

## هانى شنودة لكاريزما: أنا أول من قدمت "محمد منير" واكتشفت "عمرو دياب" فى إحدى حفلات فرقة المصريين

هانى شنودة صاحب نقله  
حقيقية فى الموسيقى المصرية

## المصرية «ماما ماجى» تحصل على جائزة المرأة الشجاعة



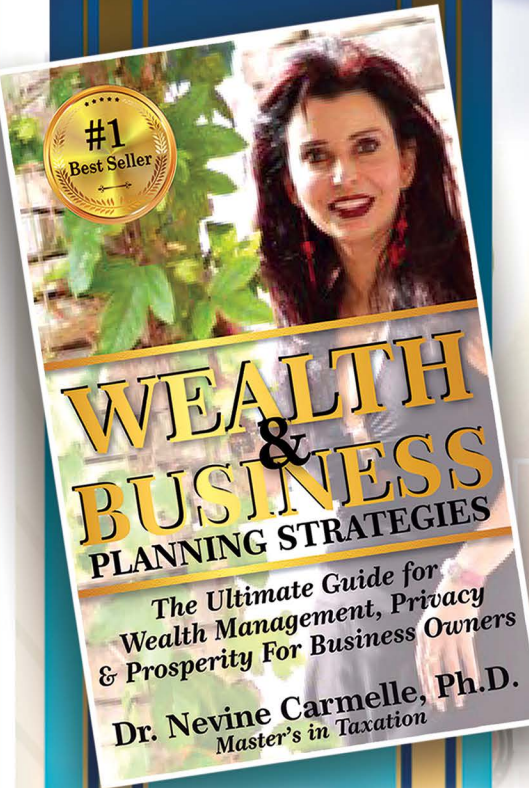
بعد 44 عاماً على رحيلها .. الساعات الأخيرة فى حياة كوكب الشرق أم كلثوم

أساطير الأبراج

أسئلة شائعة عن التأمين على الحياة

أسعار الذهب تطفئ بريقه

حضور متميز وفعال للمشاركة بمعظم النشاطات المقامة بأمريكا والمحافل الدولية كما عودتنا الدكتورة نيفين كارمل سفيرة النوايا الحسنة بالعديد من السفارات ومنها السفارة العراقية والسفارة الكويتية بأمريكا



+1 (949) 478-4077

The author of  
#1 Best Seller book  
"Wealth & Business"  
is Dr. Nevine Carmelle.



Dr. Nevine Carmelle



**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 Extractions  
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  
إطعم 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

## Cal-Tax Masters

22935 Ventura Blvd., Suite 219  
Woodland Hills, CA 91364



IRS e file

CTEC  
California Tax Education Council  
REGISTERED TAX PREPARER

## إبراهيم رأفت جاد

خبرة 38 سنة

جميع أنواع الضرائب والأعمال المحاسبية

Notary Public - California

Members of the California Tax Education Council Authorized IRS e-file Providers



Nevine Awad - RTRP



Ibrahim Gad - RTRP



Daniel Gad - RTRP

Fax: (818) 225-0094

**(818) 225-0090**

Services

- Income Taxes for Individuals, Partnerships & Corporations
  - Accounting & Financial Reporting
  - Sales/Use & Property Taxes
  - Compliance & Reverse Audits
  - Payroll & Payroll Tax services
  - Audits Representation
  - Form Corporations, LLP & LLC
- إعداد الضرائب للأفراد والشركات  
مسك الدفاتر والتقارير المالية  
إعداد المرتبات والضرائب على أصول الشركات  
تمثيلكم في جميع أنواع المراجعات  
تكوين الشركات المساهمة والتضامن

Call us for a no-cost, no-obligation tax consultation

# مكتب المستشارية جيهان توماس



الهجرة و اللجوء  
محاكم الترحيل  
الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية  
جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل  
الإقامة عن طريق العائلة

Gihan Thomas

STATE BAR OF CALIFORNIA  
CALIFORNIA BOARD OF LEGAL SPECIALIZATION

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  
موقع ثقة الجالية العربية  
متخصصون في جميع خدمات الهجرة



## مدافع "سان جرمان" يكشف سر السقوط أمام "الشياطين الحمر"

أرجع مدافع باريس سان جرمان الفرنسي بريسنال كيميبيم، خروج فريقه من دوري أبطال أوروبا بالسقوط أمام مانشستر يونايتد، إلى الاسترخاء والشعور وحقق مانشستر يونايتد واحدة من أكبر مفاجآت دوري الأبطال، بعدما سجل ماركوس راشفورد هدفا من ركلة جزاء، بعد اللجوء إلى حكم الفيديو المساعد، ليفوز مان يونايتد 3-1 في باريس الأربعة ويتأهل الفريق الإنجليزي إلى دور الثمانية بقاعدة الأهداف خارج الأرض.

وكان سان جرمان، الذي فاز 2-صفر في "أولد ترافورد" في ذهاب دور الستة عشر، في طريقه إلى الوصول إلى دور الثمانية قبل أن يحتسب الحكم دامير سكومينا ركلة جزاء بسبب لمسة يد ضد كيميبيم.

وقال كيميبيم في رسالة عبر موقع يوتيوب "تفسيرى أننا شعرنا باسترخاء كبير بعد مباراة الذهاب في أولد ترافورد. لم يكن هذا نفس فريق باريس سان جرمان". ونقلت وكالة "رويترز" عن مدافع باريس سان جرمان قوله: "افتقرنا للحماس النفس وتعاملنا مع المباراة باسترخاء".

وأصبح سان جرمان أول فريق يتقدم 2-صفر خارج أرضه ذهابا ثم يودع دوري الأبطال.

ويأتى ذلك بعد عامين من الخروج من دور الستة عشر أمام برشلونة حيث خسر 6-1 في كامب نو بعد الفوز 4-صفر ذهابا على أرضه.

وقال كيميبيم إنه كان من الصعب التعامل مع الهزيمة الأخيرة، مضيفا "إنها مؤلمة، إنها مؤلمة كثيرا. أشعر بالإحباط والغضب، كما هو حال المشجعين، وتعرضت لأوقات صعبة للتعامل مع الأمر".

## بكمالات قوية.. كلوب يعلق على أداء صلاح أمام بيرنلي

علق الألماني يورغن كلوب، المدير الفني لفريق ليفربول الإنجليزي، على أداء نجمه المصري، محمد صلاح، خلال لقاء بيرنلي في الجولة الـ30 من البريميرليج، والذي أقيم في أنفيلد.

ووصف كلوب صلاح بأفضل لاعب خلال مواجهة بيرنلي في تصريحاته التي أدلى بها عقب المباراة، قائلا: "بالنسبة لي محمد صلاح كان أفضل لاعب في الملعب، لكن لن تتمكن من رؤية ذلك في التقييم لأنه لم يسجل أهدافا".

وصنع محمد صلاح هدف في فوز ليفربول على بيرنلي بنتيجة 2-4، غير أنه فشل في تسجيل أي هدف لفريقه في المباراة الراحلة على التوالي، إلا يحتل النجم الأرجنتيني سيرخي أغويرو صدارة الهدافين برصيد 17 هدفا، فيما وخلال المباراة نال نجم الفريق آدم لالانا جائزة أحسن لاعب في مباراة بيرنلي، فيما حل صلاح في الترتيب الرابع.

وتحدث كلوب عن المنافسة على اللقب، قائلا: "الرسالة التي أقولها اليوم هي أن لا أحد سيخلص منا"، في إشارة منه في الصراع على لقب الدوري، وفق ما نقل موقع "جول" الرياضي.



## مشجع يتحمم الملعب ويوجه صفعه قوية لنجم أستون فيلا



## هوفنهايم يعمق جراح نورمبرغ المتعثر

عمق هوفنهايم جراح ضيفه نورمبرغ صاحب المركز الأخير في الدوري الألماني، بفوزه عليه الأحد بنتيجة 2-1 في المرحلة الخامسة والعشرين من البوندسليغا، وسجل الكرواتي أندري كراماريتش الهدف الأول لصاحب الأرض في الدقيقة 25 من ركلة جزاء احتسبت بعد لمسة يد على لاعب نورمبرغ باتريك إيراس.

وفي الشوط الثاني، أدرك هانو بهرننتس التعادل لنورمبرغ مستفيدا من تمريرة السويدي ميكائيل اسحاق في الدقيقة 61.

لكن الكلمة الأخيرة كانت لكراماريتش الذي سجل الهدف الثاني لهوفنهايم بمجهود فردي في الدقيقة 78، رافعا رصيده فريقه إلى 37 نقطة فصار ثامنا، فيما بقي رصيده نورمبرغ على حاله 13 نقطة، وفق ما ذكرت وكالة "فرانس برس".



## 2022 FIFA WORLD CUP™

### بعد فضيحة رشي موندريال قطر.. دعوة بريطانية للتحقيق



طالب نواب بريطانيون حكومة بلادهم بفتح تحقيق بشأن تقديم قطر رشي بمقدار 880 مليون دولار أميركي للاتحاد الدولي لكرة القدم "الفيفا"، للظفر باستضافة مونديال 2022.

وكشفت وثائق مسربة حصلت عليها صحيفة "صندي تايمز" البريطانية أن قطر دفعت "سرا" 400 مليون دولار أميركي لممثلين في الاتحاد الدولي لكرة القدم قبل 21 يوما فقط من إعلان فوزها باستضافة مونديال 2022.

وأشارت الصحيفة إلى أن الدفعة الثانية من المبلغ، وهي 480 مليون دولار أميركي، وصلت إلى حسابات خاصة بالفيفا بعد 3 سنوات من إعلان فوز قطر باستضافة كأس العالم، أي في عام 2013.

ودعا رئيس لجنة الشؤون الرقمية والثقافية والإعلامية والرياضية في البرلمان البريطاني، داميان كولينز، إلى تجسيد الرشي القطرية للفيفا وفتح تحقيق في العقد، الذي ينتهك بوضوح القانون، وفق ما ذكرت صحيفة "الغارديان" البريطانية.

وانضم زعيم الديمقراطيين الأحرار في البرلمان البريطاني، تيم فارون، إلى دعوة كولينز بشأن ضرورة إجراء تحقيق في الوثائق التي كشفت عنها صحيفة "صندي تايمز".

وطالب فارون رئيسة الوزراء، تيريزا ماي، بتوجيه تعليمات إلى الوزراء في الحكومة للاجتماع مع المسؤولين في الاتحاد الدولي لكرة القدم على وجه السرعة لتحثهم على إجراء تحقيق عاجل في القضية.

وكشفت الوثائق التي نشرتها صحيفة "صندي تايمز" أن مسؤولين تنفيذيين من قناة الجزيرة القطرية المملوكة للدولة وقّعوا عقدا تلفزيونيا لشراء حقوق بث مباريات المونديال، هو الأضخم من بين العروض التي قدمت للفيفا.

وذكرت إحدى الوثائق نصا أنه "في حالة منح مسابقة 2022 إلى دولة قطر، يجب على الجزيرة، بالإضافة إلى رسوم حقوق البث (وهي 400 مليون دولار أميركي)، أن تدفع إلى حساب معين للفيفا مبلغا قدره 100 مليون دولار أميركي".

وأشارت الصحيفة إلى أن العقد الخاص الذي تبلغ قيمته 400 مليون دولار أميركي، كان بإيعاز من أمير قطر السابق الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني، وتضمن ما وصفته الصحيفة "رسم نجاح" قيمته 100 مليون دولار أميركي.

وتقع هذه العقود الآن في صلب تحقيق تجريره الشرطة السويسرية منذ سنوات بتلقي مسؤولين في الفيفا رشي من قطر لاستضافة مونديال 2022، ضمن فضيحة فساد أطاحت برئيس الفيفا السابق، جوزيف بلاتر، ومسؤولين آخرين.

ويؤكد تحقيق الصحيفة البريطانية تقارير سابقة كشفت أن قطر اشترت حقوق استضافة واحدة من أكثر المنافسات الرياضية شعبية في العالم، بعد أن قدمت رشي إلى عدد كبير من المسؤولين في الفيفا.

## "صفحة"

### من سولاري لايسكو.. ونجوم آخرون على الطريق



أرسل مدرب فريق ريال مدريد الإسباني، الأرجنتيني سانتياغو سولاري، رسالة تحذيرية قوية إلى نجم الفريق إيسكو قبل مواجهة المرتقبة أمام بلد الوليد في الليغا. ويحل ريال مدريد ضيفا تقبلا على بلد الوليد، مساء الأحد، في إطار منافسات الجولة السابعة والعشرين ضمن مباريات الليغا الإسبانية. واستبعد سولاري إيسكو من قائمة الفريق المشاركة في اللقاء، حتى لم يظهر اسمه في قائمة المستبعدة بداعي الإصابة أو الإيقاف، ما يؤكد استمرار حالة التوتر في العلاقة بين سولاري واللاعب الذي ابتعد مؤخرا بشكل واضح عن تشكيلة ريال مدريد.

ويجب عن قائمة ريال مدريد عدد كبير من النجوم لتشمل راموس الموقوف وكل من داني كارفاخال وغاريث بيل وفينيسيوس جونيور ولوكاس فاسكيز وماريانو دياز وماركوس يورنتي للإصابة. ووفقا لصحيفة "ماركا" الإسبانية، تأخر سولاري عن المؤتمر الصحفي الذي يسبق مباراته مع بلد الوليد السبت، مشيرة إلى أنه عقد جلسة محادثات طويلة مع جميع لاعبي الفريق الملكي، وفتح النار خلالها على نجوم عملاق العاصمة الإسبانية، بعد النتائج الكارثية في المباريات الأخيرة.

وأبلغ سولاري لاعبيه بأنهم جميعا دون المستوى في المباريات الأخيرة، بعد الخروج من كأس ملك إسبانيا على يد برشلونة، ثم خسارة كلاسيكو الدوري، وأخيرا الوداع المؤلم من دوري أبطال أوروبا على يد إياكس أمستردام الهولندي. وخص سولاري بالذكر ثلاثي الفريق الغضوب عليهم، الإسباني إيسكو والويلزي غاريث بيل والبرازيلي مارسيلو في سهام انتقاداته التي طالت الجميع في سانتياغو بيرنابيو. سولاري غضب بشدة من تصرف لاعبه إيسكو، بعد عدم استقلاله لحافلة الفريق عقب الهزيمة من إياكس في لقاء العودة بدور الستة عشر بدوري أبطال أوروبا، إضافة لزيادة وزن اللاعب. في حين، هاجم سولاري لاعبه مارسيلو واتهمه بعدم تطوير مستواه خلال الموسم الحالي، وهو ما جعله يخرج من حساباته في كثير من مباريات الموسم والجلوس على مقاعد البدلاء.

بينما اعترف المدرب بسوء مستوى الجناح الويلزي غاريث بيل وعدم ارتفاعه لمستوى التوقعات والأمال المعقودة عليه، خاصة بعد رحيل كريستيانو رونالدو، رغم الدفاع عنه في السابق.

وأخيرا، انتقد سولاري مستوى الننان، توني كروس، وماركو أسينسيو، خاصة حالة البطيء الشديدة، التي يعاني منها على مستوى السرعة في الفترة الأخيرة. يذكر أن ريال مدريد يدخل تلك المباراة وهو في المركز الثالث بجدول ترتيب الدوري الإسباني برصيد 48 نقطة متبعا عن الوصافة التي يحتلها أتلتيكو مدريد بثماني نقاط.

## مصر.. لا أجور للعاملين في كأس الأمم الأفريقية



أعلن اتحاد كرة القدم في مصر، أن العمل في الإدارة التنفيذية للبطولة الأمم الأفريقية التي تستضيفها البلاد الصيف المقبل، سيكون تطوعيا دون أجر.

وقال الاتحاد في بيان على صفحته الرسمية بموقع "فيسبوك" إن اللجنة المنظمة للبطولة برئاسة هاني أبو ريدة قررت "اعتبار العمل في الإدارة التنفيذية للبطولة واللجان العاملة بها تطوعا دون أجر".

وأوضح أن القرار اتخذ "على ضوء ما عرضه المدير التنفيذي للبطولة محمد فضل، وبناء على رغبة العاملين بها، وفي إطار خفض النفقات لأقصى درجة".

وقال الاتحاد إن العاملون في البطولة اعتبروها "مشروعا قوميا للبلاد مردوده المعنوي الكبير لديهم يتجاوز أي مقابل".

وتستضيف مصر البطولة في الفترة بين 21 يونيو و19 يوليو المقبلين علما أن آخر نسخة أقيمت في مصر كانت عام 2006، ووقتها توج أصحاب الأرض باللقب.

يشار إلى أن النسخته المقبلة من كأس الأمم الأفريقية تحمل الرقم 32 وستكون الأولى بمشاركة 24 منتخبا، والأولى التي تقام في فصل الصيف.



## المصرية «ماما ماجي» تحصل على جائزة المرأة الشجاعة



و حقوق الإنسان، والمساواة بين الجنسين، وتمكين المرأة، على الرغم مما يكتنفه ذلك في أغلب الأحيان من مخاطرة شخصية وتضحية. وقالت ميلانيا ترامب، في كلمة أمام الحضور، إنها «فخورة بتجديد دعمنا للمرأة»، وقدمت الجوائز للمكرمات. والفائزات هذا العام هن: «ماما ماجي» من مصر، «مؤمنة حسين درار» من جيبوتي، والعقيد «خالدة خلف حنا الطوال» من الأردن، «راضية سلطانة» من بنغلاديش، «نو كنياو» من بورما، «أورلا تريسي» من أيرلندا، «أوليفيرا لايك» من مونتينيغرو، «فلور دي ماريا فيغا زاباتا» من بيرو، «ماريني دي ليفيرا» من سريلانكا، و«أنا أويغ هينغا» من تازانيا. القاهرة - أيمن خطاب - سيدتي

الأمية، مما يمنحهم الأدوات التي يحتاجونها لكسب معيشتهم، وإخراج أنفسهم من الفقر. وقالت ماجدة جبران (ماما ماجي): «منذ أن بدأنا في هذا العمل، نشعر أن قيمة الإنسان أعظم قيمة في الوجود، فكل إنسان إذا كان في حاجة إلى المادة، فهذا لا يمنع أنه غني نفسياً وعقلياً وروحياً، فالإنسان أعظم قيمة، فلو حاولنا إعطائه الفرصة؛ فسوف يُخرج ما بداخله من هذه القيمة، ونحن نشجع ذلك من خلال فصول محو الأمية، التي من خلالها نستطيع كسر دائرة الفقر والامية، وإخراج ما بداخل كل إنسان من القيمة العظمى بداخله». يذكر أن هذه الجائزة في عامها الثالث عشر، تمنح الجائزة الدولية للمرأة الشجاعة للنساء من جميع أنحاء العالم اللاتي أظهرن شجاعة وقيادة استثنائية في دعم ونشر السلام، والعدالة،

الأولى ميلانيا ترامب، في العاصمة واشنطن. وتأتي الجائزة تكريماً لتفاني «ماما ماجي» في تحسين حياة عشرات الآلاف من الأطفال الفقراء في مصر، حيث أسست منظمة «ستيفن تشلدرن» غير الحكومية لخدمة ورعاية الأطفال الأقل حظاً من جميع الخلفيات في حي المقطم؛ من خلال توفير الطعام، والملابس، والتعليم المجاني، والتوجيه، فضلاً عن توفير التدريب المهني للراشدين. ومن خلال فروعها التي تمتد الآن في جميع محافظات مصر تقريباً، ينتشر أكثر من 2000 متطوع تابعين لـ«ستيفن تشلدرن»؛ لتقديم الدعم والمشورة وتقديم الطنانيات والوجبات وتسهيل العلاج الطبي. ومن خلال أكثر من 100 مركز تعليمي مجتمعي، أسسته منظمة «ستيفن تشلدرن»، يتلقى الأطفال تعليماً أساسياً مجانياً، ويحضر الكبار دروساً لمحو

بمناسبة يوم المرأة العالمي، كرمت الولايات المتحدة، 10 نساء شجاعات من مختلف أنحاء العالم يوم الخميس الموافق السابع من مارس 2019؛ تقديراً لجهودهن في خدمة قضايا تهمهن ومجتمعاتهن في مجال السلام والعدالة والمساواة، وتمكين المرأة وسط تضحيات شخصية كبيرة وتحديات ومخاطر قد تهددهن. وفي الحفل الذي ينظم للعام الـ13 على التوالي، في مقر وزارة الخارجية في واشنطن، وحضرته السيدة الأولى ميلانيا ترامب، قال وزير الخارجية «مايك بومبيو» إن النساء اللاتي يتحلين بالشجاعة موجودات في كل مكان. وقد هنأت سفارة الولايات المتحدة في القاهرة ماجدة جبران، المعروفة أيضاً باسم «ماما ماجي» التي تسلمت جائزة المرأة الدولية الشجاعة من وزير الخارجية الأمريكي «مايك بومبيو» والسيدة

## الاقتصاد العالمي يدخل «الإنعاش».. والقادم «أسوأ»

خيم التشاؤم على التوقعات الخاصة بمستقبل الاقتصاد العالمي بعد ظهور الأرقام المتعلقة بحجم التجارة الصينية وتقرير الوظائف الأميركية، حسب ما ذكرت صحيفة «تلغراف» البريطانية. وأظهر تقرير الوظائف الأميركية أن عدد من التحقوا بسوق العمل في شهر فبراير الماضي لم يتجاوز 20 ألف شخص، مقارنة بحجم التوقعات البالغ حوالي 160 ألف وظيفة. ويأتي الانخفاض الحاد في الوظائف بفبراير في أعقاب انخفاض كبير بحركة الشحنات الصينية إلى الولايات المتحدة، التي وصفت بأنها «ركود تجاري».

