

المساعدات المتاحة من شركات التأمين أثناء أزمة فيروس كورونا

العمل من المنزل..

تذكيرات
ليالي رمضان في المحروسة

الأسئلة الشائعة
حول جائحة كورونا
أسرار نجاح العلاقة الحميمة
عبارات يكرها المراهقون
وجبات سريعة أكثر ملاءمة صحياً

Victor.Yonan





**VAN NUYS - PANORAMA
DENTAL CENTER
Mahfouz Gereis DDS**

دكتور محفوظ جريس
www.vnpanoramadental.com

24 Hours Emergency Service
All insurance and union plans accepted
تقبل 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

كاريزم Charismaaa Newspaper

معكم في كل مكان

إعلاناتكم

Charismaaa Newspaper
P. O. Box 280572 Northridge CA 91328

www.charismaaa.com

Email: infocharismaaa@gmail.com

wael@charismaaa.com

Tel: 626-261-9969



مكتب المستشارية

جيهان توماس



الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

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

Email: gihanthomaslaw@yahoo.com

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

www.usa-immigrationlaws.com

موقع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

لا تخف!.. حقائق تدعو للتفاؤل حول كورونا

تثير الأخبار المتداولة حول انتشار فيروس كورونا وعدد الإصابات والوفيات يومياً الهلع في قلوب الناس، غير أن هناك ما يدعو للتفاؤل تبعاً للتحقق الإيجابية التي يتم إهمالها في ظل التركيز على الجانب الكارثي للجائحة العالمية.

يتناقل الجميع أخبار انتشار فيروس كورونا المستجد في أنحاء العالم، وينشغلون بسرد كل المخاوف السلبية التي تثير الذعر والرعب في قلوب الناس وخصوصاً تلك المتعلقة بأعداد الوفيات المتصاعد يومياً. غير أن هناك حقائق إيجابية تدعو للتفاؤل يجب تسليط الضوء عليها، إليك أهمها:

نسبة الشفاء: غالباً ما نراقب عدد المصابين والمتوفين فقط، في حين أن عدد الأشخاص الناجين يتم تجاهله. الغالبية العظمى من المرضى، أي حوالي 80 بالمائة من الحالات، تكون الإصابة بفيروس كورونا خفيفة جداً إلى متوسطة. وهذا يعني أعراض مثل السعال وبعث في الصوت دون أن يتطور الأمر إلى مستوى أعراض "كوفيد 19". وهناك من المصابين من لم يلاحظوا أي أعراض لديهم.

الوقاية تحمي من الإصابة: إذا اتبعت النصائح المعتادة، سوف تحمي نفسك من فيروس كورونا. إذا غسل يديك جيداً بالماء والصابون، وحافظ على مسافة لا تقل عن مترين من الشخص الآخر.

شفاء كبار السن: في الصين، شفي أحد المرضى البالغ من العمر مائة عام بعد إصابته بفيروس كورونا، على الرغم من معاناته من مرض الزهايمر وارتفاع ضغط الدم وفشل القلب، بحسب ما نشره موقع صحيفة "بيلد" الألماني.

تراجع مستوى تلوث المناخ: كوكبنا الأزرق أكبر المستفيدين من أزمة كورونا، إذ تظهر بيانات الأقمار الصناعية من وكالة الفضاء الأمريكية ناسا والأوروبية إيسا انخفاضاً كبيراً في مستويات ثاني أكسيد النيتروجين في الهواء سواء في الصين مهد الوباء أو بعد ذلك في إيطاليا أكثر المناطق المتكوبة في أوروبا.

الحياة تعود في الصين: شينا فشينا تعود الحياة في الصين، فالعديد من الشركات التي أقفلت أبوابها بداية أزمة كورونا، بدأت تفتح مصانعها على غرار شركة آبل التي أعادت فتح جميع متاجرها الـ (42) هناك.

تقدم التكنولوجيا: الأزمات دفعت نحو استغلال الرقمنة بشكل أفضل، وهكذا باتت ممكنة استشارة الطبيب عبر الإنترنت. كما أن العلماء يراهنون كنتيجة لجائحة كورونا طفرة في تقنيات الآلات والمعدات الطبية الرقمية.

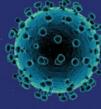
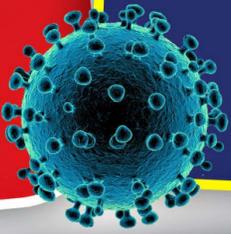
ر.ض/و.ب - DW



Victor Yonan 4/2020

الخلاف إهداء من الفنان / فيكتور يونان

كورونا.. تراجع الوفيات في أمريكا وتجارب سريرية بأوروبا.. وواشنطن تطالب بكن بفتح مختبراتها للتفتيش



لا تأجيل للانتخابات الرئاسية الأمريكية

قال ترامب أنه لم يفكر قط بتأجيل الانتخابات الرئاسية المقررة في 3 تشرين الثاني/نوفمبر تحت ذريعة فيروس كورونا المستجد، نافياً بذلك اتهاماً وجهه إليه خصمه جو بايدن.

وقال ترامب خلال المؤتمر الصحفي: "لم أفكر قط بتغيير موعد الانتخابات. لم قد أفعل ذلك؟"، وأضاف "أنا أتطلع إلى هذه الانتخابات"، مؤكداً أن اتهامه بأنه سيحاول تأجيل الاستحقاق الرئاسي هو "مجرد دعابة مختلفة كيفما اتفق. ليس من قبله (بايدن)، ولكن من قبل بعض من الأشخاص العديدين الذين يعملون" لحساب نائب الرئيس ولا يجيز الدستور الأمريكي للرئيس أن يعدل موعد الانتخابات من تلقاء نفسه.

وكان بايدن قال خلال حفل لجمع التبرعات جرى عبر الإنترنت الأسبوع الماضي "اعتقد أنه سيحاول تأجيل الانتخابات بطريقة ما وطرح مبرر يمنع إجراءها". وأضاف "هذه هي الطريقة الوحيدة التي يعتقد (ترامب) أنه بإمكانه الفوز من خلالها".

ولم يستبعد ترامب في مؤتمره الصحفي احتمال أن يطالب الصين بأن تدفع للولايات المتحدة مليارات الدولارات تعويضات عن الأضرار الناجمة عن الفيروس الذي ظهر للمرة الأولى في مدينة ووهان في وسط الصين أواخر العام الماضي.

وأضاف ترامب: "نجري تحقيقات جادة للغاية... لسنا راضين عن الصين"، وأردف: "نعتقد أنه كان بالإمكان وقفه من المنبع. كان بالإمكان وقفه بسرعة وما كان لينتشر في كل أنحاء العالم".

بدوره، اتهم المستشار التجاري للبيت الأبيض بيتر نافارو الصين بأنها أرسلت إلى الولايات المتحدة "أجهزة رديئة" لاختبار الأجسام المضادة لفيروس كورونا كما اتهمها "بالتربح" من الجائحة. وقال نافارو المنتقد بشدة لبكين والذي عينه الرئيس دونالد ترامب للتعامل مع المسائل المتعلقة بخطط الإمداد والتي لها صلة بالأزمة الصحية، إن إجراء المزيد من الاختبارات بالنسبة للفيروس والأجسام المضادة يعد حيويًا لعودة الأمريكيين الذين يخضعون حالياً للعزل التام إلى العمل.

وأضاف نافارو لبرنامج فوكس أند فرييندز: "هناك الكثير من أجهزة اختبار الأجسام المضادة القادمة من الصين وهي ذات جودة رديئة وتسجل بيانات خاطئة وأشياء من هذا القبيل"، متهمًا الصين، بنشر الفيروس إلى بقية العالم بعد أن "أخفت أمره على مدى ستة أسابيع". وقال نافارو "كان بوسعهم احتواء الفيروس في ووهان.. لم يفعلوا ذلك. أرسلوه إلى العالم مع مئات الآلاف من الصينيين الذين سافروا جواً إلى ميلانو ونيويورك وأماكن أخرى".

المتحدث باسم وزارة الخارجية الصينية غينغ شوانغ في إيجاز صحافي اليوم الثلاثاء "لديهم هدف واحد: التهريب من مسؤوليتهم عن إجراءات الوقاية والسيطرة الرديئة للوباء التي اتخذوها وصرفوا أنظار العامة" عن الأمر. وأشار غينغ إلى أنه على المسؤولين الأمريكيين "التفكير في مشكلاتهم وإيجاد طريقة لاحتواء تفشي الفيروس في أسرع ما يمكن". DW

www.charismaa.com

Email: infocharismaa@gmail.com
Email: wael@charismaa.com

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر و رئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. هون جندى

إشراف الملحق الإنجليزي

نيشين لطف الله

أزياء وموضة

د. هسي أحمد شلبي

جاسمين فايق

رياضة

كابتن / إيهاب محمد

كابتن / هاني عزيز

فنون وديكور

سامر رياض

نيرمين هوريس

نيشين مفرح

هنال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - هسن - مارينا - ماجي

أبو العنين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

الأسئلة الشائعة حول جائحة كورونا

<https://www.un.org/ar/coronavirus/covid-19-faqs>

إجابات على بعض الأسئلة الخاصة بالأمم المتحدة:

• كيف ينتشر مرض فيروس كورونا؟

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض فيروس كورونا عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس. ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عن طريق القطرات الصغيرة التي تنطلق من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض فيروس كورونا أو يعطس. وتتساقط هذه القطرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص. ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون بمرض فيروس كورونا عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينيهم أو أنفهم أو فمهم. كما يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض فيروس كورونا-19 إذا تنفسوا القطرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره. ولذا فمن الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد (3 أقدام).

• ما هي أعراض مرض كوفيد-19؟

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-19 في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح أو ألم الحلق، أو الإسهال. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض. ويتعافى معظم الأشخاص (نحو 80٪) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص، وتستند حدة المرض لدى شخص واحد تقريباً من كل 6 أشخاص يصابون بعدوى كوفيد-19 حيث يعانون من صعوبة التنفس. وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري، بأمراض وخيمة. وقد توفي نحو 2٪ من الأشخاص الذين أصيبوا بالمرض. وينبغي للأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال وصعوبة التنفس التماس الرعاية الطبية.

• كيف لي أن أعرف ما إذا كنت مصاباً بفيروس كورونا أو مجرد إنفلونزا شائعة؟

عدوى الفيروس لها نفس علامات وأعراض نزلات البرد ولا يمكنك تمييزها إلا من خلال الاختبارات المعملية لتحديد نوع الفيروس.

• هل يمكن للفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 أن ينتقل عبر الهواء؟

تشير الدراسات التي أجريت حتى يومنا هذا إلى أن الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19 ينتقل في المقام الأول عن طريق ملامسة القطرات التنفسية لا عن طريق الهواء.

• كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟

تدابير الحماية للجميع أطلع باستمرار على آخر المعلومات عن فاشية مرض كوفيد-19 التي تتاح على موقع المنظمة الإلكتروني والتي تصدرها سلطة الصحة العمومية الوطنية والمحلية في بلدك. لقد سجلت بلدان كثيرة في العالم حالات إصابة بمرض كوفيد-19، وشهد العديد منها فاشيات. ولقد نجحت السلطات المعنية في الصين وفي بعض البلدان الأخرى في إبطاء وتيرة

انتشار فاشياتها أو وقفها تماما. ونظرا لأنه من الصعب التنبؤ بتطور الوضع يرجى الاطلاع بانتظام على آخر الأخبار يمكنك الحد من احتمال إصابتك بمرض كوفيد-19 أو من انتشاره باتخاذ بعض الاحتياطات البسيطة:

• نظف يديك جيداً بانتظام بفركهما بمطهر كحولي لليدين أو بغسلهما بالماء والصابون. لماذا؟

إن تنظيف يديك بالماء والصابون أو فركهما بمطهر كحولي من شأنه أن يقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك.

• احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس. لماذا؟

عندما يسعل الشخص أو يعطس، تنطلق من أنفه أو فمه قطرات سائلة صغيرة قد تحتوي على الفيروس. فإذا كنت شديد الاقتراب منه يمكن أن تنفس هذه القطرات، بما في ذلك الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 إذا كان الشخص مصاباً به.

• تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك، لماذا؟

تلمس اليدين العديد من الأسطح ويمكنها أن تلتقط الفيروسات. وإذا تلوثت اليدين فإنهما قد تنقلان الفيروس إلى العينين أو الأنف أو الفم. ويمكن للفيروس أن يدخل الجسم عن طريق هذه المنافذ ويصيبك بالمرض.

• تأكد من اتباعك أنت والمحيطين بك لممارسات النظافة الجيدة.

يعني ذلك أن تغطي فمك وأنفك بكوعك المثنى أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور، لماذا؟ إن القطرات تنشر الفيروس. واتباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة تحمي الأشخاص من حولك من الفيروسات مثل فيروسات البرد والإنفلونزا وكوفيد-19.

• إلزم المنزل إذا شعرت بالمرض. إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس التمس الرعاية الطبية واتصل بمقدم الرعاية قبل توجهك إليه. واتبع توجيهات السلطات الصحية المحلية ماذا؟

تتوفر للسلطات الوطنية والمحلية أحدث المعلومات عن الوضع في منطقتك. واتصالك المسبق بمقدم الرعاية الصحية سيسمح له بتوجيهك سريعاً إلى مرفق الرعاية الصحية المناسب. سيسهم ذلك في حمايتك ومنع انتشار الفيروسات وسائر أنواع العدوى.

• اطلع باستمرار على آخر تطورات مرض كوفيد-19. واتبع المشورة التي يسديها مقدم الرعاية الصحية أو سلطات الصحة العمومية الوطنية والمحلية أو صاحب العمل بشأن كيفية حماية نفسك والأخرين من مرض كوفيد-19، لماذا؟

تتوفر للسلطات الوطنية والمحلية أحدث المعلومات عما إذا كان مرض كوفيد-19 ينتشر في منطقتك. فهي الأقدر على إساءة المشورة بشأن الإجراءات التي يمكن أن يتخذها الأشخاص في منطقتك لحماية أنفسهم.

• أنا بخير وبدون أعراض. هل يجب علي استخدام قناع؟

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، بالنسبة للأفراد

الذين ليس لديهم أعراض تنفسية، لا يلزم وجود قناع طبي، حيث لا يوجد دليل على فائدته في حماية الأشخاص غير المرضى. ومع ذلك، قد يتم ارتداء الأقنعة في بعض البلدان وفقاً للعادات الثقافية المحلية. إذا تم استخدام الأقنعة، فيجب اتباع أفضل الممارسات حول كيفية ارتدائها وإزالتها والتخلص منها وعلى إجراءات نظافة اليدين بعد الإزالة. ولزيت من المعلومات قم بزيارة دليل منظمة الصحة العالمية حول استخدام الأقنعة في المجتمع.

• ما هي احتمالات إصابتي بمرض كوفيد-19؟

يتوقف الخطر على المكان الذي تتواجد فيه، وبشكل أكثر تحديداً، ما إذا كانت عدوى كوفيد-19 تنفسي في هذا المكان. وبالنسبة لمعظم الناس في معظم الأماكن لا يزال خطر الإصابة بعدوى مرض كوفيد-19 ضعيفاً. ومع ذلك، هناك بعض الأماكن في العالم (مدن أو مناطق) التي ينتشر فيها المرض حالياً. ويكون خطر الإصابة بعدوى مرض كوفيد-19 أعلى لدى الأشخاص الذين يعيشون في هذه المناطق أو يزورونها. وتتخذ الحكومات والسلطات الصحية حالياً إجراءات صارمة كلما كُشف عن حالة إصابة جديدة بمرض كوفيد-19.

لذا، تأكد من التزامك بأي قيود تُفرض محلياً على السفر أو التنقل أو التجمعات الكبيرة. فالتعاون مع الجهات المعنية بمكافحة الأمراض من شأنه أن يحد من خطر الإصابة بمرض كوفيد-19 وانتشاره.

• هل ينبغي أن أشعر بالقلق من الإصابة بمرض كوفيد-19؟

إن المرض الذي تسببه العدوى بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) خفيف بشكل عام، لاسيما عند الأطفال والشباب. ومع ذلك، فإنه يمكن أن يسبب مرضاً خطيراً، إذ يحتاج نحو شخص واحد من كل 5 أشخاص مصابين بهذا المرض إلى تلقي الرعاية في المستشفى. لذا، فإن من الطبيعي أن يشعر الناس بالقلق إزاء كيفية تأثير فاشية مرض كوفيد-19 عليهم وعلى أحبائهم. ويمكننا توجيه قلقنا على النحو الصحيح بتحويله إلى إجراءات لحماية أنفسنا وأحبائنا ومجتمعنا المحلية. وعلى رأس هذه الإجراءات غسل اليدين بشكل منتظم ومسهب واتباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة. ثانياً، الاطلاع على مشورة السلطات الصحية المحلية والتقيد بها، بما في ذلك القيود التي قد تُفرض على السفر والتنقل والتجمعات.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports> باللغة الانجليزية

• هل النساء الحوامل أكثر عرضة لفيروس كورونا وهل سيؤذي الجنين؟

ليس لدينا معلومات من التقارير العلمية المنشورة حول قابلية النساء الحوامل للإصابة بفيروس كورونا، وتعاني النساء الحوامل من تغيرات مناعية وفسيولوجية، مما قد يجعلهن أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات التنفسية الفيروسية، بما في ذلك فيروس كورونا.

يعتقد أن الفيروس الذي يسبب فيروس كورونا ينتشر بشكل رئيسي عن طريق الاتصال الوثيق مع شخص مصاب من خلال قطرات الجهاز التنفسي، ما إذا كانت المرأة الحامل المصابة بالفيروس يمكنها نقل الفيروس الذي يسبب فيروس كورونا إلى جنينها أو حديثي الولادة

• هل تختلف أعراض الفيروس لدى الأطفال عن البالغين؟

ان أعراض الفيروس متشابهة عند الأطفال والبالغين. ومع ذلك، فإن الأطفال الذين يعانون من الفيروس المؤكد لديهم أعراض خفيفة بشكل عام. وتشمل الأعراض المبلغ عنها لدى الأطفال أعراضاً تشبه نزلات البرد، مثل الحمى وسيلان الأنف والسعال، وتم الإبلاغ عن القيء والإسهال. من غير المعروف حتى الآن ما إذا كان بعض الأطفال قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة، على سبيل المثال، الأطفال الذين يعانون من حالات طبية أساسية واحتياجات رعاية صحية خاصة. وهناك الكثير مما يمكن تعلمه حول كيفية تأثير المرض على الأطفال.

• ما هو خطر إصابة طفلي بمرض فيروس كورونا؟

استناداً إلى الأدلة المتاحة، لا يبدو أن الأطفال أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا من البالغين، ولكن في حين أن بعض الأطفال والرضع أصيبوا بمرض فيروس كورونا، فإن البالغين يشكلون معظم الحالات المعروفة حتى الآن.

• هل ينبغي أن أشعر بالقلق من الإصابة بمرض كوفيد-19؟

إن المرض الذي تسببه العدوى بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) خفيف بشكل عام، لاسيما عند الأطفال والشباب. ومع ذلك، فإنه يمكن أن يسبب مرضاً خطيراً، إذ يحتاج نحو شخص واحد من كل 5 أشخاص مصابين بهذا المرض إلى تلقي الرعاية في المستشفى. لذا، فإن من الطبيعي أن يشعر الناس بالقلق إزاء كيفية تأثير فاشية مرض كوفيد-19 عليهم وعلى أحبائهم.

• من هم الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بمرض وخيم؟

مازلنا نعرف على تأثير مرض كوفيد-19 على الناس، ومع ذلك فيبدو أن المسنين والأشخاص المصابين بحالات طبية موجودة مسبقاً (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وداء السكري) يصابون بمرض وخيم أكثر من غيرهم.

• هل المضادات الحيوية فعالة في الوقاية من مرض كوفيد-2019 أو علاجه؟

لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، فهي لا تقضي إلا على العدوى الجرثومية. وبما أن مرض كوفيد-19 سببه فيروس، فإن المضادات الحيوية لا تقضي عليه. فلا ينبغي استعمال المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه. ولا ينبغي استعمالها إلا وفقاً لتعليمات الطبيب لعلاج حالات العدوى الجرثومية.

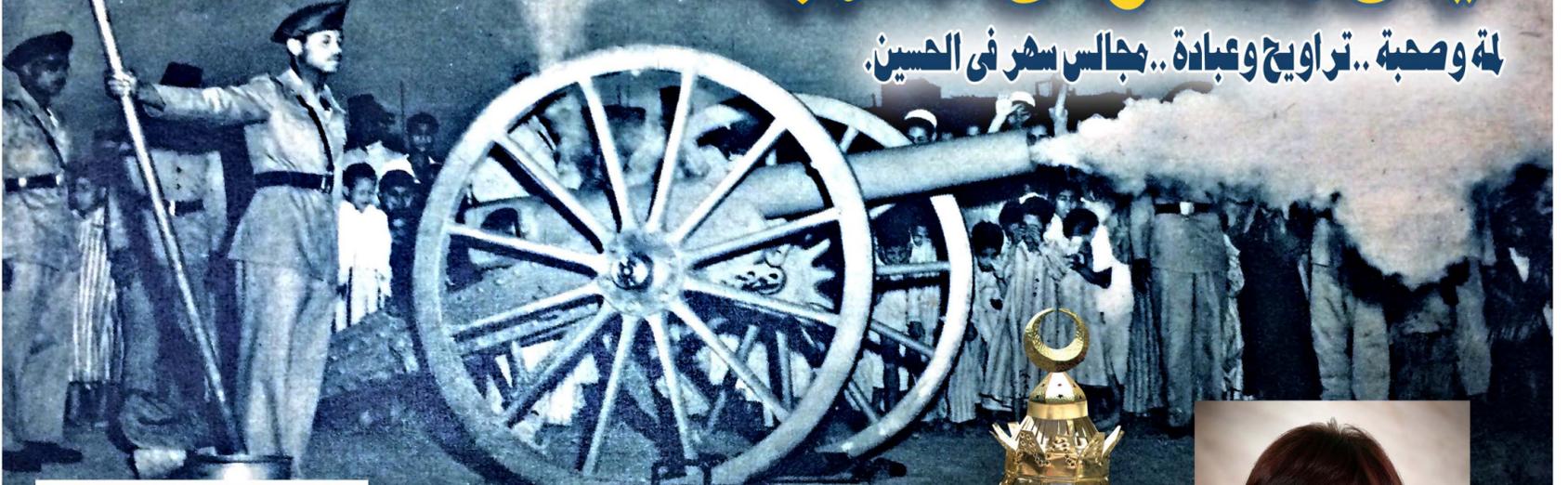
• هل المضادات الحيوية فعالة في الوقاية من مرض كوفيد-2019 أو علاجه؟

لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، فهي لا تقضي إلا على العدوى الجرثومية. وبما أن مرض كوفيد-19 سببه فيروس، فإن المضادات الحيوية لا تقضي عليه. فلا ينبغي استعمال المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه. ولا ينبغي استعمالها إلا وفقاً لتعليمات الطبيب لعلاج حالات العدوى الجرثومية.

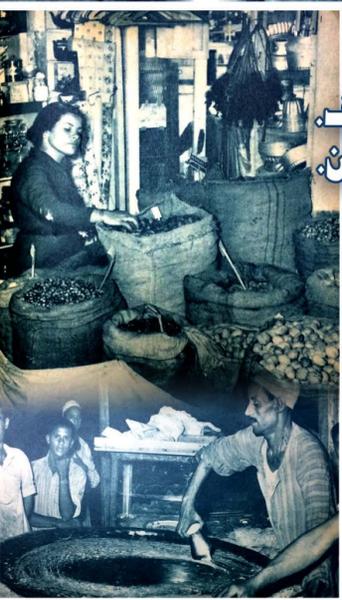


ليالي رمضان في المحروسة :

لمة وصحبة .. تراويح وعبادة .. مجالس شهر في الحسين.



أطفال و فوانيس ملونة .. إيوها
الحى اللاتيني يزدان بضريح الحسين و الأزهر الشريف.
مكاوى و هدايا .. مزجا التسمير بحب الوطن.
سيدات فاتنات قمن بمهنة التسمير.



الكنافة و القطايف

لا تخلو موائد الصائمين من الكنافة و القطايف ، و يقال أن أول من قدمت له هو معاوية بن سفيان زمن ولايته للشام كطعام للسحور. واختلفت الروايات التاريخية حول ذلك التاريخ ، حيث يذهب بعض أساتذة التاريخ الإسلامي إلى أن تاريخ الكنافة يعود إلى العصر الفاطمي ، إلا أن خليل طاهر يردنا في كتابه "شهر رمضان منذ فجر الإسلام إلى العصر الحديث" أن المالك هم أول من ادخلوا صناعتها في مصر لتتفرغ عن الصائمين و المحرومين ، كما كانت الكنافة و القطايف موضع مساجلة بين الشعراء فداعب أحدهم الكنافة بقوله " هات القطايف لي هنا.. فالصوم حبيبنا لنا "

الحسين .. الحى اللاتيني

حالة فريدة هي ليالي القاهرة في شهر رمضان حيث تجذب عشاق السهر لها ، فالماذن مضاءة ليلا في جميع أنحاء المحروسة ، وقبل ان عمر بن الخطاب هو أول من فكر في إنارة المساجد في ليالي رمضان ليتمكن الناس من إقامة صلاة التراويح و شعائر الدين ، و لهذا نجد مظاهر الفرح بأجلي صورها في الأحياء الشعبية و خاصة في حى الحسين ، و الذى أطلق عليه بعض الظرفاء " الحى اللاتيني " لأنه يشبه زميله الفرنسى لكونه حى عامر . وعلى الرغم من أن الزمان غير كثيراً من صور هذا الحى وبفضل يد المحو و الهدم التى حولت على تعاقب العصور إلى أبنيتة و مدارس العلم و خلوات التصوف إلى مقاهى بلدية و حوانيت لصناعات بدائية ، فإنه لا يزال رغم ذلك كله الأثر الباقي من القاهرة الأولى التى بناها المعز لدين الله الفاطمي .. يزدان هذا الحى الوطنى بضريح حفيد الرسول الحسين بن على رضى الله عنهما ، و يفخر الحى أيضاً بجامع الأزهر .. وهكذا تتجلى اجمل الصور عن شهر رمضان بمظاهرها الروحية و الدنيوية في مصر المحروسة و احيائها التاريخية . قرب انتهاء الجولة الرمضانية الضارية و بعد صيام و جهاد يأتي عيد الفطر بفرحته ، و تقفن المصريون في إعداد موائده الزاخرة بأنواع الكعك و الغريبة و البسكوت الى جانب المكسرات و الحلوى .. و هى عادة قديمة موروثه من الفاطميين ثم تناولها المماليك و العثمانيون بالتجديد و التحسن ، و بمرور الأيام أصبح كعك العيد عادة تتوارثها الأجيال .. و هكذا يمضى رمضان بتراويحه و مجالسه و عاداته و تقاليد الجميلة و يبقى المصريون في انتظاره ليهل علينا في عام جديد..



