

Charismaa
Newspaper

كاريزما

الخميس (1-29) فبراير 2024 العدد 72 - السنة السابعة

الهدف بين يديك Thursday - (February 1 - 29) - 2024 - Volume No. 7 - Issue No. 72

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



مبروك مصر للفوز بكأس الأمم الأفريقية لكرة اليد

الإثارة والمتعة والأرقام القياسية بكأس الأمم الأفريقية بكوت ديفوار

أكثر 9 عوامل تؤثر على نمو قيمة العقارات في كاليفورنيا

المراهقون والثقافة الجنسية

شروط ومتطلبات الهجرة إلى أمريكا

(عريس للبيع)
فيلم عربي بدأ رحلته
من الصالات الأمريكية

لصوص الضحكات

إدمان الطعام!!

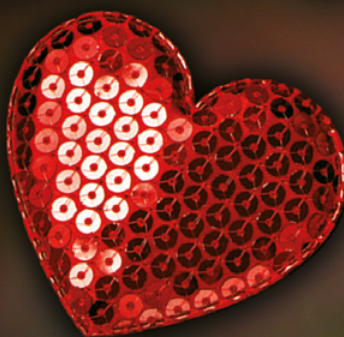
أسرار نجاح العلاقة الحميمة

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

Download on the
App Store

Charisma
Daily
كاريزما

كل ما يهم المهاجر
المصري والعربي
بين يديك



لَيْسَ بِالْحُبِّ وَحْدَهُ يَحْيَا الْإِنْسَانُ!!

TERMIKEPESTCONTROL.COM

Got termite?
Call Termike
Pest Control



TERMIKE
PEST CONTROL



PR8832

اتصل لتحديد فحص مجاني الان

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

with experienced termite inspector **Mickaël Labib**



OUR TERMITE SERVICES



Structural Fumigation
- Low Cost Termite Fumigation
- Fumigation Warranty



Termite Control Service
- Localized Termite Treatment
- Preventive Solutions



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

\$200 OFF

FIRST TERMITE CONTROL SERVICE

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

amazon.com
gift card
\$50

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

St. Mary Pharmacy

Northridge

8254 White Oak Ave Northridge, CA 91325

Ph: (818) 975-8004

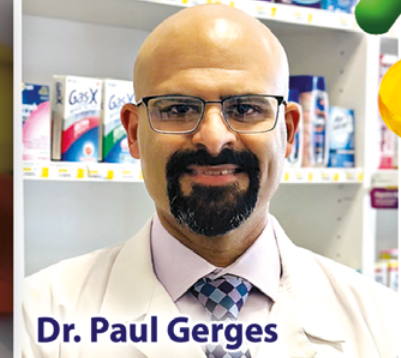
Chatsworth

9917 Topanga Canyon Blvd Chatsworth, CA 91311

Ph: (818) 960-4521



Dr. Beshoy Gerges



Dr. Paul Gerges

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

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

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

مكتب المستشارية

جيهان توماس



Gihan Thomas

الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

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

Email. gihanthomaslaw@yahoo.com

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

www.gihanthomaslaw.com

موضوع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

www.charismadaily.com

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

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. جيون جندي

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيشين لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

جاكسين فايق

رياضة

كابتن / إيهاب محمد

كابتن / هاني أيوب

فنون وديكور

سامر رياضي

نبرمين هوريس

نيشين مفرح

منال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - ماريانا - ماجي

أبو العنين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

منتخب مصر يفوز على الجزائر ويتوج بلقب كأس أم إفريقيا لكرة اليد ويخطف تذكرة باريس 2024



الديمقراطية والرأس الأخضر في ربع ونصف النهائي.

وسجل المنتخب الجزائري ما مجموعه 163 هدفاً في مبارياته الخمس، واستقبلت شباهة 118 هدفاً.

أما المنتخب المصري فقد قدم مستوى مذهل خلال هذه الدورة، متجاوزاً منتخبات "غينيا كوناكري

والكونغو برازفيل والكاميرون" في مرحلة دور المجموعات، قبل أن يتخطى عقبتني أنغولا وتونس في ربع ونصف النهائي.

وأحرز الهجوم المصري 169 هدفاً في كأس أم إفريقيا 2024، أكثر من الجزائر بـ 6 أهداف فقط، وتلقت شباهة 100 هدفاً أقل من الجزائر بـ 18 هدفاً.

وكانت أصعب مباراة بالنسبة للمنتخب الجزائري في هذه النسخة من البطولة أمام الغابون في الجولة الأولى حين فاز بنتيجة 31-27، وفي نصف النهائي حين فاز على الرأس الأخضر 32-26.

بينما كانت أصعب مباراة واجهها المنتخب المصري أمام تونس في نصف النهائي عندما انتصر بنتيجة 30-25.

تاريخ مواجهات مصر والجزائر لكرة اليد يتفوق منتخب مصر لكرة اليد أمام نظيره منتخب الجزائر في آخر 11 مباراة، إذ فاز الفراعنة 8 مرات مقابل فوز وحيد لبحاري الصحراء، وسيطر التعادل على مباراتين.

وانتصرت مصر على الجزائر في تصفيات كأس العالم 2001 بنتيجة 24/21، وفي تصفيات المونديال عام 2003 انتهى اللقاء بالتعادل 25/25.

ويرجع آخر فوز حققته الجزائر على مصر إلى تصفيات كأس العالم، في اللقاء الذي أقيم بشهر يناير 2009، وانتهى بنتيجة 28/22، ومنذ ذلك الحين لم تفز الجزائر في أي مباراة سواء رسمية أو ودية. واكتسحت مصر بنتيجة 38/27 في المواجهة الودية الأخيرة لها أمام الجزائر في ديسمبر 2022 ضمن تحضيرات بطولة كأس العالم لكرة اليد 2023.

الصورتين للبريد الإلكتروني

توج منتخب مصر بلقب كأس أم إفريقيا لكرة اليد للمرة التاسعة في تاريخه والثالثة تالياً وذلك على حساب شقيقه منتخب الجزائر بالفوز عليه (29-21)، في المباراة النهائية التي أقيمت على صالة رقم (1) في ستاد القاهرة الدولي، يوم السبت 27 يناير 2024.

انهى منتخب مصر الشوط الأول لصالحه بفارق 7 أهداف بنتيجة (17-10)، وفي الشوط واصل أولاد النيل تفوقهم وتمكنوا من توسيع الفارق إلى 8 أهداف؛ لينتهي اللقاء بنتيجة إجمالية (29 مصر، مقابل (21 للجزائر.

ضمن المنتخب المصري بشكل رسمي المشاركة في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية الثالثة والثلاثين في باريس من الفترة من 26 يوليو إلى 11 أغسطس، بينما يخوض الوصيف منتخب الجزائر والثالث منتخب تونس الملحق العالمي.

ومنذ انطلاقة كأس أم إفريقيا لكرة اليد عام 1974 في تونس، لم يحقق اللقب سوى 3 منتخبات فقط في القارة، وهم بالترتيب: منتخب تونس ومنتخب الجزائر ومنتخب مصر.

ومازال منتخب تونس يمتلك الرقم القياسي الأكثر تتويجاً في تاريخ كأس إفريقيا لكرة اليد بـ 10 ألقاب آخرها في نسخة 2018 بالغابون، بينما حقق المنتخب المصري اللقب 9 مرات، بينما نالت الجزائر اللقب 7 مرات آخرها في النسخة التي أقيمت على أرضيه عام 2014.

يذكر أن المنتخب المصري صعد إلى نهائي كأس أم إفريقيا 2024 بعد فوزه الممتع على تونس بفارق 5 أهداف بنتيجة 30-25، بينما جاء ترشح الجزائري إلى المشهد الختامي بفضل فوزه بفارق 6 أهداف عن منتخب الرأس الأخضر بنتيجة 32-26.

وشهدت نسخة هذا العام من كأس أم إفريقيا، تحقيق المنتخب الجزائري لـ 5 انتصارات متتالية على منتخبات "الغابون وليبيا والمغرب" في دور المجموعات، قبل نجاحه في تجاوز عقبتني الكونغو

الإتحاد العام للمصريين بالخارج
بالولايات المتحدة الأمريكية



General Union of
Egyptians Abroad - USA

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

البابا تواضروس الثاني يستقبل الأنا سيرا بيون مطران لوس أنجلوس



النطرون، اليوم الخميس، نيافة الأنا سيرا بيون مطران لوس أنجلوس وهاواي. قدم نيافته لقدااسة البابا مجموعة الزيوت العطرية، الخاصة بتجهيز وصنع زيت الميرون المقدس، والذي سيتم صنعه في شهر مارس من العام الجاري.

الخميس ١٨ يناير ٢٠٢٤ م. طوية ٩٠٠ ش. ١٧٤٠ ش. قدااسة البابا تواضروس الثاني بابا الإسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية إستقبل نيافة الأنا سيرا بيون: إستقبل قدااسة البابا تواضروس الثاني في المقر البابوي بدير القديس الأنا بيشوي بوادي

حصار نشاط وزارة الهجرة هذه الفترة



وذلك تفاصيل إطلاق التطبيق الهاتفي المخصص لخدمة الجاليات المصرية حول العالم، وآليات زيادة تحويلات المصريين بالخارج، والتدخل السريع وقت الأزمات لدعمهم ومساندتهم.

8- أجرت السفارة سها جندي وزيرة الهجرة حوارًا صحفيًا مع مجلة "المصور" العريقة، تناولت فيه الحديث حول عدة ملفات حيوية تعكف وزارة الهجرة على تنفيذها، وكذلك حول عدة قضايا تهم المصريين في الخارج، حيث أكدت سيادتها قائلة: "مستعدة أحارب من أجل المصريين في الخارج"، كما أوضحت أن مصر من أوائل الدول التي تحركت لإتخاذ أبنائها وقت الأزمات وكان لوزارة الهجرة التحرك الأول في ذلك، مشيرة أيضًا إلى أن هناك تواصلًا مستمرًا مع المستثمرين المصريين في الخارج لعرض الفرص الاستثمارية المتاحة في وطنهم وبالفعل نجحنا في إقامة مشروعات استثمارية لهم في مصر.

9- أجرت السفارة سها جندي وزيرة الهجرة لقاء تلفزيونيًا في برنامج "تحت الشمس" المذاع على قناة الشمس الفضائية، وقد سلطت سيادتها الضوء فيهما على كافة أنشطة الوزارة وملفاتها والمبادرات التي تعمل عليها مثل "اتكلم عربي" و"مراكب النجاة"، ودور الوزارة في الأزمات الأخيرة في مناطق الصراع، وكذلك تلبية احتياجات المصريين بالخارج وتقديم محفزات مختلفة لهم مثل مبادرة السيارات، وإطلاق التطبيق الهاتفي الخاص بهم قريبًا.

10- تنفيذًا لتكليفات رئيس الوزراء وتلبية لطلبات المصريين بالخارج، وفي إطار توجيهات السفارة سها جندي وزيرة الهجرة، ترأس د. صابر سليمان، مساعد الوزير لشؤون مكتب الوزارة والتطوير المؤسسي، اجتماعًا فنيًا لبحث سبل وضع آلية لسرعة نقل الأوراق الثبوتية للجاليات المصرية بالخارج. وبدوره، استعرض سليمان جهود وزارة الهجرة في التيسير على المصريين بالخارج وتلبية طلباتهم في هذا الإطار بشأن وضع آلية تتيح للمصريين بالخارج سرعة الحصول على أوراقهم الثبوتية من خلال خدمات البريد السريع مقابل تحصيل رسوم إضافية بالعملة الأجنبية إلى جانب الحقايب الدبلوماسية والتي قد تستغرق شهور حتى يتم إتاحة هذه الأوراق للمصريين بالخارج، وهو ما سعت الوزارة إلى تنفيذه من خلال عقد اجتماع مع ممثلين عن عدد من الجهات المعنية ومنها وزارات الخارجية والداخلية وكذلك هيئة البريد.

11- أجرى أ/ كريم حسن، المستشار الإعلامي لوزارة الهجرة، لقاءً تلفزيونيًا مع برنامج "صباحك مصري" على قناة "إم بي سي مصر 2"، وبمشاركة عدد من طالبات كلية الإعلام بالأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا (فرع القرية الذكية)، للحدث عن مشروع تخرج هؤلاء الطالبات الذي يتضمن حملة توعوية لمكافحة الهجرة غير الشرعية تم تنفيذها برعاية وزارة الهجرة. وصرح أ/ كريم حسن، خلال اللقاء، بأن السيدة السفيرة سها جندي وزيرة الهجرة تؤمن جدًا بإبداع الشباب ولملت تميزًا في مشروع تخرج هؤلاء الطالبات لأنه طرح بدائل للهجرة غير الشرعية بطريقة مبسطة يتفاعل معها الجمهور.

12- نشرت وزارة الهجرة إنفوجرافكس عبر حساباتها على منصات التواصل الاجتماعي، للرد على أحد استفسارات المصريين بالخارج، التي تلققتها السفارة سها جندي وزيرة الهجرة من الجاليات المصرية بالسعودية والإمارات، والمتعلقة بـ"مبادرة سيارات المصريين بالخارج". وسلط الانفوجرافكس الضوء على أحد الاستفسارات بشأن "إمكانية استفادة المسافر حديثًا للعمل بالخارج من مبادرة سيارات المصريين بالخارج"، من خلال إتاحة رفع عقد العمل الموثق بدلا من كشف الحساب البنكي وعدم السماح باستيراد السيارة حتى يتم توفير كشف الحساب البنكي في المدى الزمني المحدد وفقا لشروط المبادرة، وكذا بحث إمكانية إعفاء الزوجة من شرط الإقامة بدول الخليج والاكتفاء بمستندات الزيارة والصادرة عن الدولة المضيفة باعتبارها مقيمة مؤقتًا.

13- تواصلت وزارة الهجرة تنفيذ المرحلة الثانية من المبادرة الرئاسية "اتكلم عربي" تحت شعار "جذورنا المصرية"، وذلك من خلال نشر محتوى تعليمي وتثقيفي عن اللغة العربية وعن مصر عبر العصور والحضارات المختلفة والمتعاقبة عليها، وذلك بهدف تعريف أبنائنا في الخارج بتاريخ ووطنهم الأم لتأصيله في نفوسهم وربطهم به في ضوء مواجهة حرب طمس الهوية التي يتعرضون لها.

1- بدعوة من السيد اللواء وزير الداخلية، شاركت السفارة سها جندي وزيرة الهجرة في الاحتفالية الخاصة بالذكرى الـ 72 لعيد الشرطة المصرية، التي أقيمت يوم الأربعاء 24 يناير الماضي بتتشراف وحضور فخامة السيد رئيس الجمهورية، وكذلك بحضور الرئيس السابق السيد المستشار عدلي منصور ولفيف من كبار رجال الدولة، والسيد رئيس الوزراء، والإمام الأكبر، وقدااسة البابا، ومحافظ البنك المركزي، ورؤساء المجالس النيابية والتشريعية، والسيد المستشار رئيس المحكمة الدستورية العليا، والسادة الوزراء، وأعضاء مؤسسة الشرطة المصرية، وعائلات الشهداء، ورجال الإعلام والشخصيات العامة.

2- هنأت السفارة سها جندي وزيرة الهجرة، المصريين حول العالم وأعضاء مؤسسة الشرطة ووزارة الداخلية بمناسبة الذكرى الـ 72 لعيد الشرطة المصرية، الذي يورخ لمعركة الإسمايلية التي جسدت تضحيات رجال الشرطة في حماية الوطن سيادتها: "كل التحية لرجال الشرطة خراس الوطن الذين يودون عنه دائما بالفالي والنفيس، ويقدمون أرواحهم فداء لمصر، وكل عام ومصرنا الحبيبة بقوة وسلام ننع في خيرها ونحيا في أمنها.. كل عام وأنتم بخير".

3- استقبلت السفارة سها جندي وزيرة الهجرة، السيدة / جيهان حافظ، مدير عام المسئولية المجتمعية لبنك التعمير والإسكان، وذلك لبحث سبل التعاون بصدد مبادرات وملفات وزارة الهجرة. وخلال اللقاء، أوضحت الوزارة أن ملف دعم استثمار المصريين في الخارج، يشكل أحد أهم الأولويات التي تعمل عليها الوزارة خلال عام ٢٠٢٤ والتي تم خلق الكثير من البرامج من أجله، مضافة أنه سيتم تقديم مزيد من البرامج والمحفزات الادخارية التي تشكل خدمات أساسية للمصريين في الخارج، وتشجيعهم على زيادة استثماراتهم وتحولاتهم بالعملة الصعبة. وتم الاتفاق بين الجانبين على التواصل والتنسيق فيما بين فريق عمل وزارة الهجرة والإدارة العامة للمسئولية المجتمعية في بنك التعمير والإسكان، من أجل وضع صيغة توافقية لإقامة تعاون مثمر في إطار ملف التدريب من أجل التوظيف.

4- استقبلت السفارة سها جندي وزيرة الهجرة، الأستاذة / شيرين بدر، المؤسس والرئيس التنفيذي لمؤسسة "أرت توداي" للفنون، وذلك لبحث مشاركة وزارة الهجرة في النسخة الثانية من ملتقى "تمكين المرأة بالفن" وانضمام الفنانات التشكيليات المصريات بالخارج إلى الملتقى. وقالت الوزيرة إن تلك الفعاليات الفنية لها دور كبير في تنشيط السياحة الثقافية والفنية على أرض مصر، مشيرة إلى أنها نشأت في أسرة مهتمة بالفن التشكيلي، والفن هو أهم لفة لبناء جسور التواصل بين شعوب العالم، بينما هذا الملتقى الخاص بالمرأة يشجع على استمرار الحوار بين الفنانات والجماهير كوسيلة للنساء حول العالم لمشاركة تجاربهن.

5- في إطار مواصلة تنفيذ استراتيجية مكافحة ظاهرة الهجرة غير الشرعية، أدلت السفارة سها جندي وزيرة الهجرة بتصريح صحفي قالت فيه: "إن الهجرة غير الشرعية طاعون يصيب المجتمعات، وستظل وزارة الهجرة من أكثر الوزارات سعيا لخلق فرص بديلة لأبنائنا الساعين حياة أفضل".

6- أجرت السفارة سها جندي وزيرة الهجرة، حوارًا خاصًا مع وكالة أنباء الشرق الأوسط المصرية الرسمية، قالت فيه إن العام الحالي 2024 سيشهد تقديم المزيد من المحفزات للمصريين بالخارج سيتم الإعلان عنها تباعا هذا العام. واستعرضت الوزيرة أبرز تلك الخدمات والمبادرات والبرامج، والتي تبدأ بإنشاء وتطوير "المركز الوطني للهجرة"، لدعم منظومة التشغيل من أجل التوظيف على المستوى الوطني، والذي من المنتظر أن يرى النور في المرحلة القادمة على مستوى الدولة، إذ يضم كافة الجهات المعنية بالتدريب من أجل التوظيف والعمل على خلق الفرص البديلة لأبنائنا لتأنيدهم عن فكرة السفر بطريقة غير شرعية، حفاظًا على أرواحهم وكرامتهم أيضًا.

7- أجرت السفارة سها جندي وزيرة الهجرة، حوارًا صحفيًا ثريًا مع موقع "مصرأوي"، تحدثت فيه عن عدد من الملفات المهمة التي تشغل بال المصريين في الخارج، من بينها جهود إجلاء المصريين من قطاع غزة بسبب تداعيات العدوان الإسرائيلي، ودور الوزارة المعنوي والحيوي في الحد من ظاهرة الهجرة غير الشرعية في إطار المبادرة الرئاسية "مراكب النجاة"،

ترامب يسيطر على أجندة الجمهوريين بالكونجرس مع اقترابه من الترشح



من الاجتماع نشرتها وسائب الإعلام الأمريكية. من ناحية أخرى، سلطت صحيفة نيويورك تايمز الأمريكية الضوء على تأثير ترامب على الكونجرس والتشريعات التي يتم النظر فيها، وأبرزها اتفاق بشأن الحدود وتمويل مساعدات أوكرانيا. وقالت الصحيفة إنه على مدار أشهر، ظل الجمهوريون في مجلس الشيوخ يعملون مع الديمقراطيين على اتفاق، وصفوه بأنه فرصة لا تتكرر إلا مرة كل عقود، من أجل التوصل إلى اتفاق محافظ بشأن أمن الحدود، وألحوا على مدار أسابيع إلى أنهم يقتربون من التوصل إلى الاتفاق.

إلا أن التوقيت كان سيئا. فمع اقتراب الرئيس السابق دونالد ترامب من تأمين ترشيح الحزب الجمهوري في انتخابات الرئاسة الأمريكية، فإن المرشحين الجمهوريين واصطفاف المرشحين الجمهوريين خلفه، فقد أصبح له نفوذ على الأجندة التشريعية لحزبه في الكونجرس أكثر من أي وقت مضى منذ مغادرته البيت الأبيض. وأسفرت معارضته القوية لاتفاق الحدود الناشئ إلى القضاء على فرص التشريع في الكونجرس الذي يسوده الانقسام، حيث يضع ترامب سياساته المتشددة إزاء الهجرة مرة أخرى في قلب الحملة الرئاسية.

وطالما هيمن ظل ترامب على مجلس النواب الذي يتمتع فيه الجمهوريون بالأغلبية، فبدأوا بتحقيقات للدفاع عنه، ودشنوا تحقيقًا لعزل خصمه الرئيس جو بايدن ووافقوا على تشريع لعدة سياسات الهجرة التي فرضها. لكن مع اقتراب ترامب من نيل الترشيح الرئاسي، فإن نفوذه على الأجندة التشريعية على الكابيتول تتسع.

وتقول نيويورك تايمز أن نهج ترامب القائم على مبدأ "أمريكا أولا" في السياسة الخارجية، قد ساعد بالفعل في تراجع الدعم الجمهوري لإرسال مساعدات لأوكرانيا في حربها ضد روسيا، مما يشير لشكوك حول مصير الأموال. ودفع هذا الجمهوريون إلى المطالبة بقيود على الحدود مقابل أي تمويل إضافي لكيف، وهي التسوية التي رفضها ترامب مرارا. ويتشاور ترامب مع رئيس مجلس النواب مايك جونسون، إلى يفتر للخبرة. وقد ساعد نهجه المتصلب في تشجيع الساسة المقدين في الكونجرس مقل النابيين مارجوري تابلور جرين ومات جايتز، اللذين يساعدان في دفع المازق المستمر بشأن الإنفاق الحكومي.

