

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

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
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
www.carealdeal.com
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
Address: 930 Colorado Blvd, Unit 2, Los Angeles, CA 90041

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
★★★★★
4730 Crystal Springs Dr
Los Angeles, CA 90027
(323) 913-4688
Parks

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

أزياء وموضة
د. منسى أحمد شلبي

جياكلين فايق
رياضة

كابتن / إيهاب مهدي
كابتن / هانسي عزيز

فنون وديكور
سامر رياضي

نيرمين مورييس
نيشين مفرح

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

(5 6 2) 9 0 0 - 2 6 9 5

لهنا الصالح الذي بدء معنا قادر ان يبارك في هذا العمل لمجد اسمه القدوس
و منفعة الكثيرين ، صلوا لاجلنا



أين اختفت مقتنياته الشخصية؟؟ صور ووثائق مجهولة في حياة الفنان إسماعيل ياسين

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



عثر عليها / نبيل سيف

خاص لجريدة كاريزما



إسماعيل ياسين لهجمة قوية من كوميديات نجحوا بقوة وقتها منهم مثلاً فؤاد المهندس، محمد عوض، ثلاثي أضواء المسرح، وساعدهم في الانتشار التلفزيونيون فبدأت السينما تتسحب أولاً من إسماعيل ياسين وبعد أن كان يقدم 20 فيلم في السنة تراجع إلى فيلم واحد عام 1963 إلى أن ما وصل سنة 1965 و1966 مثلاً أنه لم يقدم أي فيلم في حين كان منافسيه الجدد يصنعون 5 أفلام في السنة، وهذا الانتشار السينمائي لهم أثر على مسرح إسماعيل ياسين، وكانت هذه هي المعادلة الصعبة، لأن إسماعيل ياسين لم يتطور 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 في تكريمه فقد وافته المنية في 24 مايو 1972 إثر أزمة قلبية حادة قبل أن يستكمل تمثيل دوره الأخير والصغير في 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:

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

أفلامه ناجحة وحقق أعلى الإيرادات في تاريخ السينما العربية حتى اليوم وذلك نسبة لعدد السكان في وقته وعدد دور العرض وقيمة التذكرة السينمائية أيامها كانت رخيصة وأيضاً وقت الحروب الكثيرة التي كانت تعاني منها مصر في فترة زمنيته من 48 إلى 73 ولا زالت أفلامه العديدة القديمة أبيض وأسود هي المادة المفضلة لدى قطاع عريض من الجمهور في مصر والعالم العربي لأنه استطاع أن يرسم البسمة على شفاه الجماهير بفضل ملكاته ومواهبه المنفردة. وساهم إسماعيل ياسين في 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 الإبياري صديق عمر إسماعيل ياسين وكاتب أفلامه ومسرحياته الوحيد تقريباً قد أصيب أبو السعود الإبياري بالذبح سنة 1965 وهو يقضى أجازة الصيف بالأسكندرية فذهب إليه إسماعيل ياسين وبمجرد أن فتح الطفل أحمد الإبياري نجل أبو السعود الباب اندفع إسماعيل ياسين في الشقة صانحاً بأعلى صوته " هو فين .. هو فين .. أنت فين يا أبو السعود " وكأنه ابنه أو أخوه أو توأمه ودخل إلى غرفته وجلس بجواره على السرير يحكى له آخر نكتته. الواقعة السابقة حكاها لنا المنتج المسرحي أحمد الإبياري الذي واصل حديثه قائلاً:

لا أعرف إذا كانت أسرة إسماعيل 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 الإبياري والذي كان يعتبر وحتى يومنا هذا مدرسة في الكتابة للسينما والمسرح لمدة 40 عاماً يسبقه زمنياً بديع خيري فكان لازم علينا كأسرته أن نبحث ونحافظ على أوراقه ونضعها في المكان المناسب، ونسير في نفس الإتجاه وهو الكتابة للمسرح والتلفزيون والحمد لله في 2021 لازل اسم أبو السعود الإبياري معروف بين الشباب، لأن عموماً في مصر لا يوجد اهتمام بالحفاظ على أوراق ومقتنيات النجوم في مجالات كثيرة.

ويكشف الإبياري عن وجود بعض الوثائق المحدودة تخص إسماعيل ياسين في أوراق والده منها خطابات متبادلة بينهم وعدد من الصور الشخصية. ويتذكر أحمد الإبياري أخرى مرة التقى فيها مع الفنان إسماعيل ياسين قبل رحيله وكانت في شقة إسماعيل ياسين بالزمالك بعد وفاة والده بـ 3 شهور وتحديدًا سنة 1969 ذهبت إليه أشكره نيابة عن والدي وإشقائي على النعي الذي نشره في الأهرام ينعي فيه وفاة والدي. سألته: كيف كان إسماعيل ياسين ولماذا كانت نهايته الفنية مؤلمة؟ قال: كان طيب ويحمل ود كبير للناس وصداقة ولكن النجومية إذا لم يحافظ عليها النجم تفلت منه دون أن يشعر، وسنة 1965 تعرض فن

رأس الليل

شركة الإنتاج العربية نت

كاميليا
كارم محمود
عزيز عثمان
اسماعيل يس
هدى شمس الدين
اسماعيل الجعب
من كامل
سعاد أحمد
زكي ابراهيم



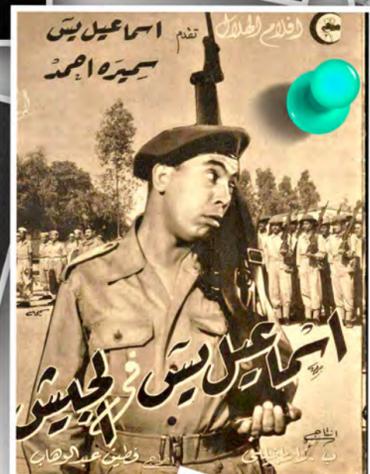
تصوير
فرش

توزيع
منتجنا بجننا فيلم

ألف وتوزيع
حسين فوزي

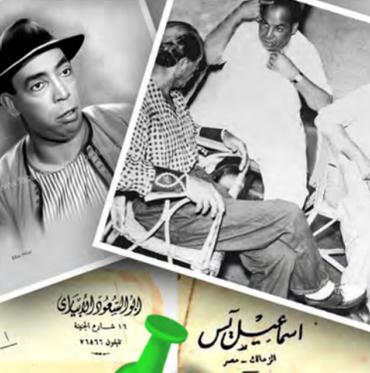


Handwritten notes and a list of names, possibly related to the film's production or cast.



برنامج فرقة (الفرقة العربية) من ١٦ يوليو إلى ٣١ يوليو سنة ١٩٦٦

الجمعة ١٦ يوليو	الجمعة ١٨ يوليو	الجمعة ١٧ يوليو	الجمعة ١٩ يوليو
كناس في جاردن سيتي	شعرية واقعة في القاهرة	الجمعة ٢٠ يوليو	الجمعة ٢١ يوليو
الجمعة ٢٢ يوليو	الجمعة ٢٣ يوليو	الجمعة ٢٤ يوليو	الجمعة ٢٥ يوليو
الجمعة ٢٦ يوليو	الجمعة ٢٧ يوليو	الجمعة ٢٨ يوليو	الجمعة ٢٩ يوليو
الجمعة ٣٠ يوليو	الجمعة ٣١ يوليو		



البرنامج الأول للفرقة العربية (الفرقة العربية) من أول يوليو إلى ١٥ منه سنة ١٩٦٣

الجمعة ١ يوليو	الجمعة ٢ يوليو	الجمعة ٣ يوليو	الجمعة ٤ يوليو
الجمعة ٥ يوليو	الجمعة ٦ يوليو	الجمعة ٧ يوليو	الجمعة ٨ يوليو
الجمعة ٩ يوليو	الجمعة ١٠ يوليو	الجمعة ١١ يوليو	الجمعة ١٢ يوليو
الجمعة ١٣ يوليو	الجمعة ١٤ يوليو	الجمعة ١٥ يوليو	

Handwritten notes and a list of names, possibly related to the film's production or cast.

Handwritten notes and a list of names, possibly related to the film's production or cast.

Handwritten notes and a list of names, possibly related to the film's production or cast.

فرقة اسماعيل يس

كل يوم رواية

Handwritten notes and a list of names, possibly related to the film's production or cast.

Handwritten notes and a list of names, possibly related to the film's production or cast.

Handwritten notes and a list of names, possibly related to the film's production or cast.

Handwritten notes and a list of names, possibly related to the film's production or cast.

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 أجرى وأدعواها 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 العبارة "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 "حلاه" 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 الشبابة 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 واللوحه الفنية التي لظالمنا وصفتهنا بأروع من أعظم مارسمته يد بيكاسو ومن ما نحتته أيادي مايكل أنجلو وأعذب مما عرفتة 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 والكيوتو! حقيقي الكيتو دايت مش يشجع الفاكهة! وأنا بأشجع الكيتو! طيب ديه مشكله نحلها إزاي؟ بسيطة! أنا قلت إني بأشجع الكيتو دايت! بس ماقلتش كأسلوب حياة!! بأشجع الكيتو كدايت مؤقت لشهور ويمكن سنة ولكن الكيتو واللحوم والدهون فقط مع ندره الخضار والفاكهة؟! لا مش أسلوب حياة! وأكد الحياة بالكيتو مش سعيده من غير فاكهة ولا خضار حتى لو مראה أجسامنا سعيدة! الكيتو 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 سعرته 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 لأنه 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 نصحي 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 حزنا "هل الفاكهة صحية رغم سكرها" وآخر أكثر ذكاءً "هل يصح أكل الفاكهة مع الكيتو دايت"! وكأن الناس بتسألني 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 ففكر 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 ياعزيزي 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 الكتشاب 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 يفاعلك، ولكن الآخر قد يحزنك بعد أن يفاعلك 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 ياعزيزي 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 لنموّ 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، حيث 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 لامراض 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 نموّ 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 Phy-sician 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 مُعتدلة 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 مُعتدلة فقط خلال هذه المراحل العمرية.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

أوراق من شجرة حياة

اللؤلؤ والاماس



الأحجار الكريمة نوعان ... الأول تتكون بشكل أساسي من مواد عضوية طبيعية مثل اللؤلؤ الذي يستخرج من الاصداف التي تعيش في أعماق البحار... والعاج الذي من ناب الفيل... والكهرمان الذي يتكون من حشرة الكهرمان والمرجان وهو من الحيوانات البحرية المشهورة... الثاني تتكون أساساً من مواد غير عضوية ومن ائمتها واشهرها الالماس الذي يتكون في طبقات الأرض من الفحم والنباتات وايضا الباقوت والزمرد والبرلنتي... ومن خصائص الأحجار الكريمة انها ساحرة الجمال وفي نفس الوقت قوية جداً لا تنكسر بسهولة ويوجد موسوعات كثيرة عن الأحجار الكريمة العضوية والغير عضوية وعن ألوانها المختلفة وكيفية استخراجها وكيفية الاستفادة منها وتصنيعها وتعتبر عامودم يستهان به في الاقتصاد العالمي بالنسبة للاقطار التي ينتجونها فهذه مقدمة بسيطة جدا عن الحديث عن الأحجار الكريمة.

لؤلؤ ويرى شكله المبهر الرائع الباهظة الثمن كذلك الإنسان الذي يقدم مجهوداً كبيراً لدرجة السهر والإرهاق حتى الدم من أجل الآخرين داخله اللؤلؤ الكثير الثمن... أمثلة لهذا الأباء والأمهات وانسان يقدم للمجتمع خدمة كالجيش والشرطة في أقطار العالم وكل طبيب أو مهندس أو مدرس أو عامل نظافة أو عامل في اي مكان يقني في عمله لإسعاد الآخرين هؤلاء داخلهم اللؤلؤ الكثير الثمن، أيضاً مثال ثاني من الأحجار الكريمة الالماس الذي يحتل الدرجة الأولى بين الأحجار الكريمة شكلا وصلابة وثمناً وشهرة وصفاء وهو يوجد في طبقات الأرض المتعددة والتي لا يعرف عليها إلا الباحثون الجولوجيون لبان الأرض ولها علم خاص للتقيب عليها ولا توجد في اي مكان وإنما لها دراسات كثيرة لعرفة أماكن وجودها حيث أن كل نوع منها يتكون نتيجة مركب من المركبات تأثر بالضغط الشديد لطبقات الأرض مع عوامل اختلاف مصبات الأنهار القديمة. أمثلة لهذا أيضاً كل انسان عاش تجرية قاسية أو تحمل عبئا من أجل الآخرين وكل انسان صبر علي محنة طبيعية وعاش حياته بلا توقف ولكن بعد نهاية الاحتمال والصبر والضيقة يتلأل الإنسان هذا كالؤلؤ وكالاماس... أرجو أكون قد وفقت في عرض صورة لكم من خلال علاقتي بكم أيها القراء الأعزاء... اني أراكم مثل اللؤلؤ والاماس الثمين... والى اللقاء في العدد القادم إنشاء الله.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغسطينوس حنا

قصص قصيرة وطرائف

خطر الحب من أول نظرة!

سمعت هذه القصة في إذاعة مسيحية براديو السيارة وأترجمها لكم كالآتي: ذهب رجل الى دار الأوبرا وبهره جمال وصوت مغنية الأوبرا إذ بدت وكأنها في جمال وكمال ملائكة السماء. وتمنى لو استطاع أن يتزوجها وتصور أنه سيكون عندئذ أسعد رجل في العالم. وفي آخر الحفل تقابل معها وأظهر لها اعجابيه الشديد بها وتجاسر وعرض عليها الزواج. ولدهشته أنها بعد حديث قصير وافقت على الزواج به. وبدأت ترتيبات الزواج وتم الزواج فعلاً وذهب العروسان لقضاء شهر العسل. وذهل العريس عندما وجد عروسه تخلع البروكة التي كانت ترتبها واذا برأسها خالية من الشعر، وخلعت طقم الأسنان، ثم خلعت العدسات اللاصقة الملونة، وخلعت سماعة صغيرة كانت مختفية في أذنيها، كما خلعت إحدى رجليها واذا بها صناعية. وأخيراً غسلت وجهها من المكياج المكثف واذا بها تظهر امرأة في أواخر الخمسينات قرب سن المعاش! فأحذروا من اختيار شريك أو شريكة الحياة بناء على خرافة الوقوع في الحب من أول نظرة

مار مارون وبين بنحطك؟! *

دخل مصري قبضى يوماً كنيسة مارونية في لبنان وتصادف ان كانت الكنيسة مزدحمة بمناسبة عيد القديس ما رون شفيع الطائفة المارونية ووجد صاحبنا مقعداً فجلس فيه. وكان كاهن الكنيسة يعظ بحماس ممتدحاً القديس باللهجة اللبنانية: " مار مارون وبين بنحطك... مكان ماربولس... مايبصير... مكان مايبوفيك حقك. مارمارون وبين بنحطك؟ مكان مارمرقس مايبصير... محل مارجرس ما بنوفيك حقك... مارمارون وبين بنحطك...؟



أخ أخ. وظل الواعظ يستعرض كبار الرسل والقديسين ويقارنهم ولا يجد من يملأ مكانه. وبينما يقول في أحد المرات "مارمارون وبين بنحطك؟" فقد الضيف المصري أعصابه وصاح. "أبونا أنا ماشى خطه مطرحى؟!!

