



## سعادة السفارة لبياء مخيمر في أول حوار صحفي بجريدة عربية تصدر من أمريكا Exclusive - كاريزما



أجرى الحوار: وائل لطف الله  
تصوير: عنتر باح

الإشارة الى نخبة من خيرة الدبلوماسيات المصريات اللاتي لعت أسماءهن في مجال العمل الدبلوماسي والسياسي واللاتي تقلد بعضهن حقائب وزارية هامة أو مناصب دولية رفيعة على سبيل المثال لا الحصر. مثل والسفيرات هدى المراسي - كما ذكرت سابقاً - والسفيرات بهيجة عرفة وعبلة فهمي، والسيدة الوزيرة ميرفت التلاوي، السيدة الوزيرة فايزة أبو النجا، السيدة الوزيرة مشيرة خطاب، والسيدة الوزيرة نبيلة مكرم، والسفيرات ماجدة شاهين، منى عمر، نانسة جبر، دولت حسن وغيرهن الكثيرات ممن يضيق عن ذكرهن المجال، بالإضافة إلى الاجيال الجديدة من الدبلوماسيات الواعدات.

**من هو المثل الأعلى للسفيرة لبياء مخيمر على المستوى الشخصي والمهني، وما هو الأثر الذي تركه كل منهم في حياتها ومسيرتها المهنية.**

السفيرة: على المستوى الشخصي كان والدي رحمه الله - وكان محامياً نابهاً - هو التبراس الذي اهتديت على نوره، من خلال ما عرسته في من إعلاء قيم الإنسانية والعدالة والإحسان بالمسؤولية وأمانة الكلمة والشجاعة الادبية، وهو ما دفعني لاحقاً لدراسة القانون، لأسير على دربه ما استطعت. على المستوى المهني كان الدكتور نبيل العربي، وزير الخارجية الأسبق و مندوب مصر الدائم في الامم المتحدة والقاضي في محكمة العدل الدولية ورجل القانون، هو القدوة والمثل فيما يتعلق بتلقي معايير العمل الدبلوماسي بحرفة واقتدار، مع امتلاك لأدوات هذا العمل، بالإضافة إلى العقلية القانونية، القادرة على تحليل المواقف والوصول منها إلى نتائج منطقية. وقد علمني الدكتور نبيل العربي أهمية أن يكون الرئيس في العمل إنساناً قبل أي شيء، يتفهم مشكلات من يعملون معه ويبادر إلى مساعدتهم في إيجاد حلول لها، مما يخلق بيئة إيجابية في محيط العمل، تدفع الأفراد إلى العمل والإنتاج بأقصى طاقاتهم. اما على المستوى العلمي، فيأتي أستاذي الدكتور جورج أبي صعب، أستاذ القانون الدولي المعروف على رأس الشخصيات التي أحدثت أبلغ الأثر في حياتي العلمية. والذي أعتبره أبناً روحياً لظاناً أسهمت نصحته لي وأراؤه في تشكيل عقليتي العلمية (بتبع صفحة 3)

والاتفاقيات لكن تبقى اتفاقية إنشاء المحكمة الجنائية الدولية - وهي ما يطلق عليها النظام الأساسي للمحكمة الجنائية الدولية - هي من أثرى وأروع التجارب التي عشتها سواء على المستوى العملي أو الإنساني. فقد كنت المفاوض الأساسي لمصر في تلك الألية التي كانت حلاً لمراد الإنسانية منذ انتهاء الحرب العالمية الثانية وظلت بندا على بنود اللجنة القانونية للأمم المتحدة تتم مناقشته كل عام منذ سنة 1946 ولا يتوصل في شأنه إلى اتفاق. وظل الوضع كذلك إلى أن انتهت الحرب الباردة وأصبح المناخ الدولي مهيباً لإنشاء ألية دولية قضائية دائمة يكون لها نوع من الاختصاص العال في مسائل القانون الجنائي الدولي. وقد توجت تجربتي الثرية في نيويورك بحصولي على درجة الماجستير في القانون الدولي من جامعة نيويورك LLM والتي كنت أعد لها أثناء عملي بالوفد. عدت بعدها للقاهرة لأعمل في مكتب السيدة فايزة أبو النجا وزيرة الدولة للشئون الخارجية لمدة أربع سنوات، فيها عملت لأول مرة بموضوعات ذات طبيعة اقتصادية.

في عام 2008 عينت سفيراً لمصر لدى الفاتيكان وحتى 2012 وكانت مهمة ليست بالهينة. تعرفت فيها على الفكر الكاثوليكي إلى جانب بالطبع العمل السياسي. فمصر لها مكانة كبيرة لدى الفاتيكان بوصفها الدولة المسلمة الأكبر والأهم والأكثر محورية في الشرق الأوسط. أما مصر فتتعامل مع الفاتيكان على أنه دولة أي من منطلق سياسي وليس ديني. ولدينا علاقات دبلوماسية معه منذ عام 1947 فنحن أول دولة مسلمة وأول دول في الشرق الأوسط تقيم علاقات مع الفاتيكان، ولا تسبقنا إلا لبنان، فقد بدأت علاقتها قبل مصر بشهرين فقط، أخذنا في الاعتبار الوضعية الخاصة للعلاقة بينهما. كما توليت بنشاط ملف الأراضي المقدسة وهو من الملفات الهامة مع الفاتيكان لوجود نقاط اتفاق كثيرة بينها حول موضوعاته. وأيضاً ملف حوار الأديان وهو من الملفات الرائجة في هذه الأيام.

**السفيرة لبياء مخيمر شخصية دبلوماسية ريفية ذات خبرة متميزة ومتنوعة في العمل الدبلوماسي، برجاء التفصيل بالقضاء الدور التي تلعبه المرأة المصرية في العمل الدبلوماسي؟**

السفيرة: بدايةً أود أن أشير إلى ان عمل

فقررت الخارجية المصرية إعادة السفارة لمياء لمواصلة عملها في 20 فبراير 2011. وفي حركة ترقيات شملت 204 من السفراء والوزراء المفوضين والمستشارين والسكرتارية الأول والثواني والثالث والمثقلين، أصدرتها وزارة الخارجية، في 12 فبراير 2012، تم ترقيتها من درجة وزيراً مفوضاً إلى درجة سفير، لتنتهي فترة عملها كسفيرة لدى الفاتيكان في 31 أغسطس 2012 بعد تحملها المسؤولية كبيرة على عاتقها. وفي إطار خطة لإعادة الهيكلة لوزارة الخارجية، أصدر نبيل فهمي، وزير الخارجية الأسبق حركة تسكين لمساعدين، قرر خلالها في 19 أغسطس 2013، تسكين السفيرة لمياء مخيمر كمدير لإدارة التخطيط السياسي وإدارة الأزمات ثم تولت بعدها منصب قنصل عام جمهورية مصر العربية في لوس أنجلوس في 4 سبتمبر 2015.

**برجاء القضاء ضوء على أهم محطات النشأة وتأثيرها على حياة السفيرة لبياء مخيمر الدبلوماسية، بالإضافة إلى النقاط الفارقة في مسيرتك المهنية؟**

السفيرة: بدأ مشوار حياتي المهنية بانضمامي للسلك الدبلوماسي في ديسمبر 1986 بعد تخرجي في كلية الحقوق جامعة الاسكندرية، الدبلوماسي، حيث بدأت رحلة إثبات الذات كقنصلية مصرية من الاسكندرية، وكنت أقطع الطريق بين القاهرة والاسكندرية يوماً بيوم حيث أسافر إلى القاهرة فجراً وأعود في المساء بعد الانتهاء من عملي إلى بيت أسرتي. وظلت أقوم بهذا المجهود لأكثر من ثلاث سنوات أثبت فيها نفسي ولأسرتي ولرؤسائي اني على قدر المسؤولية. ولم يكن د. نبيل العربي - وهو من اختارني للعمل معه في الإدارة القانونية بالوزارة - يعلم بموضوع سفري اليومي. وما ان علم حتى استدعاني، وطلب مني أن أأخذ بعض الملفات لدراستها " على البحر" على حد تعبيره، وهو ما لم يحدث، وإن كان دلالة كافية على أسلوب الإدارة الراقى والذي يعتني بتفاصيل حياة المرؤسين ومشاكلهم. وتعد نيويورك من أهم محطات حياتي المهنية نظراً لأن تجربة الامم المتحدة تشكلت الدبلوماسية مهنيًا وتجعله على صلة وثيقة بما يدور على الساحة الدولية، حيث استمر عملي في الوفد الدائم ما يقرب من خمس سنوات. تفاوضت على عشرات القرارات

عندما نتحدث مع السفيرة لبياء مخيمر وتجربتها في الحياة الدبلوماسية، فإننا نتحدث عن شخصية دبلوماسية ماضية مخضرمة من الطراز الأول، صاحبة كاريزما مميزة مثقفة سياسية إجتماعية متطورة ومجبة للفنون وكل ما هو جديد ومميز.

**الإسم:** السفيرة لمياء على حمادة مخيمر ولدت في 2 أبريل من مواليد الاسكندرية

**المنصب الحالي:** قنصل عام جمهورية مصر العربية في لوس أنجلوس في 4 سبتمبر 2015

**المناصب السابقة:**

- مدير إدارة التخطيط السياسي وإدارة الأزمات الدولية بوزارة الخارجية.
- نائب مساعد وزير الخارجية للشئون القانونية الدولية.
- سفير جمهورية مصر العربية لدى الفاتيكان 6 نوفمبر 2008.
- وزير مفوض بمكتب وزير الخارجية.
- مستشار بالبعثة الدائمة لجمهورية مصر العربية لدى الامم المتحدة.
- سكرتير أول بالادارة القانونية بوزارة الخارجية.
- نائب قنصل عام جمهورية مصر العربية في روما.
- سكرتير ثالث بالادارة القانونية بوزارة الخارجية.

**المؤهلات الدراسية:**

- ليسانس حقوق من جامعة الإسكندرية.
- ماجستير في الدراسات القانونية من جامعة نيويورك.
- مشاركة المرأة في العمل الدبلوماسي وشغلها لمنصب دبلوماسية قوية أسوة بالرجال مظهر إيجابي، تشهد مصر لتمكين المرأة والاستفادة من قدراتها، فالسفيرة المصرية لمياء على حمادة، أثبتت نجاحها في ترقيتها من منصب آخر، لتكون شاهداً على نجاح المرأة المصرية في العمل الدبلوماسي. فتلك المرأة التي تم اعتماد أوراها في 6 نوفمبر 2008 لتصبح سفيرة جمهورية مصر العربية لدى الكرسى الرسولي بالفاتيكان تحملت مسؤولية كبيرة. استدعتها الحكومة المصرية في يناير 2011 للتشاور على خلفية تصريحات من بابا الفاتيكان بندكتوس السادس عشر، التي تمس الشأن الداخلي المصري بعد الحادث الإرهابي بتفجير كنيسة القديسين في الإسكندرية، حيث طالب بابا الفاتيكان قادة العالم بحماية المسيحيين من التجاوزات ومظاهر عدم التسامح الديني، ولكن بعدها أرسلت الفاتيكان رسائل إيجابية وتطلعت إلى طي صفحة الخلاف مع مصر

في العدد القادم وعلى صفحات كاريزما .. الخدمات التي تقدمها السفارة المصرية للجالية في أمريكا

**Charismaaa Newspaper**

was originally established due to the growing population of Middle Eastern communities, particularly the Arabic speaking natives in the US, specifically in Los Angeles, California. We believe there is a need for printed and on-line newspapers in Arabic, since many of the Arabic speakers are only fluent in that language. As well as few page in English to reach the Arab-American sector. Charismaaa is a social newspaper providing up to date events, the latest news, Arabic restaurants, entertainment, sports, economy, international news, and culture. It also promotes professionalism among columnists and other writers of various articles. Charismaaa will be reaching out to the Arab American community throughout the Los Angeles, San Francisco, and San Diego region. Many companies draw interest toward placing an advertisement with Charismaaa newspaper in order to reach the Arabic sector of our community. Charismaaa newspaper would be a good fit for the embassy to reach the Arabic population in California in the Arabic and English language, with news and updates. Charismaaa newspaper will be available in various locations within reach of the Arabic community.

على الإنترنت باللغة العربية حيث أن العديد من الناطقين باللغة العربية يحتاجون لها بشده فضلاً عن عدد من الصفحات باللغة الإنجليزية في الجريدة للوصول إلى القطاع العربي الأمريكي الناشئ والمولود بأمريكا في أسر عربية الأصل. كاريزما هي صحيفة تهتم بالجزء الاجتماعي والرياضة والاقتصاد والأخبار والتثقيف والخدمي للجالية العربية ويوجد بها باقة من المع الكتاب والصحفيين في الوطن العربي، الصحيفة توجد بجميع الأماكن العربية ومن فضلك عزيزي القارئ إن لم تجدها بمنطقتك اطلبنا فوراً على التليفون الخاص بالصحيفة 6262619969 للوصول الصحيفة إلى أكبر شريحة من المجتمع العربي الأمريكي في جميع أنحاء لوس أنجلوس وسان فرانسيسكو وسان دييغو وشيكاغو. العديد من الشركات تهتم بوضع إعلاناتها مع صحيفتنا من أجل الوصول إلى القطاع العربي الكبير في مجتمعنا. وستتواجد صحيفة "كاريزما" بداخل السفارات العربية المختلفة للوصول إلى أكبر عدد ممكن من سكان كاليفورنيا، صحيفة كاريزما متاحة على موقعها على الإنترنت على العنوان التالي [www.charismaaa.com](http://www.charismaaa.com) وتصبح في متناول الجميع مطبوعه و على موقعها. عزيزي القارئ في كل عدد ساكتب لك في (رحلة غربة) هذا هو اسم العمود الخاص بي وأتمنى ان تقدم لك خدمة مميزة وصحافة محترمة تليق بشخصك الكريم.. تحياتي.



**كاريزما:**

هي الجاذبية المقنعة أو السحر ذي الطابع الخاص، كاريزما مصطلح يوناني الأصل مشتق من كلمة نعمة أي هبة إلهية تجعل المرء مفضلاً لجاذبيته. فإن الكاريزما هي الصفة المنسوبة إلى أشخاص أو مؤسسات أو مناصب بسبب صلتهم المقترضة بالقوى الحيوية المؤثرة والمحددة للنظام. يعتبر ماكس فيبر أول من أعطى المصطلح صبغة سياسية عندما استخدمه للإشارة إلى القدرة التي يتمتع بها شخص معين للتأثير في الآخرين إلى الحد بأن يجعله في مركز قوة بالنسبة لهم وبحيث يمنحه الواقعون تحت تأثيره حقوقاً تسلطية عليهم كنتيجة لقدرته التأثيرية. قسم فيبر السلطة إلى ثلاثة أنواع: السلطة التقليدية: وهي التي تستمد شرعيتها من الأعراف والعادات والتقاليد المستقرة. السلطة القانونية: العقلانية وترتكز شرعيتها

على إيمان المحكومين بقانونية مجموعة من القواعد والإجراءات ويحق الذي يصلون إلى السلطة وفقاً لها في أن يمارسوا سلطاتهم ويصدروا احكامهم التي تكون ملزمة للجميع. السلطة الكريزماية: والتي تستمد شرعيتها من إيمان الآخرين بقدراتها. ونحن نؤمن أن نصل إلى كل شخص منكم بشكل إيجابي وعملي وتفاعلي من الناحية المعرفية الصحفية الإعلامية والتثقيفية والفنية والخدمية والمعلوماتية والترفيهية والرياضية في صحيفتكم كاريزمما (الهدف بين يديك) وهذا هو شعارنا الذي نتبناه ونعمل على تحقيقه من خلال خدمة القارئ. قد تم تأسيس صحيفة كاريزما أصلاً بسبب تزايد عدد سكان مجتمعات الشرق الأوسط، ولا سيما السكان الناطقين باللغة العربية في الولايات المتحدة الأمريكية، وتحديداً في لوس أنجلوس، كاليفورنيا. نحن نعتقد أن هناك حاجة للصحف المطبوعة ومواقعها

**مكتب المددثشارة**

**جيهان توماس**



الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

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

Email: gihanthomaslaw@yahoo.com

Address: 611 Wilshire Blvd. Ste 907, LA, CA 90017

[www.usa-immigrationlaws.com](http://www.usa-immigrationlaws.com)

موضوع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

## ما هي التحديات التي واجهت السفارة ليماء مخيمر في مستهل عملها في الولايات المتحدة كقنصل عام في لوس أنجلوس، وكيف تغلبت على هذه العقبات؟



أجرى الحوار: وائل لطف الله  
تصوير: عنتر بارح

وحماية مصالحها، يصبح بعد خدمة طويلة تتجاوز ثلاثة عقود، يرى في تحقيق الصالح العام وما هو منوط به من واجبات، هو هدفه الاسمي والوحيد، وعليه فإنه أطمح إلى رؤية جالية مصرية قوية، موحدة ومتجانسة، تشمل كافة أطراف المجتمع المصري، وأن أرى أبناء بلدي الأعزاء في تواصل دائم وفعال مع الوطن، فلا غنى لأي طرف منهم عن الآخر، فالفرع يسقط بلا أصل، والأصل عار بلا فروع. كما أضع نص عيني هدفاً اعتبره أساسياً وهو دعم قنوات التواصل بين الاجيال وخاصة الجيلين الثاني والثالث من المصريين في الولايات المتحدة، سواء فيما بينهم او مع الوطن.

**- رجاء التفصل بإلقاء الضوء على اتفاق التآخي بين الجيزة ولوس أنجلوس.**

السفيرة: قمت في إطار اتفاق التآخي بين مدينة الجيزة ولوس أنجلوس برفع علم المحافظة المصرية في احتفالية أقيمت خصيصاً لهذا الغرض. تم رفع أعلام المدن التوأمة مع لوس أنجلوس، وهو ما تم بمناسبة افتتاح المنتزه الوطني الثامن والثلاثين، في إطار التعبير عن التزام لوس أنجلوس بالاستمرار في سياسة الإنفتاح والتعاون مع دول ومدن العالم، وأن المدينة تستمد إرثها وتقاليدها من انصهار مهاجرين من مختلف دول العالم وبما حملوه معهم إلى وطنهم الجديد من عادات وتقاليد، شكلت الوعي الجمعي لسكان المدينة. والتي يأتي انضمام الجيزة مؤخراً إلى كوكبة المدن ذات اتفاقيات التآخي مع مدينة لوس أنجلوس كأحد حلقات هذا الإنفتاح. وفي إطار حرص المدن والمحافظة المصرية على تعزيز التواصل مع كافة دول العالم، وبما يسهل نقل الخبرات والتجارب المتبادلة، ويعمق من أطر التواصل المجتمعي والحضاري.

**- كلمة من قنصل مصر في ولايات الساحل الغربي للمصريين في الولايات المتحدة.**

السفيرة: أدعو أبناء الوطن في الولايات المتحدة وخاصة ولايات الساحل الغربي، إلى العمل بجهد وعزم على المستوى الشخصي لتحقيق كافة طموحاتهم الشخصية، وأؤكد لهم أن نجاح كل منهم هو مفخرة لوطنهم، كشأن أي أم تسعد بنجاح ابنائها، أدعوهم للتواصل مع الوطن ومؤسساته، فكما ذكرت سابقاً فمصر وأبناءها في حاجة كل منهم إلى الآخر، أدعوهم إلى الحرص على ربط الأبناء من الاجيال الجديدة -الجيلين الثاني والثالث- بالوطن وهمومه وقضاياها، فلا يوجد وطن بلا هموم ومشكلات، ولعلي استعير هنا كلمة البابا شنودة (مصر وطن يعيش فيها وليست وطنًا نعيش فيه).

نهايةً أود أن أشيد بدور جريدة كاريزما، وإني على يقين من أنها ستكون نموذجاً يحتذى به لما يجب أن يكون عليه العمل الجماعي لأبناء الجالية للخروج بمنتج نهائي مشرف، كهذا النموذج الذي سيخرج للنور في عدده الأول. لتكون حلقة للوصل بين أبناء الجالية عن طريق مناقشة الموضوعات محل اهتمامهم، وتساؤلها لكافة مشكلاتهم والعمل على تقديم حلول لها، واود أن أؤكد على أن أكثر ما يتمناه أي سفير أو قنصل عام لبلاده في الخارج هو إمتلاك أدوات القوة الناعمة الفعالة، والتي تعد كاريزما تجسيداً عملياً لها ... فكل تمنياتي لها بالنجاح.

أسرة صحيفة كاريزما تتقدم بكل الشكر والتقدير لسعادة السفيرة لمياء مخيمر على تشجيعها وتبنيها ودعمها لفكرة الجريدة وسياستها ونشاطاتها التي تخدم الجالية المصرية بأمريكا وتنمى لسعادتها كل النجاح والتوفيق في مشوارها المهني والإنساني.

أطرافها، ولا يفوتني في هذا الصدد أن أشير إلى دور القنصلية في دعم حفلات جمع التبرعات سواء لمستشفى الدكتور مجدي يعقوب أو مستشفى 57357 انتهاءً بمستشفى أبو الريش للأطفال. وهو ما يأتي من منطلق إيماني بتوسع دور القنصليات عما هو وارد في أوامر التكليف الرسمية أو محددات الاختصاصات المتعارف عليها.

**- ما هي الخدمات التي تم استحداثها بعد توليكم منصبكم كقنصل عام في لوس أنجلوس؟**

السفيرة: كما هو معروف وذكرته من قبل في عدة مناسبات فإن الخدمات القنصلية ثابتة ومحددة طبقاً للقوانين المحلية والمصرية، إلا أنني على قناعة تامة بأن هناك مجال واسع للتحرك في "كيفية تأدية الخدمة" والشكل الذي تصل به للمواطن، لتعميق احساسه بالانتماء للوطن، واهتمام الوطن بالمصريين في الخارج وحده على مصالحهم، وهي حقيقة واقعة، لا احيد الخوض كثيراً في تفاصيلها حتى لا اتهم بعدم الموضوعية بحكم منصبى. إلا أنني أود أن أؤكد على أن الدولة المصرية بكافة أجهزتها تعمل بالفعل لخدمة المواطنين المصريين ككل، بالإضافة إلى اهتمام خاص بأبناءنا المغتربين. فقد افردت لهم وزارة خاصة، ويكفي ان أدلل على ذلك بأن أشير إلى ان السيدة وزيرة الهجرة زارت لوس أنجلوس عدد مرات، كان آخرها الزيارة التي قامت بها يوم 21 الجاري بصحبة مجموعة من أعضاء البرلمان للمشاركة في الحدث الذي نظمته إحدى تجمعات الجالية المصرية لدعم مستشفى أبو الريش للأطفال. كما قمت فور تسلمي مهام منصبى في لوس أنجلوس بتنفيذ آليات التواصل المباشر مع المواطنين ورفع كفاءتها، حيث أصبح في إمكان أي مواطن في أي وقت على مدار الساعة بالتواصل مع القنصلية عن طريق الفيسبوك حيث يتم الرد الفوري والآلي على المواطن في موضوع سؤاله، أو باستمهاله للرد عليه تليفونياً أو عبر البريد الإلكتروني، أيهما أنسب له. كما يمكن التواصل عن طريق موقع البعثة على الانترنت. ويمكن الدخول على موقع القنصلية على الفيسبوك والذي يوضح نسبة سرعة الرد على المواطنين، وكذا على تطبيقات تقييم المواقع على الانترنت مثل Yelp والتي توضح حصول القنصلية على معدلات تقييم مرتفعة "حتى بالمعايير الغربية" التي نعرف يقيناً أنها لا تعرف المجاملة.

**- يتحدث الكثير من الخلط بين المواطنين حول مفهوم ووظيفة كل من السفارة والقنصلية، برجاء التفصل بالتعريف بالفارق بين الاثنين؟**

السفيرة: في الواقع أن السفارة تتولى مسئولية العلاقات السياسية والاقتصادية والثقافية مع دولة المقر وتشكل المظلة العامة التي تعمل من خلالها القنصليات ومختلف الماكنب الفنية التابعة للجهات الرسمية المختلفة في الدولة، والتي تكون ممثلة في إطار البعثة الدبلوماسية، كما تتضمن أقسام قنصلية لرعاية مصالح المواطنين السابق ذكرها، وأنه نظراً للطبيعة الخاصة للنظام الفيدرالي الأمريكي، واتساع المسافات، فإن ذلك أتاح للقنصليات والقنصليات العامة تقوم إلى جانب عملها برعاية مصالح المواطنين في نطاق اختصاص جغرافي محدد، وتشمل اختصاصاتها ما سبق ان ذكرته في السؤال السابق. حرية في الحركة لتابعة والإشراف على العديد من الملفات الاقتصادية والثقافية، وبعض الملفات السياسية ذات الصبغة المحلية طبقاً لما تقتضيه الظروف واعتبارات الصالح العام، للدولة الأكبر في العالم.

**- ما هي طموحاتكم من خلال منصبكم كقنصل عام سواء على المستوى المهني أو الشخصي؟**

السفيرة: في الحقيقة فإن مهنة الدبلوماسي من المهن القليلة التي يتلاشى فيها الحد الفاصل بين الشخصي والمهني، فالدبلوماسي الذي يمضي عمره ينتقل من بلد لآخر للتعبير عن تطلعات بلاده

السفيرة: أود في البداية أن اعبر عن سعادتي وفخري بالجالية المصرية في الساحل الغربي للولايات المتحدة، حيث تزخر بأمتة فاخرة من المصريين الذين حققوا نجاحات ملموسة، واندمجوا في المجتمع الأمريكي، بما حقق لهم مكانة مرموقة. وأشير إلى أنني لا أستطيع القول أنه قد واجهتني صعوبات محددة إبان تولي منصبى كقنصل عام في لوس أنجلوس، حيث كان انضباط العمل القنصلي في البعثة، هو الإرث الذي تركه لي زملائي السابقين من القناصل العامين، وهو ما مهد لي الارضية الصلبة لكي انطلق إلى آفاق أرحب في التواصل مع الجالية والإندماج في المجتمعات المصرية في الساحل الغربي. حيث كانت أهم التحديات هي كيفية التواصل مع المواطنين المصريين أينما كانوا، وخلق رابطة حميمة تحت المواطن على اللجوء للقنصلية والتواصل معها بدون تردد، بالإضافة إلى انشاء قاعدة بيانات للمواطنين، وهي عملية صعبة، نظراً لإحجام الغالب الأعم من مواطنينا على التواصل مع البعثات القنصلية إلا في حالات الضرورة. وقد قمت ومازلت بجهود كبيرة للتواصل مع كافة أطراف الجالية، والمشاركة في كافة الفعاليات الخاصة بهم بما فيها مناسباتهم الخاصة. بالإضافة إلى اجراء اللقاءات الدورية مع المواطنين في لوس أنجلوس وسان فرانسيسكو، والمشاركة في الفعاليات التي تقام في الولايات الأخرى التابعة لنطاق اختصاص القنصلية العامة. كما أقوم حالياً بالترتيب للقيام بزيارات لأبناء الجالية في تلك الولايات، لمناقشة أوضاعهم وبحث كيفية تقديم أية تسهيلات فيما يتعلق بعمل البعثة.

**- برجاء إلقاء الضوء على نوعية الخدمات التي تقدمها القنصليات المصرية للمواطنين في دوائر اختصاصها.**

السفيرة: في الواقع ان الخدمات القنصلية تنقسم إلى شقين أو منظورين إذا أحببت أن تسميها، الأول وهو المنظور التقليدي المكتبي، والخاص بقيام البعثات الدبلوماسية والقنصلية بالتيابة عن كافة مؤسسات الدولة المصرية في تقديم كافة الخدمات التي يحتاجها المواطن من استخراج مستندات رسمية أو اعتمادها والتصديق عليها، واستخراج لوائح السفر أو بطاقات الرقم القومي، وشهادات الميلاد وغيرها، وهو الأمر الخاضع بالطبع لآليات مختلفة تفرضا متطلبات الجهات الأصلية في القاهرة والمعايير الحاكمة لهذه العملية. بالإضافة إلى إنهاء الإجراءات الخاصة بالزواج أو الطلاق والوفاة وغيرها من الشئون الخاصة بالمواطنين، والتواصل مع السلطات المحلية لتقديم أي مساعدة للمواطنين في مواقف بعينها، وهو ما يخضع لقوانين الدولة المحلية والأطر الحاكمة الواردة في الدستور المصري والمحددة لاختصاصات وحدود تحرك السفارات والقنصليات المصرية في الخارج. وكذا تنظيم حضور وفود لجان التجنيد والرقم القومي لإصدار بطاقات للمواطنين أو لمراجعة مواقفهم التجنيدية. ومتابعة مواقف المواطنين المصريين في السجون الأمريكية. بجانب القيام نيابة عن وزارة التعليم بالإشراف على امتحانات "ابناؤنا في الخارج" (في حالة عدم وجود مكتب ثقافي) وكذا الإشراف على كافة الفعاليات الثقافية التي تقيمها القنصلية أو الجالية، ومتابعة الملفات التجارية والترويج للشركات المصرية وفتح الأسواق.

**- تحدثت سيادتكم عن المفهوم التقليدي، فهل هناك مفهوم غير تقليدي، وما تقصدينه بذلك؟**

السفيرة: إن المنظور غير التقليدي هو الأهم في نظري، وهو الخاص بالتواصل مع الجالية المصرية في كافة أماكن تجمعاتها وحضور جميع مناسباتها، وهو ما حرصت عليه منذ اليوم الأول، في إطار سياسة معلنة مفادها ان كل فرد من الجالية يمثل بالنسبة لي الجالية بأكملها، وقد قمت في هذا الإطار بالتواجد أينما وجدت الجالية، مشاركة في كل ما يهم أفرادها، وداعمة ومؤيدة لكل جهد محمود لتوحيد



**د. محمود جريس**  
طبيب أسنان  
ومقدم برنامج (المسح والمجتمع)  
على قناة لوجوس تي في

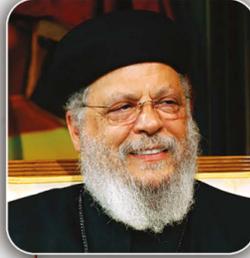
الزميل الفنان والمبدع وانسل لطف الله عرفته كصديق وكزميل عمل في قناة لوجوس كان مثلاً للتفاني في عمله وكان لا يقبل إلا المثاليه ويصبو إلى أعلى المستويات في الإبداع والإبتكار.  
مشروع جريدة كاريزما سيكون مجال لإطلاق مواهبه وإبداعاته المتعدده. أتوقع لها أن تكون جريدة متميزة ومختلفة وأتنبئ له كل النجاح والتوفيق.



**د. سعد ميثال سعد**  
مقدم برنامج  
الحضارة القبطية  
على قناة لوجوس تي في

الإعلام وسيلة ضرورية لنقل حضارات الشرق الأوسط إلى المهجر وتثبيتها وانتشارها واستمراريتها من جيل إلى جيل.  
بخبرة وعلم وفن الأستاذ وانسل لطف الله والتي لستها عن قرب بتعاوننا لسنوات في قناة لوجوس تي في، لهي ثقة أن صحيفة كاريزما ستقوم بهذا الدور الحضاري بإعلانية مؤثرة وفن جميل وممتعة ثقافية.  
بل أثق أيضا أنها بهذا ستضيف إلى مساهمات شعوب الشرق الأوسط لهضنة المجتمع الأمريكي.

