

Charismaa
Newspaper

كاريزما

الثلاثاء (31-1) أكتوبر 2024 العدد 80 - السنة السابعة

الهدف بين يدك Tuesday - (October 1 - 31) - 2024 - Volume No. 7 - Issue No. 80

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



وماذا بعد؟!؟!

هل التشتت
يقتل النجاح؟!

هل فيتامين [D] [Vitamin D]

الرجل الأخضر [Hulk]

في عالم أقزام الفيتامينات؟!

خطورة العنف الأسرى
والعنف ضد المرأة



HERO TRADE AutoSales LLC
BUY • SELL • TRADE IN



HERO TRADE AUTOSALES LLC



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

Call Now Arabic & English
+1 (714) 714-4284
17301 Beach Blvd Ste # 1,
Huntington Beach, CA 92647
Email: herotradeautosales@gmail.com
www.herotradeautosales.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 (الغراكمي)
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 المستشار
جيهان توماس



الهجرة و اللجوء
محاكم الترحيل
الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية
جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل
الإقامة عن طريق العائلة

Tel: +1-310-203-2242 Fax: +1-310-203-2287
Email: gihanthomaslaw@yahoo.com
Address: 930 Colorado Blvd, Unit 2, Los Angeles, CA 90041
www.gihanthomaslaw.com
موقع ثقة الجالية العربية
متخصصون في جميع خدمات الهجرة

www.charismadaily.com

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

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر ورئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. م. جيون جندي

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيفين لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

جاكسين فايق

رياضة

كابتن / مجدى سعد

كابتن / هانى أيوب

فنون وديكور

سامر رياض

نبرمين هوريس

نيفين مفرح

منال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - ماريانا - ماجى

أبو الغنين - يوسف - مجدى

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

اتحاد المصريين في الخارج بأمريكا نظم أضخم حفل خيري بواشنطن لدعم مركز السير د. مجدي يعقوب للقلب

لدمم مركز القلب والمساهمة في إنقاذ أرواح الأطفال. شارك في الحفل العديد من الشخصيات العامة والجاليات المصرية والعربية، بالإضافة إلى رجال أعمال ومترجمين يسعون لدعم جهود الدكتور مجدي يعقوب وفريقه الطبي في توفير الرعاية الصحية عالية الجودة لمرضى القلب من الفئات غير القادرة. ويأتي هذا الحدث كجزء من سلسلة فعاليات يقوم بها الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا بقيادة رجل الأعمال السيد رأفت صليب وأعضاء الإتحاد لدعم المؤسسات الخيرية والتنمية في مصر ودعم المبادرات الإنسانية الهامة، وتوطيد العلاقات بين الجالية المصرية في الخارج ووطنهم الأم.

نظم الإتحاد العام للمصريين في الخارج بالولايات المتحدة الأمريكية حفلاً خيرياً ضخماً في واشنطن لدعم مركز السير الدكتور مجدي يعقوب لأمراض القلب. يهدف الحفل إلى جمع التبرعات لصالح المركز الذي يعد أحد أبرز المؤسسات الطبية المتخصصة في علاج أمراض القلب في مصر والشرق الأوسط والمنطقة بأكملها. هذا الحدث الخيري المميز شهد حضور البروفيسور السير مجدي يعقوب شخصياً، وذلك بالتعاون مع مؤسسة مجدي يعقوب للقلب و Magdi Yacoub Global Heart Foundation. عُقد حفل الغداء الخيري في Top of the Town، واشنطن يوم الأحد 6 أكتوبر في تمام الساعة 11:30 صباحاً. سيتم تخصيص العائدات

Magdi Yacoub Global
Heart Foundation

and

Egyptians
United



MAGDI YACOUB
GLOBAL HEART
FOUNDATION

present



General Union of
Egyptians Abroad - USA

A special fundraising luncheon

with

Professor Sir Magdi Yacoub

to benefit

The Magdi Yacoub
Aswan Heart Centre



The first 20 respondents to reserve for this luncheon will receive a free copy of "A Surgeon and a Maverick: The Life and Pioneering Work of Magdi Yacoub", which Professor Sir Madi Yacoub will sign at the event!

الإتحاد العام للمصريين بالخارج بالولايات المتحدة الأمريكية



لزيارة موقعنا للتواصل والإشتراك
في العضوية وصفحات الـ Social Media



www.egyptiansunited.org



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



MASHNEY
LAW OFFICES

The Law Firm to Trust

Protecting You & Your Family Since 1992

المحامى سامى المشنى

- Auto accidents
- Personal injury
- Workers compensation



- حوادث السيارات
- الإصابات الشخصية
- تعويضات العمال

Tel: 800-555-6655

335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801

www.MashneyLaw.com

ما التدايعات الإنسانية لمواجهة النزوح غير المسبوقة لسكان جنوب لبنان؟

تطوير "مقلع داوود" بدأت إسرائيل في تطوير مقلع داوود عام 2006، قبل أن توقع اتفاقية في أغسطس/ آب 2008 مع الولايات المتحدة للمشاركة في تطوير النظام.

ومن السنة المالية 2006 وحتى 2020، ساهمت الولايات المتحدة بمساعدات تقدر بنحو مليار دولار لدعم تطوير "مقلع داوود"، بحسب تقرير لدائرة أبحاث الكونجرس.

وفي أكتوبر/ تشرين الأول لعام 2009، منحت شركة رافانيل للأنظمة الدفاعية المتقدمة، المسؤول الرئيس عن "مقلع داوود"، أكثر من 100 مليون دولار لشركة رايثيون للصواريخ والدفاع الأمريكية لتطوير صاروخ اعتراضى بقدرات مذهلة ووحدة إطلاقه العمودية، بحسب موقع الشركة الأمريكية.

وعرضت رافانيل النظام لأول مرة علناً في معرض باريس الجوي عام 2013، وضعت 50 في المئة من مكونات "مقلع داوود" في الولايات المتحدة، بحسب موقع "ديفينس نيوز" المعنى بالأخبار العسكرية.

وفي عام 2012، بدأت منظمة الدفاع الصاروخي الإسرائيلية ووكالة الدفاع الصاروخي الأمريكية في اختبار تطوير نظام "مقلع داوود".

وأجريت أول تجربة ناجحة للنظام في صحراء النقب عام 2012، بحسب موقع "تايمز أوف إسرائيل". واستمرت التجارب حتى عام 2015، ضد "أهداف متعددة تمثل تهديداً في اشتباكات واقعية في الوقت الفعلي"، بحسب وزارة الدفاع الإسرائيلية التي رفضت توضيح الأهداف التي استخدمت في تلك الاختبارات.

وبحسب تقرير في عام 2015 لموقع "ديفينس نيوز" المتخصص في الشؤون العسكرية، فإن "مقلع داوود" صمم لمواجهة الصواريخ السورية عيار 302 ملم وصواريخ فانتخ 110 الإيرانية ذات الرؤوس الحربية التي يبلغ وزنها نصف طن، والتي يقال إنها بحوزة حزب الله في لبنان.

متى استخدمته إسرائيل؟

في يوليو/ تموز 2018، قالت صحف إسرائيلية إن "مقلع داوود" استخدم لأول مرة في التصدي لصواريخ باليستية قصيرة المدى أطلقت من جنوب سوريا باتجاه مرتفعات الجولان.

وذكر موقع "ديفينس نيوز" العسكري أن إسرائيل أطلقت صاروخين اعتراضيين للتصدي لصاروخين باليستيين من طراز SS-21 أطلقتها قوات الحكومة السورية أثناء القتال ضد معارضين بالقرب من مرتفعات الجولان. وسقطت الصواريخ السورية داخل الأراضي السورية. ودُمر أحد الصاروخين الاعتراضيين ذاتياً فوق مرتفعات الجولان.

وقد التقطت القوات في سوريا صاروخاً سليماً لمنظمة "مقلع داوود" وأرسلته إلى روسيا لفحصه، ما أثار تساؤلات حول مدى فاعلية النظام حال نشره في أوروبا، بعد أن أصبحت لدى روسيا القدرة على تطوير الإجراءات المضادة باستخدام المعلومات المكتسبة من النظام الإسرائيلي.

وفي حرب غزة، كشفت إسرائيل عن استخدام "مقلع داوود" لأول مرة في مايو/ أيار عام 2023، في التصدي لصواريخ أطلقت من القطاع الفلسطيني، بعد فشل منظومة القبة الحديدية في تلك المرة.

ومع تصاعد الأحداث بين إسرائيل وحزب الله هذا العام، قال المتحدث باسم الحكومة الإسرائيلية، ديفيد منسر، إن حزب الله استخدم صاروخاً باليستياً لاستهداف تل أبيب، لكن قوات الدفاع الإسرائيلية دمرته.

وقال في تصريح "هذه هي المرة الأولى في التاريخ التي يطلق فيها إرهابيو حزب الله النار على مدينة تل أبيب، ونشكر الرب أن نظام الدفاع الجوي الإسرائيلي "مقلع داوود" اعترض الصاروخ بنجاح، وتم تدمير منصة إطلاق الصواريخ في جنوب لبنان".

ويقول الكولونيل عباس دهب إن نظام الدفاع الصاروخي متعدد المستويات في إسرائيل، بما في ذلك "مقلع داوود"، أثبتت فاعليته ضد ترسانة حزب الله الصاروخية، "ونجح في اعتراض العديد من الصواريخ والطائرات المسيرة والقذائف من اتجاهات ومواقع مختلفة".

وأضاف أن ذلك "أثر بشكل كبير على توازن القوى في تبادل إطلاق النار بين حزب الله وإسرائيل. كما لعب دوراً حيوياً لا يردع حزب الله وحده عن شن الهجمات، بل وكذلك إيران".

أميمة الشاذلي - بي بي سي عربي - القاهرة



شمال إسرائيل من منازلهم، وقد باتت إعادتهم إلى منازلهم هدفاً ملحاً، يتحدث عنه رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتانياهو ووزرانه دوما.

وأعلن مكتب نتانياهو قبل مايزيد على أسبوع، أن المجلس الوزاري الأمني المصغر، قام بتحديث أهدافه الرسمية للحرب المستمرة مع حماس في غزة، لتشمل هدف السماح لسكان شمال إسرائيل، بالعودة بأمان إلى منازلهم، بعد أن نزحوا بسبب هجمات حزب الله اللبنانية على حد قوله.

ماذا نعرف عن مقلع داوود "العصا السحرية" لإسرائيل؟

أفادت تقارير بأن الصاروخ الذي أطلقه حزب الله باتجاه مقر الموساد بتل أبيب الأربعاء الخامس والعشرين من سبتمبر/ أيلول، كان من طراز قادر-1 إيراني الصنع، وهو صاروخ باليستي متوسط المدى، يمكنه حمل رأس حربي يتراوح وزنه بين 700 إلى 1000 كجم.

هذا الصاروخ يقال إنه يكفي لتدمير كلي أو شبه كلي لمبنى كبير الحجم، لكن إسرائيل تمكنت من التصدي لهذا الصاروخ بفضل نظام الدفاع الجوي "مقلع داوود"، بحسب ما جاء على لسان المتحدث باسم الحكومة الإسرائيلية، ديفيد منسر.

من ناحية أخرى، قالت وزارة الدفاع الإسرائيلية الخميس إنها حصلت على حزمة مساعدات بقيمة 8.7 مليار دولار من الولايات المتحدة لدعم الجهود العسكرية الجارية في البلاد، بما يشمل تحديث أنظمة الدفاع الجوي.

وأوضحت الوزارة في بيان أن الحزمة "تتضمن 3.5 مليار دولار لشراء أساسيات الحرب، و5.2 مليار دولار مخصصة لأنظمة الدفاع الجوي، ومنها القبة الحديدية ومقلع داوود ونظام ليزر متقدم".

مرحلة دفاعية أعلى: صُمم "مقلع داوود" بالأساس كبديل يحل محل نظام الدفاع الصاروخي "باتريوت" لدى الجيش الإسرائيلي، بحسب مواقع متخصصة في الشؤون العسكرية.

ويقول الكولونيل عباس دهب المستشار العسكري السابق لوزارة الخارجية الأمريكية لشؤون الشرق الأوسط، إن نظام الدفاع "مقلع داوود" يتميز بمدى اشتباكه "الأطول" بنحو 100 كيلو متر مقارنة بنظام "باتريوت".

ويتألف نظام الدفاع الجوي الإسرائيلي من ثلاثة مستويات، كل منها مصمم للتعامل مع التهديدات من مسافات مختلفة، بحسب موقع "إسرائيل 21 سي" المعنى بالتطور التكنولوجي في إسرائيل.

ويشكل "مقلع داوود" "المستوى المتوسط" من مستويات أنظمة الدفاع الإسرائيلية المتعددة، فهو المرحلة الدفاعية الأعلى في أنظمة الدفاع الجوي الإسرائيلية، بعد نظام "القبة الحديدية". ويعد نظام دفاع جوي وصاروخي كاملاً متوسط إلى طويل المدى" بحسب موقع مؤسسة رافانيل للصناعات العسكرية الإسرائيلية.

وقد سُمي "مقلع داوود" بهذا الاسم، تيمناً بالقصة التوراتية التي ذكرت أن الراعي "داوود" استخدم المقلع لقتل "جلبات" العملاق بالحجارة، كما جاء في مقال نشرته صحيفة تايمز أوف إسرائيل.

وقد صُمم "مقلع داوود" لاعتراض الصواريخ الباليستية والصواريخ المنجحة، وكذلك الصواريخ متوسطة وبعيدة المدى، بحسب وزارة الدفاع الإسرائيلية، في حين تكمن قدرة "القبة الحديدية" الدفاعية على إيقاف الصواريخ قصيرة المدى ونيران المدفعية.

وبحسب الجيش الإسرائيلي، فقد جرى تطوير "مقلع داوود" بواسطة شركة رافانيل الإسرائيلية

تعيد مشاهد نزوح اللبنانيين المتواصل، من مناطق الجنوب، جراء القصف الإسرائيلي تعيد للذاكرة، مشاهد مماثلة لفلسطينيين كانوا يهربون من شمال غزة إلى جنوبها، هرباً من ذات القصف الإسرائيلي.

وكان لبنان قد شهد الإثنين 23 أيلول/سبتمبر، يوماً دامياً بفعل القصف الإسرائيلي الذي تقول إسرائيل، إنه استهدف مواقع لحزب الله في الجنوب اللبناني، وقد أدى ذلك إلى أن تسجل عدة مناطق لبنانية، حركة نزوح واسعة نحو بلدات مجاورة، بعيداً عن دائرة القصف الإسرائيلي، في وقت قدرت فيه مصادر لبنانية، أعداد النازحين باتجاه بيروت، بنحو ثلاثمئة ألف، تحركوا في وقت واحد، ما تسبب في اختناق مروري على طول الشريط الساحلي.

ازدحام واختناق:

وأدت حركة النزوح الواسعة، على العديد من الطرقات، من الجنوب باتجاه بيروت، إلى حالة من الازدحام الخانق، كما شهدت محطات الوقود، الواقعة على الخط الساحلي الممتد من الجنوب باتجاه بيروت ازدحاماً كبيراً.

وتمثل هذه الموجة من النزوح، الأكبر من نوعها لسكان جنوب لبنان، إذ شملت مناطق بعيدة عن خطوط المواجهة الأمامية، على طول الشريط الحدودي، وكان جانب من سكان المناطق الحدودية قد نزحوا من مساكنهم، منذ السابع من تشرين الأول/ أكتوبر 2023، حين أعلن الأمين العام لحزب الله حسن نصر الله، فتح جبهة جنوب لبنان كجبهة إسناد لغزة. ووفقاً لوسائل إعلام لبنانية، فإن هذه الموجة غير المسبوقة، شملت قرى وبلدات في الخطوط الثانية والخلفية للمواجهة، مثل بنت جبيل ومرجعيون، وحاصبيا والنبطية وصور والزهراني، وصولاً إلى البلدات المحيطة بمدينة صيدا، التي تعتبر بوابة العبور إلى الجنوب.

مستقبل غامض للتلاميذ:

وكانت السلطات اللبنانية قد أمرت الإثنين 23 أيلول/ سبتمبر، وتزامناً مع موجة النزوح الواسعة، بفتح المدارس والمعاهد، لإيواء النازحين من جنوب البلاد، فيما أعلن وزير التربية اللبناني عباس الحلبي، إيقاف العمل في مدارس الجنوب لمدة يومين، تزامناً مع نزوح آلاف اللبنانيين، وفي وقت لاحق جرى الإعلان عن تعليق الدراسة الجامعية في كافة أنحاء البلاد.

وفي جانب من جوانب أزمة النزوح، تلقي الأوضاع المتوترة في لبنان حالياً، بظلال من الشكوك حول مستقبل التلاميذ والطلاب في البلاد، ففي الوقت الذي فُتحت فيه المدارس والمعاهد، لإيواء النازحين في صور وصيدا وغيرها من المناطق المجاورة، لا يعرف أهالي الطلاب والتلاميذ النازحون من الجنوب، إلى أين سيمضي أبناؤهم في مسيرتهم التعليمية، وهل سيلتحقون بمدارس آمنة نسبياً في مناطق النزوح، أم سيلتحقون بعملية للتعليم عن بعد.

وكتب النائب اللبناني جيمي جبور، على حسابه على منصة "أكس" قائلاً: "في ظل ما يجري من حركة نزوح قد نحتاج إلى مباني المدارس الرسمية وبعد قرار وزير التربية بتعطيل المدارس في نصف لبنان تقريباً نتوجه إليه لاتخاذ القرار الجريء بتأخير انطلاق العام الدراسي وتعطيل باقي المدارس حتى إشعار آخر".

وكانت وزارة الصحة اللبنانية، قد أعلنت ليل الإثنين، ارتفاع عدد القتلى من جراء الضربات الإسرائيلية على لبنان إلى 492 وعدد المصابين إلى 1645 منذ صباح اليوم ذاته، فيما أعلن مركز عمليات طوارئ الصحة العامة التابع لوزارة الصحة العامة، أن من بين القتلى 35 طفلاً و58 سيدة.

من جانبه قال الجيش الإسرائيلي، إنه استهدف بضرباته مواقع أسلحة لحزب الله، مشيراً إلى أن الحزب يخزن صواريخ كروز، وقذائف صاروخية ومنصات صاروخية، ومسيرات داخل منازل مدنية.

معادلة التهجير المتبادل:

ويشير بعض المراقبين، إلى أن هذه الموجة الواسعة من النزوح في لبنان، تطرح تساؤلات قوية، بشأن سعي إسرائيل، لخلق ما يسمونه بمعادلة التهجير المتبادل، على جانبي الحدود بين إسرائيل ولبنان، وما إذا كان ذلك يمهّد لموقف إسرائيلي يسعى لإعادة النازحين في مناطق الشمال الإسرائيلي، مقابل إعادة النازحين اللبنانيين إلى مناطق الجنوب اللبناني.

وكانت المواجهات الحدودية، التي اندلعت بين إسرائيل وحزب الله، منذ السابع من تشرين الأول/ أكتوبر الماضي، قد أدت إلى إجلاء 60 ألفاً من سكان



خاص لجريدة كاريزما

بقلم **وائل لطف الله**

رئيس التحرير

التشتت يقتل النجاح!!



يؤثر في الآخرين في كل شيء، ويتأثرون به بالفعل.

هذا قد يكون نابغاً من شغفه الكبير بتجربة أشياء جديدة ورغبته في إثبات نفسه في كل مجال، وإيمانه بأن كل هذا سيجعله نموذجاً أو (Brand) كما قال لي.

ومع ذلك، من المهم أن يفهم صديقي العزيز أن تنمية المواهب والنجاح في أي مجال يتطلب تركيزاً وتفانياً في العمل.

محاولة أن يصبح الشخص بارعاً في كل شيء قد تؤدي في النهاية إلى التشتت وعدم التميز في أي مجال، كما أن تطوير المواهب يتطلب الوقت والمجهود، وقد يكون من الأفضل لصديقي وهذه نصيحتي له أنه يحدد أولوياته ويختار مجالاً أو اثنين يركز عليهما لتنمية مهاراته فيهما بشكل فعال وجيد.

يمكن أن تكون هذه الطموحات مفيدة إذا تم توجيهها بشكل صحيح. ربما يمكنك تخصيص بعض الوقت لاستكشاف مواهبك المختلفة، لكنك يجب أن تدرك أن التفوق الحقيقي يتطلب تركيزاً وعمقاً في العمل على مهبة أو مجال محدد فهي ليست بالفهولة.

اكتشاف المهبة وتنميتها يا صديقي يتطلب منك رحلة من البحث الداخلي والتجربة المستمرة ولكن لفته محده من الزمن لاكتشاف المهبة الحقيقية بداخلك.

إليك خطوات عملية تساعدك على اكتشاف ما أنت موهوب فيه وكيفية تنميته:

1. التفكير في اهتماماتك الطبيعية:

- ابدأ بسؤال نفسك: ما الأشياء التي تشعر بالشغف تجاهها؟ ما الأنشطة التي تستمتع بها حتى لو لم تحقق فيها نتائج مبهرة؟
المهبة غالباً تبدأ من اهتمامات بسيطة تصبح شغفاً مع الوقت.

- تذكر تجاربك السابقة، سواء في الدراسة، أو الهوايات، أو الأنشطة الاجتماعية، وفكر في ما كنت تجده ممتعاً وسهلاً بالنسبة لك مقارنة بالآخرين.

2. جرب مختلف الأنشطة لوقت محدد:

- لا يمكنك معرفة ما أنت موهوب فيه دون تجربة أشياء مختلفة. قم بتجربة أنشطة متعددة، مثل الرسم، الكتابة، الرياضة، البرمجة، العزف على آلة موسيقية، أو أي مجال يثير اهتمامك ولكن لفته محده.
- قد تكتشف أن شيئاً ما يجذبك أو يثير حماسك بمجرد ممارسته لفترة.

