

Charismaa
Newspaper

كاريزما

الجمعة (30-1) نوفمبر 2024 العدد 81 - السنة السابعة

الهدف بين يديك Friday - (November 1 - 30) - 2024 - Volume No. 7 - Issue No. 81

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



إتحاد المصريين بأمريكا يصنع التاريخ بإستضافة ملك القلوب..



إتقان
فن المسافات

شمعات.. يا «كاريزما»

لـ فاطمة ناعوت

العنف
عند المراهقين

صحتك في أكلك
الكرام وفوائد

رحلة الموت:
فيلم جديد يكشف كواليس
معاناة المهاجرين عبر الحدود



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

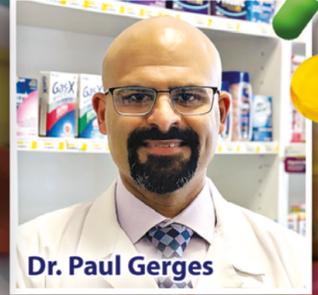
Chatsworth

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 (الغرايم)
المكملات الغذائية
الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبية
التطعيمات
مستلزمات طبية
مراجعة كاملة للأدوية

CALL US TO TRANSFER YOUR PRESCRIPTIONS

Where we deliver personalized patient care

مكتب المستشارية

جيهان توماس



- 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. هنسي أحمد شلبي

جاكسين فايق

رياضة

كابتن / مجدى سعد

كابتن / هانى أيوب

فنون وديكور

سامر رياض

نيرمين مورييس

نيفين مفرج

منال شوكت

علاقات عامة

محمد - فليما - هسن - هارينا - هاجي

أبو الفين - يوسف - مجدى

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

”رحلة الموت: فيلم جديد يكشف كواليس معاناة المهاجرين عبر الحدود“



على مستقبلهم وتكشف عن صراعات داخلية تواجههم في سعيهم لتحقيق ذاتهم. الفيلم بطولة الفنان المصري حسام داغر، ميرا فيكتور، الممثل المصري الأمريكي افرام عوض والممثل الهندي من بوليوود Aman dhaliwal ومجموعه من الفنانين الأمريكيين وجنسيات مختلفه.

ظهرت المستشاره جيهان توماس في فيلم "40 يوم" كمستشاره قانونيه بالولايات المتحده الأمريكية، معروفة بوضعها للعديد من القوانين التي تخدم المجتمع، بينما لعب السيد رافت صليب دوره كرجل أعمال ورئيس الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا، يعكس ظهورهم في الفيلم مكانتهم الحقيقيه في المجتمع الأمريكي وأدوارهم في التأثير على القوانين والأعمال التي تخدم الجالية المصريه.

السيناريو مكتوب بعناية من قبل مخرج العمل بيتر تكلا يضيف لمسة درامية قوية على الفيلم، مسلطاً الضوء على قضايا الهوية والحرية والاختيارات الصعبة التي يواجهها كل فرد من افراد رحلة الفيلم. المخرج والكاتبه يعكسان من خلال السيناريو التوترات النفسية والمعنوية التي يمر بها المهاجرون، مما يجعل الفيلم ليس مجرد قصة عن الهجرة، بل رحلة عن الأمل واليأس والصراع من أجل الحرية والكرامة والحياة الأفضل، والمنظر عرضة في عام 2025.

الفيلم الجديد "أربعين يوم" يسلط الضوء على معاناة المهاجرين غير الشرعيين الذين يحاولون دخول الولايات المتحدة عبر الحدود المكسيكية. يأخذ الفيلم المشاهدين في رحلة مؤلمة تستمر لأربعين يوماً، رغم أن بعض المهاجرين يقضون شهوراً طويلة في هذه الرحلة المليئة بالمخاطر.

حيث يستعرض الفيلم المخاطر الهائلة التي يتعرض لها هؤلاء المهاجرون في محاولة لتحقيق حلمهم بالوصول إلى حياة أفضل، من خلال مشاهد مليئة بالتوتر والعاطفة، يكشف الفيلم عن واقع مرير، حيث يواجه المهاجرون صعوبات شديدة وتهديدات خطيرة قد تؤدي إلى فقدان حياتهم. "أربعين يوم" يعد نافذة سينمائية مهمة تسلط الضوء على أزمة الهجرة غير الشرعية وتبايعاتها الإنسانية، ويسعى إلى رفع الوعي حول المخاطر التي يخوضها الآلاف من الأشخاص بحثاً عن فرصة في أرض الأحلام.

الفيلم قصة واقعية من إخراج المخرج المصري العالى بيتر تكلا، ومن تأليف الكاتبة والإعلامية ميرا فيكتور، وسيناريو وحوار المخرج بيتر تكلا، يحكي قصة عميقة تبرز بين الواقع والخيال. الفيلم يتناول تحديات يواجهها المهاجرين غير الشرعيين في حياتهم بشكل واقعي، حيث يخوضون رحلة مليئة بالصعوبات والقرارات المصيرية. بأسلوب سردي مثير، يستعرض العمل كيف تتقاطع حياتهم مع شخصيات أخرى تؤثر

الإتحاد العام للمصريين بالخارج بالولايات المتحدة الأمريكية



لزيارة موقعنا للتواصل والاشتراك
في العضوية وصفحات الـ Social Media



www.egyptiansunited.org



خبرة أعوام طويلة
وموضع ثقة العرب الأمريكيان
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

اتحاد المصريين بأمريكا يصنع التاريخ بإستضافة ملك القلوب



بكمال صحتها وشبابها، وقد وصفت كيف أن لقاءها مجدداً بالسير مجدي يعقوب بعد كل هذه السنوات كان بالنسبة لها لحظة مليئة بال عاطفة، وكيف أنها تعيش الآن حياة طبيعية بفضل تقانيه وجهوده الطبية.

كانت هذه القصة واحدة من اللحظات المؤثرة في الحفل، حيث عكست مدى تأثير الدكتور يعقوب في حياة الناس، ليس فقط كطبيب، بل كرمز للأمل والحياة. تفاعل الحضور بتصفيق حار، وكان لهذا الموقف تأثير كبير على كل من كان في القاعة.

تميز الحفل بجمع تبرعات سخية لصالح المركز، مما يعكس تفاعل الحضور مع الهدف الإنساني للحدث، وأيضاً حرص الدكتور مجدي يعقوب بالتوقيع على 20 كتاب يحكي قصة حياته في العمل الطبي والإنساني لأول المشاركين في هذا العمل الخيري كإهداء لهم وذكرى لهذا اليوم المميز لجميع الحضور. الحفل شهد حضور شخصيات بارزة من الجالية المصرية والعربية والأمريكية المقيمين في أمريكا، إلى جانب رجال الأعمال والداعمين للأعمال الإنسانية. تميزت الأجواء بالتفاعل الكبير مع المبادرة الخيرية التي تدعمها المناسبة.

خلال الحفل المميز الذي نظمه الاتحاد لتكريم السير الدكتور مجدي يعقوب، وعد السير مجدي يعقوب السيد رافت صليب، رئيس الاتحاد، بأنه سيركرر هذا الحدث مرة أخرى إن كان له عمر، ولكن في ولاية كاليفورنيا، التي تعد مقر تأسيس الاتحاد.

هذا الوعد جاء تعبيراً عن تقدير السير مجدي للدعم الكبير الذي تلقاه من الجالية المصرية في الولايات المتحدة، ورغبته في توسيع نطاق هذه الفعاليات لتشمل أكبر عدد ممكن من أبناء الجالية. كما أعرب عن سعادته بالمشاركة في مثل هذه المناسبات التي تسهم في دعم مركز القلب بأسوان، مشيراً إلى أهمية الاستمرار في تعزيز التعاون والدعم من مختلف الولايات، بما في ذلك كاليفورنيا، التي تحتضن عدداً كبيراً من المصريين في الخارج.

الحضور تفاعلوا بحماس مع هذا الإعلان، حيث رأى الجميع في هذا الوعد فرصة أخرى لدعم العمل الإنساني والمساهمة في جمع التبرعات للمركز، مما يعكس روح التضامن والمشاركة الفاعلة بين الجالية المصرية في مختلف أنحاء الولايات المتحدة.

بمعية وتواضع كان المهندس هشام ستيتيه نائب رئيس الاتحاد حاضراً في الاحتفال ليس فقط كمسؤول رفيع المستوى، بل كجزء لا يتجزأ من الحضور. وقف طوال الحفل، يقوم بتصوير اللحظات المهمة بنفسه، متجولاً بين السادة الحضور، يطلب منهم مشاركتهم بكلمة تعبر عن مشاعرهم بمناسبة هذا الاحتفال. هذا التصرف عكس روحه البسيطة وتواضعه الكبير، حيث حرص على إشراك الجميع وإبراز روح التعاون والمودة التي تجمع أفراد الجالية. كما قدم نائب رئيس الاتحاد الأستاذ/ عصام يوسف ترحيباً حاراً بالحضور الكريم، معتبراً عن سعادته الكبيرة بتواجدهم ومشاركتهم في هذا الاحتفال المميز. أشاد النائب بأهمية اللحظة وبالذور البارز الذي يلعبه الحضور والإتحاد في تعزيز روابط الجالية المصرية بالخارج ودعم المبادرات التي تصب في مصلحة الوطن.

اختتم الحفل بعشاء فاخر وتبادل الأحاديث حول دور المركز وأهمية الاستمرار في دعمه. أشاد الحضور بجهود الدكتور مجدي يعقوب ودوره الإنساني العظيم، وأعربوا عن استعدادهم لمواصلة الدعم للمركز لضمان استمرار رسالته النبيلة ثم تسابق السادة الحضور لاخذ الصور التذكارية مع سيادته.

كان هذا الحدث مثلاً رائعاً على التكاتف والتضامن بين المصريين في الخارج تحت مظلة وإدارة الإتحاد العام للمصريين في الخارج بقيادة رجل الأعمال السيد/ رافت صليب لدعم الجهود الإنسانية، مع تسليط الضوء على قصة نجاح مهمة مثل قصة السير الدكتور مجدي يعقوب.

بواشنطن والسيدة حرمه، سعادة اللواء بحرى الفريق أركان حرب/ علاء حافظ الملحق العسكري ومدير مكتب الدفاع بواشنطن، وسعادة القنصل محمد مصلح بسفارة واشنطن وحرمه.

وأيضاً حضور مجموعة كبيرة من الهيئة التأسيسية للاتحاد وأعضاؤه من أطباء وعلماء وإعلاميين ورجال أعمال ومنهم المهندس هشام ستيتيه نائب الإتحاد بالساحل الغربي، والأستاذ/ عصام يوسف نائب الإتحاد بالساحل الشرقي، والأستاذ/ صموئيل المرابي سكرتير الإتحاد بالساحل الشرقي، الإعلامية ميرا فيكتور، المهندس/ عصام إسكندر، الدكتور/ باسم ايوب، الدكتورة/ شيرين النجار، الأستاذة/ انجي جرجس، الأستاذة/ عادل سليمان، الأستاذ/ جون سليمان، الأستاذ/ مينا مرقس، الدكتورة/ ولاء فتحي، والدكتور جمال موسى، الدكتور هاني جرجس، الأستاذة/ إيريني جرجس، الأستاذ/ سليم العربي، الأستاذ/ محمد فراج، الأستاذ/ محمد الشبراوي، الأستاذ/ الدكتور طارق عبد الحميد وحرمه السيدة مها عبد الحميد، الدكتورة/ دعاء طه.

خلال الحفل التكريمي، قام المهندس هشام ستيتيه نائب رئيس الإتحاد بتوجيه سؤال مؤثر للسير الدكتور مجدي يعقوب قائلا: "ما هي وصيتك للجيل الجديد؟"

رداً على سؤال المهندس هشام ستيتيه حول وصيته للجيل الجديد، قال السير الدكتور مجدي يعقوب: "نحن نعتمد على الجيل القادم لتوليد المعرفة الجديدة ومساعدة هذا البرنامج الضخم، لأنكم ستعملونه إلى الأطفال والأحفاد في المستقبل. نصيحتي لهم هي أن يتحلوا بالقيم الأكثر أهمية. القيم تعني أن تؤمن بما تريد القيام به بدلاً من أن تسعى لكسب المال والشهرة فقط. عليك أن تستخدم الإنسانية وتؤمن بها، وهذا هو الذي يجلب السعادة الحقيقية. أمن بما تفعله وكن سعيداً أثناء القيام به، بدلاً من الشعور بالتوتر. والأهم من ذلك، كن متواضعاً."

كانت هذه الكلمات بمثابة رسالة عميقة للجيل الجديد ولكل السادة الحضور، محملة بأهمية الالتزام بالقيم الإنسانية والهدف الأسمى في خدمة الآخرين وأن يضعوا الأهداف الإنسانية والاجتماعية نصب أعينهم دائماً.

وقد بادر بعض الحضور بتوجيه بعض الاستفسارات والاسئلة للدكتور مجدي يعقوب منهم (الدكتور جمال موسى - الدكتور ولاء فتحي - الدكتور طارق عبد الحميد - الدكتور هاني نادر).

ثم تم تسليط الضوء على مسيرة الدكتور مجدي يعقوب الإنسانية المتميزة وتأثيره الإيجابي على حياة الآلاف من المرضى في مصر والعالم.

قدم المسؤولين عن مؤسسة مجدي يعقوب عرضاً تفصيلياً عن إنجازات مركز القلب في أسوان، وأهمية الدعم المادي لمواصلة هذه الإنجازات وتطوير الأبحاث الطبية والعلاجية.

تم عرض قصص مؤثرة عن بعض المرضى الذين أنقذ حياتهم المركز، مما جعل الحاضرين يشعرون بأهمية دور المركز، وفي لفظة مؤثرة خلال الحفل الذي نظمه الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا لتكريم السير الدكتور مجدي يعقوب، كانت من بين الضيوف امرأة شابة، واحدة من مرضى الدكتور يعقوب الذين أجرى لهم جراحة قلب مفتوح منذ ثلاثين عاماً. بعد تقديم نفسها، توجهت نحو الدكتور مجدي يعقوب والحضور، وروت قصتها التي ألهمت الجميع.

بصوت مفعم بالامتنان والتأثر، ذكرت أنها كانت طفلة عندما التقت بالدكتور مجدي لأول مرة، ليس في قاعة محاضرات أو مستشفى عادي، بل في غرفة العمليات. في ذلك اليوم منذ ثلاثة عقود، أجرى الدكتور يعقوب جراحة قلب معقدة أنقذت حياتها. كانت هذه اللحظة بداية حياة جديدة لها، وأشارت إلى أن تلك التجربة كانت السبب وراء تمتعها الآن

العام للمصريين في الخارج بأمريكا في ربط أبناء الجالية المصرية بوطنهم الأم. واعتبر أن هذا الإتحاد يعزز شعور الانتماء الوطني ويدعم المبادرات التي تهدف إلى مساعدة المحتاجين في مصر، سواء من خلال المساعدات المادية أو تنظيم الفعاليات الخيرية التي تسهم في تحسين حياة الفئات الأكثر احتياجاً.

شهد الحفل لحظات مؤثرة حيث تم تقديم درع التكريم للدكتور مجدي يعقوب من الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا نيابة عنهم رئيس الإتحاد رجل الأعمال السيد/ رافت صليب ونائبه المهندس هشام ستيتيه والأستاذ عصام يوسف. مع كلمات مليئة بالامتنان والشكر في هذه المناسبة الرائعة، القاها السيد/ رافت صليب رئيس الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا كلمة مؤثرة عبّر فيها عن تقديره العميق للسير مجدي يعقوب، بعد الترحيب بالضيوف الكرام وتهنئة الجميع بذكرى السادس من أكتوبر المجيد ومرور 51 عاماً على هذا اليوم العظيم في نفس يوم الحفل، وبعد تقديم نبذة عن الإتحاد بأمريكا وإنجازاته حول العالم منذ إنشائه في 2022 م والأعمال والجهود التي شارك فيها الإتحاد قائلاً:

"السير مجدي يعقوب، أيقونة الطب والإنسانية، ليس فقط في مصر ولكن على مستوى العالم. نحن هنا اليوم لنكرم رجلاً أعطى حياته لإنقاذ الآخرين، ورسم البسمة على وجه ملايين الأسر. باسم الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا، وباسم كل أبناء الجالية المصرية في الولايات المتحدة، نود أن نعرب عن امتناننا العميق لك ولجهودك الإنسانية العظيمة. لقد كنت ولا تزال رمزاً للأمل والإلهام، ونحن فخورون جداً بكونك أحد أبناء مصر الذين رفعوا اسمها عالياً في كل بقاع الأرض.

إن مركز القلب في أسوان الذي أسسته ليس مجرد مؤسسة طبية، بل هو منارة للأمل لكل من يحتاج للعلاج، وخاصة من غير القادرين.

اليوم، ونحن نقيم هذا الحفل الخيري لدعم مركزك، نؤكد على أننا جميعاً نقف بجانبك، مستمرين في دعم هذا العمل النبيل. إن تضحياتك وجهودك تلهمنا لنواصل مسيرتنا في دعم الإنسانية والمحتاجين.

نيابة عن جميع المصريين في الخارج، وبخاصة في أمريكا، أود أن أشكر على حضورك اليوم، وعلى وعدي بمواصلة هذا الجهد الرابع. لقد أسعدتنا جميعاً بوعدي بتكرار هذا الحفل في ولاية كاليفورنيا، التي هي مقر الإتحاد في أمريكا، ونحن متحمسون بالفعل للمستقبل.

دكتور مجدي، إن إنجازاتك ستظل دائماً مصدر فخر لنا جميعاً، وأدعو الله أن يمدك بالصحة والقوة لتواصل هذه الرسالة العظيمة التي تحملها."

كانت الكلمة مليئة بالاحترام والتقدير للسير مجدي يعقوب، وأكدت على التزام الجالية المصرية في الخارج بدعم جهوده ومركز القلب في أسوان وأعرب السيد/ رافت صليب عن تقديره لكافة السادة الاعضاء الذين حضروا هذا الاحتفال من ولايات مختلفة حوالي 13 ولاية وهذا يعكس حرص الإتحاد وأعضاؤه على دعم كل الجهود من أجل دعم مستشفى الدكتور مجدي يعقوب لعلاج امراض القلب ..

الدكتور مجدي يعقوب أبدى تقديره الكبير للدور الذي يقوم به الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا، حيث طلب من رئيس الإتحاد، السيد/ رافت صليب، وضع شعار الإتحاد كوسام على صدره في الاحتفالية الخاصة بالسير مجدي يعقوب لتكريمه من الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا. هذا الطلب جاء كرمز للاعتراف بجهود الإتحاد في خدمة الجالية المصرية بالخارج، وتعزيز الروابط بين المصريين في الداخل والخارج. يعتبر هذا الطلب من الدكتور مجدي يعقوب إشارة مميزة للاعتراف بالدور الكبير الذي يلعبه الإتحاد في دعم المصريين بالخارج والمساهمة في رفع اسم مصر عالياً. من أبرز الشخصيات التي حضرت الفعاليات لهذا الحفل سعادة السفير معزز زهران سفير مصر

إنجاز غير مسبوق:

"الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا يصنع التاريخ بإستضافة ملك القلوب، السير الدكتور مجدي يعقوب بواشنطن في أكبر حملة لمرضى القلب".

تغطية صحفية: وائل لطف الله

إنطلاق الحدث الأكبر على الإطلاق الذي نظمه الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا لتكريم السير الدكتور مجدي يعقوب، أحد أعظم جراحي القلب في العالم، وذلك تقديراً لإسهاماته الإنسانية والطبية البارزة.

أقيم الحفل في العاصمة واشنطن يوم الأحد السادس من أكتوبر 2024 بهدف دعم مركز الدكتور مجدي يعقوب العالمي للقلب في أسوان، الذي يقدم الرعاية الطبية والبحثية المتقدمة في مجال أمراض القلب.

السير الدكتور مجدي يعقوب هو واحد من أبرز الأطباء في مجال جراحة القلب، ويعتبر من الشخصيات الأكثر إحترافيه على مستوى العالم في تخصصه.

ولد مجدي يعقوب حبيب في مركز بلبس بالشرقية مصر، في 16 نوفمبر عام 1935 ودرس الطب في جامعة الإسكندرية، ثم أكمل دراساته العليا في بريطانيا.

يعد الدكتور مجدي يعقوب رائداً في إجراء جراحات القلب المفتوح وزراعة القلب في مصر والعالم، أجرى العديد من العمليات الناجحة التي ساهمت في إنقاذ حياة آلاف المرضى.

