

# midan

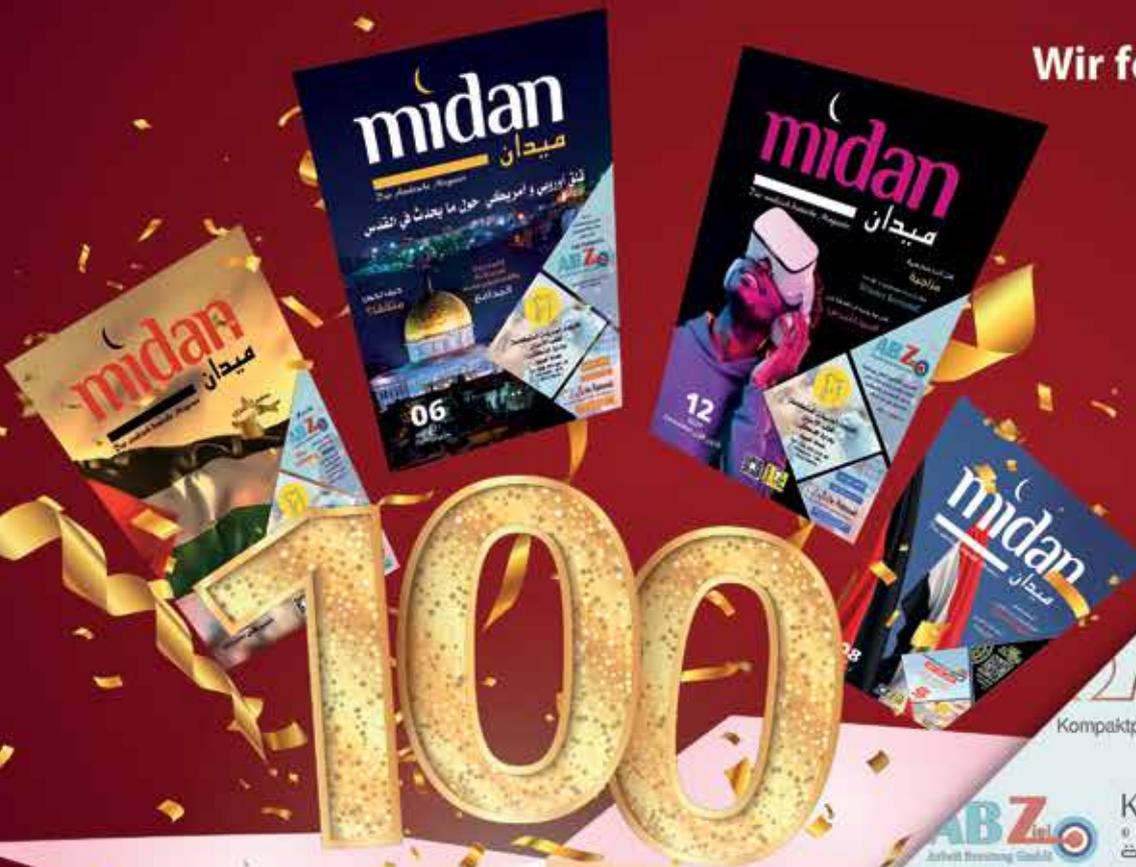
## ميدان

Das arabisch-deutsche Magazin

Wir feiern die 100. Ausgabe !

العدد 100 من مجلة

ميدان



10

2022

تشرين الأول



Richardstraße 110 | 12043 Berlin  
www.fahrschule-ayyildiz-Lernen.de  
030 680 871 37

Dr. Abboud  
Kompaktpraxis für Innere Medizin

KALIMAT  
ÜBERSETZUNGSBÜRO  
مكتب ترجمة

AZZAM  
GROUP

Postbank

ORANGE

AKKO  
& GRILLED

GASTRO  
ARENA.de

ZOOM



Die Herz Apotheke

العيادة الحديثة المتكاملة

لطب الأسنان  
بإدارة الدكتور

عماد عبود  
Tel: 030 499 681 58  
Donastr. 100  
12043 Berlin

# DIWAN

أكاديمية ديوان هي هيئة تعليمية مرخصة من مكتب العمل لمساعدة العملاء المقيدة أسماؤهم في سجلات مكتب العمل أو الجوب سنتر نحن فريق عمل من جنسيات وثقافات مختلفة و نقدم خدماتنا بأكثر من عشرة لغات

## خدماتنا من خلال التدريب الفردي



تعليم اللغة الألمانية بشكل فردي / دروس خصوصية / تحضير لامتحانات اللغة بكافة المستويات مع مدرب مختص

تدريب فردي للمساعدة على دخول سوق العمل / تعديل الشهادات الدراسية / تحليل القدرات الكامنة / التوجيه المهني / تجهيز ملف تقديم طلبات العمل و السيرة الذاتية / التدريب لمقابلات العمل / وضع استراتيجية للبحث عن عمل أو مهنة



التدريب الفردي لذوي الأمراض المزمنة و كبار السن / نساعدكم ونتابع معكم ونهتم بحالاتكم الصحية للحصول على درجة الإعاقة، التقاعد المبكر، حقوق الرعاية الصحية المالية و الخدماتية / الإعفاء من شروط اللغة و العمل لهذه الفئة

دروس خصوصية لتعلم أساسيات الحاسوب للمبتدئين مع مدرب مختص / إدارة الملفات الإلكترونية / تحرير النصوص / معالجة الجداول / التعامل مع شبكة الانترنت / الاتصالات الإلكترونية / تعلم لغات برمجة و برامج متطورة لذوي المستوى المتقدم



التحقق من استيفاء شروط التقدم للجنسية الألمانية و الإقامة الدائمة / لم الشمل / برنامج كفالة الأقارب / استخراج وتصديق الوثائق الرسمية من ألمانيا و سوريا / استشارات قانونية

تدريب فردي لحل المشاكل الاجتماعية / المشاكل البيروقراطية مع الدوائر الحكومية الألمانية كافة / استشارات في الأمور المتعلقة بالجوب سنتر / الحصول على منزل / الحصول على مقعد في روضة الأطفال و في تحسين الظروف الاجتماعية كافة



تأسيس الشركات / تحديد خطة العمل و الجدوى المالية / شرح النظام الضريبي الألماني / التحقق من إمكانية الحصول على دعم مالي حكومي أو على قروض بنكية

خدمات الترجمة الرسمية المحلفة و المعتمدة من المحاكم و الدوائر الحكومية / ترجمة فورية للمواعيد الهاتفية / ترجمة و شرح الرسائل



برنامج التدريب الفردي عبارة عن موعدين في الأسبوع. التدريب ممكن أيضا أونلاين من كافة أنحاء ألمانيا و ممول من الجوب سنتر أو مكتب العمل ساعات العمل: يوميا من الاثنين إلى الجمعة من الساعة العاشرة صباحا وحتى الساعة الرابعة بعد الظهر



Mobile & Whatsapp: +49 179 5198159  
Mobile & Whatsapp: +49 17656342456

Festnetz: +49 30 62975582  
Festnetz: +49 30 62975580

www.diwan-akademie.de  
info@diwan-akademie.de



f @diwan.Akademie

+49 179 5198159

@diwan\_Berlin

diwan\_akademie

Diwan\_Akademie تابعونا على

# midan

## ميدان

Das arabisch-deutsche Magazin

Bundesweites kostenfreies monatliches Magazin

مجلة شهرية مجانية توزع في معظم المدن الألمانية

### في هذا العدد

- 6 أخبار ألمانيا  
10 العدد ١٠٠ من مجلة ميدان  
15 مرسوم التعبئة العسكرية في روسيا  
26 حكم العدالة  
32 معلومات عن اللجوء  
35 أعراض إلتهاب الحالب  
41 فوائد ماء المطر  
48 غرائب وطرائف  
59 طريقة عمل التوفو مع الروبيان  
62 لماذا يشخر إبنك؟  
74 فنجان قهوة  
75 أحمد حازم : النفاق الفلسطيني في التعزية  
77 DIESE 13 LEBENSMITTEL MACHEN FIT, SCHLANK UND SCHÖN  
79 أجمل أماكن التسوق في روما  
84 تأملات  
85 مواقيت الصلاة  
91 فهرس العناوين  
96 ONLINE SHOP

Gründer: Mohamad Amin Faour  
Herausgeber: Tasnim Faour  
Gestaltung: Hasan Biko

Arabische Autoren: Deutsche Autoren:  
Ahmad Hasem S. Faour

Kholoud Fakhra  
Reem Kadourah  
Bsmah Alsukari

Midan

Berlin + Hamburg + Frankfurt am Main + Essen  
Köln + München + Hannover + Düsseldorf

Unser Service

Hauseigene Druckerei und  
Partnerdruckerei Istanbul-Türkei

Webdesign und Social-Media  
Marketing

MIDAN - bundesweites arabisch-  
deutsches Magazin

Im Werbevertrag erhalten Sie unser SOCIAL MEDIA Paket. Es beinhaltet ein individuelles Werbevideo im ca. zweimonatigen Abstand. Ihr Werbevideo wird auf MIDAN Social Media Kanäle geteilt und an Sie für private Zwecke geschickt werden. يتضمن الإعلان فيديو مجاني كل شهرين ويتم نشره في صفحاتنا على مواقع التواصل الاجتماعي فيس بوك انستغرام و تيك توك و واتساب كما يمكن للزبون الحصول على نسخة من الفيديو للإستخدام الشخصي Ausgabenpreise werden individuell und nach Euren Bedürfnissen vereinbart. So einfach geht's- Scannen und unverbindlich anfragen:

Copyright 2021

Alle Grafiken unterliegen dem Urheberrechtsschutz. Anderweitige (auch auszugsweise) Verwendung für andere Zwecke bedarf der ausdrücklichen und schriftlichen Zustimmung des Autors.



MIDAN Business Consulting GmbH  
Glasowerstr. 12051 ,31 Berlin  
030 - 944 1967 3

www.midan-druckerei.de  
info@midan-druckerei.de  
info@midan-magazin.com

Midan Berlin  
Midan Druckerei  
Midan Berlin

Öffnungszeiten  
Mo. - Fr.: 10:00 - 17:00 Uhr  
Sa.: 10:00 - 14:00 Uhr

# ALL INCLUSIVE



Polsterbett in 160x200 - Matratze - Großer Bettkasten  
auch in verschiedenen Maßen erhältlich

# 999 €



**jsbir**

Ihr außergewöhnliches Möbelhaus  
mit lokaler Tischlerei und Polsterei



**HUV**  
**Möbelland**  
GmbH

☎ 030 3350 7041  
Päwesiner Weg 27, 13581 Berlin  
[www.huv-moebelland.com](http://www.huv-moebelland.com)

Liefer  
ZOOM

كل ما تحتاجه  
موجود في  
تطبيق واحد

وفر وقتك مع  
Liefer zoom

نقوم بتوصيل جميع احتياجات المنزل من خلال باقة  
شركائنا المميزين الموجودين داخل تطبيق ليفرزوم  
(مطاعم سوبر ماركت - حلويات - هدايا وشرقيات - شيشة شوب)



سهل

الاستخدام

فقط امسح الرمز واستمتع بالتطبيق  
استفد من خصم 15% على أول طلبية  
من خلال إدخال الرمز **Lieferzoom 15**

تابعونا    Lieferzoom |   Liefer\_zoom  
اطلب على الفور [www.lieferzoom.de](http://www.lieferzoom.de)

## أخبار متنوعة من ألمانيا

### رئيس حزب SPD يحذر من حرب عالمية ثالثة

حذر رئيس حزب الـ (SPD) لارس كلينجيل في حديث له مع شبكة التحرير الألمانية، من حدوث حرب عالمية ثالثة وفقاً لأخر المستجدات التي تجري حالياً في الحرب الأوكرانية - الروسية. وقال كلينجيل: "سواصل دعمنا المستمر لأوكرانيا وفي الوقت نفسه يجب علينا أن نمنع حدوث حرب عالمية ثالثة". وأضاف: "إن العمل المنسق بشكل جيد من قبل الغرب تجاه روسيا مهم لهذا الغرض. ويجب أن يتم إرسال رسالة مفادها أن وحدة الغرب سليمة وستبقى كما هي". ووصف كلينجيل بوتين بأنه "مجرم حرب" وأنه يدير حرباً "عدوانية ووحشية". واعتبر كلينجيل قرار بوتين الأخير بخصوص التعبئة الجزئية هي علامة على ضعفه حيث تظهر التعبئة مقدار الضغط الذي وصل له بوتين. وأكد سياسي الحزب الاشتراكي الديمقراطي بأن: "هذا لن يردع ألمانيا".

### اللغة تقف حاجزاً أمام تجاوز المتقدمين للاختبار النظري لقيادة السيارات

حوالي 40 % من المتقدمين للحصول على شهادة سواقة فشلوا في الاختبار الكتابي باللغة الألمانية العام الماضي. وذلك وفقاً للإحصاءات الحالية من TÜV / Dekra. وتشير الإحصاءات بحسب موقع ميقاترين إن معدلات الفشل أعلى بكثير بالنسبة للاختبارات النظرية التي تم إجراؤها بلغة غير الألمانية، ففي الامتحانات التي يتم إجراؤها باللغة الرومانية واليونانية والإيطالية والفرنسية والكرواتية لها معدل رسوب مرتفع بشكل خاص يزيد عن 50%. أما بالعربية والتركية فكانت 45%. يعزو الخبراء ذلك إلى كون الدروس النظرية في معظم الحالات تكون باللغة الألمانية فقط. ووجه

الخبراء انتقادات كون العديد من محتويات الدورة التدريبية غير مفهومة بسبب حاجز اللغة.

### تأمين أكبر شركة مستوردة للغاز "Uniper"

ستصبح الحكومة الفيدرالية المساهم الأكبر في شركة Uniper، أكبر شركة مستوردة للغاز ومقرها دوسلدورف وذلك على خلفية تجميد إمدادات الغاز الروسية. وتخطط الحكومة الاتحادية لزيادة رأس المال في Uniper بمقدار ثمانية مليارات يورو. كما تعزز الحكومة الاتحادية، الاستحواذ على جميع أسهم Fortum في Uniper بسعر 1.70 يورو للسهم الواحد - أي ما يعادل حوالي 500 مليون يورو. بمجرد الانتهاء من زيادة رأس المال وشراء أسهم Uniper بواسطة Fortum، ستمتلك الحكومة الفيدرالية حوالي 98.5% من الأسهم في Uniper. تم إجراء هذه الصفقة من أجل تأمين Uniper بهدف توفير الطاقة للشركات والخدمات العامة وللمستهلكين.

### خطاب شولتس في الأمم المتحدة حول النظام العالمي الجديد

تحدث المستشار أولاف شولتس في خطابه في الأمم المتحدة عن نظام سلام عالمي يجب أن يتغلب على الإمبريالية والاستعمار الجديد. وفي إشارة إلى الحرب في أوكرانيا، قال إن النقد اللفظي فقط لروسيا لا يكفي وأنه من الضروري المضي قدماً في تعاون ومشاركة المزيد من الدول. خاصة أن هناك دول تميل إلى متابعة الحرب الأوكرانية عن بعد، أولئك الذين يعتبرونها حرباً أوروبية. ومن المرجح أنهم تساءلوا عن معايير مزدوجة للأوروبيين الذين تصالحوا على ما يبدو مع الحرب في اليمن أو سوريا. ولكن الآن، وفي

مواجهة العنف المسلح على أعتابهم، ينشرون ترسانة كاملة من العقوبات ومن شحنات الأسلحة ويسعون للحصول على الدعم العالمي.

### الانتظار لأربعة أشهر للحصول على موعد لاختبار رخصة القيادة في برلين

ينتظر السائقون المتعلمون في برلين حالياً لأربعة أشهر تقريباً لإجراء اختبار عملي. "الوضع محفوف بالمخاطر ويزداد سوءاً"، قال ستيفان أكرشيوسكي، رئيس جمعية تدريبي القيادة في برلين، لوكالة الأنباء الألمانية أمس. هذا العام، وفقاً لإدارة المرور، تم بالفعل إجراء حوالي 35,700 اختبار رخصة قيادة عملية بحلول نهاية يوليو/ تموز. في عام 2020 كان هناك ما مجموعه حوالي 59,600 وفي عام 2021 حوالي 53,600 فحص. في العام الذي سبق الوفاء - 2019 - تم إجراء حوالي 63,300 امتحان. ويقال إن إدارة المرور تدرك أن الطلب الحالي على مواعيد الفحص يتجاوز العرض الذي يمكن أن تقدمه مراكز الاختبار الفني بسبب عدد موظفيها. الإدارة على اتصال مع جمعية تدريبي القيادة من أجل إيجاد حلول معاً، وفقاً لرد وزير الدولة ميكي نيدبال على سؤال البرلماني يوهانس كرافت.

المصدر: أمل برلين





## أخبار متنوعة من ألمانيا

### أكثر من ثلث المهاجرين تعرضوا للتمييز أثناء البحث عن سكن!

”اسمك يدل على أنك محمدي (أي من أتباع النبي محمد)، نحن لا نتعامل معهم، لأنهم يعتبروننا كفاراً، وعليهم قتلنا بحسب القرآن!“ هذه الرسالة وصلت لشباب ألماني من أصول مصرية، من صاحب الشقة، التي أراد استئجارها. ما حدث مع محمد والذي أجربنا حينها حديث معه في أمل برلين. للأسف لا يُعد استثناء، فبحسب المفوضة الاتحادية لمكافحة التمييز، فيردا أتمان، فإن الدراسات الاستقصائية، أظهرت أن 35% من الأشخاص المنحدرين من أصول مهاجرة تعرضوا للتمييز أثناء البحث عن سكن!

وقالت أتمان خلال مؤتمر صحفي بمناسبة مرور 5 سنوات على تأسيس وكالة “Fair Mieten - Fair Wohnen” المختصة بمكافحة التمييز في سوق الإسكان: “لا يزال التمييز في سوق الإسكان، يُعتبر مشكلة كبيرة!“ وأضافت: “إذا أردنا مجتمعاً متساوياً وعادلاً بإمكان الجميع المساهمة فيه بشكل كامل، فيجب أن يتغير ذلك“. وأوضحت أتمان أننا بحاجة إلى شركات إسكان تعرف مسؤوليتها، ونحتاج إلى خيارات قانونية أفضل للمتضررين لاتخاذ إجراءات ضد التمييز.

### تمييز خلال البحث ومن قبل الجيران أيضاً!

وخلال المؤتمر قال المسؤولون عن وكالة Fair Mieten - Fair Wohnen، إن الوكالة أجرت ما مجموعه حوالي 730 استشارة منذ تأسيسها في منتصف عام 2017. وتفترض الوكالة أن عدد الحالات التي لم يبلغ عنها مرتفع، لأن العديد من المتضررين لا يطلبون المساعدة. وبحسب البيان الصحفي الذي

حصلت أمل برلين على نسخة منه. تظهر الأرقام أن العدد الكبير من الحالات التي وصلت للوكالة كانت تتعلق بالتمييز بسبب لون البشرة، وبلغ عددها 238 حالة. وكذلك بسبب الاسم غير الألماني وبلغ عدد الحالات 197 حالة.

وهناك أسباب أخرى تتعلق بالدين، كقضية محمد التي أوردناها بالمقدمة، بلغ عدد الحالات التي وصلت الوكالة، كون مقدم الطلب مسلم 62 حالة. لا يختص التمييز في سوق السكن ببرلين بحسب الوكالة، أثناء البحث عن شقة. بل يمتد ذلك إلى السكان، أو الجيران. فوفقاً للبيان الصحفي للوكالة، فإن ربع الحالات التي طلبت الاستشارة من وكالة مكافحة التمييز كانت تتعلق بالجيران.

### المالك يجب أن يقوم بالحماية والرعاية

وكالات Fair Mieten - Fair Wohnen، تتلقى الدعم من إدارة العدل والتنوع ومناهضة التمييز في حكومة برلين المحلية، حيث تحصل على 280 ألف يورو سنوياً. وبحسب مسؤولية الإدارة سرايا غوميس خلال المؤتمر الصحفي، فإنه من المقرر زيادة المبلغ العام المقبل. واعتبرت غوميس أن التمييز في سوق الإسكان يهدد الناس بمسألة “وجودية للغاية!“

يذكر أن الوكالة أنشأت دليلاً للمساعدة في منع حالات التمييز في سوق السكن. حيث يتصل المستشارون بأصحاب العقارات وشركات السكن عندما تُطلب مساعدتهم. وينطبق هذا أيضاً على الحالات التي يكون التمييز فيها من قبل الجيران. وأكدت المتحدث باسم الوكالة: “يقع على عاتق المالكين واجب الحماية والرعاية“. وعليه الالتزام بقانون الإيجار لحماية المتضررين.

### توضيحات بشأن السجين الهارب من سجن شبانداو المفتوح

هرب سجين يبلغ من العمر 41 عاماً من السجن المفتوح في شبانداو مساء الأحد. يوم أمس قالت مسؤولة اللجنة القانونية بمجلس النواب ببرلين، مشيرة إلى تقييم النيابة العامة، إن له صلات بالجرime المنظمة. ولم تستطع لنا كريك استبعاد وجود تهديد للسكان. وقالت إن هذا الأمر مؤسف للغاية. وبحسب السلطة القضائية، نُقل السجين إلى السجن المفتوح، استعداداً للإفراج عنه. حيث امضى عامين و9 أشهر في السجن بتهمة تهريب المخدرات والابتزاز وحمل السلاح. ووفقاً لكريك، فإنه بينما كان رهن الاحتجاز، كانت هناك مؤشرات على أن الرجل يمكن أن تكون له صلات بالسلفية والإسلام الراديكالي. يذكر أن السجن المفتوح هو مركز احتجاز، يمكن للنزلاء مغادرته أثناء النهار، للذهاب إلى العمل على سبيل المثال. ومع ذلك فإن استهلاك الكحول أو العودة المتأخرة يمكن أن تؤدي إلى العودة للسجن المغلق.



# SULTAN

LUX

## EVENT CENTER



KLIMATISIERT



TRENNMÖGLICHKEIT



TERRASSE

# LUX

## EVENT CENTER



PUDERSTR. 8. 12435 BERLIN TEL:030 536 04 033 MOBIL:0178 218 80 64

WWW.LUXEVENTCENTER.DE  WWW.FACEBOOK.COM/LUX EVENT CENTER



# مؤسسة طه الإسلامية Taha islamische Zentrum

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً  
إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُتَفَكَّرُونَ

## عقد زواج شرعي



**Tel: 0176 8900 3005**

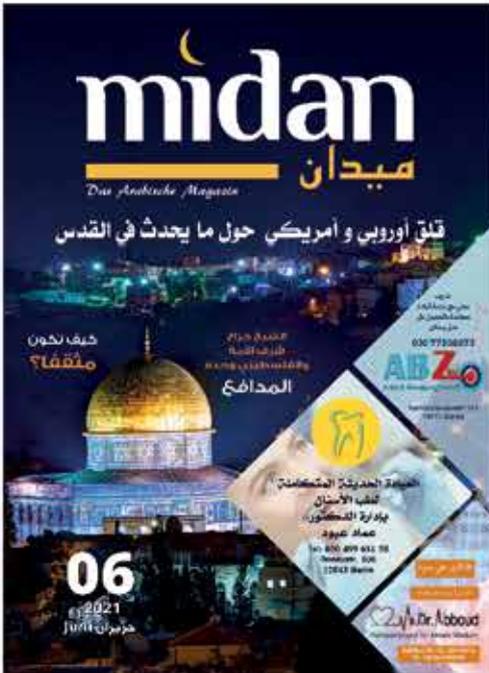
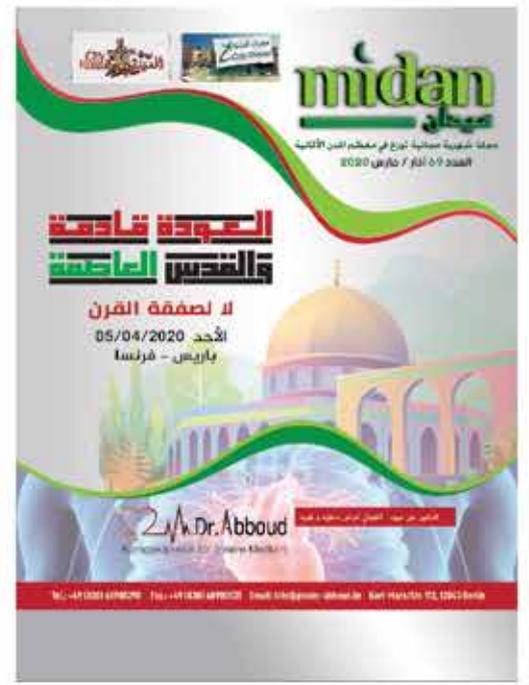
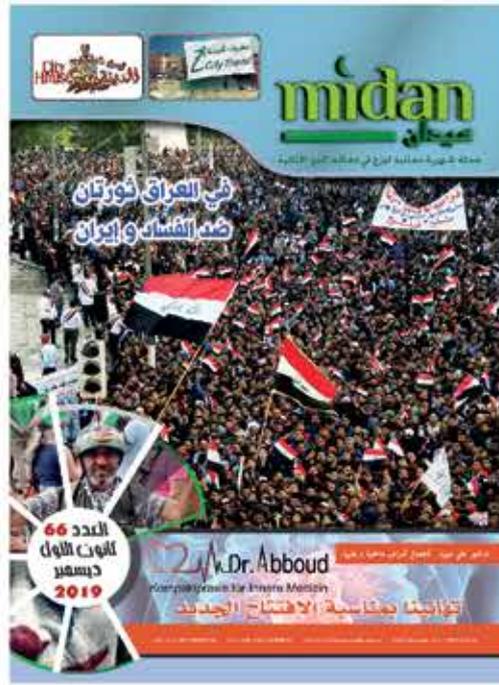


Werbellinstr. 2-4, 12053 Berlin

[www.tahaislamische-zentrum.de](http://www.tahaislamische-zentrum.de)

Fax: 030-61746079

# العدد ١٠٠ من مجلة ميدان



فيديو تعريفى عن زبائنها في كل مواقع التواصل الاجتماعي كما تعتبر مجلة ميدان صلة وصل بين الثقافة العربية والثقافة الألمانية ويتم توزيعها في مدينة برلين .. براندنبورغ .. هامبورغ في أكثر من 100 موقع في برلين بين أطباء و شركات كبرى ومحلات و مطاعم ... إلخ

ومع بداية عام 2022 لم مجلة ميدان مجرد مجلة مطبوعة و إنما تطورت لتصبح وكالة إعلان شاملة تقدم كافة الخدمات الإعلانية و بطرق احترافية و نحن أسرة ميدان نحتفل اليوم بصور العدد رقم 100 من المجلة ولهذا أحببنا أن نعطيكم معلومات بسيطة عن مجلتنا مجلة ميدان

مع كل الحب والإحترام  
أسرة مجلة ميدان



تأسست مجلة ميدان في العام في الشهر السابع من عام 2014 وكانت المجلة فكرة قد صدرت من خلال السيد محمد أمين فاعور مؤسس مجلة ميدان ومالكها السابق رحمه الله وعوضه الجنة .. وكانت موقع اصدار المجلة مدينة برلين الألمانية وتتميز هذه المجلة بكونها مجلة عربية تتحدث عن اخبار العالم الغربي والعربي وتهتم بشؤون الجالية العربية المقيمة في دول الإتحاد الأوروبي

عدد صفحات أول إصدار لمجلة ميدان كان 48 صفحة و استمرت على هذه الحال حتى الشهر الخامس من عام 2020 حيث طبعت المجلة لأول مرة بمائة صفحة حيث تطورت مجلة ميدان فأصبحت تحتوي على الكثير من المواضيع والنصوص التي تهم الفرد العربي في أوروبا من مواضيع ثقافية و طبية وعلمية و ترفيهية ومواضيع تهتم بشؤون الاسرة و المجتمع وكذلك الإعلانات التجارية للشركات الكبرى و المحلات الراقية في ألمانيا بالإضافة إلى الأخبار العالمية والعربية مع فهرس شامل للعناوين و أرقام الهواتف وكذلك السوشيال ميديا لكل ما يهم سكان ألمانيا

وتتميز مجلة ميدان بتعدد خدماتها فهي لا تقتصر على إعلان مطبوع في المجلة ولكن يتعدى الأمر إلى السوشيال ميديا حيث يتم نشر

# Wir feiern die 100. Ausgabe !

Gegründet wurde das Midan Magazin in Juli 2014 und war dabei eine Vision des verstorbenen Gründers und Inhabers Mohamad Amin Faour.

Herausgegeben wird das Magazin aus der deutschen Hauptstadt Berlin.

Die Besonderheit des Magazins beginnt bei Ihrer Mehrsprachigkeit, in dem Sie sowohl die deutsche als auch arabische Leserschaft anspricht und eine Themenwelt anbietet, beginnen bei den arabischen Themen bis hin zu deutsche und europäische Nachrichten und Berichterstattungen.

Dabei liegt der Fokus auf die deutsche Entwicklung im Bezug auf Migration sowie die kulturelle Vielfalt und Gesellschaftsentwicklung.

Hierfür wird das Individuum angesprochen und spezifische Themen konkretisiert wie die Ernährung, Medizinische Entwicklung, Familie und Bildung sowie Kulturerlebnisse und Tourismus. Die erste Ausgabe des Magazins umfasste 48 Seiten und 13 Unternehmen. In stetiger Entwicklung und Besserung erreichen wir mit der hundertsten Ausgabe eine Anzahl aus 100 Seiten sowie eine gemeinsame Zusammenarbeit von über 720 Unternehmen aus den unterschiedlichsten Branchen.

Für die stetige Weiterentwicklung hat MIDAN Ihr Angebot nicht auf das Magazin beschränkt sondern dieses erweitert über die Unternehmensberatung bis hin zu einer gesamten Druckdienstleistungen und einer umfassenden Social Media

Marketing Agentur. MIDAN sieht sich in Ihrer Position als Bindungsglied zwischen unterschiedlichen Kulturen, als vertrauenswürdiger Vermittler und professioneller Werbedienstleister.

Stolz zählen wir bis 2022 eine zufriedene Kundschaft aus der Ärztenbranche, Dienstleistungsunternehmen, Einzel- und Onlinehandel, Institutionen und Vereine sowie aus der vielfältigen Gastronomiebranche zu uns, die uns in unserer Entwicklung und Vergrößerung begleitet haben. Dafür sagen wir Danke!

Heute feiert das MIDAN Team die Herausgabe der 100- Ausgabe des MIDAN Magazins und zieht euch hierfür auf unserem Weg bis hier mit ein.

Mit den Herzlichsten Grüßen,  
Euer Team von MIDAN.





# مجوهرات الحنان

كل الحنان

بإدارة

A. Takli

Sonnenallee 20, 12045 Berlin

Hermannplatz من 150 متراً

Tel.: 030 54813479, Fax.: 030 54813516

Mobile: 0176 63476246

# من هنا وهناك

## تحولات المسيحية في الولايات المتحدة تراجع الدين بين البالغين الأميركيين على الطريقة الأوروبية

أو حتى توقف وتيرة التحول الديني في البلاد عند المعدلات الحالية، وهو السيناريو الذي يرجح تقرير المركز عدم واقعيته.

وتشير هذه التوقعات إلى أن الولايات المتحدة ربما تتبع المسار الذي سلكته على مدى الـ50 عاما الماضية العديد من البلدان في أوروبا الغربية التي كان لديها أغلبية مسيحية ساحقة في منتصف القرن الـ20 ولم تعد كذلك حاليا.

ففي بريطانيا على سبيل المثال، تفوقت نسبة الذين لا يعتبرون أنفسهم مسيحيين على الذين يعتبرون أنفسهم مسيحيين لتصبح أكبر مجموعة في العام 2009 وفقا لمسح المواقف الاجتماعية البريطانية.

وفي هولندا، تسارعت وتيرة عدم الانتماء الديني في السبعينيات، ويقول 47% فقط من البالغين الآن إنهم مسيحيون.

في حين أن التغيير في معدلات الانتماء في الولايات المتحدة يرجع إلى حد كبير إلى ترك الناس للدين طواعية، فإن التحول ليس المحرك الوحيد لتغيير التكوين الديني في جميع أنحاء العالم. على سبيل المثال، تفسر الاختلافات في معدلات الخصوبة معظم التغيرات الدينية الأخيرة في الهند، بينما أدت الهجرة إلى تغيير التكوين الديني للعديد من البلدان الأوروبية في القرن الماضي، كما تسببت عمليات التحول القسرية والطردي الجماعي والحروب والإبادة الجماعية في تغيرات في التكوين الديني عبر التاريخ.

علاوة على ذلك، فإن السيناريوهات الواردة في تقرير مركز "بيو" تقتصر على الهوية الدينية ولا تصور كيف يمكن أن تتغير المعتقدات والممارسات الدينية في العقود القادمة.

المصدر: www.aljazeera.net



### التحول الديني

تلاحظ الدراسة أن معدلات التحول الديني تتركز في شرائح عمرية معينة؛ فحتى العام 2019 على سبيل المثال، قُدّر أن 31% من الأشخاص الذين نشؤوا على المسيحية أصبحوا غير منتسبين بين سن 15 إلى 29، وهي الفترة المضطربة التي يتركز فيها التحول الديني. وقرابة 7% من الأشخاص الذين نشؤوا مسيحيين، أصبحوا غير منتسبين للمسيحية في وقت لاحق من حياتهم بعد سن الـ30.

في المقابل، تم تصنيف حوالي 90% من البالغين في الولايات المتحدة على أنهم مسيحيون أوائل التسعينيات من القرن الماضي، وفق المركز.

ووضع تقرير المركز 4 سيناريوهات محتملة لتحولات الدين في المجتمع الأميركي؛ تتراوح بين احتمالية أن يخسر المسيحيون أغليبتهم، لكنهم سيظلون أكبر مجموعة دينية في الولايات المتحدة بحلول عام 2070، أو يتصاعد عدم الانتماء لأي دين في عام 2070 وبشكل أغلبية ضئيلة أو لا يشكل أغلبية، وأخيرا يبدأ تباطؤ

خلي استطلاع واسع أجراه "مركز بيو للدراسات (Pew Research Center) ونشره في سبتمبر/أيلول الجاري، إلى أن أعدادا كبيرة من الأميركيين تركوا المسيحية منذ التسعينيات للانضمام إلى الصفوف المتزايدة من البالغين الأميركيين الذين يصفون هويتهم الدينية بأنهم "ملحدون" أو "لا أدريون" أو "لا شيء على وجه الخصوص".

هذا الاتجاه المتسارع يعيد تشكيل المشهد الديني في الولايات المتحدة، ما يدفع الكثير من الناس إلى التساؤل عما قد يبدو عليه مستقبل الدين في أميركا. وتساءل تقرير المركز ماذا لو استمر المسيحيون في ترك الدين بنفس المعدل الذي لوحظ في السنوات الأخيرة؟ وماذا لو استمرت وتيرة التحول الديني (تغير تعريف الفرد لنفسه دينيا خاصة بين مرحلتي الطفولة والبلوغ) في التسارع؟

وللمساعدة في الإجابة عن مثل هذه الأسئلة، صاغ مركز "بيو" للأبحاث عدة سيناريوهات افتراضية تصف كيف يمكن أن يتغير المشهد الديني في الولايات المتحدة خلال نصف القرن المقبل.

# من هنا وهناك



والى جانب الانخفاض في النسبة المئوية للبالغين الأميركيين الذين يعتبرون أنفسهم مسيحيين في السنوات الأخيرة، وجدت استطلاعات مركز "بيو" للأبحاث انخفاضا في نسبة السكان الذين يقولون إنهم يصلون بشكل منتظم أو يعتبرون الدين مهما جدا في حياتهم، ولا يزال السؤال مفتوحا عن المستقبل. تحولات دينية كبرى

وفي تقرير سابق نشرته مجلة "فورين أفيرز" (Foreign Affairs) الأميركية عام 2021، قال الكاتب رونالد إنغلهارت إنه أجرى بحثا امتد لـ12 عاما هو وزميلته بيبا نوريس؛ حيث حلّلا بيانات متعلقة بالاتجاهات الدينية في 49 دولة، وأظهرت البيانات أنه منذ عام 2007 إلى عام 2019 تقريبا أصبحت الأغلبية العظمى من البلدان موضع الدراسة أقل تدينا، ولم يقتصر ضعف إيمان الناس في المعتقدات الدينية على البلدان ذات الدخل المرتفع فقط، حيث إنه ظهر في معظم أنحاء العالم.

وقالت أغلبية طفيفة من البالغين الأميركيين -في استطلاع آخر للرأي عام 2020- إن المسيح بن مريم عليهما السلام كان معلما عظيما (لا أكثر) خلال حياته، ويعني ذلك أن أكثرية المستطلعة آراؤهم لا يرون أن المسيح كان "إلهًا" وفق المعتقد المسيحي السائد الذي يعتبره مستحقا للعبادة، وفق تقرير سابق لـ"الجزيرة نت".

وفي تغطيتها للاستطلاع الذي أجرته "ليفونير مينيستر" (Ligonier Ministries) (منظمة مسيحية دولية غير حكومية وغير هادفة للربح)، قالت صحيفة "نيوزويك" (Newsweek) الأميركية إن النتائج تدعم قول العديد من القادة الدينيين الذين يقولون إن المسيحيين اليوم "يتعدون عن التعاليم الإنجيلية التقليدية".