كتبت ريم عبد الحميد- اليوم السابع

ترامب يسيطر على أجندة الجمهوريين بالكونجرس مع اقترابه من الترشح.. ضغوط الرئيس السابق تعرقل اتفاقا بشأن الحدود وتمويل مساعدات لأوكرانيا.. ودونالد يريد سياسات متشددة إزاء الهجرة ويضعها في قلب الحملة الانتخابية. قالت صحيفة فاينانشيال تايمز إن المساعدات الأمريكية لأوكرانيا أصبحت في خطر مع إذعان الجمهوريين لضغوط الرئيس السابق دونالد ترامب فيما يتعلق باتفاق الحدود.

وأشارت الصحيفة إلى أن إرسال واشنطن مزيد من المساعدات لجهود الحرب لأوكرانيا هذا العام بات معلقًا بخيط رفيع مع محاولة ترامب القضاء على اتفاق في الكونجرس، الذي يربط إرسال مزيد من التمويل لكيف بقيود أكثر صرامة على الهجرة. وعلى مدار أسابيع، حاول المفاوضون في مجلس الشيوخ صياغة اتفاق بموافقة الحزبين على إجراءات أكثر صرامة على الحدود الأمريكية الجنوبية مع المكسيك، والتي طالب بها الجمهوريون في مقابل دعمهم لمزيد من المساعدات الأمنية لأوكرانيا.

إلا أن ترامب، الذي يريد أن يجعل الهجرة قضية أساسية في هجماته على الرئيس جو بايدن في السباق الرئاسي الحالي، قد عارض أي حل وسط. وقد زادت هيمنته على السباق التمهيدي الجمهوري هذا العام أيضا من نفوذه على الحزب، بما يجعل من الصعب على المرشحين القبول بحل وسط. وكتب ترامب على حسابه على تروث سوشيل يقول: إننا بحاجة إلى حدود قوية وبشكل أساسي ممتازة، وما لم نحصل على هذا، فمن الأفضل ألا نتوصل إلى اتفاق، حتى لو كان هذا يدفع بلادنا إلى الإغلاق مؤقتًا لفترة.

من جانبه، قال جيم مانلي، المساعد الديمقراطي البارز سابقا في مجلس الشيوخ: لا أعتقد أن أي مساعدات أخرى ستصبح متاحة في أي وقت قريب، نظرا للفضوى داخل الحزب الجمهوري. كان زعيم الأقلية الجمهورية بالشيوخ الأمريكي السيناتور ميتش ماكونيل، والذي كان من أنصار مساعدات أوكرانيا من قبل، قد قال في اجتماع مغلق للنواب أن السياسات قد تغيرت فيما يتعلق بأى اتفاق بشأن الحدود ومزيد من التمويل لأوكرانيا. وأشار ماكونيل إلى ترامب باعتباره المرشح، وقال أن الجمهوريين لن يرغبوا في تفويضه، وفقا لشهادة



خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغسطينوس حنا

قصص قصيرة وطرائف

نسر بين الدواجن



ولكن العالم الواقعي من خبرته لم يفقد الأمل واخذ النسر هذه المرة وارتفع به الى أعلى تل وكرر التجربة ثالثة مرة. وبعد ان قام بتحريك اجنحته وتديلبيها فترة من الوقت وفتح ريشها، صرخ في وجهه بشدة " أيها النسر العظيم، استيقظ وارجع لأصلك فأنت ملك الطيور وقد خلقت للسماء لا للأرض ويجب ان تطير وتصعد وترتفع الى فوق " وقذفه بقوة في الفضاء.

في هذه المرة زفر النسر وضرب بأجنحته القوية العملاقة الهواء ضربات سريعة أحدثت دويًا هائلًا، واذا بالهواء يحمله وبدأ يطير فعلاً لأول مرة في حياته ويرتفع تدريجياً في الفضاء حتى صعد الى ارتفاع شاهق ... وأخذ يطير ويطير ويطير أمام عيني صاحبه وهو غير مصدق من الدهول، ولم يلبث ان اختفى عن الانظار خلف قمم الجبال وسحب السماء. ولم يعد النسر مرة أخرى الى حظيرة الدواجن بعد ان ذاق لذة الطيران وعظمة الحرية ومجد الارتفاع عن الأرض والتحليق في السماء. لقد حقق أخيراً هدف الله في خليقته!!

الى هنا انتهت قصة النسر الداجن. ولكن الانرى فيها ملامح قصتنا الشخصية؟ ألسنت أنت أيها الانسان، تاج الخليقة، أعظم وأفضل من النسر وقد خلقك الله على صورته ومثاله واعطاك طاقات ومواهب جبارة لتشارك الملائكة في خدمته وتسيحه؟ فان كان الشيطان قد نجح زماناً في قص ريشك أو حبسك في قفص الحظايا والشهوات الأرضية ومنعك من اكتشاف أصلك ومستقبلك الأبدى المجيد، فاستيقظ واذكر ان الله قد خلقك للسماء وليس للأرض وأنك بالمعمودية حصلت على جنسية سماوية (فيلسوف 3 : 20) وأخذت طبيعة جديدة (2كو 5 : 17 ، 1بط 1) فأنت المخلوق الوحيد الذي اعطاه الرب حق التناول من جسده ودمه. والتمتع بسكن الروح القدس فيه. والصعود الى اقداس عرش نعمته، لكي تختبر " حرية مجد اولاد الله " وتستنشق نسيم الشركة الالهية في الأعلى.

ان ألوف ألوف القديسين والشهداء الذين تطوبهم - في عيد النيروز وعلى مدار السنة - والذين ارتفعوا الى قمم شاهقه في السماويات لم يكونوا من طبيعة اخرى غير طبيعتك. والكتاب يقول: "منتظر والرب يجددون قوة يرفعون اجنحة كالنسور" (أش 40 : 39) اذكروا قول الرب يسوع اننا سنكون "ملائكة الله في السماء" (متى 22 : 30)، وايضاً قول القديس جيروم ان المسيح بعد ان اكمل خلاصك لن يقول لك أنت تراب والى التراب تعود بل "أنت سمانى والى السماء تعود". "جعل الابدية في قلبهم..." (جا: 11).

زار أحد علماء الحيوان والطيور مزرعة دواجن كبيرة لصديق له، فصاحبه هذا في جولة داخل المزرعة وقال له: عندي مفاجأة لك. قد تبدو عجيبة ومخالفة لتوقعاتك وأبحاثك واستطرد صاحب المزرعة يقول: "عندي نسر داجن!!"

- لست افهم .. ماذا تعنى؟ سأل عالم الطيور. - اقصد نسر أليف لا يعرف الطيران كباقي النسور ويعيش بين الدواجن كواحد منها لقد وجدته حين كان عمره أيام قليته ورببته مع الفراخ والحمام والبط والأوز فصار يأكل الحبوب مثلها ويعيش في سلام معها!

فأجاب عالم الطيور مستكراً: - ولكن هذا مستحيل. انه شئ مؤقت وضد طبيعته، فاذا أخرجته من "العشة" او القفص الصغير الذى تحبسه فيه، فلا بد انه بمجرد ان يشم هواء المرتفعات المنعش وحرية الفضاء الفسيح، سوف يطير ويعود الى أصله حالاً.

واعترض صاحب المزرعة قائلاً: - ولكن هذا النسر بالذات لن يطير أبداً وأنا متأكد من ذلك فأنا اعرفه جيداً وأنا الذى رببته على يدي ونجحت في جعله ينسى أصله تماماً.

وأصر عالم الطيور على رايه بأنه يستطيع ان يجعل هذا النسر يطير أمام عينيه، ووصل الجدل بين الطرفين الى التحدى والرهان!

وأخذ صاحب المزرعة ضيفه الى حيث يضع النسر في حظيرة الدواجن المغلقة. ودهش العالم حين رأى نسرًا حقيقياً ضخماً يسير برجليه على الأرض وسط الدواجن ويأكل الحبوب مثلها: وأخذ العالم الى خارج الحظيرة وصعد به السلم وبدأ يفتح جناحي النسر الكبيرين ويحكهما ويعمل له عملية "مساج" وهو يقول له: "أيها الطائر العظيم لقد خلقك الله لتطير في سحب السماء وترتفع فوق قمم الجبال العالية لا ان تمشى على الأرض مثل الدواجن الصغيرة الضعيفة أتفهم ذلك؟! " ثم قذفه العالم في الهواء من فوق السلم، فنشر جناحيه وحام قليلاً وتأرجح ثم هبط ببطء ورفق الى الأرض وعاد يمشى على رجليه كما كان.

فقال صاحب المزرعة بثقة وسرور: "ألم أقل لك؟ لا تتعب نفسك عبثاً فهذا النسر لا يعرف الطيران وقد نسى أصله ولن يطير أبداً". ولكن العالم قال له: "انتظر... واعطيني فرصة وسوف ترى". ثم أخذته الى ارتفاع أعلى من المكان السابق وصعد به فوق سطح أحد مباني المزرعة وأعاد التجربة اذ أطلق النسر في الهواء. وفي هذه المرة حرك النسر جناحيه بسرعة عدة مرات واستطاع ان يقف في الهواء قليلاً ثم نزل الى الأرض ولم يستطع الطيران. ضحك صاحب المزرعة وهلل مرة أخرى مكرراً تأكيداتاه.



بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة
الإعلامية المبتصرة

الرئيس والبابا... مهرباً ومذبح

على أبنائه الشهداء، رفع عاليًا هامة مصر ووجهها الناصع وقال إن "المسلمين والمسيحيين في مصر يد واحدة في وجه الإرهاب، الذي هو عدو أقباط مصر مسلمين ومسيحيين. وأن وطن بلا كنائس خير من كنائس بلا وطن." هكذا شرفاء الوطن الذين يحملون الوطن في قلوبهم ويرفعون لواءه في الصرّاء قبل السراء. وقال الرئيس في كلمته القصيرة إن الأزمات تمرّ وتهوّن حين نكون معاً شعباً واحداً وصفاً واحداً لا يُشَقُّ ولا تنفصم عُراه. وتكلم قداسة البابا عن "الوصايا العشر" التي وردت في توراة العهد القديم وامتدت للعهد الجديد ومن أبرزها "لا تقتل"، ومع هذا فإن الإنسان يقتل أخاه الإنسان وكأنه لا يُصنّف إلى صوت الله! ثم طلب من الناس أن يرفعوا صلواتهم من أجل كل المتألمين والمجروحين وجميع من يسكن مناطق الصراع أن يسبل الله عليهم سُدل السلام. في زيارته الأولى للكاتدرائية يوم ٦ يناير ٢٠١٥ بعد تسلّمه قيادة الوطن، كتبت قصيدة عنوانها "محرابٌ ومذبح" وأهديتها للرئيس السيسي الذي كان من الوطنية والجسارة أن يسُنّ سنة طيبة، في سابقة تاريخية، ليهنئ الأقباط بعيد الميلاد المجيد من قلب كنيستهم، كما يليق بقائد عادل لا يعرف التمييز ولا المحاباة. قلت فيها: "زهرة أورقت في الأشجار اليابسة/ حين خرج الأمير من محرابه حاملاً قرانه وقلبه/ فيصعد إلى منجلية المذبح يقرأ سورة مريم/ ليبارك الطفل الجميل في مزود البركة/ ثم ينحني يرتب هدايا الميلاد تحت قدمي الصغير الأقدس: ذهباً ولُبناً ومراً/ فتبتسم الأمّ البتول/ وتمسح على جبهة الأمير هامة: مبارك أنت بين الرجال أيها الابن الطيب/ فاجلس عن يميني واحمل صولجان الحكم/ وارثق عرش بيتي/ وارفع رايتي عالية بين النساء/ علم الرعية كيف يحتضن المحراب المذبح/ وكيف تتناغم المنذنة/ مع رنين الأجراس/ وارشد خطاهم/ حتى يتبعوا النجم/ الذي سوف يَدُلُّهم على الطريق/ إلى أرض أجدادهم الصالحين بناة الهرم/ فإذا ما وصلوا إلى ضفاف النيل/ أوقدوا الشموع في وهج الصباح/ حتى تدخل العصافير عند المساء أعشاشها/ بعدما تبتذر القمح والشعير والسوسن/ على أرض طيبة كلها/ فلا ينأى جانغ جانغا/ ولا محروم يبقى محروماً/ ولا بردان برداناً ينأى ليلته/ ولا حزين يجنّ الليل على عينيه/ دونما يدخل قلبه الفرح."

عن القس اغسطينوس

هذا يوم ميلاد رسول السماء لنشر السلام على الأرض، الذي جاء ليعلّم الناس الغفران والتسامح والمحبة المطلقة غير المشروطة. كان "يجول يصنع خيراً"، فقال فيه القرآن الكريم "وجيهاً في الدنيا والآخرة ومن المقربين". السيد المسيح عليه وعلى والدته البتول السلام الذي جاء ليخبر الناس أن محبة القريب والصديق من طبائع الأمور، أما محبة العدو والمسيء فهي من عزم الأمور، وخير الأمور عزائمها لأنها محك الاختبار الإنساني الصعب والدليل على أننا نجاهد أنفسنا ونجهد أن ننهل من روح الله الغفور الرحيم: "واغفر لنا ذنوبنا كما تغفر نحن أيضاً للمذنبين إلينا"، "ولن صبر وغفر إن ذلك لمن عزم الأمور"، "والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين". أتقدم بخالص آيات التهنية بعيد الميلاد المجيد وأطيب المنى في العام الجديد لقداسة البابا العظيم الأنبا تواضروس الثاني، ولجموع أشقائي مسيحيي مصر والعالم، وللعالَم بأسره في العام الجديد وعيد الميلاد المجيد. وبالرغم من الأحوال التي يمرّ بها العالم، والصعاب الجسام تمرّ بها مصر، حرص الرئيس السيسي كعادته كل عام على زيارة كاتدرائية "ميلاد المسيح" بالعاصمة الجديدة في قداس عيد الميلاد ليقدّم التهنية في عيد الميلاد، ولكي يُمرّر رسائل عديدة من بينها أنه راع لجميع أبناء مصر دون حسابات ولا استثناءات، وأن المشاغل والمشاكل لا تمنع الراعي عن القيام بواجباته تجاه شعبه. لهذا وقف الرئيس إلى جوار البابا ووجه كلمته القصيرة للمصريين والعالم، قائلاً إن محبته وتقديره واحترامه لشخص البابا ناحمة عن مواقف وطنية تاريخية مشهودة لا يصنعها إلا رجالٌ ذوو بأس. وهذا حقٌ فنحن لا ننسى مواقف البابا تواضروس في سنوات الإرهاب الأسود حين قرّر ألام الإخوان الإراهبيون استهداف الكنائس بمن فيها من أقباط مصر المسيحيين في لحظات صلواتهم، فاستشهد منهم أبرارٌ عزّل مسالون أحياء عند ربهم يرزقون، وفجرت كنائس عديدة؛ كان عهداً على مصرٍ إصلاحها. وصدقت مصرٌ عهدها وأصلحت ورمت وشيدت الجديد في "الجمهورية الجديدة"، وهذا حقٌ لمسيحي مصر الذين يُبشرون على مرّ الزمان عمق وطنيتهم وعشقهم اللامشروط لمصر الطيبة في المحن والصعاب. في تلك الأيام السوداء طاف البابا تواضروس على قيادات العالم التي كانت تنتظر منه كلمة سينية عن مصر وقيادتها بعد إسقاط الإخوان، لكنه، رغم قلبه النازف بالوجع

بقلم صورييل نبيل

مستشار إعلامي
خاص لجريدة كاريزما

أرشميدس.. والناس الفارقه من الداخل

لو عمرك سألت نفسك ليه الناس التافهه بتنجح في حياتها أكثر منك.. اقول لك " أرشميدس " اكتشفها قبلك... من ٢٥٠ سنة قبل الميلاد قرر الملك اليوناني انه بعمل تاج لنفسه من الذهب الخالص. أمر بصرف ٢ ك ذهب للصانع و في ظرف شهر كان التاج الملكي على رأس الملك.. بس لأن ريك مع المؤمن و الملك كان رجل مؤمن برضه، قلبه لم يكن مطمئن للصانع.. الملك أمر ب ٢ ك ذهب وزنه ٢ ك وشويه.. بس الملك حاسس انه مش ذهب صافي و ان الصايغ غشه.. ولأن اليونان دولة قامت على العلم و الفلسفة مش على دعاء الوالدين. أمر الملك كبير علماء المملكة "أرشميدس" ان يعرف إذا كان التاج من الذهب الصافي و لا مخلوط بمعادن بدون تكسير التاج.. خلي بالك عزيزي القارئ أن الاثنين وزنهم واحد (٢ك) ... أرشميدس ظل فتره طويله لا يعرف ماذا يفعل .. و في يوم قرر يدخل (يطرى) علي نفسه في حمام مية دافيه. و لأن وقتها كان الاستحمام في برمبل اشبه بالباينو الملبان ميه سخنه... اول ما غطس "أرشميدس" في البرميل... المياه نزلت من الاجناب. وقتها أرشميدس صرخ وجدتها وجدتها.. و طلع يجري (ملط) من الحمام علي الشارع على قصر الملك.. و جاب التاج و جاب ٢ك ذهب.. وضع التاج في برمبل مليون مية و جمع كمية المياه التي نزلت من البرميل.. و بعدين وضع الذهب و جمع كمية المياه التي نزلت. وجد أن كمية المياه مختلفة بين الاثنين.. بالتالي التاج مش من الذهب الصافي... "أرشميدس" وضع أساس قانون الطفو و الكتلة.



الذي ببساطة بتقول ان الوزن غير الكتله و الكثافة.. و مسمار الحديد يغطس في البحر و كيلو خشب يطفوا لأن كتله و كثافة الخشب أقل من الحديد..

والناس عمرها ما كانت بمظهرها.. الناس بكتلتها و ثقافتها و فكرها.. والمواقف و التجارب في بحر الحياة هي التي تبين دواخل كل شخص.. النحاس لما غطس في ماء التجارب ظهرت حقيقته. والمظاهر خداعه.. اما لو كان نصيبك في الحياة تكون زي "أرشميدس" مطالب انك تفصل بين الحق والباطل.. بين الصح والغلط (معلم - وكيل نيابة - ضابط - مصحح امتحانات - مُراقب - مدير إدارة - رجل دين - أب لأطفال يتعلموا منك) فلا تزعل من نصيبك.. عارف انه صعب وقاسي.. في الوقت الذي كان أرشميدس محروق دمه لأنه مطالب يثبت سرقة حرامي.. الحرامي نفسه كان عايش حياته (باشا) ومعاه الفلوس والسلطه بصفته صانع الملك الخاص.. وانت برضه دمك محروقك.. انا عارف.. بس افنكر (أن لكل مجتهد نصيب) (والله لا يضيع أجر من أحسن عملا)

والتاريخ بعد ٢٣٠٠ سنه لا يعرف غير اسم أرشميدس وحتى اسم الملك نفسه ناس كثيرة لا تعرفه. ان تكون عادل و امين ومُحترم.. شئ لم يكن ايدا سهل، بس افنكر ان الطريق الصعب آخرته الجنه حتى لو كان الثمن انك تجري في الطريق (ملط)..



بقلم م. مجدي عزيزي

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

خاص لجريدة كاريزما

إسرائيل.... والنفس الطويل

جيش الدفاع الإسرائيلي ليس كبير العدد، لكنه يستدعي الإحتياطي الإستراتيجي عند شن حرب خاطفه أو التصدي لعدوان خارجي مما يؤثر سلبا على الاقتصاد المتطور والتميز واستدعاء الإحتياطي يؤدي إلى انخفاض النمو الاقتصادي لهذا تكون الحروب غالبا قصيرة حتى يمكن للموظفين وارباب الأعمال العودة إلى أماكنهم.

شعر

(سيد الحلوين)

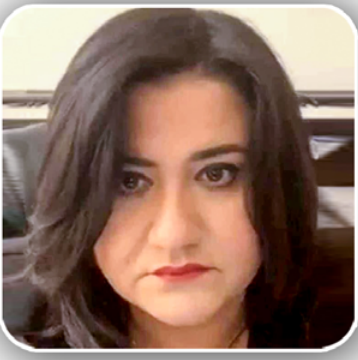
بقالتنا سنين يا سيد الحلوين
ف الهوا دايبين، كلنا إخلاص
وحنان وحنين
بس انتا خلاص، ما نسيبتنا خلاص
وسمعت خلاص لوم اللابيين

ليه حنيني يطول دا ماهوش معقول
نتمنى رضاك وتزيد في جفاك
ما نمذ جسور أفضل من سور
بالجفا مققول ومالوهوش أصول
في هوى الحلوين
وللا انتا خلاص ...

لو قلنا شمال يبقولوا يمين
لو قلنا وصال، يبعدوا خايقين
وتعبنا معاك يابو قلب ملك
وظلمنا هواك وينسنتاك
على شوق وحنين



خاص لجريدة كاريزما



بقلم نيفين سوريل

ما زال القلب ينبض حباً

تزوجت في سن الواحد والعشرين، لم اكن أعرف أن أناقش أو أتكلم، وكنت أخجل من أن أفتح فمي مع أحد حتى مع أقاربي. وكان الرب يتعامل معي منذ الصغر ويدربني على الحق المعلن. وفي يوم من الأيام، تعبت جداً ولم أقدر أن أتففس الهواء، فذهبت لأكثر من خمسة متخصصين من الأطباء، وكل طبيب يعطيني علاجاً غير الآخر، مرة للسعال ومرة للربتين، وأيضاً لضربات القلب والتنفس. ولم أشف أبداً، واستمرت على هذه الحالة لمدة لا تقل عن ٧ شهور وأكثر، حتى أنني كنت أفتح نافذة الغرفة لكي أتففس. وفي يوم من الأيام، تعبت جداً من عدم التنفس، ولم يكن هناك دواء قادر على تقديم الشفاء لي. في الليل، كنت أتضرع إلى الرب أن يمد يده لي بالشفاء، لأنني كنت أختنق كل يوم طلبت من الرب وصرخت يالهي الهي لا أقدر أن أتففس سأقرأ من إنجيل متى، وفتحت الكتاب المقدس ووجدت هذه الآية: "وإن لم تغفروا للناس زلاتهم، لا يغفر لكم أبوكم أيضاً زلاتكم." (متى 6:15). سمعت كلمة اغفري لهم.

