

Charismaa
Newspaper

كاريزما

USA
Happy
Mother's
Day



الأربعاء (1-31) مايو 2024 العدد 75 - السنة السابعة

الهدف بين يديك Wednesday - (May 1 - 31) - 2024 - Volume No. 7 - Issue No. 75

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief

Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير

وائل لطف الله

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

www.charismadaily.com



دليل مبسط لفهم مختلف مراحل الإنتخابات الرئاسية الأمريكية 2024

صور مجهولة في حياة إحصان عبد القدوس

إحتياجات الزوجة من الزوج ومدى تسديدها

تعرف على أصل أشهر أمثالنا الشعبية وسبب قولها

خداع الخطية وشرك الشيطان!

فعاليات إفتتاح وختام

مهرجان هوليوود

للفيلم العربي الدورة الثالثة



نساء تربعن
على عرش التاريخ

نشأة السينما
وتطورها

عاطف عدلى
4
24

أولمبياد فرنسا
بين الماضي والحاضر

كل ما يهم المهاجر
المصري والعربي
بين يديك

نزل التطبيق - App الخاص بـ كاريزما على تليفونك
باسم كاريزما ديلي charisma daily بالعربي أو الانجليزي

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Charisma
Daily
كاريزما

كاريكاتير الغلاف خاص لجريدة كاريزما - شكر خاص لرسام الكاريكاتير: الفنان الدكتور/ عاطف عدلى

www.termikepestcontrol.com

TERMiKE
PEST CONTROL



**Got Termites?
Call Termike Now!**

**CALL 714-222-1326 TODAY
TO SCHEDULE A FREE TERMITE INSPECTION**



اتصل لإجراء فحص مجاني الآن
OUR TERMITE SERVICES



PR8832



STRUCTURAL FUMIGATION

-Low Cost Termite Fumigation
-Fumigation Warranty

TERMITE CONTROL SERVICE

-Localized Termite Treatment
-Preventive Solutions



TERMITE DAMAGE REPAIR

-Dryrot, Fungus & Termite
-Prevent Future Damage



\$200 OFF

**First Termite
Control Service**

Get \$50



**Pest Control
Service**

137 W Chapman Ave, Suite C, Fullerton CA92832

Tel: (714) 222-1326 Fax: (909) 843-6350 info@termikepestcontrol.com



St. Mary Pharmacy

Northridge

8254 White Oak Ave Northridge, CA 91325

Ph: (818) 975-8004

Chatsworth

9917 Topanga Canyon Blvd Chatsworth, CA 91311

Ph: (818) 960-4521



Dr. Beshoy Gerges



Dr. Paul Gerges

- FREE DELIVERY
- BLOOD PRESSURE SCREENING
- DIABETES MANAGEMENT
- HERBAL SUPPLEMENTS
- OVER-THE-COUNTER PRODUCTS
- IMMUNIZATIONS
- MEDICAL SUPPLIES
- COMPLETE MEDICATION REVIEW

- توصيل مجاني للمنزل
- قياس ضغط الدم
- قياس سكر الدم (التراكمي)
- المكملات الغذائية
- الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبية
- التطعيمات
- مستلزمات طبية
- مراجعة كاملة للأدوية

CALL US TO TRANSFER YOUR PRESCRIPTIONS
Where we deliver personalized patient care

مكتب المستشارية

جيهان توماس



الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

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

Email. gihanthomaslaw@yahoo.com

Address: 930 Colorado Blvd, Unit 2, Los Angeles, CA 90041

www.gihanthomaslaw.com

موقع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

www.charismadaily.com

Email: info@charismadaily.com
Email: infocharismaaa@gmail.com
Email: waelloutfalla@yahoo.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 ورئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والإقتصادي

د. م. جيون جندي

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيفين لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

هاكيس فايق

رياضة

كابتن / صونييل ونيس

كابتن / هاني أيوب

فنون وديكور

سامر رياض

نبرمين مورييس

نيفين مفرح

منال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - مارينا - هاجي

أبو الفين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

تكريم الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا للقائمين على مهرجان هوليوود للفيلم العربي في ختام دورته الثالثة



كرم الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا وبحضور رئيس الإتحاد رجل الأعمال السيد / رأفت صليب وأيضاً النائب المهندس / هشام ستيته وجزء كبير من مؤسسى وأعضاء الإتحاد لتكريم الفنانة إلهام شاهين تقديراً لمسيرتها الفنية المتميز، وإلى جانب تكريمها كان هناك عرض خاص لفيلم "يوم للستات" من بطولتها وإنتاجها وأيضاً تم تكريم المخرج المصري الأمريكي مايكل باخوم رئيس مهرجان هوليوود للفيلم العربي نيابة عن أسرة المهرجان والمجهود الرائع المبذول هناك فيحرص الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا دائماً على تشجيع الكوادر الشابة الجادة المتميزة والمتجتهدة في جميع المجالات من المصريين، وأيضاً يحرص الإتحاد على التواجد الفعال والمثمر بجميع المناسبات المصرية والعربية المقامة في الولايات المتحدة الأمريكية. وبمشاركة العديد من النجوم العرب في المهرجان من بينهم ليلي علوي، ظافر العابدين ونور النبوي، أقيمت الدورة الثالثة لمهرجان هوليوود للفيلم العربي في لوس أنجلوس، وخلال الافتتاح تم تكريم إلهام شاهين وحصولها على جائزة "عزيزة أمير" كأفضل فنانة وصانعة أفلام عربية.

تم افتتاح مهرجان هوليوود للسينما العربية بعرض فيلم «رحلة 404» بطولة منى زكى. حضرت الفنانة ليلي علوي مع جمهور المهرجان بعد عرض فيلمها «مقسوم» المشارك في المسابقة الرسمية السبت، فيما اختتمت الفعاليات يوم الأحد 21 من أبريل الماضي بعرض الفيلم السعودي «إلى ابني» بطولة الفنان ظافر العابدين. وشهد حفل الختام الذي أقيم مساء (الأحد 21 من أبريل الماضي) توجيه تحية خاصة للفنان الراحل صلاح السعدني؛ تقديراً لمسيرته الفنية الطويلة، فيما نعته الفنانتان ليلي علوي وإلهام شاهين على خشبة المسرح، بالحديث عنه وعن ذكرياتهما معه بعدما عرض مقطع قصير عن مسيرته الفنية، ووقف الحضور دقيقة صمت حداداً على رحيله، وبهذه المناسبة يتقدم الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا إلى أسرة الفقيه بخالص التعازي القلبية فنسأل الله أن يرحمه ويسكنه فسيح جناته وأن يلهم أهله وذويه الصبر والسلوان.

يتبع .. تفاصيل الخبر، التقرير صفحة 16

الإتحاد العام للمصريين بالخارج بالولايات المتحدة الأمريكية



لزيارة موقعنا للتواصل والإشتراك في العضوية وصفحات الـ Social Media



www.egyptiansunited.org





MASHNEY LAW OFFICES

The Law Firm to Trust

Protecting You & Your Family Since 1992

المحامى سامى المشنى

خبرة أعوام طويلة
وموضع ثقة العرب الأمريكيان
لحمايتك أنت وعائلتك
منذ عام 1992



- Auto accidents
- Personal injury
- Workers compensation



حوادث السيارات الإصابات الشخصية تعويضات العمال

Tel: 800-555-6655
335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801
www.MashneyLaw.com

كليبتون في العام 2016 - ولكن لا يفوز في المجمع الانتخابي، وبالتالي يهزم في الانتخابات. وتطبق جميع الولايات باستثناء اثنتين قاعدة مفادها أن الفائز يحصل على كل شيء، وبالتالي فإن أي مرشح يفوز بأكثر عدد من الأصوات يحصل على جميع أصوات الولاية. تميل معظم الولايات بشكل كبير نحو حزب أو آخر، لذلك يركز كل حزب عادة على اثنتي عشرة ولاية أو نحو ذلك ليتمكن من الفوز فيها. وتعرف هذه باسم معركة الولايات.

من هم الذين سيتم انتخابهم أيضاً؟

سينصب كل الاهتمام على من سيفوز بالترشيح، لكن الناخبين سيختارون أيضاً أعضاء الكونغرس - الهيئة التشريعية للحكومة - عندما يذهبون للاقتراع. وسيكون التنافس على جميع مقاعد مجلس النواب البالغ عددها 435 مقعداً، في حين أن 33 مقعداً فقط من مقاعد مجلس الشيوخ متاحة للتنافس عليها في الانتخابات. ويسيطر الجمهوريون على مجلس النواب بينما يسيطر الديمقراطيون على مجلس الشيوخ. ويتولى المجلسان تقديم والتصويت على التشريعات، ويمكن اعتبار المجلسين بمثابة المرجح لخطط البيت الأبيض إذا اختلف الطرف المسيطر في أي من المجلسين مع الرئيس.

من يمكنه التصويت؟

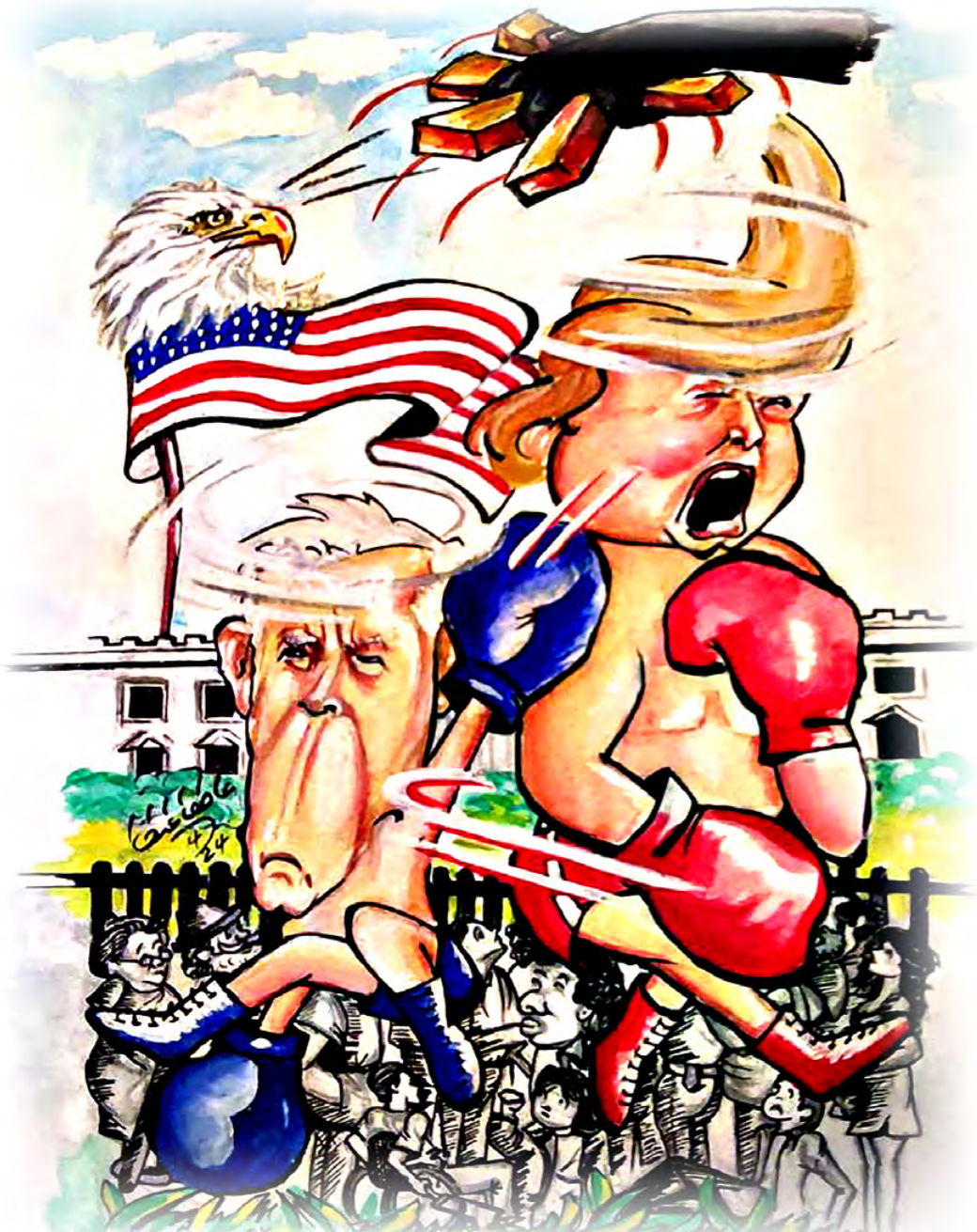
كل مواطن أمريكي عمره 18 عاماً أو أكثر، يعتبر مؤهلاً للتصويت في الانتخابات الرئاسية، التي تجري كل أربع سنوات.

