

Charismaa
Newspaper

كاريزما

الجمعة (1-31) مارس 2024 العدد 73 - السنة السابعة

الهدف بين يديك Friday - (March 1 - 31) - 2024 - Volume No. 7 - Issue No. 73

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

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

Editor-in-chief

Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير

وائل لطف الله



www.charismadaily.com



ليالي رمضان
في المحروسة

ليالي رمضان
في المحروسة

عيد الأم عبر التاريخ
من مصر القديمة إلى العصور الحديثة

وتبقى الذكرى.. البابا شنودة الإنسان
في ذكرى رحيله الـ 12
لماذا أحبه المصريون؟

الزواج
ومشاكل تدخل الأهل

أعظم ما نريد.. السعادة
كيفية علاج الخوف عند الأطفال
مين حرم علينا الفاكهة؟

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

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



كل ما يهم المهاجر
المصري والعربي
بين يديك

www.termikepestcontrol.com

TERM **MIKE**
PEST CONTROL



**Got Termites?
Call Termike Now!**

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



اتصل لإجراء فحص مجاني الآن
OUR TERMITE SERVICES



PR8832



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**

Get \$50



**Pest Control
Service**

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

وانس لطف الله

المستشار السياسي والإقتصادي

د. م. جون جندى

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيفين لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

جياكيس فايق

رياضة

كابتن / إيهاب محمد

كابتن / هانى أيوب

فنون وديكور

سامر رياض

نبرمين مورييس

نيفين مفرح

منال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - ماريانا - ماجى

أبو الغنيم - يوسف - مجدى

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

إلى كل مصري بالخارج!



بطولات لا تنسى

حكايات يرويها المصريون بالخارج



في إطار التواصل مع المصريين في الخارج وربطهم الدائم بالوطن وقناعتنا بدورهم الضارب في عمق جذور الوطن ومشاركتهم في التضحية من أجله بغض النظر عن إقامتهم خارجه، تدعو وزارة الدولة للهجرة وشؤون المصريين بالخارج، أبناء مصر حول العالم إلى المشاركة في الاحتفاء بأبطال القوات المسلحة المصرية الذين شاركوا في الحروب المهمة التي خاضها الوطن وبذلوا الغالي والنفيس من أجل رفعتهم وتحقيق الانتصارات له، حتى أصبحت مصر في مصاف دول العالم كقوة حقيقية بشعبها وأبطالها.

وهذا على أن تكون مشاركة المصريين بالخارج في هذا الاحتفاء بشكل يختلف عن كل عام، على نحو يبرز ويسجل لإسهامات أهلنا بالخارج في الحروب التي مرت بها

الإتحاد العام للمصريين بالخارج بالولايات المتحدة الأمريكية



لزيارة موقعنا للتواصل والإشتراك
في العضوية وصفحات الـ Social Media



www.egyptiansunited.org



MASHNEY LAW OFFICES

The Law Firm to Trust

Protecting You & Your Family Since 1992

المحامى سامى المشنى

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

- Auto accidents
- Personal injury
- Workers compensation

- حوادث السيارات
- الإصابات الشخصية
- تعويضات العمال

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

إطلاقه خلال الفترة القليلة المقبلة بالتعاون مع وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات. من جانبهم، أكد فريق عمل المنصة أنه أصبح لديهم تصور كامل عن طبيعة عمل المنصة والفئات التي تستهدفها، واضعين في الاعتبار كل توجيهات السيدة وزيرة الهجرة وسيتم العمل عليها بشكل فوري بما يضمن خروج المنصة بالشكل المطلوب.

أكدت الوزيرة مها جندي على حرصها لتعزيز استثمارات المصريين بالخارج في مصر وإتاحة قنوات مختلفة للتحويلات، من بينها التنسيق مع البريد المصري، لتيسير استفادة المصريين بالخارج من الخدمات الحديثة والمتنوعة التي يقدمها البريد، وما تشهده هذه الخدمات من تطور شامل من حيث الشكل والمضمون والتوسع في شبكة البريد وميكنة الخدمات التي يقدمها، والتوسع في تقديم أنماط جديدة من الخدمات إلى جانب الخدمات البريدية لتشمل الخدمات الحكومية والمالية وشحن الطرود. وأضافت وزيرة الهجرة أنها مهتمة بكيفية تيسير حصول المصريين بالخارج على الخدمات التي يقدمها البريد المصري والتي تمكنهم من إرسال تحويلاتهم النقدية إلى ذويهم في مصر بكل سهولة ويسر، ومن ثم قيام ذويهم في مصر باستقبال هذه الحوالات البريدية من خلال فروع ومنافذ المنتشرة في كل نجع من نجوع مصر بشكل لحظي في جميع أنحاء الجمهورية، فضلاً عن شحن المستندات المؤمنة الخاصة بهم وغيرها بشكل سريع وآمن، لذلك نحتاج إلى تسليط الضوء على دور البريد المصري والترويج لخدماته والتي تصبغ في مصلحة المواطن المصري المقرب.

وزيرة الهجرة تتابع جهود إطلاق منصة التسوق الإلكترونية للمصريين بالخارج



وأكدت السفيرة مها جندي وزيرة الهجرة، أن تكون عمليات استخدام المنصة سهلة ومبسرة وتناسب جميع شرائح المصريين بالخارج دون أي تعقيدات، حتى يتمكن جميع المصريين بالخارج من الاستفادة من هذه الميزة الكبيرة والتي ستحدث نقلة نوعية كبيرة في عمليات تسوق وشراء مواطنينا بالخارج للأجهزة الكهربائية والأثاث المنزلي وكل المتطلبات من هذا النوع، وإيصالها لذويهم في مصر بسهولة ويسر وكذلك بأسعار مخفضة. كما وجهت الوزيرة أن يكون التسجيل على كافة المواقع والتطبيقات الإلكترونية للمصريين بالخارج، من خلال حساب واحد فقط وهذا أيضاً للتسهيل عليهم في استخدام كل هذه المنصات التي تستهدف خدماتهم في المقام الأول، ووجهت سيادتها بسرعة الانتهاء من المنصة في مرحلتها الأولى حتى يتم ضمها للتطبيق الإلكتروني الخاص بالمصريين بالخارج، والمزمع

السفيرة مها جندي: تستهدف من هذه المنصة إتاحة خدمات وميزات جديدة للمصريين بالخارج تساعد على شراء الأجهزة الكهربائية والاحتياجات المنزلية.

- البريد المصري شريك أساسي في تنفيذ هذه المنصة للاستفادة من خبراته وخدماته في شحن البضائع.

عقدت السفيرة مها جندي، وزيرة الدولة للهجرة وشؤون المصريين بالخارج، اجتماعاً مع وفد من هيئة البريد المصري، ضم كلا من أ. حاتم الصولي، رئيس قطاع الجودة في الهيئة، أ. إسلام خضر، مدير عام مراقبة الجودة، أ. داليا محمود Sap Practice Director، أ. سارة عصام Senior Sap Hybris Functional Consultant، وذلك في إطار جهود وزارة الهجرة لإطلاق التطبيق الإلكتروني للمصريين بالخارج، والذي سيضم منصة تجمع الأجهزة الكهربائية والأثاث المنزلي، ومنتجات الحرف اليدوية المصرية كذلك ومقدمة لمواطنينا المصريين بالخارج. وكان اللقاء بحضور أ. دعاء قدرى، رئيس الإدارة المركزية لشئون مكتب الوزير، والمهندس محمد عباس، مستشار وزيرة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، وأ. كريم حسن المستشار الإعلامي لوزارة الهجرة.

من جانبها، أكدت السفيرة مها جندي وزيرة الهجرة، في بداية حديثها على أهمية أن تكون المنصة الإلكترونية التي ستضم جميع الأجهزة الكهربائية والأثاث والاحتياجات المنزلية، بجانب الحرف اليدوية المصرية، متطورة بما يكفي حتى يستفيد منها مواطنينا بالخارج أقصى استفادة ممكنة، وهذه إحدى الخدمات والمميزات التي نعمل على أن تكون ضمن التطبيق الإلكتروني

إحتفالاً بعيد الحب: تم افتتاح أهدت بازار في كاليفورنيا لعروض مصرية وعربية



الأسر المصرية والعربية والإعلاميين ومقدمي البرامج التلفزيونية ورجال الأعمال وغيرهم الذين بادروا بشراء الهدايا والتذكارات الفريدة لأحبائهم في هذه المناسبة الرومانسية. تمثل هذه المبادرة فرصة لتعزيز التبادل الثقافي وتقديم لمحة عن التراث والثقافة المصرية والعربية للمجتمع الأمريكي، وتعكس روح التفاعل والتواصل الثقافي بين الثقافات المختلفة في كاليفورنيا وهذه المبادرة ساهمت فيها مساهمة أساسية وفعاله السيدة سلوى ينى لدعم روح التأخي وربط الأسر المصرية والعربية في يوم يجتمعهم بكل الحب والمودة في عيد الحب، شكراً لكل من يرفع أسم مصر عالياً وخصوصاً في الغربية.. تحيا مصر.

في إطار الإحتفال بعيد الحب، تم افتتاح أهدت بازار في ولاية كاليفورنيا بقاعة ملحقة بمطعم the fresh green olive restaurant للمأكولات العربية في Huntington Beach بكاليفورنيا، البازار عرض منتجات مصرية وعربية وذلك لتقديم تشكيلة فريدة من الهدايا والمنتجات الخاصة بهذه المناسبة. حمل البازار مجموعة متنوعة من المنتجات المميزة التي تشمل الحرف اليدوية الفريدة، والمجوهرات والإكسسوارات والملابس العربية التراثية المميزة، والعطور الشرقية الرائعة، والمأكولات الشهية المصرية والعربية. شهد البازار إقبالاً كبيراً من السكان المحليين والزوار من جميع أنحاء ولاية كاليفورنيا من

ميجا استار إيهاب توفيق وتعاون مشترك مع مهندس الصوت مينا ناجي باستوديوهات كاليفورنيا



إبداعاته وتقديمها بأعلى جودة صوتية وفنية ممكنة. من المتوقع أن يكون هذا التعاون مفتاحاً لإنتاج أعمال فنية استثنائية تلائم قلوب المستمعين عبر العالم وخصوصاً في دول المهجر مثل أمريكا وكندا، ويضع بصمة جديدة في عالم الفن والموسيقى باستوديو ميوزيكساوند بكاليفورنيا. بدأ عدد كبير من الفنانين العرب، تسجيل نسخة جديدة من أوبريت "الحلم العربي"، والذي سيعاد تقديمه بتوزيع مختلف دعماً للشعب الفلسطيني. يشارك 12 فناناً عربياً في النسخة الجديدة من الأوبريت وهم: أحلام، أصالة، أحمد فتحي، وليد توفيق، عمر العبدلات، عاصي الحلاني، صابر الرباعي، بلقيس، محمد عساف، أبو، ماجد المهندس، إيهاب توفيق. الأوبريت الجديد من كلمات مدحت العدل، وألحان صلاح الشرنوبلي، وتوزيع ميشيل فاضل.

ميجا استار الفنان إيهاب توفيق مطرب مصري، يعدّ من أشهر المغنين في بلده والوطن العربي بدأ حياته الفنية في أوائل التسعينات وتعاون استثنائي مشترك مع مهندس الصوت والموزع الموسيقي المبدع والمنتج مينا ناجي في استوديوهات كاليفورنيا، من خلال هذا التعاون، يهدف الثنائي إلى خلق أعمال فنية استثنائية تجمع بين مواهبهما الفنية والإبداعية في عالم الأغنية والموسيقى، ويعد مينا ناجي واحداً من أبرز مهندسي الصوت في صناعة الموسيقى المصرية والعربية، حيث قام بالعمل مع عدد كبير من النجوم المصريين والعرب والعالميين، مما جعله خياراً مثالياً للميجا استار إيهاب توفيق في هذا المشروع الجديد، تمييزاً عن سعادتهما بهذا التعاون، أعرب كلا من الفنانين العرب والمصريين مثل الفنان رافت بشري وغيره عن ثقتهما في قدرة مينا ناجي على إبراز أفضل جوانب



خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغسطينوس حنا

قصص قصيرة وطرائف

الحجار الطماع

كان رجلاً حجراً يقطع الأحجار كل يوم من الجبل، وفيما هو يتصبب عرقاً وهو يشتغل في يوم شديد الحرارة مَرَّ بالقرب منه موكب الملك الذي كان يركب في عربته المذهبة التي تجرها الخيول الكثيرة. فحسده الحجار قائلاً لنفسه بماذا يمتاز عنى هذا الملك الذي يتمتع بكل هذا النعيم والرفاهية الآ أنه ولد وفي فمه ملعقة من الذهب ! وصرخ الحجار في مرارة "يا ليتنى كنت ملكاً!"

تقول الأسطورة وإذا بالسماء تستجيب وفي لمح البصر يصير الحجار ملكاً يركب في نفس العربة الملكية الفخمة التي رآها. ولكنه لا حظ ان الشمس تضربه أيضاً وتلفحه مثلما كان يعمل حجراً. فنظر الى الشمس وقال "هذا يعنى أن الشمس أقوى وأعظم من الملك، ياليتنى كنت شمساً!"

تقول القصة وفي الحال تحول الرجل الى شمس، ولكن بينما كان يرسل أشعته الذهبية في كل أنحاء المسكونة، جاءت غيمة وسحابة كبيرة وحجبت نوره عن الأرض. فغضب الرجل وقال "أذن فالسحابة أقوى وأعظم من الشمس حتى انها تستطيع منع نورها عن أن يصل الى الأرض" وصرخ ياليتنى كنت سحابة!"

وتحول الرجل الى سحابة، ولكن سرعان ما اصطدمت السحابة بقمة جبل عال وتكثفت مياها فأمطرت وأضمرت. وهنا قال الرجل "أذن فالجبل أقوى من السحابة ياليتنى كنت جبلاً." وتحول الرجل الى جبل!

ولكن في الغد جاء رجل قاطع أحجار وظل يضرب بفأسه في الجبل ويكسر أحجاره. فدهش الرجل وقال "هذا يعنى أن الحجار أقوى وأعظم من الجبل حتى انه يستطيع تكسير أحجاره، ياليتنى كنت حجراً!"

وعاد الرجل حجراً كما كان في البداية تلفحه الشمس، وصحا من أحلام اليقظة وعرف ان "العين لا تشبع من النظر والأذن لا تمتلئ من السمع وان كل الأنهار تجري الى البحر والبحر ليس بملان" (جا: 7)

لم آخذ خبر الأمايح فقط !

هذه قصة حقيقية حدثت في بيروت رواها لي أحد أصدقائي اللبنانيين. قال أعرف رجلاً دخل الكنيسة لأول مرة منذ طفولته من نحو أربعين سنة، وكان ذلك في يوم الجمعة العظيمة بناء على دعوة صديق له وأخاه. وسمع صاحبنا عظة مؤثرة عن الصليب والام المسيح وكمية التعذيب الرهيبة التي عذب بها اليهود والرومان، فتأثر الرجل جداً وخرج من الكنيسة باكياً. وفي الغد ركب الاتوبيس وتصادف ان عرف ان الكمساري يهودى، فهجم عليه وأشبعه ضرباً ولكماً ورفساً حتى كاد أن يقتله لولا تدخل الركاب والتفوه من يده.

ولما سأله لماذا تضربه؟ أجاب بعصبية: " لأنه



يهودى واليهود هم الذين صلبوا المسيح". فدهشوا وقالوا له: " ولكن هذا حدث منذ الفين سنة!"

وتعجب الرجل وبدأ يعتذر ويخجل قائلاً: بالشرف لم آخذ خبر بالموضوع ده إلا أمايح بس !!!

الزوجين المتقاعدین

زوجان متقاعدان يعيشان في فلوريدا كانا يجلسان بفراشة منزلهما في أحد الأمسيات. الزوجة كانت تراقب المارة في الطريق بينما كان الزوج يقرأ في كتاب فيسولوجى (علم وظائف الأعضاء). أستدارت الزوجة وقالت لزوجها: "جورج دعنا ندخل ونشاهد العرض المتأخر في التلفزيون".

فاجابها جورج: "أنا مرهق جداً... هل تتصورى أن قلبى دق اليوم 103389 مرة؟ وأن دمي قطع مسافة 16800 ميل في دورته داخل عروقى؟ وأنى تنفست 23000 مرة وأستشقت 483 قدم مكعب من الهواء؟ وأنى حركت 750 عضلة كبيرة في جسمى وأنى استخدمت 7000000 سبعة مليون خلية في مخى؟ أنا مرهق جداً ويجب أن أذهب الى الفراش فوراً..."

علبة المشروم

وأضرار ذكر أنصاف الحقائق! دعت سيده مجموعة من أصدقائها على الغداء بطبق من اللحم وكريم المشروم. فلما فتحت الخادمة علبة المشروم، اكتشفت أن على وجهها بعض العفن والبكتيريا. ولما كان الضيوف على وشك الحضور فقد قالت لها ربة المنزل "إعط قليلاً من المشروم للكلب فإذا أكلها فغالبا يكون المشروم سليماً ولا ضرر منه".

وحس الكلب المشروم وطلب المزيد، وهكذا أكملت الطبخة. وبعد ما أكل الضيوف وبدأت سيده البيت تقدم التحلية، فإذا بالخادمة جاءت تجرى ووجهها شاحب وهي تلهث وتقول: "يا سيدتى ... الكلب مات...!"

فإنزعجت صاحبة البيت وأخبرت ضيوفها بالقصة وطلبت لهم الاسعاف وبعد أرتباك كبير، عمل للضيوف غسيل معدة لأقاربهم من التسمم، وبعد انصرفهم سألت صاحبة البيت الخادمة: "وأين هو الكلب المسكين الآن؟"

وكانت المفاجأة عندما أجابت الخادمة: "أنه هناك أمام الباب الخلفى للبيت في نفس المكان الذى دهسته فيه السيارة المسرعة...!"

أن النتائج تغير كثيراً عندما لا نخبر بالحقيقة كاملة، فنعضى انطباعاً خاطئاً للأخرين، فنسبب لهم أضراراً كثيرة لا داعى لها.



بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية و الشاعرة
الإعلامية المتميزة

«النقطة العمياء... المسرح في تمايه»

الحسد، الطمع، الجبن، وغيرها من أدران النفس البشرية ومواطن ضعف الإنسان، جميعها جرائم أدبية كبرى مُجرّمة في محكمة الأخلاق، لكنها تفرّج من محكمة القانون، فلا يُعاقب عليها، رغم أنها السبيل والتوطئة للجرائم الجانيّة مثل: القتل والسرقة والانتهاك وخيانة الأمانة. لم يبتكر الإنسان بعد محكمة تعاقب على الجرائم التي ترتكب داخل خبيثة أنفسنا دون أن يراها سوانا. على أن «قانون الكرم» في أدبيات الشرق الأقصى يقول إن أفعالنا، وحتى «أفكارنا»، تتحول إلى ثمار تنضج مع الأيام، ثم تسقط فوق رؤوسنا على هيئة عواقب وتداعيات حتمية لجميع ما صنعنا، فإن كانت أرواحنا صافية كانت ثمارنا حلوة شهية، وإن سمحنا لأرواحنا أن تحسد أو تطمع أو تكره، انهالت فوق رؤوسنا الثمار العظيمة المسمومة. الكاتب السويسرى الشهير «فريدريك دورينمات» كان مشغولاً بفكرة فرار مجرمى الأخلاق من العقاب لأن جرائمهم لا دليل مادى عليها، إذ تُرتكب داخل النفس البشرية بعيداً عن عيون الناس. لكن ثمة قاضياً عدلاً يراها هو «الضمير»، الذى يظل يعذب الجانى حتى يتطهر من خطاياها ويصفو، كما في «النفس اللوامة» التي أقسم بها الله في القرآن الكريم. ولكن، ماذا لو تغافل «الضمير» عن أداء مهامه في تطبيق العدالة على جرائمنا الخفية؟! ألا يستحق مجرمى الخطايا الروحية أن يخضعوا للمحاكمة والعقاب؛ ذلك هو جوهر قصة «الغلط» التي كتبها «دورينمات» بالألمانية عام 1905، ونقلها للعربية المترجم الكبير سمير جريس على نحو بالغ الجمال، وتعرض الآن على خشبة «مسرح الغد» تحت عنوان «النقطة العمياء» من إخراج «أحمد فؤاد». عرض فائق الجمال إخراجاً وتمثيلاً واكتمالاً. ثلاثة من رجال القانون المتقاعدين، منهم قاضٍ وممثل ادعاء، ومحامٍ، عزفوا عن ساحات القضاء، بعد إيمانهم بأنهم غير قادرين على تحقيق «العدالة» بمواد «القانون» المعروفة حين تغيب الأدلة، وتختفى داخل نفوس الخطاة. انتبذوا العالم وسكنوا فيلا في مكان ناءٍ، وراحوا يطبقون العدالة على طريقتهم بأن يخضعوا مشاهير العالم، الأشرار والطيبين، لمحاكمات جديدة وفق قانون «الأخلاق»، ليروا إن كانوا مذنبين أم أبرياء. أعادوا محاكمة «هتلر»، «جان دارك»، «غاندى» وغيرهم من شرفاء العالم وطفائمه. وحينما «يقع» عابز سبيل بين أيديهم لسبب أو آخر، يسارعون بمحاكمته كذلك، مثلما وقع موظف حديث الشراء تعطلت سيارته في الجوار لقضاء الليلة في فيلا الثلاثى القانونى، فواجهوه بقرائن تشي بجرائم أخلاقية ارتكبها في غفلة من ضميره، وشيئا فشيئا جعلوه يعترف بما حوّل القرائن إلى أدلة، جعلت ضميره

الرفيع الذى يصنغ ضمير المجتمع.

عن القصير اليوم



بقلم صورييل نبيل

مستشار اعلامى

خاص لجريدة كاريزما

أنا أحتاجك.. إنه دورك الآن

أجمل صديق. هو من تخبره عن مشكلة أو ألم فيقول لك:

أنا لا أشعر بها ولكنى أتفهم مدى ألمك.. مشكلتنا أننا نربط تقبلنا الشخصي لموضوع ما، بشعورنا به ..

وهذه من أكبر المشاكل البشرية في التواصل الإنساني..

فكيف تقنع أنت كإنسان سليم بأن مريض الجيوب الأنفية يكره رائحة الربيع أو جمال عطرك الغالي الثمن..

ولكننا نتفهم ألمه.. نبتعد عما يؤذيه.. ليس لأننا قد جربنا الألمه وأحسنا بها ولكن لأننا نتفهمها.. والتفهم يأتي من التعليم أو الخبرة.. أو الحب الذي يقبل الواقع..

فأنت تدرس فتعلم أن الأجسام البشرية مختلفة.. ويخبرك كتاب المدرسة عن أمور لا تعرفها.. لتخرج منها تحمل شهادة وتحمل شيئا آخر.. عقلاً منفتحاً على الجهول والجديد..

والخبرة... تلعب وأنت طفل بعود الكبريت.. لتسك ناره فتبكي.. لتكبر وأنت في داخلك أشفاق كبير على مصابي الحروق..

والحب.. الذي يجعل الأم تحضن صغيرها المولود منذ أيام يصرخ وهي عالمة أنه يحتاج فقط إلى حضنها بينما يقف الزوج وفي باله أن البكاء إما



بقلم م. مجدى عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسى

خاص لجريدة كاريزما

عن الزل و تبعاته

ولا تتألم ولا تتحار.. مهما الدنيا تولع نار

انسى الدنيا وريح بالك.. ولا تبني حياتك ع الأقدار. الزل هو حالة من حالات الحزن على فقدان عزيز أو ضياع أمل كان معقوداً أو ما شابه ذلك

لو استيقظت يوماً وشعرت بأنك في مزاج متعكر أو العكس شعرت بأنك سعيد جداً دون سبب واضح فاعلم ان معظمنا تقريباً يشعر بهذه المشاعر المتباينة عندما نتعرض لمواقف مجهدة أو سعيدة خلال الأيام السابقة، وبالرغم من أننا قد ننسى هذه المواقف إلا أن دماغنا يعيد هذه الصور في أذهاننا فتبقى اللحظات السعيدة أو الحزينة أو الغاضبة مخزونة في اللاوعي وتظهر فجأة عندما تصبح الظروف مناسبة لها، وهكذا نتعرض لموجات من تقلبات المزاج، الزل مرتبط بهرمونات الحزن، الكورتيزول والأدرينالين، عندما يسكبان في الدم بكميات مهولة، فالضغط يعلو، والسكر يتضاعف ويحدث اختلال في ضربات القلب، وضيق في الشرايين؛ ونزيف في المخ، وضعف حاد في عضلة القلب وهبوط في الدورة الدموية.

العامل النفسى هو المتهم الأول في الوفاة، ووجدوا أن له 3 أسباب..

١- فقدان القوة على حل المشاكل والاحساس بالإحباط و القهر، ٢- فقدان الأمل، ٣- فقدان القدرة على التحكم في مشاعر الحزن فلا تترك نفسك للحزن، إخبار شخصاً يجبك وفتح قلبك بالصلاة لرَبنا الذى يسمح لكل. حذر أساتذة علم النفس من أنه عندما يضغط أي شخص على

نفسه ولا يسمح لنفسه بالبكاء عند الشعور بالألم أو الحزن قد يتعرض لاضطرابات عديدة داخل جسده، خاصة الجهاز العصبي، ما يجعله أكثر عرضة للجلطات والأزمات القلبية بالإضافة للشعور الدائم بالصداع والإرهاق بالإضافة لإضعاف الجهاز المناعي، وتعرض العين ليكتيريا نتيجة حبس تلك الدموع ..

احذر.. الزل قبل النوم يتسبب في سكتة قلبية قد يعانى الأشخاص المصابون بالحزن الشديد من قلة الرغبة الجنسية، أو يجدون صعوبة في الإنارة، ولديهم احساس أقل متعة بكل أمور الحياة ويصاب بعض الأشخاص أيضاً بمشاكل في العلاقات بسبب حزنهم الشديد والذي يكون له تأثير على النشاط الجسمي.

أكثر أسباب الزل: هناك الكثير من العوامل التي يمكن أن يكون لها دوراً في التسبب في تأثير المشاعر السلبية، وتشمل بعض العوامل على الإصابة بالحزن المفرط ومن اسبابها ما يأتي:

- وجود تاريخ مرضي عائلي أو الإصابة بمرض عقلي.
- استعمال مواد كيميائية معينة.
- وجود تاريخ من الأمور الصحية العقلية.
- إن الدعم الاجتماعي ضعيف.
- الإحساس بالمعاناة من صدمة.
- وجود أعراض صحية مزمنة.
- عدم الإحساس باحترام الذات.
- العيش في حياة مجهدة.
- تغيرات في كيمياء الدماغ.
- وجود صدمة في الطفولة.

بسبب الجوع أو الألم... بين التعليم والخبرة. والحب.. تتحول أرواحنا قليلاً قليلاً لتكون أرهف وأرق.. نتحول نحن من الطبيعة الإنسانية الخاصة بالطفل الذي يرغب في الحصول على كل شيء، إلى الروح التي جزبت الألم أو تفهمه..

لذا مثلاً لا شى يعوّض الأم... المتفهمة لآلامك و تعبك وضعفائك ومخاوفك الغير مقبولة.. ولا شى يقارن بجمال إنسان تخبره عن خوفك من الوحدة

فياخذك في حضنه بالرغم من أن لديه عائلة كبيرة و هو لم يجرب طعم الوحدة من قبل ..

ونكبر في الحياة ونحن نبحث عن شريك مثل هذا، شخص يتفهمنا، ولكننا ننسى أحياناً أننا أصبحنا نحن مطالبين بأن نحضن الآخرين ونفهم أهمهم التي لم نجربها..

نعم يا عزيزي... أصبح اليوم دورك أن تحضن الآخرين.. ليس لأنك قد كبرت بل لأن الحياة أصبحت قاسية جداً..

وأرجوك... لا تهرب.. فالتاس تحتاجك.. والذي أعان الأم لتفهم طفلها.. سيعينك إذا طلبت منه



خاص لجريدة كاريزما

بقلم يوسف متي

الكاتب والإعلامي

القديس



(الطريقة المثلى لتجد نفسك هي، عندما يتناغم فكرك، وقولك، وفعلك)...

هذا اللقب النفيس، أن تكون إنساناً فهذا يجعلك ذو قيمة سامية، لكننا نواجه في الحياة الكثيرين الذين يحملون هذا اللقب، لأنهم يحملون نفس الصفات البيولوجية للمخلوق الذي يدعي إنسان، لكن سلوكهم الشرير والغير متحضر والغير قابل للأخر، هؤلاء وان كانت لديهم الشكل البيولوجي للإنسان المختلف عن الحيوان، إلا أنهم بنفسياتهم المريضة وسلوكياتهم المعيبة أقل كثيراً من مرتبة الحيوان.

والسعادة نعمة جميلة واحساس مريح وطيب للنفس البشرية، لذلك ان دققنا وتمعنا بفكرنا في حكمة قديسنا هذا، سنجد انها صادقة ومنطقية تماماً وبلا جدال، لأن فكرك التابع من عقلك ونفسك السوية عندما يكون قولك متناغماً مع هذا الفكر النقي دون زيف فهذا شئ مريح تتعاملك مع اخيك الانسان، ايضاً عندما يكون الطرف الثالث في هذه التوليفة الانسانيه وهو الفعل، عندما يكون الفعل مطابقاً للقول في مصداقية تامه، وكلاهما القول والفعل نتاج الفكر في تضافر وهرموني امين وحقيقي، هنا يجدر بك لقب انسان، وهنا تجد السعادة وتجد هرمونات السعادة متنفس لها لكي يفوح عبقها بين اوردة وشرابين الانسان وتنطق في عيونهم وينبض بها قلبه، لأن السعادة كنز عظيم، ويقدر ما كنت سعيداً بقدر ما كان عطاؤك وكان ابداعك.. أرى ان هذا القديس الذي رحل عن دنيانا يستحق التقدير وله يجب ان ترفع القبعات، كما انه يستحق لقب (المهاتما) الذي كان يلعب به ومعناه صاحب النفس العظيمة المهاتما غاندي.. (القديس).

الاختراعات والتحديثات للتكنولوجيا والعلم والابداعات الأدبية في يومنا هذا. وما اكتشفنا أنه هناك كواكب أخرى يستطيع الإنسان العيش فيها باستقرار مثل كوكب الأرض. أو العيش على سطح القمر دون خطرٍ على حياته مع أخذ الاحتياطات اللازمة بالطبع. فهكذا هو الإنسان، طاقة متجددة كل يوم. يستطيع أن يمد هذه الطاقة ولا يجعل لها مكاناً معنا في الحياة، فلا يسجل صفحات في التاريخ. ويستطيع أيضاً أن ينظف الغبار من على مواهبه وإمكانياته الفريدة التي يتميز بها عن غيره، فيجعل نتاجها صفحات مشرقة ومبهجة في تاريخه.

فلنبدأ صفحات تاريخنا في أي وقت كان إذا كنا ما بدأناها بعد، وفي أي عمر. وإذا أدركنا قيمة صفحات تاريخنا باكراً من عمرنا، فلنكمل على درب العزيمة دون يأس. وإذا وجدنا أنفسنا تعابى في وسط مشوار حياتنا، فلا بأس، هذا شعور طبيعي لا بد أن نتصالح معه ونحترمه، ونكمل من بعده.

في تاريخه هي مواعيد بأيدنا وليست بأيدنا في نفس الوقت. فهلمّ نزيد من صفحات الذكريات المبهجة في تاريخه.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم عبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة

حدود المعرفة



جلست ذات يوم في لحظة هدوء وتأمل مع صوت الموسيقى الخالم والإضاءة خافتة ؛ محيط وجودي بالمكان لم يسع قصر النظر الرؤية والاستطلاع أكثر من حدود مكتبي داخل غرفة صغيرة بالبيت الواسع الكبير.

وما حو لي من دفاتر وكتب وأقلام ، و طال بي التأمل للجدران وما عليها من صور تحمل بعض الذكريات الجميلة، وساعة حائط لا تفصلني عن الزمن إلا إذ توقفت فجأة. وبقي محتويات الغرفة بعض المقتنيات والأثاث والتحف على رفوف المكتبة العتيقة ميراث الأباء والأجداد ، وهنا سرح الخيال فيما هو أبعد من تلك الجدران وذلك المكان بأسره إلى العالم الخارجي وامتد الفكر لأبعد من ذلك وهو البعد الثالث للمكان سواء غرفة أو شقة أو عمارة أو حي، سرح الفكر في العالم وما به من أسرار سواء بالفضاء أو داخل الكرة الأرضية و اكتشفت انني لا أستطيع معرفة ما من أخبار لمن هم حوي بعدة أمتار أو من يقطن بالغرفة المجاورة أو الشقة المجاورة من الأهل والجيران إلا عندما يرتفع الصوت ببعض الأحداث أو الكلمات والعبارات . وهنا تأملت في حدود المعرفة وكيف يصل لنا أخبار البعض ممن هم أقرب أو أبعد من حدود تلك الجدران وكيف يصل لنا اخبار قصص وحكايات وانتصارات أجدادنا الفراعنة كمثال وأيضا أخبار المعارك المختلفة سواء انتصار أو هزيمة أو كيف وصل إلينا معرفة مختلف الحضارات على مر العصور وكيف لي أن أعرف حتى أخبار أقرب الأقارب لو كان مسافرا بإحدى البلدان. وهل بالفعل حدود معرفتي فقط هو ذلك المكان(غرفة مكتبي) ولا يمكنني معرفة ما هو أبعد بعدة أمتار وقد تحجيني الجدران عن الرؤية كاملاً خارج هذه الجدران إلا من خلال نافذة صغيرة تطل على حديقة جميلة وهنا فقط وضحت لي عظمة العلماء والاختراعات والتكنولوجيا من وسائل تواصل إجتماعي لتسجيل الأخبار والحوادث والتواصل مع من هم أبعد عني بالزمن والمسافات وأهمية تلك الوسائل الآن فقد أصبحت التكنولوجيا بوسائلها المتنوعة والمتعددة هي منظور الرؤية والمعرفة كما تأملت دور المؤرخين وأصحاب الفكر والقلم الرفيع في تسجيل الأحداث بمهارة فائقة تخلد الأعمال وتنقل الأحداث والأخبار للأجيال

القادمة ما صنعه هؤلاء العظماء من الرجال والنساء شرفاء عبر التاريخ من نجحوا في كل مكان و زمان وكم نحن في أهمية قصوى ليس فقط للتسجيل على جدران المعابد كما كان الحال ولكن السؤال كيف نصل نحن للأخريين الآن بدون هذا التطور التكنولوجي الذي فتح لنا آفاق المعرفة والمعلومات وما قد تصل من خلالها لمزيد من القدرات والاختراعات وبدونها إذ كان لنا حدود معرفة بسيطة و معلومات ضئيلة لا تتعدى حدود تلك الجدران وأهمية القراءة والكتابة وتسجيل التاريخ وإبداع الفنون بكافة الوسائل المرئية والمسموعة بكافة وسائل التعبير (سواء بالرسم ، التحت ، التصوير، الكتابة والموسيقى أو التسجيل عبر برامج الإذاعة والتلفزيون وقنوات الإنترنت مفتوحة السموات).

وقد وصلنا إلى القرن الواحد والعشرين ونحن في عصر العولمة والتكنولوجيا والذكاء الاصطناعي وكافة الوسائل المتاحة ليصل لنا أمجاد الأجداد وتسجل أعمالنا للأجيال القادمة أيضاً ولا تتوقف حدود المعرفة ذات الغرفة غرفة المكتب كما كان في يوم من الأيام وما أبعد الخيال إذا كانت بدون كتب أيضاً ولا أعلم شيئا عما يدور حوي مما سبق أو أتني إن لم يكتب لنا هؤلاء العظماء وهنا تأملت عظمة المعرفة التي ميز الله بها الإنسان من فصاحة عقل وتفكير أوسع مما نتخيل باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وأدوات التكنولوجيا الحديثة. وتأملت نحن لا نستطيع نعرف أي شيء عن جار لنا مثلا إلا إذا هو سمح بذلك عن طريق الفضفضة كمان كان الحال سابقا أو وسيلة من الوسائل المتاحة حاليا يعرض صور له على وسائل التواصل المختلفة باستخدام البرامج المتعددة، أو كتب وسجل قصته عبر الشاشات والمكرفونات وأضعف الإيمان كان سيصل لنا الصوت عبر الفضاء من نافذة غرفته أثناء الحديث وهنا نكون في لحظة تجسس كما يبدو الحال ولكن في الحقيقة جميع أشكال التجسس لا يمكن أن تصل لي شيء منها بدون إرادته والسماح منه بذلك فهو من أخبرنا حين ارتفع صوته وحين أنزل صورته أو قصته وحين كتب ذكرياته وحين وللهجديت بقية....

