

Charismaa  
Newspaper

كاريزما

الأحد (31-1) ديسمبر 2024 العدد 82 - السنة الثامنة

الهدف بين يديك Sunday - ( December 1 - 31 ) - 2024 - Volume No. 8 - Issue No. 82

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief

Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير

وائل لطف الله

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

www.charismadaily.com



مصريين وعرب مرشحين لمنصب رفيعة المستوى في إدارة ترامب.. من هما؟

MERRY  
CHRISTMAS  
HAPPY NEW YEAR

أسير الحقنة المعجزة!!  
الأرمن: صراع الإبادة والبقاء



أول بطولة عالمية للأندية  
تحت مظلة فيفا 2025

أفكارك تحدد شكل حياتك

LAW OFFICES OF  
**JOHN MIKHAIL**  
www.lawofficejohn.com



المحامي  
**جون ميخائيل**

نحن نتحدث العربية  
الإستشارة مجانية  
**FREE Consultation**

**(310)806-1231**

معكم في الأوقات الصعبة  
إصابات العمل - التعويضات - حوادث السيارات

No Risk: No Attorney  
Fee if No Recovery  
Car Accidents



**Serving all of Southern California**

Notice

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

**St. Mary Pharmacy**

**Northridge**

8254 White Oak Ave Northridge, CA 91325

**Ph: (818) 975-8004**

**Chatsworth**

9917 Topanga Canyon Blvd Chatsworth, CA 91311

**Ph: (818) 960-4521**



Dr. Beshoy Gerges



Dr. Paul Gerges

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

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

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

مكتب المستشارية

**جيهان توماس**



Gihan Thomas

الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

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

Email: gihanthomaslaw@yahoo.com

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

www.gihanthomaslaw.com

موضوع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

www.charismadaily.com

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

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر ورئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. م. جيون جندقي

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيشين لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

جياكيس فايق

رياضة

كابتن / مجدي سعد

كابتن / هاني أيوب

فنون وديكور

سامر رياضي

نبرمين مورييس

نيشين مفرح

منال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - مارينا - ماجي

أبو الفين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

## مصريين وعرب مرشحين لمنصب رفيع المستوى في إدارة ترامب.. من هما؟



المصري  
الدكتور  
مارتن مارتري



البناني  
مساعد بولس



المصري  
إميل مايكل

الملف الإسرائيلي للتفاوض مع الإسرائيليين. وساعد بولس ترامب على تحقيق تقدم كبير في صفوف العرب الأمريكيين في الانتخابات الأمريكية.

وولد بولس في لبنان ثم انتقل بعدها إلى تكساس ودرس القانون بجامعة هوستون، وعقب انتهائه من التعليم تولى إدارة أعمال عائلته ليصبح المدير التنفيذي لشركة «SCOA Nigeria»، المختصة في توزيع المركبات والتجهيزات بمنطقة غرب إفريقيا.

ثم رشح الرئيس الأمريكي المنتخب دونالد ترامب الدكتور مارتري (مارتن) مكارتي لقيادة إدارة الغذاء والدواء (اف دي ايه)، ليختار بذلك جراحاً ومؤلفاً نال اهتماماً وطنياً لمعارضته تفويضات اللقاحات وبعض إجراءات الصحة العامة الأخرى خلال تفشي جائحة (كوفيد-19). وأصبح مكارتي، الأستاذ في جامعة جونز هوبكنز، هو الأحدث في مجموعة من مرشحي ترامب الذين أعلنوا أن النظام الصحي الأمريكي «معطل» ويحتاج إلى تغيير.

ويحتاج مكارتي إلى تأكيد تعيينه من جانب مجلس الشيوخ الذي يقوده الجمهوريون لكي يتولى المنصب.

وأعلن ترامب عن ترشيح مكارتي في بيان مساء الجمعة، قائلاً إنه «سعيد بإدارة الغذاء والدواء إلى المعيار الذهبي للبحث العلمي، وينتهي الروتين البيروقراطي في الوكالة للتأكد من حصول الأميركيين على العلاجات الطبية التي يستحقونها».

بدأ فريق الرئيس الأمريكي المنتخب دونالد ترامب، في اختيار فريق العمل الذي سيقود الولايات المتحدة خلال الأربع سنوات المقبلة، ومن بين المرشحين الذين شملتهم هذه الترشيحات، برز أسماء لأشخاص من أصول مصرية ولبنانية، وهما المصري إميل مايكل، والدكتور مارتري مكارتي، والبناني مساعد بولس، وفقاً لما ذكرته صحيفة «نيويورك تايمز» الأمريكية.

وأعلن قادة الجالية العربية الأمريكية في مدينة ديربورن الأمريكية أن ترامب رشح إميل مايكل لتولي حقيبة وزارة النقل، مشيدين بالدور الذي لعبه مايكل في حشد أصوات الجالية العربية لصالح ترامب، وبذلك، يُعتبر أول أمريكي من أصل عربي يشغل منصباً في إدارة ترامب الجديدة.

وإميل مايكل يحتفظ بشبكة علاقاته الواسعة في مؤسسات التكنولوجيا العملاقة بوادي السيليكون، ومن ضمن المقربين هو الملياردير إيلون ماسك الذي يعتبر الوجه الأكثر نفوذاً ودعمًا للرئيس المنتخب دونالد ترامب.

في سياق متصل، يبرز دور رجل الأعمال اللبناني الأمريكي مساعد بولس، والد زوج تيفاني ابنة ترامب، المرشح لتولي منصب المسؤول عن الملف اللبناني وتحقيق السلام المنتظر في بيروت، حسبما ذكرت قناة «القاهرة الإخبارية».

وقال «بولس» إنه سيكون المسؤول عن التفاوض مع الجانب اللبناني من أجل التوصل إلى اتفاق، بجانب ذلك سيعين ترامب شخصاً مطلقاً على

## الإتحاد العام للمصريين بالخارج بالولايات المتحدة الأمريكية



### أم الطفلة "كرمة": أربع مرات رفض للفيزا والسيد / رأفت صليب لا يفقد الأمل حتى تحقق الحلم



في موقف إنساني يُجسد معنى التضامن والالتزام، روت والدة الطفلة "كرمة" قصة كفاحها للحصول على تأشيرة سفر لابنتها المريضة والمولودة بدون جلد على جسدها لتلقي العلاج بأمريكا، بعد أن واجهت رفضاً متكرراً من السفارة الأمريكية، وقالت الأم في تصريحات صحفية: "تقدمت بطلب الفيزا أربع مرات لعلاج ابنتي في الخارج، لكنني قوبلت بالرفض في كل مرة. شعرت بالعجز واليأس، ولكن السيد / رأفت صليب، رئيس الإتحاد العام للمصريين بالخارج، كان حاضراً بجانبني منذ اللحظة الأولى. رغم إنشغالاته، كان يتصل بي يومياً ليطمئن على حالنا، ويؤكد لي أن الأمل لم ينته". وأوضحت الأم أن السيد / رأفت صليب لم يكتف بالدعم النفسي، بل أجرى اتصالات مكثفة مع السفارة والجهات المسؤولة، ولم يهدأ حتى انتزع موافقة الحصول على التأشيرة للطفلة. "بعد أيام من رفض طلبي الأخير، تحققت العجزة بفضل إصراره وتواصله المستمر مع المسؤولين. الحلم الذي بدأ مستحيلًا أصبح حقيقة.

"وفي ختام حديثها، عبرت الأم عن امتنانها العميق قائلة: "لا أمك كلمات تعبر عن شكري وامتناني للأستاذ رأفت صليب والإتحاد. هذه الوقفة الإنسانية ستظل محفورة في ذاكرتي وذاكرة أسرتي إلى الأبد. ربنا يعوضه خيراً عن كل ما قدمه لنا ولكثيرين.. قصة الطفلة "كرمة" تسلط الضوء على أهمية الدور الذي يمكن أن يلعبه الأفراد والمؤسسات في دعم الحالات الإنسانية، خاصة عندما تواجه عقبات بيروقراطية أو تحديات صعبة.

www.egyptiansunited.org

# MASHNEY LAW OFFICES

The Law Firm to Trust

Protecting You & Your Family Since 1992

## المحامى سامى المشنى

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

حوادث السيارات  
الإصابات الشخصية  
تعويضات العمال

Auto accidents

Personal injury

Workers compensation

**Tel: 800-555-6655**  
335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801  
[www.MashneyLaw.com](http://www.MashneyLaw.com)

# بالتفصيل.. ملامح إدارة ترامب الجديدة في البيت الأبيض



تولسي غابارد



إيلون ماسك



دونالد ترامب



ماركو روبيو



المحامية بام بوندي

وفي مقطع فيديو نُشر بعد بدء الحرب في أوكرانيا، دعت النائبة السابقة عن هاواي الرؤساء الروسي والأوكراني والأمريكي إلى إنهاء الصراع.

نويم للأمن الداخلي:

ستودي حاكمة ولاية داكوتا الجنوبية كريستي نويم دوراً رئيسياً في تنفيذ الوعد الذي قطعه ترامب خلال حملته الانتخابية بترحيل جماعي للمهاجرين غير الشرعيين، إذ اختيرت لقيادة وزارة الأمن الداخلي.

آخرون:

كُلف دوغ بورغوم القريب من صناعة النفط والغاز بدور مزدوج، إذ سيكون مسؤولاً عن الأراضي الفيدرالية ومجلس الطاقة الوطني.

كما عيّن المشكك في قضايا المناخ كريس رايت وزيراً للطاقة. كذلك اختير البرلماني السابق لي زيلدين لتولي وكالة حماية البيئة.

فيما رشح ترامب سكوت بيست، مؤسس شركة الاستثمار "كي سكوير غروب" وأحد المروجين المتحمسين لفرض رقابة سياسية على الاحتياطي الفيدرالي، لتولي منصب وزير الخزانة.

في حين رُشحت ليندا مكماهون المؤسسة المشاركة للاتحاد العالمي للمصارعة الترفيهية لتولي حقيبة التعليم.

دبي - العربية نت

وكذلك تجاه روسيا، منصب مستشار الأمن القومي.

كما عيّن ترامب اثنين من أشرس المؤيدين لإسرائيل هما مايك هو كابي سفيراً لدى إسرائيل، وإليز ستيفانيك سفيراً لدى الأمم المتحدة.

وكان منصب السفير لدى حلف شمال الأطلسي من نصيب ماثيو ويتاكر، وكلف بمسؤولية "وضع أمريكا أولاً" وفقاً لدونالد ترامب.

- هيفيسيت من "فوكس نيوز" إلى البنتاجون:

اتخذ ترامب قراراً مدوياً بتعيين مقدم البرامج في قناة "فوكس نيوز" بيت هيفيسيت وزيراً للدفاع.

ويعارض هذا الضابط السابق في الحرس الوطني الأمريكي مشاركة النساء في القوات المقاتلة، ولم يرأس من قبل مؤسسة كبرى.

ومع تعيينه وزيراً للدفاع سيدير شؤون 3.4 مليون جندي وموظف مدني، في وزارة تخصص لها موازنة ضخمة تفوق 850 مليار دولار سنوياً.

- غابارد ضد الحرب:

عينت تولسي غابارد على رأس مديرية الاستخبارات الوطنية. هذه المنشقة عن الحزب الديمقراطي والعسكرية السابقة معروفة باتخاذ مواقف مؤيدة للكرملين.

التأمين الصحي العام الضخم.

بوندي محامية سابقة لترامب:

اختيرت المدعية العامة السابقة لفلوريدا بام بوندي لتولي حقيبة العدل الحساسة بعد انسحاب مات غيتز.

وبوندي مقربة من ترامب وعضو فريق الدفاع عنه خلال المحاكمة البرلمانية التي كانت ترمي لعزله عام 2020، وسيدعها في الوزارة 3 من محامي الرئيس المنتخب الشخصيين هم تود بلانش وإميل بوف وجون سوير. ومهمتهم واضحة: وضع حد لما يعتبره ترامب الذي دين في نهاية مايو، "استغلالاً" للقضاء، بحيث يصححون الذراع لانتقامه.

- روبيو الحازم تجاه الصين:

سيصبح السيناتور الجمهوري المؤثر عن فلوريدا، ماركو روبيو، الوجه الجديد لأمريكا على المستوى الدولي.

وسيكون روبيو أول أمريكي من أصول لاتينية يتولى وزارة الخارجية، وهو معروف بمواقفه الحازمة جداً تجاه الصين، ودعمه القوي لإسرائيل، ومعارضته لإيران.

فيما سيشتغل مسؤولاً منتخباً آخر من فلوريدا هو مايك والتز الحازم جداً أيضاً تجاه الصين،

اختار الرئيس الأمريكي المنتخب دونالد ترامب مقدم برامج تلفزيونية سابقاً لتولي وزارة الدفاع، ومشككاً في جدوى اللقاحات لتولي حقيبة الصحة، والملياردير إيلون ماسك لخفض الإنفاق، لتضم الإدارة الأمريكية الجديدة شخصيات ذات تطورات وأفكار مختلفة.

ماسك لخفض الميزانية:

كُلف مالك منصة "إكس" وشركتي "تسلا" و"سبايس إكس" الملياردير إيلون ماسك بقيادة عملية تدقيق في الإنفاق العام بهدف خفضه إلى جانب رجل الأعمال فيفيك راماسوامي.

ويُعرف أغنى رجل في العالم والمساهم مالياً بشكل واسع في حملة الجمهوريين، بأسلوبه الإداري "المتشدد" ويكونه لا يتردد في تنفيذ عمليات تسريح واسعة النطاق وسريعة، حسب فرانس برس.

- "أراف كاي جونبور" المشكك في جدوى اللقاحات: اختير روبرت إف. كينيدي جونبور، ابن شقيق الرئيس الراحل جون كينيدي، لتولي حقيبة الصحة.

وكينيدي محام سابق في مجال قانون البيئة، تحدث عن نظريات مؤامرة بشأن لقاحات مكافحة وباء كوفيد-19، وسيكون مسؤولاً عن "إعادة الصحة لأمريكا". وسيدعها "دكتور أوز"، وهو جراح ونجم تلفزيوني سيقود برنامج

## إسرائيل توافق على اتفاق وقف النار في لبنان

وافق مجلس الوزراء الأمني الإسرائيلي المصغر على اتفاق لوقف إطلاق النار في لبنان، فيما نشرت وسائل الإعلام الإسرائيلية نص الاتفاق الكامل بين إسرائيل ولبنان، حيث ينص الاتفاق المكون من 13 نقطة على ما يلي:

• حزب الله وجميع الجماعات المسلحة الأخرى في الأراضي اللبنانية لن تنفذ أي عمل هجومي ضد إسرائيل.

• في المقابل، لن تنفذ إسرائيل أي عمل عسكري هجومي ضد أهداف في لبنان، سواء على الأرض أو في الجو أو في البحر.

• تعترف إسرائيل ولبنان بأهمية قرار مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة رقم 1701.

• هذه الالتزامات لا تلغي حق إسرائيل أو لبنان في الدفاع عن النفس.

• بيع الأسلحة أو توريدها أو إنتاجها

• ستكون قوات الأمن والجيش اللبناني الرسميين هي الجهات المسلحة الوحيدة المسموح لها بحمل السلاح أو تشغيل القوات في جنوب لبنان.

• سيتم الإشراف على بيع الأسلحة أو توريدها أو إنتاجها أو المواد ذات الصلة بالأسلحة في لبنان من قبل الحكومة اللبنانية.

• سيتم تفكيك جميع المنشآت غير المصرح بها المعنية بإنتاج الأسلحة والمواد ذات الصلة بالأسلحة.

• سيتم تفكيك جميع البنى التحتية والمواقع العسكرية، ومصادرة جميع الأسلحة غير المصرح بها التي لا تتوافق مع هذه الالتزامات. • سيتم إنشاء لجنة تحظى بموافقة كل من إسرائيل ولبنان للإشراف والمساعدة في ضمان تنفيذ هذه الالتزامات.

• ستقدم إسرائيل ولبنان تقارير عن أي انتهاكات محتملة لهذه الالتزامات إلى اللجنة وإلى قوات الأمم المتحدة الموقتة في لبنان (اليونيفيل).

• ستشتر لبنان قوات الأمن الرسمية وقوات الجيش على طول جميع الحدود ونقاط العبور والخط المحدد للمنطقة الجنوبية كما هو موضح في خطة الانتشار.

• ستسحب إسرائيل تدريجياً من جنوب الخط الأزرق في فترة تصل إلى 60 يوماً.

• ستعزز الولايات المتحدة مفاوضات غير مباشرة بين إسرائيل ولبنان للوصول إلى حدود برية معترف بها.

دبي - العربية نت

## سعد الصغير ليس الأول.. نجوم واجهوا السجن بسبب المخدرات

وتم إحالتها لمحكمة الجنايات التي أصدرت حكمها سالف الذكر.

كما تورط الفنان الراحل "مجدى وهبة" أيضاً مع المخدرات، حيث ضبط أثناء تعاطيه مخدر الأفيون في سيارته بإحدى شوارع القاهرة. إلا أنه تم إخلاء سبيله لعدم كفاية الأدلة.

لكنه توفي بعد فترة (في 4 فبراير 1990) في إحدى القرى السياحية بالغردقة إثر هبوط حاد بالقلب. فيما ترددت أنباء وقتها عن تناوله جرعة زائدة من المخدرات.

ضبط مرتين في قضايا مخدرات.. وتم سجنه:

أما الفنان سعيد صالح، فرغم موهبته الكبيرة وشهرته، إلا أنه تورط بدوره في قضايا مخدرات. إذ ألقي القبض عليه عام 1991 بتهمة التعاطي في أحد أوكار المخدرات بالقاهرة، لكن التحقيق حفظ حينها.

وفاة بجرعة زائدة:

إلا أنه عاد وضبط مرة أخرى بقضية تعاطي جديدة في الإسكندرية، وصدر ضده حكم بالسجن لمدة عام قضاه في سجن "الحضرة" بالإسكندرية.

القاهرة - مي عبد النعم - العربية نت

عليها عام 2014 بحي الزمالك أثناء شرائها مخدر الكوكايين. لتتورط في قضية حيازة مخدر الكوكايين ويُحكم عليها بالسجن عام كامل، قضته داخل سجن النساء بالقناطر الخيرية.

مخدرات بطريق الصدفة:

كذلك، حُكم على أحمد فلوكس لمدة ستة أشهر مع إيقاف التنفيذ، بالإضافة إلى تغريمه مبلغ 10 آلاف جنيه، في قضية حيازة الحشيش بقصد التعاطي.

أتى ذلك، عن طريق الصدفة حين ضبطته السلطات المصرية العام الماضي، لتنفيذ حكم ضده بالسجن على ذمة إحدى قضايا السب والذف بحق لاعبة كرة سلة. وأثناء ضبطه عُثر بحوزته على علبة سجائر تحتوي على مخدر الحشيش، فأقر فلوكس بحيازته للمخدر بغرض التعاطي.

لكن قضية الصغير ليست الأولى، فقد شهد عالم الفن في مصر العديد من القضايا المشابهة، التي طالت فنانين تورطوا في قضايا مخدرات.

إذ واجهت الممثلة منة شلبي الموقف عينه قبل عامين، بعدما ضبطت في مطار القاهرة إثر فحص حقائبها ليعثر عناصر الجمارك على مواد مخدرة. فألقي القبض عليها، وضُبط ما بحوزتها من مخدرات.

لينتهي الأمر بالحكم عليها بالسجن لمدة عام مع إيقاف التنفيذ.

كذلك واجهت الممثلة دينا الشربيني نفس المصير مع بداية مشاورها الفني.

حيث ألقت الشرطة المصرية القبض

لا شك أن حياة بعض النجوم خلف الأضواء تختلف عن ظاهرها، فقد يتورط ممثلون ومغنون في قضايا ومحاكمات تصل إلى السجن، ضاربين بنجوميتهم عرض الحائط.

ولعل الحكم بالسجن الممدد 3 سنوات على المغني المصري الشعبي سعد الصغير إثر إدانته في قضية حيازة مواد مخدرة خير دليل.

لكن قضية الصغير ليست الأولى، فقد شهد عالم الفن في مصر العديد من القضايا المشابهة، التي طالت فنانين تورطوا في قضايا مخدرات.

إذ واجهت الممثلة منة شلبي الموقف عينه قبل عامين، بعدما ضبطت في مطار القاهرة إثر فحص حقائبها ليعثر عناصر الجمارك على مواد مخدرة. فألقي القبض عليها، وضُبط ما بحوزتها من مخدرات.

لينتهي الأمر بالحكم عليها بالسجن لمدة عام مع إيقاف التنفيذ.

كذلك واجهت الممثلة دينا الشربيني نفس المصير مع بداية مشاورها الفني.

حيث ألقت الشرطة المصرية القبض

# المسيح بين المذود والصليب



بقلم د. نبيل سليمان  
solimann02@aol.com



## وماذا قال القديسون؟

عن مفارقات ولادة الله المتجسد يقول القديس غريغوريوس النزينزي: (المولود من الأب قبل كل الدهور وُلد من عذراء. فالولادة الأولى إلهية، والثانية بشرية. في الأولى لم يكن له أم، وفي الثانية لم يكن له أب). وعن مفارقات صلبه يقول: (كخروف سيق إلى الذبح، ولكنه هو راعي إسرائيل. كخمل كان صامتاً مع أنه هو "الكلمة"، وقد كُرِّز به بواسطة "الصوت الصارخ في البرية". سُحِق وجُرح، ولكنه الشافي لكل مرض وضعف. مات، ولكنه هو مُعْطَى الحياة!).

## في كل من اليومين رسالة أهل ورها:

لم يستتفك السيد أن يولد في مذود بهائم، تحيط به أصوات الحيوانات من ثغاء الأغنام وخوار البقر، وكان السيد يهمس في أذني- وأذن كل خاطئ- أن أشجع حتى وإن كان فؤادي أتم ونفسي أسنة ولكنه مستعد أن يسكن في إذا ما فتحت له باب حياتي. وعلى الصليب تحاور السيد- في الأمه- مع لص اليمين قبل أن يلفظ ذلك أنفاسه الأخيرة، ووعد أنه سيكون معه في الفردوس في نفس اليوم، وكان الرب في رفته المعهودة وحنانه المعتاد من الصليب يعلن على ملاء الخطاة: "إنظروا إلى افتتاحية فردوس المسيحية: لص.. لص.. لص..

فيا بني... لا يهجم ما فعلته قبلاً من خطايا وأثام، فيها أنا أدفع الثمن عنك الآن وباقي عليك فقط شئ واحد: أن تتوب!"

## ولادته الثانية وصلبه الثاني!

وكما أن القديسة العذراء حبلت به بالجسد، هكذا أيضاً نحن- إذا ما قبلنا عمل روحه في حياتنا- نستطيع أن نحمله في داخلنا بحسب قول بولس الرسول: "ليحمل المسيح بالإيمان في قلوبكم" (أف:3:17). وفي صلبه وموته عن البشرية جمعاء رفضه بعضنا بأفعالهم وإصرارهم على خطاياهم، فكأنهم- أيضاً بحسب تعبير بولس الرسول: "يصلبون لأنفسهم ابن الله ثانيةً ويشهرونه" (عب:6:6).

## خاتمة:

بميلاد المخلص أنعم على البشرية بشرف الأحيوية، فيوم ميلاده يوم عيد لكل الناس، لأنه وُلد للبشر أخ بكر تكلمت فيه كل أعوازمهم. وبصلبه مزق صك خطايانا وأعتقنا من أسر إبليس. فسلام لك يا بيت لحم! فانت حقاً لست الصغرى في مدن يهوذا، فمن خلال مذود فيك مظلم منزوي، تم على أرضك أهم حدث في تاريخ الإنسانية! وأنت يا جلجثة أورشليم، ما أقدمك وما أشرفك! فقد أرتويتني بقطرات الدم الزكي، وفيه اغتسلت البشرية من آدم إلى آخر الدهور! نحن مدعوون لتعرف على المسيح في ميلاده وصلبه، ولكن قل من يجده وندر من يراه، لأننا نطلبه في غير المذود، ونبحث عنه خارج الصليب!!

بإرادته عقاباً لذنوب الآخرين... ولن يرى!

## عبادة السماء والأرض:

لقد وُلد المسيح سنة أربعة قبل الميلاد، كما يرجح بعض العلماء وزفت جوقة الملائكة الأخبار السارة لميلاده، وحياته الرعاة البسطاء من الحقول المجاورة، وحكماء المجوس الوثنيين من أقصى الشرق مقودين بنجم خاص، وبذلك تجمعت السماء والأرض في عبادة ممتعة ليسوع الطفل.

وعند صلبه: صاح قائد المئة: "حقاً كان هذا ابن الله". وتوسل له اللص اليمين: "اذكرني يا رب متى جنت في ملكوتك". وأعلنت الطبيعة حدادها على موت خالقها: فها الشمس قد أخفت شعاعها، والأرض ماجت مرتعدة

والذين في القبور قد عادوا للحياة. وهكذا تجمعت السماء والأرض ثانيةً في عبادة خاشعة ليسوع المصلوب!

## في العيدين تصالحت السماء مع الأرض:

في الميلاد أعلنت الملائكة: "المجد لله في الأعلى وعلى الأرض السلام". وبموت المسيح على الصليب "صوّلنا مع الله" (رو:5:10).