خمس أرتال لبن ورفسة!

عاد فلاح من الحقل فسألته زوجته "هل حلبت البقرة؟ فقال "نعم" وسألته: "كم رطل؟" فأجاب: "خمس أرتال ورفسة! بعد ان ذرت خمس أرتال لبن ضابقتها ذبابة أو نحلة فرفست برجلها وقلبت وعاء اللبن كله على الأرض...! يقول رجال القانون أن الغش يبطل التصرفات... الغش يفسد كل شى. " ويقول الأنجيل أن الخطية تفسد كل شى.. الخطية تبطل الأعمال الصالحة. هذه الحقيقة صاغها الرسول بولس هكذا: "يعترفون بأنهم يعرفون الله ولكنهم بالأعمال ينكرونه إذ هم رجسون غير طائعين ومن جهة كل عمل صالح مرفوضون" (تيطس 1 : 16). ما أكثر الذين يصومون ويصلون ويتصدقون ويعملون أعمالاً صالحة كثيرة ثم تأتي رفسة الخطية فتقلب كل هذه على الأرض. ان الكذب والحلفان والشتمية والتميمة والإذانة والأفتراب والتشهير والتهديد والانتقام والحضب والقمار والدخان سموم تفسد أعمالهم الصالحة وتضيع أجرهم. ليتنا نصحو ونحذر ولا ينطق علينا قصة خمس أرتال اللبن والرفسة!

خاص لجريدة كاريزما

بقلم سامح فريد سليبر

كاتب وصحفي

قانون وكسة الأمريكي وسياسة فقدان الحلفاء



قانون وكسة هو الاسم الحقيقي لقانون كاتسا الأمريكي الذي يفرض عقوبات عسكرية واقتصادية على من يشتري سلاح من اعداء امريكا مثل روسيا والصين وكوريا الشمالية وذلك لان هذا القانون يطبق ويفرض على حلفاء الولايات المتحدة وليس اعدائهم على اعتبار ان الحلفاء هم اضعف من الاعداء فستطيع ان تطبق عليهم العقوبات التي لا نستطيع ان نطبقها على الاعداء، منطق غريب في السياسة الخارجية الأمريكية تم عن ضعف تارة ولهو سياسي غير مدروس تارة اخرى لان منع السلاح عن الحلفاء يعني انك لاتثق بهؤلاء الحلفاء فما بالك بالاعداء وهؤلاء الحلفاء هم من كانوا يشترون السلاح الأمريكي في مواجهة اعداء امريكا في منطقة الشرق الاوسط واسيا الوسطى اما عن قانون كاتسا او غيره من العقوبات لم تستطيع ان تخضع ايران على مدى عقود سابقة لانها تستخدم اراضي الدول المجاورة لها في تمرير اي صفقات عسكرية فلا فائدة من هذه القوانين والعقوبات اما الخسارة التي تأتي من هذا القانون ومن هذه العقوبات هو فقدان الحلفاء الاستراتيجيين للولايات المتحدة رويدا رويدا في حالة تطبيقه على الحلفاء مثل مصر والسعودية والامارات وفقدان الاموال التي كانت تدخل الى الخزانة الأمريكية من جراء تجارة السلاح ومن ناحية اخرى فلا تستطيع الولايات المتحدة فرض عقوبات هذا القانون على دولة حليفة لها في حلف الناتو مثل المانيا التي تتعاون مع روسيا في شراء الغاز الروسي ومنها الى اوربا وفي الوقت ذاته تستطيع دول حلف الناتو الاوربية مثل المانيا وفرنسا على سبيل المثال من بيع السلاح لنفس الدول التي ترفض عليها العقوبات الأمريكية وهناك سؤال ايضا مطروح على الساسة

الامريكيين هل ستقوم الولايات المتحدة بتطبيق هذه العقوبات على نفسها فهي تستورد بضائع كثيرة من الصين تمتلئ بها الاسواق الأمريكية والتي يفضلها المواطن الأمريكي البسيط لتتناسب اسعارها مع دخله المتواضع ومن دواعي الاستغراب السياسي ان هذا القانون يطبق فقط على الحلفاء ولا يطبق على الاعداء فا الحلفاء ليسوا محل ثقة حتى نبيع لهم السلاح الأمريكي واذا اشتروا السلاح من جهات اخرى فسيطبق القانون بالفعل عليهم، سياسة غير منطقية وغير مفهومة فاذا استمر هذا النهج السياسي بهذه الطريقة سينتحول هؤلاء الحلفاء في يوم ما الى اعداء ليس فقط فقدان الاموال والاستثمارات ولكن هناك اشياء اخرى التامين الجيوسياسي لهذه المنطقة الخطيرة والحيوية في ذات الوقت والتي تقع في وسط العالم مثل شرق المتوسط والبحر الاحمر ومضيق باب المندب ومضيق تيران وقناة السويس ومضيق هرمز والخليج العربي بأكمله وللأسف سبب الخسارات المتعاقبة للسياسة الخارجية الأمريكية انها لاتستمع الا لصوت نفسها ولا تستشير اهل الخبرة لن يهتم مصلحة البلاد العليا فهناك يكون الاستماع لن لهم مصالح خارجية دون النظر الى مصلحة الولايات المتحدة اولا ودون النظر الى مصلحة المواطن الأمريكي البسيط من دافعي الضرائب الأمريكيين والذي لا يهتم بالسياسة الخارجية والتي تنعكس على حياته بصورة غير مباشرة من جراء هذا العبث السياسي والعسكري.. وللحديث بقية

خاص لجريدة كاريزما

بقلم قادي يوسف

إعلامي ومقدم برامج

الجواز للجدعان... بس خدوا بالكم!!!



الجواز للشجعان لى يبجوا بجد الجواز حرفياً هو القرار الأصعب من أى قرار في الدنيا لو هتأخذوا الخطوة دى ياتيقوا قدها يا إما متتجوزوش، الحياة مش ناقصة بيوت كنيية مملة وناس مش قادرة تبص في وش بعض ومشاكل وعدم تفاهم، والمربع ان ملهاش اخر وهيبقى هو دة شكل حياتكم لحد ماتموتوا!! متتجوزوش من المتاح قصادكم متتجوزوش لانه لازم تتجوزوا.. اتجوزوا بس لا تلاقوا روحكم على هيئة شخص تانى. انك تختار حد لازلك طول حياتك فلازم يكون اكثر حد بتترتاح معاه اكثر من نفسك بحيث لما تكون مش طايق نفسك لتجاله وترتاح معاه حتى لو هتفضل ساكت تخيل دة لو طلع حد دمة تقبل او اتم او نكدى اصلا او كويس وكل حاجة بس مش عارف تترتاح معاه روحه تقبله على قلبك!! الموضوع مربع انك تختار حد بيضحك ويزعل معاك فاهم كلامك واسباب ضحكك.. تخيل جيت بتضحك على حاجة تافهة جدا ولقيته قالك ايه التفاهة دى وقفلك مثلا! لا ومش هيبغ تغيره خلاص انت لبتت بقى ومتجوزين تخيل شكل حياتك ايه وانت مش عارف تهزرا وتضحك مع المفروض حد انت وهو ملزوقين في بعض طول حياتكم! انا مش قادرة اتخيل. تخيل عيبت او جالك اى مرض وبقيت صعب تتحرك تفكر الشخص دة لو مش بيحك واتجوزك ليجرد أن هو عاوز يتجوز والسلام هيسحتملك!!! انت بتختار شريك هيفضل في حياتك في تفاصيلك لازم تحص بالحرية معاه في كلامك في افعالك حد صحبك تقوله على مصيبك حتى لو كانت في حقه حد يعرف يسامحك وتسامحه حد لما تحسن ان ملكش اى قيمة يبقى شايك انجح انسان حد وانت في اسوأ حالاتك بيفضل شايك جمالك الموضوع مش سهل خالص

بس خدوا بالكم الامراض النفسية بتبان خلال من ٦ شهور لسنة، ف أوعوا تقللوا مدة التعارف عن كدة ولازم وضوروي تختبروا مروءة وشهامة واصالة اللي معاكم في اى علاقة وبطلوا ترضوا بالاكل منكم، لازم يبقى فيه توازن مش حد فوق اوى في كل حاجة، وحد واقع اوى في كل حاجة أى شىء هتطلبوه هيمثلوه، وحتى لو هما صدقوا تمثيلهم اصبروا لان الطبع بيغلب التطلع ومع الوقت كله هيبان. اختلفوا معاه بقصد عصوبهم مرة ولا اتين اقعوا في مشكلة بتعمد وشوفوا رد فعلهم المزيف مع الوقت كل الجديد في حياته من ساعة وجودكم مع بعض هيبختفى، المشكلة انه لما بيبختفى بتكونوا اصلا حبيبتوا بعض وهنا المشكلة، الفرق بين ال like وال love نأجل بس ال love لبعده ال ٦ شهور علشان بيعمى متمسحوش لحد يسرح بيكوا ويبعلكوا الوهم متمسحوش لحد يسمعكوا كلام ووعود ليهما مفعول السحر ويعمى عنيكوا عن شوفة حقيقة عجزهم عن تحقيق اسط الحقوق مش تحقيق احلام وطموحات فرقوا بين اللي بيتقال وهما نفسهم يعملوه ودي طموحات وأمانى واحلام وبين اللي يقدرها فعلا يعملوه. - اللي مش نافع نفسه مش هينفعك. - اللي مبيصونش اهله مش هيصونك. - اللي مبيطبعش ربنا مش هيرحمك انت. - اللي ملوش صاحب مش هيصاحبك. - اللي ملوش كبير ميتعاشر. - اللي بيكدب ويحور ويلف ويدور مبيجيش وراه خير.. الجواز للجدعان اه بس خدوا بالكم!!!

هل فكرت يوماً أن حياتك غالية الثمن؟

وهل تعلم أن حياتك قيمة غالية؟

كثيرون من البشر يقتلون غيرهم من البشر أيضا وذلك لاسباب غير معروفه وأحياناً تكون أسباب لا تستحق وأحياناً نرى اندلاع نار الحروب وتزهق أرواح الآلاف بل الملايين دون أن يشعر من أضرموا هذه الحرب أنهم قد فعلوا شيئاً مهيناً أو أنما فأحياناً يظن بعض الناس أنهم أفضل حالا من غيرهم أو أنهم من يستحقو العيش فقط ودونهم لا يستحقون هذا الحق فهم بحسب ظنهم أرفع قيمة وأسمى مقاما من غيرهم فبطبيعة الحال يفضلون أنفسهم على الغير ويعطون لأنفسه الصلاحيه أن يميزون بين هذا وذاك.. بين الفنى والفقير.. بين الأبيض والأسود بين صاحب النفوذ وبين عامة الشعب بين الجاهل غير المتعلم

خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

قيمتك غالية جداً



وبين من هو ذا مقام علمي متقدم وذلك لان الناس بطبيعتهم يمتلكهم حب الذات والانانية ودانما ما يفضلون أنفسهم عن الغير فهم محبوبون لذواتهم دون سواهم والغريب أن كل ذلك يزداد من الأيام لكن الذي يجب أن نعلمه ونتيقن منه تماماً أن حياة الإنسان مهما اختلفت في هيأته وأختلاف عمره ولونه وجنسيته وتباينت منزلته لا تفقد قيمتها في عين الله العظيمه الذي خلقه وكونه وجمله وقسم لكل واحد منهم نصيباً في هذه

من أتعابهم وأمراضهم المستعصيه ووقتها نقول ان الله يحبه فلم يسمح له أن يتألم كثيرا فانه هو المتعالي يظهر لنا حبه بطرق مختلفه وبصور عجيبيه حتى وان بدت أحيانا أنها صعبه الاحتمال.