**صحافة وميديا جديدة**



**د. يوسف عزيبيز**  
مؤسس قناة لوجوس تي في

علبت أن الإعلامي والفنان وانسل لطف الله الذي وضع بصبته الفنية والصوتية على كثير من برامج لوجوس تي في مزيج أن يقوم بتحرير جريدة جديدة (كاريزما).  
وأني أرجو من الله أن يكون هذا المشروع سبب بركة لكثير من الشباب الذي أحيانا ما تقصر في الإهتمام بهم نفسياً وروحياً واجتماعياً.  
أود أن أهني وانسل على هذه الخطوه الجريه، وأنا دانبا أشجع كل من يبدأ مشروع خاص أن يعود بالفائدة على الجميع.  
ربنا يبارك هذه الكاريزما الجديدة ويكون هذا الصرح الإعلامي الجديد إضافة مباركة للبيديا بلوس أنجلوس.

**كاريزما .. كلمة ولكن:**



**د. جوزيف نصر الله**  
مدير قناة

في أول عده من الجريدة الجديدة كاريزما أقدم تهنئي القلبية بالأصالة عن نفسي وبالنيابة عن كل طاقم قناة الطريق من فريق الخدمة وأيضاً مقدمين ومعديين ومراسلين برامجهما.  
حالفني الأيام بالعامل جنباً لجنب مع الفنان وانسل لطف الله مؤسس هذه الجريدة الطالعه ووجدت واجباً و لزاماً على أن أشهد شهادة حق عن هذا الرجل الطيوع الذي بدأ في امريكا حالاً بحلم الصحافه والجدية والإعلام وبصيره وإصراره على النجاح والصعود .. حقق هذا النجاح العظيم بإطلاق هذا الصرح الإعلامي الجليل الذي نتنبأ له بالنجاح والصدارة للرزبه الناقبه لهذا الشاب الموهوب.  
تهنئاتي لك أستاذ وانسل وتهنئاتي بالنجاح والتوفيق.



**د. جينا حنا**  
الإعلامية والمذيعة  
المتألقة

وانسل فنان مبدع حقيقي وشخصية محترمة جداً تسعد بالعمل معه، عبلنا معاً من خلال قناة لوجوس وكان دوماً نعتبة الأخلاق. يحب عمله جداً و دانبا يفكر بالتجديد ومواكبه العصر، أتنبئ له مزيد من النجاح في عمله.



**د. رنا مسري**  
الإعلامية المسيرة  
ومقدمة البرامج

من خلال خبراتي بالحياة تعلبت أن الحياة إختيار إما إختيار النجاح أو إختيار الفشل.  
ومن خلال معرفتي بشخصك يا وانسل .. عرفت أنك إختبرت وإبصرار طريق النجاح.  
أمام هذا الإصرار والتحدى وتخطي الصعوبات للوصول إلى النجاح لا أم لك غير اني أرفع قلبي إلى الله بالصلوات من أجلك ومن أجل جريدة كاريزما وأن يد الله يده القوية القديرة ليرفكك ويسندك وينجح كل خطواتك القادمة وينجح جريدة كاريزما الإبتكار والريادة والتميز.



**د. محمد مسري**  
رجل الأعمال المصري

الأخ العزيز وانسل لطف الله سافرت امريكا .. وافتقدناك وافتقدنا فنك وإبداعك.  
ولم نجد لك مثيلاً ولا بديلاً حتى الآن.. ولكن نتنبئ لك التوفيق والنجاح في جريدتك الجديدة (كاريزما) .. وأنا واثق من نجاحك فيها إن شاء الله.



**د. يوسف عزيبيز**  
ممثل وفنان شاب

ألف مبروك يا وانسل على جريدة كاريزما، أنت شخص مجتهد وربنا معاك في تغطيه نشاطات المهاجرين من فنون وإحتفالات وثقافة وندوات فنيه وإنشاء الله تبهرننا بجريدة كاريزما تنبئاتي لك بالتوفيق.



**د. نيتهم جرجس**  
الإعلامية والصحفية

في حياتنا بنقابل ناس كثير منهم إلى يسبب بعبه في حياتك ومنهم يبير مرور الكرام وانسل من الشخصيات التي تركت بصبة في حياتي عنده إصرار عز به وتحدي لأي ظروف مهما كانت صعوبتها إلتعلبت منه مزعلش على حاجة راحت لأن اللي جاي أفضل.  
كنت واثقه من نجاحك وإنك في يوم من الأيام هتحقق أحلامك، الحلم مش بعيد ولا تحقيته مستحيل المهم الإصرار عليه، كاريزما اسم جديد وشكل مختلف موضوعات هامة وأقلام حره أتوقع لها نجاح كبير بالتوفيق أخصي العزيز وانسل لطف الله.



**د. يوسف الفخار**  
كاتب صحفي  
في صحيفة المقال - البرابطة  
الدستور - روز اليوسف

الفنان الراقى وانسل لطف الله مليون مبروك جريدة كاريزما أثق أنها سوف تكون إضافة تبرز عند ذكر الصحف التي أسسها مصريون بالخارج واثق أنها سوف تحمل من روحك الفنية الجميلة ولا أنسى إبداعاتك لأغلفة أهم كتنبي وأكثرها تأثيراً .. للأمام دانبا يا صديقي.



**د. منير صبحي**  
فنان  
مدير إنتاج & مخرج & مونتير  
Graphic Designer

الفنان الجليل وانسل لطف الله بالتوفيق يارب دنبا مع الجريدة الجديدة كاريزما وأنا واثق إنشاء الله إنها ستكون أجمل جريدة في كالفورنيا لأن إنت إنسان فنان فعلاً وأمين جداً في عملك فأكيد ربنا هيقف معاك ويبارك كل ماتبتد له يديك بالف بركة إنشاء الله



**د. شريف مسري**  
صحفي ميداني

أسعدي، كما أثق أنه سيسعد الكثيرين غيري، أن يبزغ فجر هذه الجريدة الغراء، "كاريزما"، لتكون نواة لكيان عبقاق يحتضن أصحاب المواهب والأفكار وتبذل جسراً للتواصل بين أولئك وبين القراء الذين لطالما اشتاقوا لأقلام جادة تُعبر عنهم وتصف بدقة أحوالهم.  
جزيل الشكر للصديق العزيز وانسل لطف الله، الذي وضع اللبنة الأولى لهذا المشروع، راجياً له التوفيق والسداد، ولشروعه النجاح الباهر بعون الله.



**د. أمجد عزيبيز**  
شاعر من كاليفورنيا

ألف مبروك يا فنان في بداية المشوار مشوار طويل مشوار من نار محتاج للصبر وشوية أفكار وانت أبو الإبتكار ويعلم الله إن وانسل لطف الله صديق صدوق وصاحب صاحبه.  
صاحب قلم مبدع وقلم مرموق، فإلى الأمام يا وانسل، وخلص المسائل، لا يعوقك عائق، ولا يثقب دونك حائل.



**د. مينا تاجي**  
فنان ومهندس صوت  
وموزع موسيقى

أحب أن أهني أخي العزيز الناجح دانبا والمبدع لإنشائه وإصداره لجريدة كاريزما. وانسل لطف الله موسوعه لا تحصى من المواهب والدراسة حيث الصحافة، إعلام، إذاعه، رسم، كاريكاتير، كتابه، جرافيك وأكثر من ذلك. إلى الأمام دانبا أخصي الطيوع، سعيدة لنجاحك المتوقع دانبا من شخص ذو رزبه منفتحه دانبا على كل ماهو جديد في مجاله.  
مستبين العدد الأول من جريدة كاريزما بالتوفيق أخصي الفاضل.  
كان الله مع يوسف فكان رجلاً ناجحاً (تك 2:39)

**كاريزما .. الكلمة والإنسان!**



**د. عادل عطية**  
كاتب وصحفي

.. واضح في آرائه وأقواله، ولا يحيد عنها ولا يتردد في أخذ قراراته!  
.....  
وتبقى الكلمة: كاريزما..  
عنواننا لشخصه الذي خلف إهتمامي من أول لقاء!  
فقد صار لي صديقاً حقاً، وفعلاً!  
ولأنزال نعيش هذه الصداقة العظيمة والباقية، رغم بعد المسافة بين الشرق والغرب: لأنها من الله!  
.....  
وتبقى الكلمة: كاريزما..  
- مرة أخرى - ..  
عنواناً لطبوعة وأعدة، تحبل من صفات موسها، ومن شخصيته، ما يجعلها مرموقة في كوني الصحافة!  
.....  
طوي لي..  
كاريزما: وانسل لطف الله!  
وكاريزما: الصحيفة الوليدة!

كثيراً ما نتحدث عن أن الصورة بالف كلمة، ونسى أن كلمة واحدة قد تكون عنواناً مبهراً لهذه الصورة.. هذه الكلمة هي: "كاريزما!"  
إنها الجاذبية المنقطة، أو السحر الذي يمكن أن يلهم التفاني في الآخرين، إنها الهبة الإلهية التي تجعل المرء مفضلاً لجاذبيته من أول نظرة!  
عندما التحقت، كدير للتحريير، ببجلة الحياة القبطية، التقيت به، وعرفته فناناً مبدعاً، تخرج المجلة من بين يديه كمروس مصرية في أبهى صورة، وأجمل طلعة وعرفته رساماً ساخراً قديراً، يصير من الأوجاع اللهينة، ابتسامات شافية!  
إنه الإعلامي المصري المهجري، الإنسان: وانسل لطف الله!  
ولأن لكل إنسان نصيب في اسمه؛ فقد إختبرت الصفات التي يجعلها اسم وانسل.. فهو:  
.. مسالم، ويتبعه عن المشاكل إلى أبعد مدى!  
.. عطف ومساند، يصدق بالحق ولا يخشي في الله لآفة لأم!





خاص لجريدة كاريزما

## مقدم محمد علي خيري

صحفي وإعلامي  
ومقدم برامج تليفزيونية

### مواطن وحكومة

زيادة الاسعار العام المالي الحالي، رغم ان هذا النفي سيكلفنا الكثير من العجز في الموازنة العامة للدولة.

المواطن المصري:

من خلال متابعتنا وعشرتنا مع كل الحكومات السابقة وحكومة حضرتك تحديدا، تعودنا ان النفي لا يعني عدم تطبيق الزيادة، فقد نفيتم قبل ذلك اجراء زيادات في سلع بعينها لكن حدثت الزيادة، حتي ان السيد وزير البترول نفي زيادة البنزين الاخيرة وبعدها ساعات الاسعار، نعرف طعا الضغوط وانه لاجل امامكم لكن الثقة بيننا كمواطنين وبين ما هو حكومة غير مستقرة وتلك قضية اخري ليس هذا وقت مناقشتها ونعود الي الموضوع، نفي وزير المالية اجراء زيادة في اسعار المحروقات لال العام المالي الحالي والذي ينتهي يونيو القادم باذن الله وهذا معناه ان هناك زيادة في الطريق في النصف الثاني من العام القادم.

رئيس الوزراء:

نحن لم نخدعك فقد اعلنا منذ البداية ان كل سلعة او دمة مدعومة سيتم تقليل الدعم عنها شيئا فشيئا، ماذا نفعل، الفاتورة باهظة ولا نستطيع تدبيرها الا بالاقتراض والذي يكلفنا مليار جنيه يوميا في صورة فوايد، ولم يعد باقي بين ايدينا مانفقته علي التنمية، لا يوجد امامنا بديل، فالحكومات السابقة حرقت كل المراكب، كما ان اسعار البترول عليا اخذت في الارتفاع. هل ممكن ان نطلب منك ومن بقية السادة المواطنين طلبا واحدا فقط

المواطن:

تفضل سيدي رئيس الوزراء، اطلب واتمني

رئيس الوزراء:

انت كمواطن سيد هذا البلد، وطلبي منك هو، ارجو ان تضع نفسك مكاني، ولو كنت مكاني هتعمل ايه؟

المواطن:

حاجات كثيرة نناقشها اللقاء القادم.

تخيلت حوار دار بين المواطن ورئيس الحكومة بعد تصريح رئيس بعثة الصندوق السوداني باقترب صدور قرار حكومي برفع أسعار البنزين والمحروقات: رئيس الوزراء:

أهلا بكم عزيزي المواطن، أرجو أن تتفق أنني وحكومتي نعمل لحدمتك أنت وبقية إخوانك المواطنين وأن المنصب حاليا أصبح مغرما لا مغنما، وبصلنا غضبك وضيقتك من غلاء الأسعار، لكن ما يبئنا حيلة وربما لو كنت مكاني لاتخذت نفس القرارات.

المواطن المصري:

أهلا بكم حضرتك، المؤكد ان معنديش شك في أنك وحكومتك بتشتغلوا عشان البلد تطلع قدام، لكن بصراحة إحنا اتهرسنا ولا نستطيع تحمل مزيد من الضغوط وكفاية علينا كده.

رئيس الوزراء:

اعرف ان الفاتورة كانت باهظة وكان مطلوب دفعها مرة واحدة لكن ماذا نفعل والبلد كانت علي وشك الافلاس ووصل سعر الدولار خارج البنوك الي ضعف سعره داخل البنوك، كان الاحتياطي قد وصل الي 15مليار دولار لا يغطي استيراد احتياجاتنا الشهرية لمدة شهرين فقط وكانت الحكومات الاجنبية تقرضنا بفوايد عالية بسبب شعورها بالمخاطرة معنا.

المواطن المصري:

بدأت افهمك وافهم كلامك شوية شوية لكن انا وبقية المواطنين في شدة الضيق وكسرة النفس قدام عيالنا بسبب تضخم الاسعار لمستويات تفوق طاقاتنا بمراحل بسبب انكم حكومة قمتم بتحميل جيلي كامل الفاتورة التي لم يسدها اي جيل طوال 65 سنة ثم سمعنا من كام يوم نيتكم لرفع اسعار البنزين والمحروقات، لم نصدق انفسنا رغم نفي وزير المالية تصريحات صندوق النقد الدولي.

رئيس الوزراء:

لكن الحكومة علي لسان وزير المالية نفي



خاص لجريدة كاريزما

## فاطمة ناعوت

Fatma\_naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية و الشاعرة  
الإعلامية المتبيرة

### حكاية السائق مختار

به، مفضلا العمل والنظام والمسؤولية؛ فقد قررت المؤسسة أن تكافئه على نحو مبتكر وتحتفل بعيد ميلاده على الطريق، لتكون مفاجأة ارتج لها فؤاد الرجل فجلبت الدموع إلى عينيه، بينما يعانقه رؤساؤه زملاؤه فيما المازة والركاب يلوحون بالرايات الملونة التي تحمل اسمه "المسلم" مختار. أولئك بشر يفهمون الحياة على نحو مختلف عما نفهمها نحن العرب. إنهم يتفانون في العمل والجدية، مثلما يتفانون في الحياة وفي الاستمتاع بها. يقدرسون وقت العمل فيهبونه كاملا للعمل، ويقدرسون الراحة، فيهبونه كاملا للراحة، ويقدرسون وقت العبادة، فيهبونه كاملا للعبادة. لا خلط أوراق، ولا مجال للشكليات التي نجدها نحن في معظم الأحيان. فلا نحن نعمل بجهد، ولا نحن نستمتع بحياتنا بجهد. نمسّ الأمور مسّا طفيفا، دون عمق، فلا نخلص لشيء! وهنا أسمع قارئنا يقول: أولئك الدنمركيون هم ذاتهم من رسموا تلك الصور المسينة للرسول الكريم. وأقول لهم: إنما كانوا يرسمونا نحن. فهم، مثلنا، لم يروا الرسول عليه الصلاة والسلام، ليحاولوا رسمه أو التبل منه. لكنهم، دون شك، رأونا نحن، سواء في بلادنا أو في بلادهم، ونحن نقدم صورة مشوهة للعرب والمسلمين. قليل منا يجذون ويعمرون بلادهم الغربية بالعلم والعمل، فينالون احترامهم وتقديرهم، وكثيرون جذا يعيثون في بلادهم فسادا وسلوكا معيبا، يسئ لنا جميعا كخبر ما تكون الإساءة. لست أبرئهم من خطأ وكذلك، بالمقابل، لأنوني أن أبرئنا من أخطائنا. فقد اعتدت أن أرى الجمال جمالا، ولو أتاه أجنبي غريب أو حتى عدو، وأن أرى القبح قبحا، وإن أتاه أخي أو أبي أو ابني. ولأنني حريصة على صورتنا العربية التي نعمل بكل جهدنا على تشويهها في يومنا وليلنا، يحق لي أن أغار. وتلك القصة، حكاية السائق مختار ملأت قلبي بالغيرة، حينما أقارن بينها وبين قمعنا وعدم احترامنا لأولئك البسطاء من الطبقة البروليتارية الكادحة، الذين على سواعدهم فقط، تسيّر حياتنا، ثم لا نعبأ حتى بأن نقول لهم: شكرا. قالت لي د. عبلة الكحلوي، الداعية الإسلامية الأشهر: نحن البشر جميعا، مسلمين ونصارى ويهودا سوف ندخل الجنة بأعمالنا. فقط بأعمالنا.

في شوارع الدنمرك المنظمة النظيفة، كانت تسيّر حافلة عامة/ باص، ينقل المواطنين من مكان إلى مكان. يقود الباص رجل أسود تبدو عليه الجدية وحبّ العمل. يتوقف الباص في إشارة، فيصعد رجل يحمل آلة موسيقية، ساكس، وفجأة بدأ العزف على آتته مقطوعة: "عيد الميلاد"، وشرعت سيدة في الغناء. وسرعان ما شاركها الغناء كل ركاب الحافلة، وقد انتظم غناؤهم في مقطوعة غنائية واحدة. اندهش السائق وظل يرمق، بترقب، بين الحين والحين صالون الحافلة بمن فيه، في المرأة المثبتة أمامه. عيد ميلاد في الباص؟! يا المجانين! صحيح أن السائق الأسود، الصومالي المسلم التقطت أذنه اسمه: "مختار"، بين كلمات الأغنية، لكن ذلك لم يزهه إلا اندهاشا! على أنه استمر في طريقه، إلى أن وصل المحطة التالية. فوجد حشداً من البشر يسدون الطريق عليه، ويحملون لافتات وأعلاما ملونة عليها عبارات تقول: عيد ميلاد سعيد يا مختار. سيماء الدهشة التي ارتسمت على وجهه، وانفتاح عينيه على اتساعهما كمن يرى العجب العجيب، والابتسامة الوجلي التي صاحبته شهقة غير مصدقة، لا يمكن للكلمات أن تصفها، مهما بلغت من بلاغة وبيان. لا بد أن تشاهدوها بأنفسكم، مثلما شاهدتها أنا، لكي تصلكم ويصلكم ما اعتمل في قلب ذلك العامل البسيط الذي يكذب من أجل لقمة العيش في بلاد جادة لا مكان فيها لحامل أو لعاطل. لكي تشاركوني غبطتي بذلك الحدث الفريد الملهم، بوسعكم أن تشاهدوا الفيلم القصير هنا على هذا الرابط، تحت أيقونة Tube: <http://bedrebustur.dk> القصة باختصار اليوم موافق عيد ميلاد هذا السائق، وشأنه شان كل الكادحين في هذا العالم، لم يتذكر الرجل عيد ميلاده. وإن تذكر فلن يعيره أي اهتمام. ارتدى زي العمل ونزل في الصباح إلى عمله كما يفعل كل يوم. ربما حتى دون أن يهنته أحد من أفراد أسرته: "كل سنة وأنت طيب!"، هذا إن كانت أسرته معه في ذلك البلد الأوروبي. لكن مؤسسة النقل العام، التي يعمل بها، لديها ملف يضم كافة بياناته بوصفه من موظفيها. وبما أن الرجل تغافل عن عيد ميلاده ولم يفكر في أن يأخذ إجازة ليحتفل

## أوراق من شجرة حياة

### سلمى رزق

كاتبة وصحفية

خاص لجريدة كاريزما

### الحياة جميلة

هذه السورقة الاولى من شجرة حياة خصيصاً لجريدتكم الرائعة التي تحمل لكم رحيقاً جديداً حياة جديدة وهي جريدة كاريزما تتعدد المواقف التي يمر بها البشر خلال حياتهم، فمنها ما يكون جميلاً ومفرحاً، وأخرى حزينة تصيب صاحبها بالضيق، وهذه المواقف إذا استفاد منها الإنسان تعتبر درساً مفيداً له في المستقبل. وسنذكر هنا أجمل الكلام الذي قيل أن الحياة جميلة.

فلا تحزن إذا جاءك سهم قاتل من أقرب الناس إلى قلبك، فسوف تجد من ينزع السهم ويعيد لك الحياة والابتسامة. لا تضع كل أحلامك في شخص واحد، ولا تجعل رحلة عمرك وجه شخص تحبه مهما كانت صفاته، ولا تعتقد أن نهاية الأشياء هي نهاية العالم، فليس الكون هو ما تراه عينك. لا تنتظر حببياً باعك، فالناس جميعاً متقلبين المزاج وهذه علامة صحية عن البشر وانتظر ضوئاً جديداً يمكن أن يتسلل إلى قلبك الحزين، فبعيد الأياضك البهجة، ويعيد لقبك نبضه الجميل. لا تحاول البحث عن حلم خذلك، وحاول أن تجعل من حالة الانكسار بداية لحلم جديد. لا تنتظر إلى الأوراق التي تغير لونها وبهتت حروفها، وتاهت سطورها بين الألم وعنف الآخرين وسوف تكتشف أن هذه السطور ليست أجمل ما كتبت وأن هذه الأوراق ليست آخر ما كتبت ويجب أن تفرق بين من وضع كتاباتك في عينيه، ومن ألقى بها للريح، فلم تكن هذه



الكتابات مجرد كلام جميل عابر، ولكنها مشاعر قلب عاشها حرفاً حرفاً، ونبض إنسان حملها حلمات، واكتوى بنارها أماً. لا تكن مثل محب الاحزان، هذا الطائر العجيب الذي يغني أجمل أحانه وهو ينزف، فلا شيء في هذه الدنيا يستحق من دمك نقطة واحدة. إذا أغلق الشتاء أبواب بيتك، وحاصرته تلال الجليد من كل مكان، انتظر قدوم الربيع وافتح نوافذك لتسمات الهواء النقي، وانظر بعيداً فسوف ترى أسراب الطيور وقد عادت تغني معك اغنية جديدة ليوم جديد ومستقبل جديد يحمل لك املا. وسوف ترى الشمس وهي تلقي خيوطها الذهبية فوق أغصان الشجر، لتتصنع لك عمراً جديداً، وحلماً جديداً، وقلباً جديداً.

الحياة دمعتان:

دمعة لقاء ودمعة وداع، والأصعب من ذلك دمعة لقاء بعد الفراق. أفضل وأقصر طريق يكفل لك أن تعيش في هذه الدنيا موفور الكرامة، هو أن يكون ما في داخل نفسك كالذي يظهر منك للناس. يبذل الكثير من الناس الكثير من الوقت والجهد في تفادي المشاكل، بدلاً من أن يحاولوا حلها. لا تخف أبداً أن ترفع صوتك من أجل الصدق، والحقيقة، ومن أجل التعاطف ضد الظلم، والكذب، والطمع. ولو فعل كل الناس ذلك سيتغير العالم. وإنشاء الله سوف نستكمل موضوعنا علي عدد من المقالات.



## م. مجدي عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

خاص لجريدة كاريزما

### الحل موجود..

ماذا لم يستمر، يتلخص هذا النظام في الآتي: - ينطبق النظام على المحكوم عليهم بالسجن لمدة شهر وحتى سنة. - يتم تقسيمهم إلى مجموعات عمل برئاسة فرد منهم وتحت إشراف أحد موظفي البلدية. - يتم صرف قمصان مميزة لهم وإمدادهم بأدوات النظافة المطلوبة. - يتم نقلهم إلى المكان المطلوب إزالة القمامة منه وتجميعها بعربات البلدية المخصصة لذلك. - يتم التوجه إلى نفس الموقع يومياً لإزالة ما قد يستجد بنفس طاقم العمل أو باخرين حسبما يتطلب الأمر. - يحتسب كل يوم عمل بهذه المهمة بمثابة أسبوع سجن أو طبقاً لما يحدده المشرع، حيث أن هذا الأمر يتطلب تشريعاً جديداً وما أسهل ذلك الآن في ظل إسهال القوانين التي يصدرها مجلس الشعب حالياً وينجح عظيم. - بالنسبة للقضايا الجديدة، أقترح أن يصدر المشرع قانوناً جديداً يتيح بموجبه للقاضي أن يصدر أحكاماً بأداء هذه الخدمة كبديل عن السجن احتراماً لأدمية أصحاب السابقة الأولى والتي لا تستدعي أخطاؤهم إعادهم عن ذويهم وعن مجتمعهم، وفي نفس الوقت توفر على الحكومة نفقات إعاشتهم وعلاجهم وخلافه. يقيني أن هذه طريقة واقعية للتخلص المتواصل من القمامة وإفراغ السجون من غير محترفي الإجرام، وبذلك تكون قد أدينا خدمة مزدوجة في نفس الوقت.. هل من مجيب!؟

دابت الحكومات المتعاقبة على مدى عدة سنوات على محاولة إيجاد حل سريع ومستمر لمشكلة تراكم القمامة في شوارع القاهرة والمدن الكبرى ولم تفجح، وعلى الأرجح سوف تستمر هذه المشكلة طالما أن الخلول ليست خلاقية ولا مجدية وطالما أن الشعب لا يتعاون رغم المبالغ الباهظة التي أهدرت ورغم تكليف شركات مختلفة محلية وأجنبية بالإضطلاع بهذه المهمة، وفشل الجميع في إيجاد حل لتلك المشكلة المستعصية والتي تعود، في رأينا، لأسباب ليس هنا مجال مناقشتها، وأيضاً لن تخلو سجون المحروسة، برعاية الله، من نزلاء بعضهم لعقوبات عن أخطاء وخطايا لا ترقى لمستوى الإجماع في طبيعتها وقد تكون في معظمها نتيجة مخالفات بسيطة أو عصبية زائدة أو جهل بالقانون وبحقوق المواطن وواجباته وهذه طاقات معطلة في السجون وقد ينتهي الأمر ببعضهم إلى احترام الإجماع بعد الإفراج عنهم نتيجة الإختلاط بمرتكبي شتى أنواع الجرائم، المشكلة الأولى يبدو أن المسؤولين أعيانهم أمرها وسلموا بالأمر الواقع، والثانية لا يلتفت إليها أحد وربما لا تلقى اهتماماً برغم نتائجها المستقبلية الوخيمة وبدلاً من أن تكون العقوبة سبباً في إصلاح حال المخطل، قد تؤدي إلى زيادة خطورته على المجتمع نتيجة ما قد يتعلمه من المحيطين به داخل الأسوار، مما تقدم يتضح أن لدينا مشكلتين مزمنتين والحل الذي اقترحه قد يعالج كليهما معا وهو ليس اختراعاً ولكنه نظام معمول به في أمريكا ويسمى Community Service بمعنى خدمة المجتمع أو ما اعتادنا أن نسميه في مصر الخدمة العامة والذي لا أعلم



خاص لجريدة كاريزما

## بقلم د. رينا عبد الكريم

إعلامية ومقدمة برامج  
وصحفية

### وزير ثقافة العالم

لأننا نسلم أجيالا بلا عقل بلا أواق بلا منطق.. أطلقنا منات المبادرات.. بدءا من رأس الدولة حتى أصغر مسؤول.. لكننا لم نخض التحدي بعد.. والسؤال: هل لدينا شخص ما يمتلك الرؤية؟! نعم لدينا منات من أصحاب الرؤى.. لكن أصحاب الرؤى بلا سلطة للتغيير.. وأصحاب السلطة الثقافية.. بلا رؤى!!!

فلنفكر في دماء جديدة.. هل تقبل، مثلا، سيدة بقامة السيدة مشيرة خطاب منصب وزير ثقافة مصر؟! هل نرشح من كانت مرشحة لوزارة (ثقافة العالم) لتولي مهام وزارة في وطنها؟ هل نجعل هذا الاختيار نموذجا بأن الثقافة تبدأ من القلب.. ثم تصدر إلى العالم كما كان أجدادنا يفعلون؟! أنا شخصيا- مع إدراكي لفارق المسؤولية- أتمنى أن يفكر أحد في هذا التحدي وهذا التكليف للسيدة مشيرة خطاب وهي مهمة قتالية لو تعلمون.. وأثق بأن تلك السيدة العظيمة بكل خبراتها الدولية والثقافية وخبراتها الوزارية كوزيرة للدولة والسكان ووزيرة للشئون الخارجية لمصر تعرف قدر التحدي. أعتقد أن مهمة حماية الثقافة والتنوير في مصر أصعب من رئاسة اليونسكو.. وبالنسبة لمصر.. أهم.

أعتقد أن بعد أي فرصة تفوتك.. هناك إنجاز أكبر في انتظارك.. وأستكمل حلمي لأرى وجهها جديدا للثقافة في مصر نقوده العالم.. ونحلمي به أجيالا استأتى من بعدنا.. إما تدفع ثمن استهانتنا.. أو تجنى ثمر نهضتنا. ملحوظة؛ اليأس خيبة.. اليأس- كما يقولون- خيانة!.

المصري اليوم



خاص لجريدة كاريزما

## بقلم د. محفوظ جريس

طبيب أسنان  
ومقدم برنامج (المسيحي والمجتمع)  
على قناة لوجوس تي في

### البداية الجديدة

قام شخصين بنفس العمل الذي يحوى مخاطر تحت نفس الظروف فالإحتمال الأكبر أن السذى عنده ثقة في نفسه وفي مساعدة الله له فرصه أكثر للنجاح عن الثانى الذى ليس لديه ثقته بنفسه أو علاقة بالله، أقول أن ثقته بنفسه تكون قائمه على تقدير ومدح الناس وليس الفرور الذاتى.

رابعاً: إهتم بنفسك جسدياً وروحياً وإعلم أنك لم تكن إناء مملوءاً لا يمكنك أن تعطى للآخرين شئ، لكن هدفك الأول فى الحياة هو صحتك الجسدية والروحية وتأكد أن الأمور الأخرى ستتم بنجاح وعلى أكمل وجه.

خامساً: إستمتع بالحياة وانظر بإيجابية لكل الأمور حتى ما يبدو منها سلبية، حاول أن ترى نصف الكوب المملوء وفى كل فرصة إبحث عن شمعة لتضيئها بدلاً من أن تلعن الظلام، مارس العطاء وعمل الخير وتأكد أنك ستكون أكثر من يجنى ثمار هذا العطاء، إن جلبت إبتسامه إلى وجه طفل متألم سيرقص قلبك فرحاً وسعادة لا تجلبها كل أموال العالم.

البداية الجديدة شئ جميل ويجدد شباب الإنسان ونحن إذ نرى بدايه جديدة لجريدة كاريزما وصاحبها الفنان وانل لطف الله نرى كل العوامل الإيجابية لنجاح هذا المشروع، فهو بلا شك قد أعد إعداداً جيداً لهذا العمل وإذ له ثقته فى عمل الله معه وفى قدراته الإبداعية نراه قد تخلص من السلبيات أو الخوف الذى كان يمكن أن يمنعه أو يعطله نصلى إلى الله أن يبارك هذا العمل ونتمنى له وللجريدة كل النجاح لتكون علامة متميزه فى الإعلام العربى فى المهجر.