## تقدمت المخلوقات:

في مولده قدّمت مخلوقاته هداياها مع المجوس: الملائكة ترنيماً، والسماء نجماً والأرض مذوداً. وفي صلبه قدّمت البشرية من نتاج الطبيعة ما عجل بموته: فقدّمت من الأشجار صليباً، ومن النباتات شوكاً ومن المعادن حريرة، ومن السوائل خللاً.

## ماذا قالت نباتات الكتاب عن هذين اليومين؟

الرموز والنبوات عن ميلاد المسيح في العهد القديم متعددة، نذكر منها على سبيل المثال: سلّم يعقوب، وعصا هارون، والمجمر الذهب، وعليقة موسى، وباب المشرق حزقيال، ونبوات عاموس وصفنيا، ومجنيه في بيت لحم (ميشا:2) وولادته من العذراء (إش:7:14) وميعاد ولادته (دنا:25) وقتل أطفال بيت لحم (إر:31:15).

أما الرموز والنبوات عن الصليب فهي أيضاً كثيرة نذكر منها: تقدمة إسحق ذبيحة، والحية النحاسية، وحرب موسى مع عماليق، وموت المسيح على الصليب، وصلبه بين الخطاة وعدم فتح فيه في المحاكمة، وعدم كسر عظامه.

## وماذا قالت الكنيسة؟

تعلمنا الكنيسة في ثيوطوكية الخميس: "من أجل حواء أغلق باب الفردوس، ومن قبل مريم العذراء فتح لنا مرة أخرى". أما عن الصليب، فتصلى الكنيسة في قطع الساعة السادسة: "يا من في اليوم السادس وفي الساعة السادسة سُمّرت على الصليب من أجل الخطية التي تجرأ عليها أبونا آدم في الفردوس، مزق صك خطايانا أيها المسيح إلهنا وخلصنا".

ولكن حول الصليب وقف جند الرومان مستهزئين، وانتحبت المريمات باكيات.

## المذود والصليب: درسان في الإلتضاع:

في ميلاده وصلبه أظهر السيد قيمة الإلتضاع: ففي المذود "أخلى نفسه (من مجد الألوهية) أخذاً صورة عبد" (تي:2:7) وفي صلبه: "أطاع (الأب) حتى الموت، موت الصليب" وظلّ لاهوته رغم إلتضاعه غير منتقص أو متغير في ميلاده لم يظهر الرب نفسه للمتقنين ولا للأبرار، بل لرعاة سُدج إسرائيليين ومجوس أمميين، فإنه جاء ليختار الجهال لكي يخزي بهم الحكماء، ولكي يدعو - ليس الأبرار - بل الخطاة إلى التوبة.

وفي صلبه أضحى للبهود عشرة ولليونانيين جهالة. في ميلاده غطّته العذراء بالأقمطة واللفائف، وفي صلبه عزّته البشرية من ثيابه!

عندما سمع الأب أنين البشرية من وطأة الخطية، أرسل ابنه مولوداً من امرأة في ملاء الزمان، ولكنه لم يشفق عليه حباً فينا- وتركه يتجرع آلام الصلب إلى نهايتها، حتى أن المخلص صرخ متسائلاً: "إلهي إلهي لماذا تركتني؟" هو عندما أراد أن يشترينا.

اشترانا بدمه. ونحن عندما أردنا أن نبيعه- مع يهوذا- بعناه بثلاثين من الفضة... ثمن عبد!! هذا الذي لا تسعه السماء يستقبله اليوم مذود، ذلك الذي تخفي الملائكة وجوهها بأجنحتها منه.

تنازله المتناهي أدخله العالم وسط البهائم!

## هدايا المجوس وتحققها:

جاء المجوس إلى مهده يحملون هداياهم: ذهباً ولباناً ومروراً، رمزاً للملكة وكهنوته وعذاباته، وهذه كلها تحققت على الصليب: فبصلب المسيح صار هو ملكاً على قلوبنا التي اشتراها بدمه، حتى صالبيه كتبوا علته على الصليب استهزاءً "ملك اليهود". والمسيح على الصليب صار رئيس كهنة جديد، ولهذا إنشق حجاب الهيكل معلناً إنصرام الكهنوت القديم. فالمسيح على الصليب كان هو الكاهن والذبيحة، المصعد والصاعدة بأن واحد. وأما عذاباته فقد وصلت قمته في يوم الصلب.

## حدثان إعجازيان:

ومن العجيب أن قانون الإيمان يربط الحدثين في إختصار وتتابع قوى وبسيط "تأس وُصِّب".

الميلاد والصلب: كلاهما حدث إعجازي مدهش وفريد ولن يتكرر في التاريخ: فلا عرفت البشرية ميلاداً بدون زرع بشر قبل أو بعد ميلاد المسيح... ولن تعرف! ولا رأى التاريخ- من قبل أو من بعد- إنساناً مصلوباً

يُوماً ميلاد المسيح وصلبه هما من أهم أحداث البشرية، ومن أروع أعياد كنيستنا. التأمّل في كل من المذود والصليب لا يستطيع إلا أن يتعجب من إرتباطهما ببعضهما، وإلى حد ما تشابههما!

## فكل منهما يوم عيد:

في الميلاد تعيد البشرية بوصول إلهها الذي ظهر في الجسد (آتي:3:16). وفي الصليب يفرح أولاد آدم أنه نزل إلى الجحيم لكي يخلص الذين قبض عليهم في الموت. بدون ميلاده لم يمكن صلبه.

وبدون موته على الصليب لم تمكن قيامته. بميلاده يكون الكلمة قد صار جسداً (يو:1:14) وبصلبه يشتم الأب جسده كذبيحة الذبائح، بميلاده يصير المولود بكاراً بين إخوة كثيرين.

وبصلبه يعقّق الإخوة من أسر إبليس.

في ولادته كانت أمه العذراء ترعاه وتعتنى به كرضيع، تسمع مناغاته فيتهلّل فؤادها، وبكاءه فتهرع لخدمته، أما عند الصليب فقد فاه السيد بكلمات الرعاية لوالدته لكي يضمن لها إحتياجاتها حتى بعد أن يسلم الروح، فخاطب يوحنا الحبيب: «هوذا أمك.. هي حملته لترضعه من ثديها، وهو حمل خطاياها بل خطايا البشرية جمعاء على خشبة العار. ولا نستطيع إلا أن نتعجب كيف عبرت العذراء- وهي حامل في الشهر التاسع- هذه الأرض الوعرة من الناصرة إلى بيت لحم، رحلة امتدت إلى 90 ميلاً وربما استغرقت أربعة أيام؟ وكما جازت هي مخاض الولادة لوحدها شرب إنهما - فيما بعد- كأس الصليب وحده! وكما قمّطته وهي منهوكة القوى من عناء رحلتها، حمل هو صلبه وظهره مثخّن بجراح السياط! لم يكن هناك في الدنيا قاطبة من يستقبل جسد المسيح الغض الإقش في مذود لبهائم!! وبهذا يتأهل هذا الجسد منذ اللحظة الأولى لدخوله العالم، لكي يسند ظهره على خشبة الصليب كآخر مكان له على الأرض وفي آخر لحظة له في العالم! وفيما بين اللحظتين لم يكن له أين يسند رأسه! فقد وُلد السيد، وعاش، ومات وهو فقير! إستقبلته البشرية بكومة من تبن خشن في مذود من طين، وكان المسيح قد ولد مصلوباً من الطبيعة! عند دخوله عالمنا لم يملك إلا الحرق التي غطته بها أمه وعند خروجه منه لم يكن لديه إلا ما ستر جسده على الصليب! وصل إلى عالمنا في ليل شتاء حين كان الرعاة يستدفنون وعلى الصليب غلق في ظهر ربيع.

هو من حضن الأب جاء، ومن رحم العذراء وُلد، وبعد إتمامه لمهمة الصليب عاد إلى أبيه، وهي بعد وفاتها حُمِل جسدها إلى السماء. حول المذود هرع الرعاة فرحين، وجاء المجوس ساجدين

FIFA Club World Cup 2025™



بقلم / صموئيل ونيس

خاص لجريدة كاريزما

● أنفانتينو وإعجاب الشديد بفريق إنتر ميامي

ولاعبه ميسي:

كشف جيانى إنفانتينو، رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم عن أسباب اختيار فريق إنتر ميامي للمشاركة في كأس العالم للأندية.

وحيث أعلن إنفانتينو، خلال مراسم احتفال المشجعين وفريق إنتر ميامي بالمباراة الأخيرة في موسم الدوري الأمريكي لكرة القدم أمام فريق نيو إنجلاند ريفولوشن على أرضية ملعب تشيس في مدينة فورت لاودردال، اختيار فريق ليونيل ميسي للمشاركة في مونديال الأندية.

وقال "الجميع يعلم مدى عشق مدينة ميامي لكرة القدم، وكيف أن نادي إنتر ميامي يحظى بدعم من جميع أنحاء ولاية فلوريدا وخارجها بفضل كرة القدم المميزة التي يقدمونها".

وأضاف رئيس فيفا، "أهنتكم بمناسبة تتويجكم الرابع بلقب "درع المشجعين" لعام 2024. لقد برهنتم على أنكم أفضل ناد على الإطلاق في الولايات المتحدة الأمريكية على الساحة الكروية.

وواصل إنفانتينو، "إنني أفخر بإعلان أنكم كأحد أفضل الأندية في العالم تستحقون المشاركة في كأس العالم للأندية 2025 في نسخته الجديدة باعتباركم نادي البلد المضيف الذي يمثل الولايات المتحدة الأمريكية."

كما أكد رئيس FIFA بحضور رابطة المشجعين لا فاميليا والعديد من المشجعين العاشقين للنادي أن بطولة كأس العالم للأندية العام المقبل ستقام في مدينة السحر ميامي.

وتابع إنفانتينو، "نتطلع لاستضافة المباراة الافتتاحية في ميامي يوم الأحد 15 يونيو 2025، ولا شك أنه سيكون احتفالاً رائعاً لكرة القدم العالمية حيث تضم البطولة أفضل 32 نادياً على مستوى العالم، وتتيح فرصة جديدة للأندية واللاعبين والمدربين والمشجعين في آن واحد ليروا قصصهم وإنجازاتهم للعالم".

ومع تأكيد مشاركة نادي إنتر ميامي، يكون قد تم تحديد 31 نادياً من أصل 32 مشاركاً في كأس العالم للأندية 2025. وسيتم تحديد هوية الفريق الحائز على المقعد المتبقي بناءً على نتيجة المباراة النهائية لكأس ليبرتادوريس 2024 والتي ستقام في 30 نوفمبر 2024 في مدينة بوينس آريس، مما يضمن معرفة الأندية المشاركة بالكامل وذلك قبل إجراء القرعة في ديسمبر 2024.

وتتنافس 4 أندية من أمريكا الجنوبية في الانضمام إلى البطولة في الولايات المتحدة العام المقبل.

وحتى الآن تم تأكيد مشاركة 31 نادياً من أصل 32، وأصبح نادي إنتر ميامي هو النادي ما قبل الأخير الذي يحجز مقعداً ضمن منافسات كأس العالم للأندية في نسخته الجديدة بعد إحراز لقب "درع المشجعين" بالدوري الأمريكي لكرة القدم لموسم 2024، حيث أتى التتويج بعد التأكد من أنه أفضل فريق في موسم 2024 بالدوري الأمريكي لكرة القدم. ويتأهل نادي إنتر ميامي باعتباره مُضلاً للبلد المضيف بناءً على مشواره الرائع والمستقر خلال 34 مباراة خاضها ضمن منافسات الدوري الأمريكي لكرة القدم والذي شهد حسم الدرع لصالح الفريق قبل مباراتين من نهاية المسابقة.

وسيخوض نادي إنتر ميامي المباراة الافتتاحية لكأس العالم للأندية 2025 في بلده ميامي بصفته فريق البلد المضيف.

وحطم إنتر ميامي، بقيادة ليونيل ميسي القياسي في الدوري الأمريكي لكرة القدم لأكثر عدد من النقاط في موسم واحد هذا العام، حيث أنهى الفريق موسم 2024 بحصده 74 نقطة بعد أن حقق 22 انتصاراً وثمانية تعادلات، بينما لم يتلق سوى أربع هزائم في تسعة أشهر!



والفرق في عالم كرة القدم. ووفقاً للموقع الرسمي لفيفا فإن جميع الساعات المدرجة للملاعب هي تقديرية في هذه المرحلة وقابلة للتغيير قبل بدء البطولة، ويمكن استعراضها على النحو التالي:

- 1- ملعب مرسيدس بنز: ويتواجد في أتلانتا بولاية جورجيا، ويتسع لـ 75 ألف مشجع، وقد جرى افتتاحه في عام 2017.
- 2- ملعب بنك أمريكا: ويتواجد في شارلوت بنورث كارولينا، ويتسع لـ 75 ألف مشجع، وقد جرى افتتاحه في 1996.
- 3- ملعب تي كي أول: ويتواجد في سينسيناتي بأوهايو، ويتسع لـ 26 ألف مشجع، وقد تم افتتاحه في 2021.
- 4- ملعب روز بول: يتواجد في باسادينا بكاليفورنيا، ويتسع لـ 88 ألف مشجع، وجرى افتتاحه في عام 1922.
- 5- ملعب هارد روك: يتواجد في ميامي جاردنز بفلوريدا، والذي يتسع لـ 65 ألف مشجع، وجرى افتتاحه في 1987.
- 6- جيوديس بارك: يتواجد في ناشفيل بتينيسي، والذي يتسع لـ 30 ألف مشجع، وجرى افتتاحه في 2022.
- 7- ملعب ميتلايف: يتواجد في إيست رذرفورد، بنيو جيرسي/نيويورك، والذي يتسع لـ 82 ألف مشجع، وجرى افتتاحه في 2010.
- 8- ملعب كامبينج وورلد: يتواجد في أورلاندو بفلوريدا، والذي يتسع لـ 65 ألف مشجع، وجرى افتتاحه في 1936.
- 9- ملعب إنتر أند كو: يتواجد في أورلاندو بفلوريدا، والذي يتسع لـ 25 ألف مشجع، وجرى افتتاحه في 2017.
- 10- ملعب ليتكون فايتانشال فيلد: يتواجد في فيلادلفيا بنسلفينيا، والذي يتسع لـ 69 ألف مشجع، وجرى افتتاحه في 2003.
- 11- ملعب لومن فيلد: يتواجد في سياتل بواشنطن، والذي يتسع لـ 69 ألف مشجع، وجرى افتتاحه في 2002.
- 12- ملعب أودي فيلد ويتواجد في واشنطن العاصمة ويسع 20 ألف متفرج.

كأس العالم للأندية 2025  
الفرق المتأهلة

1	مونتري	البرازيل
2	كلوب ليون	فرنسا
3	باشوكا	الولايات المتحدة
4	أوكفاند سيتي	الولايات المتحدة
5	الوداد	المغرب
6	الأهلي	السعودية
7	الهلال	السعودية
8	أوراوا رد	اليابان
9	أولسان هيونداي	كوريا الجنوبية
10	ريفر بلت	أوروغواي
11	العين	الإمارات
12	الدرجي	الإمارات
13	من داويز	الولايات المتحدة
14	بوكا جونيورز	الأرجنتين
15	إنتر ميامي	الولايات المتحدة
16	أمريكا الجنوبية	أمريكا الجنوبية

فلومينينسي (البرازيل) - كونميبول ليبرتادوريس 2023

● مسار التصنيف لاتحاد أمريكا الجنوبية كونميبول:

بوكا جونيورز (الأرجنتين)  
ريفيير بلت (الأرجنتين)

● معايير وقواعد البطولة:

في حالة فوز أحد الأندية بنسختين أو أكثر من مسابقة الأندية الأولى في الاتحاد القاري خلال الفترة ٢٠٢١-٢٠٢٤، فسيتم استخدام ترتيب النادي المحسوب وفقاً للمعايير الرياضية لنج حق الوصول. سيتم تطبيق حد أقصى من ناديين في كل دولة على قائمة الوصول مع استثناء في الحالات التي يفوز فيها أكثر من ناديين من نفس البلد في مسابقة الأندية الأولى للاتحاد خلال فترة الأربع سنوات.

ستشهد البطولة مرحلة مجموعات تتألف من ثماني مجموعات من أربعة فرق لكل منها، ويتأهل أول فريقين إلى دور الستة عشر.

كما وافق مجلس FIFA وقد تمت الموافقة وبالإجماع بالإجماع على مفهوم مسابقة الأندية السنوية اعتباراً من ٢٠٢٤، رداً على حقيقة أن كأس العالم للأندية FIFA ستقام للمرة الأخيرة في شكلها الحالي في عام ٢٠٢٣.

ستجمع هذه البطولة السنوية الفائزين في مسابقة الأندية الأولى في كل اتحاد، وستختتم بنهائي يقام في مكان محايد بين الفائز بدوري أبطال أوروبا UEFA والفائز في المباريات الفاصلة العابرة للقارات بين الأندية التي تمثل الاتحادات القارية الأخرى.

● ملاعب كأس العالم للأندية: FIFA 2025

تم الإعلان عن الملاعب الـ 12 التي ستستضيف كأس العالم للأندية FIFA 2025™ فيما تستعد الأندية الـ 32 نادياً من كل من الاتحادات القارية الستة للسفر إلى الولايات المتحدة الأمريكية. وستتبع البطولة أنجح الفرق على مدار المواسم الأربعة الماضية في سبيل التنافس على اللقب العالمي في نهاية المطاف بمعدل 63.

ستقام 63 مباراة في عدد مختار من الملاعب عبر الدولة المضيفة، مما يدفع FIFA لتقديم التفاصيل الرئيسية عن كل ملعب سيستضيف أفضل اللاعبين

● العالم يتربح بطولة عالمية للساحرة المستديرة على أرضي أمريكية.

● أول بطولة عالمية للأندية تحت مظلة فيفا 2025.

● البطولة بمشاركة 32 فريق من 6 إتحادات كرة قدم.

● مشاركة الأهلي المصري عن جدارة كزعيم القارة السوداء.

● تشيلسي، ريال مدريد، بايرن ميونخ، إنتر ميامي أبرز المرشحين لحمل كأس البطولة.

● ميسي مازال يتألق فهل يكون وفريقه إنتر ميامي فرساً للرهان.

تعد بطولة كأس العالم للأندية FIFA Club World Cup 2025™

هي البطولة الأولى في تاريخها بمشاركة أندية من الاتحاد الأوروبي، والاتحاد الآسيوي، والاتحاد الأفريقي، واتحاد الكونكاكاف، واتحاد أمريكا الجنوبية، واتحاد أوقيانوسيا.

وبقوة 32 فريقاً مع تأكيد استضافة الولايات المتحدة الأمريكية للبطولة ممثلة بفريق إنتر ميامي والذي يلعب له النجم الأرجنتيني العالمي ليونيل ميسي وتعد البطولة هي الأولى في تاريخها.

● الإتحادات المشاركة في البطولة وقوة كل اتحاد:

- أفريقيا: 4 فرق من الاتحاد الأفريقي لكرة القدم. ثلاثة عبر مسار الأبطال (دوري أبطال أفريقيا) وواحد عبر مسار التصنيف.

- آسيا: 4 فرق من الاتحاد الآسيوي لكرة القدم. ثلاثة عبر مسار الأبطال (دوري أبطال آسيا) وواحد عبر مسار التصنيف.

- أوروبا: 12 فريقاً من الاتحاد الأوروبي لكرة القدم. أربعة عبر مسار الأبطال (دوري أبطال أوروبا) وثمانية عبر مسار التصنيف.

- أمريكا الشمالية والوسطى ومنطقة البحر الكاريبي: 4 فرق من الكونكاكاف. جميع الفرق عبر مسار الأبطال (كأس أبطال الكونكاكاف).

- أوقيانوسيا: فريق واحد من أوقيانوسيا، عبر مسار التصنيف.

- أمريكا الجنوبية: 6 فرق من كونميبول، أربعة عبر مسار الأبطال (كونميبول ليبرتادوريس) واثنان عبر مسار التصنيف.

● الفرق المشاركة في البطولة حتى الآن:

الأهلي (مصر) - دوري أبطال أفريقيا 20-2021، 22-2023، و 2023-2024.

الوداد (المغرب) - دوري أبطال أفريقيا 2021-2022. أندية مسار التصنيف للاتحاد الأفريقي لكرة القدم: الترجي (تونس) - صن داويز (جنوب أفريقيا) الهلال (السعودية) - دوري أبطال آسيا 2021

أوراوا ريد دايموندز (اليابان) - دوري أبطال آسيا 2022 - 2024، العين (الإمارات) - دوري أبطال آسيا 2023 - 2024، أولسان هيونداي (كوريا الجنوبية).

● مسار التصنيف في الاتحاد الآسيوي لكرة القدم:

تشيلسي (إنجلترا) - دوري أبطال أوروبا 2020-2021 ريال مدريد (إسبانيا) - دوري أبطال أوروبا 2021-2022

مانشستر سيتي (إنجلترا) - دوري أبطال أوروبا 2022 - 2023.

● أندية مسار التصنيف للاتحاد الأوروبي لكرة القدم:

بايرن ميونخ (ألمانيا) - باريس سان جيرمان (فرنسا) - إنتر ميلان (إيطاليا) - بورتو (البرتغال) بنفيكا (البرتغال) - يوفنتوس (إيطاليا) - بوروسيا دورتموند (ألمانيا) - أتلتيكو مدريد (إسبانيا) -

سالزبورغ (النمسا) - مونتيري (المكسيك) - كأس أبطال الكونكاكاف 2021 - سياتل ساوندرز (الولايات المتحدة الأمريكية) - كأس أبطال الكونكاكاف 2022 بالإضافة لكان لنادي الدولة المضيفة (أمريكا)

إنتر ميامي كلوب ليون (المكسيك) - كأس أبطال الكونكاكاف 2023 - باتشوكا (المكسيك) - كأس أبطال الكونكاكاف 2024 - أوكلاند سيتي (نيوزيلندا).

● مسار تصنيف اتحاد أوقيانوسيا لكرة القدم:

الميراس (البرازيل) - كونميبول ليبرتادوريس 2021

فلامينغو (البرازيل) - كونميبول ليبرتادوريس 2022

الجمال المادي المتمثل في لوحات ومنحوتات وتراكيب فنية جميلة من المهمات، بل انتقلت إلى المستوى الأعلى من التحضر في تعليمهم صناعة "الجمال المعنوي" والأخلاقي. علمت أطفالها المشاركة في الخدمة المجتمعية فيساعدون المسنين والأيتام والمرضى والمنكوبين. الأطفال في حضانتها من جنسيات كثيرة وعقائد مختلفة وثقافات متباينة، لكن الإنسانية والتحضر والحُب والشغف بصناعة الجمال المادي والمعنوي، هو المظلة التي تجمع اختلافاتهم وتراب صدوع شتاتهم.

نسبت أن أخبركم أن شيئاً آخر يجمع بيننا هو حيناً زهرة الشمس Sun Flower التي تتبع النور أين توجه، ونسبت أن أخبركم أن صديقتي الجميلة اسمها "أماني عالي". أقول لها اليوم أشرفي كما زهرة الشمس، واجعلي الصغار يشرفون. وأهدي إليها هذه الكلمات:

\*\*\*

• زهرة الشمس  
ترفع أوراقها البرتقالية  
صوب السماء  
فتمتد خيوط الرحيق  
لتشربك بالحب  
وتصنع أرجوحات  
تحمل الصغار  
إلى حدائق الفرح  
حيث الإشراق  
لا يخبو  
والعصافير  
لا تمام.

عن المصري اليوم



## بقلم فاطمة ناعومت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة  
الإعلامية المتميزة

## صديقتي... الأطفال... والشغف

عن بدائل للدواء.

وفزت بصداقة هذه الجميلة التي أكتب اليوم عن تجربتها الرائعة مع الأطفال في الحضارة "غير الربحية" التي تديرها تحت إشراف الرهبان، وعن مشروع رياضي محترم تقيمه سنوياً في حضانتها بالشراكة مع المتاحف والجامعات في مدينة "سيدني"، حيث تجعل الأطفال يصنعون مع والديهم قطعاً فنية جميلة من الأشياء المهمة والمقلدة. الفكرة الجميلة هنا ليس وحسب تحويل القمامة إلى قطع فنية، فتنجو البيئة من مخلفاتنا مع حصد الجمال، لكن الأهم هو مشاركة الآباء والأمهات مع الصغار في المسابقة، فيرتبط الطفل مع والديه في مشروع يستغرق أسابيع مشحونة بالعمل، فتتقارب الأرواح وتتواصل الأجيال وتنقطع حال الانفصال بين الطفل وأسرته. حتى أن أباً كان منفصلاً عن زوجته، انضم وشارك في المسابقة مع الأم والطفلة، فحدث ثم الشمل الذي كان عصياً.

تأخذ صديقتي الأطفال في رحلات دورية للمتاحف وتصنع بهم معارض فنية في شراكة مع "متحف الفن المعاصر" MCA في أستراليا الذي تحمّس لعرض منتجاتهم القيمة على بساطتها. فتلك القطع الفنية لم

بيننا أميالاً لا حصر لها، ولم نلتق أبداً، على وعد بقاء في الربيع. جمع بيننا الشغف... وجمع بيننا عشقنا للطفولة... وجمع بيننا الشغف بصناعة الجمال. شغفها بأطفالها الكثيرين، يشبه شغفي بصغيري "عمر". هي الأذ الروحية لأطفال لا حصر لهم تبدأ أعمارهم من شهر ستة وحتى السنوات الأولى من أعمارهم المشرفة. هجرت العمل بالحكومة الأسترالية بعد دوام يناهز ربع القرن، واختار لها الشغف أن تعمل مع الأطفال لكي ترسم لهم عوالم جديدة مليئة بالحب والحياة وصناعة الجمال.