عزيزي القارئ العزيز أنت ذو قيمة كبيرة في نظر الله ولست متروكا للظروف تحملك حيشما تشاء فلنفسك قيمة عنده حتى وأن تجاهلها الآخرون ولم يعطوك حق قدرك ذلك لانك صنعه يديه الرانهه ويوم كونك واتي بك لهذا العالم لم يخطيء فانت محبوب جدا في نظره وقيمتك غاليه لإنك صنعته الرانهه التي أبدع في صنعها وتجميلها لتعلم أنك محبوب وأنك غالي في نظر من صنعك وسواك واتي بك لهذا العالم لأن لك دور وسوف يتممه من خلالك أنت محبوب وغالي جدا



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:

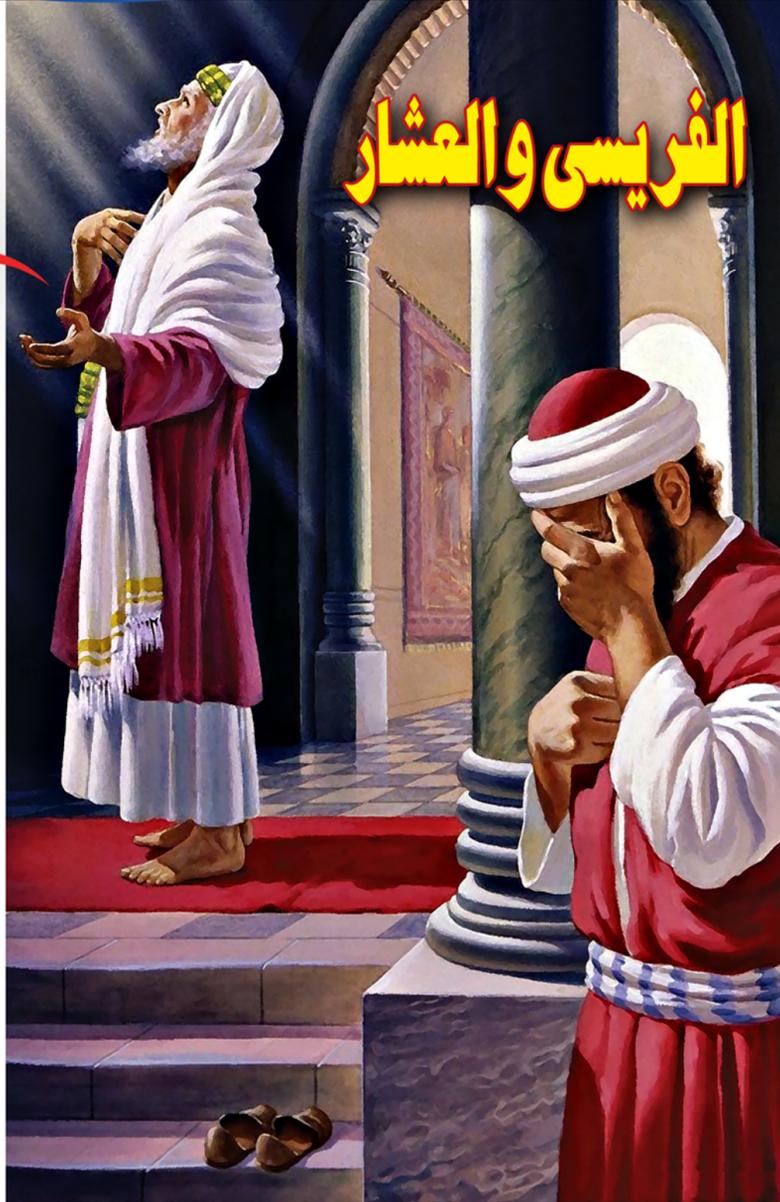
صلاة العشار مدرسة بحد ذاتها، فهو في صلاته لا يتكلم كثيراً ربما لأنه لا يجد مايقوله، أو ربما لأنه يشعر أنه لا يستحق أن يتفوه في حضرة خالقه! لقد وقف من بعيد، متخذاً المتكأ الأخير يسوده الإحساس بعدم الاستحقاق، ولعله خاطب نفسه قائلاً: "بأي جرأة تقف أمام ربك وإن نويت الصلاة، فكيف ستدخل الهيكل مسكنه، وإن دخلته، فكيف ستقف للصلاة نداءً 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 بمعية الله الذي قبله. هو في صلاته دان نفسه، بينما الفريسي في صلاته دان غيره! ولعل هذا-أي إداة 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 سيدها" (مز123:2).

وقد اتخذ آباء الكنيسة من صلاة العشار المقتضية والقصيرة تأملات وغيرة واستلهامات لانهاية وكتبوا فيها كتباً منها "اختبار صلاة يسوع" و"الصلاة الدائمة" و"الصلاة السهمية". وبهذا أصبح العشار دون أن يدري- معلماً لأبء العبادة ومتوحدي البرية! واستعارت منه الكنيسة صلاته، فوضعتها لنا في التريديوم في قطع صلاة الأجيبة 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 فهيمته وعاشته وفاهت به العذراء مريم عندما زف إليها الملك أهم خبر للبشرية فقالت: "أنزل الأجزاء عن الكراسي ورفع المتضعين" (لو1:52) وهذا ما أعلنه السيد فيما بعد: "من يرفع نفسه يتضع ومن يضع نفسه يرتفع" (مت23:12).

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



الفريسي والعشار

الذاتى إنما هي نوع من الإحاد: الملحد ينكر الله صراحةً، بينما الفريسي ينكر الله ضمناً، ففي صلاته لم نسمعه يسبحه أو يطلب معونته، أو يسترجى عفو، 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 السُّبح الباطل والإعجاب والمديح يجترها فكراً أثناء الليل والنهار، بينما "انتجاراته" كلها أمام الله هي "كخرقة الطامث" (أش6:64)! وخطية الكبرياء-وابنتها خطية الإداة-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 الدرجى (السُّلمى أو كليماكوس 625-705 ب.م): «إن شيطان قطع الرجاء (اليأس) يفرح بكثرة الشرور، وشيطان السُّبح الباطل يفرح بكثرة الفضائل! إن الكبرياء كاللص الذى 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 فضيلتى أعجبت بحكمتى. إن لبست جيداً أعجبتى زيتي، وإن لبست رديناً أعجبتى زهدى، وكذلك إن سكت أو تكلمت، وإن مُدحت أو أهنت فصبرت، فهو (شيطان السُّبح 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 وإداة العشار خاصةً، التائب الحقيقي والمقبول من الله! أنه يستندب العشار لكي يتبرّر هو، يُعشر كل ما يقتنيه ونسى أهم ما في الناموس:

الحق والرحمة والإيمان (مت23:23)! 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، أى حتى في "صلاته" يخطئ! متواجد داخل الهيكل لكي يتفاخر بفضائله ويتشدد بتقواه ويباهى بمواهبه ويعلم عن علوه! يصوم ويصلى ويتصدق، لكي يحق له فيما بعد أن "يذكر" الله أنه يصوم ويصلى ويتصدق! ومن المؤسف أن الاتجاه الفكرى 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" أى خطية البر الذاتى، وسماها آخرون: "خطية البار". وهى تحمل داخلها بذور سرطان الحياة الروحية الذى يقوّضها ويحطمها من أساسها فيصير "الدين"، الذى هو أساساً محبة للآخرين-أى آخرين-حاجزاً يمنع "المتديين" عن الاختلاط والاقتراب ممن 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 سباته الروحي، مُخدراً بيره الظاهري متشبهاً باكتفائه، دون أن يعي فقر نفسه المذقّع! وبدون أن يدري يقبل التدين الذى 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 ناقصاً للدين من أساسه وتصيح الوسيلة للتلامس مع الله-الحب الأعظم-هى هى غايته: الطقوس والفرائض! وقد يتجرأ البعض ويقول إن الفريسية أو البر

"وقال يقوم واثنين بأنفسهم أنهم أبرار ويخترقون الآخرين هذا المثل: إنسانان ضعدا إلى الهيكل ليصليا واحداً فريسي والآخر عشار. أما الفريسي فوقف يصى في نفسه هكذا: اللهم أنا أشكرك أنى لست مثل باقى 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 ارحمنى أنا الخاطى. أقول لكم إن هذا نزل إلى بينه مبرراً دون ذلك لأن كل من يرفع نفسه يتضع ومن يضع نفسه يرتفع." (لو 14:9-18)

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 الدينى. 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 ليصلى ظاناً في داخله أن هذا هو التدين الحقيقى بينما كان تدينه أقرب مايكون إلى الإحاد، فهدف التدين هو أن يقربنى من حب الله، ويفتح فؤادى على مصراعيه لميلى فى البشرية-الأخر وهذا هو بالتمام ماتجئبه الفريسي:

- فبدلاً من أن يتأمل المولى، ويقدر القدير فإذا به يتأمل "فضائله" الشخصية ويعددها أمام كل 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، وبتأثير الأخر. إن محبة الله ومحبة القريب لمتراپان ويغذيان بعضهما بعضاً. لقد جلس الفريسي على مائدة البر الذاتى ومعه مرآة الذات مكث يتطلع في صورته فلا يجد إلا تقواه، ويتأمل مرآته فلا يرى إلا فضائله وما أكثرها في نظره! تأمله النرجسى 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" (لو1:6).

إن عبادة الفريسي في مظهرها هى لله ولكن في حقيقتها هى للذات: فهو يصوم ويقطب جبينه ويعبس بوجهه ليعلم للناس عن صومه، فيطفقوا في إطرانه! عندما يتصدق تزماله زماميره ويصعبه زملاؤه، يفحمهم بحجم إحسانه، حتى ولو كان ذلك يفتال نفسية المحسن إليه ويصرع معنويات المستعطف فيبدؤون بتشددون بكرم الفريسي وعطائه! عندما يصلى، يختار قارعة الطريق وناصية الشوارع لكي يشاهده الغادى والرائح، فيمدحه المادحون، ويتنى 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، ويتنى عليه مآثره، ويفخّم تفضله! بل ربما شعر أن من فضائله أنه رضى أن يدخل الهيكل! أو وافق أن يكلم الخالق أو تواضع

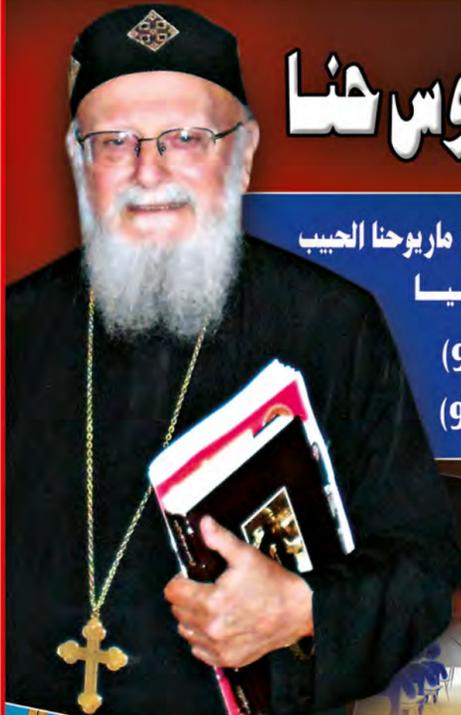
للإيجار فى منطقة Glendora
(909) 561-8973

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

إعلاناتكم فى جريدة كاريزما رجاء الإتصال بالرقم التالى

+1 626-261-9969

كُتُب مسيحية ونبذات وقصص وطرائف للقس أغسطس حنا



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



عادل لطفى Adel Lotfy

Broker Associate

COMMERCIAL
Real Estate



MGR
Real Estate
Commercial Brokerage

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

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

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

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

HOME SMART

Della Fahim

REALTOR®
Cal BRE# 01983293



Direct: (949) 280-8887

DellaFahim@msn.com

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

LAW OFFICES OF JOHN MIKHAIL

www.lawofficejohn.com



المحامي
جون ميخائيل
(310) 806-1231

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

الإستشارة مجانية FREE Consultation

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



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



Cell: 909-703-1841

Office: 909-703-1509

Email: stwgm@stwannas.com

General Manager
Ehab Hanna

Visit Our Website
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، متديبة 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، والآيتين 150 و152 من سورة النساء.

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



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



يوم إرهابيين جداً. المعركة ضد الإرهاب تعني تحجيف منابعه، تعني غلق مفارقه، 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 المنبوع 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 امقت 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!





قصة قصيرة بقلم / جون مرجان

خاص لجريدة كاريزم

تواييت السعادة



[أيام الطفولة كنت أستمع كثيراً مع رفاقي بمشاهدة حفار القبور وهو يزاول عمله ... أحياناً كان بناولنا جمجمة فنلعب بها لعبة كرة القدم ... كان ذلك بالنسبة إلينا مصدراً للبهجة لا ينغصها أي فكرة جنائزية]

إميل سيوران كاتب ومفكر روماني
[مصدر للبهجة لا ينغصها أي فكرة جنائزية]
كلمات لها وقع غريب على النفس البشرية، وهل يمكن للبهجة أن تحمل فكرة ما في داخلها غير البهجة؟، هل للألم أو الحزن صورة أو زاوية أخرى غير تلك التي نراه عليها؟ من منطلق تلك الفكرة كانت تواييت السعادة

صباح أول يوم عمل ... الساعة السادسة وأربعين دقيقة صباحاً البرد قارس وباريس في غربة مؤقتة عن شمسها التي اختفت وراء طبقة كثيفة من الغيوم، تساقط الثلوج بالأمس خلف بعض التراكمات الثلجية هنا وهناك. تتحرك السيارات المتراصة خلف بعضها البعض مثل قطع الدومينو في بطن شديد ... حادث مروري ناتج عن إنزلاق سيارة ما واصطدامها بأخرى جعل الحياة الميكانيكية تتوقف لدقائق في الشارع الكبير، سكنت حركة الإطارات بينما ضجت الشوارع بالمارة حيث يسير الجميع في خطى سريعة وبطريقة شبه آلية ... تتوقف ميكانيكية الآلة لدقائق تعود ميكانيكية الإنسان الحيوية للنشاط مرة أخرى. في وسط الزحام والصخب كان صوت كعب حدانها يضرب بقوة في الأرض معلناً عن وجودها مطالباً بفتح الطريق ... فتاة رشيقة تسير بخطى سريعة متلاحقة في حدانها الأسود اللامع ... كانت تسير شبه مقيدة السابقين غير قادرة على فتح خطواتها كثيراً بسبب ثورتها السوداء الضيقة التي تغطي ركبتيها حتى منتصف الساق ... باقة قميصها البيضاء تظهر بوضوح بسترها الخمرية الداكنة، وعنقها الرفيع الذي يخترق المعطف الرمادي الثقيل الذي تلتحف به يعلن عن وجود جسد نحيف بأسفله. ريح باردة محملة برذاذ نهر السين هبت لتزيح في طريقها بعض من خصلات شعرها الأسود اللامع الذي إنحدر بنعومة من فوق جبينها النقي ليتطاير أمام عيناها العسليةتان ... شفتاها الجميلتان ترتجفان من برودة لم تعادها في وطنها ... تضم راحتها الصغيرتان وتقربهما من أنفها الدقيق وتفتح فيهما بعض من أنفاس حارة لعل بعض الدفن يتسرب إلى أصابعها الطويلة ذات الأظافر المقلّمة القصيرة الغير مطلية على عكس عادة بنات جيلها.