بعض السحور بم خارج البيوت ، كهذا الإجماع الذى صمم السحور أحمد حسن البنا وزير الأوقاف ، بعض الطلبة الترفين في بيوتهم

الفاطمي القاهرة و كان قدومه إليها ليلاً فاستقبله أهلها بحفاوة بالغة حاملين المشاعل و الفوانيس مرددين هتافات الترحيب ، و منذ ذلك التاريخ بدأت فكرة الفوانيس ترتبط بشهر رمضان ، و أصبحت الفوانيس لعبة الأطفال يطوفون بها الشوارع و الأزقة مطالبين بالهدايا من أنواع الحلوى و هم يرددون أغنية "وحوي يا وحوي ..ياحاه" و التى توارثها المصريون جيلاً بعد جيل حتى وقتنا هذا. ظهرت صناعة الفوانيس في العصر الفاطمي و نشطت في أحياء القاهرة مثل الدرب الأحمر، و بركة الفيل بالسيدة زينب ، و تحت الربع القريبة من حى الأزهر، و الغورية التى تخصصت في تصنيع فوانيس رمضان وبيعها بالجملة. إلا أن صناعة الفوانيس اليدوية تواجه حالياً تحدياً كبيراً من الفانوس الصينى الذى غزا الأسواق. لقد داعب فانوس رمضان خيال الشعراء حيث كتب إمام الشعر العامي بيرم التونسي :
يا قمر طالع إيوحا
بقانوس و الع إيوحا
أنت حبيب إيوحا
املالي جيبى إيوحا
سكر احمر إيوحا
و زبيب اسمر إيوحا
و أنا ادعيك في يوم عيدك امتى أجيبك.



بقلم / لوسى عوض مرجان

صحفية و باحثة في التاريخ

خاص لجريدة كاريزما

"مدفع إفتار أضرب"

وأذان المغرب بصوت البلبل الصباح الشيخ محمد رفعت ..لمسة أهل وأصدقاء حول مائدة الإفطار.. كنافه و قطايف تداعب المفطرين.. ابتهالات النقشبندى تطرب القلوب بـ " مولاى إنى قد بسطت يدى " .. أطفال يغنون بفوانيسهم الملونة " وحوى يا وحوى " أسواق عامرة بكل أنواع الطيبات من ياميش و مكسرات .. ماذن مزينة و مضاءة.. مقاهى و خيام رمضانبة ساهرة حتى الصباح .. و فى الهزيع الأخير من الليل مسحراتى يطوف شوارع و حوارى و أزقة ينادى موقظاً النيام : " يا عباد الله وحدوا الله " .. مباحج و عادات و تقاليد رمضانبة لن تجدوها إلا فى المحروسة ، لها مذاق خاص فى الأحياء الشعبية و خاصة فى رحاب الحسين و الرفاعى و السيدة زينب . أجواء جذبت كثيرين من المستشرقين و المؤرخين و الرحالة الذين ذابوا عشقاً فى مصر المحروسة بكل ما فيها وما بها من عادات و تقاليد و طقوس ضاربة بجذورها فى التاريخ . و ما أجمل أن نجرسوياً فيها لنعايش أجواء الزمن الجميل.

"إصحى يا نايم"

أضحى المسحراتى مجرد ذكرى تاتينا من الزمن الجميل .. ترى ماذا كان يحدث فى الماضى و كيف بدأت مهنة التسمير؟ أسهب أحد المستشرقين الإنجليز وأسمه " ادوارد وليم لين " ، سمي نفسه " منصور أفندي " - وهو أحد الذين سحرتهم المحروسة و المصريين - فى كتابه "عادات المصريين المحدثين و تقاليدهم" عن المسحراتى قائلاً: " يطوف الشوارع و الأزقة و الحارات بطبلته التقليدية تسمى "بازاً" و يمينه عصا صغيرة أو " سيرا" من الجلد ينقر عليها متطوعاً لإيقاظ النيام ليلا طوال شهر رمضان قائلاً : "اصحى يا نايم وحد الدايم " .. " سحور يا صايم " ، كما ينشد أغانى خاصة ، و فى الأيام الأخيرة من رمضان نسمعه يودع رمضان بألحان مبكية حزناً على فراقه. يرافق المسحراتى فى جولاته صبي يحمل قنديلين إذا أنطفأ ضوءهما علم أن وقت السحور قد فات و يتوقف أمام المنزل قارعاً الباب قائلاً: أسعد ليالك يا فلان و يسمى أسم سيد المنزل و يحيى كل سكانه و يضرب بازة بعد كل تحية ، و من الطرائف أن المرأة كانت تضع فى العديد من منازل الطبقة المتوسطة بالقاهرة قطعة نقود معدنية صغيرة فى لفافة من الورق و تلقيها من النافذة إلى المسحراتى بعد إضرام النار فيها حتى يرى مكان وقوعها

الفانوس .. و بنت السلطان

و يبقى الفانوس من أجمل مظاهر شهر رمضان ، ففي صدر الإسلام استخدم فى الإضاءة ليلاً ، و استعمل كذلك لتنبه الصائمين فى وقت السحور حيث كان يعلق بالماذن مضاءاً وهاجاً ، فإذا غاب نوره كان ذلك إيذاناً بوجود الإمساك و الكف عن الطعام. وجددير بالذكر أن المصريين عرفوا فانوس رمضان فى الخامس من رمضان عام 362 هجرية و هو ما أكده مصطفى عبد الرحمن فى كتابه "رمضانبات" حيث ذكرنصاً انه هو اليوم الذى دخل فيه المعز لدين الله

● مقربون منه يكشفون: لماذا أحبه المصريون؟

● مع البابا «الإنسان» كانت لنا أيام... إنتهت يوم السبت 17 مارس 2012

● مرت 8 أعوام سريعاً على رحيله



تحقيق: شادية يوسف

خاص لجريدة كاريزما

وكانت له مواقف طيبة كثيرة فقد رأيت دموعه تتساقط أمام الفقراء مسلمين ومسيحيين، وشاهدت تعاطفه مع الطيبة الشعبية، وفي أحد الأعياد كنت عنده وكان زحاماً شديداً، وقال له بعض الناس ارحم نفسك يا سيدنا " من مقابلة الناس فقال لهم " هؤلاء الناس هم الذين يعطوننا القيمة الحقيقية لرسالتنا ثم خرج قداسه وصافحهم واحداً واحداً، لأنه كان يضعف أمام الأطفال ويرق قلبه لهم لأنه لأنه تربى بيتاً لذلك كان يشعر بكل طفل.

حكاية السكويت

ومن الذين تقربوا من قداسة البابا الشاعر فاروق جويده الذي قال: تعرفت عليه في 1986 واستغرق لقاءنا 3 ساعات، وشعرت بالجوع فقلت له: أنت مش "هاغدبيني"؟ فقال: أنا صائم، فقلت له: وأنا أعمل أيه؟ فقال: أجبك بسكويت؟ ولكنه كان كريماً وقدم لي ما لذا وطاب "وتغدبت" بالكاتدرائية ولن أنسى ذلك اليوم .. وأعترف بأنني كنت أحب البابا وما زلت، رغم أن الناس الذين أحببتهم في حياتي قليلون جداً، فبعض الناس لا يموتون، مثل الأب والأم، والبابا شنودة أيضاً بالنسبة لي فهو الأب الروحي، فال موت هو غياب الجسد، الأبقى هو الروح، وأعتقد أن روحه تعيش معنا ولكننا ننفتده في مواقف كثيرة.

اللقاء الروحي

أما الكاتب الصحفي رجب البنا فيقول: كان اللقاء الأول مع قداسة البابا عن طريق المستشار عزيز أنيس بهيئة قضايا الدولة وهو قطبي وطلبت منه مقابلة البابا شنودة وهكذا كنت من أوائل الصحفيين الذين تعرفوا عليه منذ أكثر من ربع قرن، ونشأت بيننا فيما بعد صداقة قوية حتى أنه عندما سئل عن أصدقائه من المسلمين ذكر أسم رجب البنا، مما أسعدني جداً، حيث تعود علاقتي به إلى أواخر السبعينيات عندما قابلته في الكاتدرائية، ثم طلبت منه أن أذهب للدير وقضيت به 48 ساعة، وخصص لي قداسه "قلاي" بالدير مما أتاح لي الفرصة للحوار معه ومعاشته واحتفظ بتسجيل عشرات الساعات من هذا الحوار وهي التي جمعتها في الكتاب الأول بعنوان " حوارات مع البابا شنودة: الأقباط في مصر والمهجر والجزء الثاني في الطريق" .. وفي الثمانينات اصطحبت مجموعة من زملائي بالأهرام لزيارة قداسه البابا في الدير وكان منهم دكتور عبد المنعم سعيد وأسامة الغزالي حرب وصلاح حافظ وإبراهيم عمر ومحمود سامي وبهيرة مختار وآخرون، وقضينا يوماً كاملاً بالدير مع قداسه، وفي أول رمضان بعد هذه الزيارة قام قداسه بدعوتي لإفطار رمضان بالكاتدرائية، وكانت هذه هي الشرارة الأولى للإفطار الرمضاني الذي اعتاد قداسه إقامته خلال السنوات الماضية.

مقال بـ الأهرام

ويضيف البنا: عندما توليت مسؤولية رئاسة تحرير مجلة أكتوبر فوجئت بالبابا يزورني بنفسه بالمجلة ويحمل معه الشيكولاتة والورد، ودار بيننا حوار الصداقة التي تجمعنا، وكانت هذه أول زيارة لقداسة البابا شنودة لمؤسسة صحفية، مما جعل من معي بأكثري يطلبون مني عمل ندوة معه بالمجلة، ووافق قداسه وتكررت زيارته لي حوالي 15 مرة ثم طلبت دار الهلال ذهابه لها وعمل ندوة أيضاً ثم الأهرام والجمهورية، وكان لذلك مردود على جريدة الأهرام التي طلبت مني أن يكون له مقال بها، وبالفعل بدأ يكتب للأهرام في السبعينيات، وكنت أنا الذي أحضر مقاله وكان يبهرنى جمال خطه وهذا الجمال جعلني أصور واحتفظ بالأصل حتى الآن.

كنت محظوظة

عندما تحدثت مع المستشارة تهاني الجبالي، كشفت لي سر حزنها الشديد على فراق البابا وقالت: علاقتي بقداسة البابا علاقة شخصية وقد كنت محظوظة إذ حظيت بفرصة القرب منه والحوار معه، فهو يمثل لي الأب الذي كنت أجد إليه في أي وقت، فكانت أجد الأب الحنون، العطف، علاقتي به كمثل علاقة ابنة بأبيها، دائماً تحتاج للتحدث معه، وكنت أزوره كل يوم خميس، واره يعطف على الفقراء المسلمين وعندما وجدت قداسه يعطني أسماء ومرشحين مسلمين، فهذا هو البابا شنودة الذي كان يحرص على زيارته كل رؤساء الدول عند زيارتهم لمصر، بل كان يستقبل قداسه في كل بلاد العالم استقبال الرؤساء، فهو الذي يطلق عليه "بابا العرب" لمواقفه تجاه القضية الفلسطينية وغيرها من القضايا، فهذا الرجل لن تعوضه مصر، ولن يأتي مثله لما تميز به من صفات نادرة أنعم الله بها عليه.

لن تعوضه مصر

أما دكتور مصطفى الفقي فقال: إن البابا رفض أن تعطي الدولة إجازة رسمية في "عيد القيامة" لكل المصريين مبرراً ذلك بالحفاظ على شعور أخواته المسلمين، ومن المواقف التي لن أنساها لقداسه عندما أرسلني الرئيس السابق حسني مبارك لاختيار مرشحين مسيحيين للتعين في مجلس الشورى، وكانت المفاجأة عندما وجدت قداسه يعطني أسماء ومرشحين مسلمين، فهذا هو البابا شنودة الذي كان يحرص على زيارته كل رؤساء الدول عند زيارتهم لمصر، بل كان يستقبل قداسه في كل بلاد العالم استقبال الرؤساء، فهو الذي يطلق عليه "بابا العرب" لمواقفه تجاه القضية الفلسطينية وغيرها من القضايا، فهذا الرجل لن تعوضه مصر، ولن يأتي مثله لما تميز به من صفات نادرة أنعم الله بها عليه.

امتلات الشوارع ثلاثة أيام كامله بل وقامت الدولة بعمل حداد لهذه الأيام من اجله وتزينت شاشات التلفزيون المصري بالشريط الأسود حزناً عليه، حيث حينما أعلن المقر البابوي حالة الحداد على رحيل البابا واتخاذ إجراءات ومراسم الدفن، وصفته الكنيسة وقتها للأقباط وجموع المصريين بأنه "من أعظم بطاركة الكنيسة". يذكر أن البابا شنودة الثالث اسمه الحقيقي نظير جيد روفائيل، ولد في أغسطس/ آب 1923م، وهو البابا رقم 117 للإسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية وسائر بلاد المهجر، كان أول أسقف للتعليم المسيحي قبل أن يصبح البابا، وهو رابع أسقف أو مطران يصبح البابا بعد البابا يوحنا التاسع عشر (1942-1942م)، ومكاريوس الثالث (1942-1944م)، ويوساب الثاني (1946-1956م)، يوم السبت 17 مارس 2012/ آذار رحل عن دنيانا البابا شنودة الثالث، بابا الإسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية عن عمر يناهز 89 عاماً، بعد صراع مع المرض. البابا شنودة من الكتاب أيضاً إلى جانب الوظيفة الدينية العظمى التي يشغلها، وهو ينشر في جريدة الأهرام الحكومية المصرية بصورة منتظمة. التحق بجامعة فؤاد الأول، في قسم التاريخ، وبدأ بدراسة التاريخ الفرعوني والإسلامي والتاريخ الحديث، وحصل على الليسانس بتقدير (ممتاز) عام 1947م.

وفي السنة النهائية بكلية الآداب التحق بالكلية الإكليريكية، وبعد حصوله على الليسانس بثلاث سنوات تخرج من الكلية الإكليريكية عمل مدرساً للتاريخ. حضر فصولاً مسائية في كلية اللاهوت القبطي وكان تلميذاً وأستاذاً في الكلية نفسها في الوقت ذاته. كان يحب الكتابة خاصة كتابة القصائد الشعرية وكان لعدة سنوات محرراً، ثم رئيساً للتحرير في مجلة مدارس الأحد، وفي الوقت نفسه كان يتابع دراساته العليا في علم الآثار القديمة.

كان من الأشخاص النشيطين في الكنيسة وخادماً في مدارس الأحد، ثم ضابطاً برتبة ملازم بالجيش، كما كان نظير جيد خادماً بجمعية النهضة الروحية التابعة لكنيسة العذراء مريم بمصر وطالباً بمدارس الأحد ثم خادماً بكنيسة الأنبا أنطونيوس بشبرا في منتصف الأربعينيات. وبمناسبة تحقيقي هذا بعنوان "كان لنا معه أيام" عندما قابلت الشخصيات الشهيرة التي أخذتها بالتحقيق وكانت كلها من اخواننا المسلمين وبدون ذكر أسماء فإن بعضهم روى لي معجزات قداسة البابا معه أثناء إجراء عملية جراحية، والبعض كان أخوها يجري عملية جراحية ولم تعلم احد وتفاجئت بأنه يتصل بها ويسأل عن شقيقها. وكثير من الحكايات والروايات كانت وراء هذا التحقيق. وسوف اكتب لكم في العدد القادم عن متحف البابا شنودة وايضا مزاره بدير الأنبا يشوي بوادر النطرون وكثير من الروايات الشيقة انتظرونا. في رحلة الحياة تعرف كثيرين من الناس، ولكن قليلون جداً من يتركون آثار طيبة في قلوبنا، وفي رحلة حياة البابا كثير من البشر - مسلمين ومسيحيين - اقتربوا منه بشكل شخصي، لكن الذين أحبهم وفتح لهم قلبه، قليلون جداً.. لذلك حاولنا في هذا التحقيق كشف سر حب المصريين للبابا من خلال توثيق شهادات من تعاملوا معه عن قرب - الذين أجمعوا على أن البابا أكبر من الكلمات - في مختلف مناحي الحياة.

الموسوعة

كان الشيخ محمود عاشور - عضو مجمع البحوث الإسلامية ووكيل الأزهر الأسبق - من المقربين من قداسة البابا وله معه مواقف إنسانية خاصة، ويرويه قائلا: كان البابا موسوعة متكاملة فعندما كان يحضر مؤتمر البحوث الإسلامية ويشارك في مناقشة الموضوعات تجده يفهم في كل العلوم الدينية والديوية، لذلك يستحق أن نطلق عليه موسوعة، وكان يهدأ أي فتنة كانت قادرة أن تخلق حرب أهلية ومن أجمل عباراته التي كنت اسمعها منه «ربنا موجود» و «ربنا كبير»، من المواقف الطريفة وخفة دم قداسة البابا أنني ذهبت لحضور إكليل ابنة شخص مسيحي وعندما قابلني قداسه ضحك وقال لي "أنت جاي تعقد قران هاني يا عاشور؟" ومن مواقفه معي أيضا أذكر أنني سافرت إلى لندن للعلاج فوجئت بقداسه يرسل لي 3 قسواسة للاطمئنان على صحتي فهو لا يفوته شيء، بل كان مجاملا في كل أحواله، ولم تكن له علاقات طيبة معي فقط بل مع جميع مشايخ الأزهر الذين عاصروه وآخرهم فضيلة الامام الأكبر أحمد الطيب شيخ الأزهر الشريف.

إنسانية هائلة

ويكشف لنا الأنبا يوحنا قلته - المتحدث الإعلامي للطائفة الكاثوليك - أن قداسة البابا له سمعة خاصة، وهي الإنسانية الحانية



البابا شنودة له كاريزما بلا حدود فهو شخصية محيرة تجمع بين رقة المشاعر والحزم والخبية والشفة، حيث تتميز عيناه بين النظرة الطيبة والنظرة الحادة التي تعطي إشارة لمن أمامه بالأنداز والحذر من غضبه. فكان رقيق المشاعر بشكل غير عادي وكان بهتم بالأراميل والبتسامي بشكل خاص وكان دائما يوصي بهم.

أما عن علاقتي به فكان لي ذكريات أبوية معه، لم أراها - مع احد من البطاركة مثله ولا حتى الأساقفة فلا أنسى عندما التجأت اليه لمساعدته لي قبل تعيينه بجريدة الأهرام وذلك حينما اتاحت لي الفرصة وقابلته أثناء تواجدي كمعدة برامج بقنادة " سي تي في " وتحدثت معه عن رغبتى الشديدة للتعين بالجريدة وقال لي بصوت حنون: طيب كلميني وتعال ثاني وسوف أساعدك. ومرت الأيام ولم تتاح لي الفرصة لمقابلته مرة أخرى بسهولة إلى أن ذهبت مع فريق القناة أثناء الاحتفال بعيد القناة التي كانت تحت رعايته وفي هذه الأيام كان قداسه تعرض لكسر اعتقد بقدمه وكان يحمل على قدميه بصعوبة بعكاز ومع ذلك عندما وقفنا نلتقط معه صور على السلم مبنى إقامته كان يقف بصعوبة واقتربت اليه وأعطيته مظروف خاص مني به بعض الأوراق الخاصة بي وطب ل رئيس تحرير الجريدة ومع صعوبة الظروف الصحية فقام بأخذ المظروف وأمسكه بيده بجانب العكاز وعندما حاول احد الأساقفة أخذ المظروف منه رفض. وعندما دخلنا القاعة لتسجيل حلقة معه هو والدكتور المرحوم ثروت باسيلي صاحب القناة كان قداسة البابا وضع مظروفا أمامه على المنضدة واقتربت احد الأساقفة لأخذ المظروف كان رافضاً ولكن فريق القناة أقنعه بذلك فوافق مضطرا ولكن للأسف على حد علمي لم يصله المظروف مرة أخرى، وتمنيت مقابله مرة أخرى وفي هذه الفترة لإحساسه بي جانسي في حلما ووجهه مبتسما وكان في مكان متواضع جدا، وقال لي تعالي ليا عشان التعين، فقلت له مش هاعرف أقابل قداسك ... فقال لي لا تعالي وقوليلهم اني قتللك، وبعد هذا الحلم بشهرين تم تعييني . فبعد مرور 8 سنوات مرت سريعاً على نياحة الأب الحنون والصديق لجميع الناس، بل كان صديق للأطفال فكان يحب ان يدايعهم ورغم قوته ونظراته الحادة التي كانت ترعب من أمامه من الكبار الا انه كان بداخله " طفل كبير" احبه المسلمون قبل المسيحيون انه " الأسد المرقسي"، فلم تكن جنازته جنازة عادية بل كانت كجنازة الملوك والرؤساء حيث



مؤسسة جيني للهجرة والضمان الإجتماعي

إخدم والدك أو والدتك وأحصل على \$3400 شهرياً



الإسم الأكثر ثقة لدى الجالية العربية
في معاملات الهجرة والجنسية
مركز متكامل لإدارة الهجرة والجنسية
أفضل الطرق أماناً للنجاح
بإمتحان الجنسية الأمريكية



تيسر وسارة للجالية العربية أينما كنتم في أمريكا
أحصل على الجنسية الأمريكية
بدون إمتحان

خدمات الضمان الإجتماعي

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

خدمات الهجرة

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

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

خدماتنا تشمل أيضاً

Notary & Live scan Fingerprint Services

ترجمة وتصديق الوكالات - كاتب عدل - بصمات الأصابع
الشحن - صور جوازات السفر

Tel:(818) 242-8196

Fax:(818) 2393197

1436 W . Glenoaks Blvd., Glendale, CA 91201



بقلم / الأرشندريت خاص لجريدة كاريزما

د. زكيون الأزعي

صعاب الحياة الزوجية (الجزء السابع)

الغيرة بين الزوجين

على الأيام طعم النيل. إنها عقريّة المصريين في صناعة الفرح. المناسبات الدينية عندنا هي مناسبة للحياة. حيث تلتقي السماء والأرض في معزوفة موسيقية ساحرة، لا هي مقطوعات سماوية خالصة، ولا هي معزوفات أرضية خالصة. مزيج فريد. فقط في مصر، يأتيك من السماء صوت النقشبندى عند الفجر يشدو: «قل إدع الله، أو إدع الرحمن، أيّا ما تدعوه فله الأسماء الحسنى»، وعند الظهر تُفرغ أجراس الكنائس فتنتشر في الأرجاء الدفء والحياة والفرح، ثم يأتيك عند المغرب شجوة «محمد رفعت» مؤذناً للصلاة؛ فلا تُخطئ صوته بين ألف صوت. الشوارع غارقة في اللون والضوء والصخب. الناس ساهرون لا يعرفون النوم في ليالي رمضان. يتجاوزون الفجر، وينتظرون حتى ينسل الخيط الأبيض من الخيط الأسود. شهر لا تميز فيه المسلم من المسيحي. فالكل يحتفل؛ كأنه شهر مصري، وليس دينياً. المسيحي يصوم مع المسلم؛ لأنه يؤمن أنه «لا يليق أن يشع وأخوه جانع». وإن باغتنا أذان المغرب في الطريق، سجد الشاب والصبايا يستوقفوننا مبتسمين يلوّحون لنا بالخير. نفتح زجاج السيارة، ونتناول كأس العصير وحبّات البلح لكي «نكسر صيامنا». ويحدث أن يقول قائد سيارة للشباب: «أنا مسيحي»، فيُفاجأ بأجمل رد في الوجود: «إحنا كمان مسيحيين، كل سنة وأنت طيب!». يحدث فقط في مصر؛ أن يقف مسيحيون ليسقوا مسلمين صائمين، زارهم المغرب وهم خارج بيوتهم.

قبل أيام، كنت أصفح «قداسة البابا المعظم تواضروس الثاني» في الكاتدرائية لتنهتني بعيد القيامة المجيد. وكأنما كنت أصفح قطعة عزيزة من قلب مصر. هذا الرجل رفيع المقام، قدّم لمصر تضحيات هائلة من أجل الحفاظ على ثباتها واستقرارها في كل ما مرّت به من محن طائفية يصنعها أعداء مصر أعداء الحياة. علاج بوطنيته وصره تداعيات كوارث إرهابية موجعة كان يمكنها أن تدمر مصر؛ لولا حكمته التي تجعله يضع مصر وصالحها قبل أي شيء آخر. طوال الوقت هو خير سفير لمصر أمام كل رؤساء العالم؛ فلم يسمح لأحد بالتدخل في الشأن المصري، ولم يهن اسم مصر يوماً بل أعلاها في عيون العالم، ورفض كل محاولات الغرب للزج بالأنف فيما يحدث أحياناً من مضايقات للمسيحيين في وطنهم. لو عرف المصريون كم فتنة وأذاها البابا تواضروس في مهدها بحكمته ووطنيته، لقدّموا له التحية كل صباح. كل سنة ونحن أجمل الشعوب. كل سنة ومصر مصر. «الدين لله، والوطن لمن يحبّ الوطن».

