلى بلدة " سنجر " التي تقع شمالي محافظة الغربية، وعرفت منذ أيام رمسيس الثاني وكانت تحوطينها الأديرة في العصر القبطى، وكذلك اللحن " الأتريسى " نسبة إلى بلدة " اتريب " القديمة (بلدة في صعيد مصر بالقرب من موقع الديرين الأبيض والأحمر - أخميم - سوهاج الحالية. والكنيسة القبطية من أغنى كناس العالم - إن لم تكن أغناها في فنها الموسيقى، ولكن الحقيقة التاريخية التي لاتدع مجالاً للجدل هي أصالة الأغانى والآلات الموسيقية القبطية التي تعود أصولها إلى العصر المبكر من عصر الاسرات المصرية القديمة، فهي الأقدم والأعرق بين كناس العالم المسيحي المختلفة. والأصالة في الموسيقى القبطية جاءت نتيجة تناقلها من جيل لآخر دون أن تضع، فقد وصلتنا كاملة منذ القرن الخامس الميلادي، لا تشوبها شبهة اختلاط بالموسيقى البيزنطية أو اللاتينية، فارسية أو غير ذلك من أنواع الموسيقى المعروفة شرقية كانت أم غربية. المصدر من ويكيبيديا، الموسوعة الحرة

فلسفة الغربان!

أفكار شائكة
بقلم / عادل عطية

عندما ابتكر "فيثاغورس"، لفظ الفلسفة أي: "حب الحكمة"، هل كان يتوقع أن هذه التسمية، التي تجعل الناس يقبلون على حب الحكمة، هي نفسها التي ستجعلهم يتساعدون عن حكمة الحب؟!.. ولأن الفلسفة توصف أحياناً بأنها التفكير في التفكير، وأنها

محاولة الإجابة عن الأسئلة الأساسية التي يطرحها الوجود والكون؛ فالباحثين عن الحقيقة، يتساءلون: ما هي الحكمة في اختيار المسايء، وحبها، والتعلق بها، وعدم فعل ذلك مع الأشياء ذات المعاني الجميلة والنبيلة، حتى أن ما يمكن تسميته بفلسفة "الحب من أجل

الحب"، لم تظهر بعد، مثلما في ذلك واضحة وهي أن الناس متأهلون ومستعدون لكل شيء رديء، وليس كل واحد أهلاً لكل شيء جميل ورائع كالحب.. أم أن ذلك يعود إلى التشابه الكبير بين كلمتي "الحب" من المحبة، و "الحب" من الحبوب؛ مما ضلل الطيور، أقصد الغربان، فألتقطتها، وطارت؟!..





القاتل الصامت إدمان الإنترنت

الجزء السابع



بقلم دكتور. فادي ظريف

طبيب بشري و psychotherapist
متخصص في علاج السلوكيات الإدمانية بكندا

خاص لجريدة كاريزما

العمرية، الأطفال، المراهقون، الشباب، الكهولة وكبار السن حتى ربوات البيوت الذين يمضون وقتهم كله في المنزل من أكثر الشرائح عرضة ، أنظر حولك عزيزي القارئ أي مكان تذهب إليه بمعنى أي وكل مكان حرفياً، ستجد الجميع منكب على الشاشة.

العلاج:

كما إقول دائماً عزيزي القارئ يجب أن يقوم بالعملية العلاجية طبيب معترف او حتى معالج نفسي خبير بما يفعل ، العلاج في رأيي هو سلوكي معرفي في المقام الأول باستخدام مختلف طرق ذلك العلاج حسب حالة كل

مريض فعلي سبيل المثال وليس الحصر:

CBT اي العلاج السلوكي المعرفي و ذلك بالتعرف على أنماط التفكير المريضة و من ثم تغييرها الى أنماط تفكير صحية تؤدي في النهاية الى تغيير السلوك المريض

DBT اي العلاج السلوكي الجدلي و هو ليس بمعنى الدخول في جدال مع المريض بل التركيز على معرفة أنماط المشاعر و الأحاسيس المريضة و مسبباتها

