

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

Charismaa  
Newspaper

كاريزما



CharismaaNewspaper



Charismaa info

الأربعاء (30-1) سبتمبر 2020 العدد 44 - السنة الرابعة

الهدف بين يديك

Wednesday - ( September 1 - 30 ) - 2021 - Volume No. 4 - Issue No. 44

Tel.: +1 (626) 261-9969

Editor-in-chief  
Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير  
وائل لطف الله

[www.charismadaily.com](http://www.charismadaily.com)

كل ما يهم المهاجر العربي

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

charisma daily  
كاريزما ديلي



**VAN NUYS - PANORAMA  
DENTAL CENTER**  
**Mahfouz Gereis DDS**  
دكتور محفوظ جريس  
All insurance  
and union plans accepted  
نقبل جميع أنواع التأمينات  
Complete Dental Service:  
Teeth Whitening, White Filling  
Dental Implants, dentures Root Canal and Extractions  
Special Treatment for Snoring  
and sleep disorders  
(using removable dental appliance)

24 Hours  
Emergency  
Service

خدمات كاملة للأسنان:  
تجميل وتبييض الأسنان - حشو الأسنان (حشو أبيض بلون الأسنان)  
علاج العصب - زراعة الأسنان  
أطقم الأسنان الكاملة والجزئية  
معالجة خاصة للشخير وأمراض النوم بأجهزة خاصة للفم

Complementary Oral Hygiene Kit with Your First Dental Exam  
We accept all major credit cards Free parking in rear  
We accept Medi-cal . Financing available

[www.vnpanoramadental.com](http://www.vnpanoramadental.com)  
8227 Van Nuys Blvd. panorama City, CA 91402  
Tel: (818) 989-3074 Fax: (818) 989-3357

**California  
Real Deal**

**Amany Gobran**  
Real Estate Broker DRE# 01860869  
Mortgage Loan Broker (Lender) NMLS# 836328

**Amany Gobran**  
Cell/text (626) 665-2034  
Toll free (844) 44-DEALS  
(844) 443-3257  
Email: [amany@carealdeal.com](mailto:amany@carealdeal.com)  
[www.carealdeal.com](http://www.carealdeal.com)  
[www.theloandeals.com](http://www.theloandeals.com)

We will be thrilled and honored to assist you with  
your Real Estate (selling/buying) as well as  
Mortgage Loan journeys!

يسعدنا مساعدتك في رحلتك العقارية (بيع / شراء) بيت الأحلام  
بالإضافة إلى رحلتك في الحصول على القروض العقارية للقدره على الشراء

مكتب المستشارية  
**جيهان توماس**

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

**Gihan Thomas**

Tel: +1-310-203-2242 Fax: +1-310-203-2287  
Email: [gihanthomaslaw@yahoo.com](mailto:gihanthomaslaw@yahoo.com)  
Address: 930 Colorado Blvd, Unit 2, Los Angeles, CA 90041

[www.gihanthomaslaw.com](http://www.gihanthomaslaw.com)  
موقع ثقة الجالية العربية  
متخصصون في جميع خدمات الهجرة

## Hospital

**Westside Walk In Clinic** Venice  
★★★★★  
3019 Washington Blvd  
Marina Del Rey, CA 90292  
(310) 305-1801  
Urgent Care

**Ketamine Clinics of Los Angeles** Brentwood  
★★★★★  
11645 Wilshire Blvd  
Los Angeles, CA 90025  
(424) 253-8101  
Medical Centers, Psychologists

**Sylvan Medical Center** Sherman Oaks  
★★★★★  
4312 Woodman Ave  
Sherman Oaks, CA 91423  
(818) 988-4088  
Internal Medicine, Medical Centers, Pain Management

**Yosef Nasser, MD** Beverly Grove  
★★★★★  
8635 W 3rd St  
Los Angeles, CA 90048  
(310) 289-1518  
Surgeons

**Providence Saint Joseph Maternity Center** Burbank  
★★★★★  
501 S Buena Vista St  
Burbank, CA 91505  
(818) 843-5111  
Medical Centers

**Cedars-Sinai Comprehensive Cancer Center** Beverly Grove  
★★★★★  
8700 Beverly Blvd  
West Hollywood, CA 90048  
(310) 423-8030  
Hospitals

**Manchester Urgent Care** Westchester  
★★★★★  
6222 W Manchester Ave  
Los Angeles, CA 90045  
(310) 670-0230  
Urgent Care

**Vermont Urgent Care & Multi Specialty Center** Pico-Union  
★★★★★  
1435 S Vermont Ave  
Los Angeles, CA 90006  
(213) 386-2511  
Urgent Care

**Claris Health** Sawtelle  
★★★★★  
11500 W Olympic Blvd  
Los Angeles, CA 90064  
(310) 499-2708  
Medical Centers, Counseling & Mental Health

**Cedars-Sinai Spine Center** Beverly Grove  
★★★★★  
444 S San Vicente Blvd  
Los Angeles, CA 90048  
(310) 423-9900  
Osteopathic Physicians, Medical Centers

**Martin Luther King, Jr. Community Hospital** Beverly Grove  
★★★★★  
1680 E 120th St  
Los Angeles, CA 90059  
(424) 338-8000  
Hospitals

**Cedars-Sinai Medical Center** Beverly Grove  
★★★★★  
8700 Beverly Blvd  
Los Angeles, CA 90048  
(310) 423-3277  
Emergency Rooms, Hospitals

## Supermarket

**Milk and Eggs** (747) 222-6262  
★★★★★  
Serving Los Angeles and the Surrounding Area  
Grocery, Food Delivery Services, Fruits & Veggies

**Sprouts Farmers Market** Fairfax  
★★★★★  
915 N La Brea Ave  
Los Angeles, CA 90038  
(323) 217-1642  
Grocery, Farmers Market, Health

**Super King Markets** Glassell Park  
★★★★★  
2716 N San Fernando Rd  
Los Angeles, CA 90065  
(323) 225-0044  
Grocery, Beer, Wine & Spirits, Seafood Markets

**Smart & Final Extra!** Downtown  
★★★★★  
845 S Figueroa St  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 629-0039  
Grocery

**Trader Joe's** Beverly Grove  
★★★★★  
175 S Fairfax Ave  
Los Angeles, CA 90036  
(323) 931-4012  
Grocery

**Whole Foods Market 365** Silver Lake  
★★★★★  
2520 Glendale Blvd  
Los Angeles, CA 90039  
(323) 378-3891  
Grocery  
by CHLOE at this location

**Trader Joe's** Hollywood  
★★★★★  
1600 N Vine St  
Los Angeles, CA 90028  
(323) 856-0689  
Grocery

**Zion Market** Wilshire Center, Koreatown  
★★★★★  
3500 W 6th St  
Los Angeles, CA 90020  
(213) 351-9900  
Seafood Markets, Grocery, Meat Shops

**Yucca Supermarket** Hollywood  
★★★★★  
1815 N Cahuenga Blvd  
Los Angeles, CA 90028  
(323) 461-7288  
Grocery, Delis, Beer, Wine & Spirits

**Co-opportunity Market & Deli** Culver City  
★★★★★  
8770 Washington Blvd  
Culver City, CA 90232  
(323) 746-2899  
Organic Stores, Grocery, Health Markets

**N101** Hollywood  
★★★★★  
6252 Romaine St  
Los Angeles, CA 90038  
(323) 467-6123  
Health Markets

**Silom Supermarket** Los Feliz  
★★★★★  
5321 Hollywood Blvd  
Los Angeles, CA 90027  
(323) 993-9000  
Grocery, Imported Food

## California Tourist Areas

**18. Venice Canals** Venice  
★★★★★  
Local Flavor  
Carroll Ct & Eastern Canal Ct  
Venice, CA 90293

**17. Griffith Park** Griffith Park  
★★★★★  
Parks  
4730 Crystal Springs Dr  
Los Angeles, CA 90027  
(323) 913-4688

**16. Hollywood Sign Hike** Hollywood Hills  
★★★★★  
Hiking  
3200 Canyon Dr  
Los Angeles, CA 90068

**15. Lake Hollywood Park** Hollywood Hills  
★★★★★  
Parks  
3160 Canyon Lake Dr  
Los Angeles, CA 90027  
(818) 243-1145

**14. Hiking Yoga** Griffith Park  
★★★★★  
Hiking, Yoga  
2800 E Observatory Ave  
Los Angeles, CA 90027  
(888) 589-2250

**13. Venice Beach** Venice  
★★★★★  
Beaches  
1500 Ocean Front Walk  
Venice, CA 90291  
(310) 650-3255

**12. City of Los Angeles** Downtown  
★★★★★  
Local Flavor  
200 N Spring St  
Los Angeles, CA 90012  
(213) 473-5901

**11. Museum of Broken Relationships** Hollywood  
★★★★★  
Museums  
6751 Hollywood Blvd  
Los Angeles, CA 90028  
(323) 892-1200

**10. TMZ CelebrityTour** Serving Hollywood and the Surrounding Area  
★★★★★  
Tours  
(844) 869-8687

**9. Los Angeles City Hall** Downtown  
★★★★★  
Landmarks & Historical Buildings  
200 N Spring St  
Los Angeles, CA 90012  
(213) 485-2121

**8. Hollywood Sign** Hollywood Hills  
★★★★★  
Landmarks & Historical Buildings  
Griffith Park  
Los Angeles, CA 90068

**5. Affordable World** 208 S 1st St  
★★★★★  
Tours, Travel Services  
Los Angeles, CA 91801  
(844) 614-1272

www.charismaaa.com

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

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر و رئيس التحرير  
وانسل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. ه. هون جندى

إشراف الملحق الإنجليزي

نيشين لطف الله

ازياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

جياكلين فايق

رياضة

كابتن / إيهاب مهدي

كابتن / هانسي عزيز

فنون وديكور

سامر رياضي

نيرمين مورييس

نيشين مفرج

هنال شوكت

علاقات عامة

مهدي - فليبا - هسن - ماريانا - ماجي

أبو العنين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته



يسر كنيسة مار يوحنا بكوفينا

أن تعلن عن بدء الحجز

في بيت ماريوحنا الجديد

(للسيدات فقط، ٥٥ سنة فيما فوق)

حجره لسيدة واحدة وحمام مشترك بين حجرتين.

٨٧٥ دولار في الشهر



الاسعار تشمل الكهرباء والمياه والنظافة  
كل الغرف مجددة و مفروشه وبها ثلاجه مستقلة و علي المستاجر ان يحضر مرتبة السرير  
للاستعلام و الحجز يرجي الاتصال ب  
**2695 - 900 (562)**  
لهنا الصالح الذي بدء معنا قادر ان يبارك في هذا العمل لمجد اسمه القدوس  
و منفعة الكثيرين ، صلوا لاجلنا



# أين إختفت مقتنياته الشخصية؟؟ صور ووثائق مجهولة فى حياة الفنان إسماعيل ياسين



عثر عليها / نبيل سيف

- حينما صرخ إسماعيل ياسين " أنت فين يا أبو السعود "
- اخر لقاء بين إسماعيل ياسين ونجل أبو السعود الإيبارى
- 2100 جنيهاً قائمة مصروفات فرقة إسماعيل ياسين
- أحمد الإيبارى : لهذا السبب كانت نهاية إسماعيل ياسين مؤلمة

خاص لجريدة كاريزما



إسماعيل ياسين لهجمة قوية من كوميديات نجحوا بقوة وقتها منهم مثلاً فؤاد المهندس، محمد عوض، ثلاثى أضواء المسرح، وساعدهم فى الانتشار التلفزيونيون فبدأت السينما تتسحب أولاً من إسماعيل ياسين وبعد أن كان يقدم 20 فيلم فى السنة تراجع الى فيلم واحد عام 1963 إلى ما وصل سنة 1965 و1966 مثلاً أنه لم يقدم أى فيلم فى حين كان منافسيه الجدد يصنعون 5 أفلام فى السنة، وهذا الانتشار السينمائي لهم أثر على مسرح إسماعيل ياسين، وكانت هذه هى المعادلة الصعبة، لأن إسماعيل ياسين لم يطور نفسه ويتوكل مع الموجود وقتها، كما أن المرض منعه وأثر فيه أيضاً ومشاكله مع الضرائب وسفره للخارج 4 سنوات اختفى خلالها عن الساحة. وبينما كان الرئيس السادات يفكر فى تكريمه فقد وافته المنية فى 24 مايو 1972 إثر أزمة قلبية حادة قبل أن يستكمل تمثيل دوره الأخير والصغير فى فيلم بطولة نور الشريف ولذلك كان يسمى (بالمضحك الحزين) فرغم أن أكثر أفلامه كوميدية ومضحكة إلا أنه كان يعيش حزينا وخاصة آخر أيام عمره.

خريشة جوجل لإسماعيل ياسين:

فى 15 سبتمبر 2011 قامت جوجل الشرق الأوسط وشمال أفريقيا بوضع خريشة جوجل لإسماعيل ياسين فى شعارها فى مواقع جوجل فى البلدان الناطقة بالعربية بمناسبة الذكرى الـ 99 لميلاده. الخريشة تمثل إسماعيل ياسين وهو يقوم بثلاثة أدوار.

أفلامه ناجحة وحقق أعلى الإيرادات فى تاريخ السينما العربية حتى اليوم وذلك نسبة لعدد السكان فى وقته وعدد دور العرض وقيمة التذكرة السينمائية أيامها كانت رخيصة وأيضاً وقت الحروب الكثيرة التى كانت تعاني منها مصر فى فترة زمنيته من 48 إلى 73 ولا زالت أفلامه العديدة القديمة أبيض وأسود هى الماددة المفضلة لدى قطاع عريض من الجمهور فى مصر والعالم العربى لأنه استطاع أن يرسم البسمة على شفاه الجماهير بفضل ملكاته ومواهبه المنفردة. وساهم إسماعيل ياسين فى صياغة تاريخ المسرح الكوميدي المصري وكون فرقة تحمل اسمه وظلت هذه الفرقة تعمل على مدى 12 عاماً من عام 1954 حتى عام 1966 قدم خلالها ما يزيد على خمسين مسرحية بشكل شبه يومي.