3. ابحث عن الملاحظات وردود الفعل:

- اسأل الأشخاص من حولك وخصوصاً المتخصصين، سواء كانوا أصدقاء، عائلة، أو زملاء، عن رأيهم في المجالات التي تجربتها. أحياناً تكون المهبة واضحة للآخرين قبل أن ندركها نحن أنفسنا.

- استمع إلى النقد البناء وحاول معرفة نقاط القوة التي يلاحظها الآخرون في أدائك.

4. تحليل نقاط القوة والضعف:

- بعد تجربة عدة أنشطة، قم بتحليل أدائك. اسأل نفسك: ما الأنشطة التي شعرت فيها بأنك

كان "خالد" شاباً طيباً يحمل بداخله طموحاً بلا حدود، يريد أن يكون كل شيء في آن واحد. كان حلمه أن يصبح موسيقياً، وفناناً، وكاتباً، ورجل أعمال، ورياضياً. رغم أنه لم يكن يمتلك كل هذه المواهب بشكل حقيقي، إلا أن رغبته في أن يصنع لنفسه هوية متعددة الأوجه جعلته يركض بلا توقف خلف كل حلم يلوح أمامه.

بدأ خالد مشواره بمحاولة تعلم العزف على البيانو، فاشترى الأدوات وقرأ الكتب وشاهد الدروس. لكنه بعد عدة أشهر، أدرك أن أنامله لا تستطيع مجازاة الإيقاعات السريعة، وأنه ليس بالموهبة التي كان يتخيلها. ترك البيانو وقرر أن يجرب الرسم. جلب الألوان والأوراق، وجلس لساعات يحاول خلق لوحات تعبر عن روحه، لكن الفرشاة بدت ثقيلة في يده، وخطوطه كانت مشوشة وغير مترابطة.

ترك الرسم وتوجه إلى الكتابة، متوقفاً أن يجد في الكلمات مخرجاً. كتب قصصاً قصيرة، ومقالات متعددة لكنه بعد فترة أدرك أن قصصه ومقالاته لم تكن تحمل العمق الذي أراد. كان كل شيء ينهار أمامه، فانتقل إلى التصوير الفوتوغرافي، ثم إلى الرياضة، ثم إلى تصميم المواقع الإلكترونية، وبعدها إلى المونتاج وتقديم البرامج وإعدادها لكنه في كل مرة كان يصل إلى نفس النتيجة: لم يكن يمتلك المهبة الفطرية الحقيقية أو الشغف العميق للاستمرار والتفوق والمنافسة.

ومع مرور السنوات، بدأ خالد يشعر بثقل الفشل. كل مشروع كان يبداه بحماس ينتهي بالإحباط. كان يرى أصدقاءه يحققون النجاح في مساراتهم الخاصة، بينما هو ينتقل من تجربة إلى أخرى دون أن ينجح شيئاً يذكر. أصبح محاطاً بمشاريع غير مكتملة، وأدوات لم يستخدمها لأشهر، وكلمات متبورة لم يكتب لها نهاية.

في يوم ما، جلس خالد في غرفته المليئة بالالات الموسيقية، واللوحات غير المكتملة، والكتب المكسدة، وأدرك فجأة الحقيقة التي كان يهرب منها لسنوات.

نظر إلى كل تلك التجارب ووجد نفسه ضائعاً بينها، بلا إنجاز يذكر. فهم أنه كان يحاول أن يصبح كل شيء، لكنه في النهاية لم يصبح أي شيء.

كان يسعى خلف أحلام كثيرة، لكنه لم يحقق أي منها بشكل كامل.

خالد شعر بالصدمة، وكان الحقيقة ضربه في فجأة: لقد ضيع سنوات كثيرة من عمره في مطاردة أوام لم تكن تناسبه أبداً، في تجارب سطحية لم تمنحه أي فائدة حقيقية.

كان يعتقد أنه بصدد بناء هويته، لكنه في الواقع كان يتهرب من مواجهة نفسه، من البحث عن ما يناسبه فعلاً.

مع هذه الحقيقة، أدرك خالد أنه لا يملك هوية ثابتة ولا مهبة مميزة. لم يكن عبقرياً في العزف أو مبدعاً في الرسم أو كاتباً موهوباً. كان شخصاً يبحث عن ذاته في أماكن غير مناسبة. والأسوأ من ذلك، أنه أضاع وقتاً ثميناً كان بإمكانه أن يستخدمه لاكتشاف شغفه الحقيقي أو تطوير مهارة واحدة بدلاً من التشتت.

في النهاية، لم يجد خالد نفسه كما كان يأمل، ولم يصل إلى أي حلم.

بل وجد نفسه محاصراً بالندم على الوقت الذي مضى، الوقت الذي كان يعتقد فيه أنه يسير نحو هدف ما، لكنه في الواقع كان يدور في دوامة من الضياع حول نفسه فقط.

يبدو أن صديقي لديه طموحات كبيرة ويرى نفسه كشخص بارز ومتعدد المواهب والقدرات، وكأنه أصبح (Brand) أو نموذج

واضحة ومحددة لتنمية موهبتك. يمكن أن تكون أهدافاً قصيرة المدى (مثل تحسين مهارة معينة) أو طويلة المدى (مثل الوصول إلى مستوى احترافي في مجال ما).
- تحديد الأهداف يجعلك تركز جهدك ويمنحك إحساساً بالإنجاز مع كل خطوة تحققها.

الخاصة: لا توجد طريقة سحرية لاكتشاف المهبة، الأمر يتطلب منك أن تكون منفتحاً على التجربة، مثابراً في البحث، ومستعداً لتطوير نفسك. قد يستغرق الأمر بعض الوقت، لكن بمجرد أن تجد ما أنت موهوب فيه، ستشعر بأنك في طريقك الصحيح.

لا تقارن نفسك بالآخرين وركز على نفسك ليس كل من هو أصبح (Brand) أو نموذج يؤثر في الآخرين فهو يصنع كل شيء من المواهب المتاحة، فقط فهو يركز على مهبة أصيلة حقيقية فيه وتميزه ولا ينظر للآخرين.

هذا صحيح تماماً، ومهم جداً في رحلة اكتشاف الذات وتطوير المواهب، مقارنة نفسك بالآخرين يمكن أن تكون فخاً محبطاً، لأنها تشوش رؤيتك وتجعلك تشعر أنك لست كافياً أو أنك يجب أن تكون مثله. لكن الحقيقة هي أن لكل شخص مواهبه الفريدة، وتطوره الشخصي يعتمد على اكتشاف تلك المهبة الأصيلة والتركيز عليها.

فإليك بعض النصائح يا صديقي لتعزيز هذا المفهوم:

1. ركز على تطوير موهبتك الفريدة:

- كل شخص لديه مهبة خاصة. بدلاً من محاولة تقليد الآخرين، استغل وقتك وجهدك في تنمية ما تجيده حقاً وما يجلب لك السعادة.

2. لا تشتت نفسك بتقليد الجميع:

- ليس كل من هو معروف أو بارع في شيء واحد يستطيع أن ينجح في كل شيء.
النجاح الحقيقي يأتي من الإتقان والتركيز على مجال محدد. التميز في شيء واحد غالباً ما يكون أكثر تأثيراً من محاولة النجاح في كل شيء.

3. احتفل بتقدمك الشخصي:

- بدلاً من مقارنة نفسك بالآخرين، قارن نفسك بما كنت عليه في الماضي. ركز على التقدم الذي تحققه في تطوير مهاراتك الخاصة، مهما كان بطيئاً.

4. التعلم من الآخرين دون التقليد:

- يمكن أن يكون للآخرين دور ملهم، لكن ذلك لا يعني أنك بحاجة لتقليدهم. تعلم من تجاربهم، لكن ابحث عن طريقة تميزك وتناسبك أنت.

5. الثقة بالنفس:

- الثقة في نفسك وفي موهبتك الفطرية هي أساس النجاح. عندما تؤمن بنفسك وتعرف قيمتك، لن يكون لديك حاجة لمقارنة نفسك بالآخرين.

في النهاية رسالتى لك صديقي العزيز الطيب الخلق خالد: أن تركز على تنمية موهبتك الأصيلة وتجنب إضاعة وقتك في مقارنة نفسك بالآخرين وما وصلوا إليه. المهبة الحقيقية وإنك تصبح (Brand) كما تقول لي تأتي من الشغف والالتزام والمجهود المضاعف فيما تتقنه بالفعل وبشكل حقيقي وعملي، وليس من محاولة إتقان كل شيء أو إرضاء الجميع، وهذه هي كلماتي أيضاً لكل من يبحث بداخله عن موهبته الحقيقية.

تتقدم بسرعة؟ ما المجالات التي تلاحظ فيها تحسناً كبيراً مع القليل من التدريب؟
- المهبة قد تظهر عندما تجد نفسك قادراً على إتقان شيء ما بسرعة أكبر من الآخرين وفي الغالب المهبة تظهر عليك منذ الطفولة فلا تحاول فجأة بإقناعي وإقناع الآخرين مثلاً بأن صوتك حلو وتحتاج أن تتجه إلى الغناء لمجرد إنك تجيد برنامج لتحسين الأصوات فإكتشفت فجأة بأنك تستطيع الغناء رغم عدم حلاوة صوتك من الأصل، فهذا أسميه تضييع للوقت يا صديقي فهي مجرد نكته، فكن أمين مع نفسك قبل أمانتك مع الآخرين.

5. التحلي بالصبر والمثابرة:

- اكتشاف المهبة الحقيقية يحتاج إلى وقت وصبر ومجهود كبير.
قد لا تجد نفسك في النشاط الأول أو الثاني الذي تجربته. استمر في البحث، ولا تتوقع أن تتجح في كل شيء من المرة الأولى.

- المثابرة والتفاني هما مفتاح تنمية المهبة. حتى لو كنت موهوباً في شيء ما، فإنه يحتاج إلى الوقت والجهد لتطويره.

6. استثمر في تطوير نفسك:

- بمجرد أن تحدد مجالاً تشعر فيه بالشغف أو ترى أنك موهوب فيه، قم بتطوير نفسك فيه. يمكنك حضور دورات تدريبية، قراءة كتب، أو حتى البحث عن مرشد يساعدك في تحسين مهاراتك.
- التعلم المستمر والتدريب هما العامل الأساسي لتحويل المهبة إلى مهارة قوية.

7. تقبل الفشل وتعلم منه:

- لا تيأس إذا واجهت صعوبات أو إخفاقات في البداية. الفشل جزء من الرحلة نحو اكتشاف المهبة وتطويرها.
- تعلم من أخطائك وحاول تحسين نفسك في كل مرة.

8. راقب كيف تشعر أثناء ممارسة النشاط:

- واحدة من أفضل المؤشرات على المهبة هي مدى شعورك بالراحة والسعادة أثناء القيام بنشاط معين. إذا كنت تستمتع بالقيام بشيء ولا تشعر بالوقت أثناء ممارسته، فهذه إشارة قوية أن هذا النشاط يناسبك.

- المهبة ليست فقط ما يمكنك فعله بشكل جيد، ولكن أيضاً ما يجعلك تشعر بالرضا الشخصي والسعادة والإنجاز.

9. البحث عن الإلهام والقُدوة:

- حاول البحث عن أشخاص قدوة في المجالات التي تهتمك. معرفة قصص نجاحهم وتجاربهم قد تلهمك وتساعدك في تحديد طريقك.
- تأمل كيف حققوا نجاحاتهم وكيف استطاعوا تنمية مواهبهم.

10. تحديد أهداف واضحة:

- بعد اكتشاف ما أنت موهوب فيه، ضع أهدافاً



Congratulation

تتقدم أسرة جريدة كاريزما بخالص التهانى القلبية

لزميلة والأخت العزيزة

الدكتورة الصحفية الأستاذة عبير هلمي

رئيس مجلس إدارة شركة هارموني توب ايجنت

على زفاف ابنتها

العروسى **برناديت علي عريساها كيفين**

داعين لهما بالحياة الزوجية السعيدة

تهانينا لجميع أفراد الأسرة وللعروسين

الزمالك يتوج بطلا للسوبر الأفريقي للمرة الخامسة في تاريخه

- الأبيض يعود من بعيد أمام الأهلي..
- ضربات الترجيح تعاند كتيبة كولر.
- المارد الأحمر يخسر البطولة للمرة الثانية تواليا والرابعة عبر التاريخ.

توج فريق الزمالك بلقب السوبر الأفريقي على المباراة التي جمعت الفريقين مساء يوم الجمعة 27 سبتمبر 2024، في نهائي كأس السوبر الأفريقي، على استاد المملكة في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية، أرينا. المباراة هي الثانية من نوعها وكانت مواجهة السوبر الأفريقي بين الطرفين في نهائي البطولة الأفريقية، إذ كانت المباراة الأولى في عام 1994، وانتهت لصالح الفريق الأبيض بنتيجة 1-0.

العديد من المواجهات في الخارج وجمع بين الأهلي والزمالك مصر في أكثر من مسابقة على الصعيد المحلي والقاري، وكانت المباراة الأولى التي جمعت بين الأهلي والزمالك خارج 1994، إذ كانت تلك مصر، في نهائي السوبر الأفريقي المباراة في جنوب أفريقيا وانتهت لصالح الزمالك بنتيجة 0-1.

ليؤكد الفريق الأبيض سيطرته على مواجهات القمة في السوبر ويتوج باللقب الثاني. وضم تشكيل الأهلي للمباراة كلاً من: محمد الشناوي، محمد هاني، ياسر إبراهيم، رامي ربيعة، يحيى عطية الله، مروان عطية، أكرم توفيق، إمام عاشور، حسين الشحات، بيرسي تاو ووسام أبو علي.

فيما يضم تشكيل الزمالك كلاً من: محمد عواد، عمر جابر - حسام عبد المجيد - حمزة المثلوثي - محمود بنتايك، نبيل عماد دونجا - ناصر ماهر - عبد الله السعيد، مصطفى شلي - سيف الدين الجزيري وأحمد مصطفى "زيزو".

إجمالاً توج الزمالك بالسوبر الأفريقي للمرة



بقلم / صموئيل ونيس
خاص لجريدة كاريزما

الخامسة في تاريخه، وخسر الأهلي اللقب للمرة الرابعة في تاريخه أيضاً، لكن هذا اللقب هو الثالث عشر للفريق المصرية.

سجل وسام أبو علي هدف الأهلي في الدقيقة 44 من انطلاق المباراة بعد احتسابها لصالح أكرم توفيق على حمزة المثلوثي.

وسجل ناصر منسي هدف الزمالك في الدقيقة 77 من المباراة بعد عرضية متقنة من عمر جابر لتصبح النتيجة 1-0.

وشهدت الشوط الأول إثارة كبيرة ومشاجرة لاعبي الزمالك مع حكم اللقاء الليبي معتز الشلماني بسبب احتساب ركلة الجزاء على الأبيض لصالح الأهلي التي منحت الأهلي التقدم.

وتأتى الرياح بما لا تشتهي السفن! وحيث مالت كفة الزمالك تكتيكياً بغلق مفاتيح لعب الأهلي والضغط المكثف على مرمى الشناوي، وبالفعل ومن غلظة فادحة من الوافد الجديد المغربي يحيى عطية الله استغلها ناصر منسي في احراز هدف العودة بل الفوز في ضربات المعاناة الترجيحية.

حيث أضع من الأهلي يحيى عطية الله ووسام أبو علي ليخرج الزمالك فائزاً في اللقاء الثاني بين الفريقين بعد لقاء جوهانسبيرج.

ويبقى السؤال هنا هل يشارك بطل الكونفدرالية في دوري أبطال إفريقيا 2024 وتكون الاجابة دانما بلا!! ففتحت الان تبعا للقواعد المعمول بها في بطولات الأندية الأفريقية، فهي لا تؤهل حامل لقب بطولة أبطال الكؤوس إلى دوري أبطال إفريقيا.

إختارت لجنة المسابقات أفضل توقيت لتمنح الأهلي درع البطولة -الذي لم يغادر القلعة الحمراء- وهو بعد صعود المارد الأحمر لدوري المجموعات بعد فوزه على فريق جورماها الكيني ذهاباً وعودة وبمجموع المباراتين.... وتسيدها فيها زعيم القارة المبارتين أداءاً واهدافاً، وفي احتفالية مبهجة تسلم البطل درع الدوري الجديد وسط أعداد جماهيرية بأعلامها الحمراء.

وأعلنت الرابطة أن الدرع الجديد يزن 12 كيلوجرام ويتم تصنيعه من الفضة الخالصة وإضافة كيلوجرام من الذهب الخالص. وتم تصميم الدرع من قبل الشركة الإنجليزية التي تصمم العديد من الكؤوس والدروع الفضية حول العالم ومن أبرزها درع كأس الاتحاد الإنجليزي. وأيضاً كأس العرب السابق الذي أقيم في قطر. وأعلن النادي الأهلي حصوله على موافقة من الاتحاد الإفريقي لكرة القدم "كاف" لاستلام درع الدوري المصري في الملعب عقب مباراة جورماها لربغته في الاحتفال به مع الجماهير وهو ما وافق عليه كاف.

تعليقات بروح مصرية على الدرع الجديدة. وكعادة المصريين بدمهم المرح (الخفيف) لم ينجو الدرع الجديد والمصمم في إنجلترا من تعليقات ساخرة مثل...

الدرع الاستين (وحيث يبدو الدرع بشكل فردة الكاوتش الدرع بجناح طائر مكسور الجناح.

• في احتفالية هي الأروع في تاريخه:

وحيث إفترس النسر الأحمر نادي جورماها الكيني ذهاباً وعودة 6/0 ولتصبح ليبة تنويجه هي الأجل والأسعد على مر تاريخه وليس لأنها آخر بطولة يحرزها فحسب ولكن تأهل فيها الشياطين الحمر إلى دوري المجموعات بعد أن ألزمه الاتحاد الإفريقي بلعب مباراة صعبة وفي وقت أصعب ومع فريق له ثقل كبير في القارة السمراء وهو جورماها الكيني. وكانت ليبة من أسعد ليالي الأحمر التاريخية بتسلمه الدرع الجديدة في حوالي 50 ألف مشجع أهلاوي، وتتهنى أسرة جريدة كاريزما النادي العريق ورئيسه القدير الكابتن محمود الخطيب.



كارلوس بيرنيجر مساعد مدرب ومحلل أداء. سامي قمصان مساعد مدرب. ميشيل يانكون مدرب حراس مرمى. أندرياس أندويا مخطط أحمال. ياسين الميكاري محلل أداء. تامر أبو العينين طبيب الفريق.

• أرقام قياسية للمارد الأحمر ليتفوق على نفسه آخر عشر مواسم:

الأهلي أسدل الستار على مشاركته في الدوري الممتاز 2024، بتتويجه باللقب والحصول على 85 نقطة، حيث سجل 75 هدفاً واستقبل مرماه 28 هدفاً.

بينما القوة الهجومية الضاربة جعلت الأهلي يأتي على القمة بـ 75 هدفاً معادلاً الرقم القياسي الذي أحدثه في موسم 2017-2018 ورغم القوة الهجومية الضاربة ومعدل النقاط الكبير الذي حصده الأهلي، إلا أن خط دفاعه صاحب ثاني أسوأ معدل استقبال أهداف للنادي العريق في آخر 10 مواسم!!

• تسليم درع الدوري في أجمل مهرجان باستاد القاهرة:

العرب وغزل المحلة والأولمبي السكندري والترسانة. كما واصل الأهلي احتكاره لجميع الألقاب المحلية منذ تولي مديره الفني السويسري مارسيل كولر تدريب الفريق في سبتمبر 2022.

• كولر السويسري لا يضيع وقتاً:

ومنذ تولي كولر قيادة الأهلي خلفاً للبرتغالي ريكاردو سواريش، لم يخسر الفريق الأحمر أي لقب محلي، حيث حصل على كأس السوبر المصري 3 مرات، والدوري المصري مرتين، وكأس مصر مرتين.

كما حصل أيضاً على لقب دوري أبطال أفريقيا في آخر نسختين، بالإضافة لفوزه بالمرکز الثالث والميدالية البرونزية في كأس العالم للأندية بالمملكة العربية السعودية بالإضافة لفوزه بالمرکز الرابع في مونديال الأندية بالمغرب في فبراير 2023.

• جهاز كولر المعاون في الموسم الجديد:

وجاء تشكيل الأهلي الجديد كالتالي: مارسيل كولر مديراً فنياً. خالد بيبو مديراً للكرة. هارالد جامبيرلي مساعد مدرب.

• الأهلي بطلا للدوري المصري للمرة الـ 44 في تاريخه.

• أكثر الأندية تتويجا بالدوري المصري.

• الأهلي 2024.. البطل الأقوى هجوماً وثانياً

أسوأ دفاع في آخر 10 سنوات بالدوري.

• كولر وأفشة، كلمة السر للأحمر والقاضية

ممكنة دانما ما تتكرر.

• تسليم الدرع الجديد للدوري المصري باستاد

القاهرة في مهرجان ولا أروع.

• يفترس جورماها الكيني ذهاب وعودة

6/0 ويرفع درع الدوري الجديدة.

تُوج النادي الأهلي بلقب الدوري المصري للمرة الثانية على التوالي والـ 44 في تاريخه، بعدما تغلب على سموحة بهدف دون رد من ضمن مبارياته المؤجلة. ورفع حامل اللقب رصيده إلى 81 نقطة، بتحقيقه فوزه الـ 20 توالياً، ضامناً اللقب قبل مرحلتين من نهاية الدوري.