متى يُحدد ويُعلن الفائز في الانتخابات؟

عادة ما يعلن عن الفائز في ليلة الانتخابات، ولكن في عام 2020، استغرق فرز جميع الأصوات بضعة أيام. وتُعرف الفترة التي تلي الانتخابات بالفترة الانتقالية إذا ما تغير الرئيس. وفي هذه الفترة أيضاً تُحدد الإدارة الجديدة، بما ذلك التشكيلة الوزارية، وتوضع الخطط للفترة الرئاسية الجديدة.

ويؤدي الرئيس اليمين رسمياً لتولي منصبه في يناير/ كانون الثاني في حفل يُعرف باسم حفل التنصيب، يُقام على درجات مبنى الكابيتول في العاصمة واشنطن.

دليل مبسط لفهم مختلف مراحل الانتخابات الرئاسية الأمريكية 2024



كيف تجري الانتخابات الرئاسية الأمريكية؟

يتنافس المرشحان الفائزان من كل حزب للفوز بأصوات الناخبين في كل ولاية للفوز في المجمع الانتخابي على مستوى البلاد. تمتلك كل ولاية عدداً معيناً من أصوات المجمع الانتخابي يعتمد جزئياً على عدد سكانها، ويبلغ إجمالي هذه الأصوات 538 صوتاً، وبالتالي فإن الفائز هو المرشح الذي يفوز بـ 270 صوتاً أو أكثر. وهذا يعني أن الناخبين يقررون الانتخابات على مستوى الولاية بدلاً من الانتخابات الوطنية، ولهذا السبب من الممكن أن يفوز المرشح بأكثر عدد من الأصوات على المستوى الوطني - كما فعلت هيلاري

بصادف 3 مارس / آذار، واحداً من أهم الأيام إذ أن أكثر من اثنتي عشرة ولاية تعقد انتخاباتها التنافسية التمهيدية في ذلك اليوم. وكان الرئيس بايدن قد أعلن عن ترشحه لإعادة انتخابه في وقت سابق من هذا العام، ومن المتوقع - على الرغم من بعض التحديات - أن يفوز بسهولة بترشيح الحزب الديمقراطي. أما الحزب الجمهوري، فقد فاز الرئيس الأمريكي السابق، دونالد ترامب في أول السباقات على مستوى البلاد، ويبدو أنه سيكون هو مرشح الحزب. هناك أيضاً بعض المرشحين المستقلين الذين يتنافسون على منصب الرئيس، بينهم روبرت إف كينيدي جونيور، ابن شقيق الرئيس الأمريكي السابق، جون إف كينيدي.

يتوجه الأمريكيون إلى صناديق الاقتراع في شهر نوفمبر/ تشرين الثاني من هذا العام لانتخاب الرئيس الأمريكي المقبل للبلاد. وبما أن الشخص الذي يجلس في المكتب البيضاوي بالبيت الأبيض له تأثير كبير على حياة الناس داخل وخارج الولايات المتحدة، تحظى هذه الانتخابات بالاهتمام ويتابع الجميع نتائجها.

وكما هو معروف، يهيمن على النظام السياسي في الولايات المتحدة حزبان فقط، وإلى أحدهما ينتمي كل رؤساء أمريكا في العصر الحديث.

الحزب الديمقراطي هو الحزب السياسي الليبرالي، وهو الذي تتحدد أجندته إلى حد كبير من خلال الدفع من أجل الحقوق المدنية، وشبكة الضمان الاجتماعي واسعة النطاق، واتخاذ تدابير لمعالجة التغير المناخي.

وهو حزب الرئيس الأمريكي الحالي، جو بايدن، الذي يسعى للفوز بفترة ولاية رئاسية ثانية في البلاد. أما الحزب الجمهوري، فهو الحزب السياسي المحافظ في الولايات المتحدة. ويعرف أيضاً باسم الحزب القديم الكبير، ومن أبرز ما يدعو له منذ زمن، خفض الضرائب وتقليص حجم الحكومة، والحق في حيازة السلاح، وتشديد القيود على الهجرة والإجهاض.

متى ستكون الانتخابات الرئاسية الأمريكية المقبلة؟

ستجري انتخابات الرئاسة الأمريكية 2024 يوم الثلاثاء 5 نوفمبر/ تشرين الثاني 2024. وسيتملك الفائز فيها رئاسة البلاد لفترة أربع سنوات في البيت الأبيض ابتداءً من يناير/ كانون الثاني 2025.

من هم المرشحون وكيف يتم ترشيحهم؟

تجري الحملة الرئاسية لانتخابات عام 2024 على قدم وساق. وقد بدأت بـ 15 مرشحا - تسعة جمهوريين وأربعة ديمقراطيين ومرشحين مستقلين - إلا أن بعضهم انسحب من السباق. يسمى كل من الحزبين الرئيسيين مرشحا واحداً للرئاسة من خلال إجراء سلسلة من الانتخابات التمهيدية والمؤتمرات الحزبية على مستوى الولايات.

هناك اختلافات بين الحزبين وعملية اختيار المرشح تختلف من ولاية إلى أخرى. ويُعد ما يُعرف بيوم "الثلاثاء الكبير"، والذي

الصين: التعددية هي المسار الصحيح لمواجهة التحديات العالمية

أعرب قنغ عن خيبة أمله إزاء استخدام الولايات المتحدة لحق النقض "الفيتو" على عضوية فلسطين الكاملة في الأمم المتحدة، وأكد مجدداً على دعم الصين الثابت لحقوق فلسطين في الأمم المتحدة.

وأكد قنغ مجدداً التزام الصين الثابت بالتعددية والدور المركزي الذي تلعبه الأمم المتحدة في الشؤون الدولية، ومواءمة هذا الموقف مع رؤية الزعيم الصيني المتمثلة في "بناء مجتمع مصير مشترك للبشرية".

تيك توك يتعهد بالظن على الحظر الأمريكي ويصفه بـ "غير الدستوري"

أعلنت شركة تيك توك أنها ستتحدي أمام القضاء قانوناً أمريكياً "غير دستوري"، قد يؤدي إلى بيع التطبيق أو حظره في الولايات المتحدة.

ووقع الرئيس الأمريكي جو بايدن على مشروع قانون يمنح المالك الصيني لمنصة التواصل الاجتماعي، شركة بايت دانس، تسعة أشهر لبيع التطبيق أو سيجري حظره في الولايات المتحدة.

وقدم القانون بسبب مخاوف من أن تيك توك قد تشارك بيانات المستخدم مع الحكومة الصينية، وهي إدعاءات تنفيها الشركة بشكل دائم.

وقال "شوزي تشيو" رئيس شركة تيك توك: "نحن واثقون وسنواصل النضال من أجل حقوقكم في المحاكم. الحقائق والدستور في صفنا. كونوا مطمئنين، نحن باقون".

وفي مقطع فيديو نُشر على المنصة، انتقد الرجل مشروع القانون ودعا الناس إلى مشاركة قصصهم حول كيفية تحسين تيك توك لحياتهم.

وقال: "لا يجب أن يكون هناك أي لس، هذا حظر، حظر على تيك توك، وحظر عليكم وعلى صوتكم".

وفي بيان منفصل أضافت شركة تيك توك أنها تعتقد أن "الحقائق والقانون" تقف "بشكل واضح" في صفها.

قالت الصين إن المسار الصحيح الوحيد للمضي قدماً في مواجهة التحديات العالمية المختلفة هو دعم التعددية الحقيقية وممارستها.

جاء ذلك على لسان نائب مندوب الصين الدائم لدى الأمم المتحدة قنغ شوانغ، خلال كلمته التي ألقاها خلال فعالية خاصة لإحياء ذكرى "اليوم الدولي للتعددية والدبلوماسية من أجل السلام"، مسلطاً الضوء على قيمة المستقبل القادمة والذكرى الـ 80 للأمم المتحدة باعتبارها خطوتين محوريتين لتعزيز الوحدة العالمية في إطار توجيه الأمم المتحدة.

وأكد المسؤول الصيني ضرورة اتخاذ إجراءات جماعية لتعزيز التعددية وخلق مصير مشترك للبشرية، والالتزام بميثاق الأمم المتحدة، والذي أشار إلى أنه لم يتقدم ولكنه غير مستغل بالقدر الكافي في مبادنه وأهدافه، موضحاً إننا نواجه تحديات كثيرة اليوم، ليس لأن الميثاق قد عفا عليه الزمن، ولكن لأن أهدافه ومبادئه لم تتحقق بشكل فعال، إن التزامنا بسلطة وفعالية الميثاق يجب أن يعكس في إجراءات ملموسة".

وأعرب نائب مندوب الصين عن ترقبه لعقد قمة المستقبل التي ستعقد في سبتمبر، لإعادة التأكيد على التزامنا بميثاق الأمم المتحدة وتجديد ثقتنا في التعددية، مؤكداً أهمية إقامة نظام دولي قائم على القانون الدولي ومعارضة أي إجراءات أحادية تقوّض هذا الإطار، مشيراً إلى أنه في ظل مشهد دولي متقلب ومضطرب في الوقت الحالي، علينا الالتزام بأهداف ومبادئ ميثاق الأمم المتحدة والتعامل مع الشؤون الدولية وفقاً للقانون الدولي.

ودعا قنغ إلى نظام دولي أكثر ديمقراطية يسمح لجميع الدول، بغض النظر عن حجمها، أن يكون لها رأي متساوي في الشؤون الدولية، مشيراً إلى ضرورة أن تناقش القمة القادمة مطالب المجتمع الدولي، خاصة فيما يتعلق بإصلاح النظام المالي الدولي من أجل تعزيز تمثيل الجنوب العالمي.

وفيما يتعلق بالتطورات الجيوسياسية الأخيرة،

إنتفاضة الطلاب تتوالى بجامعة أمريكا

إلى حملة مستمرة منذ عقود ضد سياسات إسرائيل تجاه الفلسطينيين واكتسبت الحركة قوة جديدة مع دخول القصف الإسرائيلي على قطاع غزة شهره السادس واثار معاناة اهالي القطاع دعوات دولية لوقف اطلاق النار، وبعد سلسلة من الاحتجاجات والاعتقالات الأسبوع الماضي لآكثر من 130 طالب بجامعة كولومبيا، تجمع الطلاب من ماساتشوستس إلى كاليفورنيا بالنايات في الحرم الجامعي ويقومون مخيمات ويتعهدون بالبقاء في أماكنهم حتى يتم تلبية طلباتهم.