تقطع الطريق وهي ترفع عيناها نحو السماء تارة وتتطلع في وجوه الناس تارة أخرى، هذا الطريق حيث يقف برج إيفل شاهداً على كل ما يدور في باريس من يوم إنشائه في العام 1887 وحتى اليوم الذي هو أحد أيام يناير عام 2012، كانت تسير وسط زحام من البشر والأحداث، تحاول أن تحقق المعادلة تتقطع المسافة بالسرعة للوصول في الزمن المحدد. كانت المسافة بين غرفتها الصغيرة المستأجرة في بناية عتيقة متآكلة وسط أحد أحياء باريس الفقيرة ومحل العمل ليست بالقرية ... كان الموعد في تمام الساعة السابعة وعليها الإسراع ولكن ما تبقى لديها من المال بعد عشاء الأمس المتواضع لا يسمح باستخدام أي وسيلة مواصلات غير تلك الجانية التي منحتها لها الخالق. وفيحاجة وفيما تتسارع خطواتها وهي تنتظر في ساعة يدها الرخيصة، إذ بها تعثر في حجر صغير قد تغرب عن رفاقه وحيداً كما تغربت هي عن وطنها الأصلي. متمرداً رافضاً المكوث معهم في إنظام هكذا قرر ذلك الحجر البروز وحده عن الطريق العام، قرر التمرد على وضع دام لسنوات و عقود تماماً كما تمردت هي على وضعها كفتاة عربية في مجتمع ذكوري عنيف، و كما تركت خلفها كل الأوضاع المخيفة والواقع السخيف في بلدنا العربي السقيم هكذا ترك ذلك الحجر مكانه مخلفاً من ورائه فراغاً لن يشعر به إلا ما إقتراب منه أو تعثر به، و كما رفع ذلك الحجر رأسه من بعد سكونه لعقود حتى يرى النور ها هي ترفع رأسها وتهرب إلى مدينة النور رافضة أن تكون مجرد جسد عاجز يقف بلا حراك في انتظار من يتحسسه رغباً عنه ... قررت اللجوء إلى فرنسا بعد رحلة عناء طويلة على ظهر قارب متهالك مثل كثيرين ممن يحملون الحياة. تعثر الفتاة بالحجر المتمرد فسقط بقوة وتشق تورتها من الأسفل للأعلى في شق طويل حتى منتصف الفخذ ... يتخرق قميصها الأبيض الرقيق من عند الكتف، و يتبلل معطفها الثقيل إثر سقوطها في بركة مياة صغيرة خلفتها بعض الثلوج الذائبة والمنتثرة هنا وهناك. دمعت عيناها حسرة على حظ عسر ... أخذت تنظر وتحسب ثيابها الممزقة وهي متفكرة ما عساها ان تفعل . إن العودة إلى غرفتها الآن وتبديل الثياب يعني أن تناخر عن موعد العمل في يومها الأول وقد يؤدي ذلك التأخير إلى خسارة ذلك العمل الذي لم تبدأه بعد والذي حصلت عليه بعد بحث قد دام لأكثر من سبعة أشهر، وهي أيضاً لا تملك المال الكافي لشراء ولو حتى أرخص الثياب من أي مكان قريب، وبالطبع من المستحيل أن تعمل طوال اليوم بثياب ممزقة !!! = (يا له من نهار اسود) هكذا صاحت وعيناها دامعتان. أغمضت عيناها للحظات فانسابت دمعات متلاحقة على خديها ... انحدرت هكذا في خط مستقيم وكانها تعرف طريقها منذ سنوات طويلة، تساقطت بعض دمعات متخفية عدة ندبات صغيرة كانت كل واحدة منها شاهداً على عنف ما مما تعرضت له في حياتها وترك أثراً لن يمحي ... آثار الآلام ليست دائماً ظاهرة فقط ... فالأثر غير الظاهر غالباً ما يكون أعظم وأشدّ ألماً من ذلك الظاهر على السطح. ثيابها الممزقة ذكرتها بذلك اليوم الذي كاد فيه ذلك الوعد الحقيير أن يفترس أوتنتها و ما لاقته في ذلك اليوم من ضرب وإهانة من والدها و كأنها هي من أكرم وليس ذلك الذي يدعى أختاً ... تنفست بعقم عدة مرات في محاولة يائسة للسيطرة على دموعها بينما كان في داخلها بركان ينفجر من شدة الغضب والألم ... حمماً ملتهبة كانت حيصة لسنوات خرجت من أعماقها تتسرخ في داخلها بحرقه شديدة ... عقل ينفجر ... نفس تتألم ... روح تصرخ ... عين تكي ... و فم صامت. (ماذا أنا بالذات يحدث لي كل هذا... لماذا أنا؟؟؟ عشت طوال حياتي

مع أخت حقيير يتعثرش بي ويتحين الفرصة لإغتصابي، يتحسس جسدي عشرات المرات يوماً مستغلاً خوفي وأنا مقهورة في بيت صامت بين أب عنيف شرس وأم مغلوبه على أمرها، عشت حياتي في قرية جاهلية وبلد فاسد، حتى الإنسان الوحيد الذي عاممني بعطف وكرامة اختفى بعد أن حاول الهرب إلى فرنسا في محاولة يائسة للحصول على فرصة لنا أن نحيا كبشر ... والان لا أعلم مصيره ... هل مات؟ هل سرق وقتل؟ هل بيعت أعضائه؟ لا أعلم ... هل أحب بشقراء فرنسية ونسى تلك القروية الفقيرة؟ لا أعلم ... هل سوف ألقاه يوماً؟ لا أعلم ... هل سوف أتمكن من العيش هنا والعمل في تجارة الحزن والبكاء ... ذلك العمل الأسود القابض للقلوب ... هل سوف أتمكن يوماً من الانتقال لعمل أفضل؟؟؟ أووهه ... بالنبي من حمقاء غبية، وهل بدأت العمل بعد حتى أفكر في الانتقال إلى عمل آخر، إنه المكان الوحيد الذي قبل أن يوظفني بلغني الفرنسية الركيكة التعمسة، ولولا شريكهم العربي و حاجتهم لفتاة تتحدث العربية وتقبل بهذا النوع من العمل وهذا الأجر الزهيد، لما حصلت يوماً على وظيفة . وفيحاجة وفيما روحها تصرخ بداخلها وعيناها دامعتان من شدة الضيق والألم، إذ بصوت يخترق أذناها لسيدة بدينة ذات شعر كثيف أحمر، يظهر من ملامحها أنها في العقد الخامس أو السادس من العمر كانت السيدة تسير بخطى سريعة بينما جسدها البدين يهتت بقوة من تحت ثوبها المكشوف الفضفاض ... لون الثوب الأحمر الصريح و جراته الفاضحة كانا يعكسان قوة ما تريد تلك المرأة أن تظهرها ... وكأنه رسالة مشفرة وليس مجرد ثوب لمرأة كانت تتحدث في هاتفها الجوال بصوت مرتفع وكأنها في شجار ... تصرخ في أذن محدثها في صرامة قائلا في حسم : (إن بعض المشكلات تستحيل أن يترقا للخلاص ... فقط إذا تناولها الفرد بشئ من التحدي والخروج عن المعتاد) تلاشى صوت المرأة مبتعدة وهي تتقدم في طريقها تاركة في أذني فتاتنا العربية كلمات قد تغير مسار يومها وربما حياتها، ظلت كلمات السيدة ذات الشعر الأحمر والثوب الجري ترددها في أذني فتاتنا العربية بلا توقف. وبعد دقائق من الهدوء والتأمل في تلك الكلمات أغمضت عيناها لدقائق وكأنها تنتقل بروحها من واقع إلى آخر. وفي لحظة ما ... خفنت ثم اخفنت كل الضوضاء التي كانت تحيط بها ... لم يبقى إلا صوت المرأة القوي الذي كان يملأ الفراغ من حولها ... صوت أنفاسها بدا عالياً ونبضات قلبها كانت تخفق بقوة ... لم تدرك تماماً هل ما تسمعه هو صوت أنفاسها ونبضات قلبها، أم أنها أنفاس ونبضات السيدة ذات الشعر الأحمر والثوب الجري ... وما الفرق بينهما فكلتاها امرأة ... مع فوارق المجتمع. تنفست بعقم شديد ثم همت واقفة ... خلعت عنها معطفها الثقيل المبلل وتطلعت من حولها فوقع نظرها على مقعد صغير بالجوار ... توجهت نحوه ثم وضعت معطفها عليه بعناية مهنداً ... جلست تتحسس بأصابع يدها قميصها الممزق من عند الكتف وهي تنظر إلى الخرق يطرف عيناها من أعلى ... وبحركة قوية وأصابع واثقة إنزعزت تلك الأكماء الطويلة من كتلا الذراعين ... كانت تزعهما بإصرار وكأنها تنزع عن ذراعها أصداف قد دامت لعقود، فقد فرض عليها مجتمعها من يوم ولادتها لباس معين ومظهر معين وحتى الوان معينة ... واللويل كل اللويل لمن تمرد أو تخالف ما قرره لها مجتمعها الذكوري العنيف ... يلحق بها العقاب من تحرش والفاظ بذيئة وسمعة سيئة.

أسكتت بتلك الأصداف أو الأكماء وبقوة أقلت بها في صندوق قمامة كان قريب، ثم عادت إلى المقعد وجلست تتطلع للحظات إلى الشق الذي كان في تورتها يتحد ... مجرد لحظات ثم همت واقفة ... اختلقت معطفها من على المقعد بقوة وبدأت في المشي بسرعة واضحة إياه على ذراعها الحر غير مبالية بالشق الطويل الذي كان في تورتها. أخذت في المشي بسرعة ... كان مزيج بين المشي والهرولة ... نظرت إلى قدمها وهي تتسم فلم تعد التنورة تعيق حركتها ... الشق الطويل الذي كان في التنورة قد ححر ساقها مساحاً لها بخطوات أوسع ... أسرع في مشيتها وبخفة راحت تسلسل بين المارة متفادية كل زحام أو عرقلة قد تعيق تقدمها. بعض خطوات سريعة وبدأت تشعر بالدهفي يسري في جسدها ... أوصلها تلك التي كادت أن تتجمد تحت المعطف الثقيل صارت تشع دفناً وحيوية ... ظلت تمشي بخطوات واثبة كراقصة بالية محترفة ... كانت تتفازر في خفة ومرونة ... حتى لاح الحانوت في الأفق. توقفت عن الحركة ونظرت تجاهها وقد تجمعت أوصالها ... واجهتان زجاجيتان عريضتان ضمت كل واحدة ثلاث تواييت للموتى، كانت التواييت ذات أحجام وأوان وأشكال مختلفة، وبين الواجھتين باب صغير من الزجاج، كان الباب الزجاجي والواجهتان في غاية النظافة والنقاء حتى أن الرائي يعتقد لوهلة الأولى أنهم من الكريستال النقي وليسوا من الزجاج العادي. وأما فوق الباب فكانت لافتة كتب عليها باللغة الفرنسية والعربية وبخط كبير [موضع الراحة]، وفي أسفل اللافتة وبخط أصغر قليلاً لكن يمتاز بالوضوح الشديد كتب الآتي: [تواييت - أكفان - تحضير - تجهيل - بيع و شراء مقابر]

وضعت فتاتنا العربية يدها على صدرها وبدأت تلتقط أنفاسها ... نظرت تجاه الحانوت في إمتعاض وتوجس للحظات وحاولت أن تتلع ريقها ولكن حلقها كان جافاً تماماً من شدة التعب والخوف ... تنفست بعقم لثلاثة مرات متتالية وهي مغمضة عيناها تحاول أن تستحضر كل شعاعها ثم تقدمت نحو الحانوت بخطوات مترددة، فتلك هي المرة الأولى خلال سنين حياتها الأربعة والعشرين التي تدخل فيها إلى حانوت لدفن الموتى. ويهدوء شديد دفعت الباب برفق وكأنها تتسنى أن لا يفتح ... وبمجرد دخولها أثار راحة ذكية مشاعرها بشكل ما ... كانت راحة المكان عطرة ... ليس عطراً قوياً واضحاً يمكن تمييزه ولكنها راحة تبعث على الراحة والاسترخاء.

دخلت الفتاة إلى الحانوت بتردد ملحوظ وعيناها تتجولان هنا وهناك في نظرات سريعة تستكشف المكان، ثم تقدمت ببطئ نحو رجل بدين كان يجلس على كرسي لا يظهر من تحته من فرط بدانته.

فانقة، يغلب عليه الشيب فيما عدا بعض خصلات رمادية مازالت تقاوم الزمن. وقف الرجل بهدوء وتقدم نحو الفتاة ببطئ، وفي وقوفه إكتشفت الفتاة أن الرجل فارح الطول ضخ الجثة ... أخذت تدقق النظر في هيئته فيما يتقدم نحوها وهي مندهشة ... ففي ثقافتها وكما تلتقت منذ كانت طفلة، فإن هؤلاء اللذين يعملون في هذا المجال ... مجال دفن الموتى ... عادة ما يلبسون ثياب بسيطة وأحياناً رثة، كما أن علامات الفقر والحاجة غالباً ما تكون ظاهرة عليهم بشكل واضح ... أما هذا الرجل فقد كان مرتدياً حلة سوداء فاحمة فخمة، ومن تحتها قميص أبيض ناصع ذو أزوار مدورة كالؤلؤ، و حول رقبته وضع بياض أسود لامع يشع أناقه ... كان الرجل في مجمله يشبه في هندامه رجال السياسة أو الفن. وبنظرة جادة خالية من أية إفعالات ووجه جامد كالصخر وصوت هادئ ... قال الرجل الضخم لفتاتا: - صباح الخير مدموزيل. - صباح الخير مسيو. - كيف يمكنني مساعدتك؟

ترددت الفتاة في الرد للحظات وكأنها تخشى أن تخبره أنها الموظفة الجديدة ... شئ ما بداخلها منعها من الإقرار بحقيقتها عملها في حانوت لدفن الموتى ... عيناها لا إرادياً نظرت في اتجاه الباب نظرة خاطفة، و كأنها تتسنى في داخلها الهروب من أمام الرجل، وفي ثوان معدودة تخيلت نفسها وهي ترض نحو الباب وتسحب بقوة ثم تقفز إلى الخارج تاركة هذا الرجل الضخم في حيرة وسط ذهول ولكنها سرعان ما إستفاقت على صوت الرجل يعيد السؤال: - كيف يمكنني مساعدتك؟

أخيراً وبصوت متردد قالت مستسلمة لواقع الحاجة إلى المال أنا ... أنا ... لقد حضرت من أجل ... هل السيد رشيد موجود؟ - نعم موجود ... ما إسم المدموزيل؟ - سعادة ... إسمي سعادة ... هل يمكنني التحدث إليه من فضلك؟ - لحظة من فضلك ... إنتظري هنا ... بعد إ ذلك . ترك الرجل الضخم سعادة وتوجه نحو باب أنيق التصميم كان في آخر الحانوت ... كان الرجل يتحرك ببطئ شديد ... دخل من الباب ببطئ شديد وأغلقه من خلفه ببطئ شديد. تطلعت سعادة من حولها تتأمل المكان في إمتعاض وإشمزاز ناتج عن فكر موروث ... فلم يكن في الحانوت ما يدعو إلى الإمتعاض أو يشير الإشمزاز، بل على العكس فقد كان يشبه في تصميمه أفخم بيوت الأزياء الفرنسية، ولكن ثقافة الموت لديها جعلتها تخشى أن تتلامس مع أي شئ في المكان، بل إنهما على الرغم من الإرقاق الذي عانته منذ الصباح، لم تحاول حتى الجلوس على تلك الأريكة الوثيرة الفخمة المصنوعة من الجلد البني الداكن أو أحد تلك الكراسي الفخمة التي في مقابل المكتب الأنيق الكائن في الطرف الآخر من الحانوت. وفيما هي تتطلع في إندهاش وإعجاب إلى تلك الثريا الفخمة المصنوعة من الكريستال النقي والملادة من منتصف السقف، وتجول ببصرها بين المصاييح الأنيقة التي وضعت بعناية هنا وهناك، دخل إلى الحانوت شاب أنيق معتدل القوام، يظهر من هندامه المنمق وساعة يده الثمينة ونظاراته الشمسية التي كان يرتديها رغم الغيوم الكثيفة التي تملأ السماء أنه من الأثرياء ... هكذا إستنتجت سعادة من مظهره الجذاب ورائحة العطر الساحر التي تفوح منه.