• أفشة يكررها.. القاضية ممكنة في أي وقت:

سجل البديل محمد مجدي "أفشة" هدف المباراة الوحيد (القاضية) في الدقيقة السادسة من الوقت بدلاً من الضائع للشوط الثاني، ليمنح فريقه فوزاً عزز به رقمه القياسي في عدد الانتصارات المتتالية، وحاسماً لقب الدوري بعد منافسة قوية مع بيراميدز بـ 73 نقطة وتبقت له مباراتان فقط، بينما يتبقى للأهلي 3 مباريات لن تؤثر على تنويجه.

• أرقام فريدة من بطل فريد:

وبحصول الشياطين الحمر على لقب الدوري الممتاز هذا الموسم، عزز الأهلي رقمه القياسي كأكثر الفرق حصولاً على المسابقة، بفارق 30 لقباً أمام أقرب ملاحقيه غريمه التقليدي الزمالك، بل إن عدد بطولات الأهلي بمفرده في المسابقة تتخطى أكثر من ضعف ألقاب باقي الفرق التي حصلت عليها. وفاز الزمالك بـ 14 لقباً، فيما حصل عليه الإسماعيلي 3 مرات، بالإضافة للقب وحيد لكل من المقاولون



بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة
الإعلامية المنيرة

6266 عاما على زُناة: "توت"

يعود إليه الفضل في ابتكار التقويم المصري، ولهذا تبدأ الشهور المصرية باسمه (توت) تخليداً لمكانته الرفيعة في العلوم والفلسفة والفلك واللغة والرياضيات والهندسة.

وهو مخترع حروف الأبجدية الهيروغليفية التي خلدت حضارتنا العظيمة. لهذا يُعرف باله (القلم)؛ وكرمه الجُد المصري بتصيبه إليها للحكمة والمعرفة في الميثولوجيا المصرية؛ تقديراً لعلمه الموسوعي الغزير. وتُصوره الجداريات الفرعونية بجسم إنسان ورأس طائر "أبي منجل". وهو النظير الذكوري للإلهة "ماعت" ربة العدالة والضمير في أدبياتنا المصرية.

"رأس السنة المصرية" عيدٌ مصري "وطني" يخضع المصريون "جميعهم". (وليس عيداً دينياً مسيحياً، كما يظن البعض). لأن هذا التقويم العريق موجودٌ قبل ميلاد السيد المسيح عليه السلام بأكثر من ٤٠٠٠ سنة. وأرجو أن تدشنه مصر "عيداً قومياً" لأنه "رأس حرية" اعتزازنا بهويتنا المصرية الرائدة الخالدة، التي نرجو ترسيخها في وجدان الشعب المصري. ولمعرفة السبب في خلط بعض الناس بين "رأس السنة المصرية القديمة كعيد مصري"، وبين "رأس السنة القبطية كعيد مسيحي"، دعونا نحكي القصة من البداية. بدأ التقويم المصري القديم منذ ٦٢٦٦ عاماً؛ حينما اكتشف الجُد العبقري حتمية تدوين الزمن، وابتكار تقويم زمني دقيق؛ من أجل تنظيم عمليات الزراعة ومواقب: الحرت-الغرس-الري-الحصاد. وظل التقويم المصري قائماً وحده حتى عام ٢٨٤ ميلادية، حين وقع "عصر الشهداء" لأقباط مصر، بسبب رفض المسيحيين المصريين الطقوس الوثنية التي انتشرت في عهد الإمبراطور الروماني "دقلديانوس". في ذلك العام قرّر المصريون (تفسير) التقويم المصري القديم، حتى يبدأ من تاريخ "عصر الشهداء" تخليداً للشهداء المصريين. ومن هنا تزامن "التقويم المصري" مع "التقويم القبطي"، وظل الاختلاف في العُداد الزمني قائماً. ولهذا صار لدينا تقويمان:

- ١- "التقويم المصري"، وقد وصلنا فيه إلى عام ٦٢٦٦ مصرية،
- ٢- "التقويم القبطي" ووصلنا إلى عام ١٧٤١ قبطية. سنة مصرية جديدة سعيدة، حاشدة بالرحمة من الله تعالى الرحمن الرحيم على جميع البشر في هذا العالم.

يحلم شرفاء هذا العالم بأن يختفي الشر إلى الأبد ويعمّ الحق والخير والجمال. لو تحقق هذا الحلم العصي، إذن لأفرغت السجون وتحولت إلى حدائق، وأغلقت المحاكم وتحولت إلى مدارس، ولكن شيئاً خطيراً ومهماً سوف يُفقد مع ما سبق وهو: دراما الحياة، والديالكتيك الذي ينشأ من جدلية الخير والشر، العدل والظلم، الرحمة والقسوة، وهم جزأ. لا بد من الظلم حتى يبرز الفرسان ينتصرون للمظلومين. ولا مناص من الشر ليحاربه الطيبون، وتستمر دورة الحياة. على أن ما سبق هو "تجليات" و"نتائج" صراع الجمال والقبح، ولكن السؤال كان عن "السبب". "ماذا" لا يموت الشر ويصفو لنا وجه العالم؟ هذا السؤال الوجودي الأزلي الأبدى الخالد الذي حير الفلاسفة على مدى الأزمان، سوف تجد إجابته أيضاً عند سلفنا: "الجِد المصري القديم" العظيم.

الأسطورة المصرية القديمة تحلّ شفرة ذلك اللغز المحير. تخبرنا الأدبيات المصرية أن "توت"، رب الحكمة عند المصريين القدامى، هو المسؤول عن إدارة أي صراع يجري فوق الأرض بين قوى الخير وقوى الشر. وظيفته تتلخص في مساعدة طرفي الصراع في جيات تام، لكي يستمر الصراع دون غالب أو مغلوب، فيعالج المهزوم منهما، إن جرح أو أصيب، حتى ينهض من كبوته ويستأنف معركته، فلا ينتهي صراع الخير والشر من الأرض أبداً. ووفق تلك الفلسفة المصرية، نعرف بكل أسف، أن الشر لن ينتهي من هذا العالم، إلى أن يسترد الله الأرض المحزونة بمن يسكنها، ويحكم بميزانه العدل بين الظالم والمظلوم.

أكتب عن ذلك العالم المصري "توت" لأن أسس ١١ سبتمبر كان غرة الشهر المسمى باسمه (توت) في التقويم المصري القديم، وهو واحد من أعرق وأقدم التقاويم التي عرفتها البشرية منذ أكثر من ستين قرناً، مضافاً إليها مائة ألف عام من السعي الحضاري. احتفلنا بالأمس مع "جماعة خراس الهوية المصرية" برئاسة المحامي والباحث "سامي حرك" برأس السنة المصرية الجديدة ٦٢٦٦ على الزُناة الفرعونية، التي يعرف شهوؤها عن ظهر قلب كل فلاح مصري؛ إذ يحسب مواعيد غرس البذور ومواعيد حصاده وفق تلك الشهور الثلاثة عشر: توت، بابة، هاتور، كيهك، طوبة، أمشير، برمها، برمود، بشنس، بؤونة، أبيب، مسرى، نسي. بداية السنة المصرية يعرفها المصريون باسم "عيد النبروز". وأصله اللغوي مشتقٌ من الكلمة المصرية القديمة: ني-ياروو، وتعني: (الأنهار). لأن بداية شهر (توت) يتوافق مع موعد اكتمال فيضان نهر النيل (حابي) أصل الحضارة والحياة في مصر. العالم المصري الكبير "توت"، أو "توت"،

الذي وصلنا اليوم فيه إلى العام ٦٢٦٦. فأين يختفي "الدين" في هذه المعلومة التاريخية؟! الإجابة: يختبئ في عقل الدوجماني والمتطرف.

دعونا أولاً نُقر بعض التعريفات، والحقائق التاريخية العلمية، التي لا دخل لي، ولا لك عزيزي القارئ، فيها.

"التقويم": هو نظام عدّ زمني لحساب الأيام والأعوام وتنظيم مرور الزمن والتواريخ لأغراض إجتماعية أو زراعية أو تجارية أو إدارية. ويُسمى أحياناً "زُناة" أو "نتيجة". وبالإنجليزية Calendar، شتقة من الكلمة اللاتينية Kalendae وهو اسم اليوم الأول من كل شهر. أما "زُناة"، أو "روزنامه" فتعود إلى اللغة الفارسية. وهي جماع كلمتين: "روز" بمعنى "يوم"، و"نامه" وتعني "كتاب" أو "صحيفة"، أي: "كتاب الأيام". والتقويم فرغ من علم "التسلسل الزمني".

ثم دعونا نُقر حقيقة تاريخية تقول إن البشرية تحنك إلى "تقاويم" زمنية "عديدة". لأن بعض الشعوب وضعت تقويمها بحساب دوران الأرض حول الشمس، وأخرى اعتمدت على دورات القمر حول الأرض، وبعضها اعتمدت على أسباب أخرى غير معروفة. دعونا نذكر من تلك التقاويم الكثيرة أربعة تقاويم فقط: المصري-الميلادي-القبطي-الهجري. والترتيب السالف من الأقدم للأحدث.

فتحن الآن في عام: ٦٢٦٦ مصرية، ٢٠٢٤ ميلادية، ١٧٤١ قبطية، ١٤٤٦ هجرية. وحدث أن تزامنت بدايتا اثنين من تلك التقاويمات (المصري-القبطي)، لا بفعل دوارات الشمس والقمر، بل بفعل "الإنسان" ولأسباب عقديّة بحثت، ذكرتها في المقال المذكور، الذي طابني فيه اللوم والتفريع.

بدأ التقويم المصري القديم منذ ٦٢٦٦ عاماً؛ لتنظيم عمليات الزراعة والحصاد. وقال عالم الآثار "جيمس هنري برستد" إنه "أقدم وأدق التقاويم المعلومة، الملائمة عملياً، والتي تتألف من ٢٥٦ يوماً". وظل التقويم المصري شهيراً حتى عام ٢٨٤ ميلادية، حين وقع "عصر الشهداء" في مصر، في عهد الإمبراطور الروماني "دقلديانوس" الذي اضطهد مسيحي مصر.

في ذلك العام قرّر المصريون (تفسير) التقويم المصري القديم، لكي يبدأ من تاريخ "عصر الشهداء" تخليداً لشهداء مصر. ومن هنا تزامنت بدايتا: "التقويم المصري" مع "التقويم القبطي"، وظل الاختلاف في العُداد الزمني قائماً.

حين كتبت تلك "الحقائق التاريخية" التي لا دخل لي فيها، هاجمني المتعصب المسلم ظناً منه أن "رأس السنة المصرية" عيد مسيحي! بينما هو عيد وطني مصري ظهر قبل المسيحية بـ٤٠٠٠ سنة! وهاجمني المتعصب المسيحي ربما لأنه لا يعرف حكاية "التفسير" الذي حدث في عصر الشهداء، ومن ثم فهو لا يعترف إلا بالتقويم القبطي، وليذهب التقويم المصري للجهنم! تصورا وكيف يُغتال التاريخ، ويُغتال من يذكره!! عن المصري اليوم

الدوجماني... ومعركة التقاويم!!

مشكلة "الدوجماني" ليست وحسب الجُمود الفكري والتشبث بالرأي ورفض الاطلاع على الأفكار الأخرى، مشكلته الأخطر في تقديري هي خلطه الفج بين "الرأي"، و"التاريخ"؛ وتلك كارثة!

فحين تقول معلومة تاريخية ثابتة، لا دخل لك فيها، ويحدث ألا تكون تلك الحقيقة التاريخية الدامغة على هوى الدوجماني، أو تكون مخالفة لما يعتقده، ماذا يفعل حينها؟

ينزل فيك سباباً ولعناً وتقريراً وسخرية بل وتكفيراً! ولو طالتك يدها ربما قتلك! فقط لأنك قلت حقيقة تاريخية لم يكن يعلمها! تصوّر؟! هو لا يخضعك من أجل "رأي"، بل من أجل "معلومة"! متصوّر حجم الكارثة؟! خذ مثالا. قل مثلاً إن الحرب العالمية الأولى وقعت عام ١٩١٤، لكنه لسبب ما يظن أنها عام ١٩١٥. ماذا يفعل حينها؟ هل يدير محرك بحث ويتأكد من المعلومة؟ ... سوف يشتمك! لاحظ أنك لم تقل "أربك" في الحرب، ولا لأي فريق تتحاز. أنت فقط ذكرت معلومة حدثت قبل مولدك، ولا دخل لك فيها!

ومع هذا قد يلغك الدوجماني بكل اطمئنان وثقة! نحن ننادي بالأنتعازك حين نختلف في "الرأي"، فالاختلاف في الآراء ثراء من شأنه أن يخلق حالاً من الجدل الديالكتيكي الجميل الذي يستولد الأفكار؛ فيتطور العقل الإنساني.

فما بالك حين نصل إلى مستوى من العبث تجعلنا نتمنى ألا نتعارك لا من أجل "رأي"، بل من أجل "معلومة" بسيطة تحسمها كيسة زز؟! متصور عزيزي القارئ حجم الطرافة والكوميديا!

بعد كتابتي مقال: (٦٢٦٦ عاماً على زُناة "توت") بجريدة "المصري اليوم" الأسبوع الماضي، حدث أطرف وأغرب ما يمكن أن يحدث من ردود فعل على مقال! هاجمني مسلمون، وهاجمني مسيحيون! رغم أن المقال كان يناقش "حقيقة تاريخية" لا علاقة لها لا بالإسلام ولا بالمسيحية، لأنها بسيطة وقعت قبل المسيحية بأكثر من أربعة آلاف سنة، وقبل الإسلام بما يقارب الخمسة آلاف عام! فلماذا وكيف تحولت معلومة تاريخية تسبق الرسالات الدينية بالآلاف السنين، إلى معركة دينية؟ الإجابة: "لا أدري"! ومع نهاية المقال أخبرك لماذا هاجمني هؤلاء وأولئك. المقال كان يتكلم عن "التقويم المصري القديم"



بقلم كريم حري

كاتبة وصحفية
خاص لجريدة كاريزما

"نسمات الحرية"

الشخصي دون قيود اقتصادية تعيق تقدمه. وفي المجتمعات الديمقراطية، تعني القدرة على التصويت والمشاركة في العملية السياسية، مما يتيح للأفراد التأثير في مصيرهم ومصير بلادهم.

ولكن إلى أي مدى تمتد الحرية سواء الفردية أو الإجتماعية؟

صحيح هي تلك الأجنحة التي تساعد الطير في طيرانه، والتي بدونها لا يستطيع الذهاب لمكان ما، ولكنها حريصة على كل لحظة من رحلته. تستطيع وأنت حر أن تتمكن من إتخاذ قرارات ناضجة وواعية، لتحقيق التوازن بين ما تريده وبين النتائج التي ستترتب على ما تريده. فتفرح وتتعمق بما وصلت إليه.

وقد تأخذ الحرية بمفهوم آخر بحيث أنك تفعل ما يحلو لك دون قيود تضعها لنفسك

تخيل لحظة تفتح فيها نافذتك على عالمٍ شاسع، حيث ترقص فيه النسمات بحرية في الفضاء، وتحمل معها أصداة الأحلام والتطلعات. لكن ما هي الحرية الحقيقية، وكيف يمكننا إدراك قيمتها واستغلالها بأفضل شكل؟ هل هي مجرد غياب للقيود، أم هي سعي دائم نحو اكتشاف الذات؟

فمثلاً للفنان، قد تكون تعبيراً عن مشاعره ورؤيته للعالم من خلال الألوان والأشكال، بينما للكاتب، قد تكون الكتابة بحرية عن أحلامه وأفكاره دون عوائق. وللعامل، هي فرصة العمل في بيئة تحترم حقوقه ووقته. أما بالنسبة للطالب، فهي القدرة على اختيار مجاله الدراسي وتطوير مهاراته بحرية. وللقائد، هي اتخاذ قرارات تخدم المجتمع بوعي ومسؤولية.

وللمجتمع هي السعي من أجل تحقيق المساواة والعدالة بين جميع الأفراد، ليصبح لكل شخص الحق في الحياة بكرامة دون تمييز.

وتظهر في التحرر من القيود الاقتصادية حينما يستطيع الفرد تحقيق النجاح والنمو

رياح أو عاصفة غير محسوب لها، وعلينا أن نتعامل معها بهدوء لنكمل حياتنا بسلام. تلك الرياح قد تكون قوانين دولة علينا الصبر في خطاها، أو تقاليد وأعراف مجتمع، أو أسس وأخلاق ودين، أو حرية الذين تتواجد معهم من أشخاص. فتذكر أن حريتك لا بد ألا تحجر على حرية من تعمل أو تعيش معهم.

تستطيع أن تفكر بحرية في كل ما يحلو لك، ولكن تذكر أنك لا بد أن تلجم بعض الأفكار من تفكيرها، أو الإنجراف نحو توابعها. فحينما تفكر بالشر نحو شخص، قد تفقدك أجنحة حريتك لأذيته أو إدانته أو كرهه. وحينما تفقدك أجنحة الحرية نحو أفكار إيجابية تخصك أو تخص من حولك، لا توقفها من الطيران لتسبح في عالم السعادة.

الحرية ليست مجرد مفهوم بعيد أو حلم صعب المنال، ولا تقتصر على مجرد التحرر من القيود، بل هي رحلة ممتعة في أوقات وشاقة ومذهلة في إكتشاف الذات والعيش بمعاني الحياة الحقيقية.

هي نعمة أعطيت لكل فرد منا، تتطلب الوعي والتقدير لاستخدامها في مكانها دون أن نأذي أنفسنا أو الآخرين لننتعم بنسمات الحرية.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم م. مجدى عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

عن التفاهة سألونى

أصبحت ثقافة التفاهة تسيطر على الحياة اليومية للبشر وتأخذ من جهد عقولهم الكثير فتجد الناس يقضون أغلب ساعات أعمارهم في جدال ونقاش وخصام أحيانا حول أجمل قميص وأفضل حذاء رياضي وآخر صحبجات الموضة.

إن نظام الرداءة والتفاهة يسمح لإنسان تافه وجاهل بأن يتاجر في المخدرات، ويعمد إلى تبييض أمواله، فيبنى مستشفى يُشغل فيه الأطباء، أو يُشيد مدرسة أو جامعة تُشغل مدرسين وأساتذة، أو ينشئ مقابله يُوظف فيها مهندسين، فيغدو هذا التافه النكرة رمزا وقُدوة في المجتمع، لا بل صاحب الرأي والمشورة والسلطة والقول؛ أمرا ونهيا.

كما بين آلان دونو. بل ويصبح أيضا صاحب السيادة في الدولة ويوجه ثقافة المجتمع مع زمرة من الإعلاميين التافهين حتى يحقق التطبيع بين الفساد والمجتمع لدرجة تصبح فيه الفضيلة خطيئة تستوجب العقاب والخطيئة فضيلة الفضائل.

وتغدو الطيبة حقما والخبث عبقرية وذكاء هل للإعلام دور في السلوك الذي يسيطر على اغلبية مجتمعا الا وهو البحث ومتابعة وتداول التفاهة، لماذا مجتمعا أصبح يهتم بالأغنية الوقحة الخليعة دون أى مستوى فني أو أدبي أو إنساني خاليه من أى رسالة فقط تتمتع بالردائه والوقاحه والإسفاف، اعلامنا يصنع مجتمعا تافها جاهلا سلبيا، يهتم المجتمع بالتفاهات وينسى اعلامنا مشاكله وهمومه الاصلية.

في وطني أصبح للتافه ومع الأسف مكانة فكل ما زاد الفرد في إنتاج التفاهات والسخافات زاد حب الناس له ... معظمنا نهوى التفاهة نحن نقد بسهولة ونهاجم ونتقد بدون سبب ولا ادلة.

ان الكثير من البرامج التليفزيونية و وسائل التواصل الاجتماعي الآن ترسخ ثقافة التفاهة التي تولد تبدل الفكر وضعف العقل وبساطته، فهل المواطن يساهم دون ان يدري في ذلك؟!.

ان ضعف المواد الإعلامية التي تقدم في بعض البرامج التليفزيونية سخيصة لا تكون شخصية الفرد من كل الجوانب سوى كانت ثقافية واخلاقية او دينية، بل تسبب في تكوين جيل مقلد للتافهين سوى في الحديث

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغسطينوس حنا

قصص قصيرة وطرائف

الحياة لن تعطيك كل رغباتك

طلب الولد الصغير من أبيه السماح له بالخروج ليذهب مع أصحابه في الشارع، فرفض الأب. وهنا دار بينهما الحوار التالي:

- الولد: ممكن أعرف ايه السبب؟

- الأب: مفيش سبب!

- الولد: إقتعنى. يعنى ايه ما فيش سبب؟ ولماذا كل أصحابى لم يمنعه أبؤهم؟

- الأب: قد لا يوجد سبب معين يمنع من خروجك لتتعب مع أصحابك هذه المرة بالذات .. ولكنى أردت أن أعلمك درساً مهماً، وهو أن الحياة لن تعطيك كل رغباتك وكل ما تشتهي عندما تكبر فتحتى لا تصاب بصدمة وخيبة أمل وتفشل في حياتك، جيد أن تتدرب على ذلك من الآن. ان الأولاد والبنات الذين يدللهم والديهم ويعطونهم كل طلباتهم، إنما يتلفونهم وكثيراً ما يحطموا مستقبلهم.

يُصَفُّون عن البعوضة ويبلعون الجممل!

(مت: 23 : 24)

اتفق اثنان من الأشرار على سرقة أواني الهيكل بأحدى الكنائس الكبرى على أن يقوم أحدهما بالعملية ويقف الآخر عند باب الكنيسة يراقب. وما أن دخل الأول بسرعة الى الهيكل حتى سمع صاحبه يصيح فيه منادياً فسأله منزعجاً: "هل رأنا أحد؟" وأذا بشريكه يقول له "هل أنت مجنون ... إنت داخل الهيكل بالجزمة!!".