وبلغت نسبة التراجع في الشحنات حوالي 20.7 في المئة، وهي نسبة تفوق التوقعات المقسرة بنحو 5 في المئة بحوالي 5 مرات. وقد كانت مؤشرات التحول السلبي الحاد في النمو الأميركي قسوية للغاية إلى حد أن بعض خبراء الاقتصاد يمتقدون الآن أن الخطوة التالية للاحتياطي الفيدرالي ستكون خفض أسعار الفائدة بدلاً من رفعها، وذلك على الرغم من أن النمو السنوي للأجور، الذي يعد المحرك الرئيسي للتضخم، وصل إلى أعلى مستوى له منذ عام 2009. وكشفت الأرقام الصينية عن التكلفة الباهظة للحرب التجارية بين الولايات المتحدة واثاني أكبر اقتصاد عالمي، حيث تعد الولايات المتحدة سوق التصدير الأكثر أهمية للصين، غير أن التوترات المتزايدة وحرب التعريفات الجمركية بمليارات الدولارات أثرت بشدة على حجم التجارة بين البلدين.

وقد أثر تأجيل محادثات التجارة الحاسمة بين بكين وواشنطن، التي تهدف إلى إنهاء الحرب التجارية، بشدة على الأسواق والتفاؤل بالأعمال. ففي لندن هبط مؤشر فاينانشيال تايمسز 100 بنسبة 0.75 في المئة، مع انخفاض مؤشر 500 في نيويورك بمقدار مماثل وقت الظهيرة، أما في أسواق الصراف، فقد انخفض الجنيه الاسترليني 1 في المئة مقابل اليورو، وعاد إلى مستوى 1.30 دولار. وبدأ البنك المركزي الأوروبي، الخميس الماضي بدق ناقوس الخطر بشأن زيادة المخاطر على النمو العالمي.

## مفاجآت صادمة.. ماذا كشفت جثة مايكل جاكسون؟

بعد مرور عشرة أعوام كاملة على وفاته، بدأت أسرار جديدة تكشف عن الحالة الصحية والجسدية لـ«مايكل جاكسون» أسطورة البوب العالمية وخاصة بعد عملية تشريح الجثة التي يرجع تاريخها إلى 2009. وأسرار جثة «مايكل جاكسون» وأسطورة البوب العالمية وفي 25 يونيو 2009، عثر على أسطورة الغناء متوفي في قصره بلبوس أنجلوس الأمريكية على أثر تناوله لجرعة زائدة من المخدرات.

وأظهر تقرير التشريح العديد من أسرار «مايكل جاكسون» والذي توفي عن عمر يناهز 50 عاماً، منها وجود العديد من الندوب على ذراعيه نتيجة العديد من الحقن الوريدية للأدوية الاكتئاب والأرق التي عانى منها جاكسون في الفترة الأخيرة من حياته.

بالإضافة إلى العديد من ندب العمليات الجراحية التي خضع لها جاكسون على مدار حياته، منها نديتان جراحيتان خلف أذنيه، وندوب أخرى على جانبي الأنف؛ وندبة أسفل العنق وعلى الذراع والمعصمين.

ليس هذا فحسب، بل اكتشف أطباء التشريح أن جاكسون كان مصاباً بالصلع بشكل كامل، كما أكد الأطباء على وجود العديد من الوشم التجميلية الدائمة حول العين باللون الأسود والقم باللون الوردي.



خاص لجريدة كاريزما

أرشند بيت البطريكية المسكونية

د. دمسكينوس الأرميني

الرئيس الروحي لرعايا النيابة الأسقفية  
الفلستينية والأردنية للروم الأرثوذكس في أمريكا

## رأى المسيحية في التبرع بالدم

إنها ليست قطرة دم، إنها قطرة حب! إننا نعيش في عالم واحد، وقد خلقنا الله في اختلافات كثيرة لتعاون ولتساعد بعضنا بعضاً.

إن دمي الذي أعطيه في التبرع، إنه من أجل محبتي للرب ولإخوتي الإنسان، أساعد الذي هو خليفة الله، بغض النظر عن الجنس أو الدين أو الهوية.

وبشكل عام، الحالة التي لا يصرح فيها بالتبرع هي أن التبرع بالدم ممكن أن يضر بالتبرع، وعلى سبيل المثال يمنع التبرع بالدم في حالات مثل نقص الوزن أو مشاكل ضغط الدم أو غيره، لذلك لو تبرع شخص وهو على علم بأن حالته لا تسمح، فهذا يصبح نوع من حالات الانتحار البطيء، وهذا ما لا تباركه الكنيسة، لذا يتم عمل الفحوصات الطبية السريعة اللازمة قبل التبرع للتأكد من أن المتبرع لن يتضرر وأن المتلقي لن يناله الضرر كذلك. ومن الجدير بالذكر أن منات الكنائس والمؤسسات الخيرية والإنسانية في كل العالم، تقوم بحملات منظمة للتبرع بالدم مرة أو مرتان كل عام، وهذه فرصة رائعة تُمنح من خلالها الفرصة لكل إنسان أن يعيش ويأخذ بركة فضيلة العطاء. أحبائي، يحدثنا السيد المسيح في الموعظة على الجبل فيقول: "وَأَمَّا أَنْتَ فَمَتَى صَنَعْتَ صَدَقَةً فَلَا تَعْرِفَ شِمَالَكَ مَا تَفْعَلُ يَمِينِكَ، لَكِنِّي تَكُونُ صَدَقَتِكَ فِي الْخَفَاءِ. فَأَتُوبُكَ الَّذِي يَرَى فِي الْخَفَاءِ هُوَ يُجَازِيكَ عَلَانِيَةً." (متى 6:3).

وهكذا قرر لنا السيد المسيح في هذا الأمر مبدأ الخدمة المستترة، فهي المخفية عن أعين الناس لكنها ظاهرة ومعروفة أمام الله. ومن أعظم هذه الخدمات هي خدمة التبرع بالدم



فأنت تبرع بدمك ولا تعرف إلى من يذهب وأيضاً من يأخذ الدم لا يعرف من أين أتى. ولكن الذي يجب أن تعرفه أنك يمكن أن تساهم في إنقاذ حياة إنسان لا تعرفه بتبرعك هذا. لأجل هذا أدعوك جميعاً للتبرع بالدم في الحملات التي تنظمها الجهات المعنية. أحبائي يقول الكتاب المقدس: "فَمَنْ يَعْرِفُ أَنْ يَعْمَلَ حَسَنًا وَلَا يَعْمَلُ، فَذَلِكَ حَظِيَّةٌ لَهُ" (يعقوب 4:17). فمن يوضع أمامه فرصة لعمل الخير ثم يدير ظهره، فهذا بالتأكيد يحسب عليه وليس له، فينبغي أن تتهزأ الفرص لعمل الخير في كل يوم، واليوم الذي يعبر دون أن تمارس فيه الخير والمحبة للآخرين بغض النظر عن شخصياتهم أو دينهم أو مدى قربهم لك فهذا اليوم لا تحسبه من عمرك! وتذكر أنه لقد كان السيد المسيح يجول يصنع خيراً (أعمال 10:38) بجسب الكتاب المقدس. تذكر أن العطاء دون طلب يكون أعظم، مثل الصداقة التي بدون مصالح تكون أروع. كن مثل الشجرة تعطي وهي صامتة، وإن إسعاد الآخرين، غرس تزرعه لغيرك فيثمر في قلبك. وكن كالشمعة التي لا تخسر شيئاً عندما تضيء شمعة أخرى، بل بأحرى يزداد النور ويتلاشى الضلام.



خاص لجريدة كاريزما

د. فادي يوسف

إعلامي ومقدم برامج

## وضوح البيان في ازدراء الأديان

ان دستور ثورة الثلاثين من يونيو الذي بناه العالم برقى مواد الحريات العامة فيه لا يزال حبراً على ورق و لم يتحول إلى تشريعات قانونية بعد تنص المادة السبعة و الستين من دستور البلاد الجديد على أن " حرية الإبداع الأدبي و الفني مكفولة و تلتزم الدولة بالهوض بالفنون و الآداب و رعاية المبدعين و حماية ابداعاتهم و لا يجوز رفع أو تحريك الدعاوى لوقف أو مصادرة الأعمال الفنية و الأدبية و الفكرية أو ضد مبدعيها إلا من عن طريق النيابة العامة و لا توقع عقوبة سالبة للحرية في الجرائم التي ترتكب بسبب علانية المنتج الفني أو الأدبي أو الفكري "

في السبيل العربية

ويجمع عدة حاضين أن الحضور القوي لازدراء الأديان في النصوص القانونية للبلدان العربية راجع إلى رغبة بعض الأنظمة قمع الأصوات المعارضة لها خاصة القوى الحداثية التي تؤمن بالرجعية الكونية إضافة إلى ارتباط الحكم السياسي في أغلب هذه البلدان بالدين باعتباره مرجعية للحكم ما يعني أن حماية الدين من النقد فيه حماية للحاكم أيضاً من المسائلة ومن جانب آخر تطرح فكرة ازدراء الأديان إشكالا حقيقيا في ما يتعلق بحرية الأفراد فإذا كان معناها احترام حقوق المواطنين الذين يعيش الشخص إلى جانبهم في دولة معينة فإن هذا التعريف لا ينطبق على الدين باعتباره فكرة و إيديولوجيا وترائنا إنسانيا وهو ما يفتح عليه أبواب النقد وحتى الإساءة لأن الدين ليست له حقوق وواجبات أو لديه مشاعر يخشى أن تمس في حالة الإساءة. ولا تشجع القوانين التي تجرم ازدراء الأديان على تحرير العقل وتنمية قدرات النقد والابتكار إذ تجد من حرية الشخص في نقد مجموعة من المواضيع التي يتدخل فيها الدين والتي لها ارتباط وثيق بعبادة ومصير الشخص من قبيل انتقاد فكرة الآخرة أو العذاب الإلهي وغيرها من الأفكار التي تؤثر بشكل مباشر على الفرد الذي يعيش في البلدان العربية على الخصوص وفي الوقت الذي تتسابق فيه الدول العربية على الحفاظ على بنود تجريم ازدراء الأديان في قوانينها، تسعى دول غربية أخرى إلى حذفها وأبرز نموذج على ذلك دولة الدنمارك التي ألغى برلمانها في السنوات الأخيرة

بأغلبية ساحقة قانون ازدراء الأديان رغم أن الدول الأوروبية لها ارتباط وثيق بالدين كما أنه من بين شروط تقلد بعض المسؤوليات السياسية انطلاقاً من إيمانها بحرية العقل في نقد جميع المواضيع مهما كانت مقدسة للأسف تندرج العديد من دول الشرق الأوسط وشمال إفريقيا قوانين مكافحة ازدراء الأديان ضمن قانون العقوبات وتوفر أداة مثالية يستخدمها المتطرفون في تبرير هجماتهم الإرهابية وعنفهم اللفظي والجسدي وترويع من يختلف معهم باسم حماية الدين وهذه الحالات أكثر انتشاراً في بلدان كالسعودية والسودان ومصر وإيران قوانين تجريم ازدراء الأديان عادة ما تكون فضفاضة ولا توفر تعريفاً واضحاً ومحدداً لما قد يعد ازدراء للدين وبالتالي تترك هامشاً كبيراً للتفسيرات والاجتهادات الفردية تتعارض قوانين تجريم الازدراء مع فهمنا المعاصر لمبادئ حقوق الإنسان وحرية التعبير التي تحظى بقبول دولي واسع تلك المبادئ التي يتشارك فيها البشر كافة ويقدها الإعلان العالمي لحقوق الإنسان إن موائيق حقوق الإنسان تحمي حق الناس في التدين وحرية الضمير وفي الحماية من العنف والتشهير والتمييز لكنها لا تحمي الأديان أو المعتقدات والأفكار بكل أنواعها من النقد أو السخرية أو الإساءة لا يعني هذا أن الحرية سداح مداح فالقانون الذي يسمح بحرية الاستفزاز ونقد المقدسات يجرم ويعاقب على التحريض على العنف والكراهية والعنصرية والتمييز وهذه هي الحالات الوحيدة التي تقيد فيها حرية التعبير بأمر قضائي محدود من المهم جداً أن تتم إزالة هذه القوانين من قانون العقوبات أو على الأقل تعديلها بما أنها لا تهدد الأمن العالمي فحسب بل أيضاً وحدة المجتمعات وتماسكها في الدول التي تطبقها يا سادة لا يوجد من يمارس فكرة ازدراء الأديان أكثر من الأديان ذاتها. فكل دين يرى نفسه الدين الصحيح ويرى بقية الأديان محرقة وباطلة ومثيرة للسخرية ولو طبقنا قاعدة ازدراء الأديان فإن الضحية الأولى ستكون العقائد الدينية ذاتها.



فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية و الشاعرة  
الإعلامية المتميزة

## «تصويب» الخطاب الديني

وددت لو وضعت الكلمة الأولى: ((تصويب)) بين خمسين قوساً، حتى تستقر في الأذهان وتعمل في الضمائر وترتقي بالأرواح. الكلمة قالها الرئيس في مؤتمر ميونيخ، وأكدها بمرادف لها هو: «إصلاح». صفعتني الكلمة كمن كان شارداً ثم أفاق على فكرة؛ كما أفاق أرخميدس من معادلاته هاتفاً: «يوريكا». كأنما كنت أبحث عن هذه الكلمة بين خلايا عقلي وصفحات المعاجم، ولم أهتد إليها إلا اليوم. نعم. تلك هي الكلمة الأصوب التي علينا اعتمادها في خطابنا المجتمعي، وعلى الأزهر نقلها من حيز الكلام إلى حقل التنفيذ. نتحاج إلى «تصويب» الخطاب الديني، وليس «تجديده». لأن «التجديد» يعني أن تمة شيئاً جيداً وصالحاً وناقفاً، لكننا نجدده ليزداد جمالاً وناقفاً. والشاهد أن الحال ليس هكذا. الخطاب الديني الراهن ليس طبيياً وناقفاً لتجديده. إنما هو مُهَيَّبٌ ومُفَخَّخٌ ومُحَرَّضٌ على القتل وحات على الإرهاب. قبل بضعة شهور، حكمت قاضية لبنانية ذكية على ثلاثة من المدنين بأغرب وأدكى حكم عرفه العالم. المتهمون: «ثلاثة من المسلمين». التهمة: «إهانة السيدة العذراء عليها السلام». الحكم: «حفظ شطر من سورة آل عمران، ثم إطلاق سراحهم». القاضية مسيحية اسمها «جوسلين متى». تأملوا عبقرية ما صنعت. أولاً انتصرت على أهوالها، «فكظمت غيظها» ممن أجرموا في مقدسها. وثانياً «عفت» عنهم فلم تسجنهم بأمر القانون. وثالثاً: «أحسنتم إليهم»، فجعلتهم يتعلمون أدبيات دينهم ويفقهون كتابهم الذي لم يصوه. فطبقت تلك القاضية المثقفة آية من القرآن الكريم تقول: «والكاذمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين». ذلك التفكير «خارج الصندوق» يُعدُّ لوناً من «تصويب» الأفكار التي نرجو مثلها في مصر. «مصرُ تحاربُ الإرهاب نيابةً عن العالم»، كما قال الرئيس عبدالفتاح السيسي، ولذا فنحن بحاجة مُلحَّة إلى «تصويب» الخطاب الديني، وليس إلى «تجديده» الخطاب الديني، كما الشائع.

– أن يظهر رجل أزهري على شاشات التلفزيون يقول باطمئنان: «المسيحيون كفار»، ثم لا يعاقب ويعود إلى بيته ليكرّر قولته المفخخة على صفحته، فيكبّر مريدوه ويتناقلون الرصاصة على صفحاتهم وفي مجالسهم، حتى تعمُّ بغضاً بين أبناء الوطن الواحد؛ فنحن إذن بحاجة إلى «تصويب» الخطاب الديني، وليس تجديده.

– أن يُلقَق أحدُ محالِّ الأطلعمة بافظة بذيئة تقول: «مطلوب موظفون، والمسيحيون يمتنعون»، ثم لا يُلقَق محله؛ فنحن إذن بحاجة إلى «تصويب» الخطاب الديني، وليس تجديده.

– أن تختار مؤسسات رياضية من يمثلون اسم مصر دولياً، ولا يكون من بينهم لاعب مسيحي؛ فنحن إذن بحاجة إلى «تصويب» الخطاب الديني، وليس تجديده.

– أن يخرج رمز إسلامي ورسمي كبير في إعلان تليفزيوني قائلا: «تبرعوا لمستشفى كذا، لأنها تعالج أطفال المسلمين»، ثم لا يعتذر ولا يُلَفِّت نظره؛ فنحن إذن بحاجة إلى «تصويب» الخطاب الديني، وليس تجديده.

– أن يقوم معلمٌ جهول بتوبيخ تلاميذ فصله المسيحيين قائلا: «هو انتو عندكو دين؟!»، وغيرها من الجمل الشبيهة، ثم يستمر ذاك المعلم في عمله ولا تتحول القضية إلى قضية رأى عام لكيلا يتكرر ذلك الهراء؛ فنحن إذن بحاجة إلى «تصويب» الخطاب الديني، وليس تجديده.

– أن تضمَّ بعض الكتب الدراسية كثيراً مما يجرح مشاعر أبناء الوطن من غير المسلمين، ثم لا يعاد فيها النظر؛ رغم تكرار كتابتنا عن ذلك عشرات المرات؛ وأن يتم تقليص الحديث عن مصر الفرعونية خلال خمسين قرناً، ثم مصر القبطية المسيحية خلال ستة قرون في سطرين، وتفرَّد الصفحات لمصر الإسلامية ابنة الأربعة عشر قرناً، فنحن إذن بحاجة إلى «تصويب» الخطاب الديني، وليس تجديده.

– أن نظل متمسكين بالمادة الثانية في الدستور المصري، والتي تعرف جميعاً كيف دخلت عنوة بمقايضة لم تُفد حتى من قايض بها ضارين بعرض الحائط أسط قواعد الدساتير التي تنص على «دولة المواطنة»، وليس على «دين مواظبيها». فنحن إذن بحاجة إلى «تصويب» الخطاب الديني، وليس تجديده.

– أن يكون بوسع أي إنسان أن يكرّر بكل اطمئنان عبارة مثل: «أهل الذمة» دون أن يُعلَم أن العبارة لا محل لها في مفهوم دولة المواطنة؛ فنحن إذن بحاجة إلى «تصويب» الخطاب الديني، وليس تجديده.

– أن يتفوق طالب مسيحي ويكون أول دفعته ثم لا يُعَيَّن معيداً لتسبف رئيس القسم وتطرفه ثم لا يُقال المتطرف؛ فنحن إذن بحاجة إلى «تصويب» الخطاب الديني، وليس تجديده.

– أن تظل كلمة «العلمانية»، سيئة السمعة بفعل فاعل، ورغم كونها الضامن الأوحى للأديان، وبرغم أنها لا تعني إلا: «وقوف الدولة على مسافة متساوية من جميع الأديان»، ثم لا يسعى الأزهر والإعلام والتعليم إلى تصحيح مفهومها في عقول العامة؛ فنحن إذن بحاجة إلى «تصويب» الخطاب الديني، وليس تجديده.

– أن يُحدِّث لم ينته. «الدين لله، والوطن لمن يحب الوطن».