كان أبو السعود الإيبارى صديق عمر إسماعيل ياسين وكاتب أفلامه ومسرحياته الوحيد تقريباً قد أصيب أبو السعود الإيبارى بالذبحه سنة 1965 وهو يقضى أجازة الصيف بالأسكندرية فذهب اليه إسماعيل ياسين وبمجرد أن فتح الطفل أحمد الإيبارى نجل أبو السعود الباب إندفع إسماعيل ياسين فى الشقة صانحاً بأعلى صوته " هو فين .. هو فين .. أنت فين يا أبو السعود " وكأنه ابنه أو أخوه أو توأمه ودخل الى غرفته وجلسه بجواره على السرير يحكى له اخر نكتته. الواقعة السابقة حكاها لنا المنتج المسرحى أحمد الإيبارى الذى واصل حديثه قائلاً:

لا أعرف اذا كانت أسرة اسماعيل ياسين حافظت على أوراقه ومقتنياته الشخصية أم لا، كما إنه ممكن أن يكون إسماعيل ياسين لم يترك ورائه أوراق كثيرة، أو أن الأسرة لم تهتم بالحفاظ على أوراقه ومقتنياته لأنه عموماً هذا يرجع إلى اهتمام الأسرة بعد وفاة الفنان، فمثلاً بعد وفاة أبو السعود الإيبارى والذى كان يعتبر وحتى يومنا هذا مدرسة فى الكتابة للسينما والمسرح لمدة 40 عاماً يسبقه زمنياً بديع خيرى فكان لازم علينا كأسرته أن نبحث ونحافظ على أوراقه ونضعها فى المكان المناسب، ونسير فى نفس الإتجاه وهو الكتابة للمسرح والتلفزيون والحمد لله فى 2021 لزال اسم أبو السعود الإيبارى معروف بين الشباب، لأن عموماً فى مصر لا يوجد اهتمام بالحفاظ على أوراق ومقتنيات النجوم فى مجالات كثيرة.

ويكشف الإيبارى عن وجود بعض الوثائق المحدودة تخص إسماعيل ياسين فى أوراق والده منها خطابات متبادلة بينهم وعدد من الصور الشخصية . ويتذكر أحمد الإيبارى أخرى مرة التقى فيها مع الفنان إسماعيل ياسين قبل رحيله وكانت فى شقة إسماعيل ياسين بالزمالك بعد وفاة والده بـ 3 شهور وتحديدا سنة 1969 ذهبت اليه أشكره نيابة عن والدى واشقانى على النعى الذى نشره فى الأهرام ينعى فيه وفاة والدى. سألته: كيف كان اسماعيل ياسين ولماذا كانت نهايته الفنية مؤلمة؟ قال: كان طيب ويحمل ود كبير للناس وصدائقة ولكن النجومية اذا لم يحافظ عليها النجم تفلت منه دون ان يشعر، وسنة 1965 تعرض فن

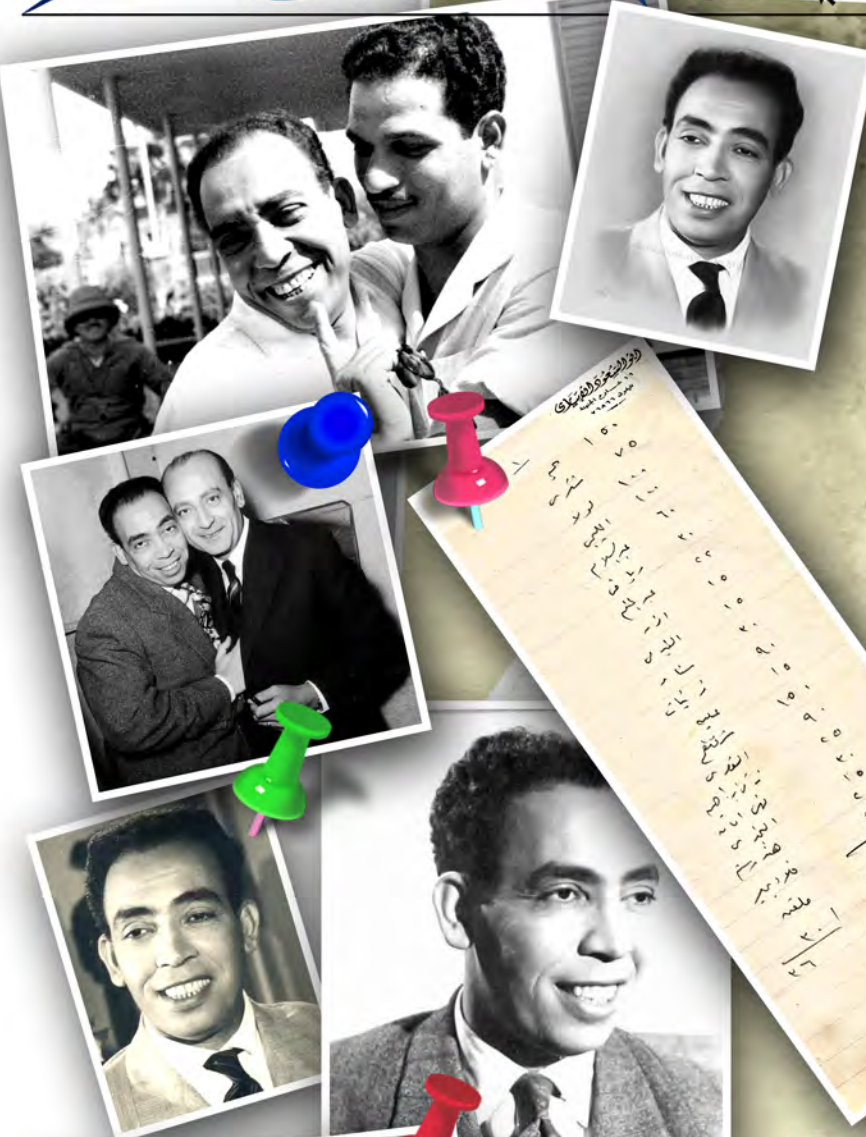
# قصص اللبيل

شركة التوزيع العربية



كاميليا  
كارم محمود  
عزيز عثمان

اسماعيل يس  
هدى شمس الدين  
اسماعيل الجعب  
حسن كامل  
سعاد أحمد  
زكى ابراهيم



توزيع  
منتجنا بفيلم  
تصوير  
فرقة

أسماعيل يس  
حسن فوزي



برنامج فرقة التمثيل سنة ١٩٦٦

البرنامج رقم ١٩١	البرنامج رقم ١٨٠	البرنامج رقم ١٧٠	البرنامج رقم ١٦٠
البرنامج رقم ١٧٠	البرنامج رقم ١٦٠	البرنامج رقم ١٥٠	البرنامج رقم ١٤٠
البرنامج رقم ١٣٠	البرنامج رقم ١٢٠	البرنامج رقم ١١٠	البرنامج رقم ١٠٠
البرنامج رقم ٩٠	البرنامج رقم ٨٠	البرنامج رقم ٧٠	البرنامج رقم ٦٠
البرنامج رقم ٥٠	البرنامج رقم ٤٠	البرنامج رقم ٣٠	البرنامج رقم ٢٠



البرنامج الأول للفرقة التمثيلية من أول يوليو الى ١٥ منه سنة ١٩٦٣

البرنامج رقم ١	البرنامج رقم ٢	البرنامج رقم ٣	البرنامج رقم ٤
البرنامج رقم ٥	البرنامج رقم ٦	البرنامج رقم ٧	البرنامج رقم ٨
البرنامج رقم ٩	البرنامج رقم ١٠	البرنامج رقم ١١	البرنامج رقم ١٢
البرنامج رقم ١٣	البرنامج رقم ١٤	البرنامج رقم ١٥	البرنامج رقم ١٦

فرقة اسماعيل يس

عمر الدين  
محمد كامل  
محمد كامل  
عبد الحليم  
عبد الحليم  
عبد الحليم  
عبد الحليم  
عبد الحليم  
عبد الحليم  
عبد الحليم

حرفة التمثيل في مصر القديمة

لقد كانت حرفة التمثيل في مصر القديمة مهنة مقدسة ومهمة. كان الممثلون يلقبون بالـ "المثاليين". وكانوا يشاركون في طقوس دينية مختلفة. وكانوا يرتدون ملابس خاصة أثناء العروض. وكانوا يلعبون في الساحات العامة. وكانوا يشاركون في عروض مسيحية ودينية. وكانوا يلعبون في مسرحيات مختلفة. وكانوا يلعبون في مسرحيات مختلفة.

فرقة اسماعيل يس

كل يوم رواية

كل يوم رواية

كل يوم رواية

١٨	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
١٨	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠

ولدي يمشي ياردي  
ولدي يمشي ياردي  
ولدي يمشي ياردي  
ولدي يمشي ياردي  
ولدي يمشي ياردي

## مين حرم علينا الفاكهة؟!!



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

خاص لجريدة كاريزما



وهذه الحقيقة هي الفرق الشاسع بين أكل الخالق! أكل ربنا الطبيعي وأكل قد أسميته أنا شخصياً في مقالة سابقة "أكل ولا فرانتشنتاين" الشخصية الخيالية المرعبة وحش ميت خال من الروح الأدمية! هكذا الأكل الصناعي المحتوي على هذا السم الزعاف كما وصفه الطبيب العالم الشهير د. روبرت لاستيج Robert Lustig الذي حصلت محاضراته عن هذا الموضوع "السكر: الحقيقة المرة Sugar: The bitter Truth" على أكثر من 13 مليون مشاهدة رغم تعقيدها وصعوبتها العلمية على الأطباء، فلك أن تتخيل على المواطن العادي!

ولكنها أسرت مخيلات المشاهدين بمعرفة الحقيقة "مرة" عن "أحلى" حاجة في حياتنا "السكر"! ولكن في هذه المحاضرة التي أجرؤ وأدعوها أهم محاضرة عن السكر في القرن الحادي والعشرين ذكر هذا العالم الطبيب العالمي الأمريكي الكبير أن الفاكهة برينة براءة الذنب من دم يعقوب، وشرحها ببساطة العباقرة "ربنا لما حظ "السم" ده جوه الفاكهة حظ أيضاً مضاد السم من الألياف والإنزيمات والفيتامينات ومضادات الأكسدة التي تحول دون حدوث أي من شروور الفروكتوز العديدة حينما يكون وحده في خارج الفاكهة"

هل عرفت الآن لماذا ياعزيزي القارئ الاستنتاج بأن هذا السكر بره الأكل الطبيعي (الفاكهة) هو هو زي جوه الأكل! ليس فقط استنتاجاً خاطئاً علمياً بل مغرضاً مادياً، مذنباً أدبياً، مجرماً عالمياً، حارماً من الفاكهة نفسياً! وفعلنا محرماً ماحله بل "حلأه" الله خليقته لصحتهم!

الله خلق لنا الفاكهة جميلة المنظر بهية الألوان شهية الأكل لتشجيعنا على عدم إهمالها مهما كانت المغريات وهذا لأنها فيها لنا حياة وصحة وطول عمر وهذا مانعرفه جيداً علمياً الآن! خلقها حلوة في الطعم ومشبعة للنفس الجوعانة ومنعشة حتى للنفس الشباعة من جميع المأكولات الأخرى! وهذه طبيعته وطبيعتك ياعزيزي القارئ أن نميل لأكل الفاكهة حتى بعد الوجبة الرئيسية ماتمكنك من إشباع وملئ بطوننا! ولكن سبحان الله وضع هذا الاشتهاق داخلنا والألوان الجميلة واللوحة الفنية التي لظالمنا وصفتهنا بأروع من أعظم مارسمته يد بيكاسو ومن ما نحتته أيادي مايكل أنجلو وأعذب مما عزفته أصابع بيتوفون!

يعني إيه! الفاكهة براءة؟ رغم سكرها في البطيخ والمانجو والبلج والموز وكل الفواكه الحلوة "المسكرة" قوي ديه! بردو مافيش مشكله؟ أيوه مافيش! طول ماأكلك طبيعي 100% ومافيش أيس كريم وعيش أبيض وسكر أبيض ومشروبات غازية وخلافه من السموم البيضاء والأكل الصناعي!

يعني إيه الفاكهة سكرها مايبتنخش يادكتور! لا!!

ومش كده ويس ياعزيزي القارئ ديه ممكن تخس لو كانت الفاكهة جزء من أكل طبيعي صحي 100%! وهذا مبني على أبحاث علمية! طيب والكييتو! حقيقي الكييتو دايت مش يشجع الفاكهة! وأنا بأشجع الكييتو! طيب ديه مشكله نحلها إزاي؟ بسيطة! أنا قلت إني بأشجع الكييتو دايت! بس ماقلتش كأسلوب حياة!! بأشجع الكييتو كدايت مؤقت لشهور ويمكن سنة ولكن الكييتو واللحوم والدهون فقط مع ندره الخضار والفاكهة؟! لا مش أسلوب حياة! وأكد الحياة بالكييتو مش سعيده من غير فاكهة ولا خضار حتى لو مراية أجسامنا سعيدة! الكييتو مرحلة لوصول لهدف لكنه ليس الهدف!