انه شخصية فذه تركت بصمة عميقة في العالم الحديث تجسدت فيها قيم السلام والمحبة والحرية ونبت العنف الذي يمارسه الانسان ضد اخيه الانسان، دعونا نعود لحكمته او مقولته التي تصدرت مقالتنا هذه فهي بيت القصيد ، التي يجب ألا تمر مرور الكرام دون ان نقف امامها ونتأمل عظمتها وسمو فكرها ، مقوله تعتبر بكل تأكيد المعيار الحقيقي والاسلوب الامثل لكل من يحمل نفساً حية ويتمتع بلقب (إنسان) لأنه ليس كل من لديه نفساً حياً هو جدير بحمل



بقلم كريستين عادل

كاتبة وصحفية

خاص لجريدة كاريزما

نفس تاريخه

نمرض ونتعافى جسدياً أو معنوياً أو نفسياً في تاريخه. نشعر بالإنجاز والنجاحات المختلفة في تاريخه، والإحباط والبأس في تاريخه. كلها تواريخ ولا بد أن تسجل بها الأحداث، ولا نستطيع أن ننكرها سواء أعجبنا ببعض منها، أو كرهننا البعض الآخر. وسواء تذكرنا البعض منها أو نسيناه أو تناسيناه. فهكذا هي الحياة.

قد نظن أن لبعض الأحداث يد لنا في تسجيل هذه التواريخ، وقد نظن أنها الأقدار التي وضعت لنا كل تاريخ لكل حدث يحدث في حياتنا. صحيح أنه هناك أحداث ليس للإنسان يد في تسجيلها كاليلاد أو الوفاة، ولكن هذا لا يعني أن بقية الأحداث التي للإنسان دخل فيها ليست مُقدَّرة من عند الخالق. فهو يتركها تحدث بواسطة الإنسان ولكن بعلم مسبق منه.

لذلك إذا كان في مقدورنا جعل جزء من كتاب تاريخنا به صفحات مُبهجة للتذكُر

نمر بأوقاتٍ صعبة وسهلة في حياتنا. نرح ونحزن. نبكي ونهقه. نعلو معنوياتنا وتهبط. نشعر بالوحدة، والمناسفة في أوقات أخرى. ننجح ونفشل. نُدعم ونتخلى. نجب ونكره. نسمع ونتكلم. نرى ونغمض أعيننا. وكل ذلك في أحداث، في أوقات، في مناسبات، في تاريخه.

نأت إلى العالم في تاريخه، ونرحل منه أيضاً في تاريخه. هي مواعيد مُقدَّرة ومحددة من عند الخالق. يرسمها لنا أبوانا منذ الصغر بأفضل الطرق التي يستطيعونها لأنهم يريدون لنا دائماً الأفضل، كما نرسم طريقنا بأنفسنا في وقتٍ آخر، وتقدّر الأحداث في تاريخه.

نبنى علاقات ونعمقها وينشأ عنها مودة ورحمة وحب، وغضب كما تختلف وتتفق في تاريخه. تحدث الزيجات وتتم مراسم الاحتفالات، كما الاختلافات والانفصالات في تاريخه. يتقابل الأصدقاء ويتواعدون على مواعيد لأغراض مختلفة في تاريخه. ويساند الإخوة بعضهم البعض أو يتخلوا في تاريخه.

يستذكر الطالب دروسه ويذهب لمواعيد إمتحاناته في تاريخه، كما يعرف نتيجته ويتهجج أو يحزن بها في تاريخه. يقرر مستقبله العملي أو لا يقرره، ويعمل في وظيفته، أو يستقيل في تاريخه.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم نيفين سوريل



طعام صحي، الحصول على قسط كافٍ من النوم، وممارسة تمارين الاسترخاء أو التأمل يمكن أن يساعد في تحسين حالتك النفسية. 7. طلب المساعدة المهنية: في بعض الأحيان، قد يكون الدعم من محترفين مثل الأطباء النفسيين أو المعالجين ضرورياً للتغلب على الجروح الروحية، خاصة إذا كانت هذه الجروح ناتجة عن تجارب مؤلمة مثل الصدمات أو فقدان. 8. النمو الشخصي: ابحث عن الدروس التي يمكن تعلمها من التجارب الصعبة واستخدمها كفرصة للنمو الشخصي وتطوير الذات. 9. الصبر والوقت: تذكر أن الشفاء الروحي يأخذ وقتاً ولا يحدث بين عشية وضحاها. كن صبوراً مع نفسك وأمنح نفسك الوقت الكافي للتعافي.

إليك بعض الاقتراحات لدعم عملية الشفاء الروحي:-

1. تحديد الأهداف: وضع أهداف صغيرة وقابلة للتحقيق يمكن أن يساعد في إعطائك إحساس بالاتجاه والغرض. الأهداف يمكن أن تشمل تحسين الصحة العقلية، بناء علاقات صحية، أو تطوير مهارات جديدة. 2. الاتصال بالطبيعة: قضاء الوقت في الهواء الطلق والتواصل مع الطبيعة يمكن أن يكون له تأثيرات إيجابية على الصحة النفسية، مما يساعد على تقليل التوتر وتحسين المزاج. 3. المشاركة في الآم الآخرين وتقديم المساعدة لهم: تعمل على تغيير كل الصفات السيئة التي تعرفها عن نفسك.

الخاتمة: الشفاء يستلزم وقتاً ولكن بالإيمان بالله مع الدعم والإصرار والعزيمة والإرادة يمكنك تجاوز هذه الفترة الصعبة وبناء مرونة عاطفية وروحية أقوى.

إلى الطبيب لكي يعطيه الدواء الصحيح الذي يعالج مكان المرض لكي يشفي من أمراضه وأوجاعه، وعند الشفاء التام يشعر بأن ليس فقط جسده شفي بل نفسه أيضاً شفيت، ولكن المرض الأخطر من المرض الجسدي المنظور والمعروف الذي يضرب الجسم والنفس ويجعل الإنسان هشاً ضعيفاً هو الخطيئة، والطبيب الذي يشفي من هذا المرض هو يسوع الطبيب الحقيقي الذي يلمس المرض فيجعله من الماضي "كبعد المشرق من المغرب ابعده عنا معاصينا. كما يترأف الأب على البنين يترأف الرب على خائفيه" (مزمور 103:12). هو الذي يشفي الإنسان روحه ونفسه وجسده لكي يجعل الإنسان منتصباً غالباً لا يرجع أبداً إلى الوراء "الذي يغفر جميع ذنوبك الذي يشفي كل أمراضك. الذي يفدي من الحفرة حياتك الذي يكللك بالرحمة والرأفة. الذي يشبع بالخير عمرك فيتجدد مثل النسر شبابك" (مزمور 103:3).

ما الذي يساعدك على الشفاء:

1. الإيمان: مصدر قوة وراحة. الصلاة، التأمل، أو ممارسات روحية أخرى يمكن أن تساعد في العثور على السلام الداخلي والتواصل مع الهك. 2. الاعتراف بالخطأ والالم: الخطوة الأولى نحو الشفاء هي الاعتراف بوجود الألم وقبوله. الإنكار يمكن أن يؤخر عملية الشفاء. 3. التعبير عن المشاعر: التحدث عن مشاعرك مع شخص تثق به، كتابة يوميات، أو حتى الرسم والإبداع الفني يمكن أن يكون وسائل مفيدة للتعبير عن مشاعرك ومعالجتها. 4. الغفران: الغفران ليس فقط تجاه الآخرين بل أيضاً تجاه نفسك. الغفران يمكن أن يخفف من الألم ويساعد في التحرر من العبء العاطفي. 5. الدعم الاجتماعي: البقاء محاطاً بأشخاص يدعمونك ويفهمون ما تمر به يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير على عملية الشفاء. 6. الرعاية الذاتية: الاهتمام بصحتك الجسدية والنفسية عن طريق ممارسة الرياضة، تناول

هل يستلزم الشفاء وقتاً؟

التالية: مكتوب "لكن أحراننا حملها، وأوجاعنا تحمّلها ويخبره شفيئنا" هناك حواجز في حياة شعب الله تعوق حصولهم على الشفاء. هذه الحواجز هي: 1. الجهل بكلمة الرب (اشعيا 5: 13)؛ (هوشع 6: 4) 2. عدم الإيمان (عبرانيين 3: 12-13) 3. عدم الاعتراف بالخطيئة (أمثال 28: 13) 4. المرارة وعدم الغفران للآخرين (مرقس 11: 25-26) 5. التورط في السحر (خروج 23: 24-26) 6. العهد غير الكتابية ان احد يقول لك وعدا سيحدث ولا يحدث. (خروج 23: 31-33) 7. آثار لعنة السحر والارتباط باعمال شريرة. (لاويين 28: 15-68) في بعض الأحيان تكون الأرواح الشريرة هي السبب الرئيسي في حدوث الأمراض، وفي أحيان أخرى تكون مصاحبة لوجود بعض الأمراض.

في إنجيل لوقا: وعند غروب الشمس، جميع الذين كان عندهم سقماء بأمراض مختلفة قدّمواهم إليه، فوضّح يديه على كلّ واحد منهم وشفاهم. وكانت شياطين أيضاً تخرّج من كثيرين وهي تصرّخ وتقول: «أنت المسيح ابن الله!» فانتهرهم ولم يدعهم يتكلمون، لأنهم عرفوه أنه المسيح. " (لوقا 4: 40-41). عندما تأتي قوة الله فوق الطبيعية، فإن الأرواح الشريرة لا تستطيع الصمود، لابد أن تخرج. وهناك طرق مختلفة لمصاحبة الأرواح الشريرة للأمراض، مثل أرواح الضعف، والألم، والشلل، والموت. مثل، قصة المرأة نازفة الدم. عندما قابلها يسوع، كانت منحنية، ولم تقدر أن تقف منتصبة. وعلى الرغم من أن حالتها بدت جسدية محضة، إلا أن يسوع قال: "هذه المرأة قد ربطها الشيطان بروح ضعف ثماني عشرة سنة". وعندما حررها يسوع من هذا الروح، استقامت في الحال. (انظر لوقا 13: 11-13). حينما يشعر الإنسان بالمرض في جسمه يسرع

"روح الإنسان تحتل مرضه، أما الروح المسورة فمن يحملها" (أمثال 18: 14). تعاملت كثيراً في خدمتي مع أناس كثيرين منهم مرضى جسديين، مرضى نفسيين، ومن هم مجروحين ونفوسهم لم تعد تحتل ما يعانون من أمراض نفسية وجسدية، وفي كل الحالات كنت أسأل نفسي أولاً عندما كانت روحي منكسرة كيف شفاني الهي من الجروح والالام التي ضاقت منها نفسي من جروح الآخرين؟ وكم عانيت من آلام عرقلت نجاحي ومسيرتي مع الهي وخدمته؟ وعندما كنت أسأل نفسي هذا السؤال كانت الإجابة تأتيني على الفور وهي "يسوع الكلمة" عندما كنت أقرأ معاملات الرب مع الآخرين في الكتاب المقدس وكيف كانت محبته فائقة الحدود لهم وكما كان صبورا على أخطائهم وكما كان يدخل حروب لأجل ابناءه المظلومين ويدافع عنهم كنت أمتلاً فرحاً وأثق أن لي الهأ قوياً.

وأيضاً عندما تذكر كم عانيت من ظلم البشر وما هي الخطوة الأولى التي تعاملت معها فيها الرب حين أعطاني صبوراً يحتمل ومحبة فاقت الحدود للأعداء، حيث كلما ظلمني أحد أشعر بأني اقوى من الظلم، الإضطهاد والمشاكل التي كانت في حياتي؛ لم أشعر بالضعف أبداً حتى عندما لم أجد أحد بجواري. وفي تعاملتي مع الآخرين في خدمتي أجدهم غيري، وكثيرون يقولون لي نحن لا نقدر أن نحتمل فغيرت إتجاه خدمتي حينما أدركت أن ليس الكل يشبه بعضه في التصرف والطباع وأن قوة إرادتهم تختلف عن بعضهم البعض. وبعدها توصلت إلى أن الشفاء يستلزم وقتاً لكي يشفي الإنسان من مرضه النفسي مثلما يأخذ الشفاء الجسدي وقتاً، فعملية الشفاء الروحي فردية وتختلف من شخص لآخر. فمن المهم أن تجد ما يناسبك وأن تكون لطيفاً مع نفسك خلال عملية التعافي، قد تواجه تقلبات وتحديات في طريقك نحو الشفاء، واليك معوقات الشفاء سأسردها في النقاط

خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

النفاق

تفعل نفس الامور عينها وهنا لا بد أن ألقت النظر عن مظاهر هذا الشخص المنافق. وأول مظهر أنه منافق في تصرفاته وأقواله فيستخدم مصطلحات تبدو في شكلها تحمل كل معاني الصدق والوفاء والاخلاص ولا يمكن لمن يسمعه أن يشك لحظة في صدق كلماتك وأنها نابعة من قلب صادق ولا يعرف أن يتلون أو يتحوي كمثل من يتحون الاخرين أحيانا بكلمات تدعو للشفقة علي المحتاجين والفقراء والمعوزين حتي يجمع لهم كم من الاموال بحجه مساعدتهم فيحسن اللعب بالكلمات والمصطلحات وأحيانا يستخدم الدموع حتي يؤكد صدق مشاعرة الموافقه لكلماته وفي حقيقه الأمر انه يريد مجد ذاته وأن يعرف برجل البر والاحسان والقلب الرحيم وفي حقيقه الامر نجده ربح من خلف ما فعله مالا وفيرا تحت ستار الفقراء والمعوزين وكذلك من يعتلون المناير الدينيه ويعطون الشعب بكلمات ما اروعها وأقواها وفي حقيقه الامر لا يعيشون ما يعطون به بل هي مجرد كلمات جوفاء نابعة من قلب فارغ لا يعمل بها وانما يقولوه وهو يعلم في قراره ذاته أنه منافق وصورة أخرى من مظاهر النفاق أنه منافق في مواقفه فهو ذو وجهين وأحيانا ثلاثه ويناقض أحدهما الآخر فما في قلبه يختلف عما يتظاهر

حديثي معكم اليوم عن موضوع من أهم المواضيع التي يجب أن نتطرق اليها والتي كثيرا من نحاول الهروب من مواجهتها الا وهو النفاق والنفاق كلمة واحده لكنها تحتاج للعديد والعديد من الكتب والمقالات حتي نتعرف عليها بوضوح ونواجه أنفسنا بها قبل أن نواجه الغير وبدايه دعونا نتعرف علي تعريف كلمة النفاق فهو ظاهره عامة في كل الاديان والعصور علي اختلافها فمنذ أيام اليونان عرفوا النفاق بأنه الممثل أي الشخص الذي يرتدي قناع وكذلك هو الشخص الذي يتظاهر بغير حقيقته فهذا التعريف نتفهم أنه كم من المرات نقول كلمات بالقم والشفاه أما ما في القلب فمختلف تماما وكثيرا ما نجد هذه الصور في مجالات مختلفه فكم من المواقف تسبقنا السننا كنوع من أنواع المجامله ونحسن اختيار الكلمات وكذا الابتسامه لنؤكد ما نقوله وأما ما في القلب فيعلمه أثنان أنت وألله من خلقك وسواك ويعلم طبيعتك تماما ولا يمكن أن تغشه أو تحاول أن تمثل عليه وصورة أخرى من صور النفاق عندما نري عيوب الآخرين وقد تكون صغيرة أما غلطاتنا الكبيرة الحجم والمشيئه أحيانا فتتغاضي عنها ومثال لذلك من ينظر الي القذي التي بعين أخيه ويتجاهل الخشبه التي بعينه وهنا دعني أخبرك أنك مصاب بالكبرياء والافتنار بالصالح الشخصي حتي أننا نتنقد الآخرين من منطلق البر الذاتي، عزيزي القاريء عليك أولا أن تفحص ذاتك وتصحح أخطائك قبل أن تحاول أخراج القذي من عيون الآخرين لانك لا بد أن تدرك أنك فيما تدين غيرك



لضميره. 5- وهناك الضمير الصالح وهو عكس الشرير فدائما يحكم علي الامور بصلاحيه ونقاء لان قلبه يمتليء بالحب والصفاء.

6- وهناك الضمير الذي بلا عثره بمعنى انه الضمير الذي يود أن لا يكون سبب عثره للآخرين أو سبب تكدير لهم وأخيرا دعني أختتم مقالي معكم بعقاب أو نهاية ذلك الشخص المنافق..

وأخص قولي في المقوله القائله أن كل شيء زرع وحصاد فما يزرعه الانسان آياه يحصد أيضا كالفلاح الذي يزرع أرضه فيحصد نوع البذار تكن نتيجته الحصاد فمن يزرع عنبا سوف يحصد عنبا ومن يزرع شوكا سيحصد شوكا فلا تنتظر أن تجني ثمارا لم تزرعها وهذا يجعلنا نفكر مرارا وتكرارا في نوعيه بذارنا التي سوف نزرعها حتي ما نكون متأكدين من نوعيه حصادنا ولو فكر كل منا في هذه المقوله لراجع حساباته كثيرا ويتذكر ان الله في السموات يري وكل واحد سيحصد في يومه وكل منا سوف يأتيه اليوم الذي يتقابل فيه مع الله ليعطي حساب وكالته ووقتها ما اسعد الانسان الذي يكون حسابه في صالحه ويرحب به خالقه ويكافاه علي أمانته وصدقته في حياة وما أتس الإنسان الذي يكون وقت الحساب ليس في صفه ووقتها سيكي ويندم ولن يفيد الندم.