عن المصري اليوم

لشايخ السلفية فانت تزدري الأديان و إذا اعترضت على فتوى عنصرية لابن تيمية فانت تزدري الأديان و إذا قلت أن التراث الفقهي الاسلامي بحاجة الى ثورة تصحيح و مراجعة لأن داعش و أخواتها يتخذون منه مبررا للذبح فانت تزدري الأديان ! إذن الموضوع لا يتعلق بالاساءة للأديان فعلا و لكنه سيف يشهره بعض رجال الدين في وجه منتقديهم باعتبار أنهم يمثلون الإسلام وظل الله على أرضه و انتقادهم يعد عدوانا على الدين و لا يتطلب الأمر سوى محام غاوي شهرة يحرك دعوى قضائية بسبب مشهد عابر بفيلم أو جملة حوارية مقتطعة من سياقها برواية فتقوم الدنيا و لا تقعد و يضمن السيد المحامي زيادة اتعابه عند الزبائن بعد أن أصبحت صورته تشر بالصحف و يظهر ببرامج التوك شو ! تعمدت السلطة ألا يكون هناك تعريف محدد قاطع لهذا الاتهام و أثرت أن يبقى مفتوحا على كل الاحتمالات تاركة للقاضي و حده تقدير إذا ما كان الأمر ازدراء أم ممارسة لحق النقد و حرية التعبير لقد كان لهذه المادة المعيبة أصل ضعيف وغامض يظل على استحياء في قانون العقوبات المصري حتى جاء الرئيس السادات سامحه الله و أجرى عليها تعديلات تؤكد شرعيتها و تزيد من عقوبتها و تمنحها الصياغة بشكلها الحالي فعل السادات ذلك في اطار مغالزته لجماعات الاسلام السياسي و حبه المزعومة على الشيوعية التي كانت في الواقع حربا على التيار الناصري و بضغط من دوائر خليجية كانت لا تزال غاضبة من السياسات الإقليمية لمصر الناصرية ازدراء الأديان هي تهمة تكشف في حقيقتها عن ازدراء مصر و تخرج لسانها لكل من يؤمن بالتنوير و التفكير الحر الخلاق هي ارهاب فكري مقمن و تهديد لكل من يحاول الخروج عن منطق القطيع وهي دليل على

جريمة ازدراء الأديان أو استغلال الدين في الترويج لأفكار متطرفة المقصود بها القيام باستخدام الدين بأي وسيلة كانت مثل الكتابة ، التصوير ، النشر ، القول وغير ذلك من وسائل العلانية في نشر أفكار متطرفة بهدف إثارة الفتنة أو الإساءة لأحد الأديان السماوية أو لمعتنقيه بهدف الإضرار بسلام المجتمع ووحدة الوطنية

في مصر

حينما وضع الرئيس السابق محمد أنور السادات المادة (98/ و) من قانون العقوبات وهي تعد مادة سلطوية مطاطة ربما كان يفكر أنها الوسيلة القانونية الوحيدة للقبض على الإسلاميين والسيطرة عليهم باليد العليا للقانون خاصة أنها وضعت عقب أحداث الزاوية الحمراء يونيو 1981 التي راح ضحيتها حوالي 81 قبطياً على يد مسلمين، وتم إحراق منازلهم وبعض المحال، يتعمد من النظام المصري لتضخيم الحدث ليستغل لفرض قوانين استثنائية ما هسر وقتها بلحل السياسي للأزمة وبالفعل تم وضع مادة سلطوية عرفت بقانون ازدراء الأديان والتي تنص بالحبس أو الغرامة لمن يرتكب فعلا يسبب ازدراء وتحقيرا للأديان كما تحاكم من يروج لأفكار متطرفة وكذلك كل من يقدم على فعل فيه تدنيس لدور العبادة! وأصبحت تلك المادة منذ ذلك الوقت هي الأشهر في قانون العقوبات وسبب مادة انتقامية عشومة تم جرجرة عشرات الباحثين و الأدباء و المفكرين والايبرياء من البسطاء الى ساحات المحاكم و صدرت ضد بعضهم احكاما نهائية بالسجن بالفعل ! وبعيدا عن قائمة الضحايا وحقيقة قيمتهم المعرفية و الأدبية ، فمن الملاحظ أن هذه المادة التي تتخذها السلطة وسيلة للتنكيل بخصومها جاءت صياغتها شديدة العمومية و تتسم بالطابع الواسع الفضفاض فإذا انتقدت الخطاب الديني



بقلم

سلوى رزق

كاتبة وصحفية  
خاص لجريدة كاريزما

أوراق من شجرة حياة

## هدية عيد الأم الى أمهاتى الراهبات

تخرجت من كلية الصيدلة وكانت جميلة القوام والوجه وهي تنتمي من عائلة ميسورة الحال وكان امامها فرص عمل مرموقة ولها من الأصدقاء عدد ليس بقليل ... كانت قبل التخرج تتردد علي هذا الدير وتقضي فيه أسابيع في حياة الهدوء ... بعد سنوات الدراسة تقدمت بطلب للالتحاق بالدير ... فطلبت منها إدارة الديره جميع المعلومات عنها تباعا للبلاطة الشخصية وشهادة التخرج وأيضا لايد من موافقة الوالدين وللأسف كانا الوالدين حزنا علي هذا الخبر وبعد توسلات من هذه الابنه لهما وافقا علي رهنبتها ولكن جاء أيضا دور الكشف الطبي لان من الممكن ان يرفض الدير أي شخص مصاب بمرض معدى وفعلا اتمت هذا الكشف الطبي بسلام .... ودخلت الدير هذه الراهبة ولكنها قضت ثلاثة سنوات تحت الاختبار ... وكان لها مرشدة روحية وكانت رئيسة الدير تتبّع اخبار طاعتها للمرشدة وكانت تسال جميع الأمهات علي مدي تفاهمها معهم وحضورها الصلوات وماهي اخبارها في خدمة المطبخ وأيضا ما اخبارها في حفظ الصلوات. وبعد ان اتمت الثلاث سنوات بسلام أبلغت الام رئيسة الدير البايا ان يوجد لدي الدير عدد من طالبي الرهبنه استوفوا مدة التدريب بامانة وصدق ... وفعلا جاء الاب البطريك ومعه الإباء الأساقفة وقاموا بصلاة الموتى وهذا كما تعلمون جميعا نظام الكنيسة ليتحقق ان الانسان مات عن كل ملذات الدنيا ويبدأ حيات جديدة ظاهرة داخل الدير. ارجو ان أكون قد وفقت ان اقدم لامهاتى الراهبات هدية عيد الام وكل سنة وحضراتكم طيبين بمناسبة عيد الام المصري.



الام الراهبة هي امرأة عهدت علي نفسها بأن تتركس حياتها علي الأرض من اجل حياتها السماوية ... فتكون زاهدة في ملاذات الأرض كالملبس والمأكّل وتختار طوعية ترك المجتمع الصاحب وتعيش حياتها في الصلاة والتأمل في دير للراهبات ... وانني اليوم اقصّد بالأمهات المؤمنات بالله ولذا يوجد اديرة للراهبات المسيحيات الكاثوليك والارثوذكس ... فلم اقصّد التبتل والرهنبة الهندوسية او البوذية ... وهنا دعوني أيها القراء الأعزاء ان اخبركم عن اسرار بعض الأمهات الراهبات والنساء استغن عن الدنيا الفانية .... أولا ! كيف لفتاه ان تترك أهلها واصدقائها وتتخلي عن كل متع الدنيا لتكون راهبة ؟ الامر اقرب الي الجنون للبعض ومن الممكن ان يفسر اخرون انها تهرب من مرض او فشل دراسي بينما يؤمن القليلين بانه ليس غريبا ان يستغني الانسان عن كل شيء من اجل ان الحياة في اتصال ذهني ونفسي دائم مع الله في صلوات وتسبيحات ... أيضا اليكم قصة راهبة منذ بدأت تفكر في حياة الرهبنه الي ان صارت راهبة ... أولا لي ان اخبركم عن معظم ما كنا نتقابل معهم خلال ان كنت اتردد علي الاديرة في مصرنا المباركة لاقتني بضعة أيام مباركة عبارة عن ان أعيش نفس البرنامج الرهباني من صلوات وجلسات تأمل هادئة كي نساعد انفسنا علي مراجعة حياتنا من علاقتنا مع الله من صلوات واصوام وصدقة ومامدي اهمالنا لقراءة الكتاب المقدس وسماع الألمان المقدسة وأيضا علاقتي بالآخرين فهل هي ترضي الله ام لا وهل اتعامل بنفس نزههه سأسال من الله عنها في اخر العمر ... سامحوني استرسلت معكم عن الأيام الجميلة القليلة التي كنت اقبضها في الاديرة ... الان نرجع لقصة الراهبة ... انها

الكاتب والإعلامي  
خاص لجريدة كاريزما

يوسف متي

## رومانسية طبق العدس

Joe\_matta3@outlook.com

بصمه

قد تكون بلون النور ..

وقد تكون بطعم النار .. لكنها ( بصمه )



ان يواجه الغضب العارم الذي يصل الي حد الجنون القادر علي ابتلاع ما يطفو علي سطحه ليستقر في قاعه. في كل الظروف السفر في هذا الفصل الرومانسي مغامرة مؤله. افقت من هذا الكابوس وانا أحرك رأسي كي انفض هذه الصور الثلاث الكئيبه عن ذهني متصوراً رحلات سفر مؤله بطعم الخطر، كمن ينفض سيول المطر عن رأسه وهو يسير بلا معطف وبلا مظهه مطر. اخذت نفساً عميقاً كي اخرج من هذا الكابوس الشاعرعي، وما ان انتهيت من ذلك الشهيق العميق حتي خرجت زفرة طويلة وفقت الي رأسي موجات تلو موجات من الاسنله المحيره، المرضي اللذين يعانونا ام المرض كم تتضاعف تلك الآلام في ذلك البرد اللعين، المشردين واللذين بلا مأوي كم تقسو عليهم الحياه في هذا المناخ القاسي ؟ التعساء اللذين أجبرتهم ظروف المعيشه علي العمل في مثل هذا الجو وتحت تلك الظروف المناخية كي يلبوا متطلباتهم واحتياجات اسرهم؟ كم يعانوا من هذه الظروف؟ هل يمكن ان يكون هناك اي فرصة تواصل اجتماعي حي بعيداً عن الـ social media الفضائيه؟ في مثل هذا الجو الكئيب ؟ ماذا عن تبادل الزيارات بين الأهل والاصدقاء او واجبات التعازي و مشاركات التهاني؟ ثم ماذا عن وسائل الترفيه والفرح واللهو البريء؟ الشواطئ الحدائق والمنتزهات والملاهي كلها يهجرها الزوار والرواد الي ان تشرق الشمس بعيداً عن فصل الشتاء ورومانسيته الرتيبه الممله، هل يمكن لطبوع ان تحلق او تغرد في مثل هذا الشتاء القارس!! حتي زقرقة العصافير يحرمنا منها هذا الفصل التعس الغير لذيذ .. اتساءل متي تدب الحياه في أطراف الدني ... بينما كنت مغيب شارد الفكر افقت علي يد تلمس كنتفي برفق، التفت لأجد اليد الأخرى تقدم لي ذاك الذهبى الرائع المبهر، رائحة حنونه تسرب الي انفي تمنحني إحساساً غريباً بالدفء، من سطحه تتصاعد أبخرة في أشكالاً سريالية بديعة كراقصة باليه ماهرة، او راقصه عجريه علي أنغام الفلامنجو، تأملتها في عشق وشوق في رقة ورومانسية بالغة بدأت في الغوص الي ذاك الذهبي الرائع يالها من لحظة عبقريه، رغم هذا السقيع وتلك البانوراما التي اراقبها من خلف زجاج النافذة اشاهد البرق واسمع الرعد واري أوراق الشجر وحيات المطر وكرات الثلج علي الطريق كل هذا في الركن البعيد الهاديء وذاك الصوت الشجي لعلي الحجار يشدو: لما الشتا يدق البيبان .. عشنت أجمل وأروع اللحظات الرومانسيه مع حواس الشم والنظر والتذوق من ذاك المخلوق الذهبي. لم أفق من ذاك الجو الرومانسي الحالم إلا علي صوت الملعقة المعدنيه وهي تصطدم بقاع الطبق الذي أجهزت عليه تماماً في نهم رومانسي محلقاً في السماء بعد أن عشنت أجمل وأرق لحظات الرومانسية مع (طبق العدس).

ذات شتاء .. هناك (ف الركن البعيد الهادي) عن السيده أنغام مطرية الرومانسيات وفي ذاك المقعد الهزاز ، جلست مسترخياً في كامل الاستحكامات الشتويه ، بدأ من غطاء الرأس حتي الشراب الصوفي الطويل مع قفاز اليد إمعاناً في تأمين الأطراف كاملة. بهدوء تسللت يدي لتزيح الستار عن النافذة كمن يزيح الستار عن خشبة المسرح القومي لتبدأ أحداث مسرحية بيجماليون للأديب الأيرلندي جورج برنارد شو.. فور انفراجة الستار عن المشهد بدت امامي بانوراما ساحره تابلوه رائع تعجز عن محاكاته ريشة بيكاسو او فان جوخ ولألوان دافنشي بكل تنوعها ها هي سماء رمادية مليده بالغيوم، تدعوك الي اكتاب حاد تتوحد فيه مع ذاك، شاعراً بالاحباط المر، أشجار وارفه تهزها الريح فتبدو كطير جريح يرقص احتضاراً، أوراق الشجر التي تشبثت بالبقاء في فروعها يغسلها المطر المنهمر بلا انقطاع ولا ملل، بصماته علي سطح الأوراق قطرات من الماء وحيات من الجليد، وفي طريقه الي الارض ينقر المطر زجاج النافذة كعازف الإيقاع الأشهر ( كتكوت الامير ) ليضيف بعداً موسيقياً متلازماً مع حنجرة علي الحجار وهو يشدو بصوته الشجي . (لما الشتا يدق البيبان ، لما المطر يغسل شوارعنا القديميه والحسارات) ... في هذا الجو المشحون رومانسيه شتويه ارتشاف المشروب الساخن أمر واجب بل وحيوي .. سرحت بخاطري للحظات وسرعان ما أفقت علي اضواء تترق متلاحقه، تتوالد من بعضها توالداً ذاتياً في كبد السماء، مما زاد من جرعة الإثارة ان رعدواً قد رافقت ذاك البرق تزوم في عصبية شديده وغضب مخيف كأن حرباً كونه انطلق سعبرها، احساس فاق كل ما تتركه قصص أجانا كريستي وافلام الإثارة والرعب للافريد هيتشكوك وبدي فرانكشتين يكشر عن انيابه. تحت هذا الضغط النفسي تسابق الي ذهني أسأله محيره، ماذا تغضب طبيعه وتزأر بهذا الشكل العصبي في فصل الشتاء. !!! ماذا لو احتاج الانسان او اضطر تحت اي ظروف ان ينتقل من مكان الي مكان آخر براً او جواً او بحراً، كيف يكون الأمر لو كان التحرك علي ارض زلقه يسكوها الجليد، وفي رويه متعززه وقد تكون معدومه، في مثل جو من الازهاب يفرضه البرق والرعد والريح ؟ ثم كيف يكون الامر في حالة الملاحه الجويه، كيف لظنرة ان تحلق في هذا الجو الغاضب، كيف لها ان تحافظ علي اتزانها وسط رياح عاصفة تجعلها كريسبه في مهب الريح؟ ما يالنا لو رحلة السفر كانت من خلال اليم ! كيف لسفينه ان تشق عباب البحار لتلطمها الامواج، كيف لمسافر زاده الخيال والعشق والسحر والجمال في هذا الشتاء الرومانسي

بقلم

سالم فرديسلييه

كاتب وصحفي  
خاص لجريدة كاريزما

## رحل عمر الشريف وولد رامي مالك



مصريون كبار اثروا الفن المصري والعربي ولكنهم لم يستطيعوا الوصول الي العالمية ومن دواعي الجراة التي يتطلبها هذا العمل الشاق في مجال السينما الامام بالتنوع الثقافي والحضارى والتاريخى لدى شعوب العالم اجمع والانخراط في تعلم اللغات الاجنبية التي هي المفتاح السحري لمن يريد ان يصبح نجما عالميا فليس من يتحدث بلغة واحدة هو نجما عالميا والا سيظل نجما محليا داخل دولته فقط حتى ولو كان في هوليوود لقد خرج عمر الشريف من محيطه المصري والعربي الي فرنسا ثم الي الولايات المتحدة التي كانت محطته الاخيرة للسنيما العالمية لقد عمل النجم الراحل في ثلاث قارات افريقيا ثم اوربا ثم امريكا الشمالية وهناك امثلة اخرى مثال المطرب العالمى ديمس روسوس ابن الاسكندرية اليونانى الذى غنى بعدة لغات كالفرنسية والانجليزية واليونانية والمطرب العالمى خوليو ايجليسياس الذى غنى بعدة لغات فكل هذه النماذج العالمية المشرفة لم تاتي من فراغ بل اتت من التنوع الثقافى والانفتاح على العالم والتحدث بعدة لغات والقراءة المستمرة والسفر لحضور مهرجانات السينما الكبيرة في العالم فكل هذه الاشياء مجتمعة تصقل المهوبه وتوصل الي العالمية.

عندما يفتح الله الابواب المغلقة فلا يستطيع احد ان يغلق كلمات بسيطة ورائعة افتتح بها مقالى هذا - فلم يكن يتوقع في يوم من الايام الشاب الصغير رامى مالك انه سيكون نجما سينيمايا في هوليوود مدينة السينما العالمية هكذا ياتى النجاح والتفوق في اوقات لايمكن توقعها وفي اماكن لا يمكن تخيلها حتى وان اتت متأخرة في الهزيع الرابع فكم من الموهوبين في الشعب الأمريكى يبحث عن الفرصة ولا يجدها انها ارادة الله قبل كل شئ الذى يمنح الفرصة في وقت معين اما بعد فقبل الحديث عن السينما العالمية وكيفية الوصول اليها فليس كل من صنعت له افلاما أمريكية في هوليوود قد وصل الي العالمية هذا قول غير صحيح لان الممثل العالمى الذى ييغى الوصول الي العالمية يمكن ان يأتى من خارج هوليوود مثل الفنان الراحل عمر الشريف الذى بدأ حياته في مصر في سن صغير عندما كان طفلا في مدارس اجنبية في وسط مجتمع متفتح به الكثير من الجاليات الاجنبية والتي شكلت شخصيته ووجدانه حتى اوصلته الي العالمية فالتعليم اولا ثم الثقافة وقراءة التاريخ والاهم من ذلك هو التحدث بعدة لغات واتقانها في ذات الوقت فضلا عن الذكاء والجراة التي تدعم وتنمى المهوبه وهي الصفات التي توفرت لدى النجم العالمى الراحل فهناك نجوم

خاص لجريدة كاريزما

أفكار

عادل عطية

كاتب وصحفي

## وتبقى الأم أمًا!

كانت مأخوذة بالإثارة وهي تلتقط للمرة الأولى كلمة "ماما!" فكأى امرأة في العالم، بدا لقبها الجديد "أم"، أشبه باللقاب التي عرفت في العهود الإمبراطورية القديمة، حيث الفخامة والعظمة! لم تكن تتوقع انها ستكتب اسطورة حية، تفوق اسطورة الأم التي بكت وحيدها حتى صنعت من بكانها بحيرة الدموع! فقد ظلت طوال ثلاث سنوات تعيد ولادة وحيدها كل صباح، وتدافع عن حياته بانسانها ودمها وجبال من الصبر والابتسامه المطلقة، حتى فارق الجسد وهو على فراش المرض! في هذه اللحظة، شعرت بمن يخطف منها



لقب "أم"، ويعدده إلى أبعد من حدودها، ويترك لها لقب "تكلى!" لكن الألم الذي لا يتراجع، لم يدعها تترك أن الأم تبقى أمًا وإن تكلت؛ فهي تحمل طفلها في احسانها، وتشارك في أعجوبة الحياه عندما تلده، ولا يمكن أن يضمحل كل هذا الحب، وكل تلك التضحية من دون أثر يذكر! وفي كل عيد أم.. أستطيع أن أقول لكل أم فقدت وحيدها: كل عام وأنت طبيبة يا "أم"، فالحياة لا تتوقف. قد تتبدل أو تتغير أو تأخذ شكلاً جديداً، لكنها لا تنتهي، والمرء لا يخسر من يحبه حقاً. ان في وسعه الاحتفاظ بهم دائماً في قلبه!

تزيد السرعات الحرارية عن ٢٠٠٠ سعرا يوميا.  
وشينا فشينيا سوف تعود المعدة على ذلك وأسأل  
مجرب

### ١٠٠ ملليجرام للبشرة

تحتوي ثمرة الكيوي على ١٠٠ ملليجرام من  
فيتامين سي وهو مضاد للأكسدة ويقوي جهاز  
المناعة الطبيعية كما يكسب البشرة مظهرا أكثر  
شبابا.

### ٢٠ دقيقة من المشي

وتفضل الهرولة مرة واحدة يوميا على الأقل  
خمس أيام في الأسبوع تنشط الدورة الدموية  
وتلين العضلات وتحمي من آلام العظام.

المراجع:

منظمة الصحة العالمية

مايو كلينيك

كايزر

### بقلم

م. مجدى عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي  
خاص لجريدة كاريزما

## نصائح صحية بالأرقام



وتجنب تكوين الحصوات. والمعدل المطلوب هو  
حوالي ١٠-١٢ كوب يوميا من السوائل بأنواعها.