بكيت وقلت له: يا رب، سامحني، أنا أجبك، وهؤلاء الأشخاص يعاملوني معاملة سيئة، وأنا أحبهم. قال لي: أعلم أن قلبك يحبهم، ولكن انزعي هذا الهم، قلت له يارب لم أفعل لهم أي شيء ولم أجد منهم أي محبة. قال لي: هل أنت أعظم مني؟ لا يارب سامحني قد الموتى جداً قال ألم أقل: اغفر لهم يا ابنتاه؟ يا ابنتي، تقبي أنني قد غلبت العالم، فالعالم وضع في الشرير، والشرير يجب زرع الخصومات والالام للناس والمرضى. ابنتي، لا بد وأن يكونوا مثلي، أنقياء القلب، لكي يعاينوني. نمت على هذه الكلمات واستيقظت ووجدت ابنتي الصغيرة، كانت أربع سنين، كانت على ذراعي تحتضني وتقول لي: ماما، لا تبكي يا ماما. واستيقظت الساعة العاشرة صباحاً على نفس الصوت يقول لي: يا بنتي، اغفري. قلت: حاضر يارب، وبالفعل غفرت من قلبي، والسبب أن ما زال القلب ينبض حباً لإلهنا له المجد، ولهم، لأنه عندما لا ينبض القلب بالحب لأحدهم، ويمتلئ الانسان بعدم غفران يموت يطفى روح الإنسان. لأنه إذا كان الإنسان لا يستطيع أن يغفر، كيف يعيش ويتنفس وقلبه مليء بهذه الخطيئة بروح عدم الغفران؟ عدم الغفران يأتي بعده بروح الكراهية والانتقام. لن ننسى أنه قد أمرنا إلهنا الحي أن نجب حتى الأعداء. لماذا لا نقدر أن نجب ونغفر للمقربين إلهنا؟

وبعدا في اليوم الثاني، أردت أن أدخل لمخدعي وأصلي مرة أخرى: يا رب، هل

خاص لجريدة كاريزما



بقلم عبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة رسالة وسرعة إستجابة

عندما يبدأ المرء في كتابة موضوع أو مقال أو أي إبداع تخرج منه الكلمات الدلالية والوصفية لتصف ما يحاول أن يصل به إلى قلب القارئ من أفكار أو معلومات أو بيانات... الخ وهنا يتحاور الكاتب مع نفسه هل أصبت أم أخفقت؟

هل وصلت فكرتي أم لم تصل بعد؟ هل أنا محق فيما قولت وكتبت أم بالغت في التشبيه أو النقد أو... الخ؟

ويستمر الكاتب يفكر ويفكر إلى أن يأتي له الرد من أول مجيب له على كافة تلك الأسئلة وهو القارئ الأول أو الثاني أو الأخير ولكنه المعلق الأول بالنسبة له، فكأنه هو الوحيد من قرأ وعبر عن ما وصل إليه سواء بالمدح أو بأي تعليق من وجهة نظره حتى لو خالف الرأي للكاتب وهنا الكاتب يبدأ بلحظات الاستمتاع الحقيقية لأنه وجد من اهتم وقرأ وعبر سواء بالسلب أو الإيجاب، ولكن الأهم أنه أظهر الإهتمام بما وصل إليه وحيث إنه كتب تعليق أصبح بمثابة الشاهد الأول على الإبداع الذي استحق منه القراءة والتعليق،

وهنا يبدأ الكاتب يقرأ التعليق وهو في غاية السعادة وقد تكتمل ساعدته بالمشاركة والحوار مع القارئ في طرح أفكار تكملية للكاتب أو مناقشة الكاتب في كيفية تحقيق ذلك أو في طرح بعض الأفكار المشابهة أو في تحليل ووصف ما قرأ بعين الناقد المبدع والمتفهم، وهنا مع الحوار بين الكاتب والقارئ تخرج صورة ذهنية كاملة عن ما يحتاجه باقي أفراد المجتمع وما يناسب فضيل آخر ومن الممكن أن يكتشف الكاتب إن تلك الأفكار لا تناسب إلا مع فضيل واحد بعينه،

وقد يدرك الكاتب أنه يحتاج إلى المزيد والمزيد من الكتابة التكميلية لمشواره الإبداعي والفكري والفلسفي أحياناً،

وليستمتع أكثر وأكثر بباقي التعليقات من المتابعين له يوم بعد يوم،

وهكذا يفعل الله معنا يرسل لنا كل يوم الآلاف الرسائل الخاصة جداً منها آيات الكتاب المقدس،

ومنها أقوال القديسين ومنها معجزات تشهد لعمل الله كل يوم مع أولاده،

وينتظر منا المتابعة والتعليق بشغف والإهتمام ولو بكلمة واحدة تفرح قلب الله،

سواء كانت حمد وشكر أو حتى عتاب لأنه الأب الصالح من يحتملك في جميع ظروفك النفسية ولكن المهم يجد منك التعبير والتعليق والإهتمام والمتابعة بشغف من خلال قراءة رسائله المختلفة والمتعددة والمتنوعة والتي تلمس كل واحد فينا بالفعل ومئات الوعود المعزية بالكتاب المقدس.

لا تخف لأني معك. لا تتلقت لأني إلهك. قد أيدتك وأعنتك وعضدتك بيمين بري.

«لا أطلقك إن لم تباركني.» (تك 32: 26).

ستساعدني على أن أغفر؟ هل أنا غفرت فعلاً فأعطني يالهي قدرة لأغفر لهم، وأيضاً طلبة خاصة: اجعل قلبي لا يحمل لأحد أي عدم غفران. وبالفعل، شفي قلبي ووجدت أنني قادرة على التنفس. لقد شفيت تماماً من مرض الصدرية وعدم التنفس الذي لم يستطع الدواء أن يساعدني على التنفس، وذهب معه أيضاً ضيق الصدر. ولم أتكلم نهائياً، حتى مع نفسي، لأنني شفيت في نفس اللحظة التي فيها غفرت لهم من قلبي عن أخطائهم في حقني، بل كلما وجدتهم قساة القلوب، أذهب لمحضر الرب وأشكو له، وهو يعطيني صبراً وحباً أكثر وأكثر. وعندما درست الكتاب المقدس وفي كليات اللاهوت، وجدت آيات كثيرة تقول إن عدم الغفران يمرض الإنسان نفسياً وجسدياً وأنه يعيق الحياة بأكملها والالتصاق بالرب القدوس. وتحذرننا رسالة العبرانيين 12:14-15: "اتبعوا السلام مع الجميع، والقداسة التي بدونها لن يرى أحد الرب. ملاحظين لنلا يخيب أحد من نعمة الله. لنلا يطلع أصل مرارة ويصنع انزعاجاً، فيتنجس به كثيرون". أيضاً، تحذرننا رسالة كورنثوس الثانية 2:5-11 من أن عدم الغفران يمكن أن يفتح الباب للشيطان لكي يضلنا.

ختاماً، صدق ولابد أن تصدق أنه عند غفرانك لأحدهم، أنت لا تنال شفاءً جسدياً فقط، بل شفاءً روحياً عميقاً، وترتقي بنفسك إلى صفات لا يمتلكها إلا أبناء القدوس. وتنفذ أمر إلهنا له المجد.

مكتوب "لأن غضب الإنسان لا يصنع برّ الله." (يعقوب 1:20).

"ولكن من أطع على التأموس الكامل، تأموس الحريّة، وتبت، وصار ليس سامعاً ناسياً بل عاملاً بالكلمة، فهذا يكون مغبوطاً في عمله." (يعقوب 1:25).

"ولكن الذي لا يعلم، ويفعل ما يستحق ضربات، يضرب قليلاً. فكل من أعطى كثيراً يطلب منه كثيراً، ومن يودعونه كثيراً يطلبونه بأكثر." (لوقا 12:48).

إن أردت أن تحلق وتعلو مع السماويين في عالم مضطرب، صل واغفر لكل من أساء إليك، وثق أن إلهك قادر أن يغير قلبك ويضع فيه حباً وغفراناً للجميع.

أؤكد لك تأمل معي العصفير وطيور السماء هل تزرع هل تحصد بالطبع لا ولكن هناك اله في السماء مسئول عنها بدون أن تفعل شيء أو تتعب يجزه لها ما تحتاجه بكل وسيله ممكنه لانه لا ينسى أنه من خلقها وكذلك هو المسئول عنها انظروا الي زنايق الحقل من أعطاها جمالا لونها وكساها بأروع الألوان دون أن تتعب وهذا يجعلنا نقف أمام الله في خجل فاذا كان الله يهتم بالعصفير البسيطه وزنايق الحقل كم بالحري نحن.

سابعاً: وأخيراً من منا لا يخاف من الموت ذلك العدو الذي لا يتوقع احد مجيئه ويخاف منه الكل لانه الضيف الغير مرغوب فيه والذي يأتي بدون دعوه وبدون أستئذان هل لهذا الموت حل؟ نعم والحل أن هناك وعد من الله بالحياة بعد الموت لاولئك الذين وضعوا حياتهم بين يدي الله وعاشوا حياتهم بتقوي يخافون الله في كل تصرف ويضعونه أمامه في كل أمر هؤلاء فقط من لهم أن لا يخافوا لان لديهم الوعد بالحياة بعد الموت إذ هم ليسوا كباقي البشر الذين لا رجاء لهم بل لهم الله المسئول عنهم.

عزيزي القاريء ثق أن هناك بركة في رحلة الحياة وهناك أمداد وقت المجاعة وقوة وقت الضعف ورفقه وقت التجربة وحمية وقت الخطر وتسديد وقت الإحتياج وحياة بعد الموت... تحياتي.

خاص لجريدة كاريزما



بقلم جميل يوسف

أشياء تشجعنا ضد الخوف

أنه سيفعل ذلك لك لانك صنعة يديه وكم من مواقف مرت علينا لمسا فيها يده الرائعه التي تجود بالخير والاحسان.

ثالثاً: لا بد أن نتذكر كم من مرات شعرنا فيها بالضعف وأحياناً نفقد كل أمل ورجاء ولا يتبقى فينا أي قوة لنفعل شيء هنا علينا أن نتذكر أن هناك قوة وقت الضعف فخالقنا هو مصدر كل قوة لانه القدير القوي والقادر علي كل شيء هو خير سند وخير معين لنا في رحلة الحياة وعندما تخور قواك ولا تقدر علي السير ثق تماماً أنه يحملك ويرفعك ويعطيك القوة التي تحتاجها بل وأكثر فلا تنزعج حتي وأن تخلي الأعباء والاصدقاء ثق أن مصدر قوتك موجود بل وقريب منك في كل وقت.

رابعاً: عليك أن تتذكر أنه كم من المرات نمر بتجارب مختلفه منها البسيط ومنها الذي نعتبره أكثر من أحتمالنا هنا عليك أن تتذكر أن لك رفقته وقت التجارب فخالقك أقرب اليك من نفسك فمن خلقك وكونك وأبدع في تصويرك هو بذاته رفيق الرحلة بمرها قبل

وسط عالم مضطرب يخرج علينا كل صباح بأخباره المزعجه ومياهه الهانجه وأعاصيره التي تزار وتحمل معها كل أنزعاج من منا لا يخاف من منا لا ينتابه القلق ويكون الخوف كعدو يعزبه ويورق نومه ومن خلال هذا المقال سأحاول أن أحيب كيف يكون لنا أن نجيب علي كيفية الخروج من هذه الحاله التي يعاني منها الجميع والقليلون منهم من ينجو منها وبيداه دعوني أؤكد لكم أن هناك العديد من الامور التي تشجعنا ضد الخوف في هذه الحياة.

أول هذه الامور: لا بد أن نشق أن هناك بركه في رحلة الحياة فمن خلقك وأبدع في تكوينك هو المسئول عنك ولم يأتي بك الي هذا العالم ويتربك عرضه للظروف والاحداث المتغيره فكل شخص منا له علاقه حبه مع الله يتمتع بوعوده الرائعه، الله الذي وعد أن يبارك حياتك ويمتلك بالمعيه الرائعه ويؤكد لك أنه معك في كل الظروف وكل المواقف وكل الاحداث حتي وان كان صوتها عالياً ومخيف.

ثانياً: لا بد أن تتذكر أن هناك أمداد وقت المجاعه فمن منا يبئب جانعا ومن منا كان لديه أحتياج ورفع عينيه للعلاء ولم يجد تسديد لهذا الأحتياج وكم من المرات كان بين يديك القليل وبالعلم البشري من المستحيل ان يكفي هل نشق أنه لو فكرنا أن نضع القليل بين يديه ونؤمن ونصدق أنه قادر أن يباركه من المؤكد

لَيْسَ بِالْحُبِّ وَهْدَهُ يَحْيَا الْإِنْسَانَ!..



بقلم وائل لطف الله

رئيس التحرير

Email: waelloutfala@yahoo.com

لا بد أن يتوفر الإحترام المتبادل والشفافية والتواصل وهذا ما يغذي الحب بكل أنواعه وليس فقط الحب العاطفي بين الرجل والمرأة ولكن الحب بمفهومه العام بين جميع البشر، وهناك فرق كبير بين الحب والعطف أو الشفقة... الحب هو فرصتنا الوحيدة وسلاحنا الوحيد لمواجهة تحديات الحياة، وهو الطريق الوحيد الذي يمكننا من خلاله مساعدة بعضنا البعض وقبول الآخر بكل العيوب والمميزات وتكملة نواقصنا بعضنا لبعض، كما تموت أجمل الورود بانقطاع الماء... هكذا تموت أجمل مشاعر مع قلة التواصل والإهتمام والإحترام والتقدير.

عزيزي القارئ... أتمني لك أن تتمتع بحياة مليئة بكل الحب والإحترام والمودة والتقدير مع كل من تحبهم في هذه الحياة فلعلك فعل في هذه الدنيا له رد فعل! يكون مفرح وأحياناً يكون مؤلم على حسب الفعل نفسه، ولكن... سيبقى الحب الحقيقي بأفعاله وحكمته ونضوجه العقلي... وسيبقى الأمل رغم كل الذكريات، كل عيد حب وأنتم بكل حب وخير وأمل وصحة وسلامة مع من تتعاملون ومن تعيشون ومن تحبون، فمن لا يحب لم يعرف الله، لأن الله محبة (1 يو 4: 8).

القوى المحركة الخارجية وهذا أمر مرهق للغاية وجاف. لذا لا مفر للإنسان إلا واحة القلب يأوي إلى ظلّها الوارفة فيتنفس الدفء والراحة وبدون هذا لن يستطيع مقارعة الحياة في زمام العقل... يعني لا بد لنا من حكمة العقل واتزانه ولا غنى لنا عن رقة القلب وإفتانه، وكلما كان المزج بينهما ناجحاً كلما كانت النتائج مبهره.

عندما يكون الحب متكافئاً ومتوازناً ومنطقياً وعقلانياً، وبه العناصر والمقومات التي تؤدي إلى نجاحه وإستمراره... مثل الإحترام المتبادل والتقدير ومرعاة المشاعر وعدم التعامل بنديه والإحتواء والتفاهم، والإهتمامات المشتركة والثقة المتبادلة والعطف والحنان والتكافؤ النفسي والمادى والثقافي والأسرى والمهني وإذا تم فقد لعنصر أو أكثر من هذه العناصر يحدث الخلل، ووقتها نكتشف وللأسف إنه (ليس بالحب وحده يحيى الإنسان) هناك تظهر مشاكل تنتهي هذه العلاقة سريعاً وتجعل الحب مسخ... نعم مسخ لا وجود له ولا طعم... للأسف، وبالطبع هذه الكلمات والأحكام لا تعمم على كل التجارب فلعل قاعدة شواز كما يقولون، ولكن الأغلب والأعم يصل في آخر المطاف لهذه النتيجة المحزنة وللأسف.

الزواج بصورة تقليدية. وأستطيع أن أؤكد كرجل يعيش مشكلات الناس، أن معظم الزيجات التقليدية ناجحة وأصحابها سعداء. على عكس كثير من الزيجات التي قامت على الحب إنتهت بالفشل للأسف... ترى ما السبب؟ ربما كان السبب أن المحبين لا ينظرون بعينهم وإنما ينظرون بقلوبهم. والقلوب حين تضج بالمشاعر ترتجف شوقاً وهي في هذه الحالة أبعد ما تكون عن الموضوعية والواقعية... إنها ترى في معشوقها أجمل الناس وأكمل الناس وبذلك ترى ما لا يرى نتيجة للحب الطاغى على كيان الشخص كله، وحتى إذا راحت السكره وجاءت الفكرة وانقشع ضباب الخيال الجامح وعادت العيون إلى محاجرها لترى الواقع... إذا الصورة غير الصورة فترى الشخص تبدل تماماً وإذا ثبت الحال فهو من المحال. هل يعني ذلك أن القلب يجب أن يسير في ظل العقل؟ وهل يعني ذلك أن المشاعر خادعة أحياناً؟ الحقيقة أن الإنسان لا يستطيع أن يحكم عقله طول الوقت، لأن للعقل منطقته الجامد وإذا ساد هذا المنطق حول الحياة إلى آلة تديرها

كانت تبكي بالدموع عندما اتخذ قرار الرحيل بمفرده وبدونها، قرار رحيل... أم قرار هروب؟! كانت ترجاه أن يبقى معها... يبقى عندما تجده وتشتاق إلى حضنة العميق الدافئ، يبقى عندما تشعر إنه سندها وقوتها ومحبوها وكل دنياها في هذه الدنيا القاسية. إتخذ قراره بمفرده دون جدوى، دون أن يبكي على الأيام المنقضية بينهم وهو يتظاهر بالصلاة والكتمان واللامباله. كيف كانت الأيام قاسية عليه وعليها وكان كل شئ من حولهم أصبح ثراباً وذكري، هل كانت الأيام أقوى منهما وأين ذهبت الأحلام!؟

يُعرف الحب على أنه مجموعة من المشاعر المعقدة التي تنتج عنها العديد من التصرفات والأفكار المنسوجة بعواطف قوية تحكم المرء وتسيطر على كيانه وإحساسه، فتجعله يرغب بحماية الشخص الذي يُحبه ويتمسك به بقوة ويشعر بمودة وألفة وعطف كبير إتجاهه ولا يستغنى عنه، فيحترمه ويحافظ عليه ويراعي مشاعره ويرغب بإسعاده وحمايته من أي تهديد أو خطر قد يلحق الضرر به... بأي شكل من الأشكال، فهل الإنسان من الممكن أن يتنازل عن حبه أيضاً لحماية حبيبه!؟ والحفاظ عليه من تلك الحياة الصعبة وغدر الأيام.. كيف!؟

صديقي صديقتي هل قابلت هذا الحب من قبل؟!، الحب القادم من زمن بعيد وتوقيت خطأ وفي ظروف صعبة طاحنه. من منا كانت أقداره أقوى من أفعاله، من منا حاول تخطيط وهندسة أيامه وفوجئ بشكل ورسم مختلف آخر لحياته وأيامه نتيجة لظروف عاش بداخلها منها البيئة.. ثقافة المجتمع.. الماديات.. النفسيات.. الشهادات.. الأمنيات.. العائلات.. الصحة وما يحدث بها من تطورات.. إلخ.... كم هو مؤلم أن أحتاجك ولا أجدك، وأن أشتاق إليك ولا أحادثك، وأن أحبك وأن لا أكون معك.

عزيزي القارئ كلما أحببت إنسان لا يبادلك نفس الحب ولا يوجد تكافؤ بينكم.. شعرت بألم أكثر للأسف، (هجرت بعض أحبتي طوعاً لأنني رأيت قلوبهم تهوى فراقني نعم أشتاق، ولكنني وضعت كرامتي فوق إشتياقي وأرغب في وصلهم دوماً لكن طريق الذل لا يهوه قلبي وساقى "أحمد شوقي"). أن تحب شخصاً يعني أن تسعى إلى سعادته حتى ولو لم تكن جزءاً من هذه السعادة... يُعتبر الحب واحداً من أسمى المشاعر الإنسانية وأكثرها صدقاً على الإطلاق فبالحب وحده يحيى الإنسان بسعادة وتوافق مع حبيبه وأسرته ومجتمعته وأصدقائه ومعارفه، حتى بينه وبين نفسه في حبه لذاته.

سألت نفسي والمقربين في يوم من الأيام: هل كل من تزوج كان دافعه الحب!؟ بصراحة كانت الإجابة بلا، فكثير جداً يجري

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

Medical - Mental - Social
360
Adult Day Care

نقوم بإستقبالكم مجاناً من ليس له وسيلة للانتقال 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 المد Medi-cal
رجاء الإسراع بهلى 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!



تأهل منتخب مصر لدور الـ 16 بشق الأنفس ودعاء المصريين!

في ظاهرة لم تحدث من قبل تأهل منتخبنا المصري لدور الـ 16 بصعوبة شديدة ومن ثلاث تعادلات كلها بنتيجة واحدة وهي 2/2 وحيث دخل مرمرى محمد الشناوى حارس مرمى المنتخب ستة أهداف معظمها من غلطات دفاعية ساذجة كان يمكن تحاشاها!

لقد حبس منتخبنا أنفاس 110 مليون مصري بعد أداء جيد نسبيا وإضاعة فرص سهلة أمام مرمرى الخصم ناهيك عن سوء التشكيل من قبل المدير الفني روى فيتوريا الذى وضع محمد صلاح فى مركز خط الوسط المهاجم وتلك طريقة لا توافق إمكانيات مهاجم ليفربول وهما أهداف الدورى الإنجليزي بسخته الحالية وأعتقد البعض ان فيتوريا بوضع صلاح فى هذا المكان فى الملعب أدى إلى زيادة الإحتكاك بالخصم ناهيك عن وضع إستلام اللاعب للكرة مختلف تماما عن مركزه الأصلي كمهاجم.

عجائب وطرائف التأهل لدور الـ 16:

لقد تأهلت منتخبات كان من الطبيعي تأهلها مثل السنغال والمغرب بالعلامة الكاملة. وتأهل حسان البطولة الأسود كأول مجموعاتهمما وهى منتخبات الرأس الأخضر وغينيا الاستوائية، أنجولا ومالى أما تانى المجموعات المتأهلة فكان من نصيب نيجيريا ومصر والكاميرون وبوركينا فاسو وجنوب أفريقيا.

أما التأهل من خلال أفضل (ثوالت) فكان من صيب غينيا، ناميبيا، موريتانيا وكوت ديفوار.