تطلعت سعادة نحو الشاب وأومات برأسها قليلاً لتحيته وعلى وجهها إرتسمت إبتسامة رقيقة لم تخلو من لطف واضح ... كان شئ ما بداخلها يرغب في الحديث معه ... قد تكون رغبته في التثبت بأي فرصة للخوض في أي حدث فرعي يخرجها من ضغط الحدث الأصلي الذي ترفضه وهو واقع عملها في هذا الحانوت، أو ربما تكون رغبته في الإحساس بالأمان مع شخص لا يمت للمكان بصله، فكلها كما اعتقدت لا ينتمي إلى هذا المكان بل مجرد زائر . وسرعان ما تحققت تلك الرغبة عندما وقف الشاب أمام سعادة ونظر إليها نظرة سريعة، ثم أخذ يتطلع يميناً ويساراً، ثم تطلع مرة أخرى نحو سعادة وسألها بصوت جازم: - معذرة ... هل تعملين هنا؟ ... أنا بحاجة إلى المساعدة؟ إرتبكت سعادة من سؤال الشاب ... ذلك السؤال الذي تهرب منه ولا تريد حتى طرحه على نفسها ... نظرت إليه بعينان متسائلتان وكأنها لم تسمع السؤال أو تستنكره.

وفيما تتطلع سعادة إلى الشاب، نظرت ترى إنعكاس صورتها في عدسات النظارة الشمسية السوداء التي كان الشاب يرتديها، وبحركة لإرادية أدخلت أصابعها بين خصلات شعرها وسحبتها إلى الوراء لترمي بشعرها خلف ظهرها ثم تعيده لتبتدل على كتفها الأيمن ... كانت حركة لإرادية يقوم بها جسد المرأة لجذب الإنتباه وإثارة الإعجاب ... ولكنها تقول بصوت واثق ... أنا أنثى ... عاملي فقط كأنثى وليس كموظفة هنا أو أي شئ آخر. فلت هذا ثم أجابت بصوت هادئ وهي لا تزال تنظر إلى إنعكاس صورتها في نظارته - سوف يحضر أحدهم الآن. خلع الشاب نظارته الشمسية في هدوء ومسح بخصره دمعة كانت تتلألأ في عينه اليمنى ... ثم مسح بإبهامه دمعة أخرى كادت أن تساب من عينه اليسرى. شعرت سعادة بالشفقة تجاه الشاب وأخرج منه في أن واحد ... ففي ثقافتها الرجال لا يكونون ... وإن حدث وبكى الرجل فعادة ما يكون بكائه سراً، وإن بكى في العلن فإن بكائه يكون بكائاً قوياً مصحوباً بغضب لا يظهر إنكسار الرجل أو يفضح ما في أعماقه، وأما البكاء الحبيس المكتوم ودموعه التي تتسرب هادئة في صمت فهو للفتيات الصغيرات فقط ... وكان الفتيات ورغم كل ما يتعرضن له من حزن وإنهكات ليس من حقهن حتى الصراخ. زاعت سعادة بعيناها بعيداً عن عينا الحانوتان وشخصه الأنيق وفي خجل إنسجبت مبتعدة عدة خطوات إلى الوراء بينما وقف الشاب متعجباً في نفسه كيف أنها رأت دموعه ولم توسيه ... وبسرعة وضع نظارته الشمسية على عينيه مرة أخرى ... أخفى دموعه في رفض ضمني للفتاة التي لا تستحق أن ترى تلك الدموع التي أعرضت عن مواساتها ... فالمواساة فعل إنساني لا يتطلب معرفة مسبقة ... وأما في ثقافتها كفتاة عربية فإن التعامل مع المشاعر الإنسانية يخضع لضوابط وشروط وخاصة إذا تعلق الأمر بين شاب وفتاة.

يعجبه ... أو أن أسرة ما قد قررت إلغاء الدفن لأن المرحوم قد غير رأيه. - إذا لا يوجد في هذا العمل عملاء مزعجين ؟

- نادراً جداً ما تعرض لهؤلاء المزعجين ... فمن يذهب الى أحد حوانيت دفن الموتى عادة لا يذهب الى آخر، حتى لو لم تعجبه الأسعار ... هم يريدون فقط إنهاء الأمر بسرعة وبدون الدخول في تفاصيل أو مناقشات ... لحظات يقضيها الشخص هنا و كأنها الدهر ... يحاولون إنهاء الأمر بسرعة بينما أستمع أنا بفعل كل شئ ببطيء و هدوء. - وهل في عملك هذا أي متعة أو سعادة؟ - أنت من يقرر وضع سعادتك في تابوت مغلق أو فتح ذلك التابوت وإقامتها من بين الأموات ... لا يوجد حدث ما إلا و له وجه من السعادة ... ربما قد لا يظهر هذا الوجه لشخص ما ولكنه بالتأكيد يظهر جلياً لشخص آخر، و كل ما عليك فعله ... هو التطلع للأمر من وجهه النظر الأخرى لتشاهدي بعينيك ما يراه هذا الأخر من سعادة. - و ما الجانب السعيد في موت شاب في الرابعة والعشرين من العمر؟ - بالنسبة لمن يحبون هذا الشاب فليس هناك ما يدعو للسعادة، و كذلك بالنسبة هذا الشاب الأنيق الذي جاء إلى هنا ليفتح معنا على ما يلزم لدفن أخيه التوأم ... أعتقد إنه كان في شدة البؤس و هو يتفق معي على تحضير أخيه للدفن ... أما بالنسبة لي أنا ... فقد شعرت بالسعادة و أنا أبيعها ذلك التابوت الغالي الثمن و أحصل على عمولتي من السيد رشيد ... و شعرت بالسعادة أيضاً بسبب العمولة التي سوف أحصل عليها من محل الزهور عندما اتفقت معهم على طيبة ممتازة ... و شعرت بالسعادة عندما رحل هذا الشاب عن الحانوت مرتاح الخاطر و هو واثق أنني سوف أعمل كل ما يريد و أكثر. - أسعديك بكونك تستغل مصائب الناس لمفعتك؟؟؟ - لست أنا من وضع القانون لست أنا ... أنه الرابط بين الحاجة و المنفعة ... أو ليس الطبيب يفعل ذات الشئ بمرضاة؟؟؟ الجراح ... المحامي ... أصحاب المطاعم ... العامل الذي يصلح لك عطل في سيارتك ... السباك الذي يأتي لبيتك من أجل كسر أو انسداد في بالوعة ما ... أسمعني هذا جيداً [فيما يعتصر الحزن قلباً، تسقط قطرات من سعادة ما على قلب آخر] ... فيما ينفجر أحدهم غيظاً نتيجة خطأ أو عطل ما يكون في الجهة المقابلة من هو سعيد و مغبوط لهذا العطل أو الخطأ ... هي الحياة يا صغبرتي من وضع القانون و لست أنا. - إذا الأمر كله متعلق بالبنف و ليس فيه شئ من مشاعر؟ هل لا تتألم لأم الناس؟ - هل يتألم الطبيب لرؤية عيادته تكنت بالمرضى؟ أليست منفعتهم في ألم الناس و وجههم ... تعلمين ما هو أكثر ما تعلمت من تلك المهنة؟ ... لقد تعلمت إن أخرج سعادتي من التابوت حتى و لو في أحلك الظروف ... كل ما أفعله هو أن أضع نفسي في الجهة المقابلة من المصيبة ... أنظر و أتأمل ... مثلاً عند الطبيب ... كنت أتأمل و أعرف أنني سوف أنفق مبلغاً لا بأس به ... كنت في شدة الألم و الضيق ... فماذا أفعل؟ نظرت إلى الطبيب مباشرة في عينيه و هو يعمل و تأملت للحظات كيف يراني؟ هو يراني مجرد جسد عليل، عمل ليس أكثر ... أنا فرصته لجني المزيد من المال و تحقيق السعادة من خلال النجاح في علاجي. - ماذا تقول ... أنت تنزع عن الأمور قيمتها و تعطيها صورة مادية و سطحية. - لن أدخل معك في نقاش حول القيمة ... فهي شئ نسبي من إختراع البشر ... كل ما أريد أن أقوله و بوضوح ... هو أنك من يقرر سعادتك أو تعاسك ... يمكنك أخذ الأمور و الأحداث بشكل من التأمل و تسليط الضوء على جوانب مختلفة أو التعامل معها على أنها مصائب مجردة ليس بها أي جانب مشرق ، و حينها ستكون نظرتك للأمور هي مشكلتك ... مشكلتك وحدك. - إتسمت سعادة و لمعت عينها و قالت في إعجاب = علمت الآن لماذا طلب مني السيد رشيد الحديث معك ابتم هنري و اتسعت عيناه و قال في ثقة - أفهم من ذلك أنك قررت البقاء و العمل؟ قالت سعادة و في عينها بريق لامع = بل قررت الرحيل و البحث عن عمل آخر ... حتى و لو كنت لا أملك ما أشتري به طعام اليوم .. إذا فعديتي كان بلا طائل. قال هنري هذا بنبرة عادية و متعاسك ... ثم أبدأ رشفة قوية من الحليب المخفوق بطعم الفراولة الذي كان يخفيه تحت الطاولة و هو ينظر إلى سعادة في لوم و فجأة مدت سعادة يدها و إنتزعت كوب الحليب المخفوق من يده و قالت في حسم : - لن أخفي سعادتي تحت الطاولة أو أضعها في تابوت ... سوف أخيا سعادتي و أتطلع إلى سعادات الآخرين و أفرح معهم ... سوف أعمل بكل كلمة سمعتها منذ الصباح و حتى الآن . توقفت سعادة عن الحديث للحظات ثم أخذت رشفة قوية من الحليب المخفوق الذي في يدها بينما هنري ينظر إليها في دهشة ثم قالت بحماس :- أعلم؟ هذا الصباح إختزقت أذني كلمات لإمرأة لا أعرفها، كانت تقول في حسم (إن بعض المشكلات تستحيل طرقاً للخلاص فقط إن تناولها الفرد بشئ من التحدي و الخروج عن المعتاد ... و قبل أن أتى إلى هنا و قبل حديثنا كنت أنظر إلى الأمور نظرة مجردة ليس فيها شئ من إبداع ... لم أكن أنظر للحزن أو الألم من وجهة نظر الأخر والتي قد تخرجني من حزني و الأمل إن تأملت فيها لبعض الوقت.

توقفت سعادة عن الحديث مرة أخرى للحظات ثم أخذت رشفة قوية من الحليب المخفوق الذي في يدها بينما هنري ينظر إليها في استنكار و غضب ثم استأنفت حديثها قائلة بحماس :- سوف أخرج من هنا و أبحت عن عمل آخر ... ربما عاملة نظافة أو نادلة، ربما أساعد الرسامين في ساحة مونتارتر و أجلب الماء و القهوة للساكنين بينما يرسمهم فنانون الأرفصة ... ربما ... و قبل أن تكلم حديثها، قطعها هنري منتزعا كوب الحليب المخفوق من يدها قائلاً في جدية :- وربما سوف تذهبين إلى قاعة الأعراس و الحفلات التي كنت أعمل بها و تطبلين مقابلة مسيو روبر مدير القاعة و تقولين له ... إن أباك هنري يأمرك أن توظفني اليوم لأنني بلهاة و كثيرة الكلام مثل عملائكم هنا ... و ربما أيضاً سوف تقبلين مني المائة يورو هذه و تشتريين طعاماً كما سوف تشتريين كوباً آخر من الحليب المخفوق لأنني لن أترك لك هذا. صممت سعادة للحظات غير مستوعبة تماماً لما يقوله هنري ... نظرت إليه مباشرة في عينيه ثم قالت و قد كادت تبكي من شدة الفرح = أنتقصد أن لك ابن و هو مدير في قاعة للأعراس و الحفلات و أنه سوف يوظفني لديه؟ - نعم هذا ما قصدته تماماً ... كما قصدت أن تأخذني المائة يورو هذه الآن و لا أن أتصل به و أخبره به أنت رائحة و جريئة و ذات شخصية جذابة. كم أحببت سعادة أن ترتمي في أحضان ذلك الرجل الضخم و تستريح برأسها الضئيل على صدره العريض ... يسمح بكفه الكبير على رأسها و يربت بجانها هكذا على كتفها ، و لكن ما كان لديها من موروث ثقافي منعها من ذلك فيما عدا مصافحة قوية بكلتا يديها و إتسامة عريضة نابعة من القلب و كلمات شكر متتالية لم تكف عن تكرارها حتى خرجت من الحانوت. خرجت سعادة من الحانوت كالخارج من التابوت ... انطلقت في خطوات واسعة و خفيفة وهي تكاد تطير من فرط السعادة ... إختفت وسط زحام باريس بين رجال نساء ... شباب و شيوخ و أطفال ... نظرت من حولها لترى طفلاً يبكي لفقدته بالون ملون يطير نحو الحبال ... تطلعت من حولها لترى بائع البالونات ينظر إليه فرحاً لأنه حصل أخيراً على فرصة لبيع بالون آخر، فقد يساعده هذا على سداف نفقات الدراسة الخاصة به. إنها الحياة ... الوجه و الوجه الأخر ... العلاقة الدائمة بين الحاجة و المنفعة. ففيمما تحمل البنا الحياة أحداثاً تبدأوا في ظاهرها حزينة و مؤلمة، تكون تلك الأحداث عنها بالنسبة إلى آخرين مصداً لبهجة لا ينقصها أي فكرة جنائزية ... كما قال سيوران.

