

Charismaa
Newspaper

كاريزما

السبت (1-28) فبراير 2025 العدد 84 - السنة الثامنة

الهدف بين يديك Saturday - (February 1 - 28) - 2025 - Volume No. 8 - Issue No. 84

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



“السيرة الدكتور مجدى يعقوب يُبهر العالم: صمام قلب ثوري يدوم مدى الحياة لكل الأعمار”

Happy
Valentine's
Day

هل الحب
ضرورة؟!

ترامب يشمل الجدل
بقرارات نارية في ولايته الثانية
وردود الأفعال

LAW OFFICES OF
JOHN MIKHAIL
www.lawofficejohn.com



المحامي
جون ميخائيل

نحن نتحدث العربية
الإستشارة مجانية
FREE Consultation

(310)806-1231

معكم في الأوقات الصعبة

إصابات العمل - التعويضات - حوادث السيارات

**No Risk: No Attorney
Fee if No Recovery
Car Accidents**



Serving all of Southern California

Notice

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

St. Mary Pharmacy

Northridge

8254 White Oak Ave Northridge, CA 91325

Ph: (818) 975-8004

Chatsworth

9917 Topanga Canyon Blvd Chatsworth, CA 91311

Ph: (818) 960-4521



Dr. Beshoy Gerges



Dr. Paul Gerges

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

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

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

مكتب المستشارية

جيهان توماس



Gihan Thomas

الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

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

Email: gihanthomaslaw@yahoo.com

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

www.gihanthomaslaw.com

موضوع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

www.charismadaily.com

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

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر ورئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. م. جيون جنسدي

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيشين لطف الله

أزياء وموضة

د. هنسي أحمد شلبي

جياكسين فايق

رياضة

كابتن / مجدي سعد

كابتن / هاني أيوب

فنون وديكور

سامر رياض

نبرمين هوريس

نيشين مفرح

منال شوكت

علاقات عامة

همد - فليبا - حسن - مارينا - ماجي

أبو العنين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

هدية مجدي يعقوب للبشرية: صمام قلب يغير حياة الأطفال إلى الأبد



خلال 6 أشهر فقط أصبح حياً يقوم بجميع وظائف الصمام الطبيعي.

نتائج مذهلة من التجارب الأولية:

خلال التجارب على الحيوانات، أظهر الصمام نتائج استثنائية. بعد شهر من الزراعة، بدأ الصمام في تكوين خلايا وأنسجة جديدة، وأصبح يعمل بكفاءة تضاهي كفاءة الصمامات الطبيعية خلال ستة أشهر فقط.

الخطوات القادمة:

من المقرر أن تبدأ التجارب السريرية على البشر في غضون عام إلى عام ونصف، على أن يتم إنتاج الصمام الجديد بالتعاون بين معامل متخصصة في إنجلترا وألمانيا. ويتوقع أن يكون متاحاً للاستخدام الطبي عالمياً، بما في ذلك مصر، خلال ثلاث سنوات.

فوائد الاكتشاف:

هذا الابتكار يمثل نقلة نوعية في علاج أمراض صمامات القلب، حيث يخفف من معاناة المرضى ويقلل من المخاطر المرتبطة بالجراحات المتكررة. كما يعد أملاً كبيراً للأطفال الذين يعانون من مشكلات في صمامات القلب، إذ يتيح لهم صماماً متوافقاً مع نمو أجسامهم، مما يضمن حياة أفضل ومستقبلاً أكثر أماناً.

الدكتور يعقوب وصف هذا الإنجاز بأنه هدية للإنسانية، معرباً عن أمله في أن يغير هذا الاكتشاف مسار علاج أمراض القلب عالمياً.

أعلن الجراح العالمي الدكتور مجدي يعقوب عن اكتشاف طبي ثوري في مجال جراحة القلب يتمثل في تطوير صمامات قلبية طبيعية تنمو مع الجسم وتدوم مدى الحياة. يعد هذا الإنجاز علامة فارقة في علاج أمراض القلب، خصوصاً للأطفال، حيث يوفر حلاً مستداماً يقلل من الحاجة إلى عمليات جراحية متكررة لتبديل الصمامات مع تقدمهم في العمر.

كيف يتم تركيب الصمام الطبيعي للقلب؟

أوضح أن الصمام يمكن زراعته بدون عمليات جراحية أو شق للصدر، عن طريق القسطرة لأنه صغير وتم عملية زراعته بدون خلايا ومن ثم يقوم تلقائياً بتكوين الخلايا داخل الجسم، مثل الصمام الذي يتكون للجنين داخل رحم الأم أثناء الحمل، واصفاً إياه بأنه هدية للإنسانية في جميع أنحاء العالم.

وبيّن أن الاكتشاف الجديد لا زال أمامه الوقت لتنفيذه، لأنه تم عمل كل ما يمكن عمله داخل المعمل ثم تم القيام بوضع الصمام في الغنم، مبدئياً استغرابه من النتائج المذهلة لأن الصمام أنجب الخلايا الجزعية من الجسم ثم قام بعمل أكثر من 20 نوع من الخلايا في الأماكن الصحيحة، وخلال شهر من تركيبه بدأ في تكوين خلايا وبعد 6 أشهر بدأ يعمل في حياة كاملة ويقوم بكل ما يقوم به الصمام الطبيعي، ولذلك شعرنا بالسعادة، متوقفاً أن يحدث ذلك عند تطبيقه على الإنسان.

وقال إن الصمام الجديد، يقوم بإفرازات تؤثر على الجسم بطريقة فعالة ويعمل على تكوين أعصاب، واصفاً إياه بأنه شيء غير معقول، لأن الصمام

الإتحاد العام للمصريين بالخارج بالولايات المتحدة الأمريكية



لزيارة موقعنا للتواصل والإشتراك
في العضوية وصفحات الـ Social Media



www.egyptiansunited.org





MASHNEY LAW OFFICES

The Law Firm to Trust

Protecting You & Your Family Since 1992

المحامى سامى المشنى



- 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

تقديم تهاني عيد الميلاد لصاحب النيافة الأنبا سريايون في لوس أنجلوس



اللجنة الإعلامية بالاتحاد ومقدمة البرامج في قناة "سي سات".
في أجواء يسودها التأخي والمحبة، دعا الحاضرون أن يكون العام الجديد مليئا بالخير والسلام والصحة والفرح، مستذكركم رسالة ميلاد السيد المسيح التي تدعو إلى المحبة والسلام.

اختتم اللقاء برسالة تحمل أسمى معاني الأمل والتجدد، داعين أن يكون العام الجديد بداية مشرقة للجميع، يسودها السلام والوئام بين الشعوب. "كل عام وأنتم بخير" هي الرسالة التي خرج بها الجميع من هذا اللقاء، محمليين بفرح ومحبة ميلاد السيد المسيح.

إنجازات الاتحاد خلال الفترة الماضية على سيدنا المطران الأنبا سريايون.
حيث استعرض مشروعات الاتحاد الرائدة في دعم الجاليات المصرية بالخارج، إلى جانب جهوده المستمرة في تعزيز التواصل الثقافي والديني بين المصريين في المهجر وبلادهم الأم. وقد أشاد سيدنا المطران بتلك المبادرات القيمة، مؤكداً على أهمية التعاون المشترك في خدمة ودعم المجتمع المصري في الخارج.

تميزت المناسبة بحضور إعلامي بارز تمثل في الأستاذ وائل لطف الله، رئيس تحرير جريدة "كاريزما" وأحد مؤسسي اللجنة الإعلامية للاتحاد، إلى جانب الإعلامية ميرا، من أعضاء

علي، قنصل مصر العام في لوس أنجلوس وولايات الساحل الغربي، القنصل السيد/ أحمد أنور لتقديم تهاني عيد الميلاد إلى صاحب النيافة والجالية المصرية القبطية في لوس أنجلوس، وذلك نظراً لارتباط سعادته بالسفر خارج البلاد خلال تلك الفترة.

كان حضوراً مميزاً، حيث شارك فيه رجل الأعمال السيد رأفت صليب، رئيس الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا، وناهبه المهندس هشام ستيتة، والدكتور سيد جمعة، رئيس المركز الإسلامي.

من جانبه، طرح السيد رأفت صليب بعض

في أجواء مفعمة بالمحبة والفرح والسلام، اجتمعت قيادات دينية ومجتمعية في لوس أنجلوس للاحتفال بعيد الميلاد المجيد وحلول العام الميلادي الجديد، حاملين رسالة محبة وتأخي للعالم أجمع.

تقديم التهاني بمناسبة عيد الميلاد المجيد لصاحب النيافة المطران الأنبا سريايون، مطران لوس أنجلوس وجنوب كاليفورنيا وهاواي، في مقر نيافته، بحضور الأساقفة الأجلء الأنبا كيرلس والأنبا إبرام وعدد من الأباء الكهنة الموقرين.

وقد أناب سعادة السفير الدكتور حسام الدين



"ترامب يشمل الجدل بقرارات نارية في ولايته الثانية" وردود الأفعال

السياسات الحمائية في قطاع الطاقة والتراجع عن سياسات بايدن المناخية.

الدول المنافسة:

- الصين وروسيا:
- اعتباراً انسحاب الولايات المتحدة من منظمة الصحة فرصة لتوسيع نفوذها الدولي.
- الصين رحبت بتأجيل حظر "تيك توك"، لكنها قد ترى في قرارات ترامب فرصة لتصعيد الانتقادات ضد السياسات الأمريكية.

3. في الإعلام الأمريكي والدولي:

- الإعلام المحافظ (فوكس نيوز):
- وصف القرارات بـ"الحاسمة والجريئة" التي تعيد أمريكا لمسارها الصحيح.
- الإعلام الليبرالي (سي إن إن، نيويورك تايمز):
- اعتبر القرارات "تراجيحاً خطيراً" عن التقدم الذي أحرزته الإدارة السابقة.

4. الشارع الأمريكي:

- الانقسامات تزداد وضوحاً:
- مظاهرات مؤيدة ومعارضة ظهرت في عدة ولايات، خاصة بعد إعلان حالة الطوارئ على الحدود والعفو عن ممتحني الكابيتول.
- الأقليات والمهاجرون يعيشون حالة قلق متزايدة بسبب القرارات المتعلقة بالجنسية والهجرة.

بشكل عام، قرارات ترامب أشعلت جدلاً واسعاً وزادت من حالة الاستقطاب السياسي والاجتماعي في الولايات المتحدة، مع تباينات دولية على صورتها كقائد عالمي.

• يعتبرون العفو عن أنصار اقتحام الكابيتول جزءاً من "تصحيح الظلم" الذي تعرضوا له.
• دعم إلغاء سياسات بايدن كخطوة لاستعادة القيم المحافظة.

المعارضون:

- الديمقراطيون:
- وصفوا القرارات بـ"الهجومية وغير الدستورية"، خاصة قرار إلغاء حق الجنسية بالولادة.
- انتقدوا العفو عن الممتحنين باعتباره تعزيراً للجماعات المتطرفة وتقويضاً للقانون.

• حذروا من أن الانسحاب من منظمة الصحة العالمية يظهر تراجع القيادة الأمريكية في القضايا العالمية.

المجتمع المدني:

- جماعات حقوق الإنسان أدانت إلغاء سياسات المساواة والقرارات المتعلقة بالمهاجرين باعتبارها انتهاكاً للحقوق الأساسية.
- الناشطون البيئيون وصفوا إعلان حالة الطوارئ في قطاع الطاقة بأنه ضربة للعمل المناخي.

2. على الصعيد الدولي:

- الدول الحليفة:
- انتقادات حادة:
- دول أوروبية، مثل ألمانيا وفرنسا، انتقدت الانسحاب من منظمة الصحة العالمية باعتباره قراراً "غير مسؤول".
- التلق بشأن تداعيات سياسات الهجرة على التعاون الدولي لمكافحة الأزمات الإنسانية.
- خيبة أمل:
- الشركاء التجاريون عبروا عن قلقهم من

6. إلغاء الحماية الأمنية لانتوني فاوتشي: قرر ترامب إلغاء الحماية الأمنية لخبير الأوبئة الدكتور أنتوني فاوتشي، قائلاً إنه يجب عليه "حماية نفسه".

7. إلغاء أوامر تنفيذية سابقة:

ألغى ترامب 78 أمراً تنفيذياً وقعها الرئيس السابق جو بايدن، بما في ذلك ما لا يقل عن 12 إجراء يدعم المساواة العرقية وحقوق المثليين والمتحولين جنسياً، ورفع العقوبات عن المستوطنين في الضفة الغربية المحتلة.

8. تأجيل حظر تطبيق "تيك توك":

وقع ترامب أمراً بتأجيل حظر تطبيق "تيك توك" لمدة 75 يوماً، والذي كان من المقرر إغلاقه في 19 يناير الجاري، لمنح إدارته فرصة لتحديد مسار العمل المناسب بشأن التطبيق.

هذه القرارات تعكس التوجهات السياسية والإدارية لإدارة ترامب في ولايته الثانية، ومن المتوقع أن تثير نقاشات قانونية وسياسية داخل الولايات المتحدة وخارجها.

ردود الأفعال على قرارات ترامب الأخيرة جاءت متباينة بين مؤيدين ومعارضين، سواء داخل الولايات المتحدة أو على المستوى الدولي. إليك أبرزها:

1. على الصعيد الداخلي:

- مؤيدو ترامب:
- الجمهوريون وأنصار ترامب:
- يرون أن القرارات تعيد أمريكا إلى أولوياتها الوطنية، مثل حماية الحدود، تعزيز الأمن، والحد من الهجرة غير القانونية.

منذ توليه منصبه في 20 يناير 2025، أصدر الرئيس الأمريكي دونالد ترامب عدة قرارات تنفيذية أثارت جدلاً واسعاً. فيما يلي أبرز هذه القرارات:

1. إلغاء حق الجنسية بالولادة:

وقع ترامب أمراً تنفيذياً ينهي حق الحصول على الجنسية الأمريكية بالولادة لأبناء المهاجرين غير الشرعيين، وهو حق يكفله الدستور الأمريكي وأكده المحكمة العليا منذ أكثر من 125 عاماً. من المتوقع أن يواجه هذا القرار تحديات قانونية.

2. الانسحاب من منظمة الصحة العالمية:

أعلن ترامب انسحاب الولايات المتحدة من منظمة الصحة العالمية، منتقداً طريقة تعامل المنظمة مع جائحة كوفيد-19 وأزمات صحية دولية أخرى.

3. إعلان حالة الطوارئ على الحدود الجنوبية: أعلن ترامب حالة طوارئ وطنية على الحدود الجنوبية للولايات المتحدة بهدف وقف تدفق المهاجرين غير النظاميين، ووقع أمراً تنفيذياً بهذا الشأن.

4. إعلان حالة الطوارئ في قطاع الطاقة:

وقع ترامب أمراً تنفيذياً يعلن حالة طوارئ في قطاع الطاقة بهدف خفض التكاليف وزيادة الإنتاج، مما يهدف في النهاية إلى خفض معدلات التضخم.

5. العفو عن المشاركين في اقتحام الكابيتول:

أصدر ترامب عفواً رئاسياً عن حوالي 1500 شخص من أنصاره الذين شاركوا في اقتحام مبنى الكابيتول في 6 يناير 2021، واصفاً إياهم بـ"الرهائن".

الكنيسة الإنجيلية تحتفل بعيد الميلاد المجيد بكاليفورنيا



بناء هذا المكان وجعلته منارة للإيمان والخير. نصلي أن تستمر هذه الكنيسة مصدر نور وملجأ لكل نفس تبحث عن السلام، وأن تظل شاهدة لمحبة الله إلى أجيال قادمة.

مبارك هذا الإنجاز العظيم، وكل سنة والكنيسة وأبنائها في نعمة ونمو دائم. اختتم اللقاء وسط أجواء من التأخي والفرح، حيث دعا الحضور أن يكون العام الجديد مليئاً بالسلام والوئام. وتبادل الجميع التهاني والدعوات الصادقة بأن يكون العام الجديد بداية مشرقة تحمل الخير للجميع.

”كل عام وأنتم بخير“، كانت الرسالة التي حملتها الاحتفالية، تأكيداً على معاني المحبة والتجدد التي يجسدها عيد الميلاد المجيد.

إلى المحبة والوئام بين الناس. وأشار إلى أهمية نشر روح السلام في مواجهة التحديات، متمنياً عاماً سعيداً مليئاً بالفرح والخير. شهدت المناسبة أيضاً احتفالاً خاصاً بمرور ثلاثين عاماً على تأسيس الكنيسة الإنجيلية بكاليفورنيا، حيث استعرضت مسيرتها ودورها في خدمة المجتمع وتعزيز العلاقات بين أبناء الجالية المصرية والعربية، ٣٠ سنة من البركة والخدمة” في يوم ٥ يناير ١٩٩٥، بدأت رحلة الإيمان والخدمة في هذه الكنيسة المباركة، حيث كانت أول خدمة تُقام، بداية لمسيرة مليئة بالمحبة، الصلاة، والعمل في حقل الرب.

ثم قال الدكتور القس هشام كامل راعي الكنيسة ان اليوم، وبعد مرور ٣٠ عاماً، نقف شاكرين لله على كل نعمة وبركة، وعلى كل يد ساهمت في

بأمريكا، حيث ألقى كلمة رحب فيها بالحضور وهنأهم بعيد الميلاد المجيد للعام الجديد. كما استعرض إنجازات الاتحاد خلال الفترة الماضية، متحدثاً عن الجهود المبذولة لدعم الجاليات المصرية بالخارج، والمبادرات الرامية لتعزيز التواصل الثقافي والديني بين المصريين في المهجر وبلادهم الأم.

أعرب القنصل عبد الرحمن حسين عن خالص تهنائي القنصلية المصرية للكنيسة وشعبها بهذه المناسبة، مؤكداً على أهمية الدور الذي تلعبه الكنيسة في تعزيز قيم المحبة والسلام في المجتمع.

دعا الدكتور القس هشام كامل الجميع إلى استقبال العام الجديد بروح من المحبة والأمل، مستذكراً رسالة ميلاد السيد المسيح التي تدعو

في أجواء مليئة بالمحبة والسلام، احتفلت الكنيسة الإنجيلية في كاليفورنيا بعيد الميلاد المجيد وحلول العام الميلادي الجديد، بحضور مميز من قيادات دينية ومجتمعية وشعب الكنيسة، إلى جانب عدد كبير من أبناء الجالية المصرية والعربية.

أناب سعادة السفير الدكتور حسام الدين علي، قنصل مصر العام في لوس أنجلوس ولايات الساحل الغربي، القنصل السيد/ عبد الرحمن حسين لتقديم التهاني بمناسبة عيد الميلاد المجيد إلى الكنيسة الإنجيلية وراعيها الدكتور القس هشام كامل، وذلك نظراً لسفر السفير خارج البلاد خلال هذه الفترة.

شارك في الاحتفالية رجل الأعمال السيد رأفت صليب، رئيس الاتحاد العام للمصريين في الخارج

أبرز الأحداث الجارية في الولايات المتحدة، مصر، والوطن العربي

الولايات المتحدة الأمريكية:

بدأت حرائق الغابات في كاليفورنيا في 7 يناير 2025، حيث اندلعت عدة حرائق في مناطق مختلفة من الولاية، أبرزها حرائق "إيتون" و"ياسيفيك بالسيديز" و"سيولفيدا". تسببت هذه الحرائق في خسائر فادحة، حيث أودت بحياة ما لا يقل عن 27 شخصاً حتى 17 يناير، ودمرت أكثر من 10,000 مبنى.

بالإضافة إلى الخسائر البشرية، تعرضت الممتلكات لأضرار جسيمة، حيث قدرت قيمة العقارات السكنية المهتدة بأكثر من 40 مليار دولار. كما أثرت الحرائق على سوق التأمين، مما كشف عن هشاشته في مواجهة مثل هذه الكوارث.

• تجميد المساعدات الخارجية: أصدر وزير الخارجية الأمريكي، ماركو روبيو، أمراً بوقف جميع المساعدات الخارجية القائمة والجديدة لجميع الدول، باستثناء مصر وإسرائيل.

مصر:

• تطوير مطار الغردقة: تتواصل أعمال تطوير

وتوسعة مطار الغردقة الدولي بهدف زيادة قدرته الاستيعابية وتحسين الخدمات المقدمة للمسافرين، مما يساهم في تعزيز السياحة في المنطقة.

• انطلاق معرض القاهرة الدولي للكتاب: بدأت فعاليات الدورة الـ 56 من معرض القاهرة الدولي للكتاب بمشاركة 80 دولة، ويشمل المعرض برنامجاً ثقافياً متنوعاً يتضمن ندوات وورش عمل وحفلات توقيع.

• انضمام عمر مرموش لمانشستر سيتي: أعلن نادي مانشستر سيتي الإنجليزي عن التعاقد رسمياً مع اللاعب المصري عمر مرموش، ومن المتوقع أن يشارك في المباراة المقبلة أمام تشيلسي.

الوطن العربي:

• وقف إطلاق النار بين إسرائيل وحماص: في 19 يناير 2025، تم الإعلان عن وقف إطلاق النار بين إسرائيل وحركة حماس بعد أكثر من عام من الصراع، مع الاتفاق على تبادل الأسرى على مدى ستة أسابيع.

• تعيينات حكومية في لبنان:

• في 9 يناير 2025، تم انتخاب قائد الجيش اللبناني، العماد جوزاف عون، رئيساً للجمهورية اللبنانية بعد سنتين من شغور المنصب.

• في 13 يناير 2025، تم تكليف القاضي نواف سلام بتشكيل الحكومة اللبنانية الأولى في عهد الرئيس جوزاف عون، خلفاً لحكومة نجيب ميقاتي.

• تشييع مسؤولين في حماس: شهدت مدينة غزة مراسم تشييع اثنين من أعضاء المكتب السياسي لحركة حماس، بحضور كتائب القسام.

• الحرب في غزة ولبنان: تصعيد عسكري: شهد عام 2024 تصعيداً عسكرياً بين إسرائيل وحركة حماس في قطاع غزة، بالإضافة إلى مواجهات مع حزب الله في جنوب لبنان. تسببت هذه الأحداث في خسائر بشرية ومادية كبيرة، وأثارت قلقاً دولياً بشأن استقرار المنطقة.

التطورات في سوريا: تغيير في القيادة: في تطور مفاجئ، تم الإعلان عن سقوط نظام الرئيس بشار الأسد في سوريا خلال عام 2024، مما فتح الباب أمام مرحلة جديدة من التحولات السياسية في البلاد.

قضية الصحراء الغربية

• توترات مستمرة: استمرت التوترات في منطقة الصحراء الغربية، مع تصاعد النزاع بين المغرب وجبهة البوليساريو، مما أثار اهتماماً دولياً ومحاولات للوساطة لحل النزاع.

الانتخابات في العالم العربي

• استحقاقات انتخابية: شهدت بعض الدول العربية انتخابات مهمة خلال عام 2024، حيث جرت انتخابات رئاسية وبرلمانية في عدة بلدان، مما أثر على المشهد السياسي الإقليمي.

الكوارث الطبيعية

• زلازل وفيضانات: تعرضت المنطقة لعدة كوارث طبيعية، أبرزها الزلزال الذي ضرب المغرب والفيضانات في ليبيا، مما أدى إلى خسائر بشرية ومادية كبيرة.

في عالم مليء بالفوضى واللايقين. الشخصية تتعامل مع مفاهيم مثل الزمن، المستقبل، والتغيير، في إطار يناقش تحول الإنسان من الطفولة إلى النضج. يتناول الكتاب عدة قضايا فلسفية تتمثل في معركة الإنسان مع ذاته ومع محيطه. فكثير من الأحيان يحاول «عمر» أن يفهم معنى وجوده من خلال المكعبات، فيدرك مع مرور الوقت أن مكعباته لا تكتمل كما يتمنى، وهذا ما يطرح السؤال الفلسفي الأزل: هل نحن نبحث عن الكمال أم نبحث عن التوازن؟.

أحد أبرز الموضوعات التي يستعرضها الكتاب هو علاقة «عمر» بالمتجمع. ورغم بساطة الطفل، إلا أن ناعوت تقدم لنا نقداً اجتماعياً ثقافياً من خلال تلك النظرة البريئة على العالم. الأطفال دائماً ما يطرحون أسئلة قد تكون محرجة للكبار، أسئلة لا يستطيع الكبار الإجابة عليها بوضوح. الكتاب يفتح الباب أمام فهم الطفولة كمرحلة من البراءة، لكن أيضاً كمرحلة اكتشافات مؤلمة في بعض الأحيان.

تستند فاطمة ناعوت على أسلوب سردى يعتمد على الرمزية والتعبيرات الأدبية التي تملؤها العواطف، حيث أن «المكعبات» ليست مجرد ألعاب، بل تمثل ركيعة للتقل عبر مفاهيم معقدة. تعبيرها الأدبي الراقى يجعل القارئ يعيش التجربة مع «عمر»، فلا يقتصر الأمر على قراءة الكتاب فقط، بل يشعر القارئ كأنه جزء من عالمه. المكعبات تتحول إلى عالم مرن يمكنه تشكيل معانٍ متعددة مع كل محاولة جديدة لبناء شيء ما.

وفي النهاية، الكتاب ليس مجرد قصة عن «عمر»، بل هو رسالة إلى كل شخص يختلف عن المؤلف، يؤكد على أن الاختلاف ليس ضعفاً، بل قوة. الرسالة التي تكتمل فصولها عبر الكلمات الجميلة التي كتبتها «فاطمة ناعوت» هي رسالة أمل، ودعوة للمجتمع لفهم الاختلافات وتقبلها كجزء من جمالية الحياة.

إنه كتاب ليس فقط لتلك الأمهات اللواتي يواجهن تحديات مماثلة، بل أيضاً لكل من يسعى لفهم الآخر، وتحقيق السلام الداخلي والتواصل مع الذات.

كتب: رنا شوقي

عن المصري اليوم



فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة
الإعلامية المنبجزة

حكايات الحب والاختلاف

في حياة «عمر

وبيت من المكعبات في مدينة الملاكمة»

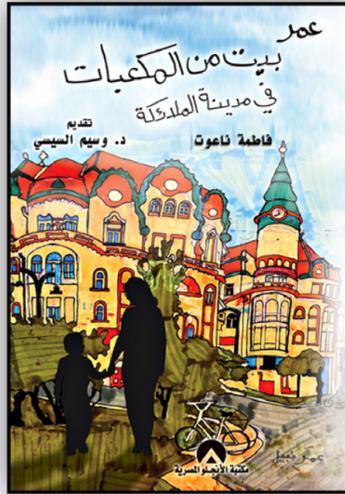
الحياة بشكل أعمق وأصدق. وما يعزز هذا الفهم هو تجسيد «عمر» كفنان. من خلال لوحاته، نكتشف كيف يعبر «عمر» عن نفسه، وكيف تتجلى رؤيته الخاصة للعالم من خلال الألوان والضوء. على الرغم من أنه لا يشرح لوحاته، إلا أن كل واحدة منها تحمل في طياتها معنى عميقاً، حيث تمتلئ بالأشجار والسماء، وقد تظهر أحياناً لوحة لطفلين يسييران معقودى الأيدي، أو مشاهد معاصرة تعكس فكرة آدم وحواء. كل لوحة هي شهادة على الجمال الذي لا يُرى إلا من خلال العين التي تعرف كيف ترى الأشياء بعيون جديدة.

الأحداث وتطوراتها:

يحاول «عمر»، وهو طفل في مرحلة الطفولة المبكرة، أن يبني عوالمه الصغيرة باستخدام مكعبات اللعب الملونة. كل مكعب يمثل قطعة من الحياة، قطعة من الأمل، وقطعة من الخيال الذي لا حدود له. في عالمه الصغير، يصبح كل مكعب يحمل رمزية عميقة؛ مكعبات اللعب ليست مجرد أدوات، بل هي كتل بناء للواقع الذي يحاول أن يصنعه.

لكن، مع مرور الوقت، يبدأ «عمر» في مواجهة عالم أكبر من مكعباته، عالم مليء بالقيود والمحددات. في محاولته لبناء عالم متكامل، يكتشف أن المكعبات التي جمعها، والتي كانت تمثل له أملاً، قد تصبح عبئاً إذا لم يتم ترتيبها بالطريقة الصحيحة. هذا التوتر بين الفهم الطفولي للعالم والتعقيد الذي يفرضه الواقع يشكل محور الكتاب.

المكعبات في هذا السياق تصبح استعارة رائعة للحياة نفسها، حيث إن الإنسان - مثل «عمر» - يحاول أن يضع كل شيء في مكانه ليحقق النظام



إنها بطريقة تتجاوز حدود المجتمع الذي عادة ما يسارع إلى تصنيف المختلفين. تعكس تلك المحاولة الرغبة في اكتشاف الجمال في الاختلاف، وهذا ما أثبتته فاطمة ناعوت في مقالاتها وأعمالها الفكرية، حيث تظهر بشكل مستمر أنها ليست فقط أمّاً، بل هي أيضاً مدافعة عن تلك الأصوات التي غالباً ما تهمل في المجتمع.

