

Charismaa
Newspaper

كاريزما

الأربعاء (31-1) يناير 2025 العدد 83 - السنة الثامنة

الهدف بين يديك Wednesday - (January 1 - 31) - 2025 - Volume No. 8 - Issue No. 83

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



حين تُشعل الحروب نيرانها... الطفولة تختفي والنساء يكابدن رماد الأوجاع!

الأمم المتحدة:

40% من ضحايا الحروب نساء..

و30% أطفال..

"كندا تفتح أبواب الأمل:

نصف مليون فرصة جديدة

للمهاجرين بحلول 2025"

هدفك...

هل قابل للتحقيق؟!

Victor Yanakova

إيزاك فانوس.. الأيقونة القبطية



LAW OFFICES OF JOHN MIKHAIL

www.lawofficejohn.com



الحامي
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 (الترابي)
- المكملات الغذائية
- الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبية
- التطعيمات
- مستلزمات طبية
- مراجعة كاملة للأدوية

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

مكتب المستشارية

جيهان توماس



الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

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

Email: gihanthomaslaw@yahoo.com

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

www.gihanthomaslaw.com

موقع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

www.charismadaily.com

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

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر ورئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. م. جون جندى

الإشراف على الموقع الإلكتروني

نيفيس لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

جياكليس نابي

رياضة

كابتن / مجدى سعد

كابتن / هانى أيوب

فنون وديكور

سامر رياض

نيرمين موري

نيفيس منفرج

هنال شوكت

علاقات عامة

محمد - نيليا - حسن - مارينا - ماجي

أبو المنين - يوسف - مجدى

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

مهرجان أورانج كاونتي للأناقة وتحطيم الحدود: منصة للاحتفاء بإنجازات المرأة العربية في أمريكا



مهرجان الأناقة وتحطيم الحدود

شهد مهرجان Orange County Elegance Fest حضوراً بارزاً للاتحاد العام للمصريين في الخارج بالولايات المتحدة، ممثلاً في رجل الأعمال السيد/ رأفت صليب، رئيس الاتحاد العام للمصريين بالخارج فرع أمريكا، وحرمة، إلى جانب نخبة من أعضاء الاتحاد والأصدقاء، وفي كلمته المؤثرة، أشاد صليب بهذا التجمع العربي الكبير، مؤكداً أنه يمثل مصدر فخر لكل عربي أصيل كما سلط الضوء على أهمية مثل هذه الفعاليات في تقوية الروابط بين الجاليات العربية في المهجر، وتعزيز قيم الوحدة والاعتزاز بالهوية العربية، مشيراً إلى الدور المحوري الذي تلعبه هذه الأنشطة في إبراز صورة إيجابية للمجتمع العربي عالمياً، أقيم مهرجان Orange County Elegance Fest ليكون أكثر من مجرد حدث أو احتفال عادي، بل منصة متميزة تعكس رسالة فخر وتمكين موجهة لكل امرأة عربية في الولايات المتحدة.

تصدر من كاليفورنيا، ممثلة بالإعلامي وانسل لطف الله وهو أيضاً من مؤسسي اللجنة الإعلامية في الاتحاد العام للمصريين بالخارج، بالإضافة إلى الإعلامي حسين هاشم من ميشيغان، صاحب قناة شو الأخبار، والذين قدما تغطية إعلامية متميزة أسهمت في إبراز أجواء الحدث ونقل رسالته إلى جمهور واسع، شارك في المهرجان ممثلون عن مختلف الدول العربية، بما في ذلك مصر، تونس، لبنان، فلسطين، الأردن، سوريا، العراق، المغرب، الجزائر، والسودان. كما شهد حضوراً لافتاً من ممثلي ولايات أمريكية متعددة مثل:

New Jerseys - New York - Arizona
Colorado - San Francisco - Florida - Georgia
Kentucky - Maine - Maryland - Ohio - Texas
Wisconsin - Tennessee - Pennsylvania - Maine

www.charismadaily.com

المؤسستان ايناس عاشور أبو جبل وميرو ياسر أن المهرجان يمثل مساحة لتقديم قصص نجاح ملهمة تسلط الضوء على إبداع المرأة العربية وقدراتها في شتى المجالات، كما توجهت المؤسسة بغالض الشكر للسيد رأفت صليب، رئيس الاتحاد العام للمصريين في الخارج وحرمة، ولأعضاء الاتحاد، على دعمهم المميز وحضورهم البارز الذي أضاف بعداً قيماً لفعاليات المهرجان.

وكان من بين الحضور صحيفة كاريزما المتميزة التي تصدر من كاليفورنيا، ممثلة بالإعلامي وانسل لطف الله وهو أيضاً من مؤسسي اللجنة الإعلامية في الاتحاد العام للمصريين بالخارج، بالإضافة إلى الإعلامي حسين هاشم من ميشيغان، صاحب قناة شو الأخبار، والذين قدما تغطية إعلامية متميزة أسهمت في إبراز أجواء الحدث ونقل رسالته إلى جمهور واسع، شارك في المهرجان ممثلون عن مختلف الدول العربية، بما في ذلك مصر، تونس، لبنان، فلسطين، الأردن، سوريا، العراق، المغرب، الجزائر، والسودان. كما شهد حضوراً لافتاً من ممثلي ولايات أمريكية متعددة مثل:

أول مهرجان لكبار السن في إيبارشية لوس أنجلوس
تحت رعاية نيافة الأنبا سرابيون مطران لوس أنجلوس وهاواي
يوم الأحد 8 ديسمبر 2024



في أجواء مميزة تسودها المحبة والفرح، شهدت كنيسة اليايا كيرلس في ويستمنستر، كاليفورنيا، انطلاق أول مهرجان لكبار السن على مستوى إيبارشية لوس أنجلوس.

أقيم المهرجان برعاية القمص أثناسيوس راغب، الذي أعرب عن سعادته بهذا الحدث الذي يهدف إلى تعزيز الروابط الاجتماعية والروحية بين كبار السن، وتقديم لحظات من الفرح والدفع لهم. وشهد المهرجان حضوراً كبيراً من المسنين وأسرهم، إلى جانب مشاركة واسعة من أبناء الكنيسة الذين حرصوا على تنظيم برنامج متنوع تضمن فقرات روحية وترفيهية وأغاني تراثية، بالإضافة إلى ورش عمل وأنشطة جماعية تناسب احتياجات كبار السن.

تضمن المهرجان أيضاً تقديم مجموعة متنوعة من الأكلات الشرقية والمصرية التقليدية التي أعدها أبناء الكنيسة خصيصاً لهذه المناسبة، مما أضفى على الأجواء طابعاً من الدفء والحنين إلى التراث. كما استمتع الحضور بمجموعة من الألعاب المسلية والأنشطة الترفيهية التي أعدت خصيصاً لإدخال البهجة على قلوب كبار السن، حيث شارك الجميع في أجواء مليئة بالفرح والتفاعل الإيجابي.

وفي كلمته خلال الحفل، أشار القمص أثناسيوس راغب إلى أهمية هذا الحدث في دعم كبار السن، مشدداً على دور الكنيسة في رعاية هذه الفئة العزيزة، التي قدمت الكثير في حياتها وتستحق كل تقدير واحترام.

لاقى المهرجان ترحيباً واسعاً من الحضور، الذين أعربوا عن سعادتهم بهذا اللقاء الفريد، مؤكداً على أهمية استمرار مثل هذه الفعاليات التي تعزز روح المحبة والتواصل بين أفراد المجتمع. يعد هذا المهرجان خطوة أولى نحو تنظيم فعاليات مستدامة تهدف إلى خدمة كبار السن داخل إيبارشية لوس أنجلوس، بما يعكس رسالة الكنيسة في الاهتمام بكل شرائح المجتمع.

MASHNEY LAW OFFICES

The Law Firm to Trust

Protecting You & Your Family Since 1992

المحامى سامى المشنى

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

- Auto accidents
- Personal injury
- Workers compensation

- حوادث السيارات
- الإصابات الشخصية
- تعويضات العمال

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



حين تُشعل الحروب نيرانها... الطفولة تختفى والنساء يكابدن رماد الأوجاع!



حينما يهرب السلام من وطن مرقته الحروب، لا تترك خلفها سوى رماد الأحلام وأشلاء البراءة. تتحول الأعياد إلى ذكريات محترقة، وزينتها إلى قنابل وصواريخ تحرق البهجة وتغرق الشعوب في لهيب الألم. وبين الانقراض، يقف الشيخ، وجهه مزيج من الحزن والصبر، وعينيه تبحث عن أمل بين الحراب. يحمل هداياه البسيطة من أدوية ومسكنات في حقيبته الخضراء التي ترسم همراً من الأمل وسط عالم يُطارده فيه الأطفال حقهم في الحياة والسعادة.

لوحة الغلاف التي أبدعها الفنان المصري فيكتور يونان وأهداها خصيصاً لجريدة كاريزما، تُجسد مأساة الحروب من خلال رمزية عميقة. المشهد يُظهر بلدة محطمة، تتناثر فيها أكوام الرماد وبقايا الدمار، بينما تختفي الشجرة التي كانت رمزاً للحياة، وقد أكلتها النيران. الأجواء مليئة بالرماد والأشلاء، فيما تحولت الألعاب والأعياد إلى رموز للحزن والأسى، حيث تزينها القنابل والصواريخ بدلاً من الفرح والألوان.

في مركز التكوين، يظهر شيخ ذو ملامح تحمل الحكمة والصبر يمثل Santa Claus، يجلس وسط الانقراض ممثلاً دور الملم والمواسي. يحيط به مشهد الكارثة، لكنه يحمل هداياه البسيطة: أدوية ومسكنات. حقيقته الخضراء تتخذ شكل مثلث هرمي، وكأنها شجرة عيد ميلاد مقلوبة، تقف كرمز جديد للأمل والشفاء، عوضاً عن الشجرة التي احترقت.

التكوين العام للوحة يُبرز تعارضاً بين اليأس والأمل؛ النيران تلتهم الحياة، لكن وجود Santa Claus وحقيقته الخضراء يرمزان إلى أن هناك دائماً فرصة لإعادة البناء، والبحث عن فرحة تُضيء براءة الأطفال من جديد.

الأمم المتحدة: 40% من ضحايا الحروب نساء... و30% أطفال.

تقرير يدين استهداف المدنيين في الصراعات وارتفاع الاعتداءات الجنسية: حالاً كان المشهد العام بالنسبة إلى المرأة خلال العام الماضي في مناطق الصراعات المسلحة والأزمات الإنسانية، التي شهدت تضاعف عدد الضحايا من النساء مقارنة بالعام السابق عليه، ولن يكون أحسن حالاً خلال السنة المنقضية، كما يتبين من التقرير السنوي الذي يعدّه مكتب الأمين العام للأمم المتحدة بشأن حماية المدنيين في ظروف الحرب.

يرسم هذا التقرير، الذي صدر منذ أيام، صورة قاتمة جداً لما عانته النساء في الأزمات المسلحة خلال عام 2024، حيث شكّن 40 في المائة من مجموع القتلى المدنيين؛ أي ضعف ما بلغته هذه النسبة عام 2023، فيما كانت نسبة الأطفال الذين قضوا في هذه النزاعات 30 في المائة، أي 3 أضعاف العام السابق عليه.

مدنيو غزة... 70% من إجمالي الضحايا: كما يفيد التقرير بأن عدد الضحايا المدنيين في المدة نفسها ارتفع بنسبة 73 في المائة، حتى بلغ 34 ألفاً من القتلى غير المحاربين، وذلك بسبب نشوب نزاعات مسلحة جديدة، خصوصاً الحرب في قطاع غزة والضفة الغربية، حيث كانت نسبة الضحايا في الأراضي الفلسطينية المحتلة 70 في المائة من مجموع القتلى الذين سجنهم وكالات الأمم المتحدة.

يقول بابلو كاستيو، وهو خبير دولي في شؤون المرأة شارك في إعداد التقرير الأممي بشأن المرأة والسلام والأمن، إن «نسبة النساء الضحايا ارتفعت في جميع الحروب، وإن السبب في ذلك هو عدم احترام القانون الدولي والمواثيق الإنسانية في ظروف الحرب؛ الباردة والساخنة، بين القوى العظمى، وأيضاً بسبب المناخ الجيوسياسي العام وزعزعة النظام الدولي متعدد الأطراف». ويحذّر كاستيو بأن «ثمة تنامياً لنحى مهاجمة كل ما يمكن تعريفه أنثوياً، والمشهد العام بالنسبة إلى وضع المرأة تدهور إلى حد اقتضى عودة الأمم المتحدة إلى استخدام سرديتها السابقة، وإدانة استهداف النساء في تقاريرها».

بقاع شتى مرقته الحروب ربما لا يُوصف. فهم لا يأمنون على أنفسهم سواء في بيوتهم أو في الشوارع أو في المدارس أو في المستشفيات. ويواجه الأطفال العالقين بين خطوط نيران الأطراف المتحاربة مستويات صادمة من العنف، حيث يواجهون مخاطر القتل والإصابات والاختطاف والعنف الجنسي والهجمات على المرافق التعليمية والصحية فضلاً عن الحرمان من المساعدة الإنسانية التي هم في أمس الحاجة إليها.

بيانات مقلقة: يسلط تقرير الأمين العام للأمم المتحدة السنوي حول الأطفال والنزاع المسلح الضوء على أنه: قُتل أو سُوه أكثر من 8630 طفل: وذلك بزيادة قدرها 5% مقارنة بعام 2021. وكان استخدام الذخائر المتفجرة، بما في ذلك مخلفات الحرب المتفجرة والأجهزة المتفجرة البدائية والألغام الأرضية مسؤولاً عن أكثر من 25% من حالات قتل وتشويه الأطفال.

جُنِد واستُخدم 7622 طفل: 85% من الأطفال المجندين والمستخدمين كانوا من الذكور. تتعدد مخاطر تجنيد الطفل وكيفية استغلالهم والانتهاكات التي يتعرضون لها بشكل رئيسي بعوامل مثل الجنس والعمر والإعاقة والعرق والدين والموقع الجغرافي والوضع الاقتصادي.

اختطف 3985 طفل: وقعت أكبر عدد من حالات اختطاف الأطفال في جمهورية الكونغو الديمقراطية، الصومال، بوركينافاسو، ميانمار، وموزمبيق.

وقع 1166 طفل ضحايا للعنف الجنسي: العنف الجنسي في النزاعات هو أكثر الانتهاكات الجسيمة التي لا يتم الإبلاغ عنها بالنسبة للفتيات والفتيان على حد سواء بسبب الوصمة ونقص الحماية القانونية. أُرْتِيب 99% من العنف الجنسي ضد الفتيات، اللاتي يتأثرن بشكل غير متناسب بالعنف الجنسي والزواج القسري. كما يقع الأولاد ضحايا للعنف الجنسي أو يعانون من الصدمة الثانوية من جراء إجبارهم على مشاهدة العنف الجنسي ضد أفراد العائلة.

3931 حادثة منع وصول المساعدات الإنسانية تتأثر أكثر الحالات في إسرائيل ودولة فلسطين واليمن وأفغانستان ومالي وبوركينا فاسو. 1846 حادثة في المدارس والمستشفيات. تم التحقق من 1846 حادثة وبين جميع الانتهاكات الجسيمة، أظهر عدد الهجمات على المدارس والمستشفيات زيادة حادة بنسبة زيادة تجاوزت 110%. وقد تم تأكيد زيادة كبيرة (60%) في استخدام المدارس والمستشفيات لأغراض عسكرية من قبل القوات المسلحة والجماعات المسلحة.

إن إنهاء ومنع الانتهاكات الجسيمة ضد الأطفال هو جوهر التفويض المعني بالأطفال والنزاع المسلح. إن أكثر الطرق فعالية لحماية الأطفال من النزاعات هي القضاء على العوامل التي تدفعهم وتجذبهم نحو المشاركة في النزاع المسلحة. المصدر: ملخص تقرير الأمين العام حول الأطفال والنزاع المسلح، نُصِر عام 2023

في ظل الحروب المدمرة التي تلتهم الأرواح البرية، تظل الطفولة تحت رحمة الأم والدمار، وتكابد النساء ويلات المعاناة والصمت. لكن مع كل مأساة، يبقى الأمل في إيجاد حلول تُعيد بناء ما تهدم، وتعيد للإنسانية بعضاً من كرامتها. يجب أن تكون هناك حلول عاجلة، تبدأ بالوقف الفوري للصراعات، وتوفير الدعم الإنساني للمتضررين، خاصة الأطفال والنساء، الذين هم الأكثر تأثراً.

إنّ العالم اليوم بحاجة إلى نهج إنساني شامل، يعتمد على التعاون الدولي وتقديم الدعم النفسي والصحي والمادي للمجتمعات التي دمرتها الحروب. من الضروري العمل على تعزيز برامج التعليم والرعاية للأطفال، وتقديم الحماية للنساء من العنف والاستغلال. لا بد من التكاتف العالمي لإيجاد بدائل دائمة للسلام، من خلال الحوار البناء، والضغط السياسي لإيقاف الحروب، وضمان حقوق الأجيال القادمة في حياة أفضل.

بسيط كانت معالجته سهلة».

«غياب الوعي العالمي»:

يتضمّن التقرير أيضاً، لأول مرة، انتقاداً مباشراً لما يسميه «غياب الوعي العام الأساسي بخطورة هذه المظالم»، ولضعف التغطية الإعلامية لهذه الحالات: «تضاعفت كمية الأنباء المتداولة على وسائل الإعلام حول الحروب 6 مرات في السنوات العشر الماضية، لكن نسبة 5 في المائة منها فقط تناولت أوضاع المرأة ومعاناتها الناجمة عن الصراعات».

منذ سنوات تتوالى الاتهامات حول استخدام العنف الجنسي سلاحاً في الصراع الدائر بجمهورية الكونغو الديمقراطية، حيث سجّلت الأمم المتحدة وقوع 123 ألف حالة اغتصاب في العام الماضي وحده؛ أي بزيادة 300 في المائة على عام 2020، لكن من غير أن يتعرض أي من المرتكبين للإدانة القضائية. والأغرب من ذلك، أن السنوات الماضية شهدت تراجعاً في تمويل المنظمات الناشطة ضمن برامج المساواة والحد من تداعيات الحروب والنزاعات المسلحة على النساء والبنات، في الوقت الذي ازدادت فيه الهجمات والانتقادات التي تتعرض لها هذه المنظمات. ويفيد التقرير بأن السلطات المحلية والوطنية في بلدان، مثل العراق وليبيا واليمن، منعت استخدام مصطلحات مثل «النوع الاجتماعي»، فيما شهدت بلدان كثيرة ازدياداً في الاعتداءات على المدافعين عن حقوق الإنسان والصحافيين والفنانات.

في أفغانستان، يشير تقرير الأمم المتحدة إلى حالة «أبارتهايد» تتعرض لها المرأة؛ المحرومة منذ 3 سنوات من حقها في التعليم بعد الثانية عشرة من العمر، وإلى أن محاولات الانتحار تزداد بنسبة خطيرة بين النساء منذ صيف عام 2021 عندما عادت «طالبان» إلى الحكم. ويدعو التقرير إلى اتخاذ تدابير عاجلة لمعالجة وضع المرأة في أفغانستان «قبل فوات الأوان».

أطفال مُهاجرون:

في كل يوم، يواجه الأطفال الذين يعيشون في

وينبه التقرير إلى أن «العالم بات رهينة دوامة مخيفة من النزاعات وعدم الاستقرار والأزمات المسلحة، التي بلغ عددها 170 نزاعاً في العام الماضي، و612 مليوناً من النساء والبنات يعيشن على مسافة لا تتخطى 50 كيلومتراً من مناطق القتال، أي بزيادة 150 في المائة على العقد السابق».

الاعتداءات الجنسية:

من المعلومات الأخرى المقلقة التي يكشف عنها التقرير أن حالات الاعتداءات الجنسية في مناطق الصراعات المسلحة والأزمات ارتفعت بنسبة 50 في المائة، وأن عدد البنات اللاتي يتعرضن لحالات اغتصاب خطيرة قد ازداد بنسبة 35 في المائة. وتقول كريستين غارنت، الخبيرة في «الارتباط بين الحرب والنوع الاجتماعي»، إن «هذه الأرقام ليست وليدة الصدفة؛ لأن العنف الجنسي كان ولا يزال من الأسلحة المستخدمة في الحروب، ليس فحسب لدفع السكان إلى النزوح القسري، بل أيضاً للمقايضة بين الجماعات الإرهابية وسبباً لتمويل أنشطتها».

يشير التقرير في مواقع عدة إلى «حرب ضد النساء»، وإلى تعرض المرأة لأشكال شتى من المعاناة، فضلاً عن القتل والاعتصاب. فهي مثلاً تواجه صعوبات متصاعدة للحصول على العناية الطبية، وأيضاً ما لا يقل عن 500 امرأة وبنت يلقين حتفهن كل يوم في مناطق النزاعات المسلحة بسبب المضاعفات الصحية الناجمة عن الحمل والولادة، «كما حدث في غزة المدمرة أواخر العام الماضي، حيث كانت تسجل 180 حالة ولادة يومياً، جلّها من غير عناية طبية أو مستلزمات صحية أساسية».

وتقول ماري فيكس، رئيسة فريق «أطباء بلا حدود» في السودان، إن «امرأة ريفية حاملاً اضطرت إلى الانتظار 3 أيام لتجمع المال الكافي كي تحصل على العناية الطبية، لكن عندما وصلت إلى المركز الصحي وجدت أن الأدوية والمستلزمات الأساسية لم تكن متوفرة، وعادت إلى منزلها حيث تدهورت حالتها في انتظار المساعدة إلى أن فارقت الحياة بسبب التهاب

«كندا تفتح أبواب الأمل: نصف مليون فرصة جديدة للمهاجرين بحلول 2025»



في عام 1984، كانت أعداد المهاجرين منخفضة نسبياً، حيث كان عدد الوافدين الجدد أقل من 90 ألفاً. ومع ذلك، توقعات الحكومة التي يقودها المحافظون في أواخر الثمانينات، توقعاً لنقص العمالة، رفع أهداف الهجرة إلى 250 ألفاً على مدى السنوات الثماني اللاحقة.

ولم تنجح الحكومة الليبرالية اللاحقة، المنتخبة في عام 1993، في دعم هذه الأهداف فحسب، بل عملت أيضاً على تعزيزها. كان التغيير الرئيسي هو التركيز المتزايد على المهاجرين من الطبقة الاقتصادية، خاصة خلال فترات الركود، مع تقليل الهجرة العائلية والإنسانية بشكل متناسب. وصلت أعداد المهاجرين السنوية إلى ما يقرب من 260,000 في عهد الليبراليين حتى عام 2015 عندما قامت الإدارة الليبرالية الحالية، مع جاستن ترودو كرئيس للوزراء، بتصعيد هذه الأرقام إلى 300,000 ثم إلى 340,000 قبل كوفيد 19.

ومن اللافت للنظر أنه في عام 2021، وسط الوباء، سجلت كندا رقماً قياسياً جديداً بقبول 405000 مقيم دائم جديد. وعلى الرغم من ذلك، أدى ارتفاع تكاليف المعيشة ونقص المساكن إلى إضعاف حماس الجمهور الكندي للهجرة إلى حد ما.