تأسست مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب - منظمة خيرية غير حكومية مسجلة في مصر- عام 2008 من قبل الدكتور مجدي يعقوب، والراحل الدكتور أحمد زويل والراحل السفير محمد شاعر، كما تدير مؤسسة مجدي يعقوب لأبحاث القلب أحد المشروعات الاستثنائية ذات الأهمية الكبيرة لصحة ورفاهية الشعب المصري، والذي يعتمد بالكامل على التبرعات وهو مركز أسوان للقلب.

والذي يعد من أفضل المراكز الطبية المتخصصة في جراحة القلب في العالم. يقدم المركز خدمات طبية متقدمة للمرضى، خاصة من الفئات الأكثر فقراً الذين لا يستطيعون تحمل تكاليف العلاج.

قام بالكثير من الأبحاث الطبية في مجال جراحة القلب، وساهم في تطوير تقنيات علاجية مبتكرة، حصل على العديد من الجوائز والتكريمات حول العالم، ولقب سير من ملكة بريطانيا تقديراً لإسهاماته الطبية.

تخرج على يديه العديد من الأطباء المتخصصين في جراحة القلب حول العالم، ويحرص دائماً على نقل معرفته للجيل الجديد من الأطباء.

يعرف الدكتور مجدي يعقوب بتواضعه وإنسانيته، إذ دائماً ما يضع مصلحة المرضى في المقام الأول ويكرس جزءاً كبيراً من وقته للمشاركة في الأعمال الخيرية، لا سيما تلك التي تهدف إلى تحسين الرعاية الصحية في مصر والعالم.

دوره في تحسين علاج أمراض القلب والتزامه بتقديم الرعاية الطبية للجميع جعله رمزاً عالمياً في الطب والإبداع الطبي.

في كلمته في هذه الاحتفالية بتكريمه الدكتور مجدي يعقوب، عبّر سعادة السفير المصري معزز زهران سفير مصر بواشنطن عن فخره بالسفير الدكتور مجدي يعقوب، مشيراً إلى أنه ليس فقط رمزاً طبياً عالمياً، بل أيضاً نموذجاً يحتذى به في العطاء الإنساني. وأكد السفير أن إسهامات الدكتور يعقوب في تطوير جراحة القلب والجهود التي يبذلها لعلاج الأطفال حول العالم تعكس روح التضحية والتفاني من أجل الإنسانية. كما أشاد السفير بالدور المحوري الذي يقوم به الإتحاد





بقلم / سمونيل ونيس
خاص لجريدة كاريزما

باتوفيق للفريق في مبارياته القادمة.

● إراحة صلاح تحتسب لقرارات حسام الصحيحة:

تحدث حسام حسن عن غياب محمد صلاح قائلاً: "محمد صلاح أحد أهم اللاعبين بالعالم، وصنع تاريخاً كبيراً حتى الآن وإن شاء الله يستمر في صنعته، واحترمت رغبة صلاح لأن الجهاز الطبي بنادي ليفربول كان لديه تخوف من تجدد إصابته في الظهر والركبة بسبب التجيل الصناعي".

"أنا أهتم بشيئين مصلحة اللاعب وفي الوقت ذاته وجود من لديه الجاهزية، ولم أزد المخاطرة بمحمد صلاح وخسارته بالوقت الحالي وفي الفترة المقبلة في التصفيات، ومن المهم أن نحافظ عليه لمشواره مع ناديه، لأنه لاعب ذو قيمة كبيرة، ولا بد أن أكون متجاوب معه وأسأله وأن يكون هناك تعاون بيننا والأمر ذاته مع باقي المحترفين".

وأتم حسام حسن، حديثه: "المدير الفني الذي يشعر بالخوف أثناء قيادته للمنتخب لا يستحق الاستمرار في منصبه، لأنه يجب أن يختار لاعبين من جميع أنحاء البلاد وليس من نادي أو ناديين فقط، وأي لاعب يتمتع بالجاهزية والمستوى الذي يؤهله للتواجد في المنتخب، سواء كان محلياً أو محترفاً، يجب أن يُشارك مع الفريق".

● حسام وتاريخه (الأسود) في مشاغبات الملاعب:

مثلاً يعد حسام حسن هداف مصر التاريخي يعد أيضاً مشاغب مصر الأول ومتصدر عناوين صفحات حوادث الملاعب وتاريخ اسود غير مشرف بالمرّة!! ورغم أن اننا هنا نبرز تاريخ حسام المشرف ولكن لن يمر تحقيقاتنا دون ذكر أفعاله العالقة في الأذهان هو وتوأمه إبراهيم حسن!

1- أزمته التاريخية مع جمهور الأهلي بعد هزيمة الأهلي أمام غريمه التقليدي الزمالك والتي حولت مساره للعب للابيض وبعد تطاوله على معلم الأهلي صالح سليم.

2- شجاره الشهير مع مانويل خوزيه بعد التعادل مع الزمالك في مباراة لا تنسى كان حسام بطلها الأول.

3- محاولة الاعتداء الشهيرة على مدرب المنتخب محسن صالح لعدم ظهور التوأم في تشكّل المنتخب وقت ذلك.

4- شجارهما في مباريات المنتخب مع المغرب والجزائر الأمر الذي كان يتسبب في تداعيات سياسية خطيرة بين البلدين ومصر.

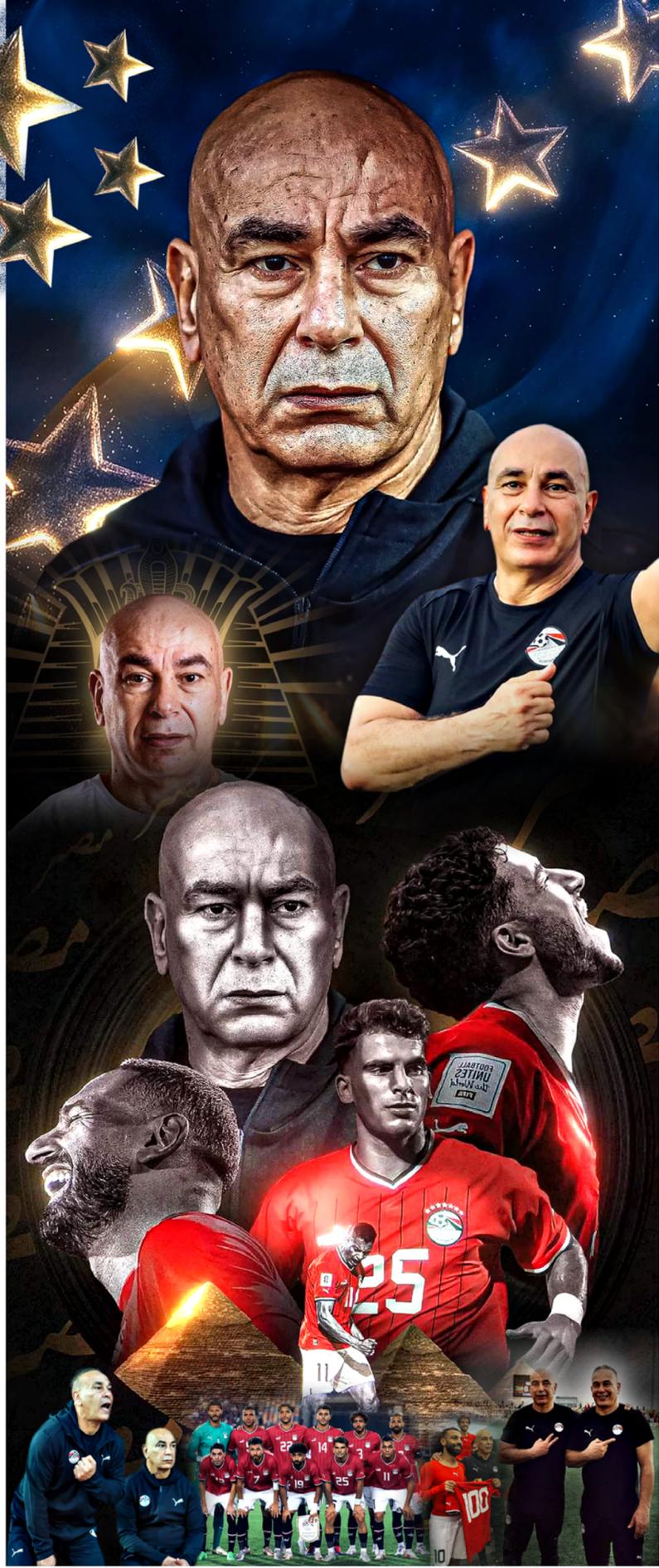
5- شجار التوأم مع حكم مباراة المصري وفريق شبيبة بجاية الجزائري وخروجهما الكامل عن النص.

6- شجار حسام مع أفراد تأمين مباراة مصر وفريق الأنصار اللبناني وخطف اللاعب سلاح فرد الأمن في مشهد يندى له الجبين!

● آمال وتوقعات في حصد بطولات غائبة من عقود سابقة:

فلقد أصبح الفوز ببطولة لمنتخبنا الوطني هي أمنية كل مصري ولو حتى التأهل لكأس عالم هو في حد ذاته بطولة تمنى تحقيقها! مصر الرائدة في المجال الرياضي بشتى جوانبه صاحبة الريادة الكروية على الكرة الأفريقية والمتصدرة المركز الأول بسبعة كؤوس أم أفريقية ناهيك عن زعيم أندية العالم أجمع (بعد ريال مدريد) وبطل أفريقية ونادي القرن الأهلي المصري، فهل يعيد حسام حسن مجد الجوهري وحسن شحاتة وعودة الكأس الأفريقية الغائبة عن الاراضي المصرية خمسة عشر سنة (2010) ويعوض الجهاز المصري السنين العجاف في عصر مدربين كلفوا مصر ملايين الدولارات دون أي بطولة أمثال روي فيتوريا وكارلوس كيروش وفيليكور كوبر وجيبي وتارديلي وبرادلي ...

أم سيبقى الحال كما هو عليه ونقول مع الشاعر وما نبيل المطالب بالتمنى....



في 4 مباريات متتالية في تاريخ المنتخب المصري في التصفيات الإفريقية، لينتخطى رقم المدرب الراحل محمود الجوهري والذي حقق الفوز في 3 مباريات متتالية خلال تصفيات أم أفريقية 2002.

● تحليل الناقد حسن المستكاوي لأداء العميد حسام حسن:

ويحضرنا نقد وتحليل الناقد الرياضي المشهور حسن المستكاوي لحسام حسن حيث قال بأن نجاحات حسام حتى الآن، أمام منتخبات كاب فيردى ويوتسونانا وموريتانيا في تصفيات الأمم الإفريقية، وكذلك أمام بوركينا فاسو وغينيا بيساو بالتعادل هناك يدخل في مضمونها قرارات شجاعة، تحمل هو مسئوليتها، فيما يتعلق بلاعبين نجوم مثل حجازي والنني والشحات وعمر جابر وعمر كمال عبد الواحد. وبالنسبة لأداء وعلى الرغم من أن الخصوم ليسوا من منتخبات الدرجة الأولى في القارة، فإنه لعب بنزعات هجومية جريئة وامتلك المنتخب الكرة وسيطر، وهاجم بزيادات عديدة واضحة، ومارس لعبة التوايق والتبادل في التشكيل وفي التغيير، وفي المباراة الأخيرة كان الفوز بهدف قاتل.

هذا ليس منتخب حسام حسن، ولم يكن منتخب الجوهري أو منتخب حسن شحاتة. هذا منتخب مصر الذي نسانده ونتمنى أن نراه دائما منتصرا ويلعب أفضل كرة، ويمتدح وينال الإعجاب والتقدير.

هدفاً، وقاد مصر للتأهل لكأس العالم 1990 بإيطاليا بهدف سجله في مرمى الجزائر، كما كان عنصراً أساسياً في الفوز ببطولة أم أفريقية عام 1998، التي توج خلالها بلقب الهداف مشاركة مع الجنوب إفريقي بينيديكت مكارثي.

واستمر حسن مع المنتخب حتى عام 2006، حيث حقق لقب بطولة الأمم الإفريقية ثلاث مرات أعوام 1986، 1998، 2006، كما شارك في كأس العالم 1990، وسجل هدف التأهل في شباك الجزائر، وشارك أيضاً في كأس العالم للقرارات 1999.

● تألق حسام حسن لاعباً ومدرباً:

حقق حسام حسن رقماً قياسياً جديداً في تصفيات الأمم الإفريقية كمدرب وكما جاء على لسان المركز الإعلامي لاتحاد الكرة إنه ولأول مرة منذ 23 عاماً و9 أشهر يفوز المنتخب الوطني في 3 مباريات متتالية بتصفيات أم أفريقية، ليصبح حسام حسن شريكا في المرتين كلاعب ومدرب. ووصل منتخب مصر للفوز الخامس على التوالي للمرة الأولى في تاريخه بالتصفيات الإفريقية، منذ تغيير نظام التأهل إلى أم أفريقية عام 1992 حيث لم يتمكن منتخب مصر من تحقيق 4 انتصارات متتالية حتى الفوز الأخير على موريتانا 1/ صفر، وكان أقصى عدد انتصارات في أول 4 مباريات التصفيات، تحقيق الفوز في أول 3 مواجهات بتصفيات «بطولة 2002». وانفرد حسام حسن برقم تاريخي أيضاً كأول مدرب يحقق الفوز

حسام حسن أسطورة الملاعب المصرية لاعباً ومدرباً

● المهاجم المصري القدير
كسر كل الأرقام.

● تأهل وتصدر مستحق لكل
منافسات المنتخب المصري.

● حسام وصلاح وعلاقة تنافسية
لكسر الأرقام

● مدرب العلامة النهائية
وموفر لملايين الدولارات

الأرقام تتحدث عن نجاح حسام حسن المدرب رقم 43 في تاريخ منتخب مصر، حتى اليوم في قيادته للمنتخب، فقد لعب 8 مباريات، وفاز في 6 مباريات وتعادل مباراة وخسر مباراة وحيدة فقط، مما يضع منتخبنا الوطني على رأس تصفيات أفريقية المؤهلة لكأس العالم 2028 والتي تقام بشراكة ثلاث دول أمريكا وكندا والمكسيك وبعد أن تأهل منتخبنا المصري لكأس الأمم الأفريقية والتي تقام في المغرب صيف 2025

● بداية حسام حسن الكروية.. موهبة كروية ناضجة:

القناص حسام حسن نجم منتخب مصر والأهلي والزمالك السابق، الذي صنع تاريخاً حافلاً بالنجاحات على مدار مسيرته الكروية الطويلة، حيث انضم العميد إلى ناشئ الأهلي عام 1979 تحت قيادة الدكتور عمرو أبو المجد، وتم تصعيده في نهاية موسم 1985-1984، للفريق الأول تحت قيادة محمود الساييس.

استمرت مسيرته مع الأهلي حتى نهاية كأس العالم 1990، حيث انتقل إلى باوك اليوناني موسم 1990/1991، ومنه إلى نيوشاتيل السويسري موسم 1991/1992، الذي شهد قمة نضج حسام حسن في كأس الاتحاد الأوروبي، ودون حسام حسن اسمه في سجلات البطولة بإحرازه سوبر هاتريك في شباك سلتيك الأسكتلندي، ثم عاد مجدداً للأهلي لمدة ثمانية سنوات، تخللها إعارة للعبين الإماراتي شتاء 2000.

حقق حسام حسن مع الأهلي 23 بطولة وشارك في 300 مباراة، سجل خلالها 142 هدفاً ليصبح ثاني هدافي الأهلي في تاريخه وفي أغسطس 2000 تفاجأ الجميع بانتقال العميد للزمالك في صفقة انتقال حر هزت الوسط الرياضي، واستمرت أربع سنوات، هي الأفضل تاريخياً في تاريخ القلعة البيضاء من حيث النتائج، حيث حقق مع الفريق 10 بطولات من أصل 11 بطولة حققها الزمالك في تلك السنوات الأربعة.

لعب حسام حسن خلال تلك الفترة 107 مباراة سجل خلالها 54 هدفاً، ومن الزمالك، انتقل إلى المصري البور سعياً لمدة موسمين، ثم انتقل إلى الترسانة موسم 2007-2006، ثم الاتحاد بداية موسم 2008-2007، وفي نهاية ذلك الموسم بدأ حسام حسن مسيرته التدريبيّة وعمل مديراً فنياً لكل من أندية المصري في أكثر من مناسبة، المصرية للاتصالات، الزمالك مرتين، الإسماعيلي، مصر المقاصة، الاتحاد السكندري، بيراميدز، سموحة، كما تولى تدريب منتخب الأردن الأول.

● حسام حسن وتاريخ مشرف مع منتخبنا الوطنية:

يعد حسام حسن واحداً من أبرز لاعبي كرة القدم في مصر وإفريقيا، حيث اختير أكثر من مرة من بين أعظم لاعبي القارة في القرن العشرين. كما يملك تاريخاً حافلاً من الإنجازات كلاعب مع أندية الأهلي والزمالك ومنتخب مصر، سواء من الأهداف أو البطولات.

ولعب حسام حسن في كل المنتخبات المصرية بجميع مراحلها السنية من الناشئين والشباب والأول، حيث تم ضمه للمنتخب لأول مرة في عام 1985، وكان ظهوره الأول في مباراة ودية أمام النرويج. شارك حسام حسن في 170 مباراة دولية وسجل 83



بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة
الإعلامية المتبصرة

شمعات.. يا «كاريزما»



حينما يترك الإنسان وطنه ويهاجر إلى بلد بعيد، غالباً ما تموت داخله قطعة نابضة من قلبه. لا تموت فوراً، بل تأخذ في الخفوت بهدوء ودون جلبة، رويداً رويداً، مع مرور الأيام وتعاقب السنوات، حتى تموت تماماً، فلا يعود المرء يذكر وطنه، ولا يذكره الوطن. وحدهم الأذكى والوطنيون يقاقلون دون السماح لتلك الفلذة الحية بالموت. أولئك الشرفاء تراهم يعيشون بأجسادهم في المهجر، لكن قلوبهم في أرض الوطن. أو بالأحرى يأخذون الوطن معهم، فهو يعيش في قلوبهم. فتراه يتابعون أخباره ويقروا صحفه، ويشاهدون أفلامه ويسمعون أغانيه، ويشجعون مبارياته، وتجرحهم كلمة صغيرة تقال عنه سلباً، ولو مزاحاً. فالوطن الذي أعنى هنا، هو «مصر»، وما أعظمها من كلمة! وبعضهم يتجاوزون ما سبق خطوة فيرسلون الأموال إلى الجمعيات الخيرية في بلادهم، أو يشيدون مدارس لتعليم أبناء قراهم. وبعضهم من أصحاب المواهب، يصنعون منابر إعلامية محترمة تخاطب أبناء وطنهم في المهجر، لكيلا يخف لسان الوطن في أرض الغربة، ولكي ينشأ الجيل الثاني والثالث في المهجر غير منبت الصلة بالوطن الأم.

من أولئك تأتي هذه العروس الجميلة، الصحيفة المصرية الأمريكية: «كاريزما» التي نشعل شمعتها السابعة في الأول من نوفمبر ٢٠٢٤، وأقول لها على نعمات «محمود الشريف»: «٧ شمعات يا كاريزما، ٧ شمعات» استعارة من خالدة «محمد قنديل»: «٣ سلامات».