وفي سياق الكتاب، يتم تناول مسألة «التوحد» بشكل أدبي عميق، حيث تتعد الكاتبة عن التصنيفات الطبية التقليدية وتطرح بدلاً منها مصطلحات جديدة مثل «طيف الذاتوية» التي تتناغم مع رؤية «عمر» الخاصة للعالم. يتم ربط مرض «عمر» بالجمال، فهو لا يُعتبر إعاقة بل سموّاً وتفرداً. إنه عالم ملؤه القدرة على الإبداع، والتفكير المختلف، والرغبة المستمرة في فهم

لكي تعرف ما هي «الزهرة»، عليك أن تصبّح أنت ذاتك «الزهرة»؛ حتى تعيش حياتها وتشعر بما تشعر الزهرة.

لا بد أن تفتّح كما زهرة، تبتهج نور الشمس كما تفعل الزهرة، ترقص مع هطول المطر مثل زهرة، وتُخرج البراعم من نسجك كما تفعل الزهرة. وحين تنجح في أن تفعل كل ما سبق، سوف تسمع الزهور تكلمك وتحكي لك أسرارها.

يبدأ الكتاب بـ «الزهرة»، تلك الرمزية العميقة التي تتكرر طوال الكتاب، حيث يقارن «عمر» بالزهرة التي تفتّح في بستان «طيف التوحد»، وبينما يُشبهه مشاعره وتفصيل عالمه الداخلي بعالم الزهور والطبيعة، نجد أن «الزهرة» ليست سوى «عمر» ذاته، الذي يشب عن العالم الخارجي في صمت، ليعيش حياته بطريقته الخاصة. يظهر الكتاب كيف أن الفهم لا يأتي عبر أحكام سطحية، بل من خلال التوغل في عمق الشخصية، وفي هذه الحالة، في بستان «عمر» الخاص، الذي تُكشف فيه أسرار الحياة من خلال اللون والرسم والموسيقى. في بيت المكعبات تبتكر فاطمة ناعوت رحلة داخل النفس الإنسانية، تنسج عبرها خيوطاً من التأمّلات العميقة التي تلامس قلوبنا وعقولنا. الكتاب ليس مجرد مجموعة من القصص، بل هو دعوة للتفكير في معاني الحياة، والأشياء التي نعتبرها بسيطة ولكنها مليئة بالتحديات والدروس. القصة الرئيسية تدور حول شخصية «عمر»، الطفل الذي يحاول أن يحقق أحلامه ويعبر عن نفسه عبر مكعبات صغيرة، لكنها تحوي في طياتها معاني كبيرة ورؤى فلسفية تطمح إلى فهم معنى الحياة والمكان.

الكتاب الصادر عن مكتبة الأنجلو المصرية، يحمل رحلة عاطفية عميقة، تسردها الأدبية «فاطمة ناعوت» بحروف من حب، كاشفة عن أعماق حياة ابنها «عمر»، الذي يقع في طيف التوحد. إنه ليس مجرد سرد لرحلة معاناة أو تحديات، بل هو اكتشاف لعالم مواز، عميق وراقي، يتسم بالجمال والتفرد، حيث تلتقي الروح بالفن، ويعبر الصمت عن أعمق المشاعر.

من خلال سرد الكاتبة، نشهد معركة نفسية وعاطفية تعيشها الأم وهي تحاول أن تفهم

خاص لجريدة كاريزم

بقلم د. عبير حلس

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة

أحلامنا بين الشغف والنهايات

لكل منا حلمه الخاص به والذي وارد أن يتحقق و وارد أيضاً أن يمر العمر كله ولن يتحقق أبداً؛ وأيضاً أحلامنا هي ليست للتأجير ولم تكن أبداً الصالح طرف واحد فقط، فجميع أحلامنا هي نتاج طبيعي منبثق من أحلام سابقة للآخرين حولنا (أحلام للأسرة أو أحد أفرادها أو حلم زرع بقلوبنا منذ الطفولة لتحقيق حلم الأم أو الأب) وقد يكون حلم لتحقيق غاية محددة تعود ثمارها على الجميع. ومن وجهة نظر أخرى هناك أحياناً خلط في بعض الأمور لم يكن للآخر وعي كامل بمخاطر التوافق والتكامل من عدمه بين حلم اليوم وحلم الغد ولا يدرك عواقب عدم تحقيق الحلم داخلنا وتأثيره السلبى على النفس البشرية من إحباط وإحساس بالفشل نظير عدم تحقيق ذلك الحلم. هناك توارد خواطر لأحلامنا فكثير منا يرغب أن يصبح فنان أو دكتور أو مهندس... الخ.

وقد يكون تحقيق حلمنا معتمد على الآخر أصلاً ومن المستحيل تحقيقه بغزله عن الآخرين من تشجيع وتوفير آليات نجاح ذلك الحلم وهنا يبدأ الحلم بالشغف وصولاً للنهايات بتحقيق ذلك الحلم.

سؤال يطرح نفسه؛ هل الأحلام التي تراودنا منذ الصغر يمكن أن تستمر معنا لنهاية العمر سواء تغيرت ظروف الحياة الاجتماعية أو الدراسية أو المهنية أو المكائنية، أم يراودنا حتى نهاية العمر؟

وسؤال آخر كثير من الناس يصعب الإجابة عليه!! لماذا يتغير الحلم بداخلنا أحياناً، ويصعب تحقيقه ونفقد شغف الحلم بداخلنا؟

كمثال (إذا كان الحلم، السفر للخارج وهكذا مرات الأيام ولا يزال الحلم يراودني ولكنني لا أستطيع تحقيق ذلك الحلم لسبب أو آخر؟)

ولكن لو تحققتم الفرصة ولم يتحقق الحلم هنا انتهى فوشف البدايات لهذا الحلم، وكان فرصة تحقيق الحلم لم ولن تتم إلا إذا كان هناك تعلق وتمسك بالهدف نفسه (أي الحلم ذاته) حتى إن وجد عائق نفسي لتحقيقه أو أي عائق آخر.

وهكذا إذا استمر الحال بفقد شغف أحلامنا نصبح بلا هدف أو تارحت للغد أو تخطيط للوصول للهدف المنوط به، وبعض الأحلام أنك بعالم آخر، عالم يصنعه العقل الباطن ويسجله بخيال واسع مع توارد مواقف حياتية

بقلم كريستين عادل

كاتبة وصحفية

خاص لجريدة كاريزم

"إشحن باقتك"

في كل يوم نعيشه، نجد أنفسنا في مواجهة مواقف وأحداث تتفاوت بين تلك التي تُهيج القلب وتلك التي تُثقل الروح. لأن الحياة ليست رتيبة أو ثابتة، بل هي سلسلة من اللحظات المتباينة التي تجعلنا نشعر بألوانها المتناقضة؛ لحظات من السعادة والفرح تضيء أيامنا، وأخرى من الإحباط والضغوط قد تجعلنا نتراجع أو نتساءل عن الهدف. ربما تترام علينا المسؤوليات اليومية، من العمل أو الدراسة، فتبدو الأيام وكأنها تُغلق في وجهنا، ولا شيء يبدو جديداً

أو مثبّراً. وفي خضم هذه التحديات والروتين، ينسى الكثيرون أن هناك دائماً فرصة لأن نشحن أنفسنا مجدداً، أن نعيد الحياة إلى أجسادنا وأرواحنا.

«شحن الباقية» ضرورة أساسية في حياتنا. فنحن بحاجة إلى لحظات من الراحة والهدوء، بعيداً عن ضجيج الحياة اليومية. أحياناً، لأنه قد نشعر أننا نعيش في دوامة لا تنتهي، وكلما اقتربنا من هدف، وجدنا أن هناك هدفاً آخر يتعد منا. وقد نعتقد أن العيش في هذه الضغوط المستمرة هو قدرنا، ولكن الحقيقة أننا قادرون على التخفيف من وطأتها من خلال لحظات قصيرة لكن فعالة لشحن طاقتنا الداخلية.

لنكن صادقين مع أنفسنا، فكل واحد منا لديه شيء يحبه، يجعل قلبه ينبض بشدة ويشعر بالسعادة العميقة. قد تكون تلك اللحظات التي نمضيها في ممارسة هواياتنا هي ما يعيد لنا قوتنا ويعزز طاقتنا، كالكتابة أو الرسم أو الموسيقى أو حتى القراءة. هذه الأنشطة الصغيرة، رغم بساطتها، تملك قدرة غير عادية على تجديد النفس وتزويدها بالقوة اللازمة لمواجهة تحديات الحياة.

أو قد تكون لقاء مع الأصدقاء أو أفراد العائلة. تلك

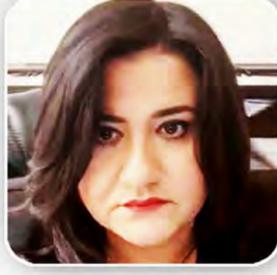




خاص لجريدة كاريزما

بقلم نيفين سوريل

شفاء المشاعر الجريحة وتعويض الرب



يساعدك على تقبل الأحداث بثقة وأمل.
"لَأْتِي عَرَفْتُ الْأَفْكَارَ أَنِّي أَنَا مُفَكِّرُ بِهَا عَنْكُمْ،
يَقُولُ الرَّبُّ، أَفْكَارَ سَلَامٍ لَا شَرٍّ، لِأَعْطِيَكُمْ آخِرَةَ
وَرَجَاءٍ" (إرميا 29: 11).

● التوبة والخروج من المشاعر الحزينة بسببها:
التوبة هي عملية تطهير القلب والرجوع إلى
الله. من المهم أن تعلم أن الله دائما يقبل التائب
بفرح، وأن مشاعر الحزن يمكن أن تتحول إلى
طاقة إيجابية تدفعك للنمو الروحي.
"إِن أَعْتَرَفْنَا بِخَطَايَانَا، فَهُوَ أَمِينٌ وَعَادِلٌ، حَتَّى
يَغْفِرَ لَنَا خَطَايَانَا وَيَطَهِّرَنَا مِنْ كُلِّ إِثْمٍ" (1 يوحنا
1: 9).

● الصلاة:

الصلاة ليست فقط وسيلة لطلب الحاجات، بل
هي علاقة تواصلية مع الله. من خلالها تجد
السلام الداخلي وتستمد القوة للتغلب على

الرب قائلا: "وأعوذكم عن السنين التي أكلها
الجراد." إنه إله التعويض، وكل ألم عانيتنا منه
هو فرصة لبركة قادمة تعوضنا عن كل ما
فات.

4. الرجاء في خطة الله الكاملة:

حتى عندما لا نفهم لماذا مررنا بهذه الجراح، نثق
أن الله لديه خطة أعظم من الأمناء. في رومية 8:28
تقول كلمة الله: "ونحن نعلم أن كل الأشياء تعمل
معا للخير للذين يحبون الله." الله يستخدم حتى
الجراح لتشكيلنا وتميمتنا، ليمنحنا مستقبلا
أفضل مليئا بالسلام والفرح.

كيف نجد السلام؟

● الإيمان بوجود إله متحكم في كل الأمور:

الإيمان هو الأساس الذي يمنحك الطمأنينة
والتقوى بأن كل ما يحدث في حياتك له غاية
وحكمة إلهية. الاعتراف بأن الله هو المتحكم

نمر في الحياة بمواقف صعبة قد تترك في
نفوسنا جراحا عميقة، سواء كانت بسبب
خيانة، فقدان، أو خيبة أمل. هذه المشاعر
الجريحة تثقل القلب وتجعلنا نشعر بالضعف.
لكننا نعلم أن الله، بقدرته وحكمته، يرى ويسمع
آلامنا، وهو القادر على شفاء القلوب الجريحة
 وإعادة الفرح إلى حياتنا.

1. الله يرى دموعك و يسمع صراخك:

عندما نتألم، قد نشعر أحيانا بأن لا أحد يرانا أو
يفهم عمق معاناتنا. لكن الكتاب المقدس يطمئننا
بأن الله قريب من المنكسرين. يقول في مزمور
34:18: "قريب هو الرب من المنكسري القلوب
ويخلص المسحق الأرواح."
مهما كان الألم عميقا، الله يرى ما في داخلنا
ويهتم بكل تفاصيل حياتنا.

2. شفاء الجراح بيد الله:

الله وحده يستطيع شفاء الجراح التي يعجز
البشر عن مداواتها. في إرميا 30:17 يعد الرب
قائلا: "لأنني أزد عافيتك وأشفيك من جروحك،
يقول الرب." إذا سلمنا له أوجاعنا، فإنه قادر
على تحويل حزننا إلى فرح وألنا إلى سلام.

3. التعويض الإلهي عن الخسائر:

الله لا يكتفي فقط بشفاننا، بل يعوضنا عن كل
ما فقدناه أو تألمنا لأجله. في يونس 2:25، يعد

هل اللحم المشوي ضار بالصحة؟ وما أفضل طرق الشواء؟ كيف تجنب المواد السامة في الخضار!

إعداد وتقديم خبير التغذية / كريم حسن

لكن لم يتضح ولم تثبت الأبحاث بعد فيما إذا
كانت هذه المادة ضارة للبشر أيضا، والكمية التي
يحتويها الريحان والتي يمكن أن تكون ضارة،
لهذا السبب ينصح لامبيين بعدم الإكثار من أكله
والاكتماء بأكله من وقت لآخر.

البطاطا أكثر الخضار شعبية واستهلاكها في العالم،
وتؤكل مقلية ومطبوخة ومشوية لوحدها أو مع
خضروات أخرى، لكنها يمكن أن تكون خطيرة
ومضرة للصحة أيضا إذا لم ينتبه المرء لطريقة
تحضيرها. فقشرتها والأجزاء المخضرة منها
تحتوي على مادة سولانين السامة، لذا نحذر من
أكل "البطاطس المخضرة أو التالفة، كذلك يجب
عدم أكل قشور البطاطس حتى لو كانت مقلية،
إذ أن حرارة الزيت رغم أنها عالية، فإنها لا تقضي
على مادة سولانين السامة." التي تسبب الأما في
المعدة والأمعاء والغثيان، بل وحتى مشاكل في
التنفس في حالات شديدة.

أما الطريقة المثالية لطبخ البطاطا وعدم فقدانها
لما تحتويه من فيتامينات ومعادن، فهي بسلقها
مع قشورها، ثم تقشيرها وأكلها حسب موقع
"شبيغل أونلاين" الألماني. الجزء الأخضر من
الطماطم ويحتوي على مادة سولانين السامة،
لذلك يجب تجنب أكلها وأيضا تجنب أكل
الطماطم الخضراء غير الناضجة، وكلما كانت
الطماطم حمراء ناضجة قلت فيها نسبة
السولانين.

الكرفس والجزر الأبيض والبقدونس تحتوي
على مادة فوركومارين، التي لها تأثيرات
سامة حين تعرضها لأشعة الشمس، ما يعني
أن تناول كمية كبيرة أي حوالي 450 غرام من
هذه الخضروات (الكرفس والجزر الأبيض
والبقدونس) في وجبة الطعام، تحتوي على كمية
كافية من مادة فوركومارين، لتسبب أضرار
للجلد لدى التعرض لأشعة الشمس وتترك عليها
بقعا تشبه "بقع حروق الشمس". ولهذا السبب
تصح ريسمير بعدم الإكثار من أكلها.

أيضا تسخين الزيت لدرجة عالية مضر للصحة
ويمكن أن يسبب السرطان، لذا يجب عدم
تسخين الزيت أو الدهون الأخرى مثل الزبدة
لدرجة حرارة عالية جدا.

يؤكدون على أهمية الموازنة بين نكهة الطعام
وطريقة تحضيره، بحيث يكون الأكل لذيذا وفي
الوقت ذاته صحيا. ويرى المختصون أن التصاق
اللحم على رقائق الأنبيوم ضارا جدا بالصحة،
لكنهم يشددون على تجنب احتراق النار لرقائق
الأنبيوم الفاصلة بين اللحم والموقد الذي تشوى
عليه، وتفادي الاحتراق الزائد للحوم عند الشواء
 ووضع اللحم على اسياخ صالحة للطبخ أو حامل
ومن أسفلها رقائق الأنبيوم.

كيف تتجنب المواد السامة في الخضار!

لا يكفي أن نهتم بنوعية وجودة ما نأكله وإنما
بكيفية طبخ وتحضير طعامنا أيضا. حيث أن
بعض الخضار والفاواكه يمكن أن تحتوي على
مواد ضارة، إليكم بعض النصائح لدى الطبخ
وتحضير الطعام لتجنب مخاطر تلك المواد
الضارة.

يهتم كثيرون بنوعية وجودة طعامهم وما
يقدم لهم على المائدة، فيحرصون على أن يكون
صحيا. لكن ذلك لا يكفي، لأنه يجب الاهتمام
بطريقة تحضير الطعام أيضا، إذ أن بعض
الخضار والفاواكه تحتوي على مواد ضارة، إذا تم
طبخها بطريقة معينة أو أكلها نيئة. فالفاصوليا
الخضراء والحمص والعدس وغيرها من
البقوليات تحتوي على مادة فازين الضارة التي
تسبب الإسهال والتهابات مترافقة بنزيف حاد
في الأمعاء الدقيقة يمكن أن تكون قاتلة إذا كان
الالتهاب شديدا، وحتى تناول كمية قليلة من
الفاصوليا الخضراء النيئة تكفي للإصابة بالتهاب
ونزيف في المعدة والأمعاء.

لذا ينصح بطبخ الفاصوليا، حيث يغير ذلك من
التركيب الكيميائي لمادة الفازين فتصبح غير
ضارة. أما حبوب الحمص اليباس فيجب أن
تتقع في الماء لمدة لا تقل عن 12 ساعة وتغيير مائها
أكثر من مرة خلال ذلك، ومن ثم طبخها في مياه
جديدة نظيفة لنحو ساعتين قبل أكلها.

نبات الريحان أيضا يمكن أن يكون ضارا، لأنه
يحتوي على مادة ميثيلوغينول، التي أظهرت
نتائج الأبحاث بعد تجربتها على القوارض أنها
من المواد المسببة للسرطان، حسب الفونوسو
لامبيين الباحث في المعهد الألماني لتقييم المخاطر.

وفي حالة الشواء على الفحم يوصى بفصل اللحم
عن الجمر برقائق الأنبيوم حين يكون الجمر
تحت اللحم، وخصوصا عند احتواء اللحوم على
الكثير من الدهون والدمس أو حين يكون قد تم
تغطيسها من قبل بسوائل أخرى.

كما لا ينبغي شواء اللحوم المحفوظة صناعيا
المحتوية على أملاح النتريت مثل النقانق واللحم
المدخن، وذلك لأن هذه الأملاح تتحد مع مواد
تسمى "الأمينات" في اللحم مكونة أمينات النتروز
التي قد تسبب السرطان.

- أفضل اللحوم للشواء هي اللحوم الخالية
من الدهون والدمس يوصي خبراء التغذية
بعدم الإفراط في أكل اللحوم عموما. ويقولون
إن أفضل اللحوم للشواء هي تلك الخالية من
الدهون والتي لا يمكن أن تنزل قطرات دهونها
على جمر الشواء، ولذلك فإنهم يوصون بلحم
الطيور. أما ما يحذرون منه عند شواء أنواع
اللحوم الأخرى هو تصاعد الدخان على اللحم أو
نزول قطرات من دم اللحم على جمر الشواء،
كما أسلفنا.

- لا تأكل اللحوم والخضراوات المشوية المتفحمة
وما ينطبق على اللحم ينطبق كذلك أيضا على شوي
الخضراوات، فلا ينبغي بلوغ لون الخضراوات إلى
درجة الاسوداد، وكذلك ينبغي عدم أكل المناطق
المتفحمة منها. لكن الأحصائين يؤكدون على أن
الخضار يحتوي على كمية أقل من المواد الضارة
(الأمينات العطرية الحلقية غير المتجانسة) وذلك
لأن بروتيناتها أقل من اللحوم.

- الشوايات الكهربائية والغازية أفضل من
الشواء على الفحم ويرى المختصون أن الشوايات
الكهربائية والغازية أفضل من الشواء على
الجمر، لأنها تنتج دخانا أقل، ويشددون على أنه
ينبغي عدم نزول دسم اللحم أو دهونه على النار
المتلتهبة أو على لفائف التسخين المعدنية.

- ينبغي الموازنة بين نكهة الطعام وطريقة
تحضيره يعترف خبراء التغذية بأن اللحم المشوي
يفقد جزءا من نكهته وطعمه حين يتم وضعه
على رقائق الأنبيوم التي تفصله عن الجمر، لكنهم

حين نشوي اللحم قد نشعر بمخاوف وعدم
الارتياح لأن ثمة من يقول إن المشاوي قد تسبب
السرطان أو إن الدخان المتصاعد على اللحم هو
مثل تدخين منات السجائر وهذا ليس بعيدا عن
الحقيقة، ولكن لا ينبغي القلق إذا اتبعت النصائح
التالية.

قد يقرأ الإنسان على صفحات الإنترنت أو
يسمع البعض يقول إن شوي كيلوغرام واحد
من اللحم يجعل اللحم يحتوي على كمية كبيرة
من مادة البنزوبيرين المسرطنة وإن أكل اللحم
المشوي يعادل تدخين منات السجائر. لكن
الخبراء يقولون، وفق ما ينقل موقع شبيغل
الإلكتروني الألماني، إن ذلك غير صحيح، رغم
احتواء اللحم المشوي على البنزوبيرين، وذلك
لأنه لا يمكن مقارنة استهلاك اللحم المشوي
بتدخين السجائر، لأن دخان السجائر لا يحتوي
فقط على البنزوبيرين بل كذلك على عدد من
المواد الأخرى التي قد تسبب السرطان أيضا،
كما أن هناك فرقا كبيرا آخر وهو أن تناول
البنزوبيرين عن طريق الرنتين يختلف عن
تناوله عن طريق المعدة ومروره عبر الأمعاء.
ويقول خبراء في الجمعية الألمانية للتغذية إن
شواء اللحم في حد ذاته لا يكون خطيرا إذا اتبع
الإنسان بعض النصائح:

- لا تضع اللحم مباشرة فوق الجمر
أسوأ ما يمكن عمله عند شواء اللحم هو
وضع اللحم مباشرة فوق الجمر واسوداد
لون اللحم. لذلك يستحسن وضع الجمر إلى
جانب اللحم وليس تحته مباشرة. وقد يقول
البعض إن عملية الشواء تتطلب أن يكون
الجمر تحت اللحم، ولكن خبراء التغذية
يحذرون من ذلك، ويبررون تحذيرهم بأن
دخان الفحم يحتوي على مواد مسرطنة
(هيدروكربونات عطرية متعددة الحلقات).

- تجنب سقوط قطرات دهون اللحم أو دسمه
على الجمر الشوي الطويل يؤدي إلى تكون فتنة
إضافية من المواد الضارة (الأمينات العطرية
الحلقية غير المتجانسة)، ومن السبي جدا كذلك
نزول قطرات من دهون اللحم على الجمر
وتصاعد المزيد من تصاعد الدخان نتيجة لذلك.



خاص لجريدة كاريزما



بقلم م. مجدى عزيز

**كاتب وشاعر ومحلل سياسي
تطور الصحافة المصرية..**

من الرصانة إلى تهديتات الميديا الحديثة

تعد الصحافة المصرية من أقدم المؤسسات الإعلامية في الوطن العربي، حيث تعود جذورها إلى أواخر القرن التاسع عشر. آنذاك، برزت جريدة الأهرام كواحدة من أعرق الصحف اليومية، إلى جانب الإيجيشيان جازيت، والوقائع المصرية التي لعبت دوراً محورياً في نشر القوانين والقرارات السيادية.

مع مطلع القرن العشرين، شهدت الصحافة المصرية قفزات نوعية، خاصة في النصف الثاني منه، مع صدور جريدة الأخبار اليومية وأخبار اليوم الأسبوعية، بالإضافة إلى مجلات متخصصة مثل الهلال والجيل، فضلاً عن إصدارات موجهة للمرأة والأطفال.

حقبة التحولات السياسية وتأثيرها على الصحافة:

بعد انقلاب يوليو 1952، ظهرت مجموعة من الصحف والمجلات، مثل الجمهورية والشعب والمساء، التي عكست توجهات الدولة الجديدة. وفي عهد الرئيس أنور السادات، أنشئت الأحزاب السياسية التي جاءت بإصدااراتها الخاصة، ما أدى إلى تنوع الآراء وزيادة جرأة الصحافة في نقد الأداء الحكومي. غير أن هذا النقد كان يتسم أحياناً بالموضوعية، وأحياناً أخرى بعدم التدقيق والمبالغة.

رصانة الأداء الصحفى في الماضي:

تميزت الصحافة المصرية في تلك الفترات برصانة الأداء اللغوي والمهني. كان المحررون والكتاب على دراية واسعة باللغة العربية وأصولها، ما انعكس في صياغة دقيقة تراعى القواعد النحوية والإعرابية. وكانت الصحف تحرص على وجود مصحح لغوي لضمان جودة النصوص، وهو أمر كان يعد جزءاً أصيلاً من العملية التحريرية.

تحديات الصحافة في عصر التكنولوجيا:

مع دخول التكنولوجيا الحديثة، شهدت الصحافة المصرية تغيرات جذرية. فتحت الصحافة الإلكترونية والميديا الرقمية الباب أمام الجميع للكتابة، دون التزام بمعايير مهنية أو لغوية. وانتشرت الكتابة باللهجة العامية، إما للتعبير بسهولة أو نتيجة ضعف الكتاب في استخدام اللغة الفصحى.

كما تفاقمت ظاهرة نشر الأخبار المثيرة، التي تفتقر في كثير من الأحيان إلى المصداقية. لجأ البعض إلى إثارة الفتن الطائفية والفئوية، وإطلاق شائعات مستهدفة

خاص لجريدة كاريزما



بقلم القس اغسطينوس حنا

قصص قصيرة وطرائف

ليس خفى .. إلا ويظهر

عاد خادم تقى إلى مكتبه فوجد زائراً ينتظره، وإذ عرف هذا الشخص بعدم أمانته، ألقى الخادم بنظرته بسرعة على مكتبه فلاحظ أن "المنبه" قد أخفى وأدرك أن الزائر قد سرقه.

تحدث الخادم مع الزائر بحب وبشاشة، وإذ طال الحديث فجأة ضرب "المنبه" جرساً عالياً. أرتبك الزائر جداً، إذ خجل أن يخرج من جيبه ليلفق الجرس. لم يُظهر الخادم أى انفعال، بل استرسل في حديثه .. وأخيراً بكل محبة قال له الخادم:

"لا تضطرب، اغلق الجرس".

لبتنا نذكر أنه ليس خفى إلا ويظهر، فسيأتى يوم الرب لتتضح كل أعمالنا! ليستر هو علينا في استحقاقات دمه!

انجيل المسيح يغير قلوب أشد المجرمين

نشرت الصحف اليابانية قصة السفايح توكيشي ايشي الذي قتل عشرات الضحايا من الرجال والنساء والأطفال وشوّه أجسادهم بوحشية وأخيراً قبض عليه وحكم عليه بالاعدام.

وفي السجن زارته سيدتان مسيحيان كنديتان فكان يمزج من داخل قضبان السجن كالوحش المفترس. قدمتا له الانجيل فرماه على الأرض وداسه بقدميه، ولكنه بعد انصرافهما بدأ يقرأ فيه. ولست التعمه هذا القلب الذي سكنه جنون من الشياطين كمجنون كورة الجدرين.

وأمن ذلك السفايح الخطير وطلب المعمودية في السجن وتغير تماماً وكتب يتحدث عن موت المسيح وغفرانه لقاتليه وقيامته التي قال انها هزّت قلبه وكيانه!

لقد أفنقته نعمة المسيح في الهزيع الأخير عن طريق الانجيل الذى اعطته له هاتان السيدتان المباركتان. فإذا لم نستطع خدمة المساجين فهل على الأقل تبرع للهيئات المسيحية التي تبشر في سجون أمريكا مثل جمعيات تشارلز كولسون وجمعية الكتاب المقدس...!!

حسد على أیه ؟

روى القمص بولس باسبلى انه من المناظر المألوفة في مصر ان ترى زبلاً يجر عربته الكارو حمار مسلول ويكتب على مؤخرة العربة "يا ناس يا شر كفاية قر!!" وعلق على هذا بأن الشعب الطيب الصور يتمتع بروح عجيبة نادرة من الرضا والشكر والقناعة.