ومع ذلك، مع التقاعد الوشيك لشريحة كبيرة من العمال وانخفاض معدل المواليد الذي يشكل تحديات، فإن دائرة الهجرة واللاجئين والمواطنة الكندية (IRCC) تتمسك بأهداف الهجرة المرتفعة بسبب الطلب المستمر على العمالة الماهرة. لقد أصبح القادمون الجدد عنصراً أساسياً في النمو الديموغرافي في كندا، حيث ساهموا في 98% من الزيادة السكانية وفقاً لأحدث الأرقام. في الختام، قد ترغب في التأكيد على النقاط الرئيسية التي تمت مناقشتها، مثل الأهداف التي حددها الخطة، والآثار الاقتصادية والاجتماعية للهجرة، وكيفية تناول الخطة التحديات والفرص. التفكير في أهمية التخطيط الاستراتيجي للهجرة في دفع النمو الاقتصادي والابتكار والتنوع الثقافي. يمكنك أيضاً تسليط الضوء على الحاجة إلى التقييم المستمر والمرونة للتكيف مع الظروف العالمية المتغيرة.

والشركاء والأطفال إلى 82,000 قبول مع زيادة إلى 84,000 في الوافدين التاليين. بالإضافة إلى ذلك، يهدف برنامج كالة الآباء والأجداد (PGP) إلى الترحيب بـ 32,000 مهاجر وسيستهدف 34,000 في كل من عامي 2025 و2026.

تتبنى كندا نهجاً جديداً لتعزيز عمليات الهجرة لديها: تعمل كندا على تطوير استراتيجية جديدة لتعزيز إطار الهجرة الخاص بها، والذي تم الكشف عنه بالتزامن مع خطة مستويات الهجرة للفترة 2024-2026. في الحادي والثلاثين من أكتوبر/ تشرين الأول، أقر مارك ميلر، وزير الهجرة، بأوجه القصور القائمة في نظام الهجرة الوطني، بينما قدم استراتيجية منقحة تهدف إلى تحديده. وترتكز الاستراتيجية التي تحمل عنوان نظام الهجرة من أجل مستقبل كندا على ثلاثة أهداف أساسية:

- صياغة عملية دخول أكثر جاذبية للمهاجرين.
- مزامنة الهجرة مع متطلبات سوق العمل في البلاد.
- صياغة استراتيجية تنمية شاملة وتعاونية.

تلتزم إدارة الهجرة واللاجئين والمواطنة الكندية (IRCC) بتحسين التجربة الشاملة لمستخدميها، وجعلها أكثر قبولاً ومباشرة. علاوة على ذلك، تخطط IRCC لضبط سياسات الهجرة الكندية لتناسب بشكل أفضل مع مهارات البلاد وضروريات العمل. وأخيراً، تعزز IRCC وضع خطة موحدة مع الحكومات الاتحادية والإقليمية والبلدية. تهدف هذه الخطة إلى ضمان قدرة كندا على توفير السكن والرعاية الصحية والبنية التحتية الكافية لدعم أعداد المهاجرين المتزايدة. ابتداءً من أواخر الثمانينات، بدأت كندا في زيادة تدريجية في عدد المهاجرين الذين تستقبلهم، منذ أواخر الثمانينات، قامت كندا بتعديل سياساتها المتعلقة بالهجرة تدريجياً للاستجابة للاحتياجات الاقتصادية. في البداية، لم تعطى الحكومة الكندية أولوية كبيرة للتخطيط للهجرة على المدى الطويل، بل كانت تتحدد في كثير من الأحيان أهدافاً بناءً على الظروف الاقتصادية المباشرة.

اعتباراً من يناير 2025، أعلنت كندا عن خطط لزيادة أعداد المهاجرين في إطار خطة مستويات الهجرة للأعوام 2025-2026. هذه الخطة استقبلت أكثر من 485,000 مهاجر في عام 2024، وزيادة العدد إلى 500,000 مهاجر سنوياً في عامي 2025 و2026.

تتضمن هذه الخطة تعزيز برامج الهجرة الاقتصادية، مثل نظام الدخول السريع وبرنامج الترشح الإقليمي (PNP)، بهدف تلبية احتياجات سوق العمل الكندي. من المتوقع أن تشهد هذه البرامج زيادات في أعداد المقبولين خلال السنوات القادمة.

بالإضافة إلى ذلك، تعمل الحكومة الكندية على تطوير استراتيجية جديدة لتعزيز نظام الهجرة، تهدف إلى جعل عملية الدخول أكثر جاذبية للمهاجرين ومزامنة الهجرة مع متطلبات سوق العمل.

خطة مستويات الهجرة للأعوام 2025-2026

كشفت كندا عن خطة مستويات الهجرة للأعوام من 2024 إلى 2026، مع الحفاظ على أهداف الهجرة الحالية. وتحدد الخطة هدفاً لقبول 485 ألف وافد جديد في عام 2024، يليه هدف سنوي قدره 500 ألف مهاجر لعامي 2025 و2026. وتتوافق هذه الأرقام مع الأهداف المحددة مسبقاً بموجب خطة بدأت من 2023-2026. يتضمن الإصدار الأخير الهدف لعام 2026 ويوفر تحديثات مفصلة حول توزيع قبول المهاجرين عبر مختلف الفئات والبرامج طوال مدة الخطة.

من المقرر أن ترتفع أهداف القبول لبرنامج الدخول السريع وبرنامج المرشح الإقليمي (PNP) من المقرر زيادة أهداف نظام الدخول السريع، حيث تهدف إلى 117,700 قبول للمقيمين الدائمين، مع زيادة لاحقة إلى 117,500 لكل من عامي 2025 و2026. وسيشهد برنامج الترشح الإقليمي (PNP) أيضاً زيادة طفيفة في أهدافه بعدد 120,000 لكل من عامي 2025 و2026. بالنسبة للم أسر، من المتوقع أن تصل رعاية الأزواج

ترامب ورئيس «سوفت بنك» يعلنان استثمار 100 مليار دولار في أمريكا



وذكر ترامب في ظهوره المشترك مع سون أن الاستثمار سيخلق 100 ألف وظيفة تركز على الذكاء الاصطناعي والبنية التحتية ذات الصلة به، مع ضخ الأموال قبل نهاية ولاية ترامب. وقال ترامب إن الاستثمار دليل على «الثقة الهائلة في مستقبل أمريكا».

أعلن الرئيس الأمريكي المنتخب دونالد ترامب برفقة ماسايوشي سون الرئيس التنفيذي لمجموعة (سوفت بنك) أن المجموعة ستضخ استثمارات بقيمة 100 مليار دولار في الولايات المتحدة على مدى الأعوام الأربعة المقبلة فيما سيكون دفعة للاقتصاد الأمريكي.

ترامب يدعو المحكمة العليا لتأجيل حظر «تيك توك»

واحدة من أقوى الإشارات حتى الآن على معارضته لاحتمال وقف عمل التطبيق في الولايات المتحدة. وصرح ترامب أمام مؤيديه «أعتقد أنه سيتعين علينا البدء في التفكير لأننا، مثلما تعلمون، استخدمنا تيك توك، وحظينا باستجابة رائعة بمليارات المشاهدات». وأقر مجلس الشيوخ الأمريكي في أبريل قانوناً يلزم شركة «بايت دانس» الشركة الصينية الأم للتطبيق، بسحب استثماراتها منه، مشيراً إلى مخاوف تتعلق بالأمن القومي. وتسعى «بايت دانس» إلى إلغاء هذا القانون، ووافقت المحكمة العليا الأمريكية على نظر القضية. ولكن إذا لم تحكم المحكمة لصالح «بايت دانس» أو لم تسحب الشركة استثماراتها، فقد يتعرض التطبيق للحظر في الولايات المتحدة في 19 يناير، أي قبل يوم واحد من تولي ترامب منصبه. ولم يتضح بعد كيف سيتمكن ترامب من إلغاء أمر سحب الاستثمارات من «تيك توك»، والذي جاء بعد موافقة أغلبية ساحقة في مجلس الشيوخ.

طلب الرئيس الأمريكي المنتخب دونالد ترامب من المحكمة العليا في الولايات المتحدة إيقاف الحظر المحتمل على تطبيق «تيك توك» من الدخول إلى حيز التنفيذ حتى تتمكن إدارته من متابعة «حل سياسي» للقضية. وجاء طلب ترامب في الوقت الذي قدمت فيه شركة «تيك توك» وإدارة الرئيس جو بايدن مذكرات متعارضة إلى المحكمة، حيث تطلب الشركة من المحكمة إلغاء قانون يمكن أن يحظر المنصة بحلول 19 يناير بينما أكدت الحكومة الأمريكية على موقفها بأن القانون ضروري للقضاء على تهديد للأمن القومي. وكان ترامب قد قال إنه يفضل السماح لتطبيق «تيك توك» بمواصلة العمل في الولايات المتحدة لفترة قصيرة على الأقل، وأوضح ترامب أنه حصل على مليارات المشاهدات عبر منصة «تيك توك» خلال حملته الرئاسية، وجاءت تصريحات ترامب أمام مجموعة من المؤيدين المحافظين في ولاية أريزونا، في

البابا فرنسيس في رسالة الميلاد: «لتصمت الأسلحة»



وقال الحبر الأعظم، في رسالة عيد الميلاد: «ليوفق الله العليّ جهود المجتمع الدولي لتعزيز وصول المساعدات الإنسانية للسكان المدنيين في السودان، والشروع في مفاوضات جديدة لوقف إطلاق النار» بين الجيش وقوات «الدعم السريع».

في السياق نفسه، دعا البابا إلى وقف الحرب في أوكرانيا المعذبة، بعد نحو ثلاثة أعوام من بدء الغزو الروسي، داعياً إلى «فتح الباب» أمام التفاوض لتحقيق سلام عادل.

وقال: «لتصمت الأسلحة في أوكرانيا المعذبة! ولكن لنا الجرأة لفتح الباب أمام التفاوض وأعمال الحوار واللقاء للوصول إلى سلام عادل ودائم»، وذلك في رسالته التي أتت بعد ساعات من هجوم صاروخي واسع النطاق شنته روسيا، قال مسؤولون في كييف إنه استهدف، على وجه الخصوص، منشآت الطاقة.

جدّد البابا فرنسيس، بابا الفاتيكان، دعوته إلى وقف إطلاق النار في الحرب الدائرة بين إسرائيل وحركة المقاومة الإسلامية الفلسطينية «حماس» في قطاع غزة، والإفراج عن تبقى من الرهائن الإسرائيليين.

وفي رسالته بمناسبة عيد الميلاد، تحت عنوان «لمدينة روما والعالم»، وصف البابا الوضع الإنساني في غزة بأنه «خطير جداً»، وطالب «بفتح أبواب الحوار والسلام على مصراعها»، وفقاً لرويترز.

وأصبح البابا أكثر انتقاداً للحملة العسكرية الإسرائيلية في القطاع، ووصفها، الأسبوع الماضي، بأنها «وحشية». كما دعا إلى تسهيل إيصال المساعدات الإنسانية في السودان، حيث أكد تقرير مدعوم من الأمم المتحدة، الثلاثاء، أن المجاعة تتفشى في ظل الحرب الضارية المتواصلة منذ 20 شهراً.



بقلم وائل لطف الله

رئيس التحرير

الطفولة تُسرق وهياة الأسر تحطم

في إحدى القرى المدمرة بفعل الحرب، كان هناك رجل يُدعى سعد، أب لثلاثة أطفال وزوجته أمال. كان سعد يعمل في الزراعة، ويعيل عائلته بكل حب واهتمام، ويخطط للمستقبل، حيث كان يحلم ببناء منزل جديد لأسرته ويعلم أبناءه ليحفظوا بحياة أفضل. لكن هذا الحلم تحطم في لحظة.

في يوم عاصف، شنت الطائرات هجوماً على قريتهم. لم يكن سعد وأمال وأطفالهما مستعدين لما حدث. انفجرت القذائف في الهواء، وانقلبت حياتهم رأساً على عقب. نجت العائلة من الموت، ولكن ليس من الدمار. كل شيء كان قد تهدم، المنزل، الحقول، وحتى أملهم في غد أفضل.

سعد وقف وسط الأنقاض، يحقد في المكان الذي كان يوماً مأوى لأسرته. كان يبحث عن شيء يمكن أن يربطهم بالحياة، شيء يخفف من آلام زوجته التي فقدت إبتسامتها، ومن الأطفال الذين أصابهم الرعب في قلوبهم. كل شيء حولهم كان قد تحول إلى رماد، بينما كانت طائرات القصف تبعد، تاركة وراءها صمماً قاتلاً.

مرت الأيام، لكن لم يتغير شيء. أمال كانت مريضة، والأطفال كانوا يذرفون الدموع على حياتهم المفقودة. سعد كان يواجه تحدياً صعباً؛ فالرجل الذي كان يحمي أسرته من كل شر أصبح عاجزاً عن توفير أبسط احتياجاتهم. في ذلك الوقت، كان يشعر بأنه لا شيء يملك سوى الألم والذكريات.

لكن وسط تلك الخراب، قرر سعد أن يستعيد كرامته وكرامة عائلته. بدأ يبحث عن طرق للبقاء على قيد الحياة. كان يحاول إصلاح ما يمكن إصلاحه، وجمع الأموال من أي مصدر ممكن ليضع أسرته. لم يكن لديه الكثير ليقدمه، لكن إرادته في العيش كانت أقوى من كل شيء.

اليوم، لا يزال سعد يقاوم في مخيمات اللاجئين، مع أسرته. يحاول أن يطعم أولاده ويتمنى أن يراهم يكبرون في عالم أفضل. ولكن الألم الذي يحمله في قلبه لا يختفي، فهو يعلم أن الحياة قد تكون قاسية، وأن الحروب لا تسرق الأرض



بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة
الإعلامية المتميزة

أخبرتنا قلوبنا... ميري كريسماس

للبرية جميعها، وليس لأشقائنا المسيحيين وحسب. وفي المجتمعات العربية، وخاصة في مصر وسوريا ولبنان، اعتاد المسلمون والمسيحيون التشارك في فرحة الاحتفالات بالأعياد الإسلامية والمسيحية وتقديم التهاني، وحضور الاحتفالات، وتبادل الهدايا. هذا التلاحم بين أبناء الوطن الواحد يظهر وجهاً مشرقاً للعيش المشترك الذي يغلب فيه الاحترام والمحبة على أي اختلافات.

ما حدث في سوريا من تصرفات طائفية يُعد ناقوس خطر يُذكرنا جميعاً بكارثة التطرف الفكري والديني الذي يسعى لتدمير جسور التعايش بين البشر. علينا، كأفراد ومجتمعات وحكومات، أن نرفض مثل هذه الأفعال، وأن نعمل على تعزيز الحوار والتفاهم بين مختلف الثقافات والأديان. علينا التأكيد الدائم، في وسائل الإعلام ومناهج التعليم وفي جميع المنابر المسموعة والمرئية، على أن التلاحم بين المسيحيين والمسلمين في المناسبات الدينية والوطنية، ليس مجرد واجب اجتماعي، بل هو تجسيد لروح الأخوة الإنسانية التي يجب أن تسود للحفاظ على سلامة الأوطان والنهوض بها. فلنكن جميعاً سفراء سلام، في مواجهة كل مظاهر التطرف التي تسعى لتفريقنا. عام ٢٠٢٠، تردد خبر يقول إن البرلمان وقّعتنا كان يناقش صكاً قانون يقضي بالحبس عامًا وغرامة ٢٠ ألف جنيه، عقوبة لطلقي فتاوى تحريم تهنئة المسيحيين في أعيادهم. ولست أدري مصير ذلك المشروع وأغلب الظن لم ير القانون النور. لكنني أتمنى أن ننزع من صدور أطفالنا شوكة التمييز القسري والعنصرية الطائفية قبل أن تنمو وتنشب أظفارها في قلوبهم النظيفه، فتتلوث. إذا كنا جادين في الرغبة بالنهوض بالوطن والاستثمار في أبنائه، فعلياً أن نتوحد حافظاً صلماً في وجه الفرقة والركاكة الطائفية، وإنعاش القيم والأخلاق واحترام الآخر ومناهضة الفساد والكسل والإهمال في العمل.

أحلم باليوم الذي يخفي فيه صوت الكراهية والعنصرية والتطرف وعدم احترام الآخر العقدي. ونشكر الله العليّ الرحمن الرحيم، أن شهدنا في مصر انحسار تلك الأصوات الزاعقة الناعقة الباغضة التي تروم الشتات وعرس بذور الفتنة والشتات. نشكر الله على خفوت وجه الطائفية المظلم في مصرنا الحبيبة، ولكننا نملك قلوبنا خوفاً وهلعاً أن يطل بوجهه المدميم في سورية الحبيبة، حماها الله من ويل الطائفية والإرهاب. عيد ميلاد مجيد وميري كريسماس على البشرية بأسرها.

عن المصري اليوم

فقط، بل تسرق أيضاً الأحلام. إن الحروب لا تفترق بين من يقاتلون في الجبهات ومن يعيشون في الداخل. إنها تسرق الطفولة من الأبرياء، وتسخر حياة الأسر التي كانت تعيش في هدوء، لتترك وراءها أثراً من الألم والدمار. في النهاية، لا تبقى إلا العزيمة والأمل، لأن الحياة رغم كل شيء تستمر.

في تلك اللحظة، أدركت أمال شيئاً واحداً: الحرب لا تقتل الناس فقط، بل تسرق مستقبلهم أيضاً. الأطفال الذين يكبرون في ظل الصراعات، لا يتعلمون كيف يحلمون، بل كيف يتجنبون أنفسهم. النساء اللواتي يفقدن أزواجهن، لا يجدن سوى أنقاض الذكريات ليعشن على أطلالها.

الحروب لا تميز بين الكبير والصغير، ولا بين الرجل والمرأة. من يقعون ضحايا لها هم أولئك الذين لا يستطيعون الهروب منها. في الصراعات المسلحة، لا تُسرق الأرواح فحسب، بل تُسرق البراءة أيضاً. الأطفال الذين كانوا يوماً يحلمون بمستقبل أفضل، يجدون أنفسهم اليوم محاصرين في دوامة من العنف والدمار، تُسرق منهم طفولتهم وتُحرمهم من حقيقتهم في الحياة. النساء اللواتي كنّ يعشن في ظل حياة طبيعية، يتحولن إلى مقاتلات صامتات، يحمن عبء العيش في عالم مليء بالألم والخوف.

لكن رغم كل ذلك، يبقى الأمل في تغيير الواقع، في الوقوف ضد الحروب التي تأخذ منا كل شيء. إن الحلول تكمن في السلام، في العمل على إنهاء الصراعات، وتوفير الدعم النفسي والصحي للأجيال التي عانت. يجب أن نعمل معاً لبناء عالم يتسع للجميع، عالم لا يُسرق فيه المستقبل من الأطفال، ولا تُكسر فيه حياة النساء.

إن الحروب لا تقتل الأجساد فقط، بل تسرق المستقبل وتدمر الحياة. لذا يجب أن نسعى جميعاً، لإيقافها. السلام ليس مجرد غياب للقتال، بل هو حق للجميع في حياة كريمة وأمنة. علينا أن نتعلم من هذه المآسي ونحولها إلى دافع لبناء عالم أكثر إنسانية، حيث لا تُسرق الطفولة، ولا تحطم النساء.



بقلم د. عجبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة

اللعبة الرخيصة لمن يدفع أكثر

كثير من الناس تتحالف وتتكاتف ومع الوقت تصير قوى عظيمة ونجاح أعظم؛ وبينما تشاء الظروف أن تتساقط أوراق الشجر بالخريف، تقف تلك المجموعة المزعومة بالقوة وتتساءل؟ أين نحن الآن ومع من؟.

ويبدأون من جديد إعادة الحسابات والتخطيط ويطرحون كثير من الأسئلة، كيف نكمل الطريق؟.

وبينما يفكرون؛ تظهر فئة غوغاء تعلن الفوز وكأنه الفوز المحقق لهم وحدهم دون غيرهم وبالأكاذيب العديدة يتجمع المارة تارة من اليمين وتارة من اليسار وتتألف أحياناً وتتناهر أحياناً أخرى ومع الأسف بدون جذور ثابتة ولا معالم طريق واضحة. وتشكل وتتلون بعدة أشكال كمثل الحيات تنبثق عن البيئة الآمنة حين يأتي أحد المغفلون ويمد يده بيد العون والمساعدة وهنا تعقد الصفقة الرابحة ويلتف الجميع وتظهر الأغراض

وتتهاوى المبادئ وتلعن المزايدات لمن يدفع أكثر ويستخدمون أدوات اللعبة الرخيصة لمن يدفع أكثر.

والحصان الراجح هو من يأذي الجميع ينفخ ويتنفخ بالردود والتشجيع الخاوي وكأنه حقق المستحيل وهو الوحيد من يعلم الحقيقة بدايتها الكذب والنفاق ونهايتها حتماً السجن وعذاب النار ولم يتقي الله هؤلاء الأشرار مهما خاطبهم الله بالرسائل والتحذيرات، القوة الآن للمغريات ومن يستطيع جذب الإنتباه ومن ينتظر فئات الفتات والصحن المملوء لأصحابه من زمان، أين أنتم من لعبة الشيطان؟ وما المصير لكل هؤلاء المدعي والمدعى عليه)، وهل نهرب من المسؤولية لمشاركتنا في لعبة وفضيحة ملك الخريف، ستأتي باقي الفصول في الوقت القريب وتتفصح كافة الألعاب والمشارك وحده هو الخسران، كلنا تحت عين الرحمان والحكم وحده للديان.



بقلم كريستين عادل

كاتبة وصحفية

خاص لجريدة كاريزما

"لفز العيون"

لكل شعب لغة تنبض بروحه، وثقافة تروي حكاياته، وتمنحه تفرذاً يأسرك في رحلة استكشافه. وبين تلك اللغات، تظل لغة العيون ملكة التعبير بلا منازع، فهي السحر الذي ينطق بالصمت، والجسر الذي يصل القلوب دون كلمات.

فالعين هي مرآة الروح، إذ يمكن للنظرات أن تفصح عما يعجز اللسان عن قوله. من خلالها ندرك مشاعر الشخص سواء كانت اهتمام، أو حب، أو قلق، أو حتى تهديد. ومن أسرار لغة العيون، أنها تفصح المشاعر التي يريد الشخص إخفائها. فهي لا تحتاج إلى ترجمة. فانتساع حدقة العين، قد يشير إلى الدهشة أو الاهتمام، يحين يعكس الرمش السريع صقياً في العاطفة. وحين ينظر الشخص إلى أنفه، فقد يشير إلى الغرور أو الشعور بالتفوق. وعند النظر إلى اليسار الأعلى، فإن الشخص يعيد معالجة معلومات من مواقف سابقة، بينما النظر لليمين الأعلى فإنه يعكس محاولة التحقق من منطقية المعلومة.

وحيثما ينظر الشخص الغاضب إلى الآخر بغضب دون كلام، فعيونه تعبر عن الكثير والكثير وقد تنحسر من نواياه الخفية فيما إذا كان سينجم عنها شر مؤذي أو أن تلك النظرات هي مجرد ثبات إنفعالي للسيطرة على دوافع

الانتقام.

قد ينظر الشخص متجهماً وقت الصدمات دون أن يدي بكلمة واحدة، أو نظرات حزينة وقت مفارقة أحيانه، ويثقل لسانه عن التعبير. ويزداد تواصل العينين في مواقف الحب والاعجاب، حيث يميل الشخص للنظر باستمرار للطرف الآخر من غير ملل، ويمتد الاتصال البصري لفترات طويلة. في المقابل، تصبح العيون أكثر احترازا في المواقف السلبية والمخرجة، لأن الشخص يتجنب النظر إلى الطرف الآخر عند التعرض لضغوط نفسية أو مواقف يصعب الكلام فيها.