الإنسان كائن إجتماعى بطبعه، يألف الروتين ويرتاح اليه ولكنه أيضاً يمل سريعا ودائما يسعى إلى التغيير وإلى بداية جديدة. والبداية الجديدة فى حياة الإنسان تجلب كثير من السرور والسعادة ولكن ربما تكون مصحوبه بالقلق والترقب ولا ننسى أننا كلنا حين كنا أطفال نلعب الفيديو ونحن ننهزم فى اللعبه نضغط بسرعة على زر الإعادة متشوقين إلى بداية جديدة. إذا كيف نحول البدايات الجديدة فى حياتنا إلى نجاح وإستمرار وليس إلى فشل وإكتئاب.

أولاً: إنزع عامل الخوف، هناك دائماً القلق من الجهول والجزع من إحتمال الفشل، لكن فى الحقيقة كل تقدم حدث فى العالم كان ورائه شخص إتخذ خطوه جريئه مملوءه بالمخاطره ولم يجعل إحتمال الفشل يشده للخلف إذا كن مستعداً لكن لا تخشى المجازفه.

ثانياً: تخلص من السلبيات التى تصنعها وقد تمنعك من تفييز مشروعك أو خطواتك الإيجابية. مثلاً ليس عندى المال لأبدأ مشروعى أو ليس عندى الخبره أو أخشى المنافسه أو غيرها، هناك مثل إنجليزى يقول (إذا كانت هناك إرادة فهناك طريق) ومثل آخر يقول (إذا خلق فراغاً فيمتلئ طبيعياً) مره أخرى قم بدراسة مشروعك لكن تخلص من كل الأعزاز السلبية.

ثالثاً: ليكن عندك ثقته فى نفسك وفى المساعدة الإلهيه، الإحصائيات تقول إنه إذا



خاص لجريدة كاريزما

## بقلم عادل عطية

كاتب وصحفي

### الإنسان المصرى

ألا تستحق، هذه العظيمة بين الأمم أن نقلدها وسام: "الإنسان المصرى" المستمد قيمته من تاريخنا، وعراقتنا وحضارتنا، وقيمنا الروحية المتسامية كأول شعب رفع قلبه نحو الله؟! "الإنسان المصرى" .. ليكن: عنواً عالمياً لا يتبدل ولا يتغير، يحتزل بعقم، وامتداد، وجديّة: علاقة المصرى بوطنه، حيث يحبه بإخلاص، ولا يسمح لنفسه بأن يهتسف على أرضه برأية غير رأيتنا! وعلاقة المصرى بالصري، حيث العلاقة المنبئة على الحب، والترابط، ولكم دينكم ولي دين! وعلاقة المصرى بضيوفه، حيث يستقبلهم بالود، والاحترام، والترحاب، ويكون مضيفاً فيها عن حقه فيما يسمى "بالقمشيش"! "الإنسان المصرى" .. ليكن: هو شعارنا المعتبر عن شهامتنا، وعزتنا؛ فبدونه كل شئء مباح، وبغيره تختفى الأخلاق، ويذهب الوطن إلى الجهول البعيد!

كم من سانح عابر في إسبانيا، عاد إلى بلاده بقصة عن: صاحب متجر، أو: سانق تاكسي أو: خادم في فندق.. حمل نفسه مشقة؛ حتى يسدي مساعدة إلى أحد الغرباء، أو: لكي يبرهن- مجرد أن يبرهن- على أمانته المطلقة! ذلك أن الإسباني مهما كان فقيراً، إلا أن كرامته تريباً به أن يغتم من غيره مغتماً غير شريف، بل يكاد إحساس العزة والكرامة أو: ما يسميه الإسباني "بندونور" يتغلغل في نفوس جميع السكان دون استثناء! إن هذه الكلمة "بندونور"، تعبر عن كلمة الفضيلة لدى الإسبانيين. وإذا حاولنا أن نترجمها، عرفنا أنها تعني، في قاموس اللغة الإسبانية: "غبرة الفرد الشديدة على احترام الغير له .. ذلك الاحترام الذي يفرضه سلوكه القويم، كما أنها تعني شرفه وسمعته الطيبة، اللذين ينبغى عليه أن يصونهما حتى لو كلفه ذلك بذل حياته! ألا تستحق مصرنا، التي انبثق فجر الضمير على أرضها، أن نمنحها "بندونورنا" الخاص بنا؛ لتفتخر به كلما ذكر اسمها!؟



خاص لجريدة كاريزما

## بقلم لينا خوري

كاتبة سورية

### الأقنعة ...

مرحة نشيطة مثل فراشات الربيع، تلك العاطفة التي تسيل كالخصرة المعتقة تسكر الفؤاد فتطرق طبوله فرحاً. وترقص المشاعر متلهفة تخط أحرفاً وترسم كلمات، لتنتثرها نغمات طروية، تخلق حياة وتميت حياة. وفعأة تدخل في نفق الصمت... فتجس وراء حاجز الأنا المشتتة ما بين نداء الكينونة وصوت انانيتها. وبأي اسم يدعى هذا الحاجز؟ أهو السلوك الإجتماعي، البيئة المحيطة، المكانة المحترمة؟ أم أنه جهل الذات...؟ أم ندعوه أقنعة الحياة؟ وم هي كثيرة... ساحرة في مظهرها، مبدعة في تناسقها، لدرجة أن الغالبية العظمى من الناس لا تدرکہا إلا حقيقة ذاتية ظهرت بزمن ماضى، وبضرورة حتمية لتغير طراً غير مجرى حياتها...

وتمضى الأيام ويخلع قناع ويلبس آخر... والوجه الحقيقي شحب لونه ودخل في غيبوبة طوييلة، لا يصحى منها إلا في زمن الحقيقة القصير جداً... زمن الرحيل عن عالم الوهم والشك، عالم لا رايح فيه إلا الخاسر! عندها يكون الإحساس عميقاً حقيقياً، يتفجر حاراً كبركان في قمة جبل تكله الثلوج. إحساس بالخبيسة والغباء في معاورة الحياة.

قليلون جداً من يعيدون معاورة الحياة والرقص على إيقاعها، فهم من لامسوا بأناملهم الأثير... وكتبوا على شرائط قوس قزح الزاهية أغنيات الأشجار، وحكايا السنونو المسافر والأسرار الزرقاء للنهر المتراقص فوق جمرات الأرض.

- فاي معنى للفرح إذا لم يوقف جاذبيتنا الأرضية ويجعلنا نظير كريمة حمامة زاجلة؟! وكيف تلون رمادية الحزن إن لم ندرک ضرورته، ومن ثم امتلاك الرؤية الشفاقة بعد الخروج من نفق الألم؟ - كيف توجع شملة الحب لتبقى أبدية، فتشعل القناديل المطفئة، وتنور الزوايا المغممة؟ - كيف للغضب أن يئني ويصلح ولا يهدم ويجرح؟ - كيف لليأس أن يبدع ويولد الأمل ببداية جديدة؟ - كيف ندرک معنى الإيجاب والسلب، القبح

والجمال، الرفض والقبول، الخطأ والصواب، إذا لم نراهم في عيون الآخرين وردود أفعالهم التي هي مرآة لأفكارنا وتصرفاتنا. وتبقى الصورة مشوهة إذا لم نخلع أقنعتنا التي هي حاجة ضعفنا أمام التعبير عن مشاعرنا الحقيقية، والبوح بها بكل صدق. هذه الأقنعة تلبس الإنسان فلا يفكر ولا يتصرف إلا بحسب قالبها الذي حبس ذاته فيه، فموقف غضب، حب، اختيار... يكون رد الفعل عليه غامض، وربما أفعال زائد أو مشاعر جياشة ولكنها مخنوقة وراء قناع عدم الثقة والتردد والخوف، أو قرار أسير قناع إجتماعي أو مادي. فتكون النتيجة إحساس بعدم الرضى على الذات وتفكير حائر تائه، يبحث عن مرفأ أمان، ويتنفي الاستمتاع بالحياة ويسيطر شعور الرتابة واللامعنى.

فتحرير العاطفة منذ الدقات الأولى للوعي، هو أول خطوة في مسيرة الكشف عن كنوز خالدة ساحرة في فاندتها. فالبكاء ليس ضعفاً، والتعبير عن الحب تجاه الآخر ليس عيباً أو تقليل من الشأن، ورفض موقف أو رأي ليس فوضوية أو تمرداً، وإبداء الرأي والإفصاح بدون تكلف عن حاجتنا والأمان ليس تطاولاً ولا تطفلاً.

الحرية لا تعترف بالقيود وأولها قيود الذات. فالعصفور المدجن في قفص منذ خروجه من البيضة لن يصبح حراً وإن أطلق من قفصه، لأنه سيعود إليه ثانية فلم يعرف غيره والسماء الواسعة تخيفه. كذلك الإنسان المدجن العواطف هو مجرد رقم في عداد بشري، لأنه سينتهي زيارته لهذه الحياة بكلمة لا أدري...

فالأعتراف بأن العاطفة ليست عيباً وإنما هي الوقود الذي يحرك العقل، حينها لا يكون التقليد وتلقي أفكار الآخرين إبداعاً. ولا يكون العنف تعبيراً عن الرفض، ولا القتل وانتهاك حق الآخر دفاعاً عن النفس، ولا الشذوذ علاقة طبيعية لوضع إجتماعي مضطرب، ولا السرقة وسيلة لتأمين حاجة، ولا الحسد وإلحاق الأذى بالآخر طريق لصعود النجاح. فكبت العاطفة هو سجن مظلم وربما هو الجحيم في أساطيرنا العتيقة والعذاب في كتبنا المضيئة بالنور السرمدي.



خاص لجريدة كاريزما

## بقلم شريف رمزي

صحفي ميداني

### ذلك المخلوق الرائع!

ولا تشتكى. قوية، تحمل أحمالاً عثرة. وديعة وهادئة لا تصدر أصواتاً، ولولا رؤيتي لها صدفة لما أحسست بوجودها بالمرءة! مخلصه في عملها لأقصى مدى، لا تعرف الكسل أو الفتور حتى في الشمس الحارقة والحر الخانق! تعرف من أين جاءت، وإلى أين هي ذاهبة! فيالها من مخلوق رائع جدير بالاحترام. قال الحكيم: إذهب إلى النملة أيها الكسلان، تأمل طرقها وكن حكيماً.

كنت جالساً كعادتي وحيداً وهادئاً، وبنعمة الهى مُستمتعاً بسلامى الداخلى إلى الحد الذى جعلني أتعجب من نفسي، كيف كنت أعاني قبلاً من الهموم وأقيم لها وزناً، وكيف كنت أعمل للغد ألف حساب، وكيف كنت أفكر في مخرج لهذه المشكلة أو تلك، وكيف كان النوم يجافيني أياماً؟! كانت هذه الأفكار تجول بخاطري قبل أن ينقطع حبل أفكارى فجأة لتابعة هذا المشهد العجيب.. كانت تسير الهويئة لكن في جِد واجتهاد لم أرى مثيلاً لها. خفيفة كالطيور، لا تعرف الثبات. نشيطة تتحرك في كل اتجاه. صبورة، لا تن



## بصمه

يوسف ممتي

كاتب وإعلامي  
خاص لجريدة كاريزما

## أنا والضمير والأنا

الكل يترك بصمه ..

ذواتنا.. من يملك جهاز  
(Remote Control)

الذي يتحكم به في رغباته قبل ان تتكاثر كالحلأيا المريضه لتصبح اكثر نهما لصراع اكثر حده من يحكم نفسه، هو خير من حاكم مدينه . لكي نكون منصفين ولا نجلد ذاتنا، هناك عوامل خارجنا تجربنا علي اتخاذ مواقف دفاعيه عن سلامنا ، وقد تكون هجوميه أحيانا كمبادرة منا لدرء الخطر قبل وقوعه هنا يجد إنا فرصته ليبرر لنا عدوانيتنا كما جاء في المسرحيه مخاطبا الإنسان: سيبك من اخوك الانسان - الانسان مايقاش انسان - ده يسرق حقي في اتي أعيش - ده يخطف مني رغيف العيش - وانا عاوز أعيش - انا لازم أعيش . بهذا المنطق العبقري يتأجج الصراع الداخلي.. اخي الانسان الذي يحثني (الضمير) علي ماخاته، اصبح لزاماً ان ادخل معه في صراع دفاعاً عن حقي في الحياة حسبما أوجد لي (الأنا) المبرر لذلك، وهكذا يضع السلام ويذبح الحمام. عزيزي القارئ.. قد يدفعك ضميرك علي الجانب الآخر ان تتفائل وتحسن الظن بأخيك الانسان وانه مازال إنساناً لكن الأنا داخلك سرعان ما ينثر بذار الشك في خلايا عقلك ونبضات قلبك ليسرق كنوز الخير من ضميرك قائلاً : يا سعادة الانسان الغلبان.. في عباية الليل السميره.. الناس سرقوا النور من القصره .. وصحينا لقينا قمر مخنوق.. والحمام.. كل الحمام مشنوق فاك قوس قزح الغلبان ؟ .. شالوا منه كل الالوان .. بقي ساده بقي بهتان .. المشكله مش أوزون ولا بينه ولا احزانون .. الدنيا يابو الاحزان الناس بيلوثوها حتي السما خرموها. عزيزي القارئ .. عزيزي الانسان، كل صراعاتنا علي هذا الكوكب ناتجه من فقر الدم في إنسانيتنا، صراعنا الداخلي بين الضمير والأنا هو صراع داخلي ملتصق بنا كجلودنا لابد ان ننتصر للخير ونعظم دور الضمير الراقي المتحضر، الضمير نحن لا نرته كصبغة حدقة العين او لون بشره، الضمير نحن نشكله بم نغذيه من أفكار ايجابيه وتجارب انسانيه، بم نزرعه داخله من حب الخير والرحمه والعدل. (ماعت) التي خبرها المصريون القدامى منذ فجر التاريخ .. دعونا نملك شجاعة الاختيار بين الضمير والأنا لنجعل من الضمير قيساً من نور نظارد به ظلمة الأنا داخلنا.. نحتاج ان نكون اكثر انسانيه.. ارحب صدىً .. أعرق حباً.. عزيزي القارئ .. عزيزي الانسان. دعنا نترك بصمه بلون النور، وليست بطعم النار. إلى لقاء متجدد .. يترك بصمه للعقل وبسمه للشفاه.

قد تكون بلون النور، وقد تكون بطعم النار لكنهما (بصمه) ماذا يحدث لو ؟.. هذا هو السؤال الذي يطرح الرساله او المضمون لأي عمل درامي ، هكذا عندما تصدبت لفكرة عمل مسرحي شعري يعبر عن الصراع الداخلي للإنسان عنونها بهذا الاسم (أنا والضمير والأنا). كانت إجابة السؤال ماذا يحدث لو تصارع الضمير مع إنا داخل الانسان ، ان الانسان لابد ان يتمزق بينهما فكلاهما نفس الانسان وكلاهما له مبرراته في السيطرة علي الانسان الذي هو جوهر هذا الكون وايقونته. منذ بدأت السطور الاولى في التعريف بشخصيات العمل أكدت اننا بصدد تجربه انسانيه خالصه، نتحدث عن الانسان في المطلق أياً كان موقعه او موقفه من الحياة . لذلك عزيزي القارئ .. عزيزي الانسان دعني اخاطبك كإنسان في المطلق ، لا يعني لي لوناك او جنسك او عقيدتك ، ما يعني لي انك انسان ، روح ونفس وجسد ، وعندما يتصارع الروح والجسد داخل الانسان فيشتهي كلا منهما ضد الاخر يسقط في يده. هنا تكون الذروه، هنا قمة الصراع.. الصراع الذي يبحث عنه صانع الدراما ليضمن نجاح عمله، هذا الصراع قد يكون خارجياً (قوة ما تقاوم الانسان ) يمكن حله او يصعب حله، لكن المأساة ان تكون هذه القوي داخله، عندما يتصارع الأنا داخلك مع ضميرك ، هنا الألم وهذا هو الجحيم عينه . المسأله عندما تكون واحد زائد واحد زائد واحد يكون الحل بسيطاً ومحسوماً ، انهم ثلاثة .. لكن عندما تكون مسألتك واحد في واحد في واحد ، هنا يختلف الامر وتتغير النتيجة رغم اننا نتعامل مع نفس الواحد . علم الحساب والمنطق يؤكدان ان الناتج (واحد). عزيزي الانسان .. انت والأنا والضمير واحد، الصراع بين الضمير والأنا يعني انك انسان ممزق، تحتاج لقرار لتنتصر لأي منهما. الانسان الذي يتمتع بسلام داخلي ويملك ان يجول يصنع خيراً هو انسان متصالح مع ذاته بصمته بلون النور وليست بطعم النار. لو كل منا حاول ان يكون إنساناً لصارت الحياة اكثر رقياً، وعشنا المدينة الفاضله التي حلم بها أفلاطون، بل لعلنا نعيش افراح السماء علي الارض .. لكن ليس كل ما يتمناه المرء يدركه فهناك القول المتربص بنا وبإنسانيتنا (الربغه) .. الربغه هي الظم الذي يصطادنا به عدو الخير ثم يفترسنا ، لولا رغبتني في امتلاك ما لدي الآخر .. طمعاً، لولا رغبتني في افساد فرحة الآخر.. حسداً، لولا رغبتني في الاستحواذ علي البريق وحدي كبرياناً.. لولا رغباتي لكانت الدنيا غير الدنيا. إذن الربغه هي من تخلق الصراع والصراع هو من يوجج الجحيم داخل



نيفيس جرمس

صحفية ومقدمة برامج  
خاص لجريدة كاريزما

## شخصية كاريزميه

شعبية وتسليمه السلطة للمجلس الأعلى للقوات المسلحة، حصل علي تعليم عسكري في مصر تخرج من الكلية الجوية عام 1950، ترقى في المناصب العسكرية حتى وصل إلى منصب رئيس أركان حرب القوات الجوية، ثم قائدا للقوات الجوية في أبريل 1972م، وقاد القوات الجوية المصرية أثناء حرب أكتوبر 1973، وفي عام 1975 اختاره محمد أنور السادات نائباً لرئيس الجمهورية، وعقب اغتيال السادات عام 1981 على يد جماعة سلفية تقلد رئاسة الجمهورية بعد استفتاء شعبي - مصر العربية والأول بعد ثورة 25 يناير وتولى منصب رئيس الجمهورية رسمياً في 30 يونيو 2012 بعد أداء اليمين الجمهوري حتى تم عزله في 2013 في مصر والذي جاء بعد مظاهرات 30 يونيو ولا يزال معتقلاً منذ تاريخ عزله في عدد كبير من القضايا وصدرت ضده أكثر من حكم - عبد الفتاح سعيد حسين خليل السيسي (19 نوفمبر 1954)، هو الرئيس السادس والحالي لجمهورية مصر العربية والقائد الأعلى للقوات المسلحة المصرية تم انتخابه لمدة 4 سنوات بعد نجاحه في الانتخابات الرئاسية 2014 شغل سابقاً منصب القائد العام للقوات المسلحة المصرية ووزير الدفاع الرابع والأربعين منذ 12 أغسطس 2012 حتى استقالته في 26 مارس 2014 للترشح للرئاسة تخرج في الكلية الحربية عام 1977، وعمل في سلاح المشاة وعين قائداً للمنطقة الشمالية العسكرية وتولى منصب مدير إدارة المخابرات الحربية والاستطلاع ووزير للدفاع منذ بدايه ثوره 25 يناير الذي جاءت نتيجته الاحتجاج على الأوضاع المعيشية والسياسية والاقتصادية السيئة وكذلك على ما اعتبر فساداً في ظل حكم الرئيس محمد حسني مبارك وجاء حكم الإخوان ومحاوله سيطرتهم على كافة المؤسسات المصريه وكذبهم المستمر على المصريين وحكمهم الذي كان متمثل في مكتب الإرشاد، لملايين في الشوارع تطالب بإسقاط حكم الإخوان، رافعين شعار "يسقط يسقط حكم المرشد" لعلمهم أن القرارات التي كان يتخذها مرسى خلال حكمه كانت من مكتب الإرشاد. ظهر لنا الشخص الذي اعتقد فيه المصريين انه المنقذ الذي يحقق المستحيل ولكن بمساعدة المصريين اخذ على عاتقه قرار تخليص المصريين من كابوس الإخوان المسلمين وجاء لنا ببين قوى اشتركت فيه كل القوى السياسييه والرموز الدينيه. وكانت مصر تحتاج في هذه الفتره لشخص مختلف ذات طبيعه مختلفه وكاريزما خاصه وجدناها في شخص عبد الفتاح السيسي لا نستطيع ان ننسى ان مصر مرت بظروف قاسيه وتغيرات سياسه كثيره وكنا في مفترق الطرق اما ان نحتمل او نسقط ولكننا قررنا الصمود والمروءه بالازمه من عنق الزجاجه.

شخصيه عبد الفتاح السيسي اختلفنا أو إتفقنا على شخص السيسي لا نستطيع أن ننكر انه صاحب كاريزما خاصه له طله مميزه تشعر بانك امام رئيس مختلف لم يمر علينا من قبل فيه صفات كثيره يجمع بين الشراسه والطيبه تراه حينما ياخذ بتأر أبناءه كالاسد مثلما حدث مع 21 من شهداء المنيا بلبيا لا يستطيع أن يقوم بأداء واجب العزاء إلى ان يأخذ بالتأر وارسل النور المصريه لك معائل الدواعش في عقر دارهم تراه الطيب حينما يرى ام شهيد او ابنه شهيد يرق لهم قلبه وعينيه تلمعان بالدموع تراه كالاسد يضرب بيد من حديد لكل من تسول له نفسه ويأتي على حق المصريين تراه غيور على وطنه ويريد ان يصنع الكثير لابناء شعبه، تراه الرئيس الذي يسافر خارج مصر وجميع الرؤساء يتهافتون لمقابلته. تراه الرئيس الذي يريد جلب الكثير من المشروعات والاستثمارات لرفع اسم مصر إقتصادياً. تراه الأب الذي يشجع ابناءه على التقدم والعمل. تراه الجندى الذي ينزل الى ساحه القتال ولا يخشى شيئا. من بعد ثوره 1952 كانت مصر بحاجة الى اصلاح في كافة المجالات انتهت نظام الحكم الملكي واصبحت مصر تتبع النظام الجمهوري مررنا برؤساء كثيرين كان كلا منهم له طريقته الخاصه به في ادارة حكمه دعونا نستعرض الرؤساء المصريين من بدايه الحكم الجمهوري سنه 1953 الى ان نصل الى الرئيس الحالي. - أول رئيس جمهوري للبلاد محمد نجيب كان رئيس مجلس قيادة الثورة وتولى شؤون البلاد بعد إنتهاء الحكم الملكي الذي انتهى بعزل الملك فاروق ورحيله عن مصر اصبح رئيسا من الفتره الزمنيه من 18 يونيو 1953 حتى 25 فبراير 1954 - الرئيس جمال عبد الناصر هو ثاني رؤساء مصر. تولى السلطة من سنة 1956 إلى وفاته وهو أحد قادة ثورة 23 يوليو 1952، وصل جمال عبد الناصر إلى الحكم وبعد ذلك وضع الرئيس محمد نجيب تحت الإقامة الجبرية. - محمد أنور محمد السادات ثالث رئيس لجمهورية مصر العربية في الفترة الممتدة ما بين (28 سبتمبر 1970 إلى 6 أكتوبر 1981). ولد أنور السادات في قرية ميت أبو الكوم بمحافظة المنوفية وتخرج من الأكاديمية العسكرية عام 1938، وانضم إلى حركة الضباط الأحرار التي قامت بالثورة على حكم ملك البلاد وقتها فاروق الأول في عام 1952، وتقلد عدة مناصب كبرى في الدولة منذ ذلك الحين مثل منصب وزير دولة في سبتمبر 1954 ورئيسا لمجلس الأمة ، ورئيسا لمجلس للأمة للفترة الثانية كما اختاره جمال عبد الناصر نائباً له حتي وفاته يوم 28 سبتمبر 1970. - محمد حسني مبارك هو الرئيس الرابع لجمهورية مصر العربية من 14 أكتوبر 1981 وحتى 11 فبراير 2011 بتتحيه تحت ضغوط



خاص لجريدة كاريزما

راميس الفارسي

كاتب صحفي

## فنانين وشعراء

سوق النخاسة فتح

عطل الهواء في المراوح والسر فارق زمامه والبر نادي الي سارح والبدر .. آخر تصامه مشيت وراء المسارح والفن ذوق مقامه منصور ياصحبي وناجح نورت ارض اللي ناموا نخلك علالي وطارح حلو في سكوتة وكلامه سلام ياخالد ياصالح اسكن نعيمه وسلامه ويكتب الفنان صبري فواز الشعر وصدر له ديوان بعنوان "حنين للضي" يقول في القصيدة عارف ... ما الضي يمد جدوره لسابع أرض.

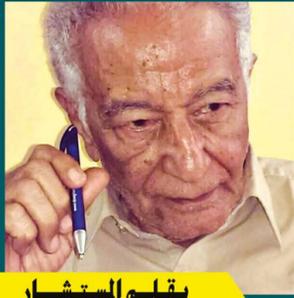
اما الفنان صلاح عبد الله فاصدر ديوان بعنوان "نخاريف" نشر فيه اشعاره وازجاله ومنها "هاتعيش مخدوع وتموت مخدوع وترقع في الأمل المقطوع وتقول شعبان عندك تخمة مع إنك مست خلاص م الجوع. ايضا الفنان "خالد الصاوي" يقرض الشعر وقد اشتهرت له قصيدة رثاء لصديقه الفنان القدير خالد صالح بعنوان "سلام سفر" جاء فيها الريح يعد لي رايح والجرح يجرد الامه ضاقت يا عيني المطارح والبرج طير حمامه

ناشدتهم سقمي وسقم جفونهم عطا علي... فاعرضوا وتجنّبوا النار في قلبي وفي وجناتهم وعلي الفراش... فاين ابن المهرب اما الفنان الكوميدي نبيل هجرسي فقد اشتهر بكتابة الازجال خفيفة الظل مثل ادواره في السينما وصدر له اكثر من ديوان منها ديوانه "الهام وخواطر حركت المشاعر وله قصيدة يلعب علي وتر قصيدة نزار قباني اتي خيرتك فاختراري ويقول هجرسي بدأت الشدو بنزار وختمت اللحن بقباني تتغني وتشدو باشعار تستعمل فتلهب وجدان الادب في غض الابصار الشرف في ستر الابدان السر في حب الاطيوار ريش موفور الالوان اما الفنانة رعدة فقد اصدرت ديوان من الشعر الحر بعنوان (مواسم العشق) واثارت العديد من المشاكل بسبب قصائدها السياسية التي ايدت فيها نظام بشار الاسد ومن ذلك قصيدتها الشهيرة سوق النخاسة وهي مطولة جاء فيها سوق النخاسة فتح .. والي كان مستور اتفصح والجرح الي كان عازر في صمته وصراخه اندبح وقبل ما يصفى نزيغه قبره انفتح

عبد الوارث عسر يشكو لوعة الحب في (أين المهرب) ورعدة تندد بد (سوق النخاسة) هناك ارتباط قوي يجمع بين فنون التعبير وفنون الاداء وتظهر هذه الرابطة بين مجموعة من الفنانين الذين امتنعوا بادانهم التمثيلي ويقرض الشعر والزجل ياتي علي راس هؤلاء فنان تميز بروعة اتقانه للغة العربية والتي لم تكن تقل بحال من الاحوال عن اتقانه للتمثيل انه المبدع الجميل عبد الوارث عسر الذي يجهد كثيرا كونه شاعرا وزجال ومن اجمل قصائده قصيدة "ابن المهرب" التي نشرتها مجلة الهلال في ابريل 1982 وتقول كلماتها: بات الاحبة هانئين بنومهم بعدي .. وبنت علي الغضا اتقلب وسقيتهم دمعي حلالا سانغا وشربت من هجرانهم ما اشرب يتخطرون علي الرياض تدللا كالطير تعبت بالفصون وتلعب ويسحبون الذيل فوق مدامع حري علي اثارهم تتصعب في العين منهم جنه ريانة .. وعلي الفؤاد جهنم تتلهب



# الحدث الأكبر في السودان الآن



بقلم المستشار  
دكتور مهندس / چون جندي بطرس  
خاص لجريدة كاريزما

## الخرطوم وواشنطن.. من فرض العقوبات إلى تخفيفها

1993

أدرجت واشنطن السودان على قائمة "الدول الراضية للإرهاب"

1997

صدقت واشنطن من خطواتها تجاه السودان بفرض عقوبات اقتصادية عليه

2001

عقب هجمات 11 سبتمبر/أيلول 2001 وقعت الخرطوم اتفاق تعاون مع واشنطن لمكافحة الإرهاب.

2002

أصدرت الخزانة الأمريكية قراراً بتجميد أرصدة 12 شركة سودانية

2005

وعدت واشنطن الخرطوم بشطب اسمها من قائمة "الدول الراضية للإرهاب" ورفع العقوبات وتطبيع العلاقات، في حال التزامها بإجراء الاستفتاء وعدم عرقلة انفصال الجنوب

2015

في فبراير/شباط 2015 سمحت إدارة أوباما للشركات الأمريكية بتصدير الأجهزة الإلكترونية

2016

نظمت الخارجية الأمريكية في سبتمبر/أيلول 2016 مؤتمراً لتعريف الشركات والبنوك العالمية بالمعاملات المالية والتجارية غير المحظورة بموجب العقوبات الأمريكية

2017

في 13 يناير/كانون الثاني 2017، أصدر أوباما قراراً ببدء تخفيف العقوبات على السودان بعد 180 يوماً من الآن



مصدر الخريطة: الخريطة العربية الجديدة - الأناضول

السودان من ضمن السبعة الدول التي تقع تحت قيود منع السفر إلى الولايات المتحدة الأمريكية. هذا القرار مهد أيضاً لرفع العقوبات الاقتصادية. قبل أسبوع من الميعاد المحدد لرفع العقوبات وحظر الاقتصاد على السودان أي في 6/10/2017م بدل 12/10/2017م فوجئ المسؤولون والمواطنون السودانيون بالقرار الأمريكي الذي نشر وأعلن رسمياً عن رفع الحظر الاقتصادي على السودان وإن يفعل من يوم 12/10/2017م.

وجد هذا القرار ترحيباً كبيراً من المسؤولين والمواطنين بتفاؤل وتوقع بتحسين فوري في الوضع الاقتصادي، مما أدى إلى هبوط في قيمة الدولار فوراً من 22 جنيه إلى أقل من 18 جنيه في اليومين الأوائل للقرار. ثم عاود صعوده إلى فوق 20 جنيه للدولار. عزا المختصون هذا التغيير الفوري لتوقع معظم المواطنين بأن التحسن الاقتصادي فوري ومرتبطة بالقرار الأمريكي. الواقع يشير لزوم واحتياج لوقت كافي للتحسن الاقتصادي عن طريق اجراءات عمل داخليا وخارجيا.

بدأت تحويلات من الخارج تصل إلى البنوك السودانية، لكن الاجراءات التجارية للصادر والوارد يلزمها بعض الوقت. أشار الإعلام المرئي والمقروء عن التنسيق التام بين القطاع العام والوزارات والقطاع الخاص السوداني للتنسيق والتجهيز لحضور المستثمرين السودانيين والأجانب وذلك بإعداد وتجهيز مشروعات استثمارية لهم أو لشراكة معهم. مع العمل على تقوية ودعم البنية التحتية اللازمة مثل توفير الطاقة والكهرباء والمياه والطرق والنقل مع اختصار الاجراءات اللازمة للمستثمر الجديد خاصة الأجنبي الراغب في الاستثمار في السودان.