أمانى ممكنة بشروط!:

يجب دور ثلث النهائي (دور الـ 16) كتعديل مسار وتنظيم الصفوف وردع الصدع بين الفرق بشكل عام والفريق المصرى بشكل خاص والذى غادر العاصمة ابيدجان إلى مدينة سان بيدرو الساحلية وحيث بدأ استعداداته الجادة لمواجهة منتخب الكونغو الديمقراطية ثانى المجموعة السادسة.

ويواجه الفائز فى اللقاء، الفائز من لقاء غينيا وغينيا الاستوائية والجريدة ماثلة للطبع- وبالتالي نجد الطريق سهلا نوعا ما للوصول لنهائيات البطولة أنشأ الله وكل التوفيق لمنتخبنا المصرى الغالى على قلوب كل المصريين والعرب.

رقم قياسي لحكامنا المصريين فى العرس الأفريقى:

شهدت قائمة حكام البطولة جود 7 حكام لمصريين وهم أمين عمر ومحمد معروف ومحمد عادل حكام ساحة، ومحمود أبو الرجال وأحمد حسام طه حكمين مساعدين، ومحمود عاشور ومحمود البنا حكمين ل تقنية الفيديو..

تعتبر هذه البطولة سابقة تاريخية لم تحدث من قبل حيث يعد هذا أكبر عدد مصري من الحكام يشارك فى نسخة واحدة من كأس أمم إفريقيا عبر التاريخ.

ويذكر أن المباراة الافتتاح بين كوت ديفوار قد أدارها طاقم تحكيم مصري متميز بقيادة حكمننا الدولى أمين عمر والذى حظى بإشادة الجميع.

وصرح الإتحاد المصرى لكرة القدم أن هذه المشاركة التاريخية للتحكيم المصرى فى كأس الأمم الأفريقية تعتبر إحدى ثمار مجهود لجنة الحكام بقيادة البرتغالى فيكتور بيريرا.



CAN 2023

المنتخبات العربية فى خبر كان!!



من غرائب البطولة أن لا تفوز المنتخبات العربية فى كل مقابلات دور المجموعات (عدا منتخب عربى وحيد هو المنتخب المغربى) فمن 14 مواجهة فازت بـ اربع مواجهات وخسرت وتعادلت فى عشر لقاءات!! فقد فجأتنا منتخباتنا المتشدقة بتاريخها وصلواتها وجولات فى البطولة بأداء هزيل لا يرقى بهذا التاريخ المنصرم بفوز أو تعادل وانتظار للمباراة الثالثة وخدمة الفرق الأخرى للصعود لدور الـ 16!!

ومثال على ذلك منتخب مصر الذى تعادل فى كل لقاءاته ضد منتخبات موزمبيق وغانا والرأس الأخضر بنفس التعادل 2/2 ونسى الجميع التطورات التكتيكية والخططى واللياقة البدنية للفرق الأفريقية ففريق مثل كاب فيردى (الرأس الأخضر) تصدر مجموعته ووصل للأدوار الإقصائية بكل سهولة رغم وجود غيلان مجموعته (مصر حاملة اللقب 7 مرات- غانا حاملة اللقب 4 مرات والتى لم ياحلقها الحظ فى التأهل) ولكن لا ضمان ولا ضامن لمستقبل الكرة الأفريقية الواعدة والمتوقعة. فهل تكون خواتيمهم فى النهايات أفضل من بداياتهم فى دور المجموعات؟! هذا ما نتمناه من منتخبات مصر والمغرب وموريتانيا.

هدف موزمبيق العجيب!!:



بات هدف التعادل لمنتخب موزمبيق فى مرمرى المنتخب الغانى، الأعلى والأهم فى تاريخ منتخبنا المصرى فهو هدف التأهل لدور التصفيات الإقصائية فرغم حصولنا على ثلاث نقاط فقط من ثلاث تعادلات والدخول فى لوائح تصفيات أفضل ثوالت للمجموعات، جاء هدف موزمبيق ليمنع تخضى غانا مصر بل يقصيه تماما من البطولة حتى أنه أقصى صاحب الفضل منتخب موزمبيق لأن التعادل لم ولن يكفيه بعد حصول الإثنى على نقطتين فقط. فكان له مفعول السحر على منتخبنا بوضعه فى المركز الثانى خلف منتخب الرأس الأخضر.

منتخبات حملت حقائبها بدل من حمل كأس البطولة!!:

لقد توقع الجميع وصول منتخبات الجزائر وتونس وغانا وزامبيا لأدوار متقدمة أو حتى لحمل كأس البطولة ولكن جاءت الأمور عكس المتوقع تماما فقد حملت حقائبها بعد المباراة الثالثة ولم ترقى حتى لأفضل ثوالت لمجموعاتها!! الأمر الذى أدى معه بعزل مديريها الفنيين كنتيجة ورد فعل لخيبة آمال بلادها فى التأهل.

إصابات المنتخب المصرى القاسية:

فبعد إصابة محمد صلاح اللعينة والتى قد تبعده عن اتمام البطولة بأسوء تقدير، زادت الأمور سوا بعد إصابة حارس المنتخب الأول محمد الشناوى فى مباراة الرأس الأخضر الأخيرة وعدم إستكماله للمباراة وكان تشخيص طبيب المنتخب إصابة الشناوى بخلع فى الكتف أنهت معه مشاركته فى البطولة وسط زهول الجميع، يذكر أن الشناوى قد تلقى 6 أهداف فى ثلاث مباريات فى واقعة غريبة لم تحدث من قبل فى تاريخ المنتخب المصرى! أما الحادث الثالث للاعب آخر اساسى ومن الأعمدة الرئيسية للمنتخب وهو لاعب وسط الأهلى الواعد إمام عشور والذى أصيب فى تدريبات المنتخب استعدادا لمباراة الكونغو الديمقراطية وأصيب إثر ضربة مزدوجة بإرتجاج فى المخ، الأمر الذى توجب معه إنتقال اللاعب للمستشفى وبعد الفحوصات تم تشخيص حالته بعد الإشاعة المقطعية بإرتجاج خفيف فى المخ إحتاج الراحة التامة، وحسب قوانين الكاف كان لابد لإراحة اللاعب أسبوعا كاملا وبالتالي عدم لحاقه بمباراة الكونغو!





Mashney Realty, Inc.
License # 01835909



MASHNEY REALTY

All Your Real Estate Needs

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

42 Years Combined Professional Experience

سكني - تجاري - محطات وقود - وحدات شقق سكنية - مستودعات تجارية - أراضى - إدارة العقارات - تأشيرات الاستثمار

(مدراء الشركات يمكنهم الحصول على فيزا المدير العام ثم الجرين كارت بعد سنة)



Victoria Abbey
Realtor



Sami Mashney
Real Estate Broker



Wissam Zalzali
Realtor

فرصة استثمارية ممتازة - لائحة كبيرة من العقارات تناسب ميزانيتك وإستثمارك

Tel: 714-612-0157

335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801

www.MashneyLaw.com

كتب مسيحية ونبذات وقصص وطرائف للقس أسطىوس هنا

أدلة وحي
الكتاب المقدس
وسلامته
من التحريف

شالوم وأبشالوم!
أو السلام المقنود والسلام الموجود

علاقة كلمة الله بالصلاة

شخصيات في الظل
القس أسطىوس رابع هنا

العمل الفردي

سبطيون رابع هنا

Fr. Augustinos Hanna
Coptic Church

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

المسيح والمسيحي

كتاب للدكتور / نبيل سليمان

كتاب شيق وجميل، مطبوع في ثوب قشيب على ورق ملون مصقول (120 صفحة قطع صغير)، يحتوي على صور ملونة نادرة تتناسب مع عنوان المقال، وتميز المقالات بروق اللغة وحلاوة البيان.

قال عنه الأثبا سراييون مطران لوس أنجلوس وجنوب كاليفورنيا وهاواي:

تمتاز المقالات بالفني الروحي، والعمق الفكري والعملية وجمال الأسلوب الأدبي وتنوعه بين المقال والقصة والمناجاة، يستخدم المؤلف أسلوباً سلساً جميلاً ويصف المناسبات بتعبير تخيلي خلاق.

المسيح والمسيحي
(مقالات متنوعة)

الدكتور نبيل نظير سليمان

نحن البيع \$10
أقل من نصف ثمن الكتاب

الدخل بالكامل للكنيسة القديسين بطرس وبولس بسانتا مونیکا - كاليفورنيا
يطلب من الخادم: ريمون راميس على الرقم التالي:

(562) 360 - 6754



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

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

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



ميلاد تامر
لأعمال التجديدات بالمنزل

أعمال الأرضيات والدهانات والمطابخ والنجارة
و جميع التشطيبات بشكل مهترف

Melad Tamer
For All: Flooring Works
Paintings Kitchens Carpenter

Melad handy man
Melad Tamer

+1 (562) 270-8002



Maurice Hanna
Certified Public Accountant

خبرة أكثر من عشرون عاما بكبرى مكاتب المحاسبة العالمية

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

← خدماتنا تشمل :

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

المراجعة وتدقيق الحسابات :
• مراجعة وإعتماد القوائم المالية
• فحص محدود وتجميع القوائم المالية

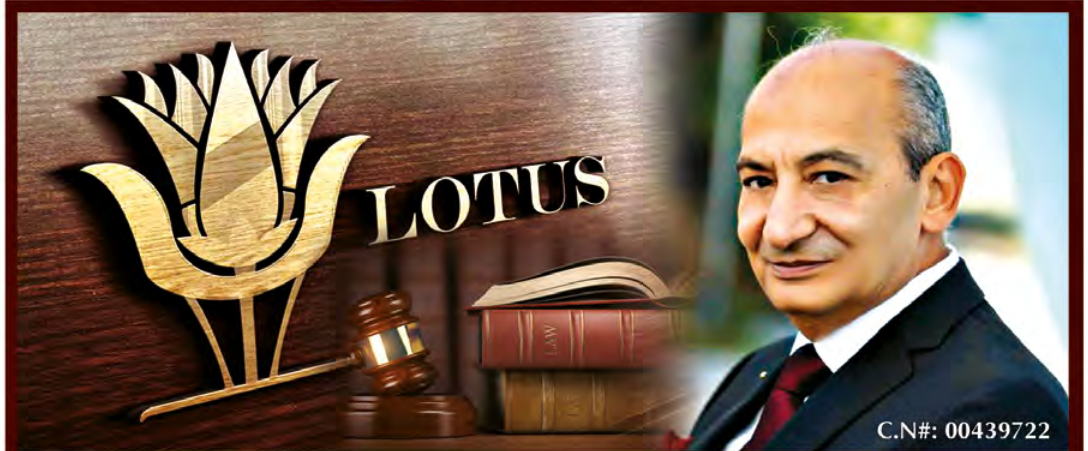
خدمات الضرائب :
• إعداد الإقرارات الضريبية للأفراد
• شركات المساهمة والمسؤولية المحدودة
• تمثيلكم أمام الضرائب والمساعدة في حل جميع أنواع المشاكل الضريبية
• الإعفاءات الضريبية للمنظمات الخيرية والدينية

إمسك الدفاتر وإعداد مرتبات العاملين
• إمساك 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 الجدوي 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 مصرى 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



LOTUS

C.N#: 00439722

لوتس

عاطف منصور (عاطف داوس) AKA.
Immigration consultant
Egyptian legal consultant
Supreme Court Attorney in Egypt

- مستشار للهجرة بكاليفورنيا
مستشار للقوانين المصرية بأمرىكا
مهامى بالنقض والدستورية العليا بمصر
- متخصصون في خدمات الهجرة والجنسية بالولايات المتحدة الأمريكية
 - برامج اللجوء - حالات لم الشمل - الإقامة والتأشيرات - جميع أنواع الفيزا
 - تقديم طلبات البطاقة الخضراء (Green Card)
 - تقديم طلبات الجنسية (Citizen)
 - إذا كان لديك إستشارة قانونية متعلقة بالقوانين المصرية أو قضية بالمحاكم المصرية فنحن أول مكتب محاماه مصرى معتمد بكاليفورنيا

للإستشارة والمزيد من المعلومات إتصلوا بنا على

Phone: +1(818) 818-2590

Email: ATEFDAWES@YAHOO.COM



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

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

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

توصيل مجاني للأدوية في أي مكان بجنوب كاليفورنيا
(يوجد بعض الاستثناءات)

تجهيز الروشتات تلقائياً
أو عن طريق الإنترنت أو التليفون

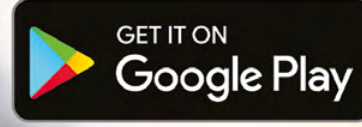
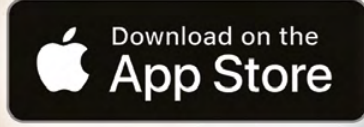
تشكيلة واسعة من الأجهزة الطبية المساعدة
(كراسى متحركة - مشيات طبية - الخ)

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

Charisma Daily كاريزما

كاريزما ديلي | charisma daily

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



www.charismadaily.com





ALPHA
RECOVERY CENTER
License Number: 191164AP
www.alpharecoveryrehab.com
Get Started Today!
مركز ألفا لعلاج الإدمان

Our professional team is available to help everyone with a fresh start away from drugs and alcohol.
فريقنا المتخصص على استعداد تام لمساعدة الجميع لبداية جديدة بعيداً عن المخدرات والكحول.

When clients attend our medical detox program, they will receive medications to ensure that the process of detox is more comfortable and manageable. Furthermore, a team of physicians and nurses will monitor the process to ensure that the client is able to get through it safely.

عندما يلتحق العملاء ببرنامج إزالة السموم الطبي الخاص بنا، سوف يتلقون الأدوية اللازمة لعلاج الإدمان، بشكل نئس ومريح، وسيقوم فريق من الأطباء والتمريض بالملاحظة ليجتاز العميل لتلك العملية بأمان.

Our team includes:

- Medical Doctors with specialties in addiction medicine
- Psychiatrists
- Nurse Practitioners
- Social Workers
- Therapists

يتكون فريقنا من:
• أطباء متخصصين في الإدمان
• أطباء نفسيين
• ممرضين ممارسين
• أخصائيين اجتماعيين
• معالجين

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

نقبل التأمين الصحي

call now: (661) 934-2190 (Arabic/English)
Address: 7316 West Avenue D8 Lancaster, CA 93536



PAPA K's
MEDITERRANEAN
KITCHEN

SUPER DELICIOUS SHAWARMA

Crispy Tender Irresistible

ORDER NOW →

+1 714-760-4126
www.papakmediterranean.com



PAPA K's
MEDITERRANEAN
KITCHEN

FROM YOUR SCREEN TO YOUR PLATE

ORDER NOW

FREE DELIVERY ON ALL ORDERS OVER \$50!

CALL : +1714-760-4126
WWW.PAPAKMEDITERRANEAN.COM



Tender Delights

PAPA K's
MEDITERRANEAN
KITCHEN

WWW.PAPAKMEDITERRANEAN.COM

ORDER NOW

CALL FOR DELIVERY
+1 714-760-4126



MEDITERRANEAN MUSE

+1 714-760-4126

3701 S Harbor Blvd Ste E Santa Ana, CA 92704

PAPA K's
MEDITERRANEAN
KITCHEN

مؤسسة جيني للهجرة والضمان الإجتماعي

إخدم والدك أو والدتك وأحصل على \$3400 شهرياً

الإسم الأكثر ثقة لدى الجالية العربية

في معاملات الهجرة والجنسية

مركز متكامل لإدارة الهجرة والجنسية

أفضل الطرق أماناً للنجاح

بإمتحان الجنسية الأمريكية



تقديم سارة للجالية العربية أينما كنتم في أمريكا

أحصل على الجنسية الأمريكية
بدون إمتحان

خدمات الضمان الإجتماعي

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

خدمات الهجرة

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

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

خدماتنا تشمل أيضاً

Notary & Live scan Fingerprint Services

ترجمة وتصديق الوكالات - كاتب عدل - بصمات الأصابع

الشحن - صور جوازات السفر

Tel:(818) 242-8196

Fax:(818) 2393197

1436 W . Glenoaks Blvd., Glendale, CA 91201

شروط ومتطلبات الهجرة إلى أمريكا 10 طرق مختلفة للهجرة

- الهجرة إلى الولايات المتحدة عن طريق التبني:

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

- هجرة المستثمرين إلى الولايات المتحدة:

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

- شروط الاستثمار الاجنبي في أمريكا:

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

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

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

- الهجرة لأمريكا عن طريق اللجوء السياسي:

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

- الهجرة إلى أمريكا عن طريق الولادة:

ينص قانون الهجرة والجنسية الأمريكي على منح الجنسية الأمريكية لكل من ولد على أرض أمريكا، فإذا كنت ترغب في حصول طفلك على الجنسية الأمريكية، يمكنك الترتيب لأن تضع زوجتك مولودها داخل أمريكا. يمكن بعد ذلك لم شملك بطفلك والهجرة للولايات المتحدة، وفي المقابل من لا يحتاجون الهجرة أمثال الفنانين والمشاهير يرسلون زوجاتهم للولادة ليحصل أبنائهم على الجنسية الأمريكية عن طريق الولادة.

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

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

www.bestjobsusa.com

- الهجرة إلى أمريكا عن طريق الدراسة:

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

- الاوراق المطلوبة للفيزا الدراسية في أمريكا:

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

- الهجرة إلى أمريكا عن طريق لم الشمل:

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

- الهجرة إلى الولايات المتحدة عن طريق الزواج:

يعتبر الزواج من أسهل طرق الهجرة إلى أمريكا ومن ثم الحصول على الجنسية الأمريكية، ويمكن أن يتم الزواج خارج أمريكا، أو داخل أمريكا ولكن غالباً يكون الزواج داخل أمريكا محل شك خصوصاً إذا كان الشخص الذي يتزوج من مواطنة أمريكية ليس مقيماً في أمريكا. مثلاً إذا ذهب الشخص لحضور مؤتمر لمدة اسبوع، أو قام الشخص بزيارة أمريكا لغرض السياحة في أمريكا لمدة 10 أيام ومن ثم تزوج، فإن الأمور تصبح محل شك، لأن هذه المدة تعتبر قصيرة للتعرف والزواج.

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

- شروط التسجيل في اللوتري الأمريكي 2024:

1- جواز سفر ساري المفعول مطلوب وهو شرط يطبق على أي شخص يرغب في التقديم على القرعة، وفي الوقت الحالي يعد جواز السفر شرطاً أساسياً من شروط تقديم اللوتري 2024. ملحوظة: من 2022 ألقى قاضي فيدرالي قاعدة تتطلب من المتقدمين للحصول على تأشيرة لوتري أن تحصل على جوازات سفر قبل أن يتمكنوا من الدخول في يانصيب سنوي لأوراق دخول الولايات المتحدة. 2- يجب أن يكون عمرك أثناء التقديم في لوتري أمريكا 18 عاماً أو أكثر.

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

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

5- أن تكون من دولة من الدول المؤهلة لتقديم اللوتري القادم 2023، وهي الدول التي لم يهاجر 50.000 أو أكثر من مواطنيها إلى الولايات المتحدة الأمريكية خلال السنوات الـ 5 الأخيرة التي تسبق فتح باب التقديم على قرعة أمريكا.

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

- الهجرة إلى أمريكا عن طريق عقد عمل:

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

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

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

- إجراءات الحصول على عقد عمل في أمريكا:

يجب على الشركة أو صاحب العمل المتواجد في أمريكا أن يتقدم بعرض عمل للشخص المتواجد خارج أمريكا. لكن قبل ذلك، على الشخص أن يقدم ما يثبت قدرته المهنية، وقدرته العملية.

- كيفية الحصول على عمل بأمريكا:

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

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

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

طرق الهجرة إلى أمريكا

- الهجرة العشوائية إلى أمريكا.
- الهجرة إلى أمريكا عن طريق عقد عمل.
- الهجرة لأمريكا عن طريق الدراسة.
- الهجرة عن طريق لم الشمل في أمريكا.
- الهجرة للولايات المتحدة عن طريق الزواج.

- الهجرة إلى الولايات المتحدة عن طريق التبني.

- هجرة المستثمرين إلى الولايات المتحدة "برنامج المهاجر المستثمر".

- الهجرة عن طريق اللجوء الإنساني

- الهجرة عن طريق اللجوء السياسي

- الهجرة إلى أمريكا عن طريق الولادة

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

- الهجرة العشوائية إلى أمريكا:

انطلق التسجيل في اللوتري الأمريكي أو قرعة الهجرة العشوائية إلى أمريكا 2024 في السابع من أكتوبر الجاري، ويستمر حتى 10 نوفمبر المقبل، في 12:00 ظهرًا حسب التوقيت الشرقي للولايات المتحدة الأمريكية. ويتم إغلاق باب التسجيل في نفس الساعة في اليوم المحدد لإغلاق باب التقديم، وفقاً لما أعلنه موقع السفر التابع لمكتب الشئون الأمريكية.

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

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

<https://dvprogram.state.gov>

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

أسرار نجاح العلاقة الحميمة

دكتور / شيرين صبرى



10 عبارات يكرها المراهقون

بقلم: ريهام القاضي

المراهقون مخيفون. بالنسبة لكثير من الأمهات هم قابل موقوتة، لديهم الكثير من المشاعر المضطربة، من الممكن أن ينفجروا من الغضب في أي لحظة لمجرد سماعهم كلمة أو عبارة لا تسير على هواهم وتستفزهم. بعد أن تحدثت مع ملك، صديقتي المراهقة، إليك هذه القائمة من العبارات التي تثير غضبهم كي تتجنبها: اقرأ أهم 10 نصائح لتربية المراهقين أسباب وعلاج ضعف الثقة بالنفس لدى المراهقين:

1- (هو كده وخلاص) هذه واحدة من أسوأ العبارات على الإطلاق. فهي غير منطقية ومحطبة وتشبه إلى حد كبير عبارات تصدر من طفل ذي أربع سنوات. إذا كنت تريد من المراهق أن يتصرف بمسئولية كالبالغين عليك أن تعامله على أنه بالغ، ولذلك عليك أن تقدمي إليه الأسباب وليس (هو كده وخلاص) لأنها عبارة تترجم في عقل المراهق هكذا: (معنديش سبب فأنا بختق عليك).