"نهاية العالم المسيحي" وفي كتابها الصادر حديثا "نهاية العالم المسيحي"، تقول الفيلسوفة الفرنسية شانتال ديلسول إن الحضارة التي تعتمد أعرافها

وقوانينها على العقائد المسيحية اضمحلت منذ نهاية القرن الـ20، إذ تراجعت المسيحية بوصفها مرجعية مركزية للقوانين والأعراف والأخلاق، في وقت انتشرت فيه الحداثة بعد هيمنة المسيحية لقراءة 16 قرنا، وفق تقرير سابق لـ"الجزيرة نت".

وتعتقد ديلسول -مؤسسة معهد هانا أرندت للأبحاث- أن ما تسميه "بواد انهيار الحضارة المسيحية" قد بدأت تتشكل منذ مدة طويلة، وتحديدًا منذ التمرد على الأعراف والقوانين الكنسية في عصر النهضة، ثم خلال عصر التنوير، حيث دخلت المسيحية مرحلة صعبة عندما تطلبت الحداثة الاعتراف بحرية الضمير، وهو ما رفضته الكاثوليكية التي بقيت معادية للبربرالية والفردية.

وهكذا على مدى قرنين من الزمان، حاولت المسيحية الحفاظ على تأثيرها ونفوذها، لكنها اصطدمت بمطالب التحديث وإطلاق الحريات الشخصية.

لكن المسيحية التي تقصدها المؤرخة والروائية الفرنسية في كتابها، هي تلك الحضارة التي تعتمد أعرافها وقوانينها على العقائد المسيحية، ومن الواضح -وفق رأيها في حوار مع صحيفة "لوفيفارو" (Le Figaro) الفرنسية- أن هذه الحضارة اضمحلت منذ نهاية القرن الـ20.

ونادرا ما توجد الآن دول تعتمد فيه قوانينها وأعرافها على المسيحية مع استثناءات قليلة؛ ففي معظم الدول المسيحية، أصبح الطلاق والإجهاض قانونيا، ما يعني أن المسيحية بوصفها ديانة لم تعد موجودة، وفق الباحثة التي ولدت لعائلة باريسية كاثوليكية يمينية ودرست على يد عالم الاجتماع الليبرالي المحافظ جوليان فرويند.

وتؤكد ديلسول أن الحضارة الغربية التي ولدت مع نهاية الإمبراطورية الرومانية، مزيج من الحضارات اليونانية والرومانية واليهودية والمسيحية، وبالتالي لا شك في أن اندثار المسيحية يهز أركان الحضارة الغربية ويغير ملامحها، لكنه لا يؤدي إلى اختفائها.

وتعتقد الفيلسوفة الفرنسية أن "الإنسانية" باعتبارها المرجعية التي أخذت مكان العقيدة المسيحية في المجتمعات المعاصرة، تعد إحياء للقيم المسيحية مثل الرحمة والتسامح والتوبة والغفران والمساواة بين الجميع، لكن هذه القيم لم تعد مرتبطة بالدين، بل تستند فقط إلى العرف والتطبيقات العلمانية.

# من هنا وهناك

## النص الكامل لمرسوم التعبئة العسكرية الجزئية في روسيا



العسكرية.  
• فيما يتعلق بدخول حكم المحكمة حيز التنفيذ بشأن فرض عقوبة في شكل سلب الحرية.  
**الهيئات المسؤولة عن تنفيذ القرار وتسميله**

على الحكومة الروسية تمويل أنشطة التعبئة الجزئية، واتخاذ التدابير اللازمة لتلبية احتياجات القوات المسلحة لروسيا الاتحادية والقوات والتشكيلات والهيئات العسكرية الأخرى خلال فترة التعبئة الجزئية.

على كبار المسؤولين في كيانات روسيا الاتحادية ضمان تجنيد المواطنين للخدمة العسكرية من أجل التعبئة في القوات المسلحة لروسيا الاتحادية بالعدد المطلوب والآجال التي تحددها وزارة الدفاع الروسية لكل كيان من الكيانات المكونة لروسيا الاتحادية.

منح مواطني روسيا الاتحادية العاملين في المجمعات الصناعية العسكرية الحق في تأجيل التجنيد للخدمة العسكرية للتعبئة (خلال فترة العمل في هذه المؤسسات)، وتحدد حكومة روسيا الاتحادية فئات مواطني روسيا الاتحادية الذين يُمنحون حق التأجيل وإجراءات منحه.

المصدر: [www.skynewsarabia.com](http://www.skynewsarabia.com)

الاتحادية الذين يتم استدعاؤهم للخدمة العسكرية بالتعبئة في القوات المسلحة الروسية يتوافق مع مستوى أجور الأفراد العسكريين المتعاقدين العاملين في القوات المسلحة الروسية.

يستمر سريان عقود الخدمة العسكرية التي يبرمها العسكريون حتى نهاية فترة التعبئة الجزئية، باستثناء حالات فصل العسكريين من الخدمة العسكرية على الأسس التي يحددها هذا المرسوم.

### شروط الإعفاء

يتم تحديد أسباب الإعفاء من الخدمة العسكرية خلال فترة التعبئة الجزئية للجنود الذين يؤدون الخدمة العسكرية بموجب عقد، وكذلك مواطني روسيا الاتحادية، الذين تم استدعاؤهم للخدمة العسكرية للتعبئة في القوات المسلحة للاتحاد الروسي :

- حسب العمر، إذا تجاوزا السن الأقصى للخدمة العسكرية.
- حسب الحالة الصحية، مرتبط باعتراف اللجنة الطبية العسكرية بأن الشخص غير صالح للخدمة العسكرية، باستثناء الأفراد العسكريين الذين أعربوا عن رغبتهم في مواصلة الخدمة

نشر الموقع الإلكتروني للرئاسة الروسية، للكرملين، المرسوم الخاص بالتعبئة العسكرية الجزئية في البلاد، الذي أعلنه في وقت سابق اليوم، الرئيس فلاديمير بوتين.

فقد اتخذ قرار التعبئة العامة الجزئية وفقا للقوانين الفيدرالية، ويتضمن النص التفاصيل التالية.

وفقا للقوانين الفيدرالية الصادرة في 31 مايو 1996 "بشأن الدفاع"، وفي 26 فبراير 1997 "بشأن التحضير للتعبئة، والتعبئة في روسيا الاتحادية"، والقوانين المؤرخة في 28 مارس 1998 الخاصة "بالواجب العسكري والخدمة العسكرية" تقرر:

الإعلان عن التعبئة الجزئية في روسيا الاتحادية اعتبارا من 21 سبتمبر 2022.

القيام بدعوة مواطني روسيا الاتحادية للخدمة العسكرية من خلال التعبئة في القوات المسلحة لروسيا الاتحادية.

يتمتع مواطنو روسيا الاتحادية الذين يتم استدعاؤهم للخدمة العسكرية عن طريق التعبئة بوضع الأفراد العسكريين المتعاقدين الذين يخدمون في القوات المسلحة الروسية.

إثبات أن مستوى الأجور لمواطني روسيا

# TAM

عقود استبدال صيانة



# TAM

بيع تصليح شراء

Handy's Computer Reparaturannahme Konsolen Spiele Navigation Kamera

جديدنا خدمة تحويل الأموال لكافة أنحاء العالم

Handy cover  
ab 5€



ab 99€



ab 10€

10GB  
+  
Allnet  
Flat

15GB  
+  
Allnet  
Flat

25GB  
+  
Allnet  
Flat

40  
GB

45  
GB

90  
GB



35€  
30€  
35€

iPhone  
Kopfhörer



ab  
5€

Panzer glass



ab  
5€

APPLE  
Airpods



ab  
25€

USB-Sticks  
& Speicherkarten



ab  
8€



صيانة جميع أنواع الكمبيوترات



صيانة جميع أنواع الألعاب الإلكترونية



صيانة جميع أنواع الموبايلات



ab  
49€

أفضل القنوات بأفضل الأسعار



العربية  
التركية  
الألمانية  
الرياضية

باقة العالم كله بين يديك



Karl-Marx-Str. 65, 12043 Berlin  
Filiale 1 U7 Rathaus-Neukölln  
Tel. : 030/8733 9250



Karl-Marx-Str. 175, 12043 Berlin  
Filiale 2 U7 Karl-Marx-Straße  
Tel. : 030/6808 8030

Mob.: 0176 26361010  
www.tamtam-berlin.com

# من هنا وهناك

## جثمان الملكة إليزابيث يوارى الثرى بالقبو الملكي بكنيسة سانت جورج



انتهت مراسم جنازة الملكة إليزابيث الثانية، الاثنين 19.09.2022 ، وذلك بعد إنزال نعش الراحلة إلى القبو الملكي في كنيسة سانت جورج ودفن جثمانها، في حين غادر الملك تشارلز الثالث وأفراد العائلة الملكية كنيسة سانت جورج.

وأقيمت مراسم جنازة الملكة إليزابيث ملكة بريطانيا الراحلة فيما احتشد قادة وملوك من أنحاء العالم في لندن، الاثنين، لتوديعها، بعد وفاة الشخصية المحبوبة التي وُحِّدَت الأمة خلال فترة حكم استمرت 70 عاماً.

وقبل الساعة 11 صباحاً (10:00 بتوقيت غرينتش) بقليل، ظهر النعش المصنوع من خشب البلوط والمغطى بالعلم الملكي وفوقه تاج الإمبراطورية على عربة مدفع تحت سماء ملبدة بالغيوم، ليتم نقله في موكب عسكري إلى كنيسة وستمنستر آبي.

وسار نجلها الأكبر ووريثها الملك تشارلز وكبار أفراد العائلة المالكة وراء النعش وسط أصوات جرس تدق في الخلفية وصمت ساد شوارع لندن، بعد ختام جنازة رسمية أقيمت في كنيسة وستمنستر آبي.

وانتهت الجنازة بصمت شهدته الكنيسة والأمة لمدة دقيقتين. وبعد ذلك، بدأ نقل النعش مجدداً عبر وسط لندن، حيث مر بمقر الملكة الرسمي قصر بكنغهام، إلى قوس ولينفتون في هايد بارك كورنر، حيث تبعه الملك تشارلز وأفراد العائلة المالكة مرة أخرى سيراً على الأقدام لمسافة 2.4 كيلومتر.

ومن هناك، تم نقله إلى قلعة وندسور غرب لندن، حيث أقيم قداس في كنيسة سانت جورج. وتم بعد ذلك إنزال النعش في القبو الملكي. وفي وقت لاحق من المساء، في مراسم عائلية خاصة، تم دفن نعش إليزابيث وزوجها لأكثر من 70 عاماً الأمير فيليب، الذي توفي العام الماضي عن 99 عاماً، معا في مقصورة الملك جورج السادس، حيث دفن والداها وشقيقتهما. واصطف عشرات الآلاف في الشوارع لمشاهدة

وجه الملك تشارلز الشكر للشعب البريطاني ومختلف شعوب العالم يوم الأحد على رسائل التعاطف التي قدموها بعد وفاة والدته الملكة إليزابيث.

وقال الملك تشارلز، الذي جاب المملكة المتحدة منذ وفاة والدته، في بيان "على مدى الأيام العشرة الماضية، تأثرت أنا وزوجتي بشدة برسائل التعزية والدعم العديدة التي تلقيناها من هذا البلد ومن جميع أنحاء العالم".

وأضاف "في لندن وإدنبره وهيلزبورو وكارديف، تأثرنا بدرجة لا توصف بكل من تحمل عناء المجيء، والتعبير عن تقديره للجهود التي بذلتها والدتي العزيزة، الملكة الراحلة، طوال حياتها".

ومضى يقول "بينما نستعد جميعاً لوداعها الأخير، أردت ببساطة أن أعنتم هذه الفرصة لأقول شكراً لكل هؤلاء الأشخاص الذين لا حصر لهم والذين قدموا مثل هذا الدعم والراحة لعائلتي ولي في هذا الوقت الحزين".

وبعد القداس في وستمنستر آبي، نقل نعش الملكة إلى وندسور حيث دفنت لاحقاً مع الأمير فيليب الذي جمعها به رباط الزواج على مدى 73 عاماً.

وسيتمثل ذلك نهاية فترة الحداد في أنحاء بريطانيا على الرغم من أن حداد الأسرة المالكة سيستمر لسبعة أيام أخرى.

مرور نعش الملكة من قاعة وستمنستر التاريخية في البرلمان إلى كنيسة وستمنستر القريبة، ثم في النهاية إلى قلعة وندسور حيث سيتم دفنها إلى جانب زوجها الراحل.

وكان من بينهم الرئيس الأميركي جو بايدن الذي نعى الملكة التي رحلت عن عمر ناهز 96 عاماً بعدما قضت أطول فترة بين ملوك بريطانيا على العرش، وتمتعت باحترام عى مستوى العالم بأسره تقريبا لخدمتها لبلادها. وقال بايدن:

"كنتم محظوظين بوجودها لمدة 70 عاماً... وكذلك كنا جميعاً".

ووسط الحشود التي توافدت من أنحاء بريطانيا ومن خارجها، تسلق البعض أعمدة الإنارة ووقفوا على الحواجز لإلقاء نظرة على الموكب الملكي.

وشاهد ملايين آخرون عبر شاشات التلفزيون في منازلهم الجنازة، والذي أعلن عطلة رسمية. ولم يسبق بث جنازة لملك بريطاني على التلفزيون من قبل.

ومن بين المشيعين أيضاً إمبراطور اليابان ناروهيتو، ونائب رئيس الصين وانغ تشي شان، ورئيس جنوب إفريقيا سيريل رامابوسا. ويحضر الجنازة أيضاً ابن وابنة ولي العهد الحالي الأمير وليام وهما الأمير جورج (تسعة أعوام) والأميرة شارلوت (سبعة أعوام).

# هل تعلم؟



## كيفية استخراج العنبر من الحوت



رطلاً، وبلغ ثمنها إلى 13 ألف جنيه استرليني، وللعنبر استخدامات متعددة في حياة الإنسان، منها: علاج صداع الشقيقة، و علاج بعض أمراض الدماغ الأخرى. صناعة أرقى وأجود وأفخم أنواع العطور من العنبر، فيمنحها الرائحة العظيمة الجيدة والجميلة طويلة الأمد. يُستخدم العنبر في علاج الضعف الجنسي لدى الرجال والنساء، ويعمل على زيادة القدرة الجنسية. يُعتبر العنبر فاتحاً للشهية، ويساعد على زيادة الوزن. العنبر علاج فعال للآلام المفاصل، وطارد للغازات المعوية. العنبر دواء فعال لأمراض عديدة كأمراض المعدة، والكبد، وأمراض المثانة، والأمعاء. يُستخدم العنبر في علاج آلام الظهر، كما يُستخدم في معالجة أوجاع العصب والخر.



### كيفية استخراج العنبر من الحوت

حوت العنبر مخلوق ضخم، يعيش في المحيطات ويأكل ما طاب له من الحيوانات البحرية الفرية والعجبية. بعض المخلوقات والكائنات الحية البحرية التي يأكلها حوت العنبر تتسبب له بأمراض وأمفاص في أمعاؤه. تقوم أمعاء الحوت بإفراز مادة العنبر لتحميه من هذه المخلوقات الفرية التي سببت له عسر الهضم. يقوم بعد ذلك الحوت بإفراغ جوفه بما يحتويه من مخلوقات ومن عنبر في قيعان المحيطات.

يقوم الخبراء في مجال العطور والأخص عطر العنبر بالفوص في المحيطات، وجمع هذه المادة باستخدام عدة طرق حديثة ومختلفة، كما يوجد بعضها عائماً فوق الماء.

### أهمية مادة العنبر

تعتبر مادة العنبر المستخرجة من حوت العنبر مادة ذات أهمية اقتصادية كبيرة، ومن يعثر عليها يعدّ ذو حظ عظيم نظراً لارتفاع ثمنها، هذا وكانت أكبر قطعة عنبر تم التقاطها من مياه المحيط بلغ وزنها 248

يتم استخراج العنبر من الحوت وبالتحديد من بطن الحوت، وهي مادة يكون لونها أسود أو رمادي أو أصفر أو أبيض، حيث يتم استخدامها لتصنيع وإنتاج أفضل العطور وأجودها على الإطلاق، وحوت العنبر حيوان ضخم يعيش في المحيطات، ذو رأس ضخم وجسم عملاق، يبلغ طول الذكر منه ما يقارب 20 متراً، والأنثى يبلغ طولها قرابة 10 أمتار، والعنبر ليس إلا قيء الحوت الذي يخرج من داخل جوفه.

### أنواع العنبر

العنبر الأشهب القوي: وهو من أجود وأفضل أنواع العنبر على الإطلاق، ويُعتبر ثمنه باهظ جداً.

العنبر الأزرق: أقل من العنبر الأشهب جودة، لكنه من أنواع العنبر المميزة.

العنبر الأصفر: نوع من أنواع العنبر متوسط الجودة.

العنبر الأسود: أقل الأنواع جودة، وعادة ما يتم عُشه بإضافة مادة الشمع أو الجص له.

# يوتل YouTel



5G



Prixon P9 **4K** Modell 2023

حصرياً  
لدى يوتل

~~220€~~

120€



SONNENALLEE 128, 12059 BERLIN, TEL: 0176 - 59963506

تشكيلة واسعة من القنوات العربية والأجنبية بالإضافة إلى مكتبة أفلام كبيرة جدا



Die barmherzigen Händee.V.  
مؤسسة الأيادي الرحيمة الخيرية - ألمانيا  
SEFKATLIELLER HAYIR VAKFI - ALMANYA



# مشروع كفالة اليتيم

## Waisenkind Patenschaft

### YETIMSPONSORLUK

قيمة الكفالة الشهرية



**IBAN:** DE 04440501990911014548

**Hotline:** +49 178 7197777

Amtsgericht Dortmund

Steuernummer 5942/317/WN

**BIC:** DORTDE33XXX

**Berlin:** +49 176 84258410

Elisenstr2

45139 Essen

# AR-RAUDAH

ISLAMISCHE INSTITUTE

المشرف الشرعي الشيخ عبد العزيز الخضري



الشيخ عبد العزيز الخضري  
0176 - 70 25 47 90

مؤسسة الروضة الإسلامية  
لنقل ودفن الموتى

Bestattung und Überführung  
Scheich Abdelaziz Elkhodary

Tag und Nacht

0176 - 70 50 73 06

خدمة على مدار الساعة

تقدم مؤسسة الروضة الإسلامية لنقل ودفن الموتى والتي تتميز بوجود المشرفين الشرعيين وعلى رأسهم -عضو لجنة الفتوى الشيخ / عبد العزيز الخضري له خبرة إشراف في هذا المجال تزيد عن 20 عاما

## خدمات المؤسسة

تخليص الإجراءات كاملة بمعرفتنا وفي وقت قياسي  
الدفن في ألمانيا او ارسال الميت الى الوطن  
مغسلين و مغسلات مؤهلات وذوو خبرة  
فريق نسائي متكامل في تكريم الموتى من النساء  
خدمة روحية وإفتائية ساعة الاحتضار وبعد الدفن  
كذلك نقدم الكثير من الخدمات الأخرى  
خدمة على مدار الساعة ليلاً ونهاراً

رحم الله موتاكم وحفظكم الله  
و أهليكم أجمعين



## Unsere Dienstleistungen:

- Erledigung der behördlichen Vorgänge in kürzester Zeit
- Abholung und Bestattung in Deutschland und internationale Überführung ins Ausland
- Ein Team aus erfahrene Wäscher\*innen für die Islamische Waschung
- Islamische Begleitung und Psychologische Unterstützung während des Todes
- Islamische Beratung und Unterstützung der Angehörigen Vor und nach der Bestattung
- 24/7 „RUF“-Bereitschaft (Tag und Nacht)

ArRaudahBestattung

Sonnenallee 122, 12045 Berlin

0176 70 50 73 06

030 81 89 10 33



AL-Aqsa  
Bestattung

مؤسسة الأقصى

الإسلامية

لتجهيز ودفن المتوفى

في برلين وألمانيا



عند وقوع القدر نقدم لكم العون المنشود الذي يخفف عنكم هول المصيبة  
و أعباء القيام بواجب تجهيز المتوفى و دفنه في أي مكان في ألمانيا  
أو نقل الجثمان جواً إلى مسقط رأسه



- خدمة على مدار 24 ساعة طيلة أيام الأسبوع

- إستعداد تام للقيام بكافة إجراءات الدفن

- إنجاز كافة المعاملات الحكومية والإجراءات القانونية بأسرع وقت

- تجهيز المتوفى من حيث التغليف و التكفين والحنوط الشرعي

- خدمات النقل بين المدن الألمانية و الدول المجاورة

- النقل إلى المطار أو إلى أي دولة في العالم

سنكون مستعدين على مدار الساعة لنوفر لكم العون المطلوب

نقدم أفضل الخدمات الإنسانية بإسلوب حضاري

- Sofortige Hilfe im Todesfall durch unseren Bereitschaftsdienst rund um die Uhr
- Vorbereitung der Verstorbenen gemäß den islamischen Ritualen
- Abholung und Überführungen deutschlandweit und ins Umland, Internationale Überführungen mit der kompletten Transportabwicklung.
- Schnelle Erledigung aller Besorgungen von Dokumenten, Abstimmung mit dem Konsulat sowie Behördengänge und Formalitäten

لدينا صالة لكافة المناسبات كما يمكنكم إستئجار المغسل والثلاجة

Wir bieten eine Saalräumlichkeit für alle Anlässe an. Eine Anmietung des Wasch- und Kühlraums ist möglich.

تحت إشراف مسجد الأقصى ببرلين 12051 Berlin , Laykestr.4 , كما نقوم بعقود الزواج الإسلامي و الحالات الاجتماعية

لمزيد من المعلومات أو لطلب المساعدة اتصل بنا على الأرقام التالية



030 39 93 70 48



030 39 93 70 46



176 24 17 87 85



0176 20 60 58 50



M.dahawich.bestattung@gmail.com

Blaschkoallee 73, 12359 Berlin

# ELBASHAIR

für Hajj, Umra und Reisen



# البشائر

للسفريات والحج والعمرة

## تعلم شركة البشائر عن رحلة عمرة في ألمانيا رحلة عطلة الشتاء

السفر من برلين , فرانكفورت , ديسلدورف , ميونخ على الطيران المصري أو التركي  
الذهاب: 21.12.2022 إلى جدة  
العودة: 02.01.2023 من المدينة  
( يومين )

1650 €

هناك فيزا  
لزيارة الأهل يومياً  
فيزا العمرة لمدة  
ثلاث أشهر

الإقامة في مكة  
فندق أرائك الغزة سابقاً جراند مكة  
يبعد حوالي 500 متر عن الحرم .. 10 دقائق مشياً على الأقدام  
الإقامة في المدينة  
فندق بروفنش الشام الاقليمية أو ما شابهه  
يبعد أقل من 5 دقائق مشياً على الأقدام عن المسجد النبوي الشريف  
مرافقين ومرشدين ذوي خبرة

هناك رحلة أيضاً بتاريخ 05.12.2022 ولمدة 14 يوم مع أفطار بسعر 1450 يورو

### El Bashair GmbH kündigt die Weihnachtsferien aus Deutschland an

Abflug: Berlin - Frankfurt - Düsseldorf - München mit Türkisch Airlines  
Hinflug: 21.12.2022 nach Jidda  
Rückflug: 02.01.2023 von Medina  
( † 2 Tagen)

3-monatiges  
Visum

Visum für  
Familienbesuch

1650 €

**Unterkunft in Mekka**

Hotel Araek Gaza, ehem. Grand Mekka  
Ca. 1200 m Entfernung zum Haram-Bereich

**Unterkunft in Medina**

Hotel Province Al-Sham o. Ähnl.  
Fußweg zur Prophetenmoschee weniger als 5 Minuten  
Erfahrene Reisebegleiter



Frühstücks-  
mahlzeit



Vierbett-  
zimmer



Transfer



Hotels



Visum



Tickets

Roseggerstraße 40  
12059 Berlin

Tel.: 030 634 137 53  
Mobile: 017662039183

E-Mail: info@el-bashair.de  
www.el-bashair.de

# BHWA

# Postbank

Eine Bank fürs Leben.



**Ramy Elsayad**

Bauspar- und Finanzfachmann

**Leiter Marktgebiet**

[ramy.elsayad@postbank.de](mailto:ramy.elsayad@postbank.de)

Postbank Finanzberatung AG

Für Sie erreichbar:

Mo. – Fr.: 10.00 – 20.00 Uhr

**Mohriner Allee 70, 12347 Berlin**

Telefon: (030) 22 43 98 34

Telefax: (030) 33 89 21 13

Funk : 0176 – 30 487 481

[www.fb.postbank.de/relsayad](http://www.fb.postbank.de/relsayad)

## Unser Service

### Bausparen:

- Mit Staatlicher Riester-Förderung ins eigene Zuhause
- Sparen für konkreten Immobilienwunsch

### Baufinanzierung:

- Neukauf – KfW-Darlehen – Umschuldung  
und Modernisierung – Gewerbefinanzierung

### Girokonten:

- Privat & Geschäftlich
- Visakarten

### Kredite:

- Privatkredit bis 50.000€
- Geschäftskredit
- Autokredit

### Immobilien:

- Verkauf & Bewertung von Immobilien
- Vermittlung von Immobilien
- Kostenlose Markteinschätzung

### Versichern & Vorsorgen:

- Privat vorsorgen
- Risiken absichern
- PB Zukunft

### Sachversicherung:

- Kfz Versicherung
- Wohngebäude
- Haftpflicht
- Hausrat
- Rechtsschutz



## خدماتنا

الوديعة العقارية – الرهن العقاري  
عقارات – بيع و شراء و تقييم العقارات  
تأمينات ومعاشات – تأمينات للممتلكات

# Rechtsanwalt Housam Ibrahim

المحامي  
حسام إبراهيم



Familienrecht (Scheidung, Sorgerecht, Umgangsrecht)

Aufenthalts- und Asylrecht

Einbürgerungsrecht

تمثيل داخل وخارج المحاكم

وتقديم استشارات قانونية متعلقة في المواد التالية  
قوانين الأسرة ( الطلاق وصاية وحضانة ورؤية الأطفال )

قوانين الإقامة واللجوء

قوانين الحصول على الجنسية الألمانية

Müllerstr. 156 A  
13353 Berlin

Telefon: (030) 469 062 822

Aufgang 5, 2. OG rechts Telefax: (030) 469 062 829

للاستشارات و التوكيل يرجى الاتصال لأخذ موعد مسبق



معلومات حول المحامي  
حسام إبراهيم

ولد المحامي حسام إبراهيم في لبنان عام ١٩٧٢  
درس المحاماة في ألمانيا ويعمل في مجال المحاماة منذ عام ٢٠٠٤  
متخصص في مجالات عدة منها  
قوانين الأسرة و قانون الأجنبي و اللجوء  
وكذلك قانون الحصول على الجنسية الألمانية

**Kostenübernahme Arbeitsamt /  
Jobcenter möglich!**

Folgende  
**Weiterbildungsangebote**  
werden durchgeführt:

- ✔ Sachkundevorbereitung gem. §34a GewO inkl. Prüfung für Teilnehmer mit Grundkenntnissen im Sicherheitsgewerbe.
- ✔ Sachkundevorbereitung §34a GewO für Einsteiger in der privaten Sicherheitswirtschaft.
- ✔ Grundausbildung zur Sicherheitskraft.
- ✔ Sicherheitsfachkraft (inkl. Führerschein Klasse B).
- ✔ Fachkraft für Schutz und Sicherheit (verkürzt).  
Fachkraft für Schutz- und Sicherheit.

- ✔ Sachkundevorbereitung gem. §34a
- ✔ GewO inkl. Prüfung für Teilnehmer mit Sprach- und Lerndefiziten.  
Meister für Schutz und Sicherheit.
- ✔ Einsatzzweckgebundene Notwehrmittel.  
Erste-Hilfe-Ausbildung mit Defibrillator.
- ✔ Erste-Hilfe-Fortbildung.
- ✔ Brandschutz- und Evakuierungshelfer.

☎ **Tel.: 030/78957008**  
📞 **Mobil: +49 (0) 176/63495991**  
✉ **E-Mail: info@armor-company.de**

# RECHTSANWÄLTE

IHR FALL | IHR RECHT | IHRE ANWÄLTE

## المحاميات

ناصر عادل منصور  
رياض خليل حسنين



Rechtsanwalt  
Dipl.- jur. Naser Mansour



Rechtsanwalt  
Riad Khalil Hassanain

## RECHTSGEBIETE

Bußgeldrecht  
Steuerrecht  
Steuerstrafrecht  
Strafrecht  
Verkehrsrecht  
Familienrecht  
(Scheidung)  
Arbeitsrecht  
Internetrecht  
Kaufrecht  
Mietrecht  
Vertragsrecht  
Verwaltungsrecht

قانون المخالفات  
قانون الضرائب  
القانون الجنائي للضرائب  
القانون الجنائي  
قانون السير  
قانون الطلاق

قانون العمل  
قانون الأنترنت  
قانون البيع والشراء  
قانون الإيجار  
قانون العقود  
قانون الدوائر

☎ 030 - 69532914  
☎ 030 - 69532915  
✉ info@ra-mansour.de

☎ 030 - 37584248  
☎ 030 - 37584249  
✉ kontakt@imRecht.com

Adresse: Meinekestr. 8 | 10719 Berlin | (U Bhf. Kurfürstendamm)

TERMINE NACH VEREINBARUNG

## جريمتا قتل نيرة وسلمى في مصر ثلاثة أوجه تشابه

وكشفت تحقيقات النيابة العامة أن المتهم بقتل سلمى "بَيْت النية وعقد العزم المصمم على إزهاق روحها بعد رفضها وذوبها خطبتها له؛ إذ توعدّها وبعثاً من ذوبها بقتلها إذا ما استمر رفضهم، ولتجاهلهم تهديداته وحظرهم تواصله معهم بأي وسيلة".

وتبين من التحقيقات أن المتهم "احتال على إحدى صديقات المجني عليها حتى علم منها موعد لقائها بها بعقار بالزقازيق، فاختره موعداً لقتلها، ويومها سبقها إلى العقار واشترى سكيناً من محل مجاور، وترص بالضحية بمدخل العقار حتى حضرت، فانهال عليها طعنًا بالسكين، حتى أسقطها صريعة".

وقالت النيابة العامة إنها "أقامت الدليل ضد المتهم من شهادة 15 شاهدًا، وما ثبت بتقارير الطب الشرعي لجثة المجني عليها، وفحص هواتف المتهم والمجني عليها وصديقتها، وما تبين بها من أدلة رقمية دالة على ارتكاب المتهم الجريمة وإسنادها إليه.



وهو نفس ما اعترف به قاتل سلمى بهجت. والمثير كذلك أن القضيتين تطابقتا في كواليسهما من حيث قيام أهل كل مجني عليها بتحذير المتهمين من التعرض لهما قبل الجريمة بوقت قصير، حسب ما كشفته التحقيقات.

بالإضافة لذلك فإن المتهم بقتل نيرة علم بخط سيرها ومواعيد تحركها من إحدى صديقاتها فتتبعها وترصد لها وارتكب جريمته، وكذلك فإن قاتل سلمى علم بخط سيرها من إحدى صديقاتها فأعد العدة لتنفيذ الجريمة.

كما تشابهت القضيتان في إثارة الفزع والغضب في نفوس المتابعين فضلاً عن التشابه في أن الأهالي هم من ضبطوا المتهمين في الجريمتين لحين تسليمهما للشرطة.

يضاف لكل ذلك اعتراف المتهمين في الجريمتين وإقرارهما بتعمدهما ارتكاب الواقعتين كعقاب للمجني عليهما لرفضهما حب المتهمين لهما، وتسليمهما بانتظارهما لعقوبة الإعدام.

تجدر الإشارة إلى أن قرار النائب العام المصري الصادر، مساء الخميس، بإحالة قاتل سلمى للمحاكمة العاجلة وجه له تهمة القتل العمد مع سبق الإصرار والترصد.

لا يقتصر التشابه بين جريمتي قتل نيرة أشرف طالبة المنصورة وسلمى بهجت طالبة الزقازيق في مصر، في كون الضحيتين قتلتا على يد زميلتهما بسبب رفض الزواج منهما، ولا في وسيلة القتل طعنًا وذبحًا بالسكين.

ويظهر التشابه أيضا في عدة أمور أخرى منها التطابق في التسلسل الزمني بين وقوع الجريمة وإحالة المتهم للمحاكمة العاجلة.

وقعت جريمة قتل نيرة أشرف في الشارع أمام جامعة المنصورة على يد زميلها محمد عادل الذي طعنها وذبحها بسكين أعده مسبقاً لارتكاب الجريمة وكان ذلك يوم الاثنين 20 يونيو الماضي، وتمت إحالة المتهم للمحاكمة الجنائية العاجلة يوم الأربعاء 22 يونيو أي بعد 48 ساعة فقط من وقوع الجريمة.

وجرت جريمة قتل سلمى بهجت في الشارع بمدخل أحد العقارات على يد زميلها إسلام محمد الذي طعنها 17 مرة بسكين أعده مسبقاً لتنفيذ جريمته، وذلك يوم الثلاثاء 9 أغسطس الجاري، والخميس 11 أغسطس قررت النيابة العامة إحالة المتهم للمحاكمة الجنائية العاجلة أي بعد 48 ساعة أيضا من ارتكاب الجريمة.

ومن أوجه التشابه بل والتطابق، أن المتهم بقتل نيرة اعترف بقتله لها لأنها رفضت الزواج منه.



# KALÍMAT

ÜBERSETZUNGSBÜRO  
مكتب ترجمة

## ترجم اينما كنت في ألمانيا 3 خطوات بسيطة

- 1 ارسل المستند عبر البريد  
أو البريد الإلكتروني أو الواتس أب
- 2 الدفع عن طريق الحساب المصرفي أو Paypal
- 3 استلم عبر البريد خلال 3 أيام

- Internationales Übersetzungsbüro
- Verschiedene Sprachen - Arabisch, Englisch, Französisch, Spanisch und viele mehr
- Übersetzungen für Behörden, Krankenhäuser medizinische Berichte
- Betreuung von internationalen Patienten (Unterkunft, Fahrservice etc.)
- Dolmetschservice per Telefon
- Interkulturelle Workshops
- Beratungen für Unternehmen

- ◀ مترجم محلف عربي - الماني
- ◀ نقدم خدمات الترجمة في عدة لغات:  
الإنجليزية - الفرنسية - الإسبانية وغيرها
- ◀ ترجمة لكافة الدوائر الرسمية  
والمستشفيات
- ◀ خبراء في ترجمة التقارير الطبية
- ◀ رعاية المرضى العرب (السكن - خدمات النقل)
- ◀ خدمة الترجمة عن طريق الهاتف
- ◀ ورش عمل ثقافية
- ◀ إستشارات للشركات

🌐 [kalimat-translation.de](http://kalimat-translation.de)  
@ [info@kalimat-translation.de](mailto:info@kalimat-translation.de)  
☎ 030 - 55 07 64 64  
📅 030 - 55 07 28 36  
📱 0179 - 728 65 90

**جديد**  
**مكتب مترجم محلف**  
**في شارع العرب**  
Sonnenallee 70, 12045 Berlin

# هل تعلم؟



## كيفية فهرسة الكتب

لتعقيمتها من الأوبة كونها قديمة جدًا.

فهرسة المخطوطات تحتاج إلى مختصين لفهرستها كونها تُعبر عن التاريخ العريق فلا بد من تسلسل الأحداث والزمن بخلاف الكتب المطبوعة.

### كيفية فهرسة الكتب

إنّ كيفة فهرسة الكتب تعتمد على نوع الفهرسة المُتبعة أثناء ترتيب الكتب، فمثلًا فهرسة العناوين تختلف عن فهرسة القاموس والمواضيع والمصنّف، لذلك لا بدّ من مراعاة معرفة نوع الفهرسة المراد اتباعها؛ لأهمية وظائف الفهرسة، فالفهارس تعمل على تسجيل المواد المكتبية وحصرها، بالإضافة إلى تحديد أو استرجاع المواد المطلوبة، وفيما يأتي بيان



### الفهارس

إنّ كلمة فهرسة تأتي من أصول فارسيّة وهي كلمة معرّبة ومعناها نتاج محاور كتاب مُعيّن أو موضوع مُحدّد، وأوّل من استخدم هذا اللفظ العالم ابن نديم، حيث إنّه باشر بتأليف كتاب وسماه الفهرست وكان ذلك عام 377 هجريًا، وجاء في لسان العرب لابن منظور: أنّ معنى الفهرس القائمة المُرتّبة لمحتويات كتاب مُعيّن، والفهرس عبارة عن مفتاح يدلّ الباحث على مكان وجود المعلومة في كتاب مُعيّن، أو يُعين القارئ على الوصول إلى مواد الرّفوف المكتبية المُختلفة، فهو حلقة الوصل بين القارئ والمكتبة، ممّا يعني توفير الوقت والجهد على الباحث، وفي هذا المقال سيتمّ التعرف على الفرق بين فهرسة الكتاب المطبوع والمخطوط، بالإضافة إلى كيفة فهرسة الكتب.