تفاؤل كبير لدى المسؤولين والمواطنين السودانيون بعد رفع العقوبات الاقتصادية مع تفاؤل لرفع باقي العقوبات المفروضة على السودان في وقت لاحق.

من السودان لإيجاد فرص عمل وحياة أفضل خارج السودان.

منعت معظم الدول إصدار تصاديق دخول السودانين إليها ووضعت الضوابط اللازمة لعدم دخولهم مما زاد من الهجرة السودانية الغير شرعية إلى بعض الدول الأوربية عن طريق ليبيا بقوارب صغيرة تعبر البحر الأبيض المتوسط، ثبتت عدم جدواها ومخاطرها. وفقدت مئات الأرواح. شددت الحكومة السودانية قبضتها على تحرك الشارع والمعارضة الطلابية والحزبية وأخمدت وضربت عدت تحركات مدنية او محاولات انقلابية عسكرية ضدها. كما فرضت سيطرتها على الشارع لعدم السماح بالمظاهرات والندوات والتجمعات الطلابية او الشعبية. وشجعت وعملت على الانشقاقات داخل الأحزاب السياسية الرئيسية.

الآن في السودان أكثر من مائة حزب سياسي مسجل استقطبت الحكومة بعض الأحزاب لتشارك معها في حكومة موسعة بوزراء أو مساعدين وزراء. أجريت انتخابات عامة وانتخابات ولائية، حسب التقارير الدولية والداخلية للمراقبين لهذه الانتخابات بأنها لم تكن نزيهة. ومنها إنشاء برلمان قومي ومجالس ولائية ومحلية وحكومة مركزية وحكومات ولائية.

قاد وزير خارجية السودان دكتور إبراهيم غندور مع لجان مختصة سودانية نقاش مطول لعدة أشهر مع الجانب الأمريكي ممثل في وزراء خارجيتها والجهات المختصة بالعقوبات المفروضة على السودان. أيضاً طرح وزير الخارجية السوداني رد السودان في المنظمات والهيئات الدولية موضحة التحسن الكبير الذي استجاب إليه السودان والأثر السالب المباشر على الحصار الاقتصادي والمقاطعة على المواطن السوداني. ساهمت المملكة العربية السعودية في دعم موقف السودان في رفع العقوبات وخاصة مع الجانب الأمريكي. رفعت أمريكا في نهاية سبتمبر 2017م اسم

الاتصالات والتعليم والصحة والخدمات. أيضاً تأثر قطاع البنوك والتجارة، حيث أوقفت وقاطعت معظم البنوك العالمية والوطنية التعامل المباشر مع البنوك والمؤسسات المالية السودانية كما فرض حظر على الصادر والوارد من السلع المختلفة، مما أوجد ندرة في بعض السلع ورفع كبير للأسعار. تدهورت قيمة العملة السودانية التي كانت قبل الحظر اعلى من قيمة الدولار، بعد المقاطعة الاقتصادية تدهورت قيمة الجنيه السوداني حتى وصل قبل الحظر إلى أكثر من 22 جنيه ومقابل الدولار الأمريكي وأكثر من 30 جنيه مقابل الجنيه الاسترليني.

بقي اسم السودان ضمن قائمة الدول الراضية للإرهاب بجانب بقاء العقوبات التي فرضت بسبب الحرب في دارفور والنيل الأزرق والإبادة الجماعية، أيضاً لعدم إتاحة الحكومة السودانية للتحريات في إبداء الرأي بالتظاهر والتجمع وحرية النشر وحرية الأديان أيضاً عدم رضى دولياً لفرض حكومة السودان قوانين إسلامية متشددة مثل الشنق وبتير الأيدي والجلد.... الخ.

في عام 1993م تم تعيين مقرر خاص لحقوق الإنسان من قبل لجنة حقوق الإنسان الدولية بالأمم المتحدة، يتابع ويرفع تقارير دورية عن الانتهاكات التي تحدث في السودان، ووضع السودان تحت البند الرابع. بعد التحسن نسبياً في حقوق الإنسان تم نقل السودان إلى البند العاشر أي الدولة التي تحتاج مساعدات فنية وتقنية لتحسين حالة حقوق الإنسان بها وذلك في عام 2011م وإزالة مقرر حقوق الإنسان يباشر مراقبة الوضع في السودان ويرفع تقريره السنوي ويقدم الدعم والمساعدات اللازمة.

تدهور الوضع الاقتصادي والاجتماعي في السودان اثر مباشرة على الحياة اليومية للمواطن السوداني، حيث زادت تكلفة المعيشة، وتدهورت قيمة الجنيه السوداني كما تدهورت الخدمات الصحية والتعليم. توجه الآلاف من السودانيين بالبحث للخروج

فرضت الإدارات الأمريكية المتعاقبة علي البيت الأبيض سلسلة عقوبات على السودان صدرت بأمر تنفيذي من الرئيس الأمريكي او بتشريعات من الكونغرس الأمريكي ودعم من قبل الهيئات والمنظمات والمؤسسات العالمية. أدرج اسم السودان ضمن قائمة الدول الراضية للإرهاب وفرضت مقاطعة وحظر اقتصادي، منذ أكثر من عشرون عاماً.

منذ استيلاء حكومة الإنقاذ عام 1988م بانقلاب عسكري ذو التوجه الإسلامي على السلطة من نظام ديمقراطي كان قائم آنذاك، وجد معارضة شديدة من قبل أمريكا والدول الغربية وحتى العربية، وخاصة بعد ان استضافت حكومة الإنقاذ لزعيم تنظيم القاعدة أسامة بن لادن المتطرف الإسلامي منذ عام 1991م وحتى 1996م واحتضنت الخرطوم الآلاف من الاسلاميين المتشددين ووجد نظام الإنقاذ في الخرطوم رفض عالمي.

في عام 1997م اصدر الرئيس الأمريكي بيل كلينتون أمر تنفيذي أعلن فيه ان واشنطن ترفض حصار عقوبات مالية وتجارية على السودان، تمت بموجبها تجميد الأصول المالية السودانية بالولايات المتحدة ومنع التصدير والاستيراد وعدم الاستثمار وفرض مقاطعة اقتصادية كاملة على السودان. في عام 2006م فرض الكونغرس الأمريكي عقوبات ضد مسؤولين وأشخاص لتورطهم في إبادات جماعية وجرائم حرب ضد الإنسانية. حظر الرئيس الابن جورج بوش على 133 شركة سودانية وأفراد بدعوة إن سياسات حكومة السودان تهدد الأمن والسلام العالمي ثم جدد الرئيس بارك أوباما العقوبات الأمريكية المفروضة على السودان. ولاحقاً أصدرت محكمة العدل الدولية قراراً باتهام الرئيس عمر البشير بالإبادة الجماعية.

تضررت القطاعات الاقتصادية مثل قطاع النقل والمواصلات (الطائرات والقطارات والسفن) من حظر توريد قطع الغيار، كما تأثر قطاع

الضريبية كمشال لذلك فان مبلغ وثيقه التأمين المدفوع للمستفيد من الوثيقه معفى من الضرائب وكذلك أيضا المبالغ المدفوعة للمؤمن عليه اثناء حياته نتيجة إصابته بأحد الأمراض المزمنة أو العجز معفاة من الضرائب.

التأمين على الحياة يساعد على توفير الأموال اللازمة لتغطيته تكاليف التعليم الجامعي لأطفالك وذلك عن طريق شراء College Saving Plan 529 وأخيراً أشجعك عزيزي القاري على حمايته مستقبل أسرته وممتلكاته بالتفكير في شراء وثيقه التأمين التي تناسب إمكانياتك وظروفك المالية خاصة إنك تستطيع ذلك بأقل من دولار واحد يومياً فبعض وثائق التأمين على الحياة تبدأ بـ 15 دولار شهرياً.

مع خالص أمنياتي بدوام الصحة والعمر الطويل أرحب بجميع أسئلتكم المتعلقة بكافة أنواع التأمين على البريد الإلكتروني التالي.

samy@goldenwayins.com

## هل التأمين على الحياة ضرورة أم رفاهية؟

بقلم  
الأستاذ / سامي بشاش  
خبير تأمين  
خاص لجريدة كاريزما



التأمين على الحياة يساعدك على الإيدار لتوفير الأموال اللازمة للإعانة على مواجهة نفقات الحياة وتعويض النقص في الدخل عند سن التقاعد عن طريق شراء IRA أو Annuities -التأمين على الحياة يساعدك على القيام بأعمال خيرية عن طريق التبصر بقيمه وثيقه التأمين لإحدى الجهات الخيرية بعد انتقالك وذلك بوضع الهنيه الخيرية كمستفيد من وثيقه التأمين على الحياة. -التأمين على الحياة يوفر الدعم المالي في حاله تعرضك لأحد الأمراض المزمنة مثل التوبات القلبية أو السكتة الدماغية أو السرطان والعديد من الأمراض الأخرى وكذلك في حاله العجز عن القيام بالأنشطة الستة اليومييه مثل الخروج من السرير أو تغذيه نفسك أو الاستحمام. -التأمين على الحياة يتيح لك العديد من المميزات

الحياة بعد فقدان عائلها بدون تأمين على الحياة؟! -التأمين على الحياة يساعد على أخذ قرض بضمان وثيقه التأمين إذا كانت تحتوي على مبالغ تقديه ويساعد على زيادة الإلتمان الخاص بك مع الأخذ في الاعتبار إنه في حالة الإفلاس لا يمكن للدانسون الحجز على أموال التأمين على الحياة. -التأمين على الحياة ليس للأفراد فقط إنما للشركات أيضاً ليحمي الأعمال التجارية من الحسانر المالية أو الإلتزامات في حاله وفاه مالك أو الشريك التجاري عن طريق توفير التقديه اللازمه وإستمرار التمويل اللازم للعمليات التجارية.

إذا إسترجعنا ذاكرة كل منا سنستذكر أحد الأصدقاء أو الأقارب أو الزملاء فارق الحياة فجاء.

هل تعتقد أن هذا الشخص الذي فارق الحياة كان لديه وثيقة تأمين على الحياة تساعد أسرته أو الورثة على تحمل الأزمات المالية الناتجة عن الوفاة، سوف نستعرض في هذا المقال على أهمية التأمين على الحياة لكل شخص متزوج أو لديه أطفال أو يمتلك منزلاً.

-التأمين على الحياة يساعد أحباك وورثتك على دفع الأقساط والقروض المتبقية على منزلك ومواجهه تكاليف الحياة و سداد كافة الديون والمسؤوليات المالية التي تكون عبئاً هائلاً ومراسم الجنازة التي تتراوح ما بين سبعة الآلاف دولار إلى عشرون الف دولار.

-لا شيء يعوض الأسرة عن فقدان عائلها ولكن التخطيط للمستقبل مع التأمين على الحياة سوف يجعل الأمور أسهل بكثير للورثة والأسرة التي فقدت عائلها.

- كل فرد في المجتمع يعمل بجهد لتوفير حياة كريمة لأسرته سواء شريك الحياة والأطفال أو أفراد الأسرة فهل تستطيع الأسرة مواجهه أعباء



## مايكروسوفت تعلن عن الجيل ثامن من هواسب سيرفيس بوك المتكاملة

أعلنت شركة (مايكروسوفت) عن الجيل الثامن من حاسب المحمول المتكامل (سيرفيس بوك 2) الذي يأتي بعدد من المواصفات المحسنة، إضافة إلى قياس جديد لم يتوفر مع الجيل الأول.

ويأتي حاسب (سيرفيس بوك 2) لأول مرة بقياس 15 بوصة، جنباً إلى جنب مع قياس 13.5 بوصة، إذ سوف يتوفر القياس الأكبر بسعر 2,499 دولاراً أميركياً، فيما سوف يتوفر القياس الأصغر بسعر 1,499 دولاراً أميركياً.

ويشترك الطرازان في عدد من المواصفات، بما في ذلك بطارية تكفي للعمل لمدة تصل إلى 17 ساعة، ومنفذ "يو إس بي سي" USB-C، ومنفذ لبطاقات الذاكرة SD، وكاميرا أمامية بدقة 5 ميغابكسل، وأخرى خلفية بدقة 8 ميغابكسل ودعم تقنية الصوت "دولبي أتومز" Dolby Atmos ولوحة مفاتيح مضادة من الخلف.

أما بالنسبة للاختلافات، يقدم طراز 15 بوصة من حاسب "سيرفيس بوك 2" الجديد شاشة بدقة 2160x3240 بكسلاً، وذاكرة وصول عشوائي "رام" بحجم 16 غيغابايت، ومساحة تخزين داخلية قدرها 256، أو 512، أو 1024 غيغابايت.

ويضم الجهاز الثامن من معالجات إنتل كور أي 7 Intel Core i7 الذي يعمل بتردد يصل إلى 4.2 غيغاهرتز، كما يضم بطاقة رسومات من نوع NVIDIA GeForce GTX 1060 مع ذاكرة مدمجة قدرها 6 غيغابايت. وفيما يتعلق بقياس 13 بوصة من "سيرفيس بوك 2" فهو يأتي مع شاشة بدقة 2000x3000 بكسل، وذاكرة وصول عشوائي "رام" بحجم 8 أو 16 غيغابايت، ونفس مساحة التخزين الداخلية لطرز 15 بوصة.

ويضم هذا الطراز الجيل السابع من معالجات إنتل كور أي 5 Intel Core i5 أو الثامن من معالجات إنتل كور أي 7 Intel Core i7، كما يضم بطاقة رسومات من نوع NVIDIA GeForce GTX 1050 خاصة فقط بخيار معالج Intel Core i7.

وتعتزم (مايكروسوفت) طرح الجيل الثامن من حواسيب (سيرفيس بوك) اعتباراً من يوم 16 نوفمبر تشرين الثاني المقبل، والطلب المسبق سوف يبدأ يوم 9 من ذات الشهر.

يُشار إلى أن شركة البرمجيات الأميركية كانت قد أطلقت الجيل الأول من حواسيب "سيرفيس بوك" في نوفمبر/شهر تشرين الثاني 2016، والتي توفر بسعر 1,999 دولاراً أميركياً.



## نظارة جديدة للواقع الافتراضي من فيس بوك

كشف الرئيس التنفيذي لموقع التواصل الاجتماعي فيس بوك مارك زوكربيرغ وضمن مؤتمر Oculus Connect 4 في سان خوسيه عن نظارة جديدة مستقلة للواقع الافتراضي تسمى Oculus Go، والتي سوف يجري إطلاقها أوائل عام 2018، ويبلغ سعرها حوالي 200 دولار أميركي، وأعلن فيس بوك نيته إطلاق مجموعة التطوير الخاصة بالنظارة في تشرين الثاني/نوفمبر، وتتموضع النظارة الجديدة في منتصف الخط بين نظارة Gear VR المحمولة ونظارة Oculus Rift الراقية، وأشار المسؤول عن Oculus للواقع الافتراضي، هوغو باره، أن النظارة الجديدة مصممة لتكون خفيفة الوزن ومريحة مع غلاف شبكي جديد على الواجهة. كما تتضمن نسخة محدثة من العدسات التي كانت متواجدة على النسخة السابقة Oculus Rift بحيث توفر العدسات نفس مجال الرؤية ولكن أقل إزعاجاً للعين البشرية، إضافة إلى شاشة LCD قابلة للتبديل السريع تعرض بدقة 1440x2560 بيكسل WQHD. كما أوضح فيس بوك أنه سيتم بناء برامج تشغيل الصوت بشكل مباشر ضمن نظارة Oculus Go، مما يمكن من استعمالها دون الحاجة إلى سماعات رأس. كذلك يبلغ سعرها أقل من نصف سعر نظارة Oculus Rift الأصلية، وتأتي هذه النظارة بعد قيام كل من Oculus وإتش تي سي بتخفيض الأسعار، حيث تم تخفيض سعر نظارة Oculus Rift مع أجهزة التحكم التي تعمل باللمس بشكل مؤقت لتصل إلى سعر 400 دولار أميركي، في حين خفضت شركة إتش تي سي سعر نظارة Vive بشكل دائم من 800 دولار إلى 600 دولار، يشار إلى أن خطوة تخفيض سعر النظارة من قبل فيس بوك هي من أجل الحصول على مزيد من الناس ودفعهم لتجريب النظارة، حيث يهدف مارك زوكربيرغ للحصول على مليار شخص ضمن الواقع الافتراضي. وتتوافق نظارة Oculus Go مع جميع ما يتعلق بنظارة Gear VR بشكل مباشر فيما يعتبر خطوة أخرى لبناء مكتبة لجذب المزيد من الناس نحو الواقع الافتراضي، ويفترض أن توفر النظارة إمكانيات الاستعمال اليومية للواقع الافتراضي دون عناء توصيلها إلى الهاتف أو جهاز الحاسب. وكانت الإشارات قد تحدثت عن مثل هذه النظارة قبيل مؤتمر Oculus Connect 4، وأنها ليست نسخة تجارية من نموذج سانتا كروز ذاته الذي جرى الإعلان عنها في العام الماضي. ولا تمتلك النظارة أجهزة تعقب من الداخل إلى الخارج أو أجهزة متكاملة لتعقب الحركة مما يساعد على إبقاء سعرها منخفض.

## ماذا فعلت فيس بوك لجذب المراهقين؟

أعلنت شركة فيس بوك استحوادها على "تي بي إتش"، وهي شبكة اجتماعية شائعة بين المراهقين، وذلك في محاولة منها لجذب هذه الفئة من المستخدمين التي طالما سعت للحفاظ عليها.

وتتبع شبكة "تي بي إتش"، التي لم يمض على إطلاقها سوى بضعة أسابيع، إذ أطلقت في شهر آب/أغسطس الماضي، للمستخدمين إرسال مجاملات لبعضهم البعض من خلال مسابقات مجهولة المصدر.

وبعد صفقة الاستحواذ، التي لم يعلن عن تفاصيلها المالية، تعتزم # فيس بوك، التي تمتلك أكبر شبكة للتواصل الاجتماعي في العالم مع أكثر من مليار مستخدم نشط شهرياً، جعل شبكة "تي بي إتش" العمل على نحو مستقل، وذلك على غرار ما فعلت مع شركات استحوذت عليها في الماضي، مثل # إنستغرام وواتساب.

وقالت شبكة "تي بي إتش"، وهي اختصار لعبارة "بصراحة To Be Honest"، في منشور على موقعها: "حين التقينا مع فيس بوك، أدركنا أننا نتشارك العديد من القيم الأساسية بشأن ربط الناس من خلال التفاعلات الإيجابية".

## رؤية سوفت بنك

### يضخ نصف مليار دولار في 3 شركات ناشئة

أعلن صندوق "رؤية سوفت بنك" عن ضخ استثمارات في ثلاث شركات تكنولوجيا ناشئة في الساحل الغربي الأميركي، تتجاوز قيمتها 470 مليون دولار، وأعلن الصندوق عن استثمار 160 مليون دولار في شركة Nauto التي تعمل في مجال تطوير السيارات الذاتية القيادة في Silicon Valley كما شارك في جولة تمويلية بقيمة 200 مليون دولار بالاشتراك مع مستثمرين كبار آخرين للاستثمار في شركة Plenty التي تعمل في مجال الزراعة الأفقية، ويقع مقرها في Silicon Valley أيضاً.

وضخ الصندوق 114 مليون دولار في شركة Brain Corp التي تعمل في مجال تصنيع الروبوتات، والتي يقع مقرها في San Diego.

## المشاركات ثلاثية الأبعاد 3D، جديد "فيس بوك"

أعلنت منصة التواصل الاجتماعي "فيس بوك"، عن ما أطلقت عليه اسم المشاركات ثلاثية الأبعاد 3D، والتي تمكن المستخدم من مشاركة عناصر ثلاثية الأبعاد، في الواقع ثنائي الأبعاد أو ثلاثي الأبعاد.

إعلان "فيس بوك" جاء ضمن مؤتمر مطوري Oculus Connect في مركز سان خوسيه للمؤتمرات. وتسمح التقنية الجديدة للمستخدم بالتحرك داخل وخارج الواقع الافتراضي بسلاسة، وإنشاء مشاهد ثلاثية الأبعاد كارتونية تفاعلية ضمن "فيس بوك" من خلال استعمال أدوات إبداعية جديدة ومشاركة التجربة من داخل تغذية منصة Facebook Spaces أو Oculus ونشرها ضمن تغذية منصة "فيس بوك".

ويعتبر الإعلان بمثابة وسيلة جديدة للمستخدمين الذين تعبوا من أن تقتصر المشاركات على النص أو الصور أو مقاطع الفيديو فقط عند نشرها ضمن "فيس بوك"، وتعد هذه المشاركات نوع جديد من تغذية آخر الأخبار التي تتيح للناس إنشاء عناصر ثلاثية الأبعاد ومن ثم نشرها بشكل مباشر ضمن "فيس بوك".

ويمكن لجميع مستخدمي منصة التواصل الاجتماعي عرض تلك العناصر ثلاثية الأبعاد والتفاعل معها حتى دون الحاجة إلى نظارة واقع افتراضي، وعرضت "فيس بوك" ضمن مؤتمر الإعلان عدة أمثلة من المشاركات ثلاثية الأبعاد.

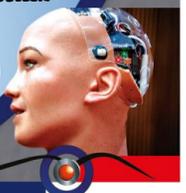
ويسمح التحديث للمطورين بإنشاء عناصر و كائنات ثلاثية الأبعاد إما في بيئة Oculus أو ضمن Facebook Spaces ومن ثم مشاركتها في خلاصة الأخبار، وعلى سبيل المثال يمكن نشر شاشة صغيرة ثلاثية الأبعاد ومن ثم يمكن للناس تدوير هواتفهم في اتجاهات مختلفة لعرضها من جميع الزوايا، كما يمكن التصيير عبر أشياء مثل باب الشاحنة لفتحه.

وتعتمد الطريقة الجديدة بشكل كبير على المطورين من أجل إنشاء أمور قابلة للنشر على "فيس بوك" ويمكن اعتبارها طريقة عمل متعبة من أجل مشاركة واحدة على "فيس بوك"، إلا أنها قد تكون في نهاية المطاف بمثابة وسيلة أنيقة لمطوري Oculus لعرض الأشياء التي يقومون بها. كما أن هذا النوع الجديد من آخر الأخبار لديه القدرة على زيادة عدد جمهور الواقع الافتراضي من خلال السماح للأشخاص بمعاينة بعض من أحدث الإبداعات دون الحاجة إلى نظارة واقع افتراضي.



## روبوت شارك في جلسة أهمية للمرة الأولى

شارك إنسان آلي، للمرة الأولى، في فعالية أممية، أقيمت بمقر المنظمة في نيويورك، وسط تفاعل مع الحضور، المشاركة كانت من الروبوت "صوفيا" في جلسة تحت عنوان "مستقبل كل شيء - التنمية المستدامة في عصر التطور التكنولوجي السريع"، عقدتها اللجنة الاقتصادية والمالية التابعة للجمعية العامة للأمم المتحدة، والمجلس الاقتصادي والاجتماعي، وفق موقع المنظمة الدولية، بحسب ما نقلت وكالة "الأناتول للأنباء"، "شكراً على دعوتي، يشرفني أن أكون هنا، الأمم المتحدة هي أحد الإنجازات الإنسانية العظيمة التي تمثل اتحاداً ديمقراطياً للأمم تعمل مجتمعة لفائدة الجميع، وأنا هنا لمساعدة البشر في تشكيل مستقبلهم، هكذا رحب الروبوت "صوفيا" بالحضور، وتهدف الجلسة إلى تحليل الاتجاهات الرئيسية الحديثة في مجال التكنولوجيا والابتكار، وأثارها التباينة على الجمهور والازدهار، واستعراض الطرق التي ينبغي أن تستجيب بها المؤسسات متعددة الأطراف، ولا سيما الأمم المتحدة، لآثار التقدم العلمي والتكنولوجي، وقالت نائبة الأمين العام أمينة محمد، خلال الجلسة إن استخدام وإدارة التطور التكنولوجي بشكل صحيح سيؤدي إلى الإسراع بالتقدم المحرز في تحقيق أهداف التنمية المستدامة، ودعت نائبة الأمين العام إلى جعل الذكاء الصناعي قوة للخير وضمان عدم تخلف أحد عن الركب بسبب التغيير التكنولوجي السريع وأن ذلك يتطلب منا التعاون.



## شريف للسياحة والهجرة

لجميع خطوط الطيران

### Packages & Cruises

الجنسية ومشاكلها - تقديم ومتابعة الحالات

التعامل مع السفارات - تصديق وكالات - تراجم معتمدة

immigration\_center@hotmail.com

travel\_saver@hotmail.com

714-491-0781

نائب سلفى يطالب بمنح تدريس اللغة الإنجليزية بالمدارس



الاحداث الجارية:



قول بسرعة اخترت مين يا ميميل.. صاهواتك هانصوت عندك هرقاق لكن انا هانقرنلهم هنا سنين..



فتح باب الترشح لرئاسة الجمهورية اليوم



714-855-2550  
Canada: 647-699-4050  
UK: +442071935070  
AU: +61280113949  
Egypt : 012280103843

جمع التبرعات  
مغفأة من الضرائب

أهدافنا و رؤيتنا

إن الرب يسوع لم يكتف بالشفقة على الفقراء والمحتاجين بل أهتم إهتماما شخويا بحاجاتهم وأمراضهم وطعامهم وتعامل معهم بكل الحب والحنان.

إن خدمة السامري الصالح التي تقوم بها تهدف إلي تقديم:

- \* مساعدات طبية شهرية لمرضى السرطان والعمليات الجراحية العاجلة
- \* بناء دورات مياه للأسر المعذمة والبائسة في الكفور والنجوع .
- \* بناء أسقف لبيوت بدون أسقف حماية من الأمطار والبرد والحر
- \* مساعدة المعدمين والمحتاجين بتوفير الإحتياجات الإنسانية الأساسية مثل الأغذية والملابس والأغذية.
- \* تنظيم مهرجانات في الأعياد للأطفال المعاقين والمصابين بأمراض مختلفة لرسم الفرحة والبهجة علي وجوههم بتقديم الهدايا.

كيف تشاهدون القناة

علي جميع اجهزة IPTV في أمريكا - كندا - أوروبا - أستراليا

- \* Magic TV Box Channel # 420
- \* US Nile Channel # 67
- \* Zaap TV Channel # 5526
- \* Family Sat TV Channel # 1
- \* Logi Arabic TV Channel # 329

مواقع التواصل الإجتماعي

www.gsn7.com

info@gsn7.com

GSN7  
532 N Magnolia Ave # 310  
Anaheim, CA 92801

VAN NUYS - PANORAMA  
DENTAL CENTER  
Mahfouz Gereis DDS  
دكتور محفوظ جريس  
www.vnpanoramadental.com

24 Hours Emergency Service  
All insurance  
and union plans accepted  
نقبل جميع أنواع التأمينات  
Complete Dental Service:  
Cosmetic dentistry, teeth Whitening, White Filling, Crowns and Bridges  
Dental Implants, Full and partial dentures  
Root Canal and Extr actions  
Special Treatment for Snoring and sleep disorders  
(using removable dental appliance)  
خدمات كاملة للأسنان:  
تجميل وتبييض الأسنان - حشو الأسنان (حشو أبيض بلون الأسنان)  
تنظيف وحشو العصب - زراعة الأسنان  
أطقم الأسنان الكاملة والجزئية  
معالجة خاصة للشخير وأمراض النوم

Complementary Oral Hygiene Kit  
with Your First Dental Exam

We accept all major credit cards  
Free parking in rear

We accept Medi-cal . Financing available

M. GEREIS, D.D.S.  
8227 Van Nuys Blvd. panorama City, CA 91402  
Tel: (818) 989-3074 Fax: (818) 989-3357

**FARMERS**  
INSURANCE



**EHAB HANNA**

**INSURANCE AGENCY INC**



**EHAB HANNA**  
INSURANCE AGENCY INC  
License:# 0172724



**Farmers Insurance Group of Companies**

## لكافة أنواع التأمين



السيارات • البيوت • الحياة • الإستثمار  
تأمين جميع أنواع المشاريع التجارية وأصابات العمال

تأمين العمال • تأمين صحي • مديكال • أوباما كير • Covered CA



Auto - Motorcycle - Boat - Motor home  
Home - Renter - Life - Business insurance  
Workers Compensation

Umbrella - Health insurance - Obama Card - Medical



**Many packages available**

**Let us help you SAVE MONEY without  
compromizing the quality of your protection**

**also You will get the best coverage with the cheapest price Call now**

**Cell: 714-915-9475 Fax: 909-597-3600 Office: 909-906-0050**

**Email: ehab@ehannainsurance.com**

**14848 Central Ave, #59 Chino, CA 91710**



خاص لجريدة كاريزما



بقلم / مرجريت إقلاديوس  
margaretkladios@yahoo.com

# الهالووين

يعارض إعطاء الحلوى للأطفال لتبنيه لعنة الأرواح الشريرة وعضبها!

كما ارتبطت بالهالووين بعض العادات الغريبة حيث يقام بسرقة بوابات وقطع أثاث وإشارات وهلم جرا لجعل الناس يعتقدون أنها سرقت من قبل الأرواح الشريرة وبالطبع أصبح لا أحد يقترب من المقابر في الهالووين لأن الأرواح تنهض في هذه الليلة. ومن تقاليد الاحتفال بهذا العيد منع تناول اللحوم بأي شكل حيث يكون الاكتفاء بتناول الفطائر المحشوة بالبطاطس وأكل التفاح حيث أنه يتم الاحتفال بهذا العيد في أمريكا على أساس أن الاحتفال هو احتفال علماني فقط لبث البهجة والسرور وليس ذو رؤية أو خلفية تتعلق بالدين.

ولهذا تشغط مصانع الألعاب والخدع والحلويات والمحال التجارية حيث تحقق مناسبة الهالووين نشاط تجاري وزيادة في الإنتاج وهذا التقليد مشهور بشكل خاص في الولايات المتحدة الأمريكية أكثر من أوروبا نفسها..