كم من مرات يأتي أمامنا هذا التعبير وتساءل يا تري ما المقصود بالقلب النقي هل هو القلب الذي لا يخطيء؟

ام هل هو القلب الذي بلا ذنوب أو شهوات؟ لكن في الواقع معنى القلب النقي هو القلب الذي لا يحتفظ بالخطيه أو الذنب ولا يقبل أن ينام دون أن يتخلص منها وينام مرتاح وهادي البال والضمير وهنا يتعين أن ندرك حقيقته هامه وهي أن الخالق لا يجب أن تكون حياتنا مليئه بالشورور والأمور التي لا ترضيه وفي نفس الوقت نطلب منه أن يتدخل في حياتنا وينجح طرقنا أو يشفي أمراضنا وذلك لأنه لا يجب أن نكون بقلب غير نقي بل والأكثر من ذلك نفع كل ما يحزن قلبه ونظن بذلك أنه سوف يتغاضي عن ذلك، فالقلب النقي هو القلب الغير منقسم والذي يضع الله أمامه في كل الأمور والصغير منها قبل الكبير، ولكي نعلم أهميه ذلك والمقصود هنا هو نقاء قلوبنا. علينا أن نعلم أن هناك آثار سلبيه وأخري إيجابيه ونبتدأ بالإيجابيه منها فنقاء قلوبنا يقربنا من الله ونستطيع أن نعاينه بل وتكون لنا معه العشره القويه التي من خلالها نعرفه أكثر ونعمل ما يرضيه ونشبع قلبه ونحرص أن لا نحزنه أو نفعل ما يفسد علاقتنا به وهذا يجعلنا ننظر لخليقتته وكل ما يعمل به بشكل مختلف فنري يده القديره في أعماله العظيمة ونفهم بشكل دقيق سبب وجودنا على هذه الأرض فلكل منا عرض

الفنانين والرياضيين، مما عزز مناخ التعصب والانقسام داخل المجتمع.

غياب الرقابة اللغوية:

رغم الدور المنوط ب المجلس الأعلى للإعلام لضبط الأداء الصحفى والإعلامي، إلا أن الاهتمام باللغة العربية يبدو غائباً عن أجندته. الأمر الذي يُنذر بتراجع دور الفصحى في الصحافة، لصالح العامية، مما قد يؤثر سلباً على الأجيال القادمة ويضعف مهاراتهم اللغوية.

مستقبل الصحافة المصرية.. معركة الحفاظ على الهوية اللغوية والثقافية:

يشكل تدهور مستوى اللغة العربية في الصحافة المصرية أكثر من مجرد إشكالية لغوية؛ فهو بمثابة ناقوس خطر يهدد جوهر الإعلام ذاته، بما يحمله من أبعاد تربوية وثقافية تعكس هوية المجتمع وروح. فاللغة، باعتبارها الوعاء الذي يصوغ الأفكار وينقلها، هي الركيزة الأساسية التي يقوم عليها الخطاب الإعلامي، وأي تراجع فيها يعني انحذاراً في مستوى التأثير والمصداقية.

في ظل غياب الرقابة اللغوية والمهنية، باتت الصحافة عرضة لتحول خطير، من منصة تنقيفية وتعليمية تنير العقول وتفتح الافاق، إلى مرآة تعكس الرداءة اللغوية والثقافية التي قد تتسلل إلى الأجيال الجديدة. ومع انتشار العامية وضعف الالتزام بالقواعد اللغوية، أصبح الإعلام مهدداً بفقدان دوره كقوة لغوية ومصدر إلهام فكري للمجتمع.

إن هذا الوضع يستدعي وقفة جادة من جميع الأطراف المعنية؛ المؤسسات الإعلامية، والمجالس المنظمة، والخبراء في اللغة والإعلام. يجب إعادة الاعتبار للغة العربية في الصحافة، ليس فقط بوصفها أداة تواصل، بل كعنصر أساسي في تشكيل الهوية الوطنية والحفاظ على التراث الثقافي.

إن مستقبل الصحافة المصرية يتوقف على قدرة القائمين عليها في استعادة دورها الرائد، عبر تبني معايير مهنية صارمة، وتعزيز الرقابة اللغوية، وإعادة إحياء دور المصححين اللغويين داخل المؤسسات الصحفية. فلا يمكن لأي وسيلة إعلامية أن تحقق الريادة دون أن تكون لغتها قوية وأدواتها متمنة، قادرة على التعبير عن القضايا بأعلى درجات الدقة والرقي.

أو نحكم على الغير لاننا لو فعلنا ذلك سوف يأتي الوقت الذي نكون نحن بنفس الوقت وتم أدانتنا فلنتعلم لا ندين لكي لا ندان.

وهنا يأتي السؤال كيفية نقاء القلب!!

بداية أقول علينا أن نهتم بحرث قلوبنا أي اكتشاف العيب أو الخطيه الساكنه في وهنا علينا أن نتضرع الي الله بصلاة خاصه مفادها أن يخبرنا الخالق ويعرف قلوبنا يمتحننا ويعرف أفكارنا وينظر أن كان في قلوبنا شيء أو طريق باطل يعود ويهديننا الطريق الصحيح فلوبنا أخدع من كل شيء وعلينا فوق كل تحفظ نحفظ قلوبنا طاهرة.

ثانيا: علينا أن نتوب ونرد المسلوب فمن يكتم خطايه لا ينجح ومن يقر بها ويتركها يرحم والمقصود هنا ليس مجرد الاعتراف فهو غير كافي ولكن أيضا علينا أن نتركها حتي ننال الرحمه وفيما يخص رد المسلوب أي كل شيء أخذناه لابد أن يرد لصاحبه. وفي النهايه أشجعك عزيزي القاريء أن تتأني في قراءتك وتواجه نفسك بكل ما سوف تقرأه وتعرف من أي النوعيات أنت وأي الاشياء أنت مطالب بالبعد عنها وأي الأشياء عليك أن تقتنيها لأنها فضيله علينا أن نتمتع بها ولا تعطي نوما لعينيك الا وأنت نقي القلب طاهر البدين حتي يكون لك ثقه أن تتقدم الي الخالق أنه قريب منك وسوف يسمعك ويعمل ما يرضيك لأنه يحبك ويريدك دائماً أن تكون في الأرتفاع.

خاص لجريدة كاريزما



بقلم جميل يوسف

القلب النقي

وهدف قد أوجده الله لأجله حتي ما يتممه وما أجمل أن يعلم الإنسان ذلك الغرض ويعيا لأجله بالإضافة إلى هذا فنقاء القلب يجعل حياة هذا الإنسان مليئه بالثمار لأن من فضله القلب النقي سوف تخرج الصالحات، أما عن الآثار السلبيه فهي كثيرة ومن أولها أن الخالق لا يستمع لنا عندما ندعوه وقلوبنا غير نقيه وثانيهما أننا لان نتمتع بالسلام الداخلي بيني وبين الخالق لان ما نفعله من شورور أو أثم أو خطايا مستتره لا يرضيه أو يشع قلبه بل يضع حاجزا بيننا وبينه فالخالق يحب الطهاره والنقاء ويجب أن تعيش خليقتته في نقاء وطهاره ومن أهم الآثار السلبيه أيضا حدوث اضطراب نفسي داخلي فوجود خطايا دفينه بداخلنا يفسد حياتنا مع الله ومع الآخرين ومع أنفسنا فكم من مرات يطلب منا الله أمور معينه سواء نفعلها أو نتخلص منها وهذا يفقدنا سلامنا الداخلي مع الله فانه هو المحبه الأولى في حياتنا والتي يجب ان يحتل هذه المكانه وحده فهو سبب وجودنا وبقاؤنا علي قيد الحياة الي الان وعلي سبيل المثال يأتي السؤال هل طلب منك الخالق شيئا والي الان لم

تفعله فمن الممكن أن يكون قد طلب منك أن تقدم مساعده لشخص ما أو أن تقدم له خدمه معينه أو أن تساهم في مشروع ما أو تسديد احتياج معين لمن هم في عوز واحتياج وبالرغم من هذا كله لم تتحرك أو تساهم أو تتمم ما يريد الله منك هذا من شأنه أن يفسد ذلك العلاقه بينك وبين الله وبالإضافه الي ذلك كم من مرات طلب الله منك أمرا أن تتخلى عنه في حياتك قد تكون علاقه أثمه أو علاقه محرمة ونحن الي الان لم نتوب عنها أو نتركها وقد يكون أسلوب حياه معين أنت تصر عليه والخالق لا يريدك أن تكما حياتك بنفس النمط وهذا من شأنه أيضا أن يفسد كذلك علاقتنا مع الله.

ومن جهه الاخرين هل أخطأنا في حق أحد من الناس والي الان لم نعترف بذلك أو شخص قد أخطأ في حقنا والي الان لم نغفر له هنا علينا أن نتعلم عندما نغفر للاخرين سوف يغفر لنا الخالق وكذلك نعاني أيضا من كلمه قمه في الصعوبه وهي الادانه فينبغي علينا أن لا ندين



خاص لجريدة كاريزما



بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

وللحب مسئولية!

ليس لاحد حب أعظم من هذا ان يضع أحد نفسه عن أحبائه (يوحنا 15-13).

الله تبارك اسمه اعطى البشرية قدوة حسنة لمسئولية الحب، الله له المجد احب البشر قبل الخلق لذا خلق كل شئ حسنا حتى يجعل البشرية تحيا حياة حسنة ولكنكم تعلمون ماحدث لادم وحواء في جنة عدن طردهم الله لعدم اطاعتهم للوصية الالهية أصبحت البشرية في خصام وبعد عن الله الخالق الذي تبارك اسمه القدوس، فمن خلال حبه للبشرية ارسل أنبياء ورسول كثيرين حتى تتم المصالحة وعلى سبيل المثال من الانبياء والرسل نوح، سليمان، ايليا، ابراهيم، اسحق، يعقوب وكثيرين ورغم انهم حاولوا كثيرا مع البشرية ولكن لم تتم المصالحة مع الله... واخيرا وفي ملئ الزمان اراد الله أن يخلصنا من العذاب الابدی، ارسل السيد المسيح الاقنوم الثاني فتجسد أخذنا جسد انسان بالروح القدس الاقنوم الثالث من السيدة العذراء مريم فعاش وسط البشر حتى يعطيهم كيفية المصالحة مع الله بحياته على الارض 33 سنة واخيرا صلب على الصليب ومات وبعد ثلاثة ايام قام من الموت وبعد 40 يوم صعد ثانيا الى مكانه الاصلى لانه هو الله ذاته وبذلك تصلحت البشرية مع الله وجميع اللذين يؤمنون بهذا ويعملون بوصايا الله لا يعدوا انهم مطرودين من جنة عدن (الفردوس) بل بعد الانتقال بالجسد سوف يكونون في السماء لانهم تصالحوا مع الله...

بهذا الموضوع الذي هو غاية حياتنا وأكملها أريد ان نتأمل في ايه واحدة من (سفر نشيد الاناشيد الاصحاح السابع والاية 11) التي تقول (تعال يا حبيبي لنبيت بين

الحقول، هناك أريك حبي) انتم تعلمون ان سفر نشيد الاناشيد يتحدث عن الله تبارك اسمه والنفس البشرية وانتم تعلمون كتب هذا السفر بالروح القدس، فتعالوا نتأمل في هذه الاية العميقة وكه هي دستور لنا في حياتنا، وان الحب بين الله والبشرية مسئولياتنا نحن ايضا، وفي اول المقال ذكرنا وانتم تعلمون ان الله تبارك اسمه اعطانا قدوة للمسئولية للحب، فالجزء الاول للاية، (تعال يا حبيبي لنخرج الى الحقل) جميل ان الله الجميل الخالق المحب ينادى للبشرية قائلنا تعال، تعال من غير خوف، تعال من غير رعب، انا الى خالق كل شخص فيكم، تعال صلي فاسمعك تعال اشكر فزيدك نعم، تعال سامح الغير فاعفر لك، تعال اعطى المسكين فابارك مخازنك، تعال صوم فاعطيك صحة، تعال قدم نذورك فتزيد غلاتك، تعال احفظ وصاياي لتسكن في السماويات.

الجزء الاخير من الاية (هناك اريك حبي).. الحب عطاء، الحب دفاع عن الحق، الحب سماح، الحب نقاء، الحب صبر، الحب قدوة حسنة، الحب تعبير صادق، الحب يجمع ولا يفرق، الحب أمان، الحب سلام، الحب راحة البال مع الله، الحب لا يوجد به اضطراب، الحب فردوس يتواجد فيه السمايون فقط، الحب يحيا به الروحانيين وليس الجسديين. الحب ثماره منبع الهى، الحب قيم دينية نقية، الحب سماء تطير فيه الارواح وتنتقل كما تريد، الحب دستور الكتب السماوية، واخيرا الحب مسئولية..

خاص لجريدة كاريزما



بقلم ليلى خوري

كاتبة سورية

كلماتنا

مفاتيح أبواب الفعل هي الكلمات... قد تكون نعمة على أوتار الصوت، أو شرايين حبر على جسد ورقية، أو أثلام محفورة على حجارة لم تنسى حكاياتها مع الزمن. الكلمة هي مخاض انبثاق للفكر، ومقاييس لسموه، ومعيار لنضوج الوعي الفردي والجمعي.

للكلمة كيان ملون، كألوان الخريف مودعة الصيف ومتحسرة على ربيع ولي بسرعة، ومستسلمة لرمادية الشتاء، لها أبوابها ترتديها في مناسباتها الخاصة، بجملتها تنافس وهج الأحجار الكريمة، وبدفنها تسرق مكان الشمس الغافية على التلال الخضراء.

فالكلمة الطيبة كالندى تنعش أوراق القلب المتيبسة، وجواز سفر تتجاوز حدود الفكر الصلد، وتكون بردا وسلاما في إخماد حمى الخلاف، وهي الجبل السري لأصحاب السريرة الطيبة والمشاعر المرهفة. فكم من مسافات بعيدة بين الأحياء والأهل تنترزم أمام كلمات مشبعة بالمحبة صاحبة بالاشتياق. وفي كلمات تغربل يوميات العمر، وينتقى منها ما سجل على أوراق الذاكرة، فتكون ميراث وجداني للأجيال.

فيها يغلب الواقع بزخم أحداثه في مفاهيم سلسلة الهضم للفكر... وتصبح عدسة مبدعة الاحتراف في تشييط الخيال خلق صور لأساطير وحكايات من ذاكرة متوارثة.

الكلمة هي مرآة أعماق النفس، تتماهى مع ألوان الانفعالات والخواطف، فكما هي مبهجة في أوقات، تكون مزعجة وجارحة كنصل حاد في أوقات أخرى، ومحفزة لفعل قتل وجودي أو وجداني، وقد تكون خلاسية بغاية تحديد موقف واضح.

الكلمة اجتماعية لا تعطي معنى الا بتشابك حروفها، ولا تكون فاعلة إلا مع أخواتها في نقل الإدراكات الشعورية لتقدم المفهوم، قد تتكفى وتعلن تمردا أو حزنا أو غضبا،

فهى والإنسان واحد، وهى الامتداد لوجوده الأثيري، يفنى الجسد ولكن تبقى الكلمات أجنحة الروح. وقد تكون الكلمة سببا في الانقسام والنزاع، عندما تكون غريبة وغير مفهومة للآخر، فتصبح عاملاً للصراع وليس جسراً اتصال، كما فى أسطورة برج بابل. وأكثر مشهد دراماتيكي لانهاى الكلمة معنى وقيمة، هو فى الحروب، حيث تنزوي وتتوارى الكلمة الراقية مترافقة مع انهيار أخلاقي وحضاري، ويطفو القاع بظمي كلماته ومفاهيمه.

عذاب الكلمة أنها لا تعطى الدور الأول، بل دائما الفعل بؤرة الاهتمام، وان كان لا يبدأ فعل قبل أن يولد فى الفكر كلمات... ولكنها لعنة "كاساندرأ" كما تروىها الأسطورة، أن على الإنسان أن يسمع الكلمة من أفواه الحكماء والمفكرين، ولكن لا يصدقها ولا يكتشف صدقها إلا بعد فوات الأوان، كاساندرأ الكاهنة اليونانية التى امتلكت النبوءة والمعرفة ولكن لعنة أبولو عليها أن تقول الحقيقة بكلماتها ولكن لا يصدقها أحد، وتلك هى معاناة الأنبياء والمبدعين وأصحاب الفكر والمعرفة فى نشرهم للكلمة.

حرية اختيار الكلمة المناسبة دليل على حرية الانسان المطلقة فى بناء عالم إلى حد ما تحكمه القيم العادلة والأخلاق الرفيعة والجمال وحب الحياة أو عالم ضبابي متعبد، تانه الهدف. جميل أن نختار كلماتنا "بدقة الجوهرجي" لأنها متى ولدت لا تموت ولا تعود. فكلماتنا هى حجار الواقع، وبها نخلق الوجود من الفكرة إلى الفعل، ونعطي الهوية لأعمالنا. الكلمة حنطة يبادر الفكر، فلنكن مغذية وغنية بالمنفعة، ومشبعة لشغف عشاقها.

خاص لجريدة كاريزما

الكاتب والإعلامي



بقلم يوسف متى

أناقة الضمير

الأناقة.. صفه لكل ما هو متناسق ومتوافق وجميل، الشخص الأنيق، أو الشئ الأنيق يترك انطباعاً بالارتياح والثقة الي حد كبير مع كل من يتعامل معه.

للأناقة صور كثيرة، ومعايير كثيرة، وتقديرها والإحساس بها يختلف من شخص إلى آخر حسب درجة استقباله وحساسيته وثقافته أيضاً، الأناقة ليست أناقة المظهر فقط ولا تتوقف على ماركه أو علامه تجاريه.. أناقة المظهر شئ مطلوب وهام لبعض الناس ويدرجات متفاوتة، لكن المظهر ليس وحده من يستأثر بكل عالم الأناقة، ومفهوم هذه الكلمه.

هناك أيضاً ما هو مهم كأناقة المظهر، إن لم يكن أهم، ألا وهو أناقة الفكر.. أن يكون فكرك أنيقاً فهذا يعني أنك إنسان رافع، يعني أنك متحضر، أن تفكر بأناقة يعني ان أفكارك مرتبه ومهذبه، أفكارك ليست عشوائية.

عندما تكون أفكارك أنيقه يعني أن أفكارك ايجابية، الفكر الأنيق يعني ان صاحبه لديه خبره حياتيه جيده، متصالح مع ذاته وبالتبعيه ان يكون محباً للحياه، لا يميل الي الصخب، أنيقاً في علاقاته مع الآخرين.

أناقة الحوار، هذا الطراز من الأناقة يقود اليه أناقة الفكر، فمن غير الممكن أو المنطقي ان يكون هناك حواراً أنيقاً بين طرفين أو أكثر ان لم يكن لديهم أهم أدوات هذا الحوار، ألا وهو أناقة الفكر، كلما تمتع أطراف الحوار بهذه الملكه كلما زادت درجة الرقي والإمتاع والإثارة فى ذلك الحوار وكلما ارتفعت مؤشرات الأناقة لذلك الحوار، الحوار يكاد يكون اقرب الي اللعبه البيضاء أو ما يسمى لعبه التنس.. هذا الأمتاع وتلك الإثارة ليست قاصره على أطراف الحوار، لكنها تمتد الي متابعي الحوار أيضاً.

الأناقة لها صور واشكال عده غير المظهر والفكر والحوار، حتى ابسط الأمور، أو ما يعتبرها البعض هكذا لها نصيب من الأناقة مثل أناقة الخط مثلاً.

فهناك أشخاص يتمتعون بخطوط يد انيقه، وآخرون خطوطهم اقرب ماتكون الي شخبطات الدجاج، تحتاج الي خبراء لفك شفرتها، لعل الصيادله أكثر الناس مهاره فى فك طلاسم التذاكر العلاجية التي يحررها الأطباء ويتفننون فى كعبلتها.

هناك أيضاً أناقة الصوت، هناك أصوات تشعرك ان احبالها الصوتيه مرتبه بشكل دقيق مع مخارج الألفاظ الواضحة مما يجعل الصوت يخرج من بين الشفاه أنيقاً فتستقبله الأذن

بترحاب. وحبذا لو صاحب ذاك الصوت الأنيق أداء أنيق، لعل موسيقار الأجيال خير مثال على أناقة الصوت والأداء فعندما تستمع الي عبد الوهاب لا مفر ان تفر أنه غناء صالونات، حتى فى أغنياته وألحانه الخفيفه، أو الكوميديه إن جاز التعبير تشعر انه اداء راقى، اداء أنيق، اتخيل صوته يخرج وهو يضع حبلاً من الأحبال الصوتيه فوق آخر كمن يجلس واضعاً ساقاً فوق أخرى.

لكن أهم ألوان وأعظم صنوف الأناقة هو أناقة الضمير... نعم أناقة الضمير!!

الضمير الأنيق هو ضمير (حي).. ضمير (يقظ)..

ضمير (عادل)، الضمير الأنيق هو كائن مفعم بالرحمه والحب، حازم فى احكامه وفى محاسبه ذاته، انه يحمل من المشاعر الطيبه نحو الآخرين أنهاراً من التعاطف الإنساني، الضمير الأنيق ضمير مهذب لا يقبل باهانة مشاعر الآخر ولا يجرح ضمير عاقل لديه أناقة الفكر ويملك ان يدير أناقة الحوار.. أنيق فى حبه وفى عطائه.

الضمير ليس عضواً حسيماً فى جسد الإنسان يولد به، الضمير لا تحكمه جينات وراثيه تتحكم فى لون البشره أو لون حدقه العين الضمير يولد وينمو داخلنا مثل طفل ما تقدمه له من غذاء عقلي ونفسي هو ما يشكله، كلما كان الغذاء صحياً كلما كان نموه صحياً، أما إذا وقع فريسة الاطعمه الفاسده يتناولها فى نهم من الأفكار الهدامه والعادات والسلوكيات الفاسده، فالنتيجه حتميه.

ما تزرعه إياه تحصد. الضمير نتاج تربيته وثقافته يشارك بها آخرون الاسره، المدرسه، دور العباده، المجتمع، الميديا والخبرات الحياتيه كلهم يتوحدون معاً دونما اتفاق مسبق لتشكيل وجدان ذلك الطفل الأرعن بداخلنا ويتروكون بصمتهم، أياً كانت البصمه بلون النور أو بطعم النار، فيخرج ذاك الوليد الي معترك الحياه ضميراً أنيقاً أم ضميراً أهمجياً.

صديقتي، صديقي.. فتنش داخلك حاول دائماً ولا تكف عن المحاولة ان تهذب ضميرك، وأن تعتنى بأناقتك. إن أناقة الضمير ثروه، وتذكر دائماً أن الضمير ليس قدراً.. إنه اختيار، فاختر (الضمير الأنيق)... كن أنيقاً تشعر بالثقة.

خاص لجريدة كاريزما من العراق

بقلم زياد كريمة



الحب في غرفة الإنعاش

في زمن تتسارع فيه الخطى، وتغرق فيه الأرواح في دوامة الحياة المادية، بات الحب يشبه مريضاً على سرير الإنعاش، ينازع لأجل أنفاسه الأخيرة. أين ذهبت تلك المشاعر الصادقة التي كانت تملأ القلوب دفناً؟ كيف تلاشى وهج المحبة الذي كان يجمع الأحبة والأهل والأصدقاء في حضنٍ واحد؟

لقد أصبح الحب شيئاً نادراً، عملةً مفقودة في سوق المشاعر المزدهم بالأقنعة. نمر بعضنا كالغرباء، نظن أن نظرة هاتف سريع تكفي لتعويض لقاء دافئ، وأن رسالة نصية باردة يمكن أن تحل محل كلمة صادقة تُقال وجهاً لوجه. لم يعد هناك من يسمع بقلبه، بل الجميع منشغل بأضواء زائفة وملذات عابرة، تاركين خلفهم روابط العلاقات التي كانت تُبنى على التضحية والعطاء.

حتى في البيوت، حيث يُفترض أن يكون الحب هو النور الذي لا ينطفئ، تراجعت الكلمات الطيبة لتحل محلها الشكوى، وأصبحت القلوب تغلق أبوابها كأنها تخشى الحب بدلاً من أن تحتضنه. أما بين الأصدقاء، فباتت الصداقة أرقاماً في قائمة الاتصالات، ومناسبات رسمية تملأها المجاملات دون شعور حقيقي بالانتماء.

وفي العالم الأكبر، الحب لم يعد رسول السلام بين

الشعوب، بل حلت محله المصالح الشخصية والصراعات. يُقتل الحب في الحروب، ويختفي تحت أنقاض الكراهية التي تنمو يوماً بعد يوم.

لكن، ورغم أن الحب في غرفة الإنعاش، إلا أن الأمل ما زال موجوداً. في كل قلب نبض صغير، في كل عين تدمع شوقاً، وفي كل يد تمتد للمساعدة، هناك فرصة لإنعاش هذا الحب. ربما يحتاج الأمر إلى شجاعة، إلى خطوة جريئة نخرج بها من قوقعتنا ونعود لنحب بلا خوف.

الحب ليس كلمات تُقال، ولا مشاهد درامية نراها على الشاشات. الحب هو فعل مستمر، هو احتضان الغائبين في دعائنا، هو الوقوف بجانب من يحتاجنا دون انتظار مقابل، هو كلمة طيبة نُلقها على مسامع من حولنا، وربما حتى على مسامع أنفسنا التي أرهقتها الوحدة.

فلنتخذ الحب من غرفة الإنعاش، ولنكن نحن نقطة الضوء التي تُعيد إليه الحياة. فلنُحِب بصدق، ولنجعل الحب لغة العالم من جديد.



Mashney Realty, Inc.
License # 01835909



MASHNEY REALTY

All Your Real Estate Needs

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

42 Years Combined Professional Experience

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

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



Victoria Abbey
Realtor



Sami Mashney
Real Estate Broker



Wissam Zalzali
Realtor

فرصة استثمارية ممتازة - لائحة كبيرة من العقارات تناسب ميزانيتك وإستثمارك

Tel: 714-612-0157

335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801

www.MashneyLaw.com

كتب مسيحية وبنات وتصص وطرائف القس أسطيوس هنا

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

أدلة وحي
الكتاب المقدس
وسلامته
من التحريف

شالوم وأبشالوم!
أو السلام المقفود والسلام الموجود

شخصيات في الظل
القس أسطيوس رابع هنا

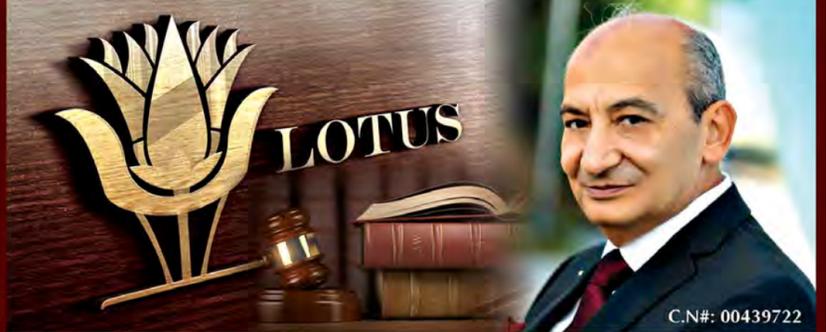
علاقة كلمة الله بالصلاة

العمل الفردي

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 بأمریکا
مهامي بالنقض والدستورية العليا بمصر

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

للإستشارة والمزيد من المعلومات إتصلوا بنا على

Phone: + 1(818) 818-2590

Email: ATEFDAWES@YAHOO.COM



Mirmano oils



AFTER



BEFORE

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

Discover Nature's Secret to Healthy Skin, Hair, and Pain Relief

Mirmano is committed to providing 100% natural, organic, and chemical-free skin and hair care solutions. We also offer customized formulations tailored to address specific skin and hair concerns

CERTIFICATIONS:
NAHA CERTIFIED
AROMATHERAPIST
AIA CERTIFIED
ACHS CERTIFIED



FOLLOW US AND
PLACE YOUR
ORDER HERE >>



www.mirmano-oils.com



21329 El Cienega - Covina, CA 91724

تحت رعاية صاحب النيافة الحبر الجليل الأنبا سرابيون مطران لوس أنجلوس وهاواي تدعوكم كنيسة القديس مار يوحنا بكوفينا لحضور سلسلة من الندوات التعليمية عن التحديات التي تواجه الأسرة المسيحية في بلاد المهجر في السبت الأول من الشهور التالية مارس - يونيو - سبتمبر - ديسمبر 2025 مع مجموعة من المتكلمين المتخصصين! انتظرونا لمزيد من المعلومات قريباً لاتدع الفرصة تفوتك!

THE GOOD SHEPHERD FAMILY SERVICES
THE COPTIC FOUNDATION OF SOCIAL JUSTICE

RECRUITING FOSTER PARENTS
لديك رغبة في حضارة 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 @thegoodshepherdffs 9125 Archibald Ave. Ste E. Rancho Cucamonga, CA 91730

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

يعلن مركز The Good Shepherd Foster Services لخدمات رعاية الطفل ومن يرغب في حضارة 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 الحضارة 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 وأن 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 حضارة طفل يرجى الاتصال على مركز

GOOD SHEPHERD FOSTER CARE SERVICES @thegoodshepherdffs

نزل التطبيق على تليفونك

Coptic Taraneem



Coptic.com

Present the first App on iPhone and Android for the Coptic Taraneem All recorded by Choir and deacons from Los Angeles Dioceses Churches and some from Deacons from Egypt The app is free for download through Apple Store for iPhone and Google Play for Android.