مهما كان ثمنه مرتفعًا تبقى نسخه محفوظة ومُتعدّدة؛ لأنّه يُصدّر بعدّة طبعات وتحديثات، أمّا المخطوطات: فهي مؤلّفات العصور التاريخيّة وهي غير قابلة لتعدّد النسخ، كما أنّها غير قابلة للطباعة، وفيما يأتي المزيد من الفروقات:

الكتب تهتمّ بالحفاظ على المعلومات الحديثة عن طريق فهرستها بحسب الموضوع، أمّا المخطوطات فهي تهتمّ بالحقة التاريخيّة القديمة.

الكتب المطبوعة اهتمت بإعادة الصياغة مع مرور الوقت، بينما المخطوطات تمّت فهرستها بنفس الصيغة التاريخيّة التي كُتبت بها.

فهرسة الكتب المطبوعة لا تحتاج إلى الكثير من الوقت، بينما المخطوطات تحتاج إلى الكثير من الجهد والوقت.

فهرسة الكتب لا تُستخدم لها مواد لتعقيمتها، أمّا المخطوطات لا بدّ من استخدام مواد خاصة

**كيفة فهرسة الكتب بحسب نوع الفهرسة:**  
يُرتّب فهرس الأسماء بحسب المؤلفين أو المُحقّقين الذين شاركوا في إصدار الكتاب بصرف النّظر عن الموضوع، ويكون ترتيب هذا الفهرس ألفبائيًا. يُرتّب فهرس العناوين بحسب اسم الباب أو الفصل بصرف النّظر عن الموضوع الذي يحتويه الباب أو الفصل، ويكون ترتيب هذا الفهرس ألفبائيًا. إنّ فهارس الموضوعات تكون مُرتّبة ألفبائيًا، فالقارئ عندما يبحث عن موضوع مُعيّن سيجد جميع المداخل المفتاحيّة التي تتعلّق بالموضوع الذي تمّ البحث عنه. الفهرس القاموسي يعتمد ترتيبه على الأنواع الثلاثة السّابقة من الفهارس، وهذا الفهرس من أكثر أنواع الفهارس سهولة واستخدامًا، كونه يضمّ فهارس الأسماء والموضوعات والعناوين.

يعتمد الفهرس المُصنّف على الرّموز أو الأرقام المُتبعة في المكتبة، وهذا الترتيب يحترز عن استخدام الترتيب ألفبائيًا، لذلك هو من أصعب أنواع الفهارس استخدامًا.

الفرق بين فهرسة الكتاب المطبوع والمخطوط وقبل التّعريف على كيفة فهرسة الكتب من الجدير بالذكر أنّ هنالك عدّة فروق بين فهرسة الكتاب المطبوع والمخطوط، فالكتاب المطبوع

# هل تعلم؟



## فوائد الخيار للجنس



الخيار وتأثيراته وقدرته غير المباشرة على حلّ بعض المشاكل أو الاضطرابات الجنسية مثل بعض حالات ضعف الانتصاب، فإنّه من المهمّ جدًا مناقشة فيما إذا كان هناك بعض الآثار الجانبية أو المخاطر لكثرة تناول الخيار، وفي الحقيقة فإنّه من الصعب جدًا الوصول إلى مرحلة فرط الجرعة من الكمية المسموح بها لتناول الخيار بشكل يوميّ حيث أنّه يُعدّ من النباتات والأطعمة الآمنة جدًا، إلا أنّ تناوله بكميات كبيرة قد تتسبّب في حدوث الآثار الجانبية الآتية:

الشعور بالغثيان والرغبة في الاستفراغ.

الإصابة بالقلق وعدم الارتياح.

عدم القدرة على التنفّس بشكل جيد.

بعض المواد الشمعية التي يتمّ تغطية الخيار بها صناعيًا قد تتسبّب في حدوث مشاكل في الفدة الدرقية والكبد.



إلا أنّه من المهم معرفته أنّ الخيار يحتوي أيضًا على مادة تُسمى السترولين، حيث يُعدّ السترولين أحد أنواع الأحماض الأمينية التي تتواجد في الثدييات، حيث يرتبط هذا الحمض الأميني ارتباطًا وثيقًا بالحمض الأميني الأرجينين، وبشكل عام فإنّ الحصول على كميات كافية من الترولين من شأنه أن يساعد في حلّ العديد من المشكلات الصحية والتي من ضمنها مشكلة ضعف الانتصاب لدى الرجال، أي أنّه يمكن استخلاص هذه المادة من الخيار لتصنيع المكملات الغذائية التي تحتوي عليه.

فيحسب دراسة نُشرت عام 2011 وأجريت على 24 من الرجال الذين يعانون من مشكلة ضعف الانتصاب حيث تمّ إعطاؤهم مكملات غذائية تحتوي على مادة السترولين مدّة شهرٍ فقد أظهرت النتائج قدرتها على المساعدة في حلّ مشكلة ضعف الانتصاب المتوسط غير الشديد حيث تُعدّ من الطرق الأكثر أمانًا من العلاجات الأخرى الدوائية.

هل يوجد آثار جانبية لكثرة تناول الخيار؟  
بعد الحديث عن الفوائد الصحية التي يمتاز بها

الخيار يُعدّ الخيار أحد أنواع الأطعمة التي يتمّ تناولها بشكل كبير، إذ أنّه بالرغم من اعتقاد العديد من الأشخاص بأنّ الخيار هو أحد أنواع الخضار إلا أنّه يتمّ إدراجه تحت قائمة الفواكه، ويحتوي الخيار على العديد من الفوائد الصحية، إذ يحتوي على نسبة كبيرة من كل من الألياف، الماء، فيتامين "ج"، نسبة عالية جدًا من فيتامين "ك"، مغنيسيوم، بوتاسيوم، والمنغنيز، ولهذا السبب فإنّ إدخاله في الحمية الغذائية يساعد في الحفاظ على نمط غذائيّ صحيّ، كما أنّه يساعد في الحفاظ على الجسم رطبًا ويمنعه من الجفاف، إضافةً إلى ذلك فإنّه يتمّ استخدامه من قبل الأشخاص الذين يرغبون بإنقاص وزنهم، ولما للخيار من فوائد متعدّدة على الصحة فإنّه سيتمّ مناقشة إن كان هناك فوائد للخيار على الجنس والصحة الجنسية أم أنّ ذلك عبارة عن معلومات مزعومة.

فوائد الخيار للجنس:

فوائد مزعومة أم صحيحة علميًا؟ بشكل عام فإنّه بالإضافة إلى الفوائد المتعددة والمواد الغنيّة التي يحتوي عليها الخيار والتي تمّ ذكرها سابقًا

# هل تعلم؟



## معلومات عن اللجوء

كما كان مصطلح اللجوء حاضرًا في الحضارة الرومانية من خلال تقديم الحماية لبعض اللاجئين القادمين من مناطق بعيدة، حيث كان اللجوء في تلك الفترة بمثابة تقليد متعارف عليه يسعى بموجبه اللاجئون إلى الحصول على الحماية ولو مؤقتًا باللجوء إلى دول تتمتع بالقوة والنفوذ، وبدأ اللاجئون بعد ذلك بالانخراط ضمن الدول تلك الدول ليكون لهم بعض الحقوق وتترتب عليهم بعض الواجبات.

### حقوق اللاجئين

إن وصول اللاجئين إلى دول اللجوء قد يرتب عليه البقاء في تلك الدول التي رحلوا إليها مدة طويلة من الزمن، لذلك كان لا بدّ من حفظ حقوق اللاجئين الدولية، والتذكير بأن لهؤلاء أوطانًا قَدِموا منها وقد يعودون إليها يومًا ما، ومن أهم حقوق اللاجئين ما يأتي:

حقّ العودة إلى أوطانهم بعد زوال الصراع أو مسببات لجوء المواطنين إلى دول أخرى.  
الحقّ في عدم الإعادة إلى بلاد الاضطهاد قسرًا.  
الحقّ في لمّ شمل أسر اللاجئين في بلاد الشتات.  
الحقّ في إصدار وثائق تسمح للاجئين بالسفر.



أقسام رئيسة: فهناك الإقليمي الذي يُمنح في إطار الحدود الإقليمية للدولة التي تم الذهاب إليها، وعادة ما يتم استخدام هذا النوع للجوء السياسي، حيث يُقدّم بعض الأفراد على أفعال سياسية محظورة تؤدي بهم إلى طلب الحماية من دولة أخرى، ومن هذه الأفعال التجسس أو الخيانة الوطنية أو إحداث الفتنة أو التعاون مع الأعداء.

أما اللجوء خارج الحدود الإقليمية فهو الذي تمنحه السفارة أو القنصلية الموجودة في الأراضي الأجنبية على أن يتم منحه داخل أراضي الدولة التي تقدّم اللاجئون باللجوء إليها فيما بعد، كما يُعرف هذا النوع باسم اللجوء الدبلوماسي، أما ما يُعرف باللجوء المحايد فغالبًا ما يتم في حالات الحرب من خلال تقديم الدولة المحايدة حق اللجوء لقوات الدول المتداخلة في الحرب شريطة أن تبقى قوات الدول المتحاربة مُحتجزة داخل أراضيها طيلة فترة الحرب.

ويعود تاريخ ظهور ما يُعرّف باللجوء إلى الحضارة اليونانية القديمة، حيث كانت تُقام بعض المذابح مع وجود بعض الأماكن المقدسة التي كانت تُمثّل ملاذًا للهاربين من هذه المذابح، خاصة العبيد في الحضارة اليونانية الذين كانوا يُعاملون بطريقة سيئة،

### المواطنة

يُمكن تعريف المواطنة أنها تلك العلاقة الخاصة التي تربط بين الفرد الذي يولد في دولة ما ويعيش فيها مع تلك الدولة، حيث يشعر بالولاء للأرض والالتزام إليها، وهذا ما يجعل علاقته بذلك الوطن وثيقة إلى الحد الذي يجعله يضحّي بنفسه وماله في سبيل الدفاع عن أراضي الوطن، وهناك مجموعة من المسؤوليات التي تقع على عاتق المواطنين الذين يعيشون في دولة ما، كما يتمتع ذات المواطنين ببعض الحقوق التي يفرضها وجودهم في أراضي الدولة، وهناك بعض الظروف الخاصة التي قد تحدث في الدول أو لدى المواطنين حيث تجبرهم تلك الظروف على اللجوء إلى دولة أخرى، وفي هذا المقال سيتم تناول معلومات عن اللجوء.

### مفهوم اللجوء

يعد اللجوء من أبرز الحقوق الإنسانية التي ضَمِنها القانون الدولي، والتي بموجبها تُمنح دولة ما لمواطن أجنبي الحماية ضدّ دولته، ومن حيث طبيعته، يُقسم هذا الحق الإنساني إلى ثلاثة





## طريقة تبييض الأسنان

استخدام الزيوت مثل: زيت دوار الشمس أو زيت جوز الهند في تنظيف الفم والأسنان. استخدام صودا الطعام والفرشاة في تنظيف الأسنان.

استخدام بيروكسيد الهيدروجين في تنظيف الأسنان. استخدم خل التفاح في تنظيف الأسنان. تناول الخضروات والفواكه. اتباع طرق الوقاية من تلون الأسنان قبل حدوث المشكلة.

تنظيف الأسنان بشكل دوري ودايم باستخدام الفرشاة وخيط الأسنان.

### طريقة تبييض الأسنان طبيًا

بالإضافة إلى الطرق الطبيعية المستخدمة في تبييض الأسنان قد يلجأ البعض إلى اتباع أو اختيار الطرق الطبية أو العلاجية للمساعدة في ذلك، وفيما يأتي طريقة تبييض الأسنان طبيًا:

تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط بشكل صحيح. تجنب الأطعمة والمشروبات التي تسبب البقع أو تغير لون الأسنان.

تلييس الأسنان بمادة بيضاء باستخدام الليزر. استخدام قشور الأسنان.

استخدام مبيضات الأسنان التي لا تحتاج لوصفة طبية. استخدام مبيضات الأسنان التي يتم أخذها من الطبيب. إجراءات التبييض في عيادات الأسنان.

الأدوية: يؤدي تناول بعض الأدوية مثل بعض أنواع المضادات الحيوية قبل سن الثامنة من الأسباب المؤدية إلى تغير لون الأسنان، كما أن تناول بعض أنواع غسول الفم ومضادات الهيستامين يمكن أن يؤدي إلى ذلك أيضًا.

المواد المستخدمة في طب الأسنان: يمكن لبعض المواد المستخدمة في طب الأسنان وخاصة المواد التي تحتوي على كبريتيد الفضة أن تؤدي إلى تلون الأسنان باللون الرمادي الأسود.

التقدم في السن: مع التقدم في العمر يحدث تلف للطبقة الخارجية من المينا على الأسنان مما يؤدي إلى ظهور اللون الأصفر الطبيعي للعاج.

الوراثة: بعض الناس لديهم مينا أكثر إشراقًا أو سمكًا بشكل طبيعي من الآخرين.

البيئة: يمكن أن يسبب الفلورايد المفرط إما من مصادر بيئية مثل: مستويات الفلورايد المرتفعة بشكل طبيعي في الماء أو الاستخدام المفرط للمنتجات التي تحتوي على الفلورايد كمعجون الأسنان ومكملات الفلورايد التي تؤخذ عن طريق الفم في تغير لون الأسنان.

الصددمات والكدمات: تؤدي الأضرار الناجمة عن السقوط وغيرها من الحوادث إلى تغير لون الأسنان.

### طريقة تبييض الأسنان

يمكن للكثير من الطرق المختلفة المساعدة في تبييض الأسنان، كما يمكن اللجوء إلى الطرق المنزلية أو الذهاب إلى الطبيب للقيام بذلك، ويعد الابتعاد عن العوامل التي تؤدي إلى تغير لون الأسنان من أبرز طرق الوقاية من المشكلة، وفيما يأتي طريقة تبييض الأسنان طبيعيًا:

### تغير لون الأسنان

تتعدد المشاكل التي تصيب الأسنان وتختلف من شخص إلى آخر، ويعتبر تغير لون الأسنان من المشاكل التي قد تؤثر على ابتسامة الشخص وثقته بنفسه، كما أن هناك الكثير من العوامل التي تؤدي بشكل أو آخر إلى تغير لون الأسنان

### أسباب تغير لون الأسنان

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى تغير لون الأسنان، وتختلف هذه الأسباب لتشمل أسلوب الحياة المتبع من الشخص سواءً من ناحية الأطعمة التي يتناولها أو العادات التي يتبعها من التدخين وغيرها، كما قد يرتبط تغير لون الأسنان مع المشاكل الصحية أو الأدوية التي يتناولها الشخص، وفيما يأتي أبرز تلك الأسباب:

تناول الأطعمة والمشروبات: يعد تناول بعض المشروبات كالمياه الغازية والنيبيذ والقهوة والشاي بجانب تناول بعض الخضار أو الفاكهة مثل: التفاح والبطاطا من الأسباب المؤدية إلى تغير لون الأسنان.

التدخين: يعتبر التدخين من أهم العوامل المؤدية إلى تغير لون الأسنان.

إهمال نظافة الأسنان: يعتبر إهمال نظافة الأسنان سواءً عن طريق إهمال تنظيفها بالفرشاة والخيط أو إهمال استخدام غسول الفم من الأسباب المؤدية إلى تغير لون الأسنان.

الأمراض: يمكن أن تؤثر بعض الأمراض على لون الأسنان وذلك يرجع إلى المشاكل التي من الممكن أن تتسبب فيها هذه الأمراض أو علاجاتها على مينا الأسنان، فعلى سبيل المثال يعتبر أخذ العلاج الكيميائي أو الإشعاعي من الأسباب التي تؤثر بشكل كبير على لون الأسنان، بالإضافة إلى الأمراض التي تصاب بها المرأة أثناء الحمل والتي قد تنعكس بشكل سلبي على نمو الأسنان لدى الطفل.





# MVZ EL-Sharafi IMC GmbH. مركز الشرافي الطبي الدولي

## الدكتور خالد محمود الشرافي

أخصائي و استشاري نساء وولادة

**Dr. med. Khaled EL-Sharafi**

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe

مع نخبة من أكفأ و أمهر الأطباء

**Dr. Asma Dabah**  
Gynäkologie und Geburtshilfe

**الدكتورة أسماء دباح**

نساء وولادة

**Dr. Sawsan Mahyoub**  
Gynäkologie und Geburtshilfe

**الدكتورة سوسن مهيب**

نساء وولادة

**Dr. Mnar Alzrer**  
Gynäkologie und Geburtshilfe

ترقبوا افتتاح فرعنا الثاني في شبانداو

Bald wird unsere Filiale:

MVZ International  
Medical Center

Spandau eröffnet.

**الدكتورة منار الزرير**

نساء وولادة

**Dr. Amani Hamadah**  
Gynäkologie und Geburtshilfe

**الدكتورة أماني حمادة**

نساء وولادة

**Dr. Asma Alshawesh**  
Gynäkologie und Geburtshilfe

**الدكتورة أسماء الشاوش**

نساء وولادة

**Dr. Rana Alttshah**  
Fachärztin für Innere Medizin & Lungen

**الدكتورة رنا التشه**

أخصائية الباطنية والصدرية

**Dr. Abdelrahman Seifeddin**  
Internist und Kinderarzt

**د. عبد الرحمن سيف الدين**

باطني .. و أطفال

**Dr. Thaer Almoued**  
Hausarzt

يوجد لدينا  
دكتور للطهور / الختان

**د. ثامر الموعد**

طبيب العائلة

**Dr. Dr. med. habil. Otto J. Titlbach. Innere Medizin, Diabetologie**

Wir Sprechen  نحن نتحدث

**MVZ El-Sharafi IMC GmbH.**

Grüntaler Str. 1 / Badstr. 12, 13357 Berlin, Tel. 030 4525102, fax. 030 4941045

Whats App.  015733422183, Verkehrsverbindung: S & U8 Gesundbrunnen

info@frauenarzt-gesundbrunnen.de, www.frauenarzt-gesundbrunnen.de

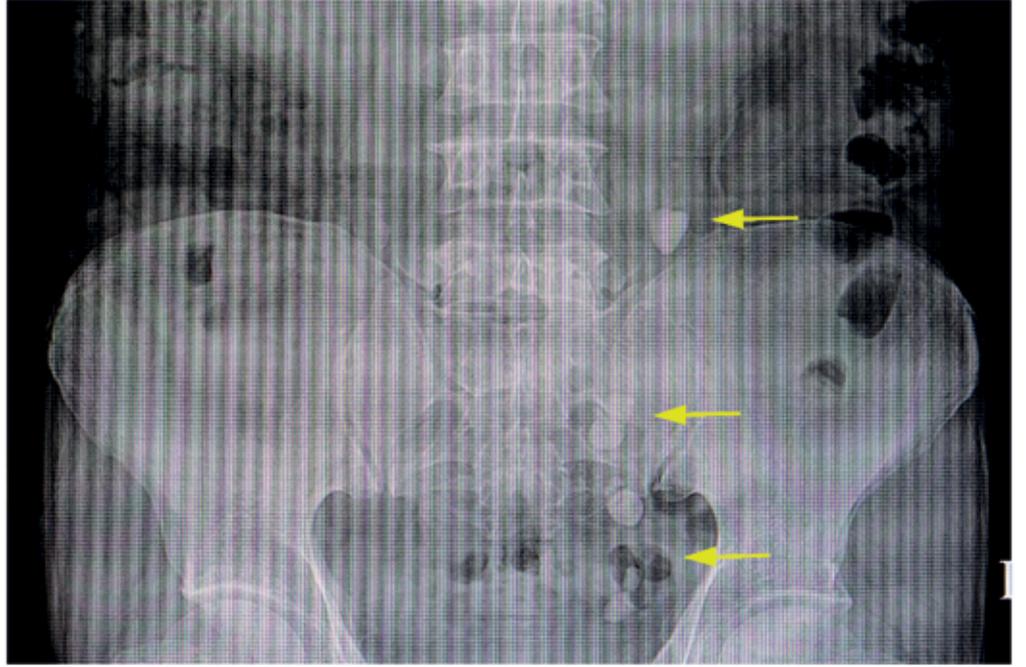
# صحة ورشاقة



## أعراض إلتهاب الحالب

تؤدي إلى تلفها، ويحدث هذا الالتهاب كمضاعفات للتهابات المسالك البولية المتكررة، وهذا ما تؤكد عليه الطبيبة Mariya Belyayeva المتخصصة في طب الطوارئ، والتي تعمل في مستشفى Coney Island Hospital إذ تقول " تصاب الكلية بالالتهاب عن طريق صعود الجراثيم من المثانة باتجاه الكلية" وأهم الأعراض الموجودة في هذا الالتهاب ما يأتي:

- الحمى.
- ألم الخصرة.
- الغثيان والإقياء.
- حرقة أثناء التبول.
- زيادة عدد مرات التبول.



يتميز التهاب الحالب المترافق مع التهاب الحويضة والكلية بوجود الحمى، والتي تكون غائبة بالتهاب المثانة، وتترافق الحمى مع ألم في الخصرة، والإقياء والغثيان.

كيف يتم تشخيص التهاب الحالب؟ ما هي الطرق التي يتبعها الطبيب لتشخيص التهاب الحالب؟

يفيد تشخيص التهاب المثانة، والتهاب الحويضة والكلية في تشخيص التهاب الحالب، كما وتعد الأعراض التي يعاني منها المريض من الأمور الداعمة للتشخيص، وهنا أهم الخطوات التي تساعد في التشخيص:

إجراء تحليل للبول، زرع البول، لتحديد نوع المضاد الحيوي المناسب. بعض الإجراءات الشعاعية كالأشعة السينية أو الموجات فوق الصوتية.

يعتمد الطبيب في تشخيص التهاب الحالب على الأعراض السريرية، وإجراء تحليل للبول، كما تساعد بعض الاستقصاءات الشعاعية في التشخيص.

العضو البولي الأكثر إصابة بالالتهاب؟ تتسبب الجراثيم بحدوث التهاب في المثانة، ويترافق هذا الالتهاب مع العديد من الأعراض البولية السفلية، وتكمن الخطورة في وصول الالتهاب للنسيج الكلوي، وأهم الأعراض التي يعاني منها المريض ما يأتي:

الزحير المثاني، وهو الشعور القوي بالرغبة بالتبول.  
حرقة عند التبول.  
بول عكر، كريه الرائحة.  
ألم في أسفل البطن.  
وجود كريات دم حمراء في البول.

في التهاب الحالب المترافق مع التهاب المثانة تكون الأعراض بولية سفلية بامتياز، كحدوث حرقة في البول، وألم في أسفل البطن مع تغير لون ورائحة البول دون وجود حرارة. أعراض التهاب الحالب المترافق مع التهاب الحويضة والكلية هل يسبب التهاب الحويضة والكلية قصورًا كلويًا؟

يعد التهاب الحويضة والكلية عدوى شديدة تصيب الكلى، وتتسبب في تضخمها وقد

هل يصاب الحالب بالالتهاب؟ وما الفرق بين التهاب الحالب والتهاب المثانة؟ يعد التهاب الحالب لوحده التهابًا نادرًا، ويترافق عادةً مع التهاب المثانة أو الحويضة والكلية، ويعاني مرضى التهاب الحالب من عدة أعراض بولية، وفي الحقيقة قد تشترك هذه الأعراض مع أعراض التهاب المثانة أو التهاب الحويضة والكلية، مما يشكل صعوبة في التشخيص، ومن الأعراض التي يشكو منها مرضى التهاب الحالب:

الألم فوق العانة، أو في منطقة الخصرة.  
ألم عند التبول.  
وجود دم في البول.  
الحمى.

وفي معظم حالات التهاب الحالب، يكون مصدر الالتهاب من المثانة، وفي حالات نادرة قد ينتقل الالتهاب من الزائدة أو الأمعاء عند التهابها باتجاه الحالب بسبب وجوده بجوار هذه الأعضاء. أعراض التهاب الحالب المترافق مع التهاب المثانة ما الذي يميز التهاب المثانة عن التهاب الكلية؟ ولماذا تعد المثانة

# مركز الشام لطب الأسنان للأخوين آل رشدي

Dr.med.dent.MSc.PhD Alarashi Brüder



**ALSHAM**  
Dental Clinic



## اختصاصنا

- ابتسامة هوليدود
- زراعة الأسنان
- تقويم الأسنان
- تركيبات ثابتة ومتحركة
- معالجة الجذور بواسطة المجهر
- جميع المعالجات السنية الأخرى
- تبييض الأسنان بالليزر

Neueröffnung  
am 02.08.2021

عرض  
لمدة شهر

تنظيف أسنان مجاني  
تبييض أسنان

بـ 150 يورو



## Leistungsschwerpunkte:

- Hollywood Smile
- Kieferorthopädie
- Prothetik
- Wurzelkanalbehandlung unter dem Mikroskop
- alle anderen zahnärztlichen Tätigkeiten
- Bleaching mittels Laser



0176 6475 4594

0176 3419 7645

030 687 54 22

[www.alsham-dental-clinic.com](http://www.alsham-dental-clinic.com)

[info@alsham-dental-clinic.com](mailto:info@alsham-dental-clinic.com)



Mo.-Fr.: 10:00 - 18:00 Uhr

Erkstr. 1A, 12043 Berlin **U7**

(Ecke Karl-Marx-Str.) neben Rathaus Neukölln



## صحة ورشاقة

### إضطراب الشخصية الهستيرية



تركيز الاهتمام على الذات وندرة الاهتمام بالآخرين.

وجود صعوبة في الحفاظ على العلاقات الاجتماعية، وقد تصل الأعراض أو السلوكيات في بعض المرضى إلى التهديد بالانتحار لمحاولة كسب عطفهم واهتمامهم.

أسباب اضطراب الشخصية الهستيرية إن السبب الدقيق لهذا الاضطراب غير معروف حتى الآن، لكن يعتقد العلماء وأخصائيو الطب النفسي أنه يعزى إلى العديد من العوامل الجينية والبيئية، حيث تشير بعض الدراسات الموثوقة إلى أن بعض العائلات التي لديها تاريخ مرضي مع اضطراب الشخصية الحدية أو الهستيرية أو العائلات التي لديها هذا الاضطراب يمكن أن يتعلم أطفالها سلوكياتها

أيضا تظهر الدراسات أن أطفال العائلات المرضى الذين يفكرون إلى الانضباط أو أشكال التعزيز الإيجابي للسلوكيات الدرامية قد يتطورون فيما بعد نمطاً من أنماط اضطراب الشخصية الحدية أو الهستيرية، فيما يظهر بعض الأطفال أنماط تعلم لسلوكيات عائلاتهم المريضة كوسيلة لجذب انتباه الآباء والأمهات.

ويظهرون على أنهم يمتلكون رغبة مرضية ملحة جداً في مراقبة الآخرين لتصرفاتهم والحكم عليهم بناءً على ذلك، وغالباً ما يتفاقم ذلك لتظهر تصرفاتهم على نحو غير لائق ومثير لجذب الانتباه، ويجدر التنويه إلى أن هذا الاضطراب شائع في النساء أكثر من الرجال، وعادةً ما يظهر على نحو واضح في سن المراهقة أو في مرحلة البلوغ المبكرة، وبعد أن تم التنويه إلى صفات عامة لمرضى اضطراب الشخصية الهستيرية مع التعرّيج على تعريفها، لا بدّ من ذكر لمحة عن أبرز أعراض اضطراب الشخصية الهستيرية وذلك على النحو الآتي:

يمتلك مرضى هذا الاضطراب مهارات اجتماعية جيدة وذكاء عاطفي اجتماعي مقبول، إلا إنهم يميلون لاستخدام هذه المهارات في التلاعب بالآخرين حتى يكونوا مركز اهتمام وجذب.

ارتداء ملابس استفزازية أو غريبة. محاولة التصرف بشكل غريب وذلك لجذب الانتباه أيضاً. التغيير السريع للعواطف.

القلق المتزايد من المظهر الخارجي والسعي المرضي لطمأننة الذات والحساسية الشديدة اتجاه النقد أو الرفض من الآخرين.

إشكالات في التصرف واتخاذ القرارات السليمة.

الاضطرابات النفسية أو العقلية هي حالات مرضية تُؤثر على مسارات وظيفية عدّة في بنية الدماغ، وذلك من مثيلات التفكير والشعور والمزاج والسلوكيات عموماً، وقد تكون هذه الحالات عرضية أو مؤقتة، أو قد تكون مزمنة وطويلة الأمد، وأبرز ما يميّز الاضطرابات العقلية أنها تُؤثر على قدرة المريض على التواصل مع الآخرين وأداء المهام اليومية، ويجدر التنويه إلى أن هنالك العديد من الاضطرابات النفسية مثل اضطرابات القلق واضطرابات الأكل أو الشهية واضطراب ما بعد الصدمة بالإضافة إلى الفصام وغيرها، وسيتم في هذا المقال التركيز على واحدة من الاضطرابات النفسية وهي اضطراب الشخصية الهستيرية.

اضطراب الشخصية الهستيرية ينتمي اضطراب الشخصية الهستيرية إلى مجموعة من الاضطرابات العقلية التي تُسمّى باضطراب الشخصية الدرامية، حيث يعاني مرضى هذا الاضطراب من مشاعر شديدة وغير مستقرة بالتوافق مع تصوّر ذاتي مشوّه عن الذات، وبالإضافة إلى ذلك فإنهم يعانون من مشاكل في الثقة بالنفس وتقدير الذات، حيث يعتمد تقديرهم لذاتهم على آراء الآخرين وموافقتهم لهم ولسلوكياتهم،



## هل للعلكة أية فوائد في علاج الحموضة؟

### العلكة

أو ما تعرف باللبان وبالإنجليزية Chewing gum تمضغ بأشكال مختلفة منذ العصور القديمة عندما كانت مشتقة من عصارات الأشجار، حيث تم استخلاص العلكة من لحاء شجر القطران ومن الراتنج حلو المذاق الموجود في شجر الماستك ومن المطاط الموجود في شجر سابوديلًا أما في الوقت الحالي فإن الطريقة المستخدمة لمعظم منتجات العلكة هي مزيج من المواد الصناعية والمنكهات والصبغات، ومن الجدير بالذكر إن مضغ العلكة المحلاة بالسكر قد تسبب وتزيد من مخاطر تسوس الأسنان، في حين إن مضغ العلكة الخالية من السكر لا تسبب تسوس الأسنان، كما إن مضغ العلكة بعد تناول الطعام يزيد من تدفق اللعاب في الفم وهذا بدوره يساعد في غسل الفم والأسنان من الأحماض التي تم إنتاجها عندما تتحلل البكتيريا في بلاك الأسنان.

### الحموضة

التي تعرف بارتجاع المريء أو ارتداد الحمض، وهي حالة يرتجع فيها حمض الهيدروكلوريك الذي تصنعه المعدة لمساعدتها في عمليات الهضم إلى المريء مما يسبب الشعور بحرقه، وأيضاً ارتجاع بعض الإنزيمات والمواد الكيميائية المصنعة بالمعدة مثل إنزيم الببسين، حيث يقوم بدوره على هضم البروتينات في المعدة، وقد يحتوي السائل المرتجع إلى المريء أيضاً بعض من العصارة الصفراوية القادمة من الأمعاء الدقيقة إلى المعدة، حيث أنّ الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة يتصل بنهاية المعدة. ويعتقد بأنّ الحمض المرتجع هو المسبب الأكثر شيوعاً للشعور بالحرقه والتسبب بتليف المريء والتهابه عن باقي مكونات السائل المرتجع من الإنزيمات المصنعة والمواد الكيميائية. حيث تصيب الحموضة أي شخص خصوصاً بعد



الفم، مما يؤدي إلى تسهيل البلع وإزالة أي حموضة قد تكون موجودة في الفم. إن مضغ العلكة يجعل اللعاب قلوي أكثر، وبالتالي يعادل الحموضة الموجودة في المعدة ويقلل من الالتهاب ويعمل على تسكين المريء.

الظروف الواجب توافرها عند تناول العلكة للتخفيف من الحموضة عند استخدام العلكة للمساعدة في التخفيف من الحموضة، فيجب أن تكون خالية من السكر، كما يجب أن لا تكون العلكة بنكهة النعنع؛ وأيضاً يجب مضغ علكة البيوكربونات.

### المحاذير والآثار الجانبية لتناول العلكة

للتخفيف من الحموضة استخدام العلكة المحتوية على السكر تسبب تسوس بالأسنان وتضر المينا وتضر صحة الفم على المدى البعيد، كما إن استخدام العلكة المحتوية على نكهة النعنع قد تؤدي إلى نتيجة عكسية؛ وذلك لأن النعنع يعمل على إرخاء وفتح الصمام الأسفل وبالتالي يتدفق حمض المعدة للمريء وتنتج الحموضة.

تناول الطعام ولكن في حال تكرار حدوثها يتوجب العلاج لأنها مؤشر على وجود مشكلة صحية، خصوصاً إذا كان الإرتجاع لمستوى أعلى من المريء، وفي هذا المقال سيتم التحدث عن فوائد العلكة في علاج الحموضة.

### هل للعلكة أية فوائد في علاج الحموضة؟

في الواقع، نعم هناك فائدة للعلكة في المساعدة من التخفيف من الحموضة، ولكن حتى يتم تحقيق الفائدة المرجوة يجب استخدام العلكة ضمن الضوابط والشروط الصحية والصحيحة وضمن الوقت المناسب والظروف الملائمة والمناسبة، ويتجنب المحاذير التي يجب الابتعاد عنها، كما وتجدر الإشارة إن مضغ العلكة الخالية من السكر لمدة نصف ساعة بعد تناول الطعام قد يساعد في التقليل من أعراض الارتجاع الحمضي، ومن الضروري مراجعة الطبيب والمختص في حال استمرت الحموضة لمدة طويلة، وفي الآتي ذكر فوائد العلكة في علاج الحموضة:

إن مضغ العلكة يزيد من إفراز اللعاب في



نحن نتحدث: العربية - الألمانية - التركية



## العيادة الحديثة المتكاملة لطب الأسنان بإشراف الدكتور عماد عبود

لدينا مختبر حديث لصناعة الأسنان خلال 24 ساعة  
إمكانية تقسيط مريحة لتكلفة العلاج  
**زراعة أسنان بالتقسيط المريح**  
تبييض و تجميل الأسنان



مطلوب  
مساعدة طبيب أسنان  
موظفة استقبال

### Öffnungszeiten

Mo. - Do.: 09:00 - 19:00

Fr.: 09:00 - 14:00

Donaustr. 100, 12043 Berlin, Tel: 030 499 681 58

Handy: 0176 30715850

تركيب تيجان و جسور  
حشوات أسنان بيضاء ليزيرية  
سحب عصب بدون ألم  
أحدث أساليب التخدير لضمان المعالجة بدون ألم

العيادة مقابل الباب الخلفي لبلدية نويكولن



العيادة التخصصية لتقويم الأسنان  
**Kieferorthopädie**  
د. ندين محجوب  
Dr. Nadin Mahjoub



نتكلم  
العربية، الألمانية  
الإنكليزية، والتركية

تقوم الأسنان للصغار والكبار  
تقويم تجميلي بأجهزة ثابتة أو متحركة  
معالجة تقويمية جراحية للكبار  
معالجة أمراض المفصل



**Briesestr. 8**

12053 Berlin - Neukölln

**Sprechzeiten**

Mo-Do : 08:00 - 12:00 / 13:00 - 18:00



**030 6862233**

[www.kieferorthopaedie-mahjoub.de](http://www.kieferorthopaedie-mahjoub.de)



## ما هي فوائد ماء المطر؟



### ماء المطر

يعد المطر من أهم مصادر الماء على كوكب الأرض، فيكتسب ماء المطر مكوناته عن طريق إذابة المواد الجسيمية في الغلاف الجوي في طبقة التروبوسفير العلوي، وأيضًا من خلال إذابة الغازات من الغلاف الجوي، فتختلف مكونات ماء المطر من منطقة لأخرى لأن الجيولوجيا الإقليمية تؤثر بشكل رئيس على أنواع الجسيمات التي تضاف إلى الغلاف الجوي، فعلى سبيل المثال المناطق الساحلية يكون مستوى الأملاح أعلى من المناطق الأخرى، كما ويؤثر المناخ المحلي على تركيز المواد الذائبة في ماء المطر، فنظرًا لهذه الاختلافات لا توجد صيغة واحدة بسيطة لماء المطر بشكل عام، وفي ما يأتي ذكرٌ لأهم فوائد ماء المطر.

تلوث ماء المطر اعتمادًا على نسبة تلوث مكان الهطول وعدد مرات الهطول، ويقوم ماء المطر على إذابة الغبار والدخان والملوثات المتواجدة في الهواء قبل وصولها لسطح الأرض، فعند جمع ماء المطر يجب التحقق من نظافة الماء وخلوها من أي مسببات أمراض قد تهدد الصحة والسلامة العامة، كما ويمكن تقليل خطر الإصابة بالأمراض عن طريق استخدام ماء المطر والاستفادة من فوائدها في نشاطات مختلفة مثل الري، وعدم استخدام ماء المطر في الطهي والأكل والاستحمام.

بغرض قتل الجراثيم، ومن الجدير بالذكر أنّ زيادة كمية هذه المعادن من الممكن أن يسبب مشاكل صحية مثل الصداع، التهاب المعدة، لذا مع ماء المطر يمكن تجنب هذه المشاكل. تعزز ماء المطر صحة الجلد والشعر نظرًا لأنها تفتقر إلى المعادن مما يجعل ماء المطر خفيفة جدًا كمادة طبيعية، فدرجة حموضة ماء المطر القلوية وجودتها المرتفعة تساعد في الحفاظ على رطوبة البشرة ونمو الشعر الصحي.