من هذا القبيل أيضاً ما عثر عنه الأديب والشاعر اللبناني المعروف جبران خليل جبران بقوله:

وسارق الزهر مذموم ومحتقر أما سارق الحقل فهو الباسل الخطر

وقاتل الجسم مقتول بفعلته وقاتل الروح لا تدرى به البشر!

أمثال عالمية لا تصلح في الحياة الروحية

1- في العجلة الندامة:

إن العجلة أو السرعة مطلوبة في أمور كثيرة هامة في الحياة الروحية مثل التوبة، والصلى، وفعل الخير، والعجلة في هذه الأمور ليس فيها ندامة بل حكمة وسلامة. وعلى العكس فإن التأخير فيها خطأ وخطر ويسبب أضراراً قد لا يمكن إصلاحها أو تداركها.

2- خير الأمور الوسط:

إذا فهم الوسط بمعنى الاعتدال وعدم التطرف كان معقولاً، ولكن إذا كان الوسط هو "إسماك العصا من الوسط"، أو أخذ موقف متوسط مانع بين المسيح والشيطان أو بين الكنيسة والعالم، أو بين الخير والشر، لم يكن خير الأمور الوسط بل



او اللباس او الجسد . ان وصول المجتمع الى هذه المرحلة يجعل من فنان تافه بطلا ولا يلتفت او يذكر مبدعيه وعلمانه ولا يعطيهم أي اهتمام بينما كان على الاعلام والمجتمع الاهتمام بمبدعيه وعلمانه ودعمهم.

فهل أصبح مجتمعا يدعم التفاهة؟!

ان الأوان أن نغير سلوكنا وتعاون جميع لتغلب على التفاهة وعلينا ان نشور على الرداءة وننقض المجتمع ومستقبل أبنائنا من اجل مستقبل أفضل.

التفاهة في الإعلام ووسائل الاتصال أصبحت ظاهرة لافتة في السنوات الأخيرة، خاصة مع انتشار منصات التواصل الاجتماعي والمحتوى الرقمي السريع. هذه الظاهرة تتمثل في تقديم محتوى سطحي وغير مفيد يركز على الترفيه البسيط والإثارة الرخيصة بدلاً من التعمق في القضايا الهامة أو تقديم محتوى تعليمي أو ثقافي مفيد.

من أبرز أسباب انتشار التفاهة في الإعلام هو السعي وراء تحقيق أكبر عدد من المشاهدات والإعجابات، مما يدفع الكثير من وسائل الإعلام ومنشئي المحتوى إلى تقديم مواد تفتقر للجودة ولكن تجذب الانتباه بسرعة. وسائل التواصل الاجتماعي تعزز هذا الاتجاه من خلال خوارزمياتها التي تفضل المحتوى الذي يحظى بالتفاعل الكبير، بغض النظر عن جودته أو فائدته.

التأثيرات السلبية لهذه الظاهرة تشمل تشويه الوعي العام، وخلق جمهور غير مطلع أو غير مهتم بالقضايا الجوهرية. كما يؤدي ذلك إلى تقليل معايير الإعلام وثقافة الحوار، وتحويل الاهتمام إلى مواضيع تافهة على حساب القضايا الاجتماعية، السياسية، والثقافية الأكثر أهمية.

مواجهة هذه الظاهرة تتطلب تضافر الجهود بين المؤسسات الإعلامية، الحكومات، والجمهور لتشجيع إنتاج واستهلاك المحتوى الهادف، وتعزيز الوعي بأهمية التمييز بين المحتوى القيم والتافه.

يوم لقاءه، وأيضاً من يعيش حياته ظاناً أنه ملكا لنفسه فهو حر يفعل ما يشاء ويعيش حياته كأن حياته ملكا له يفعل بها ما يشاء فيظن أن من حقه يتمتع نفسه بملذات العالم بكل ما فيها فمن الممكن أن يشرب المخدرات أو المكيفات ومن الممكن أن يشرب المسكر أو يحصل علي لذته من المكيفات بأنواعها ولا يظن أنها سوف تكون سببا في هلاكه حتما لا محاله فهذه النوعيه من الناس تنسى أن جسدها ليس ملكا لها بل ملكا لمن خلقها ودفع ثمن حريتها ونحن بأرادتنا نخضع أجسادنا للهلاك بأيدينا ونحن نظن وهما أنها ملكا لنا فنعمل بها ما نريد علينا أن نتذكر أن أجسادنا هي وديعه سيأتي يوما ويستردها خالقها وعندما يستردها لا بد أن تكون نظيفه كما خلقنا عليها، وأخيراً أحيائي يعوزني الوقت لأقول عن الكثير والكثير من الفئات المختلفه وعن المواقف المختلفه التي يجب علينا أن نتخذ حذرنا نحوها حتي ما تكون مستعدين لهذه المقابله الغير معلومه لكنها مؤكده أنها يوما ستحدث.

عزيزي الآن هل نحن مستعدون لها وهل سنكون في أهبة الاستعداد لذلك اليوم ولا نخاف منه أم سيكون لنا خزي الوجوه مع العلم أن وقتها لن يفيد الندم لان الفرصه ستكون قد أنتهت أنها الفرصه الان لنراجع حساباتنا ونتخذ قراراتنا أن نرجع ونتوب عما فعلنا ونعمل ما يرضي الله حتي إذا جاء وقت المقابله نرحب به ولا نخاف منه البته ولتكن ثيابنا نظيفه نقيه والتي يغيرها لن يكون لنا نصيب أن ننجو من العقاب الرهييب ... مع محبتي.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم هشام يوسف

هل أنت مستعد لهذه المقابله؟

ذلك الدينونه.

ومنا من سيواجه هذا اليوم وهو منغمسا في ملذاته وأهوانه وشهواته عاملا ما يحسن في عينيه دون النظر لمفهوم مخافه الله أو أن يتقي الله فهو يصنع الشر ويفتخر به ومثل هذه النوعيه من الناس قد اسلمت أجسادها للنجاحه والشر فذهبت للخطيئه بأقدامها وبمحض ارادتها ولاراحه ضميرها أطلقت على ما تفعل لفظ المرح أو بعبارة أخرى لتعيش يومين أو عيش حياتك دون وضع في الاعتبار أنه على هذه الفعال جميعها سوف يحاسبنا الله لانها مكره نفسه ولانه يوم خلقه فقد خلقه على صورته كشيبه في النقاء والطهاره لا لينجس جسده ويفعل ما يحلو له وهذا ايضا سوف يواجهه أشد العقاب والمصير لأنه استخدم جسده وصنعه الله أسوأ استخدام.

ومنا من عاش حياته ولكن بغير أمانه في اقواله وفي أفعاله وحتى في أفكاره فالأمانه شرط أساسي للنجاح من هذه المقابله الرهييبه فمن عاش آمينا سوف يكافأ ومن عاش بغير أمانه سوف يعاقب، ومن أهم أمثله الأمانه علي سبيل المثال وليس الحصر أماتك في عمك عندما تذهب

لعلك عزيزي القاريء تسأل الآن عن نوعيه هذا الاستعداد وكذلك من هو المنوط به مقابلته حتي نستعد له فلكل مقابله استعدادها الخاص وملابسها الخاصه وهذا يعتمد على نوعيه من سوف نقابله وحديثي معكم اليوم عن مقابله مع من لا يمكن أن تخدعه أو تضحك عليه فهو فاحص القلوب والكلي وهو من خلقنا وأبدع في خلقنا وقد أعلمنا أنه سوف يأتي يوما ونتقابل معه وجها لوجه غير أنه لم يحدد موعد المقابله لأنها مقابله فريديه لكل منا ومحدده الأوقات عنده فهو يعلم أين ومتي وكيف سوف نتقابل معه وذلك يعطينا أن نفكر خشيه أن تأتينا هذه المقابله ونحن غير مستعدين.

فمنا من سوف يقابله وقد عاش حياته بطولها وعرضها يصنع ما يحلوه من شهوات وملذات معتمدا علي غناه وثروته الفاحشه التي لم يحسن استخدامها في حياته بل وجهها لأهوانه الخاصه وملذاته ولم يضع باعتبار أن يوما سيأتي لن تقيده أمواله أو تعفيه من العقاب لأنه لم يكن آمينا في طريقه أنفاقه لها أو لانه عاش بالعالم وظن أنه لديه الحريه ليفعل ما يحلو له دون الوضع في الاعتبار انه لا بد أن يأتي يوما ويتقابل مع الهه ليعطي حسابا عما فعل بحياته طولها وعرضها وهذه النوعيه من الناس التي لم تعطي محالا لنفسها أن تتقي الله أو تستخدم اموالها بالخير حتما سيكون لها خزي الوجوه عندما تعلم أن فرصتها في النجاح قد أنتهت عندما أغض عينيه هنا علي الارض ووقتها لن يفيد الندم لانه قد وضع للناس ان يموتوا مره ثم بعد



خاص لجريدة كاريزما

بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

الصلاة بين الألم والأمل



اننا نتمسك بامالنا وافكارنا التي دائما لا توصل الى مشيئة الله.

الافضل ان نترك كل شئ بين ايدي الله ومشيئته الصالحة.

يقول الاباء حين تتأخر الاستجابة فستكون الاستجابة في احسن وضع... ان الرجاء برينا افضل طريق لان الله لا يكسف احدا... لا نضع رجائنا على احد او نظام او ظروف... نتمسك بالنهايات السعيدة التي سيغمع علينا بها ربنا باننا لا نقلد الناس اللذين يتكلمون عن المعجزات اليومية قائلين اذهبوا لتحدث لكم معجزة وتناولوا ما تتمنون...

هذه الاخلاق ليست اخلاق أشخاص مؤمنون بالمسيحية ولا بالسيد المسيح الذي جاء وتجسد اخذا جسد من القديسة الطاهرة مريم... الاخلاق المسيحية هي هذه التي تسلم حياتنا لمشيئة الله الخالق الذي حين يعطينا شيئا فان هذا الشئ ليوصلنا الى عمق الحياة الروحية وليست المادية... الله يعطينا ان نرتبط بالسماويات وليست الارضيات... وان كانت هذه العطايا تظهر انها عطايا مادية الى ان يعطينا الفهم والادراك ان لها فائدة روحية لتبثنا في محبة الله الذي له كل مجد وكرامة الى الابد امين.

عزيزي القارئ.. الصلاة تجمع بين الأمل والأمل، فهي وسيلة للتعبير عن مشاعر الإنسان المختلفة. حينما يشعر الإنسان بالألم، سواء كان جسدياً أو نفسياً، يجد في الصلاة ملاذاً للراحة والسكينة. هي لحظة يقف فيها الإنسان بين يدي الله، يطلب منه العون والصبر، ويعبر عن ضعفه وحاجته.

من ناحية أخرى، الصلاة تبعث في النفس الأمل؛ فهي ليست مجرد طلب للإغاثة من الألم، بل أيضاً تذكير بأن الله قادر على تغيير الأحوال. فهي توظف في الإنسان الإيمان بأن الفرح قريب، وأن ما يمر به من صعوبات قد يكون مؤقتاً.

الصلاة تلهم الإنسان الثبات والقوة في مواجهة تحديات الحياة، فهي حبل يصل بين الأرض والسما، بين الأمل والأمل.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم د. عبير حلس

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة

شمس الغيب

من خواطر ليلة ابداع

شمس الغيب وإعلان الرحيل، تدق ساعة الإنذار بانتظار الحدث المهيبة، وسط سكون الدجى تظهر شمس الشمس مقمرة بصورة جديدة تبدو في قمة عرسها تزين باللون الوردي متوجهه تحمل دفاء المشاعر وصدق الشعور وتحتفي بالعشق قبل أن تختفي ثم تشرق من جديد، وكأنها مولودنا السعيد تحمل لنا في طيات حضورها بريق الأمل وسط بستان الزهور التي تحتضن شمسها بشوق وحين، ويتجدد اللقاء بين نداء ووفاء وتظل الأمانى والذكريات مدى الدهر تحلق بنا في سماء مجد الخلود ينشر عبير الورد والفيل والياسمين، بريقها بالأفق يعلو ويعلو ويجذب لنا الحير الوفير فينتشر حولنا طيور النورس وكأننا مهاجرين بلا إذن أو استاذان لشروق الشمس من جديد، شمس الغيب ذكرياتي وذكرياتك وذكريات كل حبيب، دعوة من القلب بصدق وحب وأمنيات الحلم الجميل،

مناجاة الرضا والشكر للإله القدير. يا شمس الغيب لا تقبني عنا ولا تغتابي حلمنا، في وعد اللقاء ننظر بالموعد الأكيد فلا تخلف موعدها وإن خلفت نسعى إليها بدون مستحيل.



أنا أسفأ

عزيزي الكتاب أنا أسفأ.. أنا أسفأ إني اهتمتك نسيبتك على الرف وركنتك أنا أسفأ إني بدلتك.. جعلتك pdf وسجلتكم وعلى الجروبات رفعتك مسأنتش عنك؟! مين اهتم ومين تجاهل؟! أنا أسفأ لاني اهتمت بغيرك سوشيال ميديا وحكايات.. على صفحات ومدونات تسجيل تاريخ وروايات بدونك إزاي يكون للعمر ذكريات أنا أسفأ لأن للحداته تمن؟! والي دفع الثمن أنت والأجيال جيل بعد جيل يفتقد قيمة الكتاب ويفتقر لمنظومة العلم والمسلمات أصححت الحقائق والتجارب تزييف تشكيك بدون حقوق ملكية أو تصديق بنهاية غلاف والكل أصبح كاتب..... كلمة من يمين وكلمة من شمال وما أكثر المشابهات..... أنا أسفأ لأنك اصبحت ذكرى ذكرى لأجمل جيل عدى وفات ذكرى من أحلى وأغلى الذكريات أنا أسفأ لأنك اصبحت أيقونة في مكتبة جميلة كلها مقتنيات أنا أسفأ..... صديقي الكتاب

بقلم نيفين سوريات

خاص لجريدة كاريزما

كيف تكون شخصية مؤثرة في من حولك



في يوم من الأيام، ذهبت إلى حفل عشاء مع نساء ورجال الأعمال من الشركات الكبيرة والصغيرة في إحدى أكبر قاعات فنادق القاهرة. قامت بدعوتي زميلتي التي كانت معي في الجامعة، حيث كانت تعمل كسكرتيرة في إحدى الشركات. قالت لي: "أريدك أن تأتي معي في هذا اليوم، ومن الممكن أن تلقي كلمة بسيطة عن الشخصية المؤثرة في من حولها من جميع الفئات."

أخبرتني أنني لم أكن مستعدة، فقالت لي: "استعدي للقاء الكلمة بإذن الله." وبالفعل، أحضرت الورقة والقلم وكتبت ما ألهمني الله به من كلمات لتكون مؤثرة في من يسمعونها. وفي اليوم التالي، عندما وصلنا إلى القاعة، وجدتها مليئة بالشخصيات البارزة والعديد من الأشخاص. قالت لي زميلتي: "استعدي لتجني مدبرتي ومن معها." وبالفعل، بعد السلامة والتحيات، قالت لي صديقتي: "حضري كلمتك، تلقينها بعد ربع ساعة." مع أنني كنت أعتقد أنني ساكون حاضرة فقط، وليس متحدث، خاصة في موضوع يتعلق بكيفية التأثير في الآخرين.

ورغم أنني كنت قد حضرت الكلمة واستعدت لإلقائها قبلها بيوم، فقد شعرت ببعض الرهبة وتساءلت: "هل سيسمعون لي بالفعل أم ستكون مجرد كلمات سأتلوها عليهم؟" بسبب وجود بعض الحاضرين الذين يشغلون مناصب رفيعة جدا، وأصحاب أعمال في مجالات مثل شركات التجديد والفرن والرسم والنحت وغيرها.

أخذت أنفاسي قبل البدء، وعندما أعطوني الميكروفون وبدأت، ألهمني الله أن ألقى كلمات قالوا إنها كانت رائعة جدا. حيث طبقت ما تعلمته في مادة علم النفس والإلقاء، ورحب بي العديد من رجال وسيدات الأعمال.

ولكن ما جعلني أكتب هذا الموضوع هو ما أتذكره إلى الآن من كلمات إحدى السيدات، وكانت تكبرهم سنا، حيث قالت لي: "في شبابي، لم أكن أعرف معنى التواضع والصبر. لقد قلت كلمتك الحق، وهذا ما يقنصنا، الصبر والتواضع. لقد خسرتنا الكثير بسبب انشغالنا بالمال والشركات وما نحن فيه عن أجمل عطايا الله، وهي الصبر والتواضع وطول الأناة." وشكرتني كثيرا وقالت لي: "هذا ما نقوله لأصحاب المشاريع الصغيرة. بارك الله فيك."

وهذه هي الكلمة التي القيتها في ذلك اليوم: التأثير على الآخرين يعد من السمات الشخصية التي يسعى إليها الكثيرون. الشخصية المؤثرة ليست فقط تلك التي تتمتع بالكاريزما أو القوة، بل هي أن يستطيع الشخص ترك أثرًا إيجابيًا على من حوله بشكل دائم. هناك عدة عوامل ومهارات يمكنك تطويرها لتصبح شخصية مؤثرة، وتشمل السمات الشخصية والقدرات الاجتماعية والتواصل الفعال.

1. الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس هي أساس الشخصية المؤثرة. عندما يشعر الأشخاص بالثقة في أنفسهم، فإنهم يعكسون ذلك في أفعالهم وكلماتهم. هذه الثقة تمنحهم القدرة على القيادة واتخاذ القرارات التي تكون محل احترام وتقدير الآخرين. الثقة بالنفس لا تعني الغرور، بل تعني الإيمان بقدراتك واحترامك لنفسك، مما يجعل الآخرين يتطلعون إليك كمصدر للثقة والتوجيه.

2. القدرة على التواصل الفعال:

التواصل الجيد هو مفتاح التأثير على الآخرين. الشخص الذي يجيد التعبير عن أفكاره بوضوح ويستمع إلى الآخرين باهتمام يخلق بيئة إيجابية للتفاعل. التواصل الفعال يتضمن ليس فقط القدرة على الكلام، ولكن أيضا القدرة على الاستماع وفهم مشاعر وأفكار الآخرين. الشخص المؤثر يجب أن يكون قادرا على توجيه الحوار بطريقة تعزز التعاون والفهم المتبادل.

3. التعاطف والاهتمام بالآخرين:

التعاطف هو القدرة على فهم مشاعر الآخرين والتفاعل معهم على مستوى عاطفي. الأشخاص المؤثرين يظهرون تعاطفا حقيقيا تجاه مشاعر الآخرين واهتماماتهم. عندما يشعر الآخرون بأنك تهتم بهم فعلا وتفهم احتياجاتهم، فإنهم يميلون إلى تقديرك والثقة بك أكثر. هذا النوع من التعاطف يساعدك على بناء علاقات قوية ومستدامة.

4. القيادة بالإلهام:

القيادة ليست مجرد إعطاء الأوامر، بل هي القدرة على إلهام الآخرين وتحفيزهم للوصول إلى أهدافهم. الشخصيات المؤثرة تعتمد على تحفيز الآخرين من خلال تقديم مثال يحتذى به. القائد المؤثر يعزز الروح الجماعية ويشجع الآخرين على النمو والتطور، مما يجعله مصدر إلهام للأشخاص من حوله.

5. المرونة وقبول التغيير:

الأشخاص المؤثرون يتمتعون بالمرونة والقدرة على التكيف مع التغيير. في عالم متغير، القدرة على التكيف مع الظروف الجديدة وإيجاد حلول مبتكرة للمشكلات تجعل الشخص المؤثر محل احترام الآخرين. هذا النوع من المرونة يعكس القوة الداخلية والقدرة على التفاعل مع مختلف التحديات بمرونة وذكاء.

6. القدوة الحسنة:

الشخص المؤثر يقدم قدوة حسنة للآخرين من خلال أفعاله وسلوكه. إن التزامك بالمبادئ والقيم التي تؤمن بها يجعلك قدوة للآخرين. عندما يرونك تعيش ما تقول وتلتزم بمبادئك، يزداد احترامهم وتقديرهم لك، ويصبحون أكثر استعدادا للتأثر بأفكارك وسلوكك.

7. الفرح والتفاؤل:

الشخصية المؤثرة غالبا ما تتسم بالفرح والتفاؤل. الناس يميلون إلى الأشخاص الذين ينقلون مشاعر إيجابية ويشجعونهم على رؤية الجوانب الإيجابية في الحياة. التفاؤل يعزز بيئة مليئة بالإبداع والحماس، مما يجعل الآخرين يرغبون في التفاعل معك والبقاء بالقرب منك.

8. التواضع:

التواضع هو جزء أساسي من الشخصية المؤثرة. الشخص المتواضع يعرف نقاط قوته وضعفه، ولا يحاول الظهور بأنه يعرف كل شيء. التواضع يسمح لك بالتعلم من الآخرين وبناء علاقات مبنية على الاحترام المتبادل. عندما تكون متواضعا، يجد الناس أنك شخص واقعي وقريب من قلوبهم.

الخاتمة:

الشخصية المؤثرة هي تلك التي تثق في الخالق العظيم وتثق في نفسها. الشخصية المؤثرة هي التي تتعاطف وتحب الآخرين، وتعرف جيدا ما هو التواصل الفعال، والإحساس والشعور بالآخرين، وتتمتع بالقيادة والإلهام. هذه هي العناصر الأساسية لتكون شخصية مؤثرة. لتحقيق التأثير الحقيقي، يجب أن تركز على تطوير علاقات إيجابية مع الآخرين وتقديم الدعم لهم بطريقة تجعلهم يشعرون بأنهم مهمون ومقدرون.