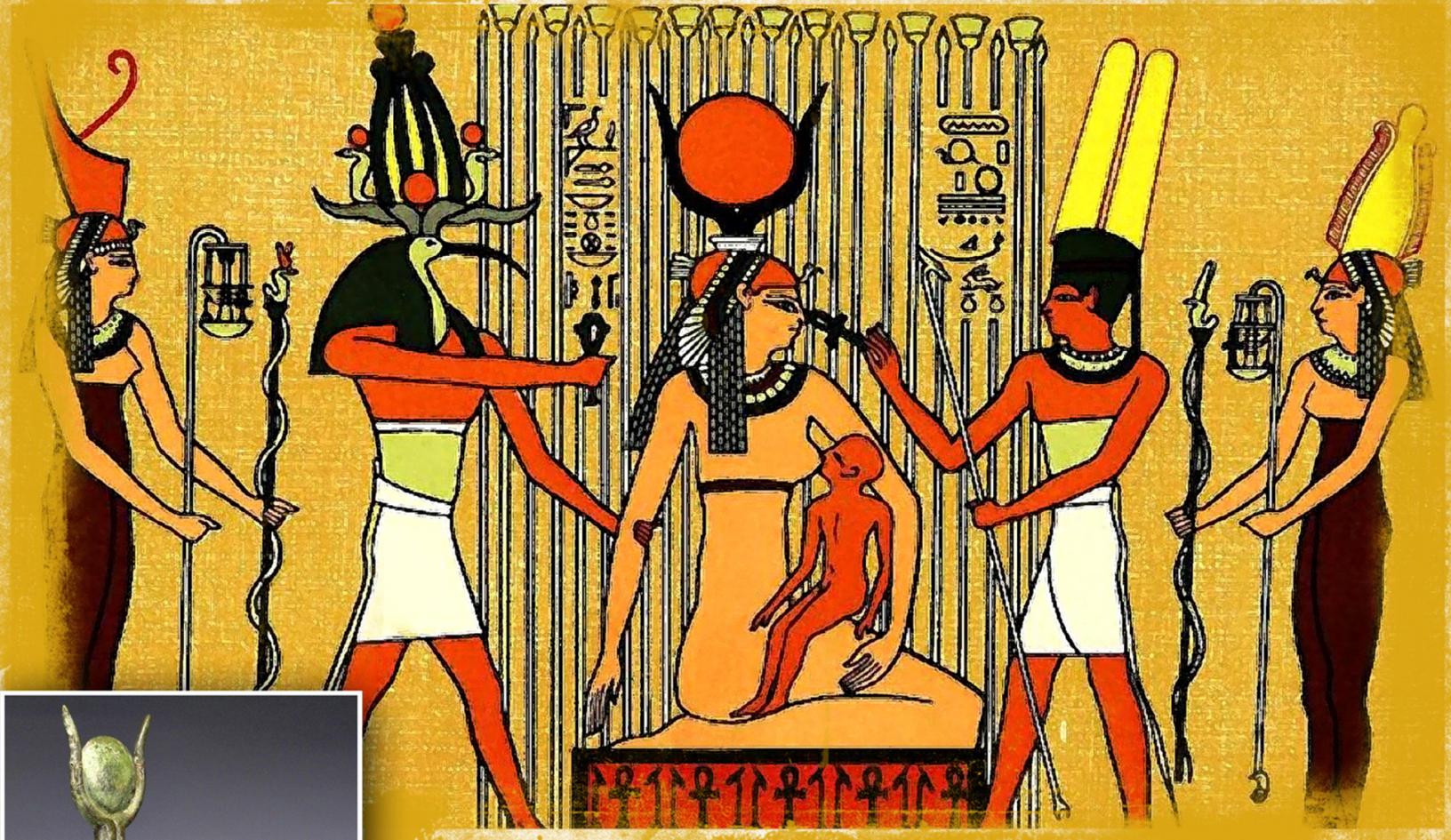
عزيزي القاري لتراجع حساباتك وتصرفاتك وأقوالك ومواقفك وتصلح ما فيها من نفاق قبل فوات الوقت وأخيرا أعيذ بالتذكيره ذهنكم النقي وأقول لا تسوا أن ما يزرعه الانسان آياه يحصد أيضا.. محبتي.

به ففي وجهك يضحك ويقول لك كلمات حب تبدو صادقه لكن في قلبه يكرهك ويحقد عليك وهنا نحتاج أن نبحت عن ذلك الشخص النقي القلب فما بداخله هو بعينه ما بخارج له لا يختلف مطلقا. وصورة ثالثه من صور النفاق هي صورة المنافق في خداعه لضميره وهنا دعني أسالك لماذا خلق الله فينا الضمير؟! بالفعل الإجابة هي حتي ينخسنا عندما نضل أو نبعد عنه (الله).

1- هناك الضمير الشرير وما يشغل هذه النوعيه من أسمه يفعل كل شيء غير صالح وفيه أذي للغير. 2- وهناك الضمير المشتكي وهذا الضمير الذي يحكم علي الغير بلا أبداء أي أسباب فقط بهمه الأذانه. 3- وهناك الضمير المظهر الذي يحكم علي الامور بطهاره ونقاء وهذا ما يسمي بحسن النيه. 4- وهناك الضمير الضعيف الذي يضعف أمام المواقف ومن المؤكد أنه يتأثر بمصلحته الشخصية ومن ثم يكون عرضه لإرتكاب الأخطاء بلا تأنيب



عيد الأم عبر التاريخ: من مصر القديمة إلى العصور الحديثة



واليوم، يتم الاحتفال بعيد الأم في جميع أنحاء العالم، عادة في شهري مارس أو مايو. وتختلف مظاهر الاحتفال نفسها من دولة لأخرى ولكن، يعتبر منح الهدايا والزهور أو الطبخ للأمهات للتعبير عن الشكر والامتنان لهن موجوداً في كل مكان. أما الاحتفال بعيد الأم في العالم العربي تعود جذوره إلى مصر. فقد أتت الفكرة على يد الصحفي المصري الرائد مصطفى أمين، الذي عمل كمدرس لمادة الصحافة بالجامعة الأمريكية بالقاهرة لمدة أربع سنوات والذي قام بطرحها في مصر. يقال أن أمين استوحى الفكرة من التقليد الأمريكي وقدمها للجمهور المصري في كتابه أمريكا الضاحكة أو Smiling America في عام 1943.

فقد رأى أمين مدى التضحيات التي تقدمها الأمهات لأجل أولادهم دون ذكر فأراد أن يتم تخصيص يوم للأم يكون بمثابة يوم لرد الجميل وتذكير بفضلها وشن حملة لجعل عيد الأم إجازة رسمية في مصر. وفي عام 1956، نجح أمين في مساعيه وتم الاحتفال بأول عيد أم في مصر في أول يوم في فصل الربيع الذي سرعان ما انتشر في بقية دول المنطقة العربية.

وتوجد تفاصيل قصة أخرى عندما قامت إحدى الأمهات بزيارة الصحفي الراحل مصطفى أمين في مكتبه في صحيفة أخبار اليوم المصرية وقصت عليه قصتها وكيف أنها صارت أرملة وأولادها صغار، ولم تنزوج، وكرست حياتها من أجلهم حتى تخرجوا في الجامعة وتزوجوا واستقلوا بحياتهم وانصرفوا عنها تماماً، فكتب مصطفى أمين وعلي أمين في عمودهما الشهير "فكرة" يقترحان تخصيص يوم للأم يكون بمثابة يوم لرد الجميل وتذكير بفضلها.

في الشرق الأوسط كانت مصر هي أول دولة تحتفل بعيد الأم في 21 مارس/ آذار، وكانت البداية عام 1956.

ولأن الاحتفال الأمريكي في ثاني أحد من مايو/ أيار، لذلك يختلف تاريخ الاحتفال به من عام لآخر.

ليصبح أول حاكم لمصر. ونتيجة لذلك، اعتبرت إيزيس أم للملوك الفرعانة وأصبحت رمزاً للأمومة وتم إقامة احتفالاً سنوياً تكريماً لها. في البداية، كان يتم تصوير إيزيس وهي تضع تاج عرش خالي على رأسها تجسيدا لسلطة وقوة الفرعون. وفيما بعد، أصبحت تصور بتاج لديه قرني بقرة بينهما قرص الشمس أو إلهة مجنحة، وهو رمزاً على الحماية والقدرة على بعث الحياة في الموتى. وفي المملكة الجديدة، بعض الرسوم أظهرت إيزيس ترضع ابنها حورس. وفي العصر اليوناني، أدخل بطليموس الأول عبادة الإلهة إيزيس حتى يكون لكل من المصريين واليونانيين إله رئيسي واحد داخل مملكته، والتي انتشرت في مصر الحديثة. وقد اقترن اسم إيزيس بالإلهات ديميتير، وعشتروت، وأفروديت مما عزز ارتباط اسمها بالخصوبة والأنوثة.

اشترك الإغريق القدامى في مراسم الاحتفال بالربيع لتكريم ريا، أم زيوس وأم جميع الآلهة، بتقديم كعكات العسل والمشروبات الفاخرة، والورد والأزهار مع بزوغ الفجر. أما مهرجان هيلاريا الروماني، فقد كان احتفالاً بالاعتدال الربيعي لتكريم سيبيلا، أم الآلهة، التي تُعرف أيضاً بماجانا ماطر أو الأم العظيمة. ثم انتهى المطاف بالتحول من الاحتفالات الدينية بالأمومة إلى الاحتفال بالأشخاص أنفسهم. ففي المملكة المتحدة، أصبح يوم أحد الأمومة Mothering Sunday، وهو الأحد الرابع من الصوم الكبير عند المسيحيين، عيداً غير دينياً حيث يأخذ الأبناء إجازة لزيارة أمهاتهم.

ويعود فضل الاحتفال بعيد الأم في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أنا جارفيز، التي نادى بجعل هذا اليوم إجازة رسمية لتكريم الأمهات على التضحيات اللاتي يقمن بها. مستوحاة من حلم أمها الراحلة بوجود يوم يكرم الأمهات جميعاً، احتفلت جارفيز الناشطة الاجتماعية، بأول عيد أم في عام 1908 في شكل حفل تأبين لأمها بكنيسة Methodist Church بولاية فيرجينيا الغربية. وفي عام 1914، نجحت جارفيز وداعميها في جعل هذا اليوم إجازة قومية في الأحد الثاني من شهر مايو.

"الأم مدرسة إذا أعددتها أعددت شعب طيب الأعراق... تعد هذه الأبيات التي خرجت على لسان الشاعر المصري الكبير حافظ إبراهيم في قصيدة "العلم والأخلاق"، أكثر ما وصف مكانة الأم ودورها في بناء المجتمعات والحضارات، وإن كان المصريون القدماء رفعوها إلى مصاف أكبر لتصل إلى مكانة الآلهة.

هناك اعتقاد عام بأن تقليد الاحتفال بعيد الأم قد بدأ في الغرب، متحدراً عن احتفالات الربيع لدى الإغريق والرومان للاحتفاء بالإلهات الأمهات، أو يوم أحد الأمومة Mothering Sunday، الذي يأتي قبل عيد الفصح بثلاثة أسابيع لدى مسيحيين أوروبا منذ عام 1600. ولكن في الواقع، بدأت أول احتفالات بعيد الأم في مصر الفرعونية.

وقد جاءت نقوش المعابد المصرية، تُظهر لنا مدى تقديس المصري القديم للأم، كما عثر الآثريون على العديد من البرديات التي تُبرز تلك المكانة، لدرجة أنهم خصصوا له يوم للاحتفال به، بل ورفعوها إلى مصاف الآلهة، كإلهة "حتحور" ربة الحب والأمومة، والآلهة "إيزيس" ربة الأمومة الأكثر شهرة، فهي التي حاربت طويلاً من أجل استعادة جثمان زوجها "أوزوريس" وحقق أبنها "حوريس"، وقد أقيم لها العديد من التماثيل التي تصورها وهي تحتضن طفلها وترضعه، والآلهة "تاورت" ربة الحمل والولادة والخصوبة، أما المعبود "بس" فكان رمزاً يبعد الشر عن الأم وطفلها الرضيع.

أقام القدماء المصريين احتفالاً سنوياً لتكريم الإلهة إيزيس، وهي من أكثر الإلهات المحبوبة وتحملاً وصبراً في مصر القديمة والتي كانت رمزاً للأم والزوجة المثالية، وكانت راعية الطبيعة والسحر. وفقاً إلى الميثولوجيا أو علم الأساطير كانت إيزيس زوجة أوزوريس وأخته أيضاً. وحينما قام أخاهما الغيور ست بقتل أوزوريس، قامت إيزيس بجمع أشلاء جسد أوزوريس، والتي تم توزيعها على أقاليم مصر. ثم أصبحت حاملاً بآين أوزوريس، حورس، الذي انتقم لموت أبيه وقتل ست

ومن الدول التي تحتفل به وفقاً للتقويم الأمريكي أستراليا والنمسا وبلجيكا وبنغلاديش والصين وكندا وكولومبيا والبرازيل وكرواتيا والإكوادور وإستونيا وفنلندا وألمانيا واليونان والهند وإيطاليا واليابان ولاتفيا وماليزيا ومالطا والفلبين وجنوب أفريقيا وسويسرا وتايوان وهولندا وتركيا وفنزويلا وزامبيا.

وتحتفل بريطانيا بعيد الأم في الأحد الأخير من شهر مارس/ آذار من كل عام ويعرف بأحد الأمهات، وأما عن الخلفية التاريخية للاحتفال فإنه ليس لها علاقة بالأمهات وتعود إلى القرن السادس عشر وارتبطت بزيارة المسيحيين للكنيسة الأم في عيد الفصح.

وفي الماضي كان الموظفون يحصلون على عطلة للعودة إلى مساقط رؤوسهم للصلاة مع أسرهم وخلال طريق العودة كان هؤلاء الموظفون الشباب يحملون الزهور لأمهاتهم.

والنرويج هي الدولة الوحيدة في العالم التي تحتفل بعيد الأم في فبراير/ شباط وتحديداً في ثاني أحد من فبراير، وهو تقليد ديني في الأساس، في ما تحتفل السويد بعيد الأم في آخر يوم أحد من يونيو/ حزيران، وتحتفل فرنسا به في أول يوم أحد من يونيو/ حزيران سنوياً.

وفي الأرجنتين يوم 3 أكتوبر، وفي جنوب أفريقيا يوم 1 مايو، في حين رأى المجتمع الأمريكي أن يوم الأحد الثاني من شهر مايو من كل عام هو الأنسب للاحتفال.



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 - تأشيريات 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 وإنجازات وقصص وطرائف القس أسطفانوس هنا

أدلة وحي
الكتاب المقدس
وسلامته
من التحريف

شالوم وأبشالوم!
أو السلام المفقود والسلام الموجود

شخصيات في الظل
القس أسطفانوس برغب هنا

علاقة كلمة الله بالصلاة

العمل الفردي

القس أسطفانوس برغب هنا

THE DIVINITY OF CHRIST
Fr. Augustine Hanna
Coptic Church

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

ST. JOHN COPTIC CHURCH
(COVINA, CA)

SCAN ME

FOLLOW US,
RECEIVE UPDATES &
FIND IMPORTANT
CHURCH RESOURCES

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، وتتميز المقالات بروق اللغة وحلاوة البيان.

قال عنه الأنبا 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 البيج \$10
أقل من نصف ثمن الكتاب

الدخل بالكامل لكنيسة القديسين بطرس وبولس بسانتا مونيكا - كاليفورنيا
يطلب من الخادم: ريمون راميس علي الرقم التالي:
(562) 360 - 6754

ميلاد تامر
أعمال 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

لوتس
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 بأمریکا
مهامي 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 مصري معتمد بكاليفورنيا

للإستشارة والمزيد من المعلومات إتصلوا بنا على

Phone: +1(818) 818-2590

Email: ATEFDAWES@YAHOO.COM

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 ، وسعدنا 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 Douglas & 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

Maurice Hanna
Certified Public Accountant

خبرة أكثر من عشرون عاماً بكبرى مكاتب المحاسبة العالمية

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

← 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 الأوراق واعداد مرتبات العاملين

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

الخدمات الإستشارية:

- المساعدة في إختيار الشكل القانوني الأنسب لنشاطك
- تأسيس الشركات
- إعداد دراسات الجدوي الإقتصادية للمشروعات
- إعداد الدورات التدريبية للمعايير المحاسبية وتطبيقاتها

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

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

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

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

جهاز قياس سكر مجاني مع أول روثنة أو مع أول تحويل

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

قياس ضغط الدم مجاناً

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

تجديد الروشحات تلقائياً
أو عن طريق الإنترنت أو التليفون

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

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



فرصة ممتازة.. شقة بلندن

بيع شقة تبعد 10 دقائق من مطار "هيثرو"، تم تجديدها منذ سنة (الصحي- الكهرياء- التدفئة- الأرضية الخشبية- المطبخ- الحمام- الشبايك... الخ).
2 غرفة نوم - غرفة معيشة كبيرة تطل على فيو - مطبخ كامل - حمام مٌجدد
مخزن خارج باب الشقة - جراج خاص.