وقال محمود خليل، زعيم الاحتجاجات في كولومبيا: "نريد أن نكون مرتبين، مشيراً إلى أن الطلاب في الجامعة يضغطون من أجل سحب الاستثمارات من إسرائيل منذ عام 2002". وأضاف: "يجب على الجامعة أن تفعل شيئاً حياً ما نطالب به، بشأن الإبادة الجماعية في غزة وعليهم أن يتوقفوا عن الاستثمار في هذه الإبادة الجماعية".

بدأت الاحتجاجات في الحرم الجامعي بعد 7 أكتوبر وخلال الحرب، استشهد أكثر من 34 ألف فلسطيني في قطاع غزة، ويريد طلاب الجامعات فصل نفسها عن أي شركات تعمل على تمكين الجهود العسكرية الإسرائيلية في غزة وفي بعض الحالات عن إسرائيل نفسها.

ووفقاً لاسوشيتد برس، تختلف المتطلبات من حرم جامعي إلى آخر. فيما بينها التوقف عن التعامل مع الشركات المصنعة للأسلحة العسكرية التي تزود إسرائيل بالأسلحة، والتوقف عن قبول أموال الأبحاث من إسرائيل للمشاريع التي تساعد الجهود العسكرية للبلاد، والتوقف عن استثمار الأوقاف الجامعية مع مديري الأموال الذين يستفيدون من الشركات أو المقاولين الإسرائيليين، كما يطالبون بشفافية أكبر بشأن الأموال التي يتم تلقيها من إسرائيل وفي الأغراض التي تستخدم فيها.

الاحتجاجات تطالب بوقف التعامل مع إسرائيل ورفض مساعدة تل أبيب في الأبحاث العسكرية.. ترامب مهاجم بايدين: تسبب في وصمة عار على بلادنا.. وتحذيرات من تكرار اضطرابات حرب فييتنام.

تسببت الاحتجاجات الطلابية بشأن الحرب في غزة تحدى جديد لا يمكن التنبؤ به للرئيس الأمريكي جو بايدن وهو يقاوم الدعوات لقطع الدعم الأمريكي لإسرائيل بينما يحاول الحفاظ على تماسك ائتلاف الناخبين الذي سيحتاجه للحصول على ولاية ثانية في البيت الأبيض.

وفقاً لاسوشيتد برس في أفضل الأحوال بالنسبة لبايدين، فإن الاحتجاجات تمثل إلهاءً عابراً بينما يمضي البيت الأبيض قدماً في المفاوضات بشأن وقف إطلاق النار وإطلاق سراح الرهائن الذين تحتجزهم حماس بينما يضغط على إسرائيل للحد من الخسائر البشرية مع استهداف أكثر من 34 ألف فلسطيني.

وفي أسوأ الأحوال، فإنهم يبنون الزخم نحو انعقاد المؤتمر الوطني الديمقراطي في شيكاغو في أغسطس ما قد يؤدي إلى إثارة مشاهد من العنف يمكن أن تذكر بالاضطرابات التي شهدتها الاحتجاجات ضد حرب فييتنام خلال مؤتمر الحزب هناك في عام 1968.

وبالفعل، كان على مساعدي بايدن العمل على تقليل الاضطرابات التي يسببها المحتجون المناهضون للحرب، وعقد فعاليات انتخابية أصغر والسيطرة على الوصول بشكل محكم وأجبر المظاهرون موكبه على تغيير الطرق المؤدية إلى مبنى الكابيتول، وألقوا مادة حمراء ترمز إلى الدم بالقرب من منزله في ولاية ديلاوير.

يتجمع الطلاب في عدد متزايد من الجامعات الأمريكية في مخيمات احتجاج مع مطلب وهو التوقف عن التعامل مع إسرائيل أو أي شركات تعمل على تمكين حربها المستمرة في غزة.

وفقاً لوكالة اسوشيتد برس، تعود جذور هذا الطلب

خاص لجريدة كارييزما

بقلم القس اغسطينوس حنا

قصص قصيرة وطرائف

المانيكان

قرأت هذه القصة الطريفة سنة 1955 بمجلة البيقطة التي كان يصدرها المتبحر القمص ابراهيم لوقا كاهن ومؤسس كنيسة مارمرقس بمصر الجديدة ولم أقدر أن أنساها رغم مرور أكثر من خمسين سنة! تقول هذه القصة:

ان فلأحاً بسيطاً من صعيد مصر نزل الى القاهرة لأول مرة في حياته وسار في أحد شوارع وسط البلد فرأى أمام المحلات الكبرى - مثل شيكوريل

وشملا - مانيكان واقفاً في مدخل المحل.

وكعادة القرويين أن يبادروا بتحيةة كل من يقابلهم . قال له: "نهارك سعيد". ولم يرد المانيكان التحية طبعاً، فظن الفلاح انه لم يسمع. ففكر التحية مرة أخرى!.

فلما لم يرد المانيكان التحية للمرة الثانية، غضب القروي وقال في نفسه أن هذه إهانة متعمدة لأنه أفندى وأنا فلاح بجلاية، وماذا سيكلفه رد السلام .. وعلام هذه النفخة الكذابة ... سأقول له للمرة الأخيرة نهارك سعيد فإذا لم يرد على سأجعل نهاره إسود.

وقال له الفلاح "نهارك سعيد". ولم يرد المانيكان، فغلى الدم في عروق الفلاح وضربه بكل قوته بالكف على وجهه حتى أنزلت رقبة المانيكان وتدرجت رأسه على الأرض!!.

وهنا أنخلع قلب الفلاح من الفزع وجرى ظناً منه انه قتل قتيلاً! وجرى بعض عمال المحل وراء الفلاح وأسكوه وسألوه لماذا فعلت هذا؟؟؟ فأجاب وهو يحلف: "أنا بأقول له نهارك سعيد، راح نَفَّ (بصق) في وشي (وجهي)!!!!"

وضَّح الناس بالضحك وهو متعجب كيف يضحكون ورأس القتيل لا تزال على الأرض! فلما أفهموه، ضحك هو أيضاً على جهله ...

وعلق كاتب قصة المانيكان عليها بالآية التي تقول عن كثيرين من رؤاد الكنائس "لهم صورة التقوى ولكنهم ينكرون قوتها" (2 تي 3: 5).

"لك أسم انك حى وانت ميت" (رؤ 3: 1)

وقال ما أكثر وجود أمثال هذا المانيكان في كنائسنا لهم مظاهر الحياة والتقوى من الخارج، بينما هم أموات بالخطايا من الداخل يكذبون ويشتمون ويدينون ويكرهون ويخاضمون وينتقمون ويعشرون الآخرين، وحياتهم خالية من محبة الله وطاعة وصايا. ليحفظنا الرب من هذا المانيكان "مكسور الرقبة" ويعطينا قوة الحياة الروحية لا صورتها.



الكنيسة ذات الـ 14 جامع !!

عندما أتقى قداسة البابا شنودة والمجمع المقدس مع الرئيس الراحل أنور السادات بإستراحة القناطر الخيرية في سنة 1978 وشكوا له على مدى أربع ساعات هموم الأقباط والظلم والاضطهاد الواقع عليهم ... أراد قداسة البابا تخفيف حدة التوتر في الجلسة وفي نفس الوقت ذكر في قالب نكتة، شكوى جديدة مبررة عن عدم تصريح الدولة بإقامة كنائس جديدة بل وتحاييلها بكل وسيلة وبكل إمكانياتها على منع بناء كنيسة حتى التي يصدر بها قرار جمهوري.

وسأل البابا السادات قائلاً: هل تحب سيادتكم أن تسمع فكاهة؟ فبهز الرئيس رأسه بالإيجاب مبتسماً وقال: طبعاً ... طبعاً ... أتفضل ...

وقال له البابا عندنا كنيسة لم تظهر الى حيز الوجود نسميها كنيسة الأربعة عشر جامعاً. وتتخلص القصة في أنه قد صدر قرار جمهوري ببناء تلك الكنيسة - وهذا نفسه أمر نادر جداً - فلما شرعنا في بنائها وأشتم الجيران المسلمين رائحة ذلك بادروا في فجر اليوم التالي ببناء جامع بالقرب منها . ومُنعنا من إقامة الكنيسة بحجة الخط الهامبوني الذي تكمله شروط (الداخلية العشرة) يمنع إقامة الكنيسة في حدود ألف متر من الجامع! وقالوا لنا معلش ... شوفوا لكم منطقة ثانية. ولما شرعنا في إقامة الكنيسة بمنطقة أخرى تكررت العملية نفسها وساعدت أجهزة الدولة في توفير مواد البناء للجامع من رمل وزلط وطوب وخلافه وقيل لنا معلش شوفوا لكم مكان آخر وهكذا تكررت العملية مراراً حتى بنينا لكم 14 جامع ولم تبني الكنيسة!!! وسكتنا حتى لا نملأ البلد جوامع أكثر من ذلك!!!

ودني مش صفيحة زبالة!

قال أحدهم: إذا حكي لك صديق أو صديقة أشياء سيئة عن شخص آخر فيها نيمية أو وشاية أو إشاعة مذممة، فيجب أن توقفه في الحال معتذراً عن الاستماع وتقول له "من فضلك أنا أذني ليست صفيحة زبالة لى عنده فرخة ميتة يرميها فيها!!"

الذاتي يخلق حسا بالإنجاز ويجددان الشعور بالفخر الذاتي. يمكن للأنشطة مثل القراءة، الكتابة، أو حتى تعلم لغة جديدة أو مهارة يدوية أن تعزز من شعورنا بالكفاءة والقدرة على التحكم في مجريات حياتنا. من الضروري أيضاً أن نحرص على تقدير اللحظات الصغيرة والجميلة في الحياة، مثل الاستمتاع بغروب الشمس، لقاء الأصدقاء الذين نجدهم سند وعون في كل الظروف، هذه اللحظات الصغيرة يمكن أن تكون مصدراً للسعادة والراحة النفسية.

علينا أن نتذكر دائماً أن التعامل مع النفس بلطف وعطف يعد خطوة أساسية في رحلة تقدير الذات. فالصبر والتفهم لأخطائنا ونقاط ضعفنا يمكن أن يساعدنا على التغلب على الأوقات الصعبة بكرامة وسلام داخلي.

وأخيراً، لا بد من الاعتراف بأن بعض العلاقات قد لا تصلح للإصلاح دائماً، وأن الانفصال عنها قد يكون الخيار الأفضل لراحة البال والصحة النفسية. نعم نحب الجميع ونغفر لهم لكننا لا نقدر ان نستمر مع الذين تفكيرهم وحياتهم غير تفكيرنا وحياتنا وتقبل هذا الجزء من الواقع قد يكون صعباً، لكنه خطوة ضرورية للمحافظة على نفسية سليمة و حياة ملؤها السعادة والاطمئنان.



بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة

الإعلامية المتميزة

النسخة الأجمل.. منك!

هم. هنا فقط يقدر أولئك الأقوياء ذوو البأس أن يكونوا كما شاءوا هم، وليس كما شيء لهم أن يكونوا. هم يعيدون خلق ذواتهم على النحو الذي يشتهون، وليس كما شاءت لهم الجينات الوراثية والتربية الأسرية والتنشئة المدرسية والمجتمع والنصوص الموروثة والعادات والتقاليد.