ويغلق الكاذب عينيه في بعض الأحيان كمحاولة للهروب من الموقف، ويستعمل كافة الإشارات الجسدية للتعبير عن محاولته الهروبية، أو النظر إلى ساعته الخاصة مثلاً كتفكير في الخروج بحيلة من المأذق.

إذن لا تعكس العيون الإدراك البصري فحسب، ولكنها تكشف أسرار العقل. هي الصمت الذي يتحدث بأعلى صوت، والحروف التي تكتب في الهواء دون أن نراها، لكنها تترك آثارها العميقة في القلوب. وأحياناً ما تفضي بما لا نستطيع لغة اللسان ترجمته.



ارتكاب خطيئة لا تغتفر حينما يستعملون الدواء في مرضهم ، وهذه الأفكار خاطئة وغير كتابية.

- موجبات أساسية ومفاتيح لتحقيق الشفاء:-
توجد ثلاث موجبات أساسية لتحقيق الشفاء:

أولاً: الحياة بحسب كلمة الله: لابد أن نعيش ونعرف ماذا علم الكتاب المقدس بهذا الصدد أقرأ (مر 5: 22 - 24) و(25-43) و(لوقا 7: 11-15) و(يوحنا 11: 4-14) هذا هو الرب يسوع، فهو يغير الرجال والنساء ويشدد الأيادي المرتخية والركب المرتعشة ويسند خانقي القلوب (عبرانيين 12: 12) إن كنا نريد أن نحصل على الشفاء، فلا بد أن ندرس الكلمة المكتوبة "أي الكتاب المقدس". إن المسيح كلمة الله هو السر الأول وراء تحقيق الشفاء. ما أكثر الناس الذين يطلبون الشفاء دون معرفة المسيح كلمة الله الحي أو دون معرفة الكتاب المقدس كلمة الله المكتوبة.

ثانياً: السير بالإيمان:

كثيراً ما يعتقد الناس أن الله دعاهم إلى المعاناة والبؤس، ولا تكون لديهم رغبة في محاولة تغيير ما يظنون أنها إرادة الله. إن الله نفسه لم يتغير، وإنما هو يغير المشاهد على مسرح حياته. إن الإيمان المسيحي يتحدى الصعاب. والإيمان المسيحي يجعلنا نغلب الشرير والعالم. (ملاخي 3: 6). إن أحد الخصائص المتميزة في المسيح أنه يدعو المستحيل ليصبح ممكناً (متى 14: 28). ولكن للأسف يترك بعض الناس رب المعجزات يجتاز بجوارهم دون أن يطلبوا عمل معجزة. إن يسوع حي ووجود، فلماذا نحيا وكأنه غير موجود؟ وإن كان هناك شاف فلماذا لا نطلب منه الشفاء؟ إن حياة الإيمان هي نوعية الحياة التي أرادنا الله أن نحياها، والله يصنع معجزات لهؤلاء الذين يسرون في طريق الإيمان وهكذا خطط الله حياتنا، أن نحيا معتمدين على كلمته وقوته التي تصنع المعجزات "إيماننا هو في يسوع صانع المعجزات، وليس في المعجزات ذاتها، فالإيمان يعني أن نستمر في الإيمان به حتى لو لم يشفني أو لم تحدث المعجزة التي أريدها. "فإن الإيمان يعني أن نثق في الله أكثر من ثقتنا بأنفسنا، وأكثر من إدراكنا وفهمنا. والإيمان الحقيقي هو في يسوع وفيما قاله، وفيما يقوله وفيما يفعله.

ثالثاً: السلوك في الطاعة:

فحين لا نتخير العديد من معجزات الشفاء لأننا لا نطيع صوت الله. تقودنا الطاعة لمبح القوة حتى تسري فينا. إن الطاعة عنصر مهم جداً للحصول على الشفاء الإلهي. فلا يجب أن نتوقف أبداً عن تنفيذ الأوامر الإلهية. إن طريق الطاعة هو دوماً طريق البركة.

الوصفة الإلهية للحياة والصحة: (أمثال 4: 20)

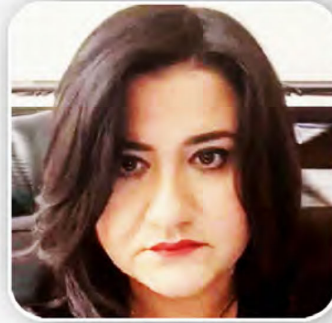
"يا ابني أصح إلي كلامي أمل أذنك إلى أقوالي. لا تترحم عن عينيك. احفظها في وسط قلبك لأنها هي الحياة للذين يجودونها، ودواء لكل الجسد".

أميرين يجاهد الإنسان لأجلهما فوق كل شيء، وهما الحياة والصحة. أعطانا الله في كلمته الطريق الذي يصلنا إليهما. لقد سبق أخبرنا أن كلمته هي الطريق الوحيد للحياة. فكلمته المكتوبة أعطيت لتعلن لنا الكلمة الحية، ربنا يسوع المسيح.

يقول يسوع في (يوحنا 10: 10) "أما أنا فقد أتيت لتكون لهم حياة، بل لئلا يموتوا". هذا هو السبب الذي من أجله جاء يسوع: كي يعطي الإنسان حياة. فقد تقابل يسوع ذات يوم مع رجل أبرص كان يصرخ ويقول يا سيدي، إن كنت تريد، فأنت قادر أن تطهرني" (متى 2: 8) أجابه يسوع وقال "أريد". جواب يسوع كان جواب أبدي (لم يكن جواب وقتي لهذه المناسبة فقط). هذا هو الله يتكلم. قال له يسوع: "إني أريد فأطهر" فشفي الرجل. وللأسف، لم يتعلم الكثيرون، أننا يمكننا أن ننال الشفاء اليوم من خلال الكلمة، التي هي يسوع المسيح.

في زمن وجود الكلمة المتجسد، ربنا يسوع المسيح، علي أرضنا هذه يذكر عنه الكتاب المقدس أنه كان "يطوف كل الجليل يعلم في مجامعهم، ويكرز ببشارة المكوث، ويشفي كل مرض وكل ضعف في الشعب" (مت 23: 4). وعندما ارتفع ربنا عن الأرض بعدما مات وقام، أرسل روحه القدس ليقيم في وسط الكنيسة وليستخدم بعض أعضائها أدوات لشفاء البعض الآخر (يع 15: 14).

عصر معجزات الشفاء الإلهي لم ينتهي بعد، بل بالعكس، فلقد اتسعت دائرتها من الدائرة الضيقة لشعب الله في القديم إلى الدائرة الواسعة التي لكنيسة المسيح في كل أنحاء العالم.



خاص لجريدة كاريزما بقلم نيفين سوريل الشفاء الإلهي

المصريين لا أضع عليك فاني انا الرب شافيك" ونجد أربع شروط لهذا العهد:

1. تصغي جيداً لصوت الرب.
2. تفعل كل ما هو حق أمامه.
3. تصغي وتستمع لوصايا الرب.
4. تحفظ كل فرائضه وأحكامه.

وهذه الشروط واضحة جداً. الكثير لا يريد أن يبذل بعض الجهود ليفعل ويتم هذه الشروط وبعد ذلك يبرران الأمراض هي مشيئة الله. الكثيرون بدلا من أن يجتهدوا ليتموا هذه الخطوات ويمارسوا إيمانهم لأجل الشفاء يختاروا طريقاً أسهل ويقول "هذه هي مشيئة الله". تعلن أن مشيئة الله هي المرض أسهل بكثير من ان تجتهد وتطيع وصايا الرب وتسلك بالمحبة و تمارس إيمانك.

والبعض يعتقد أن هذا العهد المذكور في (خر 15) يعدهم بتحرير وشفاء عندما يمرضون. فهو بمثابة لهم تأمين ضد الأمراض. وهو بالفعل كذلك. فإن كنت مريض بضمّن لك الشفاء. لكنه يقصد أكثر من الشفاء. يقصد أنك عندما تطيع الرب تماماً فلن تختبر المرض في حياتك. ستتمتع بصحة إلهية ومن يتمتع بالصحة لا يحتاج للشفاء. لذلك ليس توجّهك دائماً ليس أن تحصل على الشفاء فقط عندما تمرض بل تتمتع بصحة وقوة إلهية.

والعهد الثاني في (خر 25: 23) "لما تعبدوني أنا الرب إلهكم فأبارك طعامك وشرابك وأزيل الأمراض من بينكم (26) فلا تكون مجهضة ولا عاقر في أرضك وأمتك بكامل عمرك."

فإنه أعطانا وعد قاطع أنه إن أعطنا كل وصاياه فلن يسمح لمرض واحد من الأمراض التي تأتي على أهل العالم أن تصيبنا. لذا عندما نعبد الله بحق وبيبارك خبزنا وماننا ويزيل الأمراض من وسطنا. ويؤكد الله عهده للمرة الثالثة في (تث 15: 7) "ويرد الرب عنك كل مرض وكل أدواء مصر الرديئة التي عرفتها لا يضعها عليك بل يجعلها على كل مبغضيك".

فللمرة الثالثة يؤكد الله وعده للشفاء والصحة الإلهية. (الصحة بركة - والمرضى لعنة) (تث 8) يعلن بوضوح أن الشفاء الإلهي بركة ويعلن أيضاً أن المرض لعنة وهذا يضاد تماماً الرأي الذي يؤكد أن الله يرسل الأمراض على شعبه كبركة.

وبهذا تتضح كيف أن تعاليم وآراء الناس قد أبطلت وصية الله.

(تث 28) تعد قائمة بالأمراض المختلفة التي تأتي على شعب الله عندما يرفضوا أن يستمعوا ويحفظوا وصاياه.

✳ تعليم العهد الجديد عن الشفاء الإلهي :-

لقد وجد المرض في كنيسة العهد الجديد لكنها لم تكن شيء ممدوح، لكن الحقيقة اعتبرها بولس أنها إيضاح عن وجود أخطاء خطيرة في الكنيسة (1كو 11: 29) " لأن الذي يأكل ويشرب بدون استحقاق يأكل ويشرب دينونة نفسه غير مميز جسد الرب من أجل هذا فيكم كثيرون ضعفاء ومرضى وكثيرون يرقدون " بولس أضاح أن سبب وجود بعض من أعضاء الكنيسة مرضى كان سبب تجاهل أخطاء جسيمة. ليس على أساس بركة من الله. لقد كان أهل كورنثوس لا يميزون جسد الرب. لم تكن عندهم معرفة كافية أن جسد المسيح قد كسر لأجل أجسادهم. لم يكن لديهم إدراك أن المسيح حمل أسقامهم وأمراضهم في جسده ولأجل هذا السبب وجد كثيرون مرضى وضعفاء وكثيرون يرقدون (الجميع لابد أن يرقدوا لكنه يقصد الموت المبكر) هذا بسبب عدم تمييز جسد الرب.

فإنه أمر هام أثناء الشركة أن كل مؤمن لا يميز فقط كأس الرب أنه سفك لأجل إزالة الخطايا بل جسد الرب أيضاً باعتباره انه كسر لأجل اجسادنا.

فمشيئة الله لكل مؤمن في الصحة والازدهار ، ومن أفضل شواهد العهد الجديد التي تعبر أن مشيئة الله لكل مؤمن هي الصحة والازدهار هو(3يو 3) "أيها الحبيب في كل شيء أروم أن تكون ناجحاً وصحيحاً كما أن نفسك ناجحة"، يوحنا الرسول الذي كان يتكلم على صدر المسيح- أدرك حقائق روحية- أدرك مشيئة الله تجاه كل مؤمن وهي الصحة والازدهار النجاح. يوحنا أدرك أن المرض هو لعنة والصحة هي بركة وعلى هذا الأساس صلى هذه الصلاة المذكورة

إن الله معنا وهو يهتم بنا ويستطيع أن يشفينا ليس من المرض الجسدي فحسب بل من المرض الروحي أيضاً، ولا توجد خطيئة أو مشكلة أعظم أو أصغر من أن يعالجها هو. فقد رأى الشعب في المسيح شافياً عظيماً ولكن كم منهم أدرك حقيقته؟

فلقد أتى الناس إلى يسوع ليتعلموا دروساً من حياته، أو على أمل التخلص من الألم. ولكننا نخسر كمال رسالة الرب يسوع إذا التمسناه فقط ليشفي أجسادنا وليس نفوسنا، إذا طلبنا منه المعونة في هذه الحياة فحسب ولم نطلب قصده الأبدي من نحنوا. فعندما ندرك من هو يسوع المسيح حقيقة، نستطيع أن نقدر كيف يقدر أن يغير حياتنا حقيقة.

● إرادة الله منذ البدء تجاه الإنسان:-

منذ البداية، كانت الصحة هي مشيئة الله لأولاده. لم يكن المرض ضمن خطة الله للجنس البشري، لكن عندما عصى آدم وحواء الله، أصبح المرض جزءاً من العقاب الذي وجب تنفيذه. غير أن الله يتوق أن يتمتع أولاده بالصحة من كافة الوجوه. وربما تأتي المشاكل بينما نحن نسير مع الله ونضع مشيئته، وفي التوقيت الذي حدده لنا ثم نصاب بمرض ما. ولكن علينا أن نعطي الله الفرصة ليصنع معنا كل شيء للخير.

"الصحة الإلهية في جنة عدن"

مشيئة وقصد الله لكل الجنس البشري أن يكون في صحة، إذ أعلن عن قصده هذا في جنة عدن حيث خلق الإنسان في أفضل صورة له جسد كامل خال من الأمراض والأسقام. " وأما شجرة معرفة الخير والشر فلا تاكل منها لانك يوم تاكل منها موتا تموت" (تث 2: 17). ماذا كانت النتيجة إن كان آدم قد أطاع وصية الله هذه؟ لاستمرت حياتهم في جنة عدن متمتعين بكامل الصحة بعيداً عن الأمراض والأسقام والألام والموت.

هذا لأنهما خلقوا بقصد أن يحيوا بهذا الجسد للأبد. فإله قصد لهم الحياة بهذا الجسد للأبد لذا وضع لهم شجرة الحياة ليأكلوا منها لأنهم إن أكلوا منها سيحبوا للأبد. لكن بخطيئتهم وسقوطهم في جنة عدن تغيرت الحياة. جيل بعد جيل يعاني من الأمراض والألام والأسقام وفي النهاية يرجع جسده إلى التراب الذي أخذ منه.

فلقد تمتع آدم وحواء بصحة إلهية في جنة عدن قبل السقوط. وأتت الأمراض والأسقام والموت عليهم كنتيجة للخطية. المسيح افتدانا ليس فقط من الخطية لكن من الأمراض أيضاً (الأمراض التي هي نتيجة للخطية) المسيح أعطانا فداء مزدوج للعنة مزدوجة.

● الشفاء الإلهي في العهد القديم:-

الله أعطى لشعبه عهود شفاء في العهد القديم: "عهد الشفاء"

"فقال إن كنت تسمع لصوت الرب الهك وتصنع الحق في عينيه وتصغي إلى وصاياه وتحفظ جميع فرائضه فمرضا ما مما وضعت على المصريين لا أضع عليك فاني انا الرب شافيك" (خر 15: 26). هذا العهد الذي قطعه الله مع شعب إسرائيل لم يكن عهد للشفاء فقط بل كان عهد أعظم من عهد الشفاء. كان عهد للصحة ليس فقط الشفاء من الأمراض لكن لا تأتي عليك الأمراض.

في الليلة التي ترك فيها شعب إسرائيل أرض مصر أعلن الله عن أعظم خطة للفداء لينقذ بها الإنسان من العنة. لقد تطلب هذا ذبيح حمل لأجل كل بيت ورش الدم على قوائم الأبواب. هذا كان ظل لفداء المسيح الذي قدمه عن الخطية. لذا عندما قدم الله عهد الشفاء هذا، قدمه على أساس الكفارة. على أساس الفصح الذي صنعه لهم في أرض مصر.

هذه الصورة اتضحت جدا في المسيح، فهو حمل ليس فقط خطايانا لكن أمراضنا أيضاً. وهذا يتضح جدا في (متى 16: 8) "ولما صار المساء قدموا إليه مجانين كثيرين فأخرج الأرواح بكلمة وجميع المرضى شفاهم لكي يتم ما قيل بأشياء النبي القائل هو أخذ أسقامنا وحمل أمراضنا". إن حمل المسيح خطايانا فلا داعي لنا أن نحملهم مرة أخرى.

وأن كان هو أيضاً دفع ثمن أمراضنا وحملها فلا داعي لنا أن نمرض مرة أخرى.

فالشفاء الإلهي والصحة الإلهية مرتبطة ارتباط وثيق بكفارة المسيح وهدائه. لقد دفع ثمن خطايانا وأمراضنا لذا لا داعي لنا أن نحملها مرة أخرى.

وفي (خر 15: 16) "فقال إن كنت تسمع لصوت الرب الهك وتصنع الحق في عينيه وتصغي إلى وصاياه وتحفظ جميع فرائضه فمرضا ما مما وضعت على



خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغسطينوس حنا

قصص قصيرة وطرائف

الخدمة تحيينا وعدمها يقتلنا

هذه القصة تشرح العنوان أعلاه وتجعل منه مبدأ هاماً مجرباً في الحياة العادية والحياة الروحية.

يُحكى عن الصاهوسندرسيغ، ذلك الهندوسي المنتصر الذي آمن بالمسيح وصار مبشراً في ربوع الهند على أثر ظهور المسيح له وإنقاذه من اضطهادات كثيرة قاسية، أنه كان يسير يوماً مع زميل له فوق جبال الهملايا المرتفعة حيث تكثرت الثلوج، ومرأ على رجل شبه مدفون في الثلج على وشك التجمد والموت من شدة البرد. واقترح الصادو أن يعمل على إنقاذه وتديكته حتى يداً ويقوى على السير معهما.

أما زميله فإعترض ورفض الفكرة بحجة أنها أيضاً في خطر التجمد والموت ويجب أن يسرعاً إلى أول ملجأ خوفاً على حياتهما وأستمر زميله في سيره.

وأخذ الصادو يزيح الثلوج عن الرجل الفاقد الوعي وظل يقوم بتدليك جسمه بشده حتى تنبه الرجل وقام وسار معه. أما هو فقد كافته هذه الخدمة بالنجاة إذ امتلا هو نفسه بالحرارة والدفء من المجهود الكبير الذي قام به. وبعد فترة من مسيرتهما شاهدا منظرأ مؤملاً... إذ أن الرجل الذي رفض الخدمة وجد متجمداً وميتاً!

الصادو بالخدمة المسيحية والإنسانية التي قام بها رغم الخطر، جعلته يحتفظ بحرارته وتزداد قوته فيحيا وأنقذ نفسه وأنقذ نفساً أخرى ثمينة، بينما زميله الآخر الذي رفض الخدمة خوفاً على حياته قد فقد حرارته وحياته معاً.

هكذا الإنسان المسيحي بنشاطه في الخدمة يخلص نفسه والذين يخدهم أيضاً ويزيد نار الروح اشتعالاً فيه، بينما من يرفض الخدمة تنطفئ جذوة النار المقدسة فيه ويموت في توره وإنايته وقد يهلك لدفن وزنته (مت: 25، 28، 12يو: 25، 4 تي: 16).

نار الروح وحفظها مضرمة

لقد اخترع الكبريت في القرن التاسع عشر. وكانت النار قبل ذلك تُحفظ عند بعض الجماعات مدة طويلة. ويقال أن راهبات كلارا بايرلندا احتفظن بالنار مشتعلة لمدة 600 سنة والناس يتزودون منها. ونحن قد أمرنا الإنجيل بأن لا نطفئ الروح بل نحفظ ناره تضرم فينا باستمرار من أجل حياتنا واستمرارها وحرارتها وفائدة الآخرين.

خائف على نفسي!!!

روي القمص تادرس يعقوب مطى هذه القصة فقال:



بعد حوالي عشرين عاماً تقريباً التقيت مع أحد الأبناء في كاليفورنيا، طلب مني أن أزوره في بيته الفخم جداً. وإذ جلسنا معاً قال لي: لعلك تذكر منذ حوالي عشرين سنة حين بدأت حياتي هنا في كاليفورنيا كنت أكافح بكل طاقتي، والان أعطاني الله أكثر مما أسأل وفوق ما أطلب. قلت له: أنها عطية الله نشكره عليها، وهو يهتّم بنا!!

قال: أتعرف كيف أفاض على بهذا الغنى الكثير؟! منذ عدة سنوات قلت في نفسي، ماذا أنتفع إن نجحت هنا ولا أتمتع بميراث السماء؟! ركعت أمام إلهي ووضعت عهداً ألا أمد يدي إلى العوشر مهما كانت ظروف، فإنها أموال إخوة الرب!!

قلت له: سأقدم أيضاً للمحتاجين سواء في مصر أو في أمريكا من التسعة أعشار، فإنني لا أملك شيئاً... إنها عطيتك لي يا إلهي!!

بدأت أعطي بسخاء وإذا أبواب السماء تفتحت أمامي. أعطاني فوق احتياجاتي. كنت أركع وأصرخ كفى... كفى!! (ملا: 10). إنني خائف على نفسي لنلا تأسر كثرة الخبثات نفسي وتحطمها. وكلما كنت أصرخ هكذا كان يفتح بالأكثر أبوابه ويعطيني... "بيعوا أمتعتكم واعطوا صدقه".

هكذا عبر هذا الأخ عن معاملات الله معنا حينما نفتح لا مخازننا فقط بل قلوبنا أولاً ونفوسنا لإخوتنا الأصغر فإنه يفتح أبواب سمواته أمامنا، ويعطينا بفيض فوق ما نتصور.

حينما تحدث السيد المسيح عن قطيعه الصغير موضع سرور الأب قال: "لا تخف أيها القطيع الصغير، فإن أباكم قد سر أن يعطيكم ملكوت السموات. بيعوا أمتعتكم واعطوا صدقة" (لو: 32، 33).

صياح الديك

أعجبني ما أرسله لي القس شنوده مرقس من (خواطر كاهن) الآتي:

+ صاح الديك لبطرس مرتين فتاب، ولك يصيح آلاف المرات.. فأحذر لنلا يموت الديك قبل أن تنوب...!!!
+ ليس "القرش الأبيض" هو الذي ينفع في اليوم الأسود، إنما "القلب الأبيض" هو الذي ينفع في يوم الظلام والقتام... يوم الدينونة.

+ إذا ارتفع صوت جليات بالسخرية، فاعلم أن حجراً واحداً من الخصة حجارة يعرف الطريق إلى جبهته!!

خاص لجريدة كاريزما

بقلم م. مجدي عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

دراسة عن الظلم

يوصف الظلم عموماً بأنه نوع من غياب العدالة المفترضة لفرد أو جماعة أو شعب، إن الشعور بالظلم هو سمة إنسانية عالية، رغم أن الظروف الدقيقة التي تعتبر غير عادلة يمكن أن تختلف من ثقافة إلى أخرى. وبينما يمكن أن تثير الأعمال الطبيعية أحياناً الإحساس بالظلم، إلا أن الإحساس عادة ما يكون مرتبطاً بفعل العمل البشري مثل سوء الاستخدام أو الإساءة أو الإهمال أو سوء التصرف غير المصحح أو غير الخاضع للشرعية من قبل نظام قانوني.

يمكن أن يكون الإحساس بالظلم حالة تحفيزية قوية، مما يجعل الناس يتخذون إجراءات ليس فقط للدفاع عن أنفسهم ولكن أيضاً الآخرين الذين يرون أنهم يعاملون بشكل غير عادل.