### فوائد ماء المطر

يعتبر ماء المطر المصدر الرئيس لماء الشرب، كما وتعدّ ماء المطر أنقى أشكال الماء فتعدّ نسبة المعادن منخفضة نوعًا ما، كما وتعتبر ماء المطر ذات مستويات منخفضة من التلوث والعفن والغبار والملوثات الكثيرة، مع العلم أن ماء المطر ممكن أن تلتقط بعض الكميات من البكتيريا والغبار وحتى أجزاء من الحشرات، لذا من المهم القيام بعملية تنقية ماء المطر، وفي ما يأتي ذكرٌ لأهم فوائد ماء المطر.



### تحذيرات استخدام ماء المطر

بالرغم من فوائد ماء المطر الكثيرة إلا أنه يجب الانتباه عند استخدامه بشكل مباشر بعد جمعه، فقد يحتوي ماء المطر على الكثير من الجراثيم والملوثات وغيرها لذا على الشخص الحذر من أن ماء المطر قد لا يكون صالحة للشرب، فيمكن لماء المطر حمل أنواع مختلفة من الملوثات مثل الطفيليات والفيروسات والمواد الكيميائية التي من الممكن أن تسبب الكثير من الأمراض، وقد تختلف نسبة

يحتوي ماء المطر على درجة الحموضة القلوية والتي لها آثار مزيعة للسموم والتي تعزز أيضًا عملية الهضم الصحي، فالسموم والجذور الحرة التي يتعرّض لها الجسم تزيد من درجة حموضة الجسم فتعمل ماء المطر على معادلة درجة حموضة الدم، والتي تساعد الجسم على العمل بطريق أكثر فاعلية.

تحتوي ماء المطر على محتوى معدني منخفض وغالبًا ما يتم تزويد ماء الشرب عادةً في أجزاء كثيرة من العالم بالكلور والفلورايد



## صحة ورشاقة

### علاج ضمور القشرة الدماغية



الدماغي، مرض هنتنغتون، ولكن يوجد بعض الأدوية التي تساعد على التحكم بالأعراض المصاحبة لتلك الأمراض. علاج الأعراض عند فقدان الخلايا نتيجة ضمور القشرة الدماغية، سيصبح التلف دائمًا، وسيتم استخدام العديد من العلاجات التي تساعد على التحكم في الأعراض المصاحبة لهذه الحالة، فسيقوم الطبيب بوصف الأدوية المضادة للاختلاج لعلاج نوبات الصرع، كما قد يتم استخدام العلاج المعرفي أو العلاج السلوكي لتحسين نوعية الحياة، وأيضًا قد يتم استخدام العلاج الطبيعي لإبطاء فقدان السيطرة على العضلات أو علاج النطق لتحسين القدرة على الكلام والفهم.

تغيير نمط الحياة ممارسة التمارين الرياضية، اتباع نظام غذائي صحي ومنخفض الكوليسترول، التحكم في نسبة السكر في الدم، والحفاظ على وزن صحي يساعد على تقليل سرعة الضمور ومنع تفاقمه، وأيضًا التحكم في الإجهاد العاطفي يساعد على الوقاية من ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب التي قد تؤدي إلى حدوث هذه الحالة، وتجدر الإشارة إلى أن تجنب تناول الدهون المتحولة يساعد على الوقاية من حدوث السكتة الدماغية وبالتالي الوقاية من حدوث ضمور القشرة الدماغية.

أسباب حدوثه، وعندما يكون سببه مرض التصلب المتعدد فسيتم استخدام بعض الأدوية كأسيئات الغلاتيرامر acetate أو الفينجوليمود fingolimod التي تساعد على منع الجهاز المناعي من إتلاف الخلايا العصبية، وأيضًا سيتم توضيح كيفية علاج الأسباب الأخرى التي تؤدي إلى حدوث هذه الحالة، والعلاج كالتالي:

السكتة الدماغية: يتم علاجها عن طريق استخدام دواء منشط البلازمينوجين والذي يعمل على إذابة الجلطة وعلى تعزيز تدفق الدم إلى الدماغ أو قد يتم إجراء جراحة لإزالة الدم المتجلط ولإصلاح الأوعية الدموية التالفة، وأيضًا قد يتم استخدام الأدوية المضادة للتخثر وأدوية خفض ضغط الدم، إصابات الدماغ: يتم علاجها عن طريق الجراحة، وذلك لمنع تعرض خلايا الدماغ إلى المزيد من التلف.

مرض الإيدز: يتم استخدام الأدوية المضادة للفيروسات لعلاج هذا المرض، وأيضًا لعلاج بعض أنواع التهابات الدماغ. مرض الزهري: يتم علاجه من خلال استخدام المضادات الحيوية، وذلك لتجنب تفاقم المرض ولتجنب حدوث المضاعفات.

الأمراض الأخرى: لا يوجد علاج يساعد على شفاء التلف الناتج عن مرض الزهايمر، الشلل

يحدث الضمور في الدماغ نتيجة فقدان الخلايا العصبية والروابط التي بينها، ويوجد العديد من الأمراض التي قد تسبب حدوث هذه الحالة كالسكتة الدماغية، أو إصابات الدماغ، أو مرض الزهايمر، أو الشلل الدماغي، أو مرض هنتنغتون، أو متلازمة كيرنز ساير، أو مرض التصلب المتعدد، أو التهاب الدماغ، وتجدر الإشارة إلى أن القشرة الدماغية مسؤولة عن التفكير والحركات الطوعية، وضمورها يؤدي إلى حدوث مشاكل في تلك الوظائف.

#### علاج ضمور القشرة الدماغية

سيقوم الطبيب بتشخيص هذه الحالة عن طريق سؤال المريض عن التاريخ الطبي الخاص به وعن الأعراض التي تظهر عليه، كما وقد يقوم بإجراء بعض الاختبارات التي يتم من خلالها فحص وظائف الدماغ، وأيضًا سيقوم الطبيب باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي أو التصوير المقطعي المحوسب لتحديد مكان الضمور وشدته، وبعد التأكد من الإصابة فسيتم علاج ضمور القشرة الدماغية، ولكن تجدر الإشارة إلى أن العلاج لا يساعد على شفاء الحالة، ولكن يساعد على منع تفاقمها وعلى التحكم بالأعراض المصاحبة لها، وسيتم توضيح العلاج، وهو كالتالي:

يتم علاج ضمور القشرة الدماغية بناءً على



**ZAHNARZTPRAXIS SMILEY**

**Für ein gesundes Lächeln**



## الدكتور وائل آله رشي

دكتوراه وأستاذ خاص بزراعة الأسنان  
أخصائي بالزراعة, تقويم, جراحة ومعالجة  
القنوات الجذرية للأسنان  
خريج ألمانيا

Tätigkeitsschwerpunkt Implantologie  
Tätigkeitsschwerpunkt Kieferorthopädie  
Konzeptionierte Parodontosebehandlung  
Professionelle Wurzelkanalbehandlung  
Jahrelange Schmerzdiensterfahrung

زراعة الأسنان .. تقويم الأسنان .. معالجة اللثة  
معالجة القنوات الجذرية للأسنان

### Öffnungszeiten

Mo., Di.: 12:00 - 20:00 Uhr

Do. : 10:00 - 18:00 Uhr

Fr. : 8:00 - 13:00 Uhr



**Karl-Marx-Str. 132, Email: [info@praxis-smiley.de](mailto:info@praxis-smiley.de), ☎ 017642231510**

Direkt an der U-bahn Karl-Marx-Str. (U 7) التواصل عن طريق الواتس اب



 **Dr. Abboud**  
Kompaktpraxis für Innere Medizin

**الدكتور علي عبود أخصائي أمراض داخلية و قلبية**  
**Neueröffnung der Speziellen Praxis für Innere Medizin**  
**mit Unterführung Dr. Ali Abboud**

- تصوير القلب بالأمواج فوق الصوتية
- الموجات فوق الصوتية للبطن
- معالجة الغدة الدرقية
- تخطيط القلب الكهربائي وعلى المدى الطويل
- قياس ضغط الدم على المدى الطويل
- فحص وظائف الرئة، الاستنشاق والعلاج بالتسريب
- الفحص الصحي العام
- التطعيم، طب السفر
- دراسات DMP للمرضى المزمنين مثل مرض الشريان التاجي
- مرض السكري من النوع الثاني، مرض الانسداد الرئوي المزمن، الربو

- Echokardiographie
- Abdomen-Sonographie
- Schilddrüsen-sonographie
- EKG, Belastung-EKG, Langzeit-EKG
- Langzeitblutdruckmessung
- Lungenfunktionsuntersuchung
- Inhalations-, und Infusionstherapie
- Labor
- Allgemeine Gesundheitsuntersuchung
- Impfen, Reisemedizin
- DMP-Studien für chronische Patienten (wie z.B. Koronareherzkrankheit, Diabetusmelitus-Typ-2, chronische obstruktive Lungenkrankheit, Asthma)
- Haus- und Heimbesuche

Tel.: +49 (030) 68900298 Fax.: +49 (030) 68900535 Email: [info@praxis-abboud.de](mailto:info@praxis-abboud.de)

**Karl-Marx-Str. 112, 12043 Berlin**



## صحة ورشاقة

### كيف سيطرت ووهان على فيروس كورونا؟



#### فيروس كورونا COVID-19

تعرف الفيروسات التاجية بمجموعة من الفيروسات التي يمكن أن تسبب أمراضًا، بما في ذلك نزلات البرد، ومرض السارس، ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية، وفي عام 2019، تم تحديد فيروس تاجي جديد، والذي تسبب في تفشي المرض الذي نشأ في الصين، والذي أصبح يعرف الآن باسم متلازمة الجهاز التنفسي الحادة الوخيمة، كما يختصر اسم الفيروس بـ COVID-19.

وفي الوقت الحالي، يتم الإبلاغ عن حالات COVID-19 عديدة في عدد متزايد من البلدان، وأصبحت العديد من المنظمات العالمية تراقب انتشار الفيروس عن كثب، بما في ذلك منظمة الصحة العالمية، والمراكز الأمريكية لمراقبة الأمراض والوقاية منها، وبشكل عام، فإنهم يراقبون ويدرسون الوضع،

إلى جانب نشرهم تحديثات وتوصيات بشأنه على مواقع الويب الخاصة بهم، وفي مارس من عام 2020، أعلنت منظمة الصحة العالمية وباءً عالميًا، وتبذل الآن العديد من الجهود للسيطرة على انتشار فيروس كورونا المستجد، مما قد يجعل البعض يتساءل كيف سيطرت ووهان على فيروس كورونا.

#### كيف سيطرت ووهان على فيروس كورونا

ومع انتشار فيروس كورونا المستجد في جميع أنحاء العالم، تتوق العديد من البلدان، والتي يتفشى فيها المرض، إلى معرفة كيف سيطرت ووهان على فيروس كورونا، وما إذا كان تطبيق حظر التجول، والحجر الصحي الإلزامي، والاجراءات المتطرفة التي تم اتخاذها في الصين، هي المسؤولة عن السيطرة على الأزمة هناك، ويبدو أن هناك دولاً أخرى حاليًا تتبع خطى الصين في هذا المجال؛ حيث بدأت بفرض تقييد حركة شامل داخل حدودها، بينما فرضت عشرات الدول قيودًا بشأن الزوار الدوليين، وفي منتصف شهر كانون الثاني، كانت السلطات الصينية قد اتخذت تدابير غير مسبوقه لاحتواء الفيروس؛ فقامت بوقف الحركة من وإلى ووهان، والتي كانت تعد مركز الوباء، إلى جانب 15 مدينة أخرى في مقاطعة هوبي، ومن الجدير بالذكر أن هذه المقاطعة تمثل موطنًا لأكثر من 60 مليون شخص، كما قامت السلطات بتعليق جميع الرحلات الجوية والقطارات، وأغلقت كل الطرق في هذه المقاطعة، وبعد ذلك بفترة وجيزة، تم إخبار ما يقارب نصف سكان البلاد بالبقاء في المنزل، ويمكنهم الخروج فقط للحصول على الطعام أو المساعدة الطبية، وكانت النتيجة بعد ما يقارب الشهرين أن عدد الحالات الجديدة

المسجلة يوميًا أصبح قليلًا، بعد أن كان بالآلاف في اليوم الواحد وقت الذروة.

#### توصيات منظمة الصحة العالمية للمسافرين

بعد التعرف على بعض المعلومات المتوفرة حول كيف سيطرت ووهان على فيروس كورونا، قد يشعر البعض بالحيرة حول الاجراءات التي يجب عليهم اتخاذها لحماية أنفسهم، وبشكل خاص أولئك الذين تقضي طبيعة عملهم بالسفر، مع أنه من المنطقي أن يؤخر المسافرون رحلتهم أو يتجنبوا السفر إلى المناطق المتأثرة، وبشكل خاص المسنين والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة، وبشكل عام، تتوفر العديد من التوصيات العامة للأشخاص الذين يتوجب عليهم السفر، ويذكر من أهم نصائح منظمة الصحة العالمية لهم الآتي:

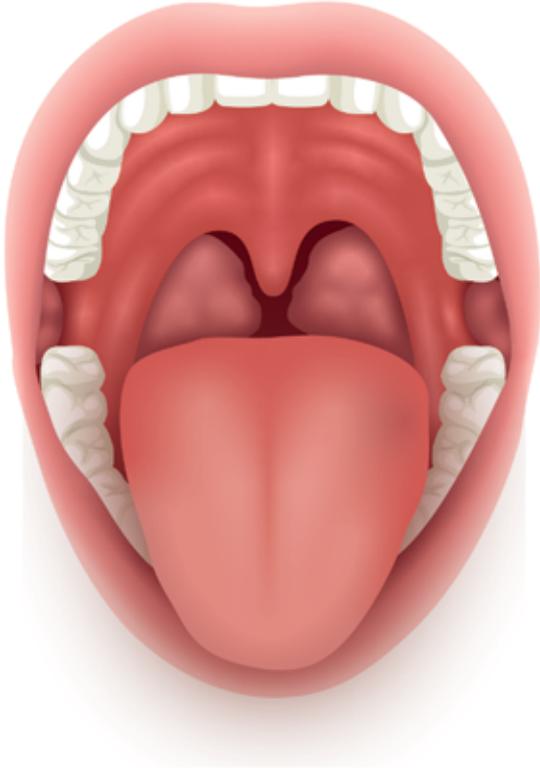
تنظيف اليدين بشكل متكرر، خاصة بعد ملامسة إفرازات الجهاز التنفسي، ويتم ذلك إما بالصابون والماء أو بفرك اليدين بالكحول. القيام بتغطية الأنف، والفم بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، والتخلص منه فورًا مع تنظيف اليدين.

في حال اتساخ اليدين بشكل واضح يفضل غسلها بالماء والصابون مع فركها جيدًا. الامتناع عن لمس الفم والأنف.



# صحة ورشاقة

## اللهاة موقعها وما وظائفها؟



ويتغذى الحنك الرخو عصيًا بواسطة الجزء البلعومي للعصب المبهم، ويتلقى التروية الدموية بشكل رئيس من الشرايين الحنكية الكبيرة، ويوفر التقاء الشريان الحنكي الأصفر والشريان الحنكي الصاعد التغذية الجانبية للحنك، ويتم التصريف الوريدي في الوريدية الجناحية، وتتعلق اللهاة في منتصف الجهة الخلفية، وهناك اعتقاد أن للهاة دور في في الشخير أو توقف التنفس أثناء النوم، وذلك لأنه في كثير من الحالات التي يعاني فيها الأشخاص من الشخير تكون لديهم اللهاة منتفخة.

يتكون الفم من الشفتين ويقسم لجزء أمامي يتكون من العظم ويسمى بالحنك الصلب، وجزء خلفي يتمثل بمكون عضلي ويسمى الحنك الرخو، ويشتمل أيضًا الفم على المنطقة الموجودة خلف أسنان العقل والثلاث الأول والثاني من اللسان، كما ويحتوي على اللثة ومنطقة قاع الفم الموجودة تحت اللسان والغشاء المخاطي الذي يمثل البطانة للشفاه والخدود، وعند فحص تجويف الفم يمكن ملاحظة قطعة تتدلى أسفل الحلق تسمى باللهاة The uvula، وتحتوي في تركيبها الدقيق على الأنسجة الضامة والفدد المنتجة لللعاب وبعض الأنسجة العضلية، ولهذا التركيب إلى جانب الحنك الرخو دور في منع الطعام والسوائل من دخول التجويف الأنفي عند تناول الغذاء، ويتميز الحنك الرخو بأنه الجزء الأكثر نعومة من سقف الفم، ويحتوي في تكوينه على نسبة أكبر من المكون العضلي، وتوصف اللهاة على أنها بشكل الجرس، ويصنفها بعض العلماء والباحثين على أنها علامة على التطور البشري، وأنها كان تطورها في سبيل التكيف للحماية من الحشرات التي تطير في أفواه الناس القدماء.

### وظائف اللهاة

للهاة دور ووظيفة في عملية التحدث والبلع؛ فعند مراقبة اللهاة ظهر أنها تتحرك في الفم ذهابًا وإيابًا عند التحدث وتناول الطعام، وتساعد أيضًا اللهاة بالإشارة والدلالة لوجود بعض الأمراض عند تضخمها، وهناك العديد من الدراسات القديمة والحديثة التي تنسب العديد من الوظائف لهذا الجزء الموجود في الحلق

منها أنها تفرز كميات من سائل اللعاب الرقيق، وتساعد في المحافظة على بقاء الحلق رطبًا وتساهم بتخفيف الجفاف، ويعرف اللعاب بأنه سائل يتكون معظمه من الماء إلى جانب بعض المواد المهمة التي يحتاجها الجسم في عملية الهضم، كما أن له دور في الحفاظ على قوة الأسنان، ويمثل الآتي ذكرًا لأهم فوائد اللعاب للإنسان:

### الشعور بالراحة في الفم والرطوبة.

يساعد في المضغ والبلع والتذوق. يحارب الجراثيم والأجسام الغريبة في الفم. يساهم في منع رائحة الفم الكريهة. يحتوي في تركيبه على كميات من البروتينات والمعادن التي لها دور في المحافظة على صحة اللثة ومنع تسوس الأسنان. حماية مينا الأسنان. يساهم ببقاء أطقم الأسنان في مكانها بشكل صحيح.

ويبرز اللعاب كاستجابة لعملية المضغ، وكلما كان المضغ أصعب زاد حجم اللعاب، وللسعاب أيضًا دور بزيادة كميته، ويمكث اللعاب في الفم في الجزء السفلي منه وداخل الخد وبالقرب من الأسنان الأمامية إلى جانب عظمة الفك، وعادة ما يصنع الجسم أكبر كمية من اللعاب في المساء ولكن الكمية الأقل تكون في ساعات الليل.

### موقع اللهاة

يقع الحنك الرخو المتكون من ألياف عضلية والمتحرك بطبيعته والمغطى بغشاء مخاطي في التجويف الفموي من الخلف، ويرتبط من الجهة الأمامية مع الحنك الصلب، أما من الجهة الخلفية فهو غير مرتبط مع أي هيكل، وتتدلى منه اللهاة من منطقة خط الوسط، ويشكل الحنك الرخو سقف المنطقة التي تربط تجويف الفم والبلعوم، ويربط قوسا الحنك باللسان والبلعوم، وبين الأقواس الحنجرية من الجهة الأمامية والأقواس الحنجرية البلعومية من الجهة الخلفية تقع اللوزتان الحنكية، حيث يطلق على مكانها اسم الحفريات اللوزية للبلعوم الفموي،



Praxis für  
Hals - Nasen - Ohren  
Nasen Chirurgie und  
Ästhetik-Zentrum

**NAHED NAES**

**الطبيبة ناهد ناعس**

أخصائية أنف أذن حنجرة  
جراحة أنفية وعيادة تجميل

### Leistungen/Spezialisierungen

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| HNO für Erwachsene        | أنف أذن حنجرة             |
| HNO für Kinder            | للکبار والصغار            |
| Nasen-Operationen         | عمليات جراحة للأنف        |
| Nasenkorrektur            | عمليات تصحيح الأنف        |
| Kinder-Operationen        | عمليات للأطفال            |
| Ästhetik                  | تجميل                     |
| Botox, Filler             | بوتكس .. فيلر .. شد الوجه |
| Fadenliftung, Fettspritze | حقن إزالة الدهون          |

### Öffnungszeiten

| Montag                        | Dienstag     | Mittwoch     | Donnerstag   | Freitag      |
|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 8:30 - 13:00<br>14:00 - 18:00 | 8:30 - 13:00 | 8:30 - 15:00 | 8:30 - 13:00 | 8:30 - 13:00 |

Termine nur nach Vereinbarung  
Tel: 030 4553032 Fax: 030 45802061

 Brunnenstraße 160, 10115 Berlin  
 030 455 30 32

 Kontakt@hno-nahednaes.de  
 www.hno-nahednaes.de

## غرائب وطرائف

الشاي الأخضر، المتواجدة في اليابان، التي تعتبر من الأنواع الغريبة على مستوى العالم.

شوكولاتة بنكهة الشاي الأخضر، تعتبر من الأنواع الغنية بالفوائد العالية، نتيجة احتواء الشوكولاتة الداكنة والشاي الأخضر، على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تحمي الجسم.

### شوكولاتة بنكهة السيجار

من أكثر الأنواع الغريبة للشوكولاتة، الذي يتم دمج نكهة السيجار معها، فيمن ضمن النكهات المفضلة لمحبي النيكوتين.

يتم نقع أوراق السيجار، ثم بعد ذلك استخدامه مع الشوكولاتة، حتى يكون خليط كاكاو خام بنكهة السيجار الفخم.

### شوكولاتة بنكهة السجائر وصوص الكراميل المالح

من ضمن الأنواع التي تعتبر غريبة للغاية، إذ يتم الاستعانة بمادة النيكوتين في هذه النكهة، مع إضافة صوص الكراميل المالح، حتى يكون خليط من الشوكولاتة والسجائر والكراميل، فما رأيك بهذه النكهة؟



### شوكولاتة بنكهة الفول السوداني والكاتشب

الفول السوداني يبدو نكهة طبيعية مع الشوكولاتة، لكن في حالة مزج الكاتشب معهم سيكون حتما الوضع غير طبيعي.

نكهة الشوكولاتة بالفول السوداني والكاتشب، من ضمن النكهات المتواجدة في الولايات المتحدة الأمريكية، تصنف من ضمن أغرب النكهات في العالم.

### شوكولاتة بنكهة الشطة المكسيكية

يتم تسميتها باسم Red Fire، بسبب احتوائها على كمية عالية من الشطة، إذ بمجرد تناولها ستشعر بأن هناك نيران خارجة من أذنك.

يتم استخدام الشوكولاتة الداكنة في هذا النوع، مع حبوب الشطة المكسيكية الحارة، هل تتخيل المزيج بينهما؟

### شوكولاتة بنكهة طحالب البحر

يتم إعداد هذا النوع من الشوكولاتة، للذين يعانون من مشكلات فيمن منتجات الألبان، التي تسبب لهم الحساسية المفرطة. لذلك يتم استخدام 80 في المئة من بودرة الكاكاو، مع الفلفل الحار وطحالب البحر، التي تعتبر من ضمن أغرب نكهات الشوكولاتة في العالم.

### شوكولاتة بنكهة النمل

نعم كما قرأت عزيزي القارئ، جاءت هذه الفكرة بسبب الصغار، الذين كانوا يعتادون على تناول النمل في مرحلة الصغر، دون علمهم أن هذه الحشرات مضرّة، لذلك قررت أحد الشركات استرجاع الماضي من جديد، من خلال اختيار النمل الحقيقي ليصبح نكهة للشوكولاتة.

### شوكولاتة بنكهة الشاي الأخضر

يمكنك إنقاص الوزن وتناول الشوكولاتة في آن واحد، من خلال تناول الشوكولاتة بنكهة

## أغرب نكهات الشوكولا

### شوكولاتة بنكهة البطاطا الحلوة

هذا النوع من الشوكولاتة المتواجد في اليابان، من خلال مزج هريس البطاطا الحلوة مع الشوكولاتة، حيث جاءت هذه الفكرة للأشخاص الذين لا يفضلون تناول النشويات بشكل صريح، قررت أحد الشركات تقديم البطاطا الحلوة بالشوكولاتة للاستفادة منها.

### شوكولاتة بنكهة اللحم المقدد

لعشاق اللحم المقدد، يمكنك الآن الجمع بين الحادق والحلو، عند تناول نكهة الشوكولاتة باللحم المقدد، التي تعتبر من النكهات الغريبة للشوكولاتة في العالم.

يتم وضع اللحم المقدد المقرمش مع الشوكولاتة، كبديل للمكسرات وغيرها من المسليات التي يتم وضعها مع الشوكولاتة، برأيك هل ستكون مذاقها جيداً؟

### شوكولاتة بنكهة فرنش توست

فرنش توست أو French toast، الذي يعتبر من أشهر الحلويات حول العالم، لتمييزه بمذاق جيد ونكهات بسيطة وجيدة.

الآن يمكنك تناول الشوكولاتة بنكهة فرنش توست، من خلال وضع المكونات المستخدمة عند تحضير الفرنس توست، ستلاحظ وجود القرفة والكثير من الحليب مع القليل من جوز الطيب.

### شوكولاتة بنكهة بودرة الكاري

بمجرد التحدث عن بودرة الكاري، سرعان سيأتي في ذهنك الهند، حيث تم ابتكار نكهة جديدة للشوكولاتة من خلال وضع بودرة الكاري الحارة مع الشوكولاتة الداكنة.

تعتبر من ضمن الأنواع الأكثر مبيّقا في العالم، إذ يعتاد البعض على تناولها عند اتباع نظام غذائي، للتخلص من السموم الزائدة في الجسم، بفضل بودرة الكاري الحارة.

## غرائب وطرائف

وجد الباحثون أحافير البطريق الضخم التي يبلغ ارتفاعها أكثر من 6 أقدام ووزنها يصل إلى 250 رطلاً.

تم حظر دخول جميع الكلاب إلى القارة القطبية الجنوبية منذ عام 1994 خوفاً من أن تنقل الكلاب عدد من الأمراض إلى الفقمة.

في سلوفاكيا، تربي جميع العائلات أسماك شبوط في حوض الاستحمام العائلي لبطعة أيام قبل تناولها كجزء من احتفالات عيد الميلاد.

تمت تسمية جزر الكناري نسبة للكلاب وليس للطيور حيث إن اسم الجزيرة بالإسبانية كونها جزء منها هو Canariae Insulae التي تعني جزيرة الكلاب.

جميع حيوانات الباندا العملاقة في حدائق الحيوان حول العالم استُعمرت من الصين.

يزن كل النمل على وجه الأرض نفس وزن كل البشر.

إذا مات الفيل وهو واقف فإنه يظل واقفاً لبضع ساعات قبل أن يسقط أرضاً.

لا يشرب الكنغر الماء ويموت إذا شربها فهو يروى عطشه عن طريق إفراز جسمه للماء من الطعام التي يتناولها.

تلجأ النسور إلى الانتحار في حالة تقدمها في السن أو إصابتها بالمرض وعدت تمكثها من صيد فرائسها.

تباع معظم ورق التواليت للاستخدام المنزلي في فرنسا باللون الوردي.

تم اختراع التلفاز بعد عامين فقط من اختراع محمصة الخبز.

8 تماثيل من أصل أكبر 10 تماثيل في العالم هي لبوذا.

يستخدم البطيخ الياباني لأغراض الزينة فقط وهو غير صالح للأكل.

أنتجت الكاتشب في الصين كمحلول ملحي من السمك المخمل والتوابل ويسمى Ke Chiap الذي يعني الآن الكاتشب.

يعد مساحة القصر الرئاسي الروسي أكبر ب 14 مرة من البيت الأبيض وافتتح أمام الزوار لأول مرة في عام 2018.

تم تصوير مسلسل الشهير Friends في كاليفورنيا على الرغم من حياة الشخصيات تتمحور في مدينة نيويورك.

تعد جامعة مينيسوتا أقدم من ولاية مينيسوتا نفسها.

يوجد في السودان أهرامات كثر أكثر من أي بلد بها 255 هرمًا.

اعتاد شهر شباط أن يكون هو الشهر الأخير في العام ولهذا السبب يحتوي على عدد الأيام أقل.

لا يمكنك شراء كوكاكولا في كوريا الشمالية وكوبا لأن هذه البلدان تخضع لحظر تجاري طويل الأمد.

يمكن أن تتسع لوس أنجلوس لجميع سكان الأرض إذا وقفوا بجانب بعضهم.

### أغرب المعلومات عن الحيوانات:

الضفدع الأمريكي لا ينام.

تمتلك النمر جلد مخطط بجانب الفراء المخطط ولا يوجد نميرين لهما نفس نمط الخطوط.

تمنح التماسيح لخراف البحر بأن تمر بجانبها إذا كانت تسبح في الجماعات.

تعتبر طيور العققق من أكثر الحيوانات ذكاء في العالم وهي الحيوانات الوحيدة غير الثدييات القادرة على التعرف على نفسها أمام المرأة.

أمضى 60 ساعة مستقياً.. شاب صربي يحصل على جائزة "أكبر كسول"

فاز شاب يُدعى بيانوفيتش ويبلغ من العمر 38 عاماً بلقب "أكبر كسول" في مسابقة الاستلقاء السنوية الثانية عشرة في دولة البلقان في "قرية إثنية" بالقرب من مدينة نيكسيك في مونتينيغرو، بعدما تفوق على 8 منافسين آخرين حيث أمضى 60 ساعة مستقياً من دون النهوض. وقال، بعد فوزه في المسابقة: "لم يكن الأمر صعباً، صدقوني".



وفق صحيفة "ذا تايمز" البريطانية، وقف بيانوفيتش أخيراً لاستلام جائزة بقيمة 350 يورو، بالإضافة إلى مغامرة تجديف وعطلة نهاية الأسبوع في قرية إثنية وغداء لشخصين في بودغوريتشا عاصمة مونتينيغرو وعدد من الجوائز الأخرى.

بحسب التقارير المحلية، ذهب الفائز إلى مكتب صحيفة "Dan" المحلية حيث دار جدال بينه وبين الموظفين، إذ أشار إلى أنهم أهانوه من خلال وصفه بأنه "أكبر كسول"، فما تبين على ما يبدو هو عدم إدراكه بأن اللقب الذي منح في المسابقة هو "أكبر كسول".

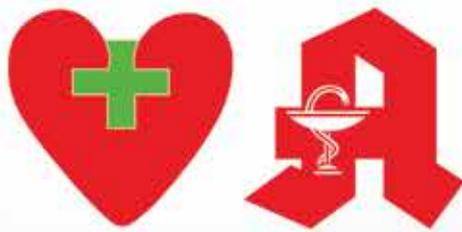
مع الإشارة إلى أن الرقم الذي سجله بيانوفيتش لم يكن أكثر من الرقم المسجل في المسابقة العام الماضي، حين ظل الفائز دوبرافكا أليكسييتش مستقياً لمدة 117 ساعة.

### أغرب المعلومات في العالم:

يوجد ماكدونالدز في جميع أنحاء العالم باستثناء القارة القطبية الجنوبية.

يوجد في كوريا الجنوبية رقم طوارئ 113 للإبلاغ عن الجواسيس.





# Die Herz Apotheke



Badstr. 57-58 · 13357 Berlin-Wedding  
Telefon 030-4614050  
info@herz-apotheke-berlin.de  
www.herz-apotheke-berlin.de

Öffnungszeiten:  
Mo. Di. Mi. Fr. 08:30 - 18:30 Uhr  
Do. 08:30 - 19:00 Uhr  
Sa. 08:30 - 16:00 Uhr

Badstr. 12 · 13357 Berlin-Wedding  
Telefon 030-88774070  
info@herz-apotheke12.de  
www.herz-apotheke12.de

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 08:00 - 18:30 Uhr  
Sa. 08:30 - 16:00 Uhr

Seeburger Str. 8 · 13581 Berlin-Spandau  
Telefon 030-33309393  
info@herz-apotheke-spandau.de  
www.herz-apotheke-spandau.de

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 08:00 - 18:30 Uhr  
Sa. 09:00 - 14:00 Uhr

## Unsere Angebote vom 1.10. bis 31.12.2022

### • VIP-Kundenkarte mit 15% Rabatt

Ausgeschlossen sind rezeptpflichtige Arzneimittel und Aktionen

### • Telefonische Vorbestellung

### • Lieferservice (kostenlos)

Lieferung frei Haus gemäß den gesetzlichen Bestimmungen

### • Online Bestellungen

### • Payback



### • 25% Rabatt auf das komplette Kosmetikartikel-Sortiment von:

Ausgeschlossen von Aktionen

**VICHY**  
LABORATOIRES

**LA ROCHE-POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**Eucerin**<sup>®</sup>

EAU THERMALE  
**Avène**

**medipharma**  
**cosmetics**

**CeraVe**  
MIT DERMATOLOGEN ENTWICKELT

**A-DERMA**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

**DUCRAY**  
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

### Warengutschein



**5,-**  
EURO

Einlösbar ab einem Einkaufswert von 20€  
in der

Die Herz Apotheke Badstrasse 57-58 13357 Berlin  
Die Herz Apotheke Seeburgerstrasse 8 13581 Berlin  
Die Herz Apotheke Badstrasse 12 13357 Berlin

von Aktionen und Rezeptgebühren ausgenommen  
Der Eintausch in Bargeld ist ausgeschlossen

### Warengutschein



**5,-**  
EURO

Einlösbar ab einem Einkaufswert von 20€  
in der

Die Herz Apotheke Badstrasse 57-58 13357 Berlin  
Die Herz Apotheke Seeburgerstrasse 8 13581 Berlin  
Die Herz Apotheke Badstrasse 12 13357 Berlin

von Aktionen und Rezeptgebühren ausgenommen  
Der Eintausch in Bargeld ist ausgeschlossen



Die Herz Apotheke



# Beauty Lounge in der Die Herz Apotheke

- BB GLOW
- Radiofrequenz für Gesicht und Körper
- Kostenlose Hautanalyse
- Mikrodermabrasion
- Mesoporation
- Fruchtsäurepeeling
- Goldmaske
- Microneedling
- Cold Plasma
- Ultraschall
- Wimpernwelle
- Massage
- Slimyonik (zum Abnehmen)
- Green Peel (Kräuterschälkur)
- Cryo T-Shock Star (Fettabbau)  
Cellulite, Falten, Doppelkinn, Couperose, Narben,  
Schwangerschaftsstreifen und Porenverkleinerung

Anwar Al Helo

Mobil: 0176-23649976

Die Herz Apotheke

Badstr. 57-58 · 13357 Berlin-Wedding

**5€ GUTSCHEIN**  
Pro Behandlung nur  
1 Gutschein einlösbar!  
Gültig vom:  
1.10. bis 31.12.2022

# العائلة والمجتمع

## فوائد القراءة للأطفال

زيادة مهارات التعبير: فالقراءة تجعل مفردات الطفل أكثر مرونة، فلهذه مجموعة من الكلمات التي تعبر عن مشاعره وعن المواقف التي يمر بها لذا فمن السهل عليه التعبير عنها، وبزيادة مهارات التعبير فإن مهارات التواصل مع الآخرين تزداد أيضًا.

تشكيل هواية القراءة: عندما يكبر الطفل في جو من القصة والكتب والقراءة فإنه سيفضلها عن الكثير من النشاطات الأقل فائدة مثل مشاهدة التلفاز أو ألعاب الفيديو، فتكون وسيلته الأولى في الترفيه هي القراءة.

### طرق زيادة مهارة القراءة عند الأطفال

إن من أبرز المهارات التي تساعد على النمو الذكاء العاطفي والفكري للطفل هي مهارة القراءة، ففهم العلاقة بين الأحرف وربطها وتخزين مفاهيم مجردة من أهم المهارات التي تساعد على فهم العلاقات بين الأشياء، ومن أهم طرق زيادة مهارة القراءة عن الأطفال الآتي:

تخصيص موعد للقراءة يوميًا: لا داعي لأن يكون وقت القراءة طويلًا فيمكن الكتفاء بربع ساعة يوميًا لكي يعتاد الطفل على وجود الكتب في حياته، وأنها جزء من يومه. القراءة بشكل مرح: فلا يمكن إجبار الطفل على القراءة عندما لا يجد بها من المرح والتسلية شيء، يجب الحرص على أن تكون الكتب ملونة وفيها رسومات تحفز الطفل وتشده على قراءتها.

الذهاب إلى المكتبة: فالمكتبة تفتح آفاق أوسع للطفل وخيارات أكبر ليس فقط ما يختاره الوالدان له، لذا لا بد من الحرص على الزيارة المتكررة للمكتبة.



أفضل فيجب عليهم أن يحرصوا على القراءة لأطفالهم، فإن فوائد القراءة للأطفال عديدة وكثيرة، وتحث الدراسات الوالدين في البدء بالقراءة للأطفال عند سن الثانية من أجل تعزيز قدرات الطفل على التعلم والقراءة مستقبلًا، ومن أهم فوائد القراءة للأطفال الآتي:

زيادة الروابط العاطفية بين الطفل والوالدين: عندما يبدأ الطفل باستكشاف البيئة المحيطة به التي تتكون من أشياء جديدة بالنسبة له، فإن القراءة تعد من أهم الوسائل التي ستزيد من ارتباط الطفل بوالديه، فالقراءة ستعجله يكتشف المزيد من الأشياء وستضيف لحياته طابع مشوق بعيدًا عن الملل.