ثم تطلع السيد رشيد باهتمام إلى وجه سعادة الذي زاد إصفراراً وشحوباً، وسألها بصوت فيه شيء من التوتر وهو يقدم إليها كوباً من الماء. كان موضوعاً أمامه على المكتب. - هل أنت بخير؟ إشرى بعضاً من الماء. أخذت سعادة من يده كوب الماء بيد ترتجف من شدة الإرهاق ... وضعت على شفتائها الجفانتان وقيل أن ترتشف قطرة واحدة منه ... وضعت مرة أخرى على المكتب دون حتى أن تبتل شفتاهما ... وضعت الكوب بأدب ثم إبتسمت للسيد رشيد في إرهاب إيتسامه باهتة ... فهي لم تكن أبداً لتشرّب من ماء الحانوتي فهو شوم و قد يجلب الموت أو المرض كما تلقنت منذ صغرها و فقاً لموروثات ثقافتها. نظر السيد رشيد إليها في تعجب ... ثم قال بلهجة جادة - أنت في حالة سيئة ... جسديك بحاجة إلى بعض الماء ... شفتاك جافتان كالخجارة ... و سامحيني ان قلت لك انني أسمع صوت معدتك تصرخ من مكاني هذا ... أنت بحاجة إلى طعام يا فتاتي. لم تتمالك الفتاة زمام مشاعرها و قالت بصوت منهدج و عينان دامعتان = كيف تتعاملان هكذا بلا مبالاة ... هل هكذا ليس للموت رهبة لديكم؟ ليس لشاب فقد حياته وهو مازال في الرابعة والعشرين أي نصيب من شفقة؟ نظر السيد رشيد بعقم في عيني سعادة الدامعتين و قال لها بهدوء - رهبة؟؟؟ من الموت؟؟؟ نحن شركاء في هذا العمل يا عزيزتي ... وهل يخشى الشريك شريكه؟ أم يعجز به ويوقره إن الموت لهو شريك عمل رائع ... يقوم بدوره في العمل على أكمل وجه و بدون أي أجر أو إنتظار نصيب في الربح، و إن غاب أو تأخر عن العمل يوماً، تعطل جميعنا تماماً و يكون يومنا في منتهى السوء. - و لكنه شاب في الرابعة والعشرين - كونه شاباً أو كهلاً، رجلاً أو امرأة ... هو الآن مجرد جسد مفرغ من معناه الإنساني ... القيمة التي تفصل بين كونه إنساناً أو شيئاً قد زالت عنه و هي الروح. - و لكنه بشرأ و ليس شيئاً - كان بشرأ ... هو الآن بالنسبة إلينا مجرد جثمان ... جثة تتعامل معها بالإكرام أو الإزدراء بناء على رغبة من لهم حق التصرف فيها ... جثة قد يقرر مقتنيها أن يحفظها لتبقى آلاف السنوات أو يحرقها و يبذر مادها في الهواء ... جثمان قد يضعونه في تابوت من ذهب أو يلقونه وسط كومة من القمامة في مقبرة جماعية ... هو مجرد جسد لا يشعر بالإكرام أو الإزدراء. إنطلقت كلمات السيد رشيد لتسبب سعادة في مستقر وجهها، فقد عاشت حياتها كفتاة مغلوطة على أمرها ... جسد بلا إرادة يقررون له مصيره و جثمان بغير مشيئة يفعلون به ما يشاؤون . سعادة يجب تختنن .. سعادة يجب أن تتعلم، سعادة يجب أن تخرج من التعليم ... سعادة يجب أن تتزوج ... سعادة يجب أن تطيع ... سعادة يجب أن تضرب وتعنف وتسب إن عارضت أو خالفت أو إحتجت ... سعادة يجب أن تصمت عندما يتم التحرش بها ... سعادة يجب أن تقتل أو يتم إختفائها لو تعرضت للإغتصاب خوفاً من الفضيحة ... سعادة ثم سعادة ثم سعادة ... صرخت الفتاة في غضب و الدموع تملأ عينها ... و لكنها لست جثة ... وأنا أفضل الموت جوعاً على أن ... قاطع السيد رشيد كلمات سعادة الغاضبة و قال بهدوء مزروح بحزم. - إسمعيني جيداً ليس لدي وقت للجدل ... لدي علم كثير على الذهاب الآن ... نصيحتي لك أن تتكلمي مع هنري قبل أن تأخذي قرارك بالرحيل أو البقاء. قال هذا و هو يشير بيده تجاه الرجل الضخم البطي ذو الحلة السوداء ثم خرج من الحانوت بينما تطلعت سعادة نحو الرجل الضخم الذي كان يرتشف بإستمتاع من الحليب المخفوق بطعم الفراولة الذي كان في كوب كبير يخفيه تحت طاولة العرض الزجاجية التي يقف خلفها ، و التي كان معروض بها أقمشة و أكفان بالوان مختلفة. تطلع هنري الضخم نحو سعادة في نظرة جادة وأشار إليها بيده أن تقترب ... تقدمت سعادة نحوه و عينها على كوب الحليب المخفوق الذي في يده ... و قفقت أمامه و معدتها تصدر أصواتاً غريبة في إحتجاج صارخ على ما تعاليمه من جوع و عطش. تطلع هنري إلى سعادة بنظرات كلها ملل و قال بصوت هادي، معرفاً نفسه - هنري ... أعمل هنا منذ سبعة عشر عاماً. سعادة في نبرة جادة و كلمات تميل إلى السرعة و تنقل الإحساس بعدم الرغبة في الحديث - مرحباً ... لقد طلب مني السيد رشيد أن أتحدث إليك قبل أن أرحل. - و هل إتخذت القرار بالرحيل؟. - نعم. - و لماذا لم ترحلي إذاً ، هل هناك ما يمنعك؟ إرتبكت سعادة بعض الشئ من رد هنري الحاسم و السريع و من نظرته إليها في ملل واضح، ثم قالت بهدوء مصطنع - لدي فقط بعض الفضول لمعرفة ما ستقوله لي. - الأمر متوقف على استقبالك و ليس على ما سوف أقول. - أنت محير ... ماذا تقصد؟ - أقصد أنني أتحدث إلى الموتى منذ سنين، و من ذلك لم يغير حديثي شيئاً من واقعهم. - ماذا تقصد بقولك هذا؟ ... هل تقصد أن حديثك معي بدون فائدة؟ ... و هل أنت ميتة حتى يكون الحديث معك بلا طائل؟ ردت سعادة في شئ من الحدة و كثير من التوتر - أشعر بالخوف من هذا المكان ... و منك ... و من هذا العمل ... لا أعلم كيف أنك صابر عليه لسبعة عشر عاماً. رد هنري بصوت هادي، لأنه عمل سهل و مريح ... تعلمين أين كنت أعمل قبل أن أنتقل إلى العمل هنا - أين؟ - في قاعة للأعراس و الحفلات. لم تتمالك سعادة نفسها و علت وجهها إبتسامة عريضة، حتى أنها أخفت إبتسامتها بيدها خجلاً من هنري الذي إبتسم هو الآخر إبتسامته من الأذن للأذن. أخذ رشفة كبيرة من كوب الحليب المخفوق الذي كان يخفيه تحت الطاولة ثم استأنف حديثه قائلاً - نعم لقد كنت أعمل في إحدى القاعات الكبرى في باريس و التي تسأجر من أجل إقامة الحفلات و الأعراس. - و كيف انتقلت من العمل وسط أجواء السعادة و البهجة إلى هذا العمل الكتيب؟؟؟ بسبب العملاء ... أو بالتحديد إزعاج العملاء ... إن عملاء الأعراس و الحفلات دائماً ما يهتمون بأدق التفاصيل بشكل مبالغ فيه ... ليس إهتمام عادياً يبحث على الفرح أو السعادة، وإنما إهتمام مغلف بطبقة غليظة من القلق و التوتر بل و أحياناً من الكبرياء و التعالي أيضاً ... حتى يصل الأمر لبعضهم لحد لشجار معنا أو التعامل مع المنظمين و التدل في بعض الأحيان كأخدُم أو العبيد. - و هل تستنكر على عروس أن تهتم بيوم عرسها؟ - ما أستنكره هو القتل ... إنهم يقتلون الحدث بنصال التفاصيل ... يقتلون سعادته و يضعونها في توابيت مخلقة من المظاهر الفارغة و التفاهات البعيدة كل البعد عن المعنى الحقيقي للسعادة، حتى أنك تجددين على سبيل المثال عروساً يتبكي من أجل كعكة العرس أو الشموع أو الإضاءة، أو حالة من الغضب قد تصل إلى حد الشجار بين أهل العروسين بسبب أي تغيير قد طرأ فجأة على قائمة الطعام أو أماكن جلوس المدعوين. قطع هنري حديثه مع سعادة، وأخذ رشفة كبيرة من كوب الحليب المخفوق الذي يخفيه تحت الطاولة ثم استأنف حديثه قائلاً في رضو سعادة :- أما العملاء هنا فليس لديهم أي إهتمام بالتفاصيل ... يتروكون لنا التفاصيل بينما يكونون هم منتهكين في الحدث، و إن حدث و اهتم أحدهم بالتفاصيل ... فيكون هذا عادة وسط حالة من الخشوع و الرهبة لتفعلها هالة مضيئة من الحزن الملانكي الخالي من الجدل. - إذا رفضك للعملاء و إهتمامهم بالتفاصيل هو ما جعلك تترك العمل مع الحياة و الانتقال إلى العمل مع الموت؟ - ما أرفضه هو قتل لحظات الحقيقية و وضعها في توابيت براقه ذات مظهر جميل ... و ما أرفضه أكثر هو الإزعاج و كثرة الشكوى ... ببساطة الموتى لا يشكون و لا يغيضون ... هل سمعت يوماً عن ميت تشاجر مع الحانوتي لأن لون الصندوق لم

وفجأة إنفتح الباب العريض الأنيق التصميم، وخرج منه الرجل الضخم ذو الحلة السوداء ... خرج ببطئ شديد وتقدم نحوهم بخطوات بطيئة و على وجهه نفس تلك النظرة الجادة التي لا تحمل أية مشاعر. وما أن راه الشاب حتى تقدم نحوه بسرعة ليبدأ الحديث معه بصوت منتهج و حزن شديد ، و وقف الشاب يشرح للرجل الضخم ما يريد من لوازم لجنازة أخيه التوأم، بينما الرجل الضخم محتفظاً بوجهه صامتاً لا يوح بأية مشاعر، مكتفياً ببعض إغماضات من عينيه من وقت لآخر كعوض من التأثير المصطنع ، و أما سعادة فقد كان قلبها ينظر على هذا الشاب و هي تسمعه يحكي كيف أنه قرر أن يعد كل شئ لأخيه بنفسه على أكمل صورة ... كيف لم يفترقان يوماً ... كيف كانا يذهبان في كل الرحلات معاً، حتى جاء اليوم الذي يعد فيه هذا الأخ لأخيه لوازم الرحلة التي بلا عودة. أثارت كلمات الشاب مشاعر سعادة بشكل واضح، ولكنها لم تمنعها من التفكير في السيد رشيد ... ففهما كانت درجة التأثير والإنفعال اللحظي بالحزن أو الألم ففي النهاية الأحران و الآلام لا تخص إلا أصحابها. كان القلق قد بدأ يتسرب إليها مخاطبة نفسها "أين هو السيد رشيد؟ هل رفض مقابليتي ... هل حرمتني عشرة دقائق من التأخير عن فرصة العمل التي أنتظرها منذ شهر؟" كانت تلك الأسئلة تتفاخر من عينها القلقة وهي ترى الرجل الضخم وقد بدأ الحديث بالفعل مع الشاب بدون حتى أن يلتفت إليها ... وفيما هو تقدم لتسأل الرجل الضخم عن السيد رشيد، صدر صوت مكتوم و كأنه صادراً من باطن الرجل الضخم: - مرحباً ... أنا رشيد. تطلعت سعادة إلى الرجل الضخم في تعجب، ثم مدت عنقه لتتلف خلفه ... واذ بالسيد رشيد مخفياً تماماً بجسده النحيل و قامته القصيرة ورأسه الأضلع وراء تلك الكتلة الضخمة التي للرجل البطي، وما أن تخطاه ووقف أمامه ليتحدث إلى سعادة حتى ظهر أمامها القلزم الذي يقف ومن وراءه جبل أسود. أحتت الفتاة رأسها في أدب متأصل فيها، وابتسمت إبتسامه باهتة قائلة بصوت متردد: - مرحباً ... أنا سعادة ... من طرف السيد مراد.

تطلع السيد رشيد إلى ساعة يده القديمة و الثمينة، و أخذ يطالعها لعدة ثوان ... ثم رفع عينيه عنها و بروية أخذ يتطلع إلى الفتاة فاحصاً أياها بعيناه المرهقتان من قلة النوم ... وقف يطالع الفتاة من اخصم قدميها حتى منبت شعرها ... دقق النظر قليلاً في تنورة الفتاة المشقوقة و الأكمام المقطوعة، ثم علت وجهه نظرة إبتياء غير صريحة أخفاها تحت إبتسامه مصطنعة.