إذا كنت تسعى لتكون شخصية مؤثرة، عليك أن تتحلل بالصبر والمرونة وطول الأناة، وأن تعمل دائما على تحسين نفسك والقدرة على التكيف مع مختلف المواقف. يجب أن تتعلم كيفية الإصغاء الجيد وتقديم الحلول التي تتناسب مع احتياجات الآخرين. وفي النهاية، الشخصية المؤثرة ليست فقط من يلهم الآخرين، بل هي التي تدفعهم لتغيير حياتهم نحو الأفضل وتعزز قيم الإنسانية والتعاون في المجتمع.

بعض الآيات التي تدعمك لتكون شخصية مؤثرة:

- "أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني" (فيلبي 4:13)
- "ليكن كلامكم دائما بنعمة، مصلحا بملح، لتعرفوا كيف يجب أن تتجاوبوا كل واحد" (كولوسي 4:6)
- "بهذا يعرف الجميع أنك تلاميذي إن كان لكم حب بعضكم لبعض" (يوحنا 13:35)
- "من أراد أن يكون فيكم عظيما فليكن لكم خادما" (متى 20:26)
- "لأن الله لم يعطنا روح الفشل، بل روح القوة والمحبة والنصح" (2 تيموثاوس 1:7)
- "كونوا متمثلين بي كما أنا أيضا بالمسيح" (1 كورنثوس 11:1)
- "افرحوا في الرب كل حين، وأقول أيضا افرحوا" (فيلبي 4:4)
- "فمن يضع نفسه يرتفع" (متى 23:12)



Mashney Realty, Inc.
License # 01835909



MASHNEY REALTY

All Your Real Estate Needs

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

42 Years Combined Professional Experience

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

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



Victoria Abbey
Realtor



Sami Mashney
Real Estate Broker



Wissam Zalzali
Realtor

فرصة استثمارية ممتازة - لائحة كبيرة من العقارات تناسب ميزانيتك وإستثمارك

Tel: 714-612-0157

335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801

www.MashneyLaw.com

كتب مسيحية وبنات وتقص وطرائف القس أسطيوس هنا



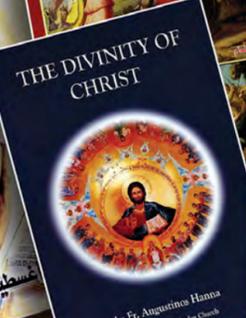
تطلب الكتب من مكتبة كنيسة مار يوحنا الحبيب

كوفينا - كاليفورنيا

(562) 900-2695

(909) - 592 - 8847

أدلة وحي
الكتاب المقدس
وسلامته
من التحريف



ST. JOHN COPTIC CHURCH
(COVINA, CA)



SCAN ME
FOLLOW US,
RECEIVE UPDATES &
FIND IMPORTANT
CHURCH RESOURCES



USA PRO SERVICE INC

خبرة أكثر من 25 سنة

متخصصين في تجديد وصيانة البيوت

كهرباء - تكييف - سباكة - دهانات - تركيب أرضيات
باتيو - مع رخصة وتأمين في جميع التخصصات



تجديد وإضافة المطابخ والحمامات للبيوت والمباني

تحويل الجراج إلى شقة - تجديد الكهرباء - تجديد السباكة

تجديد التكييف والتدفئة - تجديد الأرضيات والسيراميك - تجديد الدهانات

و عمل المساحات الخاصة بالـ patio والـ BBQ

متخصصين في جميع أنواع المقاولات وكل التخصصات

إضافة ADU إلى البيت

معنا فريق عمل متخصص ومتراف بترخيص وذو خبرة ومؤمن عليهم

+1(888)912-5714

info@usaproserviceinc.com

www.usaproserviceinc.com

عادل لطفى Adel Lotfy



Broker Associate



MGR
Real Estate

Commercial Brokerage

DRE# 01104445

Sales, Purchases,
Leases & 1031 Exchange.

Commercial Properties,

Businesses, Residential, Residential

Income & Property Management.

لكافة إحتياجاتكم

في كاليفورنيا

من شراء وبيع

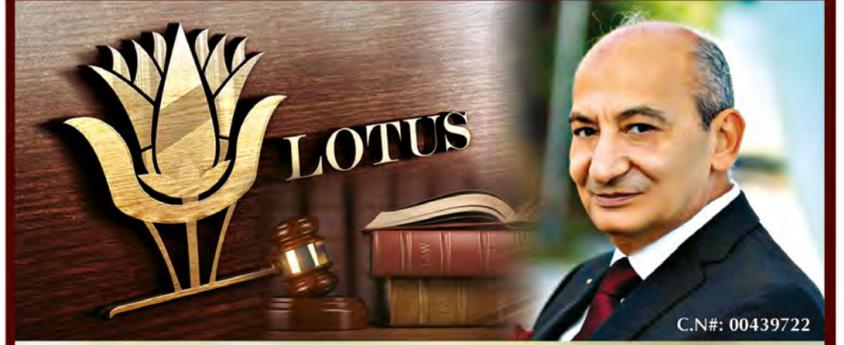
العقارات التجارية

والإستثمارية والسكنية والأراضي

714-742-7888

949-842-2121

Email: adellotfy21@aol.com



لوتس LOTUS

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 مصرى معتمد بكاليفورنيا

للإستشارة والمزيد من المعلومات إتصلوا بنا على

Phone: + 1(818) 818-2590

Email: ATEFDAWES@YAHOO.COM

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

Mirmano Oil

للعناية بالبشرة

زيت ميرمانو هو منتج طبيعي 100% وخالي من أي إضافات كيميائية، يتكون من مزيج من أنقى وأعلى الزيوت الطبيعية المستخلصة من زيوت الزهور والفواكه النادرة.

يتميز زيت ميرمانو بفعاليتها في تحسين إشراقه ونضارة البشرة، ويساعد على إبقائها شابة وحيوية.

يعالج الزيت مشاكل البشرة مثل البقع، التصبغات، الخطوط الدقيقة، الجيوب، والتجاعيد. ويعمل على تصغير المسام. ويعد مفيداً أيضاً في علاج تشققات الجلد. يمكن استخدامه صباحاً ومساءً وقبل وضع المكياج

تواصل معنا

Healthy hair and skin www.mirmano-oils.com

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.

Maurice Hanna

Certified Public Accountant

خبرة أكثر من عشرون عاماً بكبرى مكاتب المحاسبة العالمية

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

Our Services include:

Assurance Services:

- Financial Statements Audit
- Review and Compilation

Tax Services:

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

Accounting, Bookkeeping and Payroll Services:

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

Consulting Services:

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

خدماتنا تشمل:

المراجعة وتدقيق الحسابات:

- مراجعة وإعتماد القوائم المالية
- فحص محدود وتجميع القوائم المالية

خدمات الضرائب:

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

إمسك الدفاتر وإعداد مرتبات العاملين:

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

الخدمات الإستشارية:

- المساعدة في اختيار الشكل القانوني الأنسب لنشاطك
- تأسيس الشركات
- إعداد دراسات الجدوى 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 0698-8886-2012+ وجدى صباح
Appointments available during tax season from 9am to 9pm
(909) 222-1947
www.hanna-cpa.com

SAVOR CREATIVE FLAVOR



Rollito

ICE CREAM

Craving something sweet, refreshing, and healthy for your upcoming party? Look no further than our rolled ice cream catering service! With our mobile ice cream bar, we can serve up everything from classic flavors to custom creations, ensuring there's something for everyone.

Don't miss out - call NOW
(909) 919-9404 to book your event.



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

Magdi Yacoub Global Heart Foundation

and

Egyptians United



present

A special fundraising luncheon

with

Professor Sir Magdi Yacoub

to benefit

The Magdi Yacoub Aswan Heart Centre



The first 20 respondents to reserve for this luncheon will receive a free copy of "A Surgeon and a Maverick: The Life and Pioneering Work of Magdi Yacoub", which Professor Sir Madi Yacoub will sign at the event!

Please join us on the afternoon of
Sunday, October 6th at 11:30 am

at

Top of the Town

1400 N. 14th St.
Arlington, VA — 22209

(free parking)

Event tickets (including 4-course luncheon meal): \$250 per person

To purchase your tickets:

Click here: -or- Scan QR code:



For more information, contact Shery Luke by phone at 516-666-5762 or by email at shery.luke@myglobalheart.org



Magdi Yacoub Global Heart Foundation is a US-based 501(c)(3) non-profit charity

Charisma Daily كاريزما

www.charismadaily.com

Download on the App Store GET IT ON Google Play
charisma daily | كاريزما ديلي

رئيس مجلس الإدارة
ورئيس التحرير
وائل لطف الله

Charisma Daily كاريزما
موقع أمريكي للتأقنين باللغة العربية
والإنجليزية

الرئيسية عاجل أخبار عالمية أمريكا بالعربي رياضة صحة وتغذية تأمينات أمريكا سياحة فنون وثقافة PDF حوارات المزيد

+1 626-261-9969

أخبار عالمية
3^٠٠٠
HOLLYWOOD
ARAB FILM FESTIVAL
17-21 2024
أبريل 18, 2024
مهرجان هوليوود للفيلم العربي
يفتح فعالياته بـ "رحلة 404"

أمريكا بالعربي
2024, 24 مايو
أول فيلم مصري يفوز بالجائزة...
"رفعت عيني للنسما" يتوج
بـ "العين الذهبية" بمهرجان كان

منذ 3 أسابيع
صحيفة كاريزما العدد 76 لشهر يونيو
2024

أبريل 29, 2024
صحيفة كاريزما العدد 75 لشهر
مايو 2024

احدث الأخبار والمواضيع

الرئيسية أقسام من نحن اتصل بنا English

YouTube

Facebook

P.O. Box 280572, Northridge,
CA 91328 USA
+1(626) 261-9969
info@charismadaily.com

Powered by Bluesoftec



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



قصة قصيرة بقلم / جون مرجان
خاص لجريدة كاريزم

أبلة فوزية قاهرة العسلية



بلاستيكي بدلا من الأطباق حيث يقوم الطفل بالنفخ في الكيس ثم رج العبوة جيدا اقصد الكيس حتى تختلط المكونات جيدا ...
ثم يقوم الطفل بقضم الكيس من احد الاطراف لعمل ثقب يلائم حجم الفم ثم تبدأ اللحظات السعيدة في مصمص الكشري من الكيس حتى آخر قطرة من الثقيلة والدقة المشطشة.

عربية الحلبسة إلي هو حمص الشام عند العيال الفاي ولد الذوات، وعربية النبق والحرنكش وحب العزيز ... عربية الترمس والفلول النابت، عربية السويبا والتمر و العرقسوس... عربية الدوم والقصب والجلاب وطبعاً على رأس الشارع أم هند بتاعة العسلية.

وتعد أم هند يا سادة من الرواد في عمل العسلية بمذاقات مختلفة، ففي الوقت الذي كانت فيه العسلية السادة و العسلية ام سمس هي الشائعة والمتاحة في كل مكان كانت أم هند تتميز بالعسلية الحمراء اللون والتي يقال انها بالفراولة ولو اني لم استشعر يوماً في عسليتها طعم هذه الفراولة المزعومه وأخرى صفراء حيث تقول الأسطورة أنها بطعم البرتقال.

وقفت أنا امام الفرش بتاع ام هند والذي هو عبارة عن شوية أقفاص على الرصيف تضع هي عليهم البضاعة المباعه من العسلية والحلوى الغير صالحة للاستهلاك الادمى... وقفت أتأمل المكان وانا في حيرة من أمري ... هل أستسلم أمام العسلية بينما مازالت أذني تولني من شد ابلة فوزية أم أعطي ظهري للعسلية تاركاً ورائي العسلية إلي بجذ والتي هي هند بنت أم هند ذات الوجه الجميل برغم ما يحمل من اترية وأوساخ و شعرها الأصفر الطويل بغض النظر عن الكم الهائل من الكائنات التي تعيش فيه.

وبالطبع تتغلب العاطفة على صوت العقل ولا اقصد بالطبع عاطفتي تجاه هند بل تجاه كرشى العزيز واستمر أنا في أكل العسلية والحرنكش والكشري وكل ما يباع في الشارع وتستمر ابلة فوزية في مطاردة كل من يأكل من الشارع ليس حرصاً على صحة التلاميذ ولكن حتى تتمكن من بيع ما يوجد في كانتين المدرسة من أطعمة وحلويات.

هذا ما عرفته من الواد مستكاوي أحد أفراد الشرطة المدرسة حين سمعها تتكلم بهذا مع حضرة الناظر) وبغض النظر عن كونه طفل واسم شهرته مستكاوي فقد كان صادقاً فيما قال حيث أن ابلة فوزية توقفت عن ملاحقة التلاميذ بمجرد أن انتقل الكانتين ليكون تحت إشراف مدرس آخر.

وأما أنا فقد تعلمت وتأكدت ان الفساد والرشوة والظلم و الكذب والعنف هي نباتات ضارة يتم غرسها ورعايتها منذ الطفولة وليس نبتة شيطانية تظهر فجأة... كما تأكدت ان ابلة فوزية لم ولن تقهر العسلية.

موسيقاه التصويرية حتى يتمكن منك الإحساس بأن جدارن الفصل سوف تصرخ مع الفنان علي الحجار في حزم.

ولابد عن يوم معلوم تتردد فيه المظالم ابيض على كل مظلوم و أسود على كل ظالم.

وقفت أنا يا ولداه حيث لا حول لي قوة بين التلاميذ اللذين كانوا مصفوفين امام السبورة مثل المجرمين في طاوور العرض والمواجهة في النيابة العامة، واما ابلة فوزية فنظرت إلينا في اشمزاز وقالت في غضب:

- أنا شفتكم بتشتروا عسلية من بره المدرسة... وفي منكم إلي كان بياكل كشري، وفيه إلي كان بيشرب حلبسة ...

والشرطة المدرسية كتبت الأسمي وجنب كل إسم كان يعمل إيه. و اخذت تنادي في شماته..

محمد عسلية ... حسن كشري ... عصام حلبسة ... هاني ترمس .

وهكذا اخذت تنادي على الإسم والتهمته بينما اخذ الأطفال في الصراخ كل منهم مدافعاً عن نفسه ناكراً فعلته بينما ابلة فوزية مستمرة في قراءة قرار الإتهام وكان لسانها يقول الإنكار مش هيبيديك.

واما انا فكان كل ما يجول في خاطري هو الإنتقام من هؤلاء الخونة بتوع الشرطة المدرسية لأنهم كانوا يأكلون معنا بل ان منهم من كان يطالب التلاميذ ببعض من الكشري أو شوية حلبسة أو حتة عسلية في مقابل عدم كتابة إسمه. (الفساد و الرشوة شيء فطري في طبيعة المواطن)

واما تهمتي أنا فهي انني اشترت عسلية من عند ام هند ...

ولا أدري ما السر وراء تحديد اسم البائع؟ لعل أم هند تباع المخدرات او أنها طاوور خامس او من المشجعين على الانقلاب وانا لا اعلم.

واخذت أنا غير مأسوف علي ما فيه القسمة من ضرب بالخرزانة وشد ودان مع وعد ووعد لو انني عدت إلى عملي السوددة مرة أخرى.

وانتهى اليوم الدراسي وخرجت من باب المدرسة لأجد عدد ليس بقليل من الباعة السريعة. عربية الكشري حيث كان الكشري يقدم في كيس

وقفت والشر والشرار يتطاير من خلف نظارتها الغليظة التي إن نظرت إليها عن قرب لشعرت أن للسيدة ستة عيون ثلاث خلف كل عدسة... كانت قصيرة لدرجة تجعلها تكاد أن تكون في نفس قامة تلاميذ الصف الرابع أو الخامس الابتدائي، وكانت بدينة لا تظهر لها رقبة وكان رأسها قد تم تركيبه بشكل عشوائي على جسدها الذي كان يشبه إلى حد كبير تلك الوسادة الضخمة المستديرة التي كانت لدى جدتي رحمها الله وخاصة حينما كانت ترتدي فستانها القטיפي.

أمسكت في يمينها عصاً طويلة ورفيعة من الخيزران واخذت تنادي على أسماء بعض التلاميذ وتقول بصوتها الجعوري المثير للإزعاج:

- كل إلي يسمع إسمه يبجي يترمي هنا عالسبورة.

وخرج الأطفال واحد تلو الآخر والذعر قد ملأ عيونهم البرينة والرعشة قد تملكت منهم.

طبعاً فإن ابلة فوزية لديها الكثير من الأسلحة الفتاكة... فلو نجوت بأعجوبة من خرزانة ابلة فوزية فاين ستذهب من شد الأذن أو شد الشعر أو من قرص الذراع والذي يترك علامة زرقاء لا تتلاشى إلا بعد زمان.

وأما أنا فقد كنت أتسأل في أعماقي؟؟؟

- ماذا فعل هؤلاء حتى يتجرعوا كؤوس العذاب والهوان على يد ابلة فوزية... هل لم يكتبوا الواجب الدراسي مثلاً؟

هل حط الظلام على عقولهم ويومهم معاً ونسوا كتاب القراءة؟

هل اشتركوا في قتل السادات؟ هل انضموا للحزب الشيوعي؟ ما الجريمة التي اقترفها هؤلاء الذئاب.

وعلى كل حال فأنا كنت مطمئناً جداً ... فقد كتبت الواجب وحفظت النشيد ومعني كتاب القراءة، وكل شئ على أتم ما يرام.

وفجأة سمعت إسمي يخرج من فمها وكأني سمعت حكماً بالإعدام ... أصابني الذهول والهلع في وقت واحد ... نظرتي ورد فعلي كان تماماً مثل البديري أبو بدار في مسلسل ذئاب الجبل عندما اتهموه بقتل أخته وردة ...

وصرت اصرخ مرتجفاً:
أنا... طب ليه؟ ... عملت إيه؟... ظلم ظلم
كان المشهد درامياً لدرجة الأوسكار لا يتقصه إلا

المهرجان السنوي لكنيسة ماريوهنا - كوفينا - كاليفورنيا الشهير بـ (أم المعارض)

الإعلاميين، وأباء كهنة الكنيسة القمص جورجوس قلته وأبونا أغسطينوس حنا والقمص شنوده غطاس والقس يوحنا موريس والقس جوزيف والدكتور ساهر رئيس مجلس إدارة الكنيسة وأمين الصندوق وتاسوني الدكتورة مارسيل ونخبة كبيرة من الحضور والزوار، وشعب الكنيسة.

معرض ماريوهنا أطلق عليه أم المعارض لما يحويه من تنوع سواء في عرض الكتب الروحية باللغتين العربية والانجليزية والأيقونات وإكسسوارات وهدايا وأطباق مختلفه من الأطعمة والحلوى والعباب للأطفال فهو تجمع مصري وعربي كبير لدرجة أنك تشعر أن كل سكان كاليفورنيا حاضرين هناك.

تهانينا لشعب الكنيسة والكهنة ولبياقة الخبر الجليل الأنبا سريانيون مطران لوس أنجلوس وجنوب كاليفورنيا وهاواي، كانت صحيفة كاريزما لها حضور قوى وفعال لتوزيع العدد الجديد من إصدارها الشهري المميز كالعادة، شكراً لكل من ساهم في بناء تجمعات للمصريين والعرب وكل عام وأنتم بكل خير.

في أجواء مصرية عربية مفرحة وتواجد كبير من الجالية المصرية والعربية لفعاليات المهرجان السنوي لكنيسة ماريوهنا - كوفينا - بولاية كاليفورنيا 27 سبتمبر 2024 والذي قامت فيه الكنيسة بإقامة معرض ثلاث أيام متواصلة وتقديم عدد من المشغولات اليدوية والأيقونات والأطعمة المصرية والعربية اللذيذة، لدعم المحتاجين وكذلك الشركة بين أعضاء الكنيسة والمجتمع والتواصل بينهم.

وبحضور كلاً من، سعادة السفير الدكتور حسام الدين علي، قنصل مصر العام بلوس أنجلوس وولايات الساحل الغربي، ورئيس الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا، رجل الأعمال السيد / رأفت صليب، وحرمة، كما حضر المهندس هشام ستيتيه نائب رئيس الإتحاد، وسكرتير عام الإتحاد السيد / أشرف عزيز ومجموعة من





خاص لجريدة كاريزما

بقلم ماريان مايكل

التغيير هو منبع الحياة

لماذا يخشى البعض من فكرة التغيير في حد ذاتها؟! هل هو عدم معرفة ما نتوقعه والقلق بشأن قدرتنا على التعامل مع النتيجة، أم هو مجرد اعتياد الانسان على الواقع والسكون الى المألوف؟!!

ليس الكل بالطبع قادرين على هذا التحدي الصعب فالتغيير بمعناه الشامل يشوبه بعض من الغموض الى المجهول الذي لا نعلمه ولكن ماذا لو كان الجديد افضل؟!!

التغيير منذ بدء الخليقة هو التحدي الاصعب للانسان ولولا هذا التحدي لما تنطورت المجتمعات والشعوب لحياة افضل... اليك عزيزي القارئ في هذا المقال اهم نقاط نركز عليها في فكرة التغيير...!!

التغيير في المجتمعات والشعوب أيضا التغيير في البشر حينما نتكلم عن التغيير في المجتمعات والشعوب فعلياً ان نفكر في بعض الأمور التي يجب على اي مجتمع أن يبدأ بها وهي من أهم النقاط التي يمكن أن تساعد على تحقيق الأهداف للتنمية المستدامة والتغيير للحياة الطبيعية الافضل للجميع فمن الضروري أن نتواصل الشعوب المختلفة بعضها ببعض لتستقي المعلومات في جميع المجالات والميادين المختلفة والمعلومات العلمية والاجتماعية والثقافية والاقتصادية وغيرها من الكثير من الأمور الهامة التي تخلق حلقة ترابط وهمزة وصل لتبادل الخبرات والتجارب والاكتشافات والابتكارات والافكار الإيجابية، وبهذه الطريقة يبدأ هذا المجتمع بشحن طاقات بشرية إيجابية للمحيط الذي يعيش فيه الإنسان من خلال سلوكيات مختلفة ومتنوعة.