### ٦ جرامات من الملح فقط يوميا

تضاف إلى الطعام للحفاظ على ضغط الدم  
والقلب وقوة شرايينه.

### ٣٠٪ للذاكرة

تخفيض كمية الطعام بهذه النسبة يساعد على  
تنشيط القدرات العقلية والذاكرة ويجب الا

### ٥ دقائق للإسترخاء

مجرد الإستلقاء دون فعل شئ أو التفكير في أي  
شئ يحد من الضغط العصبي، كما أن إستنشاق  
روائح الزهور والورود الطبيعية يهدئ  
الأعصاب وينعش النفس.

### ٨ دقائق للتخلص من الصداع

إن تناول كوب من الماء كل ساعة يحمي من  
الصداع الناتج عن الجفاف وقلة الترطيب كما  
أنه يقوم بغسيل الكلى وتخليصها من السموم

للأرقام أسرار بعضها نعرفه والبعض الآخر  
لا نعرفه، ولكن من خلال معرفة لغة بعض  
الأرقام يمكن تحديد الطرق التي تكسبنا  
مزيدا من الصحة وتجعلنا أفضل حالا.

### ادقيقة واحدة لتجنب آلام الظهر

يؤدي الجلوس لفترات طويلة إلى إحناء العمود  
الفكري للأمام مما يزيد من الثقل الواقع عليه،  
لذلك يجب الوقوف لمدة دقيقة على الأقل بين  
جلسة وأخرى.

### ١ دقيقة للتخلص من الضغوط

عن طريق المرح والضحك حيث يساعد الضحك  
على إفراز مادة الأندروفين التي تقلل من إفراز  
الهورمون المسبب للتوتر.

### ٣ دقائق لفقد الوزن

وذلك بصعود السلالم لمدة ثلاث دقائق مع  
مراعاة الاعتدال في الأكل.

## الأم في الأديان

اعداد  
ملاك ميخائيل

الله؛ أما فيما يخالف الوصايا المقدسة فلا طاعة  
لوالدين على أولادهم. وأحب ويجب أن أوضح  
هنا أن الانجيل الذي طالب الأولاد بطاعة  
والديهم؛ لم يفته أن يوصى الوالدين بعدم اغاظة  
أولادهم وضرورة تربيتهم بحسب تعاليم الله  
ووصاياه(أفسس3:6). وفي وصية أخرى  
يوصى الانجيل الشباب وصغار السن بالخضوع  
للسيوخ وكبار العمر قائلا: كذلك أيها الأحداث  
اخضعوا للشيوخ؛ وكونوا جميعاً خاضعين  
بعضكم لبعض؛ وتسربلوا بالتواضع لأن الله  
يقاوم المستكبرين؛ وأما المتواضعون فيعطيه  
نعمة(بطرس الأولى5:5).

وهذه وصية غير مباشرة بطاعة  
الوالدين والخضوع لهما، لأنها توصي  
الشباب وصغار السن بالخضوع للشيوخ  
وكبار السن، وبطريقة غير مباشرة توصي  
الأولاد(الأصغر سنًا طبعاً) بالطاعة والخضوع  
لوالديهم(الأكبر سنًا بالتأكيد) بالاحترام والحب  
وحتى الأديان غير السماوية توصي الأبناء  
بخضوع والطاعة واحترام الوالدين....

على جبل سيناء- كما سبق وذكرنا- وغيرها  
من الوصايا المشابهة والمكملة في أسفار العهد  
القديم . وربما لأن احترام الوالدين وطاعتها هو  
تصرف وسلوك انساني طبيعي يقوم به كل  
انسان عاقل وحكيم ومؤدب؛  
يقدر الجميل ويحرص على رده  
لمن قدمه إليه؛ وليس هناك جميل  
أكبر ولا أعظم من جميل الأم وعطاءاتها.  
وبالتأكيد لأن الرب يسوع المسيح قد أوصانا في كل  
تعاليمه ووصاياه بأن نحب كل الناس حتى  
الأعداء منهم. ومن الواضح جداً أننا نحينا لكل من  
يعيشون معنا سنحجب قطعاً وبالتأكيد والدينا. وفي  
وصية صريحة ومباشرة يقول الكتاب المقدس  
أيها الأولاد أطيعوا والديكم في الرب لأن هذا  
حق. أكرم أبك وأمك التي هي أول وصية بوعد  
لكي يكون لكم خير؛ وتكونوا طوال الأعمار  
على الأرض(أفسس2:6). فالانجيل هنا يطلب  
من الأولاد أن يطيعوا والديهم بحسب وصايا

والأكثر ضعفاً واحتياجاً أيضاً. وتكملة لهذه الوصية  
الالهية الموجبة والملزمة تأتي الوصية التالية: كل  
انسان سب أباه أو أمه فانه يقتل؛ قد سب أباه  
أو أمه دمه عليه(لاويين 20:9). وفي سفر الأمثال  
الذي كتبه النبي والملك الحكيم(سليمان ) سنة  
(1015)ق.م تقريباً؛ نقرأ: الابن الحكيم يسر أباه؛  
والابن الجاهل يحتقر أمه(أمثال20:15). ثم  
يبين جزء من يستهزئ بأبيه ويحتقر اطاعة  
أمه قائلا: العين المستهزئة بأبيها والمحتقرة اطاعة  
أمها تقورها غريان الوادي وتأكلها فراخ  
النسر(أمثال17:30). وتوضح كلمة الله الموحى بها  
بركات اطاعة الأبوين فيقول: اسمع يا بني تأديب  
أبيك؛ ولا تنس شريعة أمك؛ لأنهما اكلي نعمة  
لرأسك وقلاند لعنقك(أمثال 8:1)..  
وفي الانجيل- كتاب العهد الجديد- قد لا نجد وصية  
مباشرة وواضحة باكرام الوالدين، وأسباب  
ذلك : ربما اكتفاء بما جاء في الوصية الرابعة  
من الوصايا العشر التي أعطاهال (موسى) النبي

الايان بالله وتوحيده، واحترام الوالدين والبر بهما  
مع التركيز بالأكثر على احترام الأم والاحسان لها؛  
لأنها الأولى بحسن المعاملة وجميل المعاشرة  
ورقة الصلابة وأوفر العطف، وتوفير احتياجاتها  
وعمل كل ما يسرها ويرضيها...  
ففي التوراة التي أعطاه الله لنبيه(موسى)  
حوالي سنة(1600) قبل الميلاد، أوجب على بني  
اسرائيل معرفة الوصايا العشر وحفظها والحرص  
على العمل بها بكل الاهتمام والتدقيق. وفي  
الوصية الرابعة شدد الله على احترام الوالدين  
قائلاً: أكرم أبك وأمك لكي تطول أيامك على  
الأرض التي يعطيك الرب الهك(خروج12:20)،  
وطول الأيام ليس معنا طول العمر وكثرة  
السنين، لكنه بالإضافة الى ذلك يعني البركة  
والخير والسلام والأمان. وفي سفر اللاويين يوصي  
الله قائلاً: تكونون قديسين لأنى أنا قدوس الرب  
الهكم، تهابون كل انسان أمه وأباه؛ وتحفظون  
سبوتى، أنا الرب الهكم(لاويين3-19:1). ولاحظ  
هنا أن الوصية الالهية تقدم(الأم) على(الأب)  
وقد يكون ذلك لأن الأم هي الأكثر عطاءً

# Century 21

بشرى ساره لقراء جريدة كاريزما  
في بداية عام 2019

إذا كنت ترغب فى:

- \* شراء البيت الذى طالما حلمت به.
- \* الانتقال لمنزل أكبر أو منطقته أرقى.
- \* الاستثمار فى منزل أو فى عده وهدايا.

\* دفع مقدم بحد أدنى 1/2 % (For some 1st time qualified homebuyers)

فعليك الإتصال بـ +1 (626) 383-8036



Ezzat Ebrahim  
Realtor  
Cal BRE# 02070791



### الفرصة محدودة

أشترى عن طريقنا وأحصل على هديته 15% من قيمة مسره المعلن بحد أقصى \$4000

تطبق الأحكام والشروط، فقط للمؤهلين للشراء بعد موافقة المعلن على تمثيلهم، يجب أن تقدم النسخة الأصلية من هذا الإعلان للمعلن قبل التقدم بعرض الشراء وسيتم الدفع بعد غلق ال Escrow



# أفضل طرق تربية الأطفال الناجحة في الغربية



2. مراقبة الوالدين لتصرفاتهم : أي لا يتفوه الوالدين دأنا بالصحة والخطأ ، والمنوعات ثم يقوم أي منهما بتلك الأفعال لكن لتتفق قواعد التربية وتتجسد واضحة على تصرفاتهم ، فهو المرآة التي يتعلم منها الطفل منذ ولادته وحتى يشب ناضجا.
3. احترام الوالدين لبعضهم البعض : الأب والأم قدوة الأبن لذا يجب أن يحتفظ بالاحترام بينهما مهما كانت الخلافات التي تمر بهم والتي قد تمر على أي علاقة زوجية ، ولكن دون تبادل الإهانات والألفاظ الجارحة حتى لا تعكس بالقلق على شخصية الطفل واحساسه بعدم الأمان ، وفقدان احترامه لوالديه أو كراهيتهم.
4. احترام الطفل أمام الآخرين : من الأخطاء التي قد يقدم عليها الوالدين ذكر مساوئ الطفل وأخطأه أو نقد تصرفاته أمام الآخرين مما يحرج الطفل ، ويهز تكوينه النفسي ، حتى يكبر ضعيف الشخصية يميل للانطواء ، لذا لا يجب اهانة الطفل أمام أحد وخاصة أصدقائه وأقرانه ، وترك العتاب والحساب دون وجود غريب.
5. التقدير والمكافأة عند النجاح : سواء هذا النجاح دراسي أو في تصرفاته وسلوكياته من المهم تقدير الأبن والثناء عليه حتى يستمر في هذه السلوكيات ، وتزداد أهميتها لديه ، وتكون هناك مكافأة تقديرا له وتعبيرا عن نجاحه.
6. التعود على النقاش والاقناع : تنمية هذا السلوك في شخصية الأبناء ذو فائدة كبيرة على شخصيته وتصرفاته داخل المجتمع إذ يتعود على تبادل واحترام آراء الآخرين ، وعدم التسلسل والديكتاتورية ، وطالما كانت المناقشة داخل اطار الاحترام وبأسلوب حضاري فليس من العيب أن يفتتح الوالدين بأراء الأبن.
7. منح الطفل الحرية بعض الشئ : بعد ترسيخ المبادئ

الإبن الصالح حلم وأمنية كل أم وأب وخصوصاً في دول المهجر الصالح يكون بزرع الأخلاق الحميدة في الطفل منذ سنواته الأولى والتربية السليمة لا تكن بالأوامر والقوانين بل يكتسبها الطفل مما حوله ويراها متجسدة في تصرفات والديه ، ثم في البيئة المحيطة به ، وفي أغلب الأحيان تكون طريقة التربية فطرية بمعنى أن الصح والخطأ أمور بديهية ولكنها في هذه الأيام أصبحت غير ذلك إذ اختلفت الموازين واختلفت الآراء حول الخطأ والصواب ، فنجد كثير من الأمهات والآباء يبحثون عن طرق تربية الأطفال وتشتاتهم تنشأه سوية ، لذا نتعرف في السطور التالية على أفضل تلك الطرق والتي قد تكون هي الأنفع والأصلح لأولادنا.

## أفضل طرق تربية الأطفال الناجحة:

1. اتباع النمط المتوازن في التربية : يعتقد البعض أن اصدار الأوامر بشكل متسلط ، والديكتاتورية في التعامل مع الأطفال ، والجوع في بعض الأحيان للعنف لفرض السيطرة هي الحل الأمثل في التربية والطاعة ، ولكن على العكس تماما فإن هذه الطريقة تؤثر على شخصية الطفل وثقته بنفسه ، ويعكس على تعاملاته وتصرفاته مع الآخرين ، وكذلك التساهل المطلق ليس هو الحل إذ يجعل الطفل لا يحترم القوانين والقواعد ، ولا يلتزم بالأخلاق والعادات المجتمعية لكن الحل هو التصرف والتربية المتوازنة ، إذ يجب التعامل باللين والحزم معا ، أي بعد وضع الحدود والمنوعات من التصرفات الخاطئة الغير مرغوب فيها مع تفسير وذكر الأسباب المقنعة.

لا شك أن الصحة النفسية للأطفال هي أهم جانب من جوانب حياته ، وهي الجانب الذي ينمي الحياة الاجتماعية والمعرفية للطفل . فهناك عدد كبير لا يحصى من العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية والصحة العقلية للطفل . فإذا توافرت البيئة الصحية المنبئة على الحب والرحمة والثقة والتفاهم ؛ فهذا مما لا شك فيه أنه يؤثر بشكل كبير على الطفل والذي يمكنه من الإدماج السريع في المجتمع مستقبلاً ويجعله هو في حد ذاته طفل ذو تأثير إذا ما ذهب ليتعلم بالمدرسة . ويعد هذا هو حجر الأساس الأول في بناء الذات الشخصية للطفل وهذا أيضاً ما يرسم ملامحة شخصية الطفل منذ الصغر . هناك العديد من الأطفال لا يتلقون هذا النوع من التعامل بالحب والرحمة والثقة والتفاهم . . ولذلك تلحظ الفرق بين طفل يتمتع بأبوين يعلمون طفلهم بشكل جيد مع مراعاتهم لأهمية الصحة النفسية وأطفال لم يتعلموا تلك الطريقة ، بينما تعامل أبويه كثيراً في حياتهم على خلافات أثرت بالسلب على سلامة الصحة النفسية لأطفالهم ، مما جعل هذا الأمر سمة واضحة على الطفل فتراه دائم الإستياء من كل شيء وملئ بالقلق وعدم الثقة وكثيراً ما تجده يحمل الكراهية لما حوله ، وهذه علامات التأثير السلبي على الطفل . وهذه الحياة التي تم بناؤها على تدمير الصحة النفسية للطفل ، سواء عن قصد من إحدى الأبوين أو كلاهما ؛ أو عن غير قصد فهذا يضعهم في موضوع الإتهام . فعلى الأبوين أن يتعلموا طرق بناء الصحة النفسية للطفل وكيف يؤثر هذا على شخصيتهم و يعيق هذا بناء ذواتهم فيما بعد في مرحلة المراهقة و مرحلة الرشد . وبالطبع فإن من تربي بين أبوين لا يعوا بقدر المسؤولية لحماية أبنائهم من الأضرار النفسية ؛ هذا يجعل هذه الأطفال وبلا شك مرشعين بامتياز برامج الصحة النفسية عند أحد المراكز التي تعمل على هذا الإتجاه أو أحد الدكتوراة النفسيين المتخصصين في الصحة النفسية للطفل . إنها عملية صعبة للغاية على المتخصصين لمحاولة محو ما أثر على الصحة النفسية للطفل بشكل أو بآخر ، ولكن رغم صعوبة الأمر فهذا سيساهم في إعادة بناء الصحة النفسية والعقلية للطفل وإرجاعه إلى وضعة الطبيعي مما يؤثر فيه بشكل إيجابي . ويمكن أيضاً أن يولد بعض الأطفال الذين يعانون من مشاكل مؤثرة على صحتهم النفسية والعقلية . وهؤلاء الأطفال يجب أن يتعامل معهم مختصين ويجب على الأهل أن يتلقوا إرشادات بشأن أطفالهم وكيفية التعامل معهم ، ويجب متابعة الطفل إذا ما كان يشعر بميل للإكتئاب أو القلق أو أي شيء يؤثر على صحته النفسية . ويجب العلم بأن هذه الأطفال يعتبر ما يسمون به بمثابة قضايا عاجلة ؛ إذا لم يتم التعامل معها بأسرع وقت وحل كل مشكلة في حلتها فهذا بلا شك يجعل الطفل يميل لانخفاض إحترام ذاته . فالأطفال الذين يعانون من مشاكل في الصحة النفسية و

الصحية في شخصية الأبناء لا مانع من شئ من الحرية في اختيار الأصدقاء، اختيار الهوايات ، وطريق التعليم الملابس وغيرها مع مراقبة من بعد ، وتوجيه إذا لزم الأمر .

8. وضع الثواب والحدود : غرس هذه النقاط في الطفل منذ الصغر شئ هام ، إذ تكن الوسيلة التي يأمن بها الوالدين عليه ، كما تكن نقطة الخلاف عندما يبتعد الطفل ويحيد عن تلك الثواب، فيتعلم بماذا يستطيع التحد ومتى وأين يمكنه الخروج ، وأي الأصدقاء يختار ونحوه.

9. الصداقة بين الوالدين والأطفال : هي وسيلة الأمان والتقرب للأطفال ، فطالما نشأت هذه الصداقة واطمأن لها الأبن نراه ليجأ لوالديه أو أحدهما للمشورة ، مما يمكن الوالدين التعرف على كل ما يفعله الأبن والاتجاه الذي يسير فيه ، والتوقيت المناسب للتدخل بالطريقة المناسبة التي تحافظ على هذه الصداقة ، كما أنها حصن من انصراف الأبن للغرباء وطلب النصيحة منهم.

10. الحب والدلال لشخصية سوية : من الآراء التي أرها صانبة حاجة الطفل للشعور بحب والديه والتعبير عن هذا الحب بالكلمات وليس بالإفعال فقط ، إذ قد لا يفهم الطفل في مرحلة سنية معينة معنى التصرفات والغرض العاطفي منها ، والدلال كذلك ينمي أحساسيس الأبناء ويزيد ارتباطهم بالوالدين وينمي شخصيات سوية لا تقتصر للحب والحنان وتبحث عنه خارج نطاق الأسرة والتي قد تكون خاطئة في بعض الأحيان.

متهوراً ضع خطة لضبط النفس :

إن الأطفال المندفعين يفشون الأشياء بدون تفكير مما قد يؤدي إلى الكذب لافتقارهم إلى التحكم في النفس ، ولا يكون الكذب دائماً كذباً خبيثاً إلا أنه ما زال شيئاً ولا يجب أن تعذره ولا تستسوء المشكلة ، فيجب أن يتعلم الطفل قول الحقيقة والطريق لذلك يتضمن الكثير من التمرين على ضبط النفس .

4- استفد من الشك :

إن تصديق شخص ما يتطلب ثقة وهي عبارة عن امتياز يجب أن يكتسبه بنفسه وعندما يكون الطفل غير مسئول يتم حرمانه من هذا الامتياز ويصبح كل شيء يقوله موضع شك ، وعلى الرغم من أن الطفل قد يتأذى من ذلك ولكن يجب أن يعرف أن ذلك نتيجة طبيعية لعدم الثقة التي سببها كذبه .

5- بعض المواقف لا تكون واضحة ويكذب بعض الأطفال عمداً لتجنب العقاب :

قد تجد نفسك في مأزق لأن إيجاد دليل مستحيل ولكنك تشعر أن الطفل يكذب ، فلا تتور على تلك المواقف لأنها شائكة ولكن اختر مواقف أكثر وضوحاً لاحقاً واستخدم تلك المواقف لتأديب الطفل بحزم .

6- يجب أن ينشأ الندم عن المواجهة :

إن الأطفال الذين يتم مواجهتهم بحقيقة كذبهم يجب أن يتفوقوا ويعتذروا في الحال ، أما الطفل الدفاعي فيعتمد على المجادلة والتبرير كتقنيات للتلاعب وتجنب تحمل المسؤولية ، وهذا غير مقبول ولا يمكن التفاوض عنه .

7- يمكنك لفترة تمهيدية أن تتوقف عن معاقبة الطفل إذ استجاب بشكل جيد للتأديب لتحفزه على الندم :

إذا اعترفت أن ما قد قلته كذب وأنك تشعر بالسوء عندما أواجهك فإنني لن أعاقبك أكثر على تلك الكذبة ، وهي وسيلة مؤقتة لتعلم الطفل أن يستجيب للتأديب بشكل جيد .

8- استخدم وسيلة تعليم محفزة عن الصدق :

احك قصصاً من حياتك أو أقرأ له قصصاً مثل : بينوكيو والراعي الكذاب وملابس الامبراطور الجديدة .

9- امنحه متنفساً من خلال الكتابة الإبداعية ورواية القصص :

وذلك لتؤكد أكثر على الفارق بين الخيال والواقع ومساعده على استخدام خياله استخداماً سليماً .

10- قم بذكر أمثال عن الصدق لمساعدة ضمير الطفل :

إن كل تلك الاقتراحات السابقة هي عبارة عن طريق طويل تجاه مساعدة الطفل على قول الصدق لذا لا تياس وتتخلى عن المشكلة لأنها ستزداد سوءاً ، فالعمل المستمر المتأثر سيؤتي ثماره في النهاية .