لا يمكنك إنشاء تغيير إيجابي من عقلية سلبية. عليك أن تشفي الألم قبل أن تتمكن من شفاء العالم. وعلبك التوقف عن رؤية نفسك كضحية إذا كنت ترغب في الوصول إلى قوتك الشخصية.

نصائح لوقف الغضب والظلم من إيذاء لك بالتأكيد أنت تعرف أن الحياة ليست عادلة غالباً، لكن في بعض الأحيان تبدو الظروف غير عادلة حتى أنه من الصعب عليك تركها. قد يكون لديك مشاعر مستمرة من الظلم وأسباب وجيهة جدا للشعور بهذه الطريقة. على سبيل المثال، قد يتم الطعن في حياتك شخصية أو اعتداء جسدي. في حالة الألم المزمن، قد يكون لديك غضب أو إحساس بالظلم فيما يتعلق بحدوث بدأ الألم. في بعض الأحيان يشعر الناس بالغضب من جسدكم وحدوكم.

إن الغضب والشعور المستمر بالظلم - الموجه نحو شخص معين أو طرف أو لنفسك - له ثمن باهظ: فهو يسلبك السعادة في هذه اللحظة ويكون له تأثير سلبي على صحتك. إلبك ما يمكنك فعله للتحكم والحصول على نتيجة أفضل.

التحول بعيداً عن الغضب والظلم

1. لديك الرحمة لنفسك. إدراك أنك تبذل قصارى جهدك في موقف صعب. كلما ركزت على الشفقة كلما قلت مساحة الغضب.

2. افترض أنه لا يستحق كل هذا العناء. عندما تجد نفسك تفكر في الظلم بالظلم تذكر نفسك أنك تركز على الظلم والغضب، فأنت تظلم نفسك عن غير قصد.

3. مشاعر الظلم تعجب الألم الجسدي، بين الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن.

ترتبط مشاعر الظلم والغضب مع نتائج طبية أسوأ وألم أكبر. قد يكون هناك العديد من الأسباب المختلفة وراء تأثير هذه العواطف على الصحة. الغضب يسبب زيادة التوتر في الجسم وهذا بدوره يزيد من الألم. يترافق الغضب مع زيادة التهاب في الجسم ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم الألم والصحة



العامة. يمكن أن تحافظك مشاعر الغضب والظلم على تركيزك على الخطأ والجهة المسؤولة عن ذلك. ذكر نفسك بأن التركيز عليها يمنحها المزيد من الطاقة.

4. طرق العلاج التي تدوب الغضب والشعور بالظلم. تشمل الطرائق الفعالة العلاج السلوكي المعرفي، والقبول والعلاج بالالتزام، وخفض الإجهاد القائم على ذهن، والتأمل المحب والطف والرحمة.

5. استجابة الاسترخاء هو ترياق للغضب. يمكن لرد فعل الاسترخاء أن يقاوم بشكل فعال "الشد" الجسدي والعاطفي الذي يحدث عندما نشعر بالغضب أو الظلم. لديك خطة للحد من التوتر الداخلي وسوف تحيد العواطف. للحصول على جرعة قوية من الاسترخاء وهي محمولة وسهلة، قم بتنزيل ملف صوتي استرخائي لمدة 20 دقيقة على الهاتف الذكي أو جهاز iPod واستخدمه بانتظام.

6. يمكن أن تساعد الصور الإيجابية. تصور نفسك في الطبيعة أو مع شخص تحب تحييد أي تهمة عاطفية سلبية.

7. الصبر مع نفسك. قد يستغرق الأمر بعض الوقت لتقلص العواطف. شجع نفسك على التخفيف في كل لحظة. ستكون بعض الأيام أسهل من غيرها؛ لديك الرحمة لنفسك وأنت تتحرك من خلال هذه العملية.

8. لا تبقى عالقاً، إذا كنت تشعر بأنك في حالة ركود فأحصر تركيزك على مواجهة التوتر الجسدي والعاطفي باستخدام تقنيات الاسترخاء في كل مرة تظهر فيها. مع مرور الوقت، سوف تتراكم قدرًا أكبر من الاسترخاء في عقلك وجسمك، وهذا من شأنه أن يرسخ لك الأساس لاستكشاف أعمال إطلاق عاطفية أعمق. يمكن أن يساعدك العمل مع محترف في التغلب على أي حواجز وإطلاق حريتك من الغضب والظلم.

References

Ferrari, R., A prospective study of perceived injustice in whip-lash victims and its relationship to recovery. Clin Rheumatol, 2014

Ferrari, R. and A.S. Russell, Perceived injustice in fibromyalgia and rheumatoid arthritis. Clin Rheumatol, 2014

Rodero, B., et al., Perceived injustice in fibromyalgia: psychometric characteristics of the Injustice Experience Questionnaire and relationship with pain catastrophizing and pain acceptance. J Psychosom Res, 2012. 73(2): p. 86-91

الصادقه الغير مخادعه فباطنها كظاها ليس هناك خداع في حياتها فكما يشعر في نفسه هكذا هو الكاتب جيمس بارنر يقول أنت ليس من تفكر أنك هو فانت من تفكر بمعنى أن تصرفاتك تتبع من فكرك فإن تتسلط على المصدر تتسلط على مجري أمورك فعلى سبيل المثال أي خطأ ينبع منا يمر بسلسله من الأفعال فعندما تزرع فكره تحصد عملا وعندما تزرع عملا تحصد عادو وعندما تزرع عادو تحصد شخصيه وعندما تزرع شخصيه تحصد مصير.

النوعيه السادسة: من أنواع النفس هي النفس التي تمتليء بالعزاء الإلهي فهمها كانت الهموم وكم الأحزان الداخليه التي تصيب قلوبنا إلا أنهم علي خالقهم من يستطيع وسط هذه الأحزان أن يعزي قلوبهم ويعطيهم سلاما يملأ قلوبهم ويجعل وجههم طلقا مبتسما برغم كل ما يواجهون لكنهم حتما سيتعزون.

وأخيرا: النفس الأخيره وهي النفس المنتظره وهذه النوعيه تضع كل آمالها ورجائها فيمن هو سر وجودها الا وهو الخالق فهمها كانت التحديات والمخاوف والضيقات والبلايا التي تعرض لها لكن أصحاب هذه النفس ليس لها إلا خالقها الذي تنتظره ولا تفقد أبدا الأمل أو الرجاء فالخالق هو الأقرب البنا من أنفسنا وهو وحده من يعلم ما نعانيه وما يصلح لخالتنا وهو الوحيد القادر عندما تنتظره أن يرسي خالتنا ويتعامل مع حالتنا ويخرجنا الي رحب لا حصر فيه.. مع تحياتي..



خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

نفسيتك من أي الأنواع؟!

منها وأقول لنفسي يا نفسي كلي وأشربي فأنتي تمتلكين خيرات كثيرة موضوعه لسنين عديده وظن خطأ أن نفسه ملكا له ونسي أنه عبد فقير وأن هناك الخالق وهو السر فيما يمتلك لنا فقد تم تسميته بالغبى أتمني أن لا نكون مثله ونظن أننا نمتلك الكثير وهو القادر أن يضمن لنا المستقبل الغير مضمون الا في يد من صنع المستقبل وهو الوحيد الضامن له فقد تمتك الكثير ولكن يأتي السؤال لمن تكون؟!

فما تكونه من ثروه سيأتي يوما وتتركه لغيرك لأنك لا تقدر أن تأخذ شيئا معك للأسف.

النوعيه الثالثه: من أنواع النفس هي النفس المنحنيه وما أقصد هنا هي هذه النفس التي تسمح للظروف والتجارب أن تحني ظهرها وتستسلم مبكرا لضغوط الحياة فكل منا معرضا لظروف صعبه وتجارب متنوعيه وقد تكون قاسيه ومحرزته في بعض الاوقات إلا أننا في هذا العالم لا بد لنا أن نواجهه وأن نصابر ولا نهرب من المواجهه بل نتحمل فالتجارب المتعدده تقوينا وتجعل وجوهنا وظهورنا صلبه وقادره علي أكمل الرحلة بمساعدة الخالق فيمفردنا

هل تسالنت يوما من أي النوعيات تكون نفسيتك؟ وهذا من أهم الأسئلة التي لا بد أن تستدعي اهتمامك وتوقفك للحظات لتتمكن من الاجابه فمفهوم النفس هو أنك تشعر بانك متميز ومنفصل عن الآخرين ويجب بدايه أن تعلم أن نفسك ليست خالده ومن خلال البحث والقراءه رغبت اليوم أن أشارككم بعضا من أنواع النفسيات التي أحلم من خلالها أن تتعرف على نوع نفسيتك ومن ثم تكون قادرا على التعايش والتأقلم معها.

وأول هذه النوعيات هي النفس المجنونه والتي تقرر أن تعيش منفردة بعيد عن خالقها مما يسمح للشيطان أن يسيطر عليها ويجعله مختلفا عن باقي البشر فهو يسير عابثا ومن الممكن أن يسكن القبور ويحرج كذلك نفسه وذلك لأنه أبعد عن الخالق ولم يعلم أنه سلم لنفسه لمن لا يرحم ويل ومهمته الأكيده أن يقضي عليه نهائيا فإن كنت من أصحاب هذه النفس أشير عليك أن تتقابل مع الخالق القادر أن يحملك من فخاخ العدو ويضمن لك النجاه وأن ترجع من جديد لعقلك وتكون ذلك الكائن الذي يدرك أنه لا أمل ولا رجاء أن تعيش أمنا الا في القرب من خالقك والاتصاق به.

ثانيا: النفس الغيبية وهذه النوعيه تمثل كثيرا من الأشخاص الذين يعتمدون على ما يمتلكون من مال أو ثروه أو عقارات أو ما شابه ذلك ويظنون أن ما يمتلكون إنما هوه ملكيه خالصه لهم ومثال لنا ذلك الغني عندما فكر في نفسه قائلا ماذا أفعل لأن كورته قد أخصب ولديه العديد من الأثمار والخيرات فقال أهدم مخازني وأبني أكبر وأعظم



خاص لجريدة كاريزما

بقلم **لينا خوري**

كاتبة سورية

السعادة الجذعية

هي سؤال المحطات الأخيرة في سفر العمر، هي الموانئ المتوارية في ضباب الزمن، تحوم حولها مراكب الأحلام، تأتي بخفة ريشة طائر حوم يودع أيول، كمفتاح الصول تضبط نفقات القلب على سلمها، هي السعادة... نقطة البداية والنهاية وما بينهما تدور حكاية الحياة... صعوبة تحقيقها في بساطتها، مثل العطر الأنيق في نسمة ييوح بالحياة السرية للزهور، كالوشور المتعدد الوجوه يراها الإنسان من الجانب الذي يحبده ويحقق مبتغاه... ولكن عندما تزداد رغبات الإنسان تتناقص فرص امتلاك السعادة، ليس لأنها تتناسب عكسا مع طموحه وأحلامه، بل لأنه يفقد أثرها بفوضى اتجاهات سعادته، فيغفل عن برهات زمنية قصيرة، تختبئ فيها سعادته وميناء سلامه من الأيام. مثل رياضي يمارس رياضة الجري في طبيعة خلابة، فلا يلحظ جمالها العفوي ولا يستلج فكره معنى هذا الإبداع العظيم، لأنه يجري إلى الهدف، إلى القمة التي ستمنحه النشوة والسعادة المتلاشبة أمام وجع تحقيق الهدف التالي... السعادة مظهر إيجابي في شخصية الإنسان، هي السهل الممتنع، تتشكل من مجموع سادات في حياته، فهي جذبية بتكوينه، لها خصوصيتها الماثرة بصمة مشاعره وجينات فكره وألوان بيئته... لذلك لا يمكن مقارنتها أو تحقيق تمنى مبادلتها مع سعادة انسان آخر، ولا عكسها في مرآة حياته، بل على العكس فهذا يضعفها، ويرهق الساعي إليها فيذوي سلامه الداخلي

وتفقد سعادته وهجها. هي ليست وضعية، تخفّر بمثيرات مؤقتة كأنواع من الطعام أو النشاطات، ولا يمكن أن تكون روحية فقط، أو محض فكرية... بل كلها تتألف لتكون السعادة بمعناها وفعالها. تشرق علينا في الصبحات الملوثة بوجوه من نحب، ونسمعها بدعاء الأمهات فتستحي منه الأقدار، نبصرها بلقاء غائب كان الابن الضال للاشتياق... نتلمسها في امتلاك حكمة الزمن القادم من دهي الجلسات مع أحد الوالدين أو كليهما، هي بمشاركة سر صديق... ويسلام يحل بين المتخاصمين، ويتجاوز جسور الألم في أحد امتحانات الحياة. هي في كل قفزة نجاح بتحقيق حلم مهما كان بسيط... ويكل ضحكة أو ذكرى معطرة بالخبين بمن التقيناهم في مفكرة أيامنا العابرة... هي تيرق وترعد حروف في قصائد العشاق، وتزهر مواعيد تحقيق الأمنيات. هذا الرصيد يختزنه الإنسان في ذاكرته، فيكون المحفز للسعادة الجذعية الموجودة في تكوينه، التي تتوالد في مكانها وزمنها المناسب مع كل صورة وحدث مخبئ في هذا الرصيد.

السعادة هي ابنة الحب وشقيقة الحرية، نتغنى بها وليس من السهل امتلاكها، كقول القديس أغسطينوس: "أحبب وافعل ما تشاء". فكم في رصيد كل منا من محفزات لتتولد بأجسادنا وأروحا وأفكارنا الأندروفيينات؟؟?



خاص لجريدة كاريزما

بقلم **يوسف متي**

أيها الملائكة

إخضوا أجنحتكم حتى نعبر

بصمه

قد تكون بلون النور..

وقد تكون بطعم النار.. لكنها (بصمه)

إلى مستقبل أفضل لأبنائنا وأحفادنا، بل للإنسانية كلها.

أيها الملائكة المغيبين، دعونا نرهف السمع لهديل الحمام وصوت فيروز بدلا من سماع صيحاتكم المنفرة، دعونا نستمع لبعضنا البعض بشكل متحضر ونستمع ببعضنا البعض في حوار راقي وهادئ، وإن اختلفنا في الرأي لا يفسد الاختلاف للود قضيه بيننا.

أيها الملائكة اجنحتكم تكتم أنفاسنا وتركم أنوفنا برائحة أفكاركم العفنة، اخفضوا اجنحتكم هذه لننتمس رائحة أوراق أشجار الزيتون ورياح الحرية دعونا نسعي بصدر مفتوح نحو غد أفضل للوطن وللإنسانية جمعاء. اجنحتكم أيها الملائكة تكتم أفواها حتى لا تندوق طعم ثقافة حب الأخر وحب الحياة، اخفضوها ودعونا نتذوق كل ما تعجزون عن تذوقه من حلوة الفن وجمال الفكر وروعة الإبداع أنها أشياء تثير إزعاجكم وتؤلمكم... حقاً لقد صدق الفجر في مقولتهم ان الاشرار لا يتذوقون الموسيقى وأنتم لا تتذوقون الحب لأنكم أعداء الحياة.

أيها الملائكة اجنحتكم الكتيبه تعوقنا عن لمس أحلامنا في غد مشرق، واحلامنا يوطن متحضر هو الحظن البراح الذي نحتمي به جميعاً مهما كان تنوعنا، نشعر بالدفي في حنايا قلبه الكبير.

أيها الملائكة الاشرار تبا لكم وتبا لأجنحتكم التيمسه أيها الناس، أيها البشر، أيها الأدميون ألا تحتمن الحاسة السادسة ولا تحذركم عن الغضب المقدس لكسر تلك الأجنحة الغبية وكسر وصاية أولئك الملائكة الاشرار اما أن لكم أن تمارسوا انسانيتم للاستمتاع بحياة ملوها الحب بكل حواسكم الخمسة؟ اطردهوا أولئك الملائكة الاشرار الى جهنم فهناك حوريات من نار في انتظارهم، ان اجنحتهم تحجب الشمس عن أوطاننا وعن قلوبنا.

كثيرون على قيد الحياة، قيلولون على قيد الانسانية: هؤلاء الذين لا ينتمون للانسانية عادة ما يملكون قلوباً مظلمة وغالباً ما يملكون عقولاً مغلقة هذا النوع من المخلوقات ينظر الى نفسه نظرة خاصة متعالية رغم قناعاته الباطنية بدونيته وانعدام ادميته، لكنه الغباء الفطري هو مايدفعه الى هذا الاحساس الخادع، فمن الطبيعي أن انثي الحمار لا تستطيع ان تلد انسانا بينما انثي الانسان احيانا تلد حماراً، هذه قاعدة ذهبيه متعارف عليها، ذلك الفصيل غالباً ما يكونوا مرضي نفسيين لديهم نزعه عدائيه (سايلوبوتييه) antisolid ضد المجتمع بل ضد البشرية وكل من يخالفهم الاعتقاد والعقيدة هذه النزعة تشجع رغباتهم الداخلية الحمقاء، وهذا العدوان على حرية الآخرين يحقق لهم متعة أتمه وشعور شرير بالزهو والفخار، هذا نوع من البشر يسهل استقطابهم من قبل الشيطان، بل هو صناعة الشيطان ذاته انهم عملياً وعلمياً مرضي تنقصهم مادة (السيقونين) في المخ هذا النقص يجعل صاحبه ذو شخصية غير سويه ترغب بإلحاح بفرض سيطرتها على حياة الآخرين، يعتبرون أنفسهم ملائكة مرسلون مهمتهم تنظيم مرور الناس انهم اوصياء على الناس ومعتقداتهم وأسلوب حياتهم وعلاقاتهم يخالفهم.

أيها الملائكة الغممي هلا طويتم اجنحتكم قليلا حتى تتمكن من كهبوكم المظلمه الى عنان السماء حيث يبيع النور، دعونا نمارس الحياة ونستمتع بحواسنا الخمسة بعيداً عنكم وعن كابوسك ثقيل الظل، اجنحتكم تحجب عن عيون عقولنا رؤية الغد واستشراف المستقبل، دعونا نجت عن مراكب الشمس لنصل بالعلم والحب معاً



خاص لجريدة كاريزما

بقلم **سلوى رزق**

كاتبة وصحفية

تفاءلوا... فالسعادة قرار

كل سنة وانتم بخير بمناسبة قدوم سنة جديدة من عمرنا السعيد، أود أن نعيش سوية في هذه المقالة متفانلين بقدوم هذه السنة، لذا وجب علينا ان ندرک اننا نعيش عمرنا كله بأيام وساعات ودقائق وهي محدودة لا يعلم نهايتها الا ربنا وحده، بالتالي نأمل من انفسنا ان نتفائل ببداية سنة جديدة من عمرنا... فאלب النفس يعطينا إرشادات بسيطة لكي نتفائل ويؤكد علماء النفس أن التفاؤل ليس مجرد شعور عابر، بل هو أسلوب حياة يمكن تعلمه وتطويره. وإليك بعض النصائح البسيطة التي يقدمها الطب النفسي لتبني نظرة متفائلة وسعيدة مع بداية العام الجديد:

رابعاً: الاحتفال العائلي: نستعد للاحتفال العائلي بالسنة الجديدة حتى وإن كان بسيطاً، فإن الاحتفال مع العائلة يعزز الروابط ويجدد الطاقة الإيجابية. ضعوا الورود في المنزل، فهي تحمل ذكريات جميلة وتبعث السعادة في النفوس. وعندما تواجهون تحديات لاحقاً، ستذكرون أنكم عشتم لحظات جميلة، وستحفظكم على المضي قدماً بثقة.

خامساً: مبادرة الحب والعطاء: لا تسوا أصدقاءكم وأحباءكم، وخصوصاً أولئك الذين قد لا يسأل عنهم أحد. مكاملة هاتفيّة، رسالة ودية، أو حتى باقة ورد صغيرة يمكنها أن تضيف السعادة إلى حياتهم وحياتكم أيضاً.

سادساً: الأمنيات والدعاء:

لا شيء أكثر جمالاً من بداية عام جديد بأمنية نابعة من القلب. ضعوا هدفاً تسعون لتحقيقه، واطلبوا العون من الله بثقة وإيمان. ربنا لا يخيب أمل طالبيه، ومع السعي والإيمان، ستحقق الأحلام.

الحياة قصيرة، لكنها مليئة بالفرص لنجعلها أجمل. العام الجديد ليس مجرد بداية زمنية، بل هو فرصة لنعيش حياة أفضل، مليئة بالحب والتفاؤل. كل يوم جديد هو صفحة أخرى نكتبها بأيدينا، فلنجعل كلماتنا مليئة بالفرح والأمل.

وكل سنة وانتم بخير... عشتم حياة سعيدة مليئة بالحب والتفاؤل!



خاص لجريدة كاريزما من العراق

بقلم **زياد كريم**

شاهد عيان

عندما أتذكر بغداد عام 2003، يثقل قلبي بمشاهد لن تفارق ذاكرتي أبداً. كنت هناك، في قلب الحدث، حينما سقطت المدينة التي نظماً اعتبرناها مركز الحضارة، وبدأت رحلة السقوط إلى هاوية الفوضى والدمار. كنت شاهداً على أيام حالكه، شهدت فيها كيف تحول الوطن إلى ساحة للصراعات، وكيف امتدت أيدي الجهل والطمع لتعبت بماضينا وحاضرنا.

رأيت المناخف تهب أمام أعيننا، وكانت الصدمة أكبر من أن توصف. المتحف الوطني العراقي، الذي كان يضم إرثاً حضارياً لا يقدر بثمن، أصبح فجأة خاويًا على عروشه. الآف القطع الأثرية التي تحكي قصص حضارات بابل وسومر وأشور اختفت بين ليّلة وضحاها، وكأنها لم تكن يوماً. المكتبات، التي كانت شاهدة على عظمة العلم والمعرفة، أحرقت كأنها أوراق لا قيمة لها. كان المشهد أشبه بجريمة ضد التاريخ، ارتكبتها أياد لا تعرف قيمة الإرث الذي ضاع.

لم يكن الدمار مقتصرًا على الحجر فقط. كان استهداف البشر أكثر إيلاماً. أذكر جيداً قوائم العلماء والأطباء الذين قتلوا أو اضطروا إلى الفرار. أصدقاء وأساتذة عرفتهم عن قرب اختفوا في لمح البصر، إما برصاصة غادرة أو تحت وطأة الخوف من مستقبل مجهول. كنت أشعر بالعجز وأنا أرى بغداد تتحول إلى مدينة بلا عقل، بلا روح.

بعد عشرين عاماً تقريباً، أجد نفسي أتابع المشهد في سوريا، وأرى فيه انعكاساً لما حدث في بغداد. المدن السورية التي كانت مهد الحضارة تدمر واحدة تلو الأخرى. رأيت كيف حولت الحرب الأهلية كنزاً تاريخية، مثل تدمر، إلى أطلال. أسمع الأخبار عن تهريب الآثار السورية لتحويلها إلى سلعة، وكان التاريخ يباع في سوق مفتوح بلا رقيب.

لكن اليوم، مع تدهور الحكم وسقوط النظام في أجزاء من سوريا، يلوح في الأفق خطر

أكبر. الخطر هذه المرة يأتي من الصهاينة الذين استغلوا ضعف الدولة السورية ليضعوا أيديهم على بعض المناطق الاستراتيجية. رأيت هذا السيناريو من قبل؛ حينما تضع أطراف خارجية قدمها في أرض عربية مستغلة الفوضى، فإنها لا تغادر إلا بعد أن تكون قد تركت جرحاً عميقاً لا يُشفى بسهولة.