هذه الصحيفة الراقية، تصدر ورقية وإلكترونية أول كل شهر في كاليفورنيا وعدة ولايات أخرى، وتوزع المجان على الجاليات المصرية والعربية والسفارات ودور العبادة والمكتبات. أصدرها ويترأس تحريرها إعلامي مصري أمريكي من أولئك الذين يحملون مصر في قلوبهم مهما سافروا واعتربوا. هو الصحفي والإعلامي «وائل لطف الله» الذي تخرج في كلية الإعلام قسم الصحافة جامعة القاهرة، وأعد دبلومات عديدة في إعداد وتقديم البرامج الإذاعية والتلفزيونية وفنون الجرافيك والمونتاج والإخراج الصحفي والـ Voice Over وغيرها من فنون الإعلام. وبعدما امتدت خبرته

الصحفية عشرين عاماً في مصر ومختلف الدول العربية، قرر إصدار هذه الصحيفة الأنيقة التي لا يتوقف جمالها عند الاسم الأخاذ «كاريزما»، بكل ما تحمل من دلالات السحر، بل امتدت الأناقة إلى الإخراج الفني الرفيع، ثم تجاوزه إلى ثقل المحتوى معرفياً وإعلامياً. يكفى أن نعرف أن رئيس التحرير قد حاور بنفسه على صفحات الجريدة قامت شواهد مثل: «السير مجدى يعقوب» أمير القلوب، لواء أ.ح. المهندس «باقى زكى يوسف» مبتكر فكرة هدم خط برليف،

قداسة «البابا تواضروس»، «أديب جودة الحسيني» حامل مفتاح كنيسة القيامة بالقدس الشريف، البروفيسور «فؤاد غالى» أستاذ طب الخلايا الجذعية بأمريكا، الجميلة الراحلة «أنيسة حسونة»، النانية والناشطة المعروفة، د. «سها جندي» وزيرة الهجرة المصرية، الموسيقار «هانى شنودة»، القنصل المصري «لمياء مخيمر»، الفنان «سمير الإسكندراني» ثعلب المخابرات المصرية، الشيخ «نبيل نعيم» مؤسس جماعة الجهاد السلفية، وغيرهم الكثير من مشاهير مصر والعالم

في مختلف المجالات، وكان لي كذلك حظٌ محاورتي على صفحات «كاريزما». كما أثارت «كاريزما» ما لا يحصى من موضوعات وتحقيقات واستكتابات صحفية ثقيلة، تتجول بين هموم الوطن مصر، وهموم المهجر والعالم، من بينها «كيف تربي طفلك في الغربة؟» استكتبت فيها كبار الأطباء المتخصصين. ومن بين كتاب صحفية «كاريزما» أقلام وازنة مثل: «محمد خير»، «أحمد الحميسى»، «روبير الفارس»، «لينا خورى» لبنان، «يوسف متى»، «طلعت رضوان»، «عادل عطية»، «مجدى عزيز»، بالإضافة إلى قلم رئيس التحرير «وائل لطف الله».

عدد شهر سبتمبر الماضى، وهو العدد رقم ٨٠، حمل غلافه صورةً شديدة التعبير تمثل علم لبنان النازف والصامد في وجه النيران تتوشحه فتاة ملثمة تنظر إلى السماء وفي عينيها صلابة الحق وقوة الإيمان به. تحية احترام لمصمم الغلاف لعل أجمل ما قدم قداسة «البابا شنودة» للوطن، أن شيد في مختلف بلدان العالم «كنائس مصرية»، تربط أبناء المهجر بوطنهم العزيز. فالكنيسة القبطية في المهجر، ليست وحسب حيزاً مكانياً تمارس فيه الشعائر الدينية، بل هي قطعة من مصر داخل جدران الكنيسة. فإن كنت مسافراً واشتقت لمصر، ابحث عن الكنيسة القبطية. وما إن تدخل بابها تسمع اللهجة المصرية، وترى الإبتسامة المصرية، وتتسلل إلى رتيك روائح الأكلات المصرية قادمة من مطبخ الكنيسة. فكأنما زرع البابا الوطنى «مصر» في أرجاء العالم. وهكذا يفعل من يشيدون منابر إعلامية محترمة تحمل اسم مصر ولسان مصر في أرض المهجر.

تحية احترام لصديقى الإعلامى «وائل لطف الله» على هذا المنبر الإعلامى المحترم، الذى شيد بمجهوده الخاص وعلى نفقته الخاصة، من أجل الحفاظ على القطعة النابضة داخله وداخل كل مغترب، لكى تظل نابضة صادحة باسم مصر. كل سنة وأنت أجمل يا «كاريزما»، وسبع شمعات وقبلة على جيبك الوضاء. هذا المقال تم نشره على موقع أيضاً النسخة الورقية لجريدة (المصري اليوم) العدد 7420 يوم الإثنين السابع من أكتوبر لسنة 2024.

يستخدم في الأزياء والديكورات الداخلية خلق جو من الراحة والاستقرار. أما في الثقافات الشرقية، فيرتبط الأزرق بالصفاء والعقلانية، ويستخدم في الفنون التقليدية والأزياء التقليدية. يرتبط الأخضر في بعض الدول بالطبيعة والحياة، ويعزز الشعور بالتجديد والنمو. ويرتبط الأسود في بعض الثقافات بالحزن والحداثة، فيستخدم في الجناز والمناسبات الرسمية. ولكنه في الثقافة الغربية، يرتبط بالفخامة والأناقة، ويستخدم في الأزياء والديكورات العصرية.

ولا تنسى أن لونك المفضل يكشف الكثير عن شخصيتك، فلونك من شخصيتك، فإذا كنت من المفضلين للون الأزرق، فأنت من الأشخاص الهادئة والمتزنة. وإذا كنت من المفضلين للون الأحمر، فعادةً ما تكون من الأشخاص الحماسية والمبدعة ولو كنت مفضلاً للون الأخضر، فيرتبط ذلك بنموك وتجديدك واستقرارك.

لذا، تظل الألوان لغة لا يحكم عليها بشكل عام، إذ تتفاوت تأثيراتها على الأفراد بناءً على خلفياتهم الثقافية والشخصية. وتعد دراسة تأثيرات الألوان علماً معقداً ومثيراً للاهتمام يستحق البحث المستمر لفهمها بشكل أعمق وأوسع.



بقلم كريستين عاويل

كاتبة وصحفية

خاص لجريدة كاريزما

شخصيتك من لونك

ويمكن أن يساعد في تقليل التوتر وتعزيز الشعور بالسلام الداخلي. لأنه يرتبط بالتجديد والصحة والاستقرار النفسي. ويعود تفضيلنا لبعض الألوان وعدم تفضيلنا للآخرى إلى عدة عوامل شخصية وثقافية، منها: التجربة الشخصية، التي ترتبط بتجارب سابقة وذكريات معينة في حياة الفرد. أو الثقافة والتقاليد، لأن الألوان تحمل دلالات مختلفة في ثقافات مختلفة، أو تأثيرات نفسية، لأنه قد تثير بعض الألوان مشاعر إيجابية أو سلبية بناءً على الحالة النفسية للشخص في اللحظة الحالية.

وكما أن اللون الأحمر والأصفر قد يعززا المشاعر المتفائلة، فتوجد أيضاً الألوان الداكنة مثل الأسود التي ترتبط بالتشاؤم والحزن. في الوقت ذاته، تستخدم الألوان في بعض الثقافات كرموز للتعبير عن الهوية الثقافية والانتماء.

وتختلف دلالات الألوان واستخداماتها

من دولة لأخرى، لتعكس ثقافة الشعوب وتقاليدها.

فمن حيث الاستخدام السياسي: تُستخدم الألوان كتعبير عن الرموز السياسية أو الدينية المعبرة عن الهوية الوطنية والانتماء.

فمثلاً في بعض الثقافات الشرقية مثل الصين واليابان، يرتبط اللون الأحمر بالحظ الجيد والاحتفالات، ويستخدم في الأعياد والمناسبات الخاصة. أما في الثقافة الغربية، فيرمز إلى العاطفة والحب، كما يستخدم لجذب الانتباه والتعبير عن القوة والشغف.

الأبيض، يعتبر اللون في العديد من الثقافات الذي يرمز للنقاء والبراءة، إلا أنه في الثقافة الصينية، يرمز إلى الحزن والنهاية، ويستخدم في المناسبات الجنازية.

يعزز الأزرق في العديد من الثقافات الغربية الشعور بالثقة والهدوء، لذا

تمثل الألوان جزءاً أساسياً من حياتنا اليومية، فهي ليست مجرد ألوان تزين الأماكن والأشياء، بل لها أثر عميق على عواطفنا وشخصياتنا لأنها تعبر عن أحاسيسنا بطرق تلقائية. وتختلف تأثيراتها على كل فرد بناءً على تجاربه الشخصية وثقافته وتفضيلاته.

فالأحمر، يُعتبر رمزاً للقوة والحيوية والعاطفة. يمكن أن يزيد من مستويات الطاقة والحماس والانتباه. يرتبط بالشغف والحب والاندفاع العاطفي. وقد يساعد في زيادة التفاؤل والحماس للإنجازات الشخصية.

الأزرق، يرمز إلى السلام والهدوء والثقة. ويساعد في خفض مستويات التوتر والتهديئة العصبية. يعزز الاندماج والتفاهم والتفكير الواضح. ويُعتبر لوناً يمثل الثقة بالنفس والاستقرار العاطفي. الأصفر، يرمز للسعادة والحيوية والإبداع. يزيد من الانتباه والحيوية العقلية. ويعزز الشعور بالتفاؤل بالمستقبل. ويمكن أن يساعد في تعزيز الاتصالات والتواصل الاجتماعي.

والأخضر، يرمز إلى النمو والحياة والطبيعة. يعزز الهدوء النفسي والتوازن العاطفي.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم م. مجدي عزيزي

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

وسواس العظمة وجنونها



يعرف مرض جنون العظمة على أنه اضطراب في الشخصية، ويعني أن يكون سلوك المريض مختلفاً عن الآخرين، ويعاني الشخص المصاب بجنون العظمة من الفهم الخاطئ لدوافع الآخرين تجاهه، إذ يُعدُّ هذا المرض أكثر شيوعاً عند الرجال من النساء، وتبدأ أولى خطوات علاج جنون العظمة في إقناع المريض بمرضه عن طريق بناء الثقة بأخصائي الصحة العقلية. حالة مرضية (مرض عقلي) تتميز بالهذيان الواضح والمستمر أي يميزها مجموعة ثابتة منتظمة من الهذيان كما يسيطر على المريض مجموعة من المعتقدات الثابتة. يتركز هذيان مريض البارنويا على مشاعر العظمة ومشاعر الاضطهاد ويعيش افكارا متسلطة تسبب له الهذيان ولكنها لا ترتبط بالهلوسات. يبدو كلام المريض منطقياً فالبارنويا عبارة عن اعتقاد جازم بفكرة خاطئة فهي حالة نفسية مرضية يملك المصاب بها جهازاً عقائدياً معقداً وتفصيلياً يتمركز حول أوهام واقعية لها، هذه الأوهام تمنعه بأنه مَظْهَد من قبل الآخرين ويأبى السبب الرئيسي لاضطهاده من قبلهم هو كونه شخص عظيم ومهم للغاية. جنون العظمة مصطلح تاريخي مشتق من الكلمة الإغريقية (ميغالومانيا) (بالإنجليزية: Megalomania) وتعني وسواس العظمة، لوصف حالة من وهم الاعتقاد حيث يبالغ الإنسان بوصف نفسه بما يخالف الواقع فيدعي امتلاك قابليات استثنائية وقدرات جبارة أو مواهب مميزة أو أموال طائلة أو علاقات مهمة ليس لها وجود حقيقي. استخدم هذا المصطلح من قبل أهل الاختصاص في وصف حالات مرضية يكون جنون العظمة عارضياً كما هو الحال في بعض الأمراض العقلية. جاء في اللغة أن جنون العظمة: خلل عقلي يجعل المرء يشعر بقوة وعظمة غير عادية، فيخترع وقائع خيالية تتسق مع هذه المشاعر للهروب من الواقع الفعلي الذي يعيشه الشخص.

• يبالغ الإنسان بوصف نفسه بما يخالف الواقع. • يزعم امتلاك قابليات استثنائية. • يدعي أنه يمتلك القدرات الجبارة. • يحاول أن يقنع نفسه والآخرين أنه يمتلك من مواهب التميز منها، كان يمتلك عقلاً فنياً أو الصوت العذب. • يوهم الآخرين بأنه يحوز على أموال طائلة، وقد يصل الأمر لأن يثبت ذلك حتى ولو كان على حساب نفسه وأهله. وربما يصل الأمر لأن يقنع من حوله بأنه شخص له نفوذ، وعلى علاقات مهمة مع شخصيات قيادية قد لا يكون لها أية وجود على الأرض. كما تشمل ضلالات الاعتقاد أيضاً ما يعرف بـ (جنون العظمة) أي وهم الاعتقاد بالعظمة فيعتقد المريض وبشكل قاطع بأنه حالة استثنائية فوقية

تختلف عما سواها وتتفوق بقدرات ومواهب قد تكون خارقة. فقد يتصور نفسه، على سبيل المثال وليس الحصر بأنه مسؤول سياسي مهم أو قيادي في الحزب من الدرجة الأولى أو أنه من أقارب رئيس الوزراء أو من المقربين له، أو أنه تاجر ثري يملك الكثير من الثروة والمال أو أنه فيلسوف في عصره وحكيم في زمانه يكون الشخص المصاب بالهوس كثير الكلام، لا يتوقف عن الحديث ويتنقل من موضوع إلى موضوع آخر دون أن يكون هناك رابط بين المواضيع التي يتحدث فيها. جنون العظمة قد يكون أيضاً أحد أعراض مرض الفصام. فمريض الفصام قد يعاني من ضلالات، وهنا تكون أشد وأصعب، فمريض الفصام إذا كانت لديه ضلالة بأنه نبي أو أنه المسيح أو المهدي المنتظر، فإنه يتصرف وفق ما يعتقد، وقد يكون يشكّل خطراً على الآخرين إذا اعترضه أحد أو كذبته شخص لا يعرف طبيعة مرض الفصام فقد يكون شرساً وعدوانياً بصورة خطيرة.

يشير اضطراب جنون العظمة (بالإنجليزية: delusion of grandeur) إلى اعتقاد الشخص الخاطئ بسموه، وذاكاته الخارق، وعظمته، فمريض جنون العظمة لديه تقدير مبالغ فيه للذات، ويؤمن بعظمة وأهمية شخصيته، حتى مع وجود دليل قاطع على عكس ذلك، ومن الجدير بالذكر أن ما يعتقد مريض جنون العظمة لا علاقة له بخلفيته الثقافية أو الدينية أو مستوى ذكائه.

وهناك العديد من الأعراض الأخرى المصاحبة للإصابة بمرض جنون العظمة، ومنها ما يأتي:

- تشكيك المريض في ولاء، وثقة الآخرين به والشعور بالخداع الدائم من قبل الآخرين.
- مواجهة صعوبة في الثقة بالآخرين، أو اطلاعهم على معلومات خاصة عن نفسه؛ خوفاً من إلحاق الضرر به.
- عدم الشعور بإخلاص شريك الحياة له دون وجود سبب واضح.
- اتخاذ ردود فعل باردة، وإبقاء مسافة في العلاقات المختلفة، وقد يصبح المريض متحكماً وغيبوراً.
- عدم المقدرة على مسامحة الآخرين.
- شعور المريض أنه دائماً على حق.
- ترجمة أفعال الآخرين العقويّة إلى معاني مختلفة.
- الشعور بمهاجمة الآخرين له، واتخاذ ردّ فعل بالغضب، والانفعال.
- الحساسية المفرطة، وعدم المقدرة على تقبّل النقد.
- عناد الشخص المريض، وعداوتيته.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغسطينوس حنا

قصيرة وطرائف



أما أن تسدّ الحفرة أو تبيع الحمار!

كان أحد المسيحيين يعمل في محل رجل يهودي. وكان ذلك اليهودي يغلق محله يوم السبت فهذا يومه المقدس الذي يذهب فيه الى المجمع، بينما يعمل يوم الأحد. وقد طلب العامل المسيحي عدّة مرات من صاحب العمل المذكور ان يعفيه من العمل يوم الأحد. فهذا يومه المقدس الذي اعتاد أن يذهب فيه الى الكنيسة .. ولكن اليهودي كان يرفض بإصرار في كل مرة ويقول له: - (المسيح بتاعكم قال لو كان عندك حمار وسقط في حفرة يوم سبت، تطلعه، وللضرورة أحكام)!! وكان العامل المسيحي يضطر لسكوت والصبر على مضمض صيانة للقامة العيش، ولكن عندما ينفذ صبره يعود ويتوسل اليه ان يستبدل شغل الأحد بالسبت. ولكنه في كل مرة يسمع نفس الرفض والتبرير بحكاية الحمار والحفرة اياها!! وبعد عدة شهور استجمع المسيحي شجاعته وقرر أن يطرق الموضوع لآخر مرة فاذا أصّر اليهودي على رفضه فسوف يترك العمل ويبحث عن عمل آخر لأنه لا يمكن ان يستغنى عن الكنيسة ويحرم نفسه من التناول الى الأبد فالسألة حياة أو موت.

الخدمة تحيينا وعدمها يقتلنا

هذه القصة تشرح العنوان أعلاه وتجعل منه مبدأ هاماً مجرباً في الحياة العادية والحياة الروحية. يحكى عن الصادوهوسندرسنغ، ذلك الهندوسي المنتصر الذي آمن بالمسيح وصار مبشراً في ربوع الهند على أثر ظهور المسيح له وإنقاذه من اضطهادات كثيرة قاسية، أنه كان يسير يوماً مع زميل له فوق جبال الهيمالا المرتفعة حيث تكثرت الثلوج، ومراً على رجل شبه مدفون في الثلج على وشك التجمد والموت من شدة البرد. واقترح الصادوه أن يعمل على إنقاذه وتديكته حتى يدا يقوى على السير معها.

أما زميله فاعترض ورفض الفكرة بحجة أنهما أيضاً في خطر التجمد والموت ويجب أن يسرعا إلى أول ملجأ خوفاً على حياتهما واستمر زميله في سيره. وأخذ الصادوه يزيح الثلوج عن الرجل الفائق الوعي وظل يقوم بتدليك جسمه بشده حتى تنبه الرجل وقام وسار معه. أما هو فقد كافأته هذه الخدمة بالنجاة إذ امتأله نفسه بالحرارة والدفء من المجهود الكبير الذي قام به. وبعد فترة من مسيرتهما شاهدا منظراً مؤلماً... إذ أن الرجل الذي رفض الخدمة وجد متجمداً وميتاً!

الصادوه بالخدمة المسيحية والإنسانية التي قام بها رغم الخطر، جعلته يحتفظ بحرارته وتزداد قوته فيحيا وأنقذ نفسه وأنقذ نفساً أخرى ثمينة، بينما زميله الآخر الذي رفض الخدمة خوفاً على حياته قد فقد حرارته وحياته معاً. هكذا الإنسان المسيحي بنشاطه في الخدمة يُخلص نفسه والذين يخدعهم أيضاً ويؤيد نار الروح اشتعالاً فيه، بينما من يرفض الخدمة تنطفئ جذوة النار المقدسة فيه ويموت في فتوره وانانيتها وقد يهلك لدفن وزنته (مت: 25، 28، يو: 12، 25، 1 تي: 4، 16).

وفي هذه المرة طلب العامل المسيحي ان يعطيه نصف يوم الأحد صباحاً أجازة ووعده أن يعمل ساعات اضافية ليعوض ذلك. ولكنه سمع الاجابة التقليدية من الرجل اليهودي: - يا سيدى قلت لك خمسين مرة، المسيح بتاعكم قال ان وقع حمارك في حفرة يوم السبت (الأحد) عندهم فيجب أن تطلعه! وهنا انفجر فيه العامل المسيحي قائلاً: - أسمع بقى يا حبيبي. اذا حمارى وقع في حفرة أول سبت فسأخرجه، وكذلك لو وقع الحمار في الحفرة تانى سبت فسأخرجه أيضاً. ولكن اذا صم الحمار على ان يقع كل يوم سبت في الحفرة، فلن اسمح له بتكرار هذه المهزلة الى الأبد. ولابد أن اعمل حاجة من اثنين، أما أن اسدّ الحفرة او أبيع الحمار!

الى هنا انتهت القصة ولعل مغزاها واضح وهو ان لكل منا معطل او عثرة تحتاج الى قرار حازم للتخلص من الشئ الذي يعرقل خلاص نفسه ونموه الروحي ومواظبته على الكنيسة والصلاة والتناول وقراءة الانجيل والخدمة ... فما هو حمارك وما هي حفرتك؟ أن كنت جادا وحكيما فإما أن تسد الحفرة أو تبيع الحمار!!!

أكنزوا لكم كنوزاً في السماء

كان الملك مونوباز أممياً وصار يهودياً، ويحكى في تاريخه أن وُزَع ثروته وكنوزه على الفقراء في سنة جوع شديد فإرسل له أخوته قائلين: "لقد جمع أبناؤك ثروات وأضافوها إلى مآجعه أبائهم، لكنك ضيعت ثروتك وثروتهم". فرد عليهم قائلاً:

خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

قرار ازاله



له والسماح للعادات والتقاليد أن تأخذ مكانه في حياته.