2- (يجب أن تكون قد عرفت ماذا تريد أن تفعل بحياتك) المراهق في هذه المرحلة في منتهى الحيرة. فهو لا يعرف حتى ماذا يختار للإفطار، ويغير ملابسه خمسة مرات قبل الاستقرار على زي معين. كيف يمكن إذاً أن تتوقعي منه أن يحدد ماذا يريد أن يفعل في حياته لمدة 60 عاماً قادمة مثلاً؟

3- (عندما كنت في مثل سنك، مررت بما تمر به أنت الآن) لا طبعاً. فزمن مراهقتك يعتبر في العصر الحجري بالنسبة لزمان مراهقة ابنك. لم يكن لديك إنترنت ولا هاتف محمول ولا فيس بوك. أي خطأ ارتكبته لم يكن لديه الفرصة للانتشار على الإنترنت في خلال 10 دقائق مثلاً من الممكن أن يحدث الآن الشيء الوحيد الذي يمكنك أن تفعل به هو التعبير عن تعاطفك وتفهمك وليس خطاباً مفصلاً عن تفاصيل حياتك كمرافقة في زمن مختلف.

4- (عندما كنت في سنك، كنت أسير 15 كيلومترات للذهاب للمدرسة وأكل مرة واحدة يومياً وأذاكر على لمبة جاز) لا شيء مما تقولين سيبدو كأنه قصة معاناة وتحدي وإثارة. فالعالم بالنسبة للمراهق يدور حوله وليس حولك. هو المهمل ليس إلا.

5- (أنت كسول) ربما يبدو أن ابنك المراهق يقضي يومه على فيس بوك وحجرته أصبحت منطقة محظورة ولياقته البدنية متدنية. ولكن هذا لا يعني بالنسبة له أنه كسول. بل يرى أنه عندما يصبح في يوم من الأيام مثل صاحب فيس بوك (مارك زوكربرج) ويمتلك المياريات من الأموال سوف تشكرينه على كونه كسول.

6- (لماذا لا تكون مثل أخيك الأصغر؟) هل تطلبين من ابنك المراهق أن يصبح مؤدباً مثل أخيه البالغ من العمر ثلاثة سنوات؟ هذا الطفل الصغير الذي يجري وراءك في كل مكان كالبهلوان؟ هكذا سيفكر ابنك المراهق. لا تطلبين منه أن يقلد أخيه الصغير، ولا حتى أخيه الكبير. فهو يرى نفسه مستقلاً ومميزاً وليس بحاجة أن يتشبه بأحد أو يقلد أحد ليحوز رضا آخر.

7- (أن تنظري له النظرة (إياها) أو كما نقول بالعامية (تزعري له) في هذه المرحلة - المراهقة - النظرة لا تحل ولا تربط، هي مستفزة بدرجة كافية ليتجاهلها ابنك ويغض الطرف عنها.

8- (هل سترتدي هذا القميص ونحن في الطريق لجدتك؟) أو (ألن تغسل شعرك؟) المراهقون يرتدون ما يحبون وقت ما يحبون. وعليه، فلا يجب أن تنتقدي ملابس ابنك أو تأمره أن يبدلها إذا كان ذاهباً في مشوار معك. هو حتى يرفض أن تشعرني بالخشع من مظهره الذي يرى أنه يعبر عنه تماماً ويناسبه.

9- (لماذا لا تستضيف أصدقاءك في البيت بدلاً من الخروج؟) ملحوظة مهمة يا ماما العزيزة، المراهق يتوق دائماً للخروج. فحياته في المدينة تتمحور حول الكافيهات أو النوادي أو السيرات أو أماكن البلاي ستيشن أو المولات. حتى لو كانت (الخروج) في الشارع المجاور ليأكل مع أصحابه أيس كريم من الكشك على الناصية. فهي أفضل بالنسبة له من الجلوس في البيت.

المراهق يعلم أنك بسؤالك هذا تريد أن تراقبي تصرفاته هو وأصحابه وتكتشفي ما إذا كان يشرب سجانر أو يرتكب ما هو أسوأ لا قدر الله.

10- (الحياة صعبة) ربما كان هذا صحيحاً، ولكن ليس دورك كأم أن تقولي له أن الحياة صعبة (وتسودها في وشه) وإنما أن تكوني عاملاً مساهماً في تحسين هذه الحياة بالنسبة لابنك.

تعد راحة الجسد والاهتمام بالنظافة الشخصية والعناية بالأعضاء التناسلية أموراً ضرورية للغاية لنجاح العلاقة الجنسية، لذلك من المهم تفريش أسنانك والاستحمام بانتظام وارتداء ملابس نظيفة ولكن قبل المبالغة في إخفاء رائحة الجسد عليك/ي أن تعرف/ي أن لكل فرد رائحة طبيعية، وهي في الحقيقة مهمة في الحياة الاجتماعية، وعالم الحب والعلاقات الزوجية.

هل تعلم (ين) بأننا جميعاً ننتج روائح مصممة لاجتذاب الشريك(ة)؟ إنها إشارات كيميائية تسمى فيرمونات، لا نلاحظ رائحتها دوماً، لكنها تؤثر على مدى انجذابنا للآخرين. كثيراً ما نجد شخصاً ما أكثر جاذبية، لأن شيئاً في داخلنا قد أنجذب لهم وأحبهم، فرائحة جسمنا الطبيعية مميزة وخاصة من نوعها، وربما سيحبها الشريك كما هي، وفي نفس الوقت من الضروري أن نتحلى برائحة نظيفة منعشة!

هذه بعض النصائح للرجال والنساء:

العرق والعناية بالباطن: أما فيما يتعلق بنظافة الإبط، يمكنك الحرص على الاستحمام أو تنظيف تلك المنطقة بفوطة دافئة، وارتداء ملابس نظيفة، ويساعد أحياناً استخدام مزيل لرائحة العرق، وحاول استخدام النوع الخاص بالجلد الحساس الذي لا يحتوي على نسبة كحول عالية لأنها تسبب أحياناً الحساسية والحكة.

الأسنان: عليك الاهتمام بصحة الفم والأسنان باستخدام فرشاة الأسنان والمعجون وغسول الفم للقضاء على الروائح الكريهة التي تسببها بقايا الطعام. إزالة الشعر

الهبوب الصغيرة الهراء التي تصيب الجلد أحياناً بعد الحلاقة بأمواس أو وسائل أخرى هي نتيجة التهاب حول ساق الشعرة الموجود تحت الجلد، خاصة لو الشعيرات مدفونة تحت الجلد وتنمو ملتوية في داخله، هذه الظاهرة تحدث أكثر لذوي الشعر القوي المعقد من الرجال أو النساء. في هذه الحالة يمكن إزالة الشعر من الجذور باستخدام الشمع أو الطريقة التقليدية وإذا كنت تفضل تقصير الشعر فقط، يمكن استخدام مقص خاص أو ماكينة كهربائية بحيث تترك حوالي 2 سم من الشعرة ظاهراً، ولا تنس أن تغسل الجلد بصابون مخفف وترش الأدوات بالكحول قبل وبعد الاستعمال.

فصل الأفضاء التناسلية: تنظيف المنطقة بين القضيب/المهبل والشرج بفوطة أمر هام لأن عدم تنظيفها بعناية يسبب رائحة كريهة، وهذا بسبب تجمع البكتيريا والفطريات بها، ومن الضروري جداً أن تجفف بعدها أيضاً بفوطة نظيفة لا يستعملها غيرك ويتم غسلها على درجة حرارة فوق 60 مئوية كل أسبوع بالأكثر. إذا كنت تعاني من رائحة كريهة، يمكنك شطف المنطقة التناسلية بمحلول مياه وخل أبيض (لتر مياه وفنجان خل أبيض من 100 مل)، يتبعها تشفيف جيد. وإذا استمرت الرائحة فليكن مراجعة طبيب أمراض جلدية وتناسلية، اهتم أيضاً بتغذيتك لأن الأكل الصحي سينعكس على صحة المنطقة التناسلية بالإيجاب.

المهبل عضو قادر على تنظيف نفسه تلقائياً، ولكن نلتعرف بصراحة أحياناً لا نشعر بأن تلك المنطقة الحساسة أصبحت نظيفة فعلاً إلا بعد الاغتسال. إذا كنت راعبة باستخدام الصابون، ننصح فقط باستخدام الأنواع الخفيفة أو الطبيعية، التي لا تحتوي على كحول أو مواد معطرة أو روائح قوية، نظفي المنطقة الخارجية فقط، وتفادي فرك المنطقة الداخلية من المهبل بالصابون. يمكن أن يسبب ذلك الحكة والالتهابات. لا تستخدمى كريمات عطرة وقوية لأنها يمكن أن تسبب الحكة أو التهيج في المنطقة التناسلية.

عليك أيضاً بتجنب رطوبة تلك المنطقة، ولذلك ننصح بارتداء الملابس الداخلية القطنية النظيفة بعد ممارسة الرياضة والتعرق، وبعد الإخراج، يُنصح بتنظيف تلك المنطقة ومسحها من الأمام إلى الخلف، وهذا لتفادي الإصابة ببكتيريا مؤذية يمكن أن تنتقل من المنطقة الخلفية حيث البكتيريا أكثر إلى منطقة المهبل الحساسة والمسالك البولية.

سيدتي، تفادي الدوش في المنطقة التناسلية، ويمكن أن يعمل الدوش القوي على إيداء التوازن في منطقة مهبلك والتسبب في الحكة والالتهابات. ينطبق الأمر على الرجل، فاستخدم كثيراً من الماء وقليل من الصابون، وحاول أن تنظف مختلف أجزاء العضو الذكري، هناك الكثير من الطبقات الجلدية حول قضيبك - حاول أن تنظفها جميعاً بعناية فائقة.

ربما تكون الرتابة وضغوط الحياة اليومية والجهد بأمور الجنس من الأسباب الرئيسية لعزوف كثير من الأزواج عن ممارسة العلاقة الحميمة، أو النظر إليها كواجب ثقيل. وهنا يقدم لك الخبراء مجموعة من الوصايا، التي تضيف للحياة الزوجية كثيراً من المتع وتكون مثل التوابل التي تُطَيَّب الأكل، ولا بأس أن يكون العبد فرصتك الذهبية للبدء بتنفيذ بعضها:

1. تغيير المكان والزمان: إن العلاقة الحميمة بين الأزواج عرضة للصدود والهبوط، كما هو الحال مع كل العلاقات الإنسانية بين البشر. وإن ممارسة هذه العلاقة في نفس المكان التقليدي وفي نفس الوقت من اليوم يمكن أن يقود إلى الملل. لذا على الأزواج أن يغيروا من هذه الأماكن والأوقات قدر الإمكان، وإذا لم يتوافر مكان آخر، يكون على الزوجة مهمة تغيير الديكور والإضاءة وألوان الستائر والشراشف من وقت إلى آخر، وإن قليلاً من التغيير لا يكون مكلفاً دائماً، مثل شراء مصباح أحمر أو أزرق أو أخضر يغير الأجواء والأمزجة بأقل التكاليف.

2. التعرف على النقاط الساخنة في خارطة الشريك: لقد وضع الخالق في جسد الإنسان أعصاباً حسية تحرك رغبته الجنسية، وعلى الزوج والزوجة أن يتعرفا على ما لا يقل عن عشر نقاط حيوية وحساسة في جسم شريك الحياة، أيضاً التأكد من مزاياها الخاصة التي توصله إلى مرحلة الرضا والاطمئنان النفسي والإشباع، ومن يجهد هذه النقاط هو كمن يريد أن يرسم منظراً طبيعياً وهو لا يملك ألواناً أو فرشاة. والوصفة البسيطة للتعرف على أسرار هذه المناطق هو في استخدام حاسة اللمس، ولكن برفق وبطء

وذكاء مثل التلميذ الشاطر الذي عليه أن يجتهد في بداية الأمر كي تسهل عليه الأمور فيما بعد.

3. التوقيت بين رغبة الطرفين: تشير الدراسات إلى أن الرغبة والشهوة الجنسية تفتت وتبرد عند الزوجين بمرور السنين حتى تصل إلى النصف. ويعززون الأسباب في هذا التناقص إلى الفشل في التوقيت بين رغبة الطرفين وعدم الوصول إلى التوافق بينهما، حيث يظن بعض الرجال أن زوجاتهم مثل القرن الذي يسخن، ويصبح جاهزاً للطبخ ما إن تشعل قربه عود الثقاب، لكنهم يُصدمون عادة بعدم تجاوب المرأة معهم، وهذا ما يشعرهم بالإحباط والحرج والتردد في تكرار التجربة مرة أخرى. والوصفة التي يقدمها الاختصاصيون للرجل هي في فتح الحوار مع المرأة والتسلل شيئاً فشيئاً للحديث الحميمي، الذي يحرك المشاعر ويوصلها للتجاوب.

4. تخلصا من الرتابة وابحثا عن الجديد: يمكن أن تستمر الرغبة الجنسية للزوج على نفس المنوال، لكن هذا الأمر يختلف عند أغلب النساء العربيات اللاتي يتبعهن العمل البيتي وثقل المسؤولية، ويؤدي بهن إلى العزوف تدريجياً عن هذه الممارسة الحميمة. ولكن مركب الحياة الحميمة بين الزوجين لا يمكن أن يسير إلا بهما معاً، وأن سعادة أحد الطرفين مرهونة بعلامات الرضا التي يراها في عيون الطرف الآخر. لذا فإن التغيير والعمل على جذب شريك الحياة وإمتاعه هي ليست مهمة المرأة فقط كما يظن البعض، ويمكن للرجل أن يكون مبادراً في رمي الحجر في ماء العلاقة الحميمة الراكد وجميل أن يفكر أحد الطرفين في مفاجأة شريكه بكلمة غزل رقيقة أو قارورة عطر أو باقة ورد أو هدية بسيطة يمكن أن تذهب بالرتابة والضجر وتُحفز الطرفين على العطاء.

5. كبل المديح والإطراء: إن الطريقة التي ينظر بها كلا الزوجين إلى نفسه، تعتمد كثيراً على مدى نجاح علاقته الحميمة مع شريك الحياة، لذا فإن كلمات الإطراء والإعجاب لها مفعول السحر في ديمومة المحبة بين الزوجين. وعلى الشريك أن يبحث عن مواطن الجمال في شريكه، وأن يؤكد عليها ويتغاضى عن العيوب قدر المستطاع؛ كي يبني الثقة في نفس شريكه ويشجعه على أن يكون أكثر عطاءً خلال علاقتهما الحميمة. فالنساء يتجملن ويمارسن تمارين الرشاقة ويتبعن الحمية كي يحصلن على كلمة رضا وإعجاب من الزوج، كما أن الرجال يفعلون كل ما في وسعهم كي يكونوا ناجحين ومقبولين في نظر الزوجة.

6. افتحي قلبك لشريك الحياة: إن نجاح العلاقة الحميمة بين الزوجين يعتمد بشكل كبير على مدى صراحتهما، وانفتاح أحدهما على الآخر. وليس عيباً أن يقول الشريك إنه يحب هذا ولا يحب هذا، وإنه يرتاح لهذه الممارسة في علاقتهما الحميمة ولا يرتاح للآخرى. إن الصراحة أفضل كثيراً من القبول بما لا تريده على مريض، مما يؤثر سلباً على علاقتهما ببعض. ولا بأس أن يأخذ الرجل بيد زوجته ويسير معها خطوة بخطوة ويكون دليلها، بدلاً من فرض ما يريد وبالطريقة والوقت الذي يريد.

العيد فرحة

قصة قصيرة بقلم / جون مرجان

خاص لجريدة كاريزما

واخيرا توقفنا عند غاييتي المنشودة عند محل الملابس حيث قالت لي امي إنها سوف تشتري لي قميص جديد وينظون قماش من أبو كسر على الجناح إلي شبه بتاع إيهاب توفيق، واما البلوفر فقد حاكته امي من الصوف الناعم بإبرة الكورشية التي كنت استخدمها انا واخي كالسيوف في وقت اللعب.

وعدنا إلى البيت وقد حملت في يدي نصيبي من غنائم العيد (القميص الملون و البنظون بتاع إيهاب توفيق) وفعلت امي تماماً ما تفعله الست ام العيال الآن من قياس الطقم كله على بعضه حتى تتأكد ان كل حاجة ماشية على بعضها وان الواد أمور وحليوة.

كم كانت سعادتني غامرة بذلك الطقم الكثير الالوان كعادة ملابس الثمانينات ولكن اخذتني الدهشة عندما رأيت امي تعد شنطة بها بعض من ملابسني التي كنت أحبها برغم انها ضاقت علي بعض الشئ... وضعت امي تلك الملابس التي كانت مازالت بحالة جيدة داخل تلك الشنطة بطريقة مهندمة وقالت لي الهدوم دي تروح لصاحب نصيبها.

وبالطبع اعترضت بشدة فقد كنت أحب هذا البلوفر الكاروهات الذي وضعته في الشنطة وكذلك القميص الازرق أبو دبدوب على الجيب...

إن تلك الملابس مازالت بحالة جيدة ولم تصغر إلى تلك الدرجة التي تضطرنني إلى تركها، فقد كنت ارتديهم الأسبوع الماضي ولم تكن هناك أي مشكلة... هكذا كان اعتراضني على امي التي تطلعت إلى ملابسني الجديدة واخذتني إلى المرأة وقالت لي:

بص كده... إنت عندك بنظون جديد و قميص جديد وبلوفر جديد... وفي ناس كتير معندهمش حاجة خالص عشان العيد... شارك فرحتك مع غيرك عشان فرحتك تكمل.

لم أقتنع في ذلك الحين بما قالته امي فكعادة الأطفال كنت أرى أن أشيائي من المقدسات التي لا يمسه أحد سواي، ولكني سلمت بالأمر الواقع حتى لا أفسد فرحتي بالملابس الجديدة، وكنت متأكداً أيضاً من هذا الآخر الذي سوف يحظى بالبلوفر الكاروهات و القميص الازرق أبو دبدوب على الجيب سوف يكون فرحاً أيضاً.

ومع الوقت تعلمت الدرس وعرفت ان الفرحة يمكنها أن تتضاعف بالمشاركة... تماماً كما يتضاعف المذاق الرائع لأكل العيد اذا اضيف اليه الحب حين تجتمع العائلة أو الأصدقاء معاً وفي وسطهم غريب أو وحيد أو حزين أو محتاج.

تعلمت أن الفرحة هي أصل العيد وانها من تعطي لليوم بهجته فيصبح عيداً... تعلمت أن (الفرحة عيد فلا تبخل بها على أحد وأن العيد فرحة).

وفجأة عدت بالذاكرة إلى الورا حيث رأيت امي رحمها الله... رأيت ذلك اليوم الذي نزلت فيه مع امي إلى السوق حتى نشترى حاجات العيد.

اسبوع الشراء كان يبدأ من ثاني يوم في العام الجديد وحتى ليلة العيد صباحاً... حاجات العيد التي لها وضع خاص غير اي حاجات أخرى، والسبب الوحيد انها حاجات العيد.

أتذكر انني في احد تلك الأيام المهججة التي تسبق العيد ذهبت مع أمي إلى الجزار لنشتري (حمة العيد) والتي هي قطعة لحم عادية جدا ولكن إبتسامه امي وهي تقول للجزار (كل سنة وانت طيب... اقطعنا حتة حلوة بقى عشان العيد... واتوصى) إبتسامه امي و كلماتها للجزار منحنتني ذلك الشعور بأن قطعة اللحمه هذه سوف تكون مختلفة عن أي لحمه أخرى... وهي دائماً ما كانت هكذا مميزة.

ومن بعد الجزار ذهبنا إلى الفرارجي (بياع الفراخ والبط والاوز وما أشبه)، وقالت امي نفس الكلمات السحرية التي تضاعف مذاق اي شيء إلى عشرة أضعاف مذاقه الطيب... (كل سنة وانت طيب... شوفلنا ذكر بط حلو كده ويكون مزغط عشان العيد... واتوصى) وكأنها تعويذة سحرية تلقبها على البائع حتى تتحول البضاعة التي في يده إلى حاجة العيد.

ثم ذهبنا إلى الحلواني لشراء الدقيق ولوازم الكحك و البسكوت والغريبة وخلافه... وبالطبع لا يمكن أن أنسى أبدا راحة الفانيليا التي تملأ البيت والدفي الذي يحدثه فرن البوتاجاز في الشقة وقد نقلته من المطبخ إلى الصالة لضيق مساحة المطبخ، وحتى تتمكن من عمل الكحك والبسكوت وخلافه، ثم رص الصاجات بطريقة احترافية... ليلة خبز الكحك والبسكوت هي ليلة لا تنسى أبداً... كل ما بها من تفاصيل يمكن اختصاره في كلمتين (بركة ربنا).

المهم... أخذنا في التنقل انا و امي من دكان آخر ثم آخر ثم آخر... وتكاثرنا الأكياس وكلها ملأه من خيرات الله.

حاولت أن اساعد امي بأن احمل اللحم أو دكر البط أو أي شيء من الحاجات الأخرى الكثيرة التي توقفنا عدة مرات لشراءها ولكن سرعان ما أمتني يدي بسبب الكيس البلاستيك الذي كاد ان يقطع يدي بسبب ثقل ما به اشياء...

نظرت إلى أمي رافعا رأسي إلى أعلى كمن ينظر إلى عملاق لا يقهر متساءلاً... كيف تحمل هي كل هذه الأكياس بدون ان تتألم؟ وبالطبع عرفت الإجابة عندما أصبحت أبا... إنه الحب الذي لا يمنع الألم ولكنه يعطي القوة الفائقة على التحمل بشكل اعجازي لا يمكن تفسيره إلا بالحب.

جلست مستكيناً على الكنية أراقب الست أم العيال وهي تقوم بإخراج الملابس والحاجات والمحتجات التي لا حصر لها من الأكياس الكثيرة التي جلبتها لنا من حيث لا ندري ولا نحسب... ومباشرة تذكرت المرحوم محمد فوزي وهو ييشر الطفل الباكي الذي كان معه في الأغنية بأن ماما زمانها جاية... جاية بعد شوية... جاية شنت و حاجات.

واعتقد ان الطفل المسكين كان مدرك لقوة الخناقة التي سوف تقوم بين ابوه وأمه بسبب ان امه جاية شنت و حاجات... ولو كان يبنطق كان قال (حاجات مالهاش لازمة... جايز تعمل أزمة... ونروح الحميات).

ولا يسعني الا ان اقول للواد الصغين... سد يا حبيبي سد... كاس وداير عاجميج يا ضايا.