إن ما يحدث في سوريا اليوم لا يختلف كثيراً عما شهدناه في العراق، لكنه يحمل في طياته خطراً طويل الأمد. طيور الظلام تحلق فوق سماء سوريا، ولا تكتفي بتدمير حاضرها بل تهدد مستقبلها أيضاً.

بصفتي شاهد عيان على سقوط بغداد، لا يمكنني أن أرى ما يحدث في سوريا اليوم دون أن أشعر بالألم ذاته. إنهما وجهان لعملة واحدة، تسمى الفوضى والتدمير. في العراق، رأيت كيف أدى الاحتلال إلى تفكيك نسيج المجتمع واستنزاف موارده. في سوريا، أرى التدخلات الأجنبية والتغلغل الصهيوني يعمقان الجرح نفسه.

سوريا والعراق ليستا مجرد دول، بل هما مهد الحضارات. الخسارة ليست محلية فقط، بل هي خسارة لكل البشرية. وما يزيد المرارة أن الشعوب هي التي تدفع الثمن دائماً، بين الحروب والنزوح والدمار.

أتساءل أحياناً: هل يمكن لهذه الجروح أن تلتئم يوماً؟ هل ستعود بغداد ودمشق إلى سابق مجدهما؟ الأمل دائماً موجود، لكنه بحاجة إلى عقول وأياد تبنى، لا تهدم. ما زلت أؤمن بأننا نستحق حياة أفضل، وأن تاريخنا الذي صمد لآلاف السنين يمكن أن ينتصر على أيدي الجهل والظلام.



Mashney Realty, Inc.
License # 01835909



MASHNEY
REALTY

All Your Real Estate Needs

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

42 Years Combined Professional Experience

سكني - تجاري - محطات وقود - وحدات شقق سكنية - مستودعات تجارية - أراضى - إدارة العقارات - تأشيرات الاستثمار
(مدراء الشركات يمكنهم الحصول على فيزا المدير العام ثم الجرين كارت بعد سنة)



Victoria Abbey
Realtor



Sami Mashney
Real Estate Broker



Wissam Zalzali
Realtor

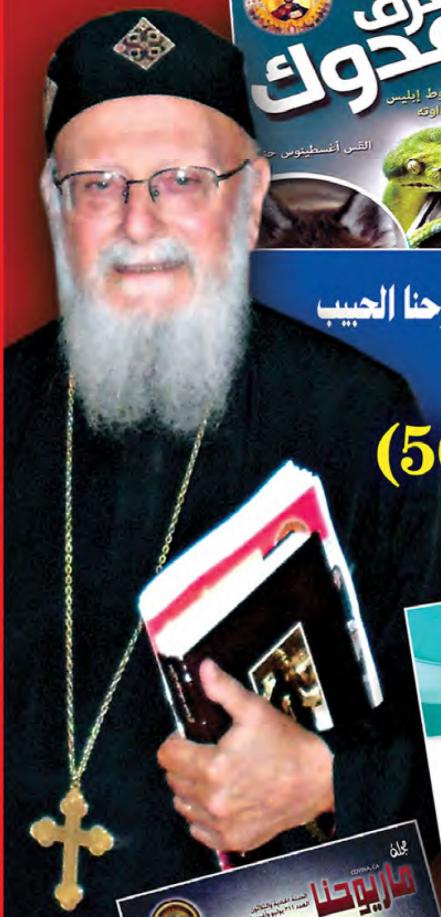
فرصة استثمارية ممتازة - لائحة كبيرة من العقارات تناسب ميزانيتك وإستثمارك

Tel: 714-612-0157

335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801

www.MashneyLaw.com

كُتُب مسيحية ونبذات وقصص وطرائف للنس أسطىونوس حنا



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

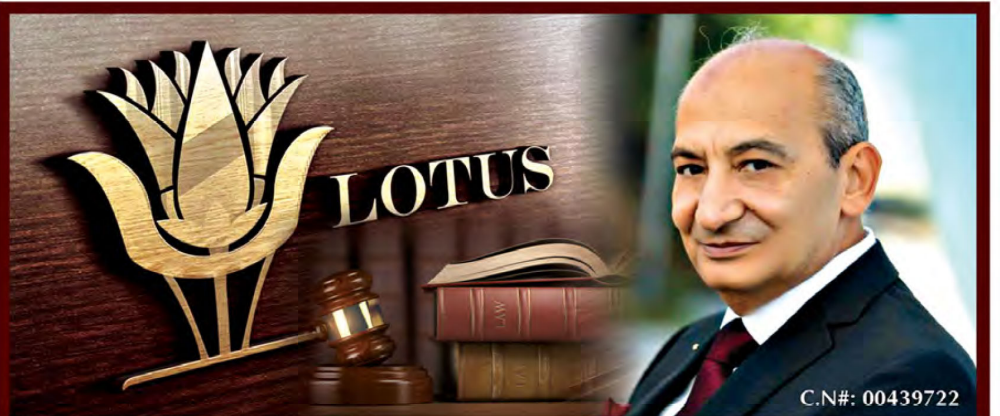


ST. JOHN COPTIC CHURCH
(COVINA, CA)



SCAN ME

FOLLOW US,
RECEIVE UPDATES &
FIND IMPORTANT
CHURCH RESOURCES



لوتس LOTUS

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

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

- متخصصون فى 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: ATEFDAMES@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 بفعالته في تحسين إشراقه 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



في ليلة الكريسماس المميزة، احتفلنا بعيد ميلاد أحلى Christmas boy، نوح الغالي

كل سنة وأنت طيب يا Noah، وعقبال سنين كثيرة مليانة فرحة وسعادة.

أنت النور اللي بيضيء حياتنا، ربنا يبارك فيك، يحميك، ويحقق كل أحلامك الجميلة حسب مشيئته، نتمنى لك مستقبلاً باهراً ونشوفك طيار كبير يا حبيبي.

ربنا يحافظ عليك دائماً،

ويبارك حياتك

وحياة بابا كيرلس وماما جينا.

أحلى تهنئة من:

تيتا مرفت وجدو موريس

وتيتا جانيت وجدو ضياء

أسرة الجريدة تقدم بأخلص التهاني

Charisma
Newspaper

www.charismadaily.com

جريدة شهرية

+1(626)261-9969

لكل الجالية العربية بأمريكا

إحجز إعلاناتك الآن

لخدمة الجالية العربية في أمريكا.. الجريدة تغطي كافة الأحداث والمناسبات

ثقافية - فنية - إجتماعية - سياسية - إقتصادية - رياضية - موضة - 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

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



Medical - Mental - Social



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

تحت رعاية نيافة الحبر الجليل الأنبا إبرام
لخدمات الديكونية في أبرشية لوس انجليس

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 الحاضن أن يكون حسن السير والسلوك وليس له أي جرائم Background Check
- أن يكون لديه أسرة و أن يكون الحاضن قادر على التعامل مع الطفل بالطرق المناسبة
- أن يكون لديه عمل ودخل ثابت و يتوفر سكن ملائم للطفل

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



www.tgsdiakonia.org

@thegoodshepherdffa

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.

Wednesday - (January 1 - 31) - 2025
Volume No. 8 - Issue No. 83

كاريزما

13

www.charismadaily.com



Charisma Daily

كاريزما ديلي

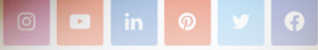
www.charismadaily.com



رئيس مجلس الإدارة
ورئيس التحرير
وائل لطف الله

Charisma Daily
كاريزما ديلي
موقع أمريكي للناطقين باللغة العربية
والإنجليزية

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



أحدث الأخبار والمواضيع



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

اختيار طبيب مصري لرئاسة أكاديمية أطباء الأسنان الأمريكية بجنوب كاليفورنيا ←



An Egyptian Dentist is Elected President of the American Academy of General Dentistry in Southern California



In a significant acknowledgment of Egyptian scientific expertise abroad, Dr. Mahfouz Gereis has been elected President of the American Academy of General Dentistry in Southern California, the largest professional organization representing general dentists, with over 40,000 member practitioners in the United States.

The inauguration ceremony took place on Sunday, December 8, 2024, in a formal setting, attended by prominent officials and leaders from the dental profession and the community. Among the distinguished attendees was His Excellency Ambassador Dr. Hossam Eldeen Aly, Consul General of Egypt in Los Angeles and the U.S. West Coast.

In his opening remarks, Ambassador Aly praised Dr. Gereis's remarkable professional and scientific achievements, expressing pride in seeing an Egyptian assume such a prestigious position. He emphasized that this accomplishment reflects the outstanding contributions of Egyptians in various fields on the global stage, particularly in medicine and healthcare. He then introduced Dr. Gereis, who delivered a heartfelt acceptance speech.

The event also saw the presence of the President of the American Academy of General dentistry (AGD), the President of the California Dental Association (CDA), and California's representative to the American Dental Association (ADA), alongside notable figures in the field, dental leaders, and members of the Egyptian and Arab communities in Southern California.

This milestone marks a turning point in Dr. Mahfouz Gereis's career and is a testament to the professional and academic excellence of Egyptians abroad. It also underscores the prominent role Egyptians play internationally across various domains, particularly in the health and medical field.

Dr. Mahfouz Gereis, achievement not only strengthens Egyptian representation in international institutions but also serves as an inspiration for future generations within Egypt and the global diaspora.

في خطوة تعكس التقدير للكفاءات العلمية المصرية في الخارج، تم اختيار الدكتور محفوظ جريس لتولي منصب رئيس أكاديمية أطباء الأسنان الأمريكية بجنوب كاليفورنيا، وهي أكبر مؤسسة مهنية تمثل أكثر من ٤٠ ألف من أطباء الأسنان العموميين العاملين في الولايات المتحدة الأمريكية.

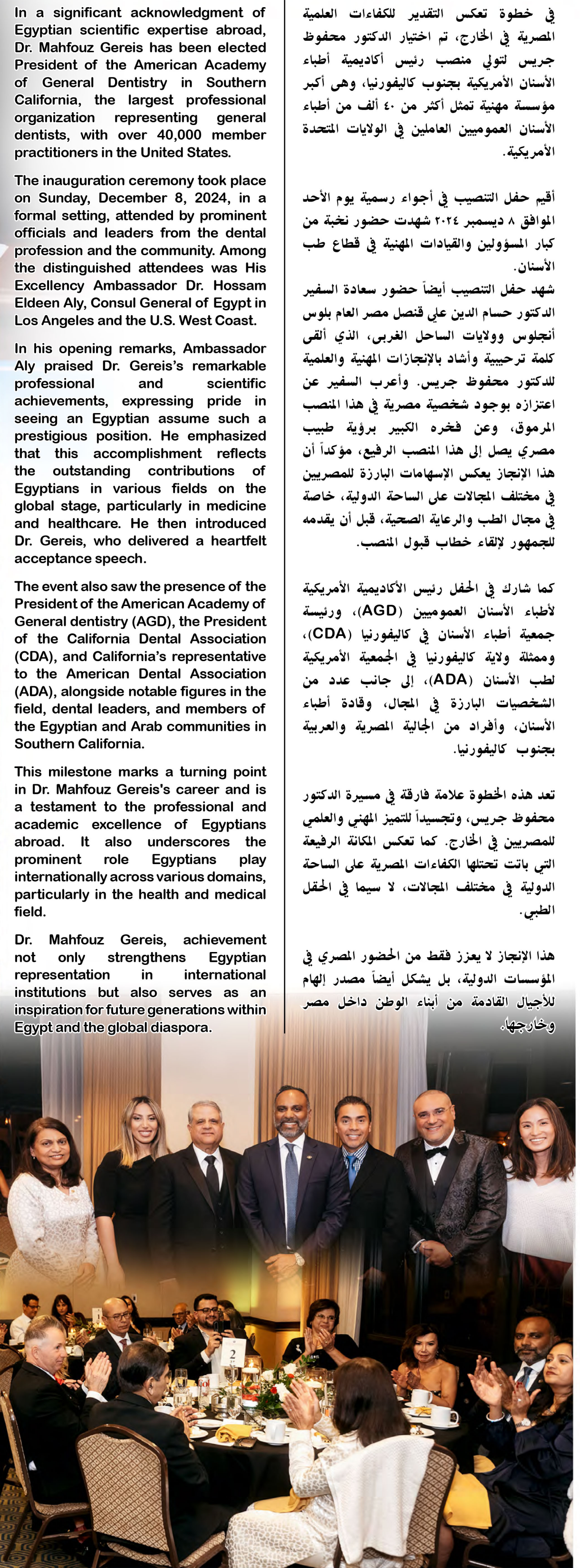
أقيم حفل التنصيب في أجواء رسمية يوم الأحد الموافق ٨ ديسمبر ٢٠٢٤ شهدت حضور نخبة من كبار المسؤولين والقيادات المهنية في قطاع طب الأسنان.

شهد حفل التنصيب أيضاً حضور سعادة السفير الدكتور حسام الدين علي قنصل مصر العام بلوس أنجلوس وولايات الساحل الغربي، الذي ألقى كلمة ترحيبية وأشاد بالإنجازات المهنية والعلمية للدكتور محفوظ جريس. وأعرب السفير عن اعتزازه بوجود شخصية مصرية في هذا المنصب المرموق، وعن فخره الكبير برؤية طبيب مصري يصل إلى هذا المنصب الرفيع، مؤكداً أن هذا الإنجاز يعكس الإسهامات البارزة للمصريين في مختلف المجالات على الساحة الدولية، خاصة في مجال الطب والرعاية الصحية، قبل أن يقدمه للجمهور لإلقاء خطاب قبول المنصب.

كما شارك في الحفل رئيس الأكاديمية الأمريكية لأطباء الأسنان العموميين (AGD)، ورئيسة جمعية أطباء الأسنان في كاليفورنيا (CDA)، وممثلة ولاية كاليفورنيا في الجمعية الأمريكية لطب الأسنان (ADA)، إلى جانب عدد من الشخصيات البارزة في المجال، وقادة أطباء الأسنان، وأفراد من الجالية المصرية والعربية بجنوب كاليفورنيا.

تعد هذه الخطوة علامة فارقة في مسيرة الدكتور محفوظ جريس، وتجسيدا للتميز المهني والعلمي للمصريين في الخارج. كما تعكس المكانة الرفيعة التي باتت تحتلها الكفاءات المصرية على الساحة الدولية في مختلف المجالات، لا سيما في الحقل الطبي.

هذا الإنجاز لا يعزز فقط من الحضور المصري في المؤسسات الدولية، بل يشكل أيضاً مصدر إلهام للأجيال القادمة من أبناء الوطن داخل مصر وخارجها.



"So it was, as soon as the days of his service were completed, that he departed to his own house"
(Luke 1:23)

Departure of Deacon Bernaba El-Masry



With hearts filled with hope in the Resurrection, we bid farewell to
the beloved and faithful servant of Christ,

Deacon Bernaba El-Masry

A man of profound dedication and service, he leaves behind a
legacy of faith and love cherished by all who knew him.

Charisma Newspaper family representative of Wael Loutfalla,
extend our deepest condolences to Deacon Bernaba's family and
loved ones.

I'm so sorry, Dr. Sonia, Dr. Mary, Dr. Monica, and Brother
Pavlos El-Masry, for this tremendous loss. May God grant you
and your family His divine comfort and strength during
this very difficult time.

Please know that our prayers are with you all.

May God pour His heavenly peace upon your hearts.



بقلسم / صموئيل ونيس

خاص لجريدة كاريزما

إيزاك فانوس الأيقونة القبطية



القبطية أمثال: أيمن أديب، ماري جرجس، داليا صبيحي، عماد بباوي، وأشرف فايق. وقد رحل د. إيزاك فانوس عن عالمنا في يناير 2007 بعد 87 عاما كرس حياته للفن القبطي وبالتحديد الرسم الزيتي للأيقونة القبطية وأيضا تاركا من بعده أسرته المباركة والمكونة من ثلاثة بنات هم ماري وإيغا ونجلاء بعد رحيل زوجته الفاضلة أديل أمين.

وفي حديث خاص أجرته جريدة كاريزما مع نجلته المهندسة ايغا إيزاك فانوس والمقيمة بمدينة إيرفاين كاليفورنيا،

تقول إيغا بأن فن بابا إيزاك توارثته بناته الثلاثة أيضا فهو هيئة رسم الأيقونات في دما منظر روؤيتنا له في مرسمه بالساعات وتكريمه من معظم رؤساء العالم وحصوله على 3 دكتوراة واحد شرفية مقدمة من قداسة البابا شنودة الثالث والمشجع الأول له ولأعماله، وأتذكر تقديمه لأيقونات الفن القبطي لهؤلاء العالم منهم جيمي كارتر ورؤساء أوروبا عاشقين الفن القبطي وإعجابهم الشديد بأعمال بابا الجلييلة.

ويقول الدكتور نبيل بيشاي ابن أخت زوجة د. إيزاك بأن رغم مشاغلة الكثيرة إلا أنه كان دائم التواجد مع أسرته وكان يقضى وقتا جميلا معهم رغم سفرياته وتركيزه الشديد في أعماله الجلييلة وعلى سبيل المثال لا الحصر، مزار مارمرقس بالكاتدرائية المرقسية بالعباسية وإعجاب الرئيس عبد الناصر والإمبراطور هيلاسي بكل أعماله الجلييلة، وكذلك لوحته المشهورة بمحطة مصر برميس عن حضارة مصر الفرعونية والمعاصرة.

رحل الفنان إيزاك فانوس عنا بالجسد ولكن تبقى أعماله العظيمة شاهدا على حب هذا الفنان لريشته وألوانه تاركا بعده إرث يبقى وتشهد أجيال وأجيال ليست الكنيسة الأرثوذكسية فحسب بل كل العالم أجمع. إيزاك فانوس يُعتبر رمزاً للتجديد والابتكار في الفن القبطي، وعمله يعكس روح مصر وثقافتها عبر العصور.

الإسهامات الفنية:

1. فن الزواج المعشق: كان رائداً في تصميم وتنفيذ نوافذ الزواج المعشق للكنائس القبطية، ومنها:
 - كاتدرائية القديس مرقس بالعباسية.
 - العديد من الكنائس القبطية في مصر وخارجها.

2. الفن القبطي الحديث:

- أعاد صياغة الأيقونات القبطية التقليدية بأسلوب حديث يبرز الهوية القبطية، مع التركيز على البساطة والجمال الروحي.
- جمع في أعماله بين الرمزية القبطية والتراث المصري.

3. تأثيره على الأجيال:

- كان أستاذاً لفنون، ودرب أجيالاً من الفنانين الشباب، مما ساعد في نقل الفن القبطي إلى الساحة العالمية.
- بفضل إبداعه، أصبح الفن القبطي الحديث أكثر تقديراً على المستويين المحلي والدولي، وحافظ على مكانته كفن يجسد الروحية والجمال في آن واحد.

في ذكرى الفنان الدكتور إيزاك فانوس:

- أيقونة الفن القبطي المعاصر.
- أعماله الفنية في معظم كنائس العالم تشهد بريادته في فن كتابة الأيقونات وأعمال الموزايك.
- علاقته الوطيدة بالبابا شنودة ورؤساء الدول.
- مسادا قال أقاربسه عن فننا المعاصر.
- فنانيين معاصرين حملوا ريشته وفنه الأصيل.

تحتفل الكنيسة القبطية الأرثوذكسية هذه الأيام، بتذكار رحيل الفنان القبطي الدكتور إيزاك فانوس والذي ساهم في تشكيل تاريخ الفن القبطي الحديث والمعاصر من خلال رسمه للأيقونات القبطية وكذلك أعماله الجلييلة برسم الصور بتشكيل المزايا وهو من أهم رواد إحياء الفن القبطي المعاصر.

ولد "إيزاك فانوس" في 19 ديسمبر 1919 في إحدى قرى مركز مغاغة محافظة المنيا، من أسرة مصرية تعشق الفنون، ثم نرح إلى القاهرة حيث درس في مدرسة الخرنفش الفرنسية، والتحق بعدها بكلية الفنون التطبيقية حتى تخرج فيها عام 1941 وكان أول دفعته، ثم حصل بعدها على دبلوم المعلمين من معهد التربية الفنية للمعلمين، وكان ذلك خلال عام 1943 ليعمل بعدها مدرسا للرسم في إحدى مدارس شبرا، ثم عمل بالمتحف القبطي بعض الوقت، فكانت فرصة رائعة للتعرف برواد المتحف القبطي الكبار مثل يسي عبد المسيح أحد رواد الفنون القبطية ثم التحق بعدها بمعهد الدراسات القبطية وتعرف على مدير المعهد وقتها العالم الكبير الدكتور سامي جبرة الذي أتاح له فرصة السفر لفرنسا في بعثة للتخصص أكثر في الفن القبطي وكانت بداية رسومات إيزاك فانوس الفنية للأيقونة القبطية، كانت في مدينة الإسكندرية بكنيسة أبأكير ويوحنا وعقبها كنيسة العذراء أرض الجولف وكنيسة جاردن سيتي ومزار مارمرقس بالكاتدرائية المرقسية الجديدة بالعباسية والكثير والكثير من الكنائس والأديرة في مصر والمهجر. وجدير بالذكر أن البابا يوحنا بولس الثاني بابا الكنيسة الكاثوليكية الـ 246 إختار فانونا المصري لرسم كنيسة الكاثوليك بمدينة نصر بخلفية قبلية خالصة.

ولقد عمل إيزاك فانوس رئيسا لقسم الفن القبطي لمدة تزيد عن 30 عاما حتى توفي في 15 يناير 2007 عن عمر يناهز 87 عاماً.

ولقد حصل الفنان على العديد من الجوائز في حياته من بينها جائزة تشجيعية عام 1956 وشهادة الدكتوراة الفخرية على مجمل أعماله وتقديراً لمشواره عام 1984، وميدالية من أكاديمية الفنون بفلورنسا والميدالية الذهبية من معهد الدراسات الشرقية في فينسيا عام 1987.

وقد قام الفنان بأعمال أيقونات العديد من الكنائس القبطية هنا في كاليفورنيا وتبقى ألوانه على جدارات الكنائس القبطية مبهرة ومعبرة عن تراثنا الجميل ونذكر مثلا أعمال كنيسة مارميثا ريفرسايد وكنيسة القديسين بطرس وبولس وكنيسة مارمرقس اول كنيسة بالمهجر والعديد والعديد من الكنائس بدول العالم أجمع، ولا يتوقف الأمر على ترك فانونا لأعمال فنية عظيمة فحسب بل ترك لنا أيضا كنزا من الفنانين المعاصرين بيننا الآن ينهجون نهجه ويحملون نفس ريشته بأفكاره الراضحة والمتوارثة لفنانين أصبح لهم باعاً في مجال التصوير الزيتي للأيقونة



خاص لجريدة كاريزما

بقلم **ماريان مايكل**

إعلامية وخبيرة تغذية بالبحال الطبي

فلا تكن الإنفرا (2025)



عزيزي القارئ بمناسبة عاماً جديداً أحب أن أوجه رسالة أتمنى أن تصل إلى قلب كل إنسان وأعتقد هذا دور كل كاتب وصحفي وإعلامي الأوهي:

كن إيجابياً وتذكر أن قليلاً من التفاؤل قد يصنع ألف طريق نحو السعادة والنجاح وازرع البسمة في وجهك تحصد السعادة في قلوب الناس. فنكن اشخاص إيجابيين ونحيط أنفسنا أيضاً بمن يعطونا طاقة إيجابية لاستمرارية الحياة بكل مصاعبها.