لان التغيير الإيجابي مفهومه هو منهج متكامل يقوم على اساس تحقيق مبادرات جديدة الهدف منها تعزيز التنمية والتقدم على جميع الأصعدة بدءاً من مستوى النمو والتطور للأفراد والمجتمعات وبالتالي فهو يهدف الى تغيير النظام العام للمجتمع باستخدام التقنيات الذكية الحديثة الهدف منها تقوية شحن الأشخاص بالطاقات البشرية المتجددة وتحقيق

وخلق الفرص المتاحة للاستفادة من الابتكار والابداع وايضاً استخراج الطاقات المظلمة داخل الانسان والغير منظورة لدى الجميع، والمهارات التي توجد بداخل كل منا، فهذا كله يدفع الكثير منا الى السعي وراء تحقيق الأهداف المرجوة. ومن المهم أن نلقي الضوء على أهمية تطوير المهارات في مجالات التغيير الحقيقي فلا بد أن يبدأ الفرد بالعمل باحترافية باصرار وعزيمة تامة من داخله أولاً وان يتحلى بالصبر وقوة الإرادة والتحمل والتحدى وعدم الاستسلام للأفكار السلبية الخاطئة سواء كانت نتيجة ظروف معينة مادية أو معنوية أو اجتماعية

ويفكرنا شرف المحاولة.. تحياتي عزيزي القارئ.



أو نفسية محبطة. كمثال بعض المخاطبين المحيطين مثل بعض الأشخاص الآخرين أو الأصدقاء لان من الممكن أن يكون البعض منهم ضد البعض الآخر مع فكرة التغيير والحداثة فعلى الانسان الابتعاد قدر المستطاع عن كل ما يعيق خطته وان ينحى جانبا كل ما يؤثر عليه بالسلب للوصول الى الهدف النهائي الذي يسعى اليه، والياتسرع أو يتعجل بنتائج التغيير ويعطي لنفسه مساحة أكبر من الوقت الكافي حتى يوثى بالنتيجة الملموسة الممكنة والمثمرة، شيء آخر هو أن العجلة في الحصول على النتائج قد تؤدي الى حدوث نتيجة عكسية سلبية، اما السير بطريقة صحيحة معتدلة تجعله يصل الى هدفه بارادة قوية وتصميم رافع مما يجعله يصل في النهاية الى افضل صورة لإنجاز النتائج النهائية الناجحة. كما يجب عليه أن يستمر في السعي بشكل مستمر ليغير من نفسه بطريقة يومية تجعله يشعر بأنه قادر على القيام بمجهود فعلي وعمل فكرياً للتواصل وانه يشعر بأن مجهوده هذا غير قابل للتخلي عنه او الكسر او الاستبدال وذلك بسبب حماسه الدائم الداخلي واقتناعه بأن ما يفعله واختياره في التغيير من نفسه هو في الحقيقة يعطيه ثقة بالنفس والرضا التام عن نفسه فيما يتعلق بالتغيير، وعلى الانسان في تلك المرحلة الأيشت انتباهه وافكاره لعدة عوامل او نواحي أخرى في نفس الوقت حتى يستطيع التركيز على هدفه والإنجاز كي لا تفتقر همته وان يتخلى عن تحقيق هدفه الاساسي وهو التغيير وحتى يصل الى نتيجة مرضية فعليه أن يقوم بتقسيم أهدافه حتى يستطيع تحقيقه بشكل اكثر فاعلية وسلاسة.

ويجدر بنا القول ان التغيير يزيد من حماس الانسان للحياة وقبولها على الدوام ويكون اكثر حيوية بشكل عام وعلى التطور الانساني! فلا بد من الدعم النفسي والمعنوي والتشجيع من المجتمع، وادما توجد مقولة جميلة هي: (أما اكون او لاأكون)...! اذا بحثنا عن اشياء جديدة وغيرنا اساليب في الحياة سواء الاجتماعية او العملية بالفعل سنكتشف في انفسنا قدرات ومهارات لم نتوقعها حتى وان تعرضنا للفشل احياناً في بعض الاوقات لكن حتما سوف نصل للنجاح لكن اذا ارتضينا فقط المألوف سوف نفقد شغف الحياة لاكتشاف الجديد، فهيا بنا نغير الواقع نغير للاحسن نحاول ونسعى للافضل..

ويكفينا شرف المحاولة.. تحياتي عزيزي القارئ.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيفي بالمرن

متخصصة في الثورة الأسرية

تحاشي الاستهزاء بأخوك الإنسان

الاستنكار من الاستهزاء بأخيك الإنسان يعتبر قيمة إنسانية وأخلاقية عظيمة حثت عليها كافة الديانات والفلسفات الأخلاقية على مر العصور.

فلاحترام المتبادل بين البشر هو أساس بناء مجتمع سليم يقوم على العدالة والاحترام، ويعزز من الروابط الإنسانية.

الاستهزاء والسخرية من الآخرين ليست مجرد فعل مسيء، بل هي سلوك يعبر عن انعدام التسامح والتعاطف، ويخلق حواجز بين الناس بدلاً من تعزيز التفاهم والتعاون.

تأثير الاستهزاء على العلاقات الاجتماعية: عندما يستهزئ الإنسان بغيره، فإن هذا السلوك يؤدي إلى جرح المشاعر وتقليل قيمة الشخص الذي يستهزأ به. هذا الجرح يمكن أن يكون عميقاً، حيث أن الناس ليسوا متشابهين في قدراتهم على تحمل السخرية أو الاستهانة. الاستهزاء يقلل من ثقة الآخرين بأنفسهم، ويؤدي في بعض الأحيان إلى انعزال الشخص الذي يتعرض للسخرية عن محيطه الاجتماعي، مما يعمق شعوره بالوحدة.

الاستمرار في هذا السلوك يعزز من النزاعات والتوترات بين الأفراد، ويؤدي إلى انهيار الثقة المتبادلة بينهم. كما أنه يقوض من إمكانية الحوار والتفاهم ويجعل من الصعب إيجاد أرضية مشتركة للتعايش السلمي. من هنا، حثت الديانات على نبذ السخرية والاستنكار من الإساءة للآخرين، لأنها تعد من السلوكيات التي تؤدي المجتمع بأسره.

أن السخرية تعارض مع القيم الإنسانية العامة التي تعزز من احترام الكرامة الإنسانية. لا يوجد إنسان كامل، وكل شخص معرض لأن يكون موضع ضعف أو سخرية في لحظة ما. لذلك، فإن القدرة على فهم الآخرين والتعاطف معهم هو ما يجعل المجتمع أكثر تماسكاً وريقاً.

كيفية نتحاشي الاستهزاء؟ من أجل الابتعاد عن السخرية والاستهزاء بالآخرين، يجب أن يتحلى الفرد بالوعي الذاتي والإحساس بالمسؤولية تجاه الآخرين. يمكن اتباع بعض الخطوات البسيطة مثل:

1- التفكير قبل الكلام: غالباً ما تكون السخرية نتيجة للتسرع في الحديث. من الأفضل التفكير في كلماتنا قبل النطق بها لتجنب إيذاء الآخرين.

2- التعاطف مع الآخرين: محاولة فهم مشاعر الآخرين وتجاربهم يمكن أن يجعلنا أكثر تفهماً وحنوًا في تعاملنا معهم.

3- التعلم من الأخطاء: إذا حدث وارتكبنا خطأ بالاستهزاء بشخص ما، يجب أن نتعذر ونتعلم من التجربة لعدم تكرارها في المستقبل.

التحاشي من الاستهزاء بأخيك الإنسان هو من أسمى القيم التي تساهم في بناء مجتمع قوي ومتماسك. احترام مشاعر الآخرين، وتعزيز ثقافة التسامح والتفهم، هي الأسس التي تضمن بقاء العلاقات الإنسانية صحية ومستدامة.

أثر الاستهزاء على الفرد والمجتمع: بالإضافة إلى تأثير الاستهزاء على العلاقات الشخصية، فإنه يترك آثاراً سلبية كبيرة على المستوى الجماعي والمجتمعي. فعندما يُشاع هذا السلوك، يصبح من الصعب الحفاظ على روح التعاون والعمل الجماعي. هذا يؤدي إلى نشر الكراهية بين أفراد المجتمع، ويخلق جوًا من التوتر والعدائية. بالتالي، قد يؤدي ذلك إلى تعميق الفوارق الاجتماعية والنفسية بين الأفراد، وخلق مجموعات منعزلة نتيجة للخوف من التعرض للسخرية أو الإهانة.

كما أن المجتمع الذي ينتشر فيه الاستهزاء يفترق إلى التماسك الاجتماعي، حيث يشعر الأفراد فيه بعدم الأمان العاطفي والنفسي. هذا النوع من المجتمعات قد يشهد ازدياداً في مشاكل مثل التنمر والاكنتاب والقلق بين أفراد. والأخطر من ذلك، أن الأشخاص الذين يتعرضون بشكل مستمر للسخرية قد يصابون بانخفاض حاد في تقديرهم لذواتهم، مما يؤثر سلباً على قدرتهم على النمو والتطور في حياتهم الشخصية والمهنية.

فوائد تجنب الاستهزاء: 1- تعزيز الثقة بالنفس: الابتعاد عن السخرية يجعل الفرد يشعر براحة أكبر في التعامل مع الآخرين، ويعزز من احترامه لذاته وللآخرين.

2- إيجاد بيئة صحية: بيئة خالية من السخرية تعزز من الاحترام المتبادل والتعاون بين الأفراد. حينما يشعر الجميع بأنهم مقبولون ومقدرون، يصبح المجتمع أكثر إنتاجية وإبداعاً.

3- توطيد العلاقات الاجتماعية: تجنب الاستهزاء يعزز من الروابط الاجتماعية ويخلق مناخاً من الألفة والمحبة بين الأفراد. في بيئة يسودها الاحترام، يزدهر التعاون والتفاهم.

4- الوفاية من التنمر: تجنب السخرية يمكن أن يحد من ظاهرة التنمر التي أصبحت من أكبر التحديات التي تواجه الشباب في المدارس وأماكن

التنمر: تجنب السخرية يمكن أن يحد من ظاهرة التنمر التي أصبحت من أكبر التحديات التي تواجه الشباب في المدارس وأماكن

التنمر: تجنب السخرية يمكن أن يحد من ظاهرة التنمر التي أصبحت من أكبر التحديات التي تواجه الشباب في المدارس وأماكن

التنمر: تجنب السخرية يمكن أن يحد من ظاهرة التنمر التي أصبحت من أكبر التحديات التي تواجه الشباب في المدارس وأماكن

التنمر: تجنب السخرية يمكن أن يحد من ظاهرة التنمر التي أصبحت من أكبر التحديات التي تواجه الشباب في المدارس وأماكن

التنمر: تجنب السخرية يمكن أن يحد من ظاهرة التنمر التي أصبحت من أكبر التحديات التي تواجه الشباب في المدارس وأماكن

التنمر: تجنب السخرية يمكن أن يحد من ظاهرة التنمر التي أصبحت من أكبر التحديات التي تواجه الشباب في المدارس وأماكن

التنمر: تجنب السخرية يمكن أن يحد من ظاهرة التنمر التي أصبحت من أكبر التحديات التي تواجه الشباب في المدارس وأماكن



العامل. كيف نعزيز ثقافة الاحترام؟ من المهم تعليم الأجيال الشابة أهمية الاحترام والتسامح منذ الصغر. يمكن للمدارس والأسر أن تلعب دوراً كبيراً في هذا الشأن من خلال التركيز على تعليم الأطفال كيفية التعبير عن أنفسهم بطريقة صحية وغير مؤذية. من المهم أن يتعلم الأطفال كيفية التعامل مع الاختلافات بين الناس وتقبلها كجزء طبيعي من الحياة.

كما أن التوعية عبر وسائل الإعلام والبرامج الثقافية حول خطورة الاستهزاء وأثره على المجتمع تساهم في نشر الوعي الجماعي بأهمية التحلي بالاحترام في التعامل مع الآخرين. ويمكن أيضاً أن تنظم المجتمعات فعاليات ومبادرات تعزز من القيم الإنسانية التي تشجع على احترام الآخرين وتقدير مشاعرهم.

التحاشي من الاستهزاء بالآخرين ليس مجرد فضيلة، بل هو مسؤولية أخلاقية واجتماعية تقع على عاتق كل فرد في المجتمع. فلاحترام المتبادل والقدرة على تقبل الآخر هما ما يجعل العلاقات الإنسانية سليمة وقوية. يجب أن نعي أن كلماتنا وأفعالنا لها تأثير كبير على من حولنا، وأن الابتعاد عن الاستهزاء يعزز من بيئة صحية يعيش فيها الجميع بكرامة وتقدير.

دور الدين والقيم الأخلاقية في نبذ الاستهزاء: الدين والقيم الأخلاقية لهما دور أساسي في تشجيع الأفراد على تجنب الاستهزاء بالآخرين.

في كل الديانات السماوية تدعو، إلى التواضع واحترام الآخرين. فالمسيحية تدعو إلى "حب القريب كالنفس"، وهو ما يعني أنه يجب على الإنسان أن يعامل الآخرين كما يجب أن يعامل الأديان، بشكل عام، تحث على التسامح والمحبة بين البشر، ونظراً ما يظهر أن الاستخفاف بالآخرين هو عمل بعيد عن القيم الإنسانية.

المسؤولية الفردية والمجتمعية: على المستوى الفردي، لكل شخص دور في وقف هذا السلوك المؤذي. الأمر لا يتعلق فقط بتجنب الاستهزاء، بل أيضاً في مواجهة هذا السلوك عندما نراه يحدث من حولنا. عندما نرى أحدهم يسخر من شخص آخر، علينا أن نتقف موقف الرفض وأن ندعم الضحية. هذا النوع من الردع يساعد في خلق بيئة تتسم بالاحترام، ويمنع انتشار ثقافة السخرية.

على المستوى المجتمعي، يجب أن تكون هناك أنظمة وقوانين تحمي الأفراد من السخرية والاستهزاء، خاصة في المدارس وأماكن العمل. يجب تعزيز ثقافة التسامح والاحترام من خلال برامج التوعية في الإعلام والمؤسسات التعليمية. يمكن أن تشمل هذه البرامج ورش عمل حول التعامل مع التنوع والاختلاف بطريقة بناءة.

الاستهزاء والتنمر: الاستمرار في السخرية والاستهزاء قد يؤدي في النهاية إلى التنمر، وهو مشكلة خطيرة تؤثر على الصحة النفسية للأفراد، خاصة الأطفال والشباب. التنمر له أشكال عديدة، منها الجسدي والعاطفي، وكثيراً ما يبدأ بالسخرية. إن محاربة السخرية من البداية تحد من تطور هذه السلوكيات إلى التنمر.

تعزيز التواصل الإيجابي: التواصل الإيجابي هو البديل للسخرية والاستهزاء. من خلال استخدام كلمات تشجيعية وداعمة، يمكن أن نحفز الآخرين على تحسين أدائهم وزيادة ثقتهم بأنفسهم. حينما يكون التواصل مبنياً على الاحترام المتبادل، فإن هذا يعزز من العلاقات الإنسانية ويخلق بيئة أكثر صحة وسعادة.

الاستفادة من التنوع: في نهاية المطاف، يتطلب المجتمع الناضج تقدير التنوع والاختلاف بين أفراد. بدلاً من السخرية ممن يختلف عنا، يجب أن نعتبر هذا التنوع مصدراً للقوة. يمكننا أن نتعلم من تجارب الآخرين وثقافتهم المختلفة، مما يساعد في توسيع مداركنا وفهمنا للعالم من حولنا.

وأخيراً: تحاشي الاستهزاء ليس فقط فعلاً إيجابياً نمارسه لصالح الآخرين، بل هو أيضاً ضروري لصحتنا النفسية والعلاقات الاجتماعية. بالابتعاد عن السخرية والتعامل بتعاطف واحترام، نكون قد وضعنا حجر الأساس لبناء مجتمع قوي، مستقر، يحترم فيه الأفراد بعضهم البعض. كل منا يتحمل مسؤولية تعزيز هذه القيم في محيطه الاجتماعي، والعمل على نشر ثقافة الاحترام والتفاهم والتسامح.

الكلمات متقاطعة

تأليف وإعداد / مرفت مورييس

خاص لجريدة كاريزما حل العدد السابق

الكلمات الأفقية:

الكلمات الراسية:

الكلمات الأفقية:

الكلمات الراسية:

الكلمات الأفقية:

الكلمات الراسية:

الكلمات الأفقية:

الكلمات الراسية:



خطورة العنف الأسري.. والعنف ضد المرأة



ببلم / ماريان إدوارد - أخصائية إرشاد أسري وتعديل سلوك

خاص لجريدة كاريزما

5- استخدام المرأة للعلاقة الجنسية مع زوجها كوسيلة عقاب أو وسيلة مكافأة

أسباب تتعلق بالزوجين والعلاقة بينهما:

1- النشأة التي نشأوا فيها أو أحداهما حيث تربوا وسط بيئة كبيرة من الصراعات والخلافات المستمرة والعنفية بين الزوجين بسبب عدم التوافق أو صراعات أخرى نتيجة أسقاط أحد الزوجين مشاكله على الآخر أو على الأولاد.

2- عيوب خلقية نفسية أو عدم نضج شخصياتهم رغم نضج أجسادهم تجعل من كل منهما لا يعرف كيف يتعامل مع الآخر وهذا يقود إلى العنف.

3- غياب الوعي الاجتماعي والتعليمي خصوصا للإناث يزيد من فرص العنف في الأسرة حيث ربما يعامل الزوج زوجته باحتقار نتيجة لغياب التعليم أو الوعي فتظهر سلوكيات العنف وبجانب أن كان والديه لجأوا لاستخدام أسلوب العقاب والضرب والقسوة الشديدة يولد العنف عند الأطفال - الزوجين مستقبلا.

4- مشاهدة أفلام العنف والتي تزيد من انخراط المراهقين فيها وغياب الرقابة الأسرية التي توجه الصواب من الخطأ في طفولتهم جعلت الطريقة الأولى في تعاملهم معا وسيلتها العنف ومن يكون منتصر والأقوى هو الذي يسيطر فيظهر صراع على السلطة بين الزوجين دوما.

5- الطلاق أو الانفصال أو غياب أحد الأبوين لأي سبب يشكل نفسية غير سوية تميل إلى العنف.

6- غياب القدوة والنموذج الإيجابي والصحيح يمنع اكتساب السلوكيات الصحيحة بل التفكك الأسري يجعل الشخص يكتسب سلوكيات ومبادئ غير صحيحة تقوده إلى العنف أو الاستهتار أي ما نشأوا عليه كل منهم يطبقه مع شريك الحياة دون اعتبار لشخص الآخر.

7- ممارسة العنف أمامهم أو معهم وهم في سن مبكرة جدا.

8- التعرض للرفض من قبل الأبوين والمحيطين خلق منهم شخصيات عدوانية عنيفة.

9- الشخصية التي تتمركز حول ذاتها وتهمل الآخرين - أن كان أحد الزوجين شخصية ذاتية فيحول كل حوار إلى شجار وخلاف وقد يتطور الحديث إلى عنف.

10- تعرضهم للإهمال من الطفولة " إهمال في التغذية أو النظافة أو إهمال المشاعر وعدم ملء خزانتهم العاطفية - هذا الجوع قد يقود إلى الاعتماد على الآخرين وقد يكون من محاولة السيطرة مثل الشخص الاعتمادي العكسي.

11- عدم وجود علاقة شخصية مع الله لكل منهم وعدم احترام قوانينه ومبادئه وكلمته، تجعل الحياة بينهما صعبة لأنه سوف لا يكون هناك غفران كما يغفر المسيح وأيضاً، يكون الحب بينهما هو الحب الایروس الاناني والأنانية تولد عنف لأن فيها إهمال للآخر.

12- وجود أمور مكبوتة سابقا أدت إلى الانفجار في وقت أي خلاف عادي وتحول إلى عنف.

13- الشخصيات المريضة العدوانية السادية التي تتلذذ بتعذيب الآخرين - أن كان أحدهما هكذا فالعلاقة بينهما سوف تكون عذاب وخلاف وعنف بأشكال مختلفة.

14- نوعية الاتجاه والموقف الجنسي لكل منهما يؤثر على علاقتهم وقد يؤدي إلى عنف جسدي أو جنسي واعتداءات جنسية حيث يكون هناك استغلال للشريك.

15- فقدان التواصل والحوار الجيد يجعل من كل منهما يعيش في أنفصال نفسي وعاطفي مما يجعل الشخص يعاني من الفراغ والجوع وربما كبت لمشاعر لم تحقق ثم بعدها يتولد عنف وانفجار.

16- أن كان أحد الشريكين شخصية نرجسية فالحياة تكون صعبة حيث عنف جسدي وعاطفي وإهانات مستمرة وتقليل مما يفعله الآخر.

17- رفض واصرار أي منهم للجوء إلى مشير لحل المشكلات قد يقود إلى العنف.

18- بجانب الضغوط اليومية التي يتعرض لها كل منهما في عمله وفي حياته اليومية عموماً.

كل هذه العوامل تساعد على زيادة العنف والاضطراب في الأسرة بين الزوجين.

5- قد تعاني أيضاً الفتاة من الكبت الجنسي حيث تفصل أي شيء جميل في الجنس ولا تريد أن تتفهم أهميته بل ترفضه.