يعجبني ويستعجبني في الأونة الأخيرة أن معظم مستشفيات أمريكا الكبرى تشجع مرضاها لأكل "أكل مستوحى من أكل حوض البحر الأبيض المتوسط" أكلنا المصري السوري اللبناني الإيطالي الأسباني الجريكي لأنهم يتشابهون أكثر مايفتخرون! الأكل الذي يقلل أمراض القلب والألزهايمر والإكتئاب والسكتات الدماغية وتصلب الشرايين والسرطانات بمختلف أنواعها! الأكل الذي جزء لا يتجزأ منه الفاكهة يحضرات! الأكل الذي عرفناه آلاف السنين! تركناه لاهئين وراء أكل صناعي سعره فاضيه أودى بصحتنا! بتاع فرانتشنتاين الذي تلفظه الآن معظم مستشفيات أمريكا مرجحين أكلنا بتاع البحر الأبيض المتوسط! الملان بالفاكهة المفعمة بالحياة ما فيها من الإنزيمات والفيتامينات ومضادات الأكسدة والمعادن والألياف وباقي المغذيات النباتية التي نعرفها والتي لا نعرفها والتي عجز العلم عن فهمها كلها في عملها كفريق كرة بلعب كل لعب منهم دوره في إتقان لأنه تمرن علي يد الخالق في تناغم غير مفهوم الي وقتنا هذا! تناغم فريق كامل ينهانا بل ينهنا عن إخراج أي لعب من الفريق ليلعب حاله لمجرد جمال لعبه مع الفريق في ماتش الحياة! كما لو كان محمد صلاح وهو من أعظم لعبية الكرة بالعالم حالياً يقدر أن يلعب ويفوز بمفرده! لا ياعزيزي سيخسر خسارة فادحة رغم مواهبك منقطعة النظير لانه يحتاج إلى باقي فريقه الذي يعطيه القدرة على تقديم أفضل ماعنده من إبداع! وعلى هذا المنوال بلاش نطلع لعبية الأكل بتوعنا بره الفرق بتاعتها لان النتيجة معروفة دائماً "الخسارة الفادحة"!

ولايسعني أن أغفل أن أشكر ياعزيزي القارئ على دورك العادل جدا في هذه المسرحية وهذه القضية لأنك في هذه القصة وتلك المسرحية تلعب دور القاضي الذي سيحكم إما بالبراءة أو باستمرار سجن الفاكهة المؤبد! لأن دوري هنا اقتصر على المحامي الموكل عن الفاكهة من مليارات الموكلين!

د. باسم أيوب .. محامي ومحرر الفواكة...

ليه حارم نفسك من "أحلى" أكل "الفاكهة"؟ خليتنا نخرجها من سجنها!

مين حرم علينا الفاكهة اللي حللها ربنا!؟

أكثر سؤال مش بس بيحيرني لكن بيحزني هو "مين حرم علينا الفاكهة"؟

والحقيقة ياعزيزي القارئ لن تجد إجابة مقنعة ومحددة مبنية على أساسات علمية مدروسة، ويبدو أنها مجرد كابوس من كوابيس ما قبل الكورونا الكابوس الأعظم الذي لم نطق منه بعد، ويارب نصحى من كابوس تحريم الفاكهة والكورونا في نفس الوقت! خصوصاً أن الحرمان من الفاكهة قد يكون له عواقب وخيمة على الجهاز المناعي للإنسان لنقص عديد من الغديان النباتية التي قصد الخالق أن نأكلها ونهل منها في هيئة الفاكهة الجميلة الطعم وبهية الصورة!

ولكن لظالمنا سؤلت "هل يصح أكل الفاكهة مع الدايت" وآخر أكثر حزناً "هل الفاكهة صحية رغم سكرها" وآخر أكثر ذكاءً "هل يصح أكل الفاكهة مع الكيتو دايت"! وكان الناس يتسألني بطريقة غير مباشرة بس مستحرمة "هو ربنا خلق الفاكهة ليه إذا كان عارفها مش صحية لينا"! ونتيجة كل هذه الأسئلة لأكثر من قرن من الزمان على الأقل أنه تم حبس الفاكهة في السجن من غير تحقيق دون مراعاة ولا محامي ولا قضية أساساً، وزى مايقول في عاميتنا المصرية الجميلة "الفاكهة راحت فطيس"!

وللأسف لن تجدها أسئلة لم تغازل فكرك أنت شخصياً ياعزيزي القارئ، خصوصاً لو أنت كنت مثل الأغلبية من الأكثر من الـ 50% من الناس في أمريكا وكثير من دول العالم التي تحاول جاهدة أو على الأقل تريد أن تخس وزنا نتيجة الشعور بالوزن الزائد (أكثر من 70% بأمريكا الآن يعانون من الوزن الزائد عن كتلة جسم 25) يوماً ما وتعددت الأسباب لخسارة الوزن ولكن سجن الفاكهة واحد.

متى بدأ هذا الوسواس الشبه قهري؟ ومن امتي بدأنا نشك في صنع الخالق ونصدق صنع خليقته البني آدم الذي طبيعته خطأ الطبع ومقلوب الأحوال! على أية حال كما قلت سابقاً تعددت الأسباب وظلم سجن الفاكهة واحداً ومرة أخرى بدأت رحلتي الطويلة والصعبة لمحاولة المرافعة عن وتبرئة الفاكهة من جرم لم ترتكبه واتهامات من كل من سولت له نفسه، سأحاول جاهدا إخراجها من سجنها كما أخرجنا سابقاً البيض من سجنها! ولكن أرجو منك عزيزي القارئ في هذه المرافعة أن تكون قاضياً عادلاً!

من المعروف أن سكر الفاكهة الـ "Fructose" من أكثر أنواع السكر سوءاً في السمعة! كيف هذا؟ وهل هذا ادعاء كاذب؟ في الحقيقة أنها نصف حقيقة لا أكثر ولا أقل! علمياً معظم خلايا الجسم قادرة على التعامل مع سكر الـ "جلوكوز Glucose" ولكن الفروكتوز Fructose قصة ثانية! لا يعرف أن يتعامل معه في الجسم غير العضو المسئول عن التعامل مع السموم! "الكبد" ويتعامل معه بطريقة غريبة وكأنه يتعامل فعلاً مع سم زعاف! يحوله في هرولة تتم عن رعب مسبق المعرفة وشعور بالنصرة لمجرد تحويله إلى مادة أقل شراً على الأقل نسبياً في داخل الجسم ولكن للأسف هذه المادة ماهي إلا "دهون الكبد".

وكان هذا ياعزيزي القارئ سبب من أشهر أسباب مرض العصر الذي أبتلينا به مؤخراً بنسب تصل إلى واحد من كل ثلاثة تعرفهم سيكون مصاباً بهذا المرض القاتل الصامت "الكبد الدهني"، ولكني يجب أن نتوقف هنا لحظة لتصحيح المفاهيم الخاطئة التي للأسف الشديد باتت راسخة! لأنه في هذه الحالة استنتج الكثيرون خطأً وليس عن أبحاث علمية ولا دراسات كبرى أنه الفروكتوز أينما وجد سيفعل هذا بفرسته الكبد أولاً والإنسان ثانياً! ولكن ما أبعد هذا عن كونه حقائقاً علمية وعن الدراسات الحديثة! لأنه وإن كان فعلاً هذا النوع من السكر المدعى "فروكتوز Fructose" يسبب الكبد الدهني في خلال عقود قليلة وأحياناً مجرد سنين في هيئته الصناعية الفرانتشنتاينية مثلاً في المشروبات الغازية كـ "High Fructose Corn Syrup" أو الكنتشاب وفي سائر أنواع الأكل الصناعي كـ "Corn Starch" وتحاول الشركات جاهدة ضح هذا "السم" في معظم منتجاتها لسببين للأسف الشديد أرخص من بعض، أولهما الكسب المادي الرديء! وأنا أعلم أن هذا لم يفاعجك، ولكن الآخر قد يحزنك بعد أن يفاعجك وهو معرفتهم الجيدة كل المعرفة بإمكانية إدمانه وأن طعمه أحلى بحوالي 20% من سكر الطعام الأبيض "واحد من السموم البيضاء الثلاثة السكر والقمح والأرز"، والمصيبة والظامة الكبرى أن هذه شركات تعرف جيداً أنه من أهم أسباب مرض السكر 2 والكبد الدهني والسمنة وأمراض القلب والإكتئاب والسرطان والسمنة وأمراض أخرى كثيرة قد لا تسعها مقالة واحدة ولا جريدة كاريزما كاملة! ولا يزالون يفعلون هذا في أمريكا على الأخص رغم امتناع معظم الدول الأوروبية عن فعل هذا بمواطنيهم بعد معرفة كل هذه الكوارث نتيجة استعمال الفروكتوز خارج سياقه الطبيعي "الفاكهة"!

ولكن توقف هنا عزيزي القارئ لحظة! هناك مشكلة عويصة إذن، بما أن السكر الرئيسي بالفاكهة هو هذا المدعو فروكتوز Fructose لابد من الاستنتاج أنه سيفعل بأجسامنا كل هذا كما فعل في المشروبات الغازية أو باقي الأكل الصناعي! هل هذا يعني أن الفاكهة فعلاً طلعت تستاهل السجن وضاره ويتسبب مرض السمنة؟ ويتم عمل "كبد دهني" وكل المصائب المذكورة سابقاً! لا و 1000 لا وغلظ 1000 غلظ بل هيئات! واستنتاج مش ذكي على الإطلاق وليس كما يبدو للعين المجردة! لأنه يغفل عن حقيقة أسطق من الشمس في وضج النهار!



# فوائد الأفوكادو Avocado

ثمرة الأفوكادو تتميز نمار الأفوكادو (بالإنجليزية: Avocados) بقوامها الكريمي الدسم، وتنمو في المناطق ذات البيئة الدافئة، وتُعرف هذه الفاكهة بأسماء أخرى مثل؛ كمشري التمساح (بالإنجليزية: Alligator pear) أو فاكهة الزبدة، وإن ما يُميزها عن أنواع الفاكهة الأخرى هو احتوائها على كمية جيدة من الأحماض الدهنية غير المشبعة الأحادية (بالإنجليزية: Monounsaturated fatty acids).

ومن الجدير بالذكر أن ثمار الأفوكادو تُصنّف من الفواكه بسبب نموها على الأشجار، وتنتمي تحديداً إلى فصيلة التوتيات بسبب احتوائها على طبقة من اللب السميك والبذرة الفردية الكبيرة.

## الفوائد والمكونات الغذائية للأفوكادو:

- مصدر غني بالدهون غير المشبعة: تتميز فاكهة الأفوكادو عن باقي الفواكه بكونها مصدراً غنياً بالدهون الصحية؛ حيث تُشكل الدهون غير المشبعة الأحادية 15% منها، كما تُشكل الدهون غير المشبعة المتعددة ما يقارب 3% منها، ولذلك فإنّ هذه الثمرة تزوّد الجسم بالعناصر الفريدة والمُعززة للصحة.

- مصدر غني بحمض الفوليك: حيث إنّ الحصة الواحدة من الأفوكادو التي تعادل ثلث الثمرة الواحدة أو ما يقارب 50 غراماً من الأفوكادو تُغطي حوالي 15% من الكمية الموصى بتناولها يومياً للشخص البالغ من حمض الفوليك، وتكمن أهمية حمض الفوليك في ضرورته لنمو الخلايا كما أنّه ضروري خلال فترة الحمل تحديداً؛ إذ قد يؤدي نقصه إلى زيادة خطر إصابة الجنين بعيوب العمود الفقري وعيوب الأنبوب العصبي.

- مصدر غني بالفيتامينات والمعادن: يحتوي الأفوكادو على العديد من الفيتامينات والمعادن، حيث تُعدّ حبة الأفوكادو الكاملة مصدراً جيداً لفيتامين هـ، وفيتامين ج، وفيتامين ك، وفيتامين ب2، وفيتامين ب3، وفيتامين ب5، كما يوفر العديد من المعادن المهمة منها؛ المغنيسيوم، والبوتاسيوم، والنحاس، والمنغنيز.

- مصدر غني بالألياف الغذائية: يعدّ الأفوكادو مصدراً غنياً بالألياف الغذائية التي تساعد على إنقاص الوزن، وتقليل سرعة ارتفاع السكر في الدم، كما أنّها ترتبط بانخفاض خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، وتزوّد 100 غرام من الأفوكادو الجسم بما يقارب 27% من الكمية الموصى بتناولها يومياً من الألياف، ومن الجدير بالذكر أنّه يوجد نوعين مختلفين من الألياف في فاكهة الأفوكادو، يتوزعان بنسبة 25% للألياف القابلة للذوبان في الماء ونسبة 75% للألياف غير القابلة للذوبان في الماء.

- مصدر غني بمضادات الأكسدة: يتميز الأفوكادو بكونه غنياً ببعض أنواع مضادات الأكسدة منها؛ اللوتين (بالإنجليزية: Lutein) الذي يُقلل من خطر الإصابة بمرض التنكس البقعي المرتبط بالسن (بالإنجليزية: Age Related Macular degeneration)، ويحافظ على نسيج الجلد، كما يُقلل من تطوّر مرض إعتام عدسة العين (بالإنجليزية: Cataracts) أو المعروف بالماء الأبيض في العين، كما يحتوي على الأفوكادو على بعض مضادات الأكسدة الأخرى، مثل؛ الزيزانثين (بالإنجليزية: Zeaxanthin)، والجلوتاثيون (بالإنجليزية: Glutathione).

## فوائد الأفوكادو حسب درجة الفعالية فوائد محتملة الفعالية Possibly Effective:

خفض مستويات الكوليسترول: قد يساعد تناول الأفوكادو على خفض مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية في الجسم، حيثُ بيّنت إحدى الدراسات التي نشرتها مجلة Archives of Medical Research تأثير اتباع نظام غذائي عالٍ بالأحماض الدهنية غير المشبعة الأحادية في دهنيات الدم، وقد

## فوائد الأفوكادو لكمال الأجسام:

قد يساعد الأفوكادو على تحسين مستوى الدهون في الدم وتحسين امتصاص العناصر الغذائية وذلك بسبب محتواه العالي من الدهون الصحية، والتي يقوم الجسم بتخزينها، ثم استخدامها كمصدر للطاقة عند ممارسة التمارين الرياضية، كما أنّ الألياف تُشكل حوالي 80% من محتوى الكربوهيدرات في الأفوكادو؛ مما يساهم في الحفاظ على مستويات الطاقة في الجسم، كما يُعدّ الأفوكادو مصدراً جيداً لمجموعة فيتامينات ب، والتي تلعب دوراً في إنتاج الطاقة في خلايا الجسم، ومن الجدير بالذكر أنّه يُمكن استخدام الأفوكادو في الوجبات الخاصة بتخفيف تشنجات العضلات وذلك بسبب محتواه من البوتاسيوم، فمثلاً يُمكن استخدام الأفوكادو المهروس عند صنع الشطائر بدلاً من استخدام المايونيز، كما يُمكن تقطيعه وتناوله مع السلطات.