هذا ما أسميه: «الاشتغال على النفس». إعادة تربية النفس على النحو الأمثل، لنجعل من أنفسنا صوراً أرقى من البشر. هنا يرمى بنا الحديث حول إشكالية هل الإنسان مُصَيَّر أم مُخَيَّر؟ وهذا ليس موضوعنا على كل حال. إنما إعادة بناء ذواتنا على النحو الذي نشهد. وهو مطمح الفلاسفة منذ فجر الضمير الإنساني. صورة «سوبر مان» أو «الإنسان الفائق» كما رسمه «نيتشه». الإنسان الفائق ذاك، يصنع الجمال، لأنه جمال، ويتجنب الشر، لأنه شر. لا طمعا في مكافأة، ولا خوفاً من عذاب. بل ببساطة يسعى لأن يكون متحضراً راقياً لأنه يؤمن بأن الإنسان يجب أن يكون متحضراً راقياً.

أعرفُ كثيرين ممن أثق أنهم قبضوا على صورتهم الأجمل، وتلبسوها. مارتن لوثر كنج، جلال الدين الرومي، غاندي، طه حسين، الأم تريزا، ابن رشد، جبران، روزا باركس، مجدى يعقوب، وغيرهم الكثير.

وماذا نفعل بما لدينا من النسخ الأربع من ذواتنا؟ في تقديري يجب أن نشغل بالنسخ الثلاث الأولى. فالحقيقية مجهولة، لا جدوى من معرفتها. وصورتنا التان في عين نفسك، وفي عيون الآخرين عمياوان، زانفتان، تحكما كثيرا من المعاملات الدخيلة مثل الذاتية والهوى والبغض والمصالح... إلخ. أما الصورة الافتراضية الأجمل التي تتمنى أن تشاهدها كلما شخصت في المرأة، فهي التي، في ظني، يجب أن تكون طريديتا. هي التي لو ركزنا عليها اهتمامنا، إذن لرتينا أنفسنا وقومناها لنصير أجمل وأطيب وأرقى وأكثر إنسانية وتحضراً. لبتنا نقبض على صورتنا الأجمل في المرأة، حتى نصير «إنساناً».

عن النسخ اليوم

خاص لجريدة كارييزما

بقلم نيفين سوربال

إسأنا تلطمنى؟

يُحِبُّ بَعْضُكُمْ بَعْضًا. (1 تس 4: 9).

"يتحير البعض عندما يصادفون اذى وبغض وعدم محبة بعض الناس لهم، في معظم الأحيان وخصوصاً من الأقارب. الأصعب من ذلك هو أن تُصدم بالجفاء والخذلان من أولئك الذين ظننت أنهم الأقرب إليك. يصعب على النفس تقبل هذه الوقائع، ولكن الواقع يحتم علينا مواجهة هذه الحقائق بحكمة وترو.

من الضروري التعامل مع هذه المشاعر السلبية بطريقة تحافظ على صحتنا النفسية وتسمح لنا بالتقدم في حياتنا دون أن نحمل ضغينة. أول خطوة نحو التغلب على هذه المشاعر هي الإقرار بها وتفهم أسبابها. قد يكون الإذى الذي نلقاه من الأقارب مرتبطاً بمشكلات خاصة بهم وليس بنا شخصياً. الفهم والتسامح يمكن أن يكونا أداتين قويتين في إعادة بناء العلاقات أو حتى في الحفاظ على السلام الداخلي.

ثمة أهمية كبرى في تقدير الذات وحمايتها

هذه الجملة قالها يسوع عندما ضربه خادم رئيس الكهنة. وفي هذه الأيام، نجد كثيرين مثل هذا الخادم، إذ تمتلئ قلوبهم بالنفاق والرياء وحب المصلحة. نرى أيضاً بعض الناس قلوبهم مملوءة بحب الذات والأنانية، لا يساعدون إخوتهم ولا أقاربهم. وهؤلاء يُسميهم الوحي الكتابي في كلمة الرب "الناققين والمرانين وعبدة المال والشهرة"، وهم معروفون لدى الكثيرين بطبعهم، وهؤلاء هم طيور الظلام الجارحة التي لا تهتم بمشاعر الآخرين.

أجابهُ يَسُوعُ: «إِنْ كُنْتُ قَدْ تَكَلَّمْتُ رَدِيًّا فَاشْهَدْ عَلَى الرَّدِيِّ، وَإِنْ حَسَنًا فَلِمَاذَا تُضْرِبُنِي؟» (يو 18: 23).

إذا كنت قد تكلمت بشكل رديء أمام رئيس الكهنة أو خدامه، فاضربني. وإن كان حسناً، فلماذا تضربني؟ بهذه الكلمات ويخ المسيح ضاربه، لأنه ضرب إنساناً لم يُثبت عليه ذنب. فلماذا تتأفق وانت تعلم أني مظلوم وبريء؟ في الحقيقة، قال يسوع هذا لأنهم كانوا يعلمون أنه بريء، ولم يفعل أي شيء في إي شخص ولم يخطئ وهذا هو حال كل منافق لا يمتلئ قلبه بالمحبة الاخوية ولم يجب إلا نفسه ومصالحته.

"وَأَمَّا الْمُحِبَّةُ الْأَخَوِيَّةُ فَلَا حَاجَةَ لَكُمْ أَنْ أَكْتُبَ إِلَيْكُمْ عَنْهَا، لِأَنَّكُمْ أَنْفُسَكُمْ مُتَعَلِّمُونَ مِنْ اللَّهِ أَنْ



Mashney Realty, Inc.
License # 01835909



MASHNEY REALTY

All Your Real Estate Needs

خبرة عريقة - خدمة سريعة - ثقة معهوددة - كافة خدمات بيع وشراء العقارات

42 Years Combined Professional Experience

سكني - تجاري - محطات وقود - وحدات شقق سكنية - مستودعات تجارية - أراضى - إدارة العقارات - تأشيرات الاستثمار

(مدراء الشركات يمكنهم الحصول على فيزا المدير العام ثم الجرين كارت بعد سنة)



Victoria Abbey
Realtor



Sami Mashney
Real Estate Broker



Wissam Zalzali
Realtor

فرصة استثمارية ممتازة - لائحة كبيرة من العقارات تناسب ميزانيتك وإستثمارك

Tel: 714-612-0157

335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801

www.MashneyLaw.com

كتب مسيحية وبنات وتقص وطرائف القس أسطىوس هنا

أدلة وحي
الكتاب المقدس
وسلامته
من التحريف

شالوم وأبشالوم!
أو السلام المقترد والسلام الموجود

شخصيات فى الظل
القس أسطىوس رابع هنا

علاقة كلمة الله بالصلاة

العمل الفردى

القس أسطىوس رابع هنا

St. JOHN COPTIC CHURCH
(COVINA, CA)

SCAN ME

FOLLOW US,
RECEIVE UPDATES &
FIND IMPORTANT
CHURCH RESOURCES

طلب الكتب من مكتبة كنيسة مار يوحنا الحبيب
كوفينا - كاليفورنيا
(562) 900-2695
(909) - 592 - 8847



دعوة عامة

للمشاركة في الاجتماع الأول لتأسيس

رابطة الإعلاميين العرب الأمريكيين

AAAJ

Association of Arab American Journalists
(California)

(رابطة الإعلاميين العرب الأمريكيين) مؤسسة غير نفعية تجمع العاملين في مجال الصحافة والإعلام من العرب-الأمريكيين الذين يزاولون هذه المهنة في الولايات المتحدة الأمريكية

والدعوة العامة موجهة إلى جميع العاملين في الصحافة الورقية والمرئية والألكترونية والمهتمين بالحركة الثقافية والإعلامية لحضور الاجتماع التأسيسي للرابطة والاطلاع على فعاليتها وبرامجها والانتساب إليها

تاريخ الاجتماع

الثلاثاء ١٤ أيار/مايو ٢٠٢٤ (الساعة السابعة مساءً)

Tuesday, May 14, 2024 ~ 7:00pm

في قاعة

Dandana: 765 W. Route 66, Glendora, CA

مدة الاجتماع حوالي ساعتين .. ومتوفر العشاء في بداية الاجتماع لمن يرغب

عادل لطفى Adel Lotfy



Broker Associate



MGR
Real Estate

Commercial Brokerage

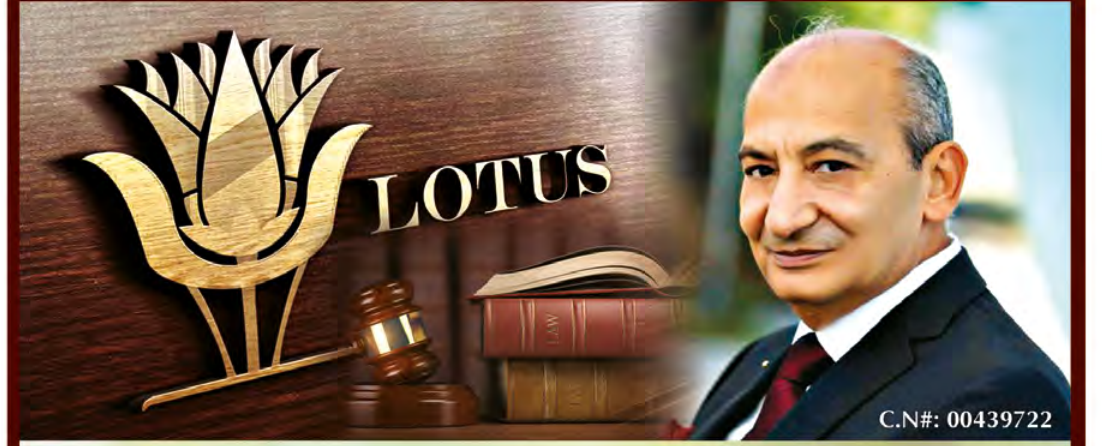
DRE# 01104445

Sales, Purchases,
Leases & 1031 Exchange.
Commercial Properties,
Businesses, Residential, Residential
Income & Property Management.