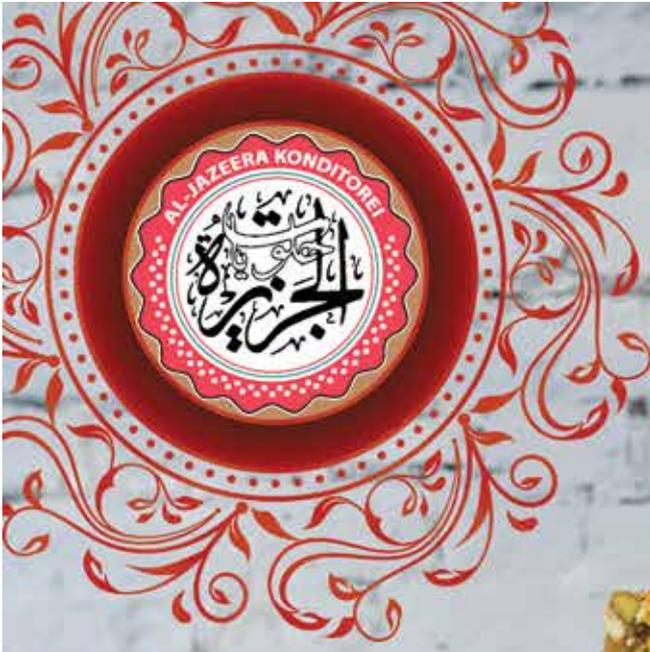
التفوق الدراسي: إن القراءة للطفل قبل سن المدرسة يعزز القدرة والاستعداد عنده للتعلم، ولاسيما أن الطفل قد استمع لحصيلة من الجمل والكلمات التي ستفيده بالمدرسة وتجعله يستوعب الدروس أكثر من أقرانه.

### القراءة

شعر الإنسان منذ قديم الزمان بحاجته إلى حفظ ما يملكه من معلومات على وسيط خارجي قابل للقراءة، فاخترع الإنسان الكتابة والقراءة لتساعده على تسجيل الأحداث والتواصل بشكل أفضل وحفظ المعلومات بشكل موثوق، والقراءة عملية معرفية عقلية قائمة على تحليل الحروف المرسومة على شكل رموز للوصول إلى فهمها وإدراكها بمعنى محدد، والقراءة جزء لا يتجزأ من اللغة، فالقراءة من وسائل استقبال المعلومات من الكاتب وفهم المعنى المطلوب، ويوجد الكثير من طرق الكتابة والكثير من اللغات المختلفة، حتى أن الإنسان المصاب بالعمى اخترع له طريقة خاصة في القراءة تسمى طريقة بريل، وقد اهتمم بالقراءة بهذا القدر لما لها من فوائد عديدة في حياة الإنسان، وتعد فوائد القراءة للأطفال كثيرة.

### فوائد القراءة للأطفال

ولأن كل أب وأم يريدون أن يصبح طفلهم



**يلزمننا: معلم نواشف باب أول معلم كاتو باب أول**  
**معلم حلوة الجبن وكنافة معلم بسطة**

**جميع أنواع التورتة والكاتو للمناسبات السعيدة وأعياد الميلاد**  
**جميع أنواع الحلويات الشرقية الفاخرة**  
**المبيع جملة ومفرق**

VERKAUF SONNENALLEE 15, 12047 BERLIN TEL. 030-62725489  
HUTTENSTR. 8, 10553 BERLIN TEL. 030-39878365/7  
Mo. - So.: 10:00 - 22:00 Uhr

GROSSHANDEL SCHMALENBACHSTR. 13, 10611 BERLIN  
MOBILE: 0 157-725 86 359  
TEL: 030-6200 8540

E-Mail (1): aljazeerakonditorei@hotmail.com  
(2): husseinajjawi@hotmail.de



مع ريم قدورة

طبخ وحلويات

## طريقة عمل التوفو مع الروبيان



إليه قطع الروبيان وسلقها بالماء لمدة خمس دقائق على الأكثر.

ضع أزهار البروكلي في نفس القدر لمدة خمس دقائق أيضًا، ثم إخراجها من الماء المغلي ووضعها في الماء البارد للحفاظ على لون البروكلي الأخضر اللين.

كسر حبات البيض وإضافة إليها رشّة من الملح ومقدار مئة وثمانين مليلترًا من الماء، والخفق جيدًا حتى تتجانس المكونات معًا.

تقطيع جبنة التوفو على شكل مربعات صغيرة أو متوسطة. وضع جبنة التوفو في طبق بايركس، ثم سكب خليط البيض فوقها، ثم وضع حبات الروبيان ثم أزهار البروكلي، وتغطية الطبق بغطاء بلاستيكي.

يتم وضع الطبق في حمام ماء مغلي لمدة ثلاث ساعة حتى ينضج جيدًا، ثم رشه بصلصة دبس الرمان، وتقديمه فورًا وهو ساخن. يُنصح بتقديم الأرز الأبيض المفلفل مع الطبق.

وصحتين وهنا

في هذه الوصفة تكفي لأربعة أشخاص، ويمكن مضاعفتها حسب الرغبة، كما أنّ البعض يستبدل دبس الرمان بالصويا صوص، وذلك حسب الرغبة، لكن صلصة دبس الرمان تُضفي على الطبق نكهة لذيذة ومميزة، وتُعطيه فائدة كبيرة:

نصف كيلو غرامًا من الروبيان ذو الحجم المتوسط. ملح "حسب الرغبة".

ثلاثمئة وخمسون غرامًا من جبنة التوفو.

أربع حبات كبيرة من البيض.

مئة وثمانون مليلترًا من الماء لسلق الروبيان.

كوب من زهرات البروكلي "للترزين".

ملعقتان كبيرتان من صلصة دبس الرمان.

ست ملاعق كبيرة من الماء.

**طريقة عمل التوفو مع الروبيان**

طريقة عمل التوفو مع الروبيان وصلصة دبس الرمان بالخطوات المفصلة فهي كما يأتي:  
وضع الماء في قدر ورفع على النار، وإضافة

يجهل كثير من الناس ما هي التوفو التي تدخل في تحضير العديد من الأطعمة اللذيذة، والتوفو جبنة نباتية يتم تحضيرها من عصارة فول الصويا، وهي ذات فوائد كبيرة، وبشكل عام يُقبل عليها الأشخاص النباتيين لتعويض البروتينات، وتدخل التوفو في تحضير وصفات شهية مثل وصفة التوفو مع الروبيان وصلصة دبس الرمان، وهي وصفة معروفة في المطبخ الآسيوي خصوصًا، ومنه انتشرت إلى جميع المطابخ العالمية، ويُقدّم هذا الطبق كوجبة رئيسة لجميع أفراد العائلة، ويمكن عمل هذه الوصفة بعدة طرق ووصفات متنوعة، وفيما يأتي طريقة عمل التوفو مع الروبيان وصلصة دبس الرمان.

**مكونات التوفو مع الروبيان**

قبل البدء في شرح طريقة عمل التوفو مع الروبيان وصلصة دبس الرمان، لا بدّ من ذكر المكونات اللازمة لعمله، والمقادير المذكورة



# ملك الكنافة



كنافة نابلسية .. كنافة خشنة بالقشطة .. كنافة مدلوقة بالقشطة

بوطة عربية .. وريات بفستق .. وريات بقشطة

مشبك .. عوامة .. حلويات شرقية .. استعداد تام للحفلات .. و لكافة المناسبات

Sonnenallee 67, 12045 Berlin

Tel.: 0176 703 93 957

# العائلة والمجتمع

## كيفية التعامل مع الشخص اللئيم !

مصالحه الشخصية أو يلمع صورته الذاتية أمام الناس، حيث يتصف بالكذب المرضي.

كيفية التعامل مع الشخص اللئيم يظن البعض بأنّ كيفية التعامل مع الشخص اللئيم تكمن في التعامل بطيبة وبالاحترام ومحاولة الثقة بهم، ولكن هذه الأشياء غير صحيحة، فالشخص اللئيم لا يكتفي باستغلال الناس، ولا يكتفي بأن يصبح شخصاً آخر بسهولة، إلا إذا قرر قراراً حقيقياً ينبع من داخله لتحسين سلوكه الإنساني، ومن الممكن مراجعة المختص النفسي لتعديل السلوك أن يساعد في التقليل من صفاته السيئة، إذ إنّ السبب الرئيسي في التعامل مع الناس بلؤم يكمن وراء عقد النقص والتعاسة التي يعاني منها اللئيم، وفيما يأتي كيفية التعامل مع الشخص اللئيم بالمجمل:

تقليل الاحتكاك معهم: يساعد التقليل من الزيارات أو الخروج مع الأشخاص من هذا النوع في الراحة النفسية وعدم الشعور بالضيق الذين يسببونه للناس غالباً.

عدم الانجراف وراء أفعالهم: إذا كان الشخص اللئيم ناجحاً في الحياة العملية، فعلى الشخص المقابل أن يعي بأنّ هذا النجاح يكمن وراءه الكثير من التعاسة.

الإعراض عن آرائهم: إذا كان الأشخاص مجبرون على التعامل مع الشخص اللئيم والاستماع له، فمن المفيد لتحقيق الصحة النفسية تجاهل هذه الآراء بعد سماعها.



الأشخاص، ولذلك سوف يتم إدراج كيفية التعامل مع الشخص اللئيم وصفاته، والتي تتلخص بما يأتي:

عدم السماح للآخرين بإبداء آرائهم أو قمعها: يتصف الشخص اللئيم بالتسلط، وكذلك بعدم قابليته لتقبل آراء الآخرين ورؤية رأيه بأنه الصواب المطلق ولا شيء غير ذلك.

لا يقبل النقاش ويطلق الأوامر: بما أنّ الشخص اللئيم لا يقبل الآراء، فهو لا يقبل مناقشتها ولا يتردد في إصدار الأوامر مباشرة للناس من غير سؤالهم عن رأيهم في أيّ موضوع.

لا يحب النجاح إلا لنفسه: لا يحب الشخص اللئيم أن يرى الآخرين بالصورة الناجحة لهم بل يحاول دائماً إحباطهم وعدم تشجيعهم للنجاح، حيث يشعر بالخطر إذا رأى غيره ينجح.

غير صادق وكثير الكذب: لا يتردد الشخص اللئيم عن أن يكون منافقاً إذا كان الكذب يخدم

ما زال مفهوم الشخصية في علم النفس من المفاهيم الافتراضية غير المتفق عليها من قبل العلماء والأخصائيين، حيث تتعدد مفاهيم الشخصية باعتبارها قالب واحد يضم جميع الأشياء أو باعتبارها تتعدد من حيث السمات والخصائص والقدرات، وفي الواقع يمكن تعريف الشخصية على أنّها مجموعة العوامل المكونة من المهارات والسمات والقدرات التي تشكّل الذات والخصائص السيكولوجية والجسمية التي تجعل الطابع الفردي للأشخاص متميزاً عن غيرهم من الأشخاص، وهذا ما يشكل مفهوم الشخصية، وفي هذا المقال سوف يتم شرح صفات وكيفية التعامل مع الشخص اللئيم.

صفات الشخص اللئيم

يواجه الجميع في حياتهم العديد من الأشخاص الذين دائماً ما تترافق معهم الصفات إما الجيدة أو السيئة، ومن هؤلاء الأشخاص الشخص اللئيم، إذ يواجه الجميع المتاعب عند التعامل مع ذلك النوع من



# Fischtheke

FRISCH & SCHNELL DELIVERED!

أسماك طازجة .. أسعار مناسبة  
استعداد تام لكافة المناسبات



Flughafenstraße 35, 12053 Berlin

Te.: 030 - 55218782

بإدارة السيد شعلان

**AKKO**  
CHICKEN & GRILLED



**عكا**  
فروج ومشاوي



**فروج مشوي**

**استعداد لتلبية كافة المتطلبات  
لدينا قسم خاص للمناسبات**

**كافة أنواع المشاوي  
على الفحم**



مشاوي - فروج مشوي - شاورما - كريسبي - بروسيتد  
فلافل - حلومي - مقالي - مقبلات

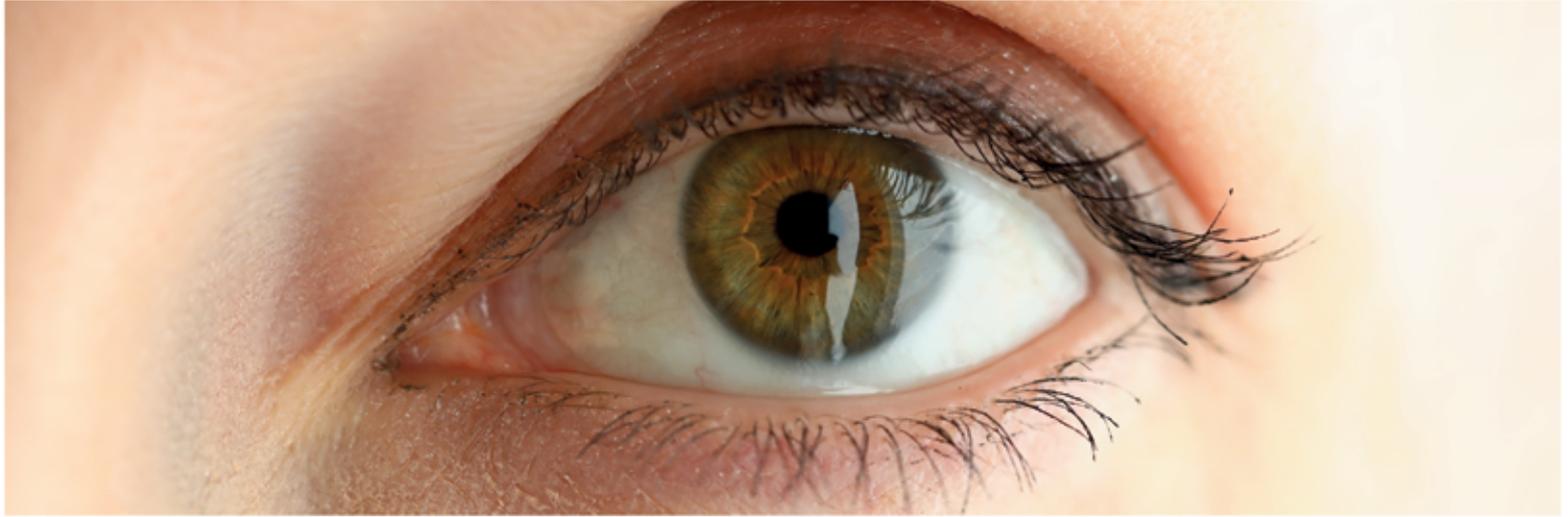


**Badstraße 21, 13357 Berlin**  
**Tel.: 030 - 55 62 40 99**  
**U 8-Pankstraße**



# العائلة والمجتمع

## طرق فهم لغة العيون



### لغة الجسد

تعرض مواقف الحياة الواحد من الناس فيصبح بحاجة ماسة إلى الحديث والتعبير، وثمة انفعالات خفية نسبية، وأخرى واضحة جلية تعترى الجسد فتكون لغة له، وقد تكون انفعالات لا إرادية، وقد تكون مقصودة بعد علم ودراية ولغايات ترتبط بالموقف المحدد الذي تتولد فيه، وفي هذا الصدد تُشير الدراسات إلى أنّ متوسط السرعة التي تنطلق بها الكلمات من فم الإنسان العادي يصل إلى 100 و120 كلمة في الدقيقة، بينما وفي ذات الدقيقة يصل عدد الكلمات التي يقلبها الفكر إلى حوالي 800 كلمة، وعليه فإن لغة الجسد هي انعكاس هذه المشاعر والأفكار على جسد المتحدث إذ تتجلى في العقل ولا ينطقها اللسان، وكأحد أقسام لغة الجسد فهذه طرق فهم لغة العيون.

### لغة العيون

العين ذلك العضو الشديد الحساسية والأهمية في جسد الإنسان، وأحد الحواس الخمسة عنده -النظر، السمع، الشم، الذوق، اللمس- والعين معجزة إلهية ولا شك فهي بحر من الإبداع والدقة وهذا في طبيعة الحال ليس موضوع بحث هذا المقال، وهو الذي يبحث

عن طرق فهم لغة العيون، وحركات العيون ونظرات لفتها وحروفها، فهي دليل المحبة حال اتساعها، والعكس تمامًا إذا ضاقت وضيققت، وهي -العين- بحر زاخر ذو موج متقلب لا يخوض غماره إلا المهرة الخبراء، وفي ذلك يقول ابن القيم الجوزية -رحمه الله- "إنّ العيون مفاريف القلوب" ولتوضيح طرق فهم لغة العيون ينبغي أولاً أن يعرف المقال بها مثلاً وتوضيحاً.

لغة العيون أحد فروع لغة الجسد في طبيعة الحال، ولذا فهي تعبر بدورها عن ذلك الكم من المشاعر والأفكار التي تختلج عقل الإنسان في موقف ما ولحظة بعينها، ولذلك فإنّ في معرفة طرق فهم لغة العيون ما يجعل من تتبع حركاتها ونظراتها أمرًا ضروريًا ذو نفع، ومن الجدير بالذكر هنا أنّ لغة العيون أهم ما في لغة الجسد على الإطلاق فهي دليل الشخص الأدق والأصوب إلى أفكار محدثه.

### طرق فهم لغة العيون

إنّ لغة العيون رسولٌ ماهرٌ وسريعٌ يملك أن يبلغ جميع الرسائل بصمت تامٍ وتعابير صادقة، فالعين نهاية انعكاس صافٍ للروح، فهي "تعبيرٌ داخليّ يخرج على شكل نظراتٍ متعددة الأشكال والحركات"، على ما تقدم فإنّ هذا

المقال يُقدّم طرق فهم لغة العيون وكما يأتي:

تبادل النظر أثناء الكلام: فإنّ الشخص الذي يتبادل النظر مع محدثه أثناء الكلام يدل على اهتمامه وحرصه الشديد. صرف النظر أثناء الكلام: وهذا الذي يشيع بنظره عن محدثه أثناء الكلام؛ فيعبّر عن عدم الرغبة في استمرار الحديث.

النظر إلى الأرض أثناء الكلام: ومعنى هذه النظرة أن ثقة ما يريد المتحدث أن يخفيه. النظر المباشر بالعين: حرص المتكلم على النظر في عين المخاطب مباشرة يدل على الشك وانعدام الثقة.

اتساع العيون ولمعانها: حدوث هذا أثناء الكلام يدل على المفاجأة والدهشة إما إعجابًا أو خوفًا، واتساع العين ولمعانها دليل الحب والإعجاب.

النظر إلى أعلى: إذا كان هذا في موقف مؤثّر فإن دلالة هذه النظرة إما حزنًا أو غضبًا وإما دمعًا محبوسة.

كسر النظرة أو إشاحتها: هذه الإشارة أو الحركة في الوضع الطبيعي مؤشرٌ للفرح والسرور.

النظر المباشر إلى اليسار: اتجاه العينان إلى اليسار أثناء الحديث دليلٌ على الارتجال.

# سهوې ماركت عزام

Fathallah Azzam  
0176 8454 8991

كل ما تحتاجه العائلة إختصاصنا



Sonnenallee 54, 12045 Berlin

Tel: 01792988943 - Email: azzam.group@outlook.de

# عزام مستودعات

Fathallah Azzam  
0176 8454 8991



Bergholzstr. 1 - 3, 12099 - Berlin

# المدينة SUPERMARKT AL MADINA

Sonnenallee 14, 12047 Berlin  
0176 - 84548991

أقوى العروض في برلين



## أفران عزام

## الخبز الأصيل

### خبز واعدك طازج يومياً

Mob. 0176 8454 8991

Fathallah Azzam

Nunsdorfer Ring 14, 12277 Berlin



## لماذا يشخر طفلك؟



يُعد الشخير حالة من التنفس المصوّت الصاخب، ويزداد حدوثه مع الزمن وبشكل أكبر عند الرجال خاصةً في حال زيادة الوزن، ووجود الشخير لمرة واحدة لا يشكل أي خطورة ولكن تكراره بشكل دائم يسبب إزعاجًا للشخص، كما أنه يحتاج لدراسة بسبب خطورة ترافقه مع أمراض أخرى كانقطاع التنفس أثناء النوم، وتستخدم الأشعة السينية والتصوير بالرنين المغناطيسي للبحث عن سبب الشخير كوجود انحراف في الوتيرة أو ضخامة في اللوزات الحنكية، كما ويتم دراسة النوم من خلال آلة تقيس عدد ضربات القلب، وعدد مرات التنفس ونشاط الدماغ خلال النوم، وفي هذا المقال يتم الإجابة عن سؤال لماذا يشخر طفلك.

### لماذا يشخر طفلك؟

تُعد معظم أسباب الشخير مرتبطةً بمشاكل في البلعوم الأنفي بسبب انسداده لعدة أسباب، لذا يلجأ الطفل للتنفس الفموي ليلاً، وبسبب ارتخاء الحنك الرخو يرتطم الهواء به وينتج الشخير، لذلك تُشكل الأمراض المرتبطة بالحنك الرخو الإجابة المُثلَى عن سؤال لماذا يشخر طفلك، ويمكن التفصيل في الأسباب وفق ما يأتي:

انسداد الطرق الهوائية: قد يحدث هذا الانسداد في فترة الربيع بسبب الحساسية أو بسبب وجود التهاب الجيوب، لذلك يكون الشخير عند هؤلاء الأشخاص بشكل موسمي، وقد تتسبب الوتيرة المنحرفة بإغلاق الأنف وكذلك البوليبيات، مما يتسبب بظهور الشخير عند الأطفال.

ضعف عضلات الحلق واللسان: وذلك بسبب ارتخاء هذه العضلات وزيادة طول الحنك الرخو بشكل كبير، مما يتيح لها الانسداد في وقت النوم وإغلاق الطريق الهوائي، وكذلك تتسبب ضخامة اللوزتين والناميات بحدوث

الأخرى وفق ما يأتي:

استخدام أجهزة توضع داخل الفم تحافظ على الطرق الهوائية مفتوحة وتمنع عودة اللسان للخلف، ويحتاج هذا العلاج لوجود تنسيق مع طبيب الأسنان حتى يتم تركيب جهاز يناسب الفك، ويجب أن يكون هناك مراجعة دائمة كل ستة أشهر لفحص الجهاز، وقد يتسبب هذا الجهاز بإحداث جفاف في الفم، وعدم راحة في الوجه. تطبيق الضغط الهوائي الإيجابي المستمر، من خلال تطبيق قناع فوق الأنف أو الفم يحافظ على الطريق الهوائي مفتوحًا، ويُعد انقطاع التنفس خلال النوم الاستطباب الرئيس في استخدام هذا القناع.

يمكن إجراء جراحة بالأموح الراديوية يتم من خلالها إزالة النسيج الشحمي في منطقة الحنك الرخو. تطبيق لاصق أنفي يساعد في بقاء الأنف مفتوحًا ويحسن دخول الهواء عبره. الحصول على ساعات كافية من النوم تصل إلى حوالي 12 ساعة يوميًا للأطفال في سن المدرسة.

الشخير عند الأطفال بشكل شائع.

وضعية النوم: يحدث الشخير بشكل أكبر في وضعية النوم الظهرية، لذا من الأفضل اتخاذ الوضعية الجانبية خلال النوم، والحصول على عدد ساعات كافٍ من النوم يوميًا. ويتسبب الشخير بالعديد من المضاعفات عند الطفل، والتي يمكن ملاحظتها خلال نشاطه في وقت النهار وتنعكس على تحصيله العلمي، بسبب عدم حصوله على النوم بشكل كافٍ خلال الليل، حيث يعاني من النعاس وصعوبة التركيز، ويزداد لديه خطر ارتفاع الضغط وتطور أمراض قلبية.

### علاج الشخير عند الأطفال

بعد الإجابة عن سؤال لماذا يشخر طفلك من المهم التوجه لعلاج سريع للمشكلة، وتبدأ خطة العلاج دومًا بتحسين نمط حياة الطفل من خلال تقليل الوجبات الدسمة وتخفيف الوزن، مع علاج احتقان الأنف وانحراف الوتيرة، ويمكن أن توصف بعض العلاجات



# من قلب التونة



ORIENTGATE.COM

**Orient Gate**

Foods and more...

# عذب الكلام

## خواطر بسملة السكري



النهايات ..التخلي ..ووضع نقط بآخر السطور المعلقة بفواصل كثيرة ..أنت يا صاحب الصوت العميق ما قصتك معي؟ هل ابتعادك مقصود أم ماذا؟ صمتك يؤلمني ويعذبني !! ..مازلت في منتصف الطريق تائه.. ضائعه ..إما أن تدلني على طريقك او أعود الى طريقي القديم .. أجمل شعور في الدنيا هو أن تشمر أنك لاتهون .. ولو كنت بمزاج سيء ..وأن خاطرك سيسرني وأن دمعتك ستمسح وأن يدك لن تترك .. فقط كلمة صريحة وواضحة ..هل تريد الابتعاد والتخلي؟ إذا كانت اجابتك بنعم!..سأنسحب بكل هدوء محتفظة بذكراك الجميل .. اتمنى أن تقرأ كلماتي ولا تتجاهلها كعادتك .. أكون أو لا أكون تلك هي المسألة !

(عزيزي يا صاحب الظل الطويل ,لقد حل الخريف من جديد ,فصل الحنين والرحيل , ومازال ذلك بعيد عني, أوراق عمري تتساقط ورقة ورقة , ومازلت انتظر قدومك , أخاف أن يكون عمري خريفاً تلو الخريف وأنا مازلت أدور حول ذلك ,أفتقدك جداً ,أخبرني ,متى سيزهر ربيعي ..) ..وأنا أقول أتى ايلول وأصبحنا في اواخره ومازلت بعيداً.. يقولون انه شهر البدايات والتغيرات .. البعض يقول فيه شيء من الحب .. بداية أمل .. أول رائحة الشتاء ..وأنه مع كل نهاية قصة بالحياة توجد بداية جديدة .. مع كل ورقة شجر تسقط ,تسقط معها قصة من حياتنا.. تتفائل ونحن بانتظار أول قطرة مطر لنفسل قلوبنا من المشاعر الكثيرة وترتد لنا الروح من جديد ..وبالعوض الآخر يقول انه شهر للخسارات ..للفقد .. للخريف والورق الاصفر ..شهر

عندما يبلغ الألم مداه يصبح الصمت أبلغ الردود ,ومن لا يعرف قراءة صمتك لن يشعر أبداً بألمك .. تواريت لبضعة أيام دون تواصل ..أردت ترتيب أفكاري ولاعطي مشاعري وقتاً كي تهدأ وتترن .. كان صمتي محاولتي الأخيرة لإخبارك بكل شيء بعد أن عجزت لفة الكلام عن ذلك ..في البداية تلتقي بشخص تراه مختلف اختلافاً تاماً عن جميع من حولك من الاشخاص ..تراه بمنظار مختلف ..تلاحظ كل شيء جديد من الداخل ومن الخارج يخيل اليك انك تعيش بحلم لا تريد الاستيقاظ منه .. تبحر بأحلام وروديه ..حتى تشق حلمك عاصفة تجد نفسك قد ألقيت في العراء ولا يمكنك النجاة .. حل الخريف فتذكرت الرواية الامريكية ( صاحب الظل الطويل ) عندما كتبت ,,جودي أبوت,, وقالت :

**Aldimashqi**

Syrische Küche

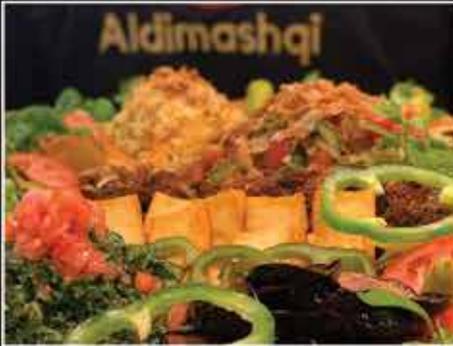
*Azram*



**الدمشقي**

مأكولات المطبخ الشامي

*Azram*



إستعداد تام لتلبية كافة المناسبات  
مشاوي على الفحم بأنواعها - بروسند - كريسيبي - سكالوب  
رز برياني - عصائر - كوكتيلات - سلطات فواكه  
حلويات وغيرها الكثير

**Reuterstr. 28, 12047 Berlin**  
**0176 - 61065784 - 0179 - 1841791**



### GROSSKÜCHENPLANUNG

Erstellung und Planung der Küche in 2D/3D  
تصميم ثنائي وثلاثي الأبعاد للمطبخ

### GROSSKÜCHENTECHNIK

Markenhersteller für einen günstigen Preis  
تقنيين متخصصين بأسعار مناسبة

### EDELSTAHLVERARBEITUNG

Eigene Herstellung nach Maß  
العمل على معالجة الفولاذ حسب الطلب

Ihr Experte in Ihrer Gastronomieküche.

## VEREINBAREN SIE HEUTE NOCH EINE KOSTENLOSE BERATUNG

☎ 030 / 680 85 290

اتصل الآن و احصل على استشارة مجانية

العرض الحالي

AKTUELLES ANGEBOT

### SHAWARMA/ DÖNERGRILL GASGRILL, KOMPLETT

شواية شاورما  
تعمل على الغاز



## Gastro Arena.de GmbH

Bergiusstraße 58/60 | 12057 Berlin  
T: 030 / 680 85 290 | F: 030 / 680 85 296  
info@gastroarena.de | [gastroarena.de](http://gastroarena.de)

Ihr Experte in Ihrer Gastronomieküche mit...



ARENA

\*Alle Preise zzgl. MwSt. Zwischenverkauf, Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten. Abbildung kann vom Original abweichen. Angebot nur solange der Vorrat reicht. | [arenagroup.de](http://arenagroup.de)

# قرأت لكم



## هل لك في خير ساقه الله لك؟

### عُمر بن الخطاب

رضي الله عنه

يا أمير المؤمنين أخبر الرجل ان الله قد أكرمه بولد وان زوجته بخير. عندما سمع الرجل منها (يا امير المؤمنين) تراجع الى الخلف مندهشا فلم يكن يعلم ان هذا عمر بن الخطاب فضحك سيدنا عمر وقال له: أقرب.. أقرب.. نعم أنا عمر بن الخطاب والتي ولدت زوجتك هي ام كلثوم ابنة علي بن ابي طالب. فخرّ الرجل باكيا وهو يقول: آل بيت النبوة يولدون زوجتي؟ وامير المؤمنين يطبخ لي ولزوجتي؟ فقال عمر: خذ هذا وسأتيك بالنفقة ما بقيت عندنا. هذا هو المنهاج الذي اخذوه من سيدنا محمد صل الله عليه وسلم ، فما كانت رفعة عمر بمجرد صلاة وصيام وقيام، ولا فتوحات فتحها في الأرض . بل كان له قلب خاضع خاشع متواضع منيب وأواب ، يقيم العدل والحق في الأرض ، ويحاسب نفسه قبل ان يحاسبه الله يوم القيامة.

قال عمر: انتظر انا سأتيك بالنفقة ومن يولدها. وذهب عمر الى بيته وكانت فيه زوجته أم كلثوم بنت علي بن ابي طالب رضي الله عنهما فنادى : يا ابنة الأكرمين.. هل لك في خير ساقه الله لك؟ فقالت: وما ذاك؟ قال: هناك مسكينة فقيرة تتألم من الولادة في طرف المدينة. فقالت: هل تريد ان أتولى ذلك بنفسي؟ فقال: قومي يا ابنة الأكرمين واعدني ما تحتاجه المرأة للولادة. وقام هو بأخذ طعام ولوازم الطبخ وحمله على رأسه وذهبا. وصلا الى الخيمة ودخلت ام كلثوم لتتولى عملية الولادة وجلس سيدنا عمر مع الرجل خارج الخيمة ليعد لهم الطعام. أم كلثوم من الخيمة تنادي:

كان الخليفة عمر بن الخطاب رضي الله عنه ينادي زوجته "يا بنت الاكرمين" كان يكرمها ويكرم اهلها! في إحدى الليالي كان عمر يدور حول المدينة ليتفقد أحوال الرعية، فرأى خيمة لم يرها من قبل فأقبل نحوها متسائلا ما أخبارها. فسمع أنينا يصدر من الخيمة فازداد همّه. ثم نادى فخرج منها رجل. فقال من أنت؟ فقال: انا رجل من احد القرى من البادية وقد أصابتنا الحاجة فجنّت انا وأهلي نطلب رفق عمر. فقد علمنا ان عمر يرفد ويراعي الرعية. فقال عمر: وما هذا الأين؟ قال: هذه زوجتي تتوجع من ألم الولادة فقال: وهل عندكم من يتولى رعايتها وتوليدها؟ قال: لا!! أنا وهي فقط. فقال عمر: وهل عندك نفقة لإطعامها؟ قال: لا.

شيشة - معسل  
فحم  
جملة و مفرد

GROß UND  
EINZELHANDEL

SHISHA - TABAK  
KOHLE - ZUBHÖR





**AMADOR**  
 GmbH  
 Shisha Shop

☎ 00493062734948  
 ☎ 00491639116951  
 ✉ amador.alhasawee@gmail.com  
 📍 amador shisha shop

Sonnenallee 36, 12045 Berlin  
 Karl-Marx-Str. 189, 12055 Berlin  
 Badstr. 54, 13357 Berlin

# عالم السيارات

## بي إم دبليو تستبدل "X4" بنسخة كهربائية بالكامل بحلول عام 2026



وكما هو متوقع، ستدعم منصة NeueKlasse EV العالمية التابعة للصانعة البافارية سيارة iX4 الكهربائية القادمة، والتي نتوقع أن تدخل في مرحلة الإنتاج عام 2026، مما يعني أنه لا يزال هناك 4 سنوات قبل اختفاء X4.

ووفقا للنجاح الذي حققته بي إم دبليو مع بطاريات Gen6، وعدت العلامة الألمانية بنطاق أكبر وسرعة شحن أفضل في الطراز الجديد.



لنفس مستوى الضيغ الذي أحدثته منذ إنطلاقها عام 2014، حيث تم تسويقها كنسخة coupe-esque أكثر قوة من X3، وفي المقابل تم التضحية بالمزايا العملية وذلك نتيجة إلى إنحدار خط السقف، ومساحة الأرجل في المقاعد الخلفية التي أصبحت أكثر ضيقا.

وبسبب ذلك بذلت بي إم دبليو جهدا كبيرا لمنح سيارتها X4 تحديثات في عام 2021، والتي جعلتها تبدو أكثر شراسة وأكثر كفاءة إلى جانب دمجها بأحدث التقنيات.

وبالرغم من ذلك، هناك بعض الشائعات حول استبعاد العلامة الألمانية لتشكيلة X4 الحالية واستبدالها بإصدار كهربائي تطلق عليه اسم iX4، فيما يحمل الاسم الرمزي NAV حسبما ذكر مصدر لموقع Bimmerpost عن قائمة سيارات بي إم دبليو القادمة.

ظلت العلامة الألمانية بي إم دبليو BMW رائدة في تطوير السيارات الكوبية فئة ال-SUV، حتى تبعتها في ذلك العديد من العلامات الأوروبية.. وبالرغم من أن الموديل X6 الكوبية يتمتع بتصميم أكثر قوة وفخامة، إلا أن X4 تعتبر قيمة جيدة مقابل المال، حيث قامت بي إم دبليو بتحديثها في عام 2021 لتأتي الفئة M40i منها بمظهر خارجي جديد معاد تصميمه ولوحة قيادة حديثة إلى جانب إضافة تكنولوجيا هجينة إلى المقصورة الداخلية.

ومع ذلك، يبدو أن الصانعة الألمانية ستتخلي عن X4 لتفسح المجال لسيارتها iX4 الكهربائية بالكامل الصديقة للبيئة، وذلك حسبما ذكره مصدر لموقع "Bimmerpost" ..

ورغم أن الكروس أوفر المدمجة X3 كانت واحدة من سيارات بي إم دبليو الأكثر مبيعا في جميع أنحاء العالم، إلا أن الكوبية الرياضية X4 لم تصل



# FAHRSCHULE

KIZILELMA

-  Anmeldung
-  Erste Hilfe
-  Sehtest
-  Online Zugang
-  Theoriestunden
-  ADAC Mitgliedschaft

**ANGEBOT**

Statt  
~~250€~~

nur  
**1€**

freie Fahrstunden  
**jetzt buchen!**

 Karl-Marx-Str. 118  
12043 Berlin

 030 62 73 00 70

 Mo-Sa 10:00-19:00

 fahrschule\_kizilelma

 fahrschule kizilelma

 info@fahrschule-kizilelma.de

 www.fahrschule-kizilelma.de





## حكاية صورة



في ٧ أبريل ١٩٩٤  
الإبادة الجماعية في رواندا

الصورة لجمام وهياكل عظمية لضحايا الإبادة  
الجماعية تم تصويرها في مدرسة عام ٢٠٠١

أعمال عنف واسعة النطاق بدأت في ٧ أبريل  
واستمرت حتى منتصف يوليو ١٩٩٤م، حيث شن  
القادة المتطرفون في جماعة الهوتو التي تمثل  
الأغلبية في رواندا حملة إبادة ضد الأقلية من  
قبيلة توتسي. وخلال فترة لا تتجاوز ١٠٠ يوم،  
قُتل ما يقارب على ٨٠٠,٠٠٠ شخص وتعرضت

مئات الآلاف من النساء للاغتصاب.