لان الطاقة الإيجابية أحد العوامل المهمة التي تؤثر على النجاح الشخصي والمهني، حيث تمثل هذه الطاقة مصدراً قوياً لتحفيز الإنسان وتحسين مزاجه ومناخه النفسي، ما يساعده على تحقيق الإنجازات والنجاحات في حياته الشخصية والمهنية.

تؤثر الطاقة الإيجابية بشكل مباشر على تحسين العلاقات الشخصية وتعزيزها، حيث تجعل الشخص أكثر قبولاً وتفهماً للآخرين، وتزيد من رغبته في التعاون والتواصل الفعال مع الآخرين، وهذا يساعد على تحسين الجودة الحياتية وتحقيق السعادة النفسية.

كما تساعد الطاقة الإيجابية على تحسين الأداء المهني، حيث تجعل الشخص أكثر إنتاجية وفعالية في عمله، وتزيد من قدرته على التحمل والتكيف مع المواقف الصعبة والضغط النفسي، وهذا يساعد على تحقيق النجاح المهني وتحقيق الأهداف المرسومة.

وتوجد العديد من الطرق لتحفيز الطاقة الإيجابية، مثل الابتعاد عن التفكير السلبي والتركيز على الأفكار والتفاعلات الإيجابية، وتعلم التحكم في الشعور بالقلق والتوتر وتحويله إلى طاقة إيجابية، والعمل على تحسين الصحة النفسية والجسدية بشكل عام.

وبشكل عام، فإن الطاقة الإيجابية تمثل عاملاً مهماً في تحقيق النجاح الشخصي والمهني، وعلى الفرد العمل على تحفيزها وتحسينها لتحقيق أقصى استفادة من قدراته وتحقيق الأهداف المرسومة في حياته، وعلى المجتمع بشكل عام دعم الأفكار والمبادرات التي تعزز الطاقة الإيجابية وتحفزها فيما بين أفرادها.

ويمكن تحقيق ذلك من خلال تحسين مناخ العمل وتوفير بيئة عمل إيجابية ومحفزة للموظفين، وتشجيع الأنشطة الترفيهية والهوايات الإيجابية في المجتمع، وتعزيز الروابط الاجتماعية وتشجيع النشاطات التطوعية والخيرية.

• وايضا يوجد بعض النقاط لابد ان تؤخذ في الاعتبار:

1. ممارسة الامتنان يوميا:
الامتنان من أقوى الوسائل لتعزيز الطاقة الإيجابية. تخصيص بضع دقائق كل يوم لتحديد الأشياء التي تشعر بالامتنان لها يمكن أن يحدث farkاً كبيراً في منظورك. حاول كتابة ثلاثة أشياء جديدة تشعر بالامتنان لها يوميا؛ يمكن أن تكون بسيطة كصحة جيدة، أو وجود العائلة، أو حتى كوب القهوة الصباحي.

2. التركيز على الحلول بدلاً من المشكلات:
في كثير من الأحيان، عندما نواجه مشكلة،

نميل إلى التركيز على جوانبها السلبية. ولكن بدلاً من ذلك، حاول تحويل انتباهك إلى الحلول المتاحة. التفكير في كيفية التغلب على التحديات يعزز شعورك بالسيطرة والثقة بالنفس، ويقلل من التوتر الذي يمكن أن ينجم عن التفكير المستمر في المشكلة.

3. ممارسة التأمل واليقظة الذهنية:
التأمل واليقظة هما من الأدوات الفعالة لتهدئة العقل وتصفية الأفكار السلبية. خصص بضع دقائق كل صباح لممارسة التأمل؛ يمكنك ببساطة الجلوس في مكان هادئ، وأخذ نفس عميق، والتركيز على تنفسك. ممارسة التأمل بانتظام تساعدك على إعادة شحن طاقتك والحد من التوتر.

4. الاهتمام بالصحة الجسدية:
• الصحة الجسدية تلعب دوراً كبيراً في دعم الطاقة الإيجابية. تأكد من تناول غذاء صحي متوازن، وشرب كمية كافية من الماء، والحصول على قسط كاف من النوم. بالإضافة إلى ذلك، حاول ممارسة الرياضة بانتظام؛ النشاط البدني يفرز هرمونات السعادة التي تساهم في تحسين المزاج والشعور بالطاقة.

5. إحاطة نفسك بالأشخاص الإيجابيين:
الأشخاص الذين نقضي وقتنا معهم يؤثرون بشكل كبير على طاقتنا ومشاعرنا. حاول تقليل تفاعلاتك مع الأشخاص السلبيين وزيادة الوقت الذي تقضيه مع الأشخاص الذين يلهمونك ويدعمونك. إن البيئة الإيجابية والمحفزة تساعدك على بناء طاقة إيجابية داخلية وتجعل التحديات أكثر سهولة في التعامل معها.

6. تحديد الأهداف والتطلع إلى المستقبل:
التفكير في المستقبل بإيجابية ووضع أهداف واضحة ومحددة يساعد على تعزيز الطاقة الإيجابية. عندما يكون لديك هدف تسعى لتحقيقه، فإنك تشعر بالتحفيز والتفاؤل. حاول كتابة أهدافك الشخصية والمهنية وقسمها إلى خطوات صغيرة وقابلة للتحقيق. الاحتفال بكل إنجاز صغير على طول الطريق يعزز شعورك بالرضا والسعادة.

وايضا الجدير بالذكر: نحاول أن نتخلص من كل الأفكار السلبية التي تعشش بداخلنا فهي لن تفعلك بشيء، واستبدلها بأفكار إيجابية وكلمات تشجيع، أنك تقول لنفسك أنك لظالما استطعت أن تحقق النجاح سابقاً ستتحج مجدداً في تحقيقه، وحاول أن تنظر إلى نصف الكوب الممتلئ دوماً، بذلك فقط ستمتكن من تحقيق النجاح الباهر.

حينذاك يشعر الانسان بالفرح وشعور السعادة ينبع من داخلنا وليس من اراء الناس او الظروف المحيطة فـ السعادة قرار!!
فهي بنا نبدأ عاماً جديداً سعيداً مليء بالطاقة الإيجابية والنجاح والسعادة.

أعزائي المتابعين والقراء أحبائي أتمنى لكم جميعاً عاماً مليء بالسعادة الغامرة والله يفرح قلوبكم وقلوبنا جميعاً... تحياتي...

خاص لجريدة كاريزما

بقلم **فيقي بلال**

متخصصة في الشؤون الأسرية

فرحة الأعياد



فرحة الأعياد: هي لحظات تجمع القلوب وتحيي الأمل الأعياد ليست مجرد أيام عابرة في التقويم، بل هي محطات مليئة بالفرح والسرور، وفرص لتجديد الروابط الاجتماعية وإحياء الأمل في النفوس. تحمل الأعياد في طياتها طقوساً خاصة وذكريات دافئة ترسخ في وجداننا، وتجعلنا لحظات لا ننسى.

مظاهر الفرحة في الأعياد تتجلى فرحة الأعياد في وجوه الكبار والصغار على حد سواء. الأطفال يترقبونها بشغف لما تحمله من هدايا، ملابس جديدة، وحلوى. أما الكبار، فهي فرصة لتجديد العلاقات الأسرية، وتبادل الزيارات والتهاني، مما يخلق جوّاً من الألفة والموودة. الأسواق تكتسي حلةً بهيجة قبل العيد بأيام، فتعلق الزينات وتعرض الحلويات التقليدية. وفي يوم العيد، تبدأ الأجواء بالتكبيرات المبهجة التي تُشيع في القلوب إحساساً بالطمأنينة.

قيم الأعياد:

تُعلمنا الأعياد قيماً عظيمة، مثل الشكر، العطاء، والتسامح. ففي عيد الفطر مثلاً، يُخرج المسلمون زكاة الفطر، رمزاً للتضامن مع المحتاجين. أما في عيد الأضحى، فنُذكرنا بالأضحية بمعاني الإيثار والتقرب إلى الله. فرحة تتجاوز الحدود على الرغم من اختلاف الثقافات والأديان، إلا أن الأعياد في كل العالم تشترك في كونها مناسبات للسعادة والتواصل. كل شعب يحتفل بطريقته الخاصة، سواء عبر الأغاني، الرقصات الشعبية، أو الأطعمة التقليدية، إلا أن الرسالة واحدة: إدخال السرور إلى القلوب. فرحة الأعياد ليست فقط في الاحتفال ذاته، بل في القيم الإنسانية التي تعززها.

هي دعوة لنا لنكون أكثر قرباً من عائلاتنا وأحبائنا، وأن نجعل من هذه المناسبات فرصة لنشر الحب والسلام. فلنستقبل الأعياد بقلوب مفتوحة، ولنصنع ذكريات تدوم للأبد.

كيف نصنع فرحة الأعياد؟:

نصنع فرحة الأعياد يبدأ من الاستعداد لها

خاص لجريدة كاريزما

بقلم **فريد عوض**

(كلمه في ودنك)

سقوط سوريا السريع!!!



لا شك ان سقوط نظام الأسد كان مفاجئاً وسريع لم يكن يتوقعه الكثيرون حتى القوات التي دخلت سوريا لم تكن تعلم ان نظام الأسد هش وضعيف الى هذا الحد. ولكن يسأل الكثيرون من هو وراء دعم القوات والجيش الذي اجتاحت سوريا.

سمعنا وقد يكون صحيح ان اوردغان وتركيا كانت الداعم الاول، ايضاً ننتباهو راضي بذلك جدا. وبايدن كان ضد نظام الأسد.

لقد تم سيطره على سوريا بما فيها دمشق في اقل من ٤ ايام. ولكن هل تراجعت ايران في دعم بشار!! إجابتي نعم!!! هل تراجعت روسيا في دعم بشار!! نعم.

صديقك اليوم قد يصبح عدوك غداً، يا صديقي ان بلادنا يلعب ويتلاعب بها الكبار. من اجل الاستفادة من خبرات البلاد. وارباك الانظمه العربيه في خلافات طائفية، شيوعي دورزي. سني، كردي، سوريالي، قبضي، مسلم، والنج الخ. اين عقولنا ياعرب!! كل هذا يدعم ويخدم الكثير من الدول العربيه والانظمه التي تكره العرب.

السودان انقسمت وبها حرب اهليه، ليبيا لم يتم الاستقرار فيها، لبنان علي وشك الإفلاس بسبب الحروب والطائفية، العراق مازالت تجبو للاستقرار، سوريا سقطت، وسقط نظامها الذي يوصف بالديكتاتوريه، اتمني ان يعود سوريا بلاد الشام بلاد الجمال سوريا الخضراء. بشعبها الجميل. الذي يعيش معنا الكثير منهم في مصر. شعب نحبه اتمني ان تكون الحكومة الجديدة في سوريا اتمني ان تكون حكومة تحوي الجميع.

ببهجة وسعادة. التحضير الجيد يضفي على المناسبة طابعاً خاصاً؛ سواء كان ذلك بتزيين المنازل، أو التخطيط لتجمعات عائلية، أو حتى القيام بأعمال خيرية.

1. التواصل مع الأحباب: الأعياد هي الوقت المثالي لتقوية العلاقات مع الأسرة والأصدقاء. تبادل التهاني، المكالمات الهاتفية، والزيارات تجعلنا نشعر بدفء الحب والموودة.

2. الاهتمام بالأطفال: فرحة الأطفال في الأعياد تضفي على الأجواء طابعاً مميّزاً. يمكننا إدخال السعادة إلى قلوبهم بتقديم الهدايا، الألعاب، والأنشطة الممتعة. الابتسامه التي ترسم على وجوههم تعكس جوهر العيد.

3. الاحتفاء بالعادات والتقاليد: لكل مجتمع عاداته المميزة في الأعياد، مثل تحضير أطعمة معينة أو أداء طقوس خاصة. التمسك بهذه التقاليد يُعطي الروح الثقافية حية ويعزز الشعور بالانتماء.

4. مساعدة الآخرين: من أجمل ما يميز الأعياد هو فرصة إدخال الفرحة إلى قلوب المحتاجين. التصق على الفقراء، وزيارة المرضى، وتقديم الهدايا للأيتام هي أعمال تملأ القلوب بالسكينة وتزيد من بهجة المناسبة.

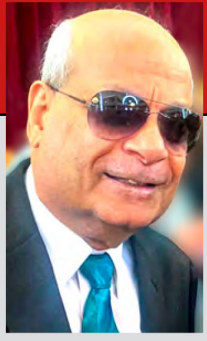
الأعياد فرصة للتغيير إلى جانب الاحتفال، تمثل الأعياد نقطة انطلاق نحو حياة أفضل. يمكن أن تكون فرصة لمراجعة الذات، وتجديد النوايا، والتخطيط لتحقيق أهداف جديدة. كما أنها تذكراً بأهمية شكر الله على النعم التي نعيشها.

فرحة تدوم بالذكري الأعياد لا تنتهي بانتهاء اليوم، بل تبقى ذكرياتها محفورة في قلوبنا. الصور، الضحكات، والمواقف الطريفة تظل شاهداً على أوقاتنا الجميلة، وتمنحنا طاقة إيجابية كلما تذكرناها.

وفي النهاية، تبقى فرحة الأعياد رمزاً عالمياً للسعادة والمحبة، وأملاً دائماً في حياة مليئة بالخير والتفاؤل.

وتكون حكومة عادله. تعلم الكثير من حكوماتنا في البلاد العربية، قلوبنا مع سوريا والسوريين. ولكن ما هو موقف أمريكا من النظام الجديد؟! اعتقد ان أمريكا كانت ترغب في القضاء علي نظام الأسد. وفي سوريا. علي ما يبدو ان الشعب السوري سعيد جدا بالتخلص من نظام الأسد سواء حافظ الأسد او ابنه بشار.

يقال ان حكم عائلة الأسد كان حكم دكتاتوري - يسجن ويعذب ويشق ويقتل، لا احد يعلم ولكن من خلال ما تم تقديمه في الإعلام ان بشار كان يحكم بالنار والحديد. ويقال ان بشار كان يحمي الأقليات هناك... ولكن الان ما هو شكل النظام الجديد؟! هل سيكون نظام موالي لايران بمعنى أن سوريا سوف تتحول الي دوله إسلامية وخلافه كمان كان الحال في العراق؟. ام ان النظام الجديد سوف يحكم بالعدل والمساواه وحرية الأديان والعقيده. أخشى ان يكون خروج نزوح حماس من غزه وخروج حزب الله من جنوب لبنان يكون بدايه لتحويل سوريا وتصبح دولة دينيه كما هو الحال في ايران... وقد استغلت اسرائيل الرضع في سوريا بأن قامت بتدمير كافة الاسلحه التي كان يستخدمها نظام بشار الأسد. إذن سوريا ليس لديها اي قوه عسكريه الان. واري تركيا وقطر سوف تدعم النظام الجديد. دعنا نراقب وننتظر ماهو المشهد السياسي خلال الفتره القادمه... في حقيقة الأمر أنا لا اعرف سوف تتضح الرؤيه في القريب العاجل.



مقدمة عن الميلاد

إختيار المستشار: عماد سليمان

تعيش في كنفه. وولد في قرية هي: "الصغرى بين رؤساء يهوذا" (مت: 2: 6). وسكن في الناصرة التي يعجب الناس إن أمكن أن يخرج منها شيء صالح (يو: 1: 46). ودعي ناصريًا.

وعاش في بيت نجار بسيط، حتى كانوا يعبرونه قائلين: "أليس هذا هو ابن النجار" (مت: 13: 5).

وعاش ثلاثين سنة مجهولًا، كفترة تبدو ضائعة في التاريخ. حتى الرسل لم يعتنوا أن يكتبوا عنها شيئًا تقريبًا... عاش فيها دون أن يلتفت إليه أحد، مخفيًا لا يعرف عنه أحد شيئًا، كأي شخص عادي... بينما تلك السنوات الثلاثون هي فترة الشباب والقوة التي يهتم فيها كل إنسان بذاته، ويود فيها كل شاب أن يظهر وأن يعمل عملاً...

* أخلي الرب ذاته فعاش في التطورات الطبيعية كسائر البشر.

قضى فترة كرضع وكطفل. ولم يستح من ضعف الطفولة... بما فيها من احتياج إلى معونة آخرين، وهو معين الكل!

احتياج إلى رعاية أم، وهو راعي الرعاية! احتياج إلى امرأة من صنع يديه، تحمله على يديها، وتهتم به، وهو المهتم بكل أحد. وتغذيته، وتعطيه ليأكل ويشرب!

ومن العجيب في طفولته، أنه أخلي ذاته من استخدام قوته. فهرب من أمام هيرودس، بينما روح هيرودس في يده! هرب من هيرودس وهو الذي خلق هيرودس، وأبقاه حتى ذلك اليوم.

عجيب هذا الأمر.. عجيب أن نري القوي القادر على كل شيء يهرب مثل سائر الذين يهربون من الضيق! يهرب من القتل وهو الذي يملك الحياة والموت... وجاء إلى مصر وعاش فيها سنوات. ولم يرجع إلا بعد أن هدا الجو، بينما كان يستطيع أن يفلت من الرجل بطريفة معجزية أو يقضي عليه...

أخلي ذاته، فاحتمل ضعف البشرية وهو المنزه عن كل ضعف. وسمح لنفسه أن يجوع ويعطش ويتعب وينام، كسائر البشر...

عجيب أن يقال عن الرب أنه في آخر الأربعين يومًا: "جاع أخيرًا" (مت: 4: 2). وعجيب أن هذا الينبوع الذي روي الكل يقول للسامرية: "أعطيني لأشرب" (يو: 4: 7)، ويقول على الصليب: "أنا عطشان" (يو: 19: 28). وعجب أن يقال عنه إنه تعب وجلس عند البئر (يو: 4: 6) وإنه نام في السفينة (لو: 8: 23).

* أخلي الرب ذاته كل هذا الإخلاء، ليخزي الذين يفتخرون ويتكبرون. وكأنه يقول لكل هؤلاء: إنني لم أولد في قصر ملك، ولا على سرير من حرير، وإنما في مزود للبهائم. ولكني سأجعل هذا المزود أعظم من عروش الأباطرة والملوك...

سيأتيه الناس من مشارق الشمس إلى مغاربها ليتباركوا منه. ليس المكان هو الذي يمجد الإنسان، ولكن الإنسان هو الذي يمجد المكان. والعظمة الحقيقية إنما تتبع من الداخل.

فليحل الرب في أي مكان، ولو كان مكانًا للبهائم، وليولد في أية قرية ولو كانت هي الصغرى في يهوذا. ولكنه سيرفع من شأن كل هذا... يولد في هذه الحقارة إلى مجد.

يولد من فتاة فقيرة، ويجعلها أعظم نساء العالم... ويولد في بيت رجل نجار بسيط، فيحولته إلى رجل قديس مشهور في الكنيسة...

يولد من أم فقيرة يتيمة، لم تكن تجد من يعولها. عهد بها الكهنة إلى يوسف، خطبواها له

"فليكن فيكم هذا الفكر الذي في المسيح يسوع أيضًا، الذي إذ كان في صورة الله لم يحسب خلسة أن يكون معادلًا لله. لكنه أخلى ذاته أخذًا صورة عبد، صائرًا في شبه الناس. وإذ وجد في الهيئة كانسان وضع نفسه وأطاع حتى الموت، موت الصليب" (في: 2: 5-8).

إن السيد الرب، إذ أخلى ذاته وأخذ شكل العبد لم يقتصر ذلك على حادثة الميلاد فحسب، بل شمل ذلك حياته كلها التي لا تدخل تحت حصر.

ميلاد السيد المسيح المتواضع كان مجرد مظهر من مظاهر إخلاء الذات وسنحاول أن نتبع إخلاء الرب لذاته في كل ناحية... ونحاول أن ندرك الأسباب التي من أجلها أخلى ذاته... ثم نأخذ لأنفسنا عظة عملية، محاولين أن نطبق عنصر الإخلاء في حياتنا...

وعلينا أن نفهم بالدقة: ما هو معني إخلاء الذات...

إنه لم يخلها طبعًا من جوهره ولا من طبيعته ولا من لاهوته الذي لم يفارق ناسوته لحظة واحدة ولا طرفة عين. بل أخلى ذاته من الأمجاد المحيطة به ومن عظمة السماء.

جميل بنا أن نلاحظ أن هذا الإخلاء لم يكن إقلالًا من شأن الرب، وإنما هو عظمة جديدة في مفهومها. كان الناس يفهمون العظمة في مظاهر خارجية. أما عظمة من يخلي ذاته ويأخذ شكل العبد، فلم يكن أحد يتصورها. هذه قدمها الرب لنا...

• أخلى ذاته في ميلاده عجيب هو الرب في اتضاعه، عندما أخلى ذاته في ميلاده.

* نزل إلى العالم هادنا بدون ضجة، ودخله في خفاء لم يشعر به أحد... لم يحدد من قبل موعد مجيئه.

* وهكذا ولد في يوم مجهول، لم تستعد له الأرض ولا السماء، ولم يستقبله فيه أحد. يوم ميلاده كان نكره بالنسبة إلى العالم، مع أنه من أعظم الأيام إذ بدأ فيه عمل الخلاص الذي تم على الصليب.

ولو نزل الرب إلى العالم في صفوف ملائكته، على سحابة عظيمة، أو في مركبة نورانية يحيط به الشاربيم والسارافيم... وقد ارتجت له السموات وكل قوي الطبيعة... أو لو أن السماء احتفلت بميلاده، وليس بنجم بسيط يظهر للمجوس، بل اهتزت له كل نجوم السماء وكواكبها... لو حدث ذلك، لقلنا إنه أمر يليق بالرب ومجده...!

لو أن شخصًا كان مسافرًا إلى مكان، لأرسل الرسائل قبلها، فيستقبله الأصدقاء والأقارب والمعارف والمريدون، وربما يستاء إذا قصر أحد في انتظاره أو في استقباله....

أما السيد المسيح فدخل إلى العالم في صمت، بعيدًا عن كل مظاهر الترحيب، في ضجيج، وبطريقة بسيطة هادئة... دخل بنكران عجيب للذات، أو في إخلاء عجيب للذات وكل الذين استقبلوه جماعة من الرعاة المساكين، ثم المجوس...

* هناك أشخاص يحبون الضجيج وبهجة الترحيب في دخولهم وفي خروجهم، لأن فاعلية ميلاد السيد المسيح لم تغيرهم بعد...

لم يخل السيد المسيح ذاته في هدوء مجيئه إلى العالم فحسب، بل في كل ظروف ميلاده. فكيف كان ذلك؟

* ولد من أم فقيرة يتيمة، لم تكن تجد من يعولها. عهد بها الكهنة إلى يوسف، خطبواها له

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ت	و	ع	ا	ن	ه	م	ط	أ	ف
و	ح	س	ن	م	ص	ط	ف	ط	و
ت	ق	ي	م	ط	ع	م	ر	س	ر
ع	ق	أ	ر	أ	ق	ع	ب	ب	ب
ن	د	ك	ر	ي	ر	ي	ك	و	ك
خ	ف	ا	ن	و	ف	ا	ن	ك	ا
أ	ف	ن	ي	س	م	ا	ن	م	ن
م	ق	ن	ي	س	م	ا	ن	م	ن
و	د	ع	م	ا	ن	م	ا	ن	م
ن	ه	د	ه	د	ه	د	ه	د	ن



كلمات متقاطعة

تأليف وإعداد: مرقت مورييس

خاص لجريدة كاريزما حل العدد السابق

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

الكلمات الرأسية:

- 1- ملكة أنقذت شعبها (معكوس) - سبيل (معكوس).
- 2- علم دراسة طبقات الأرض.
- 3- منتفخ (معكوس) - حن.
- 4- قائد الكتيبة الطبية - صعب (معكوس).
- 5- فرح (معكوس) - فعل ناسخ.
- 6- محل - من الأقارب.
- 7- يتفتح أزهاره - أميرة بطلقة قصة حب شهيرة.
- 8- بنى هرم سقارة المدرج - ثلثي (سجن).
- 9- لب - معبد فرعوني في أسوان.
- 10- ذات صيت - جمل.