هي مديرة لإحدى دور الحضارة "غير الربحية" في سيدني الأسترالية، تعيش طفولتها مع الصغار من مختلف الجنسيات والثقافات، تعلمهم كيف يحبون الله فيحبون خلق الله؛ لأن حب الله لا يكتمل، بل لا يبدأ، إلا بحب جميع خلق الله دون تمييز ولا عنصرية.

صديقتي مصرية جميلة مهاجرة، لم تزر مصر منذ عقود ثلاثة. لكن عشقها للوطن يجعلها تتابع مصر وصحف مصر وكتاب مصر؛ فعرفتني من مقالاتي، وتابعتني من أقاصي الأرض في هدوء وصمت، دون أن تكتب لي كلمة، ودون أن تسمح لي بمعرفتها. إلى أن حدث واختفى دواء ضروري من بروتوكول علاج ابني المتوحد "عمر"، وهو Oxy Mind وتوقفت الشركة المنتجة له في أمريكا عن صنعه. بعد بأسى من الحصول عليه، نشرت على صفحتي أسأل الأصدقاء إن كان الدواء موجوداً في أية دولة أخرى. وتجيئني القراء الأعزاء من كل حذب وصوب لمساعدتي. كل يبحث عن الدواء في بلد إقامته. لم أجد الدواء ولا بدائل له؛ لكنني حسدت عشرات القلوب الجميلة التي أوقفت حياتها لمساعدة "عمر"، والبحث

3. مزمور 103:5 "الذي يشبع بالخير عُمرَكَ فَيَتَجَدَّدُ مِثْلَ النَّسْرِ شَبَابًا". قوة الله تجدد طاقة وحيوية المؤمنين كالنسر.

4. إشعاع 31:5 "كالتُطُور المُخَلَّقة، كذلك يُحامي رَبُّ الجُنُود". يشبه الله بالطائر الذي يحلق لحماية المؤمنين.

### آيات عن الغراب: رمز للعالية والشر:

1. تكوين 8:7 "وأرسل الغراب، فخرج ذهاباً وإياباً حتى نشفت المياه عن الأرض." عدم عودة الغراب يظهر انشغاله بالماديات.  
2. أمثال 30:17 "عين الذي يسخر من أبيه... تنقرها غزبان الوادي." الغراب يستخدم لتحذير من العقاب المرتبط بالتمرد.  
3. لاويين 11:15 "وكُلُّ غَرَابٍ حَسَبَ نَوْعِهِ." الغراب يُعد طائرًا نجسًا، مما يربطه بالابتعاد عن الطهارة.

### آيات عامة عن حماية الله ضد الشر:

2.1 صموئيل 22:11 "ركب على كروب وطار، ورني على أجنحة الريح." هذه الآية تظهر عظمة الله في التغلب على القوى المعادية.  
2. إشعاع 59:19 "فَيَأْتِي خَوْفٌ مِنَ الرَّبِّ... كَأَنَّهَرِ الجَارِفِ تَحْمَلُهُ نَسْمَةُ الرَّبِّ." قوة الله كالنسر الذي يقف ضداً عنه.  
3. مزمور 91:4 "بِريشه يظلك، وتحت جناحيه تختمي." الله يحمي المؤمنين كالنسر الذي يغطي صغاره بجناحيه.

### الخاتمة:-

النسر يمثل قدرة الله على الحماية والرعاية، كما ورد في سفر الخروج: "أنا حملتكم على أجنحة النور وحتتكم بكم إلى" (خروج 19:4). هذه الصورة الإلهية تؤكد على عناية الله بشعبه ورفعهم فوق الأزمات. بالإضافة إلى ذلك، يشير إشعاع 11:15 إلى أن منتظري الرب ينتجدون قوة ويرتفعون كأجنحة النور (إشعاع 40:31). مما يعكس التجديد الروحي الذي يمنحه الرب للمؤمنين. النسر في هذا الوحي يعبر عن البصيرة الإلهية والقوة التي لا تنفذ.

على الجانب الآخر، يظهر الغراب في الوحي الكتابي كصورة للمقاومة والخروج عن الطاعة. عندما أرسل نوح الغراب من الفلك، لم يعد إليه، مما يظهر تركيزه على الأمور الأرضية (تكوين 8:7). الغراب يُعتبر أيضاً من الطيور النجسة وفقاً للسريرة كما ورد في لاويين 11:15، مما يعكس علاقته بما هو غير طاهر أمام الله. في هذا السياق، يُمكن أن يُرى الغراب كصورة تمثل إبليس الذي يسعى لتشتيت المؤمنين.

ما يميز النسر عن الغراب في الوحي الكتابي هو قدرته على التحليق فوق كل القيود الأرضية. النسر لا ينشغل بالغراب عندما يحاول الأخير مطاردته، بل يرتفع عالياً إلى حيث لا يستطيع الغراب الوصول، مما يعبر عن تفوق قوة روح الرب على أي محاولة لإعاقتها. كما يقول المزمور: "بِريشه يظلك، وتحت جناحيه تختمي" (مزمور 91:4)، مما يبرز دور الله في حماية المؤمنين من محاولات إبليس للإضعاف. الوحي الكتابي يعلمنا أن النصر على الشر يتحقق بالاعتماد الكامل على الله. النسر في الوحي يمثل هذا السمو والحرية التي يمنحها الله، بينما الغراب يعكس قيد الشر الذي يسعى إبليس لفرضه على الإنسان. ومع ذلك، قوة روح الرب دائماً هي الأعلى، كما يذكرنا الكتاب المقدس: "إن كان الله معنا، فمن علينا؟".

### خاص لجريدة كاريزما

## بقلم نيفين سوربال

## النسر والغراب

الريش.

ومن النتائج المترتبة عن الانسلاخ:

- عدم القدرة على الطيران: الريش ضروري للطيران، لذلك إذا فقد النسر ريشه بالكامل، لن يتمكن من الطيران، مما يجعله عرضة للأخطار وصعوبة في الحصول على الطعام.
- فقدان الحماية: الريش يعمل كعازل ضد الحرارة والبرودة، وفقدانه يجعل النسر عرضة لتقلبات الطقس.
- ضعف الصحة: الريش مهم أيضاً للحفاظ على توازن حرارة الجسم وحماية الجلد، ومع سقوطه قد يتعرض النسر للأمراض أو الجروح.
- إعادة نمو الريش: إذا لم يكن هناك مشكلة مرضية خطيرة، فإن النسر يستطيع إعادة نمو الريش خلال بضعة أشهر. هذه العملية تحتاج إلى طاقة وغذاء كاف.

ويذكر الوحي رؤية التجدد الروحي يشبه انسلاخ النسر، حيث يتم التخلص من القديم ليأتي الجديد. هذا المعنى يرتبط بفكرة النمو في الإيمان والتغيير الداخلي الذي يصنعه الله في حياة المؤمن.

ومن الآيات التي تتحدث عن النسر هي في مزمور 103:5 "الذي يشبع بالخير عُمرَكَ، فَيَتَجَدَّدُ مِثْلَ النَّسْرِ شَبَابًا". هنا، يشير النص إلى قدرة الله على تجديد الشباب والقوة كما لو كان الإنسان يتجدد مثل النسر الذي يعود إلى طاقته الكاملة.

في التفسير الروحي، يعتقد أن النسر، عندما يمر بمرحلة صعبة مثل انسلاخ الريش أو تقدمه في العمر، يعبر عن فكرة التغيير والتجديد. هذا التغيير يشبه الرجاء الذي يمنحه الله للإنسان ليجدد قوته من خلال الإيمان.

كما يرد ذكر النسر في إشعاع 40:31:

"وأما مُنْتَظِرُو الرَّبِّ فَيَجِدُّونَ قُوَّةً، يَرْفَعُونَ أَجْنَحَهُ كَأَنَّسُورٍ. يَرْكُضُونَ وَلَا يَتَعَبُونَ، يَمْشُونَ وَلَا يَغِيْبُونَ". هذا النص يشير إلى أن الذين يثقون بالله سيتمتعون بقوة تتجدد كقوة النسر، رمزاً للقدرة على تجاوز الصعوبات والارتفاع فوقها.

### الغراب

يعتبر من الطيور المثيرة للاهتمام التي تحمل العديد من الصفات الفريدة والفوائد، لكنه في الكتاب المقدس وفي بعض الثقافات يرتبط بصورة رمزية تعكس الجوانب السلبية أو الشريرة. من ناحية الصفات، الغراب يتميز بالذكاء الحاد والقدرة على حل المشكلات، وهو من الطيور التي تستطيع التعلم بسرعة والتكيف مع البيئات المختلفة. الغراب أيضاً يتمتع بذاكرة قوية تمكنه من تذكر الأماكن التي يخزن فيها الطعام. بالإضافة إلى ذلك، الغراب يلعب دوراً بيئياً مهماً لأنه يتغذى على الجيف، مما يساعد في تنظيف البيئة.

لكن رغم هذه الفوائد، يبرز الغراب في الكتاب المقدس برمزية مرتبطة بالعالمية والخروج عن الطاعة الإلهية. ففي قصة نوح (تكوين 8:7)، أرسل نوح الغراب من

في الوحي الكتابي يمثلان النسر والغراب صوراً واضحة لفهم العلاقة بين قوة الله وتجديد الروح مقابل مقاومة الشر وقيود الأرواح. فيبرز النسر كصورة قوة روح الرب التي ترفع المؤمنين وتمنحهم القدرة على التغلب على الصعاب، بينما الغراب يظهر في سياقات تعكس دور إبليس في السعي وراء الأمور الدنيوية وإبعاد الإنسان عن طريق الله.

### النسر:

يتميز بمجموعة من الصفات التي تجعله من الطيور الجارحة الفريدة. يمتلك النسر جسماً قوياً يتميز بنظر قوي للغاية وتعد عين النسر من الأكثر تطوراً بين الحيوانات، حيث يمكنه الرؤية بوضوح من ارتفاعات كبيرة. يتمتع النسر بجناحين كبيرين يساعده على التحليق عالياً والارتفاع في الهواء لفترات طويلة دون الحاجة إلى خفقان الجناحين، ويمكنه الطيران بسرعة تصل إلى 160 كم/ساعة في بعض الأنواع. يمتلك النسر قدرة كبيرة على التحمل والصبر ويمكنه البقاء لساعات طويلة في الجو يبحث عن الطعام. بعض النسور تعيش منفردة، بينما البعض الآخر يعيش في مجموعات صغيرة أو عائلات، ولديها مناطق نفوذ تدافع عنها بشراسة. يعتبر النسر رمزاً للقوة، الحرية، والعظمة في ثقافات عديدة، ويستخدم كشعار للعديد من الدول والجيش.

إذا سقط ريش النسر كله فإنه يمر بمرحلة تُعرف باسم الانسلاخ أو تغيير الريش وهي عملية طبيعية تحدث لجميع الطيور لكن إذا سقط الريش بشكل كامل ومفاجئ فقد يكون ذلك بسبب مشكلة غير طبيعية مثل المرض سوء التغذية الإجهاد أو إصابة جسدية ما يمكن أن يحدث إذا فقد النسر كل ريشه عدم القدرة على الطيران الريش ضروري للطيران لذلك إذا فقد النسر ريشه بالكامل لن يتمكن من الطيران مما يجعله عرضة للأخطار وصعوبة في الحصول على الطعام فقدان الحماية الريش يعمل كعازل ضد الحرارة والبرودة وفقدانه يجعل النسر عرضة لتقلبات الطقس ضعف الصحة الريش مهم أيضاً للحفاظ على توازن حرارة الجسم وحماية الجلد ومع سقوطه قد يتعرض النسر للأمراض أو الجروح إعادة نمو الريش إذا لم يكن هناك مشكلة مرضية خطيرة فإن النسر يستطيع إعادة نمو الريش خلال بضعة أشهر هذه العملية تحتاج إلى طاقة وغذاء كاف، أسباب محتملة لفقدان الريش بالكامل أمراض جلدية أو عدوى سوء تغذية بسبب ضعف في صحة الريش ضغط نفسي أو بيئي يؤدي إلى انسلاخ مفاجئ تسمم أو التعرض لمواد كيميائية تؤثر على صحة الريش إذا حدث ذلك في البرية فإن فرص النسر لبقاء على قيد الحياة تقل حيث يصبح ضعيفاً وغير قادر على الطيران أو الدفاع عن نفسه في الأسر قد يتم تقديم رعاية خاصة له لضمان نمو الريش من جديد واستعادة صحته وفي الكتاب المقدس، لا يوجد ذكر مباشر لعملية "انسلاخ" الريش عند الطيور مثل النسر، ولكن يتم استخدام النسر ورمزيته بشكل واسع للإشارة إلى القوة والتجديد والقدرة الإلهية على إعطاء حياة جديدة. الآيات التي تشير إلى تجدد النسر تربط ذلك بمعنى روحي عن تجدد الحياة أو القوة في الله.

### الأسباب المحتملة للانسلاخ:

- أمراض جلدية أو عدوى.
- سوء تغذية بسبب ضعف في صحة الريش.
- ضغط نفسي أو بيئي يؤدي إلى انسلاخ مفاجئ.
- تسمم أو التعرض لمواد كيميائية تؤثر على صحة



الفلك لكنه لم يعد، مما يعكس انشغاله بالأمور الأرضية وعدم الالتزام بالطاعة. تكوين 8:7 "وأرسل الغراب، فخرج ذهاباً وإياباً حتى نشفت المياه عن الأرض."

كما يعتبر الغراب من الطيور النجسة وفقاً للسريرة في سفر اللاويين (لاويين 11:15)، مما يربطه بما هو غير طاهر أمام الله.

### عند ربط صفات الغراب بأساليب إبليس، نجد تشابهاً رمزياً عميقاً. على سبيل المثال:

1. الذكاء في الشر: إبليس مثل الغراب يستخدم ذكائه في الإغواء والخداع، محاولاً تزيين الشرور وجعلها تبدو جذابة للإنسان، كما يحاول الغراب استخدام حيله للحصول على طعامه.
2. التركيز على الأرضيات: الغراب الذي انشغل بالجيف يمثل الإنسان الذي يتبع إبليس ويركز على الشهوات المادية والعالمية بدلاً من الأمور السماوية. إبليس يسعى دائماً لتشتيت الإنسان عن الله وإغرائه بالأمور الزائلة.
3. الاستفادة من الضعف: كما يستغل الغراب الجيف في الحصول على غذائه، يستخدم إبليس لحظات ضعف الإنسان ليزرع الشك والحطية في قلبه، محاولاً استغلال كل فرصة لإبعاده عن الله.
4. القدرة على التأقلم في الشر: الغراب يتمتع بقدرة كبيرة على التكيف مع أي بيئة، وهذا يرمز إلى قدرة إبليس على التغلغل في كل مكان ومحاولة التأثير على الإنسان في أي ظرف كان.
5. العناد وعدم العودة: كما لم يعد الغراب إلى نوح، فإن إبليس يزرع في قلوب البشر عدم الطاعة والعناد، مما يؤدي إلى الابتعاد عن طريق الله والانغماس في الخطيئة.

ورغم هذه الجوانب السلبية، فإن الكتاب المقدس يوضح لنا أن الله أعطى الإنسان القوة لتجاوز أساليب إبليس ومقاومته بالإيمان. كما يقول في رسالة يعقوب 4:7: "فاخضعوا لله. قاوموا إبليس فيهزب منكم." وفي النهاية، الغراب يمكن أن يكون تذكراً رمزية لتحذيرنا من الانشغال بالعالمية وعدم الالتفات إلى الدعوة الإلهية، وتوجيهنا للتركيز على النور الذي يمنحه الله، بعيداً عن الظلمة التي يحاول إبليس نشرها في قلوبنا.

### الآيات الكتابية التي تتحدث عن النسر، الغراب، وقوة الله في مواجهة الشر:

#### آيات عن النسر: رمز قوة روح الرب:

1. تثنية 32:11 "كما يحرك النسر عشه، وعلى فراخه يرف، يسط جناحيه ويأخذها ويحملها على مناكبه." هذه الآية تظهر كيف أن الله، مثل النسر، يحمل شعبه ويرعاهم بعناية.  
2. أيوب 39:27-30 "أمن أمرَكَ يعلو النَّسْرُ وَيَحْلُقُ عَالِيًا؟... فَمِنْ هُنَاكَ يَتَحَسَّنُ قُوَّتُهُ، وَعَيْنَاهُ تَبْصُرَانِ مِنْ بَعِيدٍ." يبرز النسر كصورة إلهية تُراقب كل شيء.



خاص لجريدة كاريزما

**بقلم م. مجدى عزيز**

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

## حلول للمشاكل الإجتماعية

### العنف ضد المرأة:

جذري ونذكر منها:

سن قوانين صارمة تنص على عدم تزويج البنت إلا بعد بلوغها السن القانوني، ونشر العديد من الكتيبات التي تزيد الوعي حول خطورة الزواج المبكر، وضرورة المساواة بين الرجل والمرأة.

### البطالة:

يعاني الكثير من الخريجين من مشكلة البطالة، وأكدت الدراسات والأبحاث أنّ نسبة البطالة في الدول العربية مرتفعة عنها في الدول الأوروبية، ويوجد العديد من الحلول الواجب اتباعها لحلها:

إنشاء المشاريع الاستثمارية داخل البلد وذلك لتشجيع الأفراد للعمل بها، والاهتمام بالمشاريع الصغيرة من قبل الدولة والاهتمام بالتعليم قدر الإمكان.

### المشكلة:

"المشكلة" تعني حالة أو موقف يواجهه فيه الشخص أو الجماعة صعوبة أو تعقيداً يتطلب حلاً أو تصرفاً للتغلب عليه.

يمكن أن تكون المشكلة:

- فكرية: مثل صعوبة في اتخاذ قرار.
  - عملية: مثل عطل في جهاز أو نقص في الموارد.
  - شخصية: مثل خلاف بين شخصين.
  - اجتماعية: مثل تحديات تواجه المجتمع.
- ببساطة، المشكلة هي موقف غير مرغوب فيه يحتاج إلى تدخل للتغيير أو التحسين.

يعد تحليل المشكلة بمثابة الخطوة الأساسية من خطوات حلها للوصول إلى الجذر الأساسي المسبب لها، وبالتالي إيجاد الحلول المناسبة لها، وللقيام بذلك فإنه يتم البدء بتحديد المشكلة من حيث ماهيتها، وكيفية اكتشافها ووقت حدوثها، ووقت امتدادها.

ثم محاولة توضيحها عن طريق دراسة البيانات التي تم الحصول عليها بخصوصها، وتحديد أولوياتها، ومدى كفايتها، يتبع ذلك تحديد الأهداف المتعلقة بحل هذه المشكلة من حيث النتائج المرجوة والأمور المنجزة بعد حل المشكلة والجدول الزمني المحدد لإنهائها.

هذا الخوف بوجوده معنا، ليتنا نتعلم أننا بدوننا سنتوه ونضل الطريق وأخيراً..

رابعاً: حجر الحيره والشك فكم من الأمور في حياتنا أحياناً لا نستطيع تصديقها بالعقل البشري وذلك لأنه محدود فأمر الله غير محدود لأن الله لا يحده ويخطيء البعض بالقول ان الله قد عرفوه بالعقل فهذه مقوله خاطئه لان الله كلي العلم والقدرة وأموره لا يسأل عنها لأنه ما أبعد أفكار الله عن الفحص وطرقه عن الاستقصاء ومنا من لا يؤمن بوجوده ويشك في وجوده ولعدم الأطلاله أوضح أن بيننا من لا إيمان له وبيننا من هو قليل الإيمان ومنا من عظيم في إيمانه ومنا وهو الأروع الغير محدود في إيمانه وهنا يكمن الحل فالإيمان بضحض كل شك وخوف ونصيحتي اليك القاري العزيز أن تتعلق بالله من خلقك وكونك وأوجدك لمقاصد عظيمة فلتنقرب منه تلتصق به وليكن مفهوم الإيمان حقيقته نابعه عن علاقه حيه معه فالإيمان بطرد كل شك وقلق وحيره ويجعلنا نعتد اعتماداً كلياً علي صاحب السيادة ومن له الكلمة الاخيرة في حياتنا ونثق أنه لن يحدث لنا شيئا الله لم يسمح به لئلا نلثق أن كل الأشياء تعمل معا لخبرنا لإننا نحبه ولنا علاقه حيه معه، لئلا نلثق أن نلقى بكل أحجارنا عند قدميه ونحتمي فيه ونرتمي في أحضانه ونعلم إننا صنعنا يديه ونفوسنا لن تجد راحتها إلا فيه والاحتفاء بشخصه خير اختيار وأروع اختبار مع تحياتي.

خاص لجريدة كاريزما

**بقلم القس اغسطينوس حنا**

## قصص قصيرة وطرائف

### خدمة الحوش

حدثنا الدكتور مجدى أسحق عن هذا النوع الغريب من الخدمة فقال:

كان حوش الكنيسة ممتلئاً بالشباب عن آخره، مجموعة تجلس على السلم، وأثنان يقفان في ركن يتجادبان أطراف الحديث، وفاتة تسلم على زميلتها بحرارة ملحوظة وابتسامة لطيفة، وفتي يتحدث إلى زميلته حديث طويل يبدو أنه ذو جاذبية خاصة!

اخترقت كل هذه الصفوف، ودخلت إلى الكنيسة لألقى العظة... ولاحظت على الفور مدى الجاذبية الشديدة التي يتمتع بها الحوش!! فقد وجدت الكنيسة هادئة وقورة، يتناثر فيها شباب قليل جداً، واحد هنا وواحدة هناك.. ولم تمتلئ الكنيسة إلا بعد فترة طويلة.. حيث بدأ الشباب الذى كان يملأ الحوش يدخل الكنيسة متمللاً بطبناً.. ولاحظت أن كل شاب يدخل من الباب، يختار اقرب المقاعد إلى الباب ليستطيع الخروج متى شاء.. وبعد قليل لاحظت منظرًا مميزًا: فقد كان الثلث الأمامي للكنيسة خالياً، وامتلات الصفوف الأخيرة تقريباً..

وسرحت بخيالي للحظات:

لو كان هذا مسرحاً أو حفلة - مثلاً، لوجدت الزحام داخل المسرح قبل العرض بفترة طويلة وتتراحم الناس على المقاعد الأولى لمشاهدة الفقرات الأولى لمشاهدة الفقرات المتعة، والندم لمن لم يحضر أو حضر متأخراً...

هل للحوش جاذبية خاصة: هل يحقق الشعور بالإنطلاق: فهو مكان مفتوح بلا جدران؟ هل الجلسات والصدقات في الحوش أكثر جاذبية مما يدور داخل الكنيسة من صلوات وترانيم وعظات؟ هل يمكن تأجيل الوقوف فيه والتمتع "بفقراته" إلى مواعيد أخرى، بحيث أصبح الهدف من الذهاب للكنيسة هو الحوش أولاً وأخيراً!!

وبينما أنا سارح في خيالي، ربت خادم الاجتماع على كفتي: العظة.. تفضل يا دكتور...! بعد انتهاء العظة خرجت وقد ملأت قلبى الأفكار..

مازال جزءاً من الشباب خارجاً، وجزء خرج مسرعاً مع نهاية العظة.. وجاءنى خاطر ملح.. "لماذا لا نتف معهم لتكمل العمل الروحي بينهم" .. فإنطلقت أتجول بينهم أتعرف عليهم، وأتجادب معهم الأحاديث وأكون الصدقات.. وما هي إلا لحظات حتى وقعت على اكتشاف مهم:

الحوش مكان جبار للإفتقاد والعمل الفردي - ان للحوش جاذبية للشباب لا يمكن تخطيها. بعد ساعة من الخدمة والحوار وإجابة الأسئلة داعب خيالي اقتراح غريب سوف اتصل بأبونا الليلة وأقول له: "سلام يا أبونا هل يمكن أن أكون أمين خدمة الحوش في اجتماعات الشباب"؟؟؟؟



### العالم الآخر

كتب جبران خليل جبران الأديب اللبناني عن يقينية العالم الآخر:

قالت سمكة في البحر لأمها، "يقولون يا أماه انه يوجد عالم آخر فوق بحرنا هذا، وانه يوجد فيه مخلوقات اخرى تعيش وتتحرك!!"

فقال لها أمها: "دعك يا بنتى من هذا الهراء ولا تصدقنى ذلك. فكيف تعيش أية مخلوقات خارج البحر، بينما اذا خرجت الواحدة منا من الماء دقيقة واحدة ماتت!!"

### السامري الردئ

أن سامرياً صالحاً تحوّل إلى سامري ردئ عندما أنقذ حياة امرأة ثم سرق حقيبة يدها! قالت مصادر البوليس في مدينة لوس أنجيلوس نقلا عن شهود عيان: إن أحد المارة لاحظ امرأة يانسة تريد الانتحار بإلقاء نفسها من على جسر عال فما كان منه إلا أن قاومها ومنعها بالقوة حتى وقعت على الأرض وغابت عن الوعي... وهنا فوجئ الشهود عندما رأوا الرجل نفسه يسرق حقيبة يدها ويسرع هارباً!