**14 Little Elms, Harlington
Offers Over £350,000**

TWO BEDROOM - FIRST FLOOR - OFF STREET PARKING GARAGE - COMMUNAL GARDEN, Situated just off Harlington High Street within Little Elms offers this spacious two bed flat located on the first floor, this property comprises entrance hall, shower room, fitted kitchen, two double bedrooms and a sitting room. Outside the property has communal gardens, permit parking available for residents and a garage in a block. The property has been very well looked after which requires no immediate work doing to it. Located near the Bath Road this property is an ideal investment potentially grossing a 6% rental yield with Heathrow Airport and the Hayes & Harlington Station in close proximity. Little Elms is situated in Harlington and is within walking distance to amenities, transport links and local schools. The Bath Road, Heathrow Airport and Hayes and Harlington Station are all within close proximity providing fantastic travel and commuting links. **Two Bedroo - Fitted Kitchen - Off Street Parking - Communal Garden - Chain Free - First Floor - Garage Leasehold - Bathroom fitted with marble throughout.**

**Contact us للإستفسار رجاء الإتصال بالرقم التالي
+1 (747) 202-8415**

Charisma Daily كاريزما ديلي

كاريزما ديلي | charisma daily

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



www.charismadaily.com



أسرة صحيفة كاريزما تتقدم بأخلص التهانى القلبية للمستشارة الأستاذة جيهان توماس لبدء إنطلاق برنامجها الجديد (الهجرة مع جيهان)

البرنامج الأسبوع الثالث من كل شهر

يوم الأحد الساعة 6 مساءً بتوقيت كاليفورنيا

على قناة لوجوس

برنامج (الهجرة مع جيهان)

البرنامج إعداد وتقديم

المستشارة القانونية الأستاذة جيهان توماس

تقدم كل ما هو جديد فى قوانين الهجرة واللجوء

مع إستقبال مكالماتكم على الهواء مباشرة

www.logoschannel.com

(818) 342-3388



الهجرة مع جيهان
LOGOS TV

المستشارة جيهان توماس



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

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

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

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

Our team includes:

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

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

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

نقبل التأمين الصحي

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



360 Adult Day care

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

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



نقوم باستقبالكم مجاناً من ليس له وسيلة 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 الـ Medi-cal

رجاء الإسراع بملئ الطلب
لأن العدد محدود جداً

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

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



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

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

● مقربون منه يكشفون: لماذا أحبه المصريون؟! ●

● مع البابا «الإنسان» كانت لنا أيام... إنتهت يوم السبت 17 مارس 2012 ●

● مر 12 عاماً سريعاً على رحيله ●



تحقيق: شادية يوسف

خاص لجريدة كاريزما

وتبقى
الذكرى

حكاية البسكويت

ومن الذين تقربوا من قداسة البابا الشاعر فاروق جوييدة الذي قال: تعرفت عليه في 1986 واستغرق لقائنا 3 ساعات، وشعرت بالجوع فقلت له: أنت مش "ها تغديني"؟ فقال: أنا صائم، فقلت له: وأنا أعمل إيه؟ فقال: أجبك بسكويت؟ ولكنه كان كريماً وقدم لي ما لذا وطاب "وتغديت" بالكاتدرائية ولن أنسى ذلك اليوم.. وأعترف بأنني كنت أحب البابا وما زلت، رغم أن الناس الذين أحببتهم في حياتي قليلون جداً، فبعض الناس لا يموتون، مثل الأب والأم، والبابا شنودة أيضاً بالنسبة لي فهو الأب الروحي، فالموت هو غياب الجسد، الأبقى هو الروح، وأعتقد أن روحه تعيش معنا ولكننا نفتقده في مواقف كثيرة.

اللقاء الروحي

أما الكاتب الصحفي رجب البنا فيقول: كان اللقاء الأول مع قداسة البابا عن طريق المستشار عزيز أنيس بهيئة قضايا الدولة وهو قبطي وطلبت منه مقابلة البابا شنودة وهكذا كنت من أوائل الصحفيين الذين تعرفوا عليه منذ أكثر من ربع قرن، ونشأت بيننا فيما بعد صداقة قوية حتى أنه عندما سئل عن أصدقائه من المسلمين ذكر أسم رجب البنا، مما أسعدني جداً، حيث تعودت علاقتي به إلى أواخر السبعينيات عندما قابلته في الكاتدرائية، ثم طلبت منه أن أذهب للدير وقضيت به 48 ساعة، وخصص لي قداسه "قلاي" بالدير، مما أتاح لي الفرصة للحوار معه ومعايشته وأحتفظ بتسجيل عشرات الساعات من هذا الحوار وهي التي جمعتها في الكتاب الأول بعنوان "حوارات مع البابا شنودة: الأقباط في مصر والمهجر. وفي الثمانينات اصطحبت مجموعة من زملائي بالأهرام لزيارة قداسه البابا في الدير وكان منهم دكتور عبد المنعم سعيد وأسامة الغزالي حرب وصالح حافظ وإبراهيم عمر ومحمود سامي وبهيرة مختار وآخرون وقضينا يوماً كاملاً بالدير مع قداسته، وفي أول رمضان بعد هذه الزيارة قام قداسته بدعوتي لإفطار رمضان بالكاتدرائية، وكانت هذه هي الشرارة الأولى للإفطار الرمضاني الذي أعتاد قداسته إقامته خلال السنوات الماضية.

مقال «الأهرام»

ويضيف البنا: عندما توليت مسئولية رئاسة تحرير مجلة أكتوبر فوجئت بالبابا يزورني بنفسه بالمجلة ويحمل معه الشيكولاتة والورود، ودار بيننا حوار الصداقة التي تجمعنا، وكانت هذه أول زيارة لقداسة البابا شنودة لمؤسسة صحفية، مما جعل من معي بأكثري يطالبون مني بعمل ندوة معه بالمجلة، ووافق قداسته وتكررت زيارته لي حوالي 15 مرة ثم طلبت دار الهلال ذهابه لها وعمل ندوة أيضاً ثم الأهرام والجمهورية، وكان لذلك مردود على جريدة الأهرام التي طلبت مني أن يكون له مقال بها، وبالفعل بدأ يكتب للأهرام في السبعينيات، وكنت أنا الذي أخضرت مقاله وكان يهزني جمال خطه وهذا الجمال جعلني أصور وأحتفظ بالأصل حتى الآن.

كنت مخطوطة

عندما تحدثت مع المستشارة تهاني الجبالي، كشفت لي سر حزنها الشديد على فراق البابا وقالت: علاقتي بقداسته البابا علاقة شخصية وقد كنت مخطوطة إذ حظيت بفرصة القرب منه والحوار معه، فهو يمثل لي الأب الذي كنت أأجلبه في أي وقت، فكنت أجد الأب الحنون، العطف، علاقتي به كمثل علاقة ابنة بأبيها، دائماً تحتاج للتحدث معه، وكنت أزوره كل يوم خميس، واره يعطف على الفقراء المسلمين والمسيحيين، وكان يستمع لهم ولشكواهم، لذلك لم أندش من الجموع التي احتشدت في جنازته.

لن تعوضه مصر

أما دكتور مصطفى الفقى فقال: إن البابا رفض أن تعطى الدولة أجازة رسمية في "عيد القيامة" لكل المصريين مبرراً ذلك بالحفاظ على شعور أخواته المسلمين، ومن المواقف التي لن أنساها لقداسته عندما أرسلني الرئيس السابق حسنى مبارك لاختيار مرشحين مسيحيين للتعيين في مجلس الشورى، وكانت المفاجأة عندما وجدت قداسته يعطني أسماء مرشحين مسلمين، فهذا هو البابا شنودة الذي كان يحرص على زيارته كل رؤساء الدول عند زيارته لمصر، بل كان يستقبل قداسته في كل بلاد العالم استقبال الرؤساء، فهو الذي يطلق عليه "بابا العرب" لمواقفه تجاه القضية الفلسطينية وغيرها من القضايا، فهذا الرجل لن تعوضه مصر، ولن يأتي مثله ما تميز به من صفات نادرة أنعم الله بها عليه.

(1944م)، ويوساب الثاني (1946-1956م)، يوم السبت 17 مارس 2012/ أثار رحل عن دنيا البابا شنودة الثالث، بابا الإسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية عن عمر يناهز 89 عاماً، بعد صراع مع المرض. البابا شنودة من الكتاب أيضاً إلى جانب الوظيفة الدينية العظمى التي يشغلها، وهو ينشر في جريدة الأهرام الحكومية المصرية بصورة منتظمة. التحق بجامعة فؤاد الأول، في قسم التاريخ، وبدأ بدراسة التاريخ الفرعوني والإسلامي والتاريخ الحديث، وحصل على الليسانس بتقدير (ممتاز) عام 1947م.

وفي السنة النهائية بكلية الآداب التحق بالكلية الإكليريكية، وبعد حصوله على الليسانس بثلاث سنوات تخرج من الكلية الإكليريكية عمل مدرساً للتاريخ.

حضر فصولاً مسائية في كلية اللاهوت القبطي وكان تلميذاً وأستاذاً في الكلية نفسها في الوقت ذاته.

كان يحب الكتابة خاصة كتابة القصائد الشعرية وكان لعدة سنوات محرراً، ثم رئيساً للتحرير في مجلة مدارس الأحد، وفي الوقت نفسه كان يتابع دراساته العليا في علم الآثار القديمة.

كان من الأشخاص النشيطين في الكنيسة وخادماً في مدارس الأحد، ثم ضابطاً برتبة ملازم بالجيش، كما كان نظير جيد خادماً بجمعية النهضة الروحية التابعة لكنيسة العذراء مريم بمسرة وطلاباً بمدارس الأحد ثم خادماً بكنيسة الأنبا أنطونيوس بشبرا في منتصف الأربعينيات. وبمناسبة تحقيقي هذا بعنوان "كان لنا معه أيام" عندما قابلت الشخصيات الشهيرة التي أخذتها بالتحقيق وكانت كلها من اخواننا المسلمين وبدون ذكر أسماء فان بعضهم روى لي معجزات قداسة البابا معه أثناء اجراء عملية جراحية، والبعض كان أخيهما يجري عملية جراحية ولم تعلم احد وتفاجئت بانه يتصل بها ويسأل عن شقيقها. وكثير من الحكايات والرويات كانت وراء هذا التحقيق، في رحلة الحياة تعرف كثيرين من الناس، ولكن قليلون جداً من يترون آثار طيبة في قلوبنا، وفي رحلة حياة البابا كثير من البشر - مسلمين ومسيحيين - اقتربوا منه بشكل شخصي، لكن الذين أحبهم وفتح لهم قلبه، قليلون جداً.. لذلك حاولنا في هذا التحقيق كشف سر حب المصريين للبابا من خلال توثيق شهادات من تعاملوا معه عن قرب - الذين أجمعوا على أن البابا أكبر من الكلمات - في مختلف مناحي الحياة.

الموسوعة

كان الشيخ محمود عاشور - عضو مجمع البحوث الإسلامية ووكيل الأزهر الأسبق - من المقربين من قداسة البابا وله معه مواقف إنسانية خاصة، ويرويها قائلاً: كان البابا موسوعة متكاملة، فعندما كان يحضر مؤتمر البحوث الإسلامية ويشارك في مناقشة الموضوعات تجده يفهم في كل العلوم الدينية والدينيوية، لذلك يستحق أن نطلق عليه موسوعة، وكان يهدأ أي فتنة كانت قادرة أن تخلق حرب أهلية ومن أجمل عباراته التي كنت اسمعها منه «ربنا موجود» و«ربنا كبير» من المواقف الطريفة وخفة دم قداسة البابا أنني ذهبت لحضور إكليل ابنة شخص مسيحي وعندما قابلني قداسته ضحك وقال لي "أنت جاي تعقد قرآن هاني يا عاشور"؛ ومن مواقفه معي أيضاً أذكر أنني سافرت إلى لندن للعلاج، وفوجئت بقداسته يرسل لي 3 قساوسة للاطمئنان على صحتي، فهو لا يفوته شيء، بل كان مجاملاً في كل أحواله، ولم تكن له علاقات طيبة معي فقط بل مع جميع مشايخ الأزهر الذين عاصروه وأخبرهم فضيلة الأمام الأكبر أحمد الطيب شيخ الأزهر الشريف.

إنسانية هائلة

ويكشف لنا الأنبا يوحنا قائلته - المتحدث الإعلامي للطائفة الكاثوليكية - أن قداسة البابا له سمعة خاصة، وهي الإنسانية الحانية، وكانت له مواقف طيبة كثيرة فقد رأيت دموعة تتساقط أمام الفقراء مسلمين ومسيحيين، وشاهدت تعاطفه مع الطبقة الشعبية، وفي أحد الأعياد كنت عنده وكان زحاما شديداً، وقال له بعض الناس ارحم نفسك يا سيدنا" من مقابلة الناس فقال لهم "هؤلاء الناس هم الذين يعطوننا القيمة الحقيقية لرسالتنا، ثم خرج قداسته وصافحهم واحداً واحداً، لأنه كان يضعف أمام الأطفال ويرق قلبه لهم لأنه تربى يتيماً لذلك كان يشعر بكل طفل.



البابا شنودة له كاريزما بلا حدود فهو شخصية محيرة تجمع بين رقة المشاعر والحزم والخنية والشدة، حيث تتميز عيناه بين النظرة الطيبة والنظرة الحادة التي تعطى إشارة لمن أمامه بالانذار والحذر من غضبه. فكان رقيق المشاعر بشكل غير عادى وكان يهتم بالارامل واليتامى بشكل خاص وكان دائماً يوصى بهم.

أما عن علاقتي به فكان لي ذكريات أبوية معه لم أراها مع احد من البطركة مثله ولا حتى الاساقفة فلأنسى عندما التجأت اليه لمساعدته لي قبل التعيين بجريدة الأهرام وذلك حينما اتاحت لي الفرصة وقابلته أثناء تواجدى كمعدة برامج بقناة "سى تى فى" وتحدثت معه عن رغبتى الشديدة للتعيين بالجريدة وقال لي بصوت حنون: طيب كلمينى وتعالى تانى وسوف أساعدك.

ومرت الأيام ولم تتاح لي الفرصة لمقابلته مرة أخرى بسهولة إلى ان ذهبت مع فريق القناة أثناء الاحتفال بعيد القناة التي كانت تحت رعايته وفي هذه الأيام كان قداسته تعرض لكسر اعتقد مقدمه وكان يحمل على قدميه بصعوبة بعكاز ومع ذلك عندما وقفنا نلتقط معه صور على السلم مبنى إقامته كان يقف بصعوبة واقتربت اليه وأعطيته مظروف خاص منى به بعض الأوراق الخاصة بي وطلب رئيس تحرير الجريدة ومع صعوبة الظروف الصحية فقام باخذ المظروف وأمسكه بيده بجانب العكاز وعندما حاول احد الأساقفة اخذ المظروف منه رفض. وعندما دخلنا القاعة لتسجيل حلقة معه هو والدكتور المرحوم ثروت باسبلى صاحب القناة كان قداسة البابا وضع مظروفه أمامه على المنضدة واقتربت احد الأساقفة لأخذ المظروف كان رافضاً ولكن فريق القناة أقنعه بذلك فوافق مضطراً ولكن للأسف على حد علمي لم يصله المظروف مرة أخرى، وتمتبت بمقابلته مرة أخرى وفي هذه الفترة لإحساسه بي جاني في حلماً ووجهه مبتسماً وكان في مكان متواضع جداً، وقال لي تعالى ليا عشان التعيين، فقلت له مش هاعرف أقابل قداستك... فقال لي لا تعالى وقوليلهم انى قتلتك، وبعد هذا الحلم بشهرين تم تعييني. فبعد مرور 12 سنة مرت سريعاً على نياحة الأب الحنون والصديق لجميع الناس، بل كان صديقاً للأطفال فكان يحب ان يداعبهم ورغم قوته ونظرته إنحاده التي كانت ترعب من أمامه من الكبار الا انه كان بداخله "طفل كبير" احبه المسلمون قبل المسيحيين انه "الأسد المرقسى"، فلم تكن جنازته جنازة عادية بل كانت كجنازة الملوك والرؤساء حيث امتلأت الشوارع ثلاثة أيام كاملة بل وقامت الدولة بعمل حداد لهذه الأيام من اجله وتزينت شاشات التلفزيون المصري بالشريط الأسود حزناً عليه، حيث حينما أعلن المقر البابوي حالة الحداد على رحيل البابا واتخاذ إجراءات ومراسم الدفن، وصفته الكنيسة وقتها للأقباط وجموع المصريين بأنه "من أعظم بطركة الكنيسة".

يذكر أن البابا شنودة الثالث اسمه الحقيقي نظير جيد روفائيل، ولد في أغسطس/آب 1923م، وهو البابا رقم 117 للإسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية وسائر بلاد المهجر، كان أول أسقف للتعليم المسيحي قبل أن يصبح البابا، وهو رابع أسقف أو مطران يصبح البابا بعد البابا يوحنا التاسع عشر (1928-1942م)، ومكاريوس الثالث (1942-1942).



«أَنَا هُوَ الْقِيَامَةُ وَالْحَيَاةُ. مَنْ آمَنَ بِي وَلَوْ مَاتَ فَسَيَحْيَا،» (يو 11 : 25)

انتقلت إلى الأجداد السماوية يوم الخميس ٨ فبراير ٢٠٢٤ السيدة / إيقا عبد المسيح

كلمة الشكر

في بعض الأحيان لا تحمل ما بداخل الإنسان من معاني العرفان بالجميل
ولكن أتمنى أن تصلكم كلمة شكر على محبتكم وتمبكم
إذا كان بالحضور أو الإتصال بالتليفون، أو كتابة رسالة تعزية في إنتقال أختي إيقا ..
أشكركم لأجل محبة السيد المسيح التي تفيح عبرها من قلوبكم فتنتشر التعزية في القلوب الحزينة الدائمة ..
أشكركم ... المهندس / رضا بشاي

The word "thank you" sometimes does not convey the meanings of gratitude inside a person. But I hope that a word of thanks will come to you for your love and effort, whether by attending, calling on the phone, or through text message of condolences on the passing of my sister Eva. I thank you for the love of Jesus Christ, whose fragrance wafts from your hearts and spreads condolence in sad, tearful hearts.

Thank you.. Reda Beshai



تتقدم أسرة جريدة كاريزما
Charisma Newspaper

بأخلص التعازي القلبية للمهندس رضا بشاي ولجميع أفراد الأسرة

نياها لروحها الطاهرة

الرب يعوض الجميع على تعب محبتهم

هكذا الأيام

بقلم مهندس / مجدى عزيز

لا يتهدأ ولا يتنام
يوم حلو.. ويوم مر
ويوم لا ينفذ ولا يبصر
ويوم عادي.. ويوم يعادي
لا أنت مبسوط ولا حالك يسر

ويوم مريح يعدي كالريح
ويوم مخنوق، و يوم مزنوق
مهوش على قدي
وتجر فيه جر
واهو كله بيعدي
والأيام بتمر

ويوم ظريف ولطيف
يطير كأوراق الخريف
ريحه خفيف ويبسر
كنسمة في ليلة صيف
وتبقى موش عاوزه يمر

إسمع يابن آدم
وتعالى نتنادم
قبل مايقوت العمر
لأن الأيام دؤاره
أيام حلوه ونؤاره
وأيام صعبه وجباره
مليانه بالمراره
لياليها بتهديك
ودموعك على خدك
وبردو الناس بتقر (عجبي)

وأيام محتاره
بين الفرحه والسعاده
وبين التعب بالزياده
ويفضل اليوم مطلق
لا يبصفي ولا بيروق
والبني آدم ع الشقا مخلوق
وانا إيدي على خدي
منتظر اليوم يعدي
ويرساله على بر

ويوم رايح ماهوش جاي
يوم وحيد مالوش زي
ينهي المتاعب
ويقول موش لاعب
رؤح بقى من غير شر

أبو العلاء المعري
(تعب كلها الحياة، فما أعجب
إلا من راغب في ازدياد)

تستحقى كل عيد

شهر / ملاك ميخائيل شؤده

جاء للأكون عيدك
ألف مرحي بأغلى عيد
فاذا الأطيبار تشدو
وتراقصت كل الورد
ويقر الكل أن لولا
ك؛ ما كان الوجود
ان أقدم لك عمري
سوف أحتاج المزيد
أنت يا أمى الحبيبة
تستحقى كل عيد....