العنف الجسدي ضد المرأة:

كما ذكرنا سابقاً شكل من أشكال العنف الجسدي هو الإيذاء الجنسي ولكن أيضاً العنف الجسدي يظهر في الضرب والإهانة الجسدية معاملة الزوجة بعنف وصراخ وضرب وتكسير الأشياء.

العنف المعنوي :

• من خلال الإيذاء بالكلام والالفاظ.

• من خلال التحكم والسيطرة .

• من خلال كبت الآراء والأفكار.

• التهديد بفعل شيء أو عدم فعل شيء.

• تقييد الحرية.

• اهانة المرأة وتعرضها للنقد دوماً واستخدام أسلوب التهديد معها بالهجر أو تهديدها بالأولاد.

• التحرش بها جنسياً أو لفظياً.

• إهمالها نفسياً وعاطفياً وعدم الاستماع إليها وتفهم مشاعرها.

• منع الزوجة من العمل أو أخذ أموالها إن كانت تعمل وتضيق المصاريف عليها.

العنف في الأسرة عموماً قد يساهم فيه الرجل أحياناً والمرأة أحياناً أو الاثنين معاً.

تعالو لنلقى الضوء على بعض أسباب العنف من الزوجين التي تؤثر في حياتهما:

بعض أسباب العنف ضد المرأة من الرجل:

1- الأفكار والنشأة الخطأ للولد بأنه الأقوى والأهم والاعظم وتقليل من قيمة البنت (اخته أو والدته) يولد ذلك عنف وعدم حنان ورحمة عليهم أو على زوجته في المستقبل.

2- البطالة والفقر يزيد من نسبة العنف نتيجة كثرة الإحتياج خصوصاً إذا صادف الضيق المالي والفقر الميول الإجرامية عند الشخص فيظهر العنف.

3- أمان الخمر المخدرات يقود الشخص إلى العنف مع زوجته أن كان خصوصاً لديها المال ليستطيع شراء المخدرات بجانب أن إدمان المخدرات وخصوصاً الهيروين يفقد الشخص التمييز بين الصواب والخطأ فلا يدري ماذا يفعل وتغير شخصيته وحياته وعلاقاته مع الآخرين.

4- عندما يكون لديه توقعات غير حقيقية من الزوجة ومطالبات جنسية محرمة أو غير واقعية أو إجبارها على فعل أمور جنسية لا تحبها.

5- نظرة الرجل للمرأة واتجاهه الجنسي من نحوها هل تساويه أم هي بالنسبة له خاضعة فقط وفي حالة عدم خضوعها يمارس معها العنف.

6 - حينما يعامل الزوج زوجته معاملة قاسية أمام الأبناء والاهل وايضا حينما يكون انانيا جنسيا او في بعض الأحيان يكون عاجز جنسيا او غير كفاء جنسيا فيعوض عجزه من خلال العنف لفرس سيطرته.

أسباب تتعلق بالزوجة:

1- التعرض للعنف والقسوة في الصغر والتعرض للإيذاء الجنسي أو التحرش يؤثر في نفسية الزوجة مما يؤدي إلى اضطرابها ويؤثر على استقرارها النفسي فيزيد من فرص العنف اللفظي والهجومى وقد يقود إلى عنف جسدي.

2- نظرتها عن نفسها وعن الجنس الآخر تحت نوعية العلاقة بينهما مما قد ينتج عنها عناد وخلاف وعنف إن كانت تعتقد أن الرجل دوماً متسلط وصادف انها أيضاً متسلطة فترفض تسلطه وتزيد الخلافات والعنف.

3- تعرضها للتمييز في الطفولة وحرمانها من حقوق معينة والتعليم والخروج والأصحاب وما إلى ذلك من حقوق يولد فيها نوع من الكبت يظهر في شكل عنف.

4- تعرضها للختان -يؤثر بشكل كبير ومباشر على نفسياتها وعلى أمنها وعلى علاقتها بزوجها مما يؤثر على العلاقة الجنسية.

عندما تذكر كلمة العنف الأسري والعنف ضد المرأة فإن أول ما يمر على أذهاننا هو العنف الجسدي والضرب والأهانة لأننى عموماً كبيرة كانت أم صغيرة وربما أيضاً تسرح عقولنا في العنف الجنسي من الزوج لزوجته وايضا نتذكر التحرش والإيذاء الجنسي من أحد الأقارب أو اصدقاء العائلة أو... وهذه بالحقيقة قد تكون الأنواع الأبرز في العنف للنساء ولكن هناك أشكال أخرى بها تشعر الأنثى بالعنف مثل الحرمان من التعبير فتحرم من ان تشارك برأيها بحرية دون قيود، تعامل بطريقة أقل من غيرها لأنها امرأة ورغم التقدم الكبير الذى وصلنا اليه الآن هناك بعض الاسر وبعض البلاد مازالت تمارس هذا النوع من العنف مع النساء وقد يعتقد البعض أن العنف ضد المرأة منتشر بشكل أكبر في الدول الفقيرة والنامية فقط ولكنه موجود في كل العالم باختلاف دولة حتى وإن كان هنا في أمريكا المرأة لها الحرية في أمور كثيرة عن غيرها في بلاد أخرى الآن العنف أساسه فكر مسيطر على الشخص الذى يمارس العنف على غيره، و يعتقد الكثير أنه موجود أكثر في الأسر الفقيرة دون عن غيرها من الأغنياء ولكن حتى الأسر ذات الطبقة المرتفعة مالياً أيضاً يعاني بعض نساءها من العنف الأسري ولذا ليس الفقر والإحتياج الاقتصادي وحده هو العامل الوحيد في العنف ولكن هناك أسباب كثيرة وفيما يلي بعض أشكال العنف ضد المرأة.

الإيذاء الجنسي في الزوج:

بالرغم من ان الجنس والعلاقة الحميمة قد أوجده الله في الإنسان من أجل متعة الزوجين معا ومن أجل الاشباع العاطفي والجنسي وان يحدث اتحاد بينهم الا أن للأسف قد يحدث إيذاء من الزوج لزوجته في هذه العلاقة وأمثلة لذلك ما يلي :

1- عندما يجبر الزوج زوجته على العلاقة الجنسية وهى لا تشعر بالحب والأمان معه.

2- عندما يتهمها بالبرود الجنسي وربما يكون هو السبب في برودها بسبب أسباب نفسية ومشكلات أو بسبب عدم مداخلتها واعطائها القدر الكافي من الوقت حتى تستمتع في العلاقة الجنسية.

3- قد يحدث الإيذاء الجنسي أيضاً عندما يستعمل الزوج زوجته كأداة أو وسيلة لمتعته فقط وليس شريك معه في العملية الجنسية.

4- نرى الإيذاء بين الزوجين أيضاً عندما يستخدم أساليب وأوضاع جنسية مهينة لا ترضى عنها الزوجة ويجبرها على ذلك فتشعر بالإيذاء والأهانة.

5- قد يمتنع الزوج عن ممارسة العلاقة مع زوجته ويهمل احتياجاتها ربما لأسباب عنده انه يعاني من عدم القدرة على الإنجاب فيهمل العلاقة الحميمة أيضاً.

6- إجبار المرأة على مشاهدات القنوات الإباحية معه لممارسات غير نقية.

7- عندما يسعى الزوج لاشباع رغبته بالمشاهدات وممارسة العادة السرية وإهمال زوجته.

الإيذاء الجنسي قبل الزواج:

والإيذاء الجنسي قبل الزواج قد يكون في صور مختلفة منها تشوهات فكرية ومغلوطه عن الجنس والجنس الآخر وقيمة الجنس كما خلقه الله - تشوهات عن قيمة المرأة في مقابل قيمة الرجل.

إيذاءات جنسية أخرى قبل الزواج عندما تعرض البنت للتحرش والاعتصاب من قبل والدها أو أخوها أو من قبل أحد الأقارب.

عندما تتعرض للتحرش والأهانة في الشارع ولا تجد من يدافع عنها لانها بنت.

تأثيرات التحرش والإيذاء الجنسي للبنت قبل الزواج على الزواج:

1- رفض للرجال عموماً حيث تشترع انه لا يمكن الأمان والثقة بهذا الجنس المغتصب المتحرش.

2- رفض للعلاقة الحميمة حيث تشعر فيها بالاهانة والعار وربما ترى العلاقة علاقة حيوانية جسدية فقط لانها لم تشعر فيها بالحب بل لها ذكرى مرة تراودها.

3- ربما فتور وبرود جنسي حيث لم تشعر بالحب والعتاء في هذه العلاقة بل ترى أنها علاقة اخذ فقط حيث ترى أن الرجال هم من يستفيدون من هذه العلاقة فقط.

4- مشكلات نفسية كثيرة تترتب على التحرش والاعتصاب مثل القلق - الاكتئاب - الشعور بالنقص - عدو الأمان.

هل فيتامين [د] (Vitamin D) الرجل الأخضر (Hulk) في عالم أرقام الفيتامينات؟!



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

خاص لجريدة كاريزما

على عقول الناس قبل قلوبهم وأبواب منازل صحتهم منذراً من العواقب الوخيمة لنقصه الفيتامين الذي توجه العلماء مؤخراً ملكاً في مملكة المكملات والفيتامينات حيث أنه تمت ترقيته بصورة شبه رسميه سوشيو معملية إلى رتبة هرمون وهي أعلى كثيراً ولكنه في أي صورة من صوره فيتامين ولا هرمون لا بد من تواجده وبوفرة في أجسامنا التي باتت كارض بور مشققة تتوق إلى ربيها بماء فيتامين د بعد سنين جفاف الأكل الصناعي إلي أكلها الجراد!

المطب الهوائي الخامس والأخير:

كيفية التأكد من وفرة وعلاج نقصه المشنوم إن تم تشخيصه، أنصح بقياسه وإذا كان ناقصاً عن 30ng/ml أو إن تعسر عليك قياسه لارتفاع ثمن الاختبار (الافات الجنيهات) فهنا ينصح العلماء والهيئات العالمية بتناول 2000-4000IU وحدة من أجود الأنواع الحالية من الشوانب والمواد السامة يومياً وهذا من المعروف أنه آمن ودون خطر أعراض الزيادة المفرطة في الجرعات وبالتالي في الدم! ويفضل الفيتامين د حيواني المصدر Vitamin D3 المدعو كولي كاسيفيرول Cholecalciferol وهو الصورة الأسهل إمتصاصاً بكثير من Ergocalciferol النباتي الأصل من فيتامين د!

والآن فقط الآن تستعد طائفة رحلة Charisma 777 للهبوط الأمن لأرض الأمان والصحة حيث الحياة الصحية المفعمة بالنشاط والسعادة الفامرة الحالية أيضاً من الأمراض وبالذات من تلك التي من السهل جداً منعها بأسلوب حياة صحي يبدأ بالتعرض للشمس بصفة منتظمة صحية حتى لو دقائق معدودة يومياً وأكل غني بالفيتامين د وأخيراً إن تعسر علينا رفع النسب في الدم إلى المستوي المرغوب فيه -بالعامية اللي بيخلي موسيقار معزوفة وظايف خلانا صاحي ونشيط طول الوقت- حينئذ يمكن اللجوء لمكملات غذائية وكسولات وأقراص لرفع مستوي فيتامين د Vitamin D وأفضل Vitamin D3 طبعاً لسهولة إمتصاصه والآن يمكنك أن تدعوه بلقبه الجديد هرمون د! والآن لقد هبطت الطائرة بأمان في أرض أمان الشمس وأكل ربنا الطبيعي ويمكن للركاب نزع حزام الأمان لأنك الآن أصبحت فاهماً ومطمئناً لماء خزان فيتامين د في جسمك! د. باسم أيوب

محامي الدفاع عن Vitamin D الرجل الأخضر Hulk الذي أصبح في أيامنا هذه ضعيفاً هزيلاً فلنعيد إليه كرامته وقوته المسلوبة.

أيضاً بالفطر) وهذا يكمل دور الشمس الذي أصبح ناقصاً في حياتنا التكنوقراطية الملامح بسبب كثرة حمايتنا لأنفسنا من الشمس وتقاديبها لتقليل نسب سرطان الجلد وتقادي تدمير الـ UVB لنضارة الجلد والكولاجين Collagen بصورة مباشرة ولكن للأسف مالت الكفة إلى صالح تقادي الشمس أو عدم التعرض لها بالمره لدرجة أن مستويات فيتامين د في دم بعض مرضاي تأتي بنتائج محزنة لا تصدق Undetectable levels وهو أقل من 7ng/ml وهذا حتماً سيؤدي إلى على الأقل بعض الأعراض لهذه الأمراض الخطيرة سابقة الذكر وإذا لم يتم علاجها سريعاً تسوء الحالة ومنها أمراض مناعية صعبة العلاج إذا نشبت مخالفاً في لحم صحة الإنسان قد يصعب جداً التخلص منها!

المطب الهوائي الرابع:

اكتشف العلماء مؤخراً أن كثيراً جداً من الخلايا ومنها خلايا المخ والأمعاء والكبد والكلى والعديد من أعضاء برلمان Parliament جسمنا البشري الأخرى تحوي على مستقبلات مرحة جداً لفيتامين د Vitamin D Receptor يدعى VDR وهذا يعمل عند فتح قفله -الذي بات "قفلاً مصدي" في حياتنا اليوميين دول- بمفتاح فيتامين د الأخضر السحري المفعول يعمل بمثابة لوحة تحكم لمفاتيح عديدة داخل النواة بكل خلية حيث تعمل على غلق وفتح العديد من المفاتيح العامية المصرية الجميلة "الزراير" الكثير قوي بقى، مما يغير تماماً بالإيجاب وفي حالة عدم وجوده بالسلب طبعاً، لأن فيتامين د عندما يفتح قفل الـ VDR بمفتاحه الشخصي الأخضر السحري المفعول الذي كالرجل الأخضر Hulk في قوته وعنفوانه! ولا يستطيع آخر مثله على عمل هذا! أو عازفاً مشهوراً يقود الأوركسترا لمنع النشاز في أجمل معزوفة في الدنيا مكتوبة نوتتها الموسيقية بوحى إلهي! وأرجو أن يترك هذا عزيزي القاريء بالإنطباع الصحيح وهو عدم وجود هذا الرجل الأخضر الملامح هرموناً كان أو حتى فيتاميناً بوفرة تصل إلى 40ng-70ng/ml (لا يحبز أكثر من 100ng/ml) سيؤدي هذا النقص بطريقة أو بأخرى إلى الكثير من الأمراض منها مثلاً مرض السكري النوع الأول والثاني والقليلون يعرفون عبيء المشكلة ولذا أخذت على عاتق منصة "تكتوكايت حكاية" وتكبدت عناء أن أجوب شوارع السوشيال ميديا والجراند والمجلات مبوقاً بوق حربي ضد كل أمراض الدنيا عموماً وداقاً لناقوس خطر نقص فيتامين د خصوصاً من أسطح المنازل وقارعاً

المفاجأة أن تعرف أن نقص فيتامين د تحت 20 ng/ml قد يؤدي إلى نقص مناعة، وتصلب لويحي متعدد في المخ Multiple Sclerosis وهو مدمر للمخ في غضون سنين قليلة، ومرض آلام العضلات المزمن Fibromyalgia وضعف عضلات وضعف ذاكرة Dementia وإكتئاب MDD وزيادة معدلات السرطان وأمراض المناعة الذاتية Autoimmune Diseases ونقص المناعة مما قد يؤدي العدوي بفيروسات عديدة منها الكورونا ومرض السمنة Obesity الذي أيضاً بدوره يصيب حوالي واحد من كل اثنين بأمريكا 42% وهذا الأخير وحده قد يصطحب معه 236 مرضاً آخر! وأخيراً مرض السكري النوع الأول والثاني وليس أخيراً أيضاً زيادة معدلات الموت للعديد من الأسباب المذكورة أعلاه وغيرها الذي لا يسعنا المجال هنا ذكرها لمجرد الحصر!

المطب الهوائي الثاني:

لا يدعى فيتامين أشعة الشمس Sunshine Vitamin دون سبب وهو أن التعرض للشمس بالقدر الكافي (معظم الجسم كما يحدث في الصيف على الشواطئ) قد يمثل نصيب الأسد من مصادر فيتامين د الطبيعية لأجسامنا، ولكن لك منى شيك واقع مر Reality Check حيث أن واقعنا التكنوقراطي Technocratic قد حتم علينا عدم التعرض للشمس لمعظمنا بالقدر الكافي وهو على الأقل 10-30 دقيقة يومياً حسب التوقيت حيث تكون أشعة الشمس فعالة جداً لوجود أشعة UVB بوفرة جداً حول الظهيرة مما يؤدي إلى تحويله إلى هرمون في الجلد أولاً ومنه إلى صورة أكثر نشاطاً في الكبد Calcidiol ومنه إلى الكلي ينبوع قوة فيتامين د وأكسير "خضرة شبابية" حيث يتحول إلى الرجل الأخضر Hulk وهي صورته المعروفة Calcitriol.

المطب الهوائي الثالث:

قليلة هي المأكولات التي تتمتع بغنى بفيتامين د ويتربع على عرشها زيت كبد سمك الكود Cod Liver Oil حيث تحتوي المعلقة الواحدة منه 15ml على أكثر مما يحتاجه الإنسان في اليوم كله وهو هرمون يتم تخزينه لأسابيع وأحياناً إلى شهور في الدهون ولكنه متوفر أيضاً بصورة جيدة في سمك السلمون والتونة والسردين وسمكة السيف وصفار البيض حيث تحتوي البيضة على معظم الفيتامينات المهمة ومنها فيتامين د فيما عدا فيتامين سي وهذه هي المصادر الغنية في عالم الأكل الحيواني والمشروم (عيش الغراب أو المعروف

أخيراً تمت ترقيته فيتامين (د) (Vitamin D) لهرمون والعالم كله لازم يعرف أن فوائده لا تقتصر على مجرد إمتصاص كالسيوم أكثر وعظام قوية؟! نقصه هو بمثابة الوباء الصامت القاتل بالبطيء جداً الذي للأسف ظلاماً وجهلاً لا ولابد أن يملأ أولى صفحات الجرائد والسوشيال ميديا!

لو استعملنا "جهاز قياس الشهرة" لقياس شهرة الفيتامينات والمكملات فيستربح فيتامين د Vitamin D الفيتامين صاحب الاف الأسئلة في صفحاتي وقناتي ومن الالاف من الناس خصوصاً المهتمين منهم بالتغذية السليمة والعلاجية! وهو مستحق الشهرة ولكن لأسباب قد تختلف تماماً عما يغازل مخيلتك، والآن عزيزي القاريء فلتربط حزام أمان مقعدك في طائرة رحلة "Vitamin D" التي ستقلع الآن متجهة إلى "أرض الصحة" في هدوء مترقباً رحلة لا شك ممتعة ولكن قد يكدر صفوها القليل من المطبات الهوائية. ثق عزيزي القاريء في مهارة قيادة قبطانها المدعو Captain "تكتوكايت حكاية" وتستمتع بالرحلة الصحية المليئة بالإثارة الكهرومعلوماتية (Neologism!) في رحلة طيران رقم Charisma 777.

ما حجم المشكلة؟

عندما تعلم أن تقريباً حوالي واحد من كل اثنين في أمريكا الآن قد يعاني من نقص فيتامين د والسمنة أيضاً للأسف وقد تتساءل هنا من خلق أولاً الكتوكوت أم البيضة؟! تبقى أماننا مشكلة عويصة شائكة صعبة المراسي! ويا ليتها مجرد مشكلة عظام وهشاشة فقط خصوصاً في ظل الأمان الكاذب تحت "شمسية" نادرة مرض الكساح Rickets ظن البعض خطأً إلى نهايات القرن العشرين وبدايات القرن الحادي والعشرين، أن المشكلة أكبر بكثير من مجرد عظام ضعيفة ولا حتى مكسورة فقط!

المطب الهوائي الأول:

حالياً نعرف أنه هنالك المئات من الجينات من حوالي 23,000 جينات آدمية التي تكون الـ Human Genome في الخلايا التي تعتمد على فيتامين د لتقوم بوظيفتها في أفضل صورة وأعلى كفاءة وقد تتعجب عزيزي القارئ حين تعرف أن خلايا الدهون والمخ والجلد والأمعاء والعضلات والأعصاب والقلب والكلى والكبد وخلايا الدم عموماً والخلايا البيضاء المناعية خصوصاً وهذا ليس للحصر طبعاً! وهذا يعني أنه ليست مفاجأة بل ومن المنطقي جداً علمياً ومعملياً

فوائد الخضروات بشكل عام

الخضروات

تعتبر الخضروات أهم المواد الغذائية التي ينصح بتناولها يومياً بكميات كافية، لما تحتويه من مغذيات تساعد جسم الإنسان على استمرارية الوظائف الحيوية المختلفة، فتناولها باستمرار يُعد أسهل طريقة للبقاء في صحة جيدة. الكمية العالمية الموصى بها من الخضروات 3-5 حصص يومياً.

فوائد الخضروات

الحد من احتمالية الإصابة بالسكري

يحتوي الغذاء النباتي على مضادات الأكسدة (بالإنجليزية: polyphenols) التي من شأنها تحسين نسبة السكر بالدم عند الأشخاص المعرضين للإصابة به، وكما أنها تمنع نمو الخلايا السرطانية والأمراض والتهابات ومشاكل القلب والأوعية الدموية، وهي تعمل على تعزيز المناعة.

إزالة التوتر

يساعد تناول الخضروات على التخفيف من الاكتئاب والإجهاد، وكما أنها تحسن المزاج، وتعمل الخضروات على تحسين العاطفة لدى المراهقين أيضاً، ولقد أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يفرطون في تناول الطعام عندما يكون مزاجهم جيد يميلون إلى تناول الأطعمة الصحية.