Art therapy اي العلاج بتشجيع المريض على الانخراط في نشاط فني سواء رسم او موسيقى او اي نوع من الفن ، نتاجه إيجابية جدا في بعض الحالات

ABT أي العلاج التحليلي المعرفي و هو كما هو واضح من اسمه قائم على تحليل كامل لافكار سلوك و شخصية المريض و من ثم استخدام أساليب علاجية معينة

يوجد الكثير و الكثير من من أساليب العلاج النفسي بالجلسات عزيزي القارئ ، يحتاج الأمر مني الي كتاب و ليس مقالة لنشرها لك ، في رأيي المتواضع و المبني على خبرة فعلية ان ذلك انجح أساليب العلاج النفسي على الإطلاق ، نتاج مبهرة أثلجت صدري طوال ال ٢٨ عاماً الماضية ، صعب ؟ نعم ، طويل ؟ نعم ، فعال؟؟ جداً

إن فكرة علاج ادمان الانترنت قائمة على إعادة ضبط نظام الدوبامين في المخ ، وهذا اساس حدوث ادمان الأترنت أو اي ادمان ، فعندما تتحدق في تلك الشاشة و تتفاعل مع شيء يعجبك، تحصل على جرعة دوپامين ، ثم جرعة أخرى ثم جرعات اكثر و هكذا ، هذا و قد رايت الكثيرين الذين نجحوا في علاج

انفسهم من ادمان الإنترنت بإتباع نظام التقليل التدريجي من أكثر من ٣٠ ساعة الي أقل من ٢٠ ساعة اسبوعياً ثم أقل فأقل و هكذا و قد رأيت آخرين نجحوا أيضاً في التوقف المفاجئ بقرار قوي و حاسم ، يمكنك فعل اي شيء تريده عزيزي ، بل يمكنك أن تفعل أكثر مما تعتقد انك

قادر أن تفعل ، كل ما عليك هو أن تؤمن بنفسك و بقدراتك الا محدودة على تحقيق أي شيء تتمناها، وسأفرد لهذه الجزئية مقالتي القادمة التي ستكون عن:

كيفية تكوين عقلية تحقيق الأهداف والأحلام إن شاء الله

أتمني أن أكون قد أفدتك عزيزي القارئ وأن أكون أسهمت في رفع وعيك وإدراكك وإلي اللقاء في مقالة اخري.

بالفعل مدمن إنترنت، ويعلم الله حسن نيتي من تلك الصدمة، فهي بغرض زيادة وعيك فالغالبية العظمي من مدمني الإنترنت لا يعلمون إنهم مدمنون ولا يعرفون سبب تدهور أداءهم الوظيفي والإجتماعي، لقد سقطوا في برائن الشبكة العنكبوتية اللعينة وسبحان من أطلق عليها هذا الاسم.

الأثر التدميري لإدمان الإنترنت:

١- مشاكل في العمل: سواء سوء استخدام جهاز الكمبيوتر بالعمل أو التأخر عن ميعاد العمل أو عدم التركيز في العمل نتيجة السهر الطويل بصورة يومية.

٢- اضطرابات في السلوك مثل إهمال الواجبات العائلية والإجتماعية، العزلة، ضعف التواصل الذي يمكن أن يصل لإنعدام التواصل وبالتالي وحدة، عزلة وإكتئاب ومشاكل في محيط العائلة والمجتمع.

٣- مشاكل صحية: من البديهي ان الشخص المصاب بكل ما سبق ذكره من أعراض ، يصاب بمشاكل صحية ناتجة عن القلق، التوتر، عدم إنتظام النوم فيدخل في مشاكل صحية في

مختلف أجهزة جسمه، حتي الآن لا تدرك الغالبية العظمي من البشر أن أكثر من ٨٥ ٪ من جميع الأمراض العضوية التي تم إكتشافها سببها نفسي ومنها الأورام السرطانية حتي مع اخذ العامل الجيني في الإعتبار وتلك إكتشافات علمية لا جدال فيها.