أن تصرف هذا الرجل المزدوج الشخصية يصور لنا إحدى طرق الفريسيين في حياتهم، إذ كان يُظن بأنهم قانمون لخدمة الشعب ومستعدون لمساعدتهم وأنقادهم (مت 23: 15)، فكانوا بحسب الظاهر رجال صلاة وشريعة وناموس وأبطالاً في الإيمان، ولكن قلوبهم ونواياهم ومقاومتهم للمسيح والحق والرحمة مع المرضى والضعفاء كشفتهم بأنهم سراق ولصوص وذئاب مستغلون لضعف الناس وجهلهم.

قد لا نكون افضل من ذلك، فكثيراً ما نمذ يد المعونة لمساعدة الآخرين ثم نقلب كالمور لمحاربتهم وسلب حريتهم وسمعتهم أو الاهتمام بمصالحنا الشخصية أكثر مما لهم.

### ملح عهد الله

يقول الرب في سفر اللاويين (2: 13) "كل قربان من تقادمك بالملح تلمحه ولا تُلخ تقدمتك من ملح عهد الهك". كان كل قربان وتقديم يقدم للرب يملح بالملح، وكما أن الملح يعطى مذاقاً ويحفظ من الفساد، فقد كان الملح علامة العهد. عهد الوفاء والصدقة والمحبة التي لا يتطرق إليها فساد الحياة أو الغدر. ومن هنا أخذ المثل الشعبي الدارج "نحن أكلنا معاً عيش وملح" بمعنى أنه يجب أن نحافظ على عهد الود والوفاء والاخلاص لبعض فلا يشك الواحد في الآخر أو يخشى أن يتقلب عدواً له مهما كانت الظروف.. يقول الشاعر:

إن كان منزلتي في الحب عندكموا ما أظهرتموه فقد ضيعت عمري!

خاص لجريدة كاريزما

**بقلم جميل يوسف**

## أحجار في حياتنا

الشیطان وأوقعنا في الشرور والآثام لنسرع باللجوء اليه ونعترف قدامه فهو الوحيد القادر أن يرفعها عنا لأنه الوحيد الذي دعانا أن تأتي اليه وهو يريحنا فهو مصدر الراحة الحقيقيه وليس سواه.

ثانياً: ثاني هذه الأنواع هو حجر الآلام والأحزان القلبيه فكم من مره تملكتنا الحزن لفراق أحباء أو أقرباء وخاصة من لهم معزه خاصه عندنا وكم من مرات ذهبنا لنودع الأحباء إلي مثواهم الأخير وسالت دموعنا لفراقهم وعمق حزننا عليه موهنا يجب أن نتعلم أن القبر ليس هو نهايه المطاف بل هو ممرا إلى الحياة الباقية وهنا يجب أن نقول أن الحزن والألم من أثقل أنواع الحجارة في حياتنا فعندما يمتلي القلب بالحزن من الممكن بل المؤكد أنه يحثي ظهورنا فالغم في ظهر الرجل يحثيه وإذا زاد الألم من الممكن أن يكسره لكن دعوني أقدم لكم الحل لهذه النوعيه القاسيه والتقلبه علي حياتنا الا وهو يجب أن نتأكد أننا بحاجة الي رفيق يسير معنا في رحلة الحياة فالمتخير يؤكد ويقول أنه حتي أن سار في وادي ظل الموت فلن يخاف

كم من الأحجار في حياتنا بأختلاف أحجامها وألوانها لكنها في النهاية هي أحجار، وهنا يأتي السؤال هل نستطيع بمفردنا أن نواجه مثل هذه الأحجار بمفردنا؟!

فكثيراً من البشر يظنون وهذا الظن خاطيء أنهم يستطيعون بمفردهم وبذكاتهم أن يواجهوا مثل هذه الأزمات ولا سيما أنهم يمتلكون أحياناً المال وأحياناً أخرى مركزاً مرموقاً وتاره ثلثه علاقات ذا مستوى رفيع، ودعوني الآن نتطرق إلي بعض من هذه الحجارة والطريق الأمثل الي التخلص منها..

أولاً: وأهم هذه الأنواع هو حجر الخطايا والشرور التي نرتكبها سواء بعمد أو بنوع من أنواع السهو فمذد بدء الخلقه نجد أن قايين قام علي أخوه هابيل وقتله وفر هاربا وصارخاً ذنبي أعظم من أن يحتمل لأنه أدرك شناعه ما فعله عند سؤاله أين أخيك؟!

أنكر وقال لا أعرف هل أنا حارسا لأخي؟ وهنا يأتي السؤال هل يمكن لأي شيء أن يكفر عن خطايانا وشرورنا وهل تستطيع أعمالنا أن تدحرج عنا هذا النوع من الحجارة والاجابه الحتميه هي لا فليس من أعمال كي لا يفخر أحد فكل أعمال برنا كثوب عده وهنا أولك الحقيقه أنه لا يستطيع أي شيء أن يرفع عنا ثقل هذا الحجر الا أن نعترف بما أقترفنا من خطايا وآثام لله الذي خلقنا علي صورته ودعانا أن نعيش بطهاره وبر فلا نرتكب الشرور والمعاصي التي تحزن قلب الله وأن نجح



خاص لجريدة كاريزما

## بقلم وائل لطف الله

رئيس التحرير

### مجرد صورة!!

في صباح باهت تحت سماء رمادية، جلس "يوسف" وحيداً في مقهى صغير، يتأمل كوب القهوة أمامه دون أن يجرؤ على شربه. كانت الأيام تتراكم عليه كالأحمال الثقيلة، كل واحدة منها تحكي قصة فراق تركت ندبة في قلبه.

فراق الموت.. تذكر يوسف رحيل والدته، تلك اللحظة التي أغلقت فيها عينها للمرة الأخيرة وتركت وحيداً في مواجهة العالم. كان يشعر حينها أن الحياة توقفت، وأن الزمن فقد معناه. قال له أحدهم يوماً: "الموت ليس الفراق الحقيقي، بل النسيان هو الموت". لكن يوسف كان يخشى أن النسيان سيأتي يوماً، وسيخسر آخر ما تبقى له من ذكرياتها.

فراق في العلاقات.. مرَّ يوسف بتجربة حب عميقة، ولكنه خسرها عندما اختارت شريكاً آخر. تركته الكلمات الأخيرة التي قالتها له كقطعة: "أنت لست ما أبحث عنه".

لم يكن الفراق مجرد انفصال عن الحبيبة، بل كان انفصلاً عن جزء من نفسه، الجزء الذي آمن بالحب والوفاء. كان يشعر أن قلبه أصبح أرضاً جرداء.

فراق العمل.. بعد سنوات من الجهد والسهرة، خسر يوسف عمله فجأة بسبب قرار إداري لا علاقة له بجدارته. وقف حينها أمام مكتبه الفارغ، ينظر إلى الملفات التي كانت شاهداً على أحلامه، وقال لنفسه: "كيف يمكن للإنسان أن يستبدل كونه رقم؟" شعر بالغرابة، ليس فقط عن المكان، بل عن هويته التي كانت مرتبطة بعمله.

فراق الأماكن.. ذات يوم، زار يوسف منزل طفولته القديم، ولكنه وجد أبوابه مغلقة، وقد تحول إلى حطام مهجور. تذكر ضحكات العائلة، أعياد الميلاد، ليالي الشتاء حول المدفأة، لكنه لم يستطع دخول المكان. أدرك أن الأماكن تحمل ذكرياتنا، ولكنها لا تبقى لنا.

فراق النفس.. لكن أفسى فراق واجهه يوسف كان الفراق من نفسه. شعر بأنه لم يعد يعرف من هو، كل شيء بدا غريباً: طموحاته، أحلامه، حتى وجهه في المرأة. سأل نفسه بمرارة:

"ماذا ينتفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟" كان يشعر أنه أصبح قوقعة خاوية، يسير في الحياة بلا روح.

خلاصة الرحلة.. وفي إحدى الليالي المظلمة، بينما كان يوسف يتجول وحيداً تحت المطر، توقف أمام امرأة متصدعة في أحد الشوارع. تأمل صورته المهشمة فيها، وقال لنفسه: "ربما الفراق لا يعني النهاية، بل هو بداية جديدة. ربما عليّ أن أبحث عن نفسي بين تلك الشظايا".

بدأ يوسف رحلة طويلة لاستعادة ذاته، ليجد المعنى في خسارته، ويخلق حياة لا تعتمد على الأشخاص أو الأماكن أو الوظائف. أدرك أن كل فراق هو درس، وكل خسارة هي فرصة لإعادة البناء.

وفي نهاية الأمر، فهم يوسف أن الحياة ليست عن الأشياء التي نمتلكها، بل عن اللحظات التي نعيشها بصدق. الفراق حقيقة، لكنه ليس النهاية. النهاية الحقيقية هي أن نخسر أنفسنا وسط كل ذلك، ولهذا وعد نفسه ألا يترك شيئاً، حتى الفقد، يسلبه جوهره.

وفي رحلته لاستعادة ذاته، قرر يوسف أن يترك أثراً حقيقياً في العالم، أثراً يتجاوز كونه مجرد صورة على حائط أو حبراً على ورق. أدرك أن الإنسان يُخلد بما يزرعه في قلوب الآخرين، بما يبنيه من جسور بين نفسه والعالم، وبما يضيء به دروب من حوله.

بدأ يوسف يكتب قصته، ليس كحكاية شخصية فقط، بل كرسالة لكل من فقد شيئاً أو شخصاً أو حتى جزءاً من نفسه. حول الألم الذي كان يثقله إلى كلمات تلامس الأرواح، كلمات تعيد لمن يقرأها أملاً جديداً. كانت قصته تتحدث عن الفراق، لكنها في جوهرها كانت دعوة للحياة، دعوة لأن نكون أكثر من مجرد صور تُسسى على الحوائط.

لم يكن يوسف يريد أن يترك أثراً مادياً فقط، بل أراد أن يكون صوته حياً في قلوب الناس. بدأ بمساعدة الآخرين ممن مروا بتجارب فقد مشابهة. كان يقدم لهم كتفه للبكاء، وأذنه للاستماع، وكلماته



لبعث الطمانينة. أصبح شخصاً يتذكره الناس، ليس فقط بصورته، بل بما تركه فيهم من نور.

وفي لحظة من الصفاء، بينما كان يقف أمام بحر هادئ عند الغروب، قال لنفسه:

"لن أكون مجرد صورة باهتة أو ذكرى عابرة. سأكون شعاعاً يمتد في حياة الآخرين، حتى بعد أن أغادر".

وهكذا، عندما جاء يوم رحيل يوسف، لم يكن مجرد حبر على ورق أو صورة على جدار. كان ذكرى حية في قلوب من أحبهم وأحبوه، كان قصة تروى، وضحة تتردد، ونورا يستمر في الإشراق مهما مر الزمن.

الفراق في العلاقات الإنسانية هو من أصعب التجارب التي قد يمر بها الإنسان، لأنه يترك أثراً عميقاً في النفس. سواء كان الفراق نتيجة خيانة، سوء تفاهم، وفاة، أو حتى ظروف قهرية، فإن الألم الناتج عنه يمكن أن يكون ثقيلاً ومربكاً. لكن التغلب على هذا الفراق ممكن، ويتطلب الصبر، القبول، والعمل على شفاء النفس.

### أنواع الفراق في العلاقات الإنسانية:

- فراق الأحياء: عندما تنتهي علاقة عاطفية، سواء بسبب الانفصال أو ظروف قاهرة، يشعر الشخص وكأنه فقد جزءاً من روحه.

- فراق الأصدقاء: قد يكون بسبب خلاف، انتقال إلى مكان آخر، أو حتى انشغال الحياة أو موت.

- فراق العائلة: مثل فقدان أحد الوالدين أو الابتعاد بسبب ظروف العمل أو الهجرة.

- فراق الشريك نتيجة الموت: وهو من أكثر أنواع الفراق ألماً، حيث لا يمكن إصلاح العلاقة أو التواصل مجدداً.

### كيفية التغلب على الفراق:

1. قبول الفراق كجزء من الحياة: الفراق أمر لا مفر منه، وهو جزء من رحلة الإنسان، تقبل الواقع هو الخطوة الأولى نحو الشفاء، لا يعني ذلك أنك تنكر مشاركتك، بل أنك تعترف بها وتسمح لنفسك بالضي قدماً.

2. التعبير عن المشاعر: اكتب مشاعرك في دفتر، تحدث مع صديق مقرب، أو استشر معالجاً نفسياً إذا شعرت أنك لا تستطيع التعامل مع الألم بمفردك. التعبير يخفف من العبء.

3. التركيز على نفسك: استثمر وقتك في تطوير نفسك. مارس الرياضة، تعلم شيئاً جديداً، أو أبدأ هواية تجدها.

4. أعد اكتشاف ذاتك بعيداً عن الشخص الذي فقدته.

5. إعادة بناء الروابط الإنسانية: افتح قلبك لعلاقات جديدة. ليس المقصود أن تنسى، بل أن تبني جسوراً جديدة تعيد لك الإحساس بالحياة.

6. تقدير اللحظات الجميلة بدلاً من الندم: بدلاً من التعلق باللحظات المؤلمة، ركز على الذكريات الجميلة التي شاركتها مع الشخص. هذه الذكريات هي كنزك.

7. إيجاد المعنى في التجربة: كل فراق يحمل درساً، وكل ألم يمكن أن يكون نقطة تحول. اسأل نفسك: ماذا تعلمت من هذه التجربة؟ كيف يمكنني أن أكون أقوى؟

8. الارتباط الروحي أو التأمل: إذا كنت تؤمن بوجود هدف أسمى، فإن التأمل أو الصلاة يمكن أن تكون وسيلة لتخفيف الألم.

9. اشعر بالسلام في داخلك واستمد القوة من إيمانك. التخطيط للمستقبل.

ضع أهدافاً جديدة في حياتك. الفراق يمكن أن يكون بداية جديدة، إذا اخترت أن تراه بهذه الطريقة.

نهاية رحلة الفراق: التغلب على الفراق لا يعني نسيانه، بل يعني أن تتعلم العيش مع الذكرى دون أن تعيقك عن المضي قدماً. الفراق قد يفتح الباب لنمو جديد، لتجارب مختلفة، ولإدراك أعمق للحياة.

"الفراق هو ألم، لكنه أيضاً فرصة للتضج والتغيير. نحن نعيش ونتعلم، ونستمر..."

خاص لجريدة كاريزما

## بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

### أوتار الميلاد (يسوع الكريسماس)

في زمن الميلاد كان هناك رجل يبدو انه غريب في بلدة تحتفل بالكريسماس (الميلاد). كان الناس يسرعون حوله في كل اتجاه.

فنظر الى انوار الكريسماس (الميلاد) والزينات في كل مكان بمحلات ومراكز التسوق لشراء كل الهدايا.

وهذا الرجل الغريب رأى بابا نويل جالساً والاطفال مجتمعين حوله ويأخذون صوراً عديدة معه. والناس كثيرة جداً بعضهم مبتهج وبعضهم عابس وبعضهم مجهد جداً من كثرة التجول هنا وهناك، فكانوا يستريحون على الكراسي الخشبية الموجودة هناك.

واخرون استمروا في الجري ليزاحموا الحشود لكي يشتروا الهدايا ويرجعون الى منازلهم.

وكانت الموسيقى الخاصة بافراح الكريسماس وعيد بابا نويل بصوتاً عالياً جداً تداع عبر الميكروفونات ليستهجن الكل وهم يشترتون هدايا الكريسماس وبابا نويل وكانت الاعانى تحكى حكاية بابا نويل لانه كما يعرفون انه هو الشخص الرئيسي في هذا العيد.

وكان هذا الرجل الغريب يسمع الناس يتحدثون عن الاحتفالات القادمة الممتعة وكيف سيستمعون بالطعام الوفير والهدايا الكثيرة.

فقال هذا الرجل الغريب في نفسه اننى أرغب في معرفة مايجرى هنا في هذا العيد. فسأل الرجل الناس من هو ذلك الرجل الذى يرتدى الاحمر والاخضر؟ ولماذا يسال جميع الاطفال عن الليلة المميزة لبابا نويل؟ فجاءه الجواب باستغراب شديد فانا لا استطيع أن أصدق انه من زمن الميلاد؟

الوقت الذى يجول فيه بابا نويل في ليلة الميلاد يترك لهم الهدايا الرجل الذى يرتدى الاحمر والابيض هو بابا نويل (البارع).

الاطفال يحبون ضحكته المرحه والغمرة في عينيه. يتعلم الاطفال عن بابا نويل في سن مبكرة وعندما يأتى زمن الميلاد يكون هو أهم شى فيه. طابا الرجل الغريب راسه بخجل

خاص لجريدة كاريزما

## بقلم د. عبير حلى

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة

### حكاية في صورة

صورة من داخل أحد قصور الثقافة في حراك المثقفين؛ وبلحظات العمر تمر بي لحظات الحنين. هناك تذكرت دفاتري و

أقلامي المعطرة بعطر الياسمين، وقطرات الحبر بحروف من ذهب النارين. تترنج الكلمات بفرحة قلوب العاشقين. ويمر قطار العمر رويداً رويداً ببعض المحطات والبعض الآخر مرور طيف سحب الهم.

وبين سطور وكلمات عباد الله الصالحين بأعمالهم وليست كما ندعوهم عبر الهواتف والرسائل بزمن الهجر الغير صريح،

وهكذا نكتفي بالعبارات وكأننا نحيا معاً كل حين، وأحياناً نخفق في التعبير وبين الحين والحين داخل الحراك المملوء بالفن والثقافة والمعلومات بين تاريخ وحضارة، يعلو صوت الموسيقى وتتلون الحياة بريشة فنان ورسم

فتيان وفتيات بصور للمبدعين، تتعلق حكاية الصورة بأشهر الأحداث بألوان الزيت الفاخر والتباشير. وكل صورة تسجل ملامح شخصية من عبق التاريخ أو شخص

من أبطال الزمن الجميل، نسمع ونستمع بالحكايات وتتعلم من خبرات السابقين وتقرأ الكتب من البداية للنهاية سطر يتلو سطر بالترجمة ونقد المحللين. قصة ورواية

بين الشجن والدراما والأكشن الصامت دون ظنين.

يمر بنا الوقت دون سابق إنذار لساعات منها

صورة من ألف صورة وصورة تحكي ذكريات وذكريات مشاهد ولقاءات يوم بعد يوم لتصبح شاهداً على الأحداث ليوم الدين، وتلمع العيون بذكرى مولد الحب الأمين.

وهناك الناقد يرفع القبعة لمن سطر لنا الصورة في صفحات ترسم وكأنها لوحة من لوحات الفن الراقي الهادف والتصفيق الحاد يعلن فوز صاحب الرواية السعيدة بكأس أوسكار المبدعين.

يوم من أيام قصور الثقافة في حراك الأدباء والشعراء والكتاب المخلصين للحرف والكلمة.



وأغلق يده المثقبة بثقب مسامير الصليب متسانلاً في نفسه مندهشاً اننى أفرح لأفراح أولادى وأفرح أيضاً أن بابا نويل يمثل لهم شخصية فرحة في عيد الكريسماس، ولكن عبر وجهه المجروح على الصليب وبصوت خافت وواضح بعد كل هذه السنين مازالوا لا يعرفون من هو صاحب عيد الميلاد!!! وسالت من عيني يسوع المسيح الابن الاله المتجسد دموعاً....

هذه القصة تسلط الضوء على التأمل العميق في معنى عيد الميلاد الحقيقي، في مقابل مظاهره السطحية التي أصبحت تركز على الزينة والهدايا والشخصيات الرمزية مثل بابا نويل وغيره.

الرجل الغريب في هذه القصة هو يسوع المسيح، الذي يحتفل العالم بميلاده في عيد الكريسماس، ولكنه يلاحظ كيف تاه المعنى الحقيقي لهذا العيد وسط المظاهر المادية والاحتفالات الدنيوية.

القصة تذكرنا بأن عيد الميلاد هو في جوهره إحتفال بميلاد المسيح، رمز الخالص والمحبة، وليس مجرد موسم للهدايا والتسوق.

دموع المسيح في النهاية تعكس حزنه لأن رسالته ما زالت تُسسى وسط ازدحام العالم المادي، لكنه في الوقت ذاته يفرح لأن بابا نويل، رغم كونه شخصية رمزية، يساهم في إدخال الفرح والسرور إلى قلوب الأطفال.

يمكن النظر إلى هذه القصة كدعوة لتوازن بين الاحتفال بالمظاهر الجميلة للعيد وبين التأمل في المعنى الروحي العميق الذي يحمله هذا اليوم، محبتي وتقديرى للجميع ولكم منى كل فرحة في كل يوم سعيد فهو عيد، كل عام وأنتم بكل خير وأمل وصحة وسعادة.



الانتهار بخيال المبدعين ويعود بنا الزمن بلامح فتاة جميلة فارعة الطول قمحية اللون والشعر أسود مسدول كالخريف،

وشاب ثلاثيني من العمر يمتطي جواد عربي أصيل يترنج فوق رمال الشاطئ الفيروزي ويلوح لها بنسائم البحر شهبك و زفير،

وهي تلوح لنا بالأفق البعيد بمنديلها الأبيض الناصع البياض كاللؤلؤ تشير للفارس النبيل، وهو ينتظر محبوبته بشغف اللقاء السعيد.

فتأتي ومعها نسيمات الحياة وشوق السنين.

صورة من ألف صورة وصورة تحكي ذكريات وذكريات مشاهد ولقاءات يوم بعد يوم لتصبح شاهداً على الأحداث ليوم الدين، وتلمع العيون بذكرى مولد الحب الأمين.

وهناك الناقد يرفع القبعة لمن سطر لنا الصورة في صفحات ترسم وكأنها لوحة من لوحات الفن الراقي الهادف والتصفيق الحاد يعلن فوز صاحب الرواية السعيدة بكأس أوسكار المبدعين.

يوم من أيام قصور الثقافة في حراك الأدباء والشعراء والكتاب المخلصين للحرف والكلمة.



Mashney Realty, Inc.  
License # 01835909



# MASHNEY REALTY

## All Your Real Estate Needs

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

42 Years Combined Professional Experience

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

(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 وإستثمارات

# Tel: 714-612-0157

335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801

[www.MashneyLaw.com](http://www.MashneyLaw.com)



## HERO TRADE AUTOSALES LLC



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

Finance Available - Warranty Available

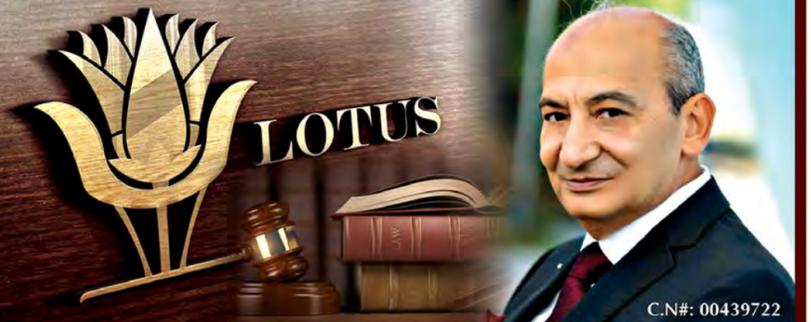
Call Now Arabic & English

# +1 (714) 714-4284

17301 Beach Blvd Ste # 1,  
Huntington Beach, CA 92647

Email: [herotradeautosales@gmail.com](mailto:herotradeautosales@gmail.com)

[www.herotradeautosales.com](http://www.herotradeautosales.com)



# لوتس LOTUS

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

مستشار للهجرة بكاليفورنيا  
مستشار للقوانين المصرية بأمريكا  
مهامى بالنقض والدستورية العليا بمصر

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

للإستشارة والمزيد من المعلومات إتصلوا بنا على

Phone: +1(818) 818-2590

Email: [ATEFDAWES@YAHOO.COM](mailto:ATEFDAWES@YAHOO.COM)



## 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 إشراقة 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

## 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

## شريف للهجرة

تراجم - تصديق كل المستندات - الجنسية ومشاكلها - كاتب عدل  
لم الشمل - اللجوء - التعامل مع السفارات - رخص القيادة الدولية

## 714-491-0748

www.immigrationland.net

Email: immigration\_center@hotmail.com

Packages & Cruises For Emergency: 714-924-6286

1811 W.Katella#211, Anaheim, CA 92804

# كاريزم

## Charisma Newspaper

www.charismadaily.com

## جريدة شهرية

+1(626)261-9969

## الهدف بين يديك

## إحجز إعلاناتك الآن

لكل الجالية العربية بأمريكا

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

## انتظرونا الأسبوع الأول من شهر



## 360 Adult Day care

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

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



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

جميع خدماتنا مجاناً  
نقبل الـ Medi-cal

رجاء الإسراع بملئ الطلب  
لأن العدد محدود جداً

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

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

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



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

تحت رعاية نيافة الحبر الجليل الأنبا إبرام  
لخدمات الديكورية في ابرشية لوس انجيليس

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

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

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



GOOD SHEPHERD  
FOSTER CARE SERVICES

www.tgsdiakonia.org

@thegoodshepherdfca

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.