وقتل في هذه المجازر ما يقدر بـ٧٠٪ من  
التوتسيين في رواندا. وتواصل لجنة صوت الضمير  
التابعة لمتحف ذكرى الهولوكوست في الولايات  
المتحدة الأمريكية تسليط الضوء على الإبادة  
الجماعية في رواندا بسبب الطبيعة القاسية  
للعنف ونطاقه والتأثير المستمر للإبادة الجماعية  
على منطقة وسط إفريقيا بالكامل؛ الدروس  
التي تقدمها رواندا فيما يتعلق بالاستجابة للإبادة  
الجماعية المعاصرة.

انتهت الإبادة الجماعية في ١٥ تموز ١٩٩٤م،

عندما نجحت الجبهة الوطنية الرواندية، وهي  
قوة من المتمردين ذات قيادة توتسية، في طرد  
المتطرفين وحكومتهم المؤقتة المؤيدة للإبادة  
الجماعية إلى خارج البلاد. ومع ذلك فلا تزال آثار  
الإبادة الجماعية باقية إلى اليوم

حيث أنها تركت رواندا مدمرة، وخلفت مئات  
الآلاف من الناجين الذين يعانون من الصدمات  
النفسية، وحولت البنية التحتية للبلد إلى أنقاض،  
وتسببت في إيداع ما يربو على ١٠٠,٠٠٠ من  
الممارسين لها في السجون. ولا يزال تحقيق  
العدالة والمساءلة والاتحاد والتصالح أمراً صعباً.



# ORANGE®

BILDUNGSZENTRUM & FAHRSCHULE

Nur eine effiziente Ausbildung  
ist auch preiswert!

التعليم الفعال فقط هو الذي يستحق الثمن

Führerschein

• **Klasse D / DE**

BUS mit und ohne Anhänger

رخصة قيادة الباصات D / DE

Führerschein

• **Klasse C / CE**

LKW mit und ohne Anhänger

رخصة قيادة الشاحنات C / CE



Führerschein

• **Klasse B**

PKW

رخصة قيادة

السيارات B

Führerschein

• **Klasse A**

Motorrad

رخصة قيادة

الدرجات A



**Neukölln Zentrale 1:**  
Karl-Marx-Str. 198  
D-12055 Berlin  
Tel. 030/ 609 580 30

**Kreuzberg Filiale 2:**  
Friedrichstr. 11  
D-10969 Berlin  
Tel. 030/ 544 81 809

**Wedding Filiale 3:**  
Prinzenallee 5  
D-13357 Berlin  
Tel. 030/ 48 47 86 64

info@fahrschuleorange.de

www.fahrschuleorange.de

# قهوة

مع خلود فاخرة



# فنجان

عنها، واستعدّ للقائها في اليوم التالي في المكان نفسه.

لكنه، وبعد أن فشل في العثور عليها، أُلّف رسالة على لسان الدمية ليقرأها للطفلة عندما يلتقيا: "أرجوك، لا تبكي، فلقد ذهبْتُ في رحلة لمشاهدة العالم، وسأكتب لك عن مغامراتي".

كانت هذه بداية سلسلة من الرسائل اليومية التي كتبها كافكا للطفلة ليخفف عنها حزنها. وخلال لقاءاته بالفتاة، كان كافكا وبغناية فائقة يقرأ الرسائل التي كتبها عن مغامرات وهمية للدمية الحبيبة. وفي كل مرة، كانت الطفلة تشعر بالارتياح.

في نهاية اللقاءات، أهداها كافكا دمية "كانت مختلفة بالطبع عن الدمية الأصلية" معها خطاب توضيحي على لسان الدمية مكتوب فيه جملة جميلة ذات معنى: "لقد غيّرتني رحلاتي".

بعد سنوات عدة، وعندما صارت الطفلة شابة، عثرت على رسالة مخبأة داخل شق غير ملحوظ في معصم الدمية مكتوب فيها:

**باختصار: "كل شيء تحببته من المحتمل ضياعه، لكن في النهاية، سيعود الحب بطريقة أخرى".!!**



سحقوا آمال جيل بأكمله، وقتلوا أحلام أطفال بريئة، ولو بالحصول على أبسط حقوقهم في حياة كريمة!

لم يسعني وأنا أسترجع أحداث ومغزى هذه القصة إلا أن أربط بينها وبين ما يعيشه طفل عربي اليوم.. بات محروم الحب والاهتمام.. محروم الحق في التعليم الجيد والصحة السليمة.. واقتناء الحاجيات دون عَوْر.

في بلادنا، صار الطفل "وجبة دسمة"، يتصارع عليه صناع المال للاستفادة منه في العمالة أو تجارة الأعضاء، أو ربما للزج به بين صفوف قتال في معارك لا ناقة له فيها ولا جمل!

في بلادنا.. بات الطفل لاهياً دون دمية يحملها بيديه، لأنه ببساطة، صار هو الدمية.. بل صار يُباع في الطرقات بأبخس الأثمان.. بعدما عجز والده عن تأمين قوت يومه، في أرض تننّ فقراً ومرضاً وحصاراً.

وفي غمرة الجو الذي سكنتني.. ودوامة التفكير التي عصفت بي، تساءلت: أترأه يعود يوماً.. ذاك الحلم الضائع.. مقلماً بحبّ من نوع آخر؟!!

أترأها قادمة.. تلك اللحظة التي يحيا بها أطفالنا أحرار كرماء فوق أوطان حرة كريمة؟! لا يسلب حقهم في التعليم الصحيح جاهل، ولا يرمي بهم في ساحات التشرد ظالم، ولا يأتي يوماً من يضيّق عليهم وعوائلهم سبل العيش؟!!

ثم عدتْ بي إلى هنا.. هنا في برلين، وتحديدًا في حديقة شتيكلتس، لاسترجاع معاني القصة الجميلة التي لا تزال عالقة في ذهني إذ قرأتها منذ سنين مضت.

هنا في هذه الحديقة، عندما وجد "كافكا" أثناء سيره فتاة تبكي بحرقة.. كانت قد فقدت دميته.

رقّ قلبه لها، فعرض عليها المساعدة في البحث



## سيعود الحب بشكل جديد

عندما قرأتُ منذ سنوات خلت قصة "الطفلة والدمية" للكاتب الألماني فرانز كافكا، لم يكن ليخطر لي يوماً أنني سأطأ بقدمي ذات الحديقة التي كانت مسرحاً لأحداث تلك القصة الجميلة الخالدة في الأدب الألماني، أو أن خيالي سيسرح فيها لحظة.. لأعيش مقارنةً من نوع خاص!

تلك المقارنة التي قرّضت علينا.. كشمع عربي عايش فوق أرضه سنين خداعة أسموها له (ربيعاً).. فتركنا البلاد، وتجرّعنا الخيبة، وجمعنا مَنات أحلامنا لنصنع منه أيقونةً وردية.. نعطيها لأبنائنا.. كمن يَسلم أمانةً ثمينة: أن لا تياسوا.. نعم، ربما مَقَدنا كل شيء، وتركنا وراءنا كل شيء، لكن.. سيأتي عوض الله، وسيعود لنا ما فقدنا من جديد بشكل جديد!!

تلك القصة، على بساطتها في التراكيب والمعنى.. إلا أنني أراها بحراً وافراً.. زاخراً بالمعاني الإنسانية والأخلاقية، وهي تستحق أن تكون إرثاً أدبياً فلسفياً إنسانياً وتربوياً، لا بد أن ينهل من كنوزها ساسة بلادنا وحكامها، ممن

### النفاق الفلسطينى فى التعزية بوفاة ملكة بريطانيا



كانوا يقولون عن بريطانيا انها الدولة التي لا تغيب الشمس عن مستعمراتها، فتخلوا كم كانت هذه المملكة ظالمة مستبدة بحق شعوب العالم، وأكثر شعب لحق به أسى وظلم من هذا الاستعمار البريطاني هو الشعب الفلسطيني.

وهل ينسى شعبنا وعد وزير الخارجية البريطاني بلفور للصهاينة بإقامة دولة يهودية لهم على أرض فلسطين؟ وهل ننسى تكة ٤٨ التي أدت إلى قتل وتهجير فلسطينيين والسماح للعصابات الصهيونية بتأسيس دولتهم على الأرض الفلسطينية بتخطيط بريطاني؟ وهل ينسى العرب الحرب التي شنتها بريطانيا على مصر عام ١٩٥٦ لاحتلال قناة السويس بمساعدة فرنسا وإسرائيل، والتي عرفت باسم العدوان الثلاثي على مصر؟

ورغم ذلك سارع "خدم" بريطانيا فى العالم العربي الى تكثيف لغة النفاق بالتعبير عن تأثرهم الكبير على وفاة إليزابيث الثانية ملكة

بريطانيا، وسارعوا (بما فيهم الرئيس الفلسطينى محمود عباس) إلى الإشادة بأعمالها وبتاريخها. لم يتأثر العرب كما يبدو بما حل بالفلسطينيين من ظلم بريطانيا، ولم يفعلوا أي شيء، بل تأثروا كثيراً بوفاة صاحبة العرش البريطانى الذى تمتلىء صفحاته تاريخياً بالمآسى اتى ألحقها بشعوب كثيرة فى هذا العالم نتيجة الاستعمار.

حتى الرئيس الفلسطينى محمود عباس وفى برقية التعزية التي أرسلها لوريث العرش تشارلز تحدث "عن عقود طويلة قضتها فى العطاء وعمل الخير وتأدية واجباتها الملكية، تاركة إرثاً زاخماً سيبقى محفوراً فى أذهان وقلوب الأجيال".

لست أدري أين هو عمل الخير الذى فعلته إليزابيث الثانية تجاه الفلسطينيين؟ ولا أعرف أين هي الواجبات التي قامت بها الملكة البريطانية تجاه الشعب الفلسطينى؟ ولا أدري ما هو الإرث الجيد الذى تركته الملكة للأجيال الفلسطينية ليبقى محفوراً فى ذاكرتهم؟

نحن مع استعمال لغة الدبلوماسية، ولكن ليس لدرجة استخدام النفاق والتزلف، خصوصاً من محمود عباس الذى يعرف تماماً أن هذه الملكة التي يمدحها بعد وفاتها، هي التي رفضت الاعتذار للشعب الفلسطينى عن وعد بلفور.

مؤلف كتاب "الجدار الحديدى: إسرائيل والعالم العربى" آفى شلايم، الأستاذ الفخرى للعلاقات الدولية بجامعة أكسفورد البريطانية، نشر مقالاً مطولاً فى موقع "ميدل إيست آي"، تحت عنوان "الاستعمار البريطانى ومعاداة السامية والحقوق الفلسطينية" تحدث فيه عن الدور الذى تلعبه بريطانيا فى الصراع الفلسطينى الإسرائيلى، والانحياز للاحتلال الإسرائيلى وسعيها لإفشال إقامة دولة فلسطينية، وعن عنصرية بريطانية ضد الفلسطينيين.

يقول الكاتب فى مقاله: "فى شهر كانون الأول/ ديسمبر من عام ٢٠١٦، تبنت رئيسة الحكومة البريطانية تيريزا ماي رسمياً تعريف معاداة السامية كما هو صادر عن التحالف الدولى لذكرى الهولوكوست (المحرقة النازية).

كانت تلك هي الحكومة الأولى فى العالم التي تقدم على ذلك، واضحة معلماً آخر فى تاريخ الدعم البريطانى المستمر للصهيونية منذ مائة عام وما يصاحبه من تجاهل للفلسطينيين ومن تنكر لحقوقهم.

أما "الخطيئة الأصلية" فكانت إعلان بلفور عام ١٩١٧، الذى وعد بإقامة وطن قومى للشعب اليهودى".

فى الخامس والعشرين من شهر ابريل/نيسان عام ٢٠١٧ أي بعد مرور مائة عام على وعد بلفور، طالبت السلطة الفلسطينية بريطانيا بالاعتذار عن الوعد، لكن الملكة التي امتدحها محمود عباس رفضت ذلك.

وكان رد وزارة الخارجية البريطانية لسفير فلسطين فى بريطانيا مانويل حساسيان: "أن جلالة الملكة وحكومة بريطانيا لن تعتذر للشعب الفلسطينى".

ولم تكتف بريطانيا برفض الاعتذار، بل قامت نكايه بالشعب الفلسطينى بتنظيم احتفالات مع مسؤولين إسرائيليين بمناسبة مرور مئة عام على وعد بلفور.

فهل تستأهل صاحبة العرش البريطانى المتوفية كل هذا المديح من العرب ولا سيما من محمود عباس على حساب الدم الفلسطينى؟

# KFZ- GUTACHTEN KAYED

خبير في حوادث السيارات

**Ingenieurbüro**

⚙️ **UNFALLGUTACHTEN**

تقييم حوادث السيارات ⚙️

⌚ **FAHRZEUGBEWERTUNG**

تقييم حالة السيارات ⌚

👤 **KOSTENLOSE BERATUNG**

استشارات مجانية 👤

💬 **WIR KOMMEN AUCH  
DIREKT ZU IHNEN!**

نقوم بزيارتكم مباشرة  
بحال تعرضكم لحدث سير 💬

نتقاضى اتعابنا من شركات التأمين

[info@kayed-kfz-gutachten.de](mailto:info@kayed-kfz-gutachten.de)

[www.kayed-kfz-gutachten.de](http://www.kayed-kfz-gutachten.de)

**Fuldastr. 11, 12045 Berlin**

**0157 - 342 850 87**

المهندس  
زياد كايد

**SOFORT**



## 8. BANANE

Das steckt drin: Sportler schätzen sie als Energielieferant, außerdem wirkt sie positiv auf die Laune: dank Tryptophan, das vom Gehorn in den Glückhormon Serotonin umgewandelt wird.

Tipp: Mit Erdbeeren und Mandelmilch als Smoothie trinken.

## 9. TOMATEN

Das steckt drin: Neben Vitaminen und Mineralstoffen punkten sie mit reichlich Lycopin, das vor allem die Schäden der UV-Strahlung begrenzen kann.

Tipp: Lycopin wirkt erhitzt besser, also öfter mal Tomatensuppe oder -sauce essen.

## 10. QUINOA

Das steckt drin: Das Korn aus

den Anden versorgt uns mit reichlich hochwertigem Eiweiß, vielen Mineralstoffen und B-Vitaminen.

Tipp: In Salzwasser garen und mit Früchten oder Gemüse gemischt genießen.

## 11. LINSEN

Das steckt drin: Die Hülsenfrüchte bringen doppelt Power in unsere Ernährung. 30 Prozent

Eiweiß und gute Kohlenhydrate. Tolle Alternative zu Nudeln oder Reis.

Tipp: Mit gedünstetem Gemüse und Curry zubereiten, dazu einen Joghurt-Dip.

## 12. MÖHREN

Das steckt drin: Betacarotin, eine Vorstufe von Vitamin A, wirkt gegen freie Radikale.

Ballaststoffe und gesunde Kohlenhydrate bekämpfen Cellulite.

Tipp: Auch mal als Saft genießen (z.B. "Gartenmöhre" von Rabenhorst).

## 13. BLAUBEEREN

Das steckt drin: Laut einer Studie der Uni Michigan wirken 200 g täglich gezielt gegen Bauchfett - echte Schlankmacher. Polyphenole regen den Körper an, Fett und Zucker zu verbrennen.

Tipp: Im Kühlschrank bis zu 14 Tage haltbar.



# ERNÄHRUNG: DIESE 13 LEBENSMITTEL MACHEN FIT, SCHLANK UND SCHÖN:



Diese Naturtalente sorgen für tolle Haut, ein starkes Immunsystem und helfen beim Abnehmen. Und das Beste: Sie schmecken super!

## 1. KIWIS

Das steckt drin: Das haarige Früchtchen liefert Zellschutz in Reinform, denn es versorgt den Körper mit reichlich Vitamin C.  
Tipp: Einfach direkt aus der Schale löffeln oder in den Salat schnippeln.

## 2. NATUR-JOGHURT

Das steckt drin: Milchsäurebakterien sind gut für die Darmflora, Eiweiß regt die Fettverbrennung an und hält lange satt.  
Tipp: Besser als gesüßte Fruchtjoghurts: selbst Früchte pürieren und mit Naturjoghurt mischen.

## 3. WASSERMELONE

Das steckt drin: Sie enthält viel

Citrullin, eine Aminosäure, die dafür sorgt, dass Körperzellen weniger Fett speichern.

Tipp: Gesunder süßer Snack für zwischendurch. Probieren Sie auch mal die pikante Kombi mit Schafskäse.

## 4. ARTISCHOCKEN

Das steckt drin: Das kalorienarme Gemüse unterstützt die Verdauung und hilft bei der Entgiftung des Körpers.  
Tipp: Nicht die in Öl eingelegten kaufen. Wenn aus Glas oder Dose, dann in Wasser.

## 5. ROTE PAPRIKA

Das steckt drin: Das kalorienarme Gemüse unterstützt das Immunsystem mit reichlich Vitamin C und Zink - wichtig vor allem in Stresszeiten. Der hohe Calciumgehalt tut Knochen und Gelenken gut.

Tipp: Servieren Sie Paprikasticks

mit einem leichten Dip zum Knabbern.

## 6. AVOCADO

Das steckt drin: Die exotische Frucht ist voller guter, ungesättigter Fettsäuren.

Dazu kommt ein hoher Anteil an Ballaststoffen, Folsäure und hautfreundlichen B-Vitaminen.  
Tipp: Super Alternative zu Butter auf Brot. Dünn aufgetragen nur ca. 50 kcal

## 7. WALNÜSSE

Das steckt drin: Sie enthalten eine starke Kombi aus Calcium, Magnesium, Zink und Eisen. B-Vitamine sorgen für glatte Haut, und Vitamin E schützt die Zellen. Nüsse gehören außerdem zu den zehn Lebensmitteln, mit denen Sie 100 Jahre alt werden können.  
Tipp: Walnüsse sind sehr kalorienreich, darum nicht mehr als eine Handvoll pro Tag essen.



## أجمل أماكن التسوق في روما



والاكسسوارات والعمود ويضم سينما وعديد من المطاعم والمقاهي ويقام به الكثير من الأنشطة والفعاليات الترفيهية

### مركز تسوق بريمافيرا primavera

من أكبر مراكز التسوق العالمية في روما تجذب الألف السياح، يضم العديد من المحال التجارية المختصة ببيع الملابس والأحذية ومستلزمات المنازل والمطاعم والمقاهي ويضم سوبر ماركت وأماكن ترفيهه للأطفال

### سوق بورتو بورتيز Porta Portes

من أكبر أماكن التسوق ويقام يوم الاحد ويضم الكثير من الاكشاك التجارية المختصة ببيع التحف والمقتنيات القديمة والعديد من السلع ذات الاسعار المناسبة

### شارع فيا كولا دي رينزو Via Cola di Rienzo

يقع منطقة براتي يحتوي على العديد من المحلات التجارية خاصة محلات الموضة والأزياء العالمية لأشهر الماركات بأسعار مناسبة ومحلات الحرف اليدوية ويضم العديد من المطاعم السياحية

المحال التي تختص ببيع الملابس الرياضية ذات الماركات العالمية ومحال تختص ببيع المفروشات والأدوات المنزلية والأدوات الكهربائية

### متجر إروما دوي

يقع في منطقة اليورو تكون من ثلاثة طوابق يتميز ببناءه بالقباب الزجاجية ومكيف من الداخل ويضم العديد من المحال التجارية ذات الماركات العالمية ويضم المطاعم والمقاهي

### كاستيل رومانو دسينير أوت ليت Castel Romano Designer Outlet

قرية الأوت ليت في روما وهي عبارة عن قرية سياحية كبيرة مفتوحة تحتوي على العديد من المحال التجارية لأشهر الماركات العالمية وتصل تخفيضاته إلى 70% ويضم العديد من المطاعم والمقاهي

### مركز تسوق لاتورري latorre

هو من أكبر مراكز التسوق التجارية والسياحية في روما وهو من أكبر مراكز التسوق التجارية في روما لمختلف السلع كالملابس

### Campo de' Fiori سوق كامبو دي فيوري

يقع في ساحة كامبو دي فيوري يعد سوق مفتوح في الهواء يحتوي على الخضروات والفواكة والأسماك ويضم العديد من المقاهي والمطاعم ويتنشر في فهو السوق فرق العزف الموسيقية والرسامين فهو حقا مزارا سياحيا رائعا.

### بورتا دي روما مول Shopping Mall Porta di Roma

تم افتتاحه عام 2010 م وتبلغ مساحته أكثر من 90,000 متر مربع، ويضم أكثر من 250 محل تجاري من الماركات العالمية تتنوع المتاجر من الأزياء والملابس والأحذية، وستجد عروض وتخفيضات كثيرة

يضم العديد من المطاعم والمقاهي ومنطقة ترفيهية للأطفال وسينما ومحلات الإكسسوارات والإلكترونيات، ومحلات العناية بالشعر والبشرة

### يوروما 2 مول Euroma2

يعد من أشهر مولات روما ويضم العديد من

# TEXTILIEN TEXTILES طباعة على الأقمشة

Textilveredelung  
für alle Branchen



## Stickerei :

Die edelste Form der Veredelung!  
Bis zu 6 Farben möglich. Bei fast allen Textilien umsetzbar. Geeignet für starke Belastung, besondere Haptik & Farbbrillanz.



## Flexdruck:

Textilien mit weicher Folie veredeln!  
Beliebte Form für Textildruck. Auch Sonderfarben wie Gold und Silber möglich- bis zu 2 Farben möglich.



## Flockdruck:

Edle und dreidimensionale Haptik. Eignet sich für einfache Motive und Schriftzüge und ist Haltbar und strapazierfähig - für einfarbige Motive.

MIDAN BUSINESS CONSULTING GMBH

📍 Glasower Str. 31 | 12051 Berlin  
✉ info@midan-druckerei.de  
🌐 www.midan-druckerei.de



für Terminvereinbarung &  
unverbindliche Beratung ...

**+49 176 709 38 661**



WE MAKE  
**YOUR BUSINESS**  
 BETTER THAN OTHERS



### T-shirts

T-Shirt (U-Form)  
 T-Shirt (V-Form)

ab 10€  
 ab 12€



### Hemde

Hemd langarm  
 Hemd Kurzarm  
 Kochjacke

ab 24€  
 ab 23€  
 ab 28€



### Polo

Polo-Shirt  
 Polo Langarm

ab 14€  
 ab 18€



### Kasack

Schlupfkasack  
 Basic Kasack  
 Unisex Mantel

ab 23€  
 ab 28€  
 ab 37€



### Westen

Sicherheitsweste  
 Soft Shell Weste  
 Arbeitsweste

ab 10€  
 ab 23€  
 ab 39€



### Beutel

Beutel Vlies/Cotton  
 Jute Beutel  
 Rucksack

ab 2,50€  
 ab 3,80€  
 ab 2,50€



### Jacken

Fleece jacke  
 Soft Shell Jacke  
 Dicke jacke

ab 25€  
 ab 25€  
 ab 35€



### Mützen

Restaurant  
 Premium  
 Bäcker

ab 4,50€  
 ab 12€  
 ab 15€



### Schürzen

Schürze Kurz  
 Schürze lang  
 Schürze Premium

ab 15€  
 ab 15€  
 ab 25€



Schon ab 10 Stück möglich



Schnelle Umsetzung



Große Textilauswahl



# WERBEMITTEL PROMOTION مواد دعائية

Werbegeschenke  
für Ihre Kunden



## Stückzahl :

Hier kannst du in kleinen und großen Mengen drucken lassen und von einer schnellen Ausführung profitieren- Auch Express!



## Grafikservice:

Wir erstellen dir die passende Grafik für deine Druckergebnisse. Auch Logoerstellung bieten wir an.



## Bestellung:

Ganz einfacher Bestellvorgang per Email oder telefonisch. Wir unterstützen dich bei der Auswahl und beraten in mehreren Sprachen.

MIDAN BUSINESS CONSULTING GMBH

📍 Glasower Str. 31 | 12051 Berlin  
✉ info@midan-druckerei.de  
🌐 www.midan-druckerei.de



für Terminvereinbarung &  
unverbindliche Beratung ...

**+49 176 709 38 661**



WE MAKE  
**YOUR BUSINESS**  
 BETTER THAN OTHERS



### Kugelschreiber

Metallkugelschreiber mit Lasergravur  
 500 Stück: 280€

Druckkugelschreiber mit Farbdruck  
 500 Stück: 320€

Drehkugelschreiber  
 500 Stück: 320€



### FOLIEN:

Selbstklebefolie mit Laminat m<sup>2</sup>: 40€

Milchfolie m<sup>2</sup>: 40€

Folie hinter Glas m<sup>2</sup>: 40€

Folie KFZ m<sup>2</sup>: 65€

Magnetfolie 1/2 m<sup>2</sup>: 65€



### Schlüsselanhänger Lang in Farbdruck

500 Stück: 380€



### Roll Up Display

Stück: 85€



### Feuerzeug in Farbdruck

500 Stück: 340€



### Kundenstopper mit 2 Folien

Stück: 120€



### Glasflasche mit farbiger Softshell-Hülle 4/0

50 Stück: 220€  
 100 Stück: 320€



### Glastrophäen S/M/L

ca. 10x17cm S: 38€  
 ca. 12x20cm M: 44€  
 ca. 16x25cm: 49€



### Werbetassen

50 Stück: 280€  
 100 Stück: 550€



### Dropflag mit Wassertank

180 cm S: 150€  
 235 cm M: 170€  
 290 cm L: 190€



### Bonbons im Flowpack

10kg 220€



### Banner mit Ringe (pro weiterer qm 15€)

1 m<sup>2</sup>: 35€

# تأملات

مع حسن بيكو

صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم. تأمل معي كم تحوي هذه الكلمات من تفرغ لهموم وشحنات ومشاكل اجتماعية تراكمت طيلة اليوم! وكم تحوي من اطمئنان واستقرار نفسي لمن يقولها قبل أن ينام.

إن علماء أمريكا يعالجون مرضاهم ويعلمونهم كيف يخاطبون أنفسهم: "سوف أصبح من هذه اللحظة إنساناً هادئاً ومترناً وبعيداً عن الانفعالات وسوف تظهر هذه النتيجة في سلوكي غداً".

ولكن الرسول الأعظم صلى الله عليه وسلم يعلمنا كيف نخاطب الله تعالى ونلقي بهمومنا وانفعالاتنا بين يدي الله ونسلم له الأمر كله وهو سيفعل ما يشاء، والسؤال: هل هنالك أجمل من أن يكون طبيبك هو الله سبحانه وتعالى؟! وتتذكر هنا قول سيدنا إبراهيم عليه السلام:

(الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يُهْدِينِي \* وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِي \* وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِي \* وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِي \* وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ)  
[الشعراء: 78-82].

إذن هذه هي البرمجة القرآنية تعلمك أهم قاعدة في الشفاء وهي أن الله تعالى هو من سيسفيك وليس عقلك الباطن أو طبيبك، وما هذه إلا وسائل هيأها الله لك لتستخدمها كطريق للشفاء. وهذا يعني أن قوة العلاج بالقرآن أكبر بكثير من العلاج بخطاب النفس، ولكن إذا تم اللجوء إلى القرآن وإلى علم النفس معاً فستكون النتيجة عظيمة.

ودمتم سالمين

هي فترة ما قبل النوم بدقائق، وفترة ما بعد الاستيقاظ من النوم بدقائق أيضاً. فهذا هو الدكتور جوزيف ميرفي يخرج بنتيجة بعد آلاف التجارب في كتابه

## "قوة عقلك الباطن"

والذي يبيع منه أكثر من مليون نسخة! هذه النتيجة هي أن أفضل طريقة للتحكم في الانفعالات والفضب هي أن تردد كل يوم قبل النوم وبعد الاستيقاظ عبارات مثل: "سوف أصبح من هذه اللحظة إنساناً هادئاً ومترناً وبعيداً عن الانفعالات وسوف تظهر هذه النتيجة في سلوكي غداً".

لقد عالج الدكتور ميرفي العديد الحالات بهذه الطريقة وكانت النتائج ممتازة والجميع حصل على تحسن في انفعالاته بل منهم من أصبح أكثر هدوءاً من الإنسان العادي!!!

والآن تمنى أن يعلم الجميع وخصوصاً أولئك الذين لم تقنعهم تعاليم الإسلام أن النبي الكريم قد تحدث عن هذه الظاهرة بوضوح، أي تحدث عن أهمية الاتصال بالعقل الباطن في فترات ما قبل النوم وما بعد الاستيقاظ، وأمرنا باستغلال هاتين الفترتين بالدعاء. ولكن ما هو هذا الدعاء؟

لقد علمنا رسول الله صلى الله عليه وسلم أن نردد كلمات قبل النوم وهي:

(اللهم إني أسلمت وجهي إليك وفوضت أمري إليك وألجأت ظهري إليك رغبة ورهبة إليك لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك آمنت بكتابك الذي أنزلت وبنبيك الذي أرسلت)



## كيف تتحكم بعواطفك

إنها عملية بغاية البساطة وتحتاج فقط لمعرفة قانون بسيط وممارسة هذا القانون. يخبرنا العلماء اليوم بأن هنالك عقل باطن هو الذي يتحكم بعواطف الإنسان وانفعالاته ومشاعره بل وتصرفاته! ولكننا لا ندرك هذا العقل مباشرة لأنه عقل باطن أي خفي.

ولكن التجارب أثبتت حقيقة علمية وهي أن العقل الواعي والذي نفكر فيه وتعامل معه يتصل مع العقل الباطن بقنوات ضيقة. فأنت مثلاً تستطيع أن تعطي إحياء لعقلك الباطن بأنك يجب أن تفعل شيئاً ما. ومع تكرار هذا الإحياء فإن العقل الباطن يستجيب ويبدأ فعلاً بالتغيير.

لقد وجد العلماء بأن الفترة التي ينشط فيها الاتصال بين العقل الواعي والعقل الباطن

فرص عمل

Stellenangebote



مطلوب حلاق العمل فوري

Tel: 0157-38617250

Druck & Design  
midan  
ميدان

مواقيت الصلاة لمدينة برلين

10 Oktober

| Datum | فجر<br>Frühlicht | شروق<br>S'Aufgang | ظهر<br>Mittag | عصر<br>Nachmittag | مغرب<br>Abend | عشاء<br>Nacht |
|-------|------------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|
| 1     | 5:34             | 7:06              | 13:02         | 16:07             | 18:49         | 20:19         |
| 2     | 5:36             | 7:08              | 13:01         | 16:05             | 18:47         | 20:17         |
| 3     | 5:37             | 7:10              | 13:01         | 16:03             | 18:45         | 20:15         |
| 4     | 5:39             | 7:11              | 13:01         | 16:02             | 18:42         | 20:12         |
| 5     | 5:41             | 7:13              | 13:00         | 16:00             | 18:40         | 20:10         |
| 6     | 5:43             | 7:15              | 13:00         | 15:58             | 18:38         | 20:08         |
| 7     | 5:44             | 7:16              | 13:00         | 15:56             | 18:35         | 20:05         |
| 8     | 5:46             | 7:18              | 12:59         | 15:55             | 18:33         | 20:03         |
| 9     | 5:48             | 7:20              | 12:59         | 15:53             | 18:31         | 20:01         |
| 10    | 5:50             | 7:22              | 12:59         | 15:51             | 18:29         | 19:59         |
| 11    | 5:51             | 7:23              | 12:59         | 15:49             | 18:26         | 19:56         |
| 12    | 5:53             | 7:25              | 12:58         | 15:48             | 18:24         | 19:54         |
| 13    | 5:55             | 7:27              | 12:58         | 15:46             | 18:22         | 19:52         |
| 14    | 5:57             | 7:29              | 12:58         | 15:44             | 18:20         | 19:50         |
| 15    | 5:58             | 7:30              | 12:58         | 15:43             | 18:17         | 19:47         |
| 16    | 6:00             | 7:32              | 12:57         | 15:41             | 18:15         | 19:45         |
| 17    | 6:02             | 7:34              | 12:57         | 15:39             | 18:13         | 19:43         |
| 18    | 6:03             | 7:36              | 12:57         | 15:38             | 18:11         | 19:41         |
| 19    | 6:05             | 7:38              | 12:57         | 15:36             | 18:09         | 19:39         |
| 20    | 6:07             | 7:39              | 12:57         | 15:34             | 18:06         | 19:36         |
| 21    | 6:08             | 7:41              | 12:56         | 15:33             | 18:04         | 19:34         |
| 22    | 6:10             | 7:43              | 12:56         | 15:31             | 18:02         | 19:32         |
| 23    | 6:12             | 7:45              | 12:56         | 15:29             | 18:00         | 19:30         |
| 24    | 6:13             | 7:47              | 12:56         | 15:28             | 17:58         | 19:28         |
| 25    | 6:15             | 7:48              | 12:56         | 15:26             | 17:56         | 19:26         |
| 26    | 6:17             | 7:50              | 12:56         | 15:25             | 17:54         | 19:24         |
| 27    | 6:18             | 7:52              | 12:56         | 15:23             | 17:52         | 19:22         |
| 28    | 6:20             | 7:54              | 12:56         | 15:21             | 17:50         | 19:20         |
| 29    | 6:22             | 7:56              | 12:56         | 15:20             | 17:48         | 19:18         |
| 30    | 6:23             | 7:58              | 12:55         | 15:18             | 17:46         | 19:16         |
| 31    | 6:25             | 7:59              | 12:55         | 15:16             | 17:44         | 19:14         |



Warentransport



التسليم في مدينة صور

Unsere  
Dienstleistungen

خدماتنا

- شحن بحري من جميع أنحاء ألمانيا إلى لبنان
- شحن بحري من جميع أنحاء ألمانيا إلى لبنان
- Sicher im Versand
- أمانة في الشحن
- Ständiger Kontakt mit Kunden
- تواصل دائم مع العملاء
- Pünktliche Lieferung
- دقة في المواعيد



Hanover: Mühlen Str. 2 31157 Sarstedt 0049 157 392 85007  
Berlin: Altenbraker Str. 6 12053 Berlin 0049 176 410 71212  
elissatransport2017@gmail.com

ixir  
HANDYSHOP



تصليح، بيع وشراء جميع أنواع الموبايلات.