وفجأة وبقدرة قادر وجدت أبنائي الثلاثة فوق رؤوسنا والمفعوص الصغير يكاد يختفي داخل أحد الأكياس وقد ادخل رأسه بداخله ليبري ما به، وأما شجيع السيمما الوسطاني فقد تمكن من احد الأكياس وأخذ على جنب وجلس على الأرض ليخرج ما به قطعة قطعة في روقان شديد، هذا فيما استأثر المحروس الكبير بباقي الأكياس واخذ يخرج ما بها من ملابس ليتطلع في كل قطعة لمجرد ثانية ثم يلقيها يمينا أو يساراً أو حتى فوق دماغني حتى تحول المكان خلال دقائق إلى سوق الكانتو ودفنت انا غير مأسوف على شبابي تحت كم هائل من الملابس.

وعلى رأي الست ام كلثوم (انما للصبر حدود)... أخرجت رأسي من وسط كومة الملابس مثل الزومبي الذي يشق الأرض برأسه وصرخت منتهرا المحروس الكبير حتى يكف عن نعكشة المكان وأمرنا شجيع السيمما الوسطاني بأن يللمل الحاجات التي ملأ بها الأرض من حوله ومددت يدي لآخرج المفعوص الصغير من قفاه من داخل الكيس... وصحت في الجميع بلهجة أمرة.

يلا خدوا الحاجات دي على اوضكم وكل واحد يحط حاجته في دولابه.

ولكن هل من الممكن أن ينتهي الأمر بهذه السهولة؟ هل يمكن أن أعود مستكيناً مرة أخرى بتلك البساطة...؟ هيهات.

لقد قررت الست ام العيال أن يقوم الأولاد بقياس ما احتضرتهم لهم من ملابس حتى تتأكد إن المقاس مطبوط وأن الهدوم مش مأزعره.

وفيما هي تساعد المفعوص الصغير في فك طلاسم أزرار القميص بينما أحاول أنا المساعدة بأن اربط حذاء شجيع السيمما الوسطاني، وقف المحروس الكبير حتى يرينا كيف هو مظهره في الملابس الجديدة.



اختيار "لا ويكلي" المخرج المصري بيتر ضمن أفضل ١٠ مبتكرين غيروا قواعد إخراج الأفلام علي مستوي العالم

نشيد بالقصة والإخراج والتصوير والموسيقى وكلمات الاغاني بداخل الفيلم والاداء ثم النجوم الشابه الصاعدة بشخصياتهم البارزه الواعدة بنجوم كبار في المستقبل القريب إن شاء الله، وأسرة جريدة كاريزما تتقدم بكل الشكر والتقدير للدكتور بيتر تكلا على هذا المنتج المحترم والرسالة الواضحة للجماهير من توعية والحرص على العلاقات الزوجية مع إختلاف طباعنا وميول كل شخص فينا فيجب أن نحترم الآخر في حياتنا وخصوصاً لو كان هذا الآخر هو شريك الحياة ونجتهد لنجاح واستمرار هذه العلاقة بشكل صحي وصحيح.

وتقديرًا لهذا العمل المبدع، تم تكريم المخرج بيتر تكلا وفريق عمل الفيلم من قبل سعادة السفير المصري الدكتور حسام الدين على قنصل عام مصر في لوس انجلوس والساحل الغربي، ورجل الأعمال الأستاذ رأفت صليب رئيس الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا، ومعه المهندس هشام ستيته نائب رئيس الإتحاد

نختتم تقريرنا بهذه الكلمات من فيلم بورتريه إخراج بيتر تكلا .
امسك في حلمك ماتسيوش... إرسم أمل على الوشوش
خلى عنيك على طريقك... والفشل ماتعرفوش
اليأس مالوش مكان في حياتك... مهما كان فيه إنكسار

بشكل جيد.
فهذا أول فيلم سينمائي طويل يقوم بتأليفه وإخراجه بيتر تكلا، فقد قدم أعمال كوميدية سابقاً سواء بالتأليف أو الإخراج لكنها كانت أفلام قصيرة، حيث أخرجت فيلم order to kill وهو فيلم أمريكي من الألف للياء، ثم فيلم the last turn او "الدور الأخير" وهو فيلم دراما أكشن، لكن فيلم عريس للبيع أول فيلم مصري كوميدي يقوم بكتابته وإخراجه.

بيتر تكلا، مخرج مصري أمريكي موهوب من مواليد محافظة سوهاج، أثر وتأثر بصناعة السينما المصرية والعالمية وحبه لسرد القصص الفنية. ، وله في رصيده ٩ أفلام، بما في ذلك ثلاث أفلام روائية وستة أفلام قصيرة، تم إنتاجها جميعاً في أربع سنوات، وكانت جميعها متنوعة ما بين الأفلام التي تحمل طابع مصري من ناحية الفكرة أو اختيار الممثلين أو السيناريو، ثم الأفلام الأمريكية التي تحمل أفكار أقرب للمجتمع الأمريكي ويقدمها ممثلين بأمريكا، والأفلام الصامتة.

درس صيدلة في مصر وعادها في أمريكا ثم إمتنها، وأيضاً دراسة الإخراج في New York Film Academy ثم إتجه بعد ذلك إلى السينما العالمية.
حازت أفلامه على العديد من الجوائز من المهرجانات السينمائية المرموقة مثل مهرجان الفيلم المصري الأمريكي، وجوائز فيلم عبادة، ومهرجان بودابست السينمائي الدولي، ومهرجان فوكس السينمائي الدولي، ومهرجان إندي السينمائي العالمي وغيرها الكثير.

في إطار من الفانتازيا الكوميدية تدور أحداث فيلم «عريس للبيع» من خلال التطرق للمشاكل التي تحدث بين الزوجين في بداية حياتهم والعقبات التي تواجههم وتفكيرهم في الطلاق مع أولى المشاكل التي يتعرضون لها.

«عريس للبيع» الذي انطلق عرضه يوم الجمعة 5 يناير 2024 في الولايات المتحدة الأمريكية، من بطولة أيمن منصور، تامر فلتاؤس، مينا موريس، مريم بباوي، والمثلة اللبنانية ريتا سيكالي، ودينا جرجس، ونجوي الأسمر وسيف نسيم، القصة من تأليف وسيناريو وإخراج الدكتور بيتر تكلا الذي صور الفيلم بالكامل في الولايات المتحدة بحكم إقامة جميع صناع الفيلم داخل الأراضي الأمريكية، مدير التصوير Dominico Grasso، ديكور Christin Rafaat و Danyella George، موسيقى تصويرية ريمون صقر، ومن إنتاج شركة Media Ave Studios.

يقول بيتر تكلا مؤلف ومخرج الفيلم إن حماسه للفكرة بدأ قبل عامين ليبدأ بعدها العمل على كتابة السيناريو والحوار ويضيف الجانب الكوميدي على الأحداث الاجتماعية خلال الكتابة عبر الشخصيات التي رسمها، وهو أمر استغرق نحو عام تقريباً في التحضير، ليبدأ بعدها مرحلة البحث عن الأبطال من بين المواهب المصرية والعربية الموجودة في الولايات المتحدة.

بدأ التحضير للفيلم في نوفمبر 2022 وبدأ التصوير الفعلي للفيلم في آخر يناير 2023 وتم التصوير خلال 15 يوم إلى شهر، الأبطال تم اختيارهم من ولايات مختلفة من واشنطن ونيويورك وتكساس وكاليفورنيا ثقته في قدرتهم على تقديم الأدوار المرشحين لها



المراهقون والثقافة الجنسية



نظم/ ماريان إدوارد - أخصائية إرشاد أسرى وتدريب سلوك

خاص لجريدة كاريزما

أسباب وراء لجوء الشباب للعادة السرية:

- 1- تشوه المعرفة الجنسية:
 - 2- الحساسية الجنسية لأى كلمة أو مشهد جنسى.
 - 3- اصدقاء السوء.
 - 4- التعرض للضغوط الجنسية.
 - 5- وقت الفراغ الغير مستغل بشكل صحيح، يسهل تجربة العادة السرية ومن ثم ادمانها.
 - 6- التخلص من احساس الفشل والاحباط.
- وقد يكون هناك أسباب أخرى ايضا تقودهم الى اللجوء للعادة السرية - واشجعكم كأباء أن لا تنسحبوا من هذا الحديث وأن لا تعفوا أنفسكم من توعية ابنائكم بل على العكس انظروا فيما يلى مخاطر العادة السرية وشاركوا ابنائكم بها:

مخاطر العادة السرية:

- 1- ضعف عام فى الجسم.
 - 2- إدمان العادة السرية للولاد - قد تسبب التهاب البروستاتا والحوصلة المنوية ويؤثر على افراز السائل المنوى وبالنسبة للبنات التهابات كثيرة وقد تعطل الانجاب فيما بعد.
 - 3- قد تقلل العادة السرية للحظات التوتر العضوى ولكن يعقب ممارستها شعور بالخرى والندم وربما الإكتئاب.
 - 4- تعوق الاشباع الطبيعى فى العلاقة الجنسية فى الزواج فيما بعد لأنه تعود على اللذة الفردية فيسعى لإرضاء نفسه بالأكثر ولا يهتم بالشريك بشكل كبير.
 - 5- ضعف جنسى بسبب ربما ترهل فى عضلات العضو الذكرى.
- لذا دعونا أن لا نترأخى فى القيام بدورنا كأباء وأمهات مع بناتنا وأولادنا والإهتمام بتقديم الثقافة الجنسية الصحيحة فى موعدها لهم بحسب السن المناسب وخصوصا توعيتهم عن البلوغ قبل وصولهم للبلوغ.
- ولا تلتزم الاعذار لنفسك انه ليس لديك وقت للحديث او أن العمل يمنعك من التقرب لابنائك أو حتى ان تعذرت بأنك تخرج فانت بلا عذر - قم بدورك كأب وكأم من ناحية ابنائك واشجعك أن تخرج مع ابنائك مرة بالشهر أو كل اسبوعين والحديث عن امور عامة أولا ثم الحديث عن الموضوعات الخاصة سوف يكون أكثر سهولة.

= التركيز على اهمية الحفاظ على النظر والفكر نقى فى الصباح وتجنب التعرض لمشاهدات جنسية وافكار غير نقيه لكى لا يزيد الاحتلام فى المساء أو تكثر الاحلام الجنسية وما يتبعها من احتلام.

- أن يحكى الأب مع أبنه عن العادة السرية ومخاطرها.

- أن يشجع الأب أبنائه أن ينشغلوا بالرياضة لشغل أوقات الفراغ فلا تكون الفرصة متاحة بشكل كبير للبحث فى الانترنت أو الفيديوهاات الغير مناسبة.

- أشجعك كأب ان لا تخرج أو تنسحب من الحديث مع أبنائك لأنه أن لم تقوم بدورك فى صداقتهم وتثقيفهم سوف يكون من السهل عليهم أن يقفوا فى فخ الانترنت والإباحية وعندها سوف تندم على ما منعك من التواجد لأجلهم ومعهم.

وهنا يأتى دور الأم فى توعية أبنيتها عن التغييرات التى تحدث لها، وعن الهرمونات التى يفرزها الجسم وهى المسؤلة عن تغيير شكل الجسم وتغيير شكل الثدي - أن تذكر المبيض والبويضات وكيف تتكون الدورة الشهرية لدى البنت ويمكن لأى أم ان تلجأ لرسم تشريحي لكى تحكى لأبنيتها عن تكوين الجهاز التناسلى او تلجأ الى فيديو تعليمى لمعرفة كيف تتكون الدورة الشهرية وهى عبارة عن تهتك بطانة جدار الرحم مع بويضة غير ملقحة يفرزها المبيض نتيجة الهرمونات الجنسية التى افرزها الجسم فى مرحلة البلوغ التى وصلت اليها البنت وأن هذه التغييرات مهمة قد جعلها الله فى جسم الأنثى لكى يهيأها ان تكون مستعدة للانجاب فى حالة الزواج.

مهم أن ندرك كأمهات والتأكيد على الفتيات أن هذا الدم لا ينجسها وهذا دم غير فاسد ولكنه نتيجة طبيعية لبطانة الرحم والبويضة الغير ملقحة.

أيضا على الأم توعية بنتها بأهمية النظافة الشخصية والتغذية الصحية السليمة.

وفى نهاية حديثى فى هذا العدد أريد ان اترك لكم موضوع آخر من المهم ان يحكى فيه كل الآباء أيضا مع أبنائهم بعد أن يتناولوا ما ذكرته فى بداية هذا العدد وهذا الموضوع هو العادة السرية ومخاطرها.

يستطيع ان يجيب عن اسئلتهم ويعطيهم الثقافة الجنسية الصحيحة أم تشوهت لديهم المعرفة والتربية الجنسية؟ ياترى وجدوا الحزن والطمأنينة عند ظهور هذه التغييرات عليهم؟.

فى موضوعنا اليوم صحوة لكل أب وأم أعتقد أن هذا الدور لا يستطيع ان يفعله بسبب الخجل أو بسبب أنه لا يعرف من اين يبدأ وكيف أو لأنه ليس صاحب لاولاده أو صديقة لبناتها فى الأمور العادية فكيف تستطيع أن تحكى فى مثل هذه الموضوعات!؟

فيما يلى ما يجب على الآباء ان يشاركوه مع ابنائهم وما يجب على الامهات أن تشاركه مع بناتهم:

• مبدئيا مهم ان يكون حديث الاب مع الابن والام مع البنت كل جنس مع جنسه عن هذه الامور.

• ان يكون حديث الآباء مع أبنائهم قبل ظهور التغييرات وليس بعدها - اى أن يمهّدوا لهم ما سوف يحدث وأن يثابروا فيهم الطمأنينة وعدم الرهبة والخوف من الامر.

• أن يشرحوا لهم على ماذا تدل هذه التغييرات وهى البلوغ.

البلوغ: هو بداية افراز الهرمونات الجنسية عند الشخص وهذه الهرمونات هى المسؤلة عن التغييرات وقد تتراوح ما بين سن 10 إلى 13 سنة تقريبا.

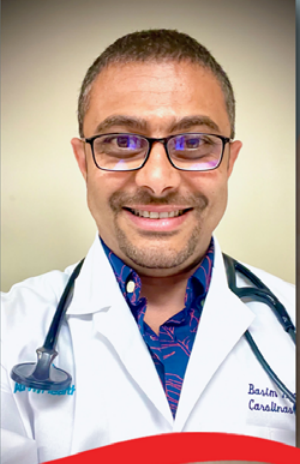
- على الأب ان يشارك الابن عن طبيعة التغييرات - مثل أماكن الشعر مثلا تغيير شكل العضلات - اختلاف الصوت.

- ان يشرح له عن الهرمونات وعن الجهاز التناسلى والخصيتين وأنهم السبب فى افراز الهرمونات وهذه تسبب وجود سائل فى الحويصلتين المنويتين - وعندما تزيد تخرج من القضيب بشكل تلقائى، من المهم طمأننته ولكى يدرك أن هذا امر طبيعى وأنه ليس خطية أو أمر خارج وان هذا الأمر يحدث فقط فى النوم لكن لا يحدث فى فترة صحوك وهذا ليس يوميا ولكن ربما عدة مرات فى الشهر فلا تخجل او تخاف - بل أن هذا دليل على البلوغ.

- أن يناقش الأب مع الابن أن الإحتلام دليل على البلوغ وان الجسم فى نموه يكون مستعدا فيما بعد أن يتزوج ويمارس حياته الجنسية.

يستدم الكثير من الفتيان والفتيات عندما يصلوا لمرحلة المراهقة وتحدث لهم تغييرات فسيولوجية مختلفة، ليست فقط التغييرات فى الهرمونات التى تسبب تغيير فى الشكل الجسمانى وتغيير الصوت ونمو الشعر وما الى ذلك، فهذا كله بسيط ولكن عندما يجد الفتى نفسه مستيقظا ربما فجأة ويجد نفسه محتلما وهو لا يعرف ماذا يعنى هذا قد يصدم، قد تكون أيضا فتاة انطوائية خجولة وتصل لمرحلة البلوغ وتجد نفسها فى أول أيام الدورة الشهرية ولا تعرف كيف تتصرف لانها لا تشعر بالقرب من أمها - لانها تخجل من شىء كهذا، لان فى البداية الام لم تحاول الاقتراب منها لتشرح لها التغييرات التى ستمر بها فى الفترة القادمة وكيف يمكن احتواء هذه التغييرات، وقد تقول عزيزى القارىء أن كل شىء اليوم على الانترنت وأن جيل هذه الأيام يختلف عن جيلنا نحن الآباء فلا نجد فتى أو فتاة الآن لم يعرف عن ما سيمر به أو لم يسمع حتى عن كل هذه الأمور التى تحدث لهم، وذلك لأن كل شىء متاح بين يديهم لمعرفة فقط بضغطة زر.

وفى الحقيقة أنى لا أنكر ان اى معلومة يريد أن يصل اليها أى شخص فى أى وقت لن يجد ابدا أى صعوبة فى الوصول اليها ولكن السؤال هل يمكنك كأب وكأم أن تأتمن الانترنت أو الأصدقاء على معلومات مثل هذه - هل تترك هذه المسؤلية الى شخص أو شىء آخر غيرك ليكون هو مصدر التعليم والمعرفة لأمور مثل هذه - هل تضمن أن ما يسمعه أبنك أو بنتك خارج المنزل هى معلومات صحيحة عن الجنس وعن التغييرات التى تحدث - هل تتضمن أن هذه المعلومات صحيحة غير مشوهة سوف لا تؤذى حياتهم أو تشوه نظرتهم للجنس نفسه او للجنس الآخر- هل تعتقد من الأمان أن تترك هذه الأمور للظروف او للأصحاب أن تتناولها بدل عنك؟ لماذا؟ هل تشعر بالخجل من ان تقف بجانب أبنك وتكون له الشخص والمصدر الموثوق فيه، هل تخجلين من ابنتك، ولا تريد أن تفتحن معها موضوعات مثل هذه؟ - ما النتيجة؟ ما توقعاتك أن كانت الابنة والأبن قد لجأوا لآخرين للأجابة على اسئلتهم وحيرتهم؟ هل ياترى وجدوا ما يشبعوا حب أستطلاعهم؟ هل وجدوا من



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

خاص لجريدة كاريزما

www.eat4healthy.com

لصوص الضحكات..

الرائع "ضد العجز Age Proof" أن المتفائل قد يعيش ٧ سنين أطول من نظيره المتشائم، و تفاوتت الأرقام من بضع سنوات ل ١٥ عاما! اوعى تكون بتضحك عليها! لا إضحك علشان صحتك تبقى أحسن! والصورة كمان هتطلع حلوة مع تكتوكاية حكاية لو حضرتك بتضحك و "باسم"!

اضحك علشان تخس بسرعة، لأن هورمونات أخرى كثيرة لها علاقة بالجوع و الشبع بتتأثر بطريقة رائعة مذهلة و النتيجة شبع لفترات أطول، وعدم الاحتياج لإدمان السكريات لمحاولة بانسة لطالما تبوء بالفشل في التخلص من الإكتئاب، و النتيجة قد تكون سمنة بسبب الحزن و الستريريس و ادمان الاكل لتعزير المزاج لساعات قليلة على حساب صحتك، بينما الضحكة مش بس ممكن تشبع جسمك و نفسك و روحك، بل بتحرق سعرات كمان، ممكن توصل ل ٥٠ سعر يوميا لو "فطست من الضحك" مع صاحبك حبيبيك او شريك حياتك اللي بتحببه ولا فيلم كوميدي لمثل حتى لو مش طابقه! اضحك بقى!

اضحك، علشان تزود الناقل العصبي السيروتونين Serotonin اللي بتلتهت وراء زيادته في الخلايا العصبية في المخ كل شركات الأدوية، وتفتن في صناعة عقاقير من شأنها رفع نسبة هذا الناقل العصبي Neurotransmitter للتخلص من الإكتئاب و لتخسين المزاج و المود Mood Enhancer، وليه تدفع فلوس \$\$\$ و"تتكبد" يا كيدي (حلوة تتكبد مش كده؟! كمان أعراض جانبية كتير لهذه العقاقير، اللي منها مشاكل جنسية، و زيادة نسب الانتحار، نعم، حضرتك قريت صح، العقاقير ديه بعضها من اعراضه الجانبية زيادة نسب الانتحار! وتحس كده "انت مش انت"، مسووط "سيكة" بالعامة المصرية "شوية" و لا "حبه" و "سنه"، لكن مش قوي و مش عارف تفرح قوي و لا عارف تحزن قوي، احساس يجنن حضرتك ممكن! وكل ده ليه، و الحل ممكن يبقى جرعتين تلاته ضحك من القلب يوميا، ما تخليه مش هم اللي "يضحكوا عليك" و ياخدو فلوسك، و العلاج رباني مجرد قعدة حلوة مع صحابك و عيلتك في العيد و راس السنة و الكريسماس و الأعياد و كده، (كل سنة و حضراتكم طيبين و مبتمسين و دايمًا بتضحكوا عليا وأنا مش عارف أكتب مقالة "محترمة" زي الناس بقى! مش عارف، لأنني فطسان من الضحك أصلا و أنا بكتبها و مش فارق معايا حد يضحك عليا أساسا يمكن!؟

بس خسارة الظاهر كل ما بنكبر في العمر بتزيد همومنا و الأمان، و تقل ضحكاتنا! نعم علميا و إحصائيا، الأطفال الطبيعية ممكن تضحك ٣٠٠ - ٤٠٠ مرة يوميا، بينما حضرتك -مش أنا لأنني واحد بيتلك يضحك- بتضحك بمعدل ١٥ مرة يوميا! بس!! يمكن شغل مش بتحببه! يمكن شريك حياة مش بيضحك و لا بيزغزغك؟ يمكن علاقة سامة متطفلة على حياتك Parasitic؟ يمكن صداقة سامة؟ ضغوط الحياة ما أكثرها! يمكن مرض و لا فقدان عزيز؟ يا عزيزي القاريء، كل الحاجات ديه اسمها الحياة! و لكن صدقتي و صدقيني، في ايديك توقف الكرة الأرضية -مجازيا- بتاعة حياتك لحظات و تشوف ايه اللي بضحكك و تزوده و تكثر منه، و ايه اللي بيعكّن عليك و على اللي خلفوك و مطهقك في عيشتك و تعلمه كده Mute في ريموت تحكم تلفاز حياتك!، ما تسمعشي لحد يسرق فرحتك و بهجتك و ضحكك لأن ده "لص ضحكات" و يبسر مش بس سعادتك يا صحتك و سنيبين من عمرك، لو مش بتحب المواجهة، امشي! من غير و لا كلمة! أو "بحلق" و "احلقه" بالعامة المصرية المتكعبة! ولو بتحب المواجهة و غاوي خناقات! قوله و قوليلها! ليه عايز تضايقتي! "وقف من فضلك كفاية STOP" انت اللي بتسوق عربية حياتك! ما تركبشي فيها "لصوص ضحكات" و اوعى تخلي حد تاني يسوقها و انت تقرر مين مكمل معاك مشوار العمر اللي هيبقى مليا مش بس سنين بل ضحكات، و بكده مش بس تضيف سنين لحياتك بل حياة في سنينك! (يخرّب بيت سنينه اللي معكّن عليك يا قمر)!