## - فوائد الأفوكادو لصحة القلب والشرابين:

من المعروف أن تناول الدهون المشبعة والدهون المتحوّلة قد يؤدي إلى رفع مستوى الكوليسترول والدهنيات الثلاثية في الدم، مما قد يشكل خطراً، ويزيد فرص التعرض لأمراض القلب والشرابين والجلطات.

الا انه في المقابل تناول الدهون الغير مشبعة والاحادية كالأوميغا 3 والأوميغا 6، قد يكون له دور كبير في خفض مستويات الكوليسترول الضار LDL ورفع الجيد.

إلى جانب ذلك له دور في تعزيز المناعة ومكافحة الالتهابات، مما يساعد في تعزيز صحة القلب والشرابين، والوقاية بشكل خاص من أمراض القلب التاجية.

## - فوائد الأفوكادو للبشرة:

بالتأكيد ماسكات (أقنعة) الأفوكادو اكتسبت شهرتها من مدى نجاح فعاليتها للبشرة، وبشكل خاص البشرة الجافة، فالأحماض الدهنية التي يحويها الأفوكادو تساعد في ترطيب البشرة واعطاءها النضارة. كما ويحتواء الأفوكادو على مضادات الأكسدة (Antioxidant) القوية مثل؛ البيتا كاروتين، وفيتامين هـ، دور كبير في مكافحة التجاعيد وعلامات الشيخوخة، وحماية الجلد من أشعة الشمس فوق البنفسجية.

وجود فيتامين ج كمضاد أكسدة في الأفوكادو مهم لحماية الخلايا، وجزء أساسي في عملية بناء الكولاجين وتكوينه في الجسم، كل هذا يجعل للأفوكادو دور كبير في الحفاظ على البشرة وتحسينها.

## - فوائد الأفوكادو في مكافحة السرطان:

بالإضافة لكون الأفوكادو مصدر ثري جداً بالعديد من المعادن والفيتامينات والألياف والأحماض الدهنية المفيدة، فهو أيضاً غني بالعديد من المواد الكيميائية التي قد بينت الأبحاث علاقتها بمكافحة السرطانات ونموها.

فمضادات الأكسدة القوية من بيتا كاروتين وكل من فيتامينات ج، وه الموجودة في الأفوكادو لها دور كبير في مكافحة نمو الخلايا السرطانية وتطورها.

## القيمة الغذائية للأفوكادو:

تغذوياً فهو يعد حصة من حصص الدهون حيث تمدنا الحصة منه (1/6 أفوكادو حجم وسط) بما يقارب 5 غم دهن، و45 سعر حراري. وتوفر ثمرة الأفوكادو ما يقارب 20 نوع من الفيتامينات والمعادن المختلفة، منها البوتاسيوم وحمض الفوليك، وكل من فيتامينات ب، وج، وه، وأ، واللوتين، كما ويحوي العديد من المكونات الكيميائية التي تعمل عمل مضادات الأكسدة وتعزز مناعة الجسم.

أجريت الدراسة على 15 شخصاً من الأصحاء و35 مصاباً بارتفاع الكوليسترول؛ حيث تم تزويدهم بنظام غذائي غنيّ بالأفوكادو وبيّنت نتائج الدراسة انخفاضاً في مستوى الدهون الثلاثية في الدم بنسبة تصل إلى 22%، وانخفاضاً في معدّل الكوليسترول الضار بنسبة تصل إلى 22%، وزيادة في مستوى الكوليسترول المفيد في الدم بنسبة تصل إلى 11%، ومن الجدير بالذكر أنّ معظم الدراسات حول فائدة الأفوكادو في خفض مستويات الدهون الثلاثية والكوليسترول في الدم، كانت قد أجريت على عدد قليل من الأشخاص.

## دراسات حول فوائد الأفوكادو:

- أشارت إحدى الدراسات المخبرية التي نُشرت في مجلة The Journal of Nutritional Biochemistry عام 2005، والتي تم فيها تعريض خلايا سرطان البروستاتا لمستخلص الأفوكادو الذي يحتوي على فيتامين هـ أو ما يعرف بالتوكوفيرول (بالإنجليزية: Tocopherol)، والعديد من الكاروتينات، مثل: اللوتين، والزيزانثين، وألفا كاروتين، وبيتا كاروتين وأظهرت نتائج الدراسة انخفاضاً في نمو خلايا سرطان البروستاتا، مما يعني أنّ مستخلص الأفوكادو قد يُقلل من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا، كما أشارت الدراسة إلى أنّ احتواء الأفوكادو على الدهون غير المشبعة الأحادية والمواد الكيميائية النباتية الأخرى ساهم في امتصاص هذه الكاروتينات في الدم.

- بيّنت إحدى الدراسات التي نُشرت في مجلة The Physician and Sportsmedicine عام 2010 دور المكملات الغذائية المكوّنة من الأفوكادو وفول الصويا في التخفيف من الأعراض لدى المصابين بالتهاب المفصل التنكسي (بالإنجليزية: Osteoarthritis) في الورك أو الركبة.

## فوائد الأفوكادو للرجيم:

يساعد الأفوكادو على إنقاص الوزن عند تناوله بكميات معتدلة وذلك بسبب احتوائه على كمية جيدة من الدهون غير المشبعة الأحادية والألياف الغذائية وحسب إحدى الدراسات التي نُشرت في مجلة Nutrition Journal عام 2013، وأجريت على عددٍ من البالغين الذين يعانون من زيادة الوزن فإنّ تناول نصف حبة من الأفوكادو ضمن وجبة الغداء يُساعد على الشعور بالشبع لمدة تتراوح بين 3 إلى 5 ساعات بعد تناول الوجبة، ولكن من الجدير بالذكر أنّ إنقاص الوزن بشكل صحّي يعتمد على اتباع عدّة خطوات، ولا يُمكن الاعتماد على طعام أو طريقة واحدة فقط، فكما أنّه لا يوجد سبب واحدٌ للسمنة أو زيادة الوزن، فإنّه لا يوجد حلٌ واحدٌ لتزول الوزن أيضاً. يُمكن أن يساعد الأفوكادو في زيادة الوزن لمن يعانون من النحافة، فهو غني بالدهون المفيدة والسعرات الحرارية، حيث كل 100 غم من الأفوكادو تمدنا بما يقارب 160 سعر حراري.

إدخاله ضمن نظام عالي السعرات كخيار صحي من حصص الدهون يعد فعالاً في زيادة الوزن.

## فوائد الأفوكادو للحامل والجنين:

يتميّز الأفوكادو عن غيره من الفواكه والخضروات بارتفاع محتواه من العناصر الغذائية المهمة، مثل البوتاسيوم، والفولات، والتي عادة ما يفتقر النظام الغذائي الخاص بالأمهات لها، كما يرتبط احتواء الأفوكادو على كمية عالية من الألياف والدهون غير المشبعة الأحادية والمواد المضادة للأكسدة القابلة للذوبان في الدهون بتحسين صحة الأم، ونتائج الولادة وجوده حليب الثدي، ولكن من الجدير بالذكر أنّه لا يوجد معلومات كافية حول مدى أمان تناول الأفوكادو بجرعات دوائية للحامل والمرضع، لذلك فإنّه يُنصح باستهلاكه بكميات معتدلة فقط خلال هذه المراحل العمرية.









بقلم د. نبيل سليمان  
solimann02@aol.com

إنما نُسقط عليهم شعورنا بديننا المظهري وروحانيتنا المسوسة وفضائلنا الخاوية الحالية وبذلك نتجنب فحص الذات والعمل بجديّة على التوبة والنمو الروحي! لقد بيّن المحلل النفسي الكبير "يونيغ" Jung كيف أننا: "نُسقط على الآخرين الظل الذي فينا فنسوّد به صفحاتهم كي نوُفر على أنفسنا مشقة مجابهة الناحية المظلمة من شخصيتنا!"

### أما صلاة العشار فهي نموذج للأبَاء:

صلاة العشار مدرسة بحد ذاتها، فهو في صلاته لا يتكلم كثيراً ربما لأنه لا يجد مايقوله، أو ربما لأنه يشعر أنه لا يستحق أن يتفوه في حضرة خالقه! لقد وقف من بعيد، متخذاً المتكأ الأخير يسوده الإحساس بعدم الاستحقاق، ولعله خاطب نفسه قائلاً: "بأي جرأة تقف أمام ربك وإن نويت الصلاة، فكيف ستدخل الهيكل مسكنه، وإن دخلته، فكيف ستقف للصلاة نذاً لند مع الفريسي التقى الورع؟ فإذا ما استجمعت شجاعتك، فلتنذهب للهيكل وقف من بعيد علّ العلى يسمع تضرعاتك!" صلاة العشار قصيرة، كلماتها معدودة ولكن مفعولها قوي، فيها إيمان، وطلب رحمة، وتوبة وتأمّل ذاتي. سبقتها مشاعر الندامة والانسحاق وصاحبها قرع الصدر، وخفض النظرات وإطراق العينين، ولحقها من الله التبرير! وقف من بعيد تجنّباً لأن يراه أحد من المصلين لأن هدفه الوحيد هو التلذذ بمعيمّة الله الذي قبله. هو في صلاته دان نفسه، بينما الفريسي في صلاته دان غيره! ولعل هذا-أي إدانته العشار- هو العامل الوحيد المشترك بينهما بالإضافة إلى تواجدهما المكانى معاً في الهيكل! وقف من بعيد يسترحم الحنان ويستعطف المعطي، تقدم بشعور المحتاج لا بشعور المستأهل، ولذا قال عنه أحد القديسين:

"صلاة العشار غلبت الله الذي لا يغلب شعوره بخطيئته جعله يترأى للصلاة بمقلتين منكسرتين كـ "عيني الأمة إلى يد سيديتها" (مز 123:2).

وقد اتخذ آباء الكنيسة من صلاة العشار المقتضية والقصيرة تأملات وغيرة واستلهامات لانهائية وكتبوا فيها كتباً منها "اختبار صلاة يسوع" و"الصلاة الدائمة" و"الصلاة السهمية". وبهذا أصبح العشار-دون أن يدري- معلماً لآباء العبادة ومتوحدي البرية! واستعارت منه الكنيسة صلاته، فوضعتها لنا في التريديوم في قطع صلاة الأجيّة في صلاتي الغروب والنوم، وكأنها تطلب منا ميوماً أن نحذو حذوه وأن نفتقى آثاره! لقد دان العشار ذاته، فلم يدنه الديان ويّر الفريسي نفسه، فخرج غير مبرّر من كلّي البر! فانه لا يهيمه "ماذا" نفعل، بل "لماذا" نفعل ما نفعله فالهدف عنده أهم من الانتجازات والدافع للعبادة أهم لديه من الطقس وتتميم الناموس.

هذا التناقض فهّمته وعاشته وفاهت به العذراء مريم عندما زف إليها الملك أهم خبر للبشرية فقالت: "أنزل الأعراف عن الكراسي ورفع المتضيعين" (لو 14:52) وهذا ما أعلنه السيد فيما بعد: "من يرفع نفسه يتضع ومن يضع نفسه يرتفع" (مت 23:12).

ونلاحظ أن الفريسي في زهوه الهشّ وعجبه الأجوّف كان يتمتم: "أشكرك أنى لست مثل هذا العشار"، وبالبيته كان مثله-تائباً متضعاً- لأنه لو كان، لخرج هو الآخر أيضاً مبرّراً!!



الذاتي إنما هي نوع من الإحاد: الملحد ينكر الله صراحةً، بينما الفريسي ينكر الله ضمناً، ففي صلاته لم نسمعه يسبحه أو يطلب معونته، أو يسترجى عفوّه، بل يتعالى على خليقته (خليقة الله!). العشار التائب، وكأنه كفر حقيقي بالله، يستتر بثياب الدين والصلاة! تصيح شعائره لغة أفرغت من معناها، وفرائض ضلّت طريقها، ومراسيم انحرفت في مسارها بها يصنّم ذاته، ويستجلب بها تقريظات السبح الباطل والإعجاب والمديح يجترها فكرياً آتاء الليل والنهار، بينما "انتجاته" كلها أمام الله هي "كخرقة الطامت" (أش 6:64)! وخطية الكبرياء-وابنتها خطية الإدانته-إنما توذّ وتستمتع أن تتشح بلباس التدين، والإصابة بها يتعرض لها الناس عامةً، وخاصة السائرين في طريق الفضيلة والمجاهدين في درب الروحيات، أو بحسب تعبير القديس يوحنا الدرجي (السلمى أو كليماكوس 625-705 ب.م): «إن شيطان قطع الرجاء (اليأس) يفرح بكثرة الشرور، وشيطان السبح الباطل يفرح بكثرة الفضائل! إن الكبرياء كاللص الذي يتسلل خفية يراقب ويسقط هؤلاء الذين يظنون أنهم بسبب تقدمهم في الفضائل قد تقوّوا واكتسبوا مناعة ضد السقوط! إنها خطية عجيبة تندس وسط الفضائل لكي تحطمها وتقوّضها» وفي هذا يقول نفس القديس:

"إن ضمّت أعجبت بالصوم، وإن حللت الصوم لأخفى فضيلتي أعجبت بحكمتي. إن لبست جيداً أعجبتني زيّتي، وإن لبست رديناً أعجبتني زهدي، وكذلك إن سكت أو تكلمت، وإن مُدحت أو أهنت فصبرت، فهو (شيطان السبح الباطل) كالحسك المثلث، وإنما طرح انتصب!" ولو كان الفريسي قد اكتفى بمدح نفسه أمام الله لهان الأمر، ولكنه تعدى ذلك إلى ذم الناس عامةً، ثم إلى احتقار وإدانته العشار خاصةً، التائب الحقيقي والمقبول من الله! أنه يستندب العشار لكي يتبرّر هو، يُعشر كل ما يفتنّه ونسى أهم ما في الناموس:

الحق والرحمة والإيمان (مت 23:23)! إننا عندما ندين الآخرين، فإننا-بطريقة غير واعية

ومن كثرة تواضعه أنه صلّى! إنه واقف أمام الله لا ليأخذ، بل كأنه يعطى! ولكن ما أفقره!!