عيد الهالووين نشأ بشكل مستقل وله جذور مسيحية حيث بدأ هذا التقليد ينتشر في الدول الأوروبية في القرن الثاني عشر الميلادي حيث يتم قرع أجراس الكنائس والخروج إلى الشارع باللباس الأسود وتوزيع الكعك احتفالاً بأرواح المسيحيين وكان من بعدها يتم تلاوة الصلوات على جميع أرواح جميع الموتى إما في الكنائس أو عند القبور وإضاءة الشموع على قبورهم وقد امتد هذا التقليد والاحتفال ليصل إلى الولايات الأمريكية المتحدة في نهاية القرن الثامن عشر الميلادي. ولكن في أوروبا ينظر الناس إلى هذه المناسبة كفرصة للمزاح والإثارة ولرواية قصص الأشباح وإخافة بعضهم البعض وأضحى مناسبة مكرسة للخرافات والأساطير والأرواح عوضاً عن كونه مكرساً للاحتفال بالخراب. وفي النصف الثاني من القرن التاسع عشر غمرت أمريكا مهاجرين جدد وقد ساعد هؤلاء المهاجرون الجدد خاصة الملايين من الأيرلنديين الفارين من مجاعة البطاطس في أيرلندا عام 1846 على الترويج للاحتفال بعيد الهالووين على الصعيد الوطني وأخذ الأميركيون من التقليد الأيرلندي والإنجليزي وبدأوا يرتدي ملابسهم ويذهبون إلى منزلهم لطلب الطعام أو المال وهي ممارسة أصبحت في نهاية المطاف تقليد (خدعة) واعتقدت الشابات أنه في عيد الهالووين أنها يمكن أن تساعد الإلهة في ظهور اسم زوجها في المستقبل عن طريق القيام بالحيل مع الغزل وأكل التفاح وأمسك المرايا والعرافة. وبحلول الخمسينيات من القرن الماضي كان قادة البلد قد نجحوا في الحد من التخريب في الاحتفالات وتطور عيد الهالووين إلى عطلة موجهة أساساً إلى الشباب ولتوعيتهم وتم تشجيع توزيع الكعك والحلوى من قبل الكنيسة كوسيلة لتحل محل الممارسة القديمة من ترك الطعام والتبذير للأرواح الشريرة. ويعتبر عطلة مليئة الغموض والسحر والخرافات واحتفالاتا عالميا تغلق الدوائر الرسمية في الدول الغربية وغيرها أبوابها للاحتفال به وتشمل الأنشطة لعيد الهالووين الخدع وارتداء الملابس الغريبة والأقنعة وتروى القصص عن جولات الأشباح والساحرات في الليل وتعرض التلفزيونات ودور السينما بعض أفلام الرعب عن عالم الموتى وتزين الشوارع والبيوت في الولايات المتحدة باليقطين وتحتفل به جميع الطوائف والأديان والثقافات هناك ويكون سبب الملابس الغريبة الذي يرتديها الجميع في هذا العيد حتى لا يتم التعرف عليهم من قبل الأرواح الشريرة حيث تقول الأسطورة بأن في ليلة العيد تعود كل الأرواح من العالم السفلي إلى الأرض وتبقى فيها حتى طلوع الفجر ويسود طقس في العيد يسمى Trick or treating أو (خدعة أم حلوى) بحيث ينتقل فيه الصغار من بيت لبيت ليجمعون الحلوى في أكياس أو سلال يحملونها ويطلبون الحلوى وذلك بإلقاء السؤال؟؟؟

"Trick or treat" على من يفتح الباب ومن

الهالووين أو عيد جميع القديسين وأسمه هو اختصار لعبارة "All Hallows Eve" هي كلمة قديمة إنكليزية جداً لهذا يدعى الليلة المقدسة أو (ليلة جميع القديسين) أي الليلة السابقة لعيد جميع القديسين في التقويم الغربي. ويرجع أصل كلمة (هالوو) والتي تعني الليلة المقدسة أو القداسة حيث ظهر هذا المصطلح للمرة الأولى في إسكتلندا في العام 1556م أي (ليلة جميع القديسين Day of all Hallows Day of all Saints) أي

الذي يقع في الواحد والثلاثين من أكتوبر هو في الواقع عيد للاحتفال بالخراب ويتصادف يوم الهالووين مع عيد القديسين في اليوم نفسه لذلك يعتبر يوم احتفال عالمي. تعود جذوره إلى أيرلندا وامتدت إلى إقامة مهرجان السلتيك (ومهرجان الجايي سامهاين) في سامهاين وصدف أن موعد الهالووين يأتي مع احتفال المسيحيين بعيد يوم جميع القديسين وكان الدرويديون القدماء (كهنة أتقياء في بلاد الغال القديمة وأيرلندا والمملكة المتحدة وشمال فرنسا) يعتمدوا تقويماً قمرياً ولهذا لم يكن عيد إلههم سامهاين ثابتاً لكن بعد اعتماد التقويم البيولاني الروماني صار عيدهم ثابتاً في ليلة الأول من نوفمبر (تشرين الثاني) أي في ليلة عيد جميع القديسين الكاثوليك. وكانوا يقيمون عيداً كبيراً للاحتفال بالخراب يبدأ في منتصف ليلة الواحد والثلاثين من أكتوبر ويمتد عبر اليوم الأول من نوفمبر حيث كانوا يحتفلون بـ Pomona بومونا إلهة الرومان للفواكة والمحاصيل الزراعية (رمزله بالتفاح) في نهاية فصل الصيف والحصاد وبداية فصل الشتاء حيث كانوا يطلقون عليه الفصل المظلم وقد كانوا يعتبرون أن هذا الظلام ينشأ نتيجة اقتراب المسافة ما بين العالم الحالي والعالم الآخر وبالتالي ستكون الفرصة كبيرة لانتقال أرواح الجنيات إلى هذا العالم حتى تساعد الناس على الصمود في فصل الشتاء وكان طقساً من طقوس الإحتفال بحلول الخراب عند الكهنة (الدرويديون) أن يضرموا النار ويقدموا الطعام والشراب لتسهيل انتقال هذه الأرواح كما وكان الناس يلبسون الأزياء الغريبة ويفطون وجوههم بالرماد لتمثيل الأموات. وكانوا يؤمنون أن إله الموت العظيم ويسمى سامان يدعو في هذه الليلة كل الأرواح الشريرة التي ماتت خلال السنة والتي كان عقابها بأن تستأنف الحياة في أجساد حيوانات وبالطبع مجرد فكرة هذا التجمع كانت كافية لإخافة الناس الساذجين في ذلك الزمان لذا كانوا يوقدون شلعة ضخمة لحرق المحاصيل والحيوانات كتضحيات للإلهة السلتية ويلتزمون بمراقبة شديدة لهذه الأرواح الشريرة والتي جردت الأشجار من الأوراق وإلحاق الضرر بالمحاصيل والتنبؤات حول المستقبل ولهذا يعتبر استخدام القرع العسلي أو اليقطين تحت وجوههم وإضاءة الشمع له مع أوراق الأشجار المنتثره كمثل لهذا الطقس القديم ولزيادة من إثارة الاحتفالات. لهذا من الواضح أنه في تلك الليلة كان فقط أتباع تلك الديانة يجوبون الشوارع ويطلقون أبواب البيوت مطالبين بالمقابل المادي في الوقت الذي يبقى فيه المؤمنون المسيحيون في بيوتهم استعداداً للاحتفال بيوم القديسين بطريقة تنصف بالسورع والتقوى.

هذا يعني أن من يشارك في تلك الممارسات الشيطانية سواء عن معرفة أو عن جهل بمعانيها يتشبه بأولئك الوثنيين الذين كانوا يسغرون من المسيحية ومن أتباعها ولا زال يوجد أناس في مناطق معزولة محددة من أوروبا يؤمنون بأن هذا صحيح. في حين أن هناك علماء أكاديميون آخرون يؤكدون أن



هدية قيمه  
حامل هذا الإعلان



عند شرائك  
أي وثيقة تأمين



**Samy Beshay**  
CA License # OD91467

## GOLDEN WAY

Insurance Services, Inc. License 0K12292

Auto • Home • Business • Health • Life



مع كبرى الشركات الأمريكية والعالمية

ليه تدفع أكثر لما ممكن تدفع أقل!؟



Stop paying too much for insurance we can save you \$\$\$  
we are authorized agent for more than 60 insurance company

www.goldenwayins.com  
Email: samy@goldenwayins.com

Tel: 888 440 0411 - Cell: 714 335 4400 - Fax: 888 880 1647



**البوت الطويل جداً:**  
البوت الذي يعلو الركبة ويصل للفخذين من القطع البارزة في شتاء 2018. ويمكنك ارتدائه مع الفرو القصير أو التنانير الشتوية القصيرة والمعاطف.



**اللون البرتقالي!**

إذا كنت لم تضيفي هذا اللون إلى خزانتك من قبل، فقد جاء الوقت المناسب لفعل ذلك! إن الدرجات الدافئة من البرتقالي والخوخ والجملي والتي تعرف بألوان الخريف Autumn Colors انتشرت بكثافة في عروض الأزياء بأسابيع الموضة العالمية وأيضاً في الشارع. وظهرت في مختلف القطع الشتوية بداية من المعاطف، والجواكيت والسرراويل والسترات الشتوية والفرو الصناعي الجريء هذا العام رفع شعار الفرو الجريء والملمون والمنقوش في المعاطف ويأتي أغلبها بستايل Oversized لإطلالة مريحة وعملية.

**تألق بأحدث قمصان كاروهات شبابية شتاء 2017 - 2018**  
الشتاء الدافئ يلزمه الملابس ذات الألوان الداكنة و لذلك نحن نقدم لك اليوم مجموعة مختارة و فريدة من القمصان التركية الكاروهات ذات الطابع الشبابي العصري بألوانها المتنوعة و تصميماتها الانيقة لشتاء 2017 - 2018



إطلالة جذابة تضمنت قطعاً فريدة ومميّزة منها المعاطف اللماعة والمعدنية والتنانير الذهبية والفضية.



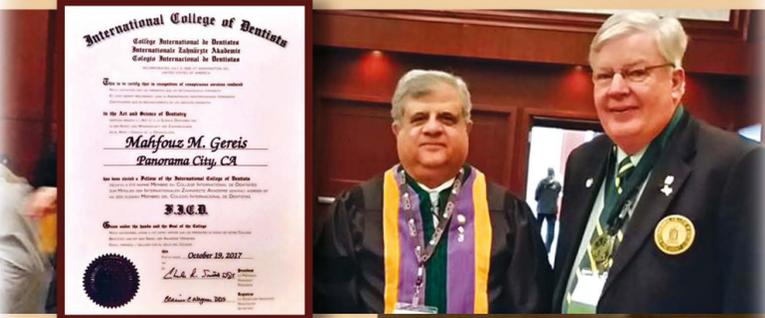
**Paul and Alyshia Helmy**  
From Gemiana Shehata  
Congratulations and best wishes



أسرة جريدة كاريزما تتقدم بخالص التهاني القلبية  
للصديق العزيز الكاتب الصحفي  
**الأستاذ / عادل عطية**  
لزنساف إبننته  
المهندسة / ماريان عادل على المهندس فادي يوسف

الف مبروك للعروسين  
المهندسة / ماريان عادل والمهندس / فادي يوسف

**Congratulations**  
**Dr. Mahfouz Gereis**



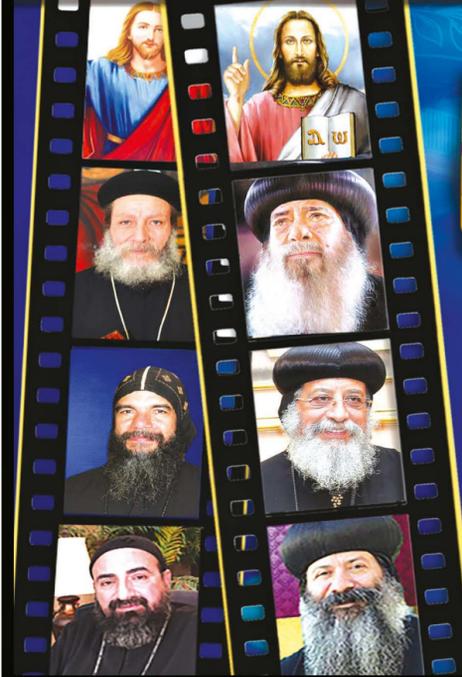
With a great honor Charismaa newspaper would like congratulate Dr. Mahfoz for receiving the fellow International College of Dentists award. Less than 3% of Dentists in America and 6% of Dentists worldwide are given this award.



أسرة جريدة كاريزما تتقدم بخالص التهاني القلبية  
للدكتور / محفوظ جريس  
لحصوله على زمالة الجامعة العالمية لأطباء الأسنان  
التي يحصل عليها أقل من 3% من أطباء أمريكا  
و 6% من أطباء العالم



**قناه سات في ثوبها الجديد**



يمكنك التواصل معنا علي  
التليفون : 919 391 7000  
البريد : P.O.BOX 1170  
Cost Mesa, 92628  
البريد الالكتروني :  
Email: info@csat.tv  
www.csat.tv

La Verne, California 91750  
Email: ktpartyfavors@yahoo.com  
facebook.com/pages/K & T Party Favors



Party Coordinator  
Tel: (909) 762-9301



# تمثال الحرية في نيويورك معلومات لا يعرفها الكثيرون



من العام 1885 لبتم وضع حجر الأساس في الخامس من نفس الشهر. وبعدها بعام اكتملت أعمال بنائها في 22 ابريل 1886. أما عن الهيكل الإنشائي، فكان يعمل عليه المهندس الفرنسي يوجيني لو دوك (Eu-Duc) لكنه توفي قبل الانتهاء من التصميم، فتم تكليف الفرنسي جوستاف إيفل ليقوم بإكمال ذلك العمل، وبالفعل قام إيفل بتصميم الهيكل المعدني بحيث يتكون من إطار رئيسي للتمثال يتم تثبيته في إطار ثاني في القاعدة لضمان ثبات التمثال. انتهت أعمال تصميم التمثال في فرنسا مبكراً في يوليو عام 1884، فتم شحن التمثال على الباطنة الفرنسية إيزري (Isere)، حيث وصلت إلى ميناء نيويورك في 17 يونيو 1885. وتم تفكيك التمثال إلى 350 قطعة، وضعت في 214 صندوق لتخزينها حين انتهاء أعمال بناء القاعدة التي سيوضع عليها، والتي انتهت في وقت لاحق لوصول التمثال. وهكذا في 28 أكتوبر 1886 - أي بعد انتهاء اكتمال بناء قاعدة التمثال ب 6 أشهر - قام الرئيس الأمريكي جروفر كليفلاند (Grover Cleveland) بافتتاح التمثال في احتفال كبير، وقد ألقى فيه السيناتور وعمدة نيويورك الذي قاد حملة التبرعات - ويليام إيفارتز (William M. Evarts) - كلمة بهذه المناسبة.

## تسبورات عبر التاريخ:

- في عام 1903 تم وضع لوحة تذكارية من البرونز على حائط قاعدة البرج الداخلية مكتوباً عليها كلمات الشاعرة الأميركية إيمّا لازاروس (Emma Lazarus) بعد 20 عاماً من كتابتها في 1883. - في عام 1916 - في إطار الحرب العالمية الأولى - وقع انفجار في مدينة جيرسي ألقى أضراراً بالتمثال بلغت قيمتها 100,000 \$ دولار أمريكي مما أدى إلى تحديد حجم الزائر حتى تم الإصلاح. - في 15 أكتوبر 1924 تم إعلان التمثال والجزيرة كآثر قومي، وتقوم بإدارتها إدارة الحدائق الوطنية (National Park Service)، وهي تعتبر الجهة الفيدرالية المنوط بها إدارة المناطق الأثرية في جميع أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية. - احتراق برج مركز التجارة العالمي 11 سبتمبر 2001. - في 28 أكتوبر 1936 وبمناسبة البوبيل الذهبي لإنشاء التمثال، قام الرئيس الأمريكي فرانكلين روزفلت (Franklin D. Roosevelt) بإعادة إهداء التمثال والاعتراف بفضله على الأمة الأمريكية. - أما في عام 1984، فقد انضم التمثال إلى قائمة مواقع التراث العالمي التي تقوم بتصنيفها منظمة اليونسكو. - في عام 1986 واستعداداً للاحتفال ببنوية التمثال، فقد تم عمل ترميم شامل له وتم تركيب طبقة ذهبية جديدة للشمع تتلألأ عليها أضواء مدينة نيويورك ليلاً. - بعد أحداث الحادي عشر من سبتمبر 2001، قامت السلطات الأمريكية بإغلاق التمثال والمتحف والجزيرة أمام الجمهور لمراجعة الإجراءات الأمنية وتطويرها، ثم أعيد افتتاح الجزء الخارجي في 20 ديسمبر 2001. وظلت باقي الأجزاء مغلقة حتى تم افتتاح القاعدة مرة أخرى للجمهور في 3 أغسطس 2004 م - أي بعد 3 سنوات من الإغلاق - لكن لا يسمح بعد بالدخول إليه. ويتعرض الزائر لتفتيش أمني مشابه لذلك المعمول به في المطارات ضمن الإجراءات الأمنية الجديدة.

## معلومات بالتاريخ:

- تاريخ وضع حجر الأساس: 5 أغسطس 1885.  
- تاريخ نهاية الأعمال الإنشائية: 22 إبريل 1886.  
- تاريخ نهاية التصميم في فرنسا: يوليو 1885.  
- تاريخ وصول التمثال إلى نيويورك: 17 يونيو 1885.  
- تاريخ الافتتاح الرسمي: 28 أكتوبر 1886.  
- تاريخ إعلانه كآثر قومي: 16 أكتوبر 1924.  
- تاريخ انضمامه إلى قائمة التراث العالمي: 1984.

## بيانات مختصرة:

- الوزن الكلي: 125 طن.  
- عرض القاعدة: 47 متر (154 قدم).  
- ارتفاع التمثال: 46 متر (151 قدم).  
- الارتفاع الكلي: 93 متر (305 قدم).  
- طول اليد: 5 متر (16 قدم).  
- طول الذراع الأيمن: 12.80 متر (42 قدم).  
- طول أصبع السبابة: 2.44 متر (8 قدم).  
- عرض الوجه من الأذن للأذن: 3.05 متر (10 قدم).  
- طول الأنف: 1.37 متر (4 قدم).  
- طول العين: 0.76 متر (2 قدم).  
- عرض الفم: 0.91 متر (3 قدم).  
- عرض الوسط: 10.67 متر (35 قدم).  
- عدد الزوار السنوي: 3,5 مليون.  
- هناك مئات من تماثيل الحرية تم نصبها في أرجاء العالم، أشهرها تلك الموجودة في باريس، النمسا، ألمانيا، إيطاليا، اليابان، الصين، وفيتنام.

تندل منه زهرة اللوتس تعبيراً عن الاصلّة المصرية) لكن المثل الفرنسي غير من وجه التمثال ونزع البلاص ووضع مكانه الشعلة والكتاب وانترع الطوق والكردان والاساور وخاتم الزواج واستبدل ذلك كله بالكابيل حول الرأس ليتمكن على ما يبدو من وضع نوافذ يستطيع منها زوار التمثال من القاء نظرة على القناة - وكان يمكن للمثل ان يضع نوافذ في جسم البلاص وما فعل!! - واحتفظ والحق يقال بجلباب سيدة القناة بعد ان جرده من زهرة اللوتس وكان ذلك كفيلاً بآثاره غضب الخديوي اسماعيل فرفض استلام التمثال المخالف للمواصفات التي كلف بها المثل الفرنسي واقتنعه بان يتبرع بالتمثال المخالف للمواصفات لولاية امريكية فقيرة هي ولاية نيويورك خاصة انه كان قد اهدى وقتها باريس المسلة الفرعونية المصرية والتمثال، الذي يزن 125 طناً، هو لشابة تحررت من قيود الاستبداد وألقته عند قدميها، ثم امتشقت بيمينها مشعلاً يرمز للحرية، وفي يسراها حملت كتاباً، أما رأسها فكله صانع التماثيل الفرنسي، فريدريك أوغست بارتولدي، نتاج برزت منه 7 أسنة يقال إنها ترمز للبحار أو القارات. - وتكفلت جمعية ( الصداقة الامريكية الفرنسية ) بتكاليف شحن التمثال وتركيبه على قاعدته الحالية في جزيرة الحرية عند مدخل نيويورك، ومن هنا يظن العالم ان تمثال الحرية هو اهداء من الشعب الفرنسي للشعب الامريكي والقاعدة التي صممها المعماري الامريكي ريتشارد موريس هانت بنيويورك هي أهم من التمثال نفسه كفن معماري، وهي ضخمة من الإسمنت والجرايت وعرضها 47 متراً، أي أطول بمر واحد من ارتفاع التمثال بدءاً من قدميه إلى أعلى الشعلة المضاءة دائماً لذلك يبلغ ارتفاع أشهر معلم سياحي في الولايات المتحدة 93 متراً من أرض القاعدة إلى أعلى التمثال المحاط بجدار على شكل نجمة ذات 10 رؤوس، ويرتاد "مزار الحرية الدولي" في نيويورك أكثر من 3 ملايين و500 ألف سائح بالعام، ومن الصعب أن تجد من يعرف منهم بأن "الليدي ليبرتي" كما يسمون صاحبة التمثال، هي ( شارلوت بيسر)، والدة بارتولدي نفسه، ليست في الحقيقة سوى فلاحه مصرية رآها بارتولدي في مدينة القصر بعد أحداث الحادي عشر من سبتمبر 2001، قامت السلطات الأمريكية بإغلاق التمثال والمتحف والجزيرة

تمثال الحرية (بالإنجليزية: Statue of Liberty) هو عمل فني نحني قامت فرنسا باهدائه إلى الولايات المتحدة الأمريكية في 28 أكتوبر عام 1886 كهدية تذكارية، بهدف توثيق الصداقة بين البلدين بمناسبة الذكرى المئوية للشورة الأمريكية (1775-1875). ومنذ ذلك الحين استقر التمثال بموقعه المطل على خليج نيويورك بولاية نيويورك الأمريكية ليكون في استقبال كل زائر البلاد سواء كانوا سائحين أو مهاجرين. قام بتصميمه النحات الفرنسي فريدريك بارتولدي بينما صمم هيكله الإنشائي جوستاف إيفل. يستقر التمثال على جزيرة الحرية الواقعة في خليج نيويورك، حيث يبعد مسافة 600 متراً عن مدينة جيرسي بولاية نيو جيرسي و2.5 كيلومتراً إلى الجنوب الغربي من مانهاتن بمساحة إجمالية تقدر بـ 49,000 متر مربع. الاسم الرسمي لهذا التمثال هو (بالإنجليزية: Lib-erty Enlightening the World) وهو يمثل الديمقراطية والفكر الليبرالي الحر (Liberal Thought)، ويرمز إلى سيدة تحررت من قيود الاستبداد التي ألقبت عند إحدى قدميها، تمسك هذه السيدة في يدها اليمنى مشعلاً يرمز إلى الحرية، بينما تحمل في يدها اليسرى كتاباً نقش عليه بأحرف رومانية تاريخ (4 يوليو 1776) وهو تاريخ إعلان الاستقلال الأمريكي، أما على رأسها فهي ترتدي تاجاً مكوناً من 7 أسنة تمثل أشعة ترمز إلى البحار السبع أو القارات السبع الموجودة في العالم. يرتكز التمثال على قاعدة أسمنتية جرانيتية يبلغ عرضها 47 متراً (154 قدم)، ويبلغ طوله من القدم إلى أعلى المشعل 46 متراً (151 قدم)، بينما يبلغ الطول الكلي بالقاعدة 93 متراً (305 قدم). ويتكون من ألواح نحاسية بسبك 2.5 ممتثة إلى الهيكل الحديدي، ويزن إجمالياً 125 طناً. يحيط بالتمثال ككل حائط ذو شكل نجمي (نجمة ذات 10 رؤوس)، وقد تم بناؤه في عام 1812 كجزء من حصن وود (Fort Wood) والذي استخدم للدفاع عن مدينة نيويورك أثناء الحرب الأهلية الأمريكية (1861-1865).

## نبذة تاريخية:

يوجد قصة تقول في عام 1869 قام فريدريك بارتولدي (بالفرنسية: Frédéric Auguste Bartholdi) بتصميم نموذج مصغر لتمثال يمثل سيدة تحمل مشعلاً وعرضه على الخديوي اسماعيل لبتم وضع التمثال في مدخل قناة السويس المفتحة حديثاً في 16 نوفمبر من ذلك العام، لكن الخديوي اسماعيل اعتذر عن قبول اقتراح بارتولدي نظراً للتكاليف الباهظة التي يتطلبها هذا المشروع حيث لم يكن لدى مصر السيولة اللازمة لمثل هذا المشروع خاصة بعد تكاليف حفر القناة ثم حفل افتتاحها. (وهذا لم يتم إنباته لا بالونات ولا بالادلة).

-والقصة الأخرى تقول ما هي علاقة تمثال الحرية الموجود بنيويورك مع مصر؟

تمثال الحرية الذي تفتخر به ولاية نيويورك وتباهي به أمريكا والشعب الأمريكي كله كحمت عليه الأقدار والمفارقات ان يذهب هدية من مصر الى بلاد العم سام وليس فرنسا كما يظن الناس بعد ان شيده مثال فرنسي لبتم وضعه عند مدخل قناة السويس مكان تمثال ديليبسيس في افتتاح قناة السويس، لكن التمثال او نموذج التمثال لم يبل اعجاب الخديوي اسماعيل قدمه هدية لأمريكا ، واليك التفاصيل : - ديليبسيس اقنع الخديوي اسماعيل بان ينتهز مناسبة الاحتفال بافتتاح القناة لاقامة تمثال ضخم هو (سيدة القناة) ليصبح احد المعالم الحديثة للعالم كله وليضاف الى عجائبها السبع، وبالفعل اصدر الخديوي تعليماته الى احد المثالين الفرنسيين لصناعة التمثال غير ان المثل الفرنسي لم يرق له ان يجسد التمثال سيدة مصرية تحمل الحرة (البلاص) فالبلاص هو زاد الخير من عسل اوجين و زيتون منذ عهد الفرعنة وحتى الان، والقناة هي الزاد الحديث للخبر في مصر ولذلك كان من المفترض ان يكون تمثال سيدة القناة مواصفاته كالآتي : (تمثال لسيدة مصرية سمراء البشرة لها نظرة الكبرياء والكرامة وفي تعبير له مغزاه - يطوق رقبة السيدة بطوق يمثل طول المسافة بين الشرق والغرب بينما اتشح صدرها بكردان صنع من حروف بالفرنسية متشابكة تحمل عبارة : الشركة العالمية لقناة السويس البحرية تعترض الطوق تعبيراً عن اختصار المسافة بينما السيدة المصرية تحمل في يدها يزهو وحنان البلاص وقد تزينت في يدها بأساور وخاتم الزواج وارتدت جلباباً

أوركسترا  
ليالي زمان كلاسيكي  
بقيادة المايسترو عادل إسكندر

السبت 9 ديسمبر 2017  
وباقة من ألمع النجوم

جمال جمعة  
غادة درباس  
سمير رزق

رامى عثمان  
محمد عبد الرازقي  
عفيف طبعان  
بيتر ابادير

Call now to buy tickets 1-800-838-3006 | Operators on duty 24 hrs  
or buy tickets online at : [bpt.me/3096194](http://bpt.me/3096194)

Pasadena Scottish Rite Center  
150 North Madison Avenue Pasadena, California 91001  
Dec 9 th 2017 - Tickets are \$125, \$75, \$50, \$30  
Doors open at 6:45 pm. Concert Begins at 7:30 pm  
Free Parking

SALES WILL BEGIN ON 25 SEP 2017 12:00 AM AMERICA/LDS\_ANGELES

# رياضة كمال الأجسام

وفرنسا، وبلغاريا، وروسيا، أما في الدول العربية فتعرف ببناء الأجسام أو كمال الأجسام، بينما يطلق عليها في كل من البحرين، وتونس اسم التربية البدنية. تاريخ رياضة كمال الأجسام يشير التاريخ إلى أن لعبة كمال الأجسام قد ظهرت خلال الفترة الزمنية ما بين نهايات القرن التاسع عشر الميلادي ومطلع القرن العشرين؛ وهي بذلك من الرياضات القديمة عالياً. يُشار إلى أن الألماني يوجين ساندو كان أول من أوجد هذه اللعبة؛ حيث كان يقدم عرضاً جسدياً لعضلاته على مرأى من الجمهور في مدينة لندن في الرابع عشر من شهر أكتوبر من عام 1925م، ويذكر بأنه قد عمل على إنتاج فيلم موسيقي يقدم عرضاً موجزاً حياة هذا الرجل في عام 1936م، وحاز هذا الفيلم على جائزة الأوسكار. يشار إلى أن الرابع عشر من شهر أيلول سنة 1901م؛ كان مولداً لأول مسابقات عرض العضلات؛ ولاقى رواجاً واستحساناً هائلين؛ وفي عام 1904م؛ تم تنظيم مسابقة لعضلات مجدداً في مدينة نيويورك؛ واستضافت المسابقة رواداً لهذه الاستعراضات من مختلف مناطق الولايات المتحدة الأمريكية. تعتبر الفترة التالية لأعقاب الحرب العالمية الثانية هي فترة رواج رياضة كمال الأجسام؛ فاتسعت رقعة شعبيتها؛ فظهرت الأساطير الأمريكية الكبيرة التي تمثل هذه الرياضة عبر الإعلام؛ كما هو الحال بسوبر مان وسبايدر مان وغيرها؛ وبدأت بعدها البطولات الوطنية والدولية المتخصصة تُنظم تدريجياً؛ وخاصة بطولة العالم لكمال الأجسام للهواة.

رياضة كمال الأجسام Bodybuilding إحدى الألعاب الرياضية التي تعتمد على مبدأ تضخيم عضلات جسم اللاعب وإبرازها؛ ليتمكن من استعراضها ومقارنتها مع المنافسين له؛ وتكون المنافسة تبعاً لمجموعة من القواعد المحددة التي تعتبر بمثابة حكم نسبي؛ وتشمل: الكثافة التحديد، والوضوح، ولون الجلد، ويُمنح المتنافسون نقاطاً من قبل سبعة حكام ليتم ترتيبهم إلى مراكز مرتبة تنازلياً؛ وينال اللقب الحاصل على أقل عدد من النقاط؛ على النقيض من الرياضات الأخرى. من الجدير بالذكر أن رياضة كمال الأجسام لا تقتصر أهميتها على تعزيز صحة المنافس؛ بل تتعدى ذلك لتظهره بأفضل الأشكال؛ حيث يرتفع مستوى ثقة اللاعب بمظهره؛ فقد كانت هذه الرياضة بمثابة تذكرة ذهبية لكثير من الأشخاص نحو النجومية ومن بينهم اللاعب النمساوي شوارزينجر. تسمية رياضة كمال الأجسام تتفاوت تسمية هذه الرياضة بين الشعوب؛ فمنهم من عرفها برياضة الحديد؛ ورياضة المصارعين؛ ويرجع الفضل إلى المصريين بالدرجة الأولى في تسميتها بكمال الأجسام؛ حيث ترجموها إلى العربية في الأربعينيات من القرن العشرين؛ وبدأ الاسم بالانتشار بشكل كبير في عقدي السبعينيات والثمانينات من القرن العشرين. تعرف رياضة كمال الأجسام أيضاً باسم الثقافة البدنية، في كل من إسبانيا، وإيطاليا



فوائد كمال الأجسام  
كيف أبدأ رياضة كمال الأجسام  
أهمية بناء العضلات  
خطوات لبناء العضلات

زيادة تناول الأسماك واللحوم والدجاج والبيض والحليب والأجبان، وكل ما يحتوي على البروتين، فالدجاج مثلاً يحتوي الـ100 غرام منه على 10 غرامات بروتين تقريباً، والبيض يحتوي البيضة الواحدة منه على 3.5 غرام بروتين بالمعدل والأسماك أيضاً تحتوي بنسب متفاوتة واختلاف بين الأنواع، فأبسطة التونة المعلبة التي تحتوي العلبة الواحدة منها على حوالي 25 غرام بروتين والحليب يحتوي في كل 100 مل منه على 6 غرامات بروتين تقريباً، وهكذا فإن زيادة نسبة اللحوم بأنواعها، والحليب ومشتقاته، تزيد من نسبة البروتين في الجسم، ويكفي أن يعلم الشاب بأنه يحتاج إلى ضعف وزنه من عدد جرامات البروتين فكل كيلو في جسمه يحتاج إلى غرامين بروتين، فلو كان وزن الشاب مثلاً 75 كيلو غرام، فيحتاج إلى 150 غرام بروتين يومياً، وهذا لمن أراد بناء العضلات وتضخيمها، أما في الأحوال العادية فيحتاج لنصف وزنه بالكيلو من غرامات البروتين، مما يعني أن الكيلو الواحد من جسمه يحتاج إلى نصف غرام بروتين فقط، وبالتالي الشاب صاحب الذي يزن 75 كيلو غرام، يحتاج إلى 37.5 غرام بروتين فقط. مع زيادة نسبة البروتين في الغذاء، لا بد أيضاً من مراعاة أن الجسم يحتاج إلى العناصر الغذائية الأخرى كالكربوهيدرات، والتي تطفي الطاقة للجسم ليبدأ التمرين، ولكن ينبغي مراعاة عدم الزيادة فيها لأن زيادة السعرات الحرارية عن الحاجة تتحول إلى دهون، فعين يتناول الشاب قطعة دجاج مثلاً لا ينبغي أن يكون معها طبق كامل من الأرز، لكن يكفي شيء قليل جداً ما يحفز الطاقة لديه فقط. الدهون شأنها شأن الكربوهيدرات، يُفقد قليلها ويضرب كثيراً، لا بد من نسبة بسيطة من الدهون في الطعام، لحاجة الجسم لها، لكن لو زادت عن الحد ولو قليلاً ستتحوّل إلى مشكلة لمن يبني عضلاته، لأنه سيبنى العضلات والدهون معاً فحين يشرب الشاب الحليب، لا بد أن يكون إما حليب خالي الدسم، أو على الأقل قليل الدسم وهذا الأمر ينسحب على الأطعمة الأخرى الحاوية للدهون، لا بد من زيادة كمية الطعام على النحو الذي ذكرناه آنفاً، وذلك لزيادة ضخامة العضلة وحجمها، فلا يظن ظان أن التقليل من الطعام والريجيم وغير ذلك سيبنى العضلات، وإنما التقليل والريجيم هذا يكون لمن أراد أن يخفف من وزنه، وبناء العضلات هو زيادة في الوزن، لأن وزن العضلات كلما زاد دل على زيادة حجم العضلة.