# Charisma Daily كاريزما

www.charismadaily.com

Charisma Daily كاريزما

رئيس مجلس الإدارة  
ورئيس التحرير  
وأقل لطف الله

موقع أمريكي للتأطيق باللغة العربية  
والإنجليزية

Download on the App Store  
GET IT ON Google Play

كاريزما ديلي | charisma daily

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

+1 626-261-9969

أخبار عالمية

3<sup>rd</sup> Edition  
HOLLYWOOD ARAB FILM FESTIVAL  
17-21 April 2024  
أبريل 18، 2024  
مهرجان هوليوود للفيلم العربي  
يفتح فعالياته بـ "رحلة 404"

أمريكا بالعربي

24 مايو 2024  
أول فيلم مصري يفوز بالجائزة...  
"رفعت عيني للسما" يتوج  
بـ "العين الذهبية" بمهرجان كان

منذ 3 أسابيع

صحيفة كاريزما العدد 76 لشهر يونيه 2024

أبريل 28، 2024  
صحيفة كاريزما العدد 75 لشهر  
مايو 2024

أحدث الأخبار والمواضيع

الكل أخبار عالمية أمريكا بالعربي دليل أمريكا رياضة سياحة صحة وتغذية \*\*\*

Facebook Instagram Twitter LinkedIn YouTube



Charisma Daily

الرئيسية

أقسام

من نحن

أتصل بنا

English



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

Powered by Bluesoftec

# مؤسسة جيني للهجرة والضمان الإجتماعي

إخدم والدك أو والدتك وأحصل على \$3400 شهرياً

الإسم الأكثر ثقة لدى الجالية العربية

في معاملات الهجرة والجنسية

مركز متكامل لإدارة الهجرة والجنسية

أفضل الطرق أماناً للنجاح

بإمتمان الجنسية الأمريكية



تيسر سارة للجالية العربية أينما كنتم في أمريكا

أحصل على الجنسية الأمريكية  
بدون إمتحان

## خدمات الضمان الإجتماعي

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

## خدمات الهجرة

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

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

خدماتنا تشمل أيضاً

**Notary & Live scan Fingerprint Services**

ترجمة وتصديق الوكالات - كاتب عدل - بصمات الأصابع

الشحن - صور جوازات السفر

Tel:(818) 242-8196

Fax:(818) 2393197

1436 W . Glenoaks Blvd., Glendale, CA 91201

طوبى لمن إخترتة وقبلته ليسكن فى ديارك إلى الأبد (مزمور 64: 4)

## انتقل إلى الأمجاد السماوية يوم السبت 16 نوفمبر 2024 المهندس / مجدى موريس عزيز



تتقدم أسرة جريدة كاريزما Charisma Newspaper بأخلص التعازى القلبية

لجميع أفراد الأسرة فى أمريكا ومصر

لزوجته السيدة نادية عبد السيد، ولأبنائه الأعمام

الأستاذ هانى عزيز وزوجته السيدة نيرمين عزيز، والأستاذ فريد عزيز وزوجته السيدة سونيا عزيز

سائلين الله أن يمنحهم العزاء والصبر، وأن يسكب سلامه فى قلوبهم

أخ لكلاً من الدكتور رمزي عزيز وزوجته الدكتورة سونيا ميخائيل، وأخ للمهاجرة سونيا موريس وزوجها الأستاذ مجدى فبريال

وعديل كلاً من المهندس ناجي عبد السيد وزوجته السيدة نيسرين عبد السيد

ودكتور عادل عبد السيد وزوجته الدكتورة ثاليا ديمتري، والسيدة ليلى عبد السيد وزوجها الأستاذ البير

ببالغ الحزن والأسى، نودع على رجاء القيامة الأستاذ مجدى موريس عزيز، الكاتب المتميز فى جريدة كاريزما، وأب حقيقي لكل من عرفه

لقد كان قلماً مبدعاً، يحمل فى طياته فكراً عميقاً وإحساساً إنسانياً راقياً، يبتث النور فى كل كلمة كتبها، ويزرع الحكمة فى كل موضوع طرحه

لم يكن الأستاذ مجدى مجرد كاتب، بل كان أباً للجميع، بمعنى الكلمة. كان حضوره دائماً مشعاً، يملأ القلوب حياً ودفناً

لقد علمنا جميعاً معنى التضحية والعطاء بلا حدود، وترك أثراً لا يمحي فى نفوس كل من تعامل معه. كان يرمى الجميع بروحه الطيبة وكلماته المشجعة

يشجع ويساند، دائماً هريصاً على أن يرى من حوله فى أفضل حال

إن فقدانه ليس مجرد غياب كاتب مبدع عن الساحة، بل هو فقدان أب وأخ وصديق لكل من عرفه

سيظل اسمه حاضراً فى قلوبنا، وستظل كلماته تشع فى كل صفحة من صفحات الحياة، دليلاً على إرثه العظيم

نودعه بألم الفراق، لكننا نؤمن أن إرثه الإنساني والفكري سيبقى حياً بيننا، وأنه فى مكان أفضل، نطلب له الرحمة والسكينة

رحمتك الله يا أستاذ مجدى، وأسكنك الفردوس، ستظل حياً فى قلوبنا إلى الأبد... أسرة صحيفة كاريزما، عنهم وانل لطف الله

الأسرة تتقدم بوافر الشكر لكل من تفضل بمواساتهم

سواء بالحضور أو بالاتصال أو البرق

نياحاً لروح الطاهرة

الرب يعوض الجميع على تعب محبتكم

فى أحضان القديسين

رحلت عن عالمنا  
الابن الابرار كالشمس في ملكوت ابيهم (متى 13:43)  
حينئذ يضيئ

يوم الثلاثاء 5 نوفمبر 2024

## السيدة / ايزيس جميل سليمان



انتقلت إلى الأجداد السمانية السيدة ايزيس جميل سليمان حرم المرحوم الأستاذ صفوت كامل بهمان  
ووالدة كل من المهندس ماهر كامل زوج السيدة سوسن، والسيدة منى عالي حرم الأستاذ منير عالي  
والقس هشام كامل زوج السيدة روزينا لمعي، والمهندس ماجد زوج السيدة هايدي  
جدة كل من رامي وسامي وبيتر كامل وشادي وهاني وفادي عالي ورانا وتوني كامل وجوناثان وأنجيلا تواروس  
وجدة جد كل من جاشوا وجوسايا عالي وكلوي وهابلي تادروس وإيميليا وناعومي وكلوي عالي  
واخت كل من المرحومين سامي وسعيد وسامح ومدحت سليمان والأخوات تهاني وسعاد

تتقدم أسرة جريدة **كاريزما** Charisma Newspaper بأخلص التعازي القلبية

للقس الدكتور هشام كامل ولكل أفراد الأسرة

الأسرة تتقدم بوافر الشكر

لكل من تفضل بمواساتهم سواء بالحضور أو بالاتصال أو البرق

الرب يعوض الجميع على تعب محبتهم

# الأرمن: صراع الإبادة والبقاء

بقلم

طلعت رضوان

كاتبة وباحث  
خاصة لجريدة كاريزما



بتاريخ الشعب الأرمني، فإن المثقفين المصريين قبل ذلك التاريخ الكارثي، أولوا اهتمامًا كبيرًا بذلك الشعب العظيم، وما تعرّض له على يد سلطة الخلافة العثمانية الغاشمة، من ذلك (على سبيل المثال فقط) ما ورد في مجلة الفجر الجديد - عدد أول أكتوبر 1945 عن تاريخ الشعب الأرمني وموقعه الجغرافي، حيث ظلّت الهضبة الأرمنية على توالي العصور هي طريق التجارة والغزوات، ولذلك اضطر الشعب الأرمني منذ البداية للدفاع عن استقلاله دفاعًا مجيدًا أريقَتْ فيه دماء كثيرين من هذا الشعب العظيم.

وفي أرمينيا اصطدمت جيوش الفرس والعرب والمغول وتلتها جيوش الترك والروس. فقدت أرمينيا استقلالها عام 1375 ولكن في عام 1878 انتعش أمل الأرمن في أنّ حلمهم بالاستقلال كاد يتحقق، حيث أنّ البلقان كان في ذلك الوقت يهز نير الاستعمار التركي. وقد انتهت الحرب التركية الروسية بأن أجبرت روسيا تركيا أن تضمن للشعب الأرمني حكمًا ذاتيًا محليًا واسعًا (أي منحها سلطات حقيقية) ولكن الاستعمار الأوروبي - والبريطاني خاصة - لم يعجبه هذا المسعى الروسي، فتدخلت الدول الأوروبية لوقف مشروع الحكم الذاتي، ولكن مع مزيد من الضغط الروسي والإرادة الشعبية الأرمنية.

قبلت تركيا بأن تتعهد بالقيام ببعض الإصلاحات لصالح الأرمن، ولكنها لم تقدّم أي ضمان عملي لتحقيق ذلك. وكانت النتيجة أنّ تركيا لم تلتزم بتعهداتها. بل إن السلطان عبد الحميد أصرّ على تنفيذ سياسة ((محو الشعب الأرمني من الوجود)) حيث استمرت أعمال القتل والنفي لمدة 40 سنة وبلغت ذروتها عام 1915، ففي هذا العام كانت تركيا قد حالفت الاستعمار الألماني الذي كان يعمل على إنشاء خط سكة حديد (برلين - بغداد) وكانت أرمينيا في طريق هذه السكة الحديدية، فاتفق الحكام الألمان مع الأتراك على نزع الأقاليم الأرمنية من سكانها نزاعًا كاملاً. ثم بدأت محاولة القضاء على الشعب الأرمني وإبادته يوم 24 إبريل 1915 بطرد 2 مليون إنسان أرمني من مساكنهم ونقلهم إلى الصحراء. وكانت العصابات التركية تُهاجم باستمرار الطريق فنسب ذلك في قتل مليون ونصف من الرجال والنساء والأطفال في مأساة ليس لها نظير إلا في المعتقلات النازية، كما حدث فيما بعد.

وهكذا يتبين أنّ الحركة الثقافية في مصر قبل يوليو 52 الكارثي، كانت تهتم بالشعب الأرمني، ولم يكن لدى مثقفي تلك الفترة أي تخوف من إرهاب الإخوان المسلمين الذين كانوا يدعون لعودة الخلافة الإسلامية، بعد أن ألغاه مصطفى كمال أتاتورك عام 1924.

إنّ درس إحياء ذكرى مرور مائة عام على المذبحة التي ارتكبتها حكومات تركيا عام 1915، دليل ساطع على أنّ حكومة أرمينيا والشعب الأرمني من بين الشعوب التي تهتم بما حدث في الماضي (رغم الأم التذكري) لتكون رسالتهم إلى كل الشعوب هي أنّ التمسك بالشخصية القومية وبمجموع الثقافة القومية، هو الذي صنع أرمينيا الحديثة، التي استطاعت أن توجّه صفة قوية ومُدوية على وجه السلطان الذي يحكم تركيا حاليًا في عام 2015، والذي يسعى لعودة (أمجاد) الخلافة العثمانية، سلبلة الخلافة الإسلامية، وكان من بين (أعظم إنجازاتها) إراقة دماء الشعوب المسالمة المتحضرة.

وقام الجيش التركي بطرد الباقي من منازلهم وأجبروهم على السير مئات الأميال إلى الصحراء، مع حرمانهم من الماء والطعام. وفي المذابح الجماعية كان القتل لا يُفترق بين العمر أو الجنس. كما تم الاعتداء الجنسي واعتصاب النساء والفتيات. وكان القتل ممنهجًا خلال وبعد الحرب العالمية الأولى بواسطة المجازر والترحيل القسري.

ورغم كل ذلك حافظ الشعب الأرمني على تقاليده وعلى ثقافته القومية. ويرز عدد كبير من الأرمن في مجال الموسيقى ذات التراث الأرمني، حيث تم استخدام آلات موسيقية أرمنية. وحافظ الشعب الأرمني على الأغاني والرقصات الشعبية. ويعتبر (ريتشارد هاجويان) من أشهر الموسيقيين الأرمن.

## الأرمن المصريون:

شهد عصر محمد علي (1805 - 1848) توافد الأعداد الكبيرة من الأرمن على مصر. واستعان بهم في وظائف الحكومة والاستفادة من خبراتهم الفنية في شتى المجالات. ثم حدثت الكارثة بعد يوليو 1952، وخاصة بعد قرارات التأميم التي لم تُفرّق بين الصناعات الكبيرة والمشروعات الصغيرة، فهاجر عدد كبير من الأرمن إلى أوروبا. وتوجد حاليًا جالية أرمنية تبلغ حوالي ثمانية آلاف معظمهم في القاهرة والإسكندرية، بينما كان عددهم قبل يوليو 52 أكثر من 60 ألفاً. ومن بين مشاهير الأرمن نوبار باشا (-1825 99) الذي يعتبر أول من شغل منصب رئيس وزراء مصر. وعمل مترجمًا لمحمد علي والحديو إسماعيل. وأدار مرفق السكك الحديدية. وإليه يرجع الفضل في إنشاء الخط الحديدي الإسكندرية - السويس. واستطاع أن ينتزع من السلطة العثمانية فرمانات 1866، 67، 73 والتي بمقتضاها تم تعديل نظام وراثته العرش. كما استطاع أن يُقنع العثمانيين بمنح الحديو إسماعيل حق عقد الاتفاقات مع الدول الأجنبية، وزيادة قوات الجيش المصري والأسطول المصري.

وكتب عنه كثيرون أنه أول ((من دعا إلى مصر للمصريين)) وأنه أحد الذين خدموا الأمة المصرية. وأقوى شخصية قادت سفينة مصر وسط العواصف. وذكر في مذكراته ((كانت مصر مُلزّمة بأن تدفع ثلاثمائة ألف جنيه استرليني سنويًا للسلطان العثماني، تُرسلها على أنها (جزية) ونظرًا لجهود نوبار باشا لصالح مصر، لذلك تم عمل تمثال من البرونز، تم وضعه في جنيته عامة بالإسكندرية عام 1903، ولكن ضباط يوليو 1952 (لأنهم يكرهون كل ما هو في صالح مصر) قرّروا رفع التمثال من مكانه عام 1966، وتم دفن التمثال في فناء متحف غير مشهور. ونشرت صحيفة الجمهورية (صحيفة ضباط يوليو) الخبر يوم 29 نوفمبر 1966 وقال محرّر الخبر ((وهكذا أسدل الستار على مؤسس المحاكم المختلطة في مصر)) (لمن يود معرفة المزيد عن نوبار باشا الرجوع لكتاب أ. نبيل زكي (نوبار في مصر - هيئة قصور الثقافة - عام 2006، أو طبعة كتاب اليوم عام 91)

ومن بين المشاهير الأرمن فنان الكاريكاتير (صاروخان) والفنانات فيروز، نبلي، لبلبة وأنوشكا. وساهم الأرمن في تعليم شعبنا المصري بعض الحرف مثل المشغولات الذهبية وتصليح الساعات والتصوير الفوتوغرافي وفن تقنيات صناعة السينما والخراطة.

وإذا كانت الثقافة المصرية السائدة بعد يوليو 52 لم تهتم

صمّ الأرمن (الشعب والحكومة) على إحياء ذكرى المذابح البشعة التي تعرّض لها الشعب الأرمني على يد حكومات تركيا الذين توارثوا منظومة الخلافة الإسلامية وأطلقوا على خلافتهم (الخلافة العثمانية) واعتقد أنّ إحياء تلك الذكرى - رغم ما فيها من مرارة نفسية - دليل ساطع على أنّ الشعب الأرمني (وحكومته) يُقدّم تراجيديا إنسانية (مكتوبة بدماء الضحايا) وليس بريشة الكتابة. ومضمون تلك التراجيديا رسالة مفادها: الشعوب الحرة - بقدر ما تعرّضت للقمع والمذابح بهف الإباداة - بقدر ما هي قادرة على الصمود والتمسك بالحياة.

ينتمي الشعب الأرمني إلى العرق الآري

وتقع أراضيه في الأجزاء الوسطى والشرقية من آسيا الصغرى (تركيا حاليًا) ويعود تاريخهم إلى القرن الثالث قبل الميلاد (وفق الدراسات اللغوية والأثرية الحديثة) ويرى بعض المؤرخين أنّ الأرمن أول شعب اعتنق الديانة المسيحية. وفي عام 406 أتمّ الراهب (ميسروب ماشدوتس) الأبجدية الأرمنية. وبذلك تمّت ترجمة الإنجيل إلى اللغة الأرمنية. ونشطت حركة الترجمة من اللغات الأوروبية إلى الأرمنية.

## بداية الكوارث:

في عام 1514 استولى العثمانيون بقيادة السلطان سليم الأول على أرمينيا بعد إلحاق الهزيمة بالفرس الصفويين. ومنذ ذلك التاريخ بدأ مسلسل بطش الحكام الأتراك ضد الأرمن (كما فعل الفرس الذين قتلوا 30 ألف إنسان أرمني) ولأنّ الشعب الأرمني (مؤمن) بالحياة لذلك كان تسامحه مع البطش التركي، إذ تذكر الموسوعات أنّ الأرمن هم أول من أسسوا الصحافة في تركيا. وكان (دريان كليكيان) الصحفي والبروفسور الأرمني في جامعة استانبول، هو مؤسس الصحافة في تركيا. كما ساهم الأرمن في تحديث تركيا، خاصة في مجالات الأدب والفن والعمارة والهندسة وصمّموا العديد من المباني في الدولة العثمانية، بما في ذلك الحمامات العامة والقصور والمساجد والكنائس ومعظمها كانت في الأستانة.

وتمكّن الأرمن من تنظيم أنفسهم في أحزاب سياسية وأنشأوا النوادي الثقافية والجمعيات الخيرية. ورغم كل ذلك الحراك الاجتماعي (الذي استفاد منه الأحرار من الشعب التركي) فإنّ سلطة البطش التركية دأبت على اضطهاد الأرمن، مثل فرض ضرائب باهظة وغير قانونية - كما حدث مع الأكراد - وكان الحكام الأتراك يُجبرون الأرمن على اعتناق الإسلام. وفي حالة الرفض يرتفع سقف الاضطهاد من اختطاف من الشوارع وسرقة ممتلكاتهم. وكانت الحكومة التركية تعامل الأرمن على أنه (مواطن الكفار أو عديمي الإيمان). وكانت شهادة الأرمن في المحاكم مرفوضة. وحرمانهم من ركوب الخيل. ولا يحق للأرمن أن تكون شرفته / بلكونته مُطلّة على بيت التركي. والتضييق على ممارسة شعائر ديانتهم وحرمان الكنائس من دق الأجراس. وكل من يخالف ذلك يكون مصيره عقوبات بين الغرامة المالية والإعدام.

ثم بلغت قمة المأساة عام 1915 التي راح فيها (على أقل تقدير) مليون ونصف إنسان أرمني (مع ملاحظة وجود مذابح سابقة على هذا التاريخ) وفي يوم 24 إبريل 1915 تم اعتقال أكثر من 250 ألف من أعيان الأرمن في استانبول.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم ماريان مايكل

إعلامية وخبيرة تغذية بالمجال الطبي

## المعنى الحقيقي الذي يمكن في روح الكريسماس

النور مكانه في القلوب، فلتشتعل قلوبنا جميعاً بالمحبة الحقيقية والتي تكمن وتتجسد خلف روح الكريسماس..

ان عيد الميلاد هو احتفال، ووقت للعطاء وليس مجرد يوم تبادل فيه الهدايا. إن روح عيد الميلاد تكمن في "التجمع"، وفي التفكير الذي ن فكر به في الآخرين، إنه وقت نكران الذات، حيث نسامح ونقيم الأمور المهمة ونصبح نسخة "أفضل" من أنفسنا.

روح الكريسماس الحقيقية تتمثل في العطاء وحب الآخرين بشكل غير مشروط، وهي القيم التي جسدها السيد المسيح في حياته وتعاليمه. من خلال العطاء اللامحدود، كان المسيح يظهر محبته للبشرية في أصعب الظروف وأعظم الأوقات، معلناً عن رسالة المحبة والتسامح والرحمة.

في إنجيل متى 25: 40-35، نجد أن السيد المسيح أكد على قيمة العطاء عندما قال: "إذا جاع جعلت النفس تفجرت، فصارت تبتلع الناس". وهذا يشير إلى أن العطاء ليس فقط للمحتاجين، ولكن أن المحبة الحقيقية تتجسد في خدمة الآخرين في أي ظرف من الظروف. وقد قدم المسيح نفسه كمثال عظيم لذلك، حين قال: "ما جئت لأكون خادماً، بل لأخدم" (مرقس 10: 45).

إن هذه القيمة النبيلة من العطاء تعتبر محورية في روح الكريسماس، حيث يلتقي المؤمنون في هذا الوقت من السنة للتفكير في حياة السيد المسيح وكيف يمكن تطبيق هذا التعليم في حياتهم اليومية. ففي النهاية، تجسد ميلاد المسيح هو تجسيد للمحبة غير المشروطة التي تغلبت على كل شيء، وهو ما يثري الأجواء الروحية في عيد الميلاد.

إيضاً ترجع قصة وبداية هذا اليوم إلى قصة القديس المفعم بالمحبة الخالصة القديس نيقولاوس واليكم نبذة عنه:

حياة القديس نيقولاوس وبداية أسطورة بابا نويل كان القديس نيقولاوس أحد الشخصيات المسيحية التي تميزت بحب العطاء والمساعدة. وُلد في مدينة باتارا في آسيا الصغرى في القرن الرابع الميلادي وكان معروفاً بثرائه الكبير، ولكنه اختار أن يستخدم أمواله لمساعدة الفقراء والمحتاجين. قام بتوزيع ثروته على الفقراء واليتامى وأشهر موافقه كانت عندما قام بإعطاء هدايا سرية للناس دون أن يظهر لهم، مما جعل اسمه يرتبط دائماً بالعطاء والكرم.

إحدى القصص الشهيرة عن القديس نيقولاوس تتعلق بمساعدته لأب فقير كان لديه ثلاث بنات وكان عاجزاً عن دفع مهرهن، فقام نيقولاوس بالتسلل إلى منزل الأب في الليل وألقى بحقيبة من الذهب عبر نافذة المنزل لتساعد الفتيات في تدبير أمور زواجهن. ومنذ تلك اللحظة أصبح القديس نيقولاوس يُعرف بكرمه وعطاه. كما كانت له العديد من المعجزات التي جعلت منه شخصية مقدسة في الكنيسة المسيحية.

تحول القديس نيقولاوس إلى أسطورة بابا نويل بمرور الزمن، تطورت صورة القديس نيقولاوس في الثقافة الغربية، خاصة في العصور الوسطى، حيث تم دمج أسطورة العطاء التي جسدها مع تقاليد عيد الميلاد. مع مرور الوقت، تحول القديس نيقولاوس إلى "بابا نويل"، شخصية تعبر عن العطاء في عيد الميلاد. تغيرت بعض تفاصيل قصته، مثل تكيف شكله مع الملابس الحمراء والبيضاء التي ارتبطت بمشاهد عيد الميلاد في الفن الغربي، وظهرت معه عربات يجرها الرنات، كما أضيفت له قصص مثيرة عن تقديم الهدايا للأطفال ليلاً. في هذا السياق، أصبح بابا نويل رمزاً عاماً للعطاء في عيد الميلاد، رغم أن جذر هذه الصورة يعود إلى شخصية القديس نيقولاوس. الرموز المرتبطة بـ "بابا نويل" وتطور الصورة في

العصور الوسطى، كانت هناك أساطير متعددة حول القديس نيقولاوس، لكنه في نهاية المطاف تم دمج هذه الأساطير مع تقاليد العيد الغربية، خاصة في ظل احتفالات عيد الميلاد التي تتميز بالهدايا والتبادل الاجتماعي. على مر القرون، أخذت صورة "بابا نويل" شكلاً منمقاً يعتمد على الرموز المشهورة التي نعرفها اليوم.

العربية: ارتبطت العربية التي يجرها الرنات بتقاليد عيد الميلاد، حيث كان يُعتقد أن بابا نويل يزور البيوت ليلاً محملاً بالهدايا ليمنح الأطفال في جميع أنحاء العالم هداياهم.

الملابس: تمثل الملابس الحمراء والبيضاء، التي يرتديها بابا نويل، أحد أبرز الرموز التي توضح التفاؤل والبهجة التي يحملها هذا العيد. يرتبط اللون الأحمر في كثير من الأحيان بالحب والتضحية، بينما يرمز الأبيض إلى النقاء والبراءة.

الرنات: تتنقل عربات بابا نويل عبر السماء باستخدام رنات غريبة الشكل. هذه الحيوانات تمثل طابع السحر والخيال الذي يحيط بالاحتفالات.

انعكاس روح الكريسماس في تربية الأبناء.

تربية الأبناء على المعنى الحقيقي لروح الكريسماس تتطلب تعليمهم قيم العطاء والتسامح والمشاركة. من خلال استعراض سيرة السيد المسيح وحياة القديس نيقولاوس، يمكن تعليم الأطفال أن الكريسماس ليس فقط وقتاً للهدايا والاحتفالات، بل هو فرصة للتفكير في المحبة التي قدمها المسيح للآخرين، وكيف يمكننا تطبيق هذه المحبة في حياتنا اليومية.