مشكلة كبرى عندما تنقاد بكل سلاسة وتدرج لأفخاخ الدعاية والتسويق التي ينفق عليها ٧٠٠ مليار دولار السابق ذكرها فتتخلي تدريجياً عن

قناعاتك وقيمتك عندما تتشبع فيما يكرر على عقلك حتي تصل لمرحلة التشتت والتخبط مع عدم وجود تفسير لديك لتلك السلوكيات السلبية الجديدة، هذا عنك عزيزي الذي تقرأ هذا المقال، فماذا عن أولادك وصغار السن الذين ولدوا هنا في أمريكا وكندا الخ ويتم برمجته منذ نعومة

أظافرهم بما هو مدمر للثقافة والدين، الله غير موجود، المثلية شيء جيد ومقبول، لا بأس من عمل علاقات جنسية أي وقت، الخ الخ

الحرص واليقظة عزيزي القارئ مطلوبين طوال الوقت في هذا العصر الذي لا أستطيع أن أصفه بأقل من مجنون.

تشخيص إدمان الإنترنت :

أنا شخصياً أميل للقول أنه إذا أمضي الشخص في حدود ٣٠- أو ٣٥ ساعة إسبوعياً فتلك دلالة قوية جداً ، ثم إقبها بعمل إختبار إدمان الإنترنت و هو مثل أي إختبار نفسي، مجموعة أسئلة ثم تحليل إجاباتها ومن ثم الوصول إلي تشخيص قاطع.

هنا وجب علي عزيزي القارئ أن أنوه لك إنه يستثنى من كل ما سبق الأشخاص المحترفين الذي يمثل الإنترنت لهم مصدر رزق وعمل يأخذون عليه أجر، فهم ينمون مادياً وإجتماعياً من خلال صنع محتوى أو ممارسة عمل ما

أون لاين، نعم لديهم شغف بما يفعلونه لكن طالما كانوا متحكمين وغير فاقدين السيطرة و إنعدمتم الآثار السلبية لديهم فلا مشكلة.

يصعب علي تحديد إنتشار إدمان الإنترنت بأقل من وباء متوحش يبتلع جميع الشرائح

أكبر من المعجبين أو المتابعين (غير المحترفين)، ذلك الإدمان في الحقيقة لديه أثر تدميري بشع عندما يتم إستبدال الأنشطة الإجتماعية الطبيعية بغيرها افتراضية بنسبة ١٠٠ ٪ مثل مشاركة الفرحة أو الحزن أو الوقت الممتع مع من نحب بشكل افتراضي بدلا من الشكل الإنساني الطبيعي الذي تعودنا عليه قبل ظهور الإنترنت ومن ثم توحشه، ما هذا يا دكتور؟ أتحدث عنا جميعاً؟؟ الإجابة هي نعم، ولا في نفس الوقت، فلنسا جميعاً مدمنين إنترنت بالطبع لكن الشيء بالشيء يذكر، إدمان العلاقات الرومانسية والجنسية أون لاين مختلف طبعاً عن إدمان التصفح وإدمان التواصل الإجتماعي الافتراضي وكلهم يؤديون الي ضعف مهارات التواصل الحقيقي.

٢- إدمان القمار علي الانترنت: شأنه شأن إدمان القمار في صالات القمار ولكن بصورة أكثر فتكا فما أسهل ممارسة إدمان القمار علي شاشة الكمبيوتر أو التليفون، فهو متاح ٢٤ ساعة / ٣٦٥ يوم في السنة، أكثر سرية ، لا داعي للذهاب إلي صالة القمار ، الخ الخ

٤- إدمان الألعاب الإلكترونية علي الانترنت: نوع آخر ومنتشر بشدة خاصة بين الذكور في سن المراهقة ، الشباب وحتى الكهولة وجميعاً نعرف بالإسم الألعاب الشهيرة المنتشرة بين الشباب، تلك كانت أنواع الإدمانات الإلكترونية الرئيسية، يوجد غيرها بالطبع لكني سأكتفي بأكثرها انتشاراً.