وجذاب. لكن المشكلة أن الكثير من الشباب يسلك طرقاً خاطئة للوصول إلى عضلات قوية، فيبقى لسنوات طويلة دون أن يصل إلى ما يريد، فيأس ويستسلم، ويصاب بالإحباط، والسبب في ذلك أنه لم يسر على منهجية صحيحة منذ البداية واكتفى بأن سمع ممتحراً من صديق، أو قرأ شيئاً على الشبكة العنكبوتية، في بعض المنتديات التي يكثر فيها الخلط والتدليس. الفرق بين بناء العضلات وتقسيم العضلات بعض الشباب يخلطون بين بناء العضلات وتضخيمها وهو ما يسعى إليه البعض، وبين تقسيم الجسم وترسيمه بشكل جميل يحلم به كثير من الشباب فالأول يعتمد على زيادة الطعام بشكل أساسي والثاني يعتمد على التقليل من الطعام والاقتصر على أنواع معينة منه. بالنسبة لتمرارين حركة السعرات الحرارية، كالجري مثلاً ولعب كرة القدم والتضخيم، فالتضخيم يتعارض مع هذه الرياضات عملياً، لأن عملية إحراق السعرات الحرارية لا تستهلك فقط جزءاً من الدهون كما يظن البعض وإنما تستهلك جزءاً من العضلات أيضاً، وبالتالي ينبغي على الشاب أن يحدد تماماً ما يريد، إن كان يريد قواماً مشقوقاً ورشيقاً، وجسداً مقسم العضلات دون تضخيم، فهذا له مبحث آخر ومبحثنا الآن في كيفية تضخيم العضلات وبناءها.

## خطوات لبناء العضلات

لا بد أن يدرك الشاب أن بناء العضلات بشكل سليم، دون تراكم للدهون، وفي نفس الوقت دون حرق للعضلة وإضعافها، يعتمد على أمرين اثنين: الغذاء بشكل سليم ومتوازن. التمارين الصحيحة التي تعمل على تضخيم العضلات بشكل صحيح.

## الغذاء

لبناء العضلات لا بد من غذاء سليم يحتوي على الكثير من البروتينات، مع وجود بعض العناصر الأخرى التي لا يستغني عنها الجسم، فمخطأ من يظن بأن الجسم يستطيع أن يستغني عن الكربوهيدرات وحتى الدهون، لأنها عناصر غذائية مهمة للجسم مع مراعاة التقليل منها، ونستطيع أن نلخص الأمر على النحو التالي: لا بد من زيادة نسبة البروتين في الطعام، فينبغي

وأن يقوم باستشارة الطبيب عن النظام الغذائي المناسب لرياضته. تقصي المعلومات: من أهم الخطوات التي يجب على المبتدئ القيام بها هو البحث عن المعلومة الصحيحة، وجمع أكبر قدر من المعلومات حول رياضة كمال الأجسام لأن هذه المعلومات ستساعده في تطوير هدفه. تصحيح النظرة: أي التوضيح للمبتدئين بأن الحصول على النتائج سيحتاج إلى فترة قد تستغرق بضع شهور، أو سنين، وإذا رغب في الحصول على هذه النتائج يجب عليه أن يتحلى بالصبر.

الشعور بالألم: إن إضافة نشاط جديد على الجسم سيؤدي إلى إضافة الإرهاق عليه، ولكن هذا التعب سرعان ما سيزول بعد فترة من التدريب. الغذاء: إن الغذاء من أهم العناصر التي تؤثر على الشخص، لذلك يجب على المبتدئ أن يغير في طريقة تناوله للطعام؛ لأن الغذاء الذي يحتاجه الشخص العادي يكون أقل من الغذاء الذي يحتاج إليه لاعب كمال الأجسام.

إمكانية التعرض إلى الإصابات: هذا التسرع من الإصابات يتعرض له جميع اللعين، ولكن ترداد عند لاعبي كمال الأجسام، وذلك بسبب الجهد الزائد على الجسم.

المكملات الغذائية والمنشطات: يجب على المبتدئ الامتناع عن تناول الأدوية التي ستساعده في الحصول على النتائج بسرعة؛ وذلك لأن هذه المنشطات ستلحق الضرر بجسمه فيما بعد.

## أهمية بناء العضلات

إن بناء الجسم بناءً صحيحاً، أمر مهم جداً ويؤثر على حياة الإنسان بشكل كامل، ولا بد أن يحرص الشاب على أن يكون لهم جسداً قوي وقد أمرنا ديننا بهذا، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف)، فينبغي الحرص على تقوية الجسد بشكل مستمر، وبناء العضلات له أهمية كبرى لدى الشباب، فيسعى كثير من الشباب لبناء عضلاتهم ليتقوا وليساعدتهم ذلك في ممارسة بعض أنواع الأنشطة الرياضية، وخاصة الرياضات القتالية التي تحتاج إلى عضلات قوية ورياضات أخرى مثل السباحة وغيرها مما يحتاج للعضلات، وبعض الشباب يتمنى جسداً مليئاً بالعضلات، حتى يحصل على جسم جميل

## فوائد كمال الأجسام

تساعد اللاعب على التخلص من وجع الظهر ويأتي ذلك نتيجة حمله لأوزان متفاوتة. تمنح الجسم مظهراً جميلاً. تحافظ على البشرة وتؤخر ظهور علامات الشيخوخة. تحسن المزاج. تزيد من مرونة العضلات وتقويتها. تشد الجسم وتخلصه من الدهون الضارة. ترفع مستويات حرق السكر والسعرات الحرارية في الجسم.

## كيف أبدأ رياضة كمال الأجسام

رياضة كمال الأجسام تقوم رياضة كمال الأجسام على رفع الأوزان الثقيلة، مع الاستمرار في زيادة الأوزان، وذلك من أجل تحسين مظهر الجسم وزيادة الكتلة العضلية، ومن أجل تقوية المفاصل لذلك تعتبر هذه الرياضة من أقدم الرياضات وأعظمها، فهي لا تتطور من صحة الشخص فقط، وإنما تعمل على جعل الجسم في أفضل أشكاله.

ممارسة كمال الأجسام تحديد الهدف: يجب على الشخص الذي يرغب في ممارسة هذا النوع من الرياضة أن يحدد الهدف الذي يرغب في تحقيقه؛ وذلك لأن الجميع يستطيعون ممارسة هذه الرياضة، ولكن لكل شخص أسباب محددة دفعته إلى ممارسة هذه الرياضة، وبغض النظر عن السبب سواء أكان من أجل زيادة الوزن، أو لبناء العضلات، أو لغيره، فيجب على الشخص أن يحدد قائمة أهدافه قبل البدء بمشواره.

إيجاد الصالة الرياضية المناسبة: لأن جو الصالة يلعب دوراً في تحفيز الشخص، وإعطائه نتائج أفضل، والأفضل أثناء اختيار الشخص للصالة أن يضمن احتواءها على محترفين لرياضة كمال الأجسام، أو أن تحتوي على مدرب يستطيع المساعدة في تحقيق الهدف المنشود. العثور على صديق: تحتوي رياضة كمال الأجسام على مجموعة من التحديات التي لا يستطيع أي شخص التغلب عليها لوحده، وذلك بسبب عدم توفر الدعم، والتحفيز اللازم، ولذلك فإن العثور على الصديق المناسب سيساعد الشخص في الحصول على الطاقة اللازمة لتحقيق الهدف، ومن الأفضل اختيار الأصدقاء الذين يمتلكون نفس الهدف. الحصول على المساعدة: يجب على المبتدئ في الرياضة أن يطلب المساعدة من خبراء الرياضة



## التمارين:

من أجل تضخيم العضلات والوصول لجسم قوي وعضلات كبيرة، لا بد من تمارين محددة تقوي كل عضلة في الجسم على حدة، ولا بد من ترتيبها بشكل منظم، فكل يوم يستلزم اختيار عضلة ليتم تمرينها، وتعمل بالشكل الصحيح، فمثلاً لو وضعنا جدولاً مسطاً هو أقرب للعناوين العريضة يستطيع من خلالها أن يختار الشاب له ما يناسبه منها، ويغير ويبدل فيها كما يشاء، دون تغيير للقواعد الرئيسية، وهذا الجدول التالي:

**في اليوم الأول:** تمارين عضلات الصدر العلوية والسفلية، بالبار المائل والمستوي، مع تمرين الفراشة، وتمارين التجميع، على ثلاثة جلسات كل جلسة 10 رفعات، أو تقليلها رفعة أو رفعتين بحسب القدرة، مع التدرج في الوزن.

**في اليوم الثاني:** تمارين عضلات الذراعين (الباي والتراي)، يبدأ بالباي تمرين التبادل ثم الهورس ثم الهمر، وبعد ذلك التراي التبادل العكسي ثم العقلة وبقية تمارين التراي المعهودة.

**في اليوم الثالث:** تمارين عضلات الظهر، مثل تمرين المنشار وتمرين الزرافة والهورس والبار الخلفي غيرها.

**في اليوم الرابع:** تمارين عضلات الأكتاف مع الترياس، وتشمل تمارين الكتف المختلفة مثل البار المائل خلفي وأمامي وغيرها، وتمارين الترياس الجانبي والخلفي والأمامي. في اليوم الخامس تمارين عضلات القدمين، وتشمل تمارين عضلات السمانة شكل سبعة وثمانية واحد عشر، واقفاً أو على الكرسي، وتشمل عضلات الفخذين عن طريق تمرين الدفع للأعلى، إضافة لتمرين السميت بار المعروف.

**اليوم السادس:** لا بد من تمرين عام لعضلات البطن، مع القليل من الركض لحرق الزائد من الدهون، فهذا يفيد كثيراً ويعمل على بناء العضلات بشكل مقسم وسليم.

## تمارين المعدة لإزالة الكرش:

إزالة الكرش يعاني العديد من الأشخاص من وجود كمية كبيرة من الدهون المتركمة في منطقة البطن والفخذين من كلا الجنسين، فتشكل هذه الدهون الكثير من الخطر على صحة الجسم والحجل وصعوبة الحركة، وقد تظهر هذه الدهون بسبب اتباع العديد من الأمور الخاطئة كتناول الأطعمة غير الصحية والمليئة بالدهون، وعدم ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وفي هذا المقال سنقوم بذكر بعض التمارين الرياضية التي يمكن ممارستها لتخلص من دهون البطن (الكرش) بكل سهولة.

تمارين المعدة لإزالة الكرش

الاستلقاء على أرض مستقيمة ووضع اليدين تحت الرأس ورفع القدمين إلى الأعلى بزاوية 30 درجة، وضم القدم اليسرى إلى الصدر مع لمس القدم بالكوع الأيمن، ومد القدم مجدداً وضم القدم اليمنى إلى الصدر وملامستها بالكوع الأيسر، ويمارس التمرين بسرعة لمدة عشرين دقيقة مع شد عضلات البطن، فيساعد هذا التمرين على التخلص من مشكلة الكرش بشكل فعال وحرق دهون الأرداف والقدمين. الاستلقاء على أرض مستقيمة مع رفع الركبتين عن الأرض وتثبيت القدمين على الأرض، ومد اليدين إلى أعلى الرأس بشكل مستقيم، ورفع الجزء العلوي من الجسد باتجاه الركبتين قدر الإمكان، مع شد عضلات البطن والمحافظة على استقامة الظهر، ويمارس التمرين لمدة عشرين دقيقة. يحتاج هذا التمرين إلى كرة تدريب كبيرة والاستلقاء على أرض مستقيمة، وتمرير الكرة بين اليدين والقدمين مع شد عضلات البطن ورفع الجسد إلى أعلى، ويمارس التمرين لمدة عشر دقائق، فيساعد هذا التمرين على التخلص

من دهون البطن والصدر وشد عضلات البطن العلوية والسفلية بطريقة سريعة. الاستلقاء على أرض مستقيمة وتثبيت كرة التدريب تحت القدمين، ورفع الجزء السفلي من الجسد باستخدام الكرة إلى أعلى قدر الإمكان، مع وضع اليدين على الجانبين، ويمارس التمرين لمدة عشرين دقيقة. الاستناد باليدين على جهاز رفع الأرجل وضم القدمين إلى الصدر قدر الإمكان وإنزالهما إلى الأرض، يمارس هذا التمرين لمدة عشر دقائق أو إلى حين الشعور بالتعب.

الاستلقاء على أرض مستقيمة وضم اليدين وتثبيتهما تحت الرأس وضم القدمين إلى بعضهما ورفعهما إلى منطقة الصدر قدر الإمكان، ويمارس التمرين لمدة عشرين دقيقة مع أخذ استراحة كل عشر دقائق. الاستلقاء على أرض مستقيمة ورفع الجسد بواسطة طرف اليدين والقدمين، ورفع اليد اليمنى إلى الأعلى مع القدم اليسرى، ثم عكس الأيدي والقدمين، ويمارس التمرين بسرعة لمدة عشر دقائق أو إلى حين الشعور بالتعب.

ويستطيع الشاب أن يأخذ اليوم السابع إجازة للراحة، ويراعي خلال يوم الراحة عدم الإكثار من الطعام مثل الأيام الستة الماضية، لأن هذا اليوم لن يكون هناك حاجة لزيادة السرعات الحرارية في الجسم. بناء العضلات أمر جيد، لكن الإهتمام بالمبالغ فيه بالأمر، يؤدي إلى مشاكل لا تحمد عقبها، فلو تأخر الشاب ولم يتجشع بشكل سريع في تضخيم العضلات، أصابه الحزن والإكتئاب، فلا بد أن يعمل بشكل مستمر، ويتمهل في انتظار النتائج ولا يتعجل، فمن يزرع البذرة لا بد أن يصبر على الثمر.

## أهمية الرياضة وأثرها على المسنين:

إن الإنسان كلما تقدم بالعمر كلما أصبح الجسم ضعيفاً، وكل عشر سنوات يتم خسارة ما يقارب (5-2.5) كغ من الكتلة العضلية مع ضعف العظام إذا لم يتم الحفاظ عليها من خلال التمارين الرياضية، لذلك الرياضة هي مفيدة لكل الأعمار والسلاخ الضروري للامز لكبار السن لمحاربة الشيخوخة والأمراض هي ممارسة التمارين الرياضية، لذلك سنقوم بالتعرف على أفضل الرياضات للمسنين وأهميتها.

## الرياضة الأفضل للمسنين:

من المعروف أن الطاقة عند المسنين تكون أقل بكثير من طاقة الشباب، لذلك هناك بعض التمارين المناسبة مثل: رياضة المشي: تعتبر رياضة المشي هي الرياضة المثلى للمسنين، لأنها سهلة القيام بها ولها فوائد كثيرة وعديدة من أهمها الحفاظ على القدرات الذهنية، الحفاظ على الطاقة، والحفاظ على مستوى أداء وظائف الأجهزة الجسمية المختلفة، وأيضاً هي فرصة للاستمتاع والتمتع بالحياة. إن القيام بمجهود حركي والحركة بشكل عام تساعد على الحفاظ الصحة ويمنح الشعور بالتناؤل والحيوية، وبالتالي يجب القضاء على

الكسل والخمول في حياة المسنين تحديداً.

## أهمية الرياضة للمسنين:

إن ممارسة الرياضة بشكل منتظم يساعد المسنين على:

تقليل الإصابة بأمراض الشرايين والقلب والمخ والسرطان.

يقلل من مشاكل النوم والأرق، وبالتالي ممارسة الرياضة تساعد على النوم الصحي.

إن الإنسان المسن يفقد 30% من استهلاك الأكسجين في حالة المسن الغير ممارس للرياضة، بينما المسن الذي يقوم بممارسة الرياضة يستهلك نفس كمية الأكسجين التي يستهلكها شخص بعمر الثلاثين لا يمارس الرياضة البدنية، وبالتالي الرياضة تقوم على تحسين الجسم بالاستفادة من الأكسجين وتوزيعها على جميع الخلايا والأعضاء. تقوية العضلات والمفاصل والأربطة، وبالتالي هذا الأمر يساعد المسن بالاعتماد على نفسه دون الحاجة إلى الآخرين.

التقليل من الإصابة بهشاشة العظام. إن ممارسة الرياضة عند المسنين يمنع من حدوث الأزمات القلبية أو السكتات الدماغية أو الأمراض المزمنة.

## آثار الرياضة على حياة المسنين

يزيد من كفاءة التركيز الذهني والانخراط مع المجتمع المحيط فيه وعدم الانسحاب من الحياة والإنطواء والعيش بعزلة، وذلك لأن الرياضة تعطى لهم الثقة بالنفس التي تكتسب عند أداء التمارين الرياضية.

المحافظة على قوام ورشاقة الجسم لأطول فترة ممكنة، وبالتالي شعور المسن بروح الشباب يطول من عمره ويستمتع بحياته أكثر.

تمنع من حدوث الكآبة الحادة خصوصاً عند المسنين بسبب الفراغ والملل، وتقلل أيضاً من حدة التوتر.

إن الرياضة تساعد المسن بتقليل الشد العصبي (العصبية) وهذا الأمر في غاية الأهمية فهو يؤسد الانتعاش وتحسن من الحالة النفسية والقدرة على تحمّل الكروب ونواب الزمن وأعباءه.

## فوائد الرياضة للصحة

إن الرياضة كما يعتقد البعض تحتاج إلى ساعات للتخصيص في اليوم، بل يمكن ممارستها في الحياة اليومية من خلال التغيير في الروتين اليومي وإضافة الحركة، وهذه الفوائد التي ستمنحك عند ممارسة التمارين الرياضية والحركة كما أثبتت الدراسات الحديثة: التقليل من احتمالية الإصابة لمرض السكري بنوعيه الأول والثاني.

يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين والكولسترول، التخلص من الدهون المتركمة في الجسم وبالتالي هي طريقة للحفاظ على وزن الجسم.

يجعل العقل أفضل والذاكرة نشيطة. يزيد من الثقة في النفس لأن الرياضة تعلم صاحبها التحمل والصبر عند أداء التمارين ليكون الجسم أكثر لياقة ومرونة وبالتالي هو معلم نفسي يعلم الثقة والصبر.

التخلص من جميع ضغوطات الحياة مثل التوتر والعصبية وإفراغ الطاقة الزائدة الموجودة في الجسم.

يحافظ على صحة العظام، وتقليل احتمال الإصابة بالهشاشة، ويحافظ على صحة المفاصل.

يزيد من القدرة الجنسية عند النساء والرجال.

التخلص من مرض الكآبة الذي قد يصيب الإنسان وهذا ما أثبتته الدراسات الحديثة التي ذكرت أن الأشخاص الذين يقومون بممارسة التمارين الرياضية في حياتهم يتخلصون من جميع أعراض الاعتلالات النفسية ومنها الكآبة.

يساعد على تحسين عمل المخ من خلال إفراز مواد كيميائية مثل الأندورفين الذي يجعل شعور الإنسان أفضل.



# In-Focus: Egypt and regional partition

Strong and cohesive modern national states are the only defence Arab countries have against schemes to destroy them, writes Galal Nassar



**OPINION**  
**GALAL NASSAR**

For years I have been annoyed by those who reject conspiracy theories outright, especially when you counter that the region is on the brink of premeditated or proxy wars and on the verge of partition and fragmentation. We call them the “marines” because they are very angered by any criticism of US policies in the region, including attempts to advance radical Political Islam currents to the forefront of the political scene. These “marines” claim they were “liberals” before the majority of them shifted from centre-left and extreme left in a wave of transformation from East to West. Some did so out of conviction while others were trying to jump on the bandwagon of power that turned its political compass towards the West.

Our political reality and absence of real development, good governance and this fake elite led the region to today’s collapse and failure, priming it for division according to the interests of regional and international powers who are waiting for an opportunity to pounce on the region’s wealth and people who for many years have tried to recover from decades of colonisation, wars of independence and liberation.

It is clear to any objective observer who is neutral from right and leftist ideology that the region will endure a phase of attrition that began with attempts to foil efforts at national independence from the remnants of colonisation, national initiatives to build sovereign entities, independent national decision-making, sovereignty over territories, borders and wealth — all the foundations of a modern national state — by depleting them through wars and siege. These were followed by attempts to instigate civil, ethnic and sectarian wars, as well as border conflicts left behind by colonialists as a thorn in the

side of all Arab countries. Meanwhile, support for authoritarian regimes continued despite grooming alternatives from the Political Islam current in the corridors of Western intelligence agencies, in order to create a bargaining chip against those rulers and authoritarian regimes at the time. Simultaneously, working to undermine all other political currents, ideologies and solutions proposed by those outside loyal Political Islam currents, so that “Islam is the solution” is championed as the alternative and solution for all regimes and ideologies which would then rise on the ruins of states and people.

Then came the phase of advancing Political Islam currents in what is known in the media as the Arab Spring, when they became empowered in Tunisia, Libya, Egypt, Jordan, Yemen, Sudan, Algeria, Morocco and Syria, followed by other countries. This formed a Sunni crescent led by Turkey versus the Shia crescent led by Iran, while continuing to support and assist the Zionist “Jewish” state. The domination of sectarianism fuelled religious and ethnic strife because these fanatic religious currents inherently discriminate against the Other, causing problems for religious and ethnic minorities to surface. Oriental Christians of all stripes are subjected to discrimination, death, and displacement, while ethnic minorities such as Yazidis are sacrificed in armed conflict. The battle of existence, destiny and wealth escalates in the absence of a strong central state that is respected, and this wealth is once again divided along tribal lines which gives rise to a return to the protection of the tribe, ethnic group and sect. Meanwhile, pressure, psychological and professional propaganda activities continue, resulting in what we are living today.

The strategy of partition and fragmentation proceeded in two directions. First, to destroy countries confronting Israel, or what is known as the core countries, by forcefully overthrowing the regimes there through popular revolutions by taking advantage of the feelings of anger and absence of justice and development. By nature, revolutions destroy everything around them because of the absence of the state and its institutions for a long time until stability is restored or reconstruction begins. In the absence of the state, the focus is on orchestrating the scene and advancing those who serve their interests, while introducing key concepts to serve an overall

plan to carve up regions and areas into entities that are the seedlings for a state or under the control and protection of an allied force. Second, making countries surrounding core states tense to prevent them from providing any assistance or support. In fact, some of these countries — depending on their importance and wealth — will comply with the plot to geopolitically redraw the map of the region, as we see in Gulf states. Meanwhile, some features are being introduced to pave the way for outcomes that will soon be apparent.

This explains what is occurring in the Kurdistan Region in northern Iraq; distribution of regions of influence in Syria; allocating control zones in north-west Iraq; silence over the tragedy in Yemen; the practices of the Muslim Brotherhood regime in Sudan; flagrant and obvious interference in Libya; and support for terrorism and its leaders by sheltering, funding, securing their movement around the world and their key capital, London. It also explains what is being plotted against Egypt in North Sinai and on the western borders. Accordingly, Egypt’s position on the Kurdistan referendum for independence and its outcome is based on its view of developments in the region after the Arab Spring. From the UN podium, President Abdel-Fattah Al-Sisi called for championing the value and importance of a strong cohesive modern national state in the face of radical groups and armed violence that are supported from abroad. Also, clearly warning about intervening in Libya’s affairs; asserting there can be no solution in Syria except a political one; and that the security of Gulf countries is a key component of Egypt’s national security.

This has been the position since day one of restoring the Egyptian state. It is connected to striking a balance in international relations, advanced armament and training of the Armed Forces, and once and for all removing pressure and constraints that hinder its modernisation and advancement. It did it by finding funds for this, diversifying its arms pool and acquiring the most modern weapons in the world’s arsenal. The most important lesson of what we are living today is that the beginning of breakdown starts by targeting national armies, followed by the collapse of all state institutions and loss of control, leaving it vulnerable to slicing and dicing by anyone who is so inclined.

al ahram weekly

## Fever in children: 5 facts you must know

**NATASHA BURGERT, MD | CONDITIONS**

A recent issue of Pediatrics includes a new report detailing the need for doctors to improve patient teaching about fever and fever-reducing drugs. Many parents fear their child getting a fever or have “fever phobia.” I certainly can understand why. Kids can do crazy things when they get fevers. They don’t sleep well, eat poorly, and behave strangely. Some children can even have seizures due to a quick spike in body temperature. So it isn’t surprising that beginning as early as the prenatal consultation, parents ask questions about what to do when their child gets a fever. Concern about childhood fevers is long-standing in our history. Fever superstitions and ancient fever remedies are ribboned throughout all cultures. For example, Romans would trim the fingernails of those affected with fever. Using wax to attach the fingernail clippings to a neighbor’s front door was thought to transmit the fever to that household. Note: Do not have ancient Romans as neighbors. And, even today, I will occasionally see children whose elders have used a method called cupping literally suck the fever out of them. So, here are five fabulous facts about fever. Some of these statements may be exactly opposite what our mothers have said about fever. The goal of this post is not to discredit grandma, but to decrease fever phobia and treat fever correctly. And with the right information, maybe the next time our pink-cheeked kiddos come to us with warm foreheads, we might not be so eager to jump to our medicine cabinets. Please note: The following facts are NOT true for infants under the age of 3 months. Please talk to your pediatrician about newborns with fever. 1. There is no “number” on a thermometer that requires a trip to the Emergency Department. Nope, not even 104F degrees. With very specific exceptions, kids do not have to maintain a “normal” temperature during times of illness. Fever is a normal, healthy way for the body to fight common infections. Bacteria and viruses that attack our bodies love normal body temperature but cannot successfully replicate in hotter conditions. Fever,

therefore, reflects a robust immune system’s defense against these pathogenic attackers. The bacteria and viruses are the enemies, not the fever they cause. So remember: fever is a symptom of illness, not a disease. Seeing a high number on the thermometer means your child’s body is doing its job to fight an infection. 2. The severity of fever does not always correspond with the severity of illness. So, what does that mean? A fever is generally defined as over 100F degrees. However, with few exceptions, the degree “number” over 100F really doesn’t matter. In fact, a fever of 101F degrees does not make more difference to me than a fever of 103F degrees. I have kids running and playing in my office with high fevers. I have other children who look sluggish and sad with a reasonably mild fever. Every kiddo reacts to a fever differently. So regardless of the actual numerical value, look for signs of serious illness in your child. Observe his level of discomfort, level of activity, and ability to maintain adequate hydration. If you are concerned, call your pediatrician to discuss the next steps. 3. Fevers do not have to be treated with medication. Fevers help the body fight infection. Treating a fever is only necessary when you think your child is uncomfortable. The goal of administering antipyretic (anti-fever) medications is not to get a high temperature back to “normal.” They are simply medications to make your child feel better. Fevers can make kids feel pretty lousy. Children can have altered sleep, unusual behavior, and poor oral intake. If these symptoms are upsetting to your child, please give a fever-reducing medication. Treating the fever does provide comfort and may decrease the risk of dehydration. As an aside, if you are coming to the pediatrician’s office because your child has a fever, and her or she is uncomfortable, please give your child a fever-reducing medication prior to coming to the office. You do not have to wait until the doctor “sees them with a fever.” A comfortable child is much easier to examine. And a good exam will often determine the cause of the fever, allowing for accurate treatment. 4. Half of you are dosing fever medications incorrectly. As many as one-half of parents do not administer the correct dose of fever-reducing medication to their child. This includes both under-dosing and over-dosing. Medications should be dosed according to your child’s weight, not age. Always use the measuring device that comes with the medication. If you lose the dosing device, use only a standard measuring instrument (syringe, medicine cup) as a replacement. Household spoons and measuring spoons are not always accurate. I often hear parents deliberately under-dosing their child. They say, “I didn’t really want to give him medication, so I just gave him a half-dose.” A “half-dose” will do nothing. Don’t bother. If you feel that your child needs medication, give the correct dose. If you have questions about your child’s dosage or the proper measuring device to use, call your pediatrician. 5. Fever does not cause brain damage. In a person with a normal functioning brain and the ability to cool oneself, fever is a normal response to infection. Every normal brain has an internal “thermostat” that will prevent a person’s temperature from getting high enough to cause brain damage. It is only when hyperthermia, or heat stroke, occurs when damage to the brain and other organs will occur. Hyperthermia happens in the rare instances when an individual’s brain cannot regulate temperature well (as in a rare case of brain injury) or when an individual is not able to cool oneself (as in a closed car on a summer day.) Fever due to illness in a normal child will not cause organ damage.



**Certified** الأستاذ / جوزيف جبره  
Insurance يرحب بكم  
Agent الإستشارة مجانية

**JOSEPH GABRA, CPA**  
Tax, Insurance, Retirement services  
CA Insurance Lic# 0H46205

Phone: 805-335-2460 Fax: 805-335-2451  
E-mail: Joseph4cpa@yahoo.com  
Web: www.accountingrivers.com



# We did it

## On Sunday, Inas Mazhar was in Borg Al-Arab Stadium, scene of one of Egypt's greatest sports achievements — garnering a place in the World Cup

Twenty-eight years ago this writer, as a young fan, took to the streets of Cairo with friends to celebrate Egypt's qualification to the 1990 World Cup in Italy. What a day it was. Then, Egypt had beaten Algeria to qualify to the World Cup for the country's second appearance after 56 years. It was an unforgettable night for a whole nation which had finally realised a long-awaited dream.

Unfortunately, that day remained just a memory for that generation for 28 long years. Egypt never went to the World Cup again, missing the next six editions. During those years, reaching the finals of the World Cup had become a dream never to come true. With every qualification, Egypt would struggle and ultimately fail to reach the final stage. Until last Sunday, that is, when the motto changed. It's no longer every time "we can do it". Now it's "we did it". Egypt had advanced to the 2018 World Cup in Russia after defeating Congo 2-1 in the Egyptian coastal city of Alexandria in a nail biter.