لكافة إحتياجاتكم
في كاليفورنيا
من شراء وبيع
العقارات التجارية
والإستثمارية والسكنية والأراضي

Cell: 714-742-7888

Email: adellotfy21@aol.com



لوتس LOTUS

عاطف منصور (عاطف داوس) AKA.
Immigration consultant
Egyptian legal consultant
Supreme Court Attorney in Egypt

- مستشار للهجرة بكاليفورنيا
- مستشار للقوانين المصرية بأمریکا
- مهاجر بالنقض والدستورية العليا بمصر
- متخصصون في خدمات الهجرة والجنسية بالولايات المتحدة الأمريكية
- برامج اللجوء - حالات لم الشمل - الإقامة والتأشيرات - جميع أنواع الفيزا
- تقديم طلبات البطاقة الخضراء (Green Card)
- تقديم طلبات الجنسية (Citizen)
- إذا كان لديك إستشارة قانونية متعلقة بالقوانين المصرية أو قضية بالمحاكم المصرية فنحن أول مكتب محاماه مصري معتد بكاليفورنيا

للإستشارة والمزيد من المعلومات إتصلوا بنا على

Phone: + 1(818) 818-2590

Email: ATEFDAWES@YAHOO.COM

ميلاد تامر
لأعمال التجديدات بالمنزل

أعمال الأرضيات والدهانات والمطابخ والنجارة
و جميع التشطيبات بشكل مهترف

Melad Tamer
For All: Flooring Works
Paintings Kitchens Carpenter

Melad handy man
Melad Tamer

+ 1 (562) 270-8002

المملأك MARKET

أجود أنواع المنتجات
المصرية والعربية

يهنئكم بعيد

القيامة المجيد وشم النسيم

ونقدم لكم

أجود أنواع الكعك والبسكويت

والبيتى فور والغريبة

بأسعار لاتقبل المنافسة

ويوجد لدينا فسيخ - رنجة - بطارخ - سردين

عيش بلدى - قشطة ملفوفة - حمام بلدى

سجق شرقى - فطير مشلت



El malak market

REMON EL MALAK المدير المسئول

19092 Beach Blvd Huntington Beach 92648

714-227-4040

- إلتفاف قيمة الجنيه بشكل غير مسبوق -



بريشة الفنان الدكتور / عاطف عدلي
خاص لجريدة كاريزما



تاليف وإعداد / مرفت مورييس
خاص لجريدة كاريزما

الكلمات الرأسية:

- 1- أعطي - الإسم الأول لكهربا لاعب النادي الأهلي
- 2- الأنبا (.....) شفيح الأشياء المفقودة - يرحل
- 3- مدرب منتخب مصر لكرة القدم - وعاء كبير
- 4- بطولات
- 5- من بنها - دق
- 6- نصف (هتلر) - تصغير كلمة (نمر)
- 7- من لوازم السيارات - للتمني
- 8- أشمل - الأنبياء
- 9- ضباب - مناهج (مبعثرة)
- 10- في أول الشهر العربي - مكان الخطيب

الكلمات الأفقية:

- 1- بني فلكا عظيما - أقطار
- 2- بني آدم - عاهده
- 3- مظهر لائق - أمانى
- 4- مقاعد
- 5- يجادله - عظم
- 6- يخفيهم (معكوسة) - والدة
- 7- أن - نرشدهم
- 8- كثير (معكوسة) - بناء فرعونى - لهب (معكوسة)
- 9- من الأزهار - من المضادات الحيوية (معكوسة)
- 10- مهارة (معكوسة) - تجدها في (مهروول)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10



Maurice Hanna

Certified Public Accountant

خبرة أكثر من عشرون عاماً بكبرى مكاتب المحاسبة العالمية

Over 20 Years Of Experience In The Biggest Accounting Firms Worldwide Now Within a Reach

Our Services include:

Assurance Services:

- Financial Statements Audit
- Review and Compilation

Tax Services:

- Individual tax returns
- Corporations and LLCs
- Client representation before Federal, State, and local tax authorities
- Tax exemptions for non profits and religious organizations

Accounting, Bookkeeping and Payroll Services:

- Bookkeeping Services
- Sales tax returns and reconciliations
- Payroll services and payroll tax returns

Consulting Services:

- Help in selecting the entity that best fit your needs
- Incorporate businesses in most States
- Business plan
- Training

خدماتنا تشمل:

المراجعة وتدقيق الحسابات:

- مراجعة وإعتماد القوائم المالية
- فحص محدود وتجميع القوائم المالية

خدمات الضرائب:

- إعداد الإقرارات الضريبية للأفراد
- شركات المساهمة والمسؤولية المحدودة
- تمثيلكم أمام الضرائب والمساعدة في حل جميع أنواع المشاكل الضريبية
- الإعفاءات الضريبية للمنظمات الخيرية والدينية

إمسك الدفاتر وإعداد مرتبات العاملين

- إمسك الدفاتر والسجلات المالية
- إعداد إقرارات ضريبة المبيعات الشهرية والتسويات الدورية
- إعداد ضرائب المرتبات والتسويات الدورية

الخدمات الاستشارية:

- المساعدة في إختيار الشكل القانوني الأنسب لنشاطك
- تأسيس الشركات
- إعداد دراسات الجدوى الإقتصادية للمشروعات
- إعداد الدورات التدريبية للمعايير المحاسبية وتطبيقاتها

نقدم خدماتنا من خلال مكاتبنا بكاليفورنيا والقاهرة
Our offices are in California, USA and Cairo, Egypt

California: 15338 Central Ave. - Chino CA 91710

القاهرة 1 شارع الجزيرة الوسطى - أبراج المصرى برج ب
الزمالك 11211 ت 0698-8886 +2012 و جدى صباح
Appointments available during tax season from 9am to 9pm
(909) 222-1947
www.hanna-cpa.com



THE GOOD SHEPHERD FAMILY SERVICES

THE COPTIC FOUNDATION OF SOCIAL JUSTICE

RECRUITING FOSTER PARENTS

لديك رغبة في حضانة طفل؟

MAKE A LASTING DIFFERENCE: EXPLORE FOSTERING A CHILD





INTERESTED TO LEARN MORE?

Recruiting Families in San Bernardino, Riverside, & Orange Counties. Contact us to learn more about compensation, duration, and preferences for suitable foster child characteristics.

CONTACT US 909.992.0921 www.tgsdiakonia.org

www.tgsdiakonia.org @foster.goodshepherd @thegoodshepherdffa

9125 Archibald Ave. Ste E. Rancho Cucamonga, CA 91730

تحت رعاية نيافة الحبر الجليل الأنبا إبرام

لخدمات الديكونية في ابرشية لوس انجليس

يعلن مركز The Good Shepherd Foster Services لخدمات رعاية الطفل ومن يرغب في حضانة طفل أو أكثر مقابل عائد مادي على أن يهتم بالطفل من كل النواحي الصحية والجسدية والنفسية.

- وأن يمنح الحنان والسلام والطمأنينة اللازمة له
- ولا تقل مدة الحضانة عن ثلاثة أشهر وقد تصل إلى سنة أو أكثر
- على الحاضن أن يكون حسن السير والسلوك وليس له أي جرائم Background Check
- أن يكون لديه أسرة و أن يكون الحاضن قادر على التعامل مع الطفل بالطرق المناسبة
- أن يكون لديه عمل ودخل ثابت و يتوفر سكن ملائم للطفل

من يرغب في تقديم مساعدة للمركز و يشارك في هذا العمل الانساني في حضانة طفل يرجى الاتصال على مركز



GOOD SHEPHERD
FOSTER CARE SERVICES

www.tgsdiakonia.org @thegoodshepherdffa



MAESTRO ADEL ESKANDER PRESENTS

LAYALI ZAMAN ACADEMY ORCHESTRA

LOS ANGELES | SPRING CONCERT

SATURDAY, MAY 25 2024 | 7:00 PM



RAMY Othman

MAESTRO ADEL Eskander

THE GOLDEN VOICE HELAH Melki



LAMITA



AHMAD ALQAISI



SARAH PENCE



SATURDAY, MAY 25, 2024

LAYALI ZAMAN ACADEMY ORCHESTRA LOS ANGELES

GUEST OF HONOR

THE VIOLINIST AND COMPOSER

George Hamad

7:00 PM | DOORS OPEN 5:30 PM



8440 WILSHIRE BLVD, BEVERLY HILLS, CA 90211

FOR MORE DETAILS: WWW.LAYALI-ZAMAN.COM OR CALL: (888) 645-5006



axs.com



SATURDAY, MAY 25, 2024

MAESTRO ADEL ESKANDER LAYALI ZAMAN ACADEMY ORCHESTRA SPRING CONCERT LOS ANGELES

THE GOLDEN VOICE

Hela Melki

7:00 PM | DOORS OPEN 5:30 PM

TICKETS: \$60/\$80/\$100 / \$150 / \$200



SABAN THEATRE 8440 WILSHIRE BLVD, BEVERLY HILLS, CA 90211

FOR MORE DETAILS: WWW.LAYALI-ZAMAN.COM OR CALL: (888) 645-5006



axs.com

TICKETS: \$60 / \$80 / \$100 / \$150 / \$200

DOORS OPEN 5:30 PM

SCAN TO BUY



SABAN THEATER

8440 WILSHIRE BLVD, BEVERLY HILLS, CA 90211

axs.com ORCALL: (888) 645-5006

FOR MORE DETAILS : WWW.LAYALI-ZAMAN.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



تقديم سارة 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 للاعتناء 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



وبساطته، فهل المواطن يساهم دون ان يدري في ذلك.

ان ضعف المواد الإعلامية التي تقدم في بعض البرامج التلفزيونية سخيطة لا تكون شخصية الفرد من كل الجوانب سوى كانت ثقافية واخلاقية او دينية، بل تتسبب في تكوين جيل مقلد للتافهين سوى في الحديث او اللباس او الجسد.

ان وصول المجتمع الى هذه المرحلة يجعل من فنان تافه بطلا ولا يلتفت او يذكر مبدعيه وعلمانه ولا يعطيهم أي اهتمام بينما كان على الاعلام والمجتمع الاهتمام بمبدعيه وعلمانه ودعمهم فهل أصبح مجتمعنا يدعم التفاهة؟! ان الأوان أن نغير سلوكنا وتعاون جميع لتغلب على التفاهة وعلينا ان نشور على الرداءة وننقض المجتمع ومستقبل أبنائنا من اجل مستقبل أفضل.

خاص لجريدة كاريزم
م. مجدي عزيز
كاتب وشاعر ومحلل سياسي

عن التفاهة سألوني

سلبيا، يهتم المجتمع بالتفاهات وينسى اعلامنا مشاكلكه الاصلية. في وطني أصبح للتافه ومع الأسف مكانة فكل ما زاد الفرد في إنتاج التفاهات زاد حب الناس له... فنحن نهوى التفاهة نحن ننقد بسهولة ونهاجم وننتقد بدون سبب ولا ادلة.

ان الكثير من البرامج التلفزيونية ترسخ ثقافة التفاهة التي تولد تبدل الفكر وضعف العقل



أصبحت ثقافة التفاهة تسيطر على الحياة اليومية للبشر وتأخذ من جهد عقولهم الكثير فتجد الناس يقضون أغلب ساعات أعمارهم في جدال ونقاش وخصام أحيانا حول أجمل قميص وأفضل حذاء رياضي وآخر صيحات الموضة.

ويوجه ثقافة المجتمع مع زمرة من الإعلاميين التافهين حتى يحقق التطبيع بين الفساد والمجتمع لدرجة تصبح فيه الفضيلة خطيئة تستوجب العقاب والخطيئة فضيلة الفضائل. وتغدو الطيبة حمقا والخبث عبقرية وذكاء. هل للإعلام دور في السلوك الذي سيطر على اغلبية مجتمعنا الا وهو البحث ومتابعة وتداول التفاهة، لماذا مجتمعنا أصبح يهتم بالأغنية الوقحة، اعلامنا يصنع مجتمعا تافها جاهلا

إن نظام الرداءة والتفاهة يسمح لإنسان تافه وجاهل بأن يتاجر في المخدرات، ويعمد إلى تبييض أمواله، فيبني مستشفى يُشغل فيه الأطباء، أو يُشيد مدرسة أو جامعة تُشغل مدرسين وأساتذة، أو يُنشئ مقاوله يُوظف فيها مهندسين، فيغدو هذا التافه النكرة رمزا وقُدوة في المجتمع، لا بل صاحب الرأي والمشورة والسلطة والقول؛ أمراً ونهياً. بل ويصبح أيضا صاحب السيادة في الدولة

قرأت لك.. نساء تربعن على عرش التاريخ

إعداد م. مجدي عزيز

موقع أراحد



الإمبراطورة ووزيتان

كانت امرأة قوية جدا، تم اختيارها لحكم الامبراطورية مباشرة بعد وفاة زوجها. تعتبر الإمبراطورة الوحيدة التي حكمت الصين بنفسها، فقد وصلت للسلطة في أوائل العقد الثاني من عمرها، كما انها السبب في دخول وانتشار البوذية في الصين.