وثاني هذه الأشياء الهامه جدا في حياتنا والتي ينبغي أن نستخرج لها قرار ازاله فورا هو محبه العالم الذي نعيش فيه أكثر من الهنا الذي يستحق وقتنا وأهتمام قلوبنا واذا تسائلنا لماذا علينا أن نستغني عن العالم الحاضر لعرفنا أولا لأن كل ما فيه هو شهوه العيون وشهوه الجسد وتعظم المعيشه وقد أوصانا الخالق أن لا نجبههم أو نتعلق بهم وذلك لان العالم سوف يمضي وشهوته وذا يوما وهو قريب سيأتي ذلك اليوم الذي فيه تزول السموات بضجيج وتنحل العناصر محترقه وتحترق الأرض والمصنوعات التي فيها ومن المهم أن ندرك أننا دخلنا العالم بلا شيء وسنخرج منه أيضا بلا شيء، وكذلك يجب أن نعلم أن محبتنا للعالم هي عداوه لله من خلقنا على مثالنا وشبهه ومن أراد أن يحب الله ينبغي أن لا يكون للعالم مكانا في قلبه لأننا مهما طالت أيامنا وأطالت سنين حياتنا الحقيقية المؤكده أننا لن نستطيع أن نأخذ شيئا معنا فعريانا خرجت من بطن أمي

قد اعتدنا سماع هذا العنوان وذلك خاصة في الحالات التي يتعين فيها ازاله أو هدم عقار أو مبني سكني أو مجمع للمصالح الحكومية قد مرت عليهم العديد من السنوات وأتى وقت الهدم وإعادة البناء مره أخرى حرصاً علي سلامه السكان القاطنين به، ولو بحثنا لعرف الأسباب الحقيقيه وراء قرار ازاله لعرفنا أنه من الممكن أن يكون السبب راجع لقدم المبني أو لحداثه عش في أدوات البناء أو نتيجة لحداثه شروخ في العقار ولم يتم عمل ترميم لها أو أخيرا بسبب غير مطابقة العقار للمواصفات المطلوبه.

وبعد هذه المقدمة أود من خلالنا التطرق الي مقصد مقال هذا وهو كم من الامور في حياتنا التي نحتاج ان نستخرج لها قرارات ازاله فوريه وبلا تردد وأول هذه الامور هي كل أشياء غريبه سكنت قلوبنا وأبعدتنا عن الخالق وهنا أشير اليها بالاصنام أو الأوثان فكل ما يشغل قلوبنا ويبعدنا عن علاقتنا بالله من خلقنا لذاته هو صنم أو وثن فمننا من يحتفظ بتمثال أو مسبوكات ويظن أنها مصدر للبركة وتنال منا كثيرا من الاحترام والتقدير في الوقت الذي أوصانا الخالق أن لا نلتفت اليها بل نهرب منها فقد تقابلت مع العديد من الشخصيات التي تعزز بمثل هذه الأشياء في منازلها وتقدرها أكثر من أي شيء في حياتها وترفض التنازل عنها ولا تعطي لنفسها وقت للتفكير، أن محبه أي شيء آخر غير الخالق والتعب له يعتبر خيانه

وعريانا أعود، وكذلك أيضا فمن المؤكد أن بريق العالم له يوم وسوف ينتهي لان هيبه هذا العالم ستزول فليتنا نعيش غرياء ونزلاء ونحن نعي أننا نعيش في أرض غريبه وهذا هو زمن غريبه، فأحسن عش والجمال باطل وسوف يأتي اليوم الذي فيه يكونون سراب مع تقدم العمر.

ومن أهم النصائح التي ينبغي أن أشير عليك بها عزيزي القاري: أنه مهما نظرت ومهما أشتيت في العالم فلن تشبع.. هل تعلم لماذا؟! فليمان الحكيم أقر أنه مهما أشتيته عيناه لم يمسكهما عنهما ولم يمنع قلبه من كل فرح ثم التفت الي كل اعماله التي عملتها يداه والي التعب الذي تعب فإذ الكل باطل وقبض الريح ولا منفعه تحت السماء فربحك للعالم خساره مؤكده لنفسك فماذا ينتفع الانسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه أو ماذا يعطي الإنسان فداء عن نفسه فالعالم قد وضع في الشرير أي في قبضه الشيطان الذي يسعى إلي هلاك الإنسان، ودعوني أتطرق الي



خاص لجريدة كاريزما

بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

أين أنا من الحروب الروحية

ان حياة كل إنسان لا تخلو من الحروب الروحية حتى في سير القديسين الآباء والأنبياء بدايته من العهد القديم لا تخلو من الحروب الروحية، الحروب الروحية متنوعة وشرسة وكثيرة جدا ونحن هنا سنتكلم على الحروب الروحية التي نتعرض لها على قدر طاقتنا الروحية لان الله ليس بظالم ان يهلكنا بشراسة الحروب الروحية.

لان الله يسمح للحروب الروحية لكي ما يتضح أمام أنفسنا ضلالة مستوانا الروحي فنصرخ الى الله لكي يعيننا على ان نجتاز هذه الحرب الروحية الشديدة!

الحروب الروحية قد تاتي من داخلنا او من الشيطان:

1- الحرب اذ اتت من داخلنا يعلم انه لا بد ان ينقى قلبه من الاعمال والافكار الشريرة (لذا قال احد القديسين ان القلب النقي حصن لا ينال) وايضا في متى 24:25، 24:25 القلب يشبه البيت المبنى على الصخر مهما هبت الزوابع عليه من الخارج لا يمكن ان تضربه بشئ.

وايضا الحروب الروحية قد تاتي علينا بسبب فتور روحي لعدم ممارسة وسائط النعمة كالبركة قراءة الكتاب المقدس، حضور القداسات والتناول من الاسرار المقدسة، إعطاء العشور واكثر منها، الصلاة من أجل الآخرين اللذين في شدة مثل المرضى واللذين تحت الحروب الكثيرة واللذين ليس لهم بيوتات ولا مسكن مثلنا.

2- حروب الشيطان اللعين:

من خلال مستوانا الروحي البسيط اننا لا نعلم ما يريد الشيطان. الشيطان يريد ان يدمر ما فعله السيد المسيح من اجلنا بانه يفصلنا عن الله ويخيفنا من الصلاة ويجعل حياتنا فاترة روحيا ويكسلنا من ممارسة وسائط النعمة.

ففي حروبنا الروحية لا بد ان نلتصق بالرب لان من عنده المعونة والنصرة وهو الذي يحارب الشيطان عنا وهو الذي غلب العالم لذا (قال ثقوا انا قد غلبت العالم يوحنا 15:33).

شكرا لله الذي يقودنا في موكب نصرته (2كورنثوس 14:2) ان الله انتصر على الشيطان في طبيعتنا البشرية فهدس وبارك طبيعتنا البشرية لذا نصلى في القداس الالهى قائلين (باركت طبيعتي فيك).

الحياة الروحية يلزمها الجهاد والصبر والثبات

خاص لجريدة كاريزما

بقلم د. عبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة خيال من أرض الواقع (من كتاب خواطر ليلة إبداع)

كم يغار وجهي من لمسة أصابع يدي؟! هل يغار منها أم عليها؟

وهل هذا منطقي أم كلهم أعضاء جسد واحد؟! وإن انقسمت مملكة على ذاتها خربت "كما قيل بالكتاب المقدس"

وهنا تسمرت القدمين تنتظر الجواب....

تلثم اللسان وقد كان حاله كحال باقي أعضاء الجسم يستنكرون السؤال،

وهل منطقي انتظار الجواب؟! ونحن نعلم علم اليقين أننا جميعا جسد واحد وإن تألم أحد الأعضاء أو مرض فقد تألمت معه كافة الأعضاء بمشاركة الحس والوجدان وهكذا تترابط الأعضاء في نغم وانسجام معا،

ولذلك صمت العقل عن التفكير بعد صدمة كبيرة، كيف للوجه أن يغار من أصابع اليد؟

حيث ان تلك هي وظيفة الأصبع الأساسية وهي أن يتحسس وجه الله في صورة الإنسان، "ولما لا" ونحن على صورة الله ومثاله"

وهيكل الله وروح الله ساكن فيها،

وهنا جاء عميق الأسف لأصابع اليد وهي جزء من ذلك الكيان لما شعرت به من حزن أن يغار منها وهي لم تفعل شئ غريب أو عن غير حق فقط

كانت تقوم بالدور المرسوم لها من قبل الله وهي أن تخدم اليد باقي أعضاء الجسد وأن ما بها وما عليها أن تتلمس بحنان ودفاع تخفف وطنة أي تعب للجسد أو التهاب أو ألم في وقت الشدة وتتحنس بفرح وطبطبه تشارك بمنتهى السعادة في أي

خاص لجريدة كاريزما

بقلم وائل لطف الله

رئيس التحرير

إتقان فن المسافات

في إحدى المدن القديمة، عاش شاب يدعى "سامي" معروف بحسن أخلاقه وشخصيته الاجتماعية الجذابة. كان سامي بطبعته كريماً ودائم الاستعداد لمساعدة الآخرين، مما جعله محبوباً بين أصدقائه وجيرانه.

إلا أن سامي كان يعاني دائماً من مشكلة واحدة: عدم إتقان فن المسافات في العلاقات، خاصة مع من يجب.

ذات يوم، تعرف سامي على فتاة تدعى "ليلي"، وكانت علاقتهما تتطور بسرعة كبيرة.

كان سامي مفتوناً بشخصيتها وأراد أن يكون معها طوال الوقت، لم يترك لها مساحة للاستقلال أو الخصوصية، وكان يتصل بها باستمرار ويرغب في قضاء كل لحظة إلى جانبها. ليلي كانت تقدر إهتمامه، لكنها بدأت تشعر بتقل هذه العلاقة المفرطة.

مع مرور الوقت، بدأت ليلي تنزعج من كثرة تواجد سامي حولها دون أن يترك لها مجالاً لتفكر أو تتفلسف. شعرت أن حدودها الشخصية قد تلاشت، وأنها بدأت تفقد هويتها واستقلاليتها في هذه العلاقة. حاولت أن توضح لسامي حاجتها إلى مساحة شخصية، لكن سامي لم يفهم الأمر تماماً وظن أن إصراره على التقارب يعكس حبه العميق.

في إحدى المرات، وبعد نقاش طويل، قررت ليلي أن تتبعد لفترة عن سامي لتعيد ترتيب أفكارها. كانت تعتقد أن هذا القرار سيساعدها على فهم أن الحب لا يعني التواجد المستمر، بل يعني احترام المسافات والحدود بين الشريكين.

في تلك الفترة، شعر سامي بفراغ كبير، لكنه أدرك تدريجياً أن ليلي كانت على حق.

أثناء فترة الفراق، بدأ سامي في التفكير في علاقتهما وما قد تسبب في التباعد. تعلم سامي أن الحب الحقيقي لا يتعلق بالسيطرة أو الاستحواذ على الآخر، بل بالثقة وترك مساحة للشريك للنمو الشخصي. أدرك أن المسافات في العلاقات ليست نقصاً في الحب، بل هي وسيلة لزيادة الاشتياق وتقوية الروابط.

بعد فترة، عاد سامي إلى ليلي بنظرة جديدة للعلاقة. بدأ يحترم حدودها ويترك لها المساحة التي تحتاجها. في المقابل، شعرت ليلي بأن علاقتها بسامي أصبحت أكثر توازناً وعمقاً.

تعلم سامي من هذه التجربة أن المسافات ليست عدواً للعلاقات، بل هي عنصر أساسي لحمايتها من التلاشي والضغط.

عبر تجربته، فهم سامي أن إتقان فن المسافات هو المفتاح لعلاقات صحية ومستدامة. سواء مع من نحب أو مع جميع البشر، فإن احترام الحدود والمساحات الشخصية هو ما يجعل العلاقات تنمو وتزدهر بعيداً عن التوترات والانهايات.

كانت تلك القصة درساً مهماً له ولكل من عرفه، فتعلم أن المسافة الصحيحة بين الأشخاص تجعل للقرب أكثر قيمة ومعنى.

إتقان فن المسافات بين البشر وكل ما نحبهم هو مهارة حياتية حيوية تساهم في بناء علاقات متوازنة وصحية. يعتبر البعض أن القرب العاطفي والجسدي هو الأساس لبناء علاقات متينة، لكن الحقيقة أن المسافات، سواء كانت عاطفية أو مادية، تلعب دوراً جوهرياً في تعزيز هذا القرب بدلاً من تقويضه.

أولاً: المسافات بين البشر: في العلاقات الإنسانية، فهم الحدود الشخصية واحترام مساحات الآخرين هو فن يتطلب الوعي بالنفس وبالآخرين. المسافات لا تعني البعد الجسدي فحسب، بل تشمل أيضاً المسافة النفسية والذهنية.

إن منح الآخرين مساحة للتفكير والاستقلالية يعزز الشعور بالاحترام والثقة المتبادلة. كما أن فهم الوقت المناسب للتقارب أو الابتعاد يعكس النضج العاطفي ويقلل من الخلافات وسوء الفهم.

عندما نكون قريبين جداً من شخص ما دون أن نترك له مساحة للتنفس أو الخصوصية، قد يشعر الشخص بالاختناق أو بفقدان استقلاليتته. هذا يمكن أن يؤدي إلى تدهور العلاقة، حيث قد تبدأ في النمو مشاعر الانزعاج أو النفور، على النقيض، عندما نترك مساحة للآخرين للتعبير عن أنفسهم دون ضغط، فإن ذلك يسمح للعلاقات بالنمو بشكل طبيعي وصحي.

عندما نكون قريبين جداً من شخص ما دون أن نترك له مساحة للتنفس أو الخصوصية، قد يشعر الشخص بالاختناق أو بفقدان استقلاليتته. هذا يمكن أن يؤدي إلى تدهور العلاقة، حيث قد تبدأ في النمو مشاعر الانزعاج أو النفور، على النقيض، عندما نترك مساحة للآخرين للتعبير عن أنفسهم دون ضغط، فإن ذلك يسمح للعلاقات بالنمو بشكل طبيعي وصحي.

عندما نكون قريبين جداً من شخص ما دون أن نترك له مساحة للتنفس أو الخصوصية، قد يشعر الشخص بالاختناق أو بفقدان استقلاليتته. هذا يمكن أن يؤدي إلى تدهور العلاقة، حيث قد تبدأ في النمو مشاعر الانزعاج أو النفور، على النقيض، عندما نترك مساحة للآخرين للتعبير عن أنفسهم دون ضغط، فإن ذلك يسمح للعلاقات بالنمو بشكل طبيعي وصحي.

عندما نكون قريبين جداً من شخص ما دون أن نترك له مساحة للتنفس أو الخصوصية، قد يشعر الشخص بالاختناق أو بفقدان استقلاليتته. هذا يمكن أن يؤدي إلى تدهور العلاقة، حيث قد تبدأ في النمو مشاعر الانزعاج أو النفور، على النقيض، عندما نترك مساحة للآخرين للتعبير عن أنفسهم دون ضغط، فإن ذلك يسمح للعلاقات بالنمو بشكل طبيعي وصحي.

عندما نكون قريبين جداً من شخص ما دون أن نترك له مساحة للتنفس أو الخصوصية، قد يشعر الشخص بالاختناق أو بفقدان استقلاليتته. هذا يمكن أن يؤدي إلى تدهور العلاقة، حيث قد تبدأ في النمو مشاعر الانزعاج أو النفور، على النقيض، عندما نترك مساحة للآخرين للتعبير عن أنفسهم دون ضغط، فإن ذلك يسمح للعلاقات بالنمو بشكل طبيعي وصحي.

عندما نكون قريبين جداً من شخص ما دون أن نترك له مساحة للتنفس أو الخصوصية، قد يشعر الشخص بالاختناق أو بفقدان استقلاليتته. هذا يمكن أن يؤدي إلى تدهور العلاقة، حيث قد تبدأ في النمو مشاعر الانزعاج أو النفور، على النقيض، عندما نترك مساحة للآخرين للتعبير عن أنفسهم دون ضغط، فإن ذلك يسمح للعلاقات بالنمو بشكل طبيعي وصحي.

عندما نكون قريبين جداً من شخص ما دون أن نترك له مساحة للتنفس أو الخصوصية، قد يشعر الشخص بالاختناق أو بفقدان استقلاليتته. هذا يمكن أن يؤدي إلى تدهور العلاقة، حيث قد تبدأ في النمو مشاعر الانزعاج أو النفور، على النقيض، عندما نترك مساحة للآخرين للتعبير عن أنفسهم دون ضغط، فإن ذلك يسمح للعلاقات بالنمو بشكل طبيعي وصحي.

عندما نكون قريبين جداً من شخص ما دون أن نترك له مساحة للتنفس أو الخصوصية، قد يشعر الشخص بالاختناق أو بفقدان استقلاليتته. هذا يمكن أن يؤدي إلى تدهور العلاقة، حيث قد تبدأ في النمو مشاعر الانزعاج أو النفور، على النقيض، عندما نترك مساحة للآخرين للتعبير عن أنفسهم دون ضغط، فإن ذلك يسمح للعلاقات بالنمو بشكل طبيعي وصحي.

عندما نكون قريبين جداً من شخص ما دون أن نترك له مساحة للتنفس أو الخصوصية، قد يشعر الشخص بالاختناق أو بفقدان استقلاليتته. هذا يمكن أن يؤدي إلى تدهور العلاقة، حيث قد تبدأ في النمو مشاعر الانزعاج أو النفور، على النقيض، عندما نترك مساحة للآخرين للتعبير عن أنفسهم دون ضغط، فإن ذلك يسمح للعلاقات بالنمو بشكل طبيعي وصحي.



في الله ولثقتنا في جهادنا للمحارب الروحية سواء التي من داخلنا أو من الشيطان اننا لا نحارب وحدنا بل نعمة ربنا التي تعمل فينا معه ومن يصبر إلى المنتهى فهذا يخلص (متى 22:10).

ان المحارب الروحية كثيرة وعلينا نحن ان نجاهد ونغلب. وما اكثر النعم التي وهبها الرب للغالبين (رؤ 3:2) فلنجاهد ان نكون من الغالبين حتى لا نلفد اكليلنا السمائي الذي وهبه لنا في ذلك اليوم الديان العادل (2تى 4:8) الذي سيعطي كل واحد اجرته بحسب اعماله (1كو 3:8).

الحياة الروحية حقاً تتطلب جهاداً وصبراً وثباتاً في الله، فهي مسيرة طويلة ومتواصلة تتطلب قوة روحية ونفسية لمواجهة التحديات التي نواجهها في هذه الرحلة. سواء كانت المحارب الروحية تأتي من داخلنا، مثل شهواتنا وضعفنا البشري، أو من الشيطان الذي يسعى لإسقاطنا، يبقى الإيمان بأننا لسنا وحدنا هو مصدر قوتنا.

نعمة الله تراقنا في كل لحظة من هذا الجهاد الروحي، الله الذي يمنحنا القدرة على المقاومة والصمود أمام الصعوبات. الله لا يتركنا نحارب بمفردنا، بل يمدنا بالنعمة الإلهية التي تعمل فينا وتعيننا على الاستمرار. ومع ذلك، يتطلب الأمر منا أن نكون صابرين وثابتين، فالحياة الروحية ليست مجرد تجربة قصيرة، بل هي رحلة إيمان تتطلب المثابرة والاستمرار حتى النهاية.

المسيح يؤكد لنا في تعاليمه أن من "يصبر إلى المنتهى فهذا يخلص". الصبر هنا ليس مجرد انتظار سلبي، بل هو الثبات في الإيمان والعمل رغم كل الظروف المحيطة بنا. الجهاد الروحي يتطلب أن نكون واعين ومستعدين دائماً، وأن نثق بأن الله الذي بدأ فينا العمل الصالح سيكمله إذا ما ثبتنا في إيماننا وثقتنا فيه.

إذاً، في معاركنا الروحية، علينا أن نتذكر أننا لسنا وحدنا. نحن مدعومون بقوة الهية، وعلينا أن نثبت في الله بكل قلوبنا ونواصل جهادنا بفرح وثقة في الإخلاص الذي وعدنا به الرب لن يصبر ويثبت إلى النهاية.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم د. عبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة خيال من أرض الواقع (من كتاب خواطر ليلة إبداع)

كم يغار وجهي من لمسة أصابع يدي؟! هل يغار منها أم عليها؟

وهل هذا منطقي أم كلهم أعضاء جسد واحد؟! وإن انقسمت مملكة على ذاتها خربت "كما قيل بالكتاب المقدس"

وهنا تسمرت القدمين تنتظر الجواب....