لازم تدور كويس في حياتك على نوعين من الناس:

1. بيضحكك و يفتسكك من الضحك و تكثر منه و من أمثاله - ابعثي شويه و النبي-
 2. ببسلك سعادتك و يمتص الأكسجين من غرفة "سعادتك" و سعادة حياتك و يسرق منك حقا في انك تضحك كتبيبي قوي كل يوم و كل وقت! اهرب منه لحياتك! كابوس بإيديك تصحى منه و تبقى مش بس Ghost Buster لكن Laughter Thieves Buster! مطارد لصوص الضحكات!
- خد قرارك النهاردة انك تضحك لو مش متعود تضحك و تتبسم كتير، دايمًا تبقى بسمتك على وشك و ما تفارقكش، زي حاجة بتلبسها على وشك، زي النظارة كده، لان من خلال "نظارة" البسمة على وشك الحلو ال "باسم" هتشوف كله حاجة بطريقة جديدة احسن بكتير "بمبي بمبي" على رأي سعاد حسني الله يرحمها، كانك بتعمل Upgrade و تجديد لتلفزيون كان "منتيل ب ٦٠ نيله" ابيض و اسود و بقى "فخيم" و ملون بقى! خلي البسمة و الضحكة قرار السنة الجديدة ٢٠٢٤ و أسلوب حياة من دلوقتي! خلي بسمتك تنور حياتك و تسطع ضوء تفاؤل على كل حد بيقابلك، و حياته تبقى أحسن لأنه النهارد قابلك و شاف وشك ال "باسم" و مش بس كده ضحكنا مع بعض و على بعض! (لسه مش بتضحك؟! اضحك يخرّب بيت اللي بالي بالك تعبتني!)

أنا شخصيا على قد ما أقدر دايمًا مبتسم، و دايمًا بأدور على أسباب و ناس و مواقف و حاجات تضحكني، و مش باخرج من غرفة مريض و أنا مبسوط قوي إلا لما هو و عيلته يرتدوا أحلى ابتسامة على وجوههم، و يا سلام لما بأعرف أفضس مريض من الضحك، بأبقى سعيد سعادة غامرة! وأنا بأصدق إن التفاؤل و الضحك بيعجل من الشفاء! و انت لازم تصدق لأنه كلام علمي ١٠٠٪ مش "بطيخ" يا "سكر"، يا حلو انت يا حلو!

د. "باسم" أيوب

دكتور بيتلك علشان يضحك و يضحك الناس معاه حتى لو عليه!

هل ستصدقني عزيزي القاريء.. و لا هتضحك عليا؟! أن الأبحاث أشارت أنه بمجرد التكبير و الإستعداد لمشاهدة فيلم كوميدي و قبل مشاهدته، تخبرنا متخصصة علم تجديد الشباب و عمر الخلايا cell aging biology الدكتورة الإنجليزية روز آن كيني Rose Ann Kenny أن

- نسبة هورمون الكورتيزول تنخفض أكثر من ٥٠٪.

- نسبة هورمون الأدرينالين تنخفض أيضا.

- نسبة هورمون الدوبامين تنخفض.

- زيادة الإندورفينات و هي مسكنات و مضادات ألم طبيعية فعالة جدا!.

وهذا ما قد لا يصدق عقل عن ما قد يحدث في جسمك قبل الضحكة! تخيل بقى! واخدي بالك انت؟! مع وبعد الضحك؟.

يلا نضحك مع بعض على الناس اللي مش عايزه تضحك!.

وتخيل -واوعى تضحك، و لا أقولك، ده هديني أساساً، اضحك! - مش بس النبي آدم اللي بيعرف يضحك!،

ديه ليستة List قصيرة جدا من حوالي ٦٥ حيوان بيضحكوا لما بيلعبوا زي بني آدم تمام، حيوانات بتضحك علشان تعرف تعيش صح، زي ما هو مفروض يعني تضحك بس كتبيبي، مش بيضحكوا بس ده كتير منهم بيدغدغو -بيزغزغوا بالعامة المصرية الجميلة- أطفالهم! علشان الكود في جيناتهم قابلهم و هم مصدقينه أكثر من بني آدم بكتير، اللي ممكن يبقى بالمصري "دمه ثقيل قوي" و ما يضحكش خالص، كأن الضحك عيب و لا جريمة! الكلب - الدولفين - الغوريلا و الشمبانزي - الفيل - الفئران - الببغاء و بعض الطيور.

عزيزي القاريء المبتسم اللي بتضحك دلوقتي! (لو مكش، من فضلك "فك شوية" مش مستاهلة). تعد الضحكة بمثابة أرخص وأسرع وأمتع وأسهل دواء لخفض الضغط و لتقليل الستريريس و الحفاظ على شرايين القلب من التصلب و شرايين المخ أيضا و زيادة كفاءة الدورة الدموية، فيعد الضحك -خصوصا الجرعات اللي من العيار الثقيل-، رياضة سهلة رائعة لعضلة القلب و الحجاب الحاجز و الاكتاف و البطن و بعدها "انبساط" العضلات و حضرته كمان يمكن "تبسط" و تفك (كناية مقصودة) pun intended هنا، اوعى تضحك، و لا أقولك اضحك عليا علشان صحتك أهم مني!، لو قتلتك أن الأبحاث العلمية أشارت إلى زيادة تعزيز المناعة ضد العدوى بالفيروسات و البكتيريا الضارة، عن طريق زيادة معدلات الأجسام المضادة و كفاءة الخلايا الليمفاوية T Cells في وظائفها المعقدة جدا بعد ضحكة قصيرة، و لا حتى ابتسامة جميلة من القلب، و أنا في مخيلتي ان الخلايا تكافك لما انت بتضحكهم بردو، لأنك انت اللي قررت تتفرج على فيلم يضحك أو تضحك مع صحابك و لا حتى مع نفسك على نفسك! خلاياك و هورموناتك بتضحك معاك بقى! مجازيا يا أبو ضحكة جنان انت!

لو الخالق مش عارف كويس قوي ان الضحك صحي جدا جدا ما كانش خلاه معدي

contagious، نعم حضرته حاجة كده شبه التثاؤب، الضحك معدي جدا و ممكن تلاقي نفسك "فطسان" من الضحك و مش عارف تاخد نفسك خلاص! في قعدة ناس بتضحك، و انت لسه داخل عليهم، و لا تعرفش لسه بيضحكوا ليه و لا زعلو ايه أصلا! و لو مش عارف تضحك من غير ما تعرف الموضوع جرب تتبسم و تحاول تضحك معاهم، لأن بعض الأبحاث أشارت أن الجسم مش بيعرف يميز قوي بين الابتسامة الحقيقية و المصطنعة! و يكافك أنك يا عم "المكش ليه"، كأنها حقيقية من قلبك، و انت في الحقيقة يمكن ما تستاهلهاش نظام Fake It Till You Make It كده! بس عطاء ربنا بلا حدود بقى!

الضحك من أذكى طرق فك المشاكل، و الغضب، و تشتيت الانتباه و التركيز في موضوع معصب حد و "منرفزه" قوي، و لا يمكن عايز و بيتلك يتخانق، لو عرفت تضحك، سواء بتغيير الموضوع، و لا نكته، و لا حتى بتعليق على نفسك، باتساع صدر و كبر دماغ عاقلة بيسموه Self Depriat-ing Comment or effacing at times! و احيانا افضل افتتاحية لموضوع جد قوي، هو دخلة تضحك الموجودين و "تفكهم" من كتر "الفكاهة" -كناية طبعًا- و صدقتي ممكن تحقق أكثر بكتير بالطريقة ديه في حياتك عموما، و تكسب و د ناس كتير كانت أصلا مش طابقاك (و أنا منهم لو لغاية دلوقتي "مكلمض" بالعامة المصرية الرهيبة الشارخة)، لأنك هتبقى سبب سعادة و مووود حلو و ضحك بقى، مش لازم هلس، لأنه في أنواع من الضحك كتبيبي، و بالتالي اتجاه تاني خالص لحياتك، حقيقي الجدية مطلوبة أحيانا -قابل قوي- (علشان خاطري ما تحاولشي تضحك الدكتور بتاعك في الشفوي مثلا و لا تستظرف و تقولي بعدها سقطت في المتحان بسبيبي)، بس صدقتي، و ما تضحكشي عليا و لا أقولك ماشي اضحك أنا نفسي "تموت" من الضحك هاهاها، لو قتلتك الناس في معظم البلاد الغربية الثقافة مش بس بتبسم، لا كمان بتضحك، في الجنازات (الي المفروض لظم و عويل و تلطيش في ثقافتنا العربية و يمكن حكم لبس أسود مؤيد!!)، في الغرب بقى الناس ديه بتحتفل بعيادة الراجلين، و تضحك الناس اللي جايه تعزي على مواقف من حياة الميت (تخيل في مصر عملت كده!!)، علشان الحزن مش بيرجع حد من الموت، و بتبقى مشاعر مختلطة مزيج عجيب من دموع الفراق، و ابتسامات و ضحكات نوع جنائزي طبعًا، مع سرد ذكريات المتوفي في كلمة التأيين eulogy اللي لطالما في أمريكا مثلا شملت مواقف "تهلك من الضحك" للمتوفي و تسمع "كركعة" ضحك من قلب المكان من بره المبنى أصلا، تفنكر في فرح جوه!! الضحك مش استهزاء الضحك احتياج إنساني طبيعي ١٠٠٪ و ما أفقر كإنسان، مهما كانت فلوسك كتير - لو ما بتعرفش تضحك مع الناس و أحيانا من النصح انك تتعلم ازاي تضحك على نفسك و غباوة قرارات زمان، عملتها في حياتك "كنت فاكرها صح" وقتها! اضحك حتى لو على نفسك! النتيجة صحة و طول عمر بإذن الله!

و لمحبي التفاؤل كأسلوب حياة، أثبتت الأبحاث العلمية كما أشارت دكتورة روز آن كيني في كتابها

أكبر 9 عوامل تؤثر على نمو قيمة العقارات في كاليفورنيا

سوق كاليفورنيا. كان هناك الكثير من الأحاديث حول قدوم المستثمرين الأجانب واقتناء المنازل. ومع ذلك، فإن البيانات لا تدعم هذه الحجة بشكل جيد. وبدلاً من ذلك، يعمل مستثمرو النقد المحلي من الطراز القديم على رفع الأسعار عن طريق الشراء والمضاربة السريعين، ثم يتحولون ويبيعون بأسعار أعلى أو يحولون المساكن إلى عقارات ذات دخل يفرض إيجارات مرتفعة. من الناحية المثالية، فإن خسارة دور المستثمرين يمكن أن تساعد المشتريين بالفعل من خلال تقليل حروب العطاءات النقدية السريعة التي تبدأ مرة أخرى في العديد من الأحياء.



بقلم / أميل حبشي

خبير عقارات بـ كاليفورنيا

ترخيص الحكومة الأمريكية رقم DRE #01700905

خاص لجريدة كاريزما

الكثير من الدخل الذي يتم اكتسابه لخلق القوة الشرائية، فإن الركود أدى إلى توقف بناء المنازل. وخلافاً للاقتصاد والعمال، الذين انتعشوا بسرعة كبيرة، فإن بناء المساكن لم يحدث لأنه يتطلب نفقات نقدية كبيرة من شركات البناء. وبين ضيق الائتمان والمخاوف من الإفلاس، تمكن العديد من شركات البناء من الحصول على عدد قليل فقط من المنازل في المرة الواحدة. الآن، عندما يزدهر الاقتصاد، لا يوجد ما يكفي من البناء في كاليفورنيا لمطابقة الطلب. وهذا يعني قلة العرض الذي ترتفع قيمته.

4. السياسات الحكومية و/أو الإعانات:

إن التغييرات الضريبية الأخيرة على المستوى الفيدرالي لم تكن بالضرورة تضع مشتري المنازل في كاليفورنيا في الاعتبار عند صياغتها. كان من الواضح أن كل من خصم ضريبة الأملاك وخصم دفع فوائد الرهن العقاري كانا في مرمى اهتمام معيدي كتابة قانون الضرائب في خريف عام 2017. وقد ساعدت النتائج بشكل عام في حماية كليهما، لكنها تظل المنافع الحكومية الكبيرة البارزة لشراء المنازل في كاليفورنيا. إذا انتهت هذه الأمور بشكل كامل في نهاية المطاف، فسيكون لها تأثير كبير على المشتريين من الطبقة المتوسطة.

5. موقع العقار:

الكلمات الثلاث الأكثر أهمية في العقارات هي الموقع والموقع والموقع. ومع ولاية كاليفورنيا، تم إثبات هذا المبدأ مراراً وتكراراً. كما ذكرنا سابقاً، فإن المواقع القريبة من المراكز الحضرية والوظائف والمرافق تحظى بأعلى الطلب وتؤدي إلى أعلى التقييمات. تؤدي كل من سان دييغو ولوس أنجلوس وسان فرانسيسكو وساكرامنتو وريدينغ إلى ارتفاع تقييمات المنازل بما يتجاوز مجرد المجتمعات الساحلية الجذابة المطلّة على المحيط. وبالمقارنة، لم تشهد فريسنو ومقاطعة إمبيرال والمناطق الشمالية البعيدة من كاليفورنيا أي شيء قريب من أسعار المنازل المرتفعة هذه، حيث أنها ريفية للغاية بحيث لا تكون جذابة لعظم الناس. حتى المتقاعدين محدودون في المدى الذي يمكنهم الذهاب إليه، ويحتاجون إلى خدمات حيوية مثل المراكز الطبية على مسافة قريبة.

6. المستثمرون:

هناك عامل إضافي وهو حركة المستثمرين داخل وخارج

كثيراً ما يعزز الكثير من الناس النجاح العقاري في كاليفورنيا إلى الاقتصاد المزدهر الذي تشهده البلاد. في حين أن هذا العامل مساهم، فهو ليس السبب الوحيد وراء ارتفاع قيمة العقارات في الولاية مقارنة بمعظم بقية أنحاء البلاد. لقد عملت مجموعة من العوامل معاً أو ضد بعضها البعض لخلق دفعة مستمرة من التقييمات المرتفعة في كل منطقة سكنية رئيسية في الولاية تقريباً.

ومع ذلك، فقد تم إهمال مناطق أخرى، وبالتالي فإن المكافآت العقارية ليست متساوية؛ هناك خاسرون بارزون في غولدن ستايت. إن فهم هذه العوامل المحددة يساعد بشكل كبير في معرفة سبب تأرجح التقييمات بشكل كبير في سوق العقارات في كاليفورنيا اليوم:

1. التركيبة السكانية:

العامل الأول يتعلق بالتركيبة السكانية. بشكل عام، يستخدم الإحصائيون هذا المصطلح للإشارة إلى أي شيء يمكن اعتباره معيار لفصل المعلومات إلى مجموعات. اجتماعياً، تشير التركيبة السكانية إلى كيفية تصنيف الناس. العامل الديموغرافي الكبير الأول هو القوة الاقتصادية. يطارد الناس ويواصلون العيش بالقرب من المناطق التي يعتقدون أنهم سيكونون فيها أفضل من وضعهم الحالي. ونتيجة لذلك، يقع معظم الناس بالقرب من مراكز العمل الرئيسية. وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة الطلب على العقارات المحلية في هذه المناطق مقابل أجزاء أخرى من الولاية. ومع ذلك، ما يحدث الآن هو أن المنطقة الدائرية المحيطة بمركز العمل أصبحت أكبر فأكبر حيث يبحث الناس عن منازل بأسعار معقولة ويكونون على استعداد لقيادة ساعات طويلة للاحتفاظ بوظيفة. وهذا يؤدي إلى ارتفاع الأسعار على طول طرق المرور الرئيسية والطرق السريعة بين الولايات.

2. أسعار الفائدة:

العامل الكبير الثاني ينطوي على أسعار الفائدة المفروضة على القروض العقارية. لقد ظلوا عند أدنى مستوياتهم على الإطلاق، حيث يصل متوسطهم إلى 3.5%. الآن فقط في عام 2018، بدأت المعدلات في الارتفاع بشكل ملحوظ، لتقترب من علامة 5 بالمائة مرة أخرى. وكان لهذا الاتجاه المنخفض لأسعار الفائدة دور فعال في السماح للناس بشراء المنازل مع ارتفاع الأسعار. وقد سمح انخفاض تكاليف القروض بشكل كبير للناس بتمويل مبالغ كبيرة بتكلفة منخفضة للغاية. وعندما يختفي هذا، فإن الطلب المرتفع على الشراء بين العديد من المشتريين من الطبقة المتوسطة سوف يتبدد.

3. الاقتصاد الشامل:

المكون الثالث هو الاقتصاد الوطني وكذلك اقتصاد كاليفورنيا. لقد كان أداء كل منهما جيداً للغاية في العامين الماضيين، ويتساءل الكثيرون إلى متى ستستمر الأوقات الجيدة. لا تزال ندوب الركود الذي حدث عام 2009 حاضرة في الذاكرة، ولا تزال آثارها محسوسة حتى اليوم. وفي حين أن هناك الآن

7. تقرير التفتيش:

هناك بعض العوامل التي من شأنها أن تؤدي إلى انخفاض قيمة المنزل، بغض النظر عما يحدث في الحي. يعد تقرير الفحص عاملاً رئيسياً في خفض سعر البيع المتضخم وإعادة البائع المجنون إلى صفه مرة أخرى. وإذا كانت هناك مشكلات حقيقية في المنزل تحتاج إلى إصلاح، فإن تقرير التفتيش سيؤدي إلى انخفاض سعر المنزل وفقاً لذلك ما لم يتم تصحيح المشكلة. سيظل الناس يشترون المنزل، لكنهم سيحتاجون إلى خصم على تكلفة الإصلاحات اللازمة.

8. خصائص مماثلة:

سيكون للأحياء بعض تأثير الاحتواء على المنزل أيضاً. والمعروفة باسم المقارنات، فإن المبيعات المماثلة في نفس المنطقة ستمنع المنزل من الارتفاع كثيراً ما لم يكن لديه بعض الجوانب الفريدة حقاً التي تتطلب أسعاراً أعلى على القيمة الاسمية. وبخلاف ذلك، لن يقوم الوكلاء بتسعير منزل أعلى من نظيراته في الحي المحدد والفترة الزمنية الأخيرة.

9. قيمة التقييم:

وأخيراً، فإن العامل الكلاسيكي الذي يؤثر على أسعار العقارات هو التقييم. بغض النظر عن كيفية تسعير المنزل، طالما أن التمويل لا يزال لاعبا رئيسياً في شراء المنازل، فإن التقييمات ستقيد الأسعار. التقييم هو مزيج من القيمة الفعلية والتسعير على أساس المقارنات مرة أخرى. يقوم المثلث، الذي من المتوقع أن يكون خبيراً مستقلاً في التقييم، بربط سعر المنزل بما يجب أن يساويه، وليس بما يريد البائع أو السوق دفعه. وهذا بدوره سيؤدي إلى قيام المقرض بتعديل الرهن العقاري ليتناسب مع قيمة التقييم بحيث لا يقرض أكثر مما يمكن استرداده كضمان.

كيف تبيع عقارك بسعر مرتفع وفي فترة قصيرة، اتصل بي:

How to sell your proptrty with Highest

price and short period

Call me

Broker Amil Habashey KW

818-3892049

DRE 01700905

Charismaaa
Newspaper

معكم في كل مكان

Charismaaa Newspaper

P. O. Box 280572 Northridge CA 91328

www.charismadaily.com

Email: infocharismaaa@gmail.com

info@charismadaily.com

Tel: 626-261-9969



القائل الصامت إدمان الطعام



بقلم دكتور. فادي ظريف

طبيب بشري و psychotherapist
متخصص في علاج السلوكيات الإدمانية بكندا

خاص لجريدة كاريزما

ودرامية علي برمجة العقل الباطن ومن تغيير الأوامر الصادرة من اللاوعي للوعي، وضع تلك القائمة امام الشخص طوال الوقت وقرانتها مرارا وتكراراً يساهم بصورة فعالة في اخذ قرار التعافي، زرع افكار جديدة وتحديداً استبدال فكرة لا أستطيع بفكرة أستطيع، ففكرة لا أستطيع من صنع صاحبها ورسخها في عقله الباطن مرارا وتكراراً حتي أصبحت حقيقة من صنعه هو شخصياً، خبر سار: يمكن لنفس الشخص إعادة تكوين فكرة انا أستطيع بل و ترسيخها أيضاً، رسم صور ذهنية وتخيلات ايجابية عن جمال التغيير بكل تفاصيله وتكرار ذلك التخيل يساعد بصورة إعادة برمجة العقل الباطن وهو المسؤول الأول عن خلق واقع اي انسان وذلك عن طريق ارسال أوامر واجبة التنفيذ، وبعد اخذ القرار يجب كتابة إقرار كلاسيكي بمعنى أقر أنا فلاني الفلاني بكذا و كذا، إقرار من المريض من نفسه ولنفسه، ذلك الإقرار أداة قوية جدا من أدوات كثيرة لإعادة برمجة العقل الباطن.