اليزابيث الأولى

اليزابيث استطاعت أن تصبح الملكة الأولى وصاحبة السلطة المطلقة على بريطانيا. كانت لها تأثير قوي في بلادها بسبب الإصلاحات العديدة التي قامت بها، ورغم كونها امرأة متدينة جدا إلا انها كانت تأخذ العقائد والأديان الأخرى بعين الاعتبار، كما كانت محبة للأدب واللغات، خاصة أعمال شكسبير وكريستوفر مارلو.



حتشيسوت

حتشيسوت ملكة الوجهين، أول وأذكى امرأة حكمت مصر. في بداية حكمها واجهت مشاكل مع الشعب الذي كان يرفض تقبل فكرة ان امرأة تحكم البلاد، فكان يرى ان هذه المكانة لا تصلح أبدا للنساء. لكنها تحدى الجميع وكرست كل جهودها في تحسين أحوال البلاد بداية من الأوضاع الداخلية، من تشييد المعابد، وإنشاء الطرق، وحتى العلاقات الخارجية مع الدول المجاورة، ونجحت في اظهار قدرتها على إدارة وحكم البلاد.



الإمبراطورة الأرملة تسيشي

الإمبراطورة الأرملة تسيشي كانت تسمى المرأة المتعطشة للسلطة، حكمت الصين لأكثر من سبعة وأربعين عاما. كانت قوية بما يكفي لاتخاذ القرارات وإدارة شؤون الامبراطورية، كان لها تأثيرها في الجوانب الثقافية والاقتصادية والسياسية للبلاد.



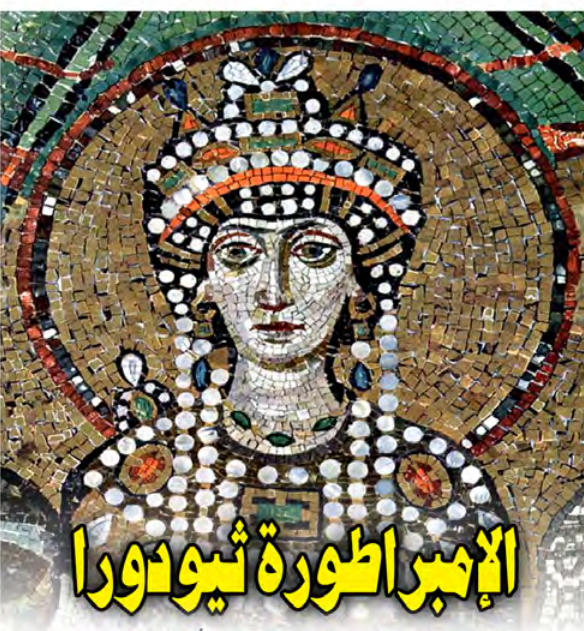
الملكة كاترين الثانية

يطلق عليها الروسيون "كاترين العظيمة" نظراً لقدرتها على حكم روسيا لأكثر من ثلاثين عاما. كانت امرأة ذكية جدا لدرجة أن أطاحت بزوجها لأن قراراته لم تكن صائبة في رأيها، أجرت تعديلات وتغييرات جذرية في السياسة والسياسة الخارجية تحديدا وقامت بتطوير النواحي الثقافية والعلمية في المجتمع.



ماريا تيريزا

واحدة من أنجح الحكام في تاريخ النمسا، كانت شديدة الذكاء وتمكنت من الوصول للحكم وهي في الـ 33 من عمرها. عملت بجهد لتعديل الحكومة، ونجحت في صعود الاقتصاد، كما وضعت حدا لعدة ممارسات للناس كانت ترى انها فوضوية، وجعلتهم على بيته وعلم بكل شيء يحدث في الامبراطورية، ومعرفة ما لهم وما عليهم.



الإمبراطورة ثيودورا

عندما تزوجت ثيودورا من الإمبراطور جستنيان الأول كانت تعمل كممثلة. جستنيان وثيودورا تشاركا الحكم، لضمان نجاح الامبراطورية، والحدير بالذكر ان جستنيان كان يستشيرها في كل قراراته الخاصة بالحكم بشكل مبالغ فيه أحيانا. لكنها كانت زوجة داعمة جدا له، ولعبت دورا رئيسيا في نجاح العديد من المعارك حتى جعلت الناس يدركون أهمية المرأة، وان لها حقوق لا يمكن التغافل عنها.



الملكة فيكتوريا

ليس هناك شك أن الملكة فيكتوريا كانت المرأة الأكثر تأثيراً في تاريخ العالم. تمكنت من مد الامبراطورية إلى القارات الخمس وأكثر من أربعة عشر مليون ميل مربع لظهور قوتها، كما انها تولت الحكم لأكثر من ستين عاما، لدرجة ان فترة حكمها سميت بالعصر الفيكتوري.



إيزابيلا الأولى

إيزابيلا ملكة اسبانيا، دعمت زوجها في حملته العسكرية لإسقاط غرناطة آخر معاقل المسلمين في اسبانيا، كانت قوية وقادرة على تحويل اسبانيا إلى قوة عالمية. هي من روجت لحاكم التفتيش، ودعت لتوحيد عدة ممالك، كما انها كانت تدعم وتمول رحلة كولومبس إلى أمريكا.



فعاليات إفتتاح وختام مهرجان هوليوود للفيلم العربي الدورة الثالثة



في المقام الأول ورعاية أسرته وأبنائه، بجانب الروح الإيجابية التي كان يضيفها خلال وجوده في موقع تصوير أي عمل يشارك فيه. وأكدت ليلي علوي أن مواقف السعدني السياسية والمبادئ التي تمسك بها في حياته شكّلت جزءاً مهماً في تكوين شخصيته التي نقلها لأبنائه، لافتة إلى أنه رغم الأعمال المتميزة التي اشترك بها فإنه لم يحصل على المكانة التي تناسب مع موهبته الفنية. وعقب الانتهاء من تأييد صلاح السعدني، بدأ أعضاء لجنة التحكيم في الإعلان عن جوائز الدورة الثالثة التي شهدت منافسة 6 أفلام، هي: «مقسوم» للمخرجة كوثر يونس، و«هجان» من السعودية للمخرج أبو بكر شوقي، ومن السودان «وداعاً جوليا» للمخرج محمد كردفاني، بجانب فيلم «العودة إلى الإسكندرية» للمخرج السويسري المصري تامر روغلي، و«إلى ابني» لظافر العابدين.

وترأست لجنة تحكيم مسابقة الأفلام الطويلة، ساندرين فوشر كاسيدي المديرة الأولى للمهرجانات تنمية المواهب في كلية الفنون السينمائية بجامعة جنوب كاليفورنيا، وضمت في عضويتها كلاً من المنتجين طارق الجنياني، وكريم زريق، بجانب الممثل جهاد عبده، والمنتج والمخرج جورجي جوجو شمشوم. وحصد الفيلم السعودي «إلى ابني» جائزة لجنة التحكيم الخاصة بالسيناريو» مناصفة بين كاتب سيناريو الفيلم ظافر العابدين وصفاء المسعدي، بالإضافة إلى الجائزة البلاطينية، وهي الجوائز التي تسلمها ظافر العابدين وسط تصفيق حاد من الحضور، في حين نال المخرج أبو بكر شوقي جائزة الإخراج عن فيلمه «هجان» الذي حصد بطله عمر العطوي جائزة أفضل ممثل، وهما الجائزتان اللتان تسلمهما المنتج طارق الجنياني نيابة عن أسرة الفيلم.

وفاز فيلم «وداعاً جوليا» بالجائزة الذهبية للمهرجان، ونال فيلم «مقسوم» جائزة تصويت الجمهور، وهي الجائزة التي تسلمتها الفنانة ليلي علوي التي حضرت الفيلم مع الجمهور وشاركت في الندوة الخاصة به بعد انتهاء عرضه. وعبرت ليلي خلال تسلمها الجائزة عن شكرها للمهرجان والقائمين عليه بوصفه يمثل فرصة للتواصل بين صنّاع السينما العربية والجمهور في لوس أنجلوس، مؤكدة أن فريق الفيلم سيكون سعيداً عندما تعود إليهم بالجائزة في القاهرة.

وذهبت جائزة أفضل فيلم قصير لفيلم «وذكرنا وأنثانا» للمخرج أحمد الياسر، فيما نال فيلم «خطى أب» جائزة أفضل فيلم طلبة في المهرجان، ومنحت لجنة التحكيم تويهاً خاصاً لفيلم «بول يتحدث» للمخرجة روزانا قاسم، وهو التويبه نفسه الذي ناله الفيلم اللبناني القصير «إذا عرفت الشمس في بحر الغمام» للمخرج وسام شرف.

مصر أصبح يستغرق أسبوعاً بالمتوسط وبعد أقصى لا يتجاوز شهرين، مع تسهيلات ونظم استرداد مالي عند وصول معدل الإنفاق لدرجة معينة، فضلاً عن تسهيل إجراءات إدخال معدات التصوير وغيرها من المعدات اللازمة خلال يوم واحد فقط.

ونشرت إلهام مجموعة من الصور والفيديوهات من حفل تكريمها وعلقت عليها قائلة: سعدت جداً بالتكريم بمهرجان هوليوود للسينما العربية بلوس أنجلوس عن مشواري السينمائي.. شكراً للقائمين على المهرجان. وتابع: وشكراً لاستقبال الرائع من الجاليات المصرية والعربية، سعدت جداً بلقائكم ومشاعركم الجميلة، هذا المهرجان هو جسر التواصل بيننا وبين المهاجرين المصريين والعرب بلوس أنجلوس.. فن السينما يجتمعنا.

وعلى صعيد آخر، بدأت الفنانة إلهام شاهين، التحضير لسلسل جديد، من المقرر عرضه العام المقبل، خارج موسم دراما رمضان 2025.

وأكدت إلهام شاهين أن ابنة شقيقته الفنانة إلهام صفي الدين، أحلى شئ في حياتها، قائلة: «إلهام الصغيرة دي أحلى حاجة في الدنيا، وأنا سببت لها الساحة، كان عندها مسلسلين في رمضان، وجسدت شخصيتها في أعلى نسبة مشاهدة ببراعة شديدة، وكانت مفاجأة بالنسبة لي وبالنسبة لناس كثير». وأشادت إلهام شاهين، بدور ابنة شقيقته إلهام صفي الدين أيضاً في مسلسل «إمبراطورية ميم»، عندما قامت بحلاقة شعرها زيرو ضمن أحداث المسلسل، مشيرة إلى أنها: «بتحب الفن اوي وربنا يوفقها».

السينما السعودية سيطرت على جوائز مهرجان «هوليوود للفيلم العربي» «إلى ابني» و«هجان» في المقدمة، حصدت السينما السعودية التصيب الأكبر من جوائز الدورة الثالثة لمهرجان «هوليوود للفيلم العربي» بفيلم «إلى ابني» لظافر العابدين و«هجان» لأبو بكر شوقي، في حين فاز الفيلم السوداني «وداعاً جوليا» لمحمد كردفاني بجائزة المهرجان الذهبية بوصفه أفضل فيلم. وشهد حفل الختام الذي أقيم مساء (الأحد 21 من أبريل الماضي) توجيه تحية خاصة للفنان الراحل صلاح السعدني؛ تقديراً لمسيرته الفنية الطويلة، فيما نعته الفنانتان ليلي علوي وإلهام شاهين على خشبة المسرح، بالحديث عنه وعن ذكرياتهما معه بعدما عُرض مقطع قصير عن مسيرته الفنية، ووقف الحضور دقيقة صمت حدادا على رحيله.