قد لبست البرد ثوبا
حتى يدفا ذا الوليد
وأكلت الجوع كيما
لا يجوع ولا يبب
وسهرت الليل عينا
تحضن الغرالشريد
ان أقدم لك عمري
سوف أحتاج المزيد
أنت يا أمى الحبيبة
تستحقى كل عيد....

مهما قلت من قوافي
فقليل مهما زيد
(أمى) أنت نبض قلبي
فرحة العمر السعيد
(أمى) أنت لحن حبي
أنت للدينا نشيد
ان أقدم لك عمري
سوف أحتاج المزيد
أنت يا أمى الحبيبة
تستحقى كل عيد

لمبة الأقدار

بقلم
عبيد شلمى



الحياة يوم حلو... ويوم مر
علينا كلنا التسابق ... وبنا ستمر
ستزدهر بكل ... ألوان الطيف
بالحب أن يوماً ... أحببت
وتغيم وتُمطر ... إذ يوماً كرهت

ستشرق بالورود ... مع الأحباب
وستغرق بالدموع ... مع كل عتاب

كيف لنا أن نعيش ... الحياة؟

إن لم نراقب ... بصبر واحتمال
احتمال الوفاق ... مع عدو قد كان
أو نصير أعداء ... من بعد الوفاق

ومن يتحكم هنا ... ليست الأقدار
نلتمس لأنفسنا ... العذر والأقدار

الحق أقترن ... بالباطل
والباطل ... بالحق

إن نسينا ... من سبب الانفجار؟
إنفجار الغيرة ... والإشاعات

وتتذكر فقط ... القدر
وننسى ... من تحكم بالأقدار

إلى متى
نهرب من وضخ الشمس بالنهار؟

إلى متى
نظلم أقدارنا بالقبيل والقال؟

إلى متى
تغافل عن لعبة الأقدار؟

باطن الإنسان يُطن ولا يُفصح
ضميره غائب يُخفي ولا يُعلن
والحقيقة أصبحت في خبر كان!

هكذا تمر بنا الحياة
بلعبتها لعبة الأقدار

لولا قوتها

بقلم / عبيد شلمى

تبعثرت تهشمت ... تكسرت
كادت تنكسر ثم ... تبلورت

حينما عادت ... فتججرت
وكما تفككت ... تجمعت

هكذا مرّت بها الأيام ... فتألّت
لولا قوتها في الصّد والضمّت

لكانت ماتت منات من المرات
فمن أين لها كل هذا ... الثبات؟

أين جاءت بعد أن قد تاهت؟
وإلى أين ستمضي أو تعود؟!

هل ستقرر الرّجيل أم التّرحال؟
فهذا مصير من أفصح لها وقال:

عودي كما كنت برفء وحتن
فهذه قوتك رغم كل ... الأين

رغم الجفاء و مزور السنين
رغم عذابك وعذاب ... المحبين

عودي من جديد لعودت الحنين
عودي فقد أشتقت ... الحنين

عودي يا مشاعر القلب الحزين
عودي بمشاعر لقاء ... المحبين

أفكار شائكة

يتيم!

كيف يعيش الإنسان في أمومة كونية، ويشعر باليتيم؟! .. الإجابة بالنسبة لي، بإختزال شديد، وألم أشد: أنه بالرغم من وجود أمات الكتب في معارضها المنتشرة، إلا أنني لا أتمكن من اقتنائها؛ للغلو في ائمانها! ومع أنني أعيش على أرض أمي الحبيبة مصر، إلا أنني لا أستطيع التمتع بخيراتها، والتمتع بجمالها؛ بسبب الذين ينهبون ثرواتها، ويخربون كيائها، ويهربون! أما أمي التي ولدتها بالجسد، فقد رحلت عن أم خباب "الدينا"، ولم أجد سوى أم ربيق "الحرب"؛ لأزداد مع اليتيم، يتماً! عادل عطية

عندي كلام

خدعوك فقالوا "الدين لله والوطن للجميع"، وها قد صار الدين مطية لكل ذي عمّة وجلاية، ترتكب بإسمه الخطايا وتمنع أو تمنح العطايا بواسطة من على جبهته شامة وعلى عينيه غمامه فله وحده النعيم وليذهب الباقيون إلى الجحيم. ولم يعد الوطن للجميع بل لمن للتخلف والرجعية يطبع وصار الوطن حجرا على كل مبتدع وضيق فعمت الغمة وتشنت الأمه وقارب الوطن أن يضيع. خدعوك صدقني وأدوك وبكل شر توعدوك، فلنترك الدين لله يرحاه وليعد الوطن لمن يرضاه.

مجدي عزيز

أخرجوا أيها المسيحيون من أوطاننا

قرأت لك

إعداد م / مجدى عزيز

أخرجوا يا مسيحيي دمشق وبيروت ومعلولا من أوطاننا، وأخرجوا يا مسيحيي الموصل وبنينوى وبغداد من بلداننا، وأخرجوا يا مسيحيي لبنان من جبالنا ووادياننا، وأخرجوا يا مسيحيي فلسطين والجزيرة من شواطئنا وترابنا، أخرجوا جميعا من تحت جلودنا، أخرجوا جميعا فنحن نبغضكم، ولا نريدكم بيننا، أخرجوا فقد سئمتنا التقدم والحضارة والانفتاح والتسامح والمحبة والإخاء والتعايش والعفو! أخرجوا لتنفرد لقتل بعضنا بعضا أخرجوا فأنتم لستم منا ولا نحن منكم، أخرجوا فقد سئمتنا كونكم الأصل في مصر والعراق وسوريا وفلسطين، أخرجوا لكي لا نستحي منكم عندما تتلاقى أعيننا بأعينكم المتسائلة عما جرى؟ أخرجوا واتركونا مع مصائبنا، فلنك من يرحب بكم، وسنبقى هنا، بعيدين عنكم وعن ادعاءاتكم ومواهبكم وكفاءاتكم وعلمكم وخبراتكم أخرجوا واتركونا مع التعصب والبغضاء والكراهية، أخرجوا فقد فاض بنا تحمل ما ادعيتموه من حضارة، فبخروجكم سنتفرغ لإنهائنا، ومسح آثارها، وتكسير ما تركه أجدادكم من أوثان ومسح وآثار من حجر وشعر ونثر وأدب، أخرجوا فلا العراق ولا مصر ولا سوريا ولا الكويت ولا فلسطين ولا الأردن ولا الشمال الإفريقي العطر النظر بحاجة لكم ولا لمن سكن بيننا قبلكم من غجر ويهود وحجر، اذهبوا وأخرجوا

أرحلوا يا مسيحيينا وخذوا معكم كل آثار وجنابن جبران جبران وسركون بولص وبدوي الجبل وأنستاس الكرملي ويوسف الصانغ وسعدي المالح وابناء تقلا واليازجي والبستاني والأخطل الصغير. كما خذوا معكم جامعاتكم ومستشفياتكم واغلقوا إرسالياتكم، وحتى ميخائيل نعيمة لسنا بحاجة له ولا تنسوا مي زيادة وابناء معلوف وصروف وابناء غالي وزيدان والحازن وبسترس وثابت والسكاكيني، فهؤلاء جميعا ليسوا منا ولنسنا منهم.

نعم ارتحلوا عنا فإننا نريد العودة إلى صحارينا، فقد اشتقنا إلى سيوفنا واتربتنا ودوابنا، ولنسنا بحاجة لكم ولا حضارتكم ولا لمساهماتكم اللغوية والشعرية، فلدينا ما يغنيننا عنكم من جماعات وقتلة وسفاكي دماء.

أغربوا أيها المسيحيون عنا بثقافتكم فقد استبدلنا بها ثقافة حفر القبور!



كاريزما
www.charismadaily.com

جريدة شهرية

Tel: 626 261 9969

لكل الجالية العربية بالبريك



كيفية علاج الخوف عند الأطفال

الخوف عند الأطفال:

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

خوف الأطفال باختلاف العمر:

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

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

- المخاوف التي تصيب الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة (بين عمر ثلاث إلى ست سنوات): يتعرض الطفل في هذه المرحلة للخوف من رؤية الأشياء الخيالية، مثل: الوحوش، والأشباح التي يراها على التلفاز، والكائنات الخارقة، والأقنعة وكذلك الخوف من الظلام، والنوم وحيداً وإذا سمع صوتاً غريباً وخصوصاً أثناء الليل، كصوت الرعد، قد يشعر بالخوف.

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

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

أسباب ودواعي الخوف عند الأطفال:

للخوف عند الأطفال أسباب ودواعٍ متعددة منها:

- تعرض الطفل لأشياء ومواقف لا يستطيع تفسيرها، فيشعر الطفل بتهديد هذه الأشياء له، وقد نجد طفلاً لا يخاف من أشياء تخيف أخاه الآخر أو أخته.
- ما يراه الطفل من ردود فعل الآخرين تجاه شيء ما، حيث يشعر الطفل

بالخوف عندما يرى ردّة فعل الشخص الكبير تجاه أمر ما، أو حتى طفل آخر، عندما يرى ثعباناً أو أسداً مثلاً.

- رؤية الطفل لحادث مخيف ومؤلّم كمشاهدة الطفل لحادث سير مخيف، أو قطة دهستها سيارة، من الطبيعي أن يشعر الطفل بالخوف، فهذا النوع من الحوادث تبقى عالقة في ذهن الطفل حتى يكبر.

- عدم احترام الطفل وانعدام شخصيته فالكثير من التصرفات التي تخرج من الوالدين أو أفراد الأسرة قد تعدم شخصية الطفل، وتقلل من احترامه، بل وتجعله لا يحترم نفسه، ويفقد الثقة بها، لذلك على الوالدين وأفراد الأسرة دعم الطفل وتعزيز ثقته بنفسه، وإشعاره بقيمة نفسه، حتى يتجنب الطفل الخوف.

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

و على

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

نصائح للآباء:

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

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

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

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

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

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

طريقة مواجهة المخاوف:

مواجهة الطفل لمخاوفه أمر مهم جداً وهو الأمثل للتغلب عليها

الوالدين
تعليم طفلهم
كيفية مواجهة
مخاوفه
ويكون ذلك بإكسابه
مهارات تجعله
يشعر أنه
قادر على التحكم
في مخاوفه. ومن
هذه المهارات
ما يأتي:

- تعليم الطفل بطرق مختلفة مدى درجة الخوف لديهم، كاستخدام التدرج من 1-10، حيث رقم واحد للمواقف الأقل خوفاً، ورقم 10 للمواقف الأكثر خوفاً، وفي كل مرة يتعرض لها الطفل لمصدر الخوف سيقل شعوره بالخوف تدريجياً إذا قام بتقييم درجة الخوف مرة تلو الأخرى.

- تعليم الطفل أن يشجع نفسه عند تعرضه لمصادر الخوف، كاستخدام جمل تحفيزية وإيجابية، مثل: "يمكنني أن أفعل ذلك!" أو "ستكون الأمور على ما يرام"، وغيرها.

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

متى يُعالج الأطفال من الخوف:

عندما يشعر الوالدان أنّ طفلهم ليس على طبيعته، وأن خوفه يؤثر سلباً على حياته وممارسته لنشاطه المعتاد، كذهابه للمدرسة، ولعبه مع بقية الأطفال أو يمتنع من النوم، أو عندما يتعرض الطفل لإجهاد كبير ناتج عن الخوف، وفي هذه الحالة، يجب أخذ الطفل إلى طبيب نفسيّ مختصّ في معالجة الأطفال.

كيف يُعالج الخوف عند الأطفال:

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

تعريض الطفل للمواقف التي يخاف

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

عدم معاقبة الطفل على خوفه قد يزيد من مخاوفه التي يعاني منها؛ بل قد تؤدي به إلى كتم مشاعره، وهذا الأمر يؤدي إلى نتائج خطيرة على الطفل لذلك على الوالدين تجنب هذه الطريقة السيئة واستبدالها بدعم الطفل وتمتية قدرته على مواجهة الخوف.

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

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



الزواج وتدخّل الأهل



بقلم الدكتورة/ ماريان إدوارد - أخصائية إرشاد أسرى وتعديل سلوك

خاص لجريدة كاريزما

معاداة الأهل الآخرين بسبب تحيز لهم مثلا أو بسبب عدم الانفصال عنهم مثلا أو مشاركتهم بعض الأسرار الأسرية.

8- في حالة حدوث سوء تفاهم بسيط أو نقاش عموما من المهم أن يتعلموا الأسلوب الجيد للحوار عندما يتحاورا معا أو مع أهل الشريك - فمن المهم أن يسمعا جيدا وينصتا لما يقولوا دون مقاطعة ومحاولة فهم وجهة نظرهم قبل أخذ الاتجاه السلبي.

9- على الزوجين وضع في الاعتبار أن شريكك ليس عدوك أن كان لديه ضعف استقلالية عن والديه وأنه يسمع لأهله ويهمل رأيك - ليس الأمر هكذا، ولكنه يحتاج الى تدريب لذا شجعه خطوة خطوة على الاستقلال والانفصال وصنع القرارات البسيطة ثم المصيرية.

10- ليتدرب كلا الزوجين على احترام عائلة الشريك المختلفة الآخر - فليحترم سنهم وفكرهم ويحترم اختلاف عاداتهم وتقاليدهم واختلاف ربما مذهبهم ومعتقدهم وأيضا من المهم احترام خصوصياتهم.

11- الاتفاق معا كشريكين أن أراد أحدهما ان يساعد أهله ماديا فليكن بموافقة الشريكين ولا أن يفعل مثل هذا دون علمه الآخر.

12- من المهم أن يمكن كل شريك المحبة لشريكه ولأهل شريكه - المحبة بلا شروط والمحبة بالرغم من ويعاملهم كما لو كانوا أبواه وليس والدي الشريك ويعمل على اسعادهما وإرضائهما ومساعدتهما في أي شيء.

وفي نهاية الحديث دعونا نتذكر أنه أن كنت الآن مربيا فلتلاحظ نفسك وتتبع الطرق الصحيحة للتربية التي تبنى شخصية جديّة لابنائنا شخصية مستقلة غير اعتمادية ليحيوا حياة أفضل في زواجهم.

وان كنت الآن والدا لشاب او شابة متزوجين أتمنى أن ندرك حجم المشكلات التي قد سيتسبب تدخلنا في حياة أولادنا الزوجية فيها لذا دعونا نؤيدهم من بعيد ونصلي لأجلهم ونكون موجودين لهم فقط عند حاجتهم وعند سؤالهم لنا عن أرائنا أو طلب مساعدتنا ولتباركهم صلواتنا ومحبتنا لهم والرب معكم.

ومع اهلهم ربما لا تحدث المشكلات أو تكون قليلة جدا:

1- أولا: من المهم أكرام الأهل واعطائهم مكانتهم وتقديرهم بعد الزواج لأن هذا يعطى الأهل الأحساس بالأمان وان الشريك لن يأخذ ذويهم بعيدا، هذا بدوره قد يقلل من محاولة تدخل الأهل للسيطرة وليكونوا في المشهد والصورة مع الزوجين.

2- مشاركة الأهل بعض التفاصيل عن حياة الزوجين التي تعتبر تفاصيل عاملة وليست خاصة يعطى الأهل الشعور بالراحة وأنهما مازالوا جزء من حياة أولادهما.

3- عندما يحكى الزوج مع أهله - مهم ان تكون الزوجة معه - وهذا بدوره يؤكد للوالدين انه لا توجد أسرار على زوجته معهم والعكس مع أسرة الزوجة - فهنا دور الزوج والزوجة كل مع أهله حتى يمنع أو يقلل من شعور الأهل أن الشخص الآخر غريب عنهم بل هو عضو جديد في العائلة.

4- أن يعمل الزوجين قبل الزواج على الانفصال نفسيا عن الأهل لأنها خطوة مهمة جدا لمنع تدخل الأهل لاحقا في الزواج، وتساعد أيضا أن يصبح كل شريك أكثر خصوصية وإقتراباً مع شريكه أكثر من كونه مع أهله.

5- على الزوجين أن يتفقا معا ويتدبرا على صنع قراراتهما، وأن لا يسمحا للأهل بالضغط عليهم لتنفيذ قرار معين بل في حالة ان أقترح أحد الأباء امراً أو رأياً ما، يجب على الزوجين أن يدرسا هذا القرار معا ويقررا بنفسهما لمصلحتهما ما يناسبهما وما لا يناسبهما ويتجنبنا أن يصنعا قرار تحت ضغط وهذا القرار لا يروق لهما ولكنه لخاطر شخص آخر.

6- أن يعمل كلا الزوجين على تقارب العائلتين معا من خلال لقاءات كثيرة ومحاولة تقارب وجهات النظر حتى لا تحدث المشكلات بسبب العائلات معا وعدم قريهما وحدث سوء تفاهم بينهما مما قد يؤثر على الزوجين.

7- من المهم أن لا يحاول أي طرف أن يجعل شريكه ينفصل عن أهله أو يكون سبب في

لكونه أبنا وحيدا.

4- شعور الأم بملكية ابنها أو ابنتها كطفل ويستمر هذا الشعور حتى بعد أن يكبر ويتزوج فتشعر الأم عندما يتزوج أن زوجته أخذته منها فتتضايق الأم أنها فقدت ملكيتها ومكانتها وتبدأ تفرد سيطرتها من خلال تدخلها في حياتهما.