الكلمات الأفقية:

- 1- رمز رياضي (معكوس) مقاييس (معكوس).
- 2- نصف كلمة (بيرل) - جس - قطع (معكوس).
- 3- حرف أجنبي (معكوس) - فوضى.
- 4- تصريح عمل بالإنجليزية (معكوس).
- 5- من بلد عربي - ركل (معكوس).
- 6- من محافظات مصر.
- 7- متشابهان.
- 8- زيارة الأماكن المقدسة - نوع من الأسماك - للتوجع (معكوس).
- 9- في الفرح (معكوس) لطخ.
- 10- حجر كريم - لأعلم

وطن للجميع

كلمات: م. مجدى عزيز



نقول في كل مناسبة نؤكد ونُدعى ونُشيع بأن الدين لله

والوطن للجميع

فلا تركنا الدين لله

ولا عاد الوطن للجميع

وتدخلنا في عمل الإله

المسيّر الكون على هواه

كأنه حاشاه لا يستطيع

الرب الواحد لا سواه

القادر ان يفتح فاه

ويبيد الكون الذى سواه

لم يطلب منا مساعدة ولا

أن نشترى في الناس ونبيع

بل أن نمثل له ونطيع

سالنا من كانوا أعداء

ومارسنا معهم التطبيع

والتفتنا نعادي الأقباء

شركاء ووطننا الأشقاء

نمنعهم عن منصب أو بناء

وكان حقنا سيضيع

ولا نشفق عل كهل أو رضيع

ما باننا تتشدد بالسلام

ويبقى فقط مجرد كلام

ولا يسود بيننا الونام

لا في شتاء ولا في ربيع

نجول نادى بالتسامح

ونطالب الكل بالتصالح

ومع أنفسنا لا نتصالح

ونحسب أننا السد المنيع

المدافع عن دين الإله

كأنه عاجز جل في علاه

أن يحفظ ديناً لو ارتضاه

إنه عن ما نتجنى رفيع

رباه إنى أدعوك يا الله

وأعلم أنك للدعاء سميع

أن ترشد بنورك الجميع

فلا نرت غضبك ونضيع

ويكون الدين لك وحده

وأن تتسع مصر للجميع



هل ضغطك عالي؟!!



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

خاص لجريدة كاريزما

www.eat4healthy.com

يمكن ضغطك بقالو سنين عالي جدا ونفسك تعرف ليه؟
هل لازم أدوية وعقاقير لكل الناس مش دواء واحد ولا اثنين و
لا حتى ٤ ولا ٥ ولساااه عالي؟!!

والناس بيتيجي المستشفيات في أمريكا وأكيد كل مستشفيات
العالم بأرقام خزعية مرعبة وهم أصلا على كل الأدوية ديه!
طبيب ليه؟ وإزاي؟ والحل إيه؟!
في زمن بقينا فيه عايشين مبدأ قرص وكبسولة لأي مرض
كان!

دون أدنى محاولة حقيقية من بعض بل العديد من الأطباء
لتشخيص حلقة الوصل بين كل أمراض العصر من ضغط
عالي ومقاومة إنسولين وسكري النوع ٢ وكوليسترول مرتفع
والزهايمر وسرطان وأمراض مناعة ذاتية والتهابات مختلفة
وتصلب شرايين يؤدي لأزمات قلبية وسكتات دماغية، و
يتعجب متخصصي الطب الوظيفي وعلم التغذية العلاجية و
الطب البديل من هذه الطريقة المنهجية التي من شأنها دعم
مبيعات الأدوية والعقاقير دون محاولة جادة لتغيير أسلوب
الحياة!.

ومن المعروف أن الضغط العالي في أكثر من ٩٠٪ من الحالات و
الناس غالبا بسبب كام حاجة من اللي تحت دول إن ما كانوا
كلهم في البعض منا!

- يا ترى كام واحد منكم عانى من ضغط الدم المرتفع وما فيش
طبيب واحد كلمه عن ولا ناقشه في كل الحاجات اللي تحت
مذكورة؟

من كام يوم دخلت المستشفى عندي بأمريكا وضغطها
١٥٠/٢٢٠ في الطوارئ وكادت أن تصاب بنزيف في المخ، وهو
ما شفته مئات المرات في حياتي بسبب ضغط أعلى وأحيانا
أقل من هذا، وشفت من حوالي سنة شاب في مقتبل عمره
يعاني من مرض السمنة فقد كان وزنه حوالي ٢٠٠ كجم و
كان ضغطه في تذكرة الدخول ١٧٠/٢٨٠ يعني بالعامة ده كان
قرب قلبه بنفجر من كتر الضغط العالي ولا زي ما بنقول في
مصر "هيطق من جنباه"!

إيه اللي وصلنا للمرحلة المتأخرة ديه وإحنا في ريعان الشباب،
يعني حتى قبل تصلب الشرايين المتأخر بسبب تقدم العمر؟!
الحاجات اللي ممكن تؤدي لضغط دم عالي وهذا ليس محاولة
مني لحصرهم بل لمناقشة أكثرهم شيوخا!
لو كنت لا تتفعل من رقم ١٢ سأعطيك سببا آخر للتخوف من
هذ الرقم الأسطوري الأصل!

1- هل تعاني من قلة نوم يعني أقل من ٧-٨ ساعات ليلا
ويتشحن موبالك بالليل جنبك بكل عناية لـ ١٠٠٪ ومش فارق
معالك ولا يمكن نسيك تشحن كمبيوتر معك ١٠٠٪؟ وعجبي!
ما فيش صحة ولا سعادة دون قسط يومي وافر من نوم
صحي ليبي! هل تعرف عزيزي القاري أنك قد تكون مديونا
لمخك وبالتالي جسمك بعد شهر حرمان نوم، قد تكون
مديونا بنوم قد يحتاج تعويضه بالكامل -علميا- إلى حوالي ١٠
ليالي تعويضية بنوم زائد عن المعتاد ونوم صحي كل ليلة دون
منبهات صباحية للإستيقاظ (لغاية لما يصحو لو حدهم يعني)
لتصل إلى حالة النشاط الجسدي والتركيز والصفاء الذهني و
السعادة العصبية البيولوجية والصحة الجسمانية -منها ضغط

دم طبيعي طبعاً- اللي ربنا خالقك علشان تعيش بيه طول
الوقت! بس عمرنا ما نعرف طعمهم بجد بسبب تقصيرنا
في نومنا! ياريت "نفووق" و "نناااا" بقى والكناية مقصودة
هنا!.

2- قلة رياضة ومشى، الرياضة بتقلل مقاومة الإنسولين وهذه
الأخيرة بترفع ضغط الدم جدا، والرياضة بتجدد شباب المخ،
وعلى سبيل المثال عن طريق تعزيز مادة اسمها بي دي إن إف
BDNF في المخ وهي من شأنها تجديد شباب المخ والتشجيع
على تكوين خلايا مخية وعصبية جديدة وبالتالي منع مرض
الزهايمر، والرياضة تشجع أيضا على إفراز هرمون أيريسين
Irisin من العضلات وهذا أيضا يساعد على خفض السكر
في الدم ومنع مقاومة الأنسولين وتحويل الدهون البيضاء إلى
نوع تاني خالص من الدهون -نفسك فيها من زمان- للأسف
فقدناها في الطفولة "الدهون البيج" ولونها غامق لإحتوائها
على مايكوتونديرا أكثر بكثير من الدهون البيضاء مما يؤدي
إلى زيادة الحرق جدا أضعاف مضاعفة وبالتالي التخسيس
وخفض ضغط الدم طبيعياً دون أدوية!.

3- زيادة ملح مضاف للأكل في الأكل الصناعي وسندوتشات
اكل بره! وأكياس اكل الإدمان!! ملهاش لازمه! وعلى سبيل
المثال بعض أنواع أكل المايكرويف قد تحتوي على أضعاف
كميات الملح التي يحتاجها جسمك في اليوم بحاله في وجبة
واحدة فقط، والفراخ اليوميين دول قد تحتوي على ملح
مضاف لتحتفظ بالسوائل فتزن أكثر حوالي 20% وطبعاً باقي
انواع أكل بره من مطاعم فاست فود اللي مليانة إضافات ملح
وهرمونات ومسمرات ومواد حافظة والمذيبات وملونات
وتكاهات الطعم! من الآخر ده أكل ماسخ، لاعبين فيه كيميائيا
ومعملياً ليحلوه في فمك عن طريق اللعب على مركز السعادة
وبالتالي الإدمان بالمخ مثلا الـ Nucleus Accumbens وهي
من أهم مراكز المكافأة ليك في المخ وبالتالي التحكم في زيادة
الإبساط والإنشاح والمتعة من الأكل!.

الآكل الصناعي بيشتغل عليها ببراعة مدروسة شريفة و
صحتك آخر حاجة تفرق معاهم للأسف! لازم نرجع ناكل
"أكل ربنا" بتاع جدودنا بقى زي ما ربنا خلقه مش متبستر
ومتفلتر ومتعقم ومتملح ومحفوظ ومكيس ومعلب ومحل
الخ الخ!.

4- نقص مضادات أكسدة وفيتامينات ومعادن وألياف بسبب
قلة خضروات وفاكهة ويقول ومكسرات صحية وحبوب
كاملة وبدور صحية وزيتون صحية زي زيت الزيتون و
الأفوكادو مثلا، ونقص في البهارات والأعشاب الصحية و
الشاي الأخضر.

5- زيادة رهيبية في استهلاك اللحوم والسمنك والفراخ و
السندوتشات اللي هي الدقيق الأبيض الفاضي السعرات الي
كان زمان جاي من حبة قمح كاملة مش ملعوب في جيناتها
GMO مليانة فيتامينات ومعادن ومضادات الأكسدة والألياف
ذائبة وغير ذائبة وبقى دلوقتي "أبيض يا ورد"! ولا في الواقع
المريز "مهيب بستين هباب" رغم بياضه الناصع (بوظ الجبل
كله).

6- زيوت مهدرجة وغير صحية وكانولا وذرّة وعباد شمس
وبذرّة العنب وخلافه من زيوت ابتلونا بيها شركات الأكل
ومعظمها بتزود نسب الالتهابات والضغط المرتفع وتصلب

الشرايين ورفع أكسدة الكوليسترول السيء LDL وتقليل
الكوليسترول الجيد HDL وزيادة خطر الزهايمر وارتشاح
الأمعاء مما يؤدي إلى العشرات من أمراض المناعة الذاتية
وفوق كل ده مرض السمنة اللي كان مرض نادر تقريبا ٢٪ في
القرون الماضية ويقترّب الآن من نصف المجتمع حوالي ٤٢٪ في
أمريكا الأم مثلا!.

7- التدخين المنسول عن حوالي ٩٠٪ من سرطان الرئة، له دور
كبير جدا في إرتفاع الضغط أيضا (التدخين ده باشا في حته
سفاوح لوحده بيقتل الملايين سنويا).

8- ضغط عصبي هائل من (العيش والعيشة واللي عايشينها يا
حووورية على رأي محمد صبحي في مسرحيته الهمجي).

9- أكل قبل النوم مباشرة، بدل ما نسبب ٢-٤ ساعات بين آخر
وجبة والنوم "الصحي" الهادي اللي بينصف الجسم ولا أروع
إعادة تدوير Recycling؟ للمخ والكبد والشرايين.

10- زيادة سكريات وسكر لدرجة بعد ما كنا بنستهلك من
حوالي قرنين ثلاثة بالكثير ملعقة سكر واحدة غلبانة يا عيني
يوميا! دلوقتي بقينا مربي أدمية بتمشي وقربت تلزق في
الأرض من "حلاوتها" بقينا بنستهلك حوالي ٢٠-٥٠ ملعقة
سكر مضاف يوميا للفرد في اكل صناعي ودقيق أبيض و
خلافه من الأكل الصناعي الهزيل السريع المريح فاقد الشيء
لا يعطيه! فاقد الحياة! اكل فعلا ميتا!.

11- قلة جوع وصيامات متقطعة (أيوه حضرتك قريب
صح) قلة صيام وجوع صحي،،، "ما تجوع ما ترعش" كان
عنوان فيديو من فيديوهاتنا، ضمن الخطة الإلهية لصحتنا
فترات جوع بعد فترات شبع وعيّد! زي زمان، دلوقتي بقينا
بنعيّد في اليوم ٣ مرات وفي شركات بتحاول تقنعنا نعيّد ما
بينهم كمان ثلاث مرات في سناكس والذي منه! وده بيرفع
مقاومة الإنسولين على المدى الطويل ويتخن وأهم حاجة
مش "بتذوق" حلاوة طعم الصيام الإنتقاعي بالماء والجوع
اللي علميا عن طريق عملية الإلتهام الذاتي Autophagy قد
تساعدك على التخلص من معظم مشاكل العصر التي تتجم
عن الطاقة الزائدة ومقاومة الأنسولين وتصلب الشرايين
والضغط المرتفع ودهون الكبد الخ الخ.

12- علاقات سامة مع ناس تحرق الدم وترفع الضغط وتزود
من هورمونات الستيروئيد المزمّن وعلى رأسها الكورتيزول (و
ما أكثرهم اليوميين دول).

١٣. كحوليات وبيرة وكده يعني:

عزيزي القاريء لتوخي الدقة العلمية،
أحب أن أؤكد أنه لا أتكلّم عن ضغطه له علاقة بالغدد الصماء
ولا الكلى الخ وهي حالات نادرة عموما أقل من ١٠٪ ، بل ما
يسميه الأطباء ضغط "دون سبب"
Essential or Primary Hypertension ورغم كل اللي قلته
ووضحته فوق دول بيقلولو "دون سبب" لا يا راجل!؟
ولا يمكن يلزقوها في الجينات (والله بريئة براءة الذنب من دم
ابن يعقوب)...

وإذا عرف السبب بطل العجب! صح ولا مش صح؟!!

تكتوكاية توطي الضغط ولا مش تكتوكاية؟



هدفك... هل قابل للتحقيق؟!

ببلم / د. ماريان إدوارد - مشير وأخصائي إرشاد أسرى

خاص لجريدة كاريزما

2- حلل موقف من الهدف الآن بمعنى حل الوقت والطاقة والموارد المتاحة لتحقيق هذا الهدف والتحديات أيضا التي تواجهها لتحقيق الهدف، حلل أيضا قابليته للقياس، حدد معايير ومؤشرات لقياس التقدم.

3- قسم الهدف الكبير الى اهداف صغيرة عند تحقيقها تشعرك بالسعادة وتعطيك الدافع لتحقيق الهدف الأكبر ولا تنسى ان تربط كل هدف صغير بجدول زمني لتتجزه من خلاله، التزام بالمواعيد وراجع التقدم دوريا - أيضا عند تحقيق اهدافك الصغيرة كافئ نفسك على الانجاز وأنت حقت تقدم ملموس هذا بدوره يحفزك أكثر ويساعدك على الاستمرارية.

4- رتب الأهداف الصغيرة بحسب أولوياتها التي تفوقك الى تحقيق الهدف أي ضع خطة عمل مناسبة لتحقيق كل خطوة ومرحلة كل حسب أهميتها.

5- طور من مهاراتك أن احتاج الامر لتحقيق أهدافك - كن مبتكرا.

6- لا تيأس عند مواجهة التحديات ولا تتراجع بل تذكر الحياة ليست سهلة ومليئة بالتحديات المتوقعة والغير متوقعة فكن مرنا وضع خطط بديلة للتعامل معها، ولا تفشل من الأخطاء السابقة فلا تجعلها تمنعك من التقدم والمحاولة ثانية بل ركز على السعي والجهد ولا تركز على الكمال.

7- تعرف على اسباب التراخي في الأعوام السابقة التي عاقتك عن تحقيق هدفك، هل عدم وضغ الهدف أم نقص مهارات أو مشغولية؟ فأن معرفة الأسباب اول طريق للعلاج والتعديل ومن ثم الوصول للهدف.

8- اوجد بنفسك الحافز لنفسك لتحقيق الهدف، اربط الهدف بقيمك الشخصية وأهداف حياتك الكبرى، تخيل نفسك عند تحقيق الهدف والفوائد التي تعود عليك.

9- مرحلة التقييم والمراجعة مرحلة مهمة في تحقيق الهدف ولا بد ان تكون بصفة دورية، حتى يمكنك معرفة موقعك من رحلة تحقيق الهدف، هل تحتاج الى تعديل الخطة مثلا ان لزم الامر، هل تغيرت الموارد المتاحة من وقت وطاقة وجهد ومال الازمة لتحقيق الهدف، يمكنك مشاركة اهدافك مع شخص موثوق فيه ليحاسبك بحب ولكن أيضا يحزم على تقدم او تراخيك في تحقيق الهدف.

10- الاصرار والعزيمة أمران هامان لضمان الاستمرارية رغم التحديات والالتزام يحتاج الى ممارسة وتدريب.

11- يمكنك بناء عادات يومية صغيرة تساعدك في تحقيق الهدف.

12- اوجد لك شريك لتحقيق الهدف فأن هذا بدوره يشجعكما على العمل والمثابرة والالتزام.
"إِثْنَانٌ خَيْرٌ مِنْ وَاحِدٍ، لِأَنَّ لَهُمَا أُجْرَةً لِيَتَعَبَهُمَا صَاحِلَةٌ." (جا 4: 9).

13- التخيل: الحلم والتخيل أنك حققت الهدف يساعدك على الاستمرارية ويقلل التوتر ويهيئ داخلك للنجاح وتحقيق الهدف.

14- أن لزم الامر يمكنك الاستعانة بمدرب ليساعدك في تقييم أهدافك وخططتك وإرشادك للبقاء في المسار الصحيح.

لذا انها الان دعوة لكل مننا ان يراجع أهدافه.. هل هي أهداف كل عام التي نتمنى تحقيقها ولم نستطع؟ هل أدركنا لماذا لم نستطع الوصول اليها؟

دعونا نأخذ خطوات عملية، خطوات مستقرة من أجل تحقيق الأهداف والاستمرار بعمرنا وحياتنا أفضل استثمار لمجد المسيح وكل عام وأنتم بخير.

كل عام وأنتم بخير، أتمنى لكم عاما مليئا بالصحة والخير والبركات الروحية والارضية.

مقال هذا العدد يعبر عن الأغلبية مننا، اغلبنا في نهاية العام وبداية كل عام، يبدأ بوضع الأهداف التي يتوقع تحقيقها في هذا العام، الكثير مننا وربما الجميع كبير أو صغير متقدم في علمه أو بسيط يحاول أن يضع هدفا أو أهدافا توسما في ان العام الجديد سوف يكون عاما مختلفا وعندها يمكن أن يحقق اهدافه.

ويبدأ بعض الناس عامهم الجديد بحماس وجدية، ويظل واضعا الهدف نصب عينيه محاولا السعي في تحقيقه ويبقى هذا الحال لمدة شهر او شهرين وربما ثلاثة أشهر حتى يتراجع الشخص تدريجيا عن الهدف الذي وضعه، ربما يتراجع سهوا منشغلا في اعباء الحياة الكثيرة وربما هناك أسباب اخرى تعوقه عن الاستمرارية.

وفي الحقيقة كل ما سبق لا يحدث مرة واحدة في العمر بل أنه يتكرر مرارا وتكرارا كل عام مع جميعنا، فنحن نبدأ بتفاؤل ان البداية سوف تكون جيدة ونتوقع أن نصل للنهاية ونفرح بالنصرة والعمل الا اننا نخور في الطريق ونبدأ الدائرة مرة ثانية في العام الجديد وهكذا دائرة مفرغة لا تنتهي حتى أن هناك اهداف ربما بدأناها منذ عشرون عاما لم نتحقق حتى الآن -مثال: يقول أحد الأشخاص انه يريد أن يقرأ الكتاب المقدس كله في عام، وهذا الهدف كان هدفه منذ 20عام، كل عام يكتبه كهدف لهذا العام في بدايته وحتى الان لم يتحقق.

والسؤال هنا الذي يطرح نفسه ما هي الأشياء التي تعوق تحقيق الاهداف؟

1- قد يكون الهدف غير واقعي:
الهدف قد يكون أكبر من امكانية تحقيقه في عام او امكانية تحقيقه بالمعطيات لدى أو قد يكون صعب غير واقعي بمعنى هدف خيالي غير قابل للتحقيق.
مثال: شخص يضع هدف أنه يريد أن يصل الى الفضاء في هذا العام ولكن دراسته وامكانياته لم تؤهله او تساعده بل أبعد ما يكون عن أن يكون رجل فضاء.

2- ربما الشخص يضع أهداف عديدة معا وكلها تحتاج مجهود وتركيز ووقت من أجل تحقيقها، فهنا كثرة الأهداف وتعددتها قد يكون سبب يعوق تحقيقها كلها أو حتى بعضها.

3- احيانا الخوف من الفشل قد يمنع الشخص من وضع الهدف لان الافكار التي تشغله سلبية فتعوقه عن أخذ أى خطوة ايجابية للأمام سواء بوضع هدف أو محاولة تحقيق الهدف.

4- ايضا الهدف المبهم الغير واضح- التفاصيل الغير واضحة او هدف بدون تفاصيل محددة قد يكون سبب قوى يعطل الوصول اليه.

5- التأجيل وعدم الجدية والحسم في العمل يؤدي الى ضياع الوقت وربما الفرصة ويفقد الحماس ايضا لتحقيق الهدف.

6- ليست كل الأهداف سهلة التحقيق فالبعض منها يحتاج الى دعم قوى ممن حول الشخص وفي بعض الاوقات غياب الدعم من الاصدقاء او المقربين يكون عائق كبير لتحقيق الهدف فالبعض الآخر يكون وجوده اكثر سوءا من عدم وجوده فيكون مثبطا محبطا للشخص ويبعده عن تحقيق الهدف.

7- مشغوليه الحياة بكل تفاصيلها قد تكون سبب في ضياع الهدف وسط زحمتها او أن تهت صورة الهدف حتى تختفى من كثرة الأعباء.

8- سوء التخطيط وعدم وضع خطة مرحلية - فنقص التخطيط يعوق الوصول للهدف لان نقص التخطيط لكل مرحلة يعوق تقييمها ونقص التقييم يعوق وضوح الهدف

9- أيضا ضعف القدرة الجسدية والطاقة النفسية المستهلكتة في الامور اليومية والحياة العادية قد تقف عائقا على تحقيق هدف جديد في الحياة لا تتحملة طاقة الانسان وصحته.

10- لا أستطيع أن أنكر ان الانشغالات بالتكنولوجيا في الوقت الحديث والأدمان عليها قد يكون عائق كبير على العمل على تحقيق الهدف وإنهائه لان الميديا شغلت حيز كبير في حياة كل فرد وجعلته يتراجع ويؤجل اهداف عدة في حياته.

11- عدم تطوير المهارات المطلوبة من أجل تحقيق هذا الهدف يكون عائق في الوصول اليه - كما في المثال السابق عن رجل الفضاء - فكيف يمكن لشخص ان يصل الى الفضاء دون ان يطور مهاراته الأكاديمية والدراسية التي تؤهله ليكون رجل فضاء وبالتالي يستطيع تحقيق الهدف والصعود الى الفضاء.