عن - المصري اليوم

والتلميح والتجاهل وغير ذلك...
• التقليل من التوتر: الغيرة هي رد فعل على التوتر. عندما نكون معرضين للتوتر، فمن الأسهل أن تظهر ردود فعل الغيرة.
• عدم تحويل كل محادثة لتحقيق
• الحفاظ على الحدود: على الرغم من أن الغيرة (الطبيعية) يجب أن تكون نابعة من التقارب الكبير بينكما، فمن المهم أيضاً إبقاء مكان للثقة بينكما. تذكر أن الغيرة منطقة ملغومة لا ينبغي أن تزداد حرارتها حتى لا تحترق وتتحول من الحب إلى الغضب، فلا يصلح ان يسيء أحد الأطراف الظن بالطرف الآخر بالإسراف في الغيرة فهذا يقتل الحب وربما يهدم الحياة الزوجية. فعندما تكون الغيرة طبيعية ومعتدلة تجعل كل من الزوجين يعرف مدى قيمته عند الآخر فهي شيء يجدد الحب ويقوي المشاعر. إذن للتغلب على الغيرة الزائدة يجب التحلي بالصبر والثقة بالنفس والصراحة مع النفس وأن يسأل الشخص نفسه، هل حقاً الأمر يستدعي هذا القلق والشعور السيئ؟ و هل العلاقة بالفعل في خطر؟

وأخيراً يجب أن نتذكر أن الزواج هو الشعور بالأمان مع شريك الحياة. الحب والإحترام والثقة المتبادلة بين الطرفين هي أسمى المشاعر التي يمكننا أن نُشعر بها شريك حياتنا، لذا تذكر ألا تمزج هذه المشاعر الجميلة بما ينزعها.



بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة
الإعلامية المتميزة

القيامة.. البابا.. رمضان.. النقشبندى

رائحة الشمع في فانوس الملوّن تُشبه صوت «النقشبندى» إذ يقول: مولاي... إني ببابك/ قد بسطت يدي من لي ... أود به/ إلك ... يا سندی!

وكان حصولي على «فانوس رمضان» هديتي من جارنا: (أنكل وسيم)، معناه أن شهراً استثنائياً قد جاء. صوت «النقشبندى» يُشبه قطرات من من السماء، يحمله طائر السلوى إلى حزانى الأرض، فيبهجون. يذوب صوت النقشبندى مع ذوبان شمعة فانوس، فترتبط رائحة الشمع المذاب مع صوت العظيم «سيد النقشبندى» في ذهني إلى الأبد. ولكن قبل الفانوس البهيج، كان أماننا شهر من العمل الجاد الدؤوب مع «جيشنا» المغوار من أطفال الشارع.

أرخص إلى حصالتى، حيث أخبى كنزى الثمين. أفتح بابها السرى، ثم أفرغها على طرف سريري. أئب في الهواء، وأهبط مُتربعة في جلسة جدى: «الكاتب المصرى الفرعونى». ثم أبداً في عد ثروتى. قرش، اثنان، خمسة عشر، وهذه ورقة بعشرة قروش، وورقتان بعينيه كامل، وثمان بقيمة ربع الجنيه، فيكون المجموع أربعة جنيهات وربع. تبدأ المشكلة الآن. ما الخيلة التي سأخرج بها من البيت؟! طلبات الخروج، عدا إلى المدرسة، ترفضها أمى بحسم، دون أسباب، ودون استئناف ولا طعن. تطفر دموعى وأصرخ: (يا ماما!!! ده رمضان)، وكل صحابى متجمعين عشان نزين الشارع، والفانوس الكبير هنعلقه بين العمارات). فتبتسم أمى وتوافق. لا شك أن مغامرتى مع حصالتى وأمى كانت تشابه مع مغامرات كل أطفال شارعنا القديم. نتبارى مع أبناء الشوارع الأخرى نرى من فانوسه أكبر، وزينته أكثر أنيقة وأكثر لوناً. ولم ننتبه، إلا حين كبرنا، أن نصف أطفال شارعنا من صنّاع زينة رمضان كانوا مسيحيين. فشهراً رمضان في مصر لا يخض المسلمون وحسب. إنه شهر الجميع، وبهجة الجميع، وصلاة الجميع: لإله واحد مالك هذا الكون الشاسع؛ نعبده جميعاً، كل عبر رؤيته. ونحبه جميعاً، كما أحبنا هو؛ فمئتنا الحياة وجعلنا شعوباً وقبائل؛ لتتعارف وتتحاب وتناخى. يأتي رمضان فلا يُشبه أي شهر آخر. ولا يشبه أي رمضان يجول في العالم. يتفق المسلمون وغير المسلمين على أن رمضان في مصر طعاماً ونكهة لا مثيل لهما في أي دولة أخرى. ما السبب؟ إنه سرّ المصريين الخاص منذ آلاف السنين، قبل نزول الرسالات. تعويذة تصبغ الأشياء بلون مصر، وتسبغ



أجراس، أمرت ألا تدق الأجراس إلا إيداناً بغزو عدو مغير، فأبت أسماهم ألا تصغي إلا لضجيج: الحرب، والنزاع والصدام، بعد أن كانت أذانهم تطرب وقلوبهم تخفق عند سماع رنات الفرح!

وما يزال في مناطق كثيرة من العالم، من يمنع وجودها، ومن ينزعها من قبابها، ومن يريد لها أن يصيح رنينها أنيناً، وأن يضحي شذوها شجواً، وأن يصير غناؤها بكاء، وأن تسمى روعتها لوعة! ولكن الأجراس، ودقاتها ستظل باقية، داوية، مرتفعة.. تتحدى الشيطان، وأنصابه: باخت، وأريس، ومارس، وكل آلهة الموت، القديمة، والحديثة مرسله نغماتها على أجنحة الأثير جاذبة للفرح، والفرح، والسلام!



خاص لجريدة كاريزما

أنكار

بقلم عادل عطية

كاتب وصحفي

لماذا تُخرس الأجراس؟!..

هي أسوأ من بيوت المجون، والشر! .. ولأنه يملك القدرة على تجميع الناس، بينما التعصب، ألقى بهم من علياء الإنسانية؛ فقسّموا العالم إلى قسمين: دين الله المختار، ودين الكفر، ويحاولون ضرب الراعي؛ لتتبدد خراف الرعيّة!

في كتب التاريخ، كم من الاعتداءات على حرية الأجراس! ففي ماضي أوروبا المظلم، حكم صنّاع الحروب، بوقف

"أيما ضربت في الأرض يميناً أو: شمالاً، فإنك حتماً ستواجه الرب، وستقف بين يديه". هذه هي الفكرة، التي تقف وراء قرع جرس الكنيسة! هنا من يلبى صوته، معتبراً أن الجرس نداء من الرب! وهناك من يسعى جاهداً إلى اسكاته، واخراسه.. .. لأنه نداء إلى الصلاة والتسبيح؛ بينما هم مشغولون عنه في تلبية نداء الأشياء الباطلة! .. ولأنه يردد نشيد السماء، التي نادى: بمجد في العلاء، وسلام على الأرض، ومسرّة بالناس؛ بينما هم منصرفون إلى ترنحهم بنشوة نخب "باخوس"، نحو الحرب، والفتك، والدمار، وسفك الدم! .. ولأنه ينطلق من داخل قباب الكنائس، والكنائس في نظرهم، بيوت



خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغناطيوس حنا

قصص قصيرة وطرأف

ملتقى الذكاء !!

كان الدوّار أو بعض البيوت الريفية مكوّن من دورين يعلو فوق دورين. وكان يمكن فتح باب البيت من الدور الثاني بجذب حبل يفتح الترابس. وحدث مرة بينما كانت ست البيت مشغولة في شئ بالدور العلوي أن طرق باب البيت وكان الوقت يوحي بأن الطارق هو أحد أفراد الأسرة أو الأقارب. فجدبت الست الحبل وفتحت الباب من مكانها وصاحت (ياللي جاي هات لي الرحاية معاك وأنت طالع). وكان الطارق هو قسيس القرية الطاعن في السن! وظل المسكين يجاهد ليرفع حجر الرحي الضخم على كتفه ويصعد به السلم وهو يكاد يزيد عن وزن القسيس نفسه وكاد يسحقه. وبعد جهد جهيد وعرق متصبّب وصل القسيس للدور الثاني. فلما رأته ست البيت صُعقت وصرخت (يامصبتى... يا كسوفى.. هو أنت يا أبونا... طيب مش تقول... لا... لا... يا أبونا مابصحش.. نزل يا أبونا الرحاية تانى! ***

نعم ولا .. تتساويان !!

أحياناً يستخدم الخلاف والجدل بين شخصين فيقول الواحد للآخر: من فضلك ردّ علي بكلمة واحدة نعم أو لا، أنا لا أريد شرحاً وليس عندي وقت لأسمع مواضيع انشاء. أنا أريد كلمة واحدة فقط نعم أم لا؟! ولكن هذا الطلب لا يساعد على إظهار الحق دائماً، وقد يكون طلباً تعسفياً... بل قد تتساوى نعم مع لا، ولا تتغير النتيجة سواء كانت الاجابة بنعم أو بلا. والدليل: مثلاً ... إذا سألك أحد "هل كفتت (بطلت) تضرب مراتك؟" فإذا أجبت "نعم". فهذا يعني أنك كنت تضربها فعلاً ثم توقفت. وإذا أجبت "لا". فهذا يعني أنك لا تزال تضربها حتى الآن!!! والنتيجة واحدة لا تتغير في الحالتين أنك مدان بضرب زوجتك ولا تستطيع كلمة "لا"، هنا، أن تنفي عنك التهمة. ولذلك فليس كل الأسئلة يمكن الاجابة عليها بكلمة نعم أم لا وأتأمل قد تحتاج الى بعض الشرح. ***

مصطفى كامل يعظ !!

كنت أمرّ في طريق مكتبي على تمثال مصطفى كامل ومكتوب على قاعدته أحد أقواله الماثورة: "ان من يتسامح في حقوق بلاده ولو مرة واحدة يبقى ابد الدهر مزعزع العقيدة سقيم الوجدان". لقد أحببت هذه العبارة وحفظتها وكنت أقول لنفسى إذا كان ذلك امر من يتسامح في حقوق بلاده مرة واحدة حكم وم يكون امر من يتسامح في حقوق مسيحه وكنيستته مراراً وتكراراً!!! ***

ما قلنا كده قالوا اطلعوا من البلد !

يُحكى ان جحا ذهب الى الملك وطلب منه أن يساوى بين كفة الأغنياء وكفة الفقراء ويوزع المال بالعدل بين الطرفين. فاغتاظ الملك لجرائته وأمره بالخروج من البلد.



فجّهز جحا حاجياته ووضعها على حمارة وكان من ضمنها حجر رحي ثقيل فكان كلما وضع الحجر على جانب الحمارة والملايس الخفيفة على الجانب الآخر، وقع الحجر. فلما كرر جحا رفع الحجر ووضعته عدة مرات وكان يقع في كل مرة، شاهده أحد الأغنياء فاخذ يضحك بصوت عال فسأله جحا عن سبب ضحكك فقال له الغنى: "يجب أن تتساوى الكفتان حتى يسير الحمارة". فقال له جحا: " ماقلنا كده، قالوا اطلعوا من البلد!" (هذه أصل القصة) ***

كيف تنام الحيوانات؟

تمام الزرافة واقفة وتسد رأسها على شجرة اما اذا نامت وهي راقدة فهذه علامة على انها ستمت. - ينام النمر ووسادته هي يده او كتفه. - ينام الأسد بعين نصف مغلقة، بينما ينام الذئب واحدى عينيه مفتوحة. - ينام سيد قشقة مغموراً تماماً في الماء ولا يظهر من جسمه سوى جزء صغير من أنفه. ***

بصلاة في المخ !

سأل العالم البيولوجي جان روستان "هل صحيح أن الدماغ البشرى يحتوي على 12 مليار خلية؟" فأجاب: نعم هذا صحيح ولكن البطالة مازالت ضاربة أطنابها فيها! ***

عاصمة جورجيا

حاول مدرس الجغرافيا بمدرسة التوفيقية الثانوية بشبرا مصر، في الأربعينات، تحفيظ تلاميذه عاصمة جورجيا (الروسية) فقال سأخبركم عن طريقة تجعلكم لا تتسوها أبداً وهي أن تضع يدك في جيبي فتذكرها في الحال ان اسمها "تفليس" (تيليس). ***

برنارد شو .. والعمل

على الرغم من أن الكاتب الأيرلندي الشهير، المعروف بالفيلسوف الساخر، جورج برنارد شو لم يدرس دراسة منتظمة و لم يحصل على درجات جامعية، الا انه كتب المجلدات الضخمة من مسرحيات وقصص ونقد وسياسة وفن واجتماع، تُدرس في جامعات العالم! وعندما كان في التسعين من عمره سأله أحد الصحفيين عما ينوي أن يفعل اذا قدر له أن يبلغ مائة من العمر؟ فأجاب: "أننى لم أسر في حياتى قط على خطة موضوعية وسوف أجد الكثير من الأعمال ولو قدر لى ان أعيش الف عام. فى سنة 1944 عندما كان فى الثامنة والثمانين زاره المحامى موريس ارنس وأخذ يتحدث معه فى شئون كثيرة لا طائل من ورائها. فنهض شو قائلاً: هذا يكفى، اذهب الى عمك ودعنى وشأنى، فان عندى من العمل ما يستغرق الستين القادمين!

خاص لجريدة كاريزما

بقلم نادر يوسف

إعلامى ومقدم برامج

لو بكره نهاية العالم؟!

بالمقهي أن كل شيء سيمضي كنت سأطلب من العجوز الذي بالطاولة المقابلة أن نتناول عداءنا معاً ما دام كل منا وحده وأسمع منه خلاصة عمره وعبرة حياته وشكواه من ألم المفاصل. لو بكره نهاية العالم كنت سأكتشف غالباً أنني أصلي لأول مرة لأنني أحب الله لا لأن الصلاة واجب علي سأشعر بمدافها مختلفاً تماماً عن أي وقت سابق سأطيل الوقوف وأطيل السجود كنت سأبكي سافهم أن الوقت متأخر جداً لذلك الاكتشاف لكن سأبكي لأنني رأيت الله لأول مرة قبل أن تغمض عيني مجدداً كنت سأصلي وشيء في داخلي يدفعني أتذكر كل النعم كل موقف نجدت فيه باللحظة الأخيرة كنت أيضاً سأذكر الأشياء التي بكيت لأجلها وتمنيت لو حدثت وسألت لماذا توقفت عند آخر خطوة؟ لماذا أعطاني الله الأمل في البداية إذا كان سيسلبه مني في النهاية؟ لماذا العشم أصلاً؟ ثم أدرك أن ذلك كان فداء كبيراً كان قدراً عظيماً ألا يحدث. لو بكره نهاية العالم؟ كنت سأخبرها كنت سأقول

لم يخطر ببال أحدنا حتى أن يفكر بالأشياء التي قد يفعلها إن علم أن نهاية العالم قد تكون غداً مجرد نوع من الدندنة يشبه روايات الفانتازيا حيث نفترض أشياء لا تحدث في الغالب كأن يهبط الفضائيون ويحتلوا الأرض ويعتقل الإنسان الآلي الإنسان العادي ويحارب العالم فيروساً قاتلاً يقضي على عدد كبير من البشرية ويجلس الناس في بيوتهم وتعلق الحدود بين كل دول العالم.. صارت الفانتازيا حقيقة لو بكره نهاية العالم؟ سؤالاً يستحق الوقوف عنده لو بكرى نهاية العالم نفسه؟ أو على الأقل، لو بكرى نهاية العالم بالنسبة لأحدنا؟ على الأرجح لو بكرى نهاية العالم كنت سأندم أولاً على ترك الذين أحبه دون عناق ولم يكن يخطر ببالى أن يأتي علينا وقت تحظر فيه الأحضان أو الربت على الأيدي سأطلب منهم الصفح عني سأستأذن الفيروس سأعقم يدي وأعقم أيديهم وأمسح وجوههم بمنديل مبلل مضاد للبكتيريا وأضمهم في حضن طويل لا تبدو له نهاية كنت سأقول لعدد غير قليل من الناس إنني أحبهم سأخبر الفتاة التي رأيتها وحيدة في المقهى وعلى وجهها ألف علامة للحزن إنني بإمكانى سماعها ساعدها أن أسمعها ثم أنصرف ولن تراني ثانية ربما في نهاية اللقاء كنت سأقول لها: أحبك كنت سأخبر الشاب الذي

بقلم

م. معجدي عمريز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

خاص لجريدة كاريزما



لماذا يستمر الإرهاب والحروب أثناء فيروس كورونا

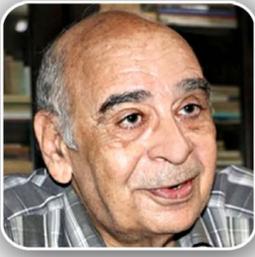
مزال العالم كله منشغلا في الحرب ضد فيروس كورونا الذي يحصد كل يوم مزيداً من أرواح البشر حتى اقترب من قتل ١٥٠ ألف شخص حتى الآن وأكثر من ٢ مليون إصابة وتتسابق الدول في محاولة الوصول للقاح لمواجهة هذا القاتل المجهود، بينما يستمر النظام الأردوغاني في تركيا بدعم الإرهاب ومحاولة تثبيت أركانه في بعض دول المنطقة، كما يحدث في سوريا وليبيا. فما حدث في الأيام الماضية من سيطرة الميليشيات التابعة لحكومة السراج في ليبيا والمرتزة السوريين وبدعم تركى مباشر على بعض مدن الساحل الغربى لليبيا يؤكد أن تركيا لم تتأثر إطلاقاً بما أحدثه كورونا في العالم من تغيرات في الأولويات والغايات وظل دعم الإرهاب هو المحور الأول في اهتمامات الدولة التركية في زمن كورونا. الهجوم على مدن الغرب الليبي نفذته عناصر من تنظيمى «القاعدة» و«داعش» وهاربون من بنغازى من جماعة «أنصار الشريعة»، حيث عاثت في هذه المناطق التي هاجمتها فساداً، وأحرقت المنازل والمزارع، واختطفت عائلات كاملة واقتادتها إلى مدينة الزاوية بقوة السلاح. الرئيس التركى استغل فقر بعض الشباب السورى وجندهم بالأموال لنقلهم إلى ليبيا وقدم لهم دعماً عسكرياً كبيراً، سواء بإرسال مستشارين عسكريين أو جنود أو أسلحة. تركيا التي يقترب عدد الإصابات بها من كورونا من ٧٥ ألفاً وعدد الوفيات من ٥ آلاف بدلا من أن تجيش نفسها وجيشها لحماية مواطنيها تجاهلت كل هذا وقدمت دعماً للميليشيات الإرهابية في طرابلس لتتقدم وتسيطر على مدن صبراتة وصرمان والعجيلات وغيرها، مستغلة انشغال العالم بمواجهة فيروس كورونا وآثاره المدمرة على البشر اقتصادياً واجتماعياً وسياسياً.

Charismaaa Newspaper
P. O. Box 280572 Northridge CA 91328
www.charismaaa.com
Email: infocharismaaa@gmail.com
wael@charismaaa.com
Tel: 626-261-9969

معهم على قدمي كنت سأقضي السهرة معهم ولا أعود إلى منزلي فجراً كنا سنسهر ونبقى حتى الصباح ننتظر نزول تتر النهاية معا وفيه أسماؤنا. لو بكره نهاية العالم؟ كنت سأتجول في الشوارع سأصافح المباني سأتوقف عند التفاصيل التي مررت عليها متعجلاً من قبل كنت سأشتري وردة حمراء من بائعة الورد وأهديها لبائع غزل البنات وأشتري منه غزل بنات أهديه إلى الفتاة الصغيرة التي تبعب المناديل وأشتري منها واحداً أهديه إلى الرجل الذي يسعل فوق الرصيف ويبيع المسابح وأشتري منه واحدة أهديها إلى فتاة تبكي لأنها تحمل هم الأسبوع القادم وأسألها لو بكره نهاية العالم؟ فتبتسم وتجحف دموعها وتقول: كنت سأضحك وأهدي تلك الورد لك، في أقصر قصة حب أفلاطوني في التاريخ. لو بكره نهاية العالم؟ كنا سنفعل أشياء كثيرة لم تكن صعبة أو مستحيلة لم تكن معجزة ولا تستغرق مجهوداً وإنما كلها أشياء أجلبها فقط لأننا ضمناً من حيث لا ندري أن غداً ليس نهاية العالم وأن الأشياء الرقيقة البسيطة يمكنها أن تنتظر، غافلين عن أن نهاية العالم تلك قد تكون خلال دقائق، بالنسبة لنا أو للأخريين الذين حرمانهم مشاركة شيء كان بإمكانه جعل النهاية مختلفة. لو بكره نهاية العالم؟.. كنت سأجعلها نهاية سعيدة.



لها إنني أحببتها لم أكن لأذهب ويدفعني كبرياني لتتركها تجبر نفسها على التظاهر بانني لست فارقاً بالنسبة لها إلى هذا الحد كنت سأقترب كنت سأدنو كنت سأغني بصوتي المزجج ألف أغنية للبقاء كنت سأرقص معها على لحن أبدي يصورنا غداً أنه غير مهم لا يعنيني قربه أو بعده ما دمنا اليوم معا والليلة معا وسنمضي إليه متى كان وأينما حان معاً. لو بكره نهاية العالم؟ كنت سأبقى لم أكن لأحزم حقائبي وأسافر كنت سأعتمد للمطار والطيار والطائرة وأقول إنني قررت التراجع اخترت أن أختم حياتي هنا بدلاً من ختم الجواز وأن أدفن هنا سأشطب كلماتي التي كتبتها سابقاً عن متعة السفر سأجلس مكاني وأسافر بين ضحكات الأصدقاء وعبوثهم سأخبرهم أنني مرتاح هكذا وأن متعة الطائرة لا تساوي شيئاً بالنسبة إلى متعة السير



خاص لجريدة كاريزما

بقلم د. احمد الخيصى

قاص وكاتب صحفى مصرى

محبوب الشمس..
يحيى الطاهر عبد الله

لكنه تمكن من الهروب والاختفاء عن أعين الحكومة حينذاك، وكنت أتقي به سرا لأقوم بتوصيل النقود والملابس إليه. وأذكر أنه كان دائم القلق والخوف من أن تعلم عليات الأبنودى بمكان اختفائه أو بأني أتقي به، وطمأنته عدة مرات إلى أنني لم أفصح لها عن شيء. وبعد شهر من الهروب تم اعتقال يحيى لعدة شهر ثم خرج مع الجميع، وعلمته تجربة السجن أن عليه أن يكرس كل دقيقة من حياته للعمل الأدبي الذي فطر عليه. وكان قد بهرنا بقصتين شهيرتين هما " محبوب الشمس"، و " 35 البلتاجي " اللتين نشرتا في مجلة الكاتب بتقديم من العظيم يوسف إدريس، ثم واصل الإبداع ليعرض علينا علما جديدا بلغة جديدة وأنيبة فنية جديدة طازجة وهو ما أشار إليه يوسف إدريس بعد وفاة يحيى في مقاله " النجم الذي هوى"، ولعل يوسف إدريس كان على حق حين قال إن التجربة الأدبية لذلك القاص المدهش كانت أشبه ما تكون بمعمل في طريقه لإنجاز اختراع مدهل لكن قصفا مفاجئا أوقف التجربة في منتصفها، ولم يكن ذلك القصف سوى الموت الذي اختطف يحيى في حادث سيارة على طريق القاهرة الواحات في 9 أبريل 1981. ترك يحيى الطاهر سبع مجموعات قصصية تعد علامة في تاريخ القصة بدءا من " ثلاث شجرات تنمر برتقالا" عام 1970، ثم " الدف والصدوق" 1974، و" الطوق والأسورة " 1975 التي تحولت إلى فيلم شهير، و" أنا وهي وزهور العالم " 1977، وفي نفس العام نشر " الحقائق القديمة صالحة لاتارة الدهشة"، ثم قدم "حكايات للامير" بعدها بعام وأخيرا عام 1981 قبل موته نشر " تصاوير من التراب والماء والشمس".

لا أدري أكان حتما أن يموت يحيى في حادث؟ لكنني كلما تذكرته جرفنتي فكرة أن كاتباً عجيباً مثل يحيى كان لا بد أن يختار الموت بطريقة خاصة. أتذكره وأراه مشحوناً بكهرباء القلق الفني الخصب، لا يملك من العالم سوى قميص يهفهف مفتوح فوق صدره، وقدمين تجوبان الشوارع من دون توقف، وخيال بلا حدود، ويدين لا تتوقفان عن الاشارات والحركة بعصبية وحدة. هكذا كان وهكذا سيبقى " محبوب الشمس".