5- ضعف استقلالية البنت عن أمها - يجعلها بعد الزواج أيضا تلجأ إلى أمها في الكبيرة والصغيرة مما يسمح بتدخل الأم في الحياة الزوجية وربما تشجيع الزوجة على فعل أمور لا يقبلها الزوج وهكذا تبدأ المناغصات في الحياة الزوجية من خلال تدخلات الأهل لاسباب عدة.

- تأثير تدخل الأهل على الحياة الزوجية:

في الحياة الزوجية لا نستطيع أن ننكر أن تدخل الأهل في حياة أي زوجين بطريقة ما قد يؤدي إلى نوع من أنواع المشكلات. تدخل أهل الزوج أو أهل الزوجة يترك أثرا سلبية على الزوجين قد تؤدي إلى هدم الزواج، منها مايلي:

1- ضعف التوافق الزوجي بين الزوجين بسبب كثرة الصراعات من وراء تدخل الأهل.

2- ضعف الارتباط العاطفي بين الزوجين والاتحاد بينهما وبين أرائهما.

3- ضعف العلاقة الجنسية بسبب الضعف العاطفي والخلافات المستمرة.

4- نظرة متدنية من الزوجة للزوج ان كان لا يأخذ قراراته إلا من خلال عائلته.

5- صراعات مستمرة بينهما وتقل محبة الشريك لأهل شريكه بسبب التدخل والمشكلات الناتجة عن التدخل.

وهنا تأتي الى كيفية التعامل مع الأهل بطريقة صحية حتى لا يشعر بالاهانة وفي نفس الوقت لا يؤثر على الزواج:

لا نستطيع أن نقول أن على الزوجين بعد الزواج أن يتجنبوا الأهل تماما لأن الزواج ليس معناه الإلتصاق بالشريك فقط وهجر الأهل ومقاطعتهم بل من المهم والرائع أن يدرك الزوجين كيف يتعاملوا مع أهلهم بطريقة صحية حتى تظل المحبة قائمة والود دون أن يتسببوا في مشكلات بينهما وبين الشريك ولنلقى نظرة على بعض النقاط التي إذا حاولوا الزوجان أتباعها معا

عندما ينتقل الزوجان الى عشهما الجديد يحلمان بحياة وردية، يطمحان في ان يكون لهما حياة هادئة وأن يكونا على وفاق يصنعا قراراتهما بمفردهما من خلال تبادل آرائهما دون أي تدخلات خارجية وأن يعيشوا أيامهما معا بحلوهما ومرها متمسكين معا أمام أي ظروف خارجية أو داخلية ويديا أستعدادهما لمواجهة التحديات التي قد تواجههما ولكن ما أن تبدأ حياتهما حتى يجدوا أن اقرب الناس هي السبب في معاناتهم وهذا هو موضوعنا في هذا الشهر لنتاوله متمنية ان يساعد هذا المقال كل من يعانى من مشكلات من هذا النوع.

ودعونا قبل أن نتعلم كيف يتعامل الزوجان مع الأهل حتى يمكنهما تجنب مشكلات تدخل الأهل في حياتهما، أن نتعرف على الأسباب التي قد تقود الأهل الى التدخل في حياة أولادهما:

بالطبع ليس كل أب وأم يتدخل في حياة الزوجين الجدد، فهناك آباء تعرف الحدود التي لا يجب أن تتخطاها بعد إنتقال أبنتها أو ابنتهما ليشارك حياتهم من خلال الزواج مع شخص آخر والبعض الآخر من الآباء لا يستطيع أن يمنع نفسه من التدخل أبدا بل بالعكس وذلك قد يعود إلى أسباب عديدة بعضها ما يلي:

1- نوعية التربية (الحماية الزائدة) التي نشأ فيها الطفل قبل ان يكبر ويصبح عريس أو عروسة الآن ربما أدت هذه التربية إلى ضعف شخصيته (مثل عدم السماح له بخوض أي تجارب أو التعرض للفشل والنجاح من خلال المحاولة) أدت الى رفضه وعدم قدرته الانفصال عن الأهل فيظل متعلق بهما بعد الزواج ويسمح بتدخلهما في حياته بعد الزواج.

2- أيضا نوعية التربية التي لا يسمح فيها للطفل بالتعبير عن رأيه أبدا بل يأخذ كل قراراته متلقن من أهله - كيف يمكنه أن ينفصل عنهما بعد الزواج وبالتالي أيضا لا يستطيع أن يثق في أي قرار يأخذه بمفرده دون أن يرجع لأسرته التي ربتة كما كان متعودا في طفولته هذا بدوره بابا يسمح بتدخل الأهل في حياة الزوجين.

3- الإعتمادية من الأم على ابنها لأسباب مختلفة قد يكون بسبب غياب الزوج أو

مين حرم علينا الفاكهة؟!!



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

خاص لجريدة كاريزما



خلقها حلوة في الطعم ومشبعة للنفس الجوعانة ومنعشة حتى للنفس الشبعانة من جميع المأكولات الأخرى. وهذه طبيعتي وطبيعتك يا عزيزي القارئ أن نميل لأكل الفاكهة حتى بعد الوجبة الرئيسية ماتمكنت من إشباع وملئ بطوننا! ولكن سبحان الله وضع هذا الاشتياق داخلنا والألوان الجميلة واللوحة الفنية التي لطالما وصفتها بأروع من أعظم مارسمتها يد بيكاسو ومن ما تحتته أيادي مايكل أنجلو وأعذب مما عزفته أصابع بيتهوفن!

يعني إيه! الفاكهة براءه؟ رغم سكرها في البطيخ والمانجو والبلح والموز وكل الفواكه الحلوة "للسكرة" قوي ديه! بردو مافيش مشكله؟ أيوه مافيش! طول مأكلك طبيعي 100% ومافيش آيس كريم وعيش أبيض وسكر أبيض ومشروبات غازية وخلافه من السموم البيضاء والأكل الصناعي!

يعني إيه الفاكهة سكرها مايتبخش يادكتور؟!!

ومش كده وبس يا عزيزي القارئ ديه ممكن تخس لو كانت الفاكهة جزء من أكل طبيعي صحي 100%! وهذا مبني على أبحاث علمية! طيب والكيانو! حقيقي الكيتو دايت مش يبشجع الفاكهة! وأنا بأشجع الكيتو! طيب ديه مشكله نحلها إزاي؟ بسيطة! أنا قلت إني بأشجع الكيتو دايت! بس ماقلتش كاسلوب حياة؟!! بأشجع الكيتو كدايت مؤقت لشهور ويمكن سنة ولكن الكيتو واللحوم والدهون فقط مع ندره الخضار والفاكهة؟! لا مش أسلوب حياة! وأكد الحياة بالكيتو مش سعيده من غير فاكهة ولا خضار حتى لو مارية أجسامنا سعيدة! الكيتو مرحلة لوصول لهدف لكنه ليس الهدف!

يعجيني ويستعجيني في الأونة الأخيرة أن معظم مستشفيات أمريكا الكبرى تشجع مرضاها لأكل "أكل مستوحى من أكل حوض البحر الأبيض المتوسط" أكلنا المصري السوري اللبناني الإيطالي الأسباني الجريكي لأنهم يتشابهون أكثر مايتخلفون! الأكل الذي يقلل أمراض القلب والألزهايم والإكتئاب والسكتات الدماغية وتصلب الشرايين والسرطانات بمختلف أنواعها! الأكل الذي جزء لا يتجزأ منه الفاكهة يحاضرات! الأكل الذي عرفناه آلاف السنين! تركناه لاهئين وراء أكل صناعي سعرته فاضيه أودى بصحتنا! بتاع فرانكنشتاين الذي تلفظه الآن معظم مستشفيات أمريكا مرجحين أكلنا بتاع البحر الأبيض المتوسط! الملآن بالفاكهة المفعمة بالحياة لما فيها من الإنزيمات والفيتامينات ومضادات الأكسدة والمعادن والألياف وباقي المغذيات النباتية التي نعرفها والتي لا نعرفها والتي عجز العلم عن فهمها كلها في عملها كفريق كرة يلعب كل لاعب منهم دوره في إتقان لأنه تمرن علي يد الخالق في تناغم غير مفهوم الى وقتنا هذا! تناغم فريق كامل بينما بل ينهرنا عن إخراج أي لاعب من الفريق ليلعب لحاله لمجرد جمال لعبه مع الفريق في ماتش الحياة! كما لو كان محمد صلاح وهو من أعظم لعبية الكرة بالعالم حاليا يقدر أن يلعب ويفوز بمفرده! لا يا عزيزي سيخسر خسارة فادحة رغم مواهبك منقطعة النظر لأنه يحتاج إلى باقي فريقه الذي يعطيه القدرة على تقديم أفضل ما عنده من إبداع! وعلى هذا المنوال بلاش نطلع لعبية الأكل بتوعنا بره الفرق بتاعتها لان النتيجة معروفة دائما "الخسارة الفادحة"!

ولايسعني أن أغفل أن أشكر يا عزيزي القارئ على دورك العادل جدا في هذه المسرحية وهذه القضية لأنك في هذه القصة وتلك المسرحية تلعب دور القاضي الذي سيحكم إما بالبراءة أو باستمرار سجن الفاكهة المؤبد! لأن دوري هنا اقتصر على المحامي الموكل عن الفاكهة من مليارات الموكلين!

د. باسم أيوب .. محامي ومحرم الفواكه...

ثانيا! ولكن ما أبعد هذا عن كونه حقائقاً علمية و عن الدراسات الحديثة! لأنه وإن كان فعلا هذا النوع من السكر المدعى "فروكتوز Fructose" يسبب الكبد الدهني في خلال عقود قليلة وأحيانا مجرد سنين في هيئته الصناعية الفرانكنشتاينية مثلا في المشروبات الغازية كـ "High Fructose Corn Syrup" أو الكتشاب وفي سائر أنواع الأكل الصناعي كـ "Corn Starch" وتحاول الشركات جاهدة ضخ هذا "السم" في معظم منتجاتها لسببين للأسف الشديد أرخص من بعض، أولهما الكسب المادي الرديء؛ وأنا أعلم أن هذا لم يفاجئك، ولكن الآخر قد يحزنك بعد أن يفاجئك وهو معرفتهم الجيدة كل المعرفة بإمكانية إدمانه وأن طعمه أحلى بحوالي 20% من سكر الطعام الأبيض "واحد من السموم البيضاء الثلاثة السكر والقمح والأرز"، والمصيبة والطامة الكبرى أن هذه شركات تعرف جيدا أنه من أهم أسباب مرض السكر 2 والكبد الدهني والسمنة وأمراض القلب والإكتئاب والسرطان والسمنة وأمراض أخرى كثيرة قد لا تسعها مقالة واحدة ولا جريدة كاريزما كاملة! ولا يزالون يفعلون هذا في أمريكا على الأخص رغم امتناع معظم الدول الأوروبية عن فعل هذا بمواطنيهم بعد معرفة كل هذه الكوارث نتيجة استعمال الفروكتوز خارج سياق الطبيعي "الفاكهة"!

ولكن توقف هنا عزيزي القارئ لحظة! هناك مشكلة عويصة إذن، بما أن السكر الرئيسي بالفاكهة هو هذا المدعو فروكتوز Fructose لايد من الاستنتاج أنه سيفعل بأجسامنا كل هذا كما فعل في المشروبات الغازية أو باقي الأكل الصناعي؟ هل هذا يعني أن الفاكهة فعلا طلعت تستاهل السجن وضاره ويتسبب مرض السمنة؟ ويتعمل "كبد دهني" وكل المصائب المذكورة سابقا! لا و 1000 لا وغلط و 1000 غلط بل هيهات! وإستنتاج مش ذكي على الإطلاق وليس كما يبدو للعين المجردة! لأنه يغفل عن حقيقة أسطح من الشمس في وضج النهار! وهذه الحقيقة هي الفرق الشاسع بين أكل الخالق! أكل ربنا الطبيعي وأكل قد أسميته أنا شخصيا في مقالة سابقة "أكل ولأ فرانكنشتاين" الشخصية الخيالية المربعة وحش ميت خال من الروح الأدمية! هكذا الأكل الصناعي المحتوي على هذا السم الزعاف كما وصفه الطبيب العالم الشهير د. روبرت لاستيج Robert Lustig الذي حصلت محاضرتة عن هذا الموضوع "السكر: الحقيقة المرة Sugar: The bitter Truth" على أكثر من 13 مليون مشاهدة رغم تعقيدها وصعوبتها العلمية على الأطباء، فلك أن تتخيل على المواطن العادي!

ولكنها أسرت مخيلات المشاهدين بمعرفة الحقيقة "المررة" عن "أحلى" حاجة في حياتنا "السكر"! ولكن في هذه المحاضرة التي أجرؤ وأدعوها أهم محاضرة عن السكر في القرن الحادي والعشرين ذكر هذا العالم الطبيب العالمي الأمريكي الكبير أن الفاكهة برينة براءة الذنب من دم يعقوب، وشرحها ببساطة العباقرة "ربنا لما حط "السم" ده جوه الفاكهة حط أيضا مضاد السم من الألياف والإنزيمات والفيتامينات ومضادات الأكسدة التي تحول دون حدوث أي من شروور الفروكتوز العديدة حينما يكون وحده في خارج الفاكهة"

هل عرفت الآن لماذا يا عزيزي القارئ الاستنتاج بأن هذا السكر بره الأكل الطبيعي (الفاكهة) هو هو زي جوه الأكل! ليس فقط استنتاجاً خاطئا علميا بل مغرزا ماديا، مذنبا أدبيا، مجزماً عالميا، حارماً من الفاكهة نفسيا! وفعلا محرماً ماحله بل "حلاه" الله خليقته لصحته! الله خلق لنا الفاكهة جميلة المنظر بهية الألوان شهية الأكل لتشجيعنا على عدم إهمالها مهما كانت المغريات وهذا لأنها فيها لنا حياة وصحة وطول عمر وهذا مانعرفه جيدا علميا الآن!

ليه حارم نفسك من "أحلى" أكل "الفاكهة"؟ خلينا نخرجها من سجنها!

مين حرم علينا الفاكهة الي حللها ربنا!؟

أكثر سؤال مش بس بيحيرني لكن بيحزني هو "مين حرم علينا الفاكهة"؟

والحقيقة يا عزيزي القارئ لن تجد إجابة مقنعة ومحددة مبنية على أساسات علمية مدروسة، ويبدو أنها مجرد كابوس من كوابيس ما قبل الكورونا الكابوس الأعظم الذي لم نطق منه بعد، ويارب نصحني من كابوس تحريم الفاكهة والكورونا في نفس الوقت! خصوصا أن الحرمان من الفاكهة قد يكون له عواقب وخيمة على الجهاز المناعي للإنسان لنقص عديد من الغديان النباتية التي قصد الخالق انا أن نأكلها وننهل منها في هيئة الفاكهة الجميلة الطعم وبهية الصورة!

ولكن لطالما سؤلت "هل يصح أكل الفاكهة مع الدايت" وآخر أكثر حزنا "هل الفاكهة صحية رغم سكرها" وآخر أكثر ذكاء "هل يصح أكل الفاكهة مع الكيتو دايت"! وكان الناس يتسألني بطريقة غير مباشرة بس مستحرمه "هو ربنا خلق الفاكهة ليه إذا كان عارفها مش صحية لينا"! ونتيجة كل هذه الأسئلة لأكثر من قرن من الزمان على الأقل أنه تم حبس الفاكهة في السجن من غير تحقيق دون مراعاة ولا محامي ولا قضية أساسا، وزى ما بنقول في عاميتنا المصرية الجميلة "الفاكهة راحت فطيس"!

وللأسف لن تجدها أسئلة لم تغازل فكريك أنت شخصيا عزيزي القارئ، خصوصا لو أنت كنت مثل الأغلبية من الأكثر من ال 50% من الناس في أمريكا وكثير من دول العالم التي تحاول جاهدة أو على الأقل تريد أن تخس وزنا نتيجة الشعور بالوزن الزائد (أكثر من 70% بأمريكا الآن يعانون من الوزن الزائد عن كتلة جسم 25) يوما ما وتعددت الأسباب لخسارة الوزن ولكن سجن الفاكهة واحد.

متى بدأ هذا الوسواس الشبه قهري؟ ومن إمتي بدأنا نشك في صنع الخالق ونصدق صنع خليقته النبي آدم الذي بطبيعته خطأ الطبع ومتقلب الأحوال! على أية حال كما قلت سابقاً تعددت الأسباب وظلم سجن الفاكهة واحدا! ومرة أخرى بدأت رحلتي الطويلة والصعبة لمحاولة المرافعة عن وتبرئة الفاكهة من جرم لم ترتكبه وانتهامات من كل من سولت له نفسه، سأحاول جاهدا إخراجها من سجنها كما أخرجنا سابقا البيضاء من سجنها! ولكن أرجو منك عزيزي القارئ في هذه المرافعة أن تكون قاضيا عادلا!