وقال بصوت جاد ليس فيه شئ من مودة. - اهلاً يا سعادة ... مراد حدثني عن حاجتك إلى عمل ردت سعادة مباشرة بصوت هادئ في كبرياء وندية واضحة. - وحدتي أنا أيضاً عن حاجتك لفتاة تتحدث العربية. إبتسم السيد رشيد وهو ينظر في عيني الفتاة التي أبت أن تتحدث بالإكرامة وشموخ، ثم أشار إليها بيده أن تبعه متوجهاً إلى المكتب الأنيق الكائن في طرف الحانوت. جلس خلف مكتبه في إرهاب بينما ظلت هي واقفة أمامه و ما زال بداخلها رفض نسبي لواقع عملها في حانوت لدفن الموتى ... أشار إليها أن تجلس ثم بدأ حديثه قائلاً بصوت مرهق. عمل مرهق ويوم شاق. تطلعت الفتاة في ساعة يدها الرخيصة وهي ما زالت واقفة لم تجلس، ثم قالت بصوت لا يخلو من تعجب: - إن الساعة ما زالت الساعة وأربعين دقيقة، و أعتقد أن مواعيد العمل تبدأ من الساعة السابعة ... هل تمكن منك الإرهاق بهذه السرعة؟ إبتسم السيد رشيد إبتسامه مرهقة ثم قال في رضو كامل:

- مواعيد الحانوت هي التي من الساعة السابعة صباحاً وحتى العاشرة مساءً، و أما مواعيد العمل فهي أربعة وعشرين ساعة ... سبعة أيام في الأسبوع ... ونحن نظرات رجال الشرطة، علمنا حاضر في كل وقت ... إن الموت يا إبتني لا يعترف بالمواعيد، فهو دائماً ما يأتي وقتما يشاء و كثيراً جداً ما يحل بدون إندار أو إذن مسبق، ومهمتنا هي أن نلحق به وبسرعة ... أيضاً حل ... في أي وقت وتحت أية ظروف. كانت كلمات السيد رشيد واضحة و صريحة إلى حد ألقى الخوف في قلب سعادة ... شردت للحظات في كلماته فترأت ذلك الموت وكأنه شيئاً قوياً متشعباً بلباس أسود ذو قننسوة سوداء ... يحمل في يده منجل الحصاد ذو النصل الكبير اللماع ... يقود دراجة النارية السوداء و يجوب شوارع باريس بسرعة جنونية مغيراً إتجاهاته فجأة و بدون سابق إندار ... يضرب الناس بمنجله فيسقطون موتي يميناً ويساراً ... تتعالى الصرخات و بكثر العويل و أما هو فلا يبالي بالصرخات بل يستمر في قطع الناس بلا توقف و على وجهه نظرات جادة و إصرار و تحد ... بينما السيد رشيد في سيارة نقل الموتى يحاول اللحاق به وعلى وجهه إبتسامة عريضة و عيناه متسعتان و هو ينظر في متعة سادية لمن يصرفهم الموت بلا شفقة ... و رأت نفسها و هي جالسة مرتعبة بجواره و هي تصرخ في الناس محاولة تحذيرهم و لكن بدون جدوى ... فضجيج الناس يحول بينهم وبين سماع صرخاتها و إنشغالهم بأمور كثيرة يلهيهم فلا يلتفتون إليها أو حتى ينتبهون إلى ذلك الموت الذي يسرع بينهم ضارباً من يشاء بلا توقف. وفجأة ... قطع الرجل الضخم تخيلات سعادة عندما وجدته فجأة يقف بجوارها لترتجف بقوة بينما وقف الرجل في مقابل مكتب السيد رشيد وقال له بصوت منخفض و نظرات جادة وهو يقرأ من ورقة صغيرة في يده. - إن الشاب هناك يرغب في تعجيل لأخيه ... بالإضافة إلى صندوق العاج و السيارة المكشوفة و جميع ما يلزم التوصيل و الدفن ... ليس لديه أي شروط أو طلبات خاصة ... فقط يريد أن يبدوا كل شئ في أحسن صورة. ثم إبتسم إبتسامه خبيثة و لمعت عيناه و استأنف قائلاً - إن الطيبة من أجل شاب في الرابعة والعشرين ... حادث سيارة ... الجثمان في مستشفى جورج بومبيدو ... و الصلاة على الجثمان في كنيسة "سان لويس" ... و كما تعلم فلن يخل أحد على هذا المحبوب الصغير مهما عرضنا عليهم ... لقد عرضت بالفعل مجموعة الزهور رقم واحد كما عرضت نظام العناية و التعجيل للمقبرة لمدة سنة ... و تم الإتفاق على كل شئ. قال السيد رشيد في جدية إمتزجت برضى و على وجهه إبتسامة نصر مرهقة. - ممتاز ... أخبر توماس أن يذهب بالسيارة بسرعة إلى المسفلة ... غسيل و تلميع ... أريدها لامعة و براقه أكثر من صلعتي تلك، و إتصل براسيل في محل الورود حتى يرسل اللازم ... و لا تنسى أليكس و لونا ... فعليهم الذهاب إلى الكنيسة و تحضير المكان. أخذت الفتاة تطلع إلى وجه السيد رشيد و وجه الرجل الضخم و هي في حالة من الإبتياء و الإشمزاز ، و بينما كان الإثنان منتهكين في تحضير الفاتورة ... كانت هي تتفكر بهذا في داخلها " كيف يتعاملان مع الأمر بتلك القسوة و اللامبالاة؟؟؟ كيف إنحصرت كل إهتمامهما في نقطة واحدة و هي الثمن؟؟؟ كيف لإتسان له قلب و مشاعر أن يكون بتلك القسوة التي تسمح له باستغلال الموت والأحران للحصول على أرباح من ذلك الشاب السكين أو من عائلته ... الأيكفى ما هم فيه من بلاء ... إن هذا هو ما يقال عنه ... الموت و خراب الديار. وفجأة شعرت بدوار شديد يتملك من رأسها، و ألم يضرب معديتها بقوة لحقه رغبة شديدة في القئ ... ظهرت علامات الإعياء على وجهها مما جعل السيد رشيد يقطع حديثه مع الرجل الضخم قائلاً - اذهب أنت و قم بالأمر، و لا تبخل في أي بند.



"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 تفضل بمواساتهم سواء بالحضور أو بالإتصال أو البرق

نياحا لروحها الطاهرة

الرب يعوض الجميع على تعب محبتهم

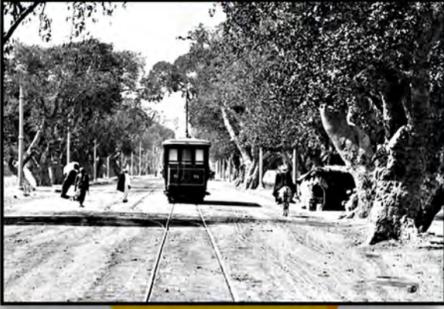




العمارة الشيك أم تفاصيل غاية في الروعة دي جابر بنعدي عليها و مناخدش بالنأ .. دي عمارة عبد الحميد الشواربي الي موجودة لسه لحد دلوقتي في محطة الإسعاف الي تحتها بتاع العصر عمارة من أفخم عمارات القاهرة موجودة على ناصية شارع رمسيس مع شارع 26 يوليو (أو شارع فؤاد زي ما كان اسمه زمان) .. ابوة هي الي قدام دار 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 العتيبة 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 والنكلة الحديثه في الاربعينات كانت مسدسه الشكل و مصنوعه من النيكل والالمنيوم و لذلك سميت النكلة الحقيقيه بسبطه اي ان النكلة 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 الخديوية ..
بدايات القرن الماضي.



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



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



بورسعيد
شارع التجاره
سنة 1905



منزل احد المصريين
سنة 1٨٩٥
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 يابعها .. 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 للتهرب و لم
تكن العشرين جنبه قد ظهرت بعد.



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



EGYPT'S AID TO BELGIUM, 1918

معوونة مصر إلى بلجيكا
١٩١٨

معرض بلجيكي - سنة ١٩١٨ - اعترفت بلجيكا بمساعدة مصر في الحرب العالمية الأولى

معوونة 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 للغة جسدك وتعبيرات وجهك ألا تعكس أي توتر أو استياء من جانبك، لأن ذلك قد يعطيها انطباع بعدم إكمال الحديث، وحاولي قدر الإمكان ألا تظهر في فضولك لمعرفة المزيد، وسؤال الكثير من الأسئلة حتى لا تشعر ابنتك بأنك تريد 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 وتأييدك قد يزيد هذا الضغط عليها حاولي في البداية التأكيد على ثقته 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 التأثير 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، وأنتك 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، وتذكرني دائماً في كل مرة تحكي لك فيها عن نفسها أنها تتصرف مثلك حاولي التركيز عليها هي واستمعي بقلبك قبل عقلك.

لا تحكي أموراً شخصية 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 تقلبي 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 لحداث 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:

- اقربي وبعثي 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 تغلبي أن البلوغ أيضاً يرتبط في مختلف الأديان بتقوس 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 ومعرفتها لجسمها واحتياجاتها النفسية والعاطفية، فلا مجال هنا للخجل أو التراجع. وتذكرني أن ماتخلين 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 ويخطوات 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 موثوقاً وأميناً 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 كلي 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 المسكينه 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 ركل 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 سيستأذنيك 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 يكرر 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 يُفعلوا 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 يميز 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 For First Time Customers! DISCOUNT

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

قل ولا نقل:

– قل: مصير الأمة ومصاير الأمم مكيدة ومكاييد، مصيدة ومصايد. ولا نقل: مصائر ومصائد ومكائد؛ لأن الباء في مصير وأمثالها أصلية وليست زائدة.

– قل: توَعَلَّ في البلاد وتخلل في البلاد. ولا نقل: نسل فيها وإليها؛ لأن التسلل خروج وتخلص من زحام أو جمع.

– قل: أجاب عن السؤال، وهذا جواب عن الكتاب. ولا نقل: أجاب على السؤال وهذا جواب على الكتاب. إذ لم يسمع في اللغة استخدام على مع الفعل أجاب.

– قل: ألف هذا الكتاب على وفق منهج الوزارة. ولا نقل: ألف هذا الكتاب وفق منهج الوزارة، لأن وفق تعني القدر والكفاية يقال: كسب فلان وفق عياله، أي كفايتهم.

– قل: كابد العدو الحسارة. ولا نقل: تكبد العدو الحسارة، لأن تاء تفعل تكبد في الفعل معنى رغبة الفاعل، وليس في معاني تكبد ما يحمل معنى المشقة المراد.

– قل: يؤثر في الشيء.

ولا نقل: يؤثر على الشيء.

– قل: احتفل أهل العراق عربهم وتركاهم وأكرادهم.

ولا نقل: احتفل أهل العراق عرباً وتركماناً وأكراداً لأن نصب (عرباً) وأمثالها يعربها حالا، والحال يتبدل أي قد يكونون غير عرب في موضع آخر وهذا خطأ!

– قل: فلانٌ مفترض.

ولا نقل: فلانٌ مفترض، ورد في لسان العرب: (اعترض الشيء: أي جعله غرضه وهدفه)، وهو المعنى المراد.

مقتبس من كتاب قل ولا نقل للدكتور مصطفى جواد.

الدولة العميقة

قرأت لك إعداد/ م. مجدي عزيز - أمريكا

من ويكيبيديا، الموسوعة الحرة
الدولة العميقة (بالإنجليزية: Deep state) أو الدولة المتجذرة أو دولة بداخل دولة مفهوم شائع غير اختصاصي يُستخدم لوصف أجهزة حكم غير منتخبة تتحكم بمصير الدولة (كالجيش أو المؤسسات البيروقراطية المدنية أو الأمنية أو الأحزاب الحاكمة)، وقد تتكون الدولة العميقة بهدف مؤامراتي أو بهدف مشروع كالحفاظ على مصالح الدولة كنظام حكم. يفترض بأن للدولة العميقة عناصر موجودة في مؤسسات ومفاصل الدولة المدنية والعسكرية والسياسية والإعلامية والأمنية، وتقدر هذه العناصر التي تعمل صوب أهداف مشتركة من التأثير وتوجيه مؤسسات الدولة الرسمية وقراراتها السياسية.

من الأمثلة الشائعة على مفهوم الدولة العميقة، الدولة العميقة أو المتجذرة في تركيا، والدولة العميقة في الولايات المتحدة (وكالة الأمن المركزي والولايات) ومصر (الجيش وكبار رجال الأعمال)، وغيرها. من الممكن أن تكون الدولة العميقة، حين تسمى بدولة داخل دولة، أن تصف بعض الأحزاب والجماعات التي تتصرف كأنها دولة لكن ضمن حدود دولة معترف بها، أو الأجهزة المخبرية لدولة ما.

بيننا وبينك

بقلم / م. مجدي عزيز - أمريكا



بيننا وبينك يا حبيب قلبي
كلام مكتوب ف عيون بتخبي
بتشيله قلوب مليانه حنين
خبته لسنين عن عين حاسدين

بيننا وبينك
جمال فتان، وقلب حنان
وورد ف بستان، بأمل سهران
ترجع لحبيبيك زى زمان

بيننا وبينك
لوم وعتاب، عتاب أحباب
كانوا متواعدين، ع الوفا ناوين
ويكفيني منك أفضل جنبك
وأفضل احبك لسنين وسنين

بيننا وبينك
لحن وغنوه
وفجر وضى
وعمر اهو جاي
بأيام حلوه وما لهاش زى

كانت الإيد دايماف الإيد
ياما كنت بتفرح ياما كنت سعيد
بلاى كلام أو حتى سلام
وكانت اللصه شايله الهمسه
وبتوصلك شايله حنان
ماشافوش انسان

بيننا وبينك
سر خطير مع حب كبير
مليان إحساس، حسدوه الناس
وحكموا عليه من غير تفكير

بيننا وبينك
مشوار عمر، وحب العمر
ونظرة ف عيني، يا حبيب عيني
تشرحك حالى ع البعد يا غالى
مهما الأيام بتروح وتمر

بيننا وبينك
صحو لايام، غفو وأحلام
وعيون ما تنام
أضناها الشوق، بتبص لفوق
شايهاها نجوم، بتعد نجوم
يوم ورا يوم وتستننى ف يوم
ترجع وتطل يا سيد الكل
من وسط سحب، أو خلف غيوم

المرأة ناقلة الحضارات وحجر الزاوية لبناء مجتمع مثقف

بقلم الأديبة الشاعرة والإعلامية / عبير حلمي - مصر



والسياسية، والاقتصادية. وقد أولت العديد من المنظمات والهيئات والدول الاهتمام بهذا المجال، وذلك من خلال إقامة مجموعة من المؤتمرات والندوات، وأشارت هذه الفعاليات بكافة أشكالها المتنوعة إلى أهمية تمكين المرأة، وإعطائها الحق الكامل بالعمل في كافة الميادين.