لا أستطيع أن أصدق أن نحو أربعين عاما انقضت على رحيل القاص يحيى الطاهر عبد الله في 9 أبريل 1981. يبدو لي كأنه غادرنا أمس فقط، ثم أنه غادرنا لمشوار قصير وسيرجع ليواصل حكاياته وقصصه التي كان يلقيها شفاهة. ربما يكون السبب ليس فقط ما تركه يحيى من بصمة قوية في عالم القصة القصيرة، ولكن شخصية يحيى المأساوية والخصبة وقلقه الذي كان ينقله للآخرين وحركات يديه التي لا تتوقف حول وجهه، ثم الشعور الدائم بأنه يبذل جهداً مؤلماً لكي يتواءم مع العالم من حوله. وربما كان يحيى الوحيد من بين أبناء جيل الستينات الذي كنت تشعر وأنت تصافحه أنك تصافح دمه. في تلك السنوات كانت القاهرة تبدو صغيرة، ومقاهي المثقفين معدودة، وكان ثمة شعور بأن جيلاً جديداً يتكون ويتخطى في ظل الناصرية ويحاول بقبضاته الصغيرة أن يطرق أبواب السماوات الضخمة الملبدة بالمجهول. في تلك السنوات نشأت علاقتي أوثق ما تكون بأربعة من أبناء جيلنا هم جمال الغيطاني وأمل دنقل وأحمد هاشم الشريف ويحيى الطاهر. وكنا جميعاً من القاهرة أما يحيى فقد جاء من الصعيد إلى مدينة ليس له فيها أحد أو شيء، يجب الشوارع من دون بيت أو سقف أو دعم، قصصه كلها في رأسه يقرأها من الذاكرة، وكل ما يملكه قميصه الذي يهفهف فوق صدره، فكان أشبه بفكرة مجردة تخفتت من كل شيء إلا أحلام القاص العظيم وطبيعته القلقة. ولعله الوحيد بين أبناء جيل الستينات الذي أصر على تسجيل مهنة " قاص " في بطاقته الشخصية وتمكن من ذلك. كان أول من نهني إلى أهمية الفن السينمائي، وإلى ضرورة متابعة الأفلام بعين يقظة وإلى الكثير من الكتب التي ينبغي قراءتها وإلى النظر إلى العالم كوحدة متكاملة. أذكر أننا كنا نمشي في شارع حين ضرب حجراً على الأرض بطرف قدمه قائلاً: " وحتى هذا الحجر مرتبط بنا، وبما يجري في كل مكان، انظر إليه وحاول أن تفهمه". في الستينات جرفنا تيار ماركسي اعتقل منه البعض عام 1966، كان منهم صلاح عيسى وإبراهيم فتحى وجمال الغيطاني، وكان يحيى مطلوباً للاعتقال،

خاص لجريدة كاريزما

بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية
أوراق من شجرة حياة

الصمت والكلام المقدسين



اعتقد ان الإجابة داخلنا وهي ان نلتفت الي انفسنا ونضع اسسا نسير عليها بقية أيام حياتنا مقتديين بالذين سبقونا وانتصروا في حياتهم ما بين الصمت والكلام... فنحن نعلم المثل الشعبي يقول: (ان كان الكلام من فضة يكون الصمت من ذهب) فلنبدا اننا لا نشجع الثثرة على وسائل التواصل الاجتماعي كالفيس بوك... لا نتحدث في أي معلومة غير متأكدين منها لان ذلك مرض اجتماعي خطير ويعد كالأفة التي تفسد الانسان حيث ان أحيانا هذه المعلومة تكون سلبية على بعض الاعمار السنية فيدخلون في اكتاب وسهل جدا ان تنتهي حياتهم من الخوف والاضطرابات... يا ليتنا نعلم اننا لسنا متخصصين في كل ما نتعرض له من أزمات طبيعية... يا ليتنا نذكر انفسنا ان لنا الله القوي الجبار وهو الذي يسمح لنا ان نمر بهذه الكوارث لاجل ان نطلب منه الصفح والغفران على تقصيرنا في تقديم العبادة التي تليق به هذا عن عظمة الصمت المفيد فماذا عن الكلام المفيد في حياتنا أيضا؟ اعتقد اننا محتاجين ان نعيشه هذا الوقت مثل أولنا كلنا نصلي بل ونصرخ الي الله ان يرحم العالم من كل هذه الأوبئة... يا ليت ان يكون احاديثنا مع الاخرين مملوءة بالهدوء والرحمة والطاقة الإيجابية. يا ليتنا نتمسك بكل ما اعطانا الله من نعمة كالكتاب المقدس فهو افضل رفيق في مثل هذه الظروف أخيرا أتمنى لنا جميعا ان نتمتع بحياة الصمت والكلام المقدسين.

ان ابناء الكنيسة يفضلون حياة الصمت لذا ذهبوا الي الاديرة والبراري لكي يستمتعوا بحياة هادئة يميزها الصمت المقدس وعدم كثرة الكلام حيث ان سليمان الحكيم ابلغنا قائلاً: (أن كثرة الكلام لا تخلو من المعصية)... وأيضا من أقوال القديس العظيم الانبا ارسانيوس معلم أولاد الملوك: (كثيرا ما تكلمت وندمت واما عن السكوت فما ندمت ابدا)... ومن اجل هذا (صلي داود النبي قائلاً: (ضع يارب حافظا لقمي وبابا حصينا لشفتي)... ولكن للاباء حياتهم الطبيعية في الكلام... ولكن كلامهم دائما يكون مفيد وله اثمارة كثيرة فيعيشون حياة التسبيح والصلوات خلال النهار وحتى الليل باصوات كالملائكة ويقدمون القداسات التي ترفع باقدس الصلوات من اجل العالم كله فيبتحن الله فيعطي شفاء للمرضي وراحة للمعوزين و نجاحا للطلبة وسدادا للمديونين وايمانا بالله للبعيدون ونياحا للمنتقلين وصبرا وعزاءا لمن فقدوا احبابهم و الفرج للمسجونين في عبودية ابليس المرة وسلاما وطمانينة للعالم كله وصلوات كثيرة... هذا بالنسبة للاباء... فماذا عنا وعن اسلوبنا في هذه الحياة وما بها من الصعوبات التي تواجهنا الان: من خلال ما يحدث من تعرض العالم جميعه بالابوية والامراض المستعصية والاحوال الجوية السيئة كالأعاصير والسيول؟

بقلم

شيرين عبد الجواد

رئيس فرع أمريكا لإنتلاف الجاليات المصرية بأوروبا

خاص لجريدة كاريزما

رب ضارة نافعة



في الخط الأول أمام الفيروس. ١١- لدينا جيش من المهندسين و الإعلاميين والموظفين و عمال النظافة وغيرهم مضطرون للنزول كل يوم الي الشارع لتلبية كل مطالبنا و خدماتنا و توعيتنا أولا بأول. ١٢- لدينا مجموعة متميزة من رجال الأعمال والرياضيين والفنانين الذين قاموا بالتبرع و التكفل بالآلاف الأسر المتضررة من عدم العمل بسبب الفيروس اللعين. ١٤- لدينا جهاز شرطة قوي و جيش وطني محترم مازال يؤدي دوره باحترافية في السلم والحرب على الإرهاب و قدم أول شهداء الفيروس من رجاله. ١٥- لدينا مجلس وزراء محترم يقوده رئيس وزراء عاقل و رزين و يعمل بفكر منظم واستعد بكل الإمكانيات لمواجهة الكورونا مما كان له أكبر الأثر في تقليل حجم الأزمة لنا وقد أشادت منظمة الصحة العالمية بكل ما تم في مصر من جهد مميز برعاية و توجيه رئيس أمين علي شعبه ودانما يطمئنا بأننا نعملنا و عون الله سنجتاز هذه المحنة. حفظ الله مصر دوماً ببركة هذه الأيام المباركة وبقدم شهر رمضان المبارك أعاده الله علينا جميعا بالخير والسلام.

لقد تضررنا جميعا من فيروس كورونا اللعين و الحظر الذي تم في حياتنا و تقييد حركتنا في العمل و الخروج و الاجازات. و لكننا كمصريين من حقنا أن نفرح.. ١- قضت الأسرة مع بعضها وقتاً أطول. ٢- التزمنا بالنظام في الطوابير مع مسافات التباعد المجتمعي. ٣- اعتمدنا على الامتحانات و الدراسة اون لاين. ٤- زاد اهتمامنا بالنظافة عموماً في البيت و في كل مكان. ٥- التزام المحلات و المقاهي بالإغلاق في مواعيد محددة. ٦- تقسيم ساعات العمل و الاجازات للموظفين بما لا يخل بالعمل. ٧- الاهتمام بعدم تعدي ميزانية الأسرة في هذه الظروف الصعبة. ٨- الحظر لنا داخل بيوتنا و لسنا في خيام أو ملاجئ. ٩- نحن محاصرون داخل بلدنا و لسنا لاجئين أو فارين لدولة أخرى. ١٠- لدينا جيش أبيض متفاني في الدفاع عنا

تعم على كل المسكونة ولن تختار دولة يعينها او شعب يعينه ولعلنا كحكام للدول العظمى وكشعوب ايضا نتعلم مما يحدث لنا الان فيكون ما يحدث من وباء كورونا الان وقفه امام النفس ومراجعتها وقفه امام الله لنعود ونعيش على الارض مرة اخرى وسط الناس وسط الشعوب الفقيرة التي في احتياج للغذاء والماء والدواء والامان والتي ليست في احتياج لمركبات الفضاء والاسلحة النووية وانشاء قادة الدول العظمى لتوجيه الكثير من ميزانياتها العسكرية والفضائية الى حرب اخرى اكثر شراسة واهمية وهي الحرب على الابوية والامراض التي لم يكتشف لها دواء حتى الان ولعل الله سمح بهذا الوباء الان لينقذ العالم من حرب عالية ثالثة باتت محتملة.

الخراب والدمار فمن استطاع ان يصنع مركبات الفضاء ليطوف بها الى العالم الاخر المجهول وترك عالمه في الارض التي يعيش فيها كمن يبحث عن الخيال او الاوهام او السراب وترك الحقيقة المولدة على الارض فترك علماء يبحثون عن دواء لمرض السرطان القاتل فهل الانفاق على هذه الاوهام اهم من الانفاق على اختراع علاج لمرض السرطان وهل الانفاق على اسلحة الدمار الشامل لتظل الدول العظمى على قمة العالم اهم من الانفاق على التغيير المناخي والبيئي الذي يهدد بكوارث محتملة قد تؤدي الى طوفان جديد محتمل في حالة ذوبان الجليد الكامل وهناك علماء يحذرون من ندرة مياه الشرب وكثرة الابوية والامراض مما يهدد الارض كلها لان الكوارث

بالتحديد موجهة للدول العظمى كلها والتي تعيش في عالم الفضاء وتبحث عن كواكب اخرى او التي صنعت الاسلحة الفتاكة والقنابل والصواريخ النووية او التي صنعت معدات الموت والقتال ولم تهتم بحياة الانسان او صناعة الحياة بل اهتمت بصناعة الموت والخراب وظلت تتسابق في انتاجها وتصديرها لدول اخرى حتى اصبح العالم على حافة الهاوية لحرب عالمية ثالثة يمكن ان تشب في اي وقت، هكذا السعي للموت والخراب وهكذا يتسابق علماء الخراب والدمار بينما على الجانب الاخر تركت هذه الدول العظمى علماء الحياة وهم الذين يسعون الى صناعة الحياة والسلام والطمانينة بين البشر في مهبط الريح وتخلت عنهم فهم لا يحصلون على ما يحصل عليه صناع

بقلم سامح فريد سليم

كاتب وصحفي خاص لجريدة كاريزما

كلمة حق



سكان الارض اللى ساكن السماء ان يرفع عنا هذا الوباء كلمة حق لا يستطيع احد قولها في الظروف العادية ولكنها تقال بصوت عال في هذه الظروف الاستثنائية التي يمر بها العالم الان ففي ظل الظروف العادية لا يستطيع شعب ان ينتقد حكومته وتصرفاتها اما في هذه الظروف نستطيع ان نتكلم من دافع الخوف على حياة الشعوب وسلامتها وهذه الكلمة

كلمة حق يجب ان يسمعها كل من يعيش على هذه الارض الان كلمة حق كتبها وانا سجين في بيتي لا استطع الخروج حتى كحل كل سجناء العالم الان كلمة حق يجب ان يسمعها كل حكام البلاد في كل الارض واخيرا نداء استغاثة من

S. Wannas Auto Sales

بيع وشراء كافة أنواع السيارات
سيارات أوروبية - يابانية - أميركية

تشكيلة واسعة من السيارات المستعملة بأنسب الأسعار
تسهيلات كبيرة لأبناء الجالية في الأسعار وفي تأمين القروض



First time Buyer ✓ OK

Bad Credit ✓ OK

No Credit ✓ OK

Repossessions ✓ OK

Available Limited time warranties

Available Cars for Uber Lyft Drivers/Approved

Visit Our Website

www.stwannas.com

Show me the



General Manager
Ehab Hanna

Cell: 909-703-1841 Office: 909-703-1509
Email: stwgm@stwannas.com

نقبل التأمين
نقبل جميع أنواع التأمينات

KEROMINA DENTAL GROUP
DR. L. LOTFY DDS
USC graduate

We accept medi-cal, union plans and all other insurances.

- Deep Cleaning
- Root Canal
- Extractions
- White Filings
- All Porcelain
- Crowns & Bridges
- Whitening
- Cosmetics Dentures
- Flexible partials
- Implants

تنظيف عميق للأسنان واللثة
تجميل وتبييض الأسنان - حشو الأسنان
تنظيف وحشو العصب - زراعة الأسنان
أطقم الأسنان الكاملة والجزئية

X-ray - Exam - Gift W/Visit
Kids All Ages Welcome
Free

Phone: (310) 625-0256 for Arabic speakers customers - للعملاء الناطقين باللغة العربية
Phone: (323) 213-3676 - (323) 268-3395
Address: 5711 E Beverly Blvd East Los Angeles, Ca 90022 USA
www.kerominadentalgroup.com
Email: kerominadental@gmail.com

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

المحامي
جون ميخائيل
(310) 806-1231
معكم في الأوقات الصعبة
إصابات العمل - حوادث السيارات
Work Injuries / Compensation
Car Accidents
الإستشارة مجانية FREE Consultation

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

NourWithLove
Beautiful handmade jewelry with a wide varieties
For more collection, visit our store (NourWithLove)
on amazon & Etsy
#beads #weavedjewelry
#handmadejewelry #beadedjewelry
Email: semha200@yahoo.com
Also you can see the New Collections on
Instagram or facebook
Special order is available upon your request

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

WORKERS' COMPENSATION ATTORNEY

محامي تعويضات الأعمال

CONTACT US TO SET UP A FREE CONSULTATION TODAY

☎ 877-299-1555 ✉ NICK@NICHOLAS.LEGAL



NICHOLAS.LEGAL

- Work Place Injuries إصابات العمل
- Wrongful Termination إنهاء العمل بطريقة غير مشروعة
- Sexual Harassment at Work التحرش الجنسي في العمل
- Discrimination التمييز العنصري

If we do not win your case, then we do not charge!
Call for a **FREE** consultation today!

Disclaimer: This is a legal advertisement. Attorney Nicholas Abdelsayed. California Bar #307019. *If your case is accepted, no fee will be assessed unless you recover. The fee will be assessed as a percentage of the recovered monetary sum. Costs associated with the case will not be assessed even if you recover nothing.

عادل لطفى Adel Lotfy

Broker Associate



MGR
Real Estate

Commercial Brokerage

Sales, Purchases,
Leases & 1031 Tax-Free
Exchange, Residential,
Residential Income
& Commercial Properties

لكافة إحتياجاتكم
في كاليفورنيا
من شراء وبيع
العقارات السكنية
والتجارية والإستثمارية والأراضي

Cell: 714-742-7888-Direct: 949-878-7930
Email: adellotfy21@aol.com



Evergreen Realty

HOME SMART

Della Fahim

REALTOR®

Cal BRE# 01983293



Direct: (949) 280-8887

DellaFahim@msn.com

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



Samer Fayek " Walls & Ceilings " رسم اسقف و حوائط

إدخل على الفيس بوك على الصفحة دي



Samer Fayek " Walls & Ceilings " رسم اسقف و حوائط

Home



Liked

رسم على الشط والمابس - تابلوهات زيتية - رسم أسقف وحوائط - رسم على الوبيليا

Call Now

Send Message



+ 20 (122) 462-7546

للتواصل والحصول على طلباتكم
من جميع أنحاء العالم رجاء الإتصال على الرقم التالي



بقلم / الإعلامية نيفين جرجس

خاص لجريدة كاريزما

كيف ينتشر فيروس كورونا وكيف يمكن للناس حماية أنفسهم منه؟ ينتشر الفيروس بين الناس عادةً من خلال السعال والعطس أو ملامسة شخص لشخص مصاب أو لمس سطح مصاب ثم الفم أو الأنف أو العينين. للحماية من العدوى، توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) باتباع ممارسات النظافة الشخصية الأساسية مثل غسل اليدين بشكل متكرر، وشرب السوائل بكثرة، وتغطية الأنف والفم بمتديل أو بكوعك عند السعال، والبقاء في المنزل إذا كنت تشعر بالمرض. والوباء ينتشر أكثر بين كبار السن أو من يعانون من الأمراض المزمنة لأن مناعتهم غير جيدة ولا ينتقل من الحيوانات كالكلاب والقطط وفي الوقت الذي يواصل فيه الوباء حصد الأرواح حول العالم، تسعى الدول جاهدة لإيجاد لقاح لوقف إنتشار المرض، مع إستمرارها بتطبيق إجراءات إحترازية مشددة تتنوع بين عزل المدن وحظر التجول وتطبيق قواعد التباعد الاجتماعي. ولكن تظل الوباء ناقوس خطر يدق الباب على كل دول العالم من يستهين به يأكله ويعيش داخل رنته ويقضى على حياته نسال الله أن يرفع الوباء عن دول العالم أجمع وأن يزيل الحروب فيما بينهم.

بسبب حراشيفه ولحمه، يعد عائلا وسيطا محتملا لفيروس كورونا الذي أودى بحياة أكثر من الصينيين فيروسات كورونا هي مجموعة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تصيب الحيوانات والبشر على حد سواء، حيث تسبب أمراض الجهاز التنفسي، سواء التي تكون خفيفة مثل نزلات البرد أو شديدة مثل الالتهاب الرئوي. ونادراً ما تصيب فيروسات كورونا الحيوانات البشر ثم تنتشر بينهم. ولكن ايا كان السبب ظهر الفيروس وانتشر على المستوى العالمي وبات يهدد حياة البشر في كل العالم بدت الساحات والشوارع الرئيسية خاوية في عدد كبير من الدول الكبرى وإتخذت إجراءات مشددة لمواجهة وباء كورونا حيث يقبع نحو نصف سكان العالم في منازلهم في ظل حجر صحي عام. كل يوم نشعر بخطر كبير على أشخاص نجهم ونحشى ان ياتي الوباء ليحصد أرواحهم لأن الخطر ليس ببعيد خاصة ان الاعداد الموجوده في كل بلاد العالم تتزايد بمعدلات كبيرة فالان نشعر في حاله تعرضنا للانفلونزا العاديه ان هناك خطر يهدد حياتنا والاعراض شبيهه كثيرا بالانفلونزا العاديه والتي يكون من اعراضها هو (الانفلونزا هي عدوى فيروسية تهاجم جهازك التنفسي - أنفك وحلقك ورتيتك

كاريزما فيروسية

وباء كل مائه عام وسر خطير في رقم 20 مخلوقات مجهرية ميكروسكوبية سنتمتر مربع واحد قد يتسع لمليون منها

(طاعون وكوليرا وانفلونزا بانواعها ومؤخرا - كورونا) حصدت في اربعة قرون ضحايا ما يفوق حصاد الحربين العالميتين وحروب اخرى ولكن ثمة سر يبدو لافتا وخطير عام 1720 ضرب مدينه مرسيليا الفرنسيه الطاعون العظيم قد قتل في ايام مائه الف شخص وبعدها بمنه عام بالتمام وتحديدا عام 1820 كانت الكوليرا تحصد ارواح البشر في اندونيسيا وتايلاند والفلبين وحصد الوباء ايضا مائه الف شخص مائه سنه اخرى وفي عام 1920 كان العالم على موعد مع النمط الشرير من الانفلونزا (الانفلونزا الاسبانيه التي كانت كارته بشريه ضحاياها تجاوزا مائه مليون شخص وسط عجز عن ايقافها وفي عام 2020 اى اليوم يعيش العالم كابوس كورونا الذي يحمل نمطا متطور ضرب اكبر مجتمعات الارض (الصين) وعزل مقاطعات بحجم دول كبيره (1720 / 1820 / 1920 / 2020) رقم 20 من كل قرن كان يحمل كارته فيروسيه هل هي صدفه ؟ يدخل علماء الفلك والارقام والاساطير على الخط لا احد يملك تفسيراً

إلحيا لعم أعد أفهم



بقلم / هبونيل نبيل

مستشار وخبير مالي مدير ادارة التخطيط والراجحة - مصر

خاص لجريدة كاريزما

بعيون مدققه نظر الشاب إلى القفه فوجدها مغسوله ونظيفه.. كانت مرتبه و متسخة و قدره عندما أخذها من الراهب و الآن هي نظيفه... أجابه الراهب.. فكرك و روحك مثل القفه .. مياة القراءة تغسلها حتى لو لم تحتفظ بها في عقلك..

أذهب و اقرأ و أطلب الفهم من الذي قال لك اقرأ.. و لكن لا تتوقف حتى لا تتسخ روحك و عقلك ...

مع إزدیاد الالم... أعترف لك يا الله أن السلام تسرب من نفسي مثل الماء من الخوص.. وأنتي لم أعد أفهم ماذا يجب أن أفعل.. ولكنني على وعدك " ادعني في يوم الضيق.. فانقذك " أنا أدعوك و أنتظرك اقرأ كتابك و أنتظر خلاصك.. حتى لو لم أفهم الآن ما أنت تصنع ولكنني أتق بك..

"الخص" تجعل الماء يتساقط من (القفة) بإندهاش نظر الشاب إلى الراهب.. تتطلب مني أن أذهب كيلومترات إلى النهر حتى أعبئ ماء في (قفة) خص؟! "انت قلت أطيعك.. و هذا طربي" نادما على ذهابه إلى الراهب.. قطع الشاب كيلومترات من مغارة الراهب في الصحراء حتى النهر.. و ادخل (القفة) إلى داخل النهر وأخرجها ممتلئة بالماء ولكن ما أن يتحرك أمتار قليلة حتى يكون الماء قد تسرب من فتحات "القفة" ... كرر الأمر عشرات المرات وعندما تيقن من أنه مستحيل أن يحتفظ الخوص بالماء .. رجع إلى الراهب.. "اطعتك ولكن بلا فائدة.. لا يوجد ماء بالقفة.. " نظر الراهب الي القفه قائلا .. " ولكن أنظر إلى القفه وأخبرني.. هل إختلف فيها شئ!?"

قرأت هذه القصة بلغات عديدة وعلى مختلف الروايات. أذكرها لكم الآن من مصدرها التاريخي الأقدم في القرن الرابع الميلادي.. ذهب شاب إلى راهب في الصحراء عارضا له مشكلته.. أنا لا أفهم ما أقرأ من الكتب الدينية.. حاولت أن أحفظها.. ففشلت.. أن أفهمها فإستعصى على الفهم .. فتركت قرانتها لأني فشلت.. بعين اتعبها السهر والصلاة نظر الراهب إلى الشاب وقال له: أتطيعني فيما أطلب منك.. توافق؟ .. أجاب نعم.. دخل الراهب إلى مغارته المحفورة في الجبل وأخرج (قفه) قديمة مصنوعة من الخوص و قال له إملأها من ماء النهر و تعالي لي .. (تذكر عزيزي القارئ أنه في القرن الرابع كانت الماء تملأ في (قرب) مصنوعة من جلود الحيوانات.. لأنها الوسيلة الوحيدة لاحتواء الماء... ف المسافات بين

الشيخ الدكتور مصطفى راشد

رئيس الاتحاد العالمي لعلماء الإسلام من أجل السلام



حاوره: عادل عطية

• مسيرتكم من أين بدأت وإلى ماذا تريد أن تصل؟

أعمل رئيساً للاتحاد العالمي لعلماء الإسلام من أجل السلام، ومن موقعي هذا، حضرت العديد من المؤتمرات الدولية حول العالم، كمتحدث عن كيفية التعايش السلمي بين أتباع الأديان، ودعيت للحديث أمام العديد من برلمانات العالم مثل: البرلمان الأوروبي، والبرلمان الفرنسي، والأسترالي.

صدر لي 28 كتاباً، و 989 بحثاً منشوراً.

هدفي في الحياة، أن يعم السلام العالم، ويعيش كل إنسان حياة كريهة؛ فكل البشر، أخوة وأخوات ينتسبون جميعاً إلى الأيوين الأولين: آدم وحواء. أعد بك إلى بداياتي، هكذا قال شيخنا الجليل.. نشأت في مدينة رشيد، من أعمال محافظة البحيرة، لأسرة بسيطة، متدينة بشكل مستدير، تعرف قيمة العلم، والأخلاق وتحترم القانون والأصول، والمبادئ العظيمة. انتقلت إلى الإسكندرية، وهناك، ألتحق بمعهد سموحة الأزهر، ثم كلية الشريعة والقانون جامعة الأزهر، التي حصلت منها على العالمية. بعد ذلك، التحقت بأكاديمية السلام الدولية، وحصلت على الدكتوراة في مقارنة الأديان.

• كيف ترى الوضع الديني في مصر؟

الوضع الديني في مصر محزن وكارثي؛ فالتدين الكاذب الجاهل، منتشر بين عموم الناس، وأكثر من 95% من رجال الدين عندنا، أما جهلة، وأما مذعبن، يكذبون على الله علناً عبر وسائل الإعلام والصحافة، ويضعون شريعة، ما انزل الله بها من سلطان، تتوافق وصفاتهم التي تتسم بالعرف والإجرامية؛ لذا أتمنى من السيد الرئيس والمسؤولين، منع البرامج الدينية على الهواة حتى يتم فحص هؤلاء بمعرفة لجنة عليا: نفسياً وتربوياً، وعلمياً. دولة المغرب، كانت سباقة في هذا التحول؛ فقد خصت دور العبادة، بالتعليم الديني دون سواها، وتحت الملاحظة؛ حماية للناس من أصحاب الفكر المرضي، الذي ينمّي الكراهية والإرهاب، بصورة مباشرة، وغير مباشرة.

• دائماً تبدأ أحاديثك بتكريم موسى وعيسى، فهل أنت تؤمن باليهودية، والمسيحية، إيمانك بالإسلام؟ اليهودية والمسيحية، رسائل من عند الله، ومن لا يؤمن بها ليس بمسلم؛ لأن القرآن عندما وصف المؤمن المسلم، قال بأنه من يؤمن بكل الكتب وكل الرسل، كما جاء في الآية 285 من سورة البقرة، والآيتين 150 و152 من سورة النساء.

• ما رأيك في مقولة أن المسيحي كافر؛ لأنه لا يؤمن بالإسلام؟ من يضع الشرع، فهذا القائل، أم القرآن والأحاديث الصحيحة؟! فالقرآن والأحاديث الصحيحة لم تقل بأن اليهودي والمسيحي من أهل الكفر، بل قالت في 32 آية، أنهم أهل كتاب. وقرئت الآيات بينهم وبين المشركين الكفار. ولا أحد ينسى



من داخل البرلمان الأوروبي بعد اللقاء كلمته نيابة عن العالم الإسلامي

التي تخضع لجبروت المتطرف، وعدم إقالة المقصرين والمتخاذلين من المسؤولين عن حماية الناس بالعدل والمساواة؛ ليكونوا عبرة لغيرهم. وأخطر الكل، سكوتهم على المرتبسات التي يتقاضها العديد من رجال الدين، والصحافة والإعلام، بكشوف معلومة من الدولة الوهابية؛ لدعم واستمرار هذا الإرهاب، ونزيف الدم.