تلثم اللسان وقد كان حاله كحال باقي أعضاء الجسم يستنكرون السؤال،

وهل منطقي انتظار الجواب؟! ونحن نعلم علم اليقين أننا جميعا جسد واحد وإن تألم أحد الأعضاء أو مرض فقد تألمت معه كافة الأعضاء بمشاركة الحس والوجدان وهكذا تترابط الأعضاء في نغم وانسجام معا،

ولذلك صمت العقل عن التفكير بعد صدمة كبيرة، كيف للوجه أن يغار من أصابع اليد؟

حيث ان تلك هي وظيفة الأصبع الأساسية وهي أن يتحسس وجه الله في صورة الإنسان، "ولما لا" ونحن على صورة الله ومثاله"

وهيكل الله وروح الله ساكن فيها،

وهنا جاء عميق الأسف لأصابع اليد وهي جزء من ذلك الكيان لما شعرت به من حزن أن يغار منها وهي لم تفعل شئ غريب أو عن غير حق فقط

كانت تقوم بالدور المرسوم لها من قبل الله وهي أن تخدم اليد باقي أعضاء الجسد وأن ما بها وما عليها أن تتلمس بحنان ودفاع تخفف وطنة أي تعب للجسد أو التهاب أو ألم في وقت الشدة وتتحنس بفرح وطبطبه تشارك بمنتهى السعادة في أي

موقف بكل امتنان وفخر،

والتمناح الحقيقي أنا نحييا في نعمة وستر الحنان وهكذا مر وقت طويل وكافة الأعضاء تنتظر قرار العقل الصامت والقلب النابض في خشوع إرادة الإحساس والضمير الساكن الضلوع،

وفجأة استيقظت من نوم الغفلة ولسان حالي يقول ما هذا الخيال الواقعي الغريب وعلى ما يبدو أنها رسالة يجب أن ننتبه لها نحن جميعاً)

نحن جميعا كأولاد الله أعضاء في جسد المسيح له المجد الفادي والمخلص وتكمل بعضنا البعض وإن تألم أحد أعضاء هذا الجسد حزننا باقي الأعضاء، كيف لذلك التناغم أن يتكسر بفعل غيرة أو حسد او حقد أو خصام،

(وهذه كلها أفعال عدو الخير) الذي لا يريد خلاص كافة الأعضاء.

وان كان الرب قد دفع ثمن ذلك الخلاص دمه الثمين لنحييا جميعا في جسده المقدس كالشجر المثمر الذي لا يقطع أبدا ولا يلقى في النار إذ لم يستطع أن يؤثر على أفكارنا ألبليس الملعون بأفكاره الخبيثة،

(المشتكي علينا ليلا ونهارا)

نحن نستطيع أن نغلب ونغلب بقوة الله وطاعة وصاياه بكل خشوع وتواضع كما قال الرب (تعلموا مني لاني وديع ومتواضع القلب).

وقال ايضاً:

" احبوا بعضكم بعضا كما أنا احببتكم "

و (احب قريبك كنفسك).



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 أسطىوس هنا

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

أدلة وحي
الكتاب المقدس
وسلامته
من التحريف

شالوم وأبشالوم!
أو السلام المقدم والسلام الموجود

علاقة كلمة الله بالصلاة

شخصيات في الظل
القس أسطىوس رابع هنا

العمل الفردي

ST. JOHN COPTIC CHURCH
(COVINA, CA)

SCAN ME

FOLLOW US,
RECEIVE UPDATES &
FIND IMPORTANT
CHURCH RESOURCES

THE DIVINITY OF
CHRIST

Fr. Augustine Hanna
Coptic Church



USA PRO SERVICE INC

خبرة أكثر من 25 سنة

متخصصين فى تجديد وصيانة البيوت

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



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

معنا فريق عمل متخصص ومهترف بتراخيص وذو خبرة ومؤمن عليهم

+1(888)912-5714

info@usaproserviceinc.com

www.usaproserviceinc.com

Adel Lotfy عادل لطفى



Broker Associate



MGR
Real Estate
Commercial Brokerage

DRE# 01104445

Sales, Purchases,
Leases & 1031 Exchange.

Commercial Properties,

Businesses, Residential, Residential

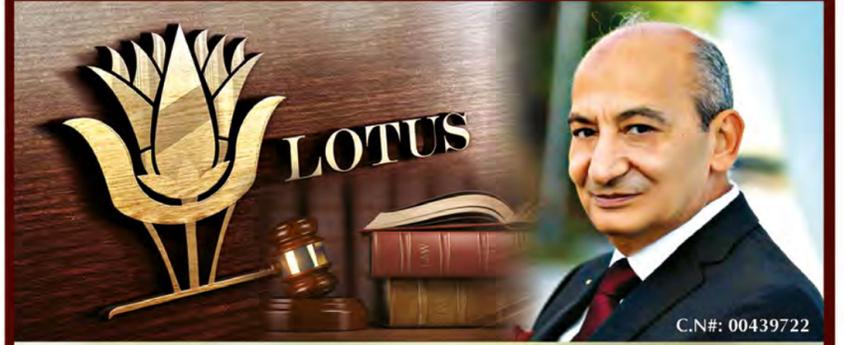
Income & Property Management.

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

714-742-7888

949-842-2121

Email: adellotfy21@aol.com



C.N#: 00439722

لوتس LOTUS

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

مستشار للهجرة بكاليفورنيا
مستشار للقوانين المصرية بأمریکا
مهام 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

لأعمال التجديدات بالمنزل

أعمال الأرضيات والدهانات والمطابخ والنجارة
و جميع التشطيبات بشكل محترف

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 بفعاليته في تحسين إشراق ونضارة البشرة، ويساعد على إبقائها شابة وحيوية.

يعالج الزيت مشاكل البشرة مثل البقع، التصبغات، الخطوط الدقيقة، الحبوب، 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

المحامى 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
- تمثيلكم أمام الضرائب والمساعدة في حل جميع أنواع المشاكل الضريبية
- الإعفاءات الضريبية للمنظمات الخيرية والدينية

إمسك الدفاتر واعداد مرتبات العاملين

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

الخدمات الإستشارية:

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

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

California: 15338 Central Ave. - Chino CA 91710

القاهرة 1 شارع الجزيرة الوسطى - أبراج المصرى برج ب
الزمالك 11211 ت 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 او 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 الحاض أن يكون حسن السير والسلوك وليس له أي جرائم Background Check
- أن يكون لديه أسرة و أن يكون الحاض 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

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

Trinity Pharmacy

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

جهاز قياس سكر مجاني مع أول روثنة أو مع أول تحويل

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

قياس ضغط الدم مجاناً

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

تجديد الروشحات تلقائياً
أو عن طريق الإنترنت أو التليفون

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

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

SUN
DEC
1ST

اوركسترا
ليالي زمان
Layali Zaman Academy Orchestra



SIMO
SAMIR

SARAH
PENCE

LAMITA

RAMI
OTHMAN

MAESTRO ADEL ESKANDAR PRESENTS

CELEBRATION

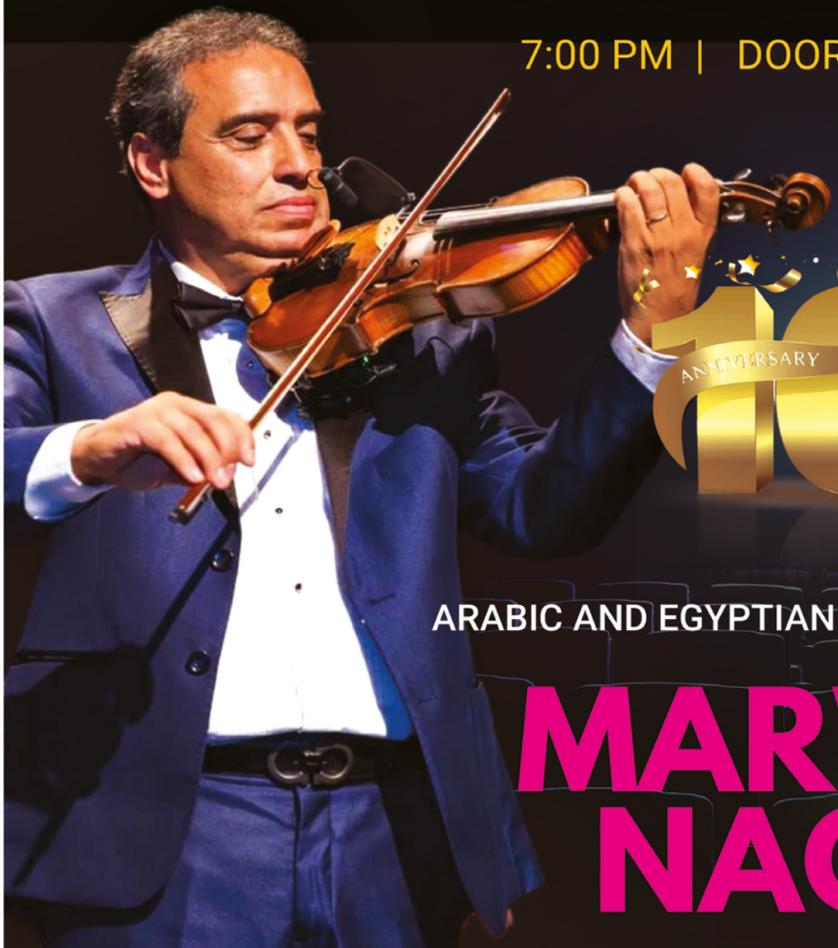
LAYALI ZAMAN

ACADEMY ORCHESTRA | LOS ANGELES

10TH
ANNIVERSARY
Concert

TICKETS: \$60/\$80/\$100 / \$150 /\$200

7:00 PM | DOORS OPEN 5:30 PM



10
ANNIVERSARY

ARABIC AND EGYPTIAN OPERA SUPER STAR

MARWA NAGY



SABAN THEATRE

8440 WILSHIRE BLVD,
BEVERLY HILLS, CA 90211



FOR MORE DETAILS:
WWW.LAYALI-ZAMAN.COM
OR CALL: (888) 645-5006

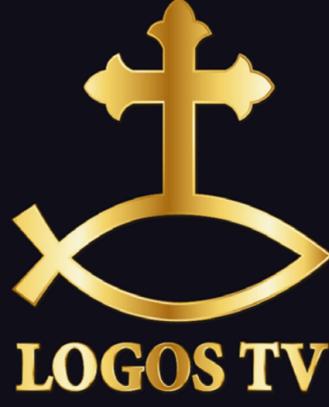


Friday - (November 1 - 30) - 2024
Volume No. 7 - Issue No. 81

www.charismadaily.com

14

كاريزم



CELEBRATING & FUNDRAISING

تحت رعاية نيافه الحبر الجليل الانبا سيرابيون مطران لوس انجيلوس

تتشرف قناة لوجوس بدعوتكم للاحتفال

بالعيد السابع عشر لانطلاق قناة لوجوس

للحجز أو الاستفسار، يُرجى التواصل مع قناة لوجوس عبر الرقم التالي:

LOGOS TV: +1 818-342-3388 or www.logostv.com

يخصص دخل الحفل لدعم خدمه قناه لوجوس



Ticket Price \$150 Per Person

Please Reserve by November 7TH 2024

SUNDAY, NOVEMBER 17, 2024

6PM – 9PM

Impressions Banquet Hall:
212 N Orange St, Glendale, CA 91203

حافية على جسر الخشب



قصة قصيرة بقلم / جون مرجان

خاص لجريدة كاريزما

● معلى أصل القروء جعانين وأنا مش جعان قوي يعني .
تصرخ الفتاة وفمها محشو بالفينو ابو بيض و الفتايف تتطاير من شفتها اللتان تعانيان من الجفاف:
● يا عم ما تولع القروء بجاز... دي الناس عمالة ترميلهم في موز وفول سوداني طول النهار، وانا معدتي قشفت من الجوع.
وحتى اراضيها وأرضيها أخرجت من شنطة المدرسة سندوتشين اللانشون والجينة الرومي وتقاسمتها معها ولكني أكلت في تلك المرة.
وفجأة وفيما هي تأكل بنهم شديد كمن رأته الطعام لأول مرة وبينما انا مستمتع بالنظر إلى عيناها العسلتان ومتعجب من مشيها حافية القدمين في ذلك البرد القارس... إذ بثلاثة من عساكر الأمن المركزي يتقدمون نحونا.
وفي لمح البصر لم أجدنا بجواري لا هي ولا السندوتشات ولا حتى شنطة المدرسة... اختطفتهم جميعاً واتجهت مسرعة بقدميها الحافيتان لتختبي في جحر ما تحت الجسر الخشبي القديم لأجد انا نفسي امام الثلاثة عساكر وهم يقولون لي بلهجة صعيدية: هو بيت السوافح منين يا كابتن؟
للحظة لم أدرك ما هي السوافح على وجه التحديد حتى ايقنت انهم يقصدون الزواحف عندما قال أحدهم:
● عايزين نتفرج على التعابين الكبيرة والتمساح. وتنفست الصعداء حين علمت إنهم مجرد عساكر أمن مركزي من إحدى قرى الصعيد قد قرروا استغلال اجازتهم قبل رحيلهم إلى قريتهم ومشاهدة حديقة الحيوان حتى يتفاحروا امام أهل قريتهم بما رأوه في مصر.
وذهبت في موكب عسكري رفيع المستوى إلى بيت السوافح اقصد الزواحف واستكملت يومي بصحبة الوفد العسكري حيث لعبت انا دور المرشد السياحي حين علمت منهم انهم اميون لا يعرفون القراءة و الكتابة... فكنت اقرأ لهم ما هو مكتوب على اللافتات التي على أقفاص الحيوانات واستمتع بنظرات الإعجاب والدهشة في أعينهم وتعليقاتهم المضحكة على كل حيوان.
واخيراً جاءت الساعة الثانية ظهراً وعدت إلى البيت ولا من شاف ومن دري واخفيت امر شنطة المدرسة التي لطشتها صديقتي الحافية متعجباً بأني قد نسيتها في المدرسة.
وفي اليوم التالي ذهبت إلى المدرسة مبكراً حتى أتفادي الأستاذ رضوان وعصاه الغليظة ولكن يا فرحة ما تمت.
أتى الأستاذ رضوان إلى الفصل قانلاً وهو يلوح بعصاه في الهواء:
● كل إلي غاب إمبراح ومش معاه جواب من ولي أمره يطلع بره.
وطبعاً كانت علقه لا من قبل ولا من بعد أكلتها وانا أتذكر تلك الحافية على جسر الخشب.

كنت العب الكرة مع بعض الأصدقاء، فقد قررت و انا مضطر أن اقوم بالتزويغ من المدرسة في ذلك اليوم حتى لا اتعرض للضرب على طرايف صواعبي في هذا الجو البارد.
لم تكن الساعة قد تجاوزت الثامنة والنصف بعد بينما اليوم الدراسي لن ينتهي قبل الساعة الثانية ظهراً... وكان السؤال المحير وهو:
● أين يمكنني أن اذهب حيث اختفي عن الأنظار حتى الساعة الثانية؟
وبسرعة عبرت شارع المحطة وقمت بالتخريم إلى شارع الصناديلي ومنه إلى شارع سعد زغول حتى وصلت إلى شارع مراد لأجد نفسي بعد القليل من المشي امام حديقة الحيوان.
كانت التذكرة في تلك الأيام بربع جنيه وهي كل ما أملك في جيب البنطلون الكحلي بتاع المدرسة... و بسرعة قطعت تذكرة ودخلت إلى الحديقة لاقضي يومي بين طرقاتها مستمتعاً بالفرجة على الأسود و النمر والقردة والسنايس.
وهناك بجوار جبالية القروء على جسر خشبي قديم كانت تقف هي بشعرها الفجري المجنون وعيناها العسلتان وقدماهما الحافيتان... كانت في عمري تقريباً، نحيلة الجسد هزيلة البنيان... كانت ملابسها متسخة مع بعض الخروق هنا وهناك... من الآخر كانت شحاتة.
وقفت أنا بجوار جبالية القروء اراقبها وهي تقترب من تلك الرحلة التي كان يتضح من لهجة أفرادها انهم من صعيد مصر... كانت تتسول وتتوسل إليهم قطعة من الخبز أو بريزة أو حتى شلن حتى تشتري طعاماً تسد به جوعها.
وبعد أن انتهرها أحدهم وصرخ في وجهها الآخر، قررت سيدة لطيفة أن تمن عليها برغيف فينو كبير محشى بالبيض المسلوق.
وهنا يأتي السؤال... وإنت عرفت منين إن الرغيف كان محشى بالبيض المسلوق!!!!
جايلك في الكلام... بمجرد ان اخذت البنت هذا الرغيف إذ بها تتوجه نحوي وتجلس إلى جوارى على سور جبالية القروء... وبدون ان تنطق بكلمة اقتسمت الرغيف الذي كان معها واعطتني نصفه و هي تقول:
● خُد... إنت شكلك جعان.
ولو أن شخصاً ما كان قد قال لي انني سوف اتقاسم الطعام يوماً مع شحاذ لقلت له انه مجنون... ولكن هذا هو ما حدث.
كانت عيناها الجميلتان لا يمكن مقاومتها... صوتها الصغير المرتجف من البرد ويدها الصغيرة الممدودة بالطعام لا يمكن أن ترد مخذولة... ولكن بمجرد النظر إلى تلك الأظافر الطويلة المتسخة لا يسعك إلا بأن تلقي بذلك الطعام إلى القروء.
واما هي فبمجرد ان رأته القروء تتزاحم وتتصارع حول ما ألقيتها لهم من طعام حتى تطاير الشر و الشرار من عيناها العسلتان وقبل أن تنطق بكلمة قلت انا بلباقة:

كانت الساعة حوالي السادسة صباحاً والعبد لله غارقاً في سابع نومة ومستمتعاً بأكل الرز مع الملايكة...
وفجأة وفيما أنا في المعقة القبل الأخيرة من حلة الرز بتاع الملايكة إذ المحروس الكبير يقفز فوق راسي وهو مخضوض قانلاً:
● بابا بابا بابا... أنا راحت علي نومة و أتأخرت على أتوبيس المدرسة.
أنا وقد قمت مسرعاً من الحصة اقول في تعجب و ضيق في نفس ذات اللحظة:
● ايه؟... ايه؟... أيوه يعني نعمل ايه يعني؟
المحروس الكبير وقد هم برفع الغطاء من فوقى:
● لازم توصلني بالعربية والا هنا آخر عن الحصة الأولى.
قمت من فراشي وانا لا حول لي ولا قوة ولساني يتمتم بمقولة الفنان نعيم عيسى بلهجته الصعيدية في فيلم الإنسان يعيش مرة واحدة:
● جطيعة تجطع الحصة الأولى عل الأخيرة عل المدارس عل التدريس والكل كليلة.
اخذت المحروس الكبير في السيارة ودخلنا في مناورات... وخش يمين وإحد شمال ودوس بنزين وأضرب فرامل وهوب... بعد المخمضة وشدة الأعصاب ووجه الولد الي أصبح شبه الليمونه... اخيراً وصلنا إلى المدرسة في الموعد قبل الحصة الأولى.
وقمت بتوديع إبنى الحبيب بابتسامة صفراء داعياً له:
● روح يا شيخ إلهي تخلف عيل ويصحك من النجمة عشان حصته الأولى يا بعيد.
إنتهى اليوم الدراسي وعاد المحروس الكبير من المدرسة، واخيراً سألته السؤال الذي كان شاغل تفكيرى طوال اليوم:
● وهو كان هيحصل ايه لو فاتتك الحصة الأولى؟ يعني هل المس هتضربك عصايتين على أيدك ولا خرازانتين على رجلك ولا لاماخذة قلمين على قفاك.
وكانت الإجابة الصادمة:
● لا طبعاً... المس كانت هتزعل مني.
وهنا شعرت ببعض الدوخة وضغط على الصدر و الأم في الكتف وتميل في الذراع الأيسر... يعني هي كل المشكلة إن المس تزعل من حضرتك... وطبعاً عدت لأقتبس جملة الفنان نعيم عيسى الشهيرة:
● جطيعة تجطع المس على المسوس على المستر على الناظر والكل كليلة.
وهنا تذكرت مرحلتي الإعدادية ومدرسة الأهلية الإعدادية بنين وما كان يحل بمن يتأخر على طابور الصباح من أعمال العنف والتنكيل والتعذيب وما يلحقها من الأقوال والشتم التي تمس الشرف و الرجولة.
ورجعت بذاكرتي للوراء إلى ذلك اليوم الشديد البرودة الذي كان فيه الأستاذ رضوان واقفاً عند باب المدرسة و يقوم بضرب كل من يأتي متأخراً... شرط أن يكون الضرب على ظهر اليد بالخرزانة الغليظة التي كادت أن تكون في طولي انا شخصياً في تلك المرحلة.
وبما اني كنت من المتأخرين في ذلك اليوم حيث اني

المهرجان السنوي لكنيسة سان موريس - كاليفورنيا

الكنيسة، المعرض قدم أطباقاً مختلفة من الأطعمة والحلوى الشرقية والمصرية والعباب للأطفال فهو تجمع مصري وعربي كبير، وكان ما يميز الأكلات المصرية في هذه السنة الملوحة اللذيذة باللحمة والأرز الأبيض، من أفضل الأطباق المقدمة هذا العام، بل كانت مفاجأة لكل الحضور، تهادينا لشعب الكنيسة والخدام والكهنة ولبناقة الحبر الجليل الأنبا سريايون مطران لوس أنجلوس وجنوب كاليفورنيا وهاواي، وكانت صحيفة كاريزما لها حضور قوي وفعال لتوزيع العدد الجديد من إصدارها الشهري المميز كالعادة، شكراً لكل من ساهم في لم شمل المصريين والعرب على قلب رجل واحد، كل عام وأنتم بخير.