Schnell Reparatur Service  
Glas refurbished

☎ 030 96 602 300  
☎ 0152 37 606 020  
🌐 www.ixirhandyshop.de  
📍 Hermannstraße 56 | 12049 Berlin



# فهرس أرقام وعناوين في برلين

## تقويم الأسنان Kieferorthopäden



- Fadel Boutros** د. بطرس فاضل  
Berliner Str. 18, 10715 Berlin  
Tel. 030 8613950
- Asmaa Al Souri** د. أسماء الصوري  
Methfesselstrasse 50, 10965 Berlin  
Tel. 030 6930393
- Yanal Alla-Rachi** د. ينال آل رشي  
Dörpfeld Str. 11, 12489 Berlin  
Tel. 030 6713793

## Urologen مسالك بولية



- Eid Faragallah** د. عيد فرج الله  
Karl Marx Str. 80, 12043 Berlin  
Tel. 030 6866504
- Aref El-Sewefi** د. عارف السويفي  
Karl Marx Str. 88d, 12043 Berlin  
Tel. 030 80490950
- Hegazy Houssam** د. حسام حجازي  
Müller Str. 143, 13353 Berlin  
Tel. 0800 265080 - 24293

## Apotheken صيادلة



- Akazien Apotheke** أشرف خويطر  
Haupt Str. 19, 10827 Berlin  
Tel. 030 76768777
- Am Gartenplatz Apotheke** عبد الناصر السقا  
Feld Str. 10, 13355 Berlin  
Tel. 030 4639855
- Bären Apotheke** علي العريفي  
Friedrech Str. 60, 10117 Berlin  
Tel. 030 20166173
- Berg Apotheke** نبيل الدسوقي  
Skalitzer Str. 133, 10999 Berlin  
Tel. 030 61609999
- Frühlicht Apotheke** ميكائيل شتيكيل  
Anzengruber Str. 7, 12043 Berlin  
Tel. 030 68081986
- Herz Apotheke** علاء الحلو  
Bad Str. 57- 58, 13357 Berlin  
Tel. 030 4614050
- Kaiserdamm Apotheke** محمد نوفل  
Kaiserdamm 114, 14057 Berlin  
Tel. 030 32602142
- Konradin Apotheke** مالك فاعور  
Friedrich Karl Str. 23, 12103 Berlin  
Tel. 030 7525717
- Lukas Apotheke** ياسين مطر  
Wrangel Str. 78, 10997 Berlin  
Tel. 030 6123950
- Orchideen Apotheke** سمير حسني  
Britzer Damm 67, 12347 Berlin  
Tel. 030 6065062
- Potsdamer Platz Apotheke** أنيا  
Link Str. 4, 10785 Berlin  
Tel. 030 2559220
- Rathaus Apotheke** نهاد أشقر  
Großbeeren Str. 26, 10963 Berlin  
Tel. 030 2158084
- Sonnen Apotheke** محمد العزوي  
Sonnenallee 76, 12045 Berlin  
Tel. 030 62728330
- Spree Apotheke** جوليا العريان  
Alt Moabit 89, 10559 Berlin  
Tel. 030 39903380
- Tannenber Apotheke** إبراهيم نصار  
Birkbusch Str. 59, 12167 Berlin  
Tel. 030 7718824
- Wildenbruch Apotheke** موسى مسامة  
Sonnenallee 105, 12045 Berlin  
Tel. 030 6872124
- Zeppelin Apotheke** ياسر الشرايبي  
Zeppelin Str. 37, 13583 Berlin  
Tel. 030 3728632

## Orthopäden عظمية



- Ashraf Abd El-Aziz** د. أشرف عبد العزيز  
Lietzenburger Str. 54, 10719 Berlin  
Tel. 030 887133950
- Hesham Dahshan** د. هشام دهشان  
Allee der Kosmonauten 47, 12681 Berlin  
Tel. 030 5415021
- Atef Mahmoud** د. عاطف محمود  
Havemann Str. 24, 12689 Berlin  
Tel. 030 93523437
- Tarek Raslan** د. طارق رسلان  
Prinzenallee 90, 13357 Berlin  
Tel. 030 49915110

## Zahnärzte أسنان



- Samer Kharsa** د. سامر الخرسا  
Reinickendorfer Str. 45, 13347 Berlin  
Tel. 030 4618992
- Moh. Abo Hamada** د. محمد أبو حمادة  
Flnow Str. 25A, 12045 Berlin  
Tel. 030 6875077
- Adelbrecht Najm** د. نجم  
Waldenser Str. 7A, 10551 Berlin  
Tel. 030 3957071
- Youssef Alkhodor** د. يوسف الخضر  
Oranien Str. 16, 10997 Berlin  
Tel. 030 6152222
- Eman Al-Wakeel** د. إيمان الوكيل  
Zabel Krüger Damm 37, 13469 Berlin  
Tel. 030 4025952
- Amar Shakir** د. عمار شاكر  
Karl Marx Str. 118, 12043 Berlin  
Tel. 030 68053524
- Mounir Benabdallah** د. منير بن عبد الله  
Hermann Str. 147, 12051 Berlin  
Tel. 030 6263780
- Birgit Samarrai** د. برجيت سامرائي  
Dernburg Str. 59, 14057 Berlin  
Tel. 030 3499770
- Ghassan Douedari** د. غسان دويداري  
Bundesplatz 12, 10715 Berlin  
Tel. 030 8531362
- Walid El-Khatib** د. وليد الخطيب  
Wex Str. 2, 10825 Berlin  
Tel. 030 74756998
- Jamal Hajjr** د. جمال حجير  
Exerzier Str. 17, 13367 Berlin  
Tel. 030 4651183
- Hanan Hafez Holz** د. حنان حافظ  
Senftenberger Ring 14, 13439 Berlin  
Tel. 030 4152010
- Mohammed Hijazi** د. محمد حجازي  
Berliner Str. 25, 13507 Berlin  
Tel. 030 43748465
- Ibtisam Ishaq** د. إبتسام إسحاق  
Karl Marx Str. 184, 12043 Berlin  
Tel. 030 6872172
- Mustapha Lagrou** د. مصطفى لجرؤ  
Müller Str. 151, 13353 Berlin  
Tel. 030 4538089
- Emad Khalouf** د. عماد خلوف  
Bad Str. 19, 13357 Berlin  
Tel. 030 4932050
- Nazem El-Sayed** د. ناظم السيد  
Karl Marx Str. 24, 12043 Berlin  
Tel. 030 6912444
- Wael Alah Raschi** د. وائل آله رشي  
Karl Marx Str. 132, 12043 Berlin  
Tel. 030 68087868
- Muhannad A. Nabout** د. مهند أبو نبوت  
Zossener Str. 36, 10961 Berlin  
Tel. 030 47050452
- Nidal Salmoun** د. نضال سلمون  
Kant Str. 150, 10623 Berlin  
Tel. 030 3138878
- Salah Saroukh** د. صلاح ساروخ  
Zwingli Str. 9, 10555 Berlin  
Tel. 030 3916614
- Soraya Jalali** د. ثريا جلالي  
Wilmsdorfer Str. 55, 10627 Berlin  
Tel. 030 3139800
- Fadila Sörensen** دة. فضيلة سورينسي  
Berliner Str. 154, 10715 Berlin  
Tel. 030 8731544
- Almakhadi** د. عبد الرحمن الماخدي  
Kuhligshofstr. 4, 12165 Berlin  
Tel. 030 7922804 \* Fax: 030 7917824
- Mushtaq Tuffaha** د. مشتاق تفاعه  
Potsdamer Str. 137, 10783 Berlin  
Tel. 030 2161073

## Frauenärzte نساء وتوليد



- Nevin Nassar** د. نيفين نصار  
Sonnenallee 132, 12059 Berlin  
Tel : 030-6875042
- Hanadi Awwadeh** د. هنادي عوادة  
Leipziger Platz 7, 10117 Berlin  
Tel. 030 20089500
- Elkassam Mohamad** د. محمد القاسم  
Müller Str. 56- 58, 13349 Berlin  
Tel. 030 4522064
- Khaled El-Sharafi** د. خالد الشرايبي  
Prinzenallee 84, 13357 Berlin  
Tel. : 030 - 494 10 44 / Fax: 030 4941045
- Futam Samman** د. فاطمة سمان  
Hermann Str. 158A, 12051 Berlin  
Tel. 030 6251007
- Muna Abu Dakah** د. منى ابودقه  
Stendaler Str. 24, 12627 Berlin

## HNO Ärzte أنف، أذن، حنجرة



- Shadi Mousa** د. شادي موسى  
Tempelhofer Damm 139, 12099 Berlin  
Tel. 030 7514064
- Basem Abu Lubdeh** د. باسم أبو لوبده  
Karl Marx Str. 80, 12043 Berlin  
Tel. 030 62989828

## Allergologie الحساسية



- El-Hag. Y.** د. الحاج  
Hohenzollerndamm 112, 14199 Berlin  
Tel. 030 89505800

## Internisten باطنية



- Baha Al-Khailany** د. بهاء الخيلاني  
Gartenfelder Str. 125 13599 Berlin  
Tel. 030 3346122
- Khalil Ayade** د. خليل اياد  
Neckar Str. 7, 12053 Berlin  
Tel. 030 7852336
- Latef Saeed** د. لطيف سعيد  
Karl Marx Str. 239, 12055 Berlin  
Tel. 030 68087670

## Kinderärzte أطفال



- ADNAN AL-RADHI** د. عدنان الرديحي  
Reich Str. 108, 14052 Berlin  
Tel. 030 33008750
- Sana Ayade** د. سناء عياده  
Neckar Str. 7, 12053 Berlin  
Tel. 030 7852336
- Majd Maarouf** د. مجد معروف  
Oranien Str. 155- 158, 10969 Berlin  
Tel. 030 6141619
- Al-Saidi Dekra** د. ذكري السعيد  
Grammstr. 15, 13629 Berlin  
Tel. 030 38304442
- Al-Saidi Najeeb** د. نجيب السعيد  
Hänselstr. 45A, 12437 Berlin  
Tel. 030 5329237

## Kinderchirurgie جراحة أطفال



- Ali Maarouf** د. علي معروف  
Oranien Str. 155- 158, 10969 Berlin  
Tel. 030 6141619
- Bassam Gannam** د. بسام غنام  
Nüumberger Str. 67, 10787 Berlin  
Tel. 030 21021840

## Neurologen طب الأعصاب



- Omar Kamal Eddin** د. عمر كمال الدين  
Manfred Von Richthofen Str. 15, 12101 Berlin  
Tel. 030 7863037
- Said Masri** د. سعيد مصري  
Tempelhofer Damm 227, 12099 Berlin  
Tel. 030 7513632

## Ärzte الأطباء



## Allgemeinmedizin عام



- Mohamad Al-Raai** د. محمد الراعي  
Alt Rudow 70, 12355 Berlin  
Tel. 030 5350535
- Abdul Hamid Bae** د. عبد الحميد باي  
Kaiserin Augusta Str. 11, 12103 Berlin  
Tel. 030 7510101
- Abdul Aziz Chabarek** د. عبد العزيز شبارق  
Kongo Str. 52- 54, 13351 Berlin  
Tel. & Fax 030 4525102
- Salah El-Tounsy** د. صلاح التونسي  
Alt Rudow 29, 12357 Berlin  
Tel. 030 66909733
- Fathi Ghattas** د. فتحي غطاس  
Skalitzer Str. 33, 10999 Berlin  
Tel. 030 6123794
- Ahmad Hodroj** د. أحمد حدرج  
Nansen Str. 2, 12047 Berlin  
Tel. 030 6230080
- Jamal Mohamed** د. جمال محمد  
Karl Marx Str. 214, 12055 Berlin  
Tel. 030 6283831
- Mehdi Rafii** د. مهدي رافيي  
Schildhorn Str. 85, 12163 Berlin  
Tel. 030 7914346
- Ramez Jalaluddin** د. رامز جلال الدين  
Herzberger Str. 30, 12055 Berlin  
Tel. 030 6871220
- Dalal Seidel** د. دلال سيدل  
Amsterdamer Str. 6, 13347 Berlin  
Tel. 030 4556081
- Essam Shaltout** د. عصام شلتوت  
Albrecht Str. 41, 12167 Berlin  
Tel. 030 7965777
- Efat Toorabi** د. عفت ترابي  
Sonnenallee 73, 12045 Berlin  
Tel. 030 6234702
- Al-Saidi Dekra** د. ذكري السعيد  
Grammstr. 15, 13629 Berlin  
Tel. 030 38304442

## صدرية Lungen & Bronchialheilkunde

- Bader Askar** د. بدر عسكر  
Falkenberger Chaussee 134- 136, 13057 Berlin  
Tel. 030 96200700

## Kardiologen قلبية



- Sharo Darwesh** د. شارو درويش  
Karl Marx Str. 214, 12055 Berlin  
Tel. 030 68277770

## Augenärzte عيون



- Mamoun Schuches** د. مأمون شخيش  
Tauenzien Str. 1, 10789 Berlin  
Tel. 030 2188088

## Kinderpsychiatrie طب نفسي أطفال



- Al-Saidi Najeeb** د. نجيب السعيد  
Hänselstr. 45, 12437 Berlin  
Tel. 030 5329237

## Chirurgen جراحة



- Abed Domah** د. عابد دومه  
Hohenzollerndamm 124, 14199 Berlin  
Tel. 030 2522569
- Halak K.** د. حلاق  
Friedrich Wilhelm Str. 13, 12099 Berlin  
Tel. 030 7528651
- Moustafa Mahjoub** د. مصطفى محجوب  
Joachimstaler Str. 21, 10719 Berlin  
Tel. 030 7515055
- Masri Mohamad** د. مصري  
Lorenzweg 2, 12099 Berlin  
Tel. 030 75443499
- Munther Sabarini** د. منذر صاباريني  
Paulsbomer Str. 2, 10709 Berlin  
Tel. 030 2360830
- Abdul Sattar Sulayman** د. سليمان  
Ringbahnstr.76 - 80 , 12103 Berlin  
Tel: 030 - 75 77 77 50
- Mahmoud Tibeih** د. محمود تيبية  
Curtiusstraße 73, 12205 Berlin  
Tel. 030 21751363

Die Herz Apotheke



بمسر فريق عمل

بإدارة الصيدلي

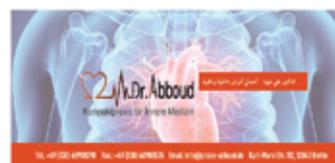
علاوة الحلو

الإيمان من افتتاح

الفرع الثاني بمنطقة شمساوي

وبمعا عهد زياتنا للفرام

بالخدمة المتميزة والتخصيصة المستمرة





# فهرس أرقام وعناوين في برلين

## Lebensmittel مواد غذائية

- Alhabib الحبيب**  
Mohriner Allee 30-32, 12347 Berlin  
Tel. 030 2397129927 \* Mob. 0176 34951772
- Soq Alhamydia سوق الحميدية**  
Beussel str. 57a, 10553 Berlin  
Mob. 0176 76555456
- Al Kudus Al Arabi القدس العربي**  
Emdener Str. 57, 10551 Berlin  
Tel. 030 39493558 \* Mob. 0176 30571976
- Al Mustafa ملحمة المصطفى**  
Karl-Marx Str. 36, 12043 Berlin  
Tel. 030 60976387
- Alrayan الريان**  
Sonnenallee Str. 156, 12059 Berlin  
Tel. 030 68972913
- Minimarkt Aljalil الجليل**  
Erk Str. 11 12045 Berlin  
Tel. 030 91537391
- Youssef Fleischerei ملحمة يوسف**  
Sonnenallee Str. 80, 12045 Berlin  
Tel. 030 60902102
- Azzam عزام**  
Willmannsdamm 17, 10827 Berlin  
Tel. 030 78706213  
Sonnenallee 54, 12045 Berlin  
Tel. 030 62985505
- Bagdad بغداد**  
Mehringplatz 6, 10963 Berlin  
Tel. 030 22433003
- Baraka Supermarkt البركة**  
Sonnenallee Str. 39, 12045 Berlin  
Tel. 030 62725040
- Alsalam السلام**  
Sonnenallee 38, 12045 Berlin  
Tel. 0173 9033333
- El Reda Fleischerei ملحمة الرضا**  
Hutten Str. 3, 10553 Berlin  
Tel. 030 39743128
- Almadina سوبر ماركت المدينة**  
Sonnenallee 14, 12047 Berlin  
Mob. 0176 8454899
- Fleischerei Jabal Amer ملحمة جبل عامر**  
Richard Str. 11, 12043 Berlin  
Tel. 030 6870325  
Perleberger Str. 27, 10559 Berlin  
Tel. 030 39884657  
Gotzgowsky Str. 27, 10555 Berlin  
Tel. 030 3925204
- Harb حرب**  
Potsdamer Str. 93, 10785 Berlin  
Tel. 030 2651627
- Alschar Markt سوق الشام**  
Sonnenallee Str. 94, 12045 Berlin  
Silbersteinstr. 11, 12051 Berlin  
Tel. 030 56822620 \* Mob. 0176 62261517
- Mini-Markt Damis محلات دامس**  
Tel. 030 4847860
- Oase الواحة**  
Bad Str. 48, 13357 Berlin  
Tel. 030 4656199
- Orient الشرق**  
Emser Str. 104, 12051 Berlin  
Tel. 030 62843854
- Perle des Orients جوهرة الشرق**  
Mariendorfer Str. 14, 12109 Berlin  
Tel. 030 42090729
- Zogheib Fisch & Fleisch زغيب**  
Meraner Str. 4, 10825 Berlin  
Tel. 030 85479090
- Nadaf Supermarket نداف**  
Karl-Marx Str. 170, 12043 Berlin
- Family Markt ماركت العائلة**  
Sonnenallee Str. 76, 12045 Berlin  
Tel. 030 62732066
- Baraka Supermarket سوبر ماركت البركة**  
sonnenallee Str. 39, 12045 Berlin  
Tel. 030 62725040
- El-Faisal الفيصل**  
sonnenallee Str. 158, 12059 Berlin
- Ikbal Geflügel إقبال**  
Britzer Damm Str. 74, 12347 Berlin  
Tel. 030 68088690  
Mob. 0151 4737440
- Fakhro-Food شركة فخور للمنتجات الغذائية**  
Rollberg Str. 26, 12053 Berlin  
Tel. 030 68977360
- Lebanon Gartens حدائق لبنان**  
Printyenallee Str. 30, 13359 Berlin  
Tel. 030 75512973

## Fahrschulen تعليم القيادة

- Forty Four**  
Planetenstr. 51, 12057 Berlin  
www.fahrschule44.de
- Turbo Fahrschule المدرسة العربية لتعليم القيادة**  
Donau Str. 101, 12043 Berlin  
Tel. 030 56821280
- Bredow Str. 2, 10551 Berlin \* Tel. 030 39837537**
- Exakt Fahrschule اكزت لتعليم القيادة**  
Anzengruberstraße 6, 12043 Berlin  
Tel. 030 23536205
- Die Kurse werden in den Sprachen  
Deutsch, English, Arabisch und Türkisch
- Fahrschule AYYILDIZ**  
Richardstraße 110; 12043 Berlin  
Tel. 03068087137

**FAHRSCHULE**  
KIZILELMA

Mo-Sa 10:00-19:00  
Karl-Marx-Str. 118  
12043 Berlin  
030 62 73 00 70

@ info@fahrschule-kizilelma.de  
www.fahrschule-kizilelma.de  
fahrschule\_kizilelma  
fahrschule kizilelma

## Sportvereine نوادي رياضية

- Al Badawi نادي البدوي**  
Wihelmshafener Str. 47, 10553 Berlin  
Tel. 030 39037151
- FC Al-Kauthar نادي الكوثر**  
Glasower Str. 54, 12051 Berlin  
Tel. 030 6263638
- FC Karama 1978 نادي الكرامة**  
Prinzregent Str. 5, 10717 Berlin  
Tel. 030 2112547
- Palästina Sport verein نادي فلسطين**  
Prinz-Eugen Str. 17, 13347 Berlin  
Tel. 030 74736864
- SC Al-Qods نادي القدس**  
Weise Str. 23, 12049 Berlin  
Tel. 030 6214959

## Bäckereien مخابز

- Abu Laila حلويات أبو ليلى**  
Beussel Str. 68, 10553 Berlin  
Tel. 030 39848063
- Albascha الباشا**  
Hutten Str. 5, 10553 Berlin  
Tel. 030 62728443
- Al Iman الإيمان**  
Schierker Str. 33, 12051 Berlin  
Tel. 030 62728443
- Konditorei Al Jazeera حلويات الجزيرة**  
Sonnenallee Str. 15, 12047 Berlin  
Tel. 030 62725489
- Al Manar المنار**  
Tel. 030 62725489  
Lüderitz Str. 10, 13351 Berlin  
Tel. 030 4514818
- Goldene Bäckerei المخبز الذهبي**  
Kiehlufer. 115, 12059 Berlin  
Tel. 030 6808 1077  
Mob. 0176 64029987  
Fax. 030 68081076
- Habibi حبيبي**  
Erk Str. 6, 12043 Berlin  
Tel. 030 6820381
- Nuss Depot المحمصا العربية**  
Sonnenallee Str. 73, 12045 Berlin  
Tel. 030 62727797
- Um Kulthum أم كلثوم**  
Sonnenallee Str. 50, 12045 Berlin  
Tel. 030 62734399
- Konditorei Al Malak حلويات الملاك**  
Sonnenallee Str. 138, 12059 Berlin  
Tel. 030 63226540

- Inssan e.V. مؤسسة إنسان**  
Gitschiner Str. 17, 10969 Berlin  
Tel. 030 20619639
- Irakische Gemeinde e.V. الجالية العراقية**  
Prinzenallee 16, 13357 Berlin  
Mob. 0174 4172863
- Al-Rafidain e.V. الرافدين**  
Mahlower Str. 27, 12049 Berlin  
Karl-Marx-Str. 204, 12055 Berlin  
Tel. 030 29006689 \* Tel. 030 60031242
- Islamic Relief جمعية الإغاثة الإسلامية**  
Gitschiner Str. 17, 10969 Berlin  
Tel. 030 6112600
- Jenin e.V. جنين**  
Gericht Str. 60, 13347 Berlin  
Mob. 0179 7718304
- JFZ e.V. مركز الأسرة والشباب**  
Haber Str. 3, 12057 Berlin  
Tel. 030 56823914 - 7
- Jordanische Gemeinde الجالية الأردنية**  
Wärthe Str. 72, 12051 Berlin  
Mob. 0176 55233299
- MAG الجمعية الطبية العربية**  
Kaiserdamm 17, 14057 Berlin  
Tel. 030 3255825
- PGD التجمع الفلسطيني في ألمانيا**  
Wissmann Str. 9, D 12049 Berlin  
Tel. 030 89398835 - 6
- SC Integra e.V. مركز الشبيبة الرياضي الإندماجي**  
Steinmetz Str. 63, 10783 Berlin
- SGBB e.V. الجالية السودانية**  
Nollendorf Str. 26, 10777 Berlin  
Tel. 030 36419098
- Silat Tayba e.V. الصلات الطبية السودانية**  
Perleberger Str. 44, 10559 Berlin  
Tel. 030 67514678
- SUDANCLIB النادي السوداني**  
Trautenu Str. 5, 10717 Berlin  
Tel. 030 4417916

## Vereine جمعيات

- ADKV e.V. الاتحاد الثقافي العربي**  
Alt Marienfelde 46, 12277 Berlin  
Tel. 030 75512515
- DAFG جمعية الصداقة العربية الألمانية**  
Friedrich Str. 185, 10117 Berlin  
Tel. 030 20648889
- AKI e.V. المعهد الثقافي العربي**  
Falk Str. 23, 12053 Berlin  
Tel. 030 68081472
- A. Eltern Union e.V. اتحاد أولياء الأمور العرب**  
Urban Str. 44, 13359 Berlin  
Tel. 030 61625073
- Alettehad e.V. الاتحاد**  
Sparr Str. 20, 13353 Berlin  
Tel. 030 45492536
- Atadamon e.V. جمعية التضامن الخيرية**  
Beussel Str. 3, 10553 Berlin  
Tel. 030 39844946
- Al-Balagh e.V. البلاغ**  
Yorck Str. 35, 10965 Berlin  
Tel. 030 21753679
- Al-Dar e.V. الدار**  
Glasower Str. 44, 12051 Berlin  
Tel. 030 78709521
- Al-Diwan e.V. الديوان**  
Rostocker Str. 17, 10553 Berlin  
Tel. 030 39480910
- Al-Huleh e.V. الحولة**  
Weise Str. 23, 12049 Berlin  
Tel. 030 6214959
- Al-Irschad e.V. الإرشاد**  
Flughafen Str. 79- 81, 12049 Berlin  
Tel. & Fax 030 62705116
- Alif Ba e.V. ألف باء للدعوة والإرشاد**  
Bad Str. 62, 13357 Berlin  
Tel. 030 20626984 \* Mob. 0176 65882415
- Karama e.V. الكرامة**  
Wilhelmshavener Str. 22, 10551 Berlin  
Tel. 030 39035516
- Al Karmel e.V. الكرمل**  
Großbeeren Str. 28d, 10965 Berlin  
Tel. 030 76765386
- Al-Mabarrat e.V. جمعية المبرات الخيرية**  
Sonnenallee 69, 12045 Berlin  
Tel. 030 62725564
- جمعية أصدقاء الرموك**  
Al Yarmouk Freundschaftsgesellschaft e.V.  
Mob. 0163 6032158 \* 0176 77144020
- ARABISCHER BUND e.V. الرابطة العربية**  
Finow Str. 27, 12045 Berlin  
Tel. 030 91535068
- الجمعية العربية الألمانية للتبادل الثقافي**  
Arabisch Deutscher Kulturaustausch e.V.  
Nogat Str. 15, 12051 Berlin  
Tel. 030 80573788
- ArDIF e.V. المعهد العربي الألماني للبحوث الاجتماعية**  
Pohl Str. 60- 62, 10785 Berlin  
Tel. 030 257572752
- DAFG e.V. جمعية الصداقة العربية الألمانية**  
Friedrich Str. 185, 10117 Berlin  
Tel. 030 20648888
- DAUG e.V. الجالية العربية الألمانية المستقلة**  
Boddin Str. 66, 12053 Berlin  
Tel. 030 56825972
- المركز العربية الألماني**  
Deutsch Arabisches Zentrum e.V.  
Uthmann Str. 23, 12043 Berlin  
Tel. 030 56826648
- جسر الصداقة الألماني اللبناني**  
Deutsch Libanese Freundschaftsbrücke  
Friedrich Franz Str. 11b, 12103 Berlin  
Tel. 030 75652381
- Deutsches Syrischer Verein رابطة المغتربين السوريين**  
Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin  
Mob. 0176 66699777
- FVM e.V. الصداقة المغربية**  
Glasgower Str. 33, 13349 Berlin  
Tel. 030 45020107
- GDÄF e.V. جمعية الصداقة الألمانية المصرية**  
Hessenallee 7, 14052 Berlin  
Tel. 030 3057307
- Ghorfa e.V. غرفة التجارة والصناعة العربية الألمانية**  
Garnisonkirchplatz 1, D 10178 Berlin  
Tel. 030 2789070
- IDFAD e.V. إدفاد**  
Seydel Str. 28, 10117 Berlin  
Tel. 030 20649898 \* 030 25658064
- بيت الشباب العربي الألماني**  
Das Haus der Deutsch Arabischen Jugend e.V.  
Kirchhof Str. 19, 12051 Berlin  
Tel. 0179 9162567

**ABZiel**  
Arbeit Beratung GmbH

## التدريب والتأهيل المهني

Kurfürstendamm 123, 10711 Berlin / 3 OG  
030 77208273  
www.abziel.de

## Schulen مدارس

- Alfalah الفلاح**  
Kolonie Str. 30, 13359 Berlin  
Tel. 030 41719694
- Al Bayan Islamischer Kulturverein e.V. البيان**  
Hutten Str. 31, 10553 Berlin  
Tel. 030 34357644
- Cordoba e.V. مدرسة قرطبة للبنين والبنات**  
Drontheimer Str. 32a, 13359 Berlin  
Tel. 030 49908859
- Palästina Sportvereine e.V. مدرسة فلسطين**  
Prinz Eugen Str. 17, 13347 Berlin  
Tel. 030 2111562

## Kindergärten رياض الأطفال

- Kinderladen Trauminsel e.V. الناصرة**  
Wilhelm Str. 15, 10963 Berlin  
Tel. 030 25923697
- EKT Trauminsel e.V. بيت لحم**  
Wilhelm Str. 3, 10963 Berlin  
Tel. 030 25938954

**DigiKo**  
من الحاسوب معكم و معكم الحاسوب

1- التدريب الإلكتروني  
2- التدريب الإلكتروني  
3- التدريب الإلكتروني

Digital Bildungszentrum GmbH & Co. KG  
Karl-Marx-Str. 201, 12057 Berlin  
Tel. 030 - 420 70 420  
Email: info@DigiKo-Bildungszentrum.de

# فهرس أرقام وعناوين في برلين

## Bauarbeiten شركات بناء

- Hassan Malereibetrieb GmbH** شركة حسن للدهان  
Baerwaldstr. 50, 10961 Berlin  
Tel. 030 6937130 - Fax. 030 6946498  
حسن للصيانة الصحية والتدفئة
- Hassan Sanitär, Heizung, Wartung**  
Mariannenstr. 38, 10999 Berlin
- Mustapha Khadem** مصطفی خادم  
Großbeeren Str. 67, 10963 Berlin  
Tel. 030 2517742
- Nouri, Noureddine** نور الدين نوري  
Linien Str. 67, 10119 Berlin  
Tel. 030 28879659
- Safadi Group**  
Kurfürstendamm 212, 10719 Berlin  
Tel. 030 26 39 29 40

## import export استيراد تصدير

- Munkari, Kutayba** قطيبة  
Ahrweiler Str. 22, 14197 Berlin  
Tel. 030 8213222
- Amerco Handels GmbH & Co. KG**  
Harzer Str. 51, 12059 Berlin  
Tel. 030 35114708
- Al-Muhammadawi** المحمداوي للسيارات  
Einem Str. 4, 10787 Berlin  
Tel. 030 25358338

**EL-BASHAIR البشائر**

السفرات والحج والعمرة  
شركة معتمدة لدى وزارة الحج والعمرة  
منذ عام 2007

KHALED ABO SHEWAREB  
Roseggerstr. 40  
12059 Berlin  
Tel: 030 634 137 53  
Fax: 030 634 137 54  
Mobile: 017662039183  
E-Mail: info@elbashair.de  
www.elbashair.de

HAIJ

## Islamisches Bestattung الدفن الإسلامي

- Berliner Muslime Bestattungen** دفن الموق برلين  
Ritterlandweg Str. 24, 13409 Berlin  
Mob. 0176 25272545
- Taha** طه  
Werbellinstr. 2-4, 12053 Berlin  
Mob. 0176 10591065
- AlSchahbaa** الشهابه  
Blaschkoallee 73, 12359 Berlin  
Tel. 030 39937046 \* Mob. 0176 24178785

## Kleidung ملابس

- Al-Hanan** الحنان  
Sonnenallee Str. 98, 12045 Berlin  
Tel. 030 56822927
- La Majesté** بوليك لاماستي  
Sonnenallee Str. 96, 12045 Berlin  
Tel. 030 51736441
- Ranosh** رنوش  
Sonnenallee 70, 12045 Berlin  
Mob 0172 7601796
- Orient House** بيت الشرق  
Potsdamer Str. 155, 10783 Berlin  
Tel. 030 30104155
- Tabarak** تبارك  
Erk Str. 4, 12043 Berlin  
Tel. 030 68080633  
Malak Braut & Abendmode  
Sonnenallee Str. 70, 12045 Berlin  
Tel. 030 5266188
- Rabah** رباح  
Drontheimer Str. 25, 13359 Berlin  
Mob. 0178 1582541
- Shuruq Mode** ازياء شروق  
Sonnenallee Str. 110, 12043 Berlin  
Bus M41, Erk Str Mob. 0176 71063477

## Computer كومبيوتر

- Dahche** دهشة  
Tel. 030 43028343
- Al Iman** الإيمان  
Schierker Str. 33, 12051 Berlin  
Tel. 030 62728443
- Shaker** شاكور  
Burscheider Weg 16E, 13599 Berlin  
Tel. 030 92364784  
Mob. 0175 7675244
- Tam Tam** طم طم  
Karl Marx Str. 65, 12043 Berlin  
Tel. 030 87339250 \* Mob. 0176 26361010  
Karl Marx Str. 175, 12043 Berlin  
Tel. 030 68088030
- YouTell** يو تل  
Sonnenallee 128, 12059 Berlin  
Tel. 030 98368171

## Reisebüros سفريات

- City Travel** سفريات المدينة  
Sonnenallee 68, 12045 Berlin  
Tel. 030 85617636
- Al-Hanan** الحنان للسياحة والسفر  
Sonnenallee Str. 94, 12045 Berlin  
Tel. 030 68053236
- Kiez Reisen** مكتب القدس  
Gneisenaustr. 90, 10961 Berlin  
Tel. 030 6948974
- Amal** سفريات أمال  
Selchow Str. 5, 12049 Berlin  
Tel. 030 62707140
- Babylon Reisen** سفريات بابلون  
Grunewaldstraße Str. 60, 10825 Berlin  
Tel. 030 78715751
- El-Bashair** البشائر  
Rosegger Str. 40, 12059 Berlin  
Tel. 030 63413753
- Dania Reisen** سفريات دانيا  
Müller Str. 119, 13349 Berlin  
Tel. 030 81799643
- Hauptstadt Reisen** سفريات العاصمة  
Werbellin Str. 5, 12053 Berlin  
Tel. 030 67518491
- Hayat Reisen** سفريات حياة  
Drontheimer Str. 24, 13359 Berlin  
Tel. 030 70246347
- Hegazi** سفريات حجازي  
Tauentzien Str. 16, (Kudamm)  
Tel. 030 2139062
- HTC-Harb** مكتب حرب  
Potsdamer Str. 93, 10785 Berlin  
Tel. 030 2651627
- Almadina Travel Service** سفريات المدينة  
Flughafen Str. 33, 12053 Berlin  
Tel. 030 26558448
- Maschari Reisen** سفريات المشاريع  
Wiener Str. 110999 ,6- Berlin  
Tel. 030 61621767
- Watan Reisen GmbH** سفريات الوطن  
Sonnenallee Str. 55, 12045 Berlin  
Tel. 030 5682897173
- Safadi Touristik Service** الصفدي للسياحة  
Hardenbergplatz 2, 10623 Berlin  
Tel. 030 26558448
- Safa Reisen** سفريات الصفا  
Baruther Str. 1, 10961 Berlin  
Tel. 030 61202799
- Travel service Berlin** سفريات برلين  
Schwedens Str. 3B, 13357 Berlin  
Tel. 030 49915005
- Town Travel** تاون ترافيل  
Sonnenallee Str. 122, 12045 Berlin  
Tel. 030 23632927
- Aloutom Reisen** العتوم للسياحة والسفر  
Sonnenallee Str. 95, 12045 Berlin  
Tel. 030 68084430
- Kiez Reisen** سفريات الكيز  
Wrangel Str. 57, 10997 Berlin  
Tel. 030 6185149
- Al Hadi** سفريات الهادي  
Hermann Str. 117, 12051 Berlin  
Tel. 030 23911508
- Golf** سفريات الخليج  
Turmstr. 15, 10551 Berlin  
Tel. 030 3944280 \* Mob. 0176 6271216



## Salsabil 1 سلسبيل

- Göhrener Str. 6, 10437 Berlin  
Tel. 030 44053504
- Wörther Str. 16, 10405 Berlin  
Tel. 030 44046073
- Sesam** سمسم  
Gneisenaustr. Str. 22, 10961 Berlin  
Tel. 030 6946801
- Shaam Restaurant** شام  
Karl-Marx Str. 177, 12043 Berlin  
Tel. 030 28621137
- Sharazad** شهرزاد  
Dahlmann Str. 27, 10629 Berlin  
Tel. 030 53216767
- Al-amir** ملحمة الأمير  
Pank Str. 49, 13357 Berlin  
Tel. 030 55626369
- Asaad** أسعد  
Luxemburger Str. 6, 13353 Berlin  
Tel. 030 81799951
- Nefis Restaurants** نفيس  
Kottbuseer Str. 19, 10999 Berlin  
Mob. 0179 3949596
- Libanon Snack** سناك لبنان  
Tempelhofer Damm 222, 12099 Berlin  
Tel. 030 75443330  
Mob. 0176 19620011
- Fadi Snack** سناك فادي  
Potsdamer Str. 11710783, 119- Berlin  
Mob. 0176 23214313
- City House** بيت المدينة  
Sonnenallee Str. 73, 12045 Berlin  
Tel. 030 62904952
- Azzam Restaurant** مطعم عزام  
Sonnenallee Str. 54, 12054 Berlin  
Tel. 030 60877541
- Al Battul Snack** البتول  
Kranold Str. 14, 12051 Berlin  
Tel. 030 33854212  
Mob. 0176 65135481
- Akko Restaurant** عكا  
Pank Str. 52, 13357 Berlin  
Tel. 030 49807544
- Launa** لاتونا  
Hermann Str. 78, 12049 Berlin  
Tel. 030 39880490
- Beirut Express** بيروت اكسبريس  
Huttenstrasse 72, 10553 -Berlin  
Tel. 030 52676058

## Restaurants مطاعم

- Al-Andalos** الأندلس  
Sonnenallee 40, 12045 Berlin  
Mob. 0174 2621415
- Al Hamra** الحمرا  
Raumer Str. 16, 10437 Berlin  
Tel. 030 42850095
- Al Omaraa** الأمراء  
Kaiserin-Augusta-Allee Str. 85, 10589 Berlin  
Tel. 030 33006543
- Al-Rahme** مطاعم الرحمة  
Flughafenstr. 49, 12053 Berlin  
Mob. 0179 1713011  
Sonnenallee Str. 75, 12045 Berlin  
Mob. 0179 37005819
- Al-Safa** الصفا  
Karl-Marx-Str. Str. 194, 12055 Berlin  
Sonnenallee Str. 75, 12045 Berlin  
Tel. 030 62737894
- Akroum** أكروم  
Sonnenallee Str. 45, 12045 Berlin
- Al Sultan** السلطان  
Mehringdamm Str. 44, Berlin  
Tel. 030 78897239
- Amira** مطعم أميرة  
Donaustr 131, 12043 Berlin  
Tel. 030 6233790
- Assala** اصالة  
Hohenzolerndamm Str. 11, 10717 Berlin  
Tel. 030 47595598
- Babel** بابل  
Gabriel-Max Str. 16, 10245 Berlin  
Tel. 030 29368784  
Kastanienallee Str. 33, 10437 Berlin  
Tel. 030 44031318
- Aldimashqi** الدمشقي  
Reuterstr. 28, 12047 Berlin  
Mob. 0176 61065784
- Barbar Aga** بربر أغا  
Karl-Marx Str. 45, 12045 Berlin
- City Chicken** فروج المدينة  
Sonnenallee Str. 59, 12045 Berlin  
Tel. 030 6248600
- El Chahrouh** الشحور  
Ohlauer Str. 10, 10999 Berlin  
Tel. 030 6117115
- El-Daia Snack** معجنات الضيعة  
Sonnenallee Str. 46, 12045 Berlin  
Tel. 030 63413250
- El Reda** الرضا  
Hutten Str. 69, 10553 Berlin  
Tel. 030 3911119
- El-Rief** الريف  
Schönhauser Allee 46 a, 10437 Berlin
- Habibi** حبيبي  
Winterfeldplatz, Tel. 030 2153332  
Akazienstr. 9, Tel. 030 7874428  
Körtestr. 35, Oranienstr. 30 / Tel. 030 2922401
- Jaffa** يافا  
Pariser Str. 39 -40, 10707 Berlin  
Tel. 030 88702908
- Lasan** لازان  
Adelbert Str. 96, 10999 Berlin  
Tel. 030 69814098
- Maroush** مروش  
Adelbert Str. 93, 10999 Berlin  
Tel. 030 69536171
- Masaya** مسايا  
Wilhelm Str. 22, 10963 Berlin  
Tel. 030 25931818
- Nour** نور  
Kaiserdamm Str. 89, 14057 Berlin  
Tel. 030 3033008145
- Ya Hala** يا هلا  
PankStr. 51, 13357 Berlin  
Tel. 030 46067274, Fax. 030 46905039
- Qadmous** قادموس  
Am Friedrichshain 1, 10407 Berlin  
Tel. 030 4246255
- Rousche** روشة  
Putbusser Str. 44, 13355 Berlin  
Tel. 030 34722645
- Sabil** سبيل  
Boxhagener Str. 28, Friedrichshain  
Tel. 030 29009227
- Salam** سلام  
Rankstr. Str. 3, 10789 Berlin  
Tel. 030 8813461
- Salamat** سلامات  
Duncker Str. 18, 10437 Berlin  
Tel. 030 4443136
- Sanabel** سنابل  
Gabriel-Max Str. 16, 10245 Berlin  
Tel. 030 29000699