تقديم أول تطبيق

على الآيفون والآندرويد

للترايم القبطية

جميعها مسجلة بواسطة

عدد من فريق الترايم والشمامسة

من كنائس أبرشية

لوس أنجلوس

وبعض الشمامسة من مصر

التطبيق مجاني

للتحميل من خلال

Apple Store

لأجهزة iPhone

و Google Play

لأجهزة Android

للتواصل على البريد الإلكتروني التالي:

Email: copticmusica@gmail.com

www.coptic.com



TAX NET 360
Peace of Mind

Matthew Daniel, CPA
Executive-MBA
ماتيو دانيال
محاسب تاجرني

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

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

Two Locations to Serve you

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

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

Our Services

Corporations

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

Individuals

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

نتكلم العربية

iCareRx
PHARMACY

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

We speak Spanish

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

17413 BELLFLOWER BLVD,
BELLFLOWER, CA 90706

info@icare-rx.com

FREE SAME DAY DELIVERY

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



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

جميع خدماتنا مجاناً
Medi-cal

رجاء الإسراع بملئ الطلب
لأن العدد محدود جداً

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

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

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



ترقبوا تغطيتنا الكاملة وأبرز الأحداث
التي شهدتها العالم وملخص عن كل الشهر



www.charismadaily.com

الطيب الإنسان ماسح الأحران



بتقلم / صموئيل ونيس

خاص لجريدة كاريزما

- د. مجدى يعقوب.. ملحمة مصرية على أراضى نوبية.
- كرمه الرئيس عبد الناصر فإنتطلق للعالمية.
- كرمته ملكة بريطانيا بلقب سير لينتطلق لخدمة الإنسانية.
- عمليات جراحية، أبحاث ومقالات وإختراعات لا تنتهى.
- صدمات طبيعية بهزايا خاصة حديث الساعة فى مصر والعالم.



تنمو الصمامات مع أجسامهم ويجب استبدالها عدة مرات قبل وصولهم إلى مرحلة البلوغ، لكن الصمامات الجديدة يمكن أن تنمو مع نمو الطفل، بحيث تصبح واحدة مع جسم المريض.

وأضاف أنه قد يؤدي الصمام الحي الجديد إلى تغيير حياة هؤلاء المرضى من خلال القضاء على الحاجة إلى العمليات الجراحية المتكررة وتقليل خطر رفض الجسم. وفي تصريحه لصحيفة صنداى تايمز قال: دائماً ما نجد إن الطبيعة هي أعظم تكنولوجيا، إنها متفوقة جداً على أي شيء يمكننا صنعه، بمجرد أن يصبح شيء حياً سواء كان خلية أو نسيجاً أو صماماً حياً - فإنه يتكيف من تلقاء نفسه بعد فترة قصيرة، مضيافاً، إن علم الأحياء أشبه بالسحر."

وهذا ما نشرته الأبحاث المنشورة في مجلة Nature Communications Biology

تكريم يليق بعالم شرف البشرية بأعماله:

إن أهم ما يميز عالمنا الجميل هو تواضعه الواضح في كل المناسبات واللقاءات الصحفية، فلا يفرق لديه تكريم بقدر ما يهمه نجاح عمله النبيل، وقد طالبت العديد من الجهات تكريم البروفيسور من قبل مدينته أسوان وتسمية مطار المدينة باسمه الجليل، ولكن فاجأ وزير الطيران الجميع بتسمية قاعة كبار الزوار فقط بتسميتها باسمه مما يقلل من شأن عالمنا والذي يستحق وعن جدارة بتسمية مطار القاهرة أو مطار العاصمة الإدارية الجديدة باسمه على غرار مطارات عالمية شهيرة وهذا أقل تقدير لعالم كرس كل حياته لخدمة قلوب البشرية مما يجعله ينال لقب الطيب الإنسان ماسح الأحران، السير، ملك القلوب، البروفيسور.

جوائز عالمية وتكريمات لا تنتهى:

ولقد مُنح السير يعقوب العديد من الأوسمة تقديراً لإنجازاته الفريدة، منها وسام الفروسية البريطاني، وقلادة النيل العظمى عام 2011، وهو أرفع وسام تمنحه جمهورية مصر العربية، بالإضافة إلى وسام الاستحقاق من صاحبة الجلالة الملكة إليزابيث الثانية عام 2014، ومنحته لقب "السير" عام 1991 تقديراً لإسهاماته الطبية الجليلة ودوره في إنقاذ الآلاف من مرضى القلب في جميع أنحاء العالم، كما حصل على وسام الاستحقاق من المملكة المتحدة عام 1992. ميدالية الاستحقاق من الأكاديمية الدولية لعلوم القلب. - جائزة الإنجاز مدى الحياة من الجمعية الدولية لزراعة القلب والرئة. - جائزة منظمة الصحة العالمية للخدمات الإنسانية. - دخل موسوعة جينيس لإجراء أكبر عدد من العمليات الجراحية في عام واحد وهو عام 1988 وحيث قد أجرى 100 عملية جراحية.

تكريم خاص من قبل الإتحاد العام للمصريين فى الخارج بأمريكا:

وحيث أقيم التكريم بحضور البروفيسور يعقوب وتحت رعاية السفير المصرى بواشنطن وحضور لفيق من قادة وأطباء ورجال أعمال المجتمع الأمريكى وتحت إشراف رئيس الإتحاد رجل الأعمال السيد / رأفت صليب والعديد من الشخصيات البارزة وحيث كان الهدف من اللقاء هو تكريم السير مجدى يعقوب وتقديم المساعدة المادية والمعنوية فى بناء واستكمال مؤسسة مجدى يعقوب بالقاهرة الكبرى وكذلك المساهمة فى دعم المستشفيات المجانية فى أسوان وبلاد أفريقيا مثل رواندا وغيرها.

-أبحاث ومقالات وإختراعات :

إلى جانب إنجازاته الجراحية، كتب يعقوب أكثر من 1000 مقال طبي وأشرف على أبحاث فى هندسة الأنسجة والخلايا الجذعية، كما يتمتع بشعبية واسعة فى مصر بفضل إعلاناته الملهمه ومشاركته فى ماراتونات خيرية لدعم مركز أسوان.

إكتشاف علمى فريد:

من المقرر أن تتلقى مجموعة أولية تضم أكثر من 50 مريضاً صمامات مؤقتة مصنوعة من ألياف تعمل بمثابة "سقالة" يمكن زراعتها لتتكامل مع خلايا الجسم، ومع مرور الوقت، تذوب السقالات، تاركة وراءها صماماً حياً يتكون بالكامل من أنسجة المريض نفسه.

وأشار السير مجدى يعقوب إلى أنه تمثل العلاجات الحالية تحدياً كبيراً للأطفال الذين يولدون بعيوب فى القلب، حيث لا

نشأته:

ولد الدكتور مجدى يعقوب فى مدينة بلبيس بمحافظة الشرقية 16 نوفمبر عام 1935 من عائلة قبطية أرثوذكسية تنحدر أصولها من صعيد مصر، وتأثر بمهنة والده الجراح وشهد وفاة عمته بمرض القلب، مما أشعل شغفه بالطب وخصوصاً أمراض القلب. والتحق بكلية الطب بجامعة القاهرة فى سن 15 عاماً فقط بمنحة دراسية، وتخرج عام 1957، وبعد تكريمه من قبل الرئيس الراحل جمال عبد الناصر وحيث نال منحتها الدراسية لاستكمال دراسته الطبية ببريطانيا عام 1962 حيث صنع التاريخ فى مجال جراحة وزراعة القلب والأوعية الدموية.

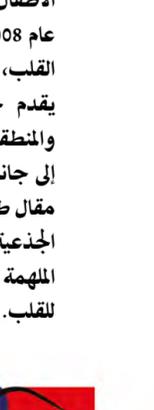
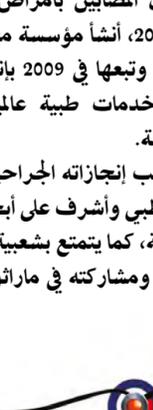
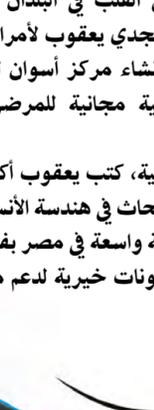
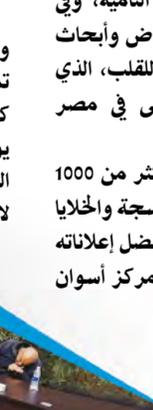
إنجازاته:

1. أجرى أول عملية جراحية فى القلب المفتوح بنيجيريا عام 1976.
2. كان أول جراح يزرع قلباً ورنه فى المملكة المتحدة عام 1983.
3. أسس أكبر برنامج لزراعة القلب والرئة عالمياً، حيث أجرى أكثر من 2500 عملية جراحية.
4. حصل على لقب فارس من ملكة إنجلترا عام 1992.
5. حقق إنجازاً رائداً بزراعة جزء من صمام قلب بشري باستخدام الخلايا الجذعية.
6. حصل على وسام الاستحقاق البريطانى عام 2014، كأول مصري ينال هذا الوسام المرموق.

ووفق ما ذكرته صحيفة الديلى ميل اللندنية بأن البروفيسور مجدى يعقوب يقود مشروعات ضخما فى زراعة الأعضاء وحيث أنه أجرى أول عملية زرع قلب ورنه فى المملكة المتحدة فى مستشفى هاريفيلد فى شمال غرب لندن، وجدير بالذكر بأن هناك ما يقرب من 13000 عملية استبدال صمام القلب فى إنجلترا والأعداد تتزايد كل عام، وذلك وفقاً لما ذكرته صحيفة ديلى ميل البريطانية.

سير مجدى الإنسان:

بعض إسهامات السير مجدى يعقوب الإنسانية: فى عام 1995، أسس جمعية سلسلة الأمل الخيرية لعلاج الأطفال المصابين بأمراض القلب فى البلدان النامية، وفى عام 2008، أنشأ مؤسسة مجدى يعقوب لأمراض وأبحاث القلب، وتبعها فى 2009 بإنشاء مركز أسوان للقلب، الذى يقدم خدمات طبية عالمية مجانية للمرضى فى مصر والمنطقة. إلى جانب إنجازاته الجراحية، كتب يعقوب أكثر من 1000 مقال طبي وأشرف على أبحاث فى هندسة الأنسجة والخلايا الجذعية، كما يتمتع بشعبية واسعة فى مصر بفضل إعلاناته الملهمه ومشاركته فى ماراتونات خيرية لدعم مركز أسوان للقلب.



نشأة السينما وتطورها في العالم

يرجع البعض بدايات السينما، أو بتعبير أدق ما قبل البدايات إلى ما دونه الفنان والمهندس والعالم الإيطالي، ليوناردو دافنشي Leonardo da vinci من ملاحظات ذكرها جيوفاني باتستا دي لايبورتا، في كتابه السحر الطبيعي Natural Magic عام 1558، فقد لاحظ دافنشي أن الإنسان إذا جلس في حجرة تامة الظلام، بينما تكون الشمس ساطعة خارجها، وكان في أحد جوانبها ثقب صغير جداً في حجم رأس الدبوس، فإن الجالس في الحجرة المظلمة، يمكنه أن يرى على الحائط الذي في مواجهة هذا الثقب الصغير ظلالاً أو خيالات لما هو خارج الحجرة، مثل الأشجار، أو العربات، أو الإنسان الذي يعبر الطريق، نتيجة شعاع من الضوء ينفذ من الثقب الصغير. أما البداية الحقيقية لميلاد صناعة السينما، فتعود إلى حوالي عام 1895م، نتيجة للجمع بين ثلاثة مخترعات سابقة هي اللعبة البصرية، والفانوس السحري، والتصوير الفوتوغرافي، فقد سجل الأخوان أوجست ولويس لوميير Auguste & Louis Lumiere اختراعهما لأول جهاز يُمكن من عرض الصور المتحركة على الشاشة في 13 فبراير 1895 في فرنسا، على أنه لم ينتهياً لهما إجراء أول عرض عام إلا في 28 ديسمبر من نفس العام، فقد شاهد الجمهور أول عرض سينماتوغرافي في قبو الجراندي كافيه Grand Café، الواقع في شارع الكابوسين Capucines بمدينة باريس. لذلك فالعديد من المؤرخين يعتبرون لويس لوميير المخترع الحقيقي للسينما فقد استطاع أن يصنع أول جهاز لا تقاطع وعرض الصور السينمائية، ومن هذا التاريخ أصبحت السينما واقعاً ملموساً. وقد شاهدت نيويورك في أبريل 1895، عرضاً عاماً للصور المتحركة. ثم ما لبث آرمان وجينكينز، أن تمكنوا من اختراع جهاز أفضل للعرض، استخدماه في تقديم أول عرض لهما في سبتمبر من السنة نفسها- الأمر الذي حدا بتوماس إديسون Thomas Edison لدعوتهما للانضمام إلى الشركة التي كان قد أسسها لاستغلال الكينيتوسكوب Kinetoscope. وفي العام التالي تمكن إديسون من صنع جهاز للعرض يجمع بين مزايا الجهازين، وأقام أول عرض عام له في أبريل 1896 فلقى نجاحاً كبيراً. ويقسم الناقد والمؤرخ السينمائي الأمريكي فيليب كونجليتون، المراحل التي مرّ بها تطور الفيلم السينمائي من منظور التأثير بنمو السوق إلى العصور التالية:

1. عصر الريادة: 1895 - 1910:

في هذا العصر بدأت صناعة الفيلم، الكاميرا الأولى، الممثل الأول، المخرجون الأول كانت التقنية جديدة تماماً، ولم تكن هناك أصوات على الإطلاق، ومعظم الأفلام كانت وثائقية خيرية، وتسجيلات لبعض المسرحيات، وأول دراما روائية كانت مدتها حوالي خمسة دقائق، وبدأت تصبغ مألوفة حوالي عام 1905 مع بداية رواية الفنان الفرنسي جورج ميلييه Georges Melies، رحلة إلى القمر A Trip to the Moon عام 1902، وكانت الأسماء الكبيرة في ذلك الوقت هي إديسون، لوميير، وميلييه بأفلامه المليئة بالخدع. وعند مشاهدة هذه الأفلام يؤخذ في الاعتبار أنها كانت تشكل المحاولات الأولى، وأن السينما كانت وما تزال أداة اتصال جديدة، فلا يجب أن يُنظر إليها على أنها تافهة، ربما تكون حقاً بدائية، ولكن يجب إدراك أن الطاقة والعمل الذي بذل لإنتاج هذه الأفلام كان مبهرًا، وأن أخذ المنتجين على عاتقهم مهمة إنتاج هذه الأفلام كان أمراً متميزاً.

2. عصر الأفلام الصامتة: 1911-1926:

ويتميز هذا العصر عن سابقه بكثرة التجريب في عملية مونتاج الأفلام، فلم تكن هذه المرحلة صامتة بالكامل، فقد كانت هناك استخدامات لطرق ومؤثرات صوتية خاصة، بينما لم يكن هناك حوار على الإطلاق حتى المرحلة التالية، فاختلّف الشكل واختفت التسجيلات المسرحية لتحل محلها الدراما الروائية ويعد هذا أيضاً بداية لمرحلة الأفلام الشعرية ذات الطابع التاريخي الأسماء الشهيرة في هذه المرحلة ضمت شارلي شابلن Charles Chaplin، ديفيد جريفيث David Griffith وغيرهم. وتكلّفت أفلام هذه المرحلة أموالاً أكثر، وبدأت مسألة نوعية وجودة الفيلم تثير جدلاً كما صنعت أنواع مختلفة من الأفلام في هذه المرحلة.

3. عصر ما قبل الحرب العالمية الثانية: 1927-1940:

يتميز هذا العصر بأنه عصر الكلام أو الصوت، ولكن فيليب كونجليتون يرى، أن هذا التصنيف غير دقيق، فذلك يعني أن هناك مرحلتين في تاريخ الفيلم: الصمت والكلام. ويبدأ هذا العصر بإنتاج أول فيلم ناطق بعنوان "مغني الجاز" عام 1927. بالإضافة إلى أفلام ناطقة أخرى متنوعة أنتجت في هذه المرحلة، كما شهدت أفلام الثلاثينيات استخداماً أكثر للألوان وبدأت الرسوم المتحركة، وفي هذه المرحلة أيضاً ظهرت العروض النهارية للأفلام، وبدأت تتنامى في المسارح مع موجة الكوميديا، وبروز نجوم لفن السينما انتشرت أسماؤهم في ذلك الحين. وقد ضُمَّت أسماء هذه المرحلة أسماء مثل كلارك جابل Clark Gable، فرانك كابرا Frank Capra، جون فورد John Ford، والممثلان اللذان استمرتا إلى المرحلة الناطقة بعد ذلك، وهما ستان لوريل Stan Laurel، وأوليفر هاردي Oliver Hardy. وفي هذه المرحلة أيضاً بدأت نوعية الفيلم تزداد أهميتها مع ظهور جوائز الأوسكار، وحب الجمهور للسينما. من هنا أصبح يُنظر للفيلم في هذه المرحلة كمراهق بدأ ينضج ويمكن التمييز بين الأفلام التي كُلفت أموالاً كثيرة عن الأفلام التي لم تكلف كثيراً، وبالرغم من أن التقنية المستخدمة في صناعة الفيلم كانت ما تزال بدائية، لكنها بهرت العديد من رواد السينما.

4. العصر الذهبي للفيلم: 1941-1954:

أحدثت الحرب العالمية الثانية كل أنواع التغيرات في صناعة الفيلم، فخلال وبعد الحرب ازدهرت الكوميديا بشكل ملحوظ، وتربعت الأفلام الموسيقية على عرش السينما، كما انتشرت أفلام الرعب، ولكن باستخدام ضئيل للمؤثرات الخاصة بسبب ارتفاع تكاليف الإنتاج، فقد صنعت نفقات الإنتاج فرقاً ملحوظاً بين الميزانيات الكبيرة والصغيرة للأفلام، ولجات استوديوهات السينما لاستخدام ميزانيات صغيرة لإنتاج

أفلام غير مكلفة للعامة، وذلك لجذب الجماهير. لذلك ظهرت الأفلام الجماهيرية في هذه المرحلة والتي يمكن تصنيفها إلى أفلام استخبارات أفلام غابات، والأفلام الاستغلالية. أما أفلام الخيال العلمي فقد ظهرت حوالي عام 1950. والأسماء الكبيرة القليلة التي ظهرت في هذه المرحلة هي كاري جرانت Cary Grant همفري بوجارت Humphrey Bogart، هنري هيبورن Audrey Hepburn، فريد أستير Fred Astaire، هنري هيبورن Henry Fonda، فريدي أستير Fred Astaire.

5. العصر الانتقالي للفيلم: 1955-1966:

يُسمى فيليب كونجليتون هذه المرحلة بالعصر الانتقالي، لأنه يمثل الوقت الذي بدأ فيه الفيلم ينضج بشكل حقيقي، فقد ظهرت في هذا العصر التجهيزات الفنية المتطورة للفيلم من موسيقى، وديكور، وغير ذلك. وفي هذا العصر بدأت الأفلام من الدول المختلفة تدخل إلى الولايات المتحدة الأمريكية من خلال حوائط هوليوود السينمائية، وبدأت الأفلام الجماهيرية تستبدل بأفلام رخيصة، كما بدأت الاستوديوهات الكبيرة تفقد الكثير من قوتها في مجال التوزيع. كما ظهر لصناعة الفيلم عدو جديد يسمى التلفزيون، مما أبرز المنافسة حول نوعية المنتج وجودته. وبدأت السينما تقتحم موضوعات اجتماعية أكثر نضجاً وانتشرت الأفلام الملوّنة لتصبح الأغلبية بجوار الأبيض والأسود وضمت الأسماء الكبيرة في سينما هذه المرحلة ألفريد هتشكوك Alfred Hitchcock، مارلين مونرو Marilyn Monro، واليزابيث تيلور Elizabeth Taylor.

وبدأت الحرب الباردة لتغير وجه هوليوود، وظهرت المؤثرات الخاصة، وبرزت الفنون الأخرى المصاحبة كالديكور والاستعراضات.

6. العصر الفضي للفيلم: 1967-1979:

يرى بعض المؤرخين أن هذه الفترة بالفعل، هي مرحلة الفيلم الحديث، وكانت مرحلة جديدة وقتها وبدأ العصر الفضي للسينما بإنتاج فيلمي الخريج و بوني وكلايد عام 1967. وقد ظهرت عدة أفلام خالية من الصور المتحركة. وكان من جراء انتشار هذه النوعية من الأفلام الناضجة، الخارجة عن الأخلاق العامة، أن ظهرت أنظمة جديدة للرقابة وتكوّنت الأسماء الشهيرة التي حكمت هذا العصر أمثال فرانيس كوبول Francis Coppola، وداستن هوفمان Dustin Hoffman، ومارلون براندو Marlon Bran- do. انخفضت نسبة أفلام الأبيض والأسود إلى 3% من الأفلام المنتجة في هذه الفترة. فأصبحت هوليوود تعرف حقاً كيف تصنع أفلاماً وأصبح هناك فارق كبير بين الميزانيات الكبيرة والضئيلة للأفلام كما يمكن أيضاً مقارنته الجوانب الأخرى الغير مادية للفيلم، لذا لا يجب أن ينظر للأفلام ذات الميزانية الضئيلة على أنها رديئة.

7. العصر الحديث للفيلم: 1980-1995:

بدأ هذا العصر عام 1977، عندما أنتج فيلم "حروب النجوم" Star Wars، الذي يعد أول إسهام للكمبيوتر والتقنية الحديثة في تصميم المؤثرات الخاصة. لكن فيليب كونجليتون يبدأ هذا العصر عام 1980، لأنه يعتبر أن فيلم "الإمبراطورية تقاوم" نقطة البداية. ففي هذه المرحلة بدأ انتشار الكمبيوتر والفيديو المنزلي التلفزيوني السلكي. واعتمدت هذه المرحلة اعتماداً كبيراً على الميزانية الضخمة بدلاً من النص والتمثيل، ولكنها احتفظت بالقدرة على إنتاج نوعية جيدة من أفلام التسلية الممتعة.

ظهور الرقابة على الفيلم السينمائي:

السينما فن جماهيري لا يمكن قصره على الخاصة، أو على عدد قليل من الناس، ومشاهدوها ينتمون إلى كل الفئات، وجمهورها لا يمكن انتخابه إلا بالنسبة لبعض الأفلام الخاصة قليلة العدد. وجمهور المشاهدين يمثل جميع المستويات الثقافية، والشخصية والطبقية مختلطة بعضها ببعض. فترى المصاب بالأعصاب جالساً إلى جانب الإنسان الصحيح، والطفل إلى جانب الشيخ المسن. ولكن من الملاحظ أن أغلب جمهور السينما من الشبان، تأكيداً للرأي المسبق الذي يؤكد أن السينما هي قبل كل شيء وسيلة لتسليّة الشباب. وغني عن البيان أن هذا الجمهور الشبابي، يكون أكثر تأثراً بالسينما، فهي قادرة على أن تفرض على عناقها نمطاً من الحياة. ولغة السينما سلاح ذو حدين، لأنها قادرة على التعبير عن كل شيء: الطيب والسيء. فهناك أفلام موقية، ومنشظة، ومتشفة، ونافعة، كما توجد أفلام مؤذية، ومفسدة، ومحرّنة، وهناك أفلام تحث على العنف وعلى الكراهية، وعلى التأثر، وعلى الإباحية، وعلى كل رذيلة أو على الأقل، تعرض كل هذه المواقف على أنها من طبيعة الإنسان الذي لا يستطيع التخلص منها. وبسبب ذلك التأثير الوجداني العاطفي الذي تملكه السينما كوسيلة اتصال، وإعلام، وإعلان، وتثقيف، وأيضاً إمتاع، وتعليم، وتوجيه، ودعاية، ظهر جهاز يتبعها قبل، وأثناء، وبعد إنتاج مادتها الفنية على الشريط السينمائي عرف بالرقابة السينمائية. وكان أول ظهور لجهاز الرقابة في روسيا القيصرية عام 1908 ثم السويد عام 1911، وبريطانيا عام 1912، وفرنسا عام 1916



ومن المعروف أن لكل نظام سياسي مفاهيمه ومحاذايره الرقابية التي تمنح، وتسمح بما يتواءم مع معاييره الدينية والسياسية، والأخلاقية، وأيضاً الآداب والعرف العام. وفي الولايات المتحدة الأمريكية، ظهر أول تشريع للرقابة على الأفلام السينمائية في 1915. واعتبرت المحكمة الدستورية العليا، أن أفلام هذه الفترة عبارة عن عمل بسيط ونقي واقتصرت رخصة الأفلام السينمائية على حقوق الإنتاج والعرض، والتوزيع مثل الترخيص لمحللات الحُمور والمأكولات. وعلى الرغم من أهمية الدور الذي تقوم به الرقابة، إلا أنه مازال لها مؤيدين ومعارضين، فالبعض يقول إن وظيفتها سلبية، وإنه من الأفضل تشجيع الإنتاج الجيد، ويؤكد معارضو الرقابة على أنها تحد من حرية التعبير، ويذهب البعض الآخر إلى القول بأن منع الطفل الذي يصعبه والده من دخول السينما، يعني تجريد الآباء من مسؤولياتهم الطبيعية، واتهامهم بأنهم يهملون في تربية أولادهم بتركهم يشاهدون أي فيلم، بيد أن هذه الحجج واهية، ولا يمكن أن تقنع هؤلاء الذين يسهرون على الأخلاق والآداب العامة دون تزمّت. إن عدداً كبيراً من الآباء ليسوا على مستوى المسؤولية، ولا يهتمون بتربية أولادهم، فلمن تترك هؤلاء الأولاد؟ أليست الدولة، في هذه الحالة، مسؤولة عنهم؟ ويحمل العديد من النقاد على الرقابة السينمائية ولجانها وبطالبي البعض بالغاء الرقابة السينمائية، كما حدث في فرنسا في أواخر الستينيات، عندما أجرت استفتاء بين شخصيات من السينما، والصحافة، والفن، والأدب حول الرقابة، وكادت الآراء تجمع على ضرورة إلغائها. وفي المقابل لا بد من تربية الجمهور، فالسينما ليست فن السهولة، كما يتصور أغلب الناس، زد على ذلك أن ثمة تعارض بين الفن والسهولة، غير أن الجمهور في مجموعه ينتظر من السينما أن تسليه، وأن تسببه همومه، ولو لبعض الوقت، فضلاً عن أن الليل إلى السهولة شيء لا يمكن مقاومته عند الجمهور، ولكن ربما كان هذا الليل مجرد عادة، فالسينما كأي فن آخر، في حاجة إلى من يشرحها ويعلمها، لكي يفهم جمهورها ما تريد أن تعطيه، ولكي يحصل من مشاهدتها على أكبر قدر من السعادة الروحية والعقلية. وهذا لا يتأتى إلا بفهم الناس لغتها، وطرقها، وإمكاناتها ورسالتها في عالمنا هذا. ويندب البعض إلى المطالبة بتعليم السينما في المدارس، وعلى أربع مراحل، حسب سن التلاميذ وهكذا يعد لهذا الفن السابع الإعداد الكافي ليهتموا السينما على حقيقتها من أجل خير الجميع، المنتجون والمشاهدون.