تنظيم معدل ضربات القلب

تحتوي الخضروات على البوتاسيوم الذي يعمل على تنظيم معدل ضربات القلب ومنع عدم انتظامها، ومن أهم الخضروات التي تحتوي على البوتاسيوم بنسبة عالية البطاطا البيضاء والبطاطا الحلوة والفاصولياء الخضراء والخضروات المطبوخة بشكل عام.

تقوية الأسنان والعظام

ينبغي تناول 1200ملغ من الكالسيوم يومياً، وتحتوي الخضروات على الكالسيوم وهو يعمل على تقوية الأسنان ومنع هشاشة العظام، ومن أهم الخضروات التي تحتوي على الكالسيوم السبانخ واليقطين والبطاطا الحلوة والخرشوف.

تزويد الجسم بالطاقة

تُعد الخضروات مصدراً مهماً للكربوهيدرات التي تزود الجهاز العصبي والدماغ والجسم كامل بالطاقة، وكما أنها تحتوي على الألياف؛ وهي نوع من الكربوهيدرات لا يهضمه الجسم مما يؤدي إلى الحد من مخاطر أمراض القلب والسكري من النوع الثاني وارتفاع الكوليسترول، وكما تساعد الألياف على تحسين وظائف الجهاز الهضمي والحفاظ على وزن صحي؛ لأنها تبطن من إفراغ المعدة وتملأها بالطعام مما يؤدي إلى الشعور بالشبع لفترة أطول.

تعزيز المناعة

تحتوي الخضروات على فيتامين (A) الذي يعمل على تعزيز مناعة الجسم ونمو الخلايا والصحة الإنجابية وسلامة البصر، ومن أهم الخضروات التي تحتوي على فيتامين (A) الفلفل الحلو واللوبيا والسبانخ والقرنبيط والبطاطا الحلوة. تقليل نسبة حدوث السمنة؛ لأنها لا تحتوي على دهون، وتحتوي على كميات قليلة من السعرات الحرارية.

مصدر مهم للفيتامينات والمعادن، مثل: البوتاسيوم، والمغنيسيوم، وفيتامين أ، وفيتامين ج. مصدر مهم للألياف؛ حيث إنها تُعتبر المادة الأغنى بالسليولوز؛ فهو صعب الامتصاص في المعدة، فيبقى فترة أطول فيخفف الشعور بالجوع، وبذلك يحرك الأمعاء وباقي الجهاز الهضمي، ويحسن عملية الهضم، كما تُعد الألياف عاملاً آخر للتقليل من خطر السمنة.

مصدر مهم لمضادات الأكسدة، التي تحمي الجسم من الأمراض السرطانية المختلفة، مثل (سرطان القولون، وسرطان المعدة، وسرطان الثدي).

مصدر مهم لفيتامين أ؛ فهو يحمي الجسم من أمراض العين والجلد ويقوي النظر. مصدر مهم لفيتامين ج؛ حيث إن فيتامين ج يساعد على امتصاص الحديد، وبدوره يقي من فقر الدم.

مصدر مهم لمركبات غذائية مهمة للبشرة، فتصبح نضرة وشابة وخالية من العيوب. تقليل احتمال الإصابة بالأمراض المزمنة والخطيرة مثل أمراض القلب، وتضيق الشرايين.

الوقاية من مرض السكري. الوقاية من ضغط الدم المرتفع.

الوقاية من مشاكل حصوات الكلى. الحماية من هشاشة العظام، بسبب احتوائها على البوتاسيوم.

تقليل أعراض أمراض البرد. زيادة مناعة الجسم.

تقليل التوتر والإرهاق والتخلص من الإجهاد. مصدر مهم للكالسيوم، وفيتامين د، وفيتامين ك؛ حيث تتحسن صحة العظام.

حماية من خطر الإصابة بالتهابات.

طرق تناول الخضروات

إن تعريض الخضروات لدرجات حرارة عالية تؤدي إلى فقدان نسبة كبيرة من محتواها الغذائي، كما تعمل على تحرير الإنزيمات الهاضمة، التي تسهم بشكل كبير في عملية الهضم، مما يؤثر سلباً على إتمام عملية الهضم بالشكل الصحيح، فبذلك تمنع درجات الحرارة العالية الاستفادة من العناصر الغذائية في الخضروات. ومن طرق تناول الخضروات ما يلي:

- الخضروات المطهية بالبخار: تُعتبر طريقة الطهي بالبخار من أنجح الوسائل المستخدمة في عمليات الطهي

حيث إنها تضمن الحفاظ على العناصر الغذائية الموجودة في الخضروات، لأن هذه الطريقة لا تعرض الخضروات لدرجات حرارة عالية.

- الخضروات المسلوقة والمقلية:

تُعرض هذه الطريقة الخضروات

لدرجات حرارة عالية، مما يؤدي

إلى فقدانها جزءاً كبيراً من محتواها

الغذائي، كما أن مدة الطبخ تؤثر

سلباً؛ فكلما طالت مدة الطهو زادت

احتمالية فقدان الخضروات لفوائدها.

- الخضروات المشوية: أيضاً من الطرق

التي تحافظ على المحتوى الغذائي

للخضروات، إلا في حالة تعريضها بشكل

مباشر للنار، أي تكون ملامسة

لها مباشرة، فذلك يؤدي إلى

حصول تفاعلات تنتج

عنها فقدان المغذيات.

- الخضروات المجمدة: لا تخسر الخضروات المجمدة أي

من محتواها الغذائي.

- الخضروات النيئة: الخضروات النيئة تضمن الاستفادة من

جميع المغذيات الموجودة فيها.

فوائد الخضار المسلوقة:

تختلف عادات طهي الطعام من شخص إلى الآخر وبالأحرى تفضيل الشخص للطريقة التي يطهو ويتناول بها الأكل، ولو تأملنا طريقة تناولنا للطعام سنلاحظ نوعاً ما هي خاطئة؛ لأنها تركز على كمية الطعام وليس على النوعية، فالأطعمة السريعة اليوم تكتسح الأسواق بسرعة جنونية والطلب على هذه الأصناف يتسارع؛ ولهذا تنتشر الكثير من أمراض القلب والشرايين والسكري نتيجة للطريقة الخاطئة لطهي الطعام المشبع بالزيت المؤكسد؛ ولهذا السبب سنتجه إلى طرق صحية أكثر في طهي الطعام وخصوصاً الخضروات وهي السلق بالماء أو بخار الماء.

القيمة الغذائية للطعام المسلق:

إن استخدام الماء لسلق الخضروات طريقة جيدة لأنه يحافظ على العناصر الغذائية والفيتامينات والأملاح وكذلك الألياف؛ أي تحتفظ الخضروات بنسبة عالية جداً من مكوناتها الغذائية المفيدة للجسم، ولو تم قليها بالزيوت ستتأكسد وتفقد جزء كبير من عناصرها الغذائية، وستعرف على الفوائد الكثيرة للخضروات المسلوقة وكيف تساهم على صحة جسم الإنسان خصوصاً الأطفال.

فوائد الخضار المسلوقة - تسهيل عملية الهضم:

نلاحظ عند سلق الخضروات مثل البطاطس والكوسا والجزر والقرنبيط وغيرها من الخضار أنها تحافظ على شكلها، وكذلك تصبح طرية وناضجة أكثر وسهلة التناول، فإخضرار المسلوقة لا تحتوي على مركبات معقدة وبالتالي تقوم المعدة على امتصاصها أكثر، ولهذا لتجاً الكثير من الأمهات على إدخال الخضار المسلوقة للنظام الغذائي بعد الشهر الرابع من عمر الأطفال، فهي صحية أكثر ومفيدة في تقوية مناعة الطفل لأنها تحافظ على صحة المعدة.

تخسيس الوزن والرشاقة:

تحتوي الخضروات المسلوقة على سعرات حرارية أقل على عكس الخضروات المقلية، وكذلك تمد الجسم بالكثير من الألياف وبالتالي لا تسبب الإمساك أثناء إخراج الطعام، وبما أن الخضروات المسلوقة خالية من الدهون، لا يوجد أي تراكم لمركبات الكوليسترول والدهون الثلاثية في الشرايين والدم، ولهذا من يريد أن يحافظ على وزن جسمه عليه بإدخال الخضروات المسلوقة في نظامه الغذائي.

علاج للمعدة:

تعمل الخضروات المسلوقة في المحافظة على صحة الجسم لأنها تمنع حموضة المعدة وتعالج التهابات المعدة والأمعاء، فهي خفيفة أكثر ولا تمكث طويلاً داخل المعدة، وتساهم أيضاً في منع تكون حصى الكلى؛ لأنها تحتوي على كمية أكثر من الماء وتضع تكون مركبات الأوكزات التي تسبب حصوات الكلى، وتعمل أيضاً على المحافظة على صحة ونضارة البشرة بسبب مضادات الأكسدة التي تحتويها مما توخر أعراض الشيخوخة التي تظهر على البشرة، وكذلك تحفيز نمو الشعر بسبب التغذية الكاملة لصبغات الشعر.

الوقاية من الأمراض:

ينصح بتناول الخضار المسلوقة لمرضى القلب والشرايين والضغط والسكري ومرضى القولون، فهي تعزز من مناعة الجسم وتمنع الإصابة بالتوبات القلبية، وتعمل على تقليل نسبة كبيرة من السموم التي تصل إلى الكبد، وينصح بتناولها لأنها لا تسبب الانتفاخ وتراكم الغازات في البطن، لذلك تعمل على تقوية المعدة والشعور بالراحة وتخفيف الإضطراب الذي نشعر به بعد تناول الخضار المقلية بالزيت.

أمثالنا الشعبية : تعرف على أصل أشهر أمثالنا الشعبية وسبب قولها

المتعوس متعوس ولو علقوا في رقبتهم فانوس :

يحكى انه في يوم من الايام كان هناك رجلين يعملان في مجال التجارة، وكانوا اخوات، وكانوا متميزين في تجارتهم، حيث انهم كانوا يساعدون بعضهم البعض في تسهيل العمليات التجارية، وذات يوم حدثت مشكلة كبيرة لأحد الأخوات جعلته يفقد كل أمواله، وبالتالي فقد تجارته، وأصبح فقيراً. ولكن هذا الرجل رغم فقد تجارته وأمواله، الا وانه كان لديه كرامة وعزة في نفسه، فلم يكن يقبل اي اموال من اي شخص، حتى أن كان هذا الشخص هو أخوه الذي كان يعمل معه في مجال التجارة، وظل هذا الرجل بعد فقدان تجارته على هذا الحال، وذات يوم اراد أخيه أن يساعده بمبلغ من المال حيث أنه أصبح فقيراً بسبب فقد تجارته. فكر الأخ الغني كثيراً في كيفية مساعدة أخيه الذي فقد تجارته لأنه يعلم أنه لم يقبل منه اموال، ففكر في طريقة يعطى بها أخيه الفقير اموال دون أن يتسبب في جرح مشاعر أخاه، فطلب من اخاه أن يأتي اليه في يوم، ووضع صرة من الدنانير في الطريق الذي يمشى منه أخوه، وبالتالي سيجد أخيه الفقير صرة الدنانير، وبهذه الطريقة ينجح الأخ في اعطاء اموال لأخيه دون أن يجرح مشاعره. وبالفعل دعا الأخ الغني أخاه الفقير ووضع له صرة من الدنانير في الطريق الذي يسير منه، ولكن عندما وصل الرجل الفقير إلى بيت اخاه الغني، لم يقل اي شيء عن صرة الدنانير فأراد الاخ الغني أن يسأل أخاه هل وجد اموال في الطريق وهو قادم اليه ام لا؟ وبالفعل قام الأخ بسؤال أخيه الذي فقد تجارته، ولكن كان الرد صادماً، حيث قال له الأخ الفقير أنه: "راهن نفسه اليوم انه يسير إلى بيت اخيه مغلق العينين". فرد الاخ الغني على أخيه الفقير قائلاً "المتعوس متعوس ولو علقوا في رقبتهم فانوس"، ومنذ ذلك الوقت أصبح هذا المثل "المتعوس متعوس ولو علقوا في رقبتهم فانوس"، مثلاً شعبياً كبيراً، وتداولته حتى الان وذلك في المواقف التي تعبر عن سوء الحظ رغم اقتراب الفرص.

اللي خدته القرعة تاخده أم الشعور :

مثل شعبي نردده باستمرار وخاصة الزوجات اللاتي يعانين من بعض المشكلات مع أزواجهن. والعلاقات الزوجية دائماً تكون تربة خصبة لاختراع أمثال جديدة، والمثل الشعبي : "اللي خدته القرعة تاخده أم الشعور، معناه سخريه الزوجة من نظر زوجها لامرأة أخرى. ولم تكن الأمثال الشعبية قديماً تستحدث من العدم، ولكنها كانت وليدة مواقف معينة حدثت بالفعل فقبل عنها المثل، وترجع حكاية المثل الشعبي "اللي خدته القرعة تاخده أم الشعور" إلى امرأة جميلة تزوجت من رجل فقير قبيح المنظر ولم يحسن معاملتها وتحملت معه فقره وعيوبه وسوء معاملته لها، وذات يوم أخبرها إنه سيتزوج من فتاة أخرى شابة وفانقة الجمال، حزنت زوجته كثيراً على أيام عمرها التي أضاعتها معه وشبابها وجمالها اللذان اختفيا بسبب المعيشة الضنك التي رأتها معه وقالت له "اللي خدته القرعة تاخده أم الشعور" لتأكدوا أن زوجته الجديدة ستلقى نفس مصيرها وستغير حالها وجمالها قريباً.

لو كان فيه خير ما رماه الطير :

هذا واحد من الأمثال الشعبية المشهورة التي راجت، واعتادت الألسن قولها في البلدان العربية، والمقصود بهذا المثل، أن الشيء المتروك من قبل لا خير فيه، فعندما يقبل أحد لأخذه، يقال: "لو كان فيه خير ما رماه الطير". فلو كان المتروك ذا فائدة، لتبارى الآخرون في الحصول عليه. قصة مثل "لو كان فيه خير ما رماه الطير" المقصود بالطير، هو: "الباز أو الصقر"، والذي من صفته التسلط على غيره من الطيور، وقد اعتاد شيوخ العرب تدريبه على صيد جميع أنواع الطيور والعودة بها إليهم، فهي هواية متعارف عليها منذ القدم كصيد الأسماك وغيرها من الحيوانات والطيور البرية، وكان العرب يطلقون على الصقر لقب الطير، فيقول البعض: "لقد أرسلت الطير ليحضر لي صيداً ثميناً"، وهو بذلك يقصد صقره الذي رياه ودربه على الصيد منذ كان صغيراً. لقد كان من عادة الباز أن يأتي بأنواع عديدة من الطيور، إلا البومة إذ إنه لرائحتها النتنة يبادر الصقر إلى التخلص منها بمجرد إن يلتقطها؛ فيقتلها ويرميها، وقد أطلق على البومة بسبب رائحتها تلك أن لا خير فيها، أي أن المقصود بالمثل: "لو كان في البومة خير ما كان رماها الصقر"، ورغم انتشار المثل وتداوله إلا أنه يعتبر ظالم بعض الشيء، فالصقر هنا هو القاتل والبومة هي الضحية، ورغم ذلك تنعت بأنه لا خير فيها، وكان الخبير كله في الصقر.

مثل القطط بسبعة أرواح :

يضرب هذا المثل في الشخص الذي يتعرض للعديد من المصائب والمشكلات والحوادث ويخرج منها من غير سوء أو إصابات أو خسائر، حيث يقال أنه مثل القطط بسبعة أرواح، ولعل التشبيه بالقطط تحديداً لأن القطط تستحق إطلاق هذه الصفة عليها، فلعلك لاحظت من قبل أن القطط تقفز من ارتفاع شاهق ولا يؤثر فيها ذلك إطلاقاً بل على العكس تشعر أنه يكسبها حيوية حيث تقوم تجري بعدها مباشرة وكأنها لم تقفز من ارتفاع كبير لتتو، وذلك يرجع إلى مرونة عضلات القطط وقدرة جسدها على امتصاص الصدمات، وبالتالي من الطبيعي أن تقفز من ارتفاعات شاهقة دون أن تمس بسوء أو يؤثر ذلك فيها، وتلهم هذه المقولة الأقدمين ليطلقوا أحد أشهر الأمثال الشعبية بذلك.



إهداء: نعيم ميسن - فصحى - الرسومات للفنان المصري: مهنس أبو العزم

على رأسه ريشة :

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

امسك الخشب :

لعل هذه المقولة هي أغرب ما يمكن تسمعه في باب الأمثال الشعبية لأنك لا تعرف تحديداً لماذا يجب على أن امسك بالخشب بغرض التبرك والحماية من الحسد؟ وما علاقة الخشب بذلك؟ هل تعلم أن هذا ليس مثلاً ذو أصل عربي، بل هو عالمي حيث هناك تعبير شائع بالإنجليزية يقولون فيه "touch the wood" ولعلك تستغرب كيف يعرفون هذا التعبير وما علاقة الأجانب به؟ ولكنك ستستغرب عن علاقتك أنت به وستبتح عن كيف انتشر هذا التعبير ليصبح أحد الأمثال الشعبية المشهورة، هذا المثل أصله وثني حيث كان يعتقد الأقدمون أن هناك أرواحاً خيرة تعيش في الأشجار، وبالتالي صار الإمساك بالأشجار يقصد به التبرك والحماية، ثم لاحقاً بعد انتشار المسيحية في العالم تم استخدام هذا التعبير للإشارة إلى الصليب الخشبي، ويروي أنه في عهد الإمبراطور قسطنطين كان جموع المؤمنين بالمسيحية يسبغون في مسيرات عامة أشبه بالموكب ويمسكون الصليب الكبير والمشاركون في المسيرة يلمسونه بغض التبرك والحماية من الحسد

ثم بعد ذلك وضع الصليب الخشبي الكبير في كنيسة القسطنطينية وصار الناس يمسكون به بغرض التبرك والتطهر والحماية من الحسد، وصار استخدام تعبير الإمساك بالخشب للدلالة على التطهر والحماية ثم تم استعمال التعبير على نطاق أوسع كي يصلنا ونستعمله وليصبح أحد الأمثال الشعبية المشهورة في حياتنا اليومية.

يا عيب الشوم :

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

مثل القطط بسبعة أرواح :

يضرب هذا المثل في الشخص الذي يتعرض للعديد من المصائب والمشكلات والحوادث ويخرج منها من غير سوء أو إصابات أو خسائر، حيث يقال أنه مثل القطط بسبعة أرواح، ولعل التشبيه بالقطط تحديداً لأن القطط تستحق إطلاق هذه الصفة عليها، فلعلك لاحظت من قبل أن القطط تقفز من ارتفاع شاهق ولا يؤثر فيها ذلك إطلاقاً بل على العكس تشعر أنه يكسبها حيوية حيث تقوم تجري بعدها مباشرة وكأنها لم تقفز من ارتفاع كبير لتتو، وذلك يرجع إلى مرونة عضلات القطط وقدرة جسدها على امتصاص الصدمات، وبالتالي من الطبيعي أن تقفز من ارتفاعات شاهقة دون أن تمس بسوء أو يؤثر ذلك فيها، وتلهم هذه المقولة الأقدمين ليطلقوا أحد أشهر الأمثال الشعبية.

القشة التي قصمت ظهر البعير :

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

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 S Juniper Street 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

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

رنگارنگار
خاص لجريدة كاريزم
بريشة الفنان الدكتور / عاطف عدلي

- نزوح أعداد كبيرة من جنوب لبنان إلى بيروت -

عاطف عدلي
9
24

Charisma Daily
كاريزم
www.charisadaily.com

موقع إلكتروني مختلف
لكل الجالية العربية بأمریکا
لإعلاناتكم رجاء الإتصال على
+1 (626) 261-9969

Email: info@charismdaily.com
waelloutfalla@yahoo.com

مذاق مختلف

Charismaaa Newspaper P. O. Box 280572 Northridge CA 91328

drivers who
switched saved
an average of
\$468*

Sameh Messiha
818-599-9215
1965 Yosemite Ave Ste 210
Simi Valley
CA Insurance
Agent #: 0H71044



Allstate®

*Nat'l avg. annual savings for new auto customers surveyed in 2022 who switched to Allstate. Prices may vary based on how you buy. Subject to terms, conditions, & availability. Allstate Fire & Casualty Ins. Co. & affiliates: 3100 Sanders Rd, Northbrook, IL. © 2023 Allstate Insurance, GM20095-1

Protection you need at lower rates you want.
Drivers who switched to Allstate saved an
average of \$468. Call me to switch today.

Call or stop by to see how much you can save.

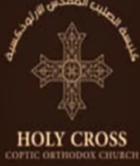


تأمين
على السيارات
بأسعار منافسة

نعدكم
بخدمة مميزة

للإستفسار رجاء الإتصال على الرقم التالي
+1(818)-599-9215

مهرجان
مصري



كنيسة الصليب المقدس الأرثوذكسية
سان دييغو

تعالى وانضم إلى متعة مهرجاننا من خلال
تناول المأكولات ذات النكهة المصرية اللذيذة.
استكشف بازارا حيويا مليئا بالموسيقى والرسم على الوجه
والفنون والحرف وأنشطة الأطفال
وجولة في كنيستنا القبطية الأرثوذكسية.

الدخول
مجاني

1418 BEAR VALLEY PKWY,
ESCONDIDO, CALIFORNIA 92027
٢ - ٣ نوفمبر من ١١ صباحاً حتى ٧ مساءً



كرنفال كنيسة القديس موريس السنوي

هَلُمَّ فَنَبْنِي بُسُورَ أُورُشَلِيمَ نَح: ٢: ١٧

Festival

OCTOBER 2024

Fri 11 Sat 12 Sun 13

Authentic Egyptian Food
Gifts and Books
Kid's Entertainment

3803 W MISSION BLVD.,
POMONA, CA 91766