• ألا تنتظر دور الأزهر؟ هذا الملف "أم قومي"، ولا يتحمل رفاهية التباطؤ. ولا يجب أن ننتظر تحرك رجال الأزهر؛ لأنهم سبب ما نحن فيه، بصمتهم على التراث المليء بالعنف والدم، واستمرارهم في تدريس كل هذا التراث المتختم

رأى النور في مدينة شهدت معارك نضالية، والمدهش أنه يعيش حياته في معترك معارك فكرية! أزهرى في زيه، لكنه ليس كالأزهريين في فكرهم وحياتهم ترى ذلك وهو يشاهد الأفلام ويستمتع إلى الأغاني التي تحمل معنى ورسالة! قال عن نفسه: "وهبت نفسي للدعوة ونشر رسالة السلام وتصحيح الخطاب الديني، وتنقية التراث من الأكاذيب التي علقت به!" قدمته "السوشيال ميديا" على أنه الرجل الديني المثير للجدل! لذلك، كان لا بد لنا أن نجيب على هذا التساؤل، بالتحديد: "لماذا!" ولذلك أيضاً، كان هذا اللقاء وهذا الحوار، مع الشيخ الدكتور مصطفى راشد، رئيس الاتحاد العالمي لعلماء الإسلام من أجل السلام..

عمداً بدون سبب، فما بالك بالإسنان العاقل الذي كرمه

الله! إن قتل العمد أو الغدر لا عفو فيه لا للأولياء ولا للسلطان، ولو كان المقتول كافراً والقاتل حراً مسلماً. فالقتل للقاتل دفعاً للفساد في الأرض، وهو حق لله لا للاممي. وإسلام لم يفرق بين مسلم وغير مسلم، ومن يقول بغير ذلك، هو لا يرغب في تطبيق شرع الله، بل تطبيق شرع الشيطان خلل في النفس، فأحذروهم. وأما من قال ذلك بدون قصد وبالخطأ في الفهم والتفسير فسوف يحاسبه الله على الاستخفاف بدماء خلقه وتصديه للرأي والفتوى بلا إدراك، وبلا أدلة قاطعة مؤكدة.



مع عمدة باريس

• يقولون، بأن العلمانية ضد الدين وهي كفر؛ فكيف يمكن لرجل دين مثل الدكتور مصطفى راشد، أن يقول بأن العلمانية فيها نجاة للمسلمين والإسلام؟ من قال أن العلمانية كفر، لا يعرف ماهي العلمانية؟.. فالعلمانية تحترم الأديان، وتساوي بين الناس، وتحكم بينهم بالعدل، وتحترم كرامة الإنسان وحتى الحيوان، وتعلي من الضمير الإنساني، وتجرّم الكذب... فهل الإسلام ضد ذلك؟! كل البلاد طبقت العلمانية ما عدا الدول الإسلامية، لقد آزادوا لها أن تبقى في القاع، فاخترعوا كفر العلمانية، لنظن متخلفين في كافة نواحي الحياة، وهو ما حصل الآن!

• التدين الكاذب أخطر من الإلحاد. هل هذه دعوة صريحة منك للإلحاد؟ هذه ليست دعوة للإلحاد، بل هي توضيح لخطر التدين الكاذب على الإسلام؛ فاللحد واضح في رفضه للأديان، ولا يستخدم العنف. أما أصحاب التدين الكاذب، على شاكلة داعش، فهؤلاء وأمثالهم، أكثر من أساءوا للصورة الإسلام، وشؤهوه عند غير المسلم، بما فعلوه ويفعلونه باسم الإسلام من تقتيل، وتدمير، وحرق، وزني، وسرقة وتدمير للتراث التاريخي للشعوب، حتى انتشرت في العالم ظاهرة ما يسمى "الإسلام فوياً"، حيث أصبح الخوف من المسلمين واجب عقلي، إلى أن يثبت العكس! • أيهما يكمل الآخر: الدين أم الإنسانية؟

- الوضع الديني في مصر، محزن وكارثي.
- لتتعلم من دولة المغرب.
- مسيحيو مصر، ليسوا أهل ذمة.
- معركتنا الحقيقية، ضد فكر وليس أشخاص.
- ليس تجديداً، وإنما تصحيحاً للخطاب الديني.
- العلمانية، فيها نجاة للمسلمين والإسلام.
- التدين الكاذب، أخطر من الإلحاد.
- أو من باليهودية، والمسيحية.
- أريد التصالح مع من لم يحمل السلاح.
- سوف انتخب صاحب البرنامج الأفضل، بغض النظر عن اسمه.

• كيف ترى تجديد الخطاب الديني؟

دعنا نتفق في القول: "تصحيح الخطاب الديني، وتنقية التراث من الأكاذيب" وليس "تجديد". وهي مسؤولية مشتركة بين الرئيس، والحكومة، ومجلس النواب، فكلهم مسؤولون عما يحدث في مصر من إرهاب لتلك الفكر المتطرف، يقود منظومة التعليم والصحافة والإعلام، والقضاء. وسكوتهم على أحكام السجن، والتكبير بكل شخص، يقدم فكراً مستتباً مسالماً. أضف إلى ذلك، تركهم العديد من المتطرفين في الوظائف الحكومية، والأماكن السيادية، وتعهدهم التأخير في تفعيل مفوضية عدم التمييز، التي نص عليها الدستور، ورفضهم إلغاء مادة إزدراء الأديان وعدم أعمال القانون مع المتطرفين المجرمين بحسم، وسماحهم بجلسات الصلح العرفية،



مع الجالية العربية في استراليا

كلاهما يكمل بعضه؛ فالدين رسالة روحية أخلاقية، تنظمها الإنسانية، وتضع القوانين والآليات لتطبيقها، كما تستخدم الإنسانية العقل المصنوع من الله لتفسير وتأييل النصوص لتواكب كل عصر، وتراعي مصالح الناس، حتى لا تصطدم المصالح بالنصوص الجامدة في عقل البعض.

• هل تؤيد التصالح مع جماعة الإخوان المسلمين؟

مع انني امقت اسلوب الشللية، وتمزيق وحدة المؤمنين إلى كيانات، وجماعات، وفرق، واسماء مختلفة، إلا اني أؤيد التصالح مع من لم يحمل السلاح من هذه الجماعة، وإعطائهم الفرصة ليكونوا معارضين سياسيين مسالمين بالرأي. والافراج عن محمد مرسي، الرئيس المعزول، ووضع بمنزله تحت الإقامة الجبرية لمدة محددة؛ لأنه كان مجرد دمية، يحركها مكتب الإرشاد، فقد أساء لمصر بدون وعي، أو إدراك.. أي أن القصد الجنائي متنفذ عنده، بسبب عقلة المتواضع.

• هل تؤيد ترشح السيسي لدورة رئاسية جديدة؟

كنت ممن انتخب السيسي ليكون رئيساً. الآن السؤال سابق لأوانه؛ فأنا محتاج أن أرى كل المرشحين، وبرنامج كل واحد، حتى اختار من يضع تنمية الإنسان المصري، وعقله، وحرية وكرامته، والعدالة الاجتماعية والمساواة، والأخذ بأسباب العلم وإنهاء ظاهرة أطفال الشوارع والهجرة غير الشرعية كهدف قومي. ووضع برنامج حقيقي للتحقق الحكومي وخفض نفقات مجلس النواب، والمؤسسات السيادية ومنع البلطجة والإزعاج في الشارع، ومنع رجال الدين من لعب دور سياسي؛ لذا سوف انتخب صاحب هذا البرنامج بغض النظر عن اسمه.

• هل ترى أسماء منافسة للرئيس السيسي؟

من كوارث أنظمة الحكم في عالمنا العربي، أننا لا نعد صفوفاً من القادة للمستقبل؛ وبذلك نصبح محكومين باختيار من نقول عنهم: أفضل السنين!

• تحييكم شيخنا الجليل، على عقلك المستنير؛ فدين بلا عقل، عقل بلا دين!



أفكار شائكة

كان مسلماً..!

يقول إخواننا المسلمون، إن المسيح كان مسلماً! ففي رسالته إلى أهل كورنثوس، يقول بولس الرسول: "في الليلة التي أسلم فيها..!"

وفي رسالته إلى أهل رومية، يقول: "الذي أسلم من أجل خطايانا..!" وحتى لا يشك أحد ما، في هذه الحقيقة الكاذبة، فما عليه سوى رفع الضمة من أسلم، وإبدالها بالفتحة.. فإذا تعذر عليه الأمر؛ فليقرأ عليّ، أنا، الفاتحة!

عادل عطية

الأننا تحت الشمس!!

الأننا تحت شعلة الشمس،
نحيا..
يقترّب القبيظ من ظلنا،
ونحترق!
الأننا في عواصم النور،
نحيا..
يدنو الظلام منا،
ويحترق!
الأننا نفرح بالنجوم الحارسات للقمر،
في ليالينا الصافيات..
تأتي النجوم
في وجوم

عادل عطية

عندى كلام

ترجع مهمة تسمية الفيروس رسمياً إلى اللجنة الدولية لتصنيف الفيروسات الرسمية إلى كيف يتم اختيار أسماء العواصف والأعاصير؟ يعين الخبراء أسماء للأعاصير وفقاً لقائمة رسمية من الأسماء التي تمت الموافقة عليها قبل بداية كل موسم للأعاصير، وقد بدأ المركز الوطني الأميركي للأعاصير هذه الممارسة في أوائل الخمسينيات، وتنشئ المنظمة العالمية للأرصاد الجوية (ديبلو أم أو) الآن قائمة بأسماء الأعاصير والحفاظ عليها.

مجدي عزيز

قرأت لك

إعداد: م / مجدي عزيز

في حال كان عمك يتطلّب استخدام الحاسوب لفترات طويلة، فإنّ استخدام شاشات Asus مع تقنية Asus Eye Care يعتبر الخيار الأمثل للمحافظة على عينيك بصحة جيدة فقد ازداد اعتمادنا على التقنية خلال السنوات العشر الأخيرة وبالأخص الحواسيب بشكل أكبر بكثير من السابق، ومع الوقت أصبحت الخيار الأفضل للكثير من الأعمال، وفي ظلّ أزمة كورونا الحالية والتزام معظم سكّان العالم في منازلهم، والجميع يقضي ساعات أطول بكثير أمام شاشة الحاسوب، وبالرغم من الإيجابيات الكثيرة التي تتمتع بها نتيجة تواجد التقنية حولنا، إلا أنّ المخاطر الصحية المترتبة على ذلك ما تزال موجودة. هناك الكثير من المخاطر الصحية المرتبطة بالجلوس لوقت طويل

أمام الحاسوب، ولكن أبرزها هي تلك التي تؤثر على العينين بشكل خاص ممّا يؤدي إلى حدوث متلازمة Computer Vision Syndrome أو CVS. في بعض الحالات قد يكون تخفيض ساعات الجلوس أمام الشاشة كافياً للوقاية من ذلك، ولكن في حال كان عمك يتطلّب استخدام الحاسوب لفترات طويلة، فإنّ استخدام شاشات Asus مع تقنية Asus Eye Care يعتبر حل مثالي تماماً. من الممكن أن تؤدي طريقة الجلوس غير المريحة لوقت طويل إلى حدوث الكثير من الأعراض المختلفة، مثل تخدّر الأصابع والصداع إضافة إلى آلام في أسفل الظهر والعنق والكتفين، كما أنّ ضبط شاشتك على ارتفاع أو زاوية غير مناسبين قد يساهم في إجهاد العينين أيضاً.

الغلب... أم المغالبة

نصير هلمى - مصر



للقارئ المستبصر

نحن في عصر التحدي
عصر العلم والتكنولوجيا
عصر الأقمار الصناعية
وأيضاً الحروب البيولوجية

وبالرغم من كل الظروف والتحديات
لا يزال البحث قائم عن الحقيقة
و تأمل الأحداث بكل شغف واهتمام

استطيع أن أقول لك أيها القارئ السعيد
أنك الآن في حالة الغلبة وهي قبول
التحديات

لأنك تجاهد لمعرفة الحق و تحارب ما لا
تعرفه ولا تراه من قبل

فإنه شئ خفي لا تراه بالعين المجردة
ولا يلفت له نظر أبدا ولا صوت له
و يتسلل لك بدون سابق إنذار ...
ولذلك فأنت تحارب و تصارع مالم تعرفه
أو تستوعب ماهو ذلك؟

بالحق فيروس غريب الأطوار و عليك يا
سيدي الفاضل الاختيار بين عنصرين من
عناصر الحياة
(الموت ... أم ... البقاء)

وهناك صفتين للتحقيق و للتأكيد
وأنت وحدك سيد الاختيار بين
(الغلب ... أم ... الغلبة)

والخط الفاصل بينهم خط ضعيف يكاد
لا يرى أيضا

وهو خط هزيل الضعف يدعى الاستسلام
فإن استسلمت أصبحت مغلوب على أمرك
لا حول لك ولا قوة

وإن جاهدت لك وحدك الانتصار بقوة
الإرادة وعزيمة الرجال وثقتك بنفسك
و بربك خالق كل الكائنات

والإيمان قوة وانتصار أيضا
فهو ضابط الكل وخالق الأرض
والسموات والقادر على كل شئ

ويجب عليك أيضا أيها البطل المحارب
الوثوق فمّن حولك أيضا في حال الوقوع
لا قدر الله

فهم حولك (الأسرة و الدولة) للمعونه
والسند. عبور المشاقات

لتستعيد قوتك من جديد لتتمتع
بمقدرات الحياة ومنح الخالق الرحمن .

أيها القارئ لحظة من فضلك
أرجو الإجابة على السؤال

من فينا أو بيننا ؟
ومن من الشعوب حولنا ؟

لم يمر بالتجارب والمحن و الحروب
وأصعب الظروف و الوقوع في محك مع
النفس أو مع الغير ؟؟؟

فأنت تعلم جيداً ما مرّ علينا
من محن وصعاب

بداية من الحرب العالمية الأولى والثانية
ونهاية بحرب أكتوبر المجيدة

ومن ثم العديد من الثورات ثلّغ أن
الشعب المصري عنيد يحكم مصيره بنفسه
وله وحده القرار

والآن نحن أمام تحدي من نوع خاص
جداً

وهو مرض بفيروس احتاج العالم كله
وهو..... السيد كورونا

الذي أربه سكان الأرض ونستطيع أن
نقول وجعلهم رهبان أيضا
كل واحد بمخدعه يناجي ربه لرفع هذا
الابتلاء

و يترجى عودة الأحوال
كما كانت من قبل

كنا في منح و عطايا الله ولا ندرك يوماً
أو نشكر يوماً على
(التنفس بدون خوف أو التنفس الطبيعي
بدون أجهزة أو التنفس بدون تكلفة لثمن
الهواء الذي نتنفسه)

والآن علينا أن نشكر ما زلنا بخير و لتتابع
و نلاحظ و نتوقع أصعب المشاهد
وهو أن يصاب البعض منا أو يموت
بالفيروس اللعين لا قدر الله

وهنا يبدأ التحدي من جديد

الغلب ... أم ... المغالبة
الموت أم الحياة
وبالطبع سيكون لك ولي ولكل منا دور

والسؤال الآن من منا معرض
للإصابة بالفيروس؟

الأكثر عُرضه للفيروس و للعدوى

هم ... كبار السن

هم... ذو المناعة الضعيفة

ذو الأجواء المناسبة لنمو وتكاثر الفيروس
وسرعة انتشاره بيننا ذلك ما يدعى الزحام

الاهمال بكل ... أشكاله

وعلى كل هؤلاء بداية التحدي من الآن...
وقبل أن يفوز بالوصول لك هذا الفيروس
الضئيل الحجم سريع الانتشار

فلا للاستسلام ودعوة للتفاؤل والأمل فهم
المفتاح الأساسي مفتاح الحياة

فكيف يكون ذلك ???

بقبول التحدي لا تضع الفرصة

كبار السن... التحدي ب الرياضة ثم

الرياضة
الأكل الصحي والالتزام بكافة التعليمات
الصحية والوقائية

ذو المناعة الضعيفة التحدي ب
الشمس ثم الشمس والطعام الصحي
و الإكثار من الخضار والفاكهه وشرب
السوائل

الإهمال والاجواء المتاحة للفيروس
(الزحام)... عليك الالتزام بالبيت وكافة
التعليمات ليس من أجل التحكم والحجر
عليكم

و لكن من أجل تجنب الحجر الصحي لكم
لو حدث إصابة بالفعل لا قدر الله

وهنا تحدي للظروف

تحدي للبقاء

تحدي ... يصل بك لبر الأمان

أعترف أنني لسْتُ بطبيب ولستُ
باستشاري أمراض نفسية ولكن
أنا مثلك تمام اتحدث معك ومع نفسي
بصوت عالي للإيقاظ من أي غفو أو سهو

فنحن إمتداد أصول أجدادنا الفراعنه

وما بالك بالفراعنة أيها الفرعون الصغير ،

نحن حضارة ٧٠٠٠ سنة

وبناء الأهرامات وأبي الهول

نحن..... خير جنود الأرض

نحن... أبطال التحدي على مر العصور

ولفت نظري أيضا في تلك الأيام

تحدي من نوع جديد تماما

بروح المرح لكسر الملل واليأس وبث روح
الإصرار على البقاء والتمتع بالحياة مهما
حصل ،

ف لكل معننه ... منحه من الله عزّ وجل

تحدي الفيس بوك

ضع صورتك وأنت صغير

تحدي ... أعزف موسيقى بالبلكون

تحدي ... لعب راكيت من الشباك

تحدي برامج كثيرير للهزار والمهزار

والنكت والمواقف الساخرة

بالحقيقة...نحن شعب ملناش حل كما

يقال

وعندما شاهدت ذلك لم استاء أبداً من
تلك المواقف.....

بل بالعكس شكرت ربنا على هذه الروح
التي تبث التفاؤل و المرح والنشاط رغم
الحذر والحظر

ولكن كما قلنا سابقاً يا أما ذلك أو تلك
فالنلاحظ انفسنا جيداً....

(الغلب ... أم ... الغلبة)

أيهما تختار!؟

بعد 97 عاماً من وفاته الغامضة هل اغتيل سيد درويش على طريقة قتل الإنجليز نابليون بونابرت

- سر مقولته قبل وفاته بأيام «السنة دى لن تمر على وأنا فى الدنيا»
- حياة صبرى: مورفين فى «كأس ويسكى» سبب الوفاة
- حقيقته: حياة صبرى كاذبة وسيد درويش مات بـ «الزرنخ»
- رئيس قسم الطب الشرعى والسموم: لا وجود لأفيون أو كوكايين فى وفاته!
- د. فؤاد رشيد: سيد درويش مات بأزمة قلبية «من الزل»
- لماذا لايد من استخراج جثته الآن؟
- لغز اختفاء بطاقته وجواز سفره وملابسه ليلة وفاته
- د. شيرين غالب: لهذا السبب «السم والسقوط من مكان مرتفع» أشهر جرائم قتل فى العالم

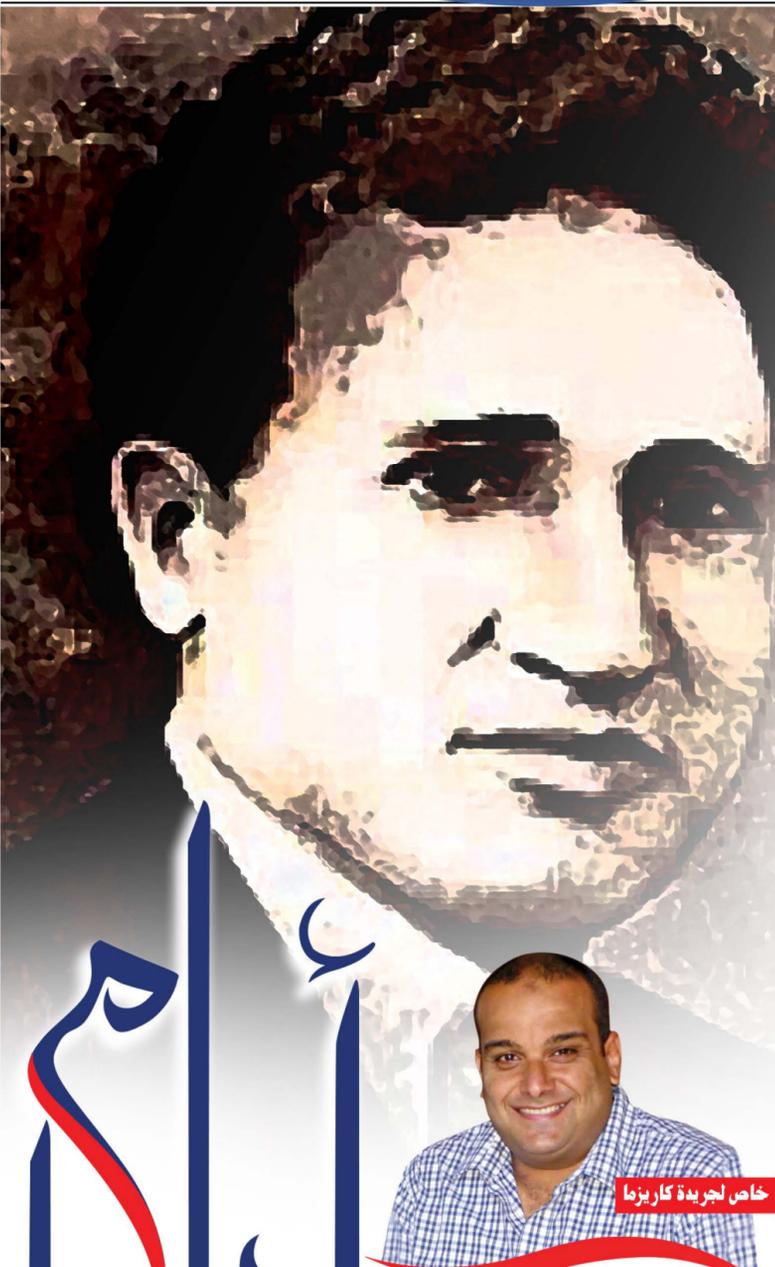
فى إحدى ليالى 1922 كان الشيخ سيد درويش يجلس بأحد مقاهى شارع عماد الدين.. وفجأة التفت وراءه على صوت يناديه، فإذا بها سيدة عجوز مشوهة الوجه من توابع مرض السكر، وكانت تصيح بصوت كالشباح: شيخ سيد.. يا شيخ سيد.. فنهض الشيخ سيد وتوجه نحو المرأة ووقف يتفحص فيها عدة ثوان ثم سألها: انت مين؟ فقالت: حتى انت يا شيخ سيد مش عارفني؟ فرد: معلش يا بست سامحيتي.. مش واخذ بالى منك والله! فقالت: أنا شفيقة.. شفيقة القطبية، فالتحنى الشيخ سيد يقبلها.. ثم انتحى بها جانباً محاولاً منعها مبلغا من المال، فقالت شفيقة: أنا مش عابزة فلوس.. أنا نفسى أدوق السمك! أنهمرت دموع الشيخ سيد وذهب بها لأقرب مطعم، وتناول معها العشاء، ثم بعث صبي المقهى ليحضر لها العود.. وظل يغنى فى تلك الليلة لهذه السيدة. فى أوائل شهر سبتمبر سنة 1923 ذهب سيد درويش إلى مسقط رأسه بالإسكندرية لترتيب استقبال عودة الزعيم سعد باشا زغلول من المنفى، إلا أنه بحلول يوم 9 سبتمبر رحل سيد درويش عن عمر يناهز 32 عاماً بشكل غامض ومفاجئ قبل 97 عاماً من الآن، إذ مر يومان كاملان قبل أن تنشر جريدة السياسة يوم 17 سبتمبر عام 1923 خبر الوفاة، بعدما حمل جثمانه بسرعة إلى متواه الأخير قبل أن يشعر أحد بموته، حيث دفن سيد درويش فى مقابر المنارة بالإسكندرية، وكتب على شاهد قبره: يا زانرى لا تنسى من دعوة صالحة

وارفع يدك إلى السما واقرا لروحى الفاتحة لبطول لغز مقتل سيد درويش غامضاً، وراقداً معه فى قبره منذ يوم 9 سبتمبر 1923 وحتى وقت كتابة هذه السطور وظل السؤال مستمرا دون إجابة منذ 97 سنة: من قتل سيد درويش؟
«حياة صبرى» أشهر رواية عن مقتله الشهادة الأولى ووطنها المطربة القديمة «حياة صبرى» التى كانت ملهمة سيد درويش، وقبل إنه تزوجها عرفيا قبل وفاته، حيث روت للصعفى الراحل يوسف الشريف كيف مات سيد درويش قائلة: «كان فيه عيلة من حيايه المتريشين فى الإسكندرية اسمها عيلة الجريلى، وواحد من العيلة دى عشق مطربة فالصو درجة ثالثه جابها للشيخ سيد يمرن على الطرب.. سمعها والكاتب يقول له لا وبعدين البنت راحت قالت لعشيقها إن الشيخ سيد بيغازلها.. خذته الفيرة.. راح عارم الشيخ سيد على العشاء.. وحط مع مورفين فى كأس الويسكى.. وكان قبل ما يروح له شامم بالصدفة تذكره الكوكايين.. أتارى الكوكايين فى المورفين مع الكحول يعملوا تسمم.. جه الشيخ نام على السرير وقال سمونى.. قتلونى.. قتل له تعذيب دكتور يا شيخ سيد؛ قال: لا دكتور ولا غيره، عليه العوض ومنه العوض وراح يمشى: «أنا هويت وانتبيت ولبه بقى ظلم العزول».