التكنولوجيا الحديثة والفيلم السينمائي:

تقدّم الفيلم السينمائي خطوة خطوة، من الرسوم، إلى الصور الفوتوغرافية، إلى الصور المطروحة على شاشة إلى الصوت، إلى اللون، إلى الشاشة العريضة، إلى شاشة الأبعاد الثلاثة، بل ما تزال التجارب العلمية جارية لإضافة حاسة الشم للتجربة الفيلمية بإطلاق عطور أثناءها. وشهد العقدين العقدان الأخيران تصاعداً في العلاقة بين صناعة السينما، وبين أحدث وسائل المعلومات والاتصال، وهي شبكة الإنترنت. بدأت العلاقة بين السينما والإنترنت، بشكل تقليدي حيث استغلت السينما الشبكة الوليدة كوسيلة للنشر العلمي والتقني عام 1982، وتصاعدت العلاقة حتى أصبحت الإنترنت وسيلة لنشر، أو لعرض الأفلام السينمائية، إضافة إلى تسويقها أو الدعاية لها. ففي عام 1982 نشر الناقد الأمريكي بيوت ستاس مقالاً نقدي الأول على الإنترنت حول فيلم "غاندي"، Gandhi عبر شبكة Compuserve. وفي عام 1990 أطلق كول نيدهام قاعدة بيانات السينما على الإنترنت Internet Movie Database التي أصبحت مصدراً مهماً حول السينما، ولم تكن النسخة الأولى موقعاً حقيقياً بل مجرد برنامج يتيح لمستخدمي الإنترنت البحث عن المقالات المنشورة على منتدى rec.arted.com. وشهد عام 1992، انطلاقة أول حملة تستعمل الإنترنت للدعاية لفيلم سينمائي هو Les experts، وكذلك إطلاق أول موقع خاص بالأفلام السينمائية من خلال فيلمي Stargate و tairek. وفي عام 1995، بدأ العرض التجاري للفيلم الأمريكي The Net، وهو أول فيلم من هوليوود يتخذ الإنترنت موضوعاً رئيسياً لأحداثه. وفي عام 1996، أطلق موقع سيني - قبل، وهو أول موقع يوضح مواقيت عمل صالات العرض السينمائي في كل من فرنسا، وسويسرا، وبلجيكا. وفي العام نفسه أطلق موقع Aint cool news الخاص بالأخبار، والشائعات، والمقالات النقدية للأفلام قبل خروجها للقاعات. وفي عام 1997 وبمناسبة بداية تسويق برنامج المعلومات ريال- فيديو في فبراير، أعلن عن موقع تصاحبه ثلاثة أشرطة قصيرة من توقيع سيابل ك. وشهد عام 1998 بث الصالات ثلاثية أشرطة فيلم حروب النجوم. كما عرض عام 1997، فيلم تيتانيك Titanic في صالات العرض السينمائي بعد أن تكلف إنتاجه أكبر ميزانية في تاريخ السينما في العالم، تراوحت من 250 إلى 300 مليون دولار إنتاجاً وتوزيعاً. وفي عام 1998، أنتج فيلم "وصلتك رسالة" You've Got Mail، بطولة ميغ رايان Meg Ryan وتوم هانكس Tom Hanks في شهر ديسمبر، حيث



قصة قصيرة بقلم / جون مرجان

خاص لجريدة كاريزما

مقول الفلاندرز

من تلك الأمراض التي تحلق فوق رؤوسنا طوال الوقت، سوف أكون متفانلاً وأقول أنه الجوع، فلنا الآن يوم وليلة منذ أن فقدنا.

صندوق الطعام في بركة الوحل و نحن بلا غذاء، لا أحد يجسر على الاقتراب من البركة الموحلة بعد أن ابتعلت أومادو هذا الأسود الذي معنا في المجموعة عندما حاول إستعادة الصندوق. الكنديين ظرفاء لا يكفون عن الغناء، غناء أو صلاة لأعلم... لكن عمير يقول أنهم يتلون تراتيل... صوتهم جميل وإن كنت لا أفهم ما يقولون، عمير أيضا قرأ عليهم بعض الآيات البيئات وهم أيضا أعجبهم صوته وصوتي أنا أيضا عندما غنيت لهم... كم أحب الغناء ولكن حلقي يؤلمي بشدة، لا أريد أن أموت من المرض أو غرقا في الوحل... لو مقدر لي الموت فأتمنى أن يحدث هذا بواسطة قذيفة كبيرة حتى لا أتالم... مندور وأحمد وعباس وأربعة من الجنود الأفرقة ماتوا جميعهم في لحظة واحدة بدون أي ألم... لا أعلم هل أحسدهم أم أرثي لهم... على العموم قد شملهم الله برحمته، هم السابقون ونحن اللاحقون.

إنها نهاية الورقة ولا توجد أية مساحة أكبر لكتابة كلمات أخرى ولكنني سوف أكتب كلمات فوق الكلمات، فالكلمات الأولى المكتوبة بالدم قد غسلها الماء النازل من السماء وها هو أحد الجنود الكنديين قد أعطاني قلما ومحبرة وتجمع زملائي من العرب والأفرقة وانضم اليهم الكنديين وشكلوا جميعهم بأيديهم وستراهم مظلة فوق رأسي حتى أتمكن من الكتابة بجر الأعداء على ورقتي العربية المصبوغة باللون الأحمر.

أبي الحبيب علمت من أحد الجنود الكنديين أننا في مكان يدعى فلاندرز في بلد اسمها بلجيكا، أكتب اليك الآن وفوق رأسي مظلة مصنوعة من إباد وسترات عربية وأفريقية وكندية... لا جدوى من تحديد جنسية كل يد ولا ديانتها فقد أدركت أننا مجرد بشر إنني حتى لا أعرف أسماء كل من يظنون فوق رأسي الآن وأنا أكتب إليك... كل ما أعرفه هو انه لو حضر الآن أحد القادة الكبار من ذوي الأوسمة اللامعة من هؤلاء الذين يشربون الشاي الساخن وينامون على الأسرة الناعمة فسوف يعتبر جلوسنا معا في سلام خيانة عظمى سوف نقدم جيمنا للمحاكمة ونقدم رميا بالرصاص بتهمة التعاون مع العدو... أو ربما الجلوس في سلام. وإليك سؤالي من ميدان الحرب ضد العدو... من جعلهم عدو؟ شاعر كندي وراعي بقر أمريكي، بحار إنجليزي ومزارع فرنسي... من جعلهم أعداء؟ من جعلهم جنود وأوقفهم في صفوف في مقابل بعضهم البعض حتى يقتلون أو يقتلون؟ من فرض عليهم الحرب؟ من أرغهم أو أرهبهم حتى يشتركون في تقسيم بلدان لا يعرفونها ويحملون على عاتقهم بناء إمبراطوريات لا يمتلكون فيها ثمن كسرة خبز...

يصنعون مجد سلاطين وقيصرة وملوك بينما هم مجرد صعاليك؟ من الذي أمر بتلك الحرب أو أية حرب؟ لماذا نموت هنا من أجل طموحات وأفكار ومبادئ لا تمثلنا، لماذا نتقاتل ونتخاصم من أجل آخرين قد تجمع المصالح بينهم لاحقا؟ نحن نقتل اليوم هنا فيما نجد غدا هؤلاء القادة والملوك جلوسا على الموائد الفخمة يأكلون حوم الفقراء ويشربون دمانهم... يوقعون بأقلام من رصاص وأحبار من دماء الأبرياء شهادة وفاة شعب أو وثيقة معاناة أمة. أبي الحبيب... أرجوك أن تعلم إخواني أن لا يحاربون حربا ليست حربهم ولا يشتركون في معركة ليست معركتهم...

علمهم أن الخصومة خسارة وأن الأناية خسارة... الكراهية خسارة والحرب خسارة... علمهم أن تقسيم الناس والفرقة بينهم إنما محصلتهم الضعف والفناء... علمهم أننا جيمعنا بشرا لا فرق أو فضل من أحد على أحد إلا بالحب والعمل الصالح اللذين هما سمة الإنسان وصفته... علمهم أن إزدهار الأمة لا يتأتى بإتساع أراضيها بل بترسيخ قيم العدل والخير والمساواة فيها... علمهم الحب والرحمة. والسلام ختام...
إمضاء ولدك المخلص....

إلى راحة البن الذي تحمصه أمي... أشتاق إلى إخواني وخصوصا قمر فهي الأصغر والأقمر، فجميعهم أقمار وأمي شمسنا كما كنت تقول لي دائما، أرجوا أن تكون قمر قد تعلمت الكلام أو المشي، كم أشتاق إليكم وأشتاق إلى أصحابي وأشتاق إلى...، وحيث أنك لن تتمكن من قراءة هذا الخطاب فسوف أستغل الفرصة وأسر إليك بمكتون قلبي، سوف أخبرك عن حيي لنادرة ابنة عم تحسين... كم هي جميلة... إحمراء وجنتاها والتمتع عيناها وحديثها الرقيق وحضورها الهادئ الذي يحدث ضجيجا في قلبي... مجرد الحديث عنها يجعلني أنتمى وتغمرني حالة من النشوة والارتياح في قلبي... كم أتمنى الزواج بها لو أن الله كتب لي النجاة من لعنة الموت الكامنة هنا.

لعنة الله على الحرب ولعنة الله على الباب العالي والألمان والإنجليز والفرنساوية... لعنة الله على كل قادة الحروب هم يجلسون هناك أمام المدافئ مطمئنين يحسبون الشاي الساخن وينامون على الأسرة الناعمة ونحن نحارب الموت هنا... نعم نحارب الموت وليس بشرا، فمئذ أن وصلت إلى هنا وأنا لم أرى جندي إنجليزي أو فرنسي واحد... أي حرب تلك التي لا تنقاتل فيها بسالة الكرجال حتى نموت بشرف ونستشهد بكرامة... إن كل من ماتوا ويموتون هنا إنما قتلهم القذائف أو فتك بهم المرض أو الجوع، وهناك من يقتلون يوميا آلاف المرات بواسطة الخوف والفرع... إن موت الخوف شنيع... بطئ... يتألم في قسوة وهو يلتهمك بلا رحمة... يبدأ من داخلك في نقطة ضيقة في عقلك ومساحة ضئيلة من وجدانك، ومن ثم يستشري في كل النفس فيضرب الجسد بأوجاع وآلام مختلفة... يتملك من النفس والجسد ثم تبدأ الروح في الإحضرار... تحتضر الروح من الخوف والفرع... الخوف المستمر من الموت... من انتظار قذائف الحلفاء التي تهطل بغزارة فجأة كالطر، والفرع من أن ينتهي بك الأمر إلى أشلاء ممزقة مدفونة في الطين. أي ساتر لنا يمكنه أن يسترنا من ويلات القصف العنيف وسط هذا العراء غير رحمة الله... الكثير من جماعتي قد ماتوا من جراء القصف العنيف الذي أطلقه الحلفاء منذ أيام... كانت السماء تمطر قنابل بغزارة حتى أن الأرض حررت من حولنا حرثا جيدا، وما أن انتهى سيل القنابل حتى بدء سيل المياه وكان الطبيعة ترغب في أن تغسل قذارة البشر... سيل من المطر هبط من السماء فأصبحتنا نسبح في بحر من الطين، ومن لم يمض من جراء القصف مات غرقا في الطين... مات كل الجرحى غرقا في برك الوحل... أتعثر فيما أمشي في الوحل بجثث يغطيها الطين وتغمرها المياه... وجدت شيئا بالأمس وسط الوحل وعندما التقطته وجدته عين لشخص ما، لم أكن أعلم لمن هي فقمت بدفنها بعيدا ودعوت لصاحبها بالرحمة حيا كان أو ميتا.

حضر اليوم صباحا مجموعة من الجنود الكنديين الذين يجب علينا قتالهم، ولكن لا أعلم كيف أصبحنا أصدقاء بتلك السرعة صرخوا من بعيد (سلام سلام... لا قتال) وفعلا المثل، كان كلانا لا يرغب في القتال... قد يكون السبب في ذلك أننا أدركنا أن جيمعنا بؤساء... عندما رأيناهم أدركنا أن لنا نفس ملامح الهزال والمرض... لنا أجساد ممزقة وملابس مصبوغة بالدم والوحل... لنا نفس العيون المرتعبة... نفس الأنوف التي لا تشم إلا رائحة الجثث المتعفنة والدم... نفس الأذان التي لا تسمع إلا صوت القنابل والأئين... أدركنا أننا مجرد بشر ولسنا أدوات حرب... كانوا مثلنا تماما تعساء، يكسوهم البؤس ويغطيهم الطين، يحملون أسلحة قد أفسدها الوحل ولا يرغبون في القتال ولا يحملون كسرة خبز وقد أعياهم الجوع. كنت أعتقد في أول الأمر أنهم فرنسيين لأنهم كانوا يتحدثون الفرنسية، ولكن صديقي عمير المغربي والذي يتحدث الفرنسية أيضا قال أنهم كنديين، هم أخبروه أنهم من بلاد بعيدة تدعى كندا، كما قال أن أحدهم قد أخبره بأن ضابطا لديهم كان شاعرا وطبيبا قد حارب هنا في تلك البلدة من قبل بل وكتب عنها قصيدة أيضا، ولكنني علمت أنها قصيدة عن الموت مما أشعرتني بتقل كبير على صدري ومغص في معدتي عندما تلا على كلماتها، لا أعلم أن كان هذا الوجد في المعدة من أثر الخوف أو ربما هو الطاعون أو الملاريا أو أي مرض

نحن الأموات وقبل أيام قلنا كنا أحياء... أحسنا بالفجر، رأينا الأصيل يتألق... أحبنا وأحبنا، والآن نضطجع في حقول الفلاندرز. (جون ماكريه - الشاعر والكاتب والطبيب الكندي).

قصة مستوحاة عن قصيدة حربية كتبها الشاعر الكندي جون ماكريه خلال الحرب العالمية الأولى في 3 مايو من عام 1915

الطقس مائل للبرودة بعض الشيء والرياح القادمة من الشمال تشتت وتحمل معها المزيد من البرد والغيوم... السماء والأرض قد تلوتنا بلون رمادي قاتم فيما عاصفة رعديّة قد اشتدت فجأة منذ أيام وظلت الأمطار تهطل بغزارة فوق رأسه العاري ليومين متتاليين... كان المكان كله مكشوبا ولا سبيل لهذا الجندي الهزيل للوقاية من الأمطار والرياح... تلك الرياح التي تتسارع ولا يوجد ما يوقفها وسط هذا الخراب المترامي والعراء الفسيح. وأما هو فقد جلس هكذا في إستسلام فوق كومة من ركام أنقاض إحدى تلك المباني المتهمة من حوله... جلس مغمضا عيناه في بؤس وإرهاق واضعا راحته بإحكام فوق أذناه مستندا بمرفقيه على ركبتيه وقد جلس في وضع القرفصاء... جلس وحيدا بينما كانت برك المياه الموحلة والجثث الممزقة وأشلاء الجنود من زملائه تحيط به من كل جانب. لحظات وفتح عيناه بهدوء كمن يستيقظ من غفوة أو كمن لا يرغب في فتح عيناه مرة أخرى فتلك اللحظات التي يغمض فيها عيناه ويسد أذناه هي اللحظات التي ينفصل فيها عن الواقع القاتم المرعب الذي يحيط به بمشاهدة المرعبة وأصواته المخيفة ويستدعي فيها صورا مضيئة وأصواتا محببة ترسم على وجهه البائس إبتسامة شاحبة. عاد ليتطلع للوجود من حوله وهو يرتعش ثم أخرج من الجيب الأعلى لسترته المشبعة بالمياه غصن صغير له رأس مدبب كالقلم وورقة سميكة رمادية اللون كانت مطوية مع القلم، أسند الورقة التي كانت مبتلة أيضا فوق فخذه وتطلع من حوله وكأنه يبحث عن شيء ما... أحنى رأسه للحظات متفكرا في بؤس، ثم أمسك سلاحه ونزع السكين الطويل المثبت أعلى فوهة السلاح، تمالك شجاعته للحظات ثم أغمض عينيه وضم كف يده بشده كمن ينوي تسديد لكمة قوية وسدد طعنة غير عميقة لذراعه الأيسر، القى بالسكين من يده ليسقط في الوحل ويختفي تماما وكان الأرض قد ابتلعتة... وأما هو فقد غمس الغصن في الدماء المناسبة من ذراعه وكتب... مكان ما في أوروبا، شهر سبتمبر 1917

أبي الحبيب...
أكتب إليك خطابي هذا وأنا أدعوا الله أن أجد سبيلا لإرساله فقد يمكث في جيب سترتي حتى يأخذني الموت قبل أن أسلمه لأحد هؤلاء الضباط المسؤولين عن البريد. أكتب إليك من مكان ما في أوروبا، فأنا لا أعلم أين نحن الآن على وجه التحديد، كل ما أعلمه أننا في بلاد غزيرة المطر وينطقون بلغة لا يتحدث بها أي فرد من جماعتي... سامحتني يا أبي إن كانت الحروف تسبح على سطح الورقة فالأمطار تهطل بغزارة فيما أكتب لك، و يداي والورقة والغصن الذي هو قلبي يغرقون جميعا في مياه كثيفة. لن أكثر كثيرا لما سوف أكتبه إليك فعلى كل حال لن تتمكن من قراءة خطابي هذا، حتى وإن حالفه الحظ وامتلل بين يديك من قبلي فلن تستطيع قراءته، فالورقة التي أكتب عليها خطابي تتشرب المياه بشكل كبير والأمطار التي تهطل بغزارة تبدل الكلمات إلى مجرد بقعا من اللون الأحمر لا معنى لها غير انها كلمات من دمي أنا ابنك البكر. أعلم يا أبي أن رائحة الدم تفوح من خطابي وأرجوك أن تغفر لي هذا فهو رغما عني، فقد وخذت ذراعي بسكين البندقية لأكتب إليك باللون الوحيد المتوفر هنا والذي أراه أمامي طوال الوقت وهو لون الدم. أشم رائحة الدم من حولي في كل مكان... كم أشتاق



بقلم د. نبيل سليمان
solimann02@aol.com

الحبيب الحقيقي

نظرت إليه ومقلنتها ملائمة امتناناً، وفؤادها مفعم عرفاناً. لقد فكرت المرأة أن مدينتها قد اختفوا، ولكن بقي هذا الراتب الجليلي ليس معه أية حجارة بيديه، فماذا ياترى سيحكم به عليها؟ ولكن مهما كان حكمه فهو بالتأكيد أخف من الموت رجماً.

كانت مستعدة لأي نطق منه، أن تكون تحت رحمته هو أفضل لها من أن تكون تحت رحمة الفريسيين الذين لا يعرفون ما هي الرحمة، يعرفون فقط القانون، والتلمود، والوصايا، والحرف!

فاجأها يسوع بالمفاجأة الثانية بعد أنقاذها من الرجم: "ولأنا أدينك".

لم تصدق المرأة ما سمعته:-

الوحيد الذي سمعت عنه أنه بلا خطية الوحيد الذي له حق رجمها لأنه يستطيع أن يجابو بالايجاب سؤاله الذي أثاره بنفسه:

إنه الوحيد الذي بلا خطية، الوحيد الذي له حق أن يأخذ واحدة من الطوب الذي تركه الفريسيون على الأرض ويفتت به جسمها الآثم، ولكنه اختار ألا يفعل ذلك. أجهشت المرأة بالبكاء بعد أن سمعت بإلغاء حكم الإعدام، لم تصدق عينها أولاً عندما اختفى محاكموها، وهي لا تصدق أذنيها الآن وهي تسمع بإطلاق سراحها من الوحيد الذي له حق الحكم عليها، بالفرحتها! ونظراً لأن يسوع يجيبها حياً حقيقياً، حياً يسعى لخلاص نفسها، فقبل أن يفتح لها زنازته أسر الأحكام، ويطلق لها حريتها.

طلب منها ما يفيدها:

"إذهبي ولا تخطني أيضاً".

لعل المرأة عاشت لسنين بعد ذلك ولم يقل لنا الكتاب أي شئ عنها بعد هذا اللقاء، ولكن ربما محبة السيد قد أسرته قلبها ومست شغاف نفسها، ونجاتها من الموت ساعدتها ألا تخضع ثانية للإلحاحات جسدها والوعود الكاذبة للخطية.

لقد كانت خطيتها في السر، بينها وبين عشيقها، أما إطلاق سراحها فكان بعيداً عن عيون المتطفلين، بينها وبين حبيبها الجديد!

بدأت المرأة تفيق من سباتها الروحي وتتنظر للأحداث التي تلاحقت بسرعة في هذا اليوم: حبيبها الذي كان يبشها حبه لكي يستمتع بجسدها قد لاذ بالفرار، ولم يتقدم ليدافع عنها ضد مدينتها أو يحميها من قاتليها.

حبه كان حياً أنانياً، لذاته فقط ولذاته... وعندما ظهر في حياتها المحب الحقيقي لم يدافع عنها فقط أمام ممسكيها، بل - وهو الديان الوحيد العادل - أطلقها طالباً منها فقط ألا تعيد تكرار الخطأ.

حبه كان حياً مضحياً، لأنه سيدفع هو ثمن خطيتها فيما بعد بدلاً عنها على الصليب. واحد يريد أن يمتلك بدنًا والآخر يريد أن يخلص روحها.

واحد يسميها معسول الكلام من أجل مصلحته، والآخر يريها أفعاله من أجل مصلحتها.

الأول هرب عندما تعرضت هي للخطر، والآخر عرض حياته للخطر أمام مدينتها لكي تهرب هي بحياتها.

واحد يعاملها كأداة متعة، والآخر يقدم نفسه لخلاصها.

الأول يخالها خلية، والثاني يعاملها كإبنة. رجل يقابلها في سرية، والثاني يحامي عنها على الملأ.

لقد وجدت أخيراً نوعاً آخر من الحبيب: الحبيب الحقيقي...

مصانهرن أكيدة ومعروفة. أحسَّت أنها تريد أن تلوم نفسها على ضعفها، وأن تلوم حبيبها الذي أوقعها في براثن وشباك اللذة. جريمته مؤكدة، والمُدعون عليها متواجدون وشهود العيان كثيرون، وأدوات الإعدام متوافرة. لقد هرب منها الأمل في الحياة كهروب الزاني من عشيقته، وتواتر عليها اليأس كتجمهر راجمها حولها.

"من كان منكم بلا خطية فليرمها أولاً بحجر"

قالها السيد عبارة تتردد عبر الأجيال...

يستخدمها الوعظ والمبشرون والفلاسفة في كلماتهم ومكاتباتهم، وجهها لجلادها بعد أن سدَّ عليهم طريق العودة وسكة الكذب والمقاومة عندما كتب أسماءهم وخطاياهم على الأرض. بدأ كل من الرجال يسترجع في ذاكرته أفعاله الخاصة التي لا يعرف عنها الآخرون شيئاً، كل منهم ينظر إلى زميله خائفاً لئلا يعرف من حوله فيما يفكر هو.

لا أحد من الرجال الآخرين يستطيع أن يخترق خباياه، ما عدا هذا الراتب الجليلي، لعل (يهوه) قد أعطاه قدرة غير عادية أن يُخبر بما يجول في الحواطر وما يعتمل في الأفئدة!

كان تحدى المسيح لهم حاسماً وحساساً في نفس الوقت: حاسماً لأنه تحد عام - ليس لهم فقط - بل للبشرية الخاطئة جمعاء حيث إن الجميع زاغوا وفسدوا، وحساساً لأنه لم يُسر بأصبعه إلى كل واحد ليعلم له عن تاريخ خطايه على الملأ.

أراد السيد أن يكون تأنيبهم داخلياً ومن أنفسهم، هو يريد أن يفعل عكس ما يفعلون، هم يشهرون بالمرأة أمام الآخرين، وهو يريد أن يذكرهم بزلاتهم فقط بينهم وبين أنفسهم.

بدأت أصوات الرجال تخفت، وأيديهم على الأحجار تلين، ونظراتهم تحولت من المرأة إلى أنفسهم. كل واحد عاد بذاكرته إلى حياته الداخلية وإلى أخطائه المتعددة فلم يدر إلا والحجارة التي كانت في يده تسقط على الأرض وربما سقطت على خطيته المكتوبة التي كتبها المسيح عنه وكأنه اكتشف أنه هو أيضاً يستحق الموت بالرجم بهذه الحجارة عينها!

توالى سقوط الأحجار، وبدأ الرجال يستديرون للخلف ليرتكوا المكان، كل منهم مطأطأ الرأس، باهت السحنة بطى الخطوات. كل منهم يتعمد تحاشي نظرات الرجال الآخرين الذين اكتشفوا أنه - مثلهم - خاطئ أيضاً.

وتباطأ جراح النفوس العظيم، منتظراً أن يخفت جميع المشتكين، وعندما حدث هذا وقفت المرأة لأنها - في ذهول - لم تصدق أنها لم تمت، وقفت لتحتفل ببداية حياة جديدة وهبت لها من حيث لا تدرى أو تتوقع.

فلما لم ير يسوع أحداً سوى المرأة قال لها:

"يا امرأة أين هم أولئك المشتكون عليك.

أما دألك أحد؟" - أراد أن يُطمئنها أن طالبى نفسها قد انصرفوا جميعاً، وأن ما تراه من اختفائهم هو حقيقة وليس خيالاً تخاله أو حلماً ترانى لها في نومها.

نظرت المرأة حولها فلم تر أحداً من طالبى نفسها، هم توازواً واحداً وراء الآخر وهي لا تعرف كيف حدث هذا، كيف تحول حماسهم الديني وحمائيتهم لوصايا موسى فجأة إلى مجموعة من الرجال تمشى الهويني وقد ونوا ظهورهم لها. لقد اختفوا من الهيكل وانتشروا في شوارع وأزقة أورشليم، يجرون وراءهم أهداب جلابيهم.

جاء كل مشتك غاضباً من المرأة التي كسرت ناموس موسى، وانصرف غاضباً من المسيح الذي أخبره عن خطاياها الخفية.

لم تصدق المرأة نفسها وهي تجيب السيد عن سؤاله بقولها: "لا أحد يا سيد".

الخوف، أم يداها من عمق التوتر؟! ولم تستطع أن تفرق أي قلب يدق أسرع: أقلبها الذي سيتوقف عن النبض بعد دقائق، أم قلوبهم المستعدة للغل والتشقى؟

شفتاها التي كانت تُقبل بهما زميلها الآن تضغط هي عليهما بأسنانها، ويدها التي لامست جسده، الآن تحمي بهما جمجمتها من وابل الأحجار القادم عليها.

جسدها الذي منذ سويغات كان ثملاً في بحر الخطية، الآن سوف يصبح أشلاء متناثرة. لقد كسرت إحدى وصايا موسى (لا تزني) والآن قانون موسى سيحكم عليها.

ويتساءل الكثيرون: أين "شريكها" في هذه القصة؟ وبحسب "المشنا" - الكتاب الذي يشرح قوانين اليهود - فإن الزاني المقبوض عليه يُعاقب بأن يؤضغ حتى وسطه في روث البهانم، ثم يلفون حبليْن حول عنقه، ويشدون كل حبل في اتجاه مضاد حتى يموت من أسفكسيا الخنق.

ولكن أين هو؟ لقد أسكوا المرأة وهي في (ذات الفعل) - والفعل لا يتم إلا بوجود شخص آخر معها.

ونادى المفسرون بثلاثة احتمالات عن مصير "الحبيب":-

(١) - إنه لاذ بالفرار عند القبض عليهما إذ أن الفريسيين لم يكن هدفهم فعلاً تطبيق شريعة موسى ولكن فقط أن يأتوا بالمرأة كقطع ليجربوا به المسيح.

(٢) - إن الفريسيين فعلاً قبضوا على "الحبيب" ولكن نظراً لأنهم يعيشون في مجتمع ذكوري، أخلوا سبيله وسمحوا له بالفرار.

(٣) - أسوأ من هذا وذاك: أن الزاني الأبق كان من ضمن الواقفين من حاملي الحجارة مستعد أن يرم عشيقتة بسبب زناها!

"أما يسوع فانحنى إلى أسفل وكان يكتب بأصبعه على الأرض"

لعله كان يكتب خطايا ماسكيها المتحلّقين حولها في حماس ديني زائف. لم يفهم الفريسيون ماذا كان يفعل المسيح ولكن كلما غيروا اتجاه أنظارهم من المرأة إلى الأرض، كلما تغير الحكم عليها إلى الحكم على أنفسهم، وكلما خفت قبضتهم على الأحجار التي في أياديهم!

لعل السيد أحسّ بغلاظة قلوب المشتكين ومقاومتهم للتغيير، فأراد أن يكمل قائمة خطاياهم المستورة والتي لا يعرفها إلا فاحض القلوب، ولذا قسم الكتابة على مرحلتين.

في المرة الثانية، بدأ الرجال رحلة التأمل الذاتي [Introspection]، لقد وقعوا في يد الطبيب النفسي الأمثل الذي يساعد التائبين أن يتغيروا دون أن يجرح مشاعرهم أو يفضحهم على الملأ.

مثل جراح النفوس الماهر أيقظ ضمائرهم التي كانت في سبات عميق، والتي كانت تسعى فقط لإدانة الآخرين: المرأة، والمسيح، بينما كانوا هم أنفسهم غارقين في بحر الآثام.

لقد كانوا يتلذذون بإذلال الزانية، بينما كان الفادى يتفنن أن يخفي فضيحتهم.

واستمر الرجال يسألونه عن مصير ضحيّتهم، يدفعونه أن يعطيهم جواباً عنها وهم يعلمون في قرارة نفوسهم أنه خاسر لا محالة في كلتي الحالتين.

كانت المرأة مستعدة لأن تلقى حتفها: الحكم عليها بالرجم هو آت آت لا محالة ليس لها مدافعون، وهؤلاء الرجال حولها قد هربت من قلوبهم الرحمة والغفران وليس لها في جرمها عذر أو تفسير.