So once again, this writer celebrates, not as a fan but as a professional. And this time it was different, more emotional and impressive. It was being there. At the stadium. A precious moment and a bird's-eye view to witness how the nation's dream almost slipped away before it was reclaimed with the last touch of the game.

It was a full house at Borg Al-Arab Stadium. Though 60,000 tickets were put on sale for the 80,000-seat stadium, the eventual figure could reach 90,000 or even 100,000. People were everywhere, sitting and standing, on seats, stands and aisles. Some were even seen sitting atop the electronic boards and light posts. They were all loudly supporting the team and urging on the players to win. "World Cup", "World Cup" was the biggest chant of the evening.

At half time the score was 0-0. People started to get worried and the players started to get tense. The crowds' roars and moans grew louder as the Pharaohs continued squandering chances to score, until superstar Mohamed Salah netted the opener of the game early in the second half, seizing on a misplayed header by Badila. The fans went wild as the players celebrated.

Egypt then started to play defence, in no hurry to go upfield. Egypt's Argentinian head coach Hector Cuper made some changes to secure the one-goal lead when suddenly and with only two minutes to go in the game, Congo stole the Egyptians' joy and almost destroyed their dream. It was Arnold Bouka Moutou who



Al-Sisi with the National Team

silenced the cheerful, enthusiastic celebrating spectators in the 88th minute. Moutou had somehow slipped unnoticed to rifle a first-time volley from close range which gave goalkeeper Essam Al-Hadari no chance. It was a shock. The whole stadium went dead silent. Not a word. Not even a breath. As the Egyptian saying goes "Drop a needle and you'll hear it click". That was the case. All the happy, smiley, cheerful faces turned black. There were only silent tears rolling down distraught faces. Weeping was evident everywhere, the players on the bench, officials, even the ball boys and security officers and, of course, the fans. The stadium's giant screen showed a young man weeping in agony. The picture, seen the world over, broke hearts and went viral. The young man, who became an overnight social media star and who turned out to be a vendor and a Zamalek fan, represented all Egyptians. They might not have been filmed but they felt just like him.

No one watching will ever forget those crucial moments. Time was running out and only seconds were remaining. Man of the match Salah fell to the ground in dismay but



SPORTS  
INAS MAZHAR

then stood up to plead to the fans to maintain their support. Only when the fourth referee gave the signal announcing five minutes of injury time did the fans start breathing again. There was still hope. The crowd roared with every move until substitute Mahmoud Hassan Trezeguet was brought down in the box by Beranger Itoua and the Gambian referee pointed to the spot kick. That was when everybody went berserk, but then silent as a cool and confident Salah sent home the winning goal that took Egypt to its third appearance at the World Cup. The coolness of Salah drove BBC's John Bennett to describe Salah in his tweet saying, "Imagine taking a pen-

alty in the 95th minute which could end 28 year wait for your football mad nation? Salah has nerves of steel."

The images of the last minutes will remain unforgettable for this generation. And after the referee's final whistle, the stadium turned into a circus of celebrations as fans and media invaded the pitch to join the party.

The victory gave Egypt an uncatchable four-point lead over Uganda in Group E with one meaningless round of fixtures remaining. Uganda were held 0-0 by Ghana in Kampala Saturday.

Egypt also beat Congo away and Ghana and Uganda at home to accumulate 12 points, with the only loss away to Uganda.

And while the party went on at Borg Al-Arab, Cairo and all other Egyptian cities and villages celebrated all night until the early hours of the following day. Though Monday is a normal business and school day, on Sunday night and up until dawn, in the streets and main squares, it looked like the daily rush hour.

The players remained awake as they continued their celebrations back at the hotel and also because they had to leave

Borg Al-Arab early the next morning to meet President Abdel-Fattah Al-Sisi in Cairo. Al-Sisi had, immediately after the victory, tweeted a congratulatory message to the Pharaohs. Reports then flew of the president allocating LE1.5 million as prize money to each player for qualifying.

Simultaneously, Governor of Gharbiya Ahmed Sakr changed the name of the Bassioun Industrial Secondary School after Salah who graduated from the school in his home town Bassioun.

The following day, a proud Salah was there to see the unveiling of the new name, the Mohamed Salah Industrial School.

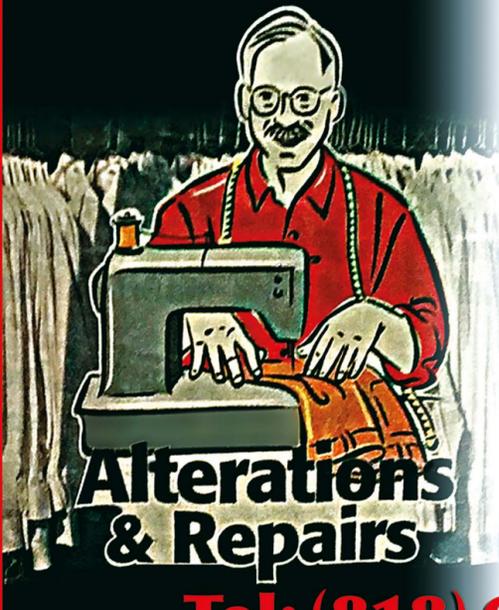
In the meeting, the president congratulated the team for making Egyptians "happy and proud." The president especially thanked coach Cuper and the team's biggest star Salah ("thanks Mohamed") and everyone else involved in the victory.

Egypt made its first World Cup appearance in 1934 in Uruguay and it took the Pharaohs 56 years to make the second visit, in Italy 1990 with the record seven-time African champions suffering numerous heart-breaking failures since.

But on Monday, FIFA President Gianni Infantino sent EFA President Hani Abu Rida a message of congratulations. "Dear Hani, after a 2-1 victory over Congo on Sunday evening in the Borg Al-Arab Stadium in Alexandria, Egypt became the second team from Africa to qualify for the 2018 FIFA World Cup, after Nigeria. "I would like herewith to congratulate you and your national team on this qualification for the biggest single-event sporting competition in the world.

"This is the third qualification to the FIFA World Cup for Egypt, their first appearance at the tournament for 28 years. This achievement is the result of the determination of everyone involved. My sincere congratulations go to the Pharaohs, the coach Hector Cuper, the entire technical and medical staff and the fans," Infantino wrote.

On the other hand, FIFA.com looked at five factors that proved critical to Egypt's successful qualification campaign for Russia 2018: the coaching stability; the four main pillars Essam Al-Hadari, Mohamed Abdel-Shafi, Mohamed Al-Nenni and Mohamed Salah whom have not missed a single minute of the third-round qualifying games, showing just how influential they have been in the triumphant journey; the in-form Salah; Al-Hadari's comeback and the fortress Borg Al-Arab.



## Alterations & Repairs

**Professional Alterations for Ladies & Men**

**We do everything from shortening pants to replacing Lining & Zippers for both Men & Women**

**Professional fitting for all clothing -suits, skirts dresses, pants & Jackets grad/bridemaid dresses & evening gowns**

**SAME DAY SERVICE AVAILABLE**

**Tel: (818) 631 2604**

# كيف يمكن زيادة ذكاء طفلك؟

وفقا لبحث من كلية هارفارد للأعمال، هناك فوائد كبيرة تتأتى للأطفال إذا كانت الأم تعمل خارج المنزل. ووجدت الدراسة بان بنات الأمهات العاملات يذهبن إلى المدرسة لفترة أطول، ولديهن فرصة أكبر للحصول على وظيفة في عمل إشرافي وكسب المزيد من المال بنسبة 23% أكثر مقارنة مع نظرائهن اللواتي يتربين مع أمهاتهن في المنزل. أبناء الأمهات العاملات يميلون أيضا إلى المشاركة بالأعمال المنزلية ورعاية الأطفال، ووجدت الدراسة انهم يقضون سبعة ساعات ونصف أكثر في الأسبوع في رعاية الأطفال و 25 دقيقة أكثر في الأعمال المنزلية، ان تكوني قدوة هي وسيلة لإرسال الإشارات بما يتعلق بكيفية التصرف، وما يجب فعله، والنشاطات التي يجب المشاركة بها، وماذا تعتقدين. هناك عدد قليل جدا من الامور التي نعرفها حول هذا التأثير الواضح على الاختلاف بين الجنسين من قبل الأم العاملة.

## 9. وضعهم الاجتماعي والاقتصادي ممتاز

من المؤسف أن خمس الأطفال الأميركيين يتربون في الفقر، الأمر الذي يحد بشدة من إمكانياتهم. ووفقا للباحث في جامعة سستانفورد شون ريردون، فان الفجوة في الانجاز للأطفال الذين هم من عائلات عالية الدخل مقارنة بأولئك الذين هم من عائلات منخفضة أيضا ذات تأثير واضح. كلما ارتفع الدخل بالنسبة للوالدين، ارتفعت علامات الأطفال الدراسية.

## 10. تعليم الصفة الذاتية

في عام 2013، فازت عالمة النفس أنجيلا داكويرث من جامعة بنسلفانيا بمنحة ماك آرثر (العبقرية) لكشفها سمة شخصية قوية محفزة للنجاح. تعرف هذه السمة بأنها (الميل للحفاظ على التركيز والجهد نحو تحقيق أهداف طويلة المدى)، وقد ارتبطت بحبها بالتحصيل العلمي، المعدل التراكمي، الحفظ، والترتيب في المسابقة الوطنية الامريكية للتهجئة. هذه السمة تعلم الاطفال التخيل والالتزام بالمستقبل الذي يريدونه.

## 11. اعطاء أطفالهم أسماء لا تحيز فيها

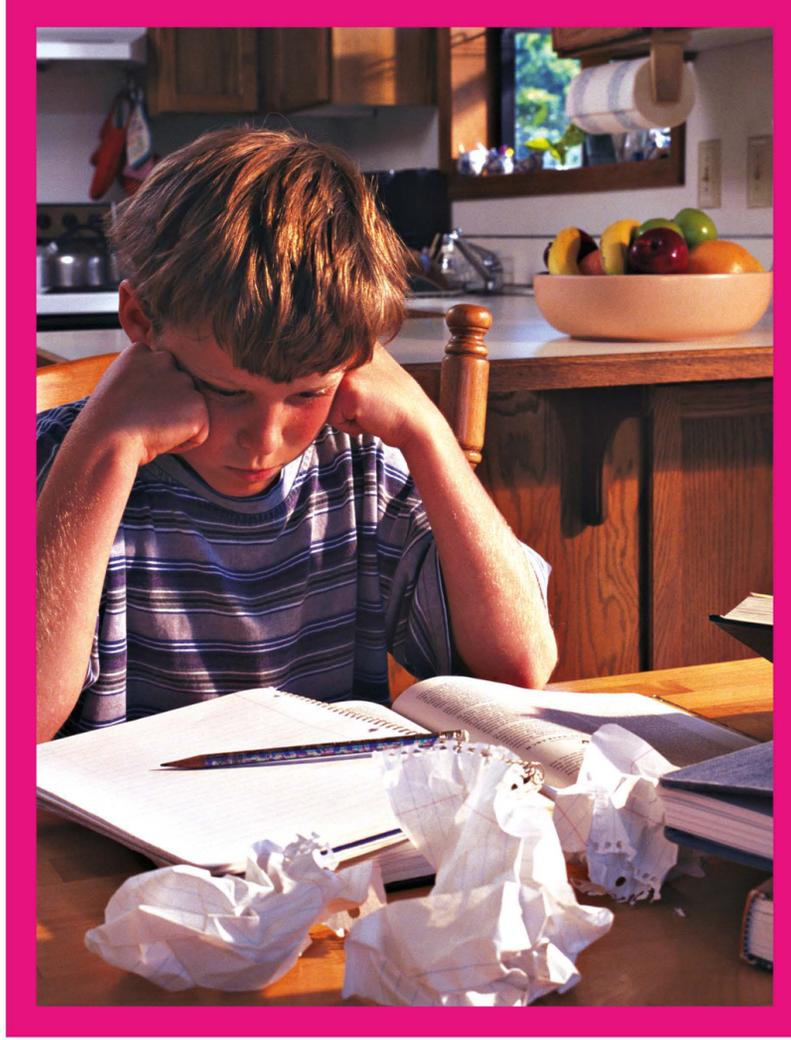
الأبحاث تظهر مدى كم يمكن أن تؤثر الأسماء على النجاح في حياتك. من ناحية مهنية، الأطفال اصحاب الاسماء الشعبية وسهلة النطق على سبيل المثال، لديهم المزيد من النجاح.

## 12. ادراك أهمية التغذية الجيدة وعادات الأكل

يدرك الناس الناجحون أن عادات الأكل الجيدة يمكن أن تساعدك على التركيز والانتاجية طوال اليوم، الدكتور كاترين شتاينر أديسر، عالمة النفس السريري للعائلة والأطفال ومؤلفة كتب مثل (الانقطاع الكبير: حماية العلاقات بين الطفولة والعائلة في العصر الرقمي).

تري أن تطوير العادات الغذائية لدى الأطفال عقليا وجسديا يتطلب المشاركة من أولياء الأمور.

لمساعدة أطفالهم تنمية شعور تقبل الجسم، و صورة الجسم الإيجابية عن الذات، فان الآباء بحاجة ان يكونوا القدوة الجيدة لانفسهم والآخرين، والعادات الصحية الخاصة بهم للاكل، واتخاذ موقف ايجابي تجاه الطعام.



أفضل فقط في الاختبارات الأكاديمية في مرحلة الطفولة، ولكن كانت علاقاتهم صحية وكان لديهم زيادة في التحصيل الدراسي في عمر 30. الآباء الذين يقدمون، الرعاية الحساسة، يستجيبون لإشارات أطفالهم على وجه السرعة وبشكل مناسب ويوفرون قاعدة آمنة للأطفال لاستكشاف العالم. وهذا يشير إلى أن الاستثمار في العلاقات بين الوالدين والطفل في وقت مبكر قد يؤدي إلى نتائج وعادات طويلة الأجل تتراكم عبر حياة الأفراد.

## 7. انهم أقل توترا

وفقا لبحث أجري مؤخرا، فان عدد الساعات التي تقضيها الامهات مع الاطفال الذين يتراوح أعمارهم بين 3 و 11 لا يساعد بشكل كبير بالتنبؤ بسلوك الطفل، أو مستوى السعادة، أو الإنجاز. ومن الممكن ان تأتي الامومة المشددة بنتائج عكسية. فإرهاق الأمهات، وخصوصا مع ضغوطات العمل ومحاولة إيجاد الوقت مع الاطفال، قد يؤثر على أطفالهن بطريقة سيئة. العدوى العاطفية ظاهرة نفسية حيث يشعر الناس بعضهم البعض تساعد على الفهم. تظهر الأبحاث أنه إذا كان صديقك سعيدا، أو حزين فسوف تاتثر بحالته. إذا كان احد الوالدين متعب أو يشعر بالإحباط، فان الحالة العاطفية يمكن أن تنقل للأطفال.

## 8. عمل الأمهات خارج المنزل

على فعل نفس الشيء الذي نجحن في تحقيقه. وقد وجدت دراسة شملت مجموعة من أكثر من 14 الف طفل دخلوا دار حضانه من عام 1998 الى عام 2007 ان الاطفال الذين يولدون لامهات مراهقات (18 سنة أو أقل) لديهم فرصة أقل لانهاء الثانوية أو الذهاب إلى الكلية. في عام 2009 ووجدت دراسة شملت 856 شخصا، ان المستوى التعليمي للآباء يؤثر بشكل كبير على النجاح التعليمي والمهني للطفل.

## 5. تدريس الاطفال الرياضيات في وقت مبكر

اظهر تحليل شامل عام 2007 اجري على 35000 طفل في سن ما قبل المدرسة في جميع انحاء الولايات المتحدة وكندا وانجلترا ان تطوير مهارات الرياضيات والحساب في وقت مبكر يمكن ان يتحول إلى ميزة كبيرة. الأهمية القصوى لمهارات الرياضيات في وقت مبكر، معرفة الارقام وترتيبها وغيرها من مفاهيم الرياضيات البسيطة - هو احد الالغاز لهذه الدراسة، حيث ان اتقان مهارات الحساب والرياضيات في وقت مبكر لا يتنبأ فقط بتحصيل الرياضيات بل بالقراءة في المستقبل.

## 6. تطوير العلاقة مع أطفالهم

وجدت دراسة في عام 2014 على 243 شخصا ولدوا فقراء أن الأطفال الذين حصلوا على الرعاية الحساسة، في سنواتهم الثلاث الأولى لم يكونوا

في حين ليس هناك وصفة لتربية الأطفال بطريقة ناجحة، أشارت ابحاث علم النفس إلى عدد من العوامل التي تساعد على التنبؤ بالنجاح. والكثير من هذه العوامل التي تعمل على زيادة ذكاء الطفل تعود إلى الوالدين.

وهذه هي الامور المشتركة بين الآباء والامهات الناجحين:

## 1. مشاركة الاطفال بالأعمال المنزلية

إذا كان الأطفال لا ينظفون الأطباق، فهذا يعني ان هناك شخص يقوم بالعمل عنهم. وهنا فانهم لا يحرمون من القيام بالعمل فقط، بل من تعلم حمل المسؤولية ومن ان الجميع يجب ان يقوموا بأعمالهم وذلك من اجل مصلحة الجميع. ويعتقد ان الأطفال الذين ينشأون على القيام بالأعمال يصبحون أكثر تعاونًا وتعاطفًا مع زملاء العمل، لأنهم يعرفون معنى العمل، ويكونون قادرين على القيام بالمهام بشكل مستقل. من خلال القيام بالأعمال المنزلية - اخراج القمامة، وغسل الملابس الخاصة بهم، وترتيب الفراش - سيدركون كيفية تحمل المسؤولية من أجل ان يكونوا جزءا فاعلا وليس خاملا من الحياة.

## 2. يعلمون أطفالهم المهارات الاجتماعية

باحثون من جامعة ولاية بنسلفانيا وجامعة دوك تتبعوا أكثر من 700 طفل من جميع أنحاء الولايات المتحدة من عمر الروضة إلى 25 سنة، حيث ووجدوا علاقة بين المهارات الاجتماعية في الروضة وتأثيرها على الكبار بعد مرور عقدين من الزمن. اظهرت دراسة حديثة ان الاطفال الاجتماعيين المتعاونين مع نظرائهم، يساعدون الآخرين، ويفهمون مشاعرهم، ويحلون المشاكل بمفردهم، فرصتهم أكبر في الحصول على درجة جامعية أو وظيفة في عمر 25 عاما من محدودي المهارات الاجتماعية، محدودي

المهارات الاجتماعية تزداد احتمالية اتكالهم على الآخرين، وخرقهم للقانون والقبض عليهم، شرب الخمر، والسكن في الاسكانات العامة. هذه الدراسة تظهر ان مساعدة الاطفال على تنمية المهارات الاجتماعية والعاطفية من اهم الاشياء التي يجب القيام بها لمواجهة مستقبل واعد في سن مبكرة، وان هذه المهارات يمكن ان تحدد ما اذا كان الطفل سيذهب إلى الجامعة أو السجن او ان ينتهي به الحال عاطلا عن العمل او مدمن.

## 3. لديهم توقعات عالية

باستخدام بيانات من دراسة استقصائية للأطفال المولودين في عام 2001 وعددهم 6600 طفلا، تم التوصل إلى ان توقعات الآباء من أطفالهم لها اثر كبير على التحصيل العلمي. الآباء الذين رأوا ان الدراسة هي الأساس عملوا على توجيه ابنائهم في هذا الاتجاه للوصول إلى التعليم الجامعي بغض النظر عن أي شيء آخر. يجب على الآباء ان يحافظوا على امالهم الكبيرة متماشية مع نظرية نفسية أخرى: ان ما يتوقعه شخص من شخص آخر ممكن ان يصبح نبوءة قابلة التطبيق.

## 4 تحقيق مستويات تعليمية عالية

في عام 2014 ووجدت دراسة داخلية في جامعة ميتشيجان ان الامهات اللاتي نهين الدراسة الثانوية أو الجامعية على الأرجح ان يربين أطفالهن

## هل ترغبين في العمل من المنزل؟ تعرّضي إلى إيجابيات وسلبيات..

- تحتاجين إلى بذل الجهود من أجل الشعور بالاندفاع نحو متابعة العمل من دون رقابة.  
- لا تشعرين بذلك الارتياح النفسي الذي ينتج عن ترك مكان العمل والوصول إلى المنزل يوميا. لذا يخشى أن يسيطر الروتين على حياتك.  
- في حال العمل من المنزل قد تفتقرين إلى التفاعل مع الزميلات وقد تفوتك بعض الفرص المهنية.  
- لن تتمكني من الانتباه إلى أنك تعملين بجهد أو لساعات إضافية إذا كنت تقومين بذلك فعلا. فهي تقيم عملك من خلال النتيجة التي يؤدي إليها فقط.

## نصائح مفيدة

في حال العمل من المنزل من المهم تذكر ضرورة الالتزام بهذه التعليمات:  
- زيارة المكتب الرئيسي بين الحين والآخر والحفاظ على التواصل مع الزميلات والمسؤولين من أجل إثبات الحضور.  
- توفير أجواء عمل مناسبة في المنزل مثل الجلوس في غرفة خاصة مجهزة بمكتب تماما كما في مكان العمل.  
- الالتزام بدوام عمل محدد وعدم تجاوزه.  
- اختيار ملابس مناسبة للعمل والتخلي عن ملابس النوم. فهذا يساعد على الشعور بالجدية ويعزز القدرة على العطاء.



تفضل الكثير من النساء العمل من المنزل لأسباب منها رغبتهن في الاهتمام بشؤون عائلاتهن ومنازلهن مع تحقيق طموحاتهن وأهدافهن المهنية في الوقت نفسه. ويعتبر هذا النوع من العمل مريحا جدا بالنسبة إلى الكثيرات. لكنه ينطوي على بعض السلبيات أيضا.

## الإيجابيات

- أثناء العمل من المنزل يمكن التمتع بالحرية بعيداً عن الرقابة والضغط النفسيين. ففي هذه الحالة أنت مديرة نفسك.  
- يعني هذا العمل أنه ليس عليك أن تنتقلي يوميا من منزلك إلى مكان عملك. وهذا يشير أيضا إلى أنه يمكنك توفير بعض الجهود والنفقات.  
- في منزلك يمكنك ارتداء ملابس مريحة والجلوس بالطريقة التي تحبين وفي المكان الذي تختارين.  
- يناسب هذا العمل في حال كان عليك الاهتمام في الوقت نفسه بشؤون منزلك وزوجك وأولادك. ففي هذه الحالة يمكنك تنظيم وقتك بالطريقة التي تناسبك.

## السلبيات

- أثناء العمل من المنزل تمضي الوقت بمفردك خلال ساعات طويلة من النهار. وهذا قد يشعر بالوحدة والملل.

## عشرة أسباب تجعل الرجل (يفر) من العلاقة العاطفية



الحياة واليغل ونقص الاهتمام من أهم الأسباب التي تجعل المرأة تقرر إنهاء علاقة عاطفية، فماذا عن الرجل؟ وما هي الأسباب التي تدفعه للفرار؟ دراسة رصدت أهم الأسباب التي تقتل العاطفة لدى الرجل تجعله يهرب إلى حضن امرأة أخرى. حاول باحثون من خلال دراسة أجريت على عشرة آلاف شخص، عمل قائمة بأهم الأسباب التي تجعل الرجل يقرر إنهاء علاقة عاطفية. وتعارضت نتيجة الدراسة مع الاعتقاد السائد بأن الجنس السمين هو أهم أسباب إنهاء الرجل للعلاقات العاطفية، إذ رصدت الدراسة التي نشرها موقع (عوفيمين) الألماني، العديد من الأسباب الأخرى.

- 1- الحياة المتكررة: احتل هذا السبب المركز الأول في فشل العلاقات العاطفية بالنسبة لـ 72% من الرجال.
- 2- الكذب: أعرب 71% من الرجال المشاركين في الدراسة عن غضبهم الشديد من محاولة شريكة الحياة إخفاء بعض الأمور عنهم والكذب المستمر.
- 3- الروتين: قال نصف الرجال المشاركين في الدراسة إن الروتين يؤدي إلى ضعف مشاعر الحب ويجعلهم يفكرون في إنهاء العلاقة.
- 4- الجدل: تكرر الخلافات والجدل المستمر حول نفس المواضيع يدفع 50% من الرجال للفرار.
- 5- إهمال مشاعر الرجل: يشعر الرجل بالإحباط على المدى الطويل بسبب عدم إبداء شريكة الحياة التفهم لمشاعره ورغباته ومخاوفه، كما أن عدم دعم المرأة لزوجها في مشكلات الحياة اليومية يجعله يعيد التفكير في جدوى العلاقة.
- 6- كبت حرية الرجل: يحب الرجل الحفاظ على حرته ويبدأ في التفكير في التخلص من العلاقة العاطفية إذا شعر أن حرته مهددة.
- 7- اختلاف الأهداف: لا يميل الرجل الذي يفضل السفر على الإنجاب، لقضاء حياته مع امرأة تضع الإنجاب على رأس أولوياتها، فالرجل يميل في العلاقة العاطفية لامرأة لها نفس أهدافه وخطته في الحياة.
- 8- البرود العاطفي: الرجل أيضا يحتاج للكلمة الطيبة والتعبير عن الحب ولذلك فإن 28% من الرجال قالوا إنهم يشعرون بالاستياء من المرأة التي لا تعبر عن مشاعر الحب بالقدر الكافي.
- 9- الحياة الجنسية المملة: عدم التناغم في العلاقة الجنسية يمثل سببا للانفصال بالنسبة لـ 19% من الرجال المشاركين في الدراسة.
- 10- الاهتمام الزائد بالعائلة: احذري من تكرار زيارات أمك لك وتواجد أبناء أشقائك في منزل بشكل مستمر، فهذا قد يزعج زوجك لاسيما إن زاد اهتمامك بعائلتك على اهتمامك به، وهو ما قد يشكل سببا للانفصال.

## 10 عبارات يكرها المراهقون

يقلم: ريهام القاضي

المراهقون مخيفون. بالنسبة لكثير من الأمهات، هم قنابل موقوتة، لديهم الكثير من المشاعر المضطربة، من الممكن أن ينفجروا من الغضب في أي لحظة مجرد سماعهم كلمة أو عبارة لا تسير على هواهم وتستفزهم. بعد أن تحدثت مع ملك، صديقتي المراهقة، إليك هذه القائمة من العبارات التي تثير غضبهم كي تتجنبينها: اقرأ: أهم 10 نصائح لتربية المراهقين أسباب وعلاج ضعف الثقة بالنفس لدى المراهقين 1- (هو كده وخلص) هذه واحدة من أسوأ العبارات على الإطلاق. فهي غير منطقية ومحبطة وتشبه إلى حد كبير عبارات تصدر من طفل ذي أربع سنوات. إذا كنت تريدين من المراهق أن يتصرف بمسئولية كالبالغين عليك أن تعامله على أنه بالغ، ولذلك عليك أن تقدمي إليه الأسباب وليس (هو كده وخلص) لأنها عبارة تترجم في عقل المراهق هكذا: (معدنيش سبب فانا بختق عليك).

2- (يجب أن تكون قد عرفت ماذا تريد أن تفعل بحياتك) المراهق في هذه المرحلة في منتهى الحيرة. فهو لا يعرف حتى ماذا يختار للإفطار، ويغير ملابسه خمسة مرات قبل الاستقرار على زي معين. كيف يمكن إذا أن تتوقعي منه أن يحدد ماذا يريد أن يفعل في حياته لمدة 60 عاما قادمة مثلا؟

3- (عندما كنت في مثل سنك، مررت بما تمر به أنت الآن) لا طبعاً. فزمن مراهقتك يعتبر في العصر الحجري بالنسبة لزمن مراهقة ابنك. لم يكن لديك إنترنت ولا هاتف محمول ولا فيس بوك. أي خطأ ارتكبته لم يكن لديه الفرصة للانتشار على الإنترنت في خلال 10 دقائق مثلما من الممكن أن يحدث الآن. الشيء الوحيد الذي يمكنك أن تفعل به، هو التعبير عن تعاطفك وتفهمك وليس خطاباً مفصلاً عن تفاصيل حياتك كمراهقة في زمن مختلف.

4- (عندما كنت في سنك، كنت أسير 15 كيلومترًا للذهاب للمدرسة وأكل مرة واحدة يومياً وأذاكر على لبة جاز) لا شيء مما تقولينه سيبدو كأنه قصة معاناة وتحدي وإثارة. فالعالم بالنسبة للمراهق يدور حوله وليس حولك. هو المهم ليس إلا.

5- (أنت كسول) ربما يبدو أن ابنك المراهق يقضي يومه على فيس بوك وحجرته أصبحت منطقة محظورة ولياقته البدنية متدنية. ولكن هذا لا يعني بالنسبة له أنه كسول. بل يرى أنه عندما يصبح في يوم من الأيام مثل صاحب فيس بوك (مارك زوكربرج) ويمتلك المليارات من الأموال سوف تشكرينه على كونه كسول.

6- (لماذا لا تكون مثل أخيك الأصغر؟) هل تطلبين من ابنك المراهق أن يصبح مؤدباً مثل أخيه البالغ من العمر ثلاثة سنوات؟ هذا الطفل الصغير الذي يجري وراءك في كل مكان كالبهلوان؟ هكذا سيفكر ابنك المراهق. لا تطلبي منه أن يقلد أخيه الصغير، ولا حتى أخيه الكبير. فهو يرى نفسه مستقلاً ومميزاً وليس بحاجة أن يتشبه بأحد أو يقلد أحد ليحوز رضا آخر.

7- أن تنظري له النظرة (إياها) أو كما نقول بالعامية (تزعري له) في هذه المرحلة - المراهقة - النظرة لا تحل ولا تربط، هي مستفزة بدرجة كافية ليتجاهلها ابنك ويغض الطرف عنها.

8- (هل سترتدي هذا القميص ونحن في الطريق لجذتك؟) أو (ألن تغسل شعرك؟) المراهقون يرتدون ما يحبون وقت ما يحبون. وعليه، فلا يجب أن تنتقدي ملابس ابنك أو تأمره أن يبدلها إذا كان ذاهباً في مشوار معك. هو حتى يرفض أن تشعره بالخجل من مظهره الذي يرى أنه يعبر عنه تماماً ويناسبه.

9- (لماذا لا تستضيف أصدقاءك في البيت بدلاً من الخروج؟) ملحوظة مهمة يا ماما العزيزة، المراهق يتوق دائماً للخروج. فحياته في المدينة تتمحور حول الكافيهات أو النوادي أو السببرات أو أماكن البلاي ستيشن أو المولات. حتى لو كانت (الخروجية) في الشارع المجاور لياكل مع أصحابه أيس كريم من الكشك على الناصية. فهي أفضل بالنسبة له من الجلوس في البيت. المراهق يعلم أنك بسؤالك هذا تريدين أن تراقبي تصرفاته هو وأصحابه وتكتشفي ما إذا كان يشرب سجانر أو يرتكب ما هو أسوأ لا قدر الله.

10- (الحياة صعبة) ربما كان هذا صحيحاً، ولكن ليس دورك كام أن تقولي له أن الحياة صعبة (وتسودها في وشه) وإنما أن تكوني عاملاً مساهماً في تحسين هذه الحياة بالنسبة لابنك.