## Cafes مقاهي

- Goldene Shicha** الشيشة الذهبية  
Graefe Str. 65a, 10967 Berlin  
Mob. 0176 29873909
- Sahara** صحارى  
Boddin Str. 4, 12053 Berlin  
Tel. 030 62989528
- Schrya** سهراية  
Großbeeren Str. 79, 10963 Berlin  
Tel. 030 25938733
- Tausend und eine Nacht** ألف ليلة و ليلة  
Potsdamer Str. 137, 10783 Berlin  
Tel. 030 32890986
- Um Kalthum** أم كلثوم  
Sonnenallee Str. 4012045, 70/ Berlin  
Tel. 030 2732509
- Ya Hala** ياهلا  
Pank Str. 51, 13357 Berlin  
Tel. 030 46905038
- Horus** حورس  
Hasenheide Str. 16, 10967 Berlin  
Tel. 030 94880277
- El-Salam** السلام  
Sonnenallee 44, 12045 Berlin  
Tel. 030 62726510

# فهرس أرقام وعناوين في برلين

## Elektronik



## الالكترونيات

- Amin** أمين الفحماوي  
Sat-Anlagen und Installation  
Tel. 030 25010185
- Basrawy Elektronik** البصراوي للإلكترونيات  
Sonnallee Str. 42, 12045 Berlin  
Tel. 030 62989399
- Electronicline** إلكترونيك لين  
Beussel Str. 78, 10553 Berlin  
Tel. 030 28868012
- Elektro Sat** الكترو سات  
Sonnallee Str. 27, 12047 Berlin  
Tel. 030 60977074
- Mobile Sat** موبيل سات  
Sonnallee Str. 114, 12045 Berlin  
Tel. 030 62001883
- ixiR Handy Shop II** ريكس  
Erk Str. 11, 12043 Berlin  
Tel. 030 30346035
- ixiR Handy Shop**  
Hermannstr. 57  
12049 Berlin

## Foto & Video



## تصوير

- Dj Morad** دي جي مراد  
Urabn Str. 10967 Berlin  
Tel. 0176 22045653
- Berlin Multimedia**  
Sonnallee 12, 12047 Berlin  
Tel. 060 62723468
- Foto Farid** فوتو فريد  
Sonnallee Str. 69, 12045 Berlin  
Tel. 030 60507180
- MedyaHD** ستوديو ميديا  
Sonnallee Str. 95, 12045 Berlin  
Tel. 030 68975838

## Notrufnummern



## طوارئ

- Polizei, 110 الشرطة  
Feuerwehr, 112 الإنقاذ  
Kindernotdienst, 610061 / 19720 طوارئ الأطفال  
Arzt-Notruf, 310031 / 19242 طبيب الطوارئ  
خدمات تنقل المعاقين  
Fahrdienst für Behinderte, 478820 خدمات الصيديات  
Apotheken-bereitschaft, 0800 0022833 حالات التسمم  
Giftnotruf, 19240  
Zahnärztlicher  
Notdienst, 89004333 طوارئ طبيب الأسنان  
Auskunft استعلامات  
Inland, 11833 - داخلية  
Ausland, 11831 - خارجية  
Flughäfen (Infos), 0180 5000186 المطارات  
Deutsche Bahn AG, القطارات  
Auskunft, 0180 5996633  
BVG, 19419 مواصلات برلين  
Omnibus-Bahnhof, محطات الحافلات  
Funkturn / Auskunft, 3018028  
Vattenfall, (Störung) 26712525 إدارة الكهرباء  
GASAG, (Störung) 787272 إدارة الغاز  
Wasser/ Abw, 86445959 المياه والطفح  
ADAC, 0180 2222222 نادي السيارات  
Funk-Taxi, 0180 555 3 555 / 261026 تاكسي  
KFZ-Zulassungen, إدارة المرور  
- Jüterbog Str. 3, 10965 Berlin, Tel.: 6995  
- Ferdinand Str. 55 13055 Berlin, Tel. 902690  
Zentrale المركز العام للتأمين  
d. Autoversicherer, Tel. 0180 25026 السيارات  
Sperrung حالات فقدان  
Kreditkarten بطاقات البنوك  
- für alle Karten, 069 740987, 0180 5021021  
- American Express, 069 97971000  
- Euro-Card, 069 79331910  
- Visa-Card, 0800 8118440  
- Diners, 069 66166123  
حالات التمييز العصري  
Antirassistisches Telefon, 7857281

## Autovermietung



## تأجير

- Al Hanan** الحنان  
Sonnallee Str. 94, 12045 Berlin  
Tel. 030 68053236
- Ascar** أوسكار  
Mehringdamm Str. 63, 10961 Berlin  
Tel. 030 695797
- Mechaniker** إصلاح
- ASD Auto Design u. Service GmbH**  
Kolonie Str. 104, 13359 Berlin  
Tel. 030 4926372
- Chebli, Hikmet u. Ghazi**  
Kolonie Str. 127, 13359 Berlin  
Tel. 030 4939073
- Optimal Die Meisterwerksatt**  
Ordensmeister Str. 34, 12099 Berlin  
Tel.: 030 - 75765331

## Medien Presse



## صحافة

- Midan Magazin** مجلة ميدان  
Glasowerstr. 31, 12051 Berlin  
Tel. 030 94419673
- Al-Ahram** الأهرام  
Schiffbauerdamm 40, 10117 Berlin  
Tel. 030 2064690
- Iraq Network** شبكة الاخبار العراقية  
Postfach 1456, 63128 Dietzenbach  
www.aliraqnews.net  
Webmaster@aliraqnews.net  
Tel. 0178 9712017
- KUNA** وكالة الأنباء الكويتية  
Schiffbauerdamm Str. 40, 10117 Berlin



## Reinigung



## شركات تنظيف

- BGR, Gebäudereinigung** شركة برلين للنظافة  
Carstenn Str. 29a, 12205 Berlin  
Tel. 030 81490342
- Laham** شركة لحام  
Wrangel Str. 100, 10997 Berlin  
Tel. 030 61043213
- Mobilfunk** جوالات
- Bassal-Shop** هواتف بصل  
Sonnallee Str. 36, 12045 Berlin  
Tel. 030 62982154
- City Phone** هواتف المدينة  
Sonnallee Str. 42, 12045 Berlin  
Tel. 030 62989399
- HT Handy & Technik Berlin UG**  
Erk Str. 7, 12043 Berlin  
Tel. 030 33029960
- Tam Tam** طم طم  
Karl Marx Str. 65, 12043 Berlin  
Tel. 030 87339250  
Karl-Marx Str. 175, 12043 Berlin  
Tel. 030 68088030
- A-Z Handy Shop**  
Sonnallee Str. 16, 12047 Berlin  
Tel. 030 76767089, Fax. 030 78898254  
Karl Marx Str. 127, 12043 Berlin  
Tel. 030 68084544
- Ali Tel** علي تل  
Briese Str. 5, 12053 Berlin  
Mob. 0176 71050656  
Berlin Telecafe  
Sonnallee Str. 12, 12047 Berlin  
Tel. 030 62723468
- Handzxperten Berlin**  
Buttmannstrasse 2, 13357 Berlin  
Tel. 030 68079865, Mob. 0176 79777666
- Obeid Tel**  
Erk Str. 18, 12043 Berlin  
Tel. 030 55658195
- X - Ixir**  
Erk Str. 11, 12043 Berlin  
Tel. 030 30346035

## Möbel & Deko



## فرش وديكور

- Anwar Almadina** أنوار المدينة  
Erkstr. 12, 12043 Berlin  
Tel. 030 5210425
- ALJI Immobilien**  
Birkenstr.13  
10551 Berlin  
Tel. 0174 1733257
- El Salam Galerie** معرض السلام للديكورات  
Sonnallee Str. 60, 12045 Berlin  
Tel. 030 62986037
- Orient** الشرق  
Ohlauer Str. 4, 10999 Berlin  
Tel. 030 51052119
- Abu Amir** أبو أمير  
Sonnallee Str. 60, 12045 Berlin  
Mob. 0176 71613428

**Judi Möbel**  
030 - 6283334  
0176 - 20946832  
Hermannstr. 141, 12051

## Möblierte Wohnungen



## شقق مفروشة

- Ferienwohnung im Herzen Berlin**  
m.hassan1512@yahoo.de  
Tel. 0172 399 8665
- El Nahar** النهار  
Stuttgarter Platz. 11, 10627 Berlin  
Mob. 0174 5664859

## Immobilien



## عقارات

- Alji Immobilien** شركة الجي للعقارات والشقق  
Hundekehle Str. 10, 14199 Berlin  
Tel. 03091202303
- Wasim Razouk** وسيم رزوق  
Berliner Strasse 13 / 1410715 Berlin  
Fon. 030 25270523 Mob. 0179 3264375

## Autos



## سيارات

- AN- & verkauf** بيع و شراء
- AB Automobil**  
Barnet Str. 53, 12305 Berlin  
Tel. 030 7456418
- Autoservice Abo Ward**  
Neuendorfer Str. 64 - 13585 Berlin  
Tel. 030 / 355 033 20
- Jallous Automobile**  
Lübarser Str. 35, 13435 Berlin  
Tel. 030 4024415
- Wehbi Autohandel**  
Ullstein straße 101 ,12019 Berlin  
Tel.: +49 177 8871503

## KFZ Gutachter



## خبير حوادث

- Ahmad El-Akda** أحمد العقلة  
Sonnallee 68, 12045 Berlin  
Tel. 030 95997484  
Mob. 0176 56642676
- BAG, Belal Ahmed** بلال أحمد  
Schierker Str. 28, 12051 Berlin  
Tel. 030 62900013  
Mob. 0177 4725337
- KFZ-Gutachter, El-Amassi** محمد العمصي  
Osloer Str. 112, 13359 Berlin  
Tel. 030 52134969, Mob. 0176 76778115
- Samer dahan** سامر دهان  
Hohenzollerndamm Str. 157, 10713 Berlin  
Tel. 030 338 898 41
- SVS, Abotair & Biary** يزيد و فاضل  
Klausring 1, 13627 Berlin  
Tel. 030 345 702 94

**BHW** Postbank  
Eine Bank fürs Leben.

Ramy Elsayad  
Bankier und Finanzfachmann  
Leiter Marketing  
ramy.elsayad@postbank.de  
Postbank Finanzberatung AG

Für Sie anbieten:  
Mo - Fr, 10:00 - 20:00 Uhr

Mahlinger Allee 70, 12047 Berlin  
Telefon: (030) 21 81 98 34  
Telefax: (030) 21 81 21 13  
Fax: (030) 21 81 48 80  
www.bhw.postbank.com/berlin

**Schneiderei** خياطين

**Lück** يوسف نجار  
Sonnallee Str. 92, 12045 Berlin  
Tel. 0179 1319048

**Juweliere** مجوهرات

**Al Afrah** مجوهرات الأفراح  
Karl-Marx Str. 71, 12043 Berlin  
Tel. 030 85977769

**Al Aman** الأمان  
Hermann Str. 39, 12049 Berlin  
Tel. 030 6213477

**Al Hadi Jewelier** مجوهرات الهادي  
Hermann Str. 177, 12051 Berlin  
Tel. 030 23911508

**El-Rida** مجوهرات الرضا  
Hutten Str. 1, 10553 Berlin  
Tel. 030 3995991

**Dubai** مجوهرات دبي  
Turm Str. 47a, 10551 Berlin  
Tel. 030 39493541

**Gulf** مجوهرات الخليج  
Turm Str. 15, 10559 Berlin  
Tel. 030 3944280

**Nehme** نعمة  
Hermann Str, 12049 Berlin  
Tel. 030 77500064

**Edelmetalle Dragon**  
Hermann Str. 230, 12049 Berlin  
Tel. 030 62904302

**Elissa** إليسا  
Turm Str. 36, 10551 Berlin  
Tel. 030 39839917

**Al Hanan** مجوهرات الحنان  
Sonnallee Str. 98, 12045 Berlin  
Tel. 030 6875793  
Bad Str. 28, 13357 Berlin  
Tel. 030 75631605

**مجوهرات الحنان**

**Optiker** نظارات

**Brillen Studio** د/ عبد الله  
Blisse Str. 5, 10713 Berlin  
Tel. 030 8610686

**Bibliotheken** مكتبات

**Bibliothek Iqra**  
Schweden Str. 17, 13357 Berlin  
Mob. 0179 7664449  
Mob. 0176 31615458

**Versicherungen** تأمين

**AFA Versicherungsvermittlung**  
Tempelhofer Weg 2, 12099 Berlin  
Rael El Touki, Mob. 0176 655423518  
Iman El Daher, Mob. 0176 51793936

**Nemer El Ahmed Versicherungsbüro** نمر الأحمدي  
Gotzkowskz Str. 28, 10555 Berlin  
Tel. 030 3347198

**Jamil Matar (Feuersozietät)** جميل مطر  
Uhland Str. 60, 10719 Berlin  
Tel. 030 22605981 \* Mob. 0170 5359015

**AR-RAUDAH**  
الشيخ الدكتور عبد العزيز الخطري  
مصلحة الرضوية  
للتنظيف وخدمات المناسبات  
Bestattung und Überführung  
Sheikh Abdelaziz Elkhodary  
Tag und Nacht 0176 - 70 50 73 06  
فصل على مدير المناسبات

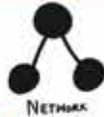
# Lebensmittel



WWW  
Webseite



RESEARCH



NETWORK

online shop  
Verzeichnis



**Alucra von Früchten**  
[www.alucra.de](http://www.alucra.de)  
alucra.de

**Al Basha Sweets**  
[www.albasha-shop.de](http://www.albasha-shop.de)  
abasha.sweets

**Bacl-Laya-Hamburg**  
[www.back-lava.de](http://www.back-lava.de)  
backlavasteindamm

**Konditorei Hasan Özdag**  
[www.shop.hasan-ezdag.com](http://www.shop.hasan-ezdag.com)  
Hasanoezdag

**Loqmahouse**  
[www.loqmahouse.com](http://www.loqmahouse.com)  
loqmahouse

**Manuka Honig**  
[www.manuka-honig.de](http://www.manuka-honig.de)  
Manukahonig

**Halal Online-Shop**  
[www.halal-online-shop.de](http://www.halal-online-shop.de)  
halal\_online\_shop.de

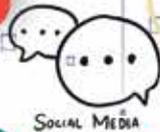
**Eurogida**  
[www.eurogida.de](http://www.eurogida.de)  
eurogida.berlin

**akmar Akmar**  
Bishofskamp 45, Hildesheim  
akmar\_de

**Anatoliaexpress**  
[www.anatolia-express.de](http://www.anatolia-express.de)  
anatoliaexpress.de

**midan**  
میدان  
ضع أعلانك هنا  
مجانا

**midan**  
میدان  
ضع أعلانك هنا  
مجانا



SOCIAL MEDIA



VIRAL

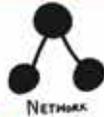
# Lebensmittel



WWW  
Website



RESEARCH



NETWORK

online shop  
Verzeichnis



  
**Orient Feinkost.**  
[www.orient-feinkost.de](http://www.orient-feinkost.de)  
 [orient-feinkost.de](https://www.instagram.com/orient-feinkost.de)

  
**BABAFRESH**  
[www.babafresh.de](http://www.babafresh.de)  
 [babafresh.de](https://www.instagram.com/babafresh.de)

  
**Baci-Laya-Hamburg**  
[www.Gewuerze-der-Welt.net](http://www.Gewuerze-der-Welt.net)  
 [Gewuerze.der.Welt](https://www.instagram.com/Gewuerze.der.Welt)

  
**Orient Taste München**  
[www.orient-taste.de](http://www.orient-taste.de)  
 [orient.taste](https://www.instagram.com/orient.taste)

**Tazenuts**  
Düren, Germany  
 [tazenuts](https://www.instagram.com/tazenuts)

  
**Unana Tiefkühlbackwaren**  
[www.manuka-honig.de](http://www.manuka-honig.de)  
 [unana\\_backwaren\\_deutschland](https://www.instagram.com/unana_backwaren_deutschland)

  
**Halal Gourmet**  
[www.halal-gourmet.de](http://www.halal-gourmet.de)  
 [halalgourmet.de](https://www.instagram.com/halalgourmet.de)

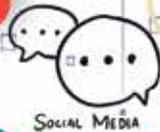
**Halalcandyshop**  
[www.halalcandy-shop.de](http://www.halalcandy-shop.de)  
 [halalcandy.de](https://www.instagram.com/halalcandy.de)

  
**Date Dream Dattel Pralinen**  
Frankfurt am Main  
 [datedream\\_datteltraum](https://www.instagram.com/datedream_datteltraum)

  
**EkoBay Supermarkt**  
[www.facebook.com/EkoBaySupermarkt](http://www.facebook.com/EkoBaySupermarkt)  
 [Ekobay Supermarkt](https://www.instagram.com/Ekobay Supermarkt)

  
**Bakkal Online**  
[www.bakkal-online.com](http://www.bakkal-online.com)  
 [bakkal\\_online](https://www.instagram.com/bakkal_online)

  
**Halalicious**  
[www.halalicious.de](http://www.halalicious.de)  
 [halalicious.fruchtgummi](https://www.instagram.com/halalicious.fruchtgummi)



SOCIAL MEDIA



VIRAL

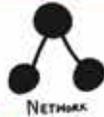
# Kosmetik & Fashion



WWW  
Website



RESEARCH



NETWORK

online shop  
Verzeichnis



**LIA**  
LIA  
[www.lia-fashion.de](http://www.lia-fashion.de)  
lia\_  
thecosmetics

**al balsam**  
natural halal cosmetics  
**Natural Hala  
Cosmetics**  
[www.al-balsam.de](http://www.al-balsam.de)  
al.balsam

**Balis**  
**Balis Vegan Halal**  
[www.balis-halal-nails.com](http://www.balis-halal-nails.com)  
balis\_halal\_nails

**König der Düfte**  
[www.orient-flavour.de](http://www.orient-flavour.de)  
orient\_flavour

**5 Sinne Natural**  
[www.fuenfsinne.de](http://www.fuenfsinne.de)  
5Sinne\_natural

**NIQA**  
COSMETICS  
**NIQA Cosmetics**  
[www.niqa-cosmetics.com](http://www.niqa-cosmetics.com)  
niqacosmetics

**HIJABI  
HIJABI**  
[www.hijabistore.com](http://www.hijabistore.com)  
Hijabiofficial

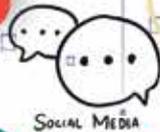
**CITYABAYA**  
**City Abaya  
Wiesbaden**  
[www.cityabaya.de](http://www.cityabaya.de)  
city\_abaya

**HIJAB Shop**  
[www.hijablicious.liyana-store.com](http://www.hijablicious.liyana-store.com)  
Hijablicious.shop

**EDYT & BLOOM**  
[www.edytand-bloom.com](http://www.edytand-bloom.com)  
edytandbloom

**Miss Elegance**  
[www.misselegance.de](http://www.misselegance.de)  
misselegance.de

**ESTEEM  
ABAYA**  
**Esteem Abaya**  
[www.esteemabaya.com](http://www.esteemabaya.com)  
esteemabaya



SOCIAL MEDIA



VIRAL

# Möbel & Druckerei



WWW  
Webseite



RESEARCH



NETWORK

online shop  
Verzeichnis



**HAVA**  
Artwork  
**HAVA | Islamic Posters**  
[www.havaartwork.de](http://www.havaartwork.de)  
havaartwork

**doenvang**  
**DOENVANG**  
[www.doenvang.com](http://www.doenvang.com)  
doenvang

**Maribou**  
**Maribou Arts**  
[www.maribou.arts.de](http://www.maribou.arts.de)  
maribou.arts

♥ 14 SHUBAT  
**14Shubat**  
[www.14shubat.de](http://www.14shubat.de)  
14shubat

**Luxxux Möbel**  
[www.luxxux-moebel.de](http://www.luxxux-moebel.de)  
Luxxux Möbel

**Emirtex Home**  
[www.emirtex.de](http://www.emirtex.de)  
emirtexhome

**Di-Lara**  
ZEIT ZUM TRÄUMEN  
**Di-Lara Betten**  
[www.di-lara.de](http://www.di-lara.de)  
dilarabetten

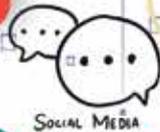
**MADINAH**  
MADINAH-STORE  
**Madinah-Store**  
[www.madinah-store.de](http://www.madinah-store.de)  
\_madinah\_store

**KAYA HOME**  
**Kaya Home**  
[www.kaya-home.de](http://www.kaya-home.de)  
kayahomede

**Kiki's**  
**Kikis Back- & Kochzubehör**  
[www.kikiskitchen.de](http://www.kikiskitchen.de)  
kikiskitchen\_shop

**Ela Porzellan**  
**Ela\_porzellan**  
[www.elaporzellan.shop](http://www.elaporzellan.shop)  
ela\_porzellan

**bedibuy.com**  
**Bedibuy GmbH**  
[www.bedibuy.com](http://www.bedibuy.com)  
bedibuy.gmbh



SOCIAL MEDIA



VIRAL

# هل تعلم؟



## هل الخوف من الرياضيات حقيقة؟

وفي نفس الوقت أكد باحثون آخرون أن الخوف من الرياضيات يشتمل على مجموعة من الاستجابات العاطفية، من حالات تخوف معتدلة إلى مشاعر شديدة متمثلة بعدم الارتياح والضييق، وهذه الاستجابات يمكن أن تنشأ ليس أثناء الفصل الدراسي للرياضيات فقط، بل حتى بالأنشطة اليومية مثل إدارة الشؤون المالية الشخصية، وحساب النسب المئوية أثناء التسوق.

### كيفية التعامل مع الخوف من الرياضيات

إن الخوف من الرياضيات، والنوع الأكثر شدة، رهاب الرياضيات، منع العديد من الطلاب من دراسة تخصصات أكثر تحديًا، حيث تلعب الرياضيات دورًا أساسيًا فيها، وهنا بعض الخطوات حول كيفية التعامل مع رهاب الرياضيات:

التعرف على أعراض رهاب الرياضيات. الاعتراف بالمشكلة؛ وجود رهاب الرياضيات في حد ذاته لا يجعل الشخص سيئًا، ولكن عدم التعامل معه سيؤثر سلبيًا على حياته. الاشتراك في المستوى المناسب من دورة الرياضيات.

اختيار أستاذ يتناسب أسلوبه بالتدريس مع أسلوب التعلم لدى الشخص. من المهم طرح الأسئلة عن النقاط التي لم يتم استيعابها؛ حيث إن مفاهيم الرياضيات تعتمد على بعضها البعض، فإذا لم يتم فهمها من البداية، فسيصعب فهم المفاهيم اللاحقة.

حل المسائل الأسهل أولاً ثم الأكثر صعوبة. تخصيص وقت كافي لدراسة الاختبار.

وضع خطة للاختبار لتقليل القلق؛ فالفرق الوحيد بين الاختبار والواجب المنزلي هو أن الوقت محدود بدرجة أكبر أثناء الاختبار، لذا يمكن تخفيف القلق إذا تم التعامل مع الاختبار بشكل إيجابي ووضع خطة للمواجهة.

تغيير طريقة دراسة الرياضيات. خلق بيئة مريحة ومناسبة لتعلم الرياضيات.



إثبات أن هذا الخوف يترتب عليه مجموعة من النتائج السلبية، بدءًا من الأداء الضعيف في المهام الحسائية وقد يصل إلى تجنب ممارسة الأنشطة الحسائية، وتعود فكرة الخوف من الرياضيات إلى سنوات عديدة، وتم بدء البحث في هذا المجال بتقارير من معلمين الرياضيات في منتصف القرن الماضي، حيث لوحظ أن العديد من الطلاب يتفاعلون عاطفيًا تجاه الرياضيات، ووصفوا هذا التفاعل بأنه رهاب الرياضيات.

وبعد سنوات قليلة، أجروا أول دراسة تجريبية للخوف من الرياضيات على عينة من طلاب الكليات الجامعية، وقدموا مصطلح قلق الأرقام، وعرفوه بأنه وجود متلازمة ردود فعل عاطفية للحساب والرياضيات، لقد أظهروا أن قلق الأرقام منفصل عن القلق العام، علاوة على ذلك، فقد أظهروا أن قلق الأرقام رغم ارتباطه بتدني الدرجات في الرياضيات، إلا أنه لا يعكس انخفاض مستويات الذكاء بشكل عام، لذا فإن الخوف من الرياضيات هو رهاب مثل أي رهاب آخر، يؤثر على الأفراد فسيولوجيًا كزيادة معدل ضربات القلب، وإدراكًا مثل الأفكار المثيرة للقلق، وسلوكيًا كتجنب دروس الرياضيات مثلًا،

### الخوف من الرياضيات

يمثل الرياضيات أساس العديد من الاكتشافات العلمية والتكنولوجية، لذا يعد التحصيل المتدني والمشاركة المنخفضة في الرياضيات من الأمور المثيرة للقلق في العديد من البلدان، وقد حظي هذا الموضوع باهتمام متزايد في السنوات الأخيرة، ويبدو أن بعض جوانب الرياضيات يصعب إدراكها على الكثير من الناس، وبعضهم يعانون من صعوبات تعلم للرياضيات معتدلة أو شديدة، ولكن ليست كل هذه الصعوبات ناتجة عن مشاكل إدراكية، حيث يعاني عدد كبير من الأطفال والبالغين من مشكلة الخوف من الرياضيات، مما قد يعرقل بشكل كبير تعلمهم وأدائهم فيه، وذلك بسبب تجنب العمليات الحسائية، وإرهاق وتعطيل عمل الذاكرة أثناءها، ولهذا فإن الكثيرون يتساءلون، هل الخوف من الرياضيات حقيقة، وهذا ما سيجيب المقال عنه.

### هل الخوف من الرياضيات حقيقة؟

إن الخوف من الرياضيات يُعرف بأنه متلازمة من المشاعر السلبية التي يواجهها العديد من الأفراد عند الانخراط في المهام التي تتطلب مهارات رقمية أو رياضية، ولقد تم الاعتراف به منذ فترة طويلة من قبل المعلمين والباحثين، وقد تم

# أُجْمَد هُوَز

## الأسماء المُعرَّبة والمبنية في اللغة العربية

ختاماً نذكر: الأسماء المبنية: تثبت على حال واحدة في جميع التراكيب، أي مهما تغير مكان الكلمة من الجملة تظل كما هي. تكون هذه الكلمات مبنية على السكون أو الفتح أو الضم أو الكسر. جميع الحروف والفعل الماضي والأمر مبنية وهناك بعض الأسماء مبنية بناءً أصلياً. أمّا الاسماء المعربة: فتتغير حسب موقعها في الجملة، سواء بالرفع أو النصب أو الجر أو الجزم، الرفع والنصب يشتركان في الأفعال والأسماء، والجر يختص بالأسماء، والجزم يختص بالأفعال.

إذاً فالاسم المعرب يشتمل على ثلاث حالات إما حالة الرفع مثل: (حضرت الفتاة)، أو حالة النصب مثل: (طلبت الفروخ)، أو حالة الجر مثل: (ذهبت إلى الحديقة).

والفعل لا يأتي في أي حالة مجزوراً، والأسماء لا تجزم أبداً، بل يمكن جزؤها فقط. فمثلاً: لا يمكننا القول: "في حضرٍ" فهذا خاطئ لأن الفعل لا يجر.

### ١\_ الاسم المرفوع:

علامة الرفع الأصلية الضمة، وتسمى الألف والواو علامات الرفع الفرعية، ويرفع الاسم المعتل الآخر بالألف أو الياء بضمّة مقدرة على آخره.

حالات الاسم المرفوع: يكون الاسم مرفوعاً في (المتبداً، الخبر، الفاعل، نائب الفاعل، اسم كان أو إحدى أخواتها، خبر إن أو إحدى أخواتها).

### ٢\_ الاسم المنصوب:

علامة النصب الأصلية الفتحة، وتسمى الياء والكسرة والألف علامات النصب الفرعية، وينصب الاسم المعتل الآخر بالألف بالفتحة المقدرة على آخره لتعذر نطقها.

حالات الاسم المنصوب: يكون الاسم المنصوب في (خبر كان، اسم إن، المفعول المطلق، المفعول لأجله، المفعول معه، المفعول فيه، الحال، المستثنى، المنادى، التمييز).

### ٣\_ الاسم المجزور:

علامة الجر الأصلية الكسرة، وتسمى الياء والفتحة علامات الجر الفرعية، ويجر الاسم المعتل بالألف أو بالياء بالكسرة المقدرة على آخره. حالات الاسم المجزور: يكون الاسم مجزوراً ( إذا سبقت حروف الجر، أو إذا كان مضافاً إليه).

تكلّمنا في المرة السابقة عن القواعد النحويّة في اللغة العربية، وقلنا أنها تنقسم إلى قسمين: (المُعَرَّب والمبنيّ من الأسماء).

فالاسم إمّا مُعَرَّب، وإمّا مبنيّ، والاسم المعرب هو الذي تتغيّر حركة آخره بتغيّر موقعه في الجملة، مثل كلمة "حديقة" في جملة: الحديقة جميلة، فحركتها الإعرابية هنا هي الضمة، وقد تصبح كسرةً في جملة: "في الحديقة أشجار كثيرة".

أمّا الاسم المبنيّ، فلا تتغيّر حركته مهما كان موقعه في الجملة، وهو يشمل كلّاً من الضمان، والأسماء الموصولة، وأسماء الإشارة، وأسماء الاستفهام، وأسماء الشرط، والأعداد المركّبة، وأسماء الأفعال، كما يشمل بعض الظروف. ذكرنا أيضاً، أن الأسماء المُعرَّبة تُقسم بحسب حالتها الإعرابية إلى ثلاثة أقسام، هي:

الاسم المرفوع

الاسم المنصوب

الاسم المجزور.

وهذا ما سنفرد له شرحاً وافراً اليوم:

إذا ركزنا على الأسماء المعربة فيمكننا أن نصفها إلى صنفين، النوع الأول المعرب بحركات ظاهرة والنوع الثاني هو المعرب بحركات مقدّرة.

مثال على الأسماء المعربة بحركة ظاهرة:

"الوردة مبهجة". تلك جملة تتكون من اسمين معربين فكيف سيكون إعرابها؟ كالآتي: الوردة:

مبتدأ مرفوع وعلامة رفعه الضمة الظاهرة، مبهجة: خبر المبتدأ ويكون مرفوع وعلامة رفعه الضمة الظاهرة.

مثال عن الأسماء المعربة بحركة مقدّرة:

" لكن الولد أتى"، لكن: اسم منصوب وعلامة نصبه الفتحة المقدرة.





# MARSHALL - GRABMALE

## مارشال - لبناء القبور

RADELANDSTR. 38, 13589 Berlin Tel.: 0163 455 26 46

### LEISTUNGEN

Beratung - Grabsteine

Grabeinfassung - Montage

Erneuerung

### خدماتنا

استشارة - شواهد القبور

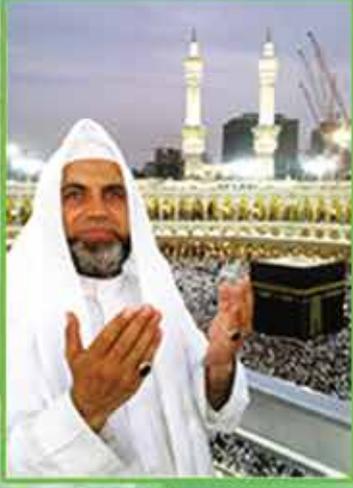
بناء القبر - التركيب

التجديد



# TAHA HUSSAIN ELNAIMI

طه حسين النعيمي



TAHA  
طه

Islam Cenaze Servisi

هل أعددت نفسك لمثل هذا اليوم؟

## المؤسسة الإسلامية لنقل ودفن الموتى Islamische Bestattung und Überführung

Tag&Nacht Funk **0176-1059 1065** خدمة ليل ونهار

أكبر مؤسسة إسلامية لدفن ونقل الموتى في أوروبا، ومعتمدة لدى الاتحاد الأوروبي



### Unsere Leistungen:

- Abfertigung von Sterbeurkunden innerhalb von zwei Stunden.
- Firmenarzt für die Einbalsamierung und ärztliche Bescheinigungen.
- Die Möglichkeit der Anmietung eines Privatjets, um den Verstorbenen und seine Familie in ihre Heimat zu transportieren.
- Wir bieten Versicherungen für den Fall des Todes für alle Altersgruppen.

### Unter Aufsicht von:

Dr. Abdeljalil Elnaimi Herr Sadig Eltaie  
Herr Saber Elnaimi Herr Omar Elrabiey  
Dr. Jilani Alrefaai Dr. Osman Elnaimi  
Herr Yalmz Tutsen Dr. Ali Alshimari  
Herr Refaat Elnaimi Herr Naser Elsayd

### إشراف للنساء:

أم الصادق الدليمي  
د.ه. ياسمين الجبوري  
أم عمر الدليمي

### خدماتنا:

- إجراء معاملات الوفيات خلال ساعتين من الزمن.
- لدينا طبيب معتمد للتحنيط واستخراج الشهادة الطبية بالمؤسسة.
- إمكانية حجز طائرة خاصة لنقل المتوفي وأهله إلى وطنهم.
- نقدم أيضاً تأمين لحالات الوفاة لكل الأعمار نحن نرشدكم بكل ود .. فلا تنسونا من صالح دعائكم.

### إشراف:

د. عبد الجليل النعيمي  
السيد صابر النعيمي  
د. جيلاني الرفاعي  
السيد يلماظ توتسن  
السيد رفعت النعيمي  
السيد عمر الربيعي  
د. عثمان النعيمي  
د. علي الشمري  
السيد ناصر السيد

تحدث العربية، Französisch, Türkçe, Kurdi, Englisch, Deutsch, Farsi, Afgani

د. ياسين 0176- 5995 5500

Fax: 030- 5673 4401 / 030- 6174 6079

www.taha-islamische-bestattung.de

info@taha-islamische-bestattung.de

(Wasch, Kühl, & Abschiedsraum)

خبرة 34 عاماً

نضعها بين أيديكم

- 1) Werbellinstr. 2- 4, 12053 Berlin
- 2) Mahlower Str. 2, 12049 Berlin
- 3) Schönwalder Str. 82, 13585 Berlin
- 4) Richardplatz 18, 13585 Berlin
- 5) Karl Marx Str. 151, 12043 Berlin

OCEAN FISCHRESTAURANT



مسمة المحيط

أجواء عائلية  
أسماك طازجة  
إستعداد تام لجميع المناسبات



مسمة المحيط



Sonnenallee 48 12054 Berlin  
015731729609



## الدورات الحالية

مدرب اندماج ( أونلاين )

مساعد مدرس / مربي

سيكورتى ( الشهادة الكبيرة )

مع رخصة قيادة فئة B

تدريبات على تقديم  
طلبات العمل والتحضير  
للمقابلات  
وتعديل الشهادات

نتحدث وندرّب باللغات التالية



دورات تحضيرية لإمتحانات  
B2 و B1

دورات تأهيل مهني للعمل  
ممولة من الجوب سنتر

أو مكتب العمل بموجب  
Bildungsgutschein

والمواصلات مجانية  
خلال فترة التدريب

دورة للراغبين في العمل في المجال الاجتماعي دورة مدرب اندماج Integrationscoach  
دورة للراغبين في العمل في المدارس ورياض الأطفال دورة مساعد معلم / مربى

دورة مساعد ممرض إسعاف مع رخصة قيادة  
دورة حارس أمني مع رخصة قيادة - دورة ساعي بريد مع رخصة قيادة

تدريب فردي Einzel Coaching عام أو برنامج خاص للسيدات وللأكاديميين  
على هامش التدريب الفردي يمكن المساعدة بالبحث عن سكن أو حضانة أطفال أو غيره

هدفنا مساعدتكم في إيجاد طريقكم المهني المناسب والسعي لتحقيقه وتسهيل حياتكم اليومية في ألمانيا

📍 Maaßenstraße 12, 10777 Berlin

☎ 030 77208274

@ www.abziel.de

📍 Kurfürstendamm 123, 10711 Berlin -OG 4

☎ 030 77208273

📍 Reuterstraße 45, 12047 Berlin

☎ 0157 77772715

f ABZiel Arbeit Beratung

📍 Hohenzollernring 42, 50672 Köln

☎ 017677771767