في "صلاته" لا يتأمل إلا ذاته، ويدين أخاه الإنسان، أي حتى في "صلاته" يخطئ! متواجد داخل الهيكل لكي يتفاخر بفضائله ويتشدد بتقواه ويباهى بمواهبه ويعلن عن علوّه! يصوم ويصلى ويتصدق، لكي يحق له فيما بعد أن "يذكر" الله أنه يصوم ويصلى ويتصدق! ومن المؤسف أن الاتجاه الفكري للفريسي هو اتجاه شائع في الأوساط الدينية، ونحن المسيحيين-لسنا في أمان منه، ولا توجد لدينا مناعة ضده! ومن الممكن جداً أن يتسرب لنا هذا الاتجاه رويداً رويداً، وهذا ماسماه أبأونا سكان الصحراء: "الضربة اليمينية" أي خطية البر الذاتي، وسماها آخرون: "خطية البار". وهي تحمل داخلها بذور سرطان الحياة الروحية الذي يقوّضها ويحطمها من أساسها فيصير "الدين"، الذي هو أساساً محبة للآخرين-أي آخرين-حاجزاً يمنع "المتدينيين" عن الاختلاط والاقتراب ممّن هم دونهم وبذلك يحتفظون بديانتهم لأنفسهم وكان الله حكراً عليهم فقط ووقف على العلماء والفهماء والأصحاء والأغنياء دون غيرهم! وبهذا، يتشامخ المتغطرس ويتخذ من شريعة الله حجة للاستعلاء على الناس، ويمكث غارقاً في سياته الروحي، مُخدّراً بیره الظاهري متشبهاً باكتفائه، دون أن يعي فقر نفسه المدقع! وبدون أن يدري يقبل التدين الذي يهدف لتقريب الإنسان إلى الله وإلى أخيه الإنسان-إلى ضده: فبتتميم الشريعة بحذافيرها والنوافل بتفاصيلها، يشعر الفريسي بالرضا عن نفسه، ويمسى عبداً ذاته مستغنياً عن الله ومستعياً على الناس! وإذ هو يؤله نفسه، يغترب عن الله، وبالتالي يغترب عن الآخرين المخلوقين على صورته (صورة الله)! في تدقيقه الفريسي يجعل هو نفسه ناقضاً للدين من أساسه وتصيح الوسيلة للتلامس مع الله-الحب الأعظم-هي هي غايته: الطقوس والفرائض! وقد يتجرأ البعض ويقول إن الفريسية أو البر

"وقال يقوم واثنين بأنفسهم أنهم أبرار ويحتقرون الآخرين هذا المثل: إنسانان ضعدا إلى الهيكل ليصليا واحداً فريسي والآخر عشار. أما الفريسي فوقف فوقف يصلي في نفسه هكذا: اللهم أنا أشكرك أنى لست مثل باقي الناس الخاطفين الظالمين الزناة ولا مثل هذا العشار. أصوم مرتين في الأسبوع وأعشر كل ما أقتنيه. وأما العشار فوقف من بعيد لا يشاء أن يرفع عينيه نحو السماء بل قرع على صدره قائلاً: اللهم ارحمني أنا الخاطي. أقول لكم إن هذا نزل إليّ بينه مبرراً دون ذلك لأن كل من يرفع نفسه يتضع ومن يضع نفسه يرتفع." (لو 14-18:9)

مثل به قلب المسيح موازين الفريسيين وصحح مقاييس التقوى، وأوضح للبشرية جمعاء كيف تستطيع أن تستعطف رحمة الحنان. ويعتبر المسيح هنا أول ثائر على نظام الطبقة الفارغ والعنصرية الزائف، وبه أعمل معوله في هدم روح التعالي بين الطبقات والتباهى بنقاوة الأصل أو العنصر أو الأعمال أو المركز الديني. لقد كشف الرب أغوار النفس لأن عينيه قادرتان على كشف أستار ظلام الإنسان.

### "صلاة" الفريسي خطية:

بين السيد أن المقارنة بين صلاة الفريسي وصلاة العشار إنما تحصل في طياتها نقيضاً لأحكام الناس في ذلك العصر: فقد جاء الفريسي إلى الهيكل ليصلي طائفاً في داخله أن هذا هو التدين الحقيقي بينما كان تدينه أقرب ما يكون إلى الإحاد، فهدف التدين هو أن يقربني من حب الله، ويفتح فؤادي على مصراعيه لمبلى في البشرية: الآخر وهذا هو بالتمام ماتجئبه الفريسي:

- فبدلاً من أن يتأمل المولى، ويقدر القدير فإذا به يتأمل "فضائله" الشخصية ويعددها أمام كلّي الفضائل! وكأنه يحاول أن ينقل الألوهة من ضابط الكل إليه!

- وبدلاً من أن يمد يده مرحباً بزميله في العبادة في الهيكل (العشار)، فإذا به ينصب حاجزاً نفسياً بينهما بعقد المقارنات الفكرية، وبالشعور بالاستعلاء الأجوف، ويتأثم الآخر. إن محبة الله ومحبة العشار القريب لمتراپان ويغذيان بعضهما بعضاً. لقد جلس الفريسي على مائدة البر الذاتي ومعها مرآة الذات مكث يتطلع في صورته فلا يجد إلا تقواه، ويتأمل مرآته فلا يرى إلا فضائله وما أكثرها في نظره! تأمله النرجسي يعميه عن رؤية الله، وانشغاله بيره يشله عن محبة العشار! لقد فقد التقوى الحقيقية وضاع منه الاتضاع عينه! هو عن نفسه راضٍ ولزميله قاض! لقد كان الفريسي "باراً في عيني نفسه" بعكس جده وجدته زكريا وأليصابات اللذين كانا "بارين أمام الله" (لو 1:6).

إن عبادة الفريسي في مظهرها هي لله ولكن في حقيقتها هي للذات: فهو يصوم ويقطب جبينه ويعبس بوجهه ليعلن للناس عن صومه، فيطفقوا في إطرائه! عندما يتصدق تزامله زماميره ويصحبه زملاؤه، يفحمهم بحجم إحسانه، حتى ولو كان ذلك يفتال نفسية المحسن إليه ويصرع معنويات المستعطي فيبدؤون يتشدقون بكرم الفريسي وعطائه! عندما يصلى، يختار قارعة الطريق وناصية الشوارع لكي يشاهده الغادي والرائح، فيمدحه المادحون، ويثنى عليه المازنون، وبهذا تتضخم أوداجه وتتفتخ بنفسيته! يختلف إلى الأسواق وهو يرفل في الأهداب والطيالس، ويعتقد أنه يشح بجلباب التقوى والنقاء، وفي حقيقته هو متسريل بلباس الزهو والكبرياء! لقد تمهر في الطقوس والناموس، فلم يرى فرحة الله بمنكسرى النفوس! لا يداهمه-كالعشار- الاحتياج للتوبة، وكيف يتوب متعدد الفضائل؟ يكلم الله كما لو كان يجب على الله أن يشكره على تقواه، ويثنى عليه مآثره، ويفخّم تفضله! بل ربما شعر أن من فضائله أنه رضى أن يدخل الهيكل! أو وافق أن يكلم الخالق أو تواضع

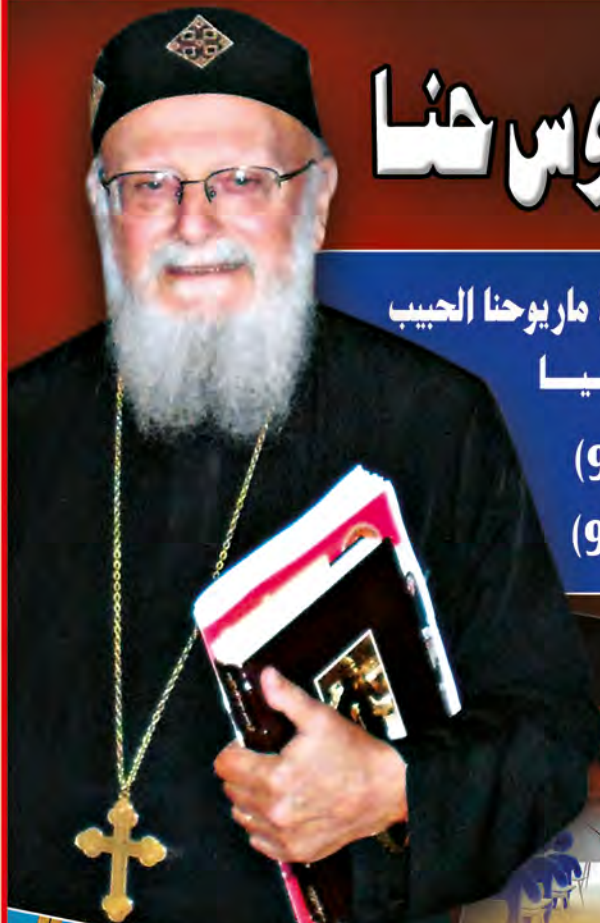
للإيجار في منطقة Glendora  
(909) 561-8973

for Rent House one Bedroom & Kitchen & Bath in Glendora  
So Close to Churches - Shopping - Center - Schools - Quite Area

إعلاناتكم في جريدة كاريزما رجاء الإتصال بالرقم التالي

+1 626-261-9969

# كُتُب مسيحية ونبذات وقصص وطرائف للقس أغسطينوس هنا



تطلب الكُتب من مكتبة كنيسة مار يوحنا الحبيب  
كوفينا - كاليفورنيا  
(909) - 592 - 0475  
(909) - 592 - 8847



## عادل لطفى Adel Lotfy

Broker Associate



MGR Real Estate  
Commercial Brokerage

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

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

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

## ST. MARK FAMILY DENTAL

818-992-4600

دكتور / ماجد النجار  
General and Cosmetic Dentistry



حشو عصب - تجميل الأسنان - جراحة الفم - أطقم كاملة وجزئية - أسنان أطفال

Root canal - Teeth Whitening Zoom  
Digital X-ray - Veneers  
Implant - Crown, Bridge  
Denture - Periodontics

YOUR SMILE IS OUR PRIORITY

20931 Sherman way, CANOGA PARK, CA 91303  
stmarkfamilydental@gmail.com  
www.stmarkfamilydental.com

## Evergreen Realty



Della Fahim

REALTOR®  
Cal BRE# 01983293



Direct: (949) 280-8887

DellaFahim@msn.com

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

## LAW OFFICES OF JOHN MIKHAIL

المحامي  
جون ميخائيل  
(310) 806-1231



معكم في الأوقات الصعبة  
إصابات العمل - حوادث السيارات  
Work Injuries / Compensation  
Car Accidents

الإستشارة مجانية FREE Consultation

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



Wednesday - ( September 1 - 30 ) - 2021  
Volume No. 4 - Issue No. 44

www.charismadaily.com

12

كاريزم

**FARMERS**  
INSURANCE

**EHAB HANNA**  
**INSURANCE AGENCY INC**

**FARMERS**  
INSURANCE

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

**Farmers Insurance Group of Companies**

**لكافة أنواع التأمين**



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

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



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

Umbrella - Health insurance - Obama Care - Medical



**Many packages available**

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

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

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

**Email: ehab@ehannainsurance.com**

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



إستلم  
عربيتك الآن  
بدون Social بدون Credit  
بدون CA Driver License  
لدينا جميع  
التسهيلات

 **S. Wannas**  
Auto Sales

بيع وشراء كافة أنواع السيارات  
سيارات أوروبية - يابانية - أمريكية  
تشكيلة واسعة من السيارات المستعملة بأفضل الأسعار  
تسهيلات كبيرة لأبناء الجالية في الأسعار

تسهيلات خاصة  
للقادمين الجدد  
بالولايات المتحدة الأمريكية

Available Limited time Warranties

Available Cars for  
Drivers / Approved

UBER

كيا

Show me the

CARFAX®

First time Buyer  
Bad Credit  
No Credit  
Repossessions

OK



General Manager  
Ehab Hanna

Cell: 909-703-1841

Office: 909-703-1509

Email: stwgm@stwannas.com

Visit Our Website

[www.stwannas.com](http://www.stwannas.com)

# مؤسسة جيني للهجرة والضمان الإجتماعي

إخدم والدك أو والدتك وأحصل على \$3400 شهرياً

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



تيسر وسارة للجالية العربية أينما كنتم في أمريكا

أحصل على الجنسية الأمريكية  
بدون إمتحان

## خدمات الضمان الإجتماعي

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

## خدمات الهجرة

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

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

## خدماتنا تشمل أيضاً

### Notary & Live scan Fingerprint Services

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

Tel:(818) 242-8196

Fax:(818) 2393197

1436 W . Glenoaks Blvd., Glendale, CA 91201

## الشيخ الدكتور مصطفى راشد

رئيس الإتحاد العالمي لعلماء الإسلام من أجل السلام



حاوره: عادل عطية

• مسيرتكم من أين بدأت وإلى ماذا تريد أن تصل؟

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

صدر لي 28 كتاباً، و 989 بحثاً منشوراً.