ويحسب رواية حياة صبرى أيضاً فإن سيد درويش كان ساعات يمشى مع عشاقه المسخرة، وما عرف من الكوكايين طلقة بالثلاثة وكان دائماً يغنى مونتولوج «شم الكوكايين خلاتنى مسكين».
حقيقته: حياة صبرى كاذبة ومات بسم الزرنخ وبنى محمد حسن درويش، حفيد سيد درويش تماماً رواية «حياة صبرى» السابقة، قائلاً: «روايات كاذبة.. منين نام على السرير وقال سمونى مع العلم أنه توفى وسط أسرته (اخته والدة)، كما أن سيد درويش لم يتزوج حياة صبرى، ولم يدفن سراً ولكن تم التعميم على وفاته من الحكومة والاستعمار حتى لا تلتهب مشاعر الجماهير وتزداد ثورة الشعب، ولم يمش فى جنازته إلا أقاربه وجيرانه. ويضيف: «للملم سيد درويش كان ما بيهموش حد ولو سمع حد مش عاجبه كان يقول له: «ما تعنيت تانى» بديل أنه مره ضرب إحدى المطربات بالعود لما غنت قدامه غلط فى حن من أخته.. سيد درويش لم يتناول الكوكايين إلا مرتين أو ثلاث على الأكثر وبالخاص من أصدقائه وعلى سبيل التجربة. ويستكمل: «ولما ما عجوش الوضع امتنع فى الحال وكان يقوم بنصح أصدقائه بالامتناع والتوقف عن تلف العقل، وقام بمحاربة هذا الأمر فى ثلاثة من أخته التى كانت تحت على محاربة المخدرات والوقوف واتباه والوعى لمصلحة البلد الذى كان يشفق تراه».

قلت له: من قتل إذن سيد درويش؟ وكيف؟
الاستعمار الإنجليزي عن طريق إحدى الأسر الصديقية لسيد درويش والخاندة للوطن وسيد درويش، والتى تم إغراؤها بالمال، حيث أعدوا له عشاء بمناسبة الانتفاء من حن استقبال سعد باشا وتم دس السم له فى الطعام، وبمجرد عودته إلى المنزل وافته المنية ولم تتمكن الأسرة من إسعافه على الفور.
ويضيف: ونظرنا لشوك الأسرة والمحبطين طالبوا بإخراج الجثمان وإعادة تشريحه لعرفة سبب الوفاة، فامتنعت السلطات ورفضت تنفيذ هذا الطلب لتأكدهم من دس السم له وخافوا من افتراح الأمر.. هذه هى النهاية المؤكدة لوفاة سيد درويش أى تحريف نحن لا نقبله على الإطلاق.

وماذا عن إدمانه المخدرات؟
لم يكن سيد درويش مدمناً، والدليل على ذلك خطاب بخط يده مصور بكتاب (حياة ونغم) للكتابت الصعفى (محمد على حماد)، الذى كان من المعاصرين لسيد درويش وكتب الكثير عن حياة سيد درويش، وأيضاً جملة من أخته تقول (يحرم علينا شريك يا جوزه.. روحى واتنى طالقة مالكيش عوزه.. دى مصر عاوزه جماعة فايقين) كان يحارب بها تعاطى المخدرات فكيف يتعاطاها أو يدمنها وهو يحاربها ويعتبرها قضية من القضايا السلبية الكثيرة التى كان يقدمها كرسالة من رسالته إلى مجتمعه. مات بأزمة قلبية من الحزن فى جريدة الشعب عدد 2 أبريل 1958 كتب الدكتور فؤاد رشيد رواية مختلفة تماماً عن وفاة سيد درويش، مشيراً إلى أن سيد درويش توفى وهو لم يتجاوز العقد الرابع من عمره، بعدما تعاقب مع فرقة عكاشة على تلحين ثلاث روايات هى (هدى) عبد الرحمن الناصر- (الدرة) مقابل أجر قدره 600 جنيه، وكان لهذا الاتفاق مدى



خاص لجريدة كاريزما

بقلم المرحوم / نبيل سيف

خلال تحليل «دى إن إيه» لاحفاده ومنهم الفنان إيمان البحر درويش، وبه يمكن معرفة الجثة حتى لو مر عليها 100 سنة. مفاجأة.. سيد درويش بوهيمى ويروى عن سيد درويش أنه كان بوهيميا، حيث يعيش فوضى ليس لها مثيل فمثلاً كان يأكل أى شيء.. وفى أى مكان، وكان يصوم أياماً فلا يأكل ولا يشرب إلا ما يسد الرمق، وكنت تراه فى كل مكان، ثم يخفى فلا يعرف له أحد مستقراً، وقد عرف عنه أنه كان مختلماً بنفسه فى قهوة على ضفة النيل ليتم تأليف حن من أخته بينما كان بيته غاصاً بأصدقائه ومعارفه وكانت عروسه تنتظره ليلة الزفاف.

كما أنه كان ينام وينام وينام، ثم يسهر ويسهر ويسهر فلا ضابط لنومه أو سهره، أما ملائسه فقد كانت فوضى لا حد لها، ولم يكن ينظف منها إلا رباط رقة الفن الذى كان لا يفارق رقبته لحظة، وكان يتقاضى ثمن أخته فى فترات متقطعة إذ لم يكن له مرتب ثابت اللهم إلا عند اشتغاله مع نجيب الريحى فكان يرسل جانيا من النقود إلى عائلته فى الإسكندرية، وينفق الباقي وقد يتجاوز مئات الجنيهات على أكثر من عشرة من أصدقائه كانوا يصاحبونه فى سهراته البوهيمية ولياليه البلاء- أو الملاح كما كان يسميها.

لغز اختفاء بطاقته وجواز سفره وملابسه أعود لسؤال الحفيد محمد حسن درويش: أين مقتنيات وأوراق سيد درويش الشخصية؟
فيجيب: أو ملائسه، طبعاً حين توفى سيد درويش كانت تجرى عادات هذه الأوقات توزيع ملابس المتوفى بعد اربعين يوماً من الوفاة، ولم يكن يوجد الوعى للاحتفاظ بملابس متوفى وذلك للجهل وعدم اكتراث لكافة سيد درويش، وأنه من مشاهير الفنانين وكان يحب الاحتفاظ بملابسه الشخصية ماكنوش فاكيرين أنه ممكن الاحتفاظ بها فى متحف أو غير ذلك، أما أصول الثوب فيوجد منها بمكتبة الإسكندرية مع قسيمة الزواج الخاصة بالزيجة الأخيرة جليلة عبد الرحيم (جديتى) وقد أهديتها لمكتبة الإسكندرية للحفاظ عليها وعرضها للجمهور، حيث يوجد ركن بالمكتبة به الصور والنوت والعود الخاص بسيد درويش. أما بخصوص البطاقة الشخصية وجواز السفر فلم يستدل عليها تماماً، فى حين أن منزل سيد درويش بالإسكندرية هدم ولم يتبق منه غير حطام، أما منزله بالقاهرة فتحن نحافظ عليه ونرجمه وهو يعنى روض جزيرة بدران على عبد الناصر متفرع من شارع ابن الرشيد وجزيرة بدران، مع العلم أنه يوجد ثلاثة أعود لسيد درويش واحد بمنزل سيد درويش بجزيرة بدران، والثانى بمكتبة الإسكندرية إهداء منا، والثالث مع أولاد العم.

«السنة دى مش حاتم على وأنا فى الدنيا»
بعد وفاة سيد درويش بأيام قليلة روى صديقه بديع خيرى هذه الواقعة، مشيراً إلى أن سيد درويش كان يتوقع الموت فى أية لحظة، حيث قال: «أهدى إليه ذات يوم صورة له كتب عليها:

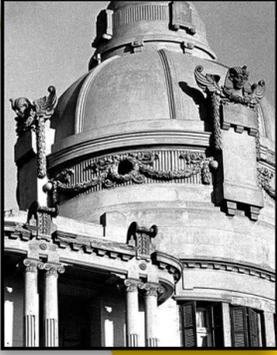
صديقى ان عفارسمى
وهسد الموت بنيسانى
فناج الروح واذكرنى
نزىل العالم الثانى

وكان يكتب أمثال هذين البيتين المغممين بالتشاؤم كلما أهدى إلى صديقه صورة له.. ودخل على صديقه ذات يوم وقد اصفر لونه وظهر عليه التأثر الشديد وقال: «اسمع.. أنا النهارده الصبح كنت قاعد باشتغل جوه أوضتى فى أمان الله، بصيت على غفلة لقيت صورتي على محطوطة قدامى جنب زهرية ورد قلبت على الأرض لوحدها بدون أى شيء ما يمسه، وأقول لك الحق مر على ذهنى ساعتها خاطر محزن أهمنى بأن السنة دى مش حاتم على وأنا فى الدنيا».

ومن المصادفات العجيبة أن سيد درويش مات بعد هذه الحادثة ببضعة أشهر!!
ويبقى السؤال حانراً منذ ما يزيد على 90 عاماً، من قتل سيد درويش؟ ومن دمر سمعته وأصق به إدمان الكوكايين؟ كلها أسئلة حائرة رقدت مع جثمانه بقبره فى انتظار من يكشف الحقيقة.

كاريزما

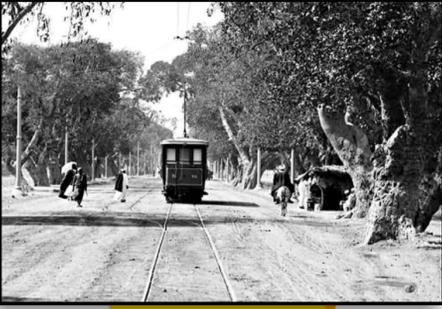




العمارة الشيك أم تفاصيل غاية في الروعة دي جاييز بنعدي عليها و مناخدش بالناس .. دي عمارة عبد الحميد الشورابي اللي موجودة لسه حد دلوقتى فى محطة الإسعاف اللي تحتها بتاع العصير عمارة من أفخم عمارات القاهرة موجودة على ناصية شارع رمسيس مع شارع 26 يوليو (أو شارع فؤادى ما كان اسمه زمان) .. ايوة هي اللي قدام دار القضاء العالى يا جماعة لو مشيتوا و ركزتوا مع العمارات و المباني الموجودة فى وسط البلد حاتشوفوها صح و حاتشوفوها بشكلها اللي كان .. و يبهر ده .. فيه حاجات كتير تاهت وسط الزحمة .. و بين عشوائية البناء الحديث.



ايوه هذه هي النكله العتيده تساوي ٢ مليم ونصف او ربع قرش و كانت حتى بدايه الاربعينات تشتري كيلو لحم او ٢٥ بيضه بلدي واقه سكر وهي ليست نصف فرنك حيث ان نصف الفرنك يساوي ٢ قرش ونصف والنكله الحديده فى الاربعينات كانت مسدسه الشكل و مصنوعه من النيكل والالومنيوم و لذلك سميت النكله الحقيقه بسيطه اى ان النكله كانت تساوي ربع قرش و التعريفه تساوي نصف قرش و القرش يساوي 10 مليمات الاختلاف هنا ان المتخصصين يقولون ان النكله تساوي مليمان فقط احمر او غير احمر.



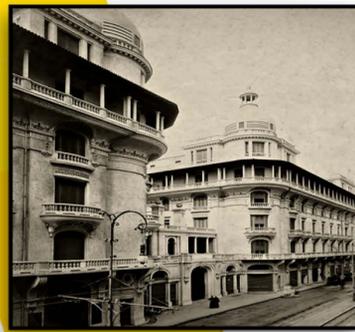
القاهرة - شارع شبرا
سنة 1903 .
تحديدا أمام
قسم شرطة الساحل حاليا.



(شبكة زمان)
الصورة دي ماتساش .. مش بس لأنها لموضة الخمسينات .. شوفوا شكل الشارع جمال العربيات شبكة الازياء والمحلات نظافة العمارات والشوارع جمال العربيات و حركة الترام طعم مصر اللي بجد .. صورة فيها طعم زمان اللي بجد.



كافيهات
مصر الجديدة
فى الاربعينات ...



القاهرة : مشهد
من شارع عماد الدين
والعمارات الحديوية ..
بدايات القرن الماضى .



(صوفيا لورين تطل من شرفة غرفتها
بفندق سيسيل بالاسكندرية)
(فندق من اعرق فنادق الاسكندرية بمحطة الرمل)
(فندق الأمراء و المشاهير و الأثرياء) .



القاهرة سنة 1959 .
تظهر بالصورة عمار بالمونت اعلى عمارة سكنية فى القاهرة آنذاك ، عرفت عمارة "بلمونت" بهذا الاسم نسبة إلى إعلان سجانر بلمونت أعلاها ، تقع فى حي "جارن سيني"، وأشتهرت العمارة كونها أطول عمارة سكنية فى القاهرة ، وكانت تتكون من خمسة وثلاثين طابقا .
ومن الطريف أنه فى سنة ما ، وقع حريق بالعمارة فقالت قوات الدفاع المدني أنها لاتمتلك سلاح بطول العمارة لمكافحة الحريق .



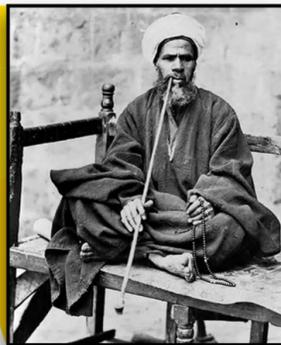
بور سعيد
شارع التجاره
سنة 1905



منزل احد المصريين
سنة ١٨٩٥
الارابيسك الجميل .



يلعبون كرة القدم !!!
فريد شوقي (بدون باروكة)
ومحمد فوزي
وصلاح ذوالفقار .



رجل يدخن الشيكشى ..
• أداة التدخين الظاهرة فى الصورة تسمى (الشيك)
بضم الشين ..
• وقد وردت فى الكثير من كتابات المؤرخين وصانعوها يبيعها .. يطلق عليها (الشيكشى)
الشيك كلمة منقولة عن اللغة التركية بنفس المعنى وهى اسم أداة تدخين قديمة ..



عملات الستينات و اعلى فئة هى العشرة
جنيهات حيث تم إلغاء الخمسين و المائة
جنيه سنة 1959 منعاً للتهرب ولم تكن
العشرين جنيهه قد ظهرت بعد .



الملكة نازي و أبنائها
الملك فاروق الأول
و الأميرات
فوزية و فائزة و فائقة و فتحية .



EGYPT'S AID TO BELGIUM, 1918

معوونة مصر الى بلجيكا
١٩١٨

مصر زلت أكثر من ٥٠٠ ألف طن من الحبوب لبلجيكا من ابريل ١٩١٨
كل يوم كان على طير كرم اشب اصري ودين هذا الصل فى كتاب الازمى

معوونة مصر الى بلجيكا، ١٩١٨
فى سبتمبر من عام ١٩١٨، فى العام الأخير للحرب العالمية الأولى، أرسلت مصر أكثر من 565 ألف فرنك فرنسي لإنقاذ الشعب البلجيكي من الفقر ومرض السل، بل استمرت مصر فى إرسال المزيد من الأموال وبعثت جلالة الملكة اليزابيث، ملكة بلجيكا برسالة بخط يدها تعرب فيه عن عظيم كرم الشعب المصري .



اللى بنى مصر كان هي الاصل حلوانى

اللى بنى مصر كان حلوانى هذه المقولة صحيحة و يقصد بمصر هنا " القاهرة " التى بناها القائد " جوهر الصقلى " وهو بالفعل كان فى بداية حياته (حلوانى)





العمل من المنزل



7 مزايا مثيرة تدفعك إلى العمل من المنزل عبر الإنترنت اليوم قبل الغد
لم يعد مصطلح " العمل من المنزل أو العمل الحر " غريباً على المستخدم العربي نظراً للتطور الكبير الذي شهدته المنطقة العربية في عالم الإنترنت، والذي فرض نمطاً جديداً من الحياة على الشاب العربي لم يكن متواجداً من قبل، إذ أصبح بإمكانه التغلب على مشكلة البطالة أو زيادة دخله عن طريق العمل من المنزل فيما يجب.

ما هو العمل من المنزل؟

العمل من المنزل (العمل الحر أو الفري لانس) هو مصطلح يشير إلى وظيفة مستقلة لا تلتزم بمعايير حتمية، وإنما يمكن العمل عليها وأنت في منزلك من خلال الإنترنت، ولا يشترط الارتباط بالعمل الدائم فيها وإنما تعد وظيفة مؤقتة لإتمام مهام في أمراً ما لفترة من الوقت، بالإضافة إلى كونها تعد من مصادر الدخل الجيدة لدى الكثير من البشر. ولقد انطلق مبدأ العمل من المنزل من كونك تستطيع من خلاله أن تعمل في المجال الذي تحب، وبالتالي فإنه يمكنك من ملاحظة شغفك وبيعك متواصلًا فيه حتى تحقق أحلامك. كما أنه يعد فرصة ثمينة للعمل لكل من يعاني من البطالة ومحدودية الدخل.

ما هي مجالات العمل من المنزل؟

يشمل العمل من المنزل العديد من المجالات عبر الإنترنت في شتى دروب الحياة ومتطلباتها مثل:
_ خدمات التصميم _ خدمات الترجمة _ كتابة الأفلام والمسلسلات _ الصحافة والنشر _ كتابة المحتوى المقالي _ البرمجة وتعريب القوالب _ الإعلانات _ تصميم المواقع _ إنشاء الفيديوهات _ التعليم الاستشارات _ التصوير الفوتوغرافي _ الرسم _ القانون _ الهندسة _ التسويق إدارة الأعمال وغيرها من المجالات الأخرى .

ما هي مزايا العمل من المنزل؟

يتمتع العمل من المنزل بالعديد من المزايا المثيرة التي تجعله يتفوق بشدة على العمل بوظيفة في إحدى الشركات، وهذه المزايا هي:

1- الحرية الكاملة:

تتمتع في العمل من المنزل بالحرية الكاملة بحق، حيث تغدو مديراً لنفسك، فليس هناك من يجبرك على الاستيقاظ مبكراً للذهاب إلى مقر عملك في الوقت المحدد، ولا يوجد لديك مديراً ما يقوم بمطالبتك ببعض المهام التي لا تروقك، ولست بحاجة إلى التعامل مع أشخاص لا تفضل التعامل معهم. كما أنه ليس هناك من يلزمك على تحقيق هدفاً ما ثم يقوم بتبويخك عند التقصير فيه أو يقوم بخصم بعض الأموال من راتبك جزاء ما فعلت. أنها حقاً الحرية الكاملة التي يعشقها الجميع، حيث بإمكانك الذهاب إلى المكان الذي تفضله في الوقت الذي تريده، فعلى سبيل المثال .. بإمكانك السفر لدولة ما والمكوث فيها لبضعة أيام دون الارتباط برصيد الاجازات المتاحة لك، وبهذا يصبح بإمكانك أن تقضي أطول الأوقات وأجملها مع عائلتك دون وجود أية قيوداً عليك.

إن نمط العمل من المنزل رائع حقاً، إذ يوفر لك الكثير من الوقت الضائع في الذهاب إلى العمل والإياب منه، بالإضافة إلى أنه يوفر عليك الضغط العصبي الكبير الذي يتعرض له عند التعامل المباشر مع مختلف البشر منذ لحظة خروجك من منزلك وحتى عودتك إليه، فأنت تعمل من أجل تحقيق طموحاتك أنت، وليس من أجل تحقيق أهداف وطموحات الآخرين، وستشعر حقاً بالفرق الكبير بين العمل من المنزل والعمل

في وظيفة منذ اليوم الأول الذي تقرري فيه العمل من منزلك، ورغم أن العمل من المنزل يمنحك الحرية الكاملة إلا أنه يلزمك في ذات الوقت على تحمل المسؤولية التي تتطلب منك معرفة التزاماتك جيداً واختيار نمط العمل الخاص بك من المنزل الذي تقوم فيه بتغطية جميع التزاماتك عن طريق وضع ضوابط لك من صنعك.

2- العمل فيما تحب:

تمنحك فرصة العمل من المنزل نقلة ذهبية لأن تعمل ما تحب، فبالإضافة قد تراءت على مسامحك المقولة الشهيرة التي تقول " اعمل ما تحب .. حتى تحب ما تعمل! " فعندما تعمل ما تحب ستبدع فيه بشدة وسيمنحك ذلك احساساً رائعاً بالسعادة التي تنعكس عليك بالعمل الدؤوب لتحقيق ذاتك فيه وبالطبع ستعكس أيضاً على عائلتك.

3- عدم الارتباط بمكان:

لم تعد حقاً بحاجة إلى مغادرة منزلك كل يوم، والتعرض لسخافات بعض البشر سواء كانوا في وسائل النقل العامة أو في مكان عملك، حيث تشكل هذه الأمور ضغطاً نفسياً كبيراً عليك. أنت اليوم في غني عن كل هذا، إذ أن نمط العمل من المنزل يعفيك من الارتباط بمكان محدد للعمل، فأنت كعامل حر يمكنك العمل من أي مكان تجد فيه راحتك سواء كان من منزلك أو من المقهى المفضل لديك، أو من المكتبة، أو من شركة أحد أصدقائك، أو من بعض الأماكن الأخرى التي تفضلها. وتتمثل حرية عدم ارتباطك بمكان في قدرتك على السفر إلى بلاد عديدة مصطحباً معك معك التمثيل في جهاز الكمبيوتر المحمول ووسيلة اتصال بالإنترنت فقط، وبهذا تكون على تواصل مع عملك وعملائك بشكل دائم حتى ولو كنت في القطار، أو في السيارة. كما يمكنك قضاء اجازة نهاية الأسبوع في المكان الذي تفضله، والذي يكون بعيداً عن منزلك دون الإحساس بالقلق على العمل طالماً أنك تصحبه معك بالفعل مما يعطيك شعوراً بالأمان والراحة النفسية وهذا يعد ذاته يجعلك تبعد فيما تعمل، وبالتالي تحقق نجاحات متتالية فيه، وتزيد من رصيدك المالي.

4- عدم الارتباط بزمان أو بساعات محددة:

يحطم العمل من المنزل نمط صنم " الدوام إلى الأبد، حيث يمكنك ضبط ساعاتك البيولوجية على مواعيد عمل جديدة تختارها أنت وتتفق معها بدلاً من منظومة (من 9 ل 5) التي أهدرت الكثير من الوقت في حياتنا، فأنت الآن بإمكانك مع العمل من المنزل أن تختار نمط الساعات التي ترغب فيها، وعددها، وتوقيتها. أنت حقاً حراً في كل شيء وليس هناك من أحد يمكنه تحديد هذه الأشياء غيرك فحددها كما تحب وتهوى أن تكون.

5- الربح غير محدود

حينما تقوم بالعمل في أحد الشركات، فأنت تقوم ببيع جزء من وقتك لصاحب الشركة التي تعمل بها مقابل أخذ مبلغاً شبه ثابتاً ومحدداً من المال، وهذا ما ينص عليه العقد الذي إبرم مسبقاً بينك وبين صاحب الشركة، إذ تعمل فيه لمدة 8 أو 9 ساعات في اليوم، ولمدة 5 أو 6 أيام في الأسبوع لتحصل على مقداراً ثابتاً ومحدداً سلفاً من المال وقد يزيد هذا المال في حالات ومناسبات خاصة، ويظل في باقي الأوقات ثابتاً كما هو. أما حينما تعمل من منزلك كعامل حر أو مستقل، فلا يوجد حدود لما يمكن أن تحصل عليه من الأموال، فأنت من يحدد التسعيرة المناسبة لنفسك بناءً على خبرتك ومستوى جودة عملك، فيدخل المبلغ إلى

رصيدك دون الاستقطاب منه كما يحدث في الشركات، بالإضافة إلى كونك أنت من تقرر مقدار العمل الذي ستعمل فيه في فترة زمنية محددة، وهو ما يعكس مقدار إيراداتك، بالإضافة إلى أنك لن تشعر كما كنت سابقاً بالضغط العصبي الذي يكون عليك من جراء العمل في شركة ما.

6- التعامل مع شريحة كبيرة من العملاء:

تتسم مختلف مجالات الأعمال المحلية والعالمية بأن الوصول فيها إلى شريحة كبيرة من العملاء هو هدفاً شاقاً وبعيد المنال، ولكن بإمكانك تحطيم هذه القيود مع العمل من منزلك، حيث تتمكن من العمل مع عملاء من مختلف أنحاء العالم كالسعودية، مصر، الأردن، البحرين قطر وغيرها من البلاد العربية، فالمجال مفتوح والفرص فيه غير محدودة، ولكنه يعتمد في المقام الأول على حسن تسويق نفسك أو خدماتك لعملائك المستهدفين.

7- الربح من بيع خبراتك:

يعتبر العمل من المنزل فرصة رائعة لمن يريد التبرج من خبراته، حيث يتواجد قطاع عريض من البشر على استعداد أن يدفع المال لك مقابل الحصول على المعلومات والخبرات التي لديك في مجالك، فهذا التعلم يوفر على المتلقي سنوات طويلة من البحث الذاتي والعمل الشاق ويمكنه من الوصول إلى مستواك في وقت قصير جداً، وبالتالي فهي صفقة مربحة للطرفين، فأنت تتقاضى المال مقابل بيع خبراتك للآخرين، والآخرين يحصلون على المعلومات التي تثير لهم الطريق. وتختلف آلية بيع الخبرات من شخص لآخر حسب ما يريد، فربما تحب أن تكون آلية بيع خبراتك في برنامج تدريبي يباع على الإنترنت **Online Course**، أو في كتاب إلكتروني **eBook**، أو موقع اشتراكات **Member-ship Site**، أو حتى في برنامج تدريبي خارج الإنترنت **Offline Course**، وغيرها من الطرق التي تختارها وتحددها أنت. وربما في مرحلة متقدمة من هذا العمل تتطور قدراتك وتصيح " مستشاراً " في مجالك، ولكن بالطبع لن تصل إلى هذا المستوى الكبير إلى بعد جهد مضني وتواصل مستمر في معالجة مشاكل وتحديات الكثير من العملاء في مجالك، حتى تصيح مع الوقت علامة تجارية شخصية **Personal Brand** لهم في هذا المجال وتبدأ في بيع خبراتك للمبتدئين في مجالك.

كيف تبدأ مع العمل من المنزل؟

بإمكانك اليوم أنت تبدأ حياتك المهنية وأنت في منزلك، وكل ما عليك فعله هو أن تعرف ما الذي تحبه وتجيده فعله حتى لو كانت مهارة بسيطة ولا تعتبر بالنسبة لك شيئاً فلا يشترط في بداية العمل من المنزل أن تتعلم حرفة أو مهارة ما، إذ بإمكانك العمل على سبيل المثال وليس الحصر في تسجيل بيانات الآخرين أو في كتابة محتوى على برنامج الورد وغيرها من الأعمال البسيطة التي يجيدها أغلب البشر. اعرف ما الذي تحبه وتجيده بشدة وستجد مواقع عديدة توفر لك عرض خدماتك فيها كخدمات ومستقل وحسوب وغيرها، وابدأ عملك الآن من المنزل واجني الأرباح منه.