أما الآن وعلى المستوى العالمي والمحلي تحظى النساء بفرص محدودة من القيادة والمساهمة في العملية السياسية، إذ يعانين من التقييد في أدوارهن كناخبات أو مسؤولات؛ سواء في مكاتب الاقتراع، أو الخدمة المدنية، أو في القطاع الخاص، والأوساط الأكاديمية. وهذا يحدث بالرغم من إثباتهن لقدراتهن كقائدات ورائدات في عملية التغيير، بالإضافة إلى حقهن في المشاركة في العملية الديمقراطية بشكل متساو مع الرجل. ولكن تواجه النساء العديد من المعوقات التي تحول دون مشاركتهن في السياسة؛ كالحواجز الهيكلية التي تفرض من خلال مؤسسات وقوانين عنصرية لا تزال تحد من خيارات المرأة في الترشح للمناصب

أصبح عدد النساء في بعض الجيوش مقارباً لعدد الرجال، وتختلف النسب المئوية بين عدد الرجال وعدد النساء من دولة إلى أخرى، وذلك وفقاً للحاجة والحواجز والقوانين التي تعنتي بانضمامهن للقوات المسلحة، وتراوح هذه النسب بين 5% إلى 25% أو أكثر في بعض الجيوش.

وأيضا تساهم النساء في القوات المسلحة في عدة مجالات؛ كالإدارة، وأماكن المراقبة، والصحة، والهندسة، والأطفاء، ودراسة الموكب. وما زال عدد البلدان التي تعطي للنساء مهاماً نشطة في الجيش والجهات الفاعلة قليلاً، بالرغم من بلوغهن لرتب عسكرية عالية، وتسلمهن لمهام مختلفة في جيوش العالم منذ القدم كان للنساء دور أساسي في الرعاية الصحية، وذلك من خلال التمريض، واستعمال الأعشاب الطبية، وتأمين العلاجات المنزلية، أما الطب كمهنة فقد اقتصر على الرجال وحدهم، ففي بدايات القرن الخامس عشر صدر قانون في أوروبا يمنع ممارسة الطب دون التدريب في الجامعات، ولم يكن مسموحاً للنساء الالتحاق بالجامعات حتى بدايات القرن العشرين.

ونرى اليوم النساء ينافسن الرجال في هذا المجال، ولكن بالرغم من ذلك نرى اختلافات في الاختصاص الطبي بين الجنسين؛ إذ تفضل النساء التخصصات التي تتلاءم مع حياتهن العائلية، لذا فإنهن يفضلن اختيار الطب العام أو طب الأطفال أو الطب النفسي على تخصصات الجراحة والقلب.

وأخيراً... لم يكن وضع المرأة في الوطن العربي مختلفاً عما كان عليه في مناطق أخرى من العالم، حيث مر هذا الوضع عبر التاريخ بمراحل من التمييز، مما أدى لخضوع المرأة لقيود على حقوقها وحريرتها. يتبع في العدد القادم...

تعود إلى قاعدة شاملة لهما تتلخص في قوله تعالى (يا أيها الناس إنا خلقناكم من ذكر وأنثى وجعلناكم شعوباً وقبائل لتعارفوا إن أكرمكم عند الله أتقاكم إن الله عليمٌ خبيرٌ). فالمقياس في التفاضل تقوى الله وهو مقياس عام شامل للنوع الإنساني يشمل المرأة والرجل على حد سواء واختلاف الرجل عن المرأة ليس اختلافاً في القيمة الإنسانية بل في الإيمان والعمل، بالتالي فإن المرأة قد تفوق الرجل إذا ما أخلصت لله تعالى في عملها،

"لا يحيا ننف في رحم الأم ذكراً كان أو أنثى ألا الذي يحتضنه رحمها سبحانه الله العاطي الوهاب"

يقول الله تبارك وتعالى: (لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَن يَشَاءُ إِنِائَاتًا وَيَهَبُ لِمَن يَشَاءُ الذُّكُورَ* أَوْ يَرْوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاتًا وَيَجْعَلُ مَن يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ

فالإسلام لم يرجح الرجال على النساء كما كرم المرأة كونها نصف المجتمع وحقق لها التكامل مع الرجل، وكفل لها حق الإرث فهي أكثر من 30/ حالة تساوى الحفظ أو يزيد نصيب المرأة

هناك توازن بين الحقوق والواجبات، فعلى المرأة واجبات مثل ما لها من حقوق، وإن الحقوق التي أعطاها لها الإسلام لم تبلغه مثيلاتها في الدول المتطورة التي تدعي الحضارة والمدنية

لمحة عن أوضاع المرأة في العصر الحديث:

بدأت المحافل الدولية منذ عام (1972) على وجه الخصوص تهتم بقضايا المرأة، فأعلنت الجمعية العامة للأمم المتحدة عام (1975) سنة دولية للمرأة، كما أعلنت الفترة من (1985-1976) عقداً دولياً للمرأة، ثم اعتمدت الاتفاقية الدولية للقضاء على كافة أشكال التمييز ضد المرأة في عام (1979) واعتمد مؤتمر نيروبي الدولي عام (1985) الاستراتيجيات المرتقبة للنهوض بالمرأة خلال الفترة (2000-1986) وأكدت منظمة اليونسكو في مؤتمرها العام سنة (1989) وفي خطتها المتوسطة للأعوام (1990-1995) على ضرورة تحسين أوضاع المرأة وتخفيض نسبة الأمية خاصة بين النساء

ورغم كل الجهود التي كانت تبذل لتحقيق تساوي الفرص بين المرأة والرجل، ما تزال الفجوات بين الجنسين كبيرة في مختلف المجالات، ولا يزال يتعين على المرأة في كثير من الدول العربية أن تقطع شوطاً طويلاً للحصول على حقوقها، فالنساء يشكلن 70 ٪ من فقراء العالم وعدد النساء الأميات في العالم يفوق عدد الرجال بنسبة اثنين إلى واحد، وتشكل البنات ما نسبة 60٪ من الأطفال الذي يفتقرون إلى الحصول على التعليم الأساسي وكثيراً ما تعمل ساعات أطول مع ساعات عمل الرجل دون تقدير لعملها أو اعتراف به، ويخيم خطر العنف بمختلف أشكاله على حياتهن في العديد من المجتمعات

ومنذ بداية العقد العالمي للمرأة وحتى مؤتمر بكين عام 1996 ازداد الاهتمام بقضية تمكين المرأة، وإتاحة الفرصة لها لممارسة دورها بفعالية مثل الرجل، والمساهمة في صنع القرار في مختلف مجالات الحياة الثقافية، والاجتماعية،

هذه العادة القديمة حتى القرن السابع عشر

مكانة المرأة في الصين قديماً:

بالنسبة لوضع المرأة في الصين القديمة كان يختلف نوعاً ما عن مثيلاتها في البلاد المجاورة حيث كانت المرأة الأم تحظى بنوع من التقدير والاحترام من أبنائها إلا أن هذا لا ينكر وجود تشديد صارم على خروج المرأة من المنزل بالإضافة إلى الحرص على تربية الأولاد بشكل كبير، لكن لا يخلوا الأمر من التمييز بين الذكور والإناث من قبل الأهل وخصوصاً الأب فكان الذكور يحصلون على التعليم والتثقيف والرعاية دون أن تتال الإناث مثل ذلك، ولا تعلم الفتاة سوى بعض الأعمال في المنزل، كالخياطة والحياكة غزل الصوف على يدي والدتها وكان هناك تشديد من قبل الزوج على خروج المرأة من البيت لوحدها

مكانة المرأة عند البابليين:

كانت منزلة المرأة عند البابليين منزلة رفيعة كما كانت في مصر، حيث كان من حق النساء تعاطي الأعمال التجارية لحسابهن الخاص وغيرها من الأعمال، مستقلات تمام الاستقلال ويقمن في مقام الكتبة ولتحقيق ذلك كان لابد من الاستعداد اللازم في مكان مخصص لتأهيلهن لهذه الأعمال، وقد انخرطت جماعة منهن في خدمة الدواوين والمصالح الأميرية، كما كانت تنتظم المرأة في سلك الكهان وكان من حقها التمتع بالملكية الخاصة وحق الشهادة الكاملة كالرجل وحق التصرف فيما تملك من أرض أو عقار أو حيوانات أو عبيد، وإذا غاب زوجها ولم يكن له ولد في سن الرشد تعود إليها رئاسة الأسرة وإدارة شؤون البيت والأملاك، ولها مقابل ذلك ثلث إيراد زوجها. وقد منح حمورابي للمرأة، حق الطلاق إذا رأت في تصرف زوجها ما يجعلها تشك به أو إذا أهملها زوجها، وعلى القاضي أن يتحقق من دعوى المرأة وأن ينصفها إذا ثبت له صدقها وكان للزوج أن يرهنها حتى تتمكن من سداد دينه، على أن لا يتجاوز هذا الرهن ثلاث سنوات كما يستطيع بيعها إذا ثبت له خيانتها. من الملاحظ أن وضع المرأة في بلاد الرافدين كان يدعو إلى الرضا والارتياح نسبياً ويعتبر متقدماً بشكل كبير إذا ما قيس بوضع مثيلاتها في الصحاري المجاورة

مكانة المرأة في الجاهلية:

مر وضع المرأة في الجاهلية بمراحل متفاوتة ومتناقضة، حيث كانت بعض القبائل في الجاهلية تعد المرأة كالسائمة فهي تورث كما تورث السوائم ويتصرف بها الذي يريتها كيفما يشاء، يتزوجها أو يرغمها على البغاء والفجور، أما بالنسبة لمهر المرأة فكان ثمناً لها يقبضه ولي أمرها وكان المهر عدداً من الإبل يسوقها الخاطب إلى خيمة أهل مخطوبته فيسمى السياق، وكان عدد هذه الإبل يقدر على مكانة المرأة في قومها وحظها من الحسن والجمال، ولم يكن هناك حد لتعدد الزوجات عند عرب الجاهلية،

المرأة في الإسلام

في القرآن خط فكري يفضل الرجل على المرأة في المسؤولية وفي نتائجها، بل أن مسألة التفضيل

إن المرأة تؤثر بشكل كبير في المجتمع، فهي البنية الأساسية لتقدم المجتمع، لأنها مربية الأجيال. وقد برعت المرأة في الكثير من المجالات وناهست أيضاً الرجال حيث أثبتت انه لا يمكن وصف المرأة بالضعف وقلة الذكاء فقد وصلت إلى الرئاسة وهناك المهندسات اللاتي برعن في مجالاتهن فالبحرينية مريم جمعان أول امرأة تحصل على الزمالة الهندسية الكيميائية من بين 97 امرأة على مستوى العالم والأولى على الشرق الأوسط. أما عائشة الهاملي فهي أول امرأة تقود طائرة في الإمارات، وتعتبر أول عضو نسائي في مجلس منظمة الطيران المدني الدولي، وأصغرهم سناً

لعبت المرأة دوراً مهماً في المجتمع المصري، وكان لها مكانة خاصة ودور فعال حيث تساوت مع الرجل وتقلدت أمور السياسة والحكم. فقد حكمت حتشبسوت مصر في الفترة من 1479 قبل الميلاد حتى 1457 قبل الميلاد، وكان لها دور تاريخي في تعصيد أركان الدولة في ميادين الدين والتجارة والسياسة الداخلية والخارجية

المرأة عند اليونانيين القدماء:

مرت المرأة بمراحل مختلفة في اليونان، لكنها كانت في أكثرها مسلوية الحرية والمكانة وكانت الشرائع اليونانية لا تكاد تحميها من أي خطر يهدد كرامتها يقول الخطيب (ديموسين) في إحدى خطبه: "تزوج النساء لترزق بأطفال شرعيين، ولكي توفر راعياً مخلصاً للبيت ونملك الخيليات خدمتنا وللعناية بشؤوننا اليومية والعشيقات لمتعة الحب"

المرأة عند الرومان القدماء:

رغم أن الرومان شأنهم شأن الإغريق كانوا ذكريين في توجهاتهم إلا أن مكانة المرأة لديهم كانت تختلف عن مكانتها في اليونان، وربما كان لها بعض التأثير على العديد من المواقف، ولم يحدث أن عاشت نساء روما في العزلة نصف الشرقية التي عاشتها المرأة اليونانية، لكن مع ذلك كانت تحت سيطرة الذكر، سواء كان والدها، زوجها، أخوها، وعند قدماء الرومان كان انتقال ملكية المرأة من أبيها إلى زوجها يتم بطريق البيع بالقبض وبها يدفع الزوج الثمن لقاء الحصول على الزوجة، مثل أي سلعة تباع وتشتري لغاية القرن السابع عشر ومقدمة القرن التاسع عشر، فإذا كانت المرأة المسكينة أعوية بيد الرجل لهذه الدرجة، يحبسها مادام متديناً، ثم إذا دخله حب اللهو والترف يخرجها ليلعب بضعفها ثم إذا فتنها وأتلف أدها بما يخترعه لها من أنواع البذخ والزينة يراها حملاً ثقيلاً عليه فيعيدنها إلى حبسها بأشد مما كان وإن فن القراءة عند الهنود والقدماء لا يلبق بالمرأة حتى لا يقوى سلطانها على الرجل من خلال القراءة، ثم أن القراءة تؤدي إلى نقص فتنة المرأة فشرعية مانو في الهند لم تكن تعرف للمرأة أي حق مستقل عن حق أبيها أو زوجها أو ابنها وفي حالة وفاة الأب والزوج فإذا انقطع هؤلاء جميعاً وجب عليها أن تنتمي إلى رجل من أقارب زوجها بالنسب ولا يجوز أن تستقل بنفسها بأي حال من الأحوال، وأشد من تكران حقها في معاملات المعيشة تكران حقها في الحياة المستقلة عن زوجها، بل أن تحرق معه على موقد واحد عندما يموت وقد دامت

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

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

Email: 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

www.charisadaily.com

موقع إلكتروني مختلف
لكل الجالية العربية بأمريكا
لإعلاناتكم رجاء الإتصال على

+1(626)261-9969

Email: info@charismdaily.com
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 Dally كاريزما

charisma daily | كاريزما ديلي



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

www.charismadaily.com