إقبال وتواجد كبير من الجالية المصرية والعربية والأجنبية بحضور فعاليات المهرجان السنوي لكنيسة سان موريس بولاية كاليفورنيا من يوم الجمعة 11 أكتوبر ليوم الأحد 13 أكتوبر الماضي لسنة 2024 والذي قامت فيه الكنيسة بإقامة معرض على مدار ثلاث أيام متواصلة وتقديم الأطعمة المصرية والعربية لدعم المحتاجين وكذلك الشركة بين أعضاء الكنيسة والمجتمع والتواصل بينهم، نشكر جميع الخدام على خدمتهم الأمانة ومحبتهم في خدمة الزوار وبحضور نخبة كبيرة من نماذج الجالية المصرية من رجال الصحافة والإعلام ورجال الأعمال، وأباء كهنة الكنيسة ونخبة كبيرة من الحضور والزوار، وشعب



خاص لجريدة كاريزما

بقلم ماريان مايكل

إعلامية وخبيرة تغذية بالجمال الطبي

وتكون حروب ومجاعات وأوبئة ولكن ليس المنتهي بعد



وتكون حروب ومجاعات وأوبئة ولكن ليس المنتهي بعد ... كم من أم وشعوب تضررت بعد الحروب والكوارث الطبيعية أيضا ، الأشياء القدرية ليس لنا إرادة فيها ولكن ما نستطيع فعله لنفعله ما نقدر أن ندعوه فنردده معا واسمحولي ان أستعين بهذه المقولة الجميلة كإفتتاحية ودعوة للسلام:

فيا أيها الأم التكل، ويا أيها الزوجة المترملة، ويا أيها الابن الذي فقد الأخ والأب، يا كل ضحايا الحروب...!!!
املنوا الأرض والفضاء بتراتيل السلام.. املنوا الصدور والقلوب بأمال السلام.. اجعلوا الأنشودة حقيقية تعيش وتتم. -اجعلوا الأمل دستور أمل ونضال -وارادة الشعوب هي من ارادة الله فبعد الحروب والوبئة والكوارث قد يواجه الانسان كم من المشكلات المعقدة التي تؤثر على جوانب حياته العديدة والمختلفة منها النفسية والاجتماعية والجسمانية أيضاً واليك عزيزي القارئ تفصيلا لبعض تلك المشكلات وكيفية التعامل معها بقدر الإمكان؛ في البداية تأتي:!!

1. المشاكل النفسية:

اضطرابات ما بعد الصدمة (PTSD): يعاني الكثير من الناجين من صدمات نفسية نتيجة لما شهدوه من أحداث مروعة، مما يؤدي إلى قلق مستمر، كوابيس، ونوبات هلع. الاكتئاب:
قد ينتج عن فقدان الأحبه، تدمير المنازل، أو فقدان الأمل في المستقبل.
القلق: الشعور بعدم الأمان والخوف من المستقبل يمكن أن يسبب توترا دائما.
صعوبة التكيف: العودة إلى الحياة الطبيعية بعد تجربة مرعبة قد تكون صعبة، مما يؤدي إلى مشاعر العزلة.

2. المشاكل الاجتماعية:

التفكك الأسري: الحروب والأوبئة تؤدي إلى فقدان أفراد الأسرة، مما يسبب آثارا اجتماعية سلبية على الروابط الأسرية.
التمييز والاستبعاد: بعض الفئات قد تواجه تمييزا بسبب خلفياتهم أو ظروفهم، مما يزيد من العزلة الاجتماعية.
تدهور القيم المجتمعية: يمكن أن تؤدي الأزمات إلى انهيار القيم والتقاليد الاجتماعية، مما يؤثر على التماسك الاجتماعي.
زيادة العنف: الأوضاع المتوترة قد تؤدي إلى زيادة في معدلات العنف والجرائم.

3. المشاكل الجسدية:

الإصابات: الحروب تسبب إصابات جسدية مباشرة، مثل الجروح أو الأطراف المبتورة. الأمراض النفسية:
التوتر والقلق يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية مثل ارتفاع ضغط الدم أو مشاكل القلب.
نقص الرعاية الصحية:

بعد الحروب والأوبئة، قد تتدهور الخدمات الصحية، مما يجعل من الصعب الحصول على الرعاية اللازمة. سوء التغذية: الأوبئة والحروب قد تؤدي إلى نقص الغذاء، مما يؤثر على صحة الأفراد وخاصة الأطفال. ثم تاتي مرحلة التعافي مما سبق: التعافي من الآثار السلبية الناتجة عن الحروب والمجاعات والأوبئة هو عملية طويلة ومعقدة تتطلب جهودا متعددة المستويات.

إليك بعض الطرق التي يمكن أن تساعد على التعافي: على مستوى الفرد: الدعم النفسي: يمكن أن تكون جلسات العلاج النفسي أو الاستشارة النفسية مفيدة جدا في معالجة الصدمات النفسية.
تعليم المهارات الحياتية: تطوير مهارات مثل إدارة الإجهاد والتواصل الفعال يساعد الفرد على التكيف مع التغييرات.

النشاط البدني: ممارسة الرياضة تساعد في تحسين

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيفي بالمرن

متخصصة في المشورة الأسرية

حياة الشكر

الشكر هو سمة أساسية في حياة الإنسان، تتبع من الشعور بالامتنان والرضا تجاه ما نمتلكه أو نمر به في حياتنا اليومية.

تتجسد حياة الشكر في القدرة على رؤية الخير في كل جوانب الحياة، مهما كانت الظروف المحيطة. إنها ليست مجرد كلمات تقال، بل هي أسلوب حياة وممارسة يومية تعزز الروح الإيجابية وتساعد على التكيف مع التحديات.

* مفهوم الشكر:

الشكر لا يقتصر فقط على تقديم الامتنان للأشخاص الذين يقدمون لنا المساعدة أو الهدايا، بل يتجاوز ذلك ليشمل الشكر لله على النعم التي نعيشها يوميا. الشكر هو حالة ذهنية وروحية تعني الاعتراف بنعم الله مهما كانت بسيطة أو معقدة. فهو شعور بالامتنان لكل ما نملكه وما لا نملكه، سواء كانت النعم مادية، مثل الصحة والمال، أو معنوية، مثل الحب والدعم.

* أهمية الشكر في حياتنا:

الشكر يعزز الصحة النفسية والجسدية على حد سواء. من الناحية النفسية، يساعد الشكر في تقليل مستويات التوتر والقلق ويعزز الشعور بالسعادة والرضا. الشكر يجعل الإنسان أكثر وعيا بالنعم التي يمتلكها، مما يبعده عن التفكير السلبي والشعور بالنقص.
أما من الناحية الجسدية، فقد أظهرت دراسات أن الأشخاص الذين يمارسون الشكر بانتظام يتمتعون بنوم أفضل ونظام مناعي أقوى.

* كيفية ممارسة حياة الشكر:

1. التأمل في النعم اليومية: قد تكون مشغولا في حياتك اليومية، لكن أخذ بضع دقائق للتفكير في النعم التي تمتلكها يمكن أن يكون له تأثير كبير. تأمل في الأشياء التي عادة ما تعتبرها بديهية، مثل القدرة على الاستيقاظ كل صباح بصحة جيدة أو العيش في منزل آمن.

2. كتابة يوميات الشكر: يمكن أن يكون كتابة قائمة يومية من الأشياء التي تشعر بالامتنان لها ممارسة فعالة لتعزيز الشكر. هذه العادة تساعدك على توجيه انتباهك نحو الإيجابيات وتذكرك بالأشياء التي يجب أن تكون ممتنا لها حتى في الأوقات الصعبة.

3. التعبير عن الامتنان للآخرين: سواء كان ذلك من خلال كلمة شكر، أو رسالة تقدير، أو حتى مجرد ابتسامة، فإن التعبير عن الشكر للآخرين يقوي الروابط الاجتماعية ويعزز الشعور بالإيجابية لكل من المعطي والمتلقي.

4. التحلي بالصبر في الأوقات الصعبة: في الأوقات العصيبة، من السهل أن نشعر بالإحباط أو عدم الرضا، ولكن الشكر في هذه اللحظات يمثل تحديا روحيا يعزز القدرة على التكيف مع الصعاب.

* أثر الشكر على العلاقات الاجتماعية:

الأشخاص الذين يمارسون الشكر بانتظام غالبا ما يتمتعون بعلاقات اجتماعية أكثر قوة وصحة. عندما نشكر الآخرين على ما يقدمونه لنا، سواء كان شيئا صغيرا أو كبيرا، فإننا نعزز بينهم شعورا بالتقدير والاعتراف. هذا التبادل الإيجابي يعزز التواصل ويعمق العلاقات الإنسانية.

* الشكر في الأديان:

في العديد من الأديان والثقافات، الشكر يعتبر من القيم الأساسية. في جميع الأديان الشكر لله هو جزء لا يتجزأ من العبادة والاعتراف بأن كل ما نملكه من نعم هو بفضل الله، يُعد الشكر لله عنصرا محوريا في العبادة اليومية.

حياة الشكر ليست مجرد كلمات تقال، بل هي فلسفة عميقة تعكس الامتنان والرضا عن الحياة بما فيها من أفراح وأحزان. ممارسة الشكر تعزز الصحة النفسية والجسدية، وتعمق العلاقات الاجتماعية، وتجعل الإنسان أكثر قربا من الله ومن الآخرين. في النهاية، الشكر هو طريق للسعادة والسكينة، وتذكر أن الامتنان لا يأتي فقط من النعم الكبيرة، بل من التفاصيل الصغيرة التي تضيء على حياتنا جمالا ومعنى.

* الشكر كطريق للسعادة والرضا:

تعد السعادة هدفا يسعى إليه الجميع، ولكن الكثيرين قد يربطونها بتحقيق أهداف مادية أو إنجازات كبيرة. ومع ذلك، فإن الشكر هو



مفتاح أساسي للشعور بالسعادة الدائمة. الإنسان الذي يقدر النعم اليومية، مهما كانت بسيطة، يعيش حالة من الرضا التي تجعله أقل عرضة للتوتر والقلق. فبدلاً من انتظار تحقيق الأهداف الكبيرة لبشعر بالراحة والفرح، يمارس الشاكرين السعادة في اللحظة الحالية بفضل ما يمتلكونه.

الباحثون في علم النفس الإيجابي يشيرون إلى أن الشكر يحفز إنتاج "هرمونات السعادة" مثل السيروتونين والدوبامين، مما يعزز الشعور بالفرح الداخلي والراحة النفسية. الأبحاث أثبتت أن الناس الذين يركزون على الشكر والامتنان في حياتهم اليومية يعيشون حياة أكثر سعادة واستقرارا، حتى في ظل التحديات والصعوبات.

* الشكر وتحقيق التوازن الداخلي:

من أهم الفوائد التي يجلبها الشكر هو تحقيق توازن داخلي. عندما يتبنى الشخص فلسفة الشكر، يبدأ في النظر إلى الحياة من منظور إيجابي ومتوازن. يصبح أقل تركيزا على ما يفترقه وأكثر وعيا بما يمتلكه. هذا الشعور بالتوازن يساعده على إدارة التوقعات وتقبل الأمور كما هي، مما يخفف من الإحباط أو الشعور بالنقص.

في أوقات التحديات، يتجلى دور الشكر في إعادة توجيه التفكير نحو الإيجابيات. بدلا من التركيز على المشكلات أو الصعوبات، يتحول التفكير إلى ما يمكن تعلمه من التجربة أو كيف يمكن التغلب عليها. هذا النوع من التفكير يعزز المرونة النفسية ويزيد من القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة بسلام داخلي.

* دور الشكر في تعزيز الأخلاق والقيم:

الشكر ليس مجرد ممارسة شخصية، بل هو أيضا قيمة أخلاقية تعزز الفضائل الاجتماعية. من خلال الشكر، نتعلم قيمة العطاء والتعاون. الإنسان الشاكر يصبح أكثر ميلا لمساعدة الآخرين وتقدير جهودهم، مما يعزز المجتمع القائم على التعاون والاحترام المتبادل.

كما أن الشكر يساعد على تقوية العزيمة الأخلاقية. عندما يدرك الفرد أن كل ما يمتلكه هو نعمة، فإنه يشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين، سواء من خلال مساعدة المحتاجين أو تقديم الدعم المعنوي للناس من حوله.

* الشكر عبر المواقف المختلفة:

- الشكر في النجاح: من السهل أن نشكر عند تحقيق النجاح، ولكن الشكر الحقيقي يظهر عندما نقدر الجهود التي أوصلتنا إلى هذا النجاح، سواء كانت جهودنا الشخصية أو دعم الآخرين لنا. الشكر في لحظات النجاح يعزز التواصل ويزيد من الترابط مع من حولنا.

- الشكر في الصعوبات: التحديات التي نواجهها قد تبدو صعبة، ولكن من منظور الشكر، يمكننا أن نرى أن هذه الصعوبات تحمل في طياتها فرصا لتعلم والتطور. الشكر في الأوقات العصيبة يمنحنا القوة لمواصلة الطريق ويخفف من وطأة المحن.

- الشكر على العلاقات: لا يقتصر الشكر على الأشياء المادية، بل يشمل أيضا العلاقات الإنسانية التي تعطي حياتنا معنى. شكر الناس على وجودهم في حياتنا وتقديرهم يعزز الروابط ويخلق بيئة من الحب والاحترام المتبادل. واخيرا:

حياة الشكر هي مفتاح للسعادة والتوازن الداخلي والنجاح في العلاقات والعمل. هي فلسفة تساعد الإنسان على رؤية الخير في كل جانب من جوانب حياته، وتحويل التحديات إلى فرص للتعلم والنمو. سواء كنا نشكر على النجاحات أو على الصعوبات، فإن الامتنان يعزز الشعور بالرضا والسلام الداخلي، ويقربنا من الآخرين ومن الله.

الشكر لا يقتصر على كلمات الشكر فقط، بل هو موقف مستمر من الامتنان والوعي بالنعم التي تحيط بنا. وعندما ننسب حياة الشكر، نعيش حياة مليئة بالسلام والتقدير العميق لكل لحظة نمر بها.

هكذا الأيام

بقلم مهندس / مجدي عزيز

لا بتهدا ولا بتنام
يوم حلو.. ويوم مر
ويوم لا ينفع ولا يبضر
ويوم عادي.. ويوم يعادي
لانت مبسوط ولا حالك يسر

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

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

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

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

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

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

تستحقى كل عيد

شهر / ملك ميخائيل شنوده

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

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

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

لعبة الأقدار



بقلم
مبیر حلمی

الحياة يوم حلو... ويوم مر
علينا كلنا التسابق ... وبنا ستمر

ستزدهر بكل ... ألوان الطيف
بالحب أن يوما ... أحببت
وتغيم وتمطر ... إذ يوما كرهت

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

كيف لنا أن نعيش ... الحياة؟

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

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

الحق أقترن ... بالباطل
والباطل ... بالحق

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

ونتذكر فقط ... القدر
وننسى ... من تحكم بالأقدار

إلى متى
نهرب من وضخ الشمس بالنهار؟

إلى متى
نظلم أقدارنا بالقبيل والقال؟

إلى متى
نتغافل عن لعبة الأقدار؟

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

هكذا تمر بنا الحياة
بلعبتها لعبة الأقدار

لولا قوتها

بقلم / مبیر حلمی

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

حينما عادت ... فتججرت
و كما تفككت ... تجمعت

هكذا مررت بها الأيام ... فتألمت
لولا قوتها في الصد والصمت

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

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

هل ستقرر الرحيل أم الترحال؟
فهذا مصير من أفصح لها وقال:

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

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

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

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

كلمات متقاطعة



تأليف وإعداد / مرفت موريس

خاص لجريدة كاريزما

حل العدد السابق

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ر	ي	م	و	ث	ل	ك	أ	م	أ	1
ب	ر	ع	أ	ل	أ	ن	س	أ	ل	2
د	س	أ	ر	أ	ل	أ	ل	أ	ل	3
د	و	ل	و	أ	س	أ	ع	أ	د	4
د	أ	ز	ف	أ	د	م	ع	ز	أ	5
د	أ	د	م	أ	د	م	أ	د	م	6
د	ر	ي	م	ر	ي	م	ر	ي	م	7
ح	ل	أ	ر	أ	ر	أ	ر	أ	ر	8
ل	أ	ف	ن	ي	ن	ي	ن	ي	ن	9
د	ل	أ	ل	د	أ	ل	د	أ	ل	10

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

الكلمات الرأسية:

- 1- ضريبة - لعبة رياضية.
- 2- (أيريزونا - تكساس - كاليفورنيا) تسمى...-رق (معكوسة).
- 3- حديقة حيوان بالإنجليزية - تجدها في (مقدم) - ناتج من احتراق الوقود.
- 4- حرف موسيقي - ود - ضمير الغائب.
- 5- أداة جزم - للكثافة.
- 6- قابلة (معكوسة) - مدينة في الوجه البحري بمصر.
- 7- دلو - نهائي باللغة الإنجليزية.
- 8- أنقذ مصر قديماً من المجاعة (معكوسة).
- 9- يستخدم في الخبز - حرف جر (معكوسة) - مثل (معكوسة).
- 10- النقاش (معكوسة) - وجع (معكوسة).

الكلمات الأفقية:

- 1- صاحب أطول مدة لرئاسة أمريكا - أعلق.
- 2- بركة ذكرت في الإنجيل - عبير (معكوس).
- 3- للتخيير (معكوسة) - معبد فرعونى بصعيد مصر (معكوسة).
- 4- خل وفي (معكوسة).
- 5- أغنية لام كلثوم.
- 6- حسم - أطال - للإستثناء.
- 7- من الهة القدماء المصريين (معكوسة) - ضجر (معكوسة).
- 8- لام (معكوسة) - يقدر.
- 9- بمفرده - مرونة (معكوسة).
- 10- أشهر لوحة لدا فنشى.

قرأت لك

إعداد / مجدي عزيز

أخرجوا أيها المسيحيون من أوطاننا

مقال للكاتب الكويتي أحمد الصراف

الرحمة، فنحن بعد النصر وداعش
والقاعدة وبقية عصابات الإخوان
وأخر منتجاتهم لسنا بحاجة للرحمة
ولا للتعاطف.

فالدنم سييسيل والعنف سينتشر
والقلوب ستقطع والأكباد ستوكل
والأسنة ستخلع والرقاب ستفك
والركب ستتهار، وسعود للطلب
القديم والمعالجة بالأعشاب وقراءة
القديم من الكتب والضرب في الرمل
على الشاطئ بحثا عن الحظ.

ارحلوا يا مسيحيينا وخذوا معكم
كل آثار وجثامين جبران جبران
وسركون بولص وبدوي الجبل
وأنتاس الكرملي ويوسف الصانع
وسعدي المالح وانباء تقلا واليازجي
والبستاني والأخطل الصغير. كما
خذوا معكم جامعاتكم ومستشفياتكم
واغلقوا إرسالياتكم، وحتى ميخائيل
نعيمه لسنا بحاجة له ولا تنسوا مي
زيادة وانباء معلوف وصروف وانباء
غالي وزيدان والحازن وبسترس وثابت
والسكايني، فهؤلاء جميعا ليسوا منا
ولسنا منهم.