مقلتاها المغرورقتان بالدموع تنتقلان سريعاً ويتكرار بين مشتكيها وبين ذلك الجليلي المعلم ذي الوجه السمج والعينين الثاقبتين - لعلها رأت أو سمعت عن نساء أخريات قد مسكن في علاقات آثمة أخرى وبحسب شريعة موسى كانت

الحبيب الحقيقي (يو ٨: ٢-١١): بدأت الشمس ذات صباح في أورشليم تخرج من خدرها وتعلو فوق الأفق، مرسلّة أشعتها الذهبية لتعلن بدء يوم جديد.

وظفق أهل أورشليم يسرعون إلى الهيكل ليستمعوا من فم المسيح كلمات روحية كما لم يتكلم أحد قط.

بدأوا يتحلّقون حوله في نصف دائرة عيونهم مشدودة إليه وقلوبهم عطشى تبغى أن ترتوي بما يرفعه، لا بما يتقلها بحذافير الوصايا كما يفعل معهم الكتبة والفريسيون.

فجأة سمع العامة هرجاً ومرجاً، وشداً وجذباً، أصوات رجال غاضبين، وبينهم أنين خافت لامرأة، وإذا بمجموعة كتبة وفريسيين بملابسهم الدينية المعروفة يجرون ورائهم امرأة شبه عارية كما تجر مجموعة الذناب صيداً جديداً، والقوا بها بعنف عند أقدام السيد، غير مباينين بمقاطعة حديثه مع الجموع، أو حرمان المستمعين من بقية كلماته اللاتي أتوا هم ليقناتوا بها.

الحماس الديني للفريسيين خيل لهم أنه لا مفرّ للمرأة، وبعد ذلك لا مفرّ للمسيح! وضعوا المرأة في وسط الحلقة، لكي يشهروا بها وسط أكبر عدد من العيون وكأنهم يسألون المستمعين أن يكونوا هم أيضاً قضاة معهم في غرفة الاتهام.

تقدم كبير الفريسيين واقترب من المسيح ناظراً في عينيه وكأنه يتحداه، قائلاً:

"يا معلم هذه المرأة أمسكت وهي تزني في ذات الفعل".

توقف المسيح عن تعليم الجموع، وأردف بنظره إلى أسفل فرأى المرأة محل الاتهام في وسط الدائرة على الأرض وقد غطت جسدها بملاءة وأخت وجهها بيديها قد كومت نفسها كالكرة مستعدة لما هو آت عليها بحسب الأحكام اليهودية.

ثم تقدم الفريسي خطوة أخرى وأكمل قائلاً للمسيح وكأنه المتحدث الرسمي لأقرانه:

"موسى في الناموس أوصانا أن مثل هذه تُرجم. فماذا تقول أنت؟"

- تباطأ الفريسي في السؤال الأخير ليؤكد حجته ونظر للمسيح بحدّة وتحد، وعلى وجهه نصف ابتسامة تم عن إحساسه الداخلي بالانتصار.

لم يكن سؤاله يتوقع إجابة للحكم على الزانية، بقدر ما كان مصيدة للمسيح للتشهير به أمام مريديه.

فإن حكم المسيح برجمها كما أوصاهم موسى فبأى جديد أتى؟ وربما أثار ذلك حفظة "المتدينين" الذين سمعوه مراراً يقول:

"سمعتم أنه قيل... أما أنا فأقول لكم... " وإن حكم المسيح بإطلاقها، فذلك أيضاً سيشتعل غضب حُماة التوراة، وسيتهمونه بأنه يكسر عوائد السلف وينقض شريعة موسى.

بدأ الجمع المتحلّق يحلق في وجه المسيح، فهم بعضهم مكر ودهاء الفريسيين بسؤالهم، وشعر البعض الآخر بالتعاطف معه لأنه لن يستطيع أن يعطى إجابة مقبولة في أي من الحالتين.

ومقدماً، بدأ الفريسيون يخمعون الأحجار في أيديهم تمهيداً لرمجها عندما يصدر لهم المسيح الأمر بذلك.

وفي هذه الأثناء، كانت المرأة ملقاة على الأرض، وجهها يمس التراب، ولكن عينها تسترقان النظر، فتري جموع الرجال ممسكين بأدوات الإعدام وعلى استعداد لتحطيم جسدها بالحجارة. نظراتهم لا تحوى غير الاتهام وأقدماتهم لا تحمل سوى الإعدام. قلوبهم متكلسة وقاسية، تشبه الأحجار التي في أيديهم وهم متشبثون بها تشبث الزانية برجاء العفو، والخاطئ بغفران سيده.

لم تعرف المرأة ماذا يجب أن تفعل بيديها؟! أنغصى بهما جسدها نصف العاري الذي نزعه من فراشها مع شريكها، أم أن تحمي بهما رأسها الذي سوف يتشم بعد لحظات؟

عيونها دامعة ومنكسرة لا تجرؤ أن تنظر إلى حكامها حتى لثوان وعيونهم حمراء متقدة لا تريد أن تغفل عنها ولو للحظات.

يدها مرتجفة وقد ابيضت من كثرة هلعها، وأيديهم ثابتة وقد ابيضت من كثرة ضغطهما على الأحجار.

نظراتها لا ترى سوى ما سوف يحكمون به عليها، ونظراتهم تحكم دون أن ترى. ولم تعرف المرأة أيهما يرتعش أسرع: أشفتاها من شدة

خاص لجريدة كاريزما

بقلم ماريان مايكل

إعلامية وخبيرة تغذية بالجمال الطبي

الاقتصاد في ظل الظروف الراهنة

ان وجود الاقتصاد امر ضروري لتكوين المجتمع والحفاظ عليه.. كل اقتصاد موجود لغرض وحيد هو تلبية الاحتياجات المتزايدة للناس مع تغير ظروف الحياة.

ويعني الاستقرار الاقتصادي حصول الناس على الاشياء الضرورية لحياة صحية. برغم التوقعات غير المتفائلة، يظل الاقتصاد العالمي صلبا بشكل ملموس، مع اطراد النمو وتباطؤ التضخم بنفس السرعة تقريبا التي ارتفعت بها. وكانت الرحلة حافلة بالأحداث، بدءا من الانقطاعات في سلاسل الإمداد في أعقاب الجائحة، وأزمة في الطاقة والغذاء نتيجة حرب روسيا على أوكرانيا، والارتفاع الكبير في معدلات التضخم وما تلاه من تشديد متزامن للسياسات النقدية على مستوى العالم.

وبلغ النمو العالمي أدنى مستوياته في نهاية عام 2022، مسجلا 2,3%، عقب وصول وسيط التضخم الكلي إلى ذروته عند 9,4%. ووفقا لأحدث توقعاتنا في "اتفاق الاقتصاد العالمي"، سيستمر النمو هذا العام والعام القادم بصورة مطردة في حدود 3,2% مع تراجع وسيط التضخم الكلي من 2,8% في نهاية عام 2024 إلى 2,4% في نهاية عام 2025. وتشير معظم المؤشرات إلى حدوث هبوط هادي.

وتتوقع كذلك حدوث ندوب اقتصادية أقل من الأزمات التي شهدتها الأربع سنوات الماضية، برغم اختلاف التقديرات من بلد إلى آخر. وقد ارتفع أداء الاقتصاد الأمريكي بالفعل متجاوزا اتجاهه الذي كان سائدا قبل الجائحة. ولكن تقديراتنا الآن تشير إلى مزيد من التذبذب في البلدان النامية منخفضة الدخل، وكثير منها لا يزال يعاني لكي يطوي صفحة أزمته الجائحة وتكلفة العيشة. ولكن يظل خفض التضخم إلى المستوى المستهدف هو الأولوية. أولا، بينما اتجهت التضخم مشجعة، فإننا لم نبلغ المستوى المستهدف بعد. ومما يثير القلق إلى حد ما أن التقدم نحو أهداف التضخم توقف نوعا ما منذ بداية السنة. وقد تكون هذه انتكاسة مؤقتة إلا أن هناك من الأسباب ما يدعو إلى الاستمرار في توشي الحذر. فمعظم الأنباء السارة عن التضخم تعزى إلى تراجع التضخم في أسعار الطاقة والسلع. وقد تراجع التضخم في أسعار السلع بفضل تراجع حدة الاحتكاكات في سلاسل الإمداد، وأيضا بسبب انخفاض أسعار الصادرات الصينية. ولكن أسعار النفط أخذت ترتفع مؤخرا، وهو ما يرجع في جانب منه إلى التوترات الجغرافية-السياسية كما أن التضخم في أسعار الخدمات لا يزال مرتفعا بشكل مزم. وتزايد القيود التجارية على

الصادرات الصينية يمكن كذلك أن يدفع تضخم أسعار السلع نحو الارتفاع.

وكان الأداء القوي في الولايات المتحدة مؤخرا انعكاسا لقوة الإنتاجية ونمو الوظائف، ولكن قوة الطلب في اقتصاد ما تعني كذلك أنه سيظل محموما. ويدعو هذا إلى اتخاذ الاحتياطي الفيدرالي منهجا حذرا وتدرجيا نحو التيسير. وموقف المالية العامة، الذي لا يتسق مع استدامة المالية العامة على المدى الطويل يشكل مصدر خطر بصفة خاصة. ويثير هذا الأمر مخاطر على المدى القصير تهدد عملية تراجع معدل التضخم، وأيضا مخاطر أطول أجلا تهدد استقرار المالية العامة والاستقرار المالي للاقتصاد العالمي.

ولا بد إذن من وجود حل ما يؤتي ثماره. وسوف يرتد النمو في منطقة اليورو ولكن من مستويات منخفضة للغاية، نظرا للتأثير السلبي من الصدمات السابقة وتشديد السياسة النقدية على النشاط الاقتصادي. ويمكن للارتفاع المستمر في نمو الأجور والتضخم المتواصل في أسعار الخدمات أن يؤخر تراجع التضخم إلى المستوى المستهدف. إلا أنه على عكس الولايات المتحدة، لا توجد سوى أدلة قليلة على حدوث فورة في النشاط الاقتصادي، وسيتعين على البنك المركزي الأوروبي أيضا إجراء معايرة دقيقة للتوجه نحو تيسير السياسة النقدية لتجنب القصور عن تحقيق معدل التضخم المستهدف. وبينما تبدو أسواق العمل قوية، قد يثبت أن هذه القوة خادعة إذا كانت الشركات الأوروبية تكتنز العمالة تحسبا لانتعاش في النشاط قد لا يتحقق في الواقع.

ومن ناحية أخرى، يظل اقتصاد الصين متأثرا بهبوط النشاط في قطاع العقارات. ومن المعروف أن دورات الانتعاش والكساد في الائتمان لا تنتهي من تلقاء نفسها سريعا أبدا، وهذه الحالة ليست استثناء. وسيظل الطلب المحلي منخفضا ما لم تتخذ إجراءات قوية لمعالجة السبب الأساسي. ومع انخفاض الطلب المحلي، يمكن للفوائض الخارجية أن ترتفع. وتتمثل المخاطر في أن هذا الأمر سيؤدي إلى تفاقم التوترات التجارية في بيئة جغرافية سياسية محفوفة بالمخاطر بالفعل. و في المرحلة المقبلة، ينبغي لصناع السياسات تحديد التنايبير ذات الأولوية التي تساعد في الحفاظ على صلابة الاقتصاد العالمي أو حتى تعزيزها. أملا في مستقبل أفضل بأذن الله.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فريد عوض

عودة ترامب القوية للبيت الأبيض!

دونالد ترامب يبلغ من العمر ٧٨ عاما ولد في ١٤ يونيو ١٩٤٦، رجل أعمال ناجح ومخترع ولديه الكثير من الأعمال والمشاريع منتشرة في معظم ولايات أمريكا وخصوصا في نيويورك وكاليفورنيا وغيرها من الولايات. هو الرئيس الـ٤٧ للولايات المتحدة وقد فاز بالانتخابات الاخيره على السيدة كامبلا هيرس بفارق كبير مع ان كانت التوقعات تشير لنجاحها بسبب الحمله الانتخابيه الضخمه التي تم صرف اكثر من ١٠٠ مليون دولار أمريكي تبرعات من رجال الأعمال الديمقراطيين. وقد كان يدعم السيدة كاملا هيرس الكثير من الرؤساء السابقين على رأسهم اوباما وزوجته ميشيل والرئيس السابق كلينتون وزوجته وكثير من السياسيين وعلى رأسهم نانسى بلوسي والتي كانت اكبر معارضة للرئيس رونالد ترمب.

ولكن نظرا لسوء الاقتصاد الأمريكي وارتفاع الأسعار بشكل جنوني وزيادة التضخم في عهد بايدن فقط اختار الشعب الأمريكي الرئيس ترامب لما له من شخصيه قياديه وحكمه سياسيه واقتصاديه في الشؤون الداخليه والخارجيه. وكانت عودة الرئيس ترمب الي البيت الأبيض قد أسعدت الكثير من الشعب الأمريكي وخاصة المهاجرين المصريين ولا اعرف لماذا! مع اني من أنصار الرئيس ترمب. ولم يحدث في تاريخ أمريكا ان يتم اختيار رئيس سابق مره اخري بعد عدة سنوات من القضايا والتهامات والإشاعات حتي يتم إيقافه من ان يتولي رئاسة امريكا مره ثانيه.

اما الرئيس بايدن لا اعرف كيف وصل هذا الرجل المريض والذي بلغ من العمر الكثر من ثمانون عاما. لدي اقتراح ان يتم حد أقصى لمن يرشح نفسه للرئاسه لا يتجاوز ٦٥ عاما ولا يقل عن ٣٥ عاما ويكون صحيح ذهنا وعقليا ولا يعاني من أمراض الشيخوخه مثل الزهيمر. فقد كان بايدن ينسي أسماء الرؤساء حتي انه مره كان يقول ان الرئيس السيسى رئيس المكسيك.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيفي بالمرن

متخصصة في المشورة الأسرية

وجود الله معنا في الضيقات والأزمات

يمر الإنسان في حياته بمواقف صعبة وأزمات قد تبدو في ظاهرها عصبية على الحل، فتشغل عليه الهموم وتزداد حيرته أمام المصاعب. في مثل هذه اللحظات، تتجلى أهمية الإيمان بالله واليقين بوجوده المستمر معنا، خاصة في الشدائد والضيقات. فإله قريب من أولاده يسمع أبنينهم، ويستجيب لدعواتهم، ويخفف عنهم ما أصابهم.

الله قريب سند في الشدة يخبرنا في كافة الأديان عن قرب من أولاده في كل وقت، ولا سيما في الأزمات.

ويضع في النفس الطمأنينة بأن الله قريب من كل إنسان، يسمع الصلوات ويحبب الحاجة، خاصة في وقت الضيق.

الحكمة الإلهية في الضيقات قد يتساءل البعض: لماذا يسمح الله بالضيقات؟ الإجابة تكمن في أن المصاعب ليست سوى دروس ربانية تحمل معنا الحكمة والرحمة. وفي الشدائد، يزداد قرب الإنسان من الله بالصلوات والتضرع وتوب عن فعل الشر ويتجدد الإيمان في القلب.

أمثلة من حياة القديسين:

حياة القديسين مليئة بالشواهد على وجود الله معهم في أوقات الضيق. يوسف ظل صابرا في السجن، وكان مؤمنا بأن الله لن يتركه. وأيوب ضرب أروع الأمثلة في الصبر على المشاكل والمرض والحسرة على كل ما يملك ولم يزل لسانه يلهج بالشكر والصلاه حتى جاء التعويض له. لا شيء يستعصي على قدرة الله، فهو الذي يحل الصعاب مهما عظمت. فلا توجد أزمة إلا وبجانها مخرج، ولا يوجد بلاء إلا ومعه رحمة تخفف منه وتلهم المؤمن الصبر والقوة.

كيف نشعر بوجود الله في أزماتنا؟

١- التوكل على الله: التوكل لا يعني الاستسلام، بل العمل مع اليقين بأن الله يدبر الأمور لما فيه الخير. ٢- التأمل في النعم: حتى في الأزمات، توجد نعم كثيرة تحتاج لشكر، وهذا الشعور يجدد الأمل في رحمة الله.

٣- وجود الله معنا في الضيقات ليس فقط عقيدة نؤمن بها، بل هو واقع نلمسه في كل لحظة. الإيمان بهذه الحقيقة يمنحنا الأمل والصبر والسكينة، ويعلمنا أن الشدائد ليست إلا مراحل عابرة في طريقنا إلى ما كتبه الله من خير.

فلا شيء يضاهي الاطمئنان الذي يغمر القلب حين ندر أن الله، الرحيم، معنا في كل خطوة نخطوها.

أهمية الثقة في الله خلال الأزمات:

الثقة بالله هي مفتاح الخروج من الأزمات، فهي تمنح الإنسان القوة لمواجهة المصاعب والصبر وقت الضيقات، هذه الثقة تجعل أولاد الله ينظروا إلى الأزمات على أنها فرص للتقرب من الله واكتساب الخبرة والتعلم، بدلًا من الوقوع في اليأس والإحباط.

فضل الصبر على الشدائد، الصبر هو أحد أعظم صفات المؤمن التي تعينه على تحمل الشدائد.

كيف نستفيد من الضيقات؟

١. تعزيز علاقتنا بالله: الشدائد تدفعنا للتوجه إلى الله بالصلاه والرجاء، ما يعمق علاقتنا به. ٢. التعلم والنضج: الأزمات تجعلنا أكثر حكمة وقوة، وتعلمنا الاعتماد على الله وحده. ٣. تعزيز قيم الشكر والرضا: الضيقات تذكرنا بقيمة النعم التي تتمتع بها، وتجعلنا أكثر تقديرا لها. ٤. زيادة الإيمان: حين نرى يد الله تعمل في حياتنا، يزداد يقيننا بقدرته ورحمته.



الفرح قريب:

بعد كل ضيق فرحاً، وبعد كل شدة رجاء. الفرحة والسلام قد يأتي بطريقة لم تكن تتوقعها، لأن الله هو الحكيم الذي يدبر الأمور بأفضل صورته إن الإيمان بوجود الله معنا في الضيقات والأزمات يمنحنا نوراً نستضيء به في أحلك الظروف، ويزرع فينا الأمل بأن كل محنة تحمل في طياتها منحة. علينا أن نتذكر دائماً أن الله سبحانه هو أرحم الراحمين، وهو القادر على تغيير الحال مهما كانت الصعوبات. بالصبر والدعاء والتوكل على الله، سنجد أن كل ضيق يزول، وكل أزمة تُحل، لأن الله معنا دائماً وأبداً.

الصلاة من القلب في الأزمات، تكون الصلاة أعظم وسيلة للتقرب إلى الله واستجلاب رحمته وفرجه. الوعد الإلهي بوجود الله معنا في كل حين يعطينا اليقين بأن الله لا يرد يدًا رفعت إليه بالصلوات، ولا قلبًا لجأ إليه طلبًا للعون.

الصلاه ليس فقط طلبًا للخروج من الأزمات، بل هو وسيلة لتقوية الإيمان وشعور القرب من الله. ومنها نذكر يونان في بطن الحوت وربنا أنقذه وايضاً أهل نينوي قدموا توبه من القلب وربنا رحمهم من التهلكه وغيرها من القصص المعزيه والتي تمنحنا السلام الداخلي وقت الأزمات.

علامات وجود الله معنا:

وجود الله معنا في الضيقات يظهر من خلال إشارات عديدة قد لا ندرکها إلا بعد حين، ومنها:

١. السكينة والطمأنينة: رغم الألم، يشعر المؤمن بنوع من السلام الداخلي الذي يؤكد أن الله يخفف عنه ويقوي قلبه.
٢. تيسير الأمور: حينما نلجأ إلى الله بصدق، نلاحظ كيف تبدأ المشكلات في التلاشي، أو نجد حلولاً غير متوقعة.
٣. التعويض: الله لا أولاده يعوضهم عن خسارتهم بطريقة تفوق توقعاتهم سواء مادياً أو معنوياً او نفسياً.
٤. التعلم والنمو: الأزمات تجعلنا أكثر قوة وإيماناً، وهي دليل على أن الله يربي أولاده ويعددهم لأمر أعظم.

نصائح لتجاوز الضيقات بقوة الإيمان:

١. الثبات على الطاعة: في الأزمات، قد يتسلل الشيطان إلى النفس ليضعفها. لكن الثبات على الصلاة، وقراءة الكتب المقدسة يجعل القلب أكثر قوة.
٢. إحسان الظن بالله: يجب أن نشق بأن الله لن يتركنا، فهو أرحم بنا من أنفسنا.
٣. طلب العون من الله وحده: يجب ألا نعتمد على أنفسنا أو البشر، بل على الله الذي بيده مفاتيح كل شيء.
٤. الصبر الجميل: وهو الصبر الذي يخلو من الشكوى، ويكون مقرونًا بالرضا بما قسمه الله.
٥. مساعدة الآخرين: تقديم العون لمن يحتاج قد يكون سبباً في سلامك وطمئني قلبك أنت، فإله يعين من يعين ولا يضع اجر كواب ما بارد. وأخيراً وجود الله معنا في الأزمات هو وعد أكيد لمن يؤمن به ويلجأ إليه.

كل أزمة مهما كانت شديدة تحمل في طياتها حكمة إلهية، وفرصة للتقرب من الله وتعزيز الإيمان.

علينا أن نتذكر أن الله لا يبتلينا ليهلكنا، بل ليقرنا منه ويظهر قلوبنا. لذا، فلنلجأ إلى الله في كل وقت، في الضيقات والأزمات والأفراح فهو الملجأ الوحيد والأمل الذي لا يخيب أبداً.



إختيار المستشار: تمهاده سليمان

الله في سفر يونان

حياتكم محملة بالبر الذاتي، أو محملة بالعباد، أو بمحبة العالم. وعندما تهزها الموجة تتزعزع. خففوا سفينتكم أيها الأخوة. ربما سمح الله أن يضرب السفينة لكي نلقى منها حقيبة البر الذاتي، وزكيبة الشهوات، ومقطف العناد... ارموا كل ما يعظلكم، ولا تبثوا داخلكم سوى محبة الله...

أن لم تصلح معك هذه الطريقة، ربما يرسل لك الرب حوتاً ليتلعلك! وأنت تصرخ إلى الله وتقول:

أنا يارب لا أحتمل الحوت ولا الزوابع. أقل شيء يوصلني إليك. لتكن يدك علي، يدك لا عصاك..

الناس يختلفون في مدى حساسيتهم وفي مدى استجابتهم لصوت الله. منهم من يشير إليه الله من بعيد، مجرد إشارة فيحن ويستجيب. منهم من أصابته أقل إصابة أو أقل لطمة، يتذكر خطاياها ويتوب، ويرجع إلى الله قبل أن يتطور الأمر إلى أسوأ. ومن الناس نوع لا يأتي إلا بالعنف وبالضربة الشديدة..

فلا تلجئوا الله إلى استخدام الطرق العنيفة لاجتذابكم. أن استخدم الله معكم العنف، فأعلموا أن ذلك هو لمقابلة العنف الذي فيكم، العنف الذي في قساوة قلوبكم وعدم استجابتها لحنوا الله..

أن أهل نينوى الذين خافوا من بعيد، لم يستخدم الله معهم العنف. وأهل السفينة الذين استطاعت مجرد الأمواج أن تغير قلبهم، لم يسمح الله مطلقاً بإغراق سفينتهم. أما يونان الشديد العنف، فلم تكن تصلح له هذه اللمسات البسيطة. لقد كانت الأمواج تضرب السفينة، والسفينة تكاد تنكسر، والأمتعة يلقها البحارة في البحر. وفي أثناء كل ذلك كان يونان قد "اضطجع ونام نوماً ثقيلاً!!"

انه نوع لا تنفعه العقوبة الخفيفة... في النوم الخفيف يمكن أن ترتب على الكتف أو تلمس الوجه فيصحو النائم. أما من نام نوماً ثقيلاً، فيحتاج إلى هزة عنيفة لتوقظه... أخاف أن يكون قلوبكم من هذا النوع الثقيل... الله يريد أن يوصلكم إليه فيا ليتكم تستجيبون إلى طريقه الهيبة اللينة اللطيفة ولا تلجئوه إلى العنف..

لعل بعضكم يعجب كيف تنفق الطرق العنيفة مع الله ووداعته؟ والجواب بسيط. أن الله يهمله مصيرك الأبدي، أكثر بكثير من حياتك على الأرض. وفي سبيل خلاصك، هو مستعد أن يعمل أي عمل أهلي مهما كان عنيفاً، لكي يرجعك إليه. ونلاحظ أن عنف الله ممزوج بالرحمة والحنو، لأنه مجرد وسيلة. فعندما أرسل الزوابع والأمواج إلى السفينة، لم يسمح أن تمس أحد داخلها. ولما أرسل حوتاً ليتلعل يونان، لم يسمح للحوت أن يضربه. هو يضرب أحياناً، ولكن على قدر احتمال الإنسان، وعلى قدر ما توصل إليه الضربة..

يبقى بعد كل هذا سؤال هام وهو:

ما هي الطريقة التي تصلح لك، فيستخدمها الله خلاصك؟
كن صريحاً مع نفسك ومع الله. أن كنت لا تأتي إلا بضربة شديدة تصيبك، قل له "اضرب يارب كما تشاء، ولا تشفق... المهم أن أصل إليك..". وأن كانت التجارب والضيق هي التي تقربك إلى الله قل له هكذا "أعترف لك يا رب أنني أن عشت في راحة، أنسك وأترك. وأن أحاطت بي الضيق، أعيد صلتني بك.. يكفي أن تسمح لي برئيس متعب، أو بمشكلة في البيت، أو بمرض، لكي تجدني تحت قدميك. وتجد قلبي معك.."

كن صريحاً يا أيها مع الله، وتقبل كل تدابيره بفرح وشكر. ولكن أحترس من أن تقودك طرق الله إلى العكس.. كإنسان يرسل الله له ضيقة ناعمة خلاص نفسه، فيخذلها لهلاكه. يرسل الله له حوتاً ليتلعل، فبدلاً من أن يصل في جوف الحوت كما فعل يونان، يتذمر ويضجر ويجدف على الله.. مثل كثيرين نراهم كثير الشكوى من الله: لماذا فعل الله بي هكذا؟ لماذا يضطهدني ولماذا ينساني؟!

مساكين هؤلاء أن عصا الله التي يريد بها هدايتهم، يتخذونها للتذمر، ومعالجة الله لهم يقابلونها بالشكوى.. أن إيمانهم ضعيف في عمل الله معهم وفي الثقة بحكمته.. على أية حالات أن الله لا يتضايق من التفاهم معه.

نحن الآن نتذكر صوم نينوى، ونعتبره صوم التوبة. فليتنا نتوب بأية طريقة، سواء طريقة أهل نينوى، أو طريقة ركاب السفينة أو طريقة يونان. ليتنا نتضرع إلى الله ونقول له "خسارة يارب تعبك معنا هذه السنين كلها، أن ضاع بلا فائدة". أكمل عملك معنا، ولا تضع الطبخة من أجل مليم فلفل". لقد تعبت في خلقنا وفي رعايتنا وفي فدائنا. فلا يضيع خلاصنا من أجل هذه التوبة، أكمل عملك، ليس فقط بمليم فلفل، بل حتى بمليم شطه.. نريد أن يكون هناك فرح في السماء بتوبتنا، ولا نعطل أفرح السماء!

أخذنا الآن درسين في معاملات الله: الأول أنه يبحث بنفسه عن الإنسان، والثاني أنه مستعد من أجل خلاص الإنسان أن يستخدم العنف والعقوبة.. فما هو الدرس الثالث؟ أننا نتعلم من هذا السفر أيضاً، أن الله مستعد أن يرجع عن تهديده.

يتبع في العدد القادم

في هذا السفر الصغير المملوء بالحيوية والتعاليم، تأملنا في حياة يونان النبي نفسه، واهتمامه بكرامته، واعتزازه بكلمته وما وقع فيه من أخطاء مذهلة بسبب هذه الكرامة الزائفة، وكيف كان البحارة الأمميون أفضل منه أيضاً الكائنات غير العاقلة التي أطاعت الله. كما تحدثت في هذا السفر أيضاً عن أهل نينوى وانسحاق أنفسهم وصدق توبتهم، ولكن أعماق التأملات في هذا السفر هو الخاص بالله ذاته، تأمل جميل حقاً هو "الله في سفر يونان". ولعل أول ما يسترعى انتباهنا في هذه القصة الجميلة هو بحث الله عن الإنسان.

الله يبحث عن الإنسان:

تجد في هذا السفر أن الله هو الذي يبحث عن الإنسان، وليس الإنسان هو الذي يبحث عن الله. تعلمنا حياة التوبة أن الإنسان ينبغي أن يرجع إلى الله، كما رجع الابن الضال إلى أبيه، إذ خاطب نفسه قائلاً "اقوم وأرجع إلى أبي" (لو 15: 18).

أما في سفر يونان، فنجد أن الله هو الذي يفتش عن الإنسان لي يتوبه. نراه يبحث عن الكل، يجول يطلب النفوس التي له..