ما هي عيوب العمل من المنزل؟

مثله مثل أي عمل آخر لديه عيوب، ولكن الكثير من المستقلين (الذين يعملون من المنزل) قد تمكنوا من التغلب على هذه العيوب وسنذكر كيف تغلبوا عليها، ولعل البعض الآخر على الأرجح قد تكيف معها وهي:

1- عدم وجود مصدر دخل ثابت

يتهافت جميع البشر على الوظيفة من أجل الحصول على دخل ثابت، فهي تعطي للأشخاص الطبيعيين نوعاً من الأمان الذي يشعرون به عندما يتقاضون مبلغاً ثابتاً من المال نهاية كل شهر. أما الأشخاص الاستثنائيون فهم من يتغلبون على تلك العقبة، حيث يوجد لها أكثر من حل واقعي يمكنهم من اجتيازها كمستقلون، وقبل السرد في هذه الحلول ينبغي عليك أولاً .. أن تحسب التزاماتك الدورية والفواتير المستحقة عليك بشكل منظم ثم تقوم بتنفيذ أحد هذه الحلول وهي: - اعمل على ادخار مبلغاً من المال يكفي لوفاء التزاماتك ونفقاتك الشخصية لمدة 6 أشهر، وعلبك أن تقوم بذلك قبل التفكير في الاستقالة من دوامك المنتظم. - قدم بعض التنازلات الخاصة " بالتسكير " في بداية عملك من منزلك كمستقل على الإنترنت، مع ضرورة الاحتفاظ بنفس المستوى المرتفع من الجودة لديك للتغلب على منافسيك. - ينبغي أن تسير بشكل متوازي بين الوظيفة المنتظمة والعمل الحر من المنزل حتى تصل إلى مستوى من الاستقرار المادي تستطيع من خلاله الاستغناء عن الوظيفة، وتفرغ للعمل من المنزل كمستقل بشكل دائم.

2- ارتباط الدخل بمقدار العمل ينبغي عليك أن تدرك أنه " كلما عملت أكثر كلما حصلت على المال " وأن تقصيرك في عملك يساوي تقصيراً في مقدار المال المتحصل عليه، لذا ينبغي عليك أن تتحمل مسؤولية عملك، فإذا وجدت نفسك ممن لا يجيدون تحمل هذا النوع من المسؤولية فعلياً أن تفكر كثيراً قبل أن تترك عملك المنتظم.

3- لا يوجد للعمل على الإنترنت كياناً رسمياً تركز عليه لعل هذا السبب تحديداً هو ما يدفع شريحة كبيرة من العملاء إلى الابتعاد عن التعامل مع العاملين من المنزل بشكل مستقل نظراً لشعورهم بصعوبة ملاحظتهم بحقهم، فعلى سبيل المثال .. حينما تتعامل مع مبرمج يعمل بشكل حر من المنزل، ويعطيك فترة زمنية لإنهاء العمل المطلوب منه فيها، قد يساورك بعض الشكوك من كونه لن يتمكن من إنهاء عملك في نهاية المطاف ولن تستطيع استرداد حقوقك المالية، إذ أنه في هذه الحالة تكون كلمته هي الوعد والضمان فقط وبالطبع لا تعتبر شيئاً قاطعاً بالنسبة للكثيرين من العملاء. كما لا يوجد ضمانات أخرى تضمن لك حقلك فليس هناك التزامات أو تعاقبات رسمية بينكما تضمن لك التزامه الفعلي بإتمام عملك.

وفي هذه النقطة تحديداً يعتمد بعض العملاء على كتابة عقوداً مع الطرف الذي يعمل من منزله كمستقل ويقومون بإمضائها عن بعد حتى يضمنوا حقوقهم، ولعل هذا الأمر قد يربك بعض المستقلين الجدد أو ربما يربك البعض الآخر نوعاً ما، ولكن هذا على الأغلب ما يحدث لكي يضمن العملاء حقوقهم، ولذا عليك أن تتعامل مع الأمر بشكل سلس حينما يحدث معك كعامل حر من منزلك فدانماً لا يكون غرض العملاء من العقود التي قاموا بكتابتها معك هو المقايضة بقدر ما يرغبون في ضمان حقوقهم.

نصيحة هامة:

يمكنك اختيار الاستراتيجية التي تناسبك لبدء عملية تحويلك من عامل منتظم بدوام في إحدى الشركات إلى عامل حر (مستقل) من منزلك، ولكن انصحك بعدم ترك الوظيفة والسير بالتوازي بين العمل المنتظم والعمل الحر على الأقل بشكل مؤقت لفترة من الزمن حتى تستقر في العمل الحر، وتقف على أرض صلبة، وعندئذ يمكنك ترك العمل المنتظم والتفرغ تماماً للعمل الحر من المنزل.

أسرار نجاح العلاقة الحميمة

دكتور/ شيرين صبرى



10 عبارات يكرهها المراهقون

بقلم: ريهام القاضي

المراهقون مخيفون. بالنسبة لكثير من الأمهات هم قتال موقوتة، لديهم الكثير من المشاعر المضطربة، من الممكن أن ينفجروا من الغضب في أي لحظة لمجرد سماعهم كلمة أو عبارة لا تسير على هواهم وتستفزهم. بعد أن تحدثت مع ملك، صديقتي المراهقة، إليك هذه القائمة من العبارات التي تثير غضبهم كي تتجنبها:

اقرأ: أهم 10 نصائح لتربية المراهقين أسباب وعلاج ضعف الثقة بالنفس لدى المراهقين

1- (هو كده وخلص) هذه واحدة من أسوأ العبارات على الإطلاق. فهي غير منطقية ومحطبة وتشبه إلى حد كبير عبارات تصدر من طفل ذي أربع سنوات. إذا كنت تريدين من المراهق أن يتصرف بمسئولية كالبالغين عليك أن تعامله على أنه بالغ، ولذلك عليك أن تقدمي إليه الأسباب وليس (هو كده وخلص) لأنها عبارة تترجم في عقل المراهق هكذا: (معنديش سبب فأنا بخنق عليك).

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

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

4- (عندما كنت في سنك، كنت أسير 15 كيلومترات للذهاب للمدرسة وأكل مرة واحدة يومياً وأذكر على لمبة جاز) لا شيء مما تقولين سيبدو كأنه قصة معاناة وتحدي وإثارة. فالعالم بالنسبة للمراهق يدور حوله وليس حولك. هو المهمل ليس إلا.

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

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

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

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

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

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

وذكاء مثل التلميذ الشاطر الذي عليه أن يجتهد في بداية الأمر كي تسهل عليه الأمور فيما بعد.

3. التوقيت بين رغبة الطرفين: تشير الدراسات إلى أن الرغبة والشهوة الجنسية تفتت وتبرد عند الزوجين بمرور السنين حتى تصل إلى النصف. ويعزون الأسباب في هذا التناقص إلى الفشل في التوقيت بين رغبة الطرفين وعدم الوصول إلى التوافق بينهما، حيث يظن بعض الرجال أن زوجاتهم مثل الفرن الذي يستخن، ويصبح جاهزاً للطبخ ما إن تشعل قربه عود الثقاب، لكنهم يُصدمون عادة بعدم تجاوب المرأة معهم، وهذا ما يشعرون بالإحباط والحرج والتردد في تكرار التجربة مرة أخرى. والوصفة التي يقدمها الاختصاصيون للرجل هي في فتح الحوار مع المرأة والتسلل شيئاً فشيئاً لتحديث الحميمي، الذي يحرك المشاعر ويوصلها للتجاوب.

4. تخلص من الرتابة وابتعنا عن الجديد: يمكن أن تستمر الرغبة الجنسية للزوج على نفس المنوال، لكن هذا الأمر يختلف عند أغلب النساء العربيات اللاتي يتعهن العمل البيتي وثقل المسؤولية، ويؤدي بهن إلى العزوف تدريجياً عن هذه الممارسة الحميمة. ولكن مركب الحياة الحميمة بين الزوجين لا يمكن أن يسير إلا بهما معاً، وأن سعادة أحد الطرفين مرهونة بعلامات الرضا التي يراها في عيون الطرف الآخر. لذا فإن التغيير والعمل على جذب شريك الحياة وإمتاعه هي ليست مهمة المرأة فقط كما يظن البعض، ويمكن للرجل أن يكون مبادراً في رمي الحجر في ماء العلاقة الحميمة الراكدة، وجميل أن يفكر أحد الطرفين في مفاجأة شريكه بكلمة غزل رقيقة أو قارورة عطر أو باقة ورد أو هدية بسيطة يمكن أن تذهب بالرتابة والضعف وتحفز الطرفين على العطاء.

5. كيل المديح والإطراء: إن الطريقة التي ينظر بها كلا الزوجين إلى نفسه، تعتمد كثيراً على مدى نجاح علاقته الحميمة مع شريك الحياة، لذا فإن كلمات الإطراء والإعجاب لها مفعول السحر في ديمومة المحبة بين الزوجين. وعلى الشريك أن يبحث عن مواطن الجمال في شريكه، وأن يؤكد عليها ويتغاضى عن العيوب قدر المستطاع؛ كي يبني الثقة في نفس شريكه ويشجعه على أن يكون أكثر عطاءً خلال علاقتهما الحميمة. فإلنساء يتجملن ويمارسن تمارين الرشاقة ويتبعن الحمية كي يحصلن على كلمة رضا وإعجاب من الزوج، كما أن الرجال يفعلون كل ما في وسعهم كي يكونوا ناجحين ومقبولين في نظر الزوجة.

6. افتحي قلبك لشريك الحياة: إن نجاح العلاقة الحميمة بين الزوجين يعتمد بشكل كبير على مدى صراحتهم، وانفتاح أحدهما على الآخر. وليس عيباً أن يقول الشريك إنه يحب هذا ولا يحب هذا، وأنه يرتاح لهذه الممارسة في علاقتهما الحميمة ولا يرتاح للآخرى. إن الصراحة أفضل كثيراً من القبول بما لا تريده على مضض، مما يؤثر سلباً على علاقتكما ببعض. ولا بأس أن يأخذ الرجل بيد زوجته ويسير معها خطوة بخطوة ويكون دليلاً، بدلاً من فرض ما يريد وبالطريقة والوقت الذي يريد.

المهبل عضو قادر على تنظيف نفسه تلقائياً، ولكن لنعترف بصراحة أحياناً لا نشعر بأن تلك المنطقة الحساسة أصبحت نظيفة فعلاً إلا بعد الاعتسال. إذا كنت راغبة باستخدام الصابون، ننصح فقط باستخدام الأنواع الخفيفة أو الطبيعية، التي لا تحتوي على كحول أو مواد معطرة أو روائح قوية، نظفي المنطقة الخارجية فقط، وتفادي فرك المنطقة الداخلية من المهبل بالصابون. يمكن أن يسبب ذلك الحكة والالتهابات. لا تستخدمى كريمات عطرة وقوية لأنها يمكن أن تسبب الحكة أو التهيج في المنطقة التناسلية. عليك أيضاً بتجنب رطوبة تلك المنطقة، ولذلك ينصح بارتداء الملابس الداخلية القطنية النظيفة بعد ممارسة الرياضة والتعرق، وبعد الإخراج، ينصح بتنظيف تلك المنطقة ومسحها من الأمام إلى الخلف، وهذا لتفادي الإصابة بكتيريا مؤذية يمكن أن تنتقل من المنطقة الخلفية حيث البكتيريا أكثر إلى منطقة المهبل الحساسة والمسالك البولية.

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

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

1. تغيير المكان والزمان: إن العلاقة الحميمة بين الأزواج عرضة للصدور والهبوط، كما هو الحال مع كل العلاقات الإنسانية بين البشر. وإن ممارسة هذه العلاقة في نفس المكان التقليدي وفي نفس الوقت من اليوم يمكن أن يقود إلى الملل. لذا على الأزواج أن يغيروا من هذه الأماكن والأوقات قدر الإمكان، وإذا لم يتوافر مكان آخر، يكون على الزوجة مهمة تغيير الديكور والإضاءة والألوان الستائر والشراف من وقت إلى آخر، وإن قليلاً من التغيير لا يكون مكلفاً دائماً، مثل شراء مصباح أحمر أو أزرق أو أخضر يغير الأجواء والأمزجة بأقل التكاليف.

2. التعرف على النقاط الساخنة في خارطة الشريك: لقد وضع الخالق في جسد الإنسان أعصاباً حسية تحرك رغبته الجنسية، وعلى الزوج والزوجة أن يتعرفا على ما لا يقل عن عشر نقاط حيوية وحساسة في جسم شريك الحياة، وأيضاً التأكد من مزاياها الخاصة التي توصله إلى مرحلة الرضا والاطمئنان النفسي والإشباع، ومن يجهل هذه النقاط هو كمن يريد أن يرسم منظراً طبيعياً وهو لا يملك ألواناً أو فرشاة. والوصفة البسيطة للتعرف على أسرار هذه المناطق هو في استخدام حاسة اللمس، ولكن برفق وببطء

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

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

هذه بعض النصائح للرجال والنساء:

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

الأسنان: عليك الاهتمام بصحة الفم والأسنان باستخدام فرشاة الأسنان واللسان والمعجون وغسل الفم للقضاء على الروائح الكريهة التي تسببها بقايا الطعام. إزالة الشعر

الهبوط الصغيرة الفهراء: التي تصيب الجلد أحياناً بعد الحلاقة بأمواس أو وسائل أخرى هي نتيجة التهاب حول ساق الشعرة الموجود تحت الجلد، خاصة لو الشعيرات مدفونة تحت الجلد وتنمو ملتوية في داخله، هذه الظاهرة تحدث أكثر لذوي الشعر القوي المجعد من الرجال أو النساء. في هذه الحالة يمكن إزالة الشعر من الجذور باستخدام الشمع أو الطريقة التقليدية وإذا كنت تفضل تقصير الشعر فقط، يمكن استخدام مقص خاص أو ماكينة كهربائية بحيث تترك حوالي 2 مم من الشعرة ظاهراً، ولا تنس أن تغسل الجلد بصابون مخفف وترش الأدوات بالكحول قبل وبعد الاستعمال.

فعل الأعضاء التناسلية: تنظيف المنطقة بين القضيب/المهبل والشرج بفقوطة أمر هام لأن عدم تنظيفها بعناية يسبب رائحة كريهة، وهذا بسبب تجمع البكتيريا والفطريات بها، ومن الضروري جداً أن تجفف بعدها أيضاً بفقوطة نظيفة لا يستعملها غيرك ويتم غسلها على درجة حرارة فوق 60 مئوية كل أسبوع بالأكثر. إذا كنت تعاني من رائحة كريهة، يمكنك شطف المنطقة التناسلية بمحلول مياه وخل أبيض (لتر مياه وفنجان خل أبيض من 100 ملل)، يتبعها تشفيف جيد. وإذا استمرت الرائحة فعليك مراجعة طبيب أمراض جلدية وتناسلية، اهتم أيضاً بتغذيتك لأن الأكل الصحي سينعكس على صحة المنطقة التناسلية بالإيجاب.



المساعدات المتاحة من شركات التأمين أثناء أزمة فيروس كورونا

بقلم / خبير التأمين / سامي بشاي

خاص لجريدة كاريزما
CA License: 0D91467
Covered CA
Certification: 5000006082

على سيارتك لأن DMV مغلق ، فستعمل شركات التأمين معك على ذلك أيضًا. راجع التغطية التأمينية الخاصة بك هناك خطوات إضافية يمكنك اتخاذها لتوفير المال على تأمين سيارتك:

• أسأل عن خصم الأميال. تقدم شركات التأمين عادة خصومات للسائقين الذين لا يستخدمون سياراتهم في كثير من الأحيان. اتصل بشركة التأمين وأخبرهم بعدد الأميال التي استخدمتها للقيادة قبل بدء الوباء ، ثم أخبرهم كيف تغير ذلك. "عادة ما تجعلك شركات التأمين تنتظر أي خصم حتى بدء فترة البوليصة التالية ، ولكن يبدو أن بعض شركات التأمين تقول إنها ستخفض أسعارها إذا كنت تقود سيارتك لمسافة أقل الآن."

• تعديل التغطية الخاصة بك. على سبيل المثال ، يمكن أن يوفر لك المال القابل للخصم Deductible (المبلغ الذي يتعين عليك دفعه من جيبيك إذا قدمت مطالبة) "ربما تغيرت احتياجاتك بمرور الوقت. ربما في بعض الأماكن يجب أن تكون مبالغ التأمين أعلى. إذا كانت سيارتك قديمة فقد لا تحتاج إلى تغطية شاملة وتصادم عليها. وقال "هذه الأنواع من الأشياء يمكن أن تكون عاملاً". لاحظ أنه إذا كانت سيارتك مستأجرة أو تم شرائها بالتقسيط ، فمن المحتمل أنك لن تتمكن من حذف بعض التغطيات.

• إلغاء التغطية على السيارات التي لا تقودها. هذه خطوة هامة ولكن إذا كنت تمتلك عدة سيارات وكنت تقود سيارة واحدة فقط فيمكنك اختيار إلغاء التغطية على السيارة (المركبات) التي لا تقودها. لاحظ أنك قد لا تكون محميًا من أعمال التخريب أو السرقة أو غيرها من الأضرار التي تلحق بالسيارة. وتذكر أن تراقب سيارتك أثناء وقوفها. إذا لم تعجبك الطريقة التي تعاملت بها شركة التأمين الخاصة بك خلال وقت الشدة ، يمكنك دائمًا تبديل أو تغيير شركة التأمين المتعامل معها.

حافظ على أقساط التأمين من التراكم إذا كنت قد أجلت دفعات أقساط التأمين فاستعد للفواتير المرتفعة قليلاً في المستقبل. قامت اغلب شركات التأمين بتوزيع هذه الدفعات المتأخرة على مدى عدة أشهر لتسهيل الأمر على حاملي الوثائق . إذا قمت بتخفيض التغطية الخاصة بك ، أو طلبت خصم الأميال ، أو إذا كنت قد قطعت سيارة عن الطريق فتذكر تغيير البيانات مرة أخرى إذا بدأت في القيادة لمسافة أكبر من الأميال.

أرحب بجميع أسئلتكم المتعلقة بكافة أنواع التأمين على البريد الإلكتروني التالي samy@goldenwayins.com

أن كل عميل لديه بوليصة تأمين على السيارات اعتبارًا من 31 مارس سيحصل على انتماء بنسبة 20 بالمائة على شهرين من أقساط التأمين في الأسابيع القادمة.

• Allstate

بأن معظم العملاء سيحصلون على خصم 15% على أقساط التأمين لشهري أبريل ومايو.

• American Family Insurance

• سوف تقدم الشركة دفعة واحدة بقيمة 50 دولارًا أمريكيًا لكل مسياره مؤمن عليها بموجب بوليصة تأمين السيارات الشخصية.

• GEICO

• تقدم انتماءً بنسبة 15 بالمائة لحاملي وثائق التأمين على السيارات والدراجات النارية عند تجديد وثيقه التأمين. اتصل بوكيلك أو خدمه العملاء الخاصه بشركة التأمين.

إذا كنت تواجه مشكلة الآن في دفع قسطك فيجب أن تكون خطواتك الأولى الاتصال بوكيلك التاميني او خدمه العملاء. "في الغالب ، تتطلع شركات التأمين إلى القيام بعملها بشكل صحيح من قبل عملائها ، والذي بدوره يجب أن يساعد معدل استمرار العملاء مع شركة التأمين احصل على مساعدة بشأن أقساط التأمين تقوم شركات التأمين بإيقاف الدفع مؤقتًا لمدة شهر أو شهرين ثم توزيع مبالغ الدفع هذه على الأشهر المتبقية من البوليصة. أكثر من 90 في المائة من سوق تأمين السيارات يقومون بتأجيل قسط وبعضهم يقومون باعتمادات متميزة لمساعدته عملائها أثناء فترة فيروس كورونا. نظرًا لأن لكل شركة تأمين مساعدتها الخاصة بها ، فمن المهم للعملاء قراءة التفاصيل الدقيقة ومعرفة مدة تأجيل الدفعات أو عمليات الإلغاء ، ومتى سيتعين عليهم دفع أقساط التأمين هذه. يمكن أن تتغير المساعدات من يوم لآخر وتختلف من شركة إلى أخرى، لذلك من الأفضل التحقق من موقع شركة التأمين الخاصة بك. احتفظ بوثيقه تأمينك ساريه "يتطلب القانون في معظم الولايات على مالك السيارة وجود تأمين.

تؤخر معظم شركات التأمين عمليات الإلغاء بسبب عدم السداد خلال COVID-19. لذا، إذا تقيت إشعارًا بالإلغاء أو إذا كنت تعلم أنك غير قادر على دفع قسطك الشهري ، فاتصل بشركة التأمين الخاصة بك.

تحاول العديد من شركات التأمين العمل مع عملائها لجعلها قادرة على تأخير المدفوعات في هذا الوقت دون رسوم أو عقوبات أخرى". "إذا لم تتمكن من تحديث التسجيل

الخاص بك اعتبارًا من 7 أبريل 2020 وتخطط لإصدار رد الأموال بالطريقة التي دفعت بها أحدث دفعة أو بشيك. سوف تبدأ في إصدار المبالغ المستردة في الأسابيع المقبلة سيتم رد أموالك تلقائيًا ولا تحتاج إلى الاتصال بالشركة.

• Progressive

أعلنت انها سوف تقوم بدفع حوالي مليار دولار تقريبًا لعملائها من حاملي وثائق التأمين وذلك بمنح خصم 20% من أقساط تأمين شهر ابريل ومايو 2020 ولا يحتاج العميل الي اتخاذ اي اجراء للحصول علي هذا الخصم.

• Mercury

تخطط الشركة لإعطاء 15% كم أقساط التأمين الشهرية لعملائها في شهر ابريل ومايو 2020 وينطبق ذلك على جميع عملاء التأمين الشخصي.

• Safeco

ستقوم الشركة بدفع حوالي 250 مليون خصومات لعملائها وذلك بمنح 15% لمدة شهره بدياه من 7 ابريل 2020 ولا يحتاج العملاء الي اتخاذ اي اجراءات وكذلك اضافته تغطيه تأمينيه خاصه بخدمه التوصيل سواء توصيل الطعام او الادويه الي وثيقه التأمين الشخصية.

• Nationwide

سوف تمنح الشركة 50 دولار خصمًا لكل وثيقه تأمين على السيارات لأي وثائق تأمين ساريه من تاريخ 21 مارس . وسوف يتم استلامها عن طريق شيك او ترد الي وسيله الدفع المستخدمة في وثيقه التأمين

• Travelers

أعلنت الشركة ان عملاء التأمين علي السيارات سيحصلون علي نسبة 15 في المائه علي اقساط السيارات لشهري ابريل ومايو لمساعدته عملائها اثناء ازمه فيروس كورونا.

• State Farm

أعلنت أن حوالي سوف تصل إلى 2 مليار دولار ستذهب إلى عملاء تأمين السيارات ، الذين سيحصلون على انتماء حوالي 25 في المائة من أقساطهم للفترة الزمنية من 20 مارس إلى 31 مايو. وأشارت الشركة إلى أنها تتلقى عددًا أقل من المطالبات حيث بدأ العديد من الأمريكيين في العمل عن بُعد وتخليهم عن تنقلاتهم.

• USAA

وهي واحدة من أكبر شركات تأمين الممتلكات في البلاد انها سوف تدفع حوالي 520 مليون دولار لعملائها ، مشيرة إلى

بينما تكون السيارات دون استخدام وتعاني ميزانيات الأسرة من انخفاض الدخل نتيجة تقليل ساعات العمل او فقد الوظائف، قد يكون لدى السائقين طرق جديدة لتوفير المال في وثائق التأمين على السيارات. انخفض استخدام المركبات الشخصية في الولايات المتحدة بنسبة 50 بالمائة تقريبًا مقارنة بحجم حركة المرور المعتاد . وهذا يعني انخفاض المخاطر لشركات التأمين - وهو ما يجب أن يترجم إلى أقساط أقل للمستهلكين. 20 من شركات التأمين على السيارات الأعلى تقييمًا ومبيعا في تصنيفاتنا تحاول أن تكون على استعداد لمساعدة المستهلكين.

تقوم بعض شركات التأمين تلقائيًا بتأجيل عمليات إلغاء وثائق التأمين وتأجيل الأقساط لكن البعض الآخر يطلب من المستهلكين الاتصال بوكيلهم أو شركتهم لطلب المساعدة. عادة ما يتم عرض هذه الوثائق بشكل بارز على مواقع شركة التأمين ، إلى جانب معلومات الاتصال. وجدنا أيضًا أنه يتم إجراء التغييرات بسرعة ، لذا من الأفضل للمستهلكين الاتصال بشركة التأمين أو وكيلهم مباشرة للحصول على أحدث المعلومات.

فيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتقليل أقساط تأمين السيارة ، والمزيد من المعلومات حول ما تقوم به شركات التأمين.

هل المبلغ المسترد متاح؟!

نظرًا لحدوث عدد أقل من الحوادث فإن صناعة التأمين ككل قد ينتهي بها الأمر إلى توفير 100 مليار دولار من المطالبات التي لن تحتاج إلى دفعها. قالت العديد من شركات التأمين أنها تخطط لدفع جزء من هذه المدخرات تلقائيًا للمؤمن عليهم . يتم عرض تفاصيل هذه البرامج على مواقع شركة التأمين ومعظمها يحتوي على قسم محدد مخصص لاستجاباتهم لوباء COVID-19.

من المحتمل أن يرى العملاء أن عمليات إعادة الأموال هذه يتم تطبيقها تلقائيًا - إما كتخفيضات متميزة أو أرصدة حسابات. لا يتعين على حملة الوثائق اتخاذ أي إجراء أو تقديم أي طلبات. اتوقع رؤية المزيد من الشركات تحذو حذوها.