## كيفية بناء شخصية قوية للطفل و 10 طرق لجعل طفلك يتوقف عن الكذب

العقلية يجدون صعوبة في التأقلم مع الأوضاع المختلفة في حياتهم . دراسات وابحاث - وقد أظهرت الدراسات الأمريكية أن هؤلاء الأطفال ، إذا تركتهم دون علاج من قبل المختصين في مجال الصحة النفسية والعقلية ، فإنه من المرجح أن يكبروا وتكر هذه السلوكيات نفسها مع أطفالهم . فهؤلاء الأطفال يميلون إلى إحتقار ذاتهم وعدم شعورهم بقيمتهم الذاتية ، ودائماً ما تتناهم مشاعر سلبية ، وأثر واضح على أذانهم الضعيف في المدرسة ، وتفاعلهم وأخذهم قرارات في الحياة غير صحيحة . ومع ذلك ، حينما يتم التعامل هؤلاء الأطفال بشكل صحيح يمكن أن يتعلم كيف يعيش حياة واعية ومليئة بالإيجابية . ويمكن التغلب على الكثير من القضايا التي تؤثر عليهم دون موافقتهم ففي نهاية المطاف ، سيكفون غير مدركون وهم صغار على ما يؤثر عليهم بالسلب أو بالإيجاب ، وهذه هي مهمة الأبوين . بمجهود الأبوين ، أو إحداهم . . يمكن أن يعيش الطفل حياة سعيدة مثمرة ومليئة بالحب والوفا ، و بحالة رائعة من الصحة النفسية والعقلية .

### 10 طرق لجعل طفلك يتوقف عن الكذب

إن الصدق هو أساس أي علاقة لأنه ينمي الثقة ، وعندما يكذب الطفل يتم كسر الثقة وتشويه العلاقة بينه وبين والديه ، وعادة لا يعرف الآباء كيف يتعاملون مع هذا الكذب ولا تضع تقنيات التأديب العامة حداً للمشكلة ، لذا فإن وضع خطة أكثر شمولاً شيء ضروري .

1- تحدث عن الواقع والحقيقة واختلافهما عن الخيال والأمني والاحتمالية والادعاء :

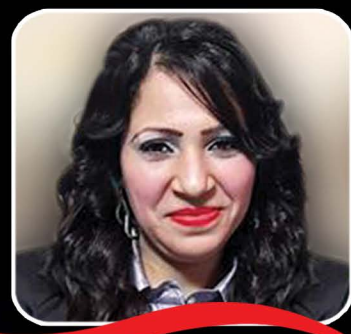
علم الطفل أن يستخدم تلميحات عندما يتحدث عن أي شيء غير واقعي ، مثل : اعتقد أن الأمر حدث بتلك الطريقة / اعتقد أن هذه هي الإجابة / إنني غير متأكد / ربما / أتمنى لو كان ذلك حقيقياً / أود أن أخبرك قصة / يمكنني أن أتخيل كيف يمكن أن يكون الأمر .

2- عندما تشعر أن الطفل بدأ يضل عن الحقيقة قم بإيقافه : "أرغب منك أن تتوقف عن الكلام لدقيقة" ، أحياناً يبدأ الأطفال في الكلام ولا يمكنهم التوقف لذا يمكن أن يساعدهم الوالدان : "فكر لمدة دقيقة ثم ابدأ الكلام مجدداً ، أود أن أسمع الأشياء التي تعرفها وليست الأشياء التي تظنها" ، "أبدأ مجدداً وأخبرني بالظبط كيف حدث ، فقط الأشياء التي تكون متأكداً منها" .

3- إذا كان الطفل يعاني من اضطراب نقص الانتباه مع فرط الحركة أو



## البداع والمتطور دائماً.. هانى شنودة - كاريزما



حاورته الإعلامية: نيفين جرجس

خاص لجريدة كاريزما



فهذا هو حال العمل الجماعي في العالم كله وليس في مصر فقط فيجب ان يتغير جلد اي فرقة باستمرار هذه طبيعة الحياة يجب ان يحل أشخاص مكان آخرين فلا يوجد شيء اسمه الاستدامة.

### كان لفرقة المصربين الفضل الأكبر في ظهور عدد من الفرق مثل (الفور إم والأصدقاء) فكيف أسهمت في ذلك؟

كما اوضحت ان فرقة المصربين في الاساس غيرت الاغنية في مصر والجميع ساروا على خطانا بعد ذلك وساروا على نهجنا وتاثروا بنا ثم يجب أن تعدد الفرق والمطربون لان الفرقة عندما تغنى كان ضمير العالم يتكلم فمثلا عندما قلت «ما تحسبوش يا بنات إن الجواز راحة» عرف وقتها الشعب من خلال الاغنية أن الزواج ليس كله سعادة وفسحا انما يجب ان تتعاون الزوجة مع زوجها لكي يسعدا ويستمر زواجهما ناجحا.

### - كيف تجد موسيقى المهرجانات؟

لا مانع من الرقص عليها ولكن كلامها يمثل مشكلة بالنسبة لي مثل «هاتي بوسة يا بت» وغيرها فأطلب بتدخل الرقابة الفنية على المصنفات الفنية والقبض على أي إنسان يغنى مثل هذا الكلام وغيره دون تصريح فيجب ان يكون هناك تصريح بكلمات الاغاني لهذا اطلب المصنفات الفنية بالتدخل السريع يجب أن نعود إلى أدب الماضي.

### اغنيه زحمه يادنيا زحمه حققت نجاح هائل وقت طرحها؟

حققت نجاح لدرجه بعد طرحها اعجب بها احد الفلسطينيين فغير في كلماتها لتحمل اسم ابنته التي تدعى رونا ثم غنتها مطربة اسرانيه بنفس الكلمات كما انتشرت الاغنية في اليونان وقبرص. وقمت برفع قضية في فرنسا وكسبت القضية واعترفت المحكمة بان الاغنية تتبع هاني شنودة الذي لحنها وحكمت بصرف مستحقاته مضيفا اننا لا نمتلك قناة رئيسية تقدم تراثنا للخارج وتحميه.

### تم تكريمك عن مجمل اعمالك كيف كان له الاثر في نفسك؟

كرمت من قبل جمعية (مسافرون للفن والإبداع) برئاسة الدكتور عاطف عبداللطيف. وتسلمت درع التكريم أثناء إستضافتي في برنامج (عالم بلا حدود) على قناة الحدث.

### كيف كانت علاقتك بالفنان عادل امام؟

علاقتي مع الفنان عادل امام جاءت عن طريق المخرج صلاح أبو سيف في فيلم ( المشبهه ) ثم التقينا في افلام حريف وشمس الزناتي فنان على مستوى راقي يساعد كل من حوله لانه يقول نجاح كل انسان في العمل نجاح لي شخصيا.

### في النهاية اريد ان توجه رساله لكل من يريد ان يمتحن مهنة مثل الفن فما هي؟

الفن ليس مهنة ولكنها موهبه تتحول لاحتراف ومنها تصبح عملاً، رسالتى ان كل فرد لديه موهبه يتقلها بالدراسة ويمشى مشوار الفن خطوه خطوه لا داعي للعجله واودان اشكر كاريزما لانها صوت لنا كمواهب وكفاءات خارج مصر خطوه جديدة يقودها شباب متميز له بصمه فكل القائمين عليها لهم جزيل الشكر والتقدير.

هدى الليل وتوزع اغاني دنيا جديدة وعلى وش القمر كما قمت بوضع الموسيقى التصويرية لبعض الافلام المصرية اشهرها المشبهه والحريف وغريب في بيتي والغول.

### قمت بعمل ادعيه للمسلمين ومدائح في الرسول كيف وانت قبطني؟

كيف لا اقوم بملح انسان وصى بالمسيحيين خيرا وعمل على نشر المحبه بينهم.

### كيف كان دور زوجتك ورفيقة الكفاح في دعم الفني ووصولك إلى القمة؟

كان لها الدور الاساسي في دعمي وتشجيعي فقد كانت ومازالت مستعصي الأول وكانت في الحقيقة تنتقدني دائما ولا يعجبها المزروعات ولكنها كانت تبهر بها بعد سماع الاغنية من المطرب.

### هل كانت زوجتك تتمتع بحس فنى ايضا كوالدتك وشقيقتك؟

بالطبع ولكن اجمل ما فيها اننا كنا مختلفين فكريا وهذا سر نجاح الزواج فاذا كانت موسيقية مثل كان حدث بيننا العديد من المشكلات والخلافات ولكن اجمل شيء أنها كانت تتركني وشانى وهذا اجمل شيء فهذا التوحد مع الذات وقت الابداع الفني اخرج اجمل ما لدى لانى ارى ان «الاباع ابن الخيال فتوحدت مع الطبيعة وابدعت وهى لها كل الفضل في ذلك فلم ترهقني في أمور عائلية تركتني للتوحد مع الطبيعة والخيال ومن ثم ظهر الابداع.

### هل زوجتك كانت تغار من المعجبات؟

لا زوجتي كانت تغار على من مكالمه صلاح جاهين والبيبانو.

### فرقة المصربين التي انشأتها كان لها اكبر الاثر في تغيير الموسيقى في مصر فكيف كان ذلك؟

بالفعل معلوماتك دقيقة كان لفرقة المصربين أكبر الاثر في تغيير مسار الموسيقى والأغنية في مصر فأحب أن أوضح لك أن الموسيقى في مصر وقتها كانت بلا هارموني بمعنى أنه كان يضاف لها عن طريق التوزيع كما ذكرت من قبل فقمت بتغيير الموسيقى في مصر حيث إنني قدمت الاغنية نابعة من العلوم الموسيقية ونجاح الفرقة أثبت أن الجمهور المصري والشعب المصري لديه وعي أكثر من المتخصصين لأن كل المتخصصين كانوا يرون عدم نجاحي.

### لماذا لم تلق الفرقة صدى وتشجيعا من المنتجين وقتها؟

كل المنتجين وقتها قالوا لا يمكن أن ننجح لاننا كنا نقدم مواعظ من خلال الاغنية الى ان ثبت أقدامى كملحن لمطربي الصف الاول غير فرقة المصربين مثل عدوية.. نجاة.. فايزة أحمد.. على الحجار و محمد الحلو فبدات وقتها الاغاني تسمع معهم خاصة انها نجحت مع مطربي الصف الأول.

### اسمح لي ان اسالك على الرغم من نجاح الفرقة مع مطربي الصف الاول فلماذا لم يكتب لها الاستمرار؟

لا يوجد فرقة في العالم تستمر لأنه في وقت معين تتوحد المصالح ويتوحد الهدف وتكون جميعا في اتجاه واحد ثم تتغير المصالح لعدة أسباب مثلا زواج أحد أهم أعضاء الفرقة إيمان يونس او وفاة احد

وابى لم يقف في وجهي على الاطلاق ضد موهبتي وقال لي اذا اردت ان تتجه لمجال الفن عليك بالدراسة برغم كونه صيدلي شجع في الموهبه . ولكن بعد حصولي على مجموع كبير في الثانوية العامة اجتمع أعمامي وطلبوا منى دخول كلية الصيدلة مثل والدي، ولكنى رفضت وأقنعتهم أنى إذا فعلت ذلك فسوف أكون صيدليا فاشلا، فخيرتهم إما أن أكون موسيقيا ناجحا أو صيدليا فاشلا وبالطبع دخلت معهد الموسيقى وتركت مهنة الصيدلة والصيدلية لوالدي.

### كيف كان لقاءك مع الكاتب العالمى نجيب محفوظ؟

يوم حضر إلينا الاديب نجيب محفوظ وقتها كان يعمل بمجال الصحافة وسألني عن الموسيقى والفقرات التي نعزفها وكنا وقتها نقدم مجموعة من الاغاني العالمية كالإيطاليه والاسبانيه والفرنسية وقال لي لماذا لا تقدم مثل هذه النوعية بالعربية وياجماع قلنا له العربي مش عاجبنا فقال لنا من أي ناحية فقلت له المقدمات طويلة والأغنية ليس بها بناء هارموني وفيها إعادات وزادات. وكان للقاء اثر كبير في نفوسنا لان فكرته اثارت اهتمامي بشكل كبير وقررت ان اغير في شكل الاغنيه العربي.

### متى بدأت لديك فكره تكوين فرقة موسيقية؟

جائنى ذات يوم كلا من شوقى حجاب وعبد الرحيم منصور وطلبوا منى البوم لمحمد منير وهو علموني عنك ولكنه فشل بسبب قيام الشركه بنقل الاغاني من الاسطوانه الى الكاسيت الذى لم يكن منتشرنا في ذلك الوقت ومن هنا طرأت على فكرة تكوين فرقة موسيقية وشاركوني من قاموا بعزف الألبوم الأول منير والسبب الثاني لفشل الألبوم عدم شهرة منير في ذلك الوقت بعدها قمنا بعمل الألبوم الأول لفرقة المصربين وهو يحبك لا وحقق نجاح كبير لأن هذه الاغاني كانت جديدة على الجمهور ولم يقدمها أحد من قبل ثم قامت الشركة التي قامت بإنتاج الألبوم الأول علموني عنيكى منير بعمل البوم ثاني بعنوان بتوتله وهذا الألبوم كان سبب شهرة منير وحقق مبيعات أكثر من 40 ألف نسخة بعدها تشجعت الشركة وقامت بطرح الألبوم الأول منير وهو علموني عنيكى مرة ثانية بالأسواق وحقق نجاحا كبيرا ثم ذلك الوقت وجاء تكوين الفرقة في 8 ديسمبر عام 1977م بعدها انتشرت باقي الفرق مثل الفور إم - الأصدقاء - النهار وطيبة ثم سجلت بعدها أكثر من 128 فرقة بجمعية المؤلفين والملحنين.

### كان لك الفضل في اكتشاف العديد من النجوم كيف؟

أول من قدمت محمد منير قمت بتلحين اربع اغاني في أول البوماته (علموني عنيكى)وقمت بتوزيع اغاني الالبوم كاملا كما لحن له في الالبوم الثاني (بتتولد)ثمانية اغاني ووزعت الالبوم كاملا. اكتشفت عمرو دياب في إحدى حفلات فرقة المصربين في بورسعيد واقنعتة بنزول القاهرة ودراسة الموسيقى وقدمته للجمهور في البوم (ياطريق) حيث لحن له اربع اغاني ووزعت جميع الاغاني كما عرفت عمرو بالعديد من الشعراء والملحنين مثل صلاح جاهين وعبد الرحيم منصور وشوقى حجاب وعزيز الناصر . كما لحن للعديد من الاغاني الجميلة لنجاة الصغيرة مثل بحلم معاك وانا بعشق البحر ولفايزة أحمد مثل

من مواليد محافظه طنطا درس بكلية الموسيقى ثم التحق بالمعهد العالى للموسيقى ( الكونسرفتوار ) هانى شنودة واحد من ملحنين لائل كان رفيق مشوارهم شعراء كبار بقامة صلاح جاهين وسيد حجاب وعبد الرحيم منصور اعاد تقديم الفنانة الكبيرة نجاة بواحد من أعظم ألبوماته (أنا بعشق البحر ) هذا اللحن الذي ستعجز عن معرفة سر حلاوته وثبات تأثيره في النفوس بالرغم من مرور عشرات السنوات عليه ثم لحن باحلم معاك كان يخطط لتنفيذ نصيحة العالمى نجيب محفوظ له بتكوين فرقة غنائية تقدم أغنيات مصرية حديثة فأصبح الرائد في هذا المجال بتجربة فريق (المصربين) الذي كان صلاح جاهين هو الراعي الرسمي له وكان نشيد الفريق الرائج وقتها (ماتحسبوش يا بنات إن الجواز راحة) وهو سلام جمهوري آخر يناسب أيامنا بخلاف زحمة يا دنيا زحمة. وكان هانى شنودة يمتلك من فائض الموهبة ما يجعله يشارك في صناعة أهم علامتين للغاناء في مصر الحديثة محمد منير وعمرو دياب وكان له الفضل في اكتشاف العديد من المواهب الأخرى أشادت به فائز حمامة ووصفته بـ أنه واضع الحياة في الموسيقى نستطيع القول بان الموسيقار هانى شنودة صاحب نقلة حقيقية في الموسيقى المصرية وكان لنا هذا اللقاء الثمر مع صاحب الاصابع الذهبية الفنان هانى شنودة.

### هل نشأتك في مجتمع طنطاوي يتمتع بموروثات شعبية ومدائح نبوية وحلقات ذكر أثرت في حبك للموسيقى بصفة خاصة والفن بصفة عامة؟

الطبع تأثرت جداً بالمجتمع الطنطاوي إلى أقصى الحدود فسمعت في طنطا الماويل الشعبية والأغاني التراثية وحضرت الموالد وسمعت المدائح النبوية وحضرت حلقات الذكر أيضا فكنت منبهرها جدا بهذا المجتمع العظيم الذي كون شخصيتي وعشقي للفن بصفة عامة.

### كيف أثرت أسرته بصفة عامة ووالدتك بصفة خاصة في تكوين شخصيتك وتكوين الحس الفني لديك؟

لا أخفي عليك أمى كانت قاسية في التربية مثل السيف مما جعلنا مستقرين في حياتنا ولكنها كانت تتمتع بحس فنى عال جدا فكانت موهوبة بطبعها وتهوى الموسيقى فكنت طفلا او حتى رضيعا محظوظا لسماعى الموسيقى من اول يوم ولادتي فسمعت الموسيقى في بيتنا من أول يوم في حياتي وهذا أنشأ لدى حبا خاصا واندماجاً مع الموسيقى بكل اشكالها وانواعها فنشأت في أسرة تهوى الموسيقى والفن وكنت اجلس بجانب والدتي يوميا وأسمع عزفها الرائع بالعود فنشأت اهوى الموسيقى والفن اكثر من اى شيء آخر في الدنيا وتعلمت من أمى عشقى للموسيقى الشرقية فكانت والدتي فنانة كبيرة (من منازلهم) كانت من الطبقة الوسطى في طنطا وكانت تقوم بعمل يوم الاستقبال وهو يوم مميز جدا كنت انتظره بفارغ الصبر فكانت تقوم باستقبال جميع السيدات في المنزل لتقضي هذا اليوم في حب الموسيقى فيحضر الجميع ومعهن طبق بالكله مفضلة ومعهن ايضا آلات موسيقية ويقمن بالعزف و بالغناء والرقص (كنوع من الهروب من ضغوط الحياة فهي كان لها الفضل الاول في حبى للموسيقى



## الف مبرورين

تتقدم أسرة جريدة كاريزما  
بأطيب التهاني وأجمل التبريكات إلى الخطيبين  
الدكتورة / نيفين كارمل و الدكتور / مجدى يوسف  
بمناسبة خطوبتهم سائلين من الله أن يبارك لهما  
ويوفقهما فى حياتهما  
ألف مبروك الخطوبة



**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 Care - 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**



**GOLDEN WAY INSURANCE SERVICES, INC.**

License 0K12292



**Samy Beshay**  
CA License # 0D91467



License 0K12292

# Life insurance

- **To Protect Your Family and Loved Ones**
- **Replace Lost Income**
- **Pay off Mortgage**
- **Living benefits**
- **Getting Cash from your Life insurance While you're still Living**
- **Tax Free Benefits**
- **Cover Funeral Expenses**
- **Paying Off Debt**
- **Educational Expenses**
- **Build Cash Value**
- **Peace of Mind**

**Tel: 888 440 0411 - Cell: 714 335 4400 - Fax: 888 880 1647**  
**Address: 10092 Chapman Ave #2 Garden Grove, CA 92840**  
**www.goldenwayins.com Email: samy@goldenwayins.com**

# فوائد اليوسفي للرجيم

## اليوسفي

إحدى فواكه الحمضيات والتي تشبه البرتقال كثيراً في مظهرها الخارجي، ويطلق عليها أيضاً اسم اليوسف أفندي، والمندلينا، والمندرين، تنضج في فصل الشتاء فقط، وتعيش في المناطق الدافئة، وتلقى إقبالا كبيراً لدى الناس في فصل الشتاء نظراً لطعمها الحلو الحامض، تعتبر اليوسفي من الفواكه الغنية جداً بفيتامين، تحتوي على العديد من الفيتامينات والعناصر الغذائية والتي تجعل منها فاكهة مميزة، فمثلاً تحتوي على نسبة عالية جداً من الحديد أكبر من تلك الموجودة في البرتقال، وسوف نتعرف في المقال التالي على أهم الفوائد الصحية لليوسفي مع تسليط الضوء على فوائدها للرجيم.