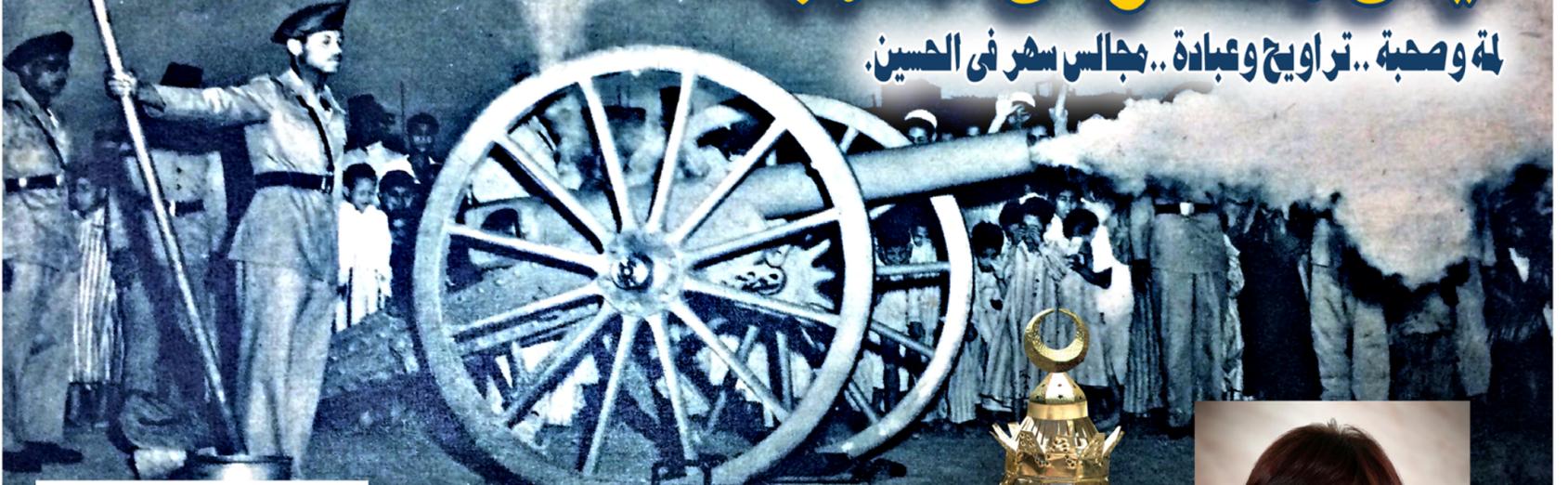
من المعروف أن سكر الفاكهة ال "فروكتوز Fructose" من أكثر أنواع السكر سوءاً في السمعة! كيف هذا؟ وهل هذا إدعاء كاذب؟ في الحقيقة أنها نصف حقيقة لا أكثر ولا أقل! علميا معظم خلايا الجسم قادرة على التعامل مع سكر ال "جلوكوز Glucose" ولكن الفروكتوز Fructose قصة ثانية! لا يعرف أن يتعامل معه في الجسم غير العضو المسئول عن التعامل مع السموم! "الكبد" ويتعامل معه بطريقة غريبة وكأنه يتعامل فعلا مع سم زعاف! يحوله في هرولة تم عن رعب مسبق المعرفة وشعور بالنصرة لمجرد تحويله إلى مادة أقل شراً على الأقل نسبياً في داخل الجسم ولكن للأسف هذه المادة ماهي إلا "دهون الكبد".

وكان هذا يا عزيزي القارئ سبب من أشهر أسباب مرض العصر الذي ابتلينا به مؤخرا بنسب تصل إلى واحد من كل ثلاثة تعرفهم سيكون مصابا بهذا المرض القاتل الصامت "الكبد الدهني"، ولكني يجب أن نتوقف هنا لحظة لتصحيح المفاهيم الخاطئة التي للأسف الشديد باتت راسخة! لأنه في هذه الحالة استنتج الكثيرون خطأ وليس عن أبحاث علمية ولا دراسات كبرى أنه الفروكتوز أينما وجد سيفعل هذا بفريسته الكبد أولا والإنسان

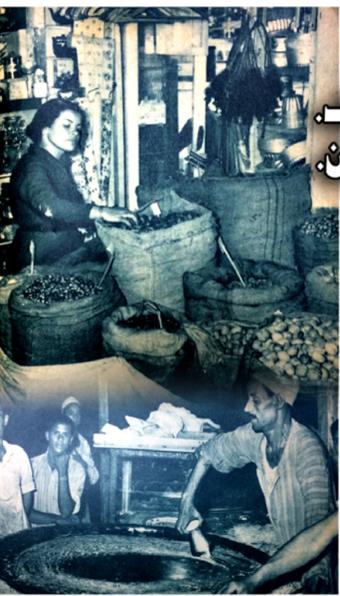


ليالي رمضان في المحروسة :

لمة وصحبة .. تراويح وعبادة .. مجالس شهر في الحسين.



أطفال و فوانيس ملونة .. إيوها
الحى اللاتيني يزدان بضريح الحسين و الأزهر الشريف.
مكاوي و هدايا .. مزجا التسمير بحب الوطن.
سيدات فاتنات قمن بمهنة التسمير.



الكنافة و القطايف :

لا تخلو موائد الصائمين من الكنافة و القطايف ، و يقال أن أول من قدمت له هو معاوية بن سفيان زمن ولايته للشام كطعام للسحور . واختلفت الروايات التاريخية حول ذلك التاريخ ، حيث يذهب بعض أساتذة التاريخ الإسلامي إلى أن تاريخ الكنافة يعود إلى العصر الفاطمي ، إلا أن خليل طاهر يردنا في كتابه " شهر رمضان منذ فجر الإسلام إلى العصر الحديث " أن المماليك هم أول من ادخلوا صناعتها في مصر للترفيه عن الصائمين و المحرومين ، كما كانت الكنافة و القطايف موضع مساجلة بين الشعراء فداعب أحدهم الكنافة بقوله " هات القطايف لي هنا .. فالصوم حبيبها لنا .

الحسين .. الحى اللاتيني :

حالة فريدة هي ليالي القاهرة في شهر رمضان حيث تجذب عشاق المسهر لها ، فالماذن مضاعفة ليلا في جميع أنحاء المحروسة ، وقبل ان عمر بن الخطاب هو أول من فكر في إنارة المساجد في ليالي رمضان ليتمكن الناس من إقامة صلاة التراويح و شعائر الدين ، و لهذا نجد مظاهر الفرح بأجلى صورها في الأحياء الشعبية وخاصة في حى الحسين ، و الذى أطلق عليه بعض الظرفاء " الحى اللاتيني " لأنه يشبه زميله الفرنسى لكونه حى عامر . وعلى الرغم من أن الزمان غير كثيراً من صور هذا الحى و بفعل يد المحو و الهدم التى حولت على تعاقب العصور أبنيته و مدارس العلم و خلوات التصوف إلى مقاهى بلدية و حوانيت لصناعات بدائية ، فإنه لا يزال رغم ذلك كله الأثر الباقي من القاهرة الأولى التى بناها المعز لدين الله الفاطمي .. ويزدان هذا الحى الوطنى بضريح حفيد الرسول الحسين بن على رضى الله عنهما ، و يفخر الحى أيضاً بجامع الأزهر .. و هكذا تتجلى اجمل الصور عن شهر رمضان بمظاهرها الروحية و الدنيوية في مصر المحروسة و احيائها التاريخية . قرب انتهاء الجولة الرمضانية الضاربة و بعد صيام و جهاد يأتي عيد الفطر بفرحته و تقفن المصريين في إعداد موانده الزاخرة بأنواع الكعك و الغريبة و البسكوت الى جانب المكسرات و الحلوى .. و هى عادة قديمة موروثه من الفاطميين ثم تناولها المماليك و العثمانيون بالتجديد و التحسن ، و بمرور الأيام أصبح كعك العيد عادة تتوارثها الأجيال .. وهكذا يمضى رمضان بتراويحه و مجالسه و عاداته و تقاليده الجميلة و يبقى المصريون في انتظاره ليهل علينا في عام جديد ..



بعض السحور بم خارج البيوت ، كهذا الاجتماع الذى صوره الشيخ أحمد حسن البغدادي وزير الأوقاف ، بعض الطلبة الترفيلى و بالهجوم

لدين الله الفاطمي القاهرة و كان قدومه إليها ليلاً فاستقبله أهلها بحفاوة بالغة حاملين المشاعل و الفوانيس مرديدين هتافات الترحيب ، و منذ ذلك التاريخ بدأت فكرة الفوانيس ترتبط بشهر رمضان ، و أصبحت الفوانيس لعبة الأطفال يطوفون بها الشوارع و الأزقة مطالبين بالهدايا من أنواع الحلوى و هم يرددون أغنية " و حوى يا و حوى .. يا و حوى " و التى توارثها المصريون جيلاً بعد جيل حتى وقتنا هذا . ظهرت صناعة الفوانيس في العصر الفاطمي و نشطت في أحياء القاهرة مثل درب الأحمر ، و بركة الفيل بالسيدة زينب ، و تحت الربع القريبة من حى الأزهر ، و الغورية التى تخصصت في تصنيع فوانيس رمضان و بيعها بالجملة . إلا أن صناعة الفوانيس اليدوية تواجه حالياً تحدياً كبيراً من الفانوس الصينى الذى غزا الأسواق . لقد داعب فانوس رمضان خيال الشعراء حيث كتب إمام الشعر العامي بيرم التونسي :
يا قمر طالع إيوها
بقانوس و الع إيوها
أنت حبيب إيوها
املالي جيبى إيوها
سكر احمر إيوها
و زبيب اسمر إيوها
و أنا ادعيك في يوم عيدك امتى أجيبك .

حسب رغبتها صورة الفاتحة أو يخبرها قصة قصيرة غير موزونة القافية ليسليها مثل قصة " الضرتين و شجارهما " . أول من ناد بالتسمير عنيسة بن إسحاق والى مصر أول لإيقاظ أهلها وذلك سنة 238 هجرية ، فكان يتحمل مشقة السير من مدينة العسكر إلى القسطنطينية منادياً : " عباد الله تسحروا فان السحور بركة " ، ثم ظهرت وظيفة المسحراتى في العصر الفاطمي حيث أمر الحاكم بأمر الله بأن ينام الناس مبكرين بعد صلاة التراويح ثم يمر الجنود على البيوت و يدقون الأبواب لإيقاظ النائمين ، و مع الأيام عين أولو الأمر رجلاً للقيام بمهمة المسحراتى ، و كانت الطرافة جزء من شخصية المسحراتى . ولقد استفاض الكثير من المؤرخين في وصف هذا الجانب من شخصية المسحراتى وخاصة في الأحياء القديمة التى يعرف الناس فيها بعضهم البعض ، فكان يقربن دعوته للسحور بعبارات طريفة وفق المعطيات الخاصة بأهل كل حى أو بعض الأشخاص .. فعلى سبيل المثال عندما يعرف المسحراتى أن فلاناً نومه ثقيل ، يقف تحت نافذته وقتاً مع إضافة لقب يستغفه للنهوض حتى يرد عليه هذا الشخص و يعلمه أنه استفاق و لا داعى للإلحاح . مهنة المسحراتى في المحروسة لم تكن مقصورة على الرجال فقد كانت هناك بعض المسحراتية الفاتنات يقمن بهذا العمل حتى تغزل في إح داهن الشاعر زين الدين بن الوردى و وصفها بأنها شمس تطلع في وقت السحور فكيف يأكل الناس و الشمس طالعة ..

اكتسبت شخصية المسحراتى سمات مختلفة من زمن لآخر ، فعلى يدي الشاعر الشعبى فؤاد حجاج و الموسيقى سيد مكاوى في الخمسينيات اتخذت بعداً فنياً ، و في عام 1964 أنطلق مسحراتى الإذاعة و الذى اعتاد الساهرون سماعه ، و مع انتشار التلفزيون أبدع سيد مكاوى في مزج التسمير بالوعظ و الإنشاد في حب الوطن ، ثم أضاف فؤاد حجاج بعداً سياسياً و اجتماعياً حينما قال : " كل حته من بلدى حته من كبدى حته من موال .. و يبقى المسحراتى كاتنا حيا يعيش في الوجدان كترات عاش قروناً طويلة .

الفانوس .. و بنت السلطان :

و يبقى الفانوس من أجمل مظاهر شهر رمضان ، ففي صدر الإسلام استخدم في الإضاءة ليلاً ، و استعمل كذلك لتنبية الصائمين في وقت السحور حيث كان يعلق بالماذن مضاعفاً و هاجاً ، فإذا غاب نوره كان ذلك إيذاناً بوجود الإمسك و الكف عن الطعام . و جدير بالذكر أن المصريين عرفوا فانوس رمضان في الخامس من رمضان عام 362 هجرية و هو ما أكده مصطفى عبد الرحمن في كتابه " رمضانيات " حيث ذكر نحصاً أنه هو اليوم الذى دخل فيه المعز



بقلم / لوسى عوض مرجان

صحفية و باحثة في التاريخ

خاص لجريدة كاريزما

"مدفع إفتار أضرب"

وأذان المغرب بصوت البلبل الصباح الشيخ محمد رفعت .. لمسة أهل وأصدقاء حول مائدة الإفطار .. كنافه و قطايف تداعب المفطرين .. ابتهاجات النقشبندى تطرب القلوب بـ " مولاى إنى قد بسطت يدى " .. أطفال يغنون بفوانيسهم الملونة " و حوى يا و حوى " أسواق عامرة بكل أنواع الطيبات من ياميش و مكسرات .. ماذن مزينة و مضاعفة .. مقاهى و خيام رمضان ساهرة حتى الصباح .. و في الهزيع الأخير من الليل مسحراتى يطوف شوارع و حوارى و أزقة ينادى موقظاً النيام : " يا عباد الله وحدوا الله .. مباحج و عادات و تقاليد رمضان لن تجدوها إلا في المحروسة ، لها مذاق خاص في الأحياء الشعبية و خاصة في رحاب الحسين و الرفاعى و السيدة زينب . أجواء جذبت كثيرين من المستشرقين و المؤرخين و الرحالة الذين ذابوا عشقاً في مصر المحروسة بكل ما فيها و ما بها من عادات و تقاليد و طقوس ضاربة بجذورها في التاريخ . و ما أجمل أن نجسوسيا فيها لنعايش اجواء الزمن الجميل .

"اصحى يا نايم :

أضحى المسحراتى مجرد ذكرى تآتينا من الزمن الجميل .. ترى ماذا كان يحدث في الماضي وكيف بدأت مهنة التسمير ؟ أسهب أحد المستشرقين الإنجليز و أسمه " ادوارد وليم لين " ، سمي نفسه " منصور أفندي " - وهو أحد الذين سحرتهم المحروسة و المصريين - في كتابه " عادات المصريين المحدثين و تقاليدهم " عن المسحراتى قائلاً : " يطوف الشوارع و الأزقة و الحارات بطلبته التقليدية تسمى " يا زأ " و يمينه عصا صغيرة أو " سير " من الجلد ينقر عليها متطوعاً لإيقاظ النيام ليلاً طوال شهر رمضان قائلاً : " اصحى يا نايم وحد الدايم " .. " سحور يا صايم " ، كما ينشد أغاناً خاصة ، و في الأيام الأخيرة من رمضان نسمعه يودع رمضان بألحان مبكية حزناً على فراقه .

يرافق المسحراتى في جولاته صبى يحمل قنديلين إذا أنطفأ ضوءهما علم أن وقت السحور قد فات و يتوقف أمام المنزل قارعاً الباب قائلاً : أسعد لياليك يا فلان و يسمى أسم سيد المنزل و يجيب كل سكانه و يضرب بازة بعد كل تحية ، و من الطرائف أن المرأة كانت تضع في العديد من منازل الطبقة المتوسطة بالقاهرة قطعة نقود معدنية صغيرة في لفافة من الورق و تلقيها من النافذة إلى المسحراتى بعد إضرام النار فيها حتى يرى مكان وقوعها فيتلو المسحراتى

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

المحامي
جون ميخائيل

نحن نتحدث العربية
الإستشارة مجانية
FREE Consultation

(310) 806-1231

معكم في الأوقات الصعبة
إصابات العمل - التعويضات - حوادث السيارات

No Risk: No Attorney Fee if No Recovery Car Accidents

Serving all of Southern California

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

THE GOOD SHEPHERD FAMILY SERVICES
THE COPTIC FOUNDATION OF SOCIAL JUSTICE

RECRUITING FOSTER PARENTS
لديك رغبة في حضانة 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 انجيليس

يعلن مركز The Good Shepherd Foster Services لخدمات رعاية الطفل ومن يرغب في حضانة 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 الحضانة عن ثلاثة أشهر وقد تصل إلى سنة أو أكثر
على الحاضر أن يكون حسن السير والسلوك وليس له أي جرائم Background Check
أن يكون لديه أسرة و أن يكون الحاضر 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 حضانة طفل يرجى الاتصال على مركز

GOOD SHEPHERD
FOSTER CARE SERVICES
www.tgsdiakonia.org @thegoodshepherdffa

نتكلم العربية

iCareRx
PHARMACY

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

We speak Spanish

نوصيك كافة الادوية الي اماكن نوا 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

لكافة إحتياجاتكم 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

- استثمر في شراء الشقق وأحصل على دخل شهري
- المساعدة في الحصول على القروض العقارية بأقل فائدة ممكنة
- العديد من الخدمات العقارية لتوفير المال والجهد



- بيع المنازل السكنية بأعلى الأسعار في أقل وقت
- شراء.. ويشمل شراء المنزل للمرة الأولى
- إستبدال وتخفيض مساحة المنازل



Rancho



La Verne



Fontana



San Dimas

+1(626)372-3382

MICHAEL IBRAHIM-REALTOR

Get Full Service & Keep More of **YOUR** Equity!



برعاية نيافة الحبر الجليل
الأنبا سراييون
مطران لوس أنجلوس
وجنوب كاليفورنيا وهاواي

الأحتفالية السنوية
لتذكار نيافة القديس العظيم
البابا كيرلس السادس

٧ الى ١٠ مارس

حزاة العشية والتمجيد الخميس الي السبت ٦ الي ٨:٣٠ مساء

مواعيد صلاة القديس الالهى

الجمعة	٨ مارس	٧:٣٠ الي	١٠ صباحا
السبت	٩ مارس	٨ الي	١٠:٣٠ صباحا
الأحد	١٠ مارس	٦ الي	٨:٣٠ صباحا
الأحد	١٠ مارس	٩ الي	١١:٣٠ صباحا

وجبات مصرية، حلويات شرقية، عصائر ومشروبات مصرية
العاب للأطفال، هدايا متنوعة، ومفاجآت متعددة

مواعيد الإحتفالية اليومية

يوم الخميس لا يشمل وجبات ويوم الجمعة تقدم الوجبات لفترة محدودة بعد انتهاء صلاة العشية

السبت ١٠:٣٠ صباحا الي ٩ مساء

الأحد ٩ صباحا الي ٦ مساء

أستخدم ال QR كود

لتصفح قائمة الوجبات الساخنة
وأيضا قائمة المأكولات الجاهزة للمطهى بالمنزل

تجنب الانتظار وأطلب الوجبات مسبقا ٦١٥-٥٩٨٧ (٩٤٩)

كنيسة القديس العظيم البابا كيرلس السادس - مدينة وستمنستر - كاليفورنيا
8642 Westminster Blvd, Westminster, CA 92683



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
وعمل المساحات الخاصة بالـ patio و BBQ
متخصصين في جميع أنواع المقاولات وكل التخصصات
إضافة ADU إلى البيت

معنا فريق عمل متخصص ومختار بتراخيص 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