والآن ربما من خلال الاسباب السابقة يجد كل واحد مننا سبب أو أكثر قد يكون هو العائق الذي يواجهه كل عام يعوقه عن تحقيق الهدف لذا دعونا نفكر معا في بعض الخطوات العملية التي تساعد على تحقيق الهدف وبلوغ نهايته:

ولكن بداية دعونا نتعرف على صفات الهدف الذي يمكن تحقيقه:

1- الهدف لا بد أن يكون هدف واضح المعالم ومحدد التفاصيل- غير مبهم- وغير عام وغامض بل واضح ومحدد أى مدعوم بخطوات عملية واضحة تسهل التنفيذ وتتيح الوصول اليه.

2- الهدف مهم أن يتناسب مع إمكانيات الشخص الذي سيسعى لتحقيق الهدف، ايضا يتماشى مع أولوياته ومع قيمه ومبادئه.

3- الهدف لا بد أن يكون قابل للقياس بمعايير محددة.

4- يمكن تجزئته لاهداف صغيرة.

5- الهدف لا بد أن يكون واقعي قابل للتحقيق وغير خيالي متوافق مع الظروف الحالية والتحديات المحتملة.

6- الهدف لا بد أن يكون محدد بوقت - اي له إطار زمني واضح لتحقيقه لتجنب أى تأجيل.

7- الهدف لا بد ان يكون ملهم ومحفز فيكون دافع للشخص لتحقيقه وتحقيقه يكون دافع لتحقيق أهداف أكبر.

8- الهدف لا بد أن يكون هدف مرن بمعنى يمكن تعديله اذا تغيرت الظروف.

9- الهدف يكون مستدام اي بمعنى قابل للاستمرار بدون مجهود زائد.

أذن من صفات الهدف الذي يمكن تحقيقه هناك خطوات بسيطة يمكن القيام بها من أجل تحقيق الهدف كما يلي:

1- تحديد الهدف بوضوح:

على ان يشمل الهدف الذي نحدده الصفات السابقة. ويمكن كتابة الهدف بطريقة ايجابية تحفيزا لتطبيقه ويمكنك أيضا أن تسأل نفسك ما الذي تريد تحقيقه ولماذا؟ ما أهمية هذا الهدف في حياتك.

"ليالي زمان: عشرة أعوام من المجد تتألق في ليلة أسطورية"



تغطية صحفية: وائل لطف الله
تصوير: أيمن سعد - عنتر بارح

"سارة بنس: آخر العنقود تتألق مع أوركسترا ليالي زمان"

خطفت المطربة المتطورة سارة بنس الأضواء بأدائها المتميز وصوتها العذب وشخصيتها المألقة والشقية. قدمت سارة أغنية "يا ستي يا ختياره" للفنانة اللبنانية طروب، مما أضفى نكهة شبابية منطقة ومميزة على الحفل.

سارة، التي تحمل أصولاً مصرية من والدتها ليلى بنس، سيدة الأعمال المصرية الأمريكية، ومن والد أمريكي الأصل، ولدت ونشأت في الولايات المتحدة، لكنها نجحت في الغناء باللغة العربية بالرغم من أنها ليست لغتها الأم. هذا الإنجاز يبرز اجتهادها وشغفها بالفن العربي، إضافة إلى الدور الكبير لوالدتها في ترسيخ ارتباطها بالثقافة العربية.

"آخر العنقود"، كما يطلق عليها، أثبتت جدارتها كنجم صاعدة تجمع بين المهبة والتطور، مقدمة أداء يعكس شغفها بالموسيقى العربية وتقديرها لتراثها العريق.

كانت مشاركتها مع أوركسترا ليالي زمان إضافة فنية رفيعة، حيث لاقت تفاعلاً واسعاً من الجمهور الذي أشاد بحضورها المميز وقدرتها على تقديم الفن الأصيل بروح معاصرة، مما جعلها واحدة من أبرز نجوم هذه الليلة الاستثنائية.

"سيمو سمير يتألق مع أوركسترا ليالي زمان في حفل طربي استثنائي"

في واحدة من أجمل لحظات الحفل الطربي المميز، أبدع الفنان سيمو سمير، المطرب المصري الموهوب، في تقديم مجموعة من الأغاني الطربية الرائعة. منذ أن بدأ مشواره الفني في سن العاشرة، أثبت سيمو سمير قدرته الفائقة على الغناء بعدة لهجات عربية، وهو ما جعله يتمتع بشعبية واسعة في مختلف أنحاء الوطن العربي، بالإضافة إلى مشاركاته الناجحة في حفلات بأوروبا وأمريكا.

في هذا الحفل، تألق سيمو سمير بأدائه الرائع لأغنييتين من أهم روائع الطرب العربي: "يا بياعين الهوى" لجورج وسوف وكامل الأوصاف لعبد الحليم حافظ. بصوته العذب وقدرته على أداء الأغاني الطربية العميقة، استطاع سيمو أن يخلق أجواء ساحرة في القاعة، ليحظى بتفاعل حار من الجمهور الذي استمتع بحضوره الفريد.

كما أن مشاركته المستمرة مع أوركسترا ليالي زمان، حيث أحس أكثر من خمس حفلات معهم، تعكس عمق تجربته الفنية ورغبته في تعزيز التراث العربي الأصيل. سيمو سمير، الذي يواصل تقديم أغانيه الخاصة، يعمل حالياً على إصدار مجموعة أغاني خاصة له، بعد نجاحه في طرح أغنيته الشهيرة "حالة صعبة".

"ليبتا: صوت الجبل السوري يتألق مع أوركسترا ليالي زمان"

في ليلة موسيقية لا تُنسى، أبدعت المطربة السورية ليبتا في تقديم اثنتين من أجمل الأغاني التي جمعت بين التراث والطرب الأصيل، بأسلوب يعكس قوة صوتها الجبلي ورقتها المميزة.

بدأت ليبتا بأغنية "عيون القلب" للمطربة الكبيرة نجاة الصغيرة، حيث أضفت عليها لمستها الخاصة التي جمعت بين الإحساس المرهف والقوة الجبلية الفريدة. كما قدمت مبدئي حليبي من روائع التراث السوري، لتأخذ الجمهور في رحلة موسيقية أصيلة تفيض بالحنين والافتخار بالآرث الفني العريق.

تميز أداءها بتفاعل كبير من الجمهور، الذي استمتع بصوتها الشجي وحضورها الطاعى على المسرح. كانت مشاركتها مع أوركسترا ليالي زمان بقيادة المايسترو عادل إسكندر إضافة مميزة للحفل، حيث جمعت بين التراث السوري وروح الطرب العربي الأصيل، لتترك بصمة لا تُنسى في هذه الليلة الاستثنائية.

"إسماعيل فاضل يُبدع مع أوركسترا ليالي زمان بأغنية 'طالعة من بيت أبوها'"

ضمن فعاليات الحفل الطربي المميز، أبدع المطرب إسماعيل فاضل، الفنان العراقي، في تقديم أغنية "طالعة من بيت أبوها" للمطرب الكبير الفنان العراقي الراحل ناظم الغزالي، بصوته القوي والأجش الذي أضف للأغنية رونقاً خاصاً يعكس قوة التراث الغنائي الحليبي وأصالته.

بأداء احترافي ومتمكن، نجح إسماعيل في أسر قلوب الحضور وإعادة أجواء الطرب الأصيل إلى القاعة. تفاعل الجمهور بحرارة مع أدائه الذي أبرز عمق صوته وقدرته على تقديم الأعمال الطربية الكبيرة بأسلوب

في أجواء ساحرة وأصيلة، احتفلت أكاديمية ليالي زمان بمرور عشر سنوات على تأسيسها في ليلة حملت عنوان "قول للزمان ارجع يا زمان". وكالعادة، أبهرت ليالي زمان جمهورها بحفل مميز قدمت خلاله نخبة من أجمل الفنانين المصريين والعرب، تحت قيادة المايسترو المتألق والمجتهد عادل إسكندر.

تميز الحفل بأداء فني رفيع المستوى يعكس التراث الأصيل والمواهب الفريدة، حيث استمتع الحضور بمزيج من الموسيقى العربية الكلاسيكية واللوحات الغنائية التي خطفت الأنظار.

هذه المناسبة لا تمثل فقط احتفالاً بالإنجازات الفنية لأكاديمية ليالي زمان، بل هي شهادة على دورها في إحياء التراث المصري والعربي وتعزيز الفنون الكلاسيكية بين الأجيال الجديدة.

تعد هذه الليلة الاستثنائية إضافة جديدة لمسيرة الأكاديمية المليئة بالنجاحات، حيث أظهرت مرة أخرى قدرتها على تقديم فن راقٍ يربط الماضي بالحاضر، في أجواء لا تُنسى.

"مفاجأة ليالي زمان: المايسترو عادل إسكندر يُهدي زوجته أغنية 'بنتدي منين الحكاية'"

في لحظة مليئة بالمشاعر والدهشة، فاجأ المايسترو عادل إسكندر جمهور ليالي زمان بأداء أغنية "بنتدي منين الحكاية" للعندليب الأسمر عبد الحليم حافظ، في إهداء خاص لزوجته السيدة/ نبيلة.

صوته العذب والشجي أضفى على الأغنية أبعاداً عاطفية عميقة، حيث جمع بين الحنين والإحساس العالي، مما جعلها واحدة من أروع لحظات الحفل. أداءه الرائع جاء ليثبت لزوجته أنه قادر على حفظ كلمات الأغنية بشكل جيد، خلافاً لما كانت تتصوره من صعوبة في حفظها.

هذه المفاجأة لاقت إعجاباً كبيراً من الجمهور، الذين تفاعلوا مع اللحظة الرومانسية التي أضفت لمسة خاصة إلى الحفل. بهذه اللقطة المؤثرة، أظهر المايسترو عادل إسكندر جانباً مختلفاً من موهبته، ليجعل ليلة "ليالي زمان" واحدة من أكثر الحفلات تميزاً وإبداعاً.

"مروة ناجي تتألق في أوركسترا ليالي زمان: صوت الطرب الأصيل يلامس القلوب"

في ليلة استثنائية، أضادت المطربة المصرية المتألقة مروة ناجي، نجمة برنامج The Voice، سماء الفن الأصيل بمشاركتها المميزة مع أوركسترا ليالي زمان، بقيادة المايسترو عادل إسكندر. بصوتها الساحر القوي الذي يعيد إحياء التراث العربي بأبهى صورة، قدمت مروة مجموعة من أجمل أغاني الطرب الكلاسيكي التي لاقت تفاعلاً حاراً من الجمهور.

تميز الحفل بحضور مميز من عشاق الفن الراقي، الذين انغمسوا في أجواء موسيقية تلامس الروح، مما أكد مكانة مروة ناجي كواحدة من أبرز الأصوات المصرية والعربية القادرة على نقل الجمهور في رحلة موسيقية بين الماضي والحاضر.

مشاركة مروة مع أوركسترا ليالي زمان كانت الأولى من نوعها، حيث أضفت بعداً جديداً للحفل كأول تعاون بينهما في بافيري هيلز (BEVERLY HILLS) بكاليفورنيا على أفخم مسارح كاليفورنيا على الإطلاق. هذه الإضافة ترسخ دور الأكاديمية كمركز للفن الرفيع الذي يجمع بين الإبداع والأصالة. كانت مشاركتها نجاحاً كبيراً، حيث قدمت صورة واقعية عن الفن الجيد والأصيل والمحترم في هذه الحقبة الزمنية التي نعيشها الآن، وتبرهن أنه لا يزال هناك فن وفنانون من النوع الذهب الخالص والتميز.

"رامي عثمان يُبدع مع أوركسترا ليالي زمان: أداء قوي لأغنية 'ليالينا'"

في واحدة من أجمل لحظات الحفل، أبدع المغني التونسي رامي عثمان في تقديم أغنية "ليالينا" للفنانة الكبيرة وردة، بمشاركة مميزة مع أوركسترا ليالي زمان بصوته القوي والعميق، استطاع رامي أن يضيف بصمته الخاصة على الأغنية، مقدماً أداءً أثار إعجاب الحضور وأعادهم إلى زمن الطرب الجميل. يعد رامي عثمان، المغني التونسي الذي يتميز بموهبة استثنائية وحضور قوي، واحداً من أبرز المواهب الصاعدة التي تحمل روح الشباب وعمق التراث الموسيقي.

مشاركته في الحفل أكدت مكانته كشاب واعد قادر على ترك أثر قوي في الساحة الفنية، ليكون إضافة لافتة في مسيرة أوركسترا ليالي زمان الفنية التي تجمع بين الأصالة والتجديد.

مميز، مما جعله أحد أبرز نجوم الحفل. كانت مشاركة إسماعيل فاضل مع أوركسترا ليالي زمان بمثابة احتفاء جديد بروائع التراث العربي، حيث ساهمت الأغنية في تعزيز الأجواء الطربية التي سادت الحفل.

"أوركسترا ليالي زمان تُبدع في تقديم مقطوعات التراث العربي الأصيل"

في فواصل الحفل الطربي المميز، قدمت أوركسترا ليالي زمان بقيادة المايسترو عادل إسكندر مجموعة من المقطوعات الموسيقية لأغاني التراث العربي الأصيل، التي أسرت قلوب الحضور وأعادتهم إلى أزمنة الطرب الجميل.

تميزت هذه الفواصل الموسيقية بإبراز مهارات العازفين بشكل رائع، وعلى رأسهم عازف العود السيد/ عفيفي، الذي أبدع بتقديم مقاطع أظهرت براعته ودقته في العزف، مما أضفى بعداً آخر لجمال الأداء الجماعي لأوركسترا.

كانت هذه العروض الموسيقية بمثابة لمسات ساحرة أضافت رونقاً خاصاً للحفل، حيث تمازجت الألحان الأصيلة مع الحضور الفني الراقي، لتؤكد أوركسترا ليالي زمان مكانتها كجسر يربط بين التراث العربي العريق وروح العصر.

"تكريم الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا لأوركسترا ليالي زمان بمناسبة مرور عشر سنوات على تأسيسها"

في احتفالية مميزة بمناسبة مرور عشر سنوات على تأسيس أوركسترا ليالي زمان، تم تكريم الأوركسترا من قبل الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا تقديراً لجهودها الكبيرة في إحياء التراث العربي الأصيل ونقل الفن العربي إلى العالم. جاء التكريم بحضور السيد رافت صليب، رئيس الاتحاد، والنائب المهندس هشام ستيته، بالإضافة إلى السيدة ليلى بنز، سيدة الأعمال، التي كانت حاضرة لدعم هذا الحدث الهام.

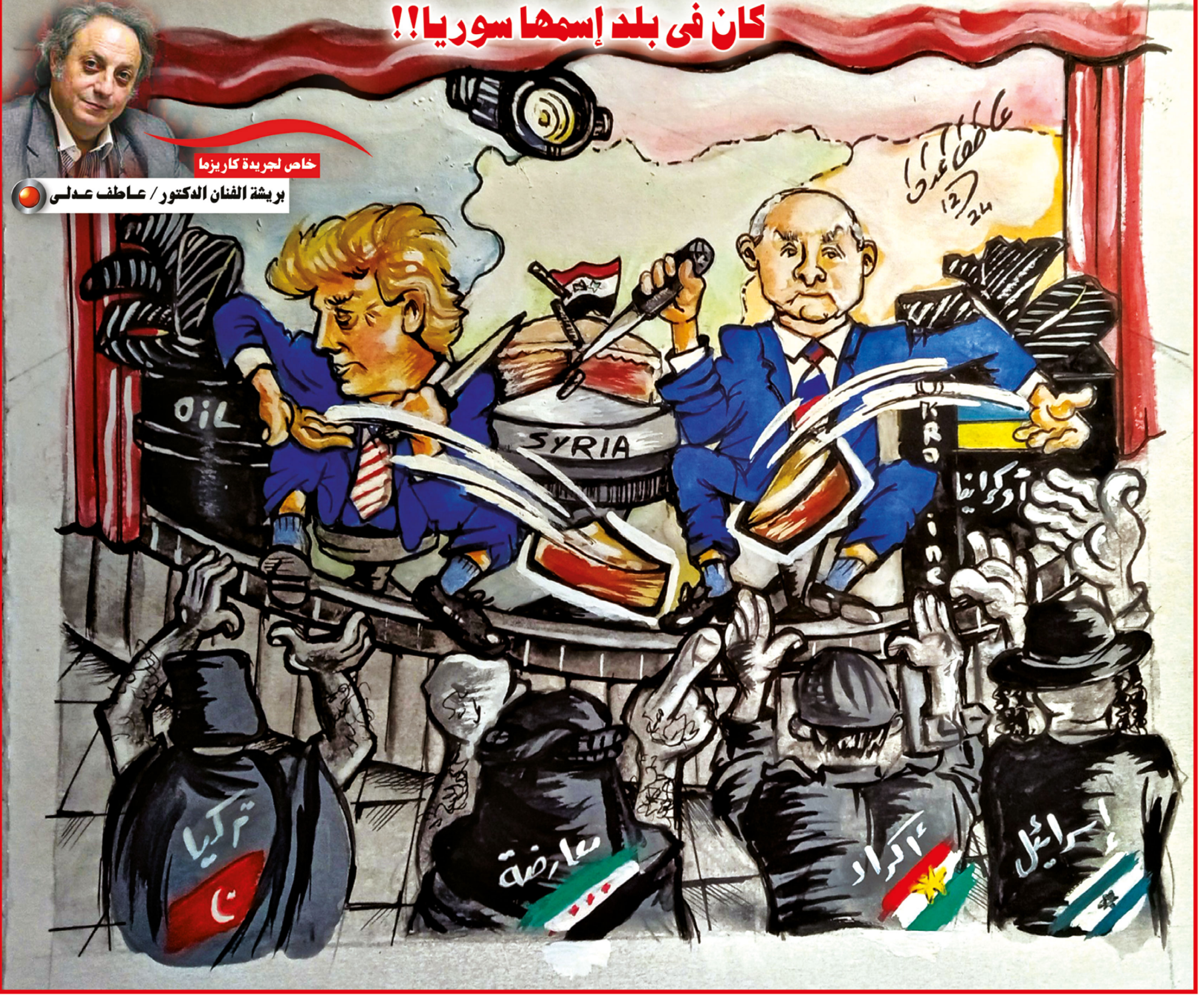
وفي كلمته، أكد السيد رافت صليب على أن الموسيقى تعتبر لغة عالمية لها قدرة قوية وناعمة في المجتمعات على تجاوز الحواجز الثقافية والجغرافية، مشيراً إلى أهمية الفن في تعزيز التفاهم بين الشعوب. هذا التكريم يأتي في إطار جهود الاتحاد لدعم الفن والفنانين الذين يعكسون الصورة الجميلة والمشرقة للموسيقى العربية في الخارج، ويعد بمثابة تنويه لتاريخ طويل من العطاء الفني الذي تقدمه أوركسترا ليالي زمان.

لقد كانت ليلة ليالي زمان بمثابة تنويه لعشر سنوات من التفوق والإبداع وكان من أبرز الأحداث في هذا الحفل هو التغطية الصحفية الخاصة التي قدمتها صحيفة كاريزم، والتي قامت بتوزيع عددها الجديد لشهر ديسمبر لعام 2024 خلال الحفل. هذه التغطية الإعلامية التي جاءت في وقتها، أضفت لمسة إضافية من التميز للحفل، كما سلطت الضوء على الاحتفال بعشر سنوات من العطاء الفني المستمر.

هذه الليلة ليست مجرد احتفال بمرور عقد من الزمن، بل هي شهادة حية على الالتزام المستمر بالمحافظة على التراث المصري والعربي العريق، وجعل الموسيقى أداة للتواصل الثقافي بين الشعوب. كل لحظة في الحفل كانت بمثابة احتفاء بالموهبة والابتكار، مما يجعلها واحدة من أكثر اللحظات تألقاً في مسيرة الأكاديمية التي لا تزال تواصل تقديم الفن الأصيل في قلب أمريكا والعالم. مع حضور الجمهور الواسع، والمشاركة المتميزة من كبار الفنانين والمواهب الشابة، أكدت أكاديمية ليالي زمان مجدداً أنها ليست مجرد مؤسسة موسيقية، بل هي جسر يربط بين الماضي والحاضر، ويشكل أفقاً جديداً للفن العربي في المشهد الثقافي العالمي، متابعه الخبر والتمتع بصور أكثر من الحدث رجاء الدخول على موقعنا من هنا: <https://charismadaily.com/2024/12/03/>

ليالي زمان عشرة أعوام من المجد تتألق

كان في بلد اسمها سوريا!!



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
Info@TaxNet360.com
Fax: (619) 566-4996

نقدم جميع خدمات المحاسبة وتتضمن:
مراجعة الحسابات، إعداد قوائم الدخل، محاسبة الشركات، تأسيس الشركات
إستشارات إدارية، إستشارات إعداد الموازنات، إستشارات مالية
الضرائب الشخصية، ضرائب الشركات، ضرائب المبيعات وخدمات الرواتب

Two Locations to Serve you

San Diego
333 S Juniper Street Suite 217
Escondido, CA 92025
(858) 269-4602

Temecula
28924 Old Town Front St. Suite 107
Temecula, CA 92590
(951) 813-5969

Our Services

Corporations

- Bookkeeping
- Payroll Services
- Financial Statements
- Small Businesses with complete payroll service
- Business Tax Returns
- IRS Representation

Individuals

- E-Filing for Individual Clients
- Partnership Tax Returns
- Non-profit Tax Returns
- Personal Financial Statements
- Small Business Schedule C preparation

نتكلم العربية

iCareRx
PHARMACY

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

We speak Spanish

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

17413 BELLFLOWER BLVD,
BELLFLOWER, CA 90706

info@icare-rx.com

FREE SAME DAY DELIVERY

drivers who
switched saved
an average of
\$468*

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



Allstate®

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

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

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

Office: 818-253-2020



تأمين
على السيارات
بأسعار منافسة

نعدكم
بخدمة مميزة

للإستفسار رجاء الإتصال على الرقم التالي

Cell : 818-599-9215

عادل لطفى Adel Lotfy

Broker Associate



MGR
Real Estate
Commercial Brokerage

DRE# 01104445

لتلبية إحتياجاتكم في كاليفورنيا
من شراء وبيع كافة العقارات
التجارية والإستثمارية والسكنية والأراضي

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 وإعتماد القوائم المالية

• فحص محدود وتجميع القوائم المالية

خدمات الضرائب:

• إعداد الإقرارات الضريبية للأفراد

• شركات المساهمة والمسؤولية المحدودة

• تمثيلكم أمام الضرائب والمساعدة في

حل جميع أنواع المشاكل الضريبية

• الإعفاءات الضريبية للمنظمات

الخيرية والدينية

إمسك الدفاتر وإعداد

مرتبات العاملين

• إمساك الدفاتر والسجلات المالية

• إعداد إقرارات ضريبة المبيعات

الشهرية والتسويات الدورية

• إعداد ضرائب المرتبات والتسويات

الدورية

الخدمات الإستشارية:

• المساعدة في إختيار الشكل القانوني

الأنسب لنشاطك

• تأسيس الشركات

• إعداد دراسات الجدوي الإقتصادية

للمشروعات

• إعداد الدورات التدريبية للمعايير

المحاسبية وتطبيقاتها

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

California: 15338 Central Ave. - Chino CA 91710

القاهرة 1 شارع الجزيرة الوسطى - أبراج المصرى برج ب
الزمالك 11211 ت 2012-0698-8886 وحدى صباح

Appointments available during tax season from 9am to 9pm

(909) 222-1947

www.hanna-cpa.com