أعراض إدمان الإنترنت:

١-زيادة عدد الساعات التي تمضي أون لاين بعدد أكثر من الذي تم تحديده مسبقاً و بصورة اضطرابية منتظمة وهذه القدرة علي التحكم في ذلك الوقت وهذا ما يطلق عليه في الإنشغال الدائم في عالم الإدمان.

٢- حدوث قلق وتوتر وعدم راحة عند محاولة تقليل الوقت الذي يمضيه الشخص أون لاين مثلاً عدم القدرة علي النوم قبل إمضاء ذلك الوقت.

٣- حدوث غضب وإمتعاض عند حدوث إنقطاع مفاجئ أو سقوط لشبكة الإنترنت من علي الجهاز المستخدم لأي سبب طارئ ثم راحة كبيرة عند عودتها.

٤- عدم الشعور بطول الوقت الممضي علي الانترنت.

٥- الترقب وبشغف شديد الوقت القادم للدخول علي الإنترنت.

٦- إستخدام الإنترنت للهروب من الواقع أو من المشكلات الحياتية المزممة، فما أسهل الهروب من الواقع المؤلم الي واقع افتراضي آخر وفي لمح البصر.

٧- الاستيقاظ من النوم بشكل مفاجئ وفتح الانترنت.

٨- الإستمرارية في إستخدام الشبكة العنكبوتية رغم المشاكل المترتبة والمتراكمة مثل تلك الناتجة عن إهمال المهام الوظيفية أو الإجتماعية أو الروحانية.

يؤسفني أن أضدمك عزيزي القارئ أنه إذا توافر لديك فقط نصف تلك الأعراض فأنتم

ما زلت أكمل رحلتي معك عزيزي القارئ مستكشفين معا عالم الإدمان، غطيت معك في ال ٦ مقالات السابقة معلومات مهمة جداً بخصوص ذلك المرض، بدأنا بأنواع الإدمان الكلاسيكية من خمر ومخدرات ثم إنتقلنا الي الإدمان السلوكي في المقالة السابقة عدد ديسمبر ٢٠٢٣ وهي كانت عن إدمان الجنس وها نحن بصدد التوعية بشأن إدمان الإنترنت في هذه المقالة.

هناك حرب علي انتباهك عزيزي، حرب شرسة تزداد حدتها بجنون مطلق كل يوم فقط للحصول علي انتباهك، يوجد حوالي ٨ مليارات نسمة علي كوكبنا، ٥ ونصف منهم علي الإنترنت، ٣ مليارات علي فيس بوك و ٣.٢ مليار علي يوتيوب وحوالي مليار و ٧٠٠ مليون علي انستجرام وأكثر من ٢ مليار علي تيك توك،

هذا وقد تحول جوجل الي مصدر المعلومات الرئيسي للغالبية العظمي من ال ٥ مليار السابق ذكرهم رغم إن ١٠٠٪ من محتواه الرئيسي مدفوع الأجر لجوجل، نعم مدفوع، يوجد في العالم حوالي ٢٥٠مليون شركة، ١٥٠ مليون منهم علي الانترنت و ينفقون أكثر من ٧٠٠ مليار دولار

علي اكثر من ٥ آلاف أسلوب دعائية و تسويق و القاسم المشترك في كل مقدمي المحتوى انهم جميعا يريدون انتباهك، يريدون ان تحبهم، ان تتابعهم، وان تتفاعل معهم، لا أمانع في ذلك من حيث المبدأ، خاصة إذا كنت تقدم انتباهك ووقتك لمقدمي المحتوى الايجابي الذي يساهم

في نموك العقلي، توسيع ادراكك كما انك متحكم في الوقت الذي تمضيه فاعلاً ذلك الخ الخ لكن عندما يتم فقد السيطرة علي تصفح الانترنت وتتحول الي إدمان تصفح تزامنا مع حدوث تدهور في الحياة علي كافة الأصعدة فهنا مشكلة ومشكلة كبيرة..