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

• كيف ترى الوضع الديني في مصر؟

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

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

• ما رأيك في مقولة أن المسيحي كافر؛ لأنه لا يؤمن بالإسلام؟ من يضع الشرع، أهذا القائل، أم القرآن والأحاديث الصحيحة؟!، فالقرآن والأحاديث



من داخل البرلمان الأوروبي بعد اللقاء كلمته نيابة عن العالم الإسلامي

والتنكيل بكل شخص، يقدم فكراً مستتبياً مسالماً. أضف إلى ذلك، تركهم العديد من المتطرفين في الوظائف الحكومية، والأماكن السيادية، وتعمدهم التأخير في تفعيل مفوضية عدم التمييز، التي نص عليها الدستور، ورفضهم إلغاء مادة إزدراء الأديان وعدم أعمال القانون مع المتطرفين المجرمين بحسم، وسماحهم بجلسات الصلح العرفية التي تخضع لجبروت المتطرف، وعدم إقامة المقصرين والمتخاذلين من المسئولين عن حماية الناس بالعدل والمساواة؛ ليكونوا عبرة لغيرهم. وأخطر الكل، سكوتهم على المرتبات التي يتقاضاها العديد من رجال الدين، والصحافة

رأى النور في مدينة شهدت معارك نضالية، والمدهش أنه يعيش حياته في معترك معارك فكرية! أزهري في زيه، لكنه ليس كالأزهريين في فكرهم وحياتهم ترى ذلك وهو يشاهد الأفلام ويستمتع إلى الأغاني التي تحمل معنى ورسالة! قال عن نفسه: "وهبت نفسي للدعوة ونشر رسالة السلام وتصحيح الخطاب الديني، وتنقية التراث من الأكاذيب التي علقت به!"

قدمته "السوشيال ميديا" على أنه الرجل الديني المشير للجدل! لذلك، كان لا بد لنا أن نجيب على هذا التساؤل، بالتحديد: "لماذا!" ولذلك - أيضاً - كان هذا اللقاء وهذا الحوار، مع الشيخ الدكتور مصطفى راشد، رئيس الإتحاد العالمي لعلماء الإسلام من أجل السلام..

• في المناهج الأزهرية قاعدة استندت إليها فتوى صدرت عن الأزهر نفسه، تحرم إعدام قاتل المسيحي.. فما رأيك؟

إن قتل النفس التي حرم الله إلا بالحق تعتبر كبيرة من أكبر الكبائر، وجريمة من أعظم الجرائم فإذا كان الإسلام قد حرم الاعتداء على الحيوان عمداً بدون سبب فما بالك بالإنسان العاقل الذي كرمه الله! إن قتل العمدة أو الغدر لا عفو فيه لا للأولياء ولا للسلطان، ولو كان المقتول كافراً والقاتل حراً مسلماً. فالقتل لقاتل دفعاً للفساد في الأرض، وهو حق لله لا للأدعي. وإسلام لا يفرق بين مسلم وغير مسلم، ومن يقول بغير ذلك، هو لا يرغب في



مع عمدة باريس

يوم إرهابيين جداً. المعركة ضد الإرهاب تعني تحجيف منابعه، تعني غلق مفارحه، تعني تصحيح مسار الأزهر وخطابه، تعني التنصيص على السلفيين تعني تطهير المساجد والفضائيات الدينية من كل مارق يدعو للكراهية ويتهم الآخرين بالشرك والكفر، تعني تحويل شعار "الدين لله والوطن للجميع" لواقع يعيشه، تعني أن تطبق القانون، وأن تحكم بعقوبات رادعة لمن يخرج عليه، تعني أن تكون الدولة محايدة في الشأن الديني، وأن يتساوى الجميع أمامها في إعلاء لمفهوم المواطنة.

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

• لتدين الكاذب أخطر من الإلحاد. هل هذه دعوة صريحة منك للإلحاد؟ هذه ليست دعوة للإلحاد، بل هي توضيح لخطر التدين الكاذب على الإسلام؛ فاللحد واضح في رفضه للأديان، ولا يستخدم العنف. أما أصحاب التدين الكاذب، على شاكلة داعش، فهؤلاء وأمثالهم أكثر من أساءوا لصورة الإسلام، وشوهوه عند غير المسلم، بما فعلوه ويفعلونه باسم الإسلام من تقتيل

- الوضع الديني في مصر، محزن وكارثي.
- لننتعلم من دولة المغرب.
- مسيحيو مصر، ليسوا أهل ذمة.
- معركتنا الحقيقية، ضد فكر وليس أشخاص.
- ليس تجديدياً، وإنما تصحيحاً للخطاب الديني.
- العلمانية، فيها نجاة للمسلمين والإسلام.
- التدين الكاذب، أخطر من الإلحاد.
- أو من باليهودية، والمسيحية.
- أريد التصالح مع من لم يحمل السلاح.

تطبيق شرع الله بل تطبيق شرع الشيطان لخلل في النفس فأحذروهم. وأما من قال ذلك بدون قصد وبالخطأ في الفهم والتفسير فسوف يحاسبه الله على الاستخفاف بدماء خلقه وتصديه للرأي والفتوى بلا إدراك، وبلا أدلة قاطعة مؤكدة.

• كيف ترى تجديد الخطاب الديني؟

دعنا نتفق في القول: "تصحيح الخطاب الديني وتنقية التراث من الأكاذيب" وليس "تجديد". وهي مسؤولية مشتركة بين الرئيس، والحكومة، ومجلس النواب، فكلهم مسئولون عما يحدث في مصر من إرهاب لتركهم الفكر المنطرف، يقود منظومة التعليم والصحافة والإعلام، والقضاء. وسكوتهم على أحكام السجن



مع الجالية العربية في استراليا

وتدمير، وحرق، وزني، وسرقة وتدمير للتراث التاريخي للشعوب، حتى انتشرت في العالم ظاهرة ما يسمى "الإسلام فوبيا"، حيث أصبح الخوف من المسلمين واجب عقلي، إلى أن ثبت العكس!

• أيهما يكمل الآخر: الدين أم الإنسانية؟ كلاهما يكمل بعضه؛ فالدين رسالة روحية أخلاقية، تنظمها الإنسانية، وتضع القوانين والآليات لتطبيقها، كما تستخدم الإنسانية العقل المنضوج من الله لتغيير وتأييل النصوص لتواكب كل عصر، وتراعي مصالح الناس، حتى لا تصطدم المصالح بالنصوص الجامدة في عقل البعض.

• هل تؤيد التصالح مع جماعة الإخوان المسلمين؟

مع أنني امتقت أسلوب الشللية، وتمزيق وحدة المؤمنين إلى كيانات، وجماعات، وفرق، واسماء مختلفة، إلا أنني أؤيد التصالح مع من لم يعمل السلاح من هذه الجماعة، وإعطائهم الفرصة ليكونوا معارضين سياسيين مسالمين بالرأي. والافراج عن محمد مرسى، الرئيس المعزول ووضع بمنزلة تحت الإقامة الجبرية لمدة محددة لأنه كان مجرد ذممة، يحركها مكتب الإرشاد فقد أساء لمصر بدون وعي، أو إدراك.. أي أن القصد الجنائي منتفي عنده، بسبب عقله المتواضع.

• هل تؤيد ترشح السيسي لدورة رئاسية جديدة؟

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

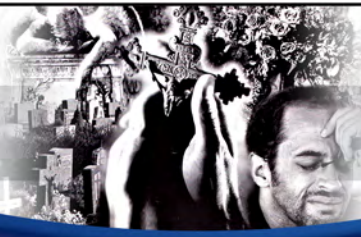
• نحييك شيخنا الجليل، على عقلك المستبصر؛ فدين بلا عقل، عقل بلا دين!











"Blessed are the pure in heart, for they shall see God"  
(Matthew 5:8)

طوبى لمن إخترتة وقبلته ليسكن فى ديارك إلى الأبد (مزمور 64: 4)

**May Bless her soul**

انتقلت إلى الأمد السمانية يوم الثلاثاء 24 أغسطس 2021

**الأم الغالية / فائزة فهيم صليب**



تتقدم أسرة جريدة **كاريزما** Charisma Newspaper بأخلص التعازى القلبية

لكل أفراد الأسرة فى شيكاغو وكاليفورنيا ومصر

الأسرة تتقدم بوافر الشكر لكل من فضل بمواساتهم سواء بالحضور أو بالإتصال أو البرق

نياحا لروحها الطاهرة

الرب يعوض الجميع على تعب محبتهم

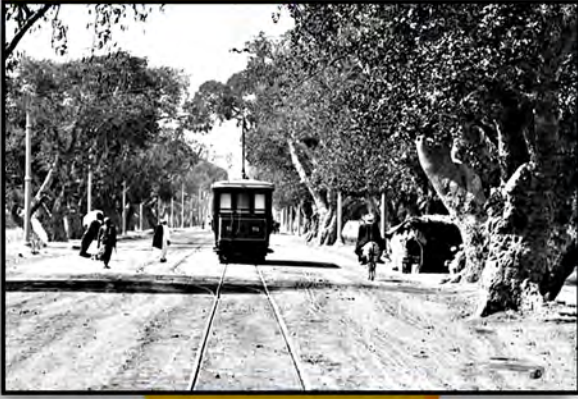




العمارة الشيك أم تفاصيل غاية في الروعة دي جابر بنعدي عليها و مناخدش بالنأ .. دي عمارة عبد الحميد الشواربي الي موجودة لسه لحد دلوقتي في محطة الإسعاف الي تحتها بتاع العصر عمارة من أفخم عمارات القاهرة موجودة على ناصية شارع رمسيس مع شارع 26 يوليو ( أو شارع فؤاد زي ما كان اسمه زمان ) .. ابوة هي الي قدام دار القضاء العالي يا جماعة لو مشيتوا و ركزتوا مع العمارات والمباني الموجودة في وسط البلد حاتشوفوها صح و حاتشوفوها بشكلها الي كان .. و بيهر ده .. فيه حاجات كتير تاهت وسط الزحمة .. و بين عشوائية البناء الحديث.



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



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



( شياكة زمان )  
الصورة دي ماتسابش .. مش بس لأنها لموضة الخمسينات .. شوفا شكل الشارع جمال العربيات شياكة الازياء والمحلات نظافة العمارات والشوارع جمال العربيات و حركة الترام طعم مصر الي بجد .. صورة فيها طعم زمان الي بجد.



كافيهات  
مصر الجديدة  
في الاربعينات ...



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



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



القاهرة سنة 1959 .  
تظهر بالصورة عمار المونوت أعلى عمارة سكنية في القاهرة آنذاك ، عرفت عمارة " بلمونت" بهذا الاسم نسبة إلى إعلان سجانر بلمونت أعلاها ، تقع في حي "جارن سيتي" واشتهرت العمارة كونها أطول عمارة سكنية في القاهرة ، وكانت تتكون من خمسة وثلاثين طابقا . ومن الطريف أنه في سنة ما ، وقع حريق بالعمارة فقاتل قوات الدفاع المدني أنها لا تمتلك سلاح بطول العمارة لمكافحة الحريق.



بورسعيد  
شارع التجاره  
سنة 1905



منزل احد المصريين  
سنة ١٨٩٥  
الارابيسك الجميل.



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



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



عملات الستينات و اعلى فئة هي  
العشرة جنيهات حيث تم إلغاء الخمسين  
و المائة جنبه سنة 1959 منعاً للتهريب و لم  
تكن العشرين جنبه قد ظهرت بعد.



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



معونة مصر إلى بلجيكا  
١٩١٨

مصر زلت أكثر من ٥٠٠ ألف فرنك فرنسي لإنقاذ الشعب البلجيكي من الفقر ومرض السل، بل استمرت مصر في إرسال المزيد من الأموال وبعثت جلالة الملكة إليزابيث، ملكة بلجيكا برسالة بخط يدها تعرب فيه عن عظيم كرم الشعب المصري ودين هذا العمل في كتاب الذي

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



اللي بنى مصر كان هي الأصل حلوانى

اللي بنى مصر كان حلوانى  
هذه المقولة صحيحة  
ويقصد بمصر هنا " القاهرة "  
التي بناها القائد  
" جوهر الصقلي "  
وهو بالفعل كان  
في بداية حياته  
( حلوانى )





# هل يجب أن نتحدث مع أولادنا وبناتنا عن سن البلوغ؟!



والكلام، فاحرصي على عدم مقاطعتها كثيراً بالأسئلة والتعليقات، لأنك إذا قطعت استرسالها، من الممكن أن تضع حالة الفضفضة فجأة كما جاءت فجأة بيني تفهمك واهتمامك بلغة جسدك ونظراتك وهذا لا يعني أن تبقى صامتة طوال الوقت، لكن اجعلي تعليقاتك قليلة واستمعي أكثر، يمكنك من وقت لآخر أن تسالي أسئلة صغيرة تساعد على أن تحكي أكثر، كذلك انتبهي جيداً بلغة جسدك وتعبيرات وجهك ألا تعكس أي توتر أو استياء من جانبك، لأن ذلك قد يعطيها انطباع بعدم إكمال الحديث، وحاوي قدر الإمكان ألا تظهر في فضولك لمعرفة المزيد، وسؤال الكثير من الأسئلة حتى لا تشعر ابنتك بأنك تريدين اقتحام أفكارها فتراجع.

## لا تخترطي في تحويل الموضوع جلسة توجيه:

قد تقع بعض الأمهات في هذا الخطأ، بتحويل أي موقف تحكي عنه بناتهن إلى فرصة للتوجيه والتعليم والتوبيخ أحياناً، ولكن حول قدر الإمكان تجنب ذلك، لأنه قد يأتي بنتيجة عكسية، خاصة إذا كانت ابنتك تحكي لك تحت ضغط عن موقف ما حدث لها، فتوجيهك وتأنيبك قد يزيد هذا الضغط عليها حاولي في البداية التأكيد على ثقتك في قدرتها في التعامل مع المواقف المختلفة، ويمكنك أن تعرضي عليها بلطف إذا ما أرادت رأيك أو مساعدتك في اتخاذ القرار المناسب، يمكنك لاحقاً أن تتحدثي معها عن ملاحظتك التربوية وتوجيهها إلى الأخطاء.

## لا تظهر الكثير من المشاعر والغضب:

كثيراً ما يريد المراهقون مشاركة أشياء مع والديهم ولكن ما يمنعهم هو تجنب ردود الأفعال المبالغ فيها منهم، فلا تبالي كثيراً في إظهار الغضب أو التأثر مما تحكيه ابنتك، لأن ذلك سيجعلها تتراجع إذا ما قررت التحدث معك مرة أخرى، فالمراهدة لا تحب إحساس أنها مراقبة وتحت الحكم طوال الوقت، اظهري لها أنك تشعرين بها، وأنت تودين مساعدتها، ولكن دون أن تعطي اهتماماً أكبر من اهتمامها هي شخصياً بالموضوع، وادكي لها أنك دائماً موجودة لتدعميها بالطريقة التي تحبها.