## فوائد اليوسفي:

تحتوي اليوسفي على نسبة عالية جداً من فيتامين أ حيث إنها تمد الجسم بحوالي نصف الكمية من فيتامين أ التي يحتاج إليها الجسم، ذلك الفيتامين يعتبر من أهم الفيتامينات التي تحتاج إليها المرأة الحامل نظراً لقيامه ببناء خلايا الدم. تعمل على تقوية البصر وخاصة عند الأطفال. تساعد اليوسفي في بناء الأوتار والأنسجة والأربطة، كما أنها تعمل على بناء الكولاجين المهم للجلد للحفاظ على شبابه. تقوم على تقوية الجهاز المناعي في جسم الإنسان بشكل فعال، كما تقاوم الإصابة بالأورام السرطانية وخاصة سرطان القولون والمعدة والمريء والثدي. تعمل في بناء خلايا الجسم وبناء الأحماض النووية؛ لذا فهي تعتبر من أهم الفيتامينات التي يحتاجها الجسم وخاصة عند المرأة الحامل والمرضع وللجنين أيضاً إذ يقوم على بناء كريات الدم الحمراء. تعالج نزلات البرد والرشح بما تحويه من فيتامين سي. تساعد في التقليل من الإصابة بالسكري، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، بالإضافة إلى أنها تعمل على تقوية الذاكرة. تعمل على الحفاظ على صحة الكلى، والقلب، والأعصاب، والجهاز الهضمي أيضاً. تقوم بالتقليل من ظهور التجاعيد في البشرة، كما أنها تساعد في الوقاية من هشاشة العظام وارتفاع ضغط الدم. تعمل على تنشيط الأمعاء وحركتها، كما تعمل على تقوية الشعر وإعطاءه لمعاناً قوياً، وتأخير ظهور الشيب فيه. تساعد في منع تطور التهاب الكبد المزمن إلى سرطان في المراحل المتقدمة. تحتوي على أصباغ تصنف من المواد المضادة للأكسدة والتي تعمل على وقاية الجسم من الكثير من الأمراض.

## فوائد اليوسفي للرجيم

تحتوي ثمرة اليوسفي على نسبة عالية من الألياف الطبيعية، تلك الألياف التي تعمل على إعطاء الجسم شعوراً بالشبع ولفترات طويلة مما يؤدي إلى الإقلال من تناول الوجبات وبالتالي انخفاض الشهية لتناول الطعام، بالإضافة إلى ذلك فإن الألياف بطبيعتها تعمل على إنقاص الوزن بشكل سهل وسريع أيضاً، وبما أنها تحتوي على مضادات الأكسدة فإنها تساعد الجسم في التخلص من الدهون لذلك تعتبر مفيدة للأشخاص الذين يريدون التخلص من الوزن الزائد لديهم.



# فوائد الموز

## مصدر غني بالبوتاسيوم

يحتوي الموز على نسبة عالية من البوتاسيوم ويحتوي على مستويات جيدة من البروتين، والألياف الغذائية، ويعتبر الموز غنياً بمعدن يسمى البوتاسيوم، وهذا المعدن مهم حيث يحافظ على مستويات السوائل في الجسم، وينظم حركة العناصر الغذائية والفضلات داخل وخارج الخلايا، كما يساعد البوتاسيوم العضلات على الانقباض، ويحسن استجابة الخلايا العصبية، ويحافظ على انتظام نبض القلب، ويمكن أن يقلل من تأثير الصوديوم على ضغط الدم، وأيضاً قد يقلل البوتاسيوم من خطر تشكل حصوات الكلى مع التقدم في السن، وتحتوي موزة متوسطة الحجم على 422 ميلليغراماً من البوتاسيوم، لذلك يفضل الحصول على البوتاسيوم من مصادر غذائية مثل الموز

## يحتوي على مضادات الأكسدة

تمثل الفواكه والخضروات مصادر ممتازة لمضادات الأكسدة الغذائية، ويحتوي الموز على عدة أنواع من مضادات الأكسدة القوية بما في ذلك الدوبامين، وقد تم ربط هذه المواد المضادة للأكسدة بالعديد من الفوائد الصحية مثل تقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأمراض التنكسية، ومع ذلك فإنه من المعلومات الخاطئة الشائعة أن الدوبامين الموجود في الموز مفيد لصحة الدماغ، فالدوبامين في الواقع لا يعبر الحاجز الدموي الدماغي، لكنه يعمل ببساطة كمضاد أكسدة قوي فقط

## معالجة مشاكل العظام

ينصح بتناول الموز لعلاج الإمساك والإسهال نظراً لاحتوائه على الألياف القابلة للذوبان، والبوتاسيوم، فالألياف هي عبارة عن كربوهيدرات لا يقوم جسم الإنسان بتحليلها إلى مكونات أصغر، وبالتالي لا يمكن هضمها، وبالنسبة للإمساك فإن الألياف تزيد كمية البراز فيتمكن من الانتقال عبر الأمعاء، وبالنسبة للإسهال الخفيف إلى المعتدل يمكن للألياف القابلة للذوبان المساعدة في امتصاص الماء في الأمعاء، وبالتالي معالجة الإسهال، كما أن الموز يعتبر عن الرمز B في النظام الغذائي BRAT الموصى به للإسهال جنباً إلى جنب مع الأرز، وعصير التفاح، والخبز المحمص.

# ملككم للمقاولات

Lic# 896827 Since 1987

إفتنم الفرصه قبل تغيير القوانين  
يمكنك الآن زيادة دخلك ومضاعفة قيمة بيتك عن طريق  
تحويل جراج منزلك الي وهده سكنيه كامله

أعمالنا تشمل تقديم الرسم الهندسي والحصول على كل  
التصاريح والمعاینه حتى الموافقه النهائيه

أسعارنا ثمانية وعلی تسليم المفتاح ولا يوجد لدينا تكاليف إضافيه او خفيه

CALL OR TEXT FOR FREE ESTIMATE

(818) 700 - 0093

100% FINANCING AVAILABLE

# Evergreen Realty

HOME SMART

Della Fahim

REALTOR®

Cal BRE# 01983293

TOP WOR PLACE 2015  
TOP WOR PLACE 2016  
TOP WOR PLACE 2017  
TOP WOR PLACE 2018  
TOP WOR PLACE 2019

Journal ranked

EQUAL HOUSING OPPORTUNITY

REALTOR®

MLS

Direct: (949) 280-8887

DellaFahim@msn.com

27802 Vista Del Lago, Ste. E2, Mission Viejo, CA 92692

The biggest 2019 production in the upcoming concert on March 24th

Dr. Nabil Azzam & Dr. Nevine Carmelle

Production Inc.

الموسيقار الفنان الدكتور نبيل عزام وأوركسترا ميستو

سوف تشدو الحان أمير الفن فريد الأطرش لهن الخلود

تحت رعايه سفيرة النوايا الحسنه الدكتورة نيفين كارمل

ومجموعة من أجمل الأغانى والأغانى الراقية التي تسيح بنا إلى عالم الرومانسية

والحب والنقاء وفن الزمن الأصيل الجميل



للإستعلام والحجز 8211 - 861 (562) Call:

8435 Firestone Blvd. Downey, CA 90241

تحت رعاية عاشقة أغاني والحان فريد الأطرش سفيرة النوايا الحسنه الدكتورة / نيفين كارمل

أسعار التذاكر

\$100 - \$80 - \$65 - \$45



# أساطير الأبراج



بقلم / مرجريت إكلادايوس  
margaretkladios@yahoo.com

خاص لجريدة كاريزما

كوكبة كبيرة جدا والنجم الساطع أنتاريس هو قلب العقرب ويرمز للعزيمة والقوه والولاء .. ومن هنا أطلق زيوس على مجموعته من النجوم اسم العقرب تخليدا لهذا الحدث المرعب ..

٤- برج القوس:

(22 نوفمبر - 20 ديسمبر)

يعتبر الرمز التاسع من حيث الترتيب الفلكي ويسمى هذا البرج أيضا بالرامي ويتم رسم القوس وهو موجه سهامه نحو العقرب ويتخذ شكل مخلوق يدعى آل سنتور وله جسم ورأس لرجل والجزء الخلفي لجسد حصان. وتحكي الأسطورة اليونانية ان هناك سنتور أو قنطور يدعى اسمه تشيرون وكان على عكس القنطور الوحشية الأخرى فكان لطيفا وطيبا وعلم الطب والصيد والموسيقى والنبوة ولقد كان معلما رانعا للعديد من الأبطال العظماء مثل جايسون وأخيلز وصديق لهيركليس. ويعتبر الأكثر شهرة فهو ملك السيناتورز وكان يعتبر ابن الإله بوسيدون و يدرس من قبل الإله أبولو والإلهة ارتيميس وتعلم منهم كل الحكمة والروحانية. وكان قد استقر في كهف عاليا في احد الجوانب الصخرية الثلجية لجبل بيليون وكان له أكبر الأقواس القوية جدا.. قتل بطريق الخطأ وكان له مواقف نبيلة حتى لحظه مفارقه لروحه ودفاعه عن غيره بشهامه.. إلا أنه عن طريق الصدفة فإن أحد سهام السامة التي استخدمها هيركليس للدفاع عن نفسه من مهاجميه ضل طريقه وضرب معلمه القديم تشيرون .. ووضع زيوس صورته ممسكا بالقوس بين النجوم كمكافأة على شخصيته النبيلة وحرنا عليه وتكريما له.

١٠- برج الجدي:

(21 ديسمبر - 19 يناير)

يعتبر الرمز العاشر من حيث الترتيب الفلكي تحكي الأساطير اليونانية الكثير من الروايات الخاصة ببرج الجدي فيقال أنه كان هناك إله يسمى بان، وكان هذا الإله يسير قرب النهر وكان هناك شخص يسمى تيفون وكان يكره الآلهة ولهذا قام بتحويل بان إلى شكل جدي في الجزء العلوي وشكل حيوان بحري في الجزء السفلي، ويقال أن بان أصبح بعد ذلك حارس للسما ويقوم بكتابة أسماء من يدخلون السماء.تروي الأسطورة اليونانية الثانية ان رجلا قبيح الوجه احب اميرة جميلة حيا أشبه بالجنون ولم يكن يستطيع الاقتراب منها حتى لا تخشاه وذات يوم كان يجلس وحيدا شريدا قرب النهر يفكر في حاله واذا بساحرة عجوز تظهر له فيطلب منها ان تساعدته فتضحك عليه العجوز الماكرة وتقنعه ان يبيع لها ادميته مقابل ان يتحول إلى عنزة حتى يستطيع ان يقترب من الاميرة التي تجلس طويلا قرب النهر ومن بعدها يعود إلى حالته الطبيعيه فقبل الرجل وتعلق بالامل ومن شدة ولهه وشغفه بجمالها كان يقضي الساعات بالقرب من اميرته ونصفه السفلي في الماء حتى تحول إلى كائن مائي بينما ظل النصف الاعلى على شكل جدي وظل هكذا سنوات طويلة حتى ماتت العجوز ومن بعدها ماتت الاميرة وظل هو على حالته ولم يعد اليه جسده الادمي أبدا.. والأسطورة الثالثة تروي ان عادة ما يتم تصوير الجدي على شكل ماعز أو ماعز بحرية ولكن في الأساطير اليونانية هو إلهه حكمت كل الغابات والطيور والرعاة. وكان من الحصر إلى أسفل ماعزا كما كان له اذان وقرون من الماعز ومن الحصر إلى أعلى كان رجلا. وكان يحاول دائما التقرب من الحوريات في النهر واللاتي كن يفرون خوفا بسبب ظهوره. وفي النهاية أصبح إله الطبيعة ، وأصبحت له بعض صفات مثل الجنس وحب الطبيعة و أصبح ذلك جزءا من شخصيته الأشخاص لهذا البرج..أسطوره رابعه خاصه بالجدي تروي ان الماعز حيث مثل أمالتي التي وضعت الإله زيوس كطفل رضيع قد وضعت بين النجوم ككوكب برج الجدي من قبل زيوس تكريما لها و على مافعلته كل هذه الأساطير والروايات جعلت زيوس كبير الإله يرفع الجدي للسماء ويلتقط نجوما ويضعها في السماء تكريما لكل هذه الأحداث.

١١- برج الدلو:

(21 يناير - 18 فبراير)

يعتبر الرمز الحادي عشر من حيث الترتيب الفلكي تروي الأسطورة اليونانية وتقول أن الإله "أريكتونوس" تزوج الإلهة "كالبرويه" ورزقا بفتاة أسمياها "أوريتا" وعندما كبرت أصبحت في غاية الجمال وراها نبتون يوما تملأ الدلو فأعجب بها وأرادها لنفسه. وفي ليلة استيقظت الفتاة وكان هناك هاتف يناديها فخرجت من بيتها الكائن على التل وذهبت للعين وكان شيء بداخلها يدفعها ونظرت إلى الماء فوجدت القمر يتسم مرت يدها ولكن يدا أخرى دفعها بعيدا. وبعد أن استراحت قليلا سمعت نفس الهاتف يطلب منها أن تحضر الدلو الجميل من المنزل فسارعت بإحضار الدلو وملأته من العين وحول نبتون نفسه إلى فرس جميل وخطفها على ظهره وعندئذ وقع الدلو وتطاير الماء واختفت "أوريتا" في السماء.. ولهذا قام زيوس برفع الدلو للسماء وقام بوضع نجوم الدلو لتخليد كل ماحدث..

١٢- برج الحوت:

(19 فبراير - 20 مارس)

يعتبر الرمز الثاني عشر من حيث الترتيب الفلكي تروي الأساطير اليونانية ان برج الحوت كان يرمز له ب سمكتين هما في الأصل أفروديت وإيروس أو فينوس" إله الجمال و"كيبويد" إله الحب ..و كانوا يسبحون على طول نهر الفرات في سعادته و حب و عندما ظهر تاييفون وبعد أن كانت ضحكاتها تملأ المكان صارا يرتجفان خوفا من نظرات "تاييفون" لهما و كانوا خائفين وغير قادرين على الركض لذلك طالبوا بمساعدة زيوس فحولهم إلى سمكتين بلون القمر وقفروا في النهر وهربوا وصارت أسطورة الحوت أو السمكتين التي وضعها "منيرفا" إله الحكمة في السماء تخليدا لذكرهما...وضعت أثينا و زيوس الأسماك بين النجوم وأصبحت كوكبة الحوت تخلد كل ماحدث بينهما.

ووضع اسم الجوزاء على مجموعة من النجوم التوأم في الشكل والحجم والصفة وكانت أسطورة الجوزاء و مكافأة من زيوس لجهنم من خلال وضع صورهم بين النجوم حيث يلما جنبا إلى جنب ويشكلا خطان من النجوم هذا الكوكبة ونجمان مشرقان في أعلى كل سطر يمثلان رأسا كاستور و بولكس..

٤- برج السرطان:

(22 يونيو - 22 يوليو)

يعتبر الرمز الرابع من حيث الترتيب الفلكي تروي لنا الأسطورة ان "هيرا" إلهة الشر كانت تحقد على هيرقليز الابن الغير شرعي ل زيوس من أمراه أخرى غيرها وذلك لشجاعته وقوة شخصيته وشفافية قلبه ومشاعره ودفعته هذه الغيرة لمحاولة ايداؤه بشتى الطرق فتوصلت إلى حيلة ماهرة. حيث كان من المعروف ان هيرقليز يحب السباحة لذا طلبت من الاف سرطانات البحر أن يواجهوا هيرقليز ولكنهم خافوا منه جدا..الا سرطان واحد تطوع لهذه المهمة وقرر أن يعرض قدم هيرقليز وهو يصارع حيوانا مائيا ضخما.. ونفذ السرطان الاوامر لكن بلا طائل اذ تمكن هيرقليز من السيطرة على الحيوان المائي وداس بقدمه على السرطان ففضى عليه وكمكافأة من هيرا على طاعة السلطعون والتضحية وضعت هيرا الصورة بين النجوم.ويعتبر السرطان واحد من علامات الكاردينال الأربعة والتي هي علامات تشير إلى تغيير الموسم ..

٥- برج الأسد:

(23 يوليو - 22 أغسطس)

يعتبر الرمز الخامس من حيث الترتيب الفلكي تروي لنا الأسطورة اليونانية انه كما كان لزيوس مغامراته الغرامية فقد تعددت ايضا مغامرات ابنه هيرقليز ولكنها كانت من نوع آخر وهي مواجهة التحديات والصعاب والمخاطر ومن اهم تلك المغامرات مواجهة ملك "نيميا" حيث كان هذا الملك شديد الشر والغطرسة والقوة وكان على هرقل أن يخلص الناس من شروره.. وكان حامي عرشه أسد ضخم وكبير جدا وكان هذا الأسد متوحشا ومخيفا لأنه لا يمكن أن يصاب أو يقتل بالأسلحة. وكانت هذه المواجهة مؤلفة من 12 تحديا .. ويقال أيضا أن هذا التحدي فرض عليه تكفيرا لاقدامه على قتل زوجته واولاده الصغار في لحظه غير جنونية حبكتها له زوجه ابية "هيرا" الحاقدة وبعد معركة اسطورية وبكل شجاعة استطاع هيرقليز محاولة قتل الأسد بالسهم والتي ارتدت على الفور ثم تصارع هيركليس مع الأسد وخنقه حتى الموت وتمكن من قتل الملك الشرير ..وتخليدا لهذا العمل الأسطوري رفع زيوس الأسد الى السماء واطلق اسمه على مجموعة من النجوم تخليدا لهذا العمل البطولي .

٦- برج العذراء:

(23 أغسطس - 22 سبتمبر)

يعتبر الرمز السادس من حيث الترتيب الفلكي تروي لنا الأسطورة اليونانية ان العذراء هي إلهة البراءة والنقاء وتدعى ستريا *Astraea*. ووفقا لأسطورة الخلق أرسل زيوس باندورا إلى الأرض كعقوبة ولكنها جاءت لتعيش فترة بين الناس على الأرض لتشرح وتفسر لهم مغزى التعاليم السلمي واهمية الخير والعدل بينهم وكانوا يوزعون الحب وينشرون السلام على الجميع ويمتنعونهم الدفء في ليالي البرد القارصة.وبسبب فضولها فتحت الصندوق الذي كانت الآلهة قد حذرتهن من ذلك الفعل وإذا حدث فسيكون السماح لأوبئة الدمار والقتل والكراهية والحسد والمرض وما إلى ذلك في العالم وابتداء الشر ينتشر و قرر الكل العودة للسماء مره أخرى ولكن واحدة من الآلهة واسمها "ستريا" لم تصعد معهم وبقيت تنادي بأحب والخير وحملت بيديها سنابل القمح دلالة على الخصوبة والنماء ..و بالطبع لم يفلت الأمل لكن الأرض كانت لا تطاق بسبب انتشار الأوبئة واحدا تلو الآخر وعادت الآلهة إلى السماء للعيش فيها مره أخرى.. ووفقا للأسطورة فعندما يعود العصر الذهبي والنقي مرة أخرى تعود *Astraea* إلى الأرض مره أخرى .. وحتى لا ينسى هول ماحدث فقرر زيوس وضع اسم العذراء على مجموعته النجوم في السماء ..

٧- برج الميزان:

(23 سبتمبر - 23 أكتوبر)

يعتبر الرمز السابع من حيث الترتيب الفلكي تروي لنا الاسطورة اليونانية ان "تيمس" ابنة "تيتيه" و "اورانس" هي أم أستريا كوكبه العذراء ويقال أنها ستعود مع ابنتها عندما يأتي العصر الذهبي مرة أخرى...وعادة ما ينظر إليها على أنها امرأة معصوبة العينين ممسكة بالمقاييس في يديها فهي ملكة العدالة والمساواة التي كانت تحمل الميزان بيدها تزن به اعمال الخير وتزن به اعمال الشر وكانت معجبة تماما حتى انها عصبت عينيهما بلفافه حتى لا ترى من تزن لهم اعمالهم . وكان هذا قمة العدل والحيادية والانصاف والتوازن بشكل عام حجر الزاوية الأخلاقي في طريقة العيش المثالية..لذا فقد كانت احكامها تتصف بكل موضوعيه وحق..فاطلق زيوس اسم الميزان على مجموعته من النجوم تخليدا لها و في هذا البرج الليل والنهار متساويان عندما تمر الشمس عبر برج الميزان..

٨- برج العقرب:

(24 أكتوبر - 21 نوفمبر)

يعتبر الرمز الثامن من حيث الترتيب الفلكي تروي لنا الاسطورة ان أوريون كان رجلا عملاقا يعيش الصيد و امتاز بوسامته ونشاطه وميوهه للملذات بجميع انواعها..وذات مرة حاول ان يتحرش بشريكته في الصيد "ارتيمس" والتي خرجت معه للغابات وكان على وشك ان ينال منها لولا ان شقيقها ابولو و الذي غار عليها جدا و ذهب إلى الأرض الأم وطلب منها أن تصنع عقربا عملاقا ثم قتلت وقتل أوريون. ورفع الإله زيوس العقرب والصيد للسماء ولكن في مكانين مختلفين حتى لا يرى أحدهما الآخر ووضع زيوس كلاهما في السماء ككوكبة...العقرب هو

دائما ما يتوارد على أذاننا مصطلح حظك اليوم او مواليد برج او أنا عارف حظي كويس أنا برج .... و نري كثيرين من الأشخاص يهتمون بهذا العلم او مايسمى بالأبراج الفلكية .. بل ان هناك فعلا ارتباطات و سمات مشتركة و غالبه مع غالبه ابنا البرج الواحد ... نجد رسومات أو رموز تخص كل برج بذاته و لكننا لا نعلم لماذا سمي كل برج باسمه ...!!!! و هل هذا سببه مجموعته النجوم في الفلك و التي تتخذ فعلا شكل كل برج بحسب اسمه أم ان هناك أسباب اخرى !!!؟ دفعني الفضول لمعرفة السبب وراء كل اسم من اسماء الأبراج فبحثت ووجدت فعلا ان هناك أساطير يونانية تحكي لنا كل هذا... ففي اليونان القديمة تم تحديد رموز تمثل الأبراج اليونانية مع اثني عشر مجموعة من النجوم (الأبراج) التي يمكننا رؤيتها في سماء الليل في أوقات مختلفة خلال العام. وقد ارتبطوا أيضا بأحد العناصر الأربعة وهي الأرض والهواء والنار والماء تنقسم الأبراج إلى أربعة أقسام مختلفة: نارية، ترابية، هوائية، مائية.