ما هو التعريف المبسط لإدمان الإنترنت ؟ ما هي أشكاله المختلفة؟ كيف يمكنه تدمير حياة صاحبه؟ ما هي التأثيرات السلبية بصفة عامة؟ ما هي أساليب علاجه إن وجد؟

تلك هي الأسئلة المهمة فهيا نجابو عليها عزيزي القارئ:

تعريف إدمان الانترنت المبسط شأنه مثل تعريف أي إدمان سلوكي، أي سلوك قهري يتسم بالهوس وفقدان السيطرة علي الوقت الذي يمضي او نوعية التفاعل الذي يحدث، الفارق كله موجود في جزئية فقدان السيطرة والتحكم.

تعريف إدمان الانترنت المبسط شأنه مثل تعريف أي إدمان سلوكي، أي سلوك قهري يتسم بالهوس وفقدان السيطرة علي الوقت الذي يمضي او نوعية التفاعل الذي يحدث، الفارق كله موجود في جزئية فقدان السيطرة والتحكم.

تعريف إدمان الانترنت المبسط شأنه مثل تعريف أي إدمان سلوكي، أي سلوك قهري يتسم بالهوس وفقدان السيطرة علي الوقت الذي يمضي او نوعية التفاعل الذي يحدث، الفارق كله موجود في جزئية فقدان السيطرة والتحكم.

تعريف إدمان الانترنت المبسط شأنه مثل تعريف أي إدمان سلوكي، أي سلوك قهري يتسم بالهوس وفقدان السيطرة علي الوقت الذي يمضي او نوعية التفاعل الذي يحدث، الفارق كله موجود في جزئية فقدان السيطرة والتحكم.

أنواع وأشكال إدمان الإنترنت هي كالتالي:

١-إدمان التسوق علي الانترنت: لا شك إن إنتشار التسوق عبر الإنترنت قد سهل لنا الحصول علي إحتياجاتنا لكن عندما يصل إلي حد الإدمان فذلك يؤدي إلي عدم الاستقرار المالي، الذي بدوره يؤدي إلي مزيد من المشاكل مثل الخلافات الزوجية، التبعات المالية، الإفلاس ،الخ الخ

٢- إدمان العلاقات علي الإنترنت: وهي متعددة الأشكال مثل علاقات رومانسية أو جنسية أو عمل صداقات أو الهوس بالحصول علي عدد

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 للتخطيط 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

Charisma Daily
كاريزما ديلي

charisma daily | كاريزما ديلي

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

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

www.charismadaily.com

الرئيسية
أقسام
من نحن
اتصل بنا
English
P.O. Box 280572, Northridge, CA 91328 USA
+1(626) 261-9969
info@charismadaily.com
Powered by Bluesoftec

نتكلم العربية

iCareRx
PHARMACY

www.icare-rx.com
(562) 804-0101
(562) 804-0099

We speak Spanish

نوصيل كافة الادوية الي اماكن نوا جدكم
تخفيضات لكبار السن والطلاب
نوصيل الادوية بنفس يوم الطلب
كتابة التعليمات علي عب الادوية باللغة العربية

17413 BELLFLOWER BLVD,
BELLFLOWER, CA 90706

info@icare-rx.com

FREE SAME DAY DELIVERY



360 Adult Day care

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

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



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

جميع خدماتنا مجاناً
نقبل الـ Medi-cal

رجاء الإسراع 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!

Charisma Newspaper

كاريزما

www.charismadaily.com

جريدة شهرية

+1(626)261-9969

لكل الجالية العربية بأمریکا

إحجز إعلانيك الآن

لخدمة الجالية العربية في أمريكا.. الجريدة تغطي كافة الأحداث والمناسبات
ثقافية - فنية - إجتماعية - سياسية - إقتصادية - رياضية - موضه - أمومة وطفولة - شباب - مطبخ - إفتكاسات

انتظرونا الأسبوع الأول من شهر