## لا تركزي كثيراً على التشابه بينكم:

أحياناً ما تنظر الأمهات لبناتهن على أنهم أصغر منهم، والحقيقة أن ذلك قد يكون أحد مصادر الإزعاج للمراهقات، لأنهن في هذه الفترة يملن كثيراً للاستقلال وتكوين شخصياتهن المستقلة، فلا داعي للتركيز على ما تشبهك فيه من طابع، وتذكري دائماً في كل مرة تحكي لك فيها عن نفسها أنها تتصرف مثلك حاولي التركيز عليها هي واستمعي بقلبك قبل عقلك.

## لا تحكي أمورها الشخصية مع الآخرين:

من أهم سمات المراهقة.. هو حرص المراهقين على خلق خصوصيتهم، لذا إذا حكيت لك ابنتك أو تحدثت عن أي من أمورها، فلا تناقشها أو تحكيها أبداً مع صديقاتك أو أخواتك، حتى لو بدت لك أمور عادية، لأن ذلك ربما يغضبها كثيراً ويجعلها تتراجع تماماً عن التحدث معك مرة أخرى.

## لا تقلمي من شأن ما تتحدث فيه:

قد تكوني مشغولة بأمور هامة عندما تأتي ابنتك لتقص عليك الموقف الدرامي الذي حدث بينها وبين صديقتها، وعن ردود أفعالها المبالغه تجاه موقف عادي، ربما يحدث مئات المرات ولكن لا تقعي أبداً في خطأ أن تعتبري ذلك تفاهات، انتبهي لتفاصيل الحكاية واستمعي لها ولا تظهر أي علامات الامتعاض أو السخرية.

والتي تهيئها لدورها المستقبلي كأم بعد زواجها. ويفضل أن تبدي في الحديث عن طبيعة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للجسم قبل وفي أثناء سن البلوغ والتي غالباً ما تفاجأ بها المراهقة إذا تم إغفال مثل هذا الحوار من الأم وخصوصاً الدورة الشهرية والحيض.

## ما أهم التغيرات الفسيولوجية التي تتميز بها مرحلة البلوغ؟

استدارة جسم الفتاة، خصوصاً الأرداف والرجلين. يبدأ الثديان في النمو، وأحياناً كثيرة بمعدلات مختلفة بين الثديين. نمو شعر العانة وشعر الإبطين. ظهور حب الشباب. زيادة التعرق، مع وجود رائحة مميزة للعرق. زيادة الطول بصورة ملحوظة. بدء الحيض شهرياً، وقد يكون غير منتظم في البداية. يمكنك أن تتحدثي مع ابنتك بوضوح عن أسباب نزول الحيض نتيجة لعدم تخصيب البويضة التي يطلقها المبيض في كل شهر، وأن تخصيب هذه البويضة عند الزواج هو ما يؤدي لحديث الحمل. تحدثي أيضاً مع ابنتك بوضوح وتفصيل عن كيفية عنايتها بنفسها وبطهارتها في فترة الحيض، خصوصاً ضرورة تغيير الفوط الصحية كل ساعتين أو ثلاثة وكذلك عن كيفية النظافة بعد الحيض.

## قواعد عامة للحوار مع ابنتك حول البلوغ:

- اقرني وابحثي جيداً قبل التحدث مع ابنتك، واحرصي على توصيل أكبر قدر ممكن من المعلومات المتاحة لها.

- تحدثي بحب وثقة وبجدية واحرصي على الالتزام بحدود الاحترام عند الحديث مع ابنتك.

- اجعلي مثل هذا الحوار متكرراً كل فترة، ولا تقدي جميع ما لديك من معلومات دفعة واحدة، فإضافة معلومة جديدة كل مرة يحفز ابنتك على الإقبال على الاستماع لك.

- احرصي على الحديث مع ابنتك حول التطور العاطفي المصاحب لمرحلة البلوغ، وأنا كشعوب عربية تحكمننا عاداتنا الدينية وطباعنا الشرقية في الامتناع عن الدخول في علاقات جنسية إلا عن طريق الزواج.

- وجهي ابنتك إلى أن بلوغها يرتبط بالضرورة بتطور شخصيتها، وضرورة سيطرتها على تصرفاتها وردود أفعالها كونها الآن عبرت بوابة البلوغ إلى عالم الكبار.

- لا تقلمي أن ابنتك أيضاً يرتبط في مختلف الأديان بالتقوس والتزامات معينة، يجب عليك أيضاً أن تتكلمي عنها بوضوح مع ابنتك.

## قواعد للحوار مع ابنتك المراهقة:

عزيزتي الأم، تأكدي أن مثل هذا الحوار مع ابنتك يعتبر إحدى دعائم تأسيس شخصيتها ومعرفة جسمها واحتياجاتها النفسية والعاطفية، فلا مجال هنا للخجل أو التراجع. وتذكري أن ما تبخلين به على ابنتك من معلومات موثوق بها عند حوارك معها، سيستبدل بمعلومات مغلوطة أو منحرفة يمكن أن تحصل عليها من نظيراتها أو من وسائل المعلومات المفتوحة.

هل آتت واحدة من تلك اللحظات التي تنتظرينها ويادرت ابنتك المراهقة بالتحدث معك؟ هل تودين أن تحافظي على تلك العادة منها، وأن تبلي بالطريقة التي تشجعها دائماً على التحدث معك، حسناً هناك بعض الأمور البسيطة التي يمكنك اتباعها أثناء التحدث مع ابنتك، ليكون الحوار إيجابياً ولتشجع على تكرار التجربة معك مرة أخرى. لا تقاطعيها إذا كانت ابنتك في مود الفضفضة

## كيف يتحدث الأب إلى ابنه عن مرحلة البلوغ؟

هذا الحديث الخاص يحتاج إلى علاقة يتم بناءها مبكراً وبخطوات راسخة علاقة تسمح بالأخذ والرد دون خجل وأيضاً دون تخطي حدود الاحترام.

ويجب أن يبدأ هذا الحديث في مرحلة مبكرة من العمر وقبل الوصول إلى مرحلة البلوغ، وحتى يكون الطفل مهياً تماماً للتغيرات التي توشك على الحدوث.

ويفضل أن يبدأ الأب الكلام مع طفله بطريقة علمية عن أهمية مرحلة البلوغ كمحطة أولى في تحوله من طفل إلى رجل، وأن هذه هي طبيعة كل الكائنات في وجود ذكر وأنثى للحفاظ على النوع وإنجاب الأطفال. يجب علم كل زوجين معرفة أن هذه العملية تراكمية ولن تتم في جلسة واحدة يقوم بأدائها بطريقة روتينية، ولكن بحمبة وإحساس بالمسؤولية والواجب تجاه طفله.

## ماذا لو رفض زوجك الحديث مع طفلك؟

على أرض الواقع لا تجري الرياح بما تشتهي السفن فمعظم الرجال في عالمنا العربي لديهم اعتقادات راسخة بأنه لا أهمية لثل هذه الأحاديث المعقدة، فالأطفال سيدركون كل شيء بأنفسهم عندما يصلون إليه!

والواقع أن الأمور لا تسير كما كان عليه الحال في أيام طفولة آباء اليوم، وإن لم يجد طفلك الإرشاد والتوجيه السليم من البيت، فسوف يستبدل ذلك بمعلومات مغلوطة أو حتى منحرفة من مصادر أخرى كالإنترنت أو الأصدقاء.

عزيزتي الأم، يجب عليك إقناع زوجك بأهمية دوره وقت سن بلوغ الولد، وأن عليه القيام به حرصاً على شخصية طفلك ونفسيته وأهمية المعلومات التي يعرفها حتى لا يعرف معلومات مغلوطة ويظل الحل البديل إذا عجزت عن إقناع زوجك أو كان غائباً هو اضطلاعك بهذا الدور حتى لو بدا صعباً عليك.

## كيف أتحدث مع ابنتي عن البلوغ؟

هل تعلمين عزيزتي الأم أن لك دوراً كبيراً في تشكيل وعي ابنتك فيما يخص معرفتها واهتمامها بجسمها ثم بطريقة تعاملها في علاقتها الجنسية مع زوجها فيما بعد؟ وهل تعلمين عزيزتي أن مهمتك هذه تبدأ من سن مبكرة في حياة ابنتك، وليس في ليلة زواجها كما تفعل الكثير من الأمهات؟

إن نمط الحياة المفتوحة التي نجياها نحن وأطفالنا في هذه الأيام تجعل حصول الأطفال على معلومات جنسية سهلاً جداً، فإن لم يكن عن طريق شبكة الإنترنت، فإن ذلك يتم بالاحتكاك بالأطفال الآخرين في نطاق المدرسة أو النادي أو الأسرة أو الجيران، وهذه المعلومات قد تكون مغلوطة أو خيالية، أو منحرفة أحياناً. ومن هنا تأتي الأهمية الكبرى لكونك مصدرًا موثوقًا وأمينًا وحريصاً على توصيل المعلومات إلى أولادك.

## كيف تبدئين الحديث مع ابنتك؟

الحديث مع ابنتك في هذه المواضيع يستلزم بناء علاقة قوية مسبقاً بينكما، علاقة أقرب إلى الصداقة والتي تسمح بالحديث بوضوح وصراحة بين الأم وابنتها، مع الاحتفاظ بحدود الاحترام وعدم تخطي حدود اللياقة في الكلام والتصرفات.

لعل أفضل الطرق لبدء الحديث مع ابنتك هو الحديث العلمي عن دور كل من الذكر والأنثى في بقاء النوع، وعن طبيعة مرحلة البلوغ في تحول البنت إلى أنثى مكتملة الصفات الجسمانية

في لحظة ما ينظر الأبوان إلى أبنائهم الذين كانوا يحملونهم بين أيديهم بالأمس فقط فيجدونهم قد قاربوهم في الطول، فالأيام تجري سريعاً.

فهذا الطفل الصغير مقبل على سن البلوغ بوابة مروره من عالم الصغار إلى عالم الكبار، فما كيفية التعامل مع سن البلوغ عند الولد والبنت؟

## سن بلوغ الولد:

البلوغ مرحلة ترتبط بالعديد من التغيرات الفسيولوجية في جسم المراهق، فهل من الصواب ترك أطفالنا لمواجهة هذه التغيرات الكبرى في أجسامهم وحياتهم دون إرشاد، أم الأفضل أن نهياهم نفسياً وفكرياً للدخول في هذه المرحلة.

مع التغيرات المتسارعة في عالمنا المعاصر أصبحت كل المعلومات الجنسية فيما يتعلق بالبلوغ، والنشاط الجنسي للمراهقين متاحة لجميع الأعمار سواء عن طريق شبكة الإنترنت أو عن طريق الاختلاط المباشر بأطفال آخرين من بيئات وثقافات مختلفة في المدرسة والنادي والأنشطة المختلفة، مع إمكانية التعرض لأفكار تخالف تقاليدنا وتعاليمنا الدينية من المجتمعات الأخرى، ومن هنا تأتي أهمية حصول المراهق على معلوماته حول مرحلة البلوغ من أبويه للتأكد من وصول معلومات صحيحة وموثوق منها إلى الطفل أو المراهق.

## علامات البلوغ عند الأولاد:

تظهر بعض التغيرات على الصبي الصغير تعتبر هي علامات البلوغ ومنها:

- الاحتلام وهو خروج السائل المنوي عند التفكير في الجنس الآخر.
- ظهور شعر في منطقة العانة "المنطقة الحساسة".
- زيادة حجم العضو التناسلي.
- ظهور الشعر في جميع أجزاء الجسم خاصة الشارب واللحية وطبعاً تحت الإبطين واليدين والرجلين.
- ظهور حب الشباب لكنه ليس علامة أساسية عند الجميع.
- التفكير في الجنس الآخر.

## علامات البلوغ المبكر عند الأولاد:

من العلامات المبكرة التفكير في الجنس الآخر وظهور الشعر سواء في الجسم أو منطقة العانة بينما تتأخر العلامات الأخرى إلى ما قبل البلوغ مباشرة ويعتبر الاحتلام هو العلامة الرئيسية.

## أسباب تأخر البلوغ عند الذكور:

وقد يتأخر البلوغ عند بعض الأولاد لأسباب وراثية فقد يبلغ ذكور العائلة متأخرين أو مشكلة في الهرمونات لذا يجب استشارة الطبيب. لكن هناك فروق في العائلات والمجتمعات الباردة والحارة وغيرها كما عند البلوغ في الإناث.

## أيهما أفضل لإرشاد الفتيان: الأب أم الأم؟

الواقع أن الآباء هم الأفضل في الحوار مع أولادهم من البنين عند الحديث عن مرحلة البلوغ، فالعلاقة بين الأب وابنه لا تحمل مقدار الحرج والخجل الذي يمكن أن ينتاب الأم عند حديثها مع ابنها، كما أن مرور الأب بنفس الظروف في نفس المرحلة من حياته يجعل كلامه من الواقع وليس مجرد نقل نظري من المصادر العلمية، كما أنه يجعله أكثر إلماماً بكل المشاعر والأحاسيس التي تنتاب المراهق في هذه المرحلة.



## كيف تربي طفلك دون ضرب؟ العقاب بقدر الخطأ.. إليك طرق التربية الحديثة



جمهور ولا مستمعين لا فائدة من تلك الأفعال. أو هذه القطة المسكينة تعرضت لأذى بسببه.

### عمليات بلطجة:

ونصحت لورا الآباء عندما يشهد الأطفال على عمليات بلطجة من جانب أطفال آخرين أن يخبروهم بضرورة أن يكونوا حياديين لكي لا يؤدي مشاعر أيًا من الخصمين.

### عند تدمير ملكية خاصة:

يجب التأكيد على الطفل، أن الملكية الخاصة أمر يجب أن يحترم، حتى لو كانت غرفة شقيقه.