\*الأبراج النارية: الحمل، الأسد، القوس.

\*الأبراج الترابية: الثور، العذراء، الجدي.

\*الأبراج الهوائية: الجوزاء، الميزان، الدلو.

\*الأبراج المائية: السرطان، العقرب، الحوت.

ووجدنا خلف كل واحد منهم اسطوره وقصة رائعة جداً و في الواقع فإن الكلمة نفسها "زودياك" *zodiac* تأتي من كلمة يونانية تعني "الدائرة الحيوانات"...

"الحيوانات" هنا هي التي تشير إلى جميع الكائنات الحية وبالفضل نجدها باستثناء الميزان ترتبط كل واحدة من الأساطير بالكائنات الحية إما حيوانات أو بشر.

تعالوا نسبح مع الأساطير في جو فضاء الفلك و الأبراج و نتعرف في هذا المقال على أساطير رموز الابراج اليونانية ال 12 و كيف أن كل مجموعة من النجوم وجدت طريقها إلى السماء...حتى وصلت إلينا ...

١- برج الحمل

(21 مارس - 20 أبريل)

يعتبر الرمز الأول من حيث الترتيب الفلكي تروي الاسطورة اليونانية القديمة ان هناك ملكة جميلة قد توفيت وتركت طفلا وطفلة صغيرين وهما فريسكوس وهيلا.. وقد تزوج والدهما الملك تساليا من امرأة شريرة لم تمنحهما الحنان والعطف بل عاملتهما بكل قسوة وعنف . وفي يوم من الايام راهما احدرسل الالهة واشفق على الطفلين الذين كانا يدعيان دائما ل الآلهة لتخليصهما من هذا العذاب فأرسل الإله زيوس حمل له صوف ذهبي ليأخذهما بعيدا عن زوجة الأب القاسية وبالفعل نفذ مهمته فحملهما على ظهره وطار بهما فوق المحيط في مغامرة شاققة وعنيفة وبطولية لكن الاميرة الصغيرة لم تتمكن من الامساك بالحمل فالتفت يدها وسقطت في مياه المحيط بينما واصل اخوها طريقه رغم حزنه على فقدان شقيقته حتى اوصله الحمل الذهبي إلى بلد جديد . قام الطفل بتقديم الحمل قربانا للآلهة التي ساعدته وقام بتقديم صوف الحمل الى الملك كهديفة واشفق الملك الرحيم على الطفل وحماه وقام برعايته . ومنذ ذلك اليوم اطلق زيوس كبير الالهة اسم الحمل على مجموعته من النجوم تكريما للحمل الذهبي وعمله البطولي..

٢- برج الثور:

(21 أبريل - 20 مايو)

يعتبر الرمز الثاني من حيث الترتيب الفلكي تروي لنا الاسطورة اليونانية القديمة أن ملك الآلهة الفلكية " زيوس" وهو قد عشق وهام حيا ابنة الملك آجيتور ملك فينيقيا وتليفاسا .. وكانت تدعى "يوروبا" وكانت أجمل جميلات عصرها التي لا تقارن بجمالها وبهائنها أي امرأة وأحبا حيا شديدا وهام بها شوقا حتى أنه أصبح كالأحمات في إصبعها وينفذ لها كافة رغباتها حتى أنه تحول إلى ثور أبيض حتى يلفت نظرها وبالطبع عندما شاهدته الفتاة أحبته وربكته وعند وصوله الى جزيرة كيريت اعاد نفسه إلى شكله الاصلي وباح لها بحبه لها وكلما كلمها بغرامه تفتحت النجوم وهبت الرياح وبالفعل قبلت "يوروبا" به وتزوجها وانجب منها ثلاثة اولاد هم : مينوس ورهامانثوس وساربيدون... اطلق زيوس على مجموعته من النجوم التي اتخذت في ترتيبها في السماء شكل الثور اسم الثور تخليدا لهذا الحب المقدس ..

٣- برج الجوزاء:

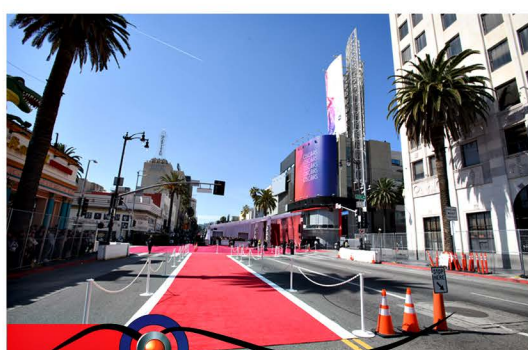
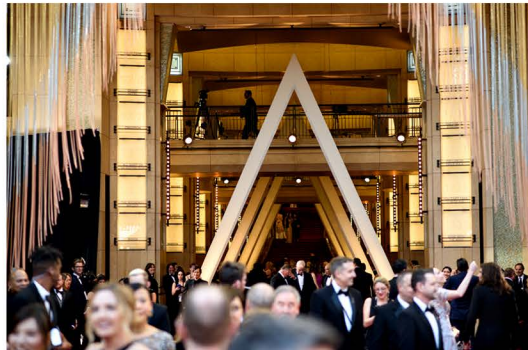
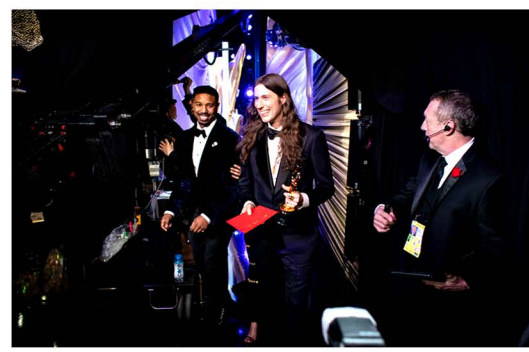
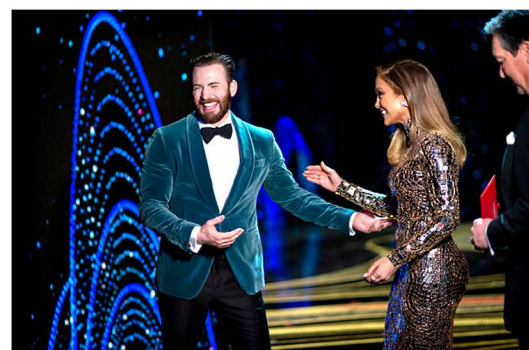
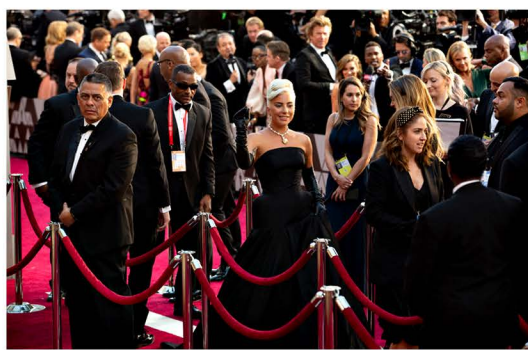
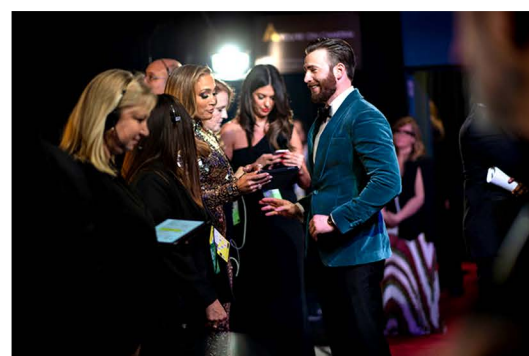
(21 مايو - 21 يونيو)

يعتبر الرمز الثالث من حيث الترتيب الفلكي تروي الاسطورة ان ملك الآلهة زيوس كان عاشقا من الطراز الأول! فلم تكن "يوروبا" هي المرأة الوحيدة في حياته بل انه عرف العديد من النساء وكانت من بينهم "ليدا" ملكه اسبارطه والتي انجبت له ولدين هما كاستور وبولكس و يقال انهما ليسا بتوأمين ولكنهما متقاربان جدا في السن ومن بعضهما جدا في كل شيء و مرتبطين جدا في كل ما يفعلانه لدرجه تجعلهما كالتوأم أو الجوزاء و كانت لهما شقيقتهما هيلين وكليتمسترا كانوا أبناء ليديا وزيوس... فترعرا وكانا شجاعين وكانت لديهما قوة مؤثرة غير تقليديه على الرياح والامواج .

وكانا يحيان البحث والاطلاع دون كلل أو ملل وذهب التوأمان في إحدى المرات للبحث عن فروة الحمل الذهبية ومكثا هناك فترة طويلة من أجل ذلك، وخلال تلك الفترة بذلا جهودا مستمرة ولكن الأيسر والخوف لم يعرف طريقا إلى قلبيهما بل ظللا متمسكين ومترايبطين في الأفراح والأحزان ومتعاونين في كل الأمور إلى أن ماتا .. وكان كاستور مشهورا و بولكس ملاكما رانعا وعندما قتل كاستور خلال معركة كان بولكس لا يمكن الاستغناء عنه وتخل عن حياته الخاصة ليكون مع أخيه حتى في الموت ... وتخليدا لذكرهما فقد رفعهما أبوهما "زيوس" إلى السماء









## انتظار...

بقلم / عادل ريسى - مصر

أنتظره عند منتصف الليل  
تحت مصباح توقف ضوءه  
بأصابع الضجيج  
والعناء  
حتى اني لم اسمع مداعس دقائقه  
التي تجوب على الحائط  
كل مساء  
مثل كل عام  
لا أحزن على رحيل ديسمبر  
ومثل كل عام  
أنظر في وجه ييناير  
المتدثر بصفيح المشاعر  
السنوات على الأرض  
كما هي..  
بالطول والعرض  
والنزول إلى أسفل  
والطفل لا يزال تحت الشجرة الخضراء  
حتى في الشتاء  
يفغو جوعاً  
ينتظر في أحلامه  
بابا نويل..  
الذي لا يعطي إلا الأغنياء  
المكتوب أسماءهم  
في سجل الوزر  
وملحمة الرياء

## صمود وصمت



بقلم  
شهير حلمي

سكنت في صمود و صمت  
أبحر في ضياء السكون  
في ليل به قمر  
يظهر بضئ نور  
يشق سماء مظلمة  
يحرر أنفاس صدور  
سكنت في صمود و صمت  
أأمل ضحكة طفل  
وبكاء في نفس الوقت  
وبرج حمام فوق سطح  
يخلق في سماء مجد  
يرتفع ويهبط  
يلعب ويغرّد  
ويعود كما رحل  
في زمان متفاني  
والعشق يزدهر  
استعجت له أمرا  
الحياة بالحب مشتملة  
وأنا سكتت في صمود و صمت  
أحبس أنفاس صدي  
لبقيق ضميري مختبئاً  
حقيقة عذاب وألم  
أه أختفي بريق عمر  
علي ما يظن وكما يبدو  
أظاهر بفرحة قلب  
تجالسني صحبتي ورد  
وأطوف في خيالي شاردة  
بهواك أيامي ضحكة ولعب  
تأملت فرحاً و كرباً  
ويضغ أمامي حلم  
ويغلق باب عشق  
سكنت في صمود وصمت  
أبحر فيها نغم  
كفارس أركب خيلاً  
في دجي الليل اتبختز  
وضئ قمر يبصرني  
يضيء عتمة قلب  
وسؤال يتردد في فكري  
هل من رفيق يشاركني حلمي  
يخادني مرات ومرات يجادلني  
سكنت في صمود و صمت  
سارحة في شرود ذهني  
أنتظر أن يستجيب لي قدر  
ومازلت في صمود و صمت

## أين صديقك؟

بقلم مهندس / جهدي عزيز

صديقك اليوم لا يسمة ولا فرح  
ولا أنيس في الألام يواسيه  
ذاب قلبه من فرط الأسى  
ولا يسمع صوت من يناديه  
رحل عن الديار دون رغبة  
بلا وعود على اللقاء تحييه  
يخفى عن الناس لوعة قلب  
في دمع عن الأناظر يخفيه  
كنت ملجأه في كل نائبة  
وكنت نوراً في الظلام يهديه  
فصار وحيداً مكسوراً قلبه  
مهموما دموع عينه لا ترويه  
كنت رفيقه في دروبه  
فضاع الدرب ولا رفيق يلاقيه  
كنت هناء وعزاء أيامه  
وكاتم سره ومايقوله أداريه  
فمن في الغربة يجاوره  
ومن ذا في المرض يداويه  
ومن في الفرح يشاركه  
ومن نديم أيامه ولياليه  
أعله يعيش حياة أفضل  
هذا رجائي وكل ما أبغيه  
لكنه عائد يوماً لأرب فيه  
فكأبة الغربة لن ترضيه  
وموج الغضب لن يفرقه  
ولن ينشيه عن وفاء فيه  
فهنا ملاده وهنا ملجأه  
وهنا قلبه وذكريات ماضيه

## لماذا اخترتني؟!..



للشاعرة المغربية:  
ملبكة مزنا

ها أنا ذي أسير وحدي  
بخطوات ثقيلة  
أتجول في أزقة ذاكرتي  
أبكي أحلامي الضائعة  
انتظرتك. أملاً بنكهة أوجاعي  
وجنتك أمتطي صهوة حروفي  
و أنت النائم على سرير الغياب  
تلتحف عباءة الكبرياء  
عقدت صفقة مع الصمت  
و أنت الغارق في بحر الأشواق  
تقاوم أمواج الحنين  
أرغممتي على فك قيودي  
بك ورحمت تشكو قسوتي  
بعد أن تعمدت الهروب  
أدخلتني قصص الاتهام  
بين قضبان الحيرة تركتني  
ألم سرابيل الخيبات  
و الدمع يحكي أحزاني  
خلف السكون بلا روح و لا ألوان  
تكتنبي قصيدة و تمحوني  
تشعل نار أشواقي و تهجرني  
لماذا اخترتني؟  
من بين كل النساء  
وأرسلت لي أجمل الكلمات  
ترغب منها وصالي  
رست على شطآن قلبي  
كما الفراشات  
تنطير في السماء  
تعاقد خيوط الشمس  
تطرز منها أشرعة أشواقي  
بكل لغات العالم تحملني  
مراكب الهوى الساحر  
إلى ضفة سراب أمل أحرق

## قطرات الدموع..!

بقلم / عادل عطية



ما زلت طفلك..  
يعبث بالأشياء - دوماً،  
في غيابك.  
أحفر على الحيطان، وأكتب اسمك!  
ألون على الحيطان، وأرسم رسمك!  
في كل ربيع..  
يا أمي..  
أضع قطرات الدموع،  
على شاهد قبرك.  
وأحيّ الزهور التي نهضت من  
رقادها - يوماً؛  
لأجلك.  
لترقدي بسلام،  
وترقد ذكرياتي تحت ظلك.

في كل ربيع..  
يا أمي..  
أضع قطرات الدموع،  
على شاهد قبرك.  
وأحيّ الزهور،  
التي نهضت من رقادها - يوماً؛  
لأجلك.  
لترقدي بسلام،  
وترقد ذكرياتي تحت ظلك.  
في كل ربيع..  
يا أمي..  
تحت الثرى ألف عطر  
فوق عطرك.  
وفوق الثرى ألف شوكة،  
تدميني ببعك.  
في كل ربيع..  
يا أمي..

## أفكار شائكة

### الأم مدرسة الحكومة

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

## قرأت لك عن .. أرسين لوبين

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

إعسدها لكم  
م / مجدي عزيز

## لم تزعجني أبدا

بقلم  
هشام أوكبش - المغرب



وبين روجي حروف  
الزمن  
لم أعد قادرا  
على إنقاذ أوراقي  
الصوفية  
توقعت أن تكون النهاية  
بعد حين  
بدأت تظلي أظافرها  
وأنا خلف النجوم  
إزدددت إصرارا  
بعد برهة اكتشفت أنني  
كدت أن أجعل الصمت  
كل شيء

جلست خلف الستار  
أحاور صمتي  
بلغات الليل المسافرة  
حينها تذكرت نبضات  
الماضي  
وهمسات الحنين  
تضمني إليها  
تتلاشى عروق أشجاري  
أمامي  
وأنا حامل لواء تاريخي  
المنعني  
نظراتي تموت كلما نبتت  
بينني

بعدما جعلت نفسي  
مكشوفة للكتمان  
وبعدما قلت لنفسي  
لتكوني آخر لحظات  
ذلك اليوم المفقود  
حيث لاشيء سبغير  
رهاقة بوتقة الحياة  
في أعالي السماء.



## أسئلة شائعة عن التأمين على الحياة



بقلم / خبير التأمين / سامي بشاي  
CA License: 0D91467  
Covered CA  
Certification: 500006082  
خاص لجريدة كاريزما

محددة من الزمن. لذلك ، إذا حدثت الوفاة خلال الفترة ، يحصل المستفيد الخاص بك على فائدة الموت. التأمين على الحياة الدائمة ، على اليد ، يغطي لك بشكل دائم. لا يزال المستفيد الخاص بك مستحقاً لمنفعة الوفاة عند وفاته ، ولكن هناك أيضاً عنصرًا للقيمة النقدية يمكنك الاقتراض منه أو صرف جزء منه بعد فترة من الوقت.

### أيهما أفضل - التأمين على الحياة محدد النده أو التأمين على الحياة الدائمة؟

للإجابة على هذا السؤال يجب ان تسال نفسك ما الغرض من وثيقه تأمين الحياه ؟ فالبعض يحتاج وثيقه تأمين لفترة محدده حتي يتم سداد أقساط البيت او حتي يصل الأولاد الي سن العمل ويصبحوا قادرين علي العمل والاعتماد ماديا علي أنفسهم. وكذلك أيضا حسب المقدره الماليه والسّن والحاله الصحيه

### من يجب أن يكون المستفيد الخاص بي؟

سيتعين عليك النظر بعناية في جميع خياراتك وتحديد الأفضل لك ولعائلتك. ومع ذلك ، يمكننا أن نخبرك أنه من الممكن أن يكون لديك عدة مستفيدين ، وتحديد نسبة لكل مستفيد . أيضا ، يمكنك تحديث المستفيدين بانتظام.

### كيف تعرف شركة التأمين أن المؤمن عليه توفي؟

سؤال جيد. يجب على المستفيد تقديم مطالبة. ستحتاج إلى ملء نموذج المطالبة وإرسال شهادة الوفاة ووثيقة التأمين إلى شركة التأمين.

### هل هناك وثائق تأمين على الحياه تفيد المؤمن عليه أثناء حياته؟

بالطبع هناك العديد من وثائق تأمين الحياه تفيد المؤمن عليه وهو علي قيد الحياه مثل **Living Benefits** ويستطيع المؤمن عليه الحصول على نسبة من مبلغ وثيقه التأمين إذا واجهه احد الأمراض مثل **Terminal , Chronic or Critical Illness** وكذلك هناك وثائق تأمين على الحياه تفيد كاستثمار وادخار والحصول علي مميزات ضريبية او الاستعداد لسن التقاعد وهناك وثائق تأمين على الحياه يمكنك من استرداد جميع الاقساط التي تم دفعها.

أو أسفل) خلال العام الماضي - وإذا كان الأمر كذلك ، فلن تحصل على كامل الرصيد ، إذا جاز التعبير ، لفقدان الوزن. تسمح لك بعض شركات التأمين بإجراء اختبار طبي جديد بعد مرور بضع سنوات على سريان مفعول هذه السياسة حتى يمكنك التحدث عن الخيارات مع وسيط إذا فقدت مؤخرًا وزنك أو تخطط لبعض الوقت في المستقبل القريب.

### هل يؤثر التدخين علي تكلفه التأمين علي الحياة ؟

بالطبع تكلفه التأمين علي الحياه للمدخن تكون حوالي ٣ أضعاف تكلفه غير المدخن.