## أسرار نجاح العلاقة الحميمة

سينعكس على صحة المنطقة التناسلية بالإيجاب. المهبل عضو قادر على تنظيف نفسه تلقائياً، ولكن ننعترف بصراحة أحياناً لا نشعر بأن تلك المنطقة الحساسة أصبحت نظيفة فعلاً إلا بعد الاعتسال. إذا كنت راغبة باستخدام الصابون، ننصح فقط باستخدام الأنواع الخفيفة أو الطبيعية، التي لا تحتوي على كحول أو مواد معطرة أو روائح قوية، نظفي المنطقة الخارجية فقط، وتفادي فرك المنطقة الداخلية من المهبل بالصابون. يمكن أن يسبب ذلك الحكمة والتهابات. لا تستخدمى كريمات عطرة وقوية لأنها يمكن أن تسبب الحكمة أو التهيج في المنطقة التناسلية.

عليك أيضاً بتجنب رطوبة تلك المنطقة، ولذلك ننصح بارتداء الملابس الداخلية القطنية النظيفة بعد ممارسة الرياضة والتعرق، وبعد الإخراج، يُنصح بتنظيف تلك المنطقة ومسحها من الأمام إلى الخلف، وهذا لتفادي الإصابة بكتيريا مؤذية يمكن أن تنتقل من المنطقة الخلفية حيث البكتيريا أكثر إلى منطقة المهبل الحساسة والمسالك البولية.

سيدتي، تفادي الدوش في المنطقة التناسلية، ويمكن أن يعمل الدوش القوي على إيذاء التوازن في منطقة مهبلك والتسبب في الحكمة والتهابات. ينطبق الأمر على الرجل، فاستخدم كثيراً من الماء وقليلًا من الصابون، وحاول أن تنظف مختلف أجزاء العضو الذكري، هناك الكثير من الطبقات الجلدية حول قضيبك - حاول أن تنظفها جميعاً بعناية فائقة.

وغسول الفم للقضاء على الروائح الكريهة التي تسببها بقايا الطعام. إزالة الشعر **الهبوط الصغيرة الهراء** التي تصيب الجلد أحياناً بعد الحلاقة بأمواس أو وسائل أخرى هي نتيجة التهاب حول ساق الشعرة الموجود تحت الجلد، خاصة لو الشعيرات مدفونة تحت الجلد وتنمو ملتوية في داخله، هذه الظاهرة تحدث أكثر لذوي الشعر القوي المعقد من الرجال أو النساء. في هذه الحالة يمكن إزالة الشعر من الجذور باستخدام الشمع أو الطريقة التقليدية وإذا كنت تفضل تقصير الشعر فقط، يمكن استخدام مقص خاص أو ماكينة كهربائية بحيث تترك حوالي ٢ مم من الشعرة ظاهراً، ولا تنس أن تغسل الجلد بصابون مخفف وترش الأدوات بالكحول قبل وبعد الاستعمال.

**غسل الأعضاء التناسلية:** تنظيف المنطقة بين القضيب/المهبل والشرج بفاوطة أمر هام لأن عدم تنظيفها بعناية يسبب رائحة كريهة، وهذا بسبب تجمع البكتيريا والفطريات بها، ومن الضروري جداً أن تجفف بعدها أيضاً بفاوطة نظيفة لا يستعملها غيرك ويتم غسلها على درجة حرارة فوق ٦٠ مئوية كل أسبوع بالأكثر. إذا كنت تعاني من رائحة كريهة، يمكنك شطف المنطقة التناسلية بمحلول مياه وخل أبيض (لتر مياه وفنجان خل أبيض من 1٠٠ مل)، يتبعها تنشيف جيد. وإذا استمرت الرائحة فعليك مراجعة طبيب أمراض جلدية وتناسلية، اهتم أيضاً بتغذيتك لأن الأكل الصحي

تعد رائحة الجسد والفم والاهتمام بالنظافة الشخصية والعناية بالأعضاء التناسلية أموراً ضرورية للغاية لنجاح العلاقة الجنسية، لذلك من المهم تقشير أسنانك والاستحمام بانتظام وارتداء ملابس نظيفة ولكن قبل المبالغة في إخفاء رائحة الجسد عليك/ي أن تعرف/ي أن لكل فرد رائحة طبيعية، وهي في الحقيقة مهمة في الحياة الاجتماعية، وعالم الحب والعلاقات الزوجية.

هل تعلم(ين) بأننا جميعاً ننتج روائح مصممة لاجتذاب الشريك(ة)؟ إنها إشارات كيميائية تسمى فيرمونات، لا نلاحظ رائحتها دوماً، لكنها تؤثر على مدى انجذابنا للآخرين. كثيراً ما نجد شخصاً ما أكثر جاذبية، لأن شيئاً في داخلنا قد أنجذب لهم وأحبهم، فرائحة جسمنا الطبيعية مميزة وخاصة من نوعها، وربما سيحبها الشريك كما هي، وفي نفس الوقت من الضروري أن نتحلى برائحة نظيفة منعشة!

### هذه بعض النصائح للرجال والنساء:

**العرق والعناية بالبطين:** أما فيما يتعلق بنظافة الإبط، يمكنك الحرص على الاستحمام أو تنظيف تلك المنطقة بفاوطة دافئة، وارتداء ملابس نظيفة، ويساعد أحياناً استخدام مزبل لرائحة العرق، وحاول استخدام النوع الخاص بالجلد الحساس الذي لا يحتوي على نسبة كحول عالية لأنها تسبب أحياناً الحساسية والحكة.

**الأسنان:** عليك الاهتمام بصحة الفم والأسنان باستخدام فرشاة الأسنان واللسان والمعجون

ربما تكون الرتابة وضغوط الحياة اليومية والجهل بأمور الجنس من الأسباب الرئيسية لعزوف كثير من الأزواج عن ممارسة العلاقة الحميمة، أو النظر إليها كواجب ثقيل. وهنا يقدم لك الخبراء مجموعة من الوصايا، التي تصف للحياة الزوجية كثيراً من المتع وتكون مثل التوابل التي تضيف الأكل، ولا بأس أن يكون العيد فرصتك الذهبية للبدء بتنفيذ بعضها:

- 1- تغيير المكان والزمان: إن العلاقة الحميمة بين الأزواج عرضة للصدود والهبوط، كما هو الحال مع كل العلاقات الإنسانية بين البشر. وإن ممارسة هذه العلاقة في نفس المكان التقليدي وفي نفس الوقت من اليوم يمكن أن يقود إلى الملل. لذا على الأزواج أن يغيروا من هذه الأماكن والأوقات قدر الإمكان، وإذا لم يتوافر مكان آخر، يكون على الزوجة مهمة تغيير الديكور والإضاءة وألوان الستائر والشراشف من وقت إلى آخر، وإن قليلاً من التغيير لا يكون مكلفاً دائماً، مثل شراء مصباح أحمر أو أزرق أو أخضر يغير الأجواء والأمزجة بأقل التكاليف.
- 2- التعرف على النقاط الساخنة في خارطة الشريك: لقد وضع الخالق في جسد الإنسان أعضاء حسية تتحرك برغبتة الجنسية، وعلى الزوج والزوجة أن يتعرفا على ما لا يقل عن عشر نقاط حيوية حساسة في جسم شريك الحياة، وأيضاً التأكد من مزاياها الخاصة التي توصله إلى مرحلة الرضا والاطمئنان النفسي والإشباع، ومن يجهد هذه النقاط هو كمن يريد أن يرسم منظراً طبيعياً وهو لا يملك ألواناً أو فرشاة. والوصفة البسيطة للتعرف على أسرار هذه

المناطق هو في استخدام حاسة اللمس، ولكن برفق وبطء ودكاء مثل التلمذ الشاطر الذي عليه أن يجتهد في بداية الأمر كي تسهل عليه الأمور فيما بعد.

- 3- التوقيت بين رغبة الطرفين: تشير الدراسات إلى أن الرغبة والشهوة الجنسية تفتت وتبرد عند الزوجين بمرور السنين حتى تصل إلى النصف. ويعزوف الأسباب في هذا التناقص إلى الفشل في التوقيت بين رغبة الطرفين وعدم الوصول إلى التوافق بينهما، حيث يظن بعض الرجال أن زوجاتهم مثل القرن الذي يسخن، ويصبح جاهزاً للطبخ ما إن تشعل قربه عود التباغ، لكنهم يصدمون عادة بعدم تجاوب المرأة معهم، وهذا ما يشعرهم بالإحباط والخرج والتردد في تكرار التجربة مرة أخرى.
- 4- الوصفة التي يقدمها الاختصاصيون للرجل هي في فتح الحوار مع المرأة والتسلل شيئاً فشيئاً للحديث الحميمي، الذي يحرك المشاعر ويوصلها للتجاوب.
- 5- تتخلص من الرتابة وإحباط عن الجديد: يمكن أن تستمر الرغبة الجنسية للزوج على نفس المنوال، لكن هذا الأمر يختلف عند أغلب النساء العريبات اللاني يتبعهن العمل البيتي وتقل المسؤولية، ويؤدي بهن إلى العزوف تدريجياً عن هذه الممارسة الحميمة. ولكن مركب الحياة الحميمة بين الزوجين لا يمكن أن يسير إلا بهما معاً، وأن سعادة أحد الطرفين مرهونة بعلاوات الرضا التي يراها في عيون الطرف الآخر. لذا فإن التغيير والعمل على جذب شريك الحياة وإمتاعه هي ليست مهمة المرأة فقط كما يظن البعض، ويمكن للرجل أن يكون مبادراً في رمي الحجر في ماء العلاقة الحميمة الراكد، وجميل أن يفكر أحد الطرفين



## Hospital

- Westside Walk In Clinic** Venice  
 3019 Washington Blvd  
 Marina Del Rey, CA 90292  
 (310) 305-1801
- Ketamine Clinics of Los Angeles** Brentwood  
 11645 Wilshire Blvd  
 Los Angeles, CA 90025  
 (424) 253-8101
- Sylvan Medical Center** Sherman Oaks  
 4312 Woodman Ave  
 Sherman Oaks, CA 91423  
 (818) 988-4088
- Yosef Nasser, MD** Beverly Grove  
 8635 W 3rd St  
 Los Angeles, CA 90048  
 (310) 289-1518
- Providence Saint Joseph Maternity Center** Burbank  
 501 S Buena Vista St  
 Burbank, CA 91505  
 (818) 843-5111
- Cedars-Sinai Comprehensive Cancer Center** Beverly Grove  
 8700 Beverly Blvd  
 West Hollywood, CA 90048  
 (310) 423-8030
- Manchester Urgent Care** Westchester  
 6222 W Manchester Ave  
 Los Angeles, CA 90045  
 (310) 670-0230
- Vermont Urgent Care & Multi Specialty Center** Pico-Union  
 1435 S Vermont Ave  
 Los Angeles, CA 90006  
 (213) 386-2511
- Claris Health** Sawtelle  
 11500 W Olympic Blvd  
 Los Angeles, CA 90064  
 (310) 499-2708
- Cedars-Sinai Spine Center** Beverly Grove  
 444 S San Vicente Blvd  
 Los Angeles, CA 90048  
 (310) 423-9900
- Martin Luther King, Jr. Community Hospital** Beverly Grove  
 1680 E 120th St  
 Los Angeles, CA 90059  
 (424) 338-8000
- Cedars-Sinai Medical Center** Beverly Grove  
 8700 Beverly Blvd  
 Los Angeles, CA 90048  
 (310) 423-3277

## Coffee Shop

- Bolt** Hollywood  
 5648 Hollywood Blvd  
 Los Angeles, CA 90028  
 (323) 484-2658
- Coffee by KOFI** Historic South Central  
 1933 S Broadway  
 Los Angeles, CA 90007  
 (347) 378-7215
- Hermanos Coffee** Mid-Wilshire  
 5616 San Vicente  
 Los Angeles, CA 90019
- Intelligentsia Coffee** Silver Lake  
 3922 W Sunset Blvd  
 Los Angeles, CA 90029  
 (323) 663-6173
- Woodcat Coffee Bar** Echo Park  
 1532 W Sunset Blvd  
 Los Angeles, CA 90026  
 (213) 537-0147
- Open Space** Beverly Grove  
 457 N Fairfax Ave  
 Los Angeles, CA 90036  
 (323) 424-3059
- Verve Coffee Roasters** Downtown  
 833 S Spring St  
 Los Angeles, CA 90014  
 (213) 455-5991
- Nice Coffee** Downtown  
 555 S Flower St  
 Los Angeles, CA 90071
- Coffee Commissary** Beverly Grove  
 801 N Fairfax Ave  
 Los Angeles, CA 90046  
 (323) 782-1465
- Design Cafe Dabang** Arlington Heights  
 3501 W Pico Blvd  
 Los Angeles, CA 90019  
 (323) 643-4898
- Bricks & Scones** Larchmont  
 403 N Larchmont Blvd  
 Los Angeles, CA 90004  
 (323) 463-0811
- Dinosaur Coffee** Silver Lake  
 4334 W Sunset Blvd  
 Los Angeles, CA 90029

## Restaurants

- Tlayuda LA Mexican Restaurant** East Hollywood  
 5450 Santa Monica Blvd  
 Los Angeles, CA 90029  
 (213) 261-4667
- Hiatus Urban Barbeque** Mid-Wilshire  
 1292 S La Brea Ave  
 Los Angeles, CA 90019  
 (323) 879-9700
- Chef Kang Food Truck** Serving Los Angeles and the Surrounding Area  
 (213) 425-4157
- Catch 56** Hollywood  
 5615 Hollywood Blvd  
 Los Angeles, CA 90028  
 (323) 867-2777
- Olsons Scandinavian Delicatessen** Mid-City  
 5660 W Pico Blvd  
 Los Angeles, CA 90019  
 (323) 938-0742
- Ta-eem Grill** Fairfax  
 7422 Melrose Ave  
 Los Angeles, CA 90046  
 (323) 944-0013
- Larchmont Village Wine Spirits & Cheese** Windsor Square  
 223 N Larchmont Blvd  
 Los Angeles, CA 90004  
 (323) 856-8699
- Oi Asian Fusion** East Hollywood  
 4734 Hollywood Blvd  
 Los Angeles, CA 90027  
 (213) 458-1945
- Buna Ethiopian Restaurant & Market** Mid-Wilshire  
 1034 S Fairfax Ave  
 Los Angeles, CA 90019  
 (323) 964-9731
- Buil Samgye Tang** Koreatown, Wilshire Center  
 4204 W 3rd St  
 Los Angeles, CA 90020  
 (213) 739-0001
- Strada Eateria & Coffee** Downtown  
 119 E 5th St  
 Los Angeles, CA 90013  
 (213) 822-4558
- With Love Market & Cafe** Pico-Union  
 1969 S Vermont Ave  
 Los Angeles, CA 90007  
 (213) 817-7290

## Cinema

- ArcLight Cinemas** Pasadena  
 300 E Colorado Blvd  
 Pasadena, CA 91101  
 (626) 568-9651
- Edwards West Covina Stadium 18** 1200 Lakes Dr  
 West Covina, CA 91790  
 (844) 462-7342
- Los Angeles Asian Pacific Film Festival** Little Tokyo, Downtown  
 120 Judge John Also St  
 Los Angeles, CA 90012  
 (213) 680-4462
- ArcLight Cinemas** 831 S Nash St  
 El Segundo, CA 90245  
 (310) 607-0012
- AMC Dine-in Theatres Marina 6** Del Rey  
 13455 Maxella Ave  
 Marina Del Rey, CA 90292  
 (310) 827-7955
- Pacific Theatres Cinerama Dome** Hollywood  
 6360 W Sunset Blvd  
 Los Angeles, CA 90028  
 (323) 464-4226
- Egyptian Theatre** Hollywood  
 6712 Hollywood Blvd  
 Los Angeles, CA 90028  
 (323) 461-2020
- Crest Theatre** Westwood  
 1262 Westwood Blvd  
 Los Angeles, CA 90024  
 (310) 470-1508
- American Cinematheque** Hollywood  
 6712 Hollywood Blvd  
 Los Angeles, CA 90028  
 (323) 461-2020
- Echo Park Film Center** Echo Park  
 1200 N Alvarado St  
 Los Angeles, CA 90026  
 (213) 484-8846
- Rooftop Cinema Club** Downtown  
 888 S Olive St  
 Los Angeles, CA 90014
- Arena Cinelounge** Hollywood  
 1625 N Las Palmas Ave  
 Los Angeles, CA 90028  
 (323) 431-9792

## Supermarket

- Milk and Eggs** Serving Los Angeles and the Surrounding Area  
 (747) 222-6262
- Sprouts Farmers Market** Fairfax  
 915 N La Brea Ave  
 Los Angeles, CA 90038  
 (323) 217-1642
- Super King Markets** Glassell Park  
 2716 N San Fernando Rd  
 Los Angeles, CA 90065  
 (323) 225-0044
- Smart & Final Extra!** Downtown  
 845 S Figueroa St  
 Los Angeles, CA 90017  
 (213) 629-0039
- Trader Joe's** Beverly Grove  
 175 S Fairfax Ave  
 Los Angeles, CA 90036  
 (323) 931-4012
- Whole Foods Market 365** Silver Lake  
 2520 Glendale Blvd  
 Los Angeles, CA 90039  
 (323) 378-3891
- Trader Joe's** Hollywood  
 1600 N Vine St  
 Los Angeles, CA 90028  
 (323) 856-0689
- Zion Market** Wilshire Center, Koreatown  
 3500 W 6th St  
 Los Angeles, CA 90020  
 (213) 351-9900
- Yucca Supermarket** Hollywood  
 1815 N Cahuenga Blvd  
 Los Angeles, CA 90028  
 (323) 461-7288
- Co-opportunity Market & Deli** Culver City  
 8770 Washington Blvd  
 Culver City, CA 90232  
 (323) 746-2899
- N101** Hollywood  
 6252 Romaine St  
 Los Angeles, CA 90038  
 (323) 467-6123
- Silom Supermarket** Los Feliz  
 5321 Hollywood Blvd  
 Los Angeles, CA 90027  
 (323) 993-9000

## California Tourist Areas

- 18. Venice Canals** Venice  
 Carroll Ct & Eastern Canal Ct  
 Venice, CA 90293
- 17. Griffith Park** Griffith Park  
 4730 Crystal Springs Dr  
 Los Angeles, CA 90027  
 (323) 913-4688
- 16. Hollywood Sign Hike** Hollywood Hills  
 3200 Canyon Dr  
 Los Angeles, CA 90068
- 15. Lake Hollywood Park** Hollywood Hills  
 3160 Canyon Lake Dr  
 Los Angeles, CA 90027  
 (818) 243-1145
- 14. Hiking Yoga** Griffith Park  
 2800 E Observatory Ave  
 Los Angeles, CA 90027  
 (888) 589-2250
- 13. Venice Beach** Venice  
 1500 Ocean Front Walk  
 Venice, CA 90291  
 (310) 650-3255
- 12. City of Los Angeles** Downtown  
 200 N Spring St  
 Los Angeles, CA 90012  
 (213) 473-5901
- 11. Museum of Broken Relationships** Hollywood  
 6751 Hollywood Blvd  
 Los Angeles, CA 90028  
 (323) 892-1200
- 10. TMZ CelebrityTour** Serving Hollywood and the Surrounding Area  
 (844) 869-8687
- 9. Los Angeles City Hall** Downtown  
 200 N Spring St  
 Los Angeles, CA 90012  
 (213) 485-2121
- 8. Hollywood Sign** Hollywood Hills  
 Griffith Park  
 Los Angeles, CA 90068
- 5. Affordable World** 208 S 1st St  
 Los Angeles, CA 91801  
 (844) 614-1272

# المايسترو عادل إسكندر

المايسترو هذا لقبه، أثر بشكل كبير في تغيير الثقافة الفنية للمجتمع المهجري في أمريكا بلوس أنجلوس في وقتاً قصير وبشكل كبير بإضافته للون له صبغة ليالي زمان على المجتمع العربي الأمريكي وإمتاعهم بالفن الراقى الأصيل المحترم هذه الشخصية أثرت بشكل فعال وراقى بفننه واحترامه لهذا الفن والبقاء عليه وتطوره وعمل مزيج عرسي أصيل بين فنانيين جاليه العربية بعضهم البعض في تناسق وتآلف من الوحدة العربية الأصيلة عن طريق الفن وصنع وحدة فنية عريية تُكمل بعضها البعض من خلال سفير الفن في بلاد الفرنجة المايسترو الراقى عادل إسكندر سنتبحر معه في قصة نجاح، قصة حفرها بكل طاقاته وقدراته الفنية والشخصية من نجاحات وإخفاقات وإحباطات وأمل وتفوق على نفسه أحياناً وأحياناً أخرى اليأس إلى أن وصل إلى أعلى درجات الفن وأفضل الأحاسيس الإنسانية والنجاحات العظيمة ليُمتع البشر بفننة الأصيل الجميل وموهبته المميزة القوية.

**من هو عادل إسكندر؟**

عادل إسكندر إنسان مثل أي إنسان له آماله وطموحاته في هذه الدنيا.

**أين ولد ومن أي محافظة؟**

أنا ولدت في مصر أم الدنيا في محافظة القاهرة.

**أين درس ومن أي كلية تخرج؟**

أتممت دراستي الابتدائية والإعدادية ثم التحقت في ثانوي بالمعهد العالي للموسيقى العربية بأكاديمية الفنون بالهرم وحتى تخرجت ببيكالوريوس المعهد العالي للموسيقى العربية سنة 1984.

**هل أنت متزوج؟**

متزوج نشكر ربنا .. ثمنها يفوق اللآلئ.

**هل لديك أولاد وكم عصرهم؟**

عندي ولدين وبنيت آخر العنقود.

**ماذا تعنى كلمة مايسترو بالنسبة لك؟**

كلمة مايسترو دي حاجه كبيرة جداً بالنسبة لي وإلى أي حد مايسترو يعني قيادة يعني تقود عدد كبير من الموسيقيين وتقود كل عازف وأتته الموسيقية في المكان إلى محتاجه يعزف فيه والتوقيت المناسب وكل العازفين يعزفوا ويقراؤا النوتة الموسيقية بربع عين وثلاثة أربع العين الباقية على المايسترو وهو يقود الأوركسترا.

**ما هي الآلات التي تتقنها وتحترف العزف عليها؟**

طبعاً آلة الكمان والبيانو.

**متى احترفت العزف علي الكمان؟**

إحترفت العزف علي الكمان بعد ثلاث سنوات من الدراسة في المعهد بدأت الدراسة سنة 1977 تقدر تقول سنه 1980

**كم كان عمرك وقتها عند إحترافك وعملك بالسوق فعلياً؟**

عمري كان تقريباً 18 سنة عندما بدأت الإحتراف.

**من هم كبار الفنانين الذي تعاملت معهم المصريين منهم والعرب؟**

أنا تعاملت تقريباً مع كل نجوم العالم العربي والبدائية كانت فرقة أم كلثوم للموسيقى العربية وأحنا طلبة في المعهد لانها فرقة المعهد دي طلعت أجيال من المطربين والموسقيين، عزفت مع الفنانة وردة الجزائرية والفنانة نجاة الصغيرة وشادية وصباح وسعاد محمد وأنغام وأصالة وهاني شاكر ووليد توفيق ومحمد العزبي ومحمد رشدي ومحمد الحلو وعلى الحجار ومطربين من الخليج وكل العالم العربي وتعاملت مع الموسيقار محمد عبد الوهاب سنة 1984 كنا رايعين المملكة المغربية وكان عبد الوهاب عامل لحن إلى ملك المغرب وكنا نعمل معاه بروفات وعشان يسمع اللحن ويقول رأيه في البروفات وطبعاً كان لي الشرف أن أكون مع الفرقة الماسية بقيادة المايسترو أحمد فؤاد حسن في تكريم محمد عبد الوهاب في قاعة ألبرت هول في لندن.

**كم دولة سافرت للعزف فيها؟**

أنا سافرت تقريباً ثلاث أربع العالم بطبيعة شغلي كله سفر جميع الدول العربية ماعدا (السودان) واليمن وأوروبا وأمريكا وأستراليا وأمريكا الجنوبية نشكر ربنا جميع القارات سافرت إليها.

**من أثر في شخصيتك وأضاف اليك فنياً وإنسانياً من الفنانين؟**

كل الفنانين لهم طبع مختلف بس كلهم يتفقوا على أن كلهم عندهم أحاسيس وكلهم إنسانية طبعاً.

**ما الفرق بين التعامل والعزف مع فنانين كبار وفنانين مبتدئين؟**

التعامل مع الفنانين الكبار طبعاً حاجه صعبه لأن كل واحد منهم عايز يعمل شغلة بمنتهى الدقة عشان أسمه وسمعته، أما المبتدئين أنت تتعامل معهم على إنك تعلمهم وتشرح لهم ما لم يعرفوه.

**هل لك أعمال خاصة غير أدائك المحترف لعزف أغاني الطرب الأصيل وما هي؟**

أنا شغلتي هي الموسيقى فقط لاغير ولي الشرف.

**ماذا سافرت إلى أمريكا، متى وما الهدف من السفر والإقامة؟**

سافرت إلى أمريكا سنه 2010 الهدف ربنا ليه حكمة في ذلك وعشان أولادي.

**هل السفر والإقامة بأمريكا أثر على تاريخك الفني بالسلب أم أضاف إليك خبرة جديدة ومجتمع آخر إلى فنك؟**

الإقامة في أمريكا طبعاً أثرت عليا في الفن لأن الفن العربي هنا في أمريكا ميت مش زى مصر طبعاً بس قدرنا نعمل حاجه للجاليات العربية هانتكلم عليها بعدين.

**ما نوعية الجمهور في دول المهجر (أمريكا)؟**

نوعية الجمهور في دول المهجر نوعية جيل قديم ترك مصر أو أي بلد عربي أخرى وكان من الصعب عليه أن يتعايش مع الفن عندما ترك مصر وسافر ومن وقت بعيد وطبعاً وقتها كان لا يوجد تواصل مثل الآن والتكنولوجيا الحديثة هذا الجمهور هو إلى عطشان إلى الفن العربي المصري ويفكره بالزمن الجميل إلى كان عايش فيه. النوع الآخر من الجمهور هم الأجيال الجديدة وطبعاً كلهم ميو لهم حسب المجتمع إلى عايش فيه ومنهم كثر يبحبوا الموسيقى العربية وده يرجع إلى الأسرة لو بيسمعوا في البيت أغاني مصرية هايجبوا الموسيقى العربية في الغالب.

**هل الجمهور متجاوب مع فنك ليذكرهم بالماضي أم لا يتواصل معك بشكل مرضى لك نسبتاً للحياة العملية المرهقة بالغرب؟**

بكل تأكيد الجمهور متجاوب مع الفن المصري جداً إلى واحشهم جداً ويفكرهم ببلدهم الحبيبه مصر وأهلهم.

**في رأيك ما هو العصر الذهبي للموسيقى العربية؟**

العصر الذهبي للموسيقى طبعاً عصر سيد درويش ومحمد عبد الوهاب

وأما كلثوم وعبد الحليم ونجاة وشادية ووردة وفايزة وعبد المطلب وكثيرين جداً.

**ما هي المهرجانات التي شاركت بها؟**

المهرجانات إلى شاركت فيها كانت كثيرة مهرجان قرطاج تونس ومهرجان جرش ومهرجانات في الجزائر ولبنان والمغرب والدول الخليجية.

**كيف تنهض بواقع موسيقانا من وجهة نظرك؟**

تنهض بموسيقانا باننا نقدم فن راقى ومحترم الجمهور كله يحبه ويقدره ويحترمه.

**ما هو رأيك في الكليات والأغاني السريعة التي تغزو الميديا الآن؟**

الكليات السريعة هو ده زمنها الأغاني كلها أصبحت سريعة بس الحاجه السريعة بتتنسى بسرعة برده هو ده حال الدنيا الناس معندهاش وقت تسمع أغنية ساعة.

**ما هو الهدف من تكوينك لفرقة ليالي زمان؟**

فكرة تكوين فرقة ليالي زمان كانت من أصدقائي وجمعنا الفرقة والحمد لله نجحت لاننا أصدقاء من زمن وأصبحتنا أسرة واحدة نتلقى في مشروع واحد وهو فرقة ليالي زمان.

**ما هي كانت شروطك لاختيار الفنانين والعازفين المكون منهم الفرقة؟**

شروط إختيار العازفين أو المطربين: أولاً الموهبة الموسيقية وطبعاً لو دارسين موسيقى طبعاً يبقى أحسن كثيراً لأن العازف الدارس بيقرأ نوته موسيقية وده بيخدم العمل جداً.

**ما هو نشاط الفرقة وما المقابل لهذا النشاط الفني العظيم المبهج؟**

نشاط الفرقة هو عمل حفلات للجاليات العربية لإسعادهم فنياً المقابل هو فرحة الجمهور ونحن نسعد أيضاً معهم لأن نجاحك ورد فعل مجهوداتنا تشاهده في الحال وهو ده جمال المسرح.

**هل فرقة ليالي زمان لها هدف محدد تسعى له أو رسالة معينة؟**

هدف فرقة ليالي زمان هو تقديم فن راقى يسعد كل الجماهير متى تقام حفلاتكم وأين نصل إليها ونتابعها لنستمع بفنكم الجميل الأصيل؟

إحنا تقريباً بنقدم ثلاث حفلات في السنة التواصل عن طريق الفيس بوك والدعاية في جريدة كاريزما قريباً إنشاء الله.

**ما هي طمحاتك في المستقبل وما تريد أن تحققه من إنجازات فنية لفرقة ليالي زمان وطموحاتك شخصية؟**

إن شاء الله سنقوم بعمل حاجات كثيرة جداً عن طريق ليالي زمان وقريباً سوف نقوم بحفلات في ولايات أخرى داخل أمريكا.

**ماذا تريد أن تقول لجمهورك وما هو الجديد المقدم له من خلالكم الفتره القادمة؟**

أقول لجمهوري الحبيب بحبكم جداً إحنا من غيركم ولا حاجه أنتم إلى بترفعونا إلى فوق وإن شاء الله سنقدم لكم فن راقى يلبق ببيكم كما عودناكم وإنتظروا وكل جديد.

**كلمة أخيرة؟**

أحب أوجه شكري إلى الأستاذ وائل لطف الله الناشر ورئيس تحرير جريدة كاريزما وأتمنى لسه كل النجاح والتوفيق.

أجرى الحوار: وائل لطف الله

بمصر

# جريين تاونز

## مكان تعيش فيه

### استلم مزرعتك وإبني فيلتك فوراً

مشروع زراعي سكني بالشيخ زايد أمام مطار القاهرة الجديد

مياه - كهرباء - شبكة طرق - اشراف وحراسة

حياة رائعة تم التخطيط لها من اجلكم

كل ما عليكم الاستمتاع

السعر \$10000 مقدم \$2500 والباقي على 3 سنوات



عرض خاص لقراء جريدة

كاريزما

الكويت - هولي - شارع بن خلدون - مركز العثمان  
البرج التجاري - الدور السابع - مكتب (71)  
0096522640441-0096522640442  
0096599397371

القاهرة - جيزة  
5 شارع المساحة الدقي  
0020201098864462  
0020237628106

دبي - القرهود - بناية النابودة - طابق ارضي  
مكتب رقم 2 بجوار مركز القرهود  
00971555848071

L&K  
شركة لوك للتسويق  
عملاتنا ثقة نعمل معلمنا عام 1998