هو بذاته يبحث عن النفوس الموجودة في السفينة ليخلصها. وهو بذاته يبحث عن النفوس الضالة في نينوى لكي يتوبها فتخلص. وهو أيضاً يستخدم كل الوسائل لكي يخلص يونان النبي. إن كان الإنسان لا يأتي إليه، يذهب هو إلى الإنسان، لكي يصلحه ويصالحه. كما قال القديس يعقوب السروجي في مناسبة ميلاد المسيح "كانت هناك خصومة بين الله والإنسان. فلما لم يذهب الإنسان لكي يصطح مع الله، نزل الله لكي يصالح الإنسان".

والله لا يجد أن هذا ضد كرامته، أن يبحث عن الإنسان ويسعى إلى محبته! خالق السماء والأرض يجد لذته في البحث عن التراب والرماد! ليعطينا فكرة عن حنان الأبوة وعن سماحة القلب الواسع.

وفي البحث عن الإنسان لجأ الله إلى طرق متنوعة عديدة منها التخويف، ومنها العتاب، ومنها الانتعاش، ومنها الملاطفة، ومنها العقوبة.. المهم عنده أن يصل إلى قلب الإنسان ويجد له موضعاً فيه.. الله جوعان حباً إلى هذا الإنسان، يريد أن يستريح في قلبه.

نلاحظ أيضاً أن الله لم يترك الإنسان إلى حريته تركاً كاملاً. أقصد: لم يتركه إلى حريته، الترك الذي يحمل معنى الإهمال وعدم المبالاة بمصيره، كأنه يقول له "إن جنت، كان بها. وأت لم تات فانتك وشانك!!" بل أن لم تات إلى، أنا أسعى إليك وأجرى وراءك، وأبحث عنك، وأمسك بك، وأظل هكذا حتى أرجعك. أن رأس الله تريد أن تستريح في قلب هذا الإنسان المتعب لكي تريحه من تعب، وتحول تعبته إلى راحة..

ونلاحظ في سفر يونان أن بحث الله عن الإنسان كان بحثاً جدياً، وليس بحثاً رسمياً شكلياً. كان بحثاً يحمل معنى الإصرار على إرجاع المحبة بأية الطرق، ولو أدى الأمر أن يضرب هذا الإنسان، لكي يستفيق، فيرجع إلى محبته.. هذا هو التأمل الأول. أما الثاني فهو: لا مانع من استخدام العقوبة.

لا مانع من استخدام العقوبة:

أن الله الحنون لا مانع عنده من استخدام طرق العقوبة والتخويف، أن كانت ناعمة خلاص الإنسان. وفي سفر يونان نجد ثلاثة أمثلة وهي:

1- مثال تهديد من بعيد: مثلما حدث مع أهل نينوى.. مجرد إنذار. ساحرق المدينة بعد أربعين يوماً.. "بعد أربعين يوماً تنقلب نينوى". تهديد، مع إعطاء فرصة، وفرصة طويلة.. ولم تنقلب المدينة، لأنها خافت من الغضب الآتي ومن العقوبة المنتظرة فتأبت.

2- مثال أشر أشد وهو لطمة من الخارج: مثلما حدث مع بحارة السفينة وركابها، ومنهم يونان. هنا لم يكن الأمر مجرد تهديد وإنما بدأ التنفيذ العملي إلى حد ما. أوامر أصدرها الله إلى الزوابع أن تلطم السفينة حتى تكاد تغرق. ولكن نلاحظ أن الله وضع للأمواج حدوداً في الضرب: اضربوا السفينة من الخارج، ولكن لا تدخلوا إليها المياه إلى داخلها. اضربوا السفينة، زعزعي السفينة، ولكن لا تسمي أحداً من ركابها بسوء..

نلاحظ هنا أن الضربة سببت بعض الخسائر، إذ اضطرت الناس أن يطرحوا الأمتعة التي في السفينة إلى البحر، ليخففوا عنها.. "هذان مثالن من عقوبة الله. أما الثالث فاشد منهما:

3- في النوع الثالث، دخلت العقوبة في جدية خطيرة.. صدر الأمر إلى الحوت أن يتلعل يونان، نظر إلى ذاته، فوجد نفسه في بطن الحوت..

هذه هي الطرق الثلاث في العقوبة، والله يريدكم أن تصلوا إليه بأية طريقة تروكم أو تناسبكم..

لو أدى الأمر، لا مانع لدى الله من أن يتهيج الزوابع ضد سفينة حياتكم، ويضطركم أن تلقوا بعض المهمات العالمية خارج السفينة. من الجائز أن تكون سفينة



كلمات متقاطعة

تأليف وإعداد: مرفت موريس

خاص لجريدة كاريزما حل العدد السابق

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
م	ع	أ	ي	ر	ي	أ	ج	أ	ج	1
ش	ق	ش	ز	س	م	و	ل	ر	ل	2
هـ	هـ	ز	ل	م	هـ	و	ج	ي	3	
و	و	ر	و	ر	ك	ر	م	ي	4	
ر	ر	س	أ	ر	ي	أ	ر	س	5	
هـ	هـ	ر	ي	ك	ن	د	أ	ل	6	
ل	ل	و	و	أ	ي	ل	و	و	7	
أ	أ	ج	ر	ن	ج	أ	هـ	أ	8	
ي	ي	س	د	د	ن	س	ي	س	9	
ل	ل	أ	ق	و	ت	أ	ج	هـ	10	

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

الكلمات الرأسية:

- 1- حصل على جائزة نوبل.
- 2- لاعب كرة قدم بالنادي الأهلي.
- 3- 1٣١.... فيلم عربي (معكوسة) - صبور.
- 4- أو مض - في الذراع (معكوسة) - لنفى.
- 5- جوهري - من البقول.
- 6- قط (معكوسة) - حارس عقار.
- 7- راقصة مصرية راحلة.
- 8- من الفواكة (معكوسة) معركة إنتصر فيها صلاح الدين على الصليبيين.
- 9- عمود الخيمة (معكوسة).
- 10- سندريلا الشاشة المصرية.

الكلمات الأفقية:

- 1- فيلم لأحمد عز وأحمد الفيشاوي.
- 2- من العلوم - أغنية لمحمد رشدي (معكوسة).
- 3- من أسماء الأسد (معكوسة) - أجاد (معكوسة).
- 4- عاصمة سوريا - مادة للتفجير.
- 5- تجدها في كلمة (أرزاق) - بكر (معكوسة).
- 6- نهر في إيطاليا (معكوسة) - زاهد (معكوسة) - سورة قرآنية.
- 7- يتضمن (معكوسة) - تمر.
- 8- ربما - يهجم (معكوسة).
- 9- برهان (معكوسة) - متشابهان.
- 10- من أدوات النجار (معكوسة) - معالجة الجروح (معكوسة)

أفكار شائكة

الأم مدرسة الحكومة

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

عادل عطية

شريف للهجرة

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

714-491-0748

www.immigrationland.net
Email: immigration_center@hotmail.com

Packages & Cruises For Emergency: 714-924-6286
1811 W. Katella # 211, Anaheim, CA 92804



أكل ولا فرانكنشتاين Frankenstein

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

خاص لجريدة كاريزما

أكل ولا فرانكنشتاين (Frankenstein)

لعبة سعرات ولا مغالطة دهون شريرة؟! من هو فرانكنشتاين (Frankenstein)؟! شخصية خيالية ألفتها المؤلفة الشهيرة ماري شيللي Mary Shelley في عام 1818 وهي تروي عن عالم اسمه فكتور فرانكنشتاين الذي بطرق غير سوية خلق و صنع مسخاً آدمياً ووحشاً قبيح الصورة فاقد الروح الأدمية! وهذا عزيزي القارئ هو ما أتخيله كل مره أرى فيها مأكولات ومشروبات منزوعة الدسم أو قليلة الدسم أو حتى أي أكل صناعي فاقد نفخة الحياة من خلقه! منزوع الدسم وقليل الدسم وخالي الدسم - مشروب غازي بدون دهون مشبعة و0% دهون مشبعة و2% دهون فقط.

ماذا حدث للعالم؟!؟

فعلاً هرم الأكل في العالم كله انقلب منذ الثمانينيات ولبتنا أن نحاول عدله لأن الثمن باهظاً وهو صحتنا!

ما هو الحليب خالي الدسم : هو ببساطة الحليب المنزوع منه زبدة الحليب وهو غالباً ما يحتوي على 0% إلى 0.1% من الدهون! وكامل الدسم معناه نسبة دهون 3-4% وهي كما سنعرف لاحقاً أساسية للطعم والإشباع والفائدة! وبنزع وتقليل الدسم بحجة أن الدهون شريرة ثبت خطأً علمياً وأودى بصحة الكثيرين منا وأصبح بالعامية "كلام قديم عفى عليه الزمن"!

اعتقد انك عزيزي القارئ على علم جيد بكل هذه العبارات "الخالية من الصحة والمعنى والأمانة العلمية" خصوصاً في الأونة الأخيرة وبعد الأبحاث الجديدة التي أثبتت عكس النظرية! التي كانت مجرد نظرية! لو حتى كنت على كوكب الأرض فقط زائراً لأسبوع واحد وسوف ترجع إلى مركبتك الفضائية سريعاً مفزوعاً لتأخذك إلى عالم آخر يتواجد فقط في مخيلتي وهو عالم ليس فيه أمراض سمنة ولا سكر ولا ارتفاع ضغط ولا سرطان ولا أمراض قلب وأوعية دموية وعجز جنسي مبكر ولا حتى اكتئاب! عالم يشبه بذلك الذي غننا عنه المغني الشهير جون لينون John Lennon في أغنية (تخيل Imagine)، لكن هذه المره عن الصحة الجسدية والنفسية! ستتعجب ككائن فضائي وقد تقطع إجازتك على الأرض هارباً مسرعاً إلى عالمك المثالي والطبيعي على الأقل في الطعام والشراب، ومن أكثر من 4 عقود من الزمان كان عالمنا الغذائي مثالي بدون شخصية فرانكنشتاين المتربصة لنا في كل ركن سوبر ماركت ومطعم أكل! أصبح عندي شعور أننا نعيش في فيلم رعب!

ولنخرج من فيلم الرعب هذا ينبغي علينا فهم الحقائق المتعلقة بموضوع الدهون الشريرة والتي تذكرني أيضاً بشخصية محمود المليجي في أفلامنا المصرية القديمة الجميلة!

وبما أن مشوار الـ 1000 ميل يبدأ بخطوه... لابد أن تعرف عزيزي القارئ أن هذه الخطوة قد تكون تغيير الفكر عن ماهية الأكل الصحي على الرغم من كل الإشاعات والعلم المزيف والكلام الذي نسمعه ونراه ونقرأه يومياً في التلفزيون وفي الإعلانات وفي السوشيال ميديا وفي الجرائد والمجلات وعلى الأخص الذي نقرأه على ظهور المنتجات التي نأكلها يومياً بادعاء كاذب مفرض أنها صحية وأختام "عالمية السمعة" World Renowned & Reputable للبيع لمن يدفع أكثر! وأشعر بغصة شديدة بحلقى عند تخيلي أن رؤساء مجالس إدارة هذه الهيئات والشركات لا يأكلون هذه المأكولات في بيوتهم! ولدي أسباب عدة لعدم الثقة في كثير من هذه الهيئات العالمية التي هي من المفروض أنها منوطه بتعليمنا وإرشادنا إلى كل ما هو صحي لنا ولكن ليس من الصعب في هذه الأيام الصعبة التي لا يجب الثقة فيها بأي هيئة علمية بدون تقصي الحقائق وبدون قراءة جيدة ودراسة موضوعية، فهذه الشركات كالعادت هو أخذ كل ما هو متاح من أموالك في الصرف على الأكل السيء الآن، ولاحقاً في العلاج من الأمراض الناتجة عنه! وأنا أعرف أنك عزيزي القارئ تعرف جيداً ما اتكلم عنه وهو أنك قد تجد هذه الأختام على علبة "فيها صحتك" و"جيدة لأمراض القلب" و"جيدة للعظام" و"عني بالكالسيوم" بغض النظر عن النتيجة الفعلية في أجسامنا!

لا تتخدع عزيزي القارئ لمجرد أن أكل أو شرباً معيناً يحتوي على مادة أو مركب قد يكون جيداً للصحة حينما كان في سياق الأكل الطبيعي على سبيل المثال فيتامين سي Vitamin C الذي يتمتع بفوائد كثيرة إذا اكلناه في سياق الرباتي وهو البرتقال أو الليمون أو الكيوي الخ أو لو كان ناقصاً في مرض الأسقربوط Scurvy الذي كان يعاني منه البحارة بعد سفرهم لشهور عديدة إلا الإنجليزية منهم لأنهم يأكلون الليمون في السفن لمنع هذا المرض القاتل الذي ينتج عنه التزيف ولذلك لقب العالم بحارة الإنجليزية بـ "لايميز Limeys" لشربهم وأكلهم الليمون! ولكن إذا تم إضافته إلى أكل غير صحي هذا لا يجعل هذا الأكل صحياً بل قد يكون مؤذياً أيضاً!

وهذا ليس بعيد عن ما أريد أن اتكلم معكم فيه اليوم وهو موضة خالي الدسم وقليل الدسم وقليل السعرات وكان هذا دليلاً على أنه هذا الأكل صحياً ولكن للأسف هذا أبعد ما يكون عن الصحة وفي خلال العقود الثلاثة التعيسة صحياً الأخيرة أثبتت الأبحاث العلمية الجديدة أن هذه المأكولات والمشروبات منزوعة الدسم أو قليلة الدسم غير صحية تماماً وعندما زادت الشركات أن تقلل نسبة الدهون من 40% إلى 30% في الأكل اليومي كنسبة دهون عموماً من السعرات اليومية كان من المتوقع أن النتيجة المباشرة هي ان كل أمراض الضغط والكولسترول والسكر والقلب وتصلب الشرايين لابد أن تتحسن! ولكن للأسف ما حدث كان مذهلاً وعكس هذا على طول الخط، فقد زادت بل تضاعفت السمنة

وأصبح 40% من المجتمعات الغربية وبالذات الأمريكية تعاني من مرض السمنة، وواحد من كل ثلاثة مواطنين أمريكيين يعاني من الدهون على الكبد، مرض صامت لكنه قد يقتل فريسته في هدوء السنين وقد تتعجب ويجب أن تتعجب كيف يكون هذا! كيف لنا أن نقلل ونزاع الدسم من الأكل فترتفع نسبة مرض دهون الكبد إلى ما يقرب من 100 مليون مواطن أمريكي! وفي معظم الدول التي أصبح أكلها للأسف أمريكياً صناعياً وتخلت عن مطبخها الصحي الذي قد يناهز عمره الآف السنين Their Own Old Healthy Cuisine.

وما هي مشكلة نزاع الدسم أو تقليله في الأكل؟!؟

المشكلة بسيطة جداً وأنا أتعجب انه اخذنا 30 او 40 سنة حتى نعرف أن المشكلة هي أن الأكل يفقد جزءاً كبيراً من طعمه وبالتالي بيعه وبترويجه أصبح مستحياً فكان لابد من التحايل على هذا المشكلة العويصة! بأن هذه الشركات التي تصنع هذه المأكولات! ولقد تحايلت هذه الشركات بصلف وكبرياء معلمي منقطع النظر على هذا بإضافة Refined carbs وهي أسوأ أنواع الكاربوهيدرات وبالذات المحتوى منها على الفروكتوز Fructose الذي إن كان في خارج سياقه "الأكل الطبيعي والفاكهة" يتوع ربنا! ما هو إلا سم زعاف يذهب إلى الكبد وهذا الأخير لا يعرف ما يفعل به، غير الجلوكوز تماماً! فيخزنه سريعاً في هيئة "دهون" مما يؤدي إلى مرض الدهون على الكبد وهذا يحضرنا يعرفنا بكل أسف ويسلط الضوء على ظلام العلاقة الوطيدة ما بين السكريات والكاربوهيدرات الصناعية منها بالذات بمرض العصر وهو "مرض الكبد الدهني" والذي يؤدي بنسبة حوالي 6% إلى تليف الكبد وهذا الأخير قد يؤدي إلى NASH/NAFLD/Cirrhosis مما قد يؤدي لفشل الكبد والوفاة بسبب هذا أو السرطان الناتج أحياناً عن تليف الكبد!

من الفم للخصر From the Lips To The Hips:

عن الدهون المشبعة وغيرها من دهون الأكل الصحية التي توجد في الزبدة وزيت جوز الهند المشبع أو الدهون غير المشبعة بالذات الأحادي عدم التشبع منها التي نعرفها الآن أنها صحية مثل زيت الزيتون وزيت الأفوكادو! هذه الدهون رغم الإدعاءات الكاذبة المغرضة بأنها تذهب مباشرة إلى دهون الجسم ودهون الكبد ولا بد التخلص منها كتلوث بيئي!، ولكن هذا لم يحدث والبعد عن هذه الدهون الصحية وتبديلها بالكاربوهيدرات المصنعة هو مآدى بطريقة مباشرة إلى معظم هذه الأمراض وبالذات تخزين الدهون المرضي! اعتماد الأكل صناعي المحتويات على الكاربوهيدرات أكثر بكثير من النسبة التي أرادت لنا الطبيعة وخالفها ونزع الدهون أو تقليلها لعلم مغرض أو جهل قاتل أدى إلى وباء السمنة في عصرنا الحالي مرض معروف أن لها علاقة وطيدة حتى الآن بـ 236 مرض آخر وقد تكون السمنة كما يقول البعض The mother of all diseases أو أم جميع الامراض!

وأسف جداً كطبيب ممارس لمهنة الطب النبيلة لأكثر من 20 سنة أن أناس كثيرين ومنهم أطباء وعلماء يقبلون العجز الجنسي المبكر في الإربعينات وتصلب الشرايين وأمراض القلب والسكتات الدماغية والزهايمر في الخمسينات والسكر النوع 2 في الأطفال! والموت المبكر بسرطانات كثيرة لم يعرفها العالم من قبل أكل فرانكنشتاين وكأنها أصبحت جزءاً لا يتجزأ من كبر السن وهذا أبعد ما يكون عن الحقيقة وقرأت في كتاب الكاتب الشهير جون روبنز (ابن مالك سلسلة باسكن روبنز Baskin Rob- bins John Robbins الذي يدعى صحة جيدة عند الـ 100 عاماً Healthy at 100) ولقد استمتعت بقراءة هذا الكتاب الذي شاركنا فيه بأمثلة كثيرة من بلاد كثيرة في بقاع مختلفة من العالم لسنين في أوكيناوا Okinawa في اليابان وهونزا Hunza في باكستان! إن أولئك "المسنين" فوق سن 90 و 100 بل أكثر قد يتمتعون بصحة وافرة يحسدكم عليها أولئك منا الذين في عقدهم الخامس أو السادس! لدرجة أن الكثير منهم كان نشيطاً جنسياً بعد سن 100 وقادر على إنجاب أطفال حتى في سن بعد 100 سنة كرجل وهو شيء قد لا يصدقه الكثيرون واعتبرناه شيئاً نقرأ عنه فقط في الكتب الدينية أو كتب التاريخ!

وما الحل؟!؟ يا عزيزي القارئ؟!؟

الحل في أيدينا وهو عدم الثقة بادعاءات أي مأكولات صناعية فلا تدخل بيوتنا إلا المأكولات الطبيعية ومنها "كاملة" الدسم! سأترك لك عزيزي القارئ هذا القرار الحاسم الذي قد أتخذه الملايين قبلك وأصبحت صحتهم أحسن كثيراً بدون أي أمراض وأيضاً تخلصوا تماماً من شبح "السمنة"! ولتتذكر دائماً أن الأكل الطبيعي ليس محتاجاً لـ "مكملات" نواقص! لأنه كامل فلا يحتاج إضافات ولا مكسبات طعم ولا حتى نزاع الدسم ولا إضافة فيتامينات ولا إضافة مضادات أكسدة ولا إنزيمات ولا تخصصيب! الأكل "المنزوع الضمير" قبل الدهون!

عزيزي القارئ كيف اقتنعونا أن نثق في يد البني آدم التي فشلت أن تخلق أصعباً بشرياً واحداً للبني آدم أو قلباً أو كبداً أو كلية وإلى يومنا هذا نضطر إلى التبرع و"زرع" وليس "تصنيع" هذه الأعضاء من أقرابنا والمتمرعين بها لنضعها في أجسام مرضانا المحتاجين إليها عندما تفشل هذه الأعضاء وإن كنا نعرف فشلنا ونعترف به في أن نخلق هذه الأعضاء "الحية" فلماذا سلطنا تسليمها كاملاً لمصانع الأكل وكأنها قادرة أن تخلق أكلاً "حياً" حينما تجد نفسك تلجأ إلى الفيتامينات والإنزيمات ومضادات الأكسدة ومكملات الأكل في أقرص وكبسولات والذي هو في خارج سياق الأكل وهو المعروف بمبدأ الاختزال Reductionism! حينها تتحقق يقيناً أنك تأكل أكلاً فقيراً ميتاً! وهذا مجرد اعتراف صريح منك أن فقراً لك المنزوع الدهون والصحة والحياة والروح والعافية! يحتاج طبيعياً إلى مكملات غذائية وأشياء كثيرة أخرى منزوعة منها "ضمير الإنسان" ولبتينا "ندع الخلق للخالق"! د. باسم أيوب .. طبيب كامل الدسم وقاتل فرانكنشتاين



نظم/ د. ماريان إدوارد - مشير وأخصائي إرشاد أسري

خاص لجريدة كاريزما

هل الحب ضرورة؟!!

ومستدامة- فالحب مصدر دعم وأمان للإنسان.
• الحب النقي يبني جسور من الثقة ويسهل التفاهم بين الناس بعضها مع بعض فتكون العلاقات أقوى وأفضل وأكثر استقراراً خصوصاً عندما يكون الحب متبادلاً.
• الحب والقبول يساعد الشخص أن يخرج من عزله ويجعله يشعر بالانتماء.
• الحب أيضاً يعزز الصحة الجسدية، حيث أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يعيشون في علاقات محبة يتمتعون بصحة أفضل ويعيشون لفترات أطول.
• الحب والقبول يعزز الشعور بدافع قوى للتطور وتحسين الذات ويساعد الشخص على العمل بجهد من أجل تحقيق والوصول إلى أفضل ما فيه - الحب يساعد الشخص على أخذ خطوات تغيير فعالة وجديّة.

هناك عدة طرق يمكن أن نقدم بها الحب للأبناء أو للشريك:

- 1- اللمسات أو التواصل الجسدي (مثل الأحضان - اللمسات - التريبت على الكتف أو الشعر - حملهم على الظهر - مسك أيديهم - والاهتمام بالعلاقة الجنسية للشريك).
- 2- قضاء الوقت النوعي: والوقت هنا لا يقاس بمدته ولكن يقاس بكفاءته ومدى التفاعل فيه مع الشخص الآخر - يكون وقت للدراسة وسماع كل واحد للآخر - الانصات للشخص ومشاعره وسماع ما وراء الكلمات - وقت للعب والمتعة وتلاوة القصص.
- 3- استخدام الكلمات المشجعة - كلمات المدح وكلمات التشجيع على شيء جميل تم صنعه، أو كلمات تشجيع لدفع الاستمرار أو البدء في أمر ما - أي ليس التشجيع يعتمد فقط على شيء جميل تم إنجازه، ولكن البدء في شيء جديد أيضاً. أيضاً كلمات التشجيع لا بد أن لا تخلو من الابتسامة.

4- تقديم الخدمات وتلبية احتياجات لهم.

5- تقديم المفاجآت والهدايا في مناسبات خاصة أو في غير المناسبات.

بالنسبة للأصحاب:

بجانب بعض الطرق السابقة يمكن أن نعبر عن الحب كما يلي:

1- الاهتمام بمشاعرهم والسؤال عنهم وعن يومهم والوقوف بجانبهم في الأوقات العصيبة، تقديم الدعم عند الحاجة يشعرهم بالحب والأهتمام.

2- المشاركة في اللحظات الجميلة والاقوات المفرحة مثل اعياد الميلاد والاشترار معاً في أنشطة مختلفة.

3- التعبير عن الأمتنان والتقدير الشخصي لهم واطهار الولاء والاحترام.

وفي النهاية اختتم حديثي ان الحب يبقى أكثر من مجرد شعور أو رغبة، فهو أحد أساسيات الحياة التي تمنحها المعنى ويجعلها تستحق أن تعاش.

الحب ليس ضرورة فقط للحفاظ على العلاقات حية مشبعة بل هو الوقود الذي يحركنا نحو بناء علاقات أفضل وعالم أقوى .

وقد يختلف الحب بأنواعه وطرق التعبير عنه عديدة لكن يبقى الحب ضروري ليس فقط من أجل من نقدم لهم حبنا ونعبر لهم عن مشاعرنا ولكن من أجل أنفسنا أيضاً.

إذا العطاء والحب يجلب السعادة للشخص المقدم هذا الحب وتلك العطاء، العطاء والحب هما لغة الروح، فكلما قدمتهما بصدق، غمرت قلبك سعادة لا توصف، وكأنك تهدي النور لنفسك قبل الآخرين.

حب لا يعتمد على ما يقدمه الآخر أو لا يقدمه، بل يستمر في العطاء دون توقعات حب يعطى ولا ينتظر المقابل - حب فيها إخلاء وتضحية.

• تضحية:

يتميز بالتفاني والبذل من أجل الآخرين، والتخلي عن الأنانية.

• غفران:

حب يغفر ويسامح الأخطاء ويعمل على المصالحة.

• تقديم الآخر:

الآخر يصبح أهم من أي مشكلة أو كرامة شخصية، حيث تقدم العلاقة على أي خلاف.

كيف يمكن أن نقدمه؟!!

• تطوير التواصل:

من خلال تعزيز القدرة على التواصل الفعال والفهم المتبادل.

• التضحية والبذل:

بالقيام بأفعال صغيرة وكبيرة تظهر الاهتمام والرعاية للآخرين.

• التسامح والمغفرة:

من خلال العفو عن الأخطاء والعمل على بناء جسور من الثقة والموودة.

• التفاني والإخلاص:

بالالتزام بالعلاقة وتقديم الدعم المتواصل دون انتظار مقابل.

• العلاقة القوية مع الله - التي تسمح بتقديم الحب.

يمكن للأفراد أن يسعوا لتحقيق هذا النوع من الحب من خلال العمل المستمر على تحسين الذات والتفاني في خدمة الآخرين، مما يساهم في بناء علاقات متينة ومستدامة تقوم على الاحترام والموودة والتفاهم.

محبة المسيح للكنيسة أعظم مثال ينبغي أن نقتدي به في العلاقات والتعاملات بيننا وبين بعض ف محبته الغير مشروطة وغفرانه وسخاءه وتضحيته.

الرجل ومحبته للمرأة:

من المهم ان يعبر الرجل عن اهتمامه بالمرأة وذلك بالسؤال عنها والاهتمام بها طول اليوم ربما عن طريق تليفون او رسالة او باقة وردو هكذا.

كلمات التقدير والتشجيع - مهمه جدا بالنسبة للزوجة ان تستمع الى هذا النوع من الكلمات من زوجها فهذا تعبيراً جيداً عن الحب لها - يشعرها بمكانتها في حياته ومدى إعجابها بها .

- يتدرب في التواصل الجيد معها - ويمارس الانصات الجيد معها.

- يحترم احتياجاتها لوقت هدوء ووقت خاص.

- يحترم احتياجاتها لوقت هدوء ووقت خاص بها.

- يحترم اختلافها عنه كمرأة وهو رجل - اختلافهم في طريقة التفكير وطريقة التعبير عن المشاعر.

- إحتوائه لها في وقت الضعف كما يفعل معنا الرب يتحمل ضعفنا ويشددنا.

- غفران وقبول بلا شروط كما تعلمنا من الرب يسوع الذي غفر خطايانا واعطانا الخلاص رغم عدم استحقاقنا.

- مشاركتها في الحياة اليومية وان يكون إيجابى معها ومشاركة مشاعره معها.

اذن هل الحب ضرورة ولماذا؟!

هل الحب احتياج - هل الحب ضرورة والتعبير عنه للاخر شيء حتمي ام أن الحب مهم ولكنه كما يقول البعض ان الحب وحده لا يكفي لتلبية احتياجات الحياة اليومية.

نعم، الحب يعتبر ضرورة في حياة الإنسان فهو يعتبر أحد المحركات الأساسية للعلاقات الإنسانية الصحية والمستقرة ويساهم في تحسين جودة الحياة الشخصية والنفسية والاجتماعية فهو ليس مجرد شعور بل فعل يؤثر في الآخرين ويعود بالنفع على من يقدمه مما يجعله أداة قوية للتغيير لعدة أسباب :-

• الحب يعزز الصحة النفسية والعاطفية، حيث يوفر الدعم العاطفي والراحة النفسية.