### هل يمكن أن توضح العوامل المؤثرة في تكلفه التأمين علي الحياة ؟

بالتأكيد. تختلف التفاصيل حسب الشركة ، ولكن بشكل عام، هناك ستة تصنيفات رئيسية للتأمين على الحياة ، وهي مدرجة هنا من الأفضل إلى الأسوأ: **Preferred Plus** و **Preferred** و **Standard Plus** و **Standard** و **Substandard** و - أنت تفكر في ذلك - **Smoker**. يعتمد السعر الذي تقع فيه على مجموعة كاملة من عوامل الصحة ونمط الحياة. ما هو مؤشر الوزن ؟ هل تشرب بانتظام؟ هل سبق أن تم علاجك من مرض خطير؟ هل هناك ممارسات خطره كسباق السيارات او تسلق الجبال ومراجعه سجلات قياده السياره لمراجعه إذا كانت هناك حوادث ام لا او مخالفات مروريه.

### Underwriter ماهو ؟

هو الشخص الذي يقوم بمراجعه الابلكاشن الخاص بالمؤمن عليه ويقوم بتحديد تكلفه التأمين علي الحياه لحساب شركة التأمين ويكلف بشكل أساسي بمعرفة مدى خطورتك لضمان - أو تصنيفك الذي تنتمي إليه. كما ذكرنا ، سيطلعون على نتائج الفحص الطبي الخاص بك والسجلات الطبية.

### ماذا يحدث إذا كذبت علي Underwriter واكتشفوا الغش ؟

تحصل على قسط تأمين أعلى أو إذا تم اكتشاف الكذبة بعد حدوثها ، فسيتم إلغاء وثيقه التأمين في أسوأ الحالات ، لن تحصل على استحقاقات الوفاة.

### متي يتم الاستفاده من وثيقه التأمين علي الحياة؟

استحقاق الوفاة هو مدى دفع بوليصة التأمين على الحياة إلى المستفيد الخاص بك ، غير الخاضع للضريبة وفي دفعة واحدة ، إذا حدثت الوفاة ، يكون المستفيد هو الشخص الذي تحدده لتلقي استحقاق الوفاة.

### ما معني Term Insurance ؟

مدة التأمين على الحياة هي سياسة تغطي لك لفترة

### هل هناك إجراء فحص طبي للحصول على بوليصة التأمين على الحياة؟

نعم، يعتبر الفحص الطبي جزءاً دائماً من عملية التأمين على التأمين على الحياة و يوجد أيضا بعض وثائق تأمين علي الحياة ولكن عادة مبالغ التغطية أقل وأسعار أعلى من وثائق التأمين التي تتطلب فحص طبي.

### لماذا أقوم بهذا الفحص الطبي؟

لأن شركة التأمين ترغب في الحصول على تقارير عن مدى حاله الصحيه للمؤمن عليه . فهناك العديد من الأمراض التي تؤثر في عمر المؤمن عليه. وأحيانا ترفض شركه التأمين إصدار الوثيقه إذا كانت احتمالات الوفاة مرتفعه.

### أملك تأميناً على الحياة من خلال صاحب العمل الخاص بي هل احتاج شراء وثيقه تأمين علي الحياة إضافيه؟

بافتراض أن صاحب العمل الخاص بك يوفر تغطية تأمينيه لكن الاحتمالات هي أن التغطية غير كافية. وحتى إذا كانت شركتك تقدم وثيقه متميزه ، فستفقد فور توقعك عن العمل هناك. هذا لا يعني أنه يجب عليك التخلي عن التأمين على الحياة الذي تقدمه لك وظيفتك. التغطية هي تغطية ، وحتى إذا كان لديك بالفعل تأمين على الحياة ، يمكن لحظة صاحب العمل الخاصة بك أن تكون بمثابة وثيقه إضافيه . بالإضافة إلى ذلك ، من مميزات وثيقه تأمين الحياه المتاحة من خلال جهه العمل انها بدون كشف طبي.

### كيف يتم إجراء الفحص الطبي؟

ستقوم شركة اختبار المؤمن بأخذ قياس (النبض والطول والوزن ) وعينه دم. و عينه البول أيضاً، في بعض الأحيان يتطلب الأمر إجراء رسم القلب.

### هل أستطيع الذهاب إلى الطبيب الخاص بي لإجراء الفحص الطبي؟

شركة التأمين لا تقبل إجراء الفحص الطبي عن طريق طبيبك الخاص. عادة يأتي الفني إلى منزلك أو مكتبك. وربما الأهم من ذلك أن شركة تشخيصية تابعة لطرف ثالث تقوم باختبارك-وليس شركة التأمين نفسها. وتتحمل شركة التأمين تكاليف إجراء الفحوصات وتقوم شركة التأمين بطلب تقرير طبي من طبيبك بعد توقيعك علي الموافقة علي ذلك.

### هل مسموح بفقدان الوزن قبل التقدم بطلب للحصول على التأمين على الحياة؟

فقدان الوزن يؤهلك للحصول على أعلى (أو أفضل) تصنيف وبالتالي ، أقساط أقل. ولكن لا يمكنك فقط اتباع نظام غذائي صارم، والتقدم بطلب للحصول على التأمين على الحياة تدفع أقل. تطلب شركات التأمين من المتقدمين للكشف عن ما إذا كان وزنهم قد تذبذب أكثر من 10 أرطال (أعلى

تحياتي لجميع قراء جريدتنا المحبوبة كاريزما وأمنياتي لجميع القراء بدوام الصحة والعافيه.

أرحب بجميع أسئلتكم المتعلقة بكافه أنواع التأمين علي الايميل التالي.

samy@goldenwayins.com



## أسعار الذهب تطفي بريقه



محاسب / باسم لطيف

دراسات عليا في الحاسبة والحاسبات الالية

خاص لجريدة كاريزما

لرأينا العجب للأسف الشديد وكما قلنا سابقاً الكل يتكلم بما لا يعلم والسؤال ما هي حقيقة؟؟؟ الرد ذهب صيني فظهرت فكرة "الذهب الصيني"، والذي من أهم مميزاته انه يشبه الذهب الحقيقي، غير أنه رخيص الثمن، وهو ما وجد إقبالاً رائجاً بين الشباب، وحل مشكلة كثيرين. البعض قال الذهب الصيني؟ وكيف يباع ويشترى؟ وهل يباع بالجرام؟ وما هو سعره؟ لا يوجد نهائياً ما يعرف بالذهب الصيني داخل محلات الذهب بمعنى أنك إذا ذهبت إلى أي محل جواهرجي وسأته هل يوجد عندك ذهب صيني سيرد عليك برد واحد فقط (مفبش حاجة اسمها ذهب صيني) وهذه هي الحقيقة..... لا يوجد في العالم ذهب مصري وذهب صيني وآخر إسباني ولكن الذهب كله واحد في الكون كله (معدن يستخرج من باطن الأرض مثله مثل أي معدن آخر لا يوجد فيه صيني وماليزي) ولكن هل ما يسمى بالذهب الصيني اذونية؟؟؟؟ هنا يجب ان نتكلم عنه بالتعبير الصحيح نعم اكسسوارات الذهب الصيني هو مجرد اكسسوارات شبيهه بالذهب مصنعة بشكل محترف جدا ومطوية الكترونياً بالذهب الخالص ولا يتغير لون الطلاء مطلقا بحيث ان الشكل والملمس واللون مطابق تماما لشكل وملمس ولون الذهب الاصلي وبصراحة كده لو اي واحدة دخلت للصايغ وهي لاسية اكسسوار ذهب صيني مش ممكن الصايغ يعرف ان ده مش ذهب اصلي الا من خلال الدمغة الموجودة عليه لأن معظم مصانع الاكسسوار الصيني بتكتب ماركتها على قطعة الاكسسوار بنفس شكل دمغة الذهب الاصلي طيب بالنسبة للسعر ؟؟؟؟؟ الاكسسوار عموما لا يباع بالجرام انما يباع بالقطعة اي ان كل قطعة لها سعر خاص بها يحدد بناءً على شكل القطعة وحجمها وكم الحامات المستخدمة لتنفيذها ليس بناءً على الوزن اطلاقا وايضا في هذه الحالة فان الاكسسوار عموما لا يمكن اعادة بيعه للتاجر مرة اخرى الاصل والصيني وانتي وشطارتك...4.نصائح لاختيارالذهب الصيني مع ارتفاع أسعار الذهب بصور كبيرة في الفترة الأخيرة بدأ سوق الذهب الصيني بالظهور على الساحة بشكل كبير ومميز بأسعار معقولة في متناول الجميع وموديلات أنيقة تواكب الموضة الحديثة وتحاكي تصميمات الذهب عيار 18 و21 حيث إن من يراها لا يفرقها عن الأصلية. ولاختيار الذهب الصيني شروط يجب أن نعرف وذلك للحصول على قطعة مميزة ذات لون أصفر مميز يظل ويبقى كثيراً. 4 نصائح لأفضل اختيار لموديلات الذهب الصيني: 1 - على الفتاة أن تشتري حليها من مكان موثوق منه للحصول على درجة أولى من قطع الاكسسوارات الذهبية وحال تغير اللون من حقها استرجاعها فوراً. 2 - هناك بعض الحلى متهورة بختم الصنع لتكون بمثابة الدمغة التي تميز قطع الذهب الصيني عن الاكسسوارات العادية وتكون عبارة عن حروف مثل "JH, RA, OP". 3 - مهما كانت قطع الذهب الصيني جيدة الصنع فان الحفاظ عليها من "العطر، الإسبراي، الكريمات، الصابون، أدوات التنظيف" ضرورة لعدم ذهاب اللون أو تغيره. 4 - بعد استخدام قطع الحلى يجب لفها بقطع من القطن أو المناديل والاحتفاظ بها في صندوق للحلى وبهذا ستظل فترة طويلة بلونها البراق قد تصل إلى سنوات. ومع كل شمس جديدة تشرق على شارع الصاعقة ينتظر أهله ورواده ما يشبه المعجزة، لتعيد للأصفر الرنان رونقه وبهائه.

أمن أو سائقي سيارات أجرة، من أجل كسب لقمة العيش. وعن توقعات هبوط أسعار الذهب، "حال زوال الأسباب". فالأزمة التي تضرب الصناعة الأزمة الاقتصادية والركود الذي تعاني منه حركة البيع والشراء في مصر، فضلاً عن ارتفاع أسعار الذهب في العالم، قلل ولا شك من فرص العمل داخل الصاعقة فكبار التجار يجنون مكاسب كبيرة إلا أن عامل الذهب مازال يعاني من ضعف الأجر. 20 عاماً في الصناعة. "كنا من قبل ننتج الذهب عيار 18 و21 و24. إلا أنه مع ارتفاع أسعاره العالمية أصبحنا ننتج عيار 14، على رغم أنه معروف في عدد كبير من البلاد الأوروبية والأفريقية". الشارع الآن يعاني من الركود العمال يجلسون أمام محالهم، يتبادلون أطراف الحديث، ويحاولون جذب المارة في الشارع، إما للشراء أو لبيع الذهب الكسر. في فترة الاضطرابات السياسية كانت حوادث السرقة كثيرة وعديدة، ما دعا أصحاب محلات الصاعقة إلى أن يفرغوا محتويات "فتارين" (واجهات) العرض من الذهب. ويضعوا نماذج فقط من قطعة واحدة، وربما قطعتين، للتمييز بين محال تبع ذهباً، وأخرى تباع فضة. الشراء عبر الانترنت يهدد الصاعقة أيضاً، ليس لانتشاره بل للغش الذي يمارس من خلاله. في العام الماضي حذرت شعبة المصوغات والمشغولات الذهبية، المستهلكين، من شراء قطع ذهبية عبر شبكات التواصل الاجتماعي، لأن أصحابها فوجئوا عند بيعهم لها أنها قطع مزيفة. على رغم كل هذه الظروف فإن منطقة سوق "الصاعقة" لا تزال جاذبة ومقصد للزائرين. إما لمكانتها الأثرية التاريخية، أو لمكانتها في قلوب عشاق الذهب. فيجوار مسجد الحسين تتراصف محلات المجوهرات في القاهرة المعز، هنا يقع سوق "الصاعقة"، حيث تتراصف الواجهات عارضة أفضل ما أنتجت ورش معامل الذهب. هنا السوق الذي يقصده الجميع، مصريون وعرب وسواح. أغنياء وفقراء. هنا بورصة الذهب الحقيقية، والأذواق المختلفة أيضاً. أقدم الأسواق تعتبر سوق الصاعقة مركزاً لصناعة المصوغات الذهبية، وصناعة الموضة، وهو من أقدم أسواق الذهب في العالم. يمتد من بداية شارع المعز جنوباً وحتى حارة اليهود وخان أبوطايقية شمالاً. عروض المجوهرات لا تقتصر على واجهات مليئة بالقطع الفنية، بل هناك عالم آخر خفي يتشكل من مجموعة كبيرة من الورش التي تعمل يومياً. الورش أنواع وأشكال. هناك ورش تسمى "ششن" وهي المعنية بالكشف عن عبارات الذهب. وورش "الجلج" المعنية بتلميع الذهب وتخليصه من شوائب المعادن الأخرى، وورش أخرى لتشكيل القطع الذهبية وعمل السبائك، وورش أخيرة للنقش. في الصاعقة قانون صارم لا يتعداه أحد، فهناك "المعلم التربوي"، وهو الشخص الذي يقوم بتنظيف الذهب من التراب، باستخدام الزنبق، وهناك "الأمون" وهو من يشتري الذهب المكسور (الكسر) ويقوم بتلميعه ثم يبيعه للزبائن بثمان منخفضة. لا يستطيع أحدهم أن يقوم بمهنة الآخر. التخصص هنا يحكم الأمور. إن العامل المصري لا مثيل له، خصوصاً مع ظهور المصانع الكبيرة والشركات العالمية المتخصصة في صناعة المجوهرات، مضيفاً "هم يستعينون بالعمالة الهندية والباكستانية. وهم مهرة أيضاً، لكن صناعات الذهب المصريين أمر آخر". تشهد أسواق الذهب ارتفاعاً صارخاً، خاصة في المناسبات والمواسم الرسمية، مثلاً الأعياد، والتي ترهق الشباب المقبلين على الزواج مادياً، وتجعل البعض منهم يتراجع عن الفكرة بالرغم من رغبته في ذلك، إلا أن انتشرت في الآونة الأخيرة الكثير من الاخبار والاشاعات عن ما يسمى ذهب من عيار 12 او عيار 9 والبعض الاخر تحدثت عن السعر ب18 او 22 او 30 جنيه للجرام ولو بحثت اكثر لوجدت ان البعض وصل سعر الجرام لاكثر من 50 جنيه بعض الناس تحدثت عن انه ذهب يباع ويشترى والبعض الاخر يقول انه لا يمكن اعادة بيعه الا عند من اشترته منه واخرون يقولون انه ذهب يباع ولا يشتري مرة اخرى فلو بحثنا عن الذهب في محرك البحث الشهير جوجل

في شارع الصاعقة هو.. متحف الذهب المفتوح في القاهرة المعز أزقة وشوارع ضيقة بالقاهرة التاريخية، وسط العاصمة المصرية تمتلئ بالرائحين والغادين، مصريين وقليل من الأجانب، لا مساحات بين الأجساد المارة وسط متاجر المشغولات الذهبية، صورة ربما تشي برواج الحال هنا في شارع "الصاعقة"، لكن الإحباط المرتسم على أوجه أصحاب المتاجر يؤكد العكس. هنا كان مركز كبير للسعادة، ترتفع الزغاريد ابتهاجاً بشراء "الشبكة" (هدية ذهبية للعروس قبل الزواج بمصر)، وتعلو الضحكات المتبادلة بين المقبلين على الرباط المقدس وتجار المعدن النفيس، الذين يعلو الآن الوجوم ملاحظهم وغابت المازحات لتحل محلها أحاديث متكررة تشكو من هبوط المبيعات وارتفاع الأسعار لأكثر من الضعف خلال عام واحد. وشهدت أسعار الذهب في مصر ارتفاعاً غير مسبوق حيث قفز سعر عيار 21 (الأكثر تداولاً في مصر) من 260 جنيهاً (30 دولاراً) في ديسمبر 2015، إلى 630 جنيهاً (71 دولاراً). وفي جولة ميدانية، بأحد أقدم شوارع القاهرة التاريخية الذي يعج بالزائرين، ويتلألأ فيه المعدن الأصفر بين دكاكين اقتربت من بعضها البعض، تكاد بضائعها تتشابه، عشرات المحلات ومثلها من ورش صناعة الذهب والحلي المرصعة بالأحجار الكريمة، فضلاً عن محلات الفضة، كلها أثرت تقليل المعروض من بضاعتها، فلسان حال أهلها "السوق نان". أصحاب المحلات قالوا في أحاديث متفرقة، إن السعر الذي وصل إليه الذهب لم نشهده من قبل، والمحلات خلت من الزبائن بعدما كانت تشهد ازدحاماً شديداً. وأشاروا إلى أن ارتفاع سعر الدولار ضرب الذهب في مقتل وأدى إلى انخفاض بيعه بنسبة تتعدى 90%، متوقعين استمرار ارتفاع أسعاره طالما بقيت العملة الأمريكية في صعودها الجنوني. مالك محل ذهب، قال إن هناك حالة عزوف تام من المواطنين على شراء الذهب، خاصة بعد وصول جرام عيار 21 لأكثر من 600 جنيه (70 دولاراً) في سابقة لم تحدث من قبل، لافتاً إلى أن عيار 14 الذي لم يكن عليه أي إقبال تخظى سعره الـ450 جنيهاً (50 دولاراً). وأضاف: "المقبلون على الزواج في هذه الأيام يكتفون فقط بشراء دبلة (خاتم بلافض)، نظراً لارتفاع أسعار الذهب، وحتى من يريد شراء الذهب لعامل الاستثمار والأدخار لم يعد يحلو له الأمر، فعدد الجرامات التي كان سيشتريها أصبحت أقل". وأشار إلى أن هناك حالة من الركود في عمليات البيع والشراء بالسوق منذ سنتين، إلا أنها أصبحت في أوجها الأيام الماضية مع الارتفاع الجنوني لأسعار الدولار. وتوقع استمرار ارتفاع الأسعار، إذا لم تتخذ الحكومة إجراءات حاسمة للقضاء على السوق السوداء وحل أزمة الدولار. وأزمة الذهب ألقت بظلالها على نسبة العمالة هناك، حيث تسببت في تسريح بعضهم من المحال، حسب الذي قال "عندنا (لدينا) 6 عمال، دلوقتي (الآن) لا أحتاج أكثر من 2 لما الزبائن ترجع بنرجعهم". وصفي أمين واصف، رئيس الشعبة العامة للذهب والمصوغات بالاتحاد العام للغرف التجارية، قال إن جميع العاملين بالقطاع تضرروا بشكل كبير جراء أزمة ارتفاع الأسعار التي قابلها عزوف من المواطنين عن الشراء. عن أسباب ارتفاع الأسعار، أوضح أن هناك سببين أحدهما عالمي وهو أنه بعد خروج إنجلترا من الاتحاد الأوروبي، يونيو الماضي وانخفاض قيمة الجنيه الاسترليني اتجه رجال الأعمال هناك إلى الاستثمار في الذهب، ما أدى إلى زيادة الطلب وبالتالي ارتفاع سعره. وأضاف: "أما السبب الآخر فهو السوق السوداء للدولار، والتي نسمع فيها كل ساعة سعر جديد"، مشيراً إلى أن 80% من الورش والمحلات أغلقت جراء توقف حركة البيع والشركات وتجد حرفيين مهرة في بلد صنفت كالثالث دولة من حيث الجودة بعد إيطاليا وتركيا تركوا المهنة، ويعملون كأفراد



LOGOS TV

أن نحضر كل إنسان كاملاً فى المسيح يسوع  
(كو ١: ٢٨)



الظهور  
الكبير

كل عام وأنتم بخير

**Logos TV**

Online: [www.logoschannel.com](http://www.logoschannel.com)

IPTV: All IPTV boxes

Now on Sling TV and iOS App  
and soon on Apple TV

**Satellites :**

Galaxy 19 - USA and Canada: Freq 11867V

Nilesat - Egypt and Middle East: Freq 11096 H



<https://facebook.com/logostv1>



<https://youtube.com/ArabicLogosTV>

**DONATE**

Online: [www.logoschannel.com](http://www.logoschannel.com)

Over the phone (From anywhere) +1 (818) 342-3388

LOGOSTV P.O. BOX 8266 NORTHRIDGE, CA 91327



PROCESS EXHIBITION  
PRINTING  
**GRAPHIC DESIGN**  
BANNERS POSTERS  
CREATIVE TRADE-SHOW  
STRATEGY  
BUSINESS CARDS  
MAKES YOUR COMPANY  
UNIQUE & DIFFERENT  
FROM OTHERS  
MAKES ALL THE  
DIFFERENCE

**Tel: (626) 261 9969**  
**www.charismaaa.com**  
**Email: infocharismaaa@gmail.com**