من خلال هذه التربية، يمكن أن يتعلم الأطفال أهمية مساعدة الآخرين والتعاطف مع المحتاجين، وهو ما يعكس جوهر الكريسماس الحقيقي. وعند مناقشة بابا نويل، يمكن أن يكون هذا حافظاً للأطفال لفهم أن الهدايا التي يقدمها ليست الغاية النهائية، بل هي وسيلة للتعبير عن المحبة والعطاء للآخرين.

تأثير روح الكريسماس على المجتمع: إن روح الكريسماس الحقيقية تنعكس في المجتمع بطرق عديدة. فإجانب التحضير للاحتفالات وتبادل الهدايا، يظهر هذا الوقت كمناسبة للتركيز على القيم الإنسانية السامية مثل التضامن والمساعدة. إن العطاء دون انتظار مقابل، كما كان يفعل المسيح والقديس نيقولاوس، يمكن أن يساهم في تحسين العلاقات الاجتماعية في المجتمع، حيث يتعلم الأفراد كيفية المشاركة والاهتمام بالآخرين.

وبذلك، تصبح قيمة العطاء جزءاً من الهوية المجتمعية التي تساعد على خلق بيئة من التعاون والرحمة، وهو ما يعزز الاستقرار الاجتماعي والمساواة. كما أن القيم التي يروج لها في هذا الوقت من السنة يمكن أن تكون مصدرًا للإلهام لتحسين التفاعل بين الناس، وهو ما يؤثر بشكل إيجابي في تماسك المجتمع بأسره.

إن روح الكريسماس الحقيقية لا تتجسد فقط في الاحتفالات البهيجة والهدايا الجميلة، بل في العطاء والمحبة التي لا تنتظر مقابلاً. من خلال دراسة حياة السيد المسيح وحياة القديس نيقولاوس، يمكننا أن نفهم المعنى العميق لهذا العيد الذي يُعطي من قيمة الخدمة والمساعدة، ويُشجع على التضامن والتعاطف مع الآخرين لنعلى بشان الإنسانية والبشرية! فليملأ الكريسماس قلوبنا جميعاً بدفء روح المحبة ويغمر العالم بالسلم.

"المجد لله في الأعالي، وعلى الأرض السّلام، وبالنّاس المسرّة." (لو 2: 14)  
تحياتي عزيزي القارئ، وكل عام وأنتم طبيين.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيفي بالامون

متخصصة في المشورة الأسرية

## كيف تبدأ عاماً جديداً (2025)

لبدء عام جديد 2025 بطريقة إيجابية ومنظمة، يمكنك اتباع بعض الخطوات التي تساعدك على هذا العام مميزاً ومليئاً بالإنجازات. إليك بعض الأفكار:

1. التأمل في العام السابق:  
• خصص وقتاً للتفكير في إنجازاتك، تحدياتك، والأمور التي تعلمتها في 2024.  
• اكتب نقاط القوة والضعف التي لاحظتها في نفسك، وكيف يمكن تحسينها.

2. وضع أهداف واضحة وقابلة للتحقيق:  
• قسم أهدافك إلى فئات مثل العمل، الصحة، العلاقات، والتطوير الشخصي.  
• استخدم معايير "SMART" للأهداف: أن تكون محددة، قابلة للقياس، قابلة للتحقيق، واقعية، ومحددة بوقت.

3. إنشاء خطة عمل:  
• قسم أهدافك إلى خطوات صغيرة ومراحل يومية أو شهرية.  
• خصص وقتاً أسبوعياً لمراجعة تقدمك وتعديل خطتك إذا لزم الأمر.

4. الاهتمام بالصحة الجسدية والنفسية:  
• ابدأ بجدولة أنشطة رياضية منتظمة، مثل المشي أو ممارسة تمارين اليوغا.  
• حافظ على نظام غذائي متوازن واحرص على النوم الجيد.  
• مارس التأمل أو التدوين للتخفيف من التوتر وإيجاد الوضوح الذهني.

5. تنظيم الوقت وتحديد أولوياتك:  
• استخدم تقنيات إدارة الوقت مثل تقنية "بومودورو" لإنجاز المهام بكفاءة.  
• حدد أهم 3 أولويات يومية وركز عليها قبل أي شيء آخر.

6. تنمية العادات الإيجابية:  
• اختر عادات يومية صغيرة مثل القراءة لمدة 10 دقائق أو كتابة قائمة شكر.  
• استمر على هذه العادات لمدة 21 يوماً على الأقل حتى تصبح جزءاً من روتينك.

7. التعلم والتطوير المستمر:  
• حدد مهارة جديدة ترغب في اكتسابها أو موضوعاً يثير اهتمامك، وتابع دورات تدريبية أو اقرأ عنه.  
• استثمر وقتك في التعلم من مصادر متنوعة مثل الكتب، الدورات، أو حتى قنوات التعليم على الإنترنت.

8. تعزيز العلاقات الاجتماعية:  
• خصص وقتاً للالتقاء بالعائلة والأصدقاء وتقوية روابطك.  
• حاول أن تكون داعماً وإيجابياً مع الأشخاص من حولك، حيث يساهم ذلك في بناء علاقات صحية وداعمة.

9. التفاؤل والاستمتاع باللحظة الحالية:  
• احتفل بالإنجازات الصغيرة واستمتع باللحظات اليومية.  
• تحلّ بالتفاؤل وكن مستعداً للتكيف مع التحديات التي قد تأتي، ابدأ العام الجديد بهذه الخطوات، وستكون قادراً على التوجه نحو عام مليء بالنجاح والنمو.

10. التخطيط المالي:  
• ابدأ العام بوضع ميزانية تتماشى مع دخلك ونفقاتك، وحدد أهدافاً مالية تسعى لتحقيقها.  
• قم بتخصيص جزء من دخلك للدخار والاستثمار، حيث يساهم ذلك في بناء مستقبل مالي مستقر.

• راقب نفقاتك الشهرية وتجنب الإنفاق غير الضروري؛ يمكنك استخدام تطبيقات لتنظيم ومتابعة أموالك.



11. ممارسة الامتنان والتفكير الإيجابي:  
• اجعل الامتنان جزءاً من يومك، وذلك بكتابة ثلاثة أمور تشعر بالشكر تجاهها كل صباح.  
• تخلص من التفكير السلبي، وحاول استبداله بأفكار إيجابية تدعم تطورك، وتدفعك إلى الأمام بثقة أكبر.

12. إيجاد توازن بين العمل والحياة الشخصية:  
• احرص على تخصيص وقت للراحة والاسترخاء بعيداً عن العمل، لأن التوازن بين العمل والحياة يساعدك على تحسين صحتك النفسية وزيادة إنتاجيتك.  
• خصص أياماً للقيام بأنشطة ترفيهية أو لممارسة هواياتك، فهذا يساعدك على تجديد نشاطك وزيادة طاقتك.

13. مراجعة وتقييم التقدم شهرياً:  
• خصص وقتاً في نهاية كل شهر لمراجعة أهدافك وتقييم مدى التقدم فيها.  
• اطرّح على نفسك أسئلة: هل حققت بعض الأهداف؟ هل هناك شيء يحتاج إلى تعديل؟ وكيف يمكنك تحسين أداءك في الشهر المقبل؟  
• يمكن أن تساعدك المراجعة الدورية في البقاء على المسار الصحيح وتذكيرك بتوجهاتك.

14. المرونة والتكيف مع التغييرات:  
• كن مرناً مع تقلبات الحياة وتقبل التغييرات، سواء كانت إيجابية أو سلبية، لأن الحياة لا تسير دائماً وفق الخطط.  
• درّب نفسك على إيجاد الفرص وسط التحديات واستفد من المواقف الصعبة كدروس للتعلم والتطور.

15. الاحتفاء بالنجاحات الصغيرة والكبيرة:  
• لا تنتظر تحقيق هدف كبير للاحتفال؛ فالإنجازات الصغيرة تستحق الاحتفال أيضاً.  
• كافئ نفسك على الجهود التي تبذلها، فهذا يشجعك على الاستمرار ويعزز دافعيتك.

16. التواصل مع النفس وتحقيق الاستقرار الداخلي:  
• مارس التأمل أو قم بتخصيص وقت للجلوس مع نفسك بعيداً عن المشتتات، فهذا يساعدك على فهم احتياجاتك وأولوياتك.  
• تعرّف على نقاط قوتك ونقاط ضعفك وكن صادقاً مع نفسك في التقييم.

17. التفاؤل بالعام الجديد:  
• تعامل مع بداية العام بروح إيجابية وتفاؤل، فالتفاؤل يعزز طاقتك ويساعدك على مواجهة الصعوبات بثقة.

• ضع في اعتبارك أن كل بداية جديدة تحمل فرصة للتغيير والنمو. باتباع هذه الخطوات، يمكنك بناء عام 2025 بأسلوب منظم وهادف، مما يساعدك على تحقيق التوازن والنجاح والنمو الشخصي. أهم شيء هو الاستمرار والاستمتاع بالرحلة، لأن التغيير يحدث تدريجياً، ويتطلب الصبر والإرادة.

وأخيراً: أتمنى لكم عام جديد يعني فرصاً جديدة وتحديات تنتظرون.  
البداية هي دائماً الخطوة الأصعب، لكن باتباع خطوات عملية وتنظيمية، يمكننا أن نجعل من عام 2025 عاماً مثمراً مليئاً بالإنجازات والنمو الشخصي.

النجاح لا يأتي من مجرد وضع أهداف، بل من الالتزام بتحقيقها والسعي اليومي نحو الأفضل.  
ضع نصب عينيك أن التحسين التدريجي هو ما يصنع الفرق، وأن كل إنجاز صغير يعد خطوة نحو أهداف أكبر. كن متفانلاً، واستعد للتكيف مع التحديات، وكن واثقاً أن الجهد الذي تبذله اليوم سيؤتي ثماره في المستقبل.  
فاجعل من عامك الجديد فرصة للتغيير والنمو، وابدأه بطاقة إيجابية وعزيمة قوية لتحقيق أحلامك.



**كلمات متقاطعة**

تأليف وإعداد / مرفت مورييس  
خاص لجريدة كاريزم  
حل العدد السابق

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

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

**الكلمات الرأسية:**

- 1- من مواقع التواصل الاجتماعي - فراش الطفل.
- 2- فيلم لأحمد السقا.
- 3- متشابهان - آله موسيقية وتريه منونة (معكوسة).
- 4- صحفي مصري راحل.
- 5- من أقرابه (معكوسة) - كلمة (نسر) مبعثرة ضمير (معكوسة).
- 6- نشى - للتعجب (معكوسة) - نسط.
- 7- رمز رياضي يتأمل (معكوسة).
- 8- تجدها في كلمة (الجعلى) - أوض عيوبه ومميزاته.
- 9- فحوص بشدة (معكوسة) - يعلم (معكوسة).
- 10- ملك فرعونى.

**الكلمات الأفقية:**

- 1- مهندسة كاتبة وشاعرة وصحفية مصرية.
- 2- من أبطال مسرحية مدرسة المشاغبين (معكوس).
- 3- لم يبع به - مذاق - بار (معكوسة).
- 4- بواسطتي - دواء (معكوسة).
- 5- مؤسس شركة كرياتى (معكوسة) - خصم (معكوسة).
- 6- مؤلف ومغامر إيطالي.
- 7- من الطيور (معكوسة) - أهلك (معكوسة).
- 8- من الأنبياء - ماء على اللحوم (معكوسة).
- 9- دكتورة تغذية مشهورة (معكوسة).
- 10- سجل - هدم - سهل.

في الشرف أن أهدى مسابقة الكلمات المتقاطعة لهذا العدد إلى الأستاذة فاطمة ناعوت، وذلك لتشجيعها في كلمات رقيقة وإعجابي لتأنيفي وإعدادي الكلمات المتقاطعة لصحيفة كاريزم المتميزة، مما لاشك كلماتك التشجيعية تعطيني دفعة للأمام فلكي مني كل الشكر والتقدير أستاذة فاطمة ناعوت..  
تحياتى.. مرفت مورييس

**أفكار شائكة**

**الأم مدرسة الحكومة**

كم من أم تهدد طفلها، وتغريه بالنوم على وقع أنغام صوتها: "يارب تنام.. يارب تنام حتى أذبح لك طير حمام!"  
فاذا نام صغيرها، فكيف يأكل الحمام.. هذا إذا وجدت الأم الحمام، وذبحته، واستطاع ولبدها في هذه السن الصغيرة أن يأكله، ويهضمه؟!  
وكم من أم تنتجيء إلى الحكايات الخرافية المرعبة، التي أبطالها: العفريت، والبجع، والعو وأبو رجل مسلوخة؛ لكي يحتمي صغيرها بأحضان النوم؟!  
هذا الأسلوب الأمومي، تعلمته، وتمارسه حكومات عدة، متعاقبة.. فما أكثر وعودها الكثيرة التي لا تتحقق!  
ومن ينتبه إلى حكاية "فرخي الحمام"، ويقول: "قديمة".. عليه في هذه الحالة، أن يجابه الكائنات المرعبة...  
**عادل عطية**

**قرأت لك عن .. أرسين لوبين**

أرسين لوبين أو اللص الظريف شخصية ابتكرها الكاتب الفرنسي مورييس لوبلان وقد لاقت روايات أرسين لوبين إقبالا كبيرا، وقد حول عدد من رواياته إلى أفلام سينمائية ومسلسلات كرتونية للأطفال كما ترجمت إلى عدة لغات، وبعدها نشرت قصص على شكل كتيبات قصصية وهي باقية إلى يومنا  
يتميز أرسين لوبين بالنبل والشرف والشهامة فهو لا يهدف من وراء مغامراته إلى الثراء أو كسب المال والانتقام من خصومه إنما يكرس حياته للكشف عن الجريمة وتعقب الجناة وتقديمهم للعدالة، وقد تحدى أرسين لوبين أبرز رجال الشرطة والمفتشين في عصره في فرنسا وإنجلترا والولايات المتحدة حتى أطلق عليه لقب الرجل ذو الألف وجه.  
يظهر اللص الظريف أرسين لوبين، عليانه الشخص الذي يناسب مثل هذا العالم المليء بالأحداث المشبوهة، انه دائما يظهر عند اللزوم، ووجوده يبدو امرا وجوبيا مثلما حدث في الرواية الأولى التي نشرت عام 1907 وظهر فيها لوبين لأول مرة تحت عنوان أرسين لوبين اللص الظريف ثم توالى هذه الأعمال مثل الإبرة الجوفاء.. عام 1909 ومن بين الاعمال الشهيرة لهذه الشخصية أيضا

إعدها لكم  
م / مجدى عزيز

**أين صديقك؟ بقلم مهندس/ مجدى عزيز**

صديقك اليوم لا بسمة ولا فرح ولا أنيس في الألام يواسيه

ذاب قلبه من فرط الأسى ولا يسمع صوت من يناديه

رحل عن الديار دون رغبة بلا وعود على اللقاء تحييه

يخفى عن الناس لوعة قلب في دمع عن الأنظار يخفيه

كنت ملجأه في كل نايه وكنت نوراً في الظلام يهديه

فصار وحيداً مكسوراً قلبه مهموماً دموع عينه لا ترويه

كنت رفيقه في دروبه فضاع الدرب ولا رفيق يلاقيه

كنت هناه وعزاء أيامه وكاتم سره وما يقوله أداريه

فمن في الغربة يجاوره ومن ذا في المرض يداويه

ومن في الفرح يشاركه ومن نديم أيامه ولياليه

ألعله يعيش حياة أفضل هذا رجاني وكل ما أبغيه

لكنه عاند يوماً لاريب فيه فكاتبه الغربة لن ترضيه

وموج الغضب لن يغرقه ولن يئنيه عن وفاء فيه

فهنا ملاده وهنا ملجأه وهنا قلبه وذكريات ماضيه

**ما هو هدف الصوم؟! اختيار المستشار: عماد سليمان**



لماذا نصوم!!! ما هو هدفنا من الصوم؟ لأنه بناء على هدف الإنسان، تتحدد وسيلته، وأيضاً بناء على الهدف تكون النتيجة. هل نحن نصوم، لمجرد أن الطقس هكذا؟

لمجرد أنه ورد في القبطامرس ΚΑΤΑΜΕΡΟΣ، أو التقويم (النتيجة)، أن الصوم قد بدأ، أو قد أعلنت الكنيسة هذا الأمر؟ إذن فالعمل القلبي الجواني غير متكامل.. طبعاً طاعة الكنيسة أمر لازم، وطاعة الوصية أمر لازم. ولكننا حينما نطيع الوصية، ينبغى أن نطيعها في روحانية وليس في سطحية.. وأن كانت الكنيسة قد رتبنا لهذا الصوم، فقد رتبته من أجل العمق الروحي الذي فيه. فما هو هذا العمق الروحي؟؟ وما هدفنا من الصوم؟

**هل هدفنا هو مجرد حرمان الجسد وإذلاله؟! في الواقع إن حرمان الجسد ليس فضيلة في ذاته، إنما هو مجرد وسيلة لفضيلة وهي أن تأخذ الروح مجالها. فهل تقتصر على الوسيلة، أم ندخل في الهدف منها وهو إعطاء الروح مجالها..؟**

ما أكثر الأهداف الخاطئة التي تقف أمام الإنسان في صومه! فقد يصوم البعض لمجرد أن يرضى عن نفسه.

لكي يشعر أنه إنسان بار، يسلك في الوسائط الروحية، ولا يقصر في آية وصية... أو قد يصوم لكي ينال مديحاً لكي ينال مديحاً من الناس في صومه، أو في درجة صومه.. وهكذا يدخل في مجال المجد الباطل، أي يدخل في خطية!

**ما هو إذن الهدف السليم من الصوم؟**

الهدف السليم أننا نصوم من أجل محبتنا لله. من أجل محبتنا، نريد أن تكون أرواحنا ملتصقة بالله. ولا نشاء أن تكون أجسادنا عائقاً في طريق الروح. لذلك نخضعها بالصوم لكي تتمشي مع الروح في عملها. وهكذا نود في الصوم، أن ترتفع عن المستوى المادي وعن المستوى الجسماني، لكي نحيا في الروح، ولكي تكون هناك فرصه لأرواحنا البشرية أن تشترك في العمل مع روح الله، وأن تتمتع بمحبة الله وبغشوته.

حقاً إن التمتع بمحبة الله وحلاوة عشرته، من المفروض أن يكون أسلوب الحياة كلها. ولكن لا ننسى أننا نعال ذلك بصورة مركزية في الصوم، فيها عمق أكثر، وحرص أكثر، للتدريب وتمهيد لكي تكون هذه المتعة بالله هي أسلوب الحياة كلها.

**نحن نصوم لأن الصوم يقربنا إلى الله.**

الصوم فيه اعتكاف، والاعتكاف فرصة للصلاة والقراءة الروحية والتأمل. والصوم يساعد على السهر وعلى المطانيات. والسهر والمطانيات مجال للصلاة. والصوم فيه ضبط للإرادة وانتصار على الرغبات. وهذا يساعد على التوبة التي هي الطريق إلى الله وإلى الصلح معه. ونحن نصوم وفي صومنا تغذي على كل كلمة تخرج من فم الله (مت 4).

إذن من أجل محبة الله وعشرته، نحن نصوم.

نصوم، لأن الصوم يساعد على الزهد في العاليمات والموت عن الماديات. وهذا يقوينا على الاستعداد للأبدية والالتصاق بالله.

إن كان الصوم إذن هو أيام مخصصة لله وحده، وإن كنا نصوم من أجل الله ومحبته، فإن سواً لا يطرح نفسه علينا وهو:

**هل هناك أصوام غير مخصصة لله؟**

نعم، قد توجد أصوام لبعض لا نصيب لها. كإنسان يصوم ولا نصيب لله في حياته على الرغم من صومه! يصوم وهو كما هو، بكل أخطائه، لم يتغير فيه شيء! أو يصوم كعادة، أو خوفاً من الإحراج لأجل سمعته كخادم. أو أن صيامه مجرد صوم جسدي كله علاقة بالجسد، ولا دخل للروح فيه!

أو هو صوم لمجرد إظهار المهارة، والقدرة على الامتناع عن الطعام. أو قد يكون صوماً عن الطعام، وفي نفس الوقت يتمتع بنفسه بشهوات أخرى لا يقوى على الامتناع عنها..!

**يبظن البعض أن الصوم مجرد علاقة بين الإنسان وبين الطعام، دون أن يكون الله طرفاً ثالثاً فيها.**

كل اهتماماته في صومه هي هذه: ما هي فترة الانقطاع؟ متى يأكل؟ وكيف ينمو في إطالة فترة انقطاعه؟ وماذا يأكل؟ وكيف يمنع نفسه عن أصناف معينة من الطعام؟ وكيف يطوي أياماً...!!

كان الصوم بين طرفين هو الطعام، أو هو والجسد! دون أن يكون الله طرفاً في هذا الصوم بأيّة صورة من الصور!! أحقاً هذا صوم؟!

إن الصوم ليس هو مجرد تعامل مع الجسد بل هو تعامل مع الله. والصوم الذي لا يكون لله فيه، ليس هو صوماً على الإطلاق.

**نحن من أجل الله نأكل، ومن أجله نصوم.**

من أجل الله نأكل، لكي ينال هذا الجسد قوة يستطيع بها أن يخدم الله، وأن يكون أميناً في واجباته تجاه الناس. ونحن من أجل الله نجوع لكي نخضع الجسد فلا يخطئ إلى الله. ولكي يكون الجسد تحت سيطرتنا، ولا نكون نحن تحت سيطرة الجسد، لكي لا تكون رغبات الجسد وشهواته هي قائدتنا في تصرفاتنا. وإنما نسلك حسب الروح وليس حسب الجسد، من أجل محبتنا لله، وحفاظاً على شركتنا مع روحه القدوس. أما في غير ذلك فيكون الصوم مرفوضاً من الله.

**لماذا اخترتني؟!..**



للشاعرة المغربية: مليكة مزنا

ها أنا ذي أسير وحدي

بخطوات ثقيلة

أتجول في أزقة ذاكرتي

أبكي أحلامي الضائعة

انتظرتك.. آملاً بنكهة أوجاعي

وجنتك أمتطي صهوة حروفي

وأنت النائم على سرير الغياب

تلتحف عباءة الكبرياء

عقدت صفقة مع الصمت

وأنت الفارق في بحر الأشواق

تقاوم أمواج الحنين

أرغمتنني على فك قيودي

بك ورحلت تشكو قسوتي

بعد أن تعمدت الهروب

أدخلتني قصص الاتهام

بين قضبان الحيرة تركنتي

ألمم سراويل الخيبيات

و الذم يحكي أحزاني

خلف السكون بلا روح ولا ألوان

تكتبني قصيدة و تعزوني

تشعل نار أشواقي و تهجرني

لماذا اخترتني؟

من بين كل النساء

وأرسلت لي أجمل الكلمات

ترغب منها وصالي

رست على شطآن قلبي

كما الفراشات

تنطير في السماء

تعانق خيوط الشمس

تطرز منها أشرعة أشواقي

بكل لغات العالم تحملني

مراكب الهوى الساحر

إلى ضفة سراب أمل أحمق



السحلية المتوحشة Gila Monster، اسمها هيليا مونستر أو وحش هيليا Gila Monster، سحلية و جدتها العلماء من أكثر من عقدين من الزمان قادرة على الحفاظ على مستوى سكرها ثابتا لفترات طويلة بالأسابيع والشهور دون أكل، واكتشفوا وجود هرمون اسمه Exendin-4 في لعاب السحلية هذه، وهو بمثابة سم موجه للاعداء، وهو مشابه جدا للهرمون من هرمونات الشبع GLP-1 في جسم الإنسان ولكنه مستقر لفترات أطول عن الهرمون الذي يكونه جسم الإنسان الذي لا يدوم إلا لدقائق معدودة خصوصا لو جرعات عالية خارجية، وهنا كانت شرارة البدء لاكتشاف دواء جديد دواء "معجزة" في هذا الوقت اسمه Exenatide أو Byetta وكان هذا العقار الذي هو في صورة حقن يومية هدفه زيادة الأنسولين من البنكرياس بصورة طفيفة في جسم البني آدم، وبالتالي خفض السكر في الدم، ولكن كانت المفاجأة التي تساوي مليار دولار - أن العلماء والأطباء اكتشفوا مع الاستعمال الإكلينيكي باتت هناك نسبة ملحوظة جدا من فقدان الوزن، كعصر جانيب! وخصوصا مع استعمال نفس هذا الهرمون أو شبيه هرمون GLP-1 في صورته ليراجلو تايد Liraglutide اليومية المعروف ساكسندا Saxenda، نسب غير معهودة من التخسيس قد تصل لـ 10% من الوزن الكلي وعندها تمت الأبحاث على جرعات أعلى وهدفها هذه المرة مش مرض السكر النوع الثاني! بل فقط التخسيس والتركييز على فقدان الوزن، وكانت بداية الدواء الشهير أوزمبيك Ozempic الذي مادته العلمية سيماجلوتايد Semaglutide، الحقنة الأسبوعية التي كان هدفها أولا فقط مرض السكر النوع 2، ولكن تم تعديلها وزيادة الجرعة من نفس المادة العلمية في هيئته الجديدة Wegovy وهو جرعة أعلى، وكانت النتائج مذهلة فقد يصل التخسيس إلى معدل 15% من الوزن الكلي! وبعد هذا تمت ولادة عملاق التخسيس الرجل الأخضر في مجاله، مونجارو أو Tirzepatide وزيباوند Zepbound وهي أيضا حقن أسبوعية ويصل معدل فقدان الوزن معها في خلال شهور أو سنة إلى 25% من الوزن الكلي! وأكثر في البعض في خلال عام أو عامين إلى 50 كجم من خسارة الوزن! وهذا ما قد يؤدي إلى نتائج غير معهودة طبعًا خصوصا دون التجويع إلى تدخل مشرط جراحي! مجرد حقنة - لا - إيه ليست يومية بل أسبوعية!