وفي حين تحدثت إلهام شاهين عن تميز صلاح السعدني على المستوى الفني والإنساني وتقديمه العديد من الأدوار المتميزة، تطرقت ليلي علوي إلى الجانب الإنساني في حياة الراحل، واهتمامه بعائلته

المصرية إلهام شاهين عن مجمل أعمالها وعلى مشوارها الفني بجائزة «عزيزة أمير»، وقد سبق وأعلنت إدارة المهرجان عن حصول الفنانة المصرية إلهام شاهين على جائزة عزيزة أمير رائدة السينما المصرية وهي جائزة سنوية تقدم لأفضل فنانة وصانعة أفلام عربية، وعرض الفيلم المصري (رحلة 404)، وسط حضور كبير من الجالية العربية. قالت الفنانة إلهام شاهين «الفن أعظم لغة تربط بين الناس»، مؤكدة في كلمتها خلال التكريم، على «ضرورة أن يكون المهرجان حلقة وصل بين صنّاع السينما العربية والجاليات العربية الموجودة في الولايات المتحدة، خصوصاً الجيل الثاني والثالث من المغتربين الذي لم يشاهد السينما والفن العربي».

وخلال حفل الافتتاح الذي شهد عرض فيلم قصير عن مسيرة إلهام شاهين الفنية، أشاد المنتج محمد حفطي بحرص منظمي المهرجان على استقدام أفضل الأعمال العربية للمشاركة في فعالياته، مؤكداً على ضرورة استمرار دعم المهرجان.

وقال مايكل باخوم، مدير مهرجان هوليوود للفيلم العربي، إن التحضيرات الخاصة بالأيام الخمسة للمهرجان استمرت على مدار عام كامل، وبدعم من صنّاع السينما العربية بجانب المهتمين بالمهرجان من أبناء الجالية العربية، موجهاً الشكر لصنّاع السينما الذين أبدوا حماسهم على المشاركة والتفاعل مع الجمهور في الفعاليات المختلفة.

وحظي فيلم «رحلة 404» بطولة الفنانة منى زكي الذي عُرض في حفل الافتتاح بحضور جماهيري كبير وسط إشارات من الحضور بالعمل، في حين تحدثت منتجة محمد حفطي عن صعوبات خروجه للنور، فيما غاب مخرجه هاني خليفة.

حضرت الفنانة ليلي علوي مع جمهور المهرجان بعد عرض فيلمها «مقسوم» المشارك في المسابقة الرسمية السبت، فيما اختتمت الفعاليات يوم الأحد 21 من أبريل بعرض الفيلم السعودي «إلى ابني» بطولة الفنان ظافر العابدين.

وتنافست 6 أفلام في مسابقة الأفلام الروائية الطويلة، وبخلاف فليمي الافتتاح والختام و«مقسوم»، نال فيلم «هجان» من السعودية للمخرج أبو بكر شوقي، ومن السودان «وداعاً جوليا»، بجانب فيلم «العودة إلى الإسكندرية» للمخرج السويسري المصري تامر روغلي، وتشارك في بطولته المخرجة اللبنانية نادين خان.

وقال مستشار رئيس مدينة الإنتاج الإعلامي لشؤون التعاون الدولي إن وجودهم في المهرجان هذا العام يأتي ارتباطاً بسعي المدينة للتواصل بشكل مستمر مع صنّاع السينما حول العالم، مؤكداً أنهم «يستهدفون في الوقت الحالي زيادة عدد الأفلام الأجنبية التي تُصوّر في مصر، بعدما أصبحت مدينة الإنتاج الإعلامي هي المسؤولة عن إنهاء جميع تصاريح الأفلام الأجنبية». موضحاً أن «إنهاء موافقات وتصاريح التصوير داخل

كرم الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمرها وبحضور رئيس الإتحاد رجل الأعمال السيد / رأفت صليب والنائب المهندس / هشام ستيتيه وجزء كبير من مؤسسي وأعضاء الإتحاد لتكريم الفنانة إلهام شاهين تقديراً لمسيرتها الفنية المتميزة، وإلى جانب تكريمها كان هناك عرض خاص لفيلم "يوم لسنات" من بطولتها وإنتاجها أيضاً تم تكريم المخرج المصري الأمريكي مايكل باخوم رئيس مهرجان هوليوود للفيلم العربي نيابة عن أسرة المهرجان والمجهود الرائع المبذول هناك، بمشاركة العديد من نجوم العرب من بينهم ليلي علوي، ظافر العابدين ونور النبوي، أقيمت الدورة الثالثة لمهرجان هوليوود للفيلم العربي في لوس أنجلوس، وخلال الافتتاح تم تكريم إلهام شاهين وحصلت على جائزة "عزيزة أمير" كأفضل فنانة وصانعة أفلام عربية.

تم إفتتاح مهرجان هوليوود للسينما العربية بعرض فيلم «رحلة 404، بطولة منى زكي في الافتتاح.

ثم إتجهت أنظار العرب والأمريكان المهتمين بصناعة الفيلم السينمائي حول العالم إلى مدينة هوليوود بولاية كاليفورنيا الأمريكية حيث تم إنطلاق النسخة الثالثة من مهرجان هوليوود العالمي للفيلم العربي يوم 17 من أبريل الماضي 2024. وإستمر خمسة أيام، والذي حضره عدد كبير من الفنانين والمخرجيين والمنتجين العرب، من بينهم ضيوف المهرجان الفنانة إلهام شاهين والفنانة ليلي علوي والفنان ظافر العابدين والمخرج محمد حفطي ورجال الأعمال والأطباء ونجوم المجتمع العربي والمصري والأمريكي من جميع أنحاء العالم وأيضاً بحضور المستشار السيد/ محمد ظاهر نائب عن سعادة السفير المصري الدكتور حسام الدين على بلوس أنجلوس والساحل الغربي وحرمة وأيضاً بتواجد رجل الأعمال السيد/ رأفت صليب رئيس الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمرها وحرمة ومجموعة كبيرة من أعضاء الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمرها، وسعادة السفير السيد/ منصور بن عبد الله السليطين القنصل العام لدولة قطر الشقيقة وباقة من المتخصصين المهتمين بصناعة الفيلم العربي والعديد من القنوات الفضائية والصحف العربية والاجنبية لتغطية الحدث وكان لصحيفة كاريزما حضور مميز لتغطية الحدث.

يرأس المهرجان المخرج المصري العالمي مايكل باخوم الذي صرح بمشاركة أكثر من عشرون فيلم بالمسابقة النهائية يمثلون كلاً من مصر والسعودية والأردن والإمارات والسودان وفلسطين وسوريا ولبنان، كما يشارك مجموعة من أفلام الإنتاج المشترك والتي تشارك بها فرنسا وسويسرا والمانيا وإنجلترا والدنمارك وأمريكا.

شهدت النسخة الثالثة من مهرجان «هوليوود للفيلم العربي» حضوراً مصرياً لافتاً، بتكريم الفنانة



صور مجسولة في حياة إحصان عبد القدوس

- خطاب إلى عبد الناصر للعفو عن جمال كامل
- خطاب من محمد نجيب يشكو هيكل
- 5000 جنيتها مرتب إحصان السنوي من أخبار اليوم



كتب / نبيل سيف

خاص لجريدة كاريزما



في حفل تكريم إحصان
بمناسبة عيد ميلاده الـ 70

مع مصطفى أمين والعالمين بأخبار اليوم



في جنازة فكري أباطة

مع زوجته
في أيامه الأخيرة!!



الأديب الكبير / إحصان عبد القدوس، الذي وضع الأدب المصري على طريق العالمية في امتداد متواصل لعظماء مصر في الأدب والفنون كلها، وبشكل مختلف تماما تطرح "كاريزما" صور ووثائق تتشرف للمرة الأولى عن حياته، تصدرت صورة للأديب الراحل صفحة غوغل الرئيسية، وهو يرتدي بدلاته الشهيرة، وحوله رسومات بارزة تعبر عن أشهر أعماله مثل «النظارة السوداء»، و«أبي فوق الشجرة».

- **إحصان يوافق على رئاسة أخبار اليوم:** في يوم 19 أكتوبر سنة 1966، بوجه إحصان عبد القدوس خطاب رسمي على الآلة الكاتبة وعلى ورق مؤسسة أخبار اليوم بصفته رئيس تحرير أخبار اليوم إلى الأستاذ / محمد تحسين مدير إدارة المطبوعات والصحافة بمصلحة الاستعلامات (الهيئة العامة للإستعلامات حاليا) يبلغه فيه بأنه قد قبل مسؤولية رئاسة تحرير أخبار اليوم، ابتداء من 13 يونيو 1966.

- **خطاب الرئيس محمد نجيب:** وفي 14 أغسطس سنة 1973 وقبل شهرين من حرب أكتوبر، يكتب الرئيس السابق محمد نجيب إلى إحصان عبد القدوس رسالة رئيس مجلس إدارة مؤسسة أخبار اليوم، خطاب على الآلة الكاتبة موقع بقلم الأستاذ / هيكل تحت عنوان "حكاية مع شيخ من الماضي" ملأه بالتاريخ والتهميم على أخطأه في 10 أغسطس 1973 وأضاف اللواء تسيء إلى سمعتي كما أورد وقائع غير صحيحة عن المقابلة التي تمت بيني وبينه في بيت شخصي وكال لي خلاله تهما وسيادة القانون وعملا بحرية النشر فأنني أرسل إلى سيادتكم صورة من ردي على الوقائع التي وردت في مقال الأهرام المشار إليه. رجاء التكرم بنشره على صفحات جريدتكم الغراء في مكان يتناسب مع المكان الذي خصصته جريدة الأهرام لنشر مقال الأستاذ هيكل.

ومع أصدق تمنياتي لكم ولجريدتكم. لواء أركان حرب .. محمد نجيب

- **ملاحظة:** لم ينشر إحصان عبد القدوس الرد وقتها ولكن عام 2002 أي بعد 29 عاما نشر الخطاب للمرة الأولى. وبحسب الاستمارة الوظيفية واستمارة وظيفية.

فهو من مواليد 1 يناير 1919، وتاريخ تعيينه برونز اليوسف هو 1 يوليو 1942، ومرتبته حاليا 400 جنيتها. أما البطاقة الشخصية الورقية لإحصان عبد القدوس والصادرة في يناير 1957، فتشير إلى أن محل إقامته عمارة سيف الدين بشارع القصر العيني (العمارة المواجهة لروز اليوسف حاليا)، ومحل عمله بمجلة روز اليوسف بشارع أحمد سعيد وقتها.

- **أخطار إصدار الكتاب الذهبي لروز اليوسف:** ويتاريخ يتقدم إحصان وشقيقته أمال طليحات (رحلة الأسبوع الماضي عن الحياة عن عمر يناهز الـ 90 عاما) بأخطار للحكومة بإصدار الكتاب الذهبي لروز اليوسف الخاصة بإصدارها وهي ترقية المسؤول هو فتحي غانم، ولقب ناشر الجريدة إحصان محمد روز اليوسف الخاصة بشارع أحمد سعيد.

- **خطاب النقل من أخبار اليوم إلى روز اليوسف:** وفي خطاب رسمي من مدير عام مؤسسة أخبار اليوم الدكتور قاسم فرحات إلى مدير عام مؤسسة روز اليوسف بتاريخ 27 أبريل 1968، وعلى ورق مؤسسة أخبار اليوم، يشير فيه إلى نقل الأوراق الخاصة بإحصان عبد القدوس والمحافظة بمسلف خدمته وذلك بمناسبة نقله من رئاسة تحرير أخبار اليوم إلى مؤسسة روز اليوسف، وهي ترخيص الاتحاد الاشتراكي بمزاولة المهنة بالعمل بالصحافة بتاريخ 1 يوليو 1960، وبينائه كالاتي.