نعم ارتحلوا عنا فإننا نريد العودة
إلى صحارينا، فقد اشتقنا إلى سيوفنا
واتربتنا ودواننا، ولسنا بحاجة لكم
ولا حضارتكم ولا لساهماتكم اللغوية
والشعرية، فلدينا ما يغينا عنكم من
جماعات وقتلة وسفاكي دماء.

اغربوا ايها المسيحيون عنا بثقافتكم
فقد استبدلنا بها ثقافة حفر القبور!

أخرجوا يا مسيحيي دمشق وبيروت
ومعلولا من أوطاننا، وأخرجوا يا
مسيحيي الموصل ونيوى وبغداد
من بلداننا، وأخرجوا يا مسيحيي
لبنان من جبالنا وودياننا، وأخرجوا
يا مسيحيي فلسطين والجزيرة من
شواطئنا وترابنا، أخرجوا جميعا
من تحت جلودنا، أخرجوا جميعا
فنحن نبغضكم، ولا نريدكم بيننا،
أخرجوا فقد سنمنا التقدم والحضارة
والانفتاح والتسامح والمحبة والإخاء
والتعاضد والعفو! أخرجوا لتتفرغ
لقتل بعضنا بعضا.

أخرجوا فأنتم لستم منا ولا نحن منكم،
أخرجوا فقد سنمنا كونكم الأصل في
مصر والعراق وسوريا وفلسطين،
أخرجوا لكي لا نستحي منكم عندما
تتلاقى اعيننا بأعينكم المتسائلة
عما جرى؟ أخرجوا واتركونا مع
مصائبنا، فلنك من يرحب بكم،
وسنبقى هنا، بعيدين عنكم وعن
ادعاءاتكم ومواهبكم وكفاءاتكم
وعلمكم وخبراتكم.

أخرجوا واتركونا مع التعصب
والبغضاء والكراهية، أخرجوا
فقد فاض بنا تحمل ما ادعيتموه
من حضارة، فبخروجكم سنتفرغ
لإنهائنا، ومسح آثارها، وتكسير ما
تركه أجدادكم من أوثان ومسح
وآثار من حجر وشعر ونثر وأدب،
أخرجوا فلا العراق ولا مصر ولا
سوريا ولا الكويت ولا فلسطين ولا
الأردن ولا الشمال الإفريقي العطر
النظر بحاجة لكم ولا لمن سكن بيننا
قبلكم من غجر ويهود وحجر،
أذهبوا وأخرجوا وخذوا معكم

كركم ولا "بودرة الذهب"



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

خاص لجريدة كاريزما

www.eat4healthy.com



لا بد منه لنمو أي سرطان! أكلنا الصناعي يحتوي على ٤٠ ضعف السكر الطبيعي في اكل زمان! "عابزنا نرجع زي زمان قول للزمان أرجع يا زمان!" فعلا! بس حاضر! "أرجع يا زمان"... ويلا ناكل الكركم!.

التهاب المفاصل والتهاب المفاصل الروماتيزمي يتحسن ويستجيب بصورة مذهلة علميا للكركم حتى بالمقارنة بالادوية الحديثة والتي الكثير منها يسبب أعراضا جانبية ومنها خلو جيوك من الأموال التي تكلف الآلاف الدولارات الأدوية الحيوية Biologics وهو ما يسمى الآن علاج هادف Targeted Therapy وكأنه لم يعرف العالم ولا العلم هذا النوع من العلاج قبل هذه الأدوية! ولكن هنا أبعد ما يكون عن الصحة لأن الكركم وغيره من مضادات الأكسدة في البهارات والفيتامينات في الخضروات والفاكهة لظالمات فعلت هذا البشرية بأقل تكلفة! ولكن يبدو أن الأكل الصناعي سلب صحتنا وبدلا عن إعادة النظر في الأكل الصناعي وتبديله بالطبيعي ومنه الكركم والجوزيل والقرقة والكمون والبصل والثوم والبذور والحبوب والبقول وزيت الزيتون والمكسرات! وجهت الرأسمالية بعيوها القليلة أنظار العالم كله بغسيل مخ بارع إلى المكملات الغذائية Supplements وبدائل الأكل الصحي والأدوية البيولوجية الخ الخ ولكن لا يخفى عليك عزيزي القاري أن مشكلة الكركم قد تكمن في رخصه ووفرته وأنه The Proverbial Too Good To Be True رابع ورخيص وفعال لدرجة لا يصدقها العقل البشري الذي تم غسله بالأفكار الخاطئة المروجة Promulgated بالشركات التي تبغي فقط الربح المادي بأي وسيلة صحية كانت أم مضرة! ولازم بقى "الغالي تمنه فيه" والله مش دائما! هل فعلا بعض الشنط النسائية تصل إلى ١٠ الاف دولار وأكثر والفساتين ١٠٠ الف دولار؟! هل فعلا الغالي دائما تمنه فيه؟! ما هي أرخص كتب العالم! أعظمها!؟!

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

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

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

هل من أعراض جانبية لفرط استعماله، تذكر بعض الأبحاث والمقالات أنه قد يؤدي لزيادة حدوث حصاوي الكلى لإحتوائه على أوكسالات ولكن هذه قليلة جدا في مستخلص الكركم منه! وأنه قد يؤدي إلى الحساسية والطفح في القليل من الناس، أو نقص الحديد لتقليل امتصاصه! ولكن هذا لو بكميات كبيرة! لا ينصح به بكميات علاجية للحوامل فقد يسبب انقباضات مبكرة في الرحم مما قد يؤدي إلى خطر فقدان البيبي أو الجنين ورجاء الحرص أثناء الرضاعة أيضا قللة المعلومات Paucity Of Data! ولو تعانين من مرض المرارة أو حصاويها ينصح بالتوقف عن الكركم ومتابعة طبيبك إلى أن تعالج من هذه المشكلة والتي هي نتيجة أصلا لأكل صناعي هزيل سريع مريع فاقد الشيء وهو الحياة فلا يعطيه! "أكل ميت!" هل أكلك ميت؟! أم "مفعم الحياة"؟! Vegetable = Vegetare = Full Of Life لا بد من معرفة مكوناته: ملعقة واحدة كبيرة حوالي ١٠ جرام تحتوي على حوالي ٣٠ سعر حراري من الكربوهيدرات وحوالي ٢ جم الياف و٧ جم نشويات وأقل من نصف جرام دهون! و٣ كركميين!.

وأخيرا وليس آخرا! كيفية استعماله! يوجد على هيئة النبات الجذري نفسه Rhizome الذي حضرتك تراه في الصورة وهذا طبعاً يمكن طحنه واستعماله، أو شراء الكركميين نفسه وهو المستخلص الـ ٣٪ من نبات الكركم أو الورس الذي هو سر سحر وقوة ولون وجمال الكركم! ويضاف هذا للعديد من المأكولات والعصائر وطبعاً لبن بالكركم!.

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

أشارت كثير من الأبحاث لحماية الكركم للجسم من العجز المبكر وهذا لخصائصه المعروفة كمضاد رابع قوي شمشوني التأثير Samsonite للأكسدة والحماية من الشوارد الحرة Free Radicals التي من شأنها تدمير وتشويه وتعجز أنسجة الجسم والأعضاء! ولكن تحول مادة الكركمين Curcumin دون هذا بكفاءة وبراعة بالغة يحسدها عليها جميع شركات الأدوية والعقاقير التي تقف "مبهورة" بإعجاز هذا البهار الذهبي اللون الإبريزي غنى وقوى المفعول! لأنه من صنع الخالق! ولهذا في ٥٠٠٠ سنة لم يصدأ الكركم لأنه ذهب "أصيل المعدن".

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

هل تعلم عزيزي القاري أن حوالي 6 مليون أمريكي يعانون من هذا المرض الذي يسرق أعز ما يملكه الإنسان "الذاكرة" والقدرة على التركيز وفي مراحلها المتأخرة جدا حتى القدرة على الكلام والتبول والتبرز! ولقد رأيت كطبيب ممارس ومعالج لهذا المرض الكثيرين لا يعرفون ليس فقط أحفادهم وأولادهم بل أنفسهم وأهم إنجازات حياتهم! ولكن من رفق الخالق بنا وضع الكثير من مضادات هذه التغييرات في المخ التي تؤدي إلى الازهايم ومنها تراكم الـ Beta Am- yloid Plaques ومعظم هذه المضادات توجد في الأكل النباتي وعلى رأسه الكركم والأفوكادو والزنجبيل وزيت الزيتون وزيت جوز الهند، وما أروع يد الخالق في تجليها في خلق "الطبيب الداخلي" الـ Inner Physician الذي يعمل في أوج قتمته في قمة لحظات الجوع والصيام فقد أثبتت الأبحاث أيضا أن الصيام المطولة لأكثر من ١٨ ساعة تزيد مادة الـ BDNF أيضا وأخيرا الرياضة أيضا! وهو علم الأوتوفاجي أو الانتهاج الذاتي Autophagy الذي نال الباحث يوشينوري أوسومي Yoshinori Ohsumi جائزة نوبل لعام ٢٠١٦ لشرحه للعالم ماهية العملية بعد دراسة أكثر من ٣٠ سنة في المجال!.

الهند وخصوصا المناطق الريفية منها! (الأقل تأثرا بالأكل الغربي) تعد من أقل البلاد بلاء بمرض الزهايمر بنسبة ٣٪ في خلال ١٠ سنين في بحث تابع المسنين من سن الستين إلى سن السبعين! ونفس البحث كشف عن نسبة مروعة في أمريكا ١٨٪ لنفس الفترة ونفس العمر! وليست جينات! لأن الهنود يصابون بالمرض بنفس النسبة المروعة ١٨٪ بعد هجرتهم لأمريكا! انه الأكل يا حضرات! وهذه كارثة تنجم عن البعد عن الأكل الطبيعي، الذه من صنع يدي الخالق الأكل الذي به دواء لكل داء! وله تأثير فعال على مرضى الاكتئاب وتحسين جودة النوم وتعلق هذه الخصائص أيضا بتأثيره البلمسي على المخ!.

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

هل يذهلك ان تعرف انه يسبب خلايا السرطان الجديدة ان تنتحر Apoptosis!؟ وينشط الكثير من الجينات الخاملة التي تساعد على هذا! يقتل خلايا السرطان بالذات القولون والمريء والبنكرياس والثدي، ويمنع انتشارها ويحرمها من نمو الشرايين لإمداد خلايا السرطان بالغذاء! منطقي جدا صح! لكن للأسف الأكل الصناعي يرتكب هذه الجريمة الشنعاء في أجسامنا لسكريات صناعية تعشقها خلايا السرطان ٦ الى ١٠ مرات أكثر من الخلايا الطبيعية! السكر الذي

منذ قرابة الـ ٤٠٠٠ - ٥٠٠٠ عام تعرف العالم على نبات الـ Turmeric أو "الورس" وبه تلك الصبغة الذهبية اللون والمفعول المدعو "كركمين" Curcumin، وهو المعروف أيضا علميا بنبات "Curcuma Longa"، وسأحاول جاهدا أقناعك عزيزي القاري أن تصطبغ بهذا الذهب Turmeric بل ذهب الإبريز بداخله المدعو "كركمين"، وهو فعلا قد يسبب لونا أصفرا للجلد للذين يأكلونه لفترات كبيرة!.

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

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

عزيزي القاري لو هناك شركة أدوية استطاعت تصنيع كبسولة أو قرص له كل هذه الخصائص السحرية! لأشك لحظي في بيعه بالمليارات وقد يكون أول قرص يباع بالتريليونات من الدولارات! ولكن لماذا يجب أن تكون فوائد الأكل في داخل كبسولة أو قرص تجاري، هدفه الربح المادي؟! حتى لو كان مصحوبا بالكثير من الأعراض الجانبية! من أين لنا بهذا الداء المدعو "إدمان الدواء" ولا بد أن يكون قرصا أو كبسولة ليكن له نصيب الأسد في علاج أمراض حياتنا؟! بصراحة؟ غسيل مخ Brain Wash؟! كم من مرة اتضح ان شركة أدوية ما لم تكن على حق؟ وتم سحب الدواء من الأسواق لقتله الآلاف؟ ولكن في نفس الوريد In The Same Vein هل سمعت مرة عن سحب "الكركم" من الأسواق؟ أو سحب "الكمون" أو "الفلفل الأسود" أو الزنجبيل أو حتى البنسون أو القرقة وما أحلى "قرقة" أكل ربنا وبهارات أكله؟ "قرفتها حلوة"، لم ولن يحدث لأنه أكل الطبيعة ومن يد الخالق المهندس الأعظم الذي خلق الإنسان وخلق له الأكل الطبيعي الذي منه البهارات بجمال الوانها "تبهرتنا" بالوان "البهارات" التي اثبت العلم انها سر سحرها ومفعولها وقوتها في الوانها! وهذا هو سر الكركمين Curcumin في نبات التيرميريك Turmeric أو الورس، هذا الكركمين قد يمثل حوالي ٣٪ فقط من النبات ولكن هذه النسبة الضئيلة هي سر "إبهار" هذا البهار للعالم كله ومؤخرا في القرن الثامن عشر فقط الجزء الغربي منه! الغرب جاي للماتش بتاع الكورة متأخر جدا ولهذا Skepticism abounds كثر الشك الذي ليس له داعي على الإطلاق ولا يجب محاولة إختراع العجلة مرة ثانية Reinventing The Wheel لأن الهند استعملت هذا من حوالي ٥٠٠٠ سنة، وبكل بساطة عاميتنا المصرية "شغل إيدين ربنا أحسن كثير"، ويا إما ها صدق شركة تلهث وراء الفلوس أو أصدق يد الخالق التي فقط تصنع الحسن ولكل داء في أكله دواء، وانه يخلق كل ما هو جميل فانه جميل ويحب الجمال!.

الكركم:

يجب معرفة أنه له العديد من طرق الاستعمال منها إضافته مطحونا كنبات للمأكولات، النبات الذي هو "ابن عم الزنجبيل" كعائلة زنجبيلية Curcuma Longa و Zingiberacea عائلات شبيهة جدا! ولا يعلو هذا النبات عن ٣ أقدام أو المتر الواحد عن الأرض! لكن الـ Rhizome تحت الأرض منه هو الذي فيه السر الكركمي المكنون، فعلك ساعدتني في فتح كنز بهارات الشرق الأقصى الذي يقدمه لك ماهاراجا من الهند!؟! ولا يخفى على أي مطبخ هندي أو شيف هندي وحضارة الماهاراجا



العنف عند المراهقين



بثلم / د. ماريان إدوارد - مشير وأخصائي إرشاد أسري

خاص لجريدة كاريزما

الوجود في مجتمع صحي والشعور بالانتماء لهذا المجتمع الصحي مثل فريق كرة قدم أو فريق موسيقى أو... الخ يعزز الشعور بالانتماء وبالتالي الشعور بالهوية .

الأسرى قل ظهور العنف عند أفرادها وخصوصا المراهقين كما ذكرنا سابقا.

أسباب عنف المراهقين:

٥- الأجهزة الإلكترونية ووسائل الإعلام العنيفة:

في عصرنا هذا لا يوجد مراهق وربما حتى لا يوجد طفل لا يحمل في يده موبايل أو اى باد أو ما شابه من الالكترونيات وهذه الأجهزة مليئة ومكتظة بالألعاب والأفلام والفيديوهات التي فيها مشاهد عنيفة وضرب وقتل ودم وكثرة هذه المشاهدات لها دور لا يمكن تجاهله في ترك طباع عنيفة في الطفل أو المراهق، بجانب ان قضاء ساعات طويلة يستخدم فيها اى الشخص الاجهزة الإلكترونية تساهم بدورها في تغيير مستويات الهرمونات في الدماغ فيقل هرمون السعادة وتزداد هرمونات التوتر والقلق ويحتاج الى جرعات اعلى من المشاهدات وهكذا كأنها دائرة مفرغة.

ايضا استخدام الأجهزة الإلكترونية بشكل مفرط فيه يساهم في عزلة الشخص عن المجتمع والعزلة تسبب الاكتئاب، أيضا قلة النوم الناتجة من التعرض الى الاشعة من الأجهزة لها دور كبير في الشعور بالقلق الذي بدوره يسبب العنف انخفاض القدرة على التحمل.

ولذا دور الاباء مع الابناء المراهقين في هذا الامر:

محاولة ايجاد البدائل او مساعدة المراهقين على ايجاد البدائل والأشترك في أنشطة مختلفة مما يساعد الابناء الابتعاد عن الأجهزة وشغل وقت فراغهم، ايضا التوعية للابناء عن المشكلات العديدة لهذه الأجهزة قد يساهم في تقليل استخدامهم بجانب وضع قوانين واضحة لمتى تستخدم وهكذا وقد يكون الأمر في البداية صعب ولكن الابناء التي تعودت على اتباع القوانين واحترامها هذه يكون سهلا عليهم ويساعد في عملية الضبط المطلوبة مما يخفف من توترهم وتعجبهم النفسي ويقلل من العنف.

٦- دور الأصدقاء والمحيطين بالمراهق:

نوعية الأصدقاء المحيطة بالمراهق مما لاشك تؤثر في سلوكه ، (الحديد بالحديد يحدد والانسان يحدد وجه صاحبه) اى ان كل انسان يؤثر في صاحبه وان كان الأصدقاء حول المراهق اصدقاء تمارس افعال عنف ومخالفة للمجتمع سوف يتمثل بهم وحتى ان حاول جاهدا أن يتعد عن أفعالهم مقتنعا انه يمكنه أن يظل متمسك بسلوكه الجيد فقد يتعرض في بعض المرات الى الضغط منهم لتبني بعض السلوكيات حتى يقبلوه ضمن المجموعة ويكون عضو معهم ، ويظهر تأثير الأصدقاء أيضا في بعض المرات حين يكون الشخص ضعيف الشخصية ويجدان أقرانه يكسبوا المواقف من خلال السلوكيات العنيفة لذا يتمثل بهم لكي يستطيع أن يسلك في المواقف المشابهة.

لذا كان دور الاباء مع المراهقين في هذا الأمر أن النقاش المستمر مع الابناء عن أصدقائهم، محاولة التقرب اليهم والتقرب لأصدقائهم، استضافة اصدقائهم في المنزل ربما مرة او عدة مرات، والمقصود محاولة التعرف بشكل حقيقى على الأصدقاء بمعرفة سلوكياتهم ومعرفة من لهم التأثير الاكبر على ابنائنا. ايضا التواصل الجيد مع الابناء يساعد على تقبل الراى والرأى الآخر ان كان لك أى تعليق على أصدقائهم او رفض لبعض سلوكياتهم. القدوة الحسنة شىء مطلوب على طول المشوار فلا يمكن أن نطلب منهم فعلا شىء أو التحلى بصفات معينة لا نستطيع نحن ان نتحلى بها، مهم جدا تمكين الامان للابناء فمهما وصل بهم الأمر من افعال خطأ أو سلوكيات غير محببة يظل البيت هو الامان لهم يظل الحوار للاسرى هو الملاذ الملجأ لهم.

واخيرا الصلاة لاجل ابنائنا بالحماية والحفظ من الشر وشبه الشر، الصلاة معهم في مرات.. والصلاة لأجلهم دوماً وان لا نرفضهم أبداً أبداً كما لم يرفضنا ابونا السماوى من بيته وحصنه.

٣- مستوى التواصل مع المراهق:

مستوى التواصل مع المراهق وطريقة التواصل لها تأثير كبير على شعوره بالراحة او عدم الراحة .

في العديد من الأسر يشعر المراهق انه في وادى وأهله في وادى آخر - لا يشعر به أحد لا يسمعه أو يراه الاب والام وكأنه غير موجود - لا يستطيع التواصل معهم أو يتواصلوا معه بشكل صحيح بل ربما في بعض الأسر ينعدم الحوار من الأساس ويكون تواصلهم فقط على المستوى الرسمي او مستوى ابداء المعلومات وربما يكون ذلك من خلال رسائل عبر الواتس اب او اى وسيلة اخرى ولكن هذا التواصل غير فعال لا يشعر فيه المراهق بأنه جزء من العيلة لا يشعر بالانتماء اليهم، طريقة

التواصل هذه تؤدى الى التباعد أكثر، التوقع حول مشكله - الكبت الذى ينفجر في صورة عنف او صراع و غضب حيث ان الشخص الذى لا يجد من يسمعه أو يهتم لمشاعره أو افكاره حتما سوف يشعر بالتجاهل وقد يشعر أنه غريب عن العيلة حتى أن عدم التواصل الجيد بين الاباء والمراهق تجعل المراهق يعيش حياته بمزاجه دون الرجوع الى والديه وهذا بدوره يؤدى الى سلوكيات عنيفة وغير لائقة ربما للمجتمع كما سنوضح فيما يلى ولكن قبل ان ننتقل الى النقطة التالية يا ترى ما هو دورنا كأباء للتعامل مع نقطة التواصل مع المراهق!!!