### خلع الملابس وسط العامة:

طالبت ماركهام بضرورة إعلام الآباء لأبنائهم بالأشياء التي يجب أن تكون حساسة من جسمهم لأنها خاصة ويجب ألا تشارك مع أي شخص.

### التصرف بشكل غير لائق داخل مطعم:

يجب أن يؤكد الآباء لأبنائهم بحزم أن يخبروهم أن يتوقفوا، عن إحداث ضجة في مكان عام كالمطعم، لأن من يتناولون الطعام في المكان لهم الحق في الاستمتاع بجو هادئ.

### في الطائرات:

هناك قواعد محددة يجب على الأطفال اتباعها عند تواجدهم في أي رحلة جوية، وهي عدم ركول الكرسي المواجه لهم، وعدم التلاعب بطاولة الطعام لأن هذه الحركة تزعج الراكب المجاور له وكذلك عدم الحديث بصوت عالٍ بداخل الطائرة.

### تلقين الدروس حول الغرباء:

يجب على الآباء أن يعلموا أبناءهم ألا يخرجوا مع أي شخص غريب تحت أي ظروف، أو مع أي بالغ لم يحصل على تصريح منهما بالخروج معه.

### عندما يضع خطط مع أحد أصدقائه:

أكدت الطبيبة ماركهام، أن الآباء يجب أن يخبروا أبناءهم بالأشياء التي وعدوهم مع صديق لهم، بالخروج معه، لمجرد أنهم تلقوا عرضاً أفضل من صديق آخر.

### طرق التربية الحديثة وبدائل للعقاب العنيف:

هناك العديد من طرق العقاب الفعالة في تربية الطفل، ومنها:

#### 1- وقت مستقطع:

إذا لم يلعب طفلك جيداً أو بكى كثيراً أو أحدث كثيراً من الضجة، جهزي له مكاناً واطلبي منه أن يجلس فيه هادئاً لمدة دقيقة لكل سنة من عمره. في البداية سيرفض ذلك، ولكن بإصرارك مرة وراء مرة سيستعاد عليه. (لا يجب أن يكون هذا الوقت المستقطع في غرفة الطفل، حيث الألعاب حوله في كل مكان، ولا يجب أن تصبح تلك طريقة العقاب الوحيدة فهناك طرق أفضل) حاولي أن تكون تلك الزاوية في مكان في المنزل لا يوجد بمحيطه ما يمكن أن يؤدي الطفل به نفسه، وفي محيط بصرك.

#### 2- صندوق المواسم:

إذا أحدث الطفل إزعاجاً كبيراً بإحدى ألعابه ولم ينصت إلى تعليماتك ومطالبتك بالهدوء أو أحدث بلعبة ضرراً ما انتزعيها منه، ثم ضعيها في صندوق أطلقي عليه اسماً، وليكن (صندوق المواسم) وتخرج تلك الألعاب يوم الجمعة فقط.

اللعبة التي يرفض طفلك أن ينظفها ورائه، أو يحاول كسرها، أو التي ينشغل بها ويتجاهل نداءك للغذاء يفقدوها.

من الجدير ذكره أن المواظبة على تطبيق العقوبة أمر أساسي، وإذا عاقبت طفلك على شيء فلا يجب أن تتجاهله في المرتين القادمتين، عندها لن يأخذ الطفل التهديدات على محمل الجد.

#### 3- التعويض عن إضاعة الوقت:

إذا تسبب طفلك في إضاعة وقت أحدهم بمشاغباته وأفعاله، اجعليه يقوم بتنفيذ بعض المهام لهم لتعويضهم عن الوقت الذي تسبب في إضاعته.

إذا تسبب في إضاعة وجبة الغداء عليك اجعليه ينظف الصحون، فقط حاولي تعليمه أنه مسؤول عن أفعاله وأن لكل خطأ يرتكبه تداعيات وأثرًا على الآخرين. (ملاحظة: العقاب يجب أن يكون على قدر الخطأ فلا مبالغة في حجم وقت العقاب).

#### 4- الاعتذار لا يعيد دائماً الود:

مع الإيمان بأهمية الاعتذار وتعبير (أنا أسف) إلا أن تلك الجملة لا تصدر دائماً من القلب. إذا طلبت من طفلك أن يعتذر إلى شقيقته ليحصل على الأيس كريم فغالباً ما سيضطر إلى الكذب. ولكن أفضل من ذلك حاولي أن تسألته عن أكثر ما يحب في شقيقته ثم اطلبي منه أن يخبرها ذلك بنفسه، فهذا أفضل كثيراً من الاعتذار المنمق الأجوف.

(ضع القواعد الخاصة لأسرتك، وعاقب أطفالك على عدم التزامهم بها).

#### 5- لا تستخدم صافرة التحكيم:

هناك شجارات دائمة في منزلك بين أبنائك؟ تضطر دائماً إلى التحكيم بينهم واستخدام سلطاتك الأموية أو الأبوية للفصل بينهم والضغط على الأصغر لينصت إلى كلام الأكبر منه؟

لا تفعل ذلك، اطلب من أبنائك فقط أن يدخلوا إلى غرفهم ولا يخرجوا حتى يصلوا إلى حل مقنع لك ولهم. (ضع نظاماً للعقاب يلائم مراحل طفلك العمرية فطفلك صاحب الـ 14 عاماً لا يرغم على النوم في الساعة مساءً لأن أخاه ذا الست سنوات يفعل ذلك).

#### 6- التجاهل:

التجاهل يعلم الطفل طرقاً أخرى للتفيس عن مشاعره ورغباته بدلاً من الصراخ وضرب الأرض بقدميه، ويعلم الطفل التخلص من تلك التصرفات التي يفتعلها لجذب الانتباه مثل: الأثين، نوبات الغضب، تكرار السؤال، فبدون

قد يتساءل الكثير من الآباء الجدد عن طرق التربية الحديثة الصحيحة وأسس التعامل مع الأطفال، وعن الطريقة الأمثل للتربية دون ضرب أو عنف، وهو ما سنتحدث عنه في تقريرنا ألم الولادة منسى، يذهب بعد فترة من خاتمة الذكريات، وتبدأ الرحلة الأطول الأكثر تحدياً تربية الطفل دون اللجوء إلى أساليب تهدم شخصيته بغير قصد، سواء جسدياً أو حتى نفسياً.

ضرب الطفل مثلاً أسلوب لجأت إليه الأجيال السابقة في شتى أنحاء العالم، ولكن هل يصلح هذا الأسلوب في عصرنا هذا؟ ألا تصاح التربية والتنشئة الجسدية والعقلية والفكرية السليمة للطفل إلا بالضرب؟

قد يتساءل الكثير من الآباء الجدد عن أسس التربية الصحيحة وطرق التعامل مع الأطفال وعن الطريقة الأمثل للتربية دون ضرب أو عنف وهو ما سنتحدث عنه في تقريرنا.

### تربية الطفل.. ما هي؟

تُعرف تربية الطفل بأنها عملية دعم الطفل وتعزيز عاطفته وتربيته وتنشئته تنشئة جسدية وعقلية وفكرية سليمة وسوية.

أتبع الأجداد في تربية الأبناء قديماً أساليب مختلفة اعتمد بعضها على العنف اللفظي أو الجسدي أو كليهما كوسيلة للتربية، أما في الوقت الحاضر فيفتخر الكثير من الآباء بتربية أبنائهم وتنشئتهم تنشئة خالية من أساليب العقاب والتأديب بخلاف ما كانت عليه تربية الأجداد قديماً.

ولكن، لا تزال هناك حالات، يُعنف فيها الطفل بحجة "التربية".

أما عن طرق التربية الحديثة، فهي التي توازن بين الأمرين، ومن التصاح المهمة لتنشئة الطفل وتعليمه وتربيته تربية صحيحة ما يأتي:

- التفريق بين الضرب والعنف والعقاب:  
- العقاب هو أسلوب تربوي، غايته أن يتأدب الطفل ويتعلم ألا يكرّر ما وقع به من أخطاء بينما يُستخدم مفهوم الضرب والعنف للدلالة على الاعتداء بدافع الانتقام، وهذا أبعد ما يكون عن مفاهيم التربية ومساعدتها.

- ولا يُفرّق كثير من الآباء بين مفاهيم الضرب والعنف والعقاب، لدرجة أنهم يُرتبون أبناءهم بطريقة لا يكون لأساليب العقاب فيها مكان مما يُسهم في ترسيخ مفهوم خاطئ لدى الطفل مفاده أنه لا يُخطئ، وأن كل فعله صحيح.

- ولذلك يجب أن يعي الآباء الفرق بين هذه المفاهيم ليستطيعوا توظيفها في التربية، لا أن يُنحوا العقاب عنها.

- الموازنة بين اللين والشدّة في الكلام.  
توجد طرق عديدة للتربية، منها القديمة ومنها الحديثة، وأما المفيدة منها فهي ما يمكن الطفل من التعلم بعمق؛ ليكون فيما بعد فرداً صالحاً، يُعامل الناس باتزان وحكمة.

- ولهذا يجب على الآباء أن يتبعوا أسلوب الشدّة والحزم في كلامهم مثلما فعل أجدادهم، دون أن يفعلوا جانب اللين في الحديث والإقناع لينشأ الطفل متعلماً مواطن اللين والشدّة، وأسلوب الإقناع والتأثير.

### التربية دون ضرب:

- يُعدّ الضرب من الأساليب التي تترك أثراً وعواقب كبيرة؛ سواء في الجانب الجسدي أو النفسي وذلك إن خرج عن حدود التأديب والأسس المعقولة التي يمكن تطبيقها.

- قد يؤدي إلى انهيار شخصيّة الطفل ونفسيته مما يؤثر على مستقبله ويحطّمه، ويتساءل الآباء حول أساليب التأديب والعقاب التي يمكن أن تُحل محل الضرب، فيختارون في هذا الخصوص.

لكن في الأحوال كلّها، يجب تجنّب ضرب الطفل تحت أي ظرف؛ لأنّ الطفل لا يدرك ما يقوم به، ولا يميّز بين الصحيح والخاطئ، كما لا يقصد الوقوع في الخطأ ولأجل ذلك يجب ألا يعاقب بالضرب.

Call Or Txt

(626) 364-8552



Come down for a visit, see our newly updated facility with all new equipment, and take advantage of these money saving specials  
CALL TODAY for an appointment

... WE DO CATS TOO!

15% DISCOUNT Seniors 62, Monday & Tuesday  
\$5 DISCOUNT For First Time Customers!

HOURS:  
Mon: 9am-3pm  
Tues, Wed: 8am-5pm  
Thurs: 9am-6pm  
Fri, Sat: 8am-5pm

Grand Opening Special Price

5145 N Vally Center Ave Covina, CA 91724-1427



**OPTUM® Meet our affiliated doctor.**  
**We're welcoming new patients.**



### Hani Hashem Hashem, MD

Specialty: Internal medicine  
Languages: English, Arabic  
Education: Damascus University (Damascus, Syria)  
Experience: Completed Residency Lutheran Medical Center (Brooklyn, NY)

#### Optum patients benefit from:

- A broad network of specialists and timely referrals
- Convenient, local hospitals and urgent care clinics
- Electronic medical records in many clinics
- Care managers to help with your treatment plan
- Special programs for patients with chronic conditions
- Annual Wellness Visits for seniors

Dr. Hashem's Office 546 W. Badillo St. #D Covina, CA 91722  
Mon.-Fri., 8 a.m - 5 p.m - [optum.com/california](http://optum.com/california)

Call to schedule your appointment today

**1-626-331-2222**

Most Medicare and PPO plan accepted

\*Please call us for a complete list of programs and services.  
An independent, affiliated provider who is neither an agent nor employee of Optum.  
Optum® is a trademark of Optum, Inc. All other trademarks are the property of their respective owners.  
Because we are continuously improving our products and services, Optum reserves the right to change specifications without prior notice. Optum is an equal opportunity employer.  
© 2020 Optum, Inc. All rights reserved. 3340539 09/20

نقبل  
جميع أنواع  
التأمينات

**KDG**  
KEROMINA DENTAL GROUP  
DR.L. LOTFY DDS  
USC graduate

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

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

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

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

Phone: (310) 625-0256 for Arabic speakers customers - للعملاء الناطقين باللغة العربية

Phone: (323) 213-3676 - (323) 268-3395

Address: 5711 E Beverly Blvd East Los Angeles, Ca 90022 USA

[www.kerominadentalgroup.com](http://www.kerominadentalgroup.com)

Email: [kerominadental@gmail.com](mailto:kerominadental@gmail.com)

ON AIR

أسنشير  
الخبير؟!

اعداد و تقديم  
**فادي يوسف**

LIVE  
06 PM  
خبراء ومتخصصين وأستشاريين  
في كافة المجالات المختلفة

الهجرة والجنسية - الاستشارات القانونية  
سوق العقارات والسيارات  
الحسابات البنكية والتقرير الضريبي  
انواع التأمين الصحي وللممتلكات  
السياحة والمال والتجارة

تلقى امالاتكم المجانية  
من مصر و اي مكان في العالم  
مجانا على ارقام الفايبر و  
الواتساب و الفيسبوك  
+2 01207999127

أمريكا على رقم  
+1-9499551089  
الاربعة من كل اسبوع  
الساعة 06 مساءً  
توقيت كاليفورنيا

**NOW**  
FADY YOUSSEF  
ON ALHORREYA CHANNEL  
WWW.ALHORREYA.DR

Charisma  
Daily  
كاريزم

[www.charisadaily.com](http://www.charisadaily.com)

موقع إلكتروني مختلف  
لكل الجالية العربية بأمريكا  
لإعلاناتكم رجاء الإتصال على

+1(626)261-9969

Email: [info@charismdaily.com](mailto:info@charismdaily.com)  
[waeloutfalla@yahoo.com](mailto:waeloutfalla@yahoo.com)

مذاق مختلف

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

Charismaa Newspaper P. O. Box 280572 Northridge CA 91328

# Charisma Daily كاريزما

charisma daily | كاريزما ديلي



Download on the  
App Store



GET IT ON  
Google Play

[www.charismadaily.com](http://www.charismadaily.com)