واليك عزيزي القارئ بعض مساعدات شركات التأمين:

• Liberty Mutual

سوف تقوم بدفع 250 مليون دولار تقريبًا لعملائنا. وإليك كيف يعمل: سيحصل عملاء التأمين على السيارات الشخصية على استرداد بنسبة 15% على شهرين من قسط السيارات الخاص بهم، بناءً على مبلغ قسط التأمين



LOGOS TV



أَعْطُوا تُعْطَوْا

DONATION
helping hand

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



العطاء شهادة حيه لإنجيل المسيح

والعطاء بسخاء هو أيضا شهادة عن عمل الله فى القلب
هذا جزء من المحتويات والأجهزة المطلوبة بـ Studio قناة لوجوس الفضائية

Here is the purchases:

- 1- 120 TB Storage - HD recordings - \$10,000
- 2- LED Lighting with total - \$3500
- 3- 2 Cameras with total - \$7000

- 4- Wireless production switcher - portable wireless 4camera switcher - \$4000
- 5- Set furniture and decoration - \$5000
- 6- Playlist new version - \$2000
- 7- digital mixer - \$50,000

Logos TV

Online: 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 12177 V

Nilesat - Egypt and Middle East: Freq 11096 H



<https://facebook.com/logostv1>



<https://youtube.com/ArabicLogosTV>

DONATE

Online: www.logoschannel.com

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

LOGOS TV P.O. BOX 8266 NORTHRIDGE, CA 91327



Tel: (626) 261 9969

www.charismaaa.com

Email: infocharismaaa@gmail.com

- ⊙ تصميم وتنفيذ جميع أعمال المطبوعات والمرئيات.
- ⊙ **Business Cards - Brochures - Posters - Flyers**
- ⊙ تصميم الlogos.
- ⊙ تصميم وتنفيذ أغلفة كتب وصفحات الجرائد والمجلات.
- ⊙ تصميم وتنفيذ إعلانات الجرائد والمجلات للشركات التجارية وغيرها.
- ⊙ تصميم وتنفيذ الإعلانات التلفزيونية المختلفة والمونتاج.
- ⊙ الpromos والتعليق الصوتي وتصوير الإعلان وعمل جرافيك للpromos
- ⊙ تصميم عبوات التعبئة والتغليف وكل ما يخص المطبوعات.
- ⊙ تصميم وتنفيذ ال Banners بأحجام مختلفة لجميع الأنشطة والشركات.
- ⊙ مطبوعات على الهدايا بمختلف أنواعها والطباعة والرسم على ال T-Shirts وغيرها من أعمال التصميم المتميزه ورسوم الكاريكاتير والفنون التشكيلية.

- ⊙ **Design business logos**
- ⊙ **Design covers and pages of newspapers and magazines**
- ⊙ **Design business advertisements for Newspapers and magazines**
- ⊙ **Design of various TV commercials and voiceover montage**
- ⊙ **Advertising photography and graphic work for promos**
- ⊙ **Design packaging containers for all products and process them for printing**
- ⊙ **Design different sizes Banners**
- ⊙ **Design gift's prints of various kinds as well as T-Shirts prints**
- ⊙ **Distinctive designs, drawing cartoons and all fine arts**



خرافات تشاؤمية



بقلم / مرجريت إقلا ديوس
margaretikladiou@yahoo.com

خاص لجريدة كاريزما



لأسباب متعددة منها اجهاد عصب العين ..

• سكب الماء الساخن في الحمام:

يعد سكب الماء الساخن في الحمام من أكثر الأشياء التي يتشاؤم منها المصريين و أنهم يعتقدون أن ستكون طريقاً لغضب الجن والشياطين الذي يسكن في الحمام والذي من الممكن أن ينتج عنه أذى للإنسان ويرى البعض أنه أمر غير محبب على الإطلاق و لكن ينصح الحكماء و رجال الدين للبعد عن هذه الاعتقادات المخيفة و ذكر اسم الله أينما وجدوا و ذهبوا .

• رؤيه و سماع الغراب الأسود :

على الرغم من أنه طائر ذكي إلا أن البعض يتعامل معه على أنه مصدر للشؤم والتكد وهذا في عدد من دول كثيرة سواء عربييه او اجنبيه و يقال ان سبب كره الغراب فتعود لعدة أسباب .. و يكره المصريين الغراب لأنهم يعتبرونه من المشاركين في جريمة قتل قايين لهابيل لأنه أرشد قايين على طريقة دفن أخيه بشكل غير مباشر عندما دفن الغراب أخيه وقلده قايين ويرمز كذلك للغراب الذي ارسله سيدنا نوح لمعرفة اذا ماجفت الارض بعد الطوفان أم لا و عندما أطلقه لم يعد مره اخره فأصبح الغراب النوحى الأسود يرمز للقال السن عند الكثيرين .. الغراب من الطيور التي لا يفضل المصريون رؤيتها ولا حتي سماع صوتها ..

• رؤيه ألبومه أو القوقه "أم قويق" :

تمثل ألبومه في المجتمعات العربييه طائر نذير شؤم و فقر اذا شاهدتها احد ليلاً و يحذر البعض من عدم النظر إليها حتي لا تسحب البصر من العين نظراً لقوه تحديقها في العينين .. ولكنها في الحقيقة طيور ترمز للحكمه و للاستتارة و البصيره الروحيه و استخدمتها الكثير من شعوب البحر المتوسط والبلاد الأجنبييه لرموز معينه في حضارتها القديمه و رموز لقوه الحكمه و البصيره و تحديق أعينها يرمز الي انفتاحها على الحياه وتمتعها بوفره المعرفه ..

و علي الصعيد العام فإن اتباع مثل هذه العادات التشاؤمية ماهو الا نوع من الجهل الموروث ... ياليت كل شخص قبل القيام بأي فعل ان يسأل نفسه .. لماذا انا مقدم علي فعل هذا الشئ .. فمن المؤكد سيجد اجابات كثيره علي ما يدور بخاطره قبل القيام بأي فعل !!!

طفله قبل أن يتم أيامه السبع يصيب الرضيع بنفور من التقام صدر والدته و للأسف اقتنع بها البعض، والبعض الآخر يتداولها دون التصديق بهاو أن الكثير يضع الأوهام ويصدق عليها دون التفكير بها، فما علاقة الرجل الحليق بلبن الأم، فالرضاعة تأتي من تغذية واعتناء الأم لنفسها و قبل وبعد الولاده .

• قص الأظافر ليلاً :

هذه العادة التشاؤمية منتشرة بين المصريين خصوصاً في بعض قرى مصر و يعلل الأمر للبعض أنه غير مستحب أما البعض الآخر يري أن قص الأظافر ليلاً يؤثر بشكل سيئ على حظ هذا الشخص ويجعله منحوساً وكذلك متداول أنه من غير المفضل للقاء بقايا الأظافر في سلة القمامة لأنه من الممكن أن يستغلها شخص آخر في عمل سحر يضر هذا الشخص.

• فتح و إغلاق المقص تكررًا :

كثير من الخرافات المرتبطة بالمقص فيرى البعض أن ترك المقص مفتوح يجلب المشكلات أما فتحه وإغلاقه دون داعي فهو سبب كافي لحذوث مشاكل و قال شؤم في المكان الذي تم فيه هذا الفعل على النقيض يتعامل البعض معه على أنه مصدر للحماية من الأمور السيئة والكوابيس مما يدفع المقتنعين بهذه الخرافة إلى وضعه أسفل الوسادة أثناء النوم.

• رمي بقايا و فتات الخبز :

ان إلقاء الخبز هو عادة سيئة يتشاؤم منها العرب وهي تؤدي إلى الفقريرأيهم. و ذلك ان الخبز يرمز الي الرزق و نعم ربنا ايضاً ومن يرمي الخبز انما يرفض النعمة. وهكذا يتحول الخبز في الفكر الشعبي العربي الى شيء فيه قداسة واحترام بنعمه ربنا ..

• رقة العين :

واحدة من أكثر الخرافات المتداولة بين الكثير من المصريين فإذا حدث وأن شعر شخص "برقة" العين الشمال فهذا يدل على أن هناك أمر شئ أو كارثة في طريقها إليه وعلى العكس فإذا حدث هذا الأمر مع العين اليمين فهذا يدل على خير كثير سيحدث و يلجأ المتشاؤمون من هذه العادة الي تقييل أيديهم و مسح أعينهم و قول "خير اللهم اجعله خير" و لكن طبيياً يرجح الأطباء ان رفع العين قد ترجع

• استمرار التقليل المزجج في أكواب المشروبات الساخنة:

حين لا تجد ملعقة تحرك بها كوب الشاي الموضوع امامك فانك قد تسعى الى تحريكها بسكين او شوكة او حتى قلم .. يتشاؤم الكثيرين من هذه العادة وينصحوا بان لا تفعل ذلك في المرة القادمة إلا اذا اردت الا تتزوج في السبع سنوات القادمة فهذه بالنسبه لهم هي العقوبة التي يتلقاها فاعل هذه الحركة او عندما يتم التقليل المستمر مع إصدار ضجه بالملعقه داخل الكوب ..

• المرور أو التخطيه فوق الأرجل المفروده:

لا يستحسن المرور من فوق جسد شخص نائم او من فوق رجلي شخص ممدودتين سواء كان نائماً او لا ..

خصوصاً اذا كان هذا الشخص طفلاً صغيراً فان هذا الفعل يؤدي الى توقف نموه. والعرب يكرهون هذه الحركة ايضاً وينصح الكبار منهم الصغار بأن لا يمرروا من فوق شخص نائم. ويذكر ان الأمهات كانت تحذر من المرور هكذا من فوق النائمين. والسبب ان الأموات فقط هم من يمر المرء فوقهم بهذه الطريقة والمرور فوق شخص انما يمثل رمزياً المرور فوق ميت.

• كسر المرأة:

تعتبر كسر المرأة فال سن يجلب التشاؤم ويرجع ذلك الي ان على المرأة تطيع صورة المرء وانكسار المرأة اذن قد يعني انكسار الصورة او الصور التي تطيع عليها وتحطم مرأة في البيت ليس بالعلامة الايجابية في عرف بعض المجتمعات من حولنا و انها تدل على حدوث مكروه. وأخذوا بالاعتبار ان السحره و المنجمون في القديم كان يسعوا الى انزال اللعنة او الأذية في الشخص المطلوب بواسطة رسم صورته ثم تمزيق هذه الصورة وان هذا الفعل يعني رمزياً تقطيع العدو وإماتته.

• دخول الحليق علي الرضيع و أمه قبل السبوع :

يتشأم الكثيرين من ذلك و تسمع مقوله ..متدخلش على ابك قبل ما يسبع وأنت حالق عشان يرضع طبيعي"، مقولة تراثية يتناولها الأجيال، تقولها كل جدة لأبو المولود، وذلك لاعتقادهم أن دخول الأب حالقا شعره على

ترك لنا اباؤنا واجدادنا الكثير من العادات المصرية الموروثة وأصبحت نقوم بها دون أن نبحث عن تفسير لها و دون وعي او معرفه لمحتواها و سواء كانت صحيحه أم خاطئة أو تحمل في طياتها مفاهيم و محتوى تشاؤمي او تفاؤلي و تناقلها الكثير من الأجيال إلا أننا مازالنا حريصين على اتباعها و مؤمنين بالكثير منها و نتعامل معها دون وعي باعتبارها حقائق لا يجب المساس بها أو مناقشتها .. و فيما يلي نرصد عدد من هذه الخرافات التي اعتقد بها المصريون على مدار سنوات طويلة بتشاؤميتها و ضروره البعد عن القيام بها ...

• رؤيه القط الأسود :

يعتبر القط الأسود من أكثر الأشياء التي تجعل من يراها متشائم فعلى الرغم من أن القط عموماً محببة لدى الكثيرين إلا أن القط الأسود تحديداً مصدر للرعب والخوف لدي كثيرين وخصوصاً أن هناك الكثير من الخرافات التي تشير أنه في الأساس روح شيطانية أو جن متجسد في شكل قط وهو ما يجعل من يراه يتعامل معه بطريقة منفره و قاسية للغاية كما أنهم يخشون النظر إليه لفترة طويلة و أنهم بذلك في خطر أو سيتلقون أخباراً سيئة و عموماً يعتبر القط الأسود عند كثيرين نذير شؤم و تكد ..

• الحذاء المقلوب :

من المؤكد أنك سمعت جملة "اعدل الجذمة من فضلك أو اعدل فرده الشيشب لوسمحت" عشرات المرات إذا لم تكن منات فبعض المصريين إذا لم يكن معظمهم يتعاملون مع هذا الأمر على أنه سيجلب الشؤم والتكد والخلافات في المنزل ويفسره البعض تفسيراً آخر أن النعل المقلوب يمنع دخول الملائكة إلى المنزل لأن الجزء متسخ فيه يكون متجه إلى السماء وهو ما يجعله سبب قوى لمنع الملائكة من دخول هذا المنزل وهو من أكثر الأشياء المتداولة بين المصريين على أنها تجلب لهم والتكد.

• عادة الكنس ليلاً :

وتعتبر عادة الكنس ليلاً من العادات المشؤمة لدى المصريين والتي توارثتها الأجيال فنسمع دائما كبار السن يمنعون الكنس ليلاً معتقدين في ذلك أنه يطرد الملائكة من المنزل ويجلب الشياطين .



Luxor International Inc الأقصر للإستيراد والتصدير

إستيراد الشاي والقهوة والمكسرات بجميع أنواعها

Coffee Beans

- Kenyan Green Coffee Beans AA
- Kenyan Green Coffee Beans AB
- Kenyan Green Coffee Beans PB
- Kenyan Green Coffee Beans C
- Roasted Coffee Beans
- Grounded Coffee Beans

Tea

- Kenyan Black Tea
- Keanyan Tea
- Kenyan Green Tea
- Egyptian Hibiscus

Seeds & Nuts

- Mixed Nuts
- Nuts And Seeds
- Cashew
- Peanuts With Crust
- Peanuts Without Crust
- Read Skin Peanuts
- Pumpkin Seeds
- Nuts And Seeds
- Melon Seeds
- Sunflower seeds

Dried Fruits

- Dried Dates
- Soft Dried Dates
- Golden Raisins
- Prunes
- Raisins

Legumes

- Chickpeas



www.charismaaa.com

منتجاتنا تجدونها بجميع الأسواق الأمريكية ونسعى أن تكون أعلى جودة في متناول الجميع



رئيس مجلس الإدارة
إيليا جون حنا

www.luxorsuppliers.com
E-mail:- info@luxorsuppliers.com
Phone: +1(800)600-6258





Charismaaa Newspaper
P. O. Box 280572 Northridge CA 91328
www.charismaaa.com
Email: infocharismaaa@gmail.com
wael@charismaaa.com
Tel: 626-261-9969



6 نصائح لوجبات سريعة أكثر ملاءمة صحياً

شطانر الدجاج المقرمشة وشرائح السمك المغطاة بالخبز، تحتوي على كمية كبيرة من الدهون والسعرات الحرارية. فاختار اللحوم المشوية الخالية من الدهون مثل صدور الديك الرومي أو الدجاج أو اللحم المدخن الخالي من الدهون أو اللحم البقري المشوي الخالي من الدهون.

5- الانتباه لما تشرب

يحتوي الكثير من المشروبات على سعرات حرارية عالية. على سبيل المثال، المياه الغازية العادية (32 أوقية أو 946 مليلتر) تحتوي على 300 سعر حراري. وعضاً عن ذلك، اطلب الصودا قليلة السعرات أو الماء أو الشاي المثلج غير المحلى أو المياه الفوارة أو المياه المعدنية. وتجنب أيضاً مشروبات الحلاوت (المخفوق) ومشروبات الآيس كريم الأخرى. فقد يحتوي المخفوق كبير الحجم على أكثر من 800 سعر حراري وكل الدهون المشبعة المطلوبة في اليوم كله.

6- تناولها على طريقته

تذكر أنك لست مضطراً لاختيار ما يأتي مع ساندويتش أو وجبة طعام، وليس حتى في مطاعم الوجبات السريعة. اسأل عن الخيارات والبدائل الصحية، وانتهبه لكميات الطعام.

مايو كلينك - صحتك

العديد من مطاعم الأطعمة السريعة. على سبيل المثال، بدلاً من البطاطس المقلية اختر طبق سلطة جانبياً مع تتبيلة قليلة الدسم أو البطاطا المطبوخة بالفرن. أو أضف طبق الفاكهة أو الفاكهة مع الزبادي لوجبتك. وتتضمن الخيارات الصحية الأخرى شرائح التفاح أو البرتقال أو الذرة أو الأرز المطهو البخار أو رقائق البطاطا المطبوخة بالفرن.

3- تناول الخضروات

اختر سلطة الوجبة الأساسية المؤلفة من الدجاج أو الجمبري المشوي من الخضروات خالية الدسم أو تتبيلة قليلة الدهون بجانب الطعام، وليس تتبيلة السلطة المعتادة والتي يمكن أن تحتوي الواحدة منها على 100 إلى 200 سعر حراري. واحذر من السلطات عالية السعرات الحرارية، مثل تلك المقدمة مع الحار المقلّى بإفراط أو تلك المغطاة بالدجاج المغطى بالخبز المقلّى (أو أي أطعمة مقلية أخرى). وتجنب أيضاً الأكلات الإضافية، مثل الجبن وشرائح اللحم المقدد والخبز المحمص، والذي يزيد سريعاً من عدد السعرات الحرارية. وإذا كنت لا تريد التتبيلة، يمكنك أن تجد أنواع سلطات تحتوي على سعرات حرارية قدرها حوالي 300 سعر حراري في معظم مطاعم الأطعمة السريعة.

4- اختيار الأطعمة المشوية

إن الأطعمة المقلية والمغطاة بفتات الخبز قبل قليها، مثل

هل يعني اتباع نظام غذائي لفقدان الوزن أو نظام غذائي صحي، أنه يجب عليك أن تقسم بأن تقلع عن الوجبات السريعة؟ ليس بالضرورة.

فقد يكفي التوقف المؤقت عن الوجبات السريعة مع اتباع نظام غذائي صحي دائم، إذا كنت حريصاً بشأن ما تتناوله من طعام.

لذلك يمكنك أن تضع هذه النصائح باعتبارك عند اختيار الوجبات السريعة:

1- تناول كمية صغيرة من الطعام

إذا قدم مطعم للوجبات السريعة أحجاماً عديدة من الساندويتشات، فالتقط أصغر واحد منها. تجنب الهامبرغر الذي يتضمن قطعتين أو ثلاث شرائح من اللحم البقري، والتي يمكن أن تحتوي على حوالي 800 سعر حراري و40 غراماً من الدهون. وبدلاً من ذلك، اختر هامبرغر من الحجم العادي أو الحجم الخاص بالأطفال، حيث يحتوي على حوالي 250 إلى 300 سعر حراري. وتجنب المقدار الكبير من البطاطس المقلية أو حلقات البصل، واطلب مقداراً صغيراً منها، يقلل هذا التغيير لوحده من 200 إلى 300 سعر حراري.

2- اختيار الأطباق الجانبية الأكثر فائدة للصحة

استفد من ميزة الأطباق الجانبية الصحية المقدمة في

لا يوجد أحد لا يحب البيتزا تقريباً، فمنذ اختراع ذلك الطعام الإيطالي وانتقاله عبر العالم أجمع يقبل الجميع على تناولها، وخاصة أن البيتزا يمكنها إرضاء كافة الأذواق بسبب التنوع الكبير في المكونات الغذائية التي تحويها من حوم أو طعام البحر أو الخضروات أو حتى الفواكه.

إلا أنه للأسف الشديد تعد البيتزا طعاماً غير صحي في كثير من الأحيان، الأمر الذي يجعل الراغبين في تناول الطعام الصحي يحاولون تجنبها قدر الإمكان، إلا أنه لحسن حظ عشاق البيتزا هناك عدة طرق ووصفات يمكنها أن تجعل من البيتزا طعاماً صحياً. نتناول سبعة من تلك الوصفات في هذه المقالة.

* ما الذي يجعل من البيتزا طعاماً غير صحي؟

هذا هو السؤال الأساسي الذي ينبغي الإجابة عنه من أجل تحضير بيتزا صحية، حيث تعد البيتزا طعاماً غير صحي لعدة أسباب: - أولها احتوائها على كمية لا بأس بها من الدهون المشبعة، والتي يمكن أن تسبب في زيادة الوزن وما يتبعها من مخاطر صحية، بجانب تضيق الأوردة والشرايين، ما يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية كارتفاع ضغط الدم.

- السبب الثاني هو أن العديد من اللحوم المصنعة التي تتم إضافتها إلى العديد من وصفات البيتزا تحتوي على نسبة مرتفعة من الصوديوم الذي يؤثر على ضغط الدم بشكل سلبي، كما قد تحتوي تلك اللحوم أيضاً على مركبات النيترات والتي ترتبط بسرطان الأمعاء.

- السبب الثالث هو أنه في كثير من الأحيان تحتوي البيتزا على كمية كبيرة للغاية من السعرات الحرارية.

* كيف يمكن إعداد بيتزا صحية؟

إن السر وراء وصفات البيتزا الصحية هو تجنب المكونات التي تسبب في العواقب الصحية السلبية التي ذكرناها آنفاً، بالإضافة إلى

7 وصفات تجعل من البيتزا طعاماً صحياً

استبدال تلك المكونات بأخرى صحية ذات سعرات حرارية أقل، وتحتوي على العناصر الغذائية الضرورية والمفيدة على السواء، الأمر الذي يمكن فعله في خطوتين فقط: العجين والإضافات.

- العجين

بشكل أساسي يتكون العجين الخاص بالبيتزا من الدقيق والماء والخميرة والزيت وقليل من الملح، ولجعل هذا العجين صحياً أكثر يمكن استعمال دقيق مصنوع من الحبوب الكاملة يحتوي على العديد من العناصر الغذائية الضرورية، وعلى سعرات حرارية أقل.

- الإضافات

المكونات الإضافية التي تغطي سطح عجينة البيتزا هي التي تكسبها طعمها المميز، ويمكن عبر استخدام العديد من المكونات الغذائية الصحية تحويل البيتزا بشكل كامل إلى وجبة صحية مفيدة، كما في الوصفات التالية:

1- بيتزا مارغريتا صحية

طبقية من الصلصة والجبن هي الوصفة الأكثر تقليدية للبيتزا، والتي يمكن تحويلها لمارغريتا صحية بمنتهى البساطة، حيث يمكن استبدال الصلصة بشرائح الطماطم الطازجة مضافاً إليها القليل من الحبق أو الزعتر المعروفين بفوائدهما الصحية، كما يمكن استعمال جبن مصنوع من حليب قليل الدسم أو خال منه لتقليل الدهون.

2- بيتزا فطر عش الغراب

يمكن استخدام العديد من أنواع فطر عش الغراب - المعروف أيضاً بالمشروم - كإضافات للبيتزا الصحية، حيث يعد عش الغراب بديلاً مثالياً للحوم، كما أنه يحتوي على العديد من العناصر الغذائية، كالمعادن الضرورية للعديد من وظائف الجسم، مثل البوتاسيوم والتحاس والسيلينيوم.

3- بيتزا الفلفل الملون

بدلاً من استخدام عجينة البيتزا التقليدية، يمكن استبدالها بعجين البيتزا المصنوع من الحبوب الكاملة، ثم تتم إضافة شرائح من الفلفل الملون الأحمر والأصفر والفلفل الأخضر التقليدي، بجانب قليل من التوابل والبهارات، وبذلك يمكن الحصول على بيتزا صحية غنية بالفيتامينات والألياف أيضاً.

4- بيتزا الباذنجان

بعكس الشائع لن يتم استخدام الباذنجان كإضافة هذه المرة، حيث سيتم استبدال عجينة البيتزا بشرائح الباذنجان، بجانب استخدام الطماطم وجبن الموزاريلا قليل الدسم بالطبع كإضافات للحصول على بيتزا لذيذة الطعم وغنية بالعناصر الغذائية الصحية.

5- بيتزا كرنب بروكسل وزيتون الكالاماتا

إن استعمال كرنب بروكسل وزيتون الكالاماتا كإضافات للبيتزا من شأنه أن يجعلها ذات مذاق مميز وغني بالفوائد الصحية، حيث تحتوي تلك المكونات على الألياف والكالسيوم بجانب الدهون غير المشبعة الأحادية ذات الأثر الطيب على الصحة.

6- بيتزا الدجاج المشوي والفاصوليا الحمراء

إن استخدام قطع صدور الدجاج المشوي بدلاً من اللحوم المصنعة يمكنه أن يصنع الفرق، حيث إن صدور الدجاج ذات محتوى أقل بكثير من الدهون والملح، وبالطبع دون مواد حافظة ومكسبات الطعم واللون، ما يجعلها مثالية لعشاق البروتين الحيواني، كما يمكن إضافة حبوب الفاصوليا الحمراء لما تحويه من فيتامينات وألياف.

7- بيتزا الكمثرى والتين وعين الجمال

أما لمحيي الطعم الحلو، فيمكن استخدام الفواكه والمكسرات كإضافات للبيتزا، حيث يمكن إضافة شرائح الكمثرى مع قطع التين بجانب عين الجمال، وذلك للحصول على طعم حلو غني بالفيتامينات والمعادن الضرورية للوظائف والعمليات الحيوية بالجسم. ترجمة وإعداد محمد السنياطي - صحتك



الأستاذ / جوزيف جبره Certified Insurance Agent
يرحب بكم الإستشارة مجانيه

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

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



www.charismaaa.com

جريدة شهرية

لكل الجالية العربية بأمريكا

لخدمة الجالية العربية في أمريكا .. الجريدة تغطي كافة الأحداث والمناسبات ثقافية - فنية - إجتماعية - سياسية - اقتصادية - رياضية - موضة - أزياء وطفولة - شباب

Tel: 626 261 9969

Email: infocharismaaa@gmail.com

الهدف بين يديك

انتظروا المفاجآت





Charismaaa
Newspaper

كاريزما

www.charismaaa.com

جريدة شهرية

لكل الجالية العربية بأمريكا

إعلاناتكم رجاء الإتصال على

+1 (626) 261-9969

Email: infocharismaaa@gmail.com
wael@charismaaa.com



مذاق مختلف



<https://www.facebook.com/Charismaaa-Newspaper-871950182912038/>
<https://www.facebook.com/groups/167452554053478/>



Charismaaa Newspaper P. O. Box 280572 Northridge CA 91328