٢- تحديد موعد :

اي خطة او هدف بدون قرار قوي وميعاد لبدء التنفيذ تظل في حيز احلام اليقظة لا أكثر لإخراج الهدف من حيز احلام اليقظة الي الواقع الفعلي يجب اخذ قرار قوي، خطة تنفيذ، ميعاد بدء التنفيذ مع جدول زمني صارم و يمكن تنفيذه في نفس الوقت مع متابعة ويقظة شديدة للتنفيذ ، خطة التنفيذ ببساطة هي النظام الغذائي الذي سيتم اتباعه، ممارسة الرياضة، استراتيجيات مواجهة نوبات شهوة تناول الأطعمة إيها، وغيرها من بنود خطة التعافي

٣- التنفيذ:

فليعلم مريض إدمان الطعام انه سيفشل، ايه ده يا دكترة؟؟ كل ده عشان تقول لنا في الآخر انه حيفشل؟؟ نعم سيفشل ، ٩٨% من مرضي اي ادمان يفشلون مرات كثيرة جداً قبل ان ينجح في النهاية، ما اقصد هنا عزيزي القاري ان يتقبل المريض فشله عندما يحدث، يربط علي نفسه ويقول لها: لا بأس سأحاول ثانية و سأنجح، وإن فشلت الثانية يفعل نفس الشيء وان فشلت الثالثة يفعل نفس الأمر، لحد امتي طبيب؟ لحد ما ينجح وذلك هو ما أعنيه ان يكرر المريض علي مسامح نفسه وبصوت مسموع تلك الجملة: سأظل أحاول حتي انجح.. سأوقف فقط عن المحاولة عندما أنتج، مهما تعبت، مهما بكيت مهما فشلت، سأظل أحاول ولن أستسلم، ذلك هو الفارق الوحيد بين الناجح والفاشل عزيزي القاري، فكلالهما يفشل في البداية اي مشتركون في الفشل، يستمر الناجح في المحاولات حتي ينجح بينما، ييأس ويستسلم والفاشل عند نقطة ما وهذا هو مربط الفرس.

٤- طلب المساعدة من طبيب متخصص:

لا بأس من طلب مساعدة عند الحاجة اليها ، يمكن اللجوء لطبيب متخصص في التغذية العلاجية، او اي طبيب نفسي متمكن في التحفيز ومساعدة المريض في عمل كل ما سبق ذكره من خطوات ذلك التحفيز الذي من شأنه أن يساهم في بدء عملية خلق تلك العقلية، عقلية النجاح، تلك العقلية المليئة بالتحفيز، الإصرار بمعنى صناعة وتكوين عزيمة جديدة لا تلين ولا تهدأ وذلك أمر قابل للتحقيق.

شكرا جزيلاً عزيزي القاري علي قراءة هذا المقال الذي اتمني ان يكون قد ساهم في زيادة وعيك وإدراكك وان لم يفعل تقبل اعتذارني مع وعد أمين بمزيد من الاجتهاد لتحقيق فائدة اكثر لك و لمن تحبهم.

مصدّر الكوكايين وصنعوا لنا الكوكاكولا احد اشد المشروبات إدماناً علي الإطلاق.

* أعراض إدمان الطعام:

١-الشعور الدائم بالرغبة في تناول الطعام المحتوي علي ما سبق ذكره من مواد شديدة الادمان طوال الوقت، حتي بعد تناول وجبة مشبعة.
٢- انعدام القدرة علي التحكم في تناول تلك الأطعمة مهما كانت العواقب وخيمة (فقدان السيطرة).

٣- الشعور الدائم بالذنب تجاه تناول تلك الأطعمة قبل، اثناء وبعد تناولها لمرحلة قد تصل لجلد الذات واحتقارها طوال الوقت.

٤- ايجاد وخلق الأسباب ومبررات تناول المزيد من تلك الأطعمة.

٥- الأكل العاطفي وذلك يتجلي في حدوث شعور بالراحة والاسترخاء بعد تناول تلك الأطعمة مزيا الشعور بالتوتر والقلق الناتج عن عدم اكلها.

٦- حدوث اعراض انسحاب نفسية من قلق و توتر وعصبية عند محاولة التوقف عن تناول تلك الأطعمة.

٧-تناول الطعام بصورة سريعة وبمتهني الشراهة و النهم.

٨- زيادة الوزن و السمنة.

٩- العودة الدائمة لأكثر من الوزن السابق بعد النجاح في فقد بعض الوزن بعد اتباع حمية غذائية.

هل فكرت عزيزي القاري من قبل في السبب الذي أوصل شخص ما لوزن موهول بقدر يجعله محتاج لفريق كامل من رجال الإنقاذ فقط لنقله الي غرفة الطوارئ رغم انه في كامل وعيه؟ كيف وصل لهذه المرحلة؟!

الإجابة هي ببساطة لأنه مدمن طعام وسلوكه تجاه الطعام هو سلوك قهري فاقد للسيطرة... يعني كل واحد تخين مدمن طعام؟؟

ايوة بالضبط كدة، فهل يوجد اي شخص عاقل يستطيع ان يدمر صحته ومستقبله بقرار واعى؟؟ بالطبع لا، هو يعاني من خلل في برمجة تفكيره كما سأشرح لك لاحقاً عزيزي القاري

* علاج إدمان الطعام:

كما ذكرت لك من قبل عزيزي القاري، ليس لدي ما أضيفه علي زميلي البروفيسور/ باسم أيوب فيما يجب أن تأكله أو ما هو أصح و احدث نظام غذائي، عليك بمراجعة مقالاته وفيديوهات في هذا الصدد، ودعني أركز معك علي الجانب النفسي في علاج مرض ادمان الطعام.

لماذا تفشل الغالبية العظمى في انقاص وزنها؟ ، بل وتستعيدة بزيادة (حبتين) إن فقدت بعضا منه؟

ذلك انهم لم يخلقوا العقلية اللازمة لتحقيق ذلك الإنجاز الذي أصنفه علي أنه من أعظم إنجازات أي إنسان وذلك لصعوبته الشديدة، تلك العقلية يجب أن يخلقها الإنسان لنفسه، نعم يخلقها فقد وهبنا الله القدرة التامة علي خلق واقعنا عندما خلقنا علي صورته ومثاله، نعم عندما وهب الله الانسان القدرة علي الخلق، حددها في قدرته علي خلق واقعه فقط، واقع اي إنسان يعيشه هو الذي خلقه بنفسه، ولديه القدرة التامة علي تغيير أي جزء في واقعه غير مرضي بالنسبة له، والشيء الوحيد الذي يمنعه من تحقيق ذلك التغيير هو عدم معرفته بقدرته علي ذلك التغيير ومن ثم عدم الإيمان بتلك القدرة، نعم عزيزي القاري يجهل ٩٦% من سكان هذا العالم قدرتهم التامة علي تغيير اي شيء سلب في واقعه، أي شيء، صحتهم ، حالتهم المادية، وزنهم، شركاء حياتهم، مكان و بلد عيشهم، شماعه الظروف والجوابات ما هي إلا شماعه يسهل تعليق الإخفاقات عليها وترتج من مشاعر الذنب.

طبيب كيف أخلق تلك العقلية يا دكتور؟

سؤال عظيم، دعني أجوابك عزيزي القاري

الإجابة بسيطة، بسيطة لا تعني سهلة، بمعنى انها ليست معقدة ولكن صعبة، نعم بسيطة غير معقدة وصعبة:

١- إتخاذ القرار بالتعافي من إدمان الطعام:

يمكن تحقيق ذلك بكتابة قائمة أو كشف او جدول بأرباح التعافي من إدمان الطعام مقابل خسائر التماذي فيه، أثبت العلم النفس الحديث أن توثيق الأفكار بالكتابة يساعد بنسبة عظيمة

٢- العواقب النفسية:

تدني القيمة الذاتية، النظر للنفس بصورة سلبية وعدم تقبلها، الإحساس الدائم بالقبح وسوء المنظر، وهؤلاء وحدهم كفيين بتسبب الكثير من الأمراض النفسية مثل الاكتئاب، الخوف المرضي بمختلف انواعه، إدمانات اخري مثل المخدرات والكحول، الرهاب الاجتماعي و العزلة، التوتر، ضعف وانعدام الثقة بالنفس ، الصعوبة في الحصول علي شريك حياة، وغيرها من المشاكل والأمراض النفسية.

* الأطعمة ومكونات الأطعمة التي تسبب الإدمان:

يتربع علي عرش تلك المجموعة الثلاث سموم البيضاء الشهيرة ألا وهي:

١- السكر الأبيض أو السكر المصنوع بجمع انواعه ومشتقاته وشبهاته مثل شراب الفركتوز الصناعي ، شراب الذرة الصناعي و يدخل تحت هذا البند أي طعام أو شراب غني بذلك المكون، ومنها علي سبيل المثال وليس الحصر السكر الابيض، الحلويات بجمع انواعها المصنعة أو المخبوزة، المياة الغازية، وكل ما يضعونه عمداً في طريق خروجك من اي متجر علي الجانبين وذلك أسلوب تسويقي خبيث أثبت فعالية مطلقة، تذكر معي عزيزي القاري كم مرة التفطت فيها قالب او إثنين من الشيكولاتة أو كيس حلوى في طريقك للخروج من اي متجر رغم عدم تخطبك لشراء هذه الأشياء، لكنك فعلت ذلك مجرد وقوع عينك عليها بعض إيجابك علي المرور عليها ووضعها في نفس مستوى عينيك في ذلك الممر الضيق المؤدي لخزينة الخروج؟!

٢- الدقيق الأبيض، ويدخل تحت هذا البند كل الأطعمة والمخبوزات الغنية بهذا المكون مثل اي نوع خبز ابيض، الفطائر، الحلويات مثل الكيك والتورتات وجميع أنواع الحلويات المصنعة والمخبوزة المصنوعة من ذلك السم الزعاف ، البيتا كراتة في حد ذاتها الدقيق الابيض مع الملح مع الدهون المشبعة، المكروونات، وكل ما يدخل في تكوينه الدقيق الابيض.

٣- الملح: ثالث السموم البيضاء وخطورته مضاعفة حيث انه يسبب احتباس الماء في الجسم ويتسبب في ضرر مباشر علي الشرايين والأوردة حينما يعمل مثل الصمغ الذي يلصق الدهون السنية (المشبعة) علي الجدران الداخلية للشرايين والأوردة مسببا الجلطات، تصلب الشرايين، إرتفاع ضغط الدم، تدهور وظائف المخ التجميل الزائد علي الكلي، الالتهابات، الخ.

٤- الدهون المشبعة خطيرة جداً في حد ذاتها وهي جزء لا يتجزأ في أنواع الأطعمة السريعة وسبحان من أطلق اسم الاكل الزبالة علي تلك الأطعمة، فهي حقيقة علمية حيث انها تحتوي علي جميع السموم السابق ذكرها ومما زاد الطين بله حين تجرد ديناصورات تصنيع تلك الأطعمة مثل كل سلاسل المطاعم السريعة وكبار مصنعي الاكل الصناعي مثل الأيس كريم والحلويات وعن ضمانهم وتفننوا في زيادة كميات السكر والملح والدقيق الابيض والدهون المشبعة المضامين لجعلها أكثر إدماناً و بالتالي تتضاعف أرباحهم التي تقدر بتربليونات الدولارات علي حساب حياة المليارات من البشر في هذا الكوكب التعس، لا يأكلون ما يبيعونه لك عزيزي القاري تماماً مثل تاجر المخدرات الناجح الذي لا يستعمل المخدرات التي يبيعها لزبائنه.

*أسباب إدمان الطعام:

أسباب فسيولوجية: مثل اضطرابات الغدد واضطراب هرمونات الشبع والجوع، خلل في التمثيل الغذائي وانخفاض معدلات حرق الطاقة وغيرها من الأمراض المتعلقة بالاضطرابات الهرمونية، عوامل وراثية مثل نوافير جينات معينة، وتلك الأسباب فسيولوجية تنسب بقدر ضئيل في مرض إدمان الطعام.

أسباب نفسية: وتلك تساهم بالقدر الأعظم في مرض إدمان الطعام فقد أثبت العلماء أن المخ يفرز نفس القدر من الدوبامين (احد اهم هرمونات السعادة) استجابة لجرعة سكر بنفس القدر الذي يفرزه استجابة لجرعة كوكايين، نعم الكوكايين، أضافت شياطين الإنس السكر علي مستخلص نبات الكوكا

مستمر معكم أعزائي القراء في رحلتنا في عالم الإدمان، رحلة شيقة؟ نعم، مبهجة؟ قطعاً لا، مفيدة؟ بلا شك!!!

الحديث عن إدمان المخدرات، الخمر، القمار، الإنترنت وغيرها من أنواع الإدمانات هو أمر معتاد أما الحديث عن إدمان الطعام هو أمر غير معتاد بالرمة، ولقد ترددت كثيرا قبل الخوض فيه، تردي هذا كان نابعا من إنه ليس لدي ما أضيفه في موضوع الطعام الصحي وأساليب التغذية السليمة علي ما يقدمه لنا زميلي العزيز دكتور باسم أيوب العلامة في هذا المجال، قطعاً هو أجدر مني بالحديث في مسألة الطعام و التغذية الصحية السليمة، ثم حسمت أمري في النهاية بقرار كتابة هذا المقال مركزاً علي الشق أو الجانب النفسي في موضوع إدمان الطعام فلدي الكثير لأضيفه في ذلك الشق كما ستقرأ في هذه المقالة إن شاء الله عزيزي القاري.

مصطلح إدمان الطعام في حد ذاته يعتبر جديداً وسبب الكثير من الجدل في الأوساط العلمية حتي حسم علماء الطب النفسي مشتركين مع علماء التغذية أمرهم في إجازة مصطلح إدمان و تصنيفه كأحد أنواع مرض الإدمان وذلك بعد عشرات السنوات من البحث والتقصي خاصة بعد ما وضعوا أيديهم دامعة لا تحتل شك فيما يخص وجود الجانب العصبي والمخي لإدمان الطعام.

إدمان الطعام شأنه مثل أي إدمان آخر وكلمة إدمان تعني فقدان السيطرة، فمريض إدمان الطعام يفقد السيطرة علي ما يتناوله من طعام فيستمر في الأكل حتي بعد شعوره بالشبع، و في بعض الأحيان يفشل المريض في الوصول الي ذلك الإحساس بالشبع، ويستمر في الأكل حتي بعد أن يدرك المشاكل الصحية والنفسية وهنا يتجلي الجانب النفسي المتعلق بالإستمرار في التعاطي رغم العواقب الوخيمة، فقط تم استبدال المادة المخدرة بأنواع معينة من الطعام، الأثر التدميري علي صحة الفرد والأسرة واحد من حيث الكم، فعواقب إدمان الطعام وخيمة و مدمرة كما سأوضح لك عزيزي القاري:

* ما هي عواقب ادمان الطعام؟

* ماهي الأطعمة التي تسبب إدمان الطعام؟

* ما هي أسباب إدمان الطعام؟

* ماهي أعراض إدمان الطعام؟

* ما هو علاج إدمان الطعام؟

تلك هي الأسئلة المهمة سوف نجاب عليها عزيزي القاري:

* عواقب إدمان الطعام:

و تنقسم الي جسدية و نفسية:

١- الجسدية: علي رأسها مرض السمنة المدمر، حصر توابع هذا المرض تحتاج لكتاب كامل لشرحها بالكامل وليس مجرد مقالة ولكني سأحاول هنا ذكر أهمها قدر الإمكان مثل إرتفاع ضغط الدم الذي يمكن أن يؤدي للموت المفاجئ بإنفجار شرايين المخ، السكتات الدماغية المميتة، مرض السكري الذي يقتل عشرات الملايين سنوياً حول العالم بعد تدمير أجهزتهم الحيوية مثل الكلي، الكبد، شبكية العين، القلب، غرغرية الأطراف وخصوصاً القدمين، الأعصاب و المخ، إلخ، أمراض المفاصل الشهيرة خاصة الظهر وأسفل الظهر ومفاصل الركبة القدمين خاصة بعد تحميلها بعشرات الكيلوجرامات الزائدة فتلتهب وتآكل فتتفام مشاكل الحركة والتنقل مرض الأنزهايمر أي الخرف في أسوأ اشكاله، الشيخوخة المبكرة اي ضياع شباب المريض قبل ميعاده، الضعف الجنسي وفقدان القدرة علي ممارسة الجنس، ضعف الخصوية والعقم، تساقط الشعر وتدهور حالة البشرة بصفة عامة، قرح الفراش ومختلف أنواع القرح الجلدية، السرطانات بمختلف أنواعها، الكبد الدهني وتدهور وظائف الكبد، مقاومة الإنسولين، تدهور وتدني القدرة علي العمل والانتاج، الالتهابات المختلفة التي تتجلي في صورة آلام مبرحة غير معروفة السبب في جميع أنحاء الجسم، ضيق التنفس وصعوبته في صورة نهجان مستمر الالتهابات الصدرية، ضعف المناعة وزيادة الإصابات الميكروبية و الفيروسية نتيجة لذلك، ما من مريض سمنة الإوعاني من مجموعة متنوعة من كل ما سبق ذكره، نعم مجموعة وليس واحد من الامراض السابقة.

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 - التعميمات - حوادث السيارات
No Risk: No Attorney Fee if No Recovery Car Accidents

Serving all of Southern California
(310)806-1231

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

هناك سبب لكوننا القائد

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

Contact me today:

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

FOREST LAWN®
FUNERALS • CREMATIONS • CEMETERIES
FORESTLAWN.COM

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

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

Amil Habashy
Broker Associate
DRE #01700905 Keller Williams

Good news for the investors: Real estate in El Gouna, Egypt - Real estate water front in Greece with the benefits of obtaining a golden visa to reside for you and your family in Greece and the European Union.

بشري مسارة للمستثمرين: عقارات في الجونة (مصر) - عقارات على البحر في (اليونان) مع مزايا الحصول على الفيزا الذهبية للإقامة لك ولأسرتك في اليونان والإنهاء الأوروبي.

خدماتنا تشمل:

- بيع المنازل السكنية بأعلى الأسعار في أقل وقت
- شراء... ويشمل شراء المنزل للمرة الأولى
- استبدال وتفضيض مساهمة المنسازل
- شراء شقق سكنية منخفضة التكاليف إنهاء الملاك
- استثمار إسراج سكنية وإدارية ذات عائد مميز
- العديد من الخدمات العقارية لتوفير المال والجهد

Our services include Selling residential property at the highest prices in the shortest time.

Buying includes buying a home for the first-time home buyer.

Downsize and replace the area of homes.

Buying low-cost apartments in the Homeowner association.

Investing in residential, office and retail building's with a distinctive return.

Many real estate services to save money and effort.

Email: volose2024@gmail.com
Tel: +1(818) 389-2049

نتكلم العربية

iCareRx
PHARMACY

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

We speak Spanish

نوصيك كافة الادوية الي اماكن ثوا جدكم
تخفيضات لكبار السن والطلاب
نوصيك 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



THE GOOD SHEPHERD FAMILY SERVICES
THE COPTIC FOUNDATION OF SOCIAL JUSTICE



RECRUITING FOSTER PARENTS

لديك رغبة في حضارة طفل؟

MAKE A LASTING DIFFERENCE: EXPLORE FOSTERING A CHILD



INTERESTED TO LEARN MORE?

Recruiting Families in San Bernardino, Riverside, & Orange Counties. Contact us to learn more about compensation, duration, and preferences for suitable foster child characteristics.

CONTACT US

909.992.0921

www.tgsdiakonia.org

www.tgsdiakonia.org

@foster.goodshepherd

@thegoodshepherdffa

9125 Archibald Ave. Ste E. Rancho Cucamonga, CA 91730

تحت رعاية نيافة الحبر الجليل الأنبا إبرام

لخدمات الديكونية في ابرشية لوس انجليس

يعلن مركز The Good Shepherd Foster Services لخدمات رعاية الطفل ومن يرغب في حضارة طفل أو أكثر مقابل عائد مادي على أن يهتم بالطفل من كل النواحي الصحية والجسدية والنفسية.

- وأن يمنح الحنان والسلام والطمأنينة اللازمة له
- ولا تقل مدة الحضارة عن ثلاثة أشهر وقد تصل إلى سنة أو أكثر
- على الحاضن أن يكون حسن السير والسلوك وليس له أي جرائم Background Check
- أن يكون لديه أسرة و أن يكون الحاضن قادر على التعامل مع الطفل بالطرق المناسبة
- أن يكون لديه عمل ودخل ثابت و يتوفر سكن ملائم للطفل

من يرغب في تقديم مساعدة للمركز و يشارك في هذا العمل الانساني في حضارة طفل يرجى الاتصال على مركز



GOOD SHEPHERD
FOSTER CARE SERVICES

www.tgsdiakonia.org

@thegoodshepherdffa



USA PRO SERVICE INC

خبرة أكثر من 25 سنة
متخصصين في تجديد وصيانة البيوت



تجديد وإضافة المطابخ والحمامات للبيوت والمباني
تحويل الجراج إلى شقة - تجديد الكهرباء - تجديد السباكة
تجديد التكييف والتدفئة - تجديد الأرضيات والسيراميك - تجديد الدهانات
و عمل المساحات الخاصة بالـ patio والـ BBQ
متخصصين في جميع أنواع المقاولات وكل التخصصات
إضافة ADU إلى البيت

معنا فريق عمل متخصص ومهترف بترخيص وذو خبرة ومؤمن عليهم

All of our workers are licensed, insured, and bonded, and our team consists of specialists in various areas:

- Professionals for remodeling and maintaining all types of houses.
- Experts in kitchen and bathroom remodeling.
- Skilled in adding new ADUs to houses.
- Experienced in all electrical work.
- Proficient in plumbing.
- Competent in air conditioning and heating systems.
- Knowledgeable in flooring and ceramics.
- Adept at painting.
- Capable of creating patio and barbecue areas

+1(888)912-5714

info@usaproserviceinc.com

www.usaproserviceinc.com

لكافة احتياجاتكم في كاليفورنيا من شراء وبيع العقارات التجارية والإستثمارية والسكنية والأراضي



خبرة عريقة - خدمة سريعة - ثقة معهوددة

MICHAEL IBRAHIM

REALTOR

Get In Touch:

626-372-3382

Mike.therealtor@hotmail.com

www.facebook.com/MITheRealtor

@MITheRealtor

www.kbjrealestate.com

2332 D St, La Verne, CA 91750

State Lic #01942590
OFFER EXPIRES 02/29/2024



\$SAVE THOUSANDS\$

وفر آلاف الدولارات عند بيع منزلك

GET STARTED NOW!

ASK ABOUT OUR

1.5%

LISTING Fee!

(BUYER BROKER COMPENSATION NOT INCLUDED)

+1(626)372-3382

MICHAEL IBRAHIM-REALTOR

Get Full Service & Keep More of YOUR Equity!