### سر المعجزة!؟

هرمونات الـ GLP1 و GIP التي يحاكيها مونجارو و Mounjaro و زيباوند Zepbound هم هرمونات شبع ورغم الزيادة الطفيفة للأنسولين التي قد تتسبب فيها معظم هذه العقاقير، ولكنه بسبب شعاعها، فيدخل الهرمون الجسم و يظل في الدم و الجهاز الهضمي ليس كالهرمون الطبيعي الذي تفرزه الأمعاء بعد الأكل للاقاق معدودة او على الأكثر ساعات بل لأسبوع في هذا العقار! يتسبب هذا في مجاعة اختيارية، في نقص رهيب في السرعات حاد قد يصل إلى 50% من السرعات المطلوبة يوميا وبالتالي تخسيس سريع غريب "مريب" جدا مماثل ما سمعنا عنه في المجاعات والحروب، وتعمل هذه الهرمونات على الأمعاء فتسبب حركة بطيئة جدا في المعدة والأمعاء الدقيقة وفي حالات نادرة قد تصل إلى شلل تام - وهذا يؤدي إلى شبع بسبب وجود الأكل في المعدة والأمعاء بدلا عن ساعات معدودة لكن أيام قليلة وقد تصل لأسبوع، ويعمل أصلا هذا الهرمون جي ال بي 1 أو GLP-1 أيضا بتأثيره بأوامر الشبع على المخ وجعله يحس بالشبع رغم واقع الجوع، مشوب بشبع صناعي زائف رهيب غير حقيقي كاذب وليس عن استحقاق، ولا نتاج أكل صحي كما أراد الخالق! ونتيجة هذا انهيار سريع في تلال وجبال من الدهون البيضاء بعد سنين من تحوئسها! ولكن هذا يؤدي إلى خبطة رهيبية في النظام الهرموني وهذا غير مرغوب فيه! وكان لسان حال الخالق "أنا مش فاهم حاجة، إزاي شبعان قوي ومش بأكل نص سعراتي! أنا حبسها كويس! ومش مبسوط بالأكل زي زمان وإزاي في عشرات الإندارات من أماكن أخرى منها الدهون المنهارة يحدث انهيار في مخزون الجسم من الدهون و إنخفاض رهيب في هرمون الشبع لبيتين Leptin لكن بردوا شبعان! في حاجة غلط! ونقص حاد في المغذيات الأساسية!؟" فعلا المخ يكاد أن يفقد صوابه. وفي البعض يفعل هذا فعلا بعينه في صورة إكتئاب حاد! لأن الجسم به هرمونات جوع أهمها على الإطلاق جريلين Ghrelin وهذا تفرزه المعدة والعديد من هرمونات الشبع ومنها لبتن Leptin، كوليسستوكاينين Cholecystokinin وجي ال بي 11 GLP-1 و GLP-2 أو أكسينتومودولين Oxyntomodulin وجي اي بي GIP وأخيرا الأنسولين نعم وده هرمون شبع على عكس المتوقع! ومعظم هذه الهرمونات المفروض يتم إفرازها من الأمعاء الدقيقة والغليظة و من البنكرياس طبيعيا كنتاجة للأكل الطبيعي الغني بالبروتين واللياف والفيتمينات والمعادن والدهون المشبعة وغير المشبعة، ويكون نتيجة هذا الأكل الحقيقي شبع حقيقي، يؤدي إلى عدم احتياج الجسم إلى طاقة أو مغذيات أخرى! وهذا ما لا يقدر على عمله الأكل الصناعي الميت الفاضي السعرات! وهذا هو مربط الفرس! المشكلة مش مجرد سعرات يا حضرات! بل نوع السعرات! وإدمان الأكل الصناعي! والغرق في بحر الكربوهيدرات والسكريات الصناعية العميق! بل على العكس السبب في إدمان الأكل وعدم الشبع الدائم! و ديه خطتها يوميا يا حضرات ناكل و مانشبعش! فشكل أكثر فنتنخ أكثر وأكثر و نحبط من محاولتنا البائسة في دايت حرمان السرعات الخيبان والبويو دايت Yoyo Dieting لغاية ما نبقى محتاجين الحقنة أو المشرط ظنا أنه "ما فيش فايدة" و "مالهاش حل خلاص!"

### وباء العصر مش كوفد! لا السمنة!

حوالي أكثر من مليار يعانون عالميا من مرض السمنة وأكثر من 2 مليار من زيادة وزن و كبد دهني ومقاومة الأنسولين، وقد يصل إلى 50% من الناس الآن يعانون من مرض السمنة وهو الكتلة الجسمية BMI أكثر من 30، وهذا يؤدي إلى مقاومة إنسولين ودهون الكبد وتصلب شرايين وأمراض الكولسترول والسكتات الدماغية والأزمات القلبية، ومرض الزهايمر والعشرات من الأمراض الأخرى من أمراض العصر بسبب الأكل الصناعي، في الواقع أكثر من 236 مرض لهم علاقة بالمرض الأم؛ مرض السمنة Obesity والذي هو عرض لمرض أكبر وهو الأكل الصناعي الذي ابتلى به القرن العشرين! و الخ! المفروض يديهيا يبقى الحل تغيير فكر الناس والتوعية بسبب المشكلة الرئيسي وهو الأكل الصناعي! لكن لا! تمكنت الشركات في وجود إحياتيات فشل محاولاتها الخاطئة سابقا! ما اقتناعنا أن الحل الوحيد هو تغيير مسار المعدة أو إخراج حقنة تتأخذ طول العمر علشان نفضل "مبسوطين" و ناكل

نفس الأكل الزبالة Junk Food و ما نغيرش ولا حاجة! بس ناكل أقل منه! يعني محاولة بائسة في رأيي لتقليل جرعة سموم الأكل!

### فين المعجزة؟ ولبه معجزة!؟

وتقترب أرقام تخسيس هذه العقاقير إلى منطقة لم يقترب منها أي عقار في التاريخ تقترب من نسب تخسيس الجراحات مثل تغيير المسار Gastric Bypass أو تكميم المعدة Gastric Sleeve ولكن دون مشرط جراحي!

### الوجه القبيح للحقنة المعجزة!؟

بتهافت الجميع للوصول لهذه الحقنة لتخسيس يصل لـ 25% من الوزن الكلي بمجرد حقنة أسبوعية و أحيانا مدفوعة بالتأمين الصحي بل ومنصوح بيها من الطبيب أيضا! ويتكلم الجميع عن قدراتهم على ارتداء الملابس القديمة من 20-30 سنة ولا يتحدث أحد عن الوجه الآخر للعملة أو الوجه القبيح!؟ من اكتئاب في خلال شهور لدى العديد بسبب فقدان القدرة على الشعور بالسعادة من متعة الأكل التي كانت تأتي بسهولة بسبب إدمان السكر، عادة سيئة اعتادها هذا الإنسان طيلة العمر قبل الحقنة، ولكنها كانت طريقته المفضلة للسعادة، و ذهبت السعادة مع الريح و الحقنة، والمشكلة أنه لم يتعلم كيف يتمتع بمتعة سعادة الأكل الطبيعي الحقيقي زي الفاكهة والعسل والمكسرات واللحوم مثلا!، يأتي الإمساك المزمن فقد لا يتبرز البعض لأكثر من أسبوع، وعند البعض الغثيان والإسهال، والبعض الآخر القلق المزمن ويصف القليلون تعب مزمن من Fatigue، والبعض يصفه بعدم الاستمتاع بالحياة عموما - Anhedonia، رغم الحصول على أهم هدف، أو ما يبدو للملايين أهم هدف.. وهو المظهر الجيد والجسم الرشيق، ولكن قد يكون هذا أهم شيء في الحياة لمثلي هولبوود، لأن مظهرهم أهم حاجة في حياتهم! والذين اشتهروا بما عرف بـ "وش أوزمبيك Face" OZempic، هذا الوجه التحيف والعيون الداكنة المدفونة في حجر تبها، هذا الوجه الذي قد يلقى البعض فيسأل "وعى يكون عندك سرطان ومخيبي!؟" وهو نتيجة الضمور الشديد في عضلات الوجه نتيجة "مجاعة الحقنة"، وهذا من أهم "الوجوه القبيحة" كناية غير مقصودة - لهذه العقاقير ومن أهم الأعراض الجانبية حيث أنه في حالة التخسيس الصحي مثل حمية أكل البحر المتوسط أو كيتو أو كارنيفور دايت أو حتى حياة شبه نباتية بس أكل صحي طبيعي، مع برنامج رياضي و نوم صحي ومكملات صحية، يتم خسارة حوالي 20% من كلي خسارة الوزن من الكتلة العضلية والباقي دهون من فقدان الوزن يعني حوالي 80% دهون ولكن معظم الأبحاث غير المدفوعة أشارت إلى فقدان قد يصل إلى 50% من الكتلة العضلية والباقي من الدهون. ونحن نعرف الآن علميا جيدا خطورة هذه الأرقام، و نعرف أن من أهم عوامل الصحة ومؤشرات التنبؤ بطول العمر Longevity & Health span هو الكتلة العضلية خصوصا بعد سن الأربعين، وحين يتم خسران أي كتلة عضلية بعد سن الأربعين والخمسين من الصعب جدا جدا! وقد يستحيل رجوعها مرة أخرى، حتى إن قرر المريض أن يقف العقار وينذهب إلى الجيم بالساعات يوميا لثأنها هي سنة الحياة بعد سن الأربعين، وما لا يتحدث عنه البعض أيضا أنه في حالات نادرة وبعد شهور أو سنين من الحقنة يشخص البعض نادرا بشلل حركة المعدة والأمعاء وقد يستطيع البعض التعايش معها و كأنها تمس بخص مقبول "حاجة بلاش كده" للنبو لوك New Look ولكنها قد تكون كابوسا يوميا في حلم تخسيس الحقنة المعجزة، وقد ظن البعض خطأ أنه إذا تم إيقاف الحقنة سيتم الشفاء من هذه المشكلة طبعًا، ولكن في البعض شلل المعدة GastroParesis استمر إلى ست شهور وأحيانا عام وأكثر بعد إيقاف الحقنة، بسبب ضمور مزمن في الأعصاب ومنها العصب الحائر Vagus Nerve، هل تفهم هذه المسألة عزيزي القاريء؟ معدتك تبقى انتشلت ومش بتتحرك وقد أشار لهذا بعض مشاهير مصر من المثليين في قصتهم مع حقنة التخسيس ومنهم أ. خالد الصاوي. الي قال على منصات السوشيال ميديا "أخذت حقن التخسيس و كانوا هيموتوني".

لعبة الروليت الروسي The Russian Roulette وسمعا مؤخرا عن حالات وفاة منها واحدة في إنجلترا في 4 سبتمبر 2024 المبرضة ميس ماكجوان التي عملت في النظام الإنجليزي لأكثر من 30 سنة كممرضة، و بدأت لمدة أسبوعين فقط حقنة مونجارو Mounjaro وبعدها دخلت المستشفى بالتهاب حاد في البنكرياس وتوفاها الله بعد مجرد جرعتين، وكانت جرعات قليلة ولكن تتحدث وكالة أخبار البي بي سي BBC في مقالها الشهيرة عن McGowan التي ماتت عن عمر يناهز الـ 58، و أشارت إلى سبب الموت في شهادة الوفاة: تسمم Toxic Shock وهبوط حاد في الدورة الدموية نتاج التهاب عنيف حاد في البنكرياس -Pancreatitis بسبب دواء التخسيس مونجارو، وهذه ليست أول مرة ولا حالة منفردة فقد تحدثت وكالات الأنباء في أستراليا عن حالات وفاة أخرى بسبب تلك العقاقير، وأخيرا و ليس أخرا تشير بعض الأبحاث أنه بسبب الجوع المزمن قد تؤدي هذه العقاقير إلى هشاشة عظام مبكرة، ويعاني البعض من ارتشاح الأمعاء بسبب الإمساك المزمن الذي يؤدي إلى مجاعة محققة في الميكروبيوم أو البكتيريا النافعة بالأمعاء لأنها باتت تتغذى على الطبقة المخاطية للأمعاء بسبب الجوع المزمن، مما أدى إلى انتقال البكتيريا التي أصبحت غير نافعة وشرسة وجوعانة موت! من الأمعاء الغليظة والدقيقة للدم عبر جدار الأمعاء الذي أصبح بدوره مريضا هزلا غير قادر على القيام بأبسط دور له! وهو حماية الدم من سموم الأكل والبكتيريا وسمومها LPS، مما يؤدي إلى التهاب مزمن بالأمعاء أولا وحالة شبه جنون في الجهاز المناعي، الذي يصبح بمثابة مريض بارانويا Paranoid خائف من كل حاجة ويهاجم كل حاجة، وده يؤدي إلى جهاز مناعة منهك ضعيف، غير قادر على الدفاع عنك ضد المرض عند أمس الحاجة! للأسف لا زال المريض يأكل أكلة المفضل جدا! الأكل الصناعي، والأيس كريم، والبرجر و سندويشات وحلويات بره! وزيت أكل بره النباتية الملهية! وسكريات مضافة ومشروب عالي الفركتوز HFCS ومضادات حيوية و مواد حافظه و مسرطبات ومحسنات نكهة و ألوان صناعية و قمع و دقيقه الأبيض المليان جلوتين الي يدمر جدار الأمعاء.

### السجن الذهبي:

أوزمبيك للأبد! مونجارو مع الأشغال الشاقة المؤبدة! ما ليعرفه الملايين أن هذه عقاقير مثلها مثل عقاقير الضغط والسكر والكولسترول هدفها أن يتم التزام المريض بها طول العمر! للحصول على نفس النتائج \$\$\$\$ وهذا ما ينصح به

فيه المنشور المصاحب لدواء التخسيس! أنت تتأخذه مش سنة ولا سنتين علشان تخس! ده مش كورس مقويات حضرتك! لا المفروض الهدف \$\$\$ إنك تأخذه لغاية آخر لحظة في عمرك! والمفروض لو تم احتمال الأعراض الجانبية وهي كتير وكل واحد ونصيبه في لعبة الروليت الروسي بتاعتته! أنه لا يتم التوقف عن الدواء لطلما أراد المريض أن يحافظ على فقدان الوزن ولكن ما لا يعرفه الملايين أن تقريبا 50% من الناس في خلال عام من بداية العقار سيتوقفون عن أخذ العقار لأسباب مختلفة! من أعراض جانبية و تكلفة أو مجرد عدم سعادة بسبب عدم القدرة على الاستمتاع بأروع ما في حياة البني آدم وهو الأكل! وما لا يتكلم عنه أحد وعجيب! أن حوالي 75% يقفون العقار لأسباب مختلفة في خلال عامين!! ده معنا بالعامية! أن الوزن كله التي تم خسرا نة نعم "كله" هيرجع في بضعة شهور قليلة أحيانا في شهر أو اثنين وأحيانا سنة، ولكنه سيرجع كله نعم كله! وأسوأ! فها أنت يا عزيزي! سجين!؟ أسير!؟ الحقنة! مدى الحياة لو احتملت أعراضها الجانبية! ومحكوم عليك للأبد بيها! ده بافترض إنك واحد من المحظوظين في عالم الروليت الروسي! ومهما خسيت! اليوم الي هيبجي فيه وما تقدرش تأخدها وتعددت الأسباب! كن مستعدا لإحيات رجوع الوزن كله! بل وأسوأ من الأول! الوزن الي بيرجع ثاني المرة ديه كله دهون! العضلات راحت خلاص! مش هنترجع ثاني! صعيب جدا إلا لو كنت لسه في عشريناتك بالكثير تلاتيناتك من عمرك! و ده مصحوب بوهن و ضعف مزمنين و عمر أقصر بكثير! مع إن أبو الطب قال من أكثر من 2000 سنة "ليكن غداؤك دواءك! و دواؤك غداؤك!"

### ياحقنة يا بلاش!... هل بلاش أحسن!؟

هنالك للأسف قطاع عريض من الناس لسان حالهم! ما عنديش إرادة ولا نفس لمحاولة أخرى فاشلة! إبندي مسدس روليت الحقنة وخلصني من مرض السمنة!، إذا سألتي يعني لو مش ناوي أعمل حاجة بسبب إحياتياتي السابقة وفشلي في موضوع الدايت ييجي 100 مرة! مش هاعمل ولا حاجة مش ناوي أروح الجيم مش ناوي أعمل دايت مش ناوي أغير حياتي مش ناوي أعمل صيامات متقطعة مش ناوي أقرأ عن التغذية مش ناوي ابطل أكل الأدمان! و لا حاجة!.. هنالك فقط طبعًا الحقنة والجراحات فعلا أفضل من بلاش خلاص! إلا لو طبعًا تلعت تعيس الحظ و مالكت حظ في لعبة الروليت الروسي زي المبرضة الإنجليزية مس ماكجوان!.. هل السمنة أفضل!؟ يا بأمراضها أم أوجب حاجة جديدة وأخذ الخطر بتاع الحقنة الأسبوعية المعجزة السحريه اللولبية أو خطر جراحة تغيير المسار أو تكميم المعدة ولا أفضل في رأيك يا دكتور إتني معملش ولا حاجة!؟ لا أعمل حاجة! بس قبل ما أعملها أعرّف عنها كل حاجة! وإسأل عنها كويس! ديه عاملة زي الجواز كده! اختيار شريك حياة! هل مستعد أنك تفضل على الحقنة فعلا طول العمر! و ما توقف بعد سنة ولا اثنين بنسبة 75% مستعد كل الوزن يرجع ثاني و في مخيلتي بعد 5-10 سنين نسبة الإقلاع عن الحقن تستصل لفق 90%! وطبعًا كل الوزن هيرجع ثاني وأسوأ!.. بس السؤال لو فكرت لحظة إنك ممكن تكون كل معلوماتك عن الدايت وتجارب حياتك وفشلك غالبا كانت بسبب معلومات خاطئة عن تغيير أسلوب الحياة، دايت متعسف و حرمان متعسف! و جهل في مجال علم التخسيس الصحي و ده تخصصي! لأن الملايين خسروا وازنهم و مرض مقاومة الأنسولين و السكر النوع الثاني و الضغط و الاكتئاب بتاع زيادة الوزن! بأنواع مختلفة من الحمية! لو نكارب أو كارنيفور أو كيتو أو حياة شبه نباتية أو حتى صيامات متقطعة و نظام الوجبة الواحدة OMAD والرياضة! و منهم كاتب هذه المقالة! أيوه أنا! حياتي و قنواتي المفروض تشهد لكلامي و تبقى دليل على نجاح الدايت لقرباية الـ 10 سنين، و أروع شيء اليوم كله بأكل و متعتي في الأكل و بالأكل و الطبخ و المطبخ لا توصف! بل و زادت بس بشرط طبيعي 100% و التركيز على البروتينات الصحية و الدهون الصحية لأنها أهم سبب للشبع الحقيقي الدائم، مش حكمة مطبخ اليومين دول 50% كربوهيدرات و خبز و نشويات و سكريات مضافة و أضف على هذا كارتة اسمها أكل بره و أكل صناعي!.. أهم حاجة في رحلة أي تخسيس ناجحة مش حاجة واحدة بل هي تغيرات تدريجية طفيفة في مختلف نواحي الحياة منها مثلا النوم الجيد 8 ساعات ليلا، و منع المشروبات الغازية و أشبهها من العصائر و منع أكل بره تماما و المكسيات و الملبات و المقرمشات و الحلويات و المملحات صناعيا! عموما منع الأكل الصناعي و خفض الكربوهيدرات و الامتناع عن الخبز لو أمكن تماما حتى الحبة الكاملة منه! والرز الأبيض مؤقتا إلى حين خسران الوزن الزائد كله و الوصول للوزن المثالي، و منع الأكل قبل النوم ب 2 ساعات. و بطبيعة و جودي على السوشيال ميديا كصانع محتوى و كمريض سمنة سابقا، و وجود ملايين المتابعين في حياتي يصلي قصص نجاح البنات و نشرات الكثير منها، و لازلت أنشر، و كلها دون استخدام الحقن ودون اللجوء للجراحات ومنها قصص نجاح مذهلة بطرق شتى، بدون اكتئاب بدون هشاشة عظام بدون التهاب في البنكرياس، بدون ارتشاح أمعاء، بدون إمساك و لإسهال بدون حرمان من روعة أكل ربنا، بدون قلق، بدون تدمير جهاز المايكروبيوم، بدون تكلفة مادية بدون عبودية حقنة التخسيس و سجنها حتى لو ذهبي! لكنه سجن! بلا شك! و بدلا من أن يصبح الأكل هو العدو الأول للذود الذي يجب أن نفق له بالمرصاد؛ فنتحاشاه و لو حتى بقص معدة خلقها ربنا! أو بشلل معدة! بالعكس الأكل يصبح عنصرا و عاملا أساسيا و الوسيلة الوحيدة المضمونة لتخسيس الصحي إنك تاكل و تشبع و الأكل ده ما يتخنكشي وده "اسم اللعبة" لأنه بكل بساطة يا حضرات الفيل الي موجود في الغرقة ولا يتحدث عنه أحد هو سبب وباء مرض السمنة في العالم كله هو الأكل الميت الأكل الهزيل السريع المرعب فاقد الشيء وهو الحياة! الأكل المليء سعرات الي مفهوش غير قليل جدا من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والبروبيوتيك والفيبولات و الاوميغا 3 والقليل من الدهون الصحية والبروتينات الصحية ولكنه غني بالسموم فقط! يحتوي على الكثير جدا من السعرات الفاضية Empty Calories السبب في إدمان المخ البشري للأكل (الملح) معا على مركز المتعة Bliss Point بالمش فيصبح الأكل عقارا و ادمانا و هانت أسير الأكل الصناعي و دلقتي بيوهموك إن مفتاح السجن هو طبعًا الحقنة!

دكتور باسم أيوب

مريض سمنة سابقا، طبيب متخصص أمراض السمنة حاليا!



## أفكارك تحدد شكل حياتك

بثلم / د. ماريان إدوارد - مشير وأخصائي إرشاد أسري

خاص لجريدة كاريزما

رومية الأصحاح الثاني عشر والآية الثانية " ولاتشاكلوا هذا الدهر بل تغييروا عن شكلكم بتجديد أذهنتكم لتختبروا ما هي إرادة الله الصالحة المرضية "

فإنه من المهم تعلم كيفية تعديل الأفكار الخاطئة السلبية لتصبح أكثر إيجابية وواقعية، وهذا يساعدنا على تحسين حياتنا بشكل عام في خطوات كما يلي:

### 1. الوعي بالأفكار:

• أول خطوة في تغيير الأفكار هي الوعي بها. أي أن تبدأ بمراقبة أفكارك اليومية وملاحظة الأفكار السلبية أو الخاطئة التي تطرأ في ذهنك. هذا الوعي يمكن أن يساعدك في التعرف على الأنماط التي تكرر في التفكير.

### 2. تحدي الأفكار السلبية:

• بمجرد أن تصبح مدركاً لأفكارك السلبية أو الخاطئة، يمكنك البدء بتحدي صحتها. أسأل نفسك: "هل هذه الفكرة واقعية؟"، "هل هناك دليل يثبت صحتها؟"، "هل هذه الفكرة تعزز من رفاهيتي؟" يمكنك استبدال الأفكار السلبية بتصورات أكثر إيجابية ومنطقية.

### 3. استبدال الأفكار الخاطئة بتفكير مر:

• غالباً ما تكون الأفكار السلبية متطرفة أو جامدة (مثل "لا أستطيع فعل ذلك" أو "لا أحد يهتم بي"). تعلم أن تستبدل هذه الأفكار بتفكير مر أكثر توازناً مثل "سأحاول بذل جهدي" أو "أنا أستحق الحب والدعم".

### 4. التأمل والتقنيات الذهنية:

• ممارسة التأمل أو تمارين التنفس العميق يمكن أن تساعدك في تهدئة ذهنك والسيطرة على الأفكار السلبية.

### 5. تغيير البيئة المحيطة بك:

• قد تكون الأفكار السلبية ناتجة عن بيئة سلبية أو مواقف إجتماعية معينة. حاول تقليل التفاعل مع الأشخاص أو المحفزات التي تساهم في تعزيز هذه الأفكار السلبية. اختر بيئة تدعم التفكير الإيجابي والنمو الشخصي.

### 6. إستعمال التأكيدات الإيجابية:

• استخدم التأكيدات الإيجابية لتغيير طريقة تفكيرك. كرر لنفسك عبارات مثل "أنا قادر على التعامل مع التحديات" أو "كل يوم هو فرصة جديدة للنمو". هذه العبارات تساعد على إعادة برمجة العقل الباطن بشكل إيجابي.

### 7. التعلم من الأخطاء والتجارب - لا تقسو على نفسك:

• قد تكون الأفكار الخاطئة مرتبطة بالخوف من الفشل أو الخوف من الأخطاء. من المهم أن تتذكر أن الأخطاء جزء طبيعي من الحياة، ويمكنك التعلم منها بدلاً من أن تكون عائقاً. عندما تفشل في شيء ما، حاول أن تفهم السبب واعتبرها فرصة لتحسين مهاراتك.