• العلاقات المحبة تساعد في تقليل مستويات التوتر والقلق، وتعزز الشعور بالسعادة والرضا، العلاقات المحبة تعزز الشعور بالسعادة والرضا، وتساهم في بناء علاقات اجتماعية قوية

الحب كلمة جميلة وشعور أجمل وكل من يتمتع بحب من حوله ويستقبل حبه يشعر أن حياته منطلقة وبراقة ويكون مقبل على الحياة، الحب هو مشاعر جميلة وعميقة يعبر فيها شخص ما عن اهتمامه العميق بالشخص الآخر والعمل على مساعدته - الحب الحقيقي فيه قبول للشخص وتمكين الاحتواء لنقاط ضعفه قبل قوته.

الحب يمكن أن يكون له أشكال متعددة.

هناك الحب الرومانسي بين الزوج والزوجة، والذي يشمل مشاعر عميقة من الارتباط والرغبة في العناية بالشريك. ولكن الحب ليس مقتصرًا على العلاقات الرومانسية فقط. يمكن أن يكون هناك حب بين الأصدقاء، حب بين أفراد العائلة، وحتى حب للأشياء أو الأنشطة التي نستمتع بها. الحب يشمل مشاعر متنوعة ويمكن أن يظهر بطرق مختلفة في حياتنا. وهذا يأخذنا لأنواع الحب التي نشاهدها ونعيشها في حياتنا:

1- حب الأيروس:

حب الأيروس يعتبر حب اساسي في الرغبة الجسدية، حب الأيروس هو نوع من الحب الرومانسي الذي يشمل مشاعر الشغف والرغبة. هذا النوع من الحب يتميز بالانجذاب الجسدي والعاطفي العميق بين الشريكين.

في حب الأيروس، يكون هناك رغبة قوية في القرب من الشريك والتعبير عن المشاعر بطرق مختلفة، سواء كانت بالكلمات أو الأفعال.

الحب الإيروس الذي يُعرف أيضًا بالحب الرومانسي أو الجنسي كما ذكرنا يمكن أن يكون مليئًا بالعواطف القوية والمشاعر العميقة، ولكنه قد يكون أيضًا متقلبًا وغير مستقر ويمكن أن يكون أنانيًا في بعض الأحيان إذا كان يركز فقط على الرغبات الشخصية دون مراعاة احتياجات الشريك الآخر.

إذا لم يكن هناك توازن بين الشغف والاحترام المتبادل، من المهم أن يكون هناك تواصل جيد وفهم متبادل بين الشريكين لضمان استمرارية هذا النوع من الحب.

2- حب الفييليا:

حب الفييليا هو نوع من الحب الذي يتميز بالصدقة العميقة والاحترام المتبادل. هذا النوع من الحب يشمل العلاقات التي تقوم على الثقة والتفاهم والدعم المتبادل بين الأصدقاء.

حب الفييليا يمكن أن يكون قويًا جدًا ويستمر لفترات طويلة، حيث يعتمد على الروابط العاطفية القوية والاحترام المتبادل. في حب الفييليا، المحبة قد تكون محبة عطاء تعتمد على الأخذ، وقد يكون حب معتمد على المصلحة المتبادلة.

بمعنى آخر، تحبني أحبك، تحترمني أحترمك، تغفر لي أغفر لك.

3- حب الأغابي:

هذا النوع من الحب هو أسمى أنواع الحب وأهمها لانه حب غير مشروط.

هذا النوع من الحب صعب ولكنه هو الحب الحقيقي، الحب الذي يغير - الحب الذي يريدين الله أن نمارسه ونعيشه مع الآخرين القريبين او البعيدين وحتى الاعداء.

" وان احببت الذين يحبونكم فأى فضل لكم فإن الخطاة أيضا يحبون الذين يحبونهم " (لوقا 6: 32).

وفي الحقيقة حب الأغابي لا يستطيع كل أنسان أن يقدمه لانه حب مختلف؛ حب كما ذكرت فيه بذل وتضحية كبيرة وتفاني من أجل الآخر - حب فيه تخلي عن الأنانية وتقديم الآخر، فيه غفران ومسامحة ومصالحة، حب فيه الآخر أهم من المشكلة، حب فيه العلاقة أهم من أي مشكلة او كرامة " وأدين بعضكم بعضاً بالحببة الأخوية، مُقدمين بعضكم بعضاً في الكرامة." (رو 12: 10).

وأن من يستطيع أن يقدم هذا النوع من الحب هو شخص أمثلاء حبا وشعبا من حب يسوع الغير مشروط - هو شخص اختبر الحب الأغابي الذي قدمه الله لنا على الصليب والغفران والامان والحنان دون أن ينتظر المقابل منا.

صفات حب الأغابي:

• غير مشروط:



مواجهة الإهمال العاطفي واللامبالاة

شكل علامات وطباع ومنها:

كيف تتعامل مع الإهمال واللامبالاة؟

هل يساعدك تبسيط حياتك على مواجهة آثار ما تتعرض له من إهمال ولامبالاة في علاقتك؟

الإهمال العاطفي في العلاقات:

كيف يمكن أن تعرف وجود إهمال ولامبالاة في علاقتك؟

ينطوي الإهمال على عدم تقديم الدعم العاطفي الذي يجب أن يمنحه المرء في أي علاقة.

بالتالي يُعتقد مثلاً أن الوالدين يهملان عاطفياً الطفل؛ عندما يخفقان في إظهار مستوى المودة أو الاهتمام الذي عليهم إظهاره كأحد الوالدين (حتى عندما تكون قد قدمت احتياجات الطفل مثل: الطعام والرعاية الصحية والملبس والماوى)

وبالمثل فإن الغرض من الزواج أو شراكة الحياة يتضمن أيضاً نظام دعم عاطفي، فالهدف من العلاقات الاجتماعية هو توفير إطار لتبادل الخبرات الحياتية.. الإيجابية والسلبية على حد سواء، كذلك الفهم المتبادل والحميمية والرعاية.

تتضمن الأشكال السلوكية إجراءات تظهر الاهتمام أو وجوده اتجاه الآخر، مثل قضاء الوقت معه، أو مساعدة الآخرين على الخروج من موقف صعب، كما تتضمن الأشكال المعرفية أشياء مثل الصبر والاستماع والتعاطف عادة ينطوي الدعم العاطفي على مجموعة من الجوانب المادية والسلوكية والمعرفية، وقد تكون حزمة الدعم أكبر من مجموع أجزائه.

وهكذا فإن شريك الحياة الذي يتصرف أحياناً بطرق عاطفية على سبيل المثال، يرفض ممارسة الجنس أو يتصرف بشكل غير ودي بعد الخلاف الزوجي، ليس بالضرورة مهملًا للعواطف على الرغم من أنه ربما يكون قد تصرف على هذا النحو في مناسبات معينة، فقط عندما ترتفع هذه الأفعال إلى مستوى العادة؛ يمكن أن يُسمى الوضع بشكل صحيح إهمالاً عاطفياً.

إذن هل شريك حياتك مهمل عاطفياً؟ على الرغم من أن الإجابة على هذا السؤال قد تكون صعبة.

فيجب أن يكون لديك الآن بعض الإرشادات:

هل نظام الدعم العاطفي في شراكة حياتك من جانب واحد (هل تقدم، أو تحاول تقديم الدعم العاطفي لشريك حياتك، ولكن ليس العكس)؟

هل شريكك لا يساندك عاطفياً في العادة؟

هل يمكن أن تصف بوضوح الطريقة التي يتبعها الشريك (بشكل اعتيادي) ويفشل في أن يكون داعم عاطفياً (جسدياً، سلوكياً، أو نفسياً)؟

هل يؤدي إهمال شريكك / شريكته كما هو موضح؛ إلى عدم مساندة نظام الدعم العاطفي اللازم للحفاظ على شراكة الحياة (أي علاقة تساعد على مشاركة تجارب الحياة الفردية والتفاهم المتبادل والحميمية والرعاية)؟

هل توقعاتك بشأن الدعم العاطفي معقولة، أي ما يتوقعه معظم الناس بشكل عام من شراكة الحياة؟

إذا كانت إجابتك على كل من الأسئلة الخمسة المذكورة أعلاه هي نعم، عندها لديك اعتقاد معقول بأنك في علاقة إهمال عاطفي، ومع ذلك فإن مستوى الدعم العاطفي في شراكة الحياة؛ قد لا يرقى إلى المستوى الذي يجب أن يتوقعه المرء بشكل معقول في مثل هذه العلاقة، في مثل هذه الحالات من المنطقي التحدث عن الإهمال العاطفي، كما يمكنك التعرف على اختبار الإهمال العاطفي لمعرفة الطريق إلى حل المشكلة.

صفات الشخص المهمل:

علامات تدل على اللامبالاة والإهمال، يترك الإهمال واللامبالاة؛ آثارهما على الفرد على

عدم الإحساس:

إن الحساسية هي سمة محفورة في شخصيتك ورد على الإهمال، الذي يؤدي إلى الشعور بالهجر وتخفيض القيمة، يتم التعبير عن عدم الإحساس باللامبالاة، الذي قد يكون موجهاً ضد أشخاص آخرين أو الحياة بشكل عام، فليس هناك حماسة ولا شغف لأي شيء، ويرجع السبب في ذلك إلى أن الشخص تعلم منذ سن مبكرة أن يبسط عواطفه لأن محيطه لم يقدرها.

رفض مساعدة الآخرين:

خلال فترة الطفولة كلنا بحاجة إلى الكثير من المحيطين بنا، والدعم والتوجيه والتعزيز ضروري جداً، فإذا كان الطفل يفتقر إلى هذا الدعم؛ يتعلم عدم توقع أي شيء من الآخرين، ونتيجة لذلك يحاول أن يصبح مستقلاً "بأي ثمن"، وشخصاً لا يثق بما يمكن للآخرين منحه له، وسيحاول القيام بكل شيء بمفرده، كذلك يحمي نفسه من التجارب العاطفية التي لا يريد المرور بها مرة أخرى.. لماذا؟ لأنه لا يريد أن يكون بحاجة لشخص ما، ثم يشعر بخيبة أمل.. وقد يحدث العكس في بعض الأحيان؛ يطلب الشخص المساعدة في كل شيء حتى في الأشياء التي يستطيع القيام بها بنفسه.

الشعور بالفراغ: الشعور بأن شيئاً ما مفقود قوي جداً لدى الناس من ضحايا الإهمال واللامبالاة الباردة في طفولتهم أو في علاقاتهم كبالغين؛ حيث كان هناك مكان لأحبائهم بقيت شاغرة! هذا هو السبب في وجود ما يشبه الثقب في قلوبهم، فالإهمال واللامبالاة تترك ظلاً مظلماً على حياة الشخص وهذا الشعور بالفراغ يصبح معيارهم، فلا شيء جيد بما فيه الكفاية، ولن يكون هناك ما يكفي.. لا شيء يملئهم، بطبيعة الحال لا يوجد شخص يملئ هذا الفراغ، في بعض الأحيان يتجلى الإحساس بأن هناك شيء مفقود على شكل نقد مستمر وجهه إلى أنفسهم وكل شيء من حولهم.

الكمال:

يؤثر غياب الحب والاهتمام خلال طفولة الشخص على الطريقة التي ينظر بها لنفسه، وبدون حتى إدراك ذلك؛ سيعتقد أن لا شيء يفعله له قيمة كافية ليتم تقديره، كما قد يصبح مفرطاً في الحكم غير المحتمل على نفسه، في مرحلة البلوغ، من الشائع أن يصبح أكثر صرامة في الشك اللاواعي بأنه لا يقوم بما يكفي، في النهاية لا يزال لديه في داخله طفل صغير يريد أن يكون موضع تقدير.

مفرط الحساسية إزاء الرفض: رغم انعدام صفة الحساسية لديه.. فعندما يشعر الشخص بالتجاهل وأنه بلا قيمة، يتولد عنده فئاعة بأنه تافه وأن حياته لا تهم أحداً، إنه شعور بعدم الملائمة، فالعلاقة التي تنسم بالإهمال واللامبالاة، قد تؤدي إلى فرط الحساسية للنقد من الآخرين، كما يتم تفسير أي علامة على الرفض كتهديد، وكل ما يسمعه هو "هناك خطأ ما فيك"، والأمر يمكن أن يكون مؤلماً للغاية.

مواجهة الإهمال واللامبالاة:

تبسيط الحياة للتعامل مع الإهمال واللامبالاة حتى الآن نحن نتحدث عن تعريف الإهمال واللامبالاة، وليس السؤال المعقد لكيفية معالجته حيث يعتمد ذلك على مسببات الإهمال العاطفي مثلاً على سبيل المثال، في بعض الحالات قد يكون الشريك مدمن عمل، نتيجة لذلك يهمل علاقته أو علاقتها، كما قد يعاني البعض من اضطرابات عصبية نفسية، مما

يعيق القدرة على التعبير عن المشاعر، وقد يكون البعض نرجسياً بينما قد يكون غيرهم مشغولين بمشاكل خارج العلاقة في بعض الحالات قد يتم التعامل مع الإهمال على أفضل وجه من خلال تقديم المشورة للأزواج.

على أي حال فإن تحديد الإهمال هو دائما الخطوة الأولى في معالجته، هذا ليس بالأمر السهل لأن المرء مثلاً يستطيع أن يقضي سنوات طويلة في علاقة غير مرضية بسبب الإهمال العاطفي واللامبالاة ولا يعرف سبب عدم رضاه، بينما في العلاقات المسيئة من الأسهل التعرف على السلوك المسيء لأن إجراءاته عادة ما تكون صريحة، في المقابل فإن الإهمال العاطفي ينطوي على سهو، على سبيل المثال لا ينتقد أحد الزوجين لفظياً ولا يشكو باستمرار ولا يضايق أو يمارس أشكالاً أخرى من العدوانية ضد الشريك، بعد كل شيء لا يفعل الشريك المهمل شيئاً خاطئاً، لذلك من الصعب تحديد ما هو الخطأ في العلاقة مع الإهمال العاطفي واللامبالاة، لكن يمكنك لو كنت في وضع مشابه أن تقوم ببعض الإجراءات التي تساعدك أنت للتعامل مع إهمال الشريك ولا تتحدث هنا عن علاج هذه الحالة، ما يهمنا الآن هو كيفية تعاملك مع الإهمال واللامبالاة التي تقع عليك فلا تحاكم أو تنتقد نفسك، لأنك تضيف فقط إلى المشكلة، حيث تواجه الغالبية العظمى من الناس صعوبة في إيجاد التوازن في عالم اليوم، ولإعطائك بعض الأفكار مهما كنت تتعرض للإهمال في علاقتك أو تعاني آثار اللامبالاة في عيشك.

إليك طرق يمكنك من خلالها تبسيط حياتك الآن:

- التخلص من الفوضى: الفوضى هي تشتيت؛ إنها فراغ في الطاقة، لذا حاول ترتيب حياتك الخاصة وكل ما تحتويه مساحتك (في المنزل والعمل).

- اكتب لتبسيط حياتك: تستنزف الفوضى العقلية طاقتك وتزيد من الإجهاد، إن كتابة الأشياء المزعجة في مفكرة سوف يحرق ذهنك ويساعد على تعديل مزاجك.

- توقف عن شراء الأشياء التي لا تحتاجها: لأنك تظن أنه نوع من الاهتمام بالنفس فالكثيرون يشترون أكثر من اللازم ومن دون فائدة، فتتفق أموالاً يمكن أن تذهب إلى شيء ذي قيمة، بالتالي تعزز الفكرة اللاواعية التي تقول إن "الأكثر أفضل".

- حدد ما هو مهم: معظم الناس ليسوا واضحين بشأن ما هو مهم في حياتهم فلماذا تستمر وقتك، ومالك، وطاقتك؟ فكر في الأشياء التي تهتمك، التي ترغب في استثمار الوقت أو المال أو الطاقة فيها.

- انتبه: توجيه تركيزك على الوعي بما يحدث الآن يساعدك على تقدير تلك الأشياء المهمة في حياتك.

- تعلم أن تقول لا: أنت شخص جيد ولست بحاجة إلى إثبات ذلك لأي شخص آخر غير نفسك، علاوة على ذلك أنت لا تدين لأي شخص بتفسير نفسك.

- تقدير جمال البساطة: تبسيط حياتك يعني أن تشعر بالحرية وتستمتع بها.

لا يعني أن التجارب السيئة مع الإهمال واللامبالاة لا يمكن إصلاحها، مع ذلك فإنها

تترك علامات تبقى في بعض الأحيان مدى الحياة، يمكن لأي شخص مهمل ولا مبالي أن يحرق نفسه من العبء، لكن عليه أن يعمل بجد من أجل ذلك.

إحذر الإهمال في الحب يتسبب في ذبول الحب سريعاً:

فمثل أي ورده جميلة تحتاج لرعايته بسيطه كل يوم من ماء وشمس . فالحب هكذا أيضا ورده اجمل يحتاج كلمه حلوة معاملة حلوة .. وكما تموت اجمل الورود بانقطاع الماء . هكذا تموت اجمل مشاعر مع قله التواصل والاهتمام.

الاهمال في الحب يسبب ذبول الحب سريعاً فعلى كل شريك ان يهتم بتلك البنته الجميله في حياته "زوجتك أو زوجك أو أصدقاء أو أهل".

وأن نسعى لرؤيه بالاهتمام والحنان حتى يكبر ويصبح ملاذاً لنا وقت المشاكل.

ومثل أي نبتة تحتاج من الفلاح ان يراعاها حتى لا تلحق بها الحشرات الضاره هكذا الحياه الزوجيه تحتاج كل شريك يحتضن الاخر ويحمي العلاقة من أي عناصر تحاول افسادها.

ومثلما نبني بيت ونهتم بشراء افضل مواد بناء هكذا يجب ان نختار افضل امور سواء مشاعر او مواقف او احساسات تبني علاقتنا افضل علاقه. وعندما نحسن الاختيار في مواد البناء فسنجنى بيت صامد ضد أي رياح او عواصف.

يجب ان نتعلم عده مفاهيم مهمه في الزواج:

أولاً: الزواج شراكه لطول العمر فلا تسرع بالتهديد بفسخ تلك الشراكه لانها التزام يتوجب مجهود لحفاظها.

ثانياً: الزواج واقع وليس احلام . فلا تتخيل ان ما تراه في الافلام هو ما ستجده في الزواج.

ثالثاً: ان الزواج عطاء أولاً وليس الاخذ . وهو مجهود مبذول تجاه الاخر وليس إسترخاء .

رابعاً: لا مجال لكلمه الوقت تأخر .. فيمكن البدء من جديد عندما تشعر انك نادم على ما فاتك وان اردت ان تعود العلاقه للنبض والحياه مره اخرى إسعى لاصلاحها بتلك الطرق.

خامساً: الاستماع فعندما تستمع جيداً له فهذا يعطى مؤشر عن بدايه اهتمامك به.

سادساً: دعه يلومك على أخطاء الماضي. لا تطلب منه أن يكف عن تذكر الماضي لكن لكي تعالج الجرح يجب اولاً ان تكشفه للطبيب حتى يستطيع التعامل معه.

سابعاً: اعترف انك قصرت وأخطت ولا تتكبر على هذا.

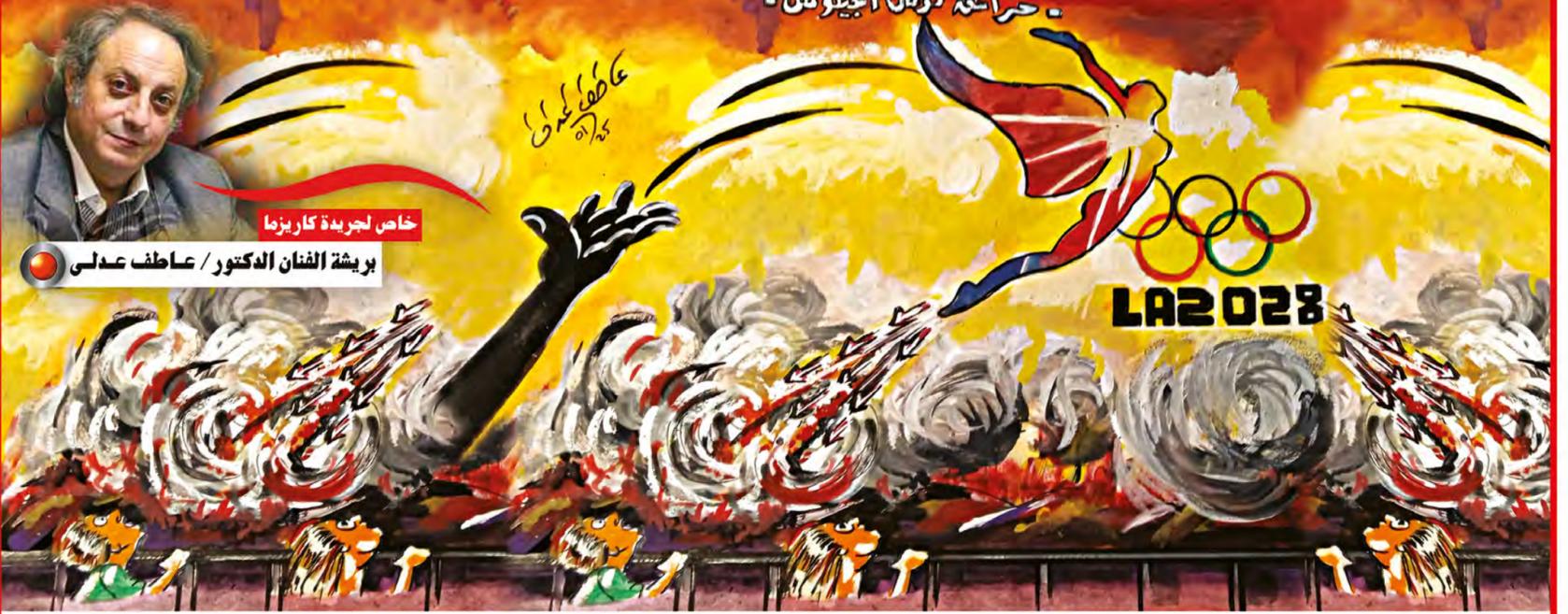
ثامناً: اذكر كلمت تشعر الطرف الاخر باهميته وقيمته في حياتك.

تاسعاً: ضع وعود تستطيع فعلها ان تنفذها.. سواء تصرفات ستغيرها أو قرارات ستتخذها.

عاشرًا: تعلم ان تضع شريكك اولويه عنك او عن أي شئ اخر . ساعتها ستسعى بكل جهدك لاسعاده.

احدي عشر: اعرف ان تقديم الحب ليس له نهايه. بل هو مستمر مع استمرار الحياه.

- حرائق لوس أنجلوس -



خاص لجريدة كاريزم

بريشة الفنان الدكتور / عاطف عدلى

- قانون حسب الأطباء .. في مصر -



- حرائق لوس أنجلوس X أولمبيات 2028 -



عاطف عدلى
25

قصة عيد الحب الحقيقية

تاريخ عيد الحب:

يصادف اليوم الرابع عشر من شهر شباط شهر فبراير اليوم العالمي لعيد الحب، والذي يعرف أيضاً باسم عيد الفالنتين، ويرجع الأصل في نشأة هذا العيد إلى مهرجان روماني قديم كان يقام في الخامس عشر من شباط يعرف

باسم مهرجان لوبركاليا؛ حيث كان الرومانيون يحتفلون بقدوم الربيع في هذا اليوم، ويمارسون العديد من الطقوس المقتربة بالخصوصية، بالإضافة إلى تزويج الأفراد من خلال عمل القرعة بين النساء والرجال، ثم في نهاية القرن الخامس حول البابا جيلاسيوس الأول مهرجان لوبركاليا إلى عيد القديس فالنتين، وأصبح يُقام في مثل هذا اليوم احتفالاً رومانسياً يحتفل به الناس في كل عام منذ حوالي القرن الرابع عشر.

قصة عيد الحب:

نقص الجنود في الحروب:

تتحدث الأسطورة أنّ قصة حدثت في القرن الثالث الميلادي، وبالتحديد في عصر الإمبراطورية الرومانية، حيث كان الإمبراطور كلوديوس الثاني هو الحاكم للإمبراطورية، وكان يواجه الإمبراطورية في تلك الفترة تحديان هما: انتشار مرض الطاعون والجذري بين الناس، حيث تسببا في القضاء على حياة أكثر من خمسة آلاف شخص بشكل يومي، ومن ضمنهم الجنود، أما الخطر الآخر فقد تمثل في تعرض الإمبراطورية لهجمات القوط، وقد كان لنقص عدد الجنود في ظل الحروب القائمة على القوط أثر بالغ في التغلب عليهم، فكان على الإمبراطور إيجاد حل لنقص الجنود، ونظراً إلى الاعتقاد الذي كان سائداً آنذاك بأن الجنود العازبين هم أقوى وأشدّ تحملاً من الجنود المتزوجين؛ فقد أمر الإمبراطور الروماني بحظر الزواج بين الجنود حتى لا ينشغلوا بأمر أسرهم.

شهدت هذه الفترة أيضاً اضطرابات داخلية عقب اغتيال الإمبراطور السابق غالينيوس، فكان الحل الأمثل بالنسبة للإمبراطور الحالي ليتخلص من هذه الاضطرابات، ويضمن ولاء جميع الجهات له، بأن جعل للإمبراطور الذي اغتيل لها يعبد إلى جانب الآلهة الرومانية الأخرى، ومما يجدر ذكره أنه تم إجبار المواطنين على عبادة الآلهة الرومانية، وكان يعتبر من يرفضها عدواً للدولة، وكذلك الحال مع المسيحيين الذين اضطهدوا ليتركوا دينهم، وإلا فإن القتل يكون مصير من يعترض على ذلك.

تزويج القديس فالنتين للجنود سرّاً:

كان القديس فالنتين وهو محور قصة عيد الحب أحد القديسين المسيحيين، فكان أسقفاً في تيرني بوسط إيطاليا، وقد كرس حياته لنشر المسيحية بين الناس وهو ما أدى بالنهاية لقتله على يد الإمبراطور

كلوديوس كما ذكرت المراجع التاريخية لأنه لم يقبل مناقشة الإمبراطور في الآلهة الرومانية وأصر على مسيحيته والابتعاد عن الوثنية.

لم يرض القديس فالنتين بقرار الإمبراطور بمنع زواج الجنود، ولهذا فقد زوجه سرّاً بعيداً عن أعين الحكومة حتى تم اكتشاف أمره، ثم سُجن بعد ذلك وطلب منه التخلي عن المسيحية مقابل إطلاق سراحه، الأمر الذي لم يقبل به القديس فالنتين، وهو ما أدى إلى الحكم عليه بالإعدام. تتحدث إحدى الروايات التاريخية أن فالنتين قبيل إعدامه قد قدم معجزة لإقناع الإمبراطور كلوديوس بالمسيحية، حيث دعى لابنته الكفيفة بالشفاء، فشفيت من العمى، في حين تذكر روايات أخرى أنّ الابنة الكفيفة هي ابنة سجان فالنتين، ورغم ذلك لم ينح فالنتين من حكم الإعدام، وتم إعدامه في الرابع عشر من شهر فبراير لعام 269 للميلاد؛ وبعد ذلك عين البابا غلاسيوس هذا اليوم يوماً للقديس فالنتين عام 496 للميلاد.

في القرن الرابع عشر للميلاد بدأت قصة القديس فالنتينو بالانتشار، وأضيف عليها الصبغة العاطفية، ولم تعدى كونها روايات شعبية متداولة بين الناس وغير مؤرخة، حيث أضافت الرواية الشعبية قصة حب القديس لابنة الإمبراطور كلوديوس الثاني، أو ابنة السجان وفقاً لروايات أخرى، وأنه كتب لها بطاقة حب يعتقد أنها أول بطاقة حب كتبت في التاريخ.



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



DRE# 01104445



MGR
Real Estate
Commercial Brokerage

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

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

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

Email: adellotfy21@aol.com



Maurice Hanna
Certified Public Accountant

خبرة أكثر من عشرون عاماً بكبرى مكاتب المحاسبة العالمية

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

Our Services include:

Assurance Services:

- Financial Statements Audit
- Review and Compilation

Tax Services:

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

Accounting, Bookkeeping
and Payroll Services:

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

Consulting Services:

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

خدماتنا تشمل:

المراجعة وتدقيق الحسابات:

- مراجعة وإعتماد القوائم المالية
- فحص محدود وتجميع القوائم المالية

خدمات الضرائب:

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

إمسك الدفاتر وإعداد
مرتبات العاملين

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

الخدمات الإستشارية:

- المساعدة فى إختيار الشكل القانونى الأنسب لنشاطك
- تأسيس الشركات
- إعداد دراسات الجدوى الاقتصادية للمشروعات
- إعداد الدورات التدريبية للمعايير المحاسبية وتطبيقاتها

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

California: 15338 Central Ave. - Chino CA 91710

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

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