دورنا كأباء نحو التواصل مع ابنائنا المراهقين لكي يكون هناك تواصل جيد ان نتدرب على عمل حوار صحيح معهم - فمثلا ان أخطأ المراهق نحتاج أن لا نوجه اصابع اللوم نحوه مباشرة ولكن اجراء حديث هادى متزن، مستفسرا عن الاسباب التي دفعته لفعل ذلك، هل هو راضى عن هذا السلوك، ماذا يشعر الان؟!، اشجعه بأن اتوقع منه الافضل في المرات القادمة، يجب أيضا الحرص على نوعية الحوار في البيت عموما لا تكون عنيفة او بطريقة طفولية بل الحوار مع المراهق كشخص كبير وبالغ، أشاركه في الآراء والقرارات الاسرية، اشجعكم أيضا كأباء وأمهاات اعطاء وقت مخصص لكل ابن أو ابنة والخروج معا بمفردكم لقضاء بعض الوقت هذ الأمر يشجع جدا على جذب أطراف الحديث ويكون طريق لبداية التواصل الجيد مع المراهق الذى فيه يستطيع أن يعبر عن ما بداخله وعن مشاعره بدون خوف او لوم وهذا بدوره يقلل الشعور بالغضب والعنف.

٤- فقدان الشعور بالهوية:

الهوية ببساطة هو شعور الانسان بمن هو وماذا يفعل وماذا يريد أن يكون، هو ان يعرف أفكاره ما هى والى ماذا تقوده وماذا يريد ان يصبح مستخدما هذه الافكار والاتجاهات. وفي سن المراهقة خصوصا يعتبر التغييرات الكثيرة عاملا موترا له اذا جعله يبحث عن هويته، فالهوية من أهم مراحل تطوره النفسى، فالشاب المراهق في هذه المرحلة قد يمر بأزمة تسمى ازمة الهوية باحثا عن هويته وفي اثناء ذلك يحاول ان يتبنى المعتقدات والأفكار التي تتماشى معه فيجد هويته ولكن الكثير من المراهقين يتأرجحون ولا يجدوا هويتهم بسهولة، ولنالاحظ أن الهوية الغير واضحة تؤثر بشكل كبير على المراهق مما يجعله يواجه تحديات نفسية كثيرة تؤدى الى العدوان الداخلى لان الهوية الغير واضحة تساهم في شعور الفرد بالضياح، وايضا ينخفض تقديره لذاته ويقل احترامه لنفسه مما يزيد من توتره عندما يواجه مواقف جديدة أو اشخاص جدد وكبت هذا التوتر قد يظهر في شكل عنف لاحقا.

دور الاباء نحو ابنائهم في تعزيز الهوية:

مبدئيا التواصل الجيد يساعد المراهق التحدث والتعبير عن رايه بحرية فيعزز من نفسه وهويته وأفكاره، أيضا ان يساعد الاباء الابناء اكتشاف نفسه وافكاره وقيمه في الحياة.

مرحلة المراهقة مرحلة تعتبر من المراحل الهامة في حياة اى شخص، هى مرحلة متقلبة ومرحلة متميزة بالتغيرات والتحديات التي يواجهها المراهق التي تضعه تحت ضغوطات كثيرة من السعى لأثبات ذاته مثلا- وبين حيرته وبحثه عن هويته ونفسه وأكثر فتقوده الضغوطات الغير معالجة الى عنف وعدوان.

وقد تظهر ملامح العنف في فترة المراهقة أكثر من المراحل الاخرى وليس معنى ذلك أن كل المراهقين يتسموا بالعنف في هذه المرحلة ولكن بالطبع كآى شىء اخر في حياتنا هناك عوامل محفزة لظهور العنف بشكل أوضح في حياة المراهق وفيما يلى سوف اذكر بعض الاسباب للتعرف عليها ومحاولة علاجها أو محاولة تجنبها فتقل ظهور أعراض العنف في اولنا اذا ساعدناهم على ذلك - اذا ساعدناهم لتفريغ الكبت والعنف والتعامل معه بشكل صحيح.

بعض أسباب عنف المراهق:

١- عدم الأستقرار النفسى والعاطفى:

فترة المراهقة هى من أكثر الفترات التي يحدث فيها عدة تغييرات للشخص معا في نفس الوقت - ففى مرحلة المراهقة هناك تغييرات هرمونية وفسيوولوجية وتغييرات مزاجية ونفسية - أيضا التغييرات والتقلبات العاطفية - فبعض المراهقين مثلا لا يستطيعوا التعامل مع مشكلاتهم العاطفية وهذا قد يؤدى الى الشعور بالغضب والكبت، الى ان كل هذه التغييرات السابق ذكرها فجأة وبدون مقدمات لذا قد تسبب للمراهق عدم استقرار نفسى وعدم الاستقرار هذا قد يظهر في شكل عنف أو توتر وقسوة وشدة في التعامل.

لذا دورنا كأباء مع اولادنا المراهقين في هذه النقطة أن نساعدهم بقدر أماننا على الأستقرار النفسى أو على الأقل لا نكون سبب في زيادة توترهم من خلال مناقشة حادة أو توجيه النقد اللازم لهم أو اى أمور اخرى تشعر أنها تقلل من استقرارهم بل على العكس نحتاج كأباء أن نهديهم من فزع اولادنا بسبب التغييرات التي تحدث لهم - نعلمهم نثقهم عن طباع المرحلة قبل ان تبدأ فهذا بدوره قد يجعلهم أقل توتر ويدرك كل مراهق أن هذه مرحلة سوف تمر وانه ليس وحده في هذه التغييرات وانه لأمر طبيعى، نساعدهم على تفريغ كل طاقة سلبية بشكل ايجابى.

٢- العنف داخل الأسرة:

أسلوب العنف داخل الأسرة بين افرادها - بين الزوج والزوجة أو الآباء والابناء يؤثر بشكل كبير وبشكل غير محسوس على الابناء حتى ان لم يكن الأمر مقصودا لكن ما اريد ان أؤكده أن الابناء تتعلم من والديها اسلوب التعامل بينهما معا بالمشاهدة والحياة المعاشة أكثر من أى شىء آخر، لذا اذا كان الاسلوب المتبع في المنزل بين افراده وخصوصا الأب هو القسوة والعنف سوف يتبعه الابناء بنسبة كبيرة وربما يظهر العنف في الابناء الذكور بشكل أوضح لان البيئة التي ينشئ فيها الابناء مؤثر قوى جدا على حياتهم وطباعهم أردنا أم لم نرد أى ماذا نتوقع أن كان الأب يضرب الأم أو يعاملها بعد احترام، ان كان الأم صوتها عالى وعصبية على بناتها وبنائنا، فهل نتوقع أن ينشأ الابناء هادئين وغير عنفيين؟ كيف؟.

لذا دورنا كأباء هو محاولة أن نكون القدوة الحسنة لابنائنا في السلوك والكلام والتصرف، أن يكون أسلوب الحوار راقى وهادىء في المنزل، كيف نطلب من ابنائنا الهدوء ونحن لا نتحلى بالهدوء والسلام، أيضا يحتاج الأزواج أن يناقشا مشكلهم الزوجية بعيدا عن الأولاد حتى لا يزيدوا شعور عدم الأستقرار لدى ابنائهم بل كلما عمل الاباء على توكيد الشعور بالاستقرار

أمثالنا الشعبية: تعرف على أصل أشهر أمثالنا الشعبية وسبب قولها

جنينا من ورائها مكسباً كبيراً، ليس علينا إلا أن نقوم بدفن الحمار ونبني عليه ضريحاً ونقول أن هذا مزار أحد الصالحين، ونحكي للناس قصصاً وأخباراً معلنين فيها فضائل هذا الصالح وكراماته التي ظهرت مع الكبار والصغار، فيأتي إلينا الناس ويتباركون بما أخفينا فنتهال علينا النذور والهدايا.

ففرح صديقه بهذه الفكرة فرحة غامرة، وما هي إلا ساعات قليلة حتى كانت جثة الحمار تحت قبة ظلية.

وسرعان ما توافد على ذلك الضريح الزائرون والزائرات، واعتاد الناس على زيارة ضريح هذا الرجل الصالح وتقديم النذور والتبرعات والإغداق على الرجلين بالأموال.

ولكن مع مرور الوقت بدأ الطمع يدب بنفس أحدهما ففكر بطريقة يبعدها صاحبها ويستأثر بتلك الغنائم لوحده، فأخبره ذات يوم بأنه رأى رؤيا بمنامه؛ يرى فيها ذلك الصالح الزاهد وهو يحذثه بحزن بأن يطلب من صاحبه مغادرة الضريح فوراً وإلا سيحل عليه الغضب.

فسأله صاحبه: "ومن هذا الصالح الذي رأيته؟"

فقال له صاحبه: "إنه الصالح المدفون تحت هذا الضريح"، فأخذ يضحك منه، وقال له: "ما إحنا دافنينه سوا".

ميه فل و14:

أصل حكاية «100 فل و14» الفراعنة، جواك مهما مرت السنين، يستخدم معظم المصريين، جملة «ميت فل و14»، للتعبير عن مدى كمال ما يتحدثون عنه، سواء كان إنسان أو سيارة أو منزل، لكن الكثير منا لا يعلم أصل هذه الجملة على رغم من انتشارها.

ويرجع السر وراء هذه الجملة إلى رسومات الحضارة الفرعونية، فكان لكل كائن، عدد محدد من المربعات لا يجوز الخروج عنها، وكان طول الإنسان العادي في الرسومات 19 مربعا، وعرضه 6 مربعات، أي أن 6 × 19 = 114 فجاءت هذه الجملة الأشهر لدى المصريين.

عند أم ترتر:

دائما ما يردد الكثيرون "عند أم ترتر" دون معرفة أصل الكلمة كنوع من السخرية عندما تكون هناك استحالة من أنك تجد ما تبحث عنه، لذلك نستعرض لكم أصل الحكاية "أم ترتر" اسمها الحقيقي نفوسة كانت تسكن في حواري كرموز ومعروف عنها أنها من النساء التي تتناول على الجميع بلسانها طويل والشخصية القوية، وكما يقال "فرش الملاية"، كانت امرأة لا تخاف أحدا، كانت أم ترتر ست بيت شاطرة، وأنجبت "إسماعيل وإبراهيم نبوية ترتر".

ويقال إن أم ترتر تملك فوق السطح مزرعة تربية الفراخ والبطن، وعندما كانت ديوك الجيران تنط على سطح أم ترتر كان يفقد ولا يكون له أثر، وعلى الفور تذبذب أم ترتر وتقدمه لزوجها على العشاء، وكانت تقوم بإخفاء أثر الديك، وعند سؤال الجيران عن الديك المفقود يتم الرد بصوت منخفض "عند أم ترتر ربنا يعوض عليكوا"، ومن هنا طلع المثل الشعبي "عند أم ترتر" يدل على استحالة أن تجد ما تبحث عنه رغم أنك تعلم أين ذهب.

رجعت ريمه لعادتها القديمة:

فينضرب هذا المثل لمن تعود على شيء ويظهر الإقلاع عنه، ثم يعود إليه من جديد، وعن أصل المثل يقال أن: "ريمه" هي زوجة "حاتم الطائي" الذي اشتهر بالكرم كما اشتهرت هي بالبخل، وكانت إذا أردت أن تضع سمناً في الطبخ، أخذت الملعقة ترتجف في يدها حرصاً منها عن ألا تزيد في مقدارها. فأراد "حاتم" أن يعلمها الكرم فقال لها: "إن الأقدمين كانوا يقولون أن المرأة كلما وضعت ملعقة من السمن في إناء الطبخ زاد الله بعمرها يوماً".

فاخذت "ريمه" تزيد ملاعق السمن في الطبخ حتى صار طعامها طيباً وتعودت يدها على السخاء.

ولكن شاء الله أن يتوفى ابنها الوحيد الذي كانت تحبه أكثر من نفسها، فحزنت عليه حزناً شديداً حتى تمت الموت، وأخذت تقلل من وضع السمن في إناء الطبخ حتى ينقص عمرها وتموت، فقال زوجها: "رجعت ريمه لعادتها القديمة".

الحيطان لها أذان:

القصة أن "كاترين"، ملكة بريطانيا، كانت تبني قصورها وتضع فيها أدوات تنصت خاصة تطل على القاعات والمطابخ حتى تسمع ما يتناقله العامة في القاعات والخدم في المطاعم، وبذلك تفاجئهم بأنهم عالمة بكل شيء. لذلك أطلق أنبيدلايتون الوزير في حكومتها مقوله أن للحيطان أذان.

حسبة برما:

حسبة برما مقولة مصرية دارجة تقال عندما يختار المرء في حساب شيء ما ويعود أصل هذه المقولة الشهيرة إلى إحدى القرى المصرية التابعة لمركز طنطا بمحافظة الغربية وهي قرية (برما) التي تبعد عن طنطا بحوالي 12 كيلو متر وقد جاءت هذه المقولة عندما اصطدم أحد الأشخاص بسيدة كانت تحمل قفصاً محملاً بالبيض فأراد تعويضها عما فقدته من البيض فقال لها الناس: كم بيضه كانت بالقفص؟ فقالت: لو احصيتم البيض بالثلاثة لتبقي بيضه، وبالاربعة تبقي بيضه، وبالخمسة تبقي بيضه، وبالستة تبقي بيضه، ولو احصيتموه بالسبعة فلا تبقي شيئا وبعد حسابات وحيرة كثيرة عرفوا ان القفص كان يحتوي على 301 بيضة ومن هنا جاءت المقولة "حسبة برما".



إعداد: نعيمين فرج - الرسومات للفنان المصري: محسن أبو العزم

بيننا ما صنع الحداد:

يُعتبر هذا المثل أحد أشهر الأمثال العربية الدارجة والذي يُقال كدليل على البغض الشديد بين شخصين أو النزاع الذي ينشأ ويستحيل معه الصلح مرة أخرى. في هذه الحالة، يتم التعبير عن هذا الشقاق والكره بين الشخصين بالقول "بيننا ما صنع الحداد"، ولعلك تسأل نفسك: ما هو هذا الشيء الذي صنعه الحداد وتم استخدامه للتعبير عن الخلاف والضغينة؟ قيل أنه السيف، أي أن الحداد يصنع السيوف وبذلك عندما يقول الشخص أنه بينه وبينك هذا السيف أي أن النزاع بينكما قد وصل إلى درجة القتال بالسيف.

في رواية أخرى دارجة، قيل أنه كان هناك رجل على خلاف مستمر مع زوجته والشجار بينهما لا يتوقف، حيث كانت تكدر عليه عيشته وتنقص عليه حياته، فقال لها ذات يوم وقد طفح به الكيل: بيني وبينك ما صنع الحداد. فتعجبت زوجته من هذه الجملة وسألت نفسها عن ماهية هذا الشيء الذي صنعه الحداد ويقف بينها وبين زوجها. ثم غاب زوجها عدة أيام وعاد بعدها وقد أحضر في يده قطعة من الحديد صنعه له الحداد وأمر ابنه أن يطرق عليها بقوة، وأنه سيظل يبتعد طالما كان يسمع صوت الطرق وسيتوقف فقط عندما يختفي الصوت.

وعليه، سيكون بينه وبين زوجته هذه المسافة الدائمة، وبذلك أصبح بينهما صوت القطعة الحديدية التي صنعه الحداد، ومن هنا جاءت قصة أشهر الأمثال الشعبية التي تُستخدم للتعبير عن الشقاق والخلاف.

للي إختشوا ماتوا:

وكثيراً ما نسمع بهو عن أصل هذا المثل؛ فمن المعروف أنه كان يوجد في مصر والشام قديماً حمامات عامة يذهب إليها الناس للاغتسال والاستحمام، وهذه الحمامات كانت لا تدخل إلا بمبلغ من المال ولها من يشرف عليها وينظم الدخول ويحفظ الملابس.

وفي أحد الأيام نشب حريق في أحد هذه الحمامات وهي مملوءة بالناس، فبعض من كانوا داخل الحمامات خرجوا هلعين وهم عراة ولم يخجلوا من عوراتهم، أما الذين يخجلون ويستحيون فلم يخرجوا ويقوا داخل الحمامات وفضلوا الموت بدلاً من أن يرى الناس عوراتهم وخاصة النساء منهم وفعلاً ماتوا. وهذا ما قاله صاحب الحمام كلما سئل: هل مات أحد في هذا الحريق؟ كان يجيب: نعم اللي إختشوا ماتوا! فصارت مثلاً لي يومنا هذا.

آخر خدمة الغز علقه:

حكاية أصل المثل الشعبي الذي يعود لزمان الحروب والاحتلال: الرواية الأولى هي أن "الغز" جاءت اختصاراً لكلمة "الأوغوز" وهما جماعة تركية تنحدر من المماليك، وكانت تلك القبيلة تساند المماليك وتعاونهم في الخراب، فإذا ما حلوا بقرية أخرجوا أهلها وأجبروهم على العمل لديهم وخدمتهم.

لم يقف الأمر على حد الخدمة والسخرية ولكنهم كانوا ينيهون منهم الطعام والشراب بدون مقابل وإذا ما انتهت أقامتهم بالقرية و عزموا على المغادرة فأنهم كانوا يضربون الأهالي ويسبون معاملتهم كنوع من التجبر وفرض السطوة فصار المصريون في كل زمان يقولون قولتهم.

أما الرواية الثانية أن "الغز" تعني "الغزاة"، وكانوا المصريون يتعرضون للنهب والسرقة وتدمير القرى وجردها من خيراتها على يد الغزاة من المحتل في ذلك الوقت الذي خرج فيه المثل.

هذا إلى جانب معاملتهم السيئة للمصريين، وإجبارهم على العمل بالقهر والقوة دون أن يحصلوا على أجر، وبعد أن تتم عملية التدمير والنهب للقرى يهيمون بالرحيل، يهدون الناس علقه موت وجروح عميقة، ليهنتي الناس في النهاية إلى جملة "آخر خدمة الغز علقه".

مسمار حجا:

أصل الحكاية أن "حجا" كان يملك داراً، وأراد أن يبيعه دون أن يفرض فيها تماماً، فاشترط على المشتري أن يترك له مسماراً في حائط المنزل، فوافق المشتري دون أن يلحظ الغرض الخبيث لحجا من وراء هذا الشرط، لكنه فوجئ بعد أيام بحجا يدخل عليه البيت. فلما سأله عن سبب الزيارة أجاب حجا: "جنت لأطمئن على مسماري!" فرحب به الرجل، وأجلسه، وأطعمه.

لكن الزيارة طالت والرجل يعاني حرجاً من طول وجود حجا، لكنه فوجئ بما هو أشد: إذ خلع حجا جبته وفرشها على الأرض وتهاى للنوم فنار غضب المشتري وسأله: ماذا تنوي أن تفعل يا حجا؟ فأجاب حجا بهدوء: "سانام في ظل مسماري!" وتكرر هذا كثيراً، وكان حجا يختار أوقات الطعام؛ ليشارك الرجل في طعامه، فلم يستطع المشتري الاستمرار على هذا الوضع وترك حجا الدار بما فيها وهرب.

ما إحنا دافنينه سوا:

ومن الأمثال الشهيرة والمندولة أيضاً "ما إحنا دافنينه سوا" وقصته أنه كان هناك رجلان يبيعان زيتاً يحملانه على حمار ويتجولان به من مكان إلى آخر. وفي ذات يوم مات الحمار فحزن صاحبه عليه حزناً شديداً، ولكن فجأة صاح أحدهما لصاحبه.

وقال: "اسكت وكف عن البكاء فقد جاءت لي فكرة إذا قمنا بتنفيذها



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

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

17413 BELLFLOWER BLVD,
BELLFLOWER, CA 90706

info@icare-rx.com

FREE SAME DAY DELIVERY

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



360 Adult Day care

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

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



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

جميع خدماتنا مجاناً
نقبل الـ **Medi-cal**

رجاء الإسراع بهلى الطلب
لأن العدد محدود جداً

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

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



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