### 8. الاستعانة بمساعدة خارجية:

• في بعض الحالات، قد يكون من المفيد طلب المساعدة من مختص نفسي أو مدرب حياتي.

### 9. التركيز على الحلول بدلاً من المشكلات:

• بدلاً من التفكير المستمر في المشاكل، حاول التركيز على الحلول الممكنة. التفكير في كيفية تحسين الوضع الحالي أو إيجاد طرق للتكيف يساعد في تقليل التوتر ويحفز التفاؤل.

### 10. ممارسة الامتنان:

• ممارسات الامتنان اليومية، مثل كتابة الأشياء التي تشعر بالامتنان لها كل يوم، تساعدك في تحويل تركيزك نحو الجوانب الإيجابية في حياتك بدلاً من التركيز على السلبية. اريد ان استغل الفرصة ونحن مقبلون على عام جديد بأن نغير أفكارنا ونجدد أذهاننا ونبدأ عاماً جديداً بأفكار مشرقة إيجابية ومفرحة..

الى جليات ان بإمكانه النصر عليه رغم حقيقة قوته وهيبته المخيفة.

الفكرات التي راودت داوود أفكار إيجابية مثل.. الرب الهنارب الجنود... رب قوى... لا يقبل تعبير شعبه من الفلسطينيين.. ان الرب معه وعن يمينه.

هذه الأفكار والمعتقدات تكونت من الخبرات السابقة لداوود مع الله عندما شق الاسد ومن الايمان بالخبر ايمانه بالله الذي فعل ويفعل أيضا.

ففكرته عن الله القدير انه معه وبجانبه جعلته يمتلك مشاعر الثقة ويتردد الخوف على عكس باقي بنى اسرائيل فابتدأ يقوم بأفعال جريئة مثل محاربه جليات بقوة رب الجنود -اذن الفكرة قادت مشاعره وبعدها قادت سلوكه أي أن الافكار هي التي دبت فيه الايمان والجرأة لواجهة جليات وبالفعل انتصر لذلك ينبغي على كل شخص تجديد ذهنه بدل من الاستسلام لأفكار الخاطئة وأن نمسح الأفكار ونجدها ونطورها ولا نستسلم لها، لا تنحصر في الافكار السلبية المؤذية بل حاول أن تكتشف الايجابي من أي موقف وأمل فكرك وعقلك بها واشجعك أن تمتليء بهذه الافكار - تصورها تتحقق - احلم بها مستيقظا - سوف تجد بعد حين انها تتحقق.

موقف أيضا شعب بنى اسرائيل في ايام موسى عندما ارسل اثني عشر رجلا كي يتجسسوا الارض - ورجع عشرة من الرجال محبطين منزعجين قائلين ان الارض تبثل سكانها اي ان الارض والساكين فيها ارض ضخمة وسكانها عمالقة ونحن لا نقدر عليهم.

كانت نظرتهم لانفسهم انهم كالجراد امام هؤلاء العمالقة اي يمكن ان العمالقة يهزمونهم بسهولة ويتبعونهم وانهم لا يستطيعون ان ينتصروا عليهم وهكذا نظر اليهم العمالقة أما كالب بن يفنة ويشوع أين نون كان لهم نظرة اخرى مبنية على أفكار ايمان بأنهم القدير - فرجعوا قائلين ان الارض بها عمالقة فعلا لكنهم قادرون على امتلاكها.

أن الأفكار هنا قادت مشاعر كل مجموعة وقادت كلامهم ولغتهم وأيضاً سلوكهم.

والنتيجة ان كل شخص حصل على ما أهله أفكاره اليه، كالب ويشوع هم الذين كانت لهم الافكار الايجابية، صدقوا وأمنوا ودخلوا أرض الموعد أما البقية الخائفة فصدقت انهم ضعفاء وامتلاءوا خوفا ولم تدخل ارض الموعد.

إذن ان كانت الأفكار بهذه الأهمية الكبرى على حياتنا فمن أين تأتي الأفكار!!؟

تأتي الأفكار من مصادر متنوعة لتشكل فكر الانسان وطريقته في الحياة.

1- كلمات تلقنها الطفل من والديه أو من الدائرة القريبة في الطفولة نشأ عليها.

2- الخبرات السابقة التي مر بها الشخص في طفولته والتجارب الشخصية، ان كانت تجارب إيجابية أو سلبية فأنها تترك الإنسان وتزرع فيه افكار تتعلق بالمواقف المشابهة.

3- العقل الاواعي يسجل مواقف وتجارب وذاكرات تظهر دون إدراك الشخص لها على إنها أفكار تلقائية غير مفسر سببها - افكار فجائية.

4- المعتقدات والقيم: نشأ الفرد على معتقدات دينية واجتماعية تعمل كمرشحات لما يقبله أو يرفضه عقله، فالتالي تشكل أفكاره وحياته.

5- البيئة من حوله والأفكار المنتشرة في المجتمع المحيط - التنشئة الاجتماعية المغذية للأفكار ونوعيتها تترك أثراً في الشخص يشكل افكاره مثل ان جمال المرأة في الوزن الضعيف فالمرأة السمينة تعتقد انها ليست جميلة وهكذا تأتي بعض الأفكار من المجتمع.

كل هذه العوامل تؤثر في تكوين التفكير وهو بدوره يتحكم في المشاعر أو يقود المشاعر والسلوك نحو أي موقف ليحكم عليه سئ ام جيد.

**الخلاصة:** أن الأفكار تتشأ من عدة عوامل مع بعضها البعض فهي تأتي من مزيج من خبراتنا الداخلية والخارجية التي نمر بها.

بعض الخطوات التي يمكن اتباعها لعلاج الافكار الخاطئة لتحسين حياتك. يقول الكتاب المقدس في رسالة معلمنا بولس الرسول إلى أهل

أن الأفكار هي الشيء الذي يحرك كل أنسان في الحياة، الأفكار هي وراء كل فعل جيد أو كل فعل غير جيد فحياتك تعتمد على فكرة ما وعلى قرارك نحو هذه الفكرة.

الأفكار هي: ما يدور في عقل الانسان من تصورات وراء واستنتاجات تساعد على فهم نفسه والعالم من حوله - فالأفكار تلعب دور محوري في تشكيل حياة كل انسان، تقود مشاعره وتوجه سلوكه وبالتالي تحدد مسار مستقبله. يقول شكسبير (لا شيء طيب أو سيئ، لكن التفكير هو الذي يجعله كذلك).

أي أنه يقصد ان التفكير بمقدوره جعل الامر سئ أو طيب التفكير له دور كبير على الحياة وعلى المواقف أو ردود الافعال حتى لو كانت المواقف في حد ذاتها سيئة أو ضارة لكن بيد كل أنسان تحديد رد فعله تجاه كل موقف بأن يقبله أو يرفضه. بيد كل انسان ان ينظر له على انه شيء سئ كما يراه الناس أو ينظر اليه بشكل جيد يمكن أن يتعلم منه يمكن أن يشجعه على التطوير بخلاف ما يراه الآخرون والعكس صحيح.

قد يصاب شخصين مثلاً س وص بأحد الأمراض ويكون لهم نفس الأعراض ونفس مقدار الألم والخطورة وما إلى ذلك نرى (س) يبكي وينوح- يصرخ ويرفض الأمر، بل والأكثر من ذلك أنه يوجه لوم لله، ويبدأ في مراحل الاكتئاب والإضراب عن الاكل رافضاً الحياة - نتلاحظ كل هذا وذلك نتيجة لأفكار سيئة لديه عن المرض مثل ان المرض صعب لا يمكن شفاؤه - المرض سوف يجعل الناس ومن ضمنهم أصحابه ان يبتعدوا عنه وسوف يجعله في عزلة عن الآخرين - المرض هو لعنة من الله لأنه شخص غير صالح فأبتأه الله بذلك المرض - كل هذه الأفكار السيئة عن المرض قادتته إلى اليأس والشقاء ورفض الحياة ورفض الله نفسه.

ولكن عندما تلقى نظرة على الشخص الآخر (ص) في تعامله مع المرض يشكر الله ويصبر له - رغم الألم والضيق إلا أن عنده أمل ورجاء وذلك نتيجة الافكار التي يفكر فيها وهي ( أن الرب في العلي أقدر- لا يوجد شيء صعب عليه - أن المرض سوف يجعله يقترب من الله أكثر ويركز على ابديته - إذا أعطيه فرصة للصلاة أكثر- سوف تكون فرصة للقاء الاصحاب اكثر عندما يتأوا للسؤال والأطمئنان عليه - أن المرض فرصة لمراجعة النفس وفرصة للرب لأن يظهر مجده في حياته.

### إذن دعونا نناقش أهمية الأفكار كما يلي:

1- تحديد المشاعر والسلوك: كما هو واضح في المثال السابق.

2- بناء الشخصية: فمجموعة الأفكار التي تبناها الشخص تشكل هويته وصورته عن نفسه وقيمه وتصوراتته عن الحياة عموماً.

3- تحقيق الهدف والنجاح: فبدون أفكار ووضع هدف لم يصل اي شخص الى تحقيق أهدافه أما الأفكار تساعد الشخص للوصول لهدفه الذي يتمنى تحقيقه، وبالتالي تحقيق الاهداف خطوة من طريق النجاح أي ان الأفكار هي بداية كل طريق فالافكار الايجابية تحمل طريق ناجحاً ومستقبل باهر.

4- تؤثر الأفكار على العلاقات - ففكرة الشخص عن شخص آخر تساعد في بناء علاقة جيدة معه أو تبعده عنه؛ بناء على الأفكار التي لدى الشخص يكون مدى التواصل بينه وبين الآخر تواصل إيجابي أم سلبي.

5- الأفكار مهمة للأبداع والتطوير ومهمة أيضاً لحل المشكلات.

مثال عملي: موقف داود وجليات وشعب اسرائيل. لننظر الى قصة داوود مع جليات فلا أحد ينكر ان الحقيقة كان جليات شخص جبار مخيف مزعج ومتعجرف. كل يوم يوجه تهديده لشعب اسرائيل، كان معياراً لهم بالهزيمة والضعف وأنهم لن يقدرُوا أبداً على مواجهته بل لابد أن يستسلموا له.

وفعلاً نتيجة كلمات جليات المخيفة وشكله الجبار المرعب تعمقت الأفكار السلبية في قلب بنى اسرائيل وساد على قلبهم الخوف والرعب حتى لم يتجرأ اي جندي ان يخرج لمحاربة جليات وذلك نتيجة لقوة وتأثير الافكار السلبية التي سمعوها من جليات وشعب العدو ان جليات قوى، لا يمكن هزيمته وهكذا.

ولكن عندما نظر لداوود...رغم صغر سنه وحجم جسمه الا انه كان يملك الكثير من الايمان والافكار التي تؤهله ان ينظر

## أمثالنا الشعبية : تعرف على أصل أشهر أمثالنا الشعبية وسبب قولها

تضع السمن عند الطهي بأصغر ملعقة لديها، وذات يوم أراد زوجها أن يعلمها الكرم فروى لها قصة من الأثر أن الأقدمين قالوا كلما قامت المرأة بوضع ملعقة سمن زائدة بالإناء عند الطهي كلما ازداد الله في عمرها يوماً، فأخذت حليمة تستخدم السمن بسخاء عند الطهي حتى تَعُودت على ذلك وأصبح طعامها طيباً.

وفي يوم أصابها مصيبة عندما توفي ابنها الوحيد والذي كانت تحبه كثيراً، حزنّت عليه بشدة حتى وصل بها الأمر أنها تمنّت الموت، لذا عادت تقفل السمن في الطبخ حتى ينقص عمرها وتموت، فقال الناس "رجعت حليمة لعادتها القديمة" وانتشر المثل بسبب تلك القصة.

### - "الديك الفصيح من البيضة يصيح"

في إحدى الحكايات، كان هناك ديك صغير بدأ يصيح بطريقة مميزة منذ ولادته. فأصبح المثل يُقال عن الأشخاص الذين تظهر علامات تميزهم منذ الصغر.

أصل المثل إنه كان فيه زمان في مكان من الأماكن الشعبية الموجودة في مصر ديك صغير ضعيف، ولكن صوته في الصباح كان عال جداً بشكل لافت للنظر، كان أعلى وأقوى من الديوك الكبيرة الثانية، وكان صوت صياحه يعلى كل ما يشوف حرامي يحاول يسرق أو يشوف أي شيء يحس إنه خطر حوالبه.

ومن يومها وهم أخذوا الديك الصغير ده قدوة للشخص الّي بيتكلم بشكل صريح وواضح من بدون ما يخاف من أي حاجة، بغض النظر عن حجمه أو مكانته بين الناس.

### - "من برة هالله هالله ومن جوة يعلم الله"

يحكى أن أحد التجار كان يمتلك متجرًا يبدو جميلاً ومرتباً من الخارج، لكن داخله مليء بالفوضى والبضائع الفاسدة. فأصبح المثل يُقال عن الأشخاص أو الأشياء التي تبدو جيدة في الظاهر لكنها سيئة في الباطن.

تعود جذور هذا المثل إلى التراث العربي القديم، حيث كانت المجتمعات تركز على المظاهر والظاهر في تقييم الأشخاص. يُظهر المثل كيف يمكن للأفراد أن يظهرُوا في مظهر الفضيحة والتقوى أمام الآخرين، بينما قد يكون لديهم دوافع وأفكار خفية تتناقض مع هذه الصورة. يُذكرنا هذا المثل بأن الله وحده يعلم ما في القلوب، في حين أن البشر غالباً ما يكونون مخدوعين بالمظاهر فقط.

### - "جات الحزينة تفرح ملقش مطرح"

يحكى أن كانت هناك عائلة كبيرة مشهورة بالكرم، اسمها "تفرح"، وفي يوم ما، نزل للقرية شاه بندر التجار وكان اسمه "مطرح"، ونصحه أحد الأهالي بالجلوس بضعة أيام بمنزل عائلة "تفرح"، والذي أعجب بكرم ضيافتهم وحسن خلقهم، لذلك قرر أن يخاطب ابنتهم والتي اسمها "حزينة"، لابنه الذي اسمه "إلهة".

ولكن كانت حزينة معروفة بعصبيتها الشديدة، ويوم ما، تعاملت بشدة مع خطيبها "إلهة"، الأمر الذي أغضبته بشدة، واعتذرت له "حزينة"، لكنه لم يقبل الاعتذار، وقرر الانتقام منها، بعدم الذهاب للعرس، ومن هنا جاء المثل الشعبي الشهير، "جات الحزينة تفرح"، ماثلت لها مطرح"، والذي ظل يتداول حتى الان للتعبير عن عدم إكمال الشيء الذي يرغب في حدوثه.

### - "الطبع يغلب التطلع"

من القصص لهذا المثل فقد كان هناك أعرابي يرعى غنمه في إحدى البوادي، فعثر على جرو صغير، فأخذه ليربيه؛ ظنا منه بأنه جرو كلب، فقام هذا الراعي بالاعتناء به أفضل عناية، وخصص أفضل نعاجه ليطعمه من حليبها حتى أصبحت تلك النعجة بمثابة الأم الخنون لذلك الجرو، وممرت الشهور، وكبر هذا الجرو حتى أصبح قويا، وفي ذات صباح قام الراعي كعادته ليرعى غنمه، فصد من هول ما رأى في حظيرة الأغنام، حيث وجد أن ذلك الجرو قد ذبح النعجة التي هي بمثابة أمه، وذلك بأن قام بقطع رأسها ونهش لحمها وعندما عرف الراعي بأن ذلك الجرو إنما هو جرو ذئب وليس كلب وقف مصدوماً وأنشد مخاطباً ذلك الذئب قائلاً:

بقرت شويهي وفجعت قلبي وكنت لسانتا ولدا ريب..  
غذيت من ذرها ولبتت فينا ويحك من أنباك بأن أباك ذيب..  
إذا كان الطبع طبع سوء فلا ينفع أدب ولا تأديب ..

### - "الجار قبل الدار"

تعود أصول هذا المثل إلى جذور عربية إذ يُردد هذا المثل في عدد كبير من البلاد العربية لاسيما مصر ويقولوه المصريون "اختر الجار قبل الدار".

وخلف هذا المثل قصة تعود إلى رجل كان جار لأبي دف البغدادي واشتدت حاجة هذا الرجل وكثرت عليه ديونه، فما كان منه إلا أن يلجأ لبيع بيته، وبالفعل عرض منزله للبيع مقابل 1000 دينار، وكان منزله يُقدر بـ 500 دينار فقط، وهكذا أخبره معظم جيرانه ولما كرر عليه أبي دف البغدادي معلومة تقدير المنزل بـ 500 دينار، فقال له إنني أبيع المنزل بـ 500 دينار، والجيران بـ 500 دينار فتفاجأ أبو دف البغدادي برده فما كان منه إلا أن قدم له العون والمساعدة وسدد له ديونه، وأكد الرجل أنه عندما اشترى منزله قبل 20 عام كان يفكر في الجيرة التي ربطته بهم علاقة أخوة وصداقة ووجد منهم طيبة أصل، ولما تزوج أبنائه ورحلوا عنه رفض أن يترك عشرته وجيرته التي يرى قيمتها من قيمة منزله.



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

### - "ضربني وبكى وسبقني واشتكي"

عن قصة المثل، يحكى أن كان هناك رجلان اسمهما «أحمد وصلاح»، فكان صلاح طيب القلب، وحسن الأخلاق، وكان متزوج من أخت أحمد «ميرفت»، وكان أحمد يرث أملاكاً وبيوتاً عن أبيه.

أما صلاح فكان ضيق الرزق والحال، وفي يوم أتى أحمد لأخته ليعطيها جزء بسيط مقابل ميراثها، فرفضت ميرفت وطلبت من أخيها إتقاء الله في توزيع الميراث، فقال لها أخيها أن زوجها هو من جعلها تتمرد عليه.

فدافعت ميرفت عن زوجها، وتركها أخيها وذهب، وظل يردد بين الناس أن صلاح جعل أخته تتمرد عليه رغم ما قدمه له من معروف، فذهب الناس لصلاح لمعاتته على ما فعل فلم يقل شي سوى هذا المثل «ضربني وبكى وسبقني واشتكي».

### - "هي ماشية بالكوسة"

يتردد هذا المثل باستمرار عند الحديث عن الوساطة وتقليد المناصب بالرشاوى وعدم اشتراط وجود الكفاءة.

فتعود قصة هذه المثل، قديماً كانت تفتقر القرى لآلات التبريد، لحفظ الخضروات والفواكه، وكانوا يعتمدون على الوكالة المغطاة لحفظ الخضروات، وكانت الكوسة معروفة أنها سريعة التلف، وكان هناك طابور طويل يقف فيه الناس لأخذ منتجاتهم، وكان هناك رجل إنتاجه كله كوسة فقط، كان لا يقف في طابور ويدخل سريعاً حتى لا يتلف محصوله.

فكان يقف الحارس على باب الوكالة وينادي المزارعين "كوسة يدخل"، وإن تدمر أحد الواقفين في الطابور في محاولة لتعدي دور الآخرين فكان ينهر، ويقولون له: "اتفضل"، من هنا ظهرت كلمة "هي كوسة" وبات يردد الناس هذا المثل حتى يومنا هذا.

### - "اللي يخاف من العفريت يطلع له"

اكتشف العلماء أن من يعاني من رهاب تجاه بعض الأمور، كالعناكب أو الفئران، مثلاً، يغير من طريقة رؤيته وملاحظته لها بالمقارنة مع أقرانه الذين لا يعانون من الرهاب، تطبيقاً للمقولة الشهيرة: من يخاف العفريت يراه، أي: من عظم خوفه من العفريت يظهر له يضرب لمن يفكر في الأمر المكروه فيقع فيه. ويقال: اللي يخاف من العفريت تطلع له أم أربع وأربعين. أم أربعة وأربعين: حشرة مضرّة كثيرة الأرجل. ومعنى تطلع: تظهر. يضرب فيمن يخشى شراً ويتقيه فيصاب بما هو أشد منه. ومعنى أم هنا: صاحبة. ويقال أيضاً: اللي يخاف من القرد يزكبه. أي: من خاف وجبن من القرد استضعفه وتجرأ على ركوب كتفيه. يضرب في أن إظهار الخوف مجلبة للاستخفاف بالشخص والجرأة عليه.

### - "البعيد عن العين بعيد عن القلب"

يحكى أن شخصاً كان يحب صديقاً لكنه ابتعد عنه لفترة طويلة، ففترت العلاقة تدريجياً. فأصبح المثل يُقال عند الإشارة إلى تأثير البعد على المشاعر.

### - "قالوا للحرامي احلف، قال جاك الفرغ"

أصل المثل تعود روايته لرجل في قديم الزمان كان يجول في البلاد وجميع الأسواق محتال.

يجول على كل التجار مشجعاً التجار على تقديم التبرعات الفقراء والمحتاجين وعلى ذلك كل التجار كانوا يستجيبون لذلك النداء حيث اقدام على تقديم التبرعات له اعتقاداً منهم بأنه سيسلم للفقراء والمحتاجين المال دون سؤال.

وذات يوم سمع المحتال بحضور تاجر جديد في السوق وأنه ثري فذهب إليه لكي يطلب منه التبرعات الفقراء.

وافق التاجر مشروطاً عليه الحلف بأنه سيعطي الفقراء والمحتاجين. فتعهد له المحتال بان يحلف ولكن بشرط ان ينتظره للغد حتي يثبت كلامه ويحلف له.

وافق التاجر واثناء عوده المحتال اخذ يفكر كيف يستطيع ان يقنع التاجر ويثبت له كلامه ويحلف له ولا يكتشف احتياله اخذت ترواؤه افكار كثيرة أثناء عودته حتي انتهى الي فكره لا يستطيع ان يكتشفها احد.

توجه إلى البيت واثناء عودته طلب من زوجته أن تخلع ملابسها هي وطفليها وتذهب معه إلى الصحراء.

اطعته زوجته وخلعت ملابسها هي وطفليها وارتدت الملابس التي قدمها التاجر له وبها صره من الدنانير وعنها جاء بزوجه وطفليها يقدمهم التاجر علي انها ارملة وكانت في العراء ومن الفقراء وليس لها ملابس.

فلما راءها التاجر تعاطف معها ومع طفليها وأعطى لهم صره ثابيه بعدما قسم له المحتال بأنه حقيقي ينادي على التشجيع لتقديم التبرعات.

فسررت الزوجه ورددت قولها. قال للحرامي احلف جه الفرغ".

### - "رجعت ريما لعادتها القديمة"

يرجع أصل هذا المثل إلى قصة قديمة وهي قصة "حليمة" زوجة حاتم الطائي، فائلت الصحيح هو "رجعت حليمة" وليست ريما، ولكن المثل انتشر بهذا المسمى، وحليمة هي زوجة حاتم الطائي الرجل الذي اشتهر بالكرم والوجود على كل المحيطين به، وكانت زوجته تتصف بالبلخ بين جيرانها.

يحكى أنها كانت تقتصد في استعمالها لكل شيء، حتى أنها كانت

ترامب والمهاجرين



خاص لجريدة كاريزما

بريشة الفنان الدكتور / عاطف عدلي

**TAX NET 360**  
*Peace of Mind*

Matthew Daniel, CPA  
Executive-MBA  
ماتيو دانيال  
محاسب قانوني

[www.TaxNet360.com](http://www.TaxNet360.com)  
[Info@TaxNet360.com](mailto:Info@TaxNet360.com)  
Fax: (619) 566-4996

نقدم جميع خدمات المحاسبة وتنضم:

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](http://www.icare-rx.com)  
**(562) 804-0101**  
**(562) 804-0099**

We speak Spanish

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

17413 BELLFLOWER BLVD,  
BELLFLOWER, CA 90706

[info@icare-rx.com](mailto: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

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

عادل لطفى Adel Lotfy  
Broker Associate



MGR  
Real Estate  
Commercial Brokerage

DRE# 01104445

لتلبية إحتياجاتكم فى كاليفورنيا  
من شراء وبيع كافة العقارات  
التجارية والإستثمارية والسكنية والأراضى

Sales, Purchases, Leases & 1031 Exchange.  
All Varieties of Commercial Properties, Business  
Opportunities, Land, Residential, Residential  
Income & Property Management.

Cell: 714-742-7888  
Direct: 949-842-2121

Email: adellotfy21@aol.com

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 واعتماد القوائم المالية
  - فحص محدود وتجميع القوائم المالية
- خدمات الضرائب:**
  - إعداد الإقرارات الضريبية للأفراد
  - شركات المساهمة والمسؤلية المحدودة
  - تنشيلكم أمام الضرائب والمساعدة فى 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 فى إختيار الشكل القانونى الأنسب لنشاطك
  - تأسيس الشركات
  - إعداد دراسات الجدوى الإقتصادية للمشروعات
  - إعداد الدورات التدريبية للمعايير المحاسبية وتطبيقاتها

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

California: 15338 Central Ave. - Chino CA 91710

القاهرة 1 شارع الجزيرة الوسطى - أبراج المصرى برج ب  
الزمالك 11211 ت 2012-0698-8886 وحدى صباح  
Appointments available during tax season from 9am to 9pm

(909) 222-1947  
www.hanna-cpa.com