- **الوظيفة:** رئيس تحرير أخبار اليوم .. المرتب السنوي : 5000 جنيتها.

مع صلاح أبو سيف في عيد ميلاده الـ 70

يتسلم وسام من الرئيس
السادات عام 1980

مع سعيد سنبل
رئيس تحرير
الأخبار اليوم
سنة 1990

مع هيكل وإبراهيم شكري سنة 1985



مع مفيد فوزي عام 1990
خلال تسجيل احد البرامج



مع نجيب محفوظ وعائشة عبد الرحمن
بالمجلس الاعلى للثقافة عام 1985



نجيب محفوظ في زيارة له
خلال مرضه الاخير



أفكار شائكة

خيانة!!!

يصفون الإنسان الخائن، بأنه: كالقطعة.. ولا يصفونه، بأنه: كالإنسان!
فإن كانت القطعة تخون الإنسان، فإن الإنسان عبقري خيانه!
يخون الله الذي خلقه، عندما يتعدى على وصاياه، وشرانه!
ويخون شبيهه الإنسان، بعد أن يثق فيه!

ويخون الشيطان، نفسه!
فالشيطان، يعلم الإنسان: كيف يسرق.. وكيف يتاجر في المنوعات.. وكيف يغسل أمواله.. وكيف يقتل سمّيه، معنويًا وفعليًا، وكيف يرتفع على حطام الآخرين!
وبعد أن يحصل على المال، والسلطة، والنفوذ، يقوم بإنشاء مكتب ضخّم فخّم، ويضع فوق رأسه لوحة ذهبية بطول الحائط، مكتوبًا عليها، بأجمل الخطوط: "هذا من فضل ربي!!..."

عادل عطية

وعدك المعسول

شعر / د. أحمد كنعان



يا حبيبي ..
كم تأخّر
وعدك المعسول من عام وأكثر
كم تأخّر!
وأنا شوقٌ تسمّر
وأرقبُ الأيام من عام وأكثر
علّ بَدري في سما دنياي يظهر؟
علّه في رعشة الأنسام يظهر؟
علّه في صحوة الأحلام يظهر؟
**
يا حبيبي .. كم تأخّر ..
خلم أحلامي المعطر ..
كم تأخّر!
وليال كنت فيها ذوبٌ سكر
كنت فيها الفلّ والنسرين والبدر المصور
كنت فيها ضوء مرمز ..
لا يقدر!
أه لو عادت ليالٍ كنت فيها ذوبٌ سكر
كنت فيها الفلّ والنسرين والبدر المصور
كنت فيها ضوء مرمز ..
لا يقدر!
يا حبيبي ..
كم تأخّر ..
بوخك الدآبي بصدري .. كم تأخّر!
وأنا بلبوح مشلوح على رَعشات موج
كلّما أبحرت فيها صار مد البحر أخطر!
**
يا حبيبي ..
خلم أحلامي تبخر
وتأخّر ..

قرأت لك عن .. ماهية ضمير الإنسان

أصل مصطلح (الضمير) في اللغة العربية هو ما يضمّره الإنسان داخل نفسه ، فهو صوت داخله يهتف في أعماقه يصوب له أخطائه أو يبررها له طبقا لتكوينه الذاتي. ويتشكل الضمير بحسب البيئة المحيطة بالإنسان ونشأته وتربيته سلبا وإيجابا، بالإضافة إلى القيم الأخلاقية والدينية، ويحدد الضمير درجة نزاهة الإنسان وأمانته أو العكس بناء على تصرفاته نتيجة المعلومات والمعطيات التي تلقاها منذ الصغر. في السطور التالية سنعرض بإيجاز العوامل التي تساهم في تكوين الضمير:

أولاً: البيئة:

تساهم البيئة التي نشأ فيها الإنسان في تكوين وتشكيل ضميره إن خيرا أو شرا والذي ينعكس بالتالي على سلوكه وعلى أدائه بل أيضا على تكوينه كشخص في المجتمع، فالذي نشأ في بيئة مجرّمين لن يصبح مصلحا اجتماعيا، وكذلك الذي نشأ في بيئة مخدرات وفساد أخلاقي لن يصبح مفكرا أو شاعرا... إلخ.

ثانياً: التربية:

تؤثر المبادئ والقيم التي تربي عليها الإنسان في أسرته وفي مجتمعه على تكوين الضمير وهل هي تحت على الأخلاق الحميدة والسلوكيات السليمة كحسن الجوار والتعاون واللطف في المعاملات وما إلى ذلك.

ثالثاً: الإنزّام بأديان من عهده:

وجود الله ورسله وأوامره ونواهيته التي أوجدها للإنسان كمرجعية له وكذلك الكتب السماوية بأحكامها

هكيات القلم

بقلم / عادل عطية

القطار

كان قطار الصباح، يتميز بالمداومة على التأخير عن مواعده. ذات يوم قررت ألا أصل إلى المحطة في مواعيدي حتى لا أعانى من إنتظاري لطلعته المتجهمة. وعندما وصلت متأخراً كانت المفاجأة: لقد وصل القطار في مواعده المحدد، وتركتني على الرصيف!

هيبتي نامت

عدت من حيث رقدت. أتذكر أمسيات صيف الطفولة، عندما كنت ألعب خارج المنزل حتى يحل الظلام، ويأتي والدي فيناديني قائلا: "ادخل الآن. انه وقت الذهاب إلى الفراش". كنت أحتج ثم لا ألبث أن أذعن له. وعندما أوي لسرييري؛ كان هناك دائما صباح جديد!

شجرتان

في حديقة المنزل، توجد شجرتان: الأولى دائمة الاخضرار، و الثانية أوراقها متغيرة مع الوقت وتتساقط في الخريف. ذات أمسية سمعتني ابنتي وأنا أشيد بالشجرة دائمة الاخضرار، فإذا بها تفاجؤني بقولها: أما أنا فأحب الشجرة التي يتساقط أوراقها في الفصول؛ لأنها تخبرني بموعد اقتراب الربيع!

في البيت

"زميلنا الرائع"، كان هذا هو نداؤنا المحبب، عندما كنا نخاطبه. ففي معظم علاقاته مع الأصدقاء والزملاء في العمل اليومي، استطاع أن يطبع في أذهاننا صورة حسنة عن نفسه. زرتة يوماً على غير موعد؛ فعرفت أن كل واحد منا معروف على حقيقته، كل ضعفاته تكون واضحة في بيته؛ فالبيت هو المكان الذي يلاقي فيه الإنسان المخلص أكثر هزائمه!

رقعة على الحائط

توجد لوحة فنية فيها شريد متورد الوجه، مهلهل الثياب، جالس وسط النفاية، وعلب الغذاء الفارغة والزجاجات المعثرة في كل مكان وعلى وجهه ابتسامة باهتة لولاها لكان مظهره في منتهى الحزن. وبين الظلال والألوان الرمادية توجد في يد الشريد زهرة بيضاء كالثلج تجذب البصر. اللوحة لا تزال هناك ولا زالت رقعة المتشرد تحافظ على جمال الزهرة الهش في وسط الخراب!

الشماخ الفني

كل صباح، أراه جالساً على الرصيف المقابل للبوابة الرئيسية لبناية العمل. يمد يده للمارة، ولسانه يلهج بالاستعطاف. ذات يوم أراد زميل لي في العمل أن يفك ورقة مالية من فئدة المئة جنيه. كانت الساعة تقترب من الثانية عشر ظهراً، حين توجه إلى الشماخ، الذي قال له: "يمكنك أن تفك أكثر من ورقة مما معك!"

بانج الجرائد

كان الرجل يقف في زاوية الشارع في طرف المدينة؛ لبيع الجرائد للذين يتوقفون بسياراتهم عند إشارات المرور، كان ينتقل من سيارة إلى أخرى بعكاز تحت أحد ذراعيه، وجرائد تحت الذراع الأخرى. كانت له رجل واحدة ويسير مستنداً على عكاز علاه الصدا. كانت أسنانه الأمامية مشوهة. في البداية انكشمت في مقعدي عندما اقترب الرجل من كل سائق لسيارة محاولاً أن يبيعه جريدة. وإذ خجلت من خوئي، قررت أن أصلي من أجله بدلاً من سخريتي. ثم بدأت اشترى جريدة منه كل ثلاثاء. ولظروف صعبة ألت بي، تغيبت عنه شهراً. وفي النهاية عدت جداول أعمالي بانتظام ووصلت إلى زاوية بانج الجرائد حيث استوقفتني إشارة المرور المعتادة، وأعطيت للبانج ثمن الجريدة وأخبرته عن ظروف التي مررت بها فتجهج وجهه، ووضع يده على ذراعي أحد ذراعيه، ووضع يده على ذراعي ثم قال: أصلي أن تكون أحسن حالاً!

الشعر أحسن دواء

بقلم مهندس/ مجدى عزيز

إذا تازمت بعض الأمور وفقدت السعادة والسرور وضاق القلب بما في الصدور وضاع الأمل في الهناء فالشعر لك أحسن دواء

إذا خفق القلب بالهوى واشتدت به لوعة الجوى ولم يشفه الحب ولا روى وصارت الدنيا جنة خرساء فالشعر لك أحسن دواء

إن لاقيت في الدنيا حبيباً وتاججت نار الهوى لهيباً ولم تجد الحبيب لك مجيباً وضاع صوتك في الفضاء فالشعر لك أحسن دواء

إن أعطيت الناس بلا حدود ولم تمنعك حواجز ولا سدود وعاملوك بالكران والجحود وانقلبوا بدون ذرة من وفاء فالشعر لك أحسن دواء

لو أعز احبايك خانوك ومن وراء ظهره طعنوك وبكل نقبصة فيهم ذموك وكنت مثالا للود والصفاء فالشعر لك أحسن دواء

إذا تأملت في الخلاق ولست جمال صنعة الخالق في الروض والمروج والحدائق وأردت أن تشعر بالبراءة فالشعر لك أحسن دواء

إذا سرت في الحياة وحيداً ضاع الطريق وصرت شريداً ولكنك صبرت وكنت عنيداً وتمسكت بالأمل وبالرجاء فانظم الشعر واملا الأرجاء

إذا استهلك الناس طاقتك وشغلك بالتوافه حلو إبداعاتك واستغفوا فيك عن صفاتك فملاذك الشعر وفيه تجد ذاتك فالشعر لك أحسن دواء
إذا اشتدت العواصف والأنواء إذا طغت الريح وعكرت الأجواء وهو البلمس لجراح الأحباء

أحمر شفايف

بقلم

عبيد هلمسى



اللون ظاهر أحمر وردى للجميع يظهر وبيان الملمس ناعم بلمسه منه يترك أثر ف الحال

أحمر الشفايف يحسب له الف حساب وحساب الحبر الأحمر داخل الدرج مهمّل طول الأيام مقارنات الزمان!!!

ساكن الشفاه بنظرة يخطف القلب معاه ولو مسحته ينكشف المستخبي وبيان

ساكن المحبرة لا يسمحه سنين ولا أيام بشوية ماء يلخبط الورق و كل الكيان

أحمر الشفايف يحل المشاكل ويسوي الهوايل وساكن الأقلام يهبب المسودة يمين وشمال

ذات الضى اللامع أمامه صفيين لوي يتعامل بالهمس والممس

قاطن المحبرة مخزون ليوم الدين ونصب الميزان كان ياما كان ويا خسارة يا جدعان أحمر الشفايف يكسب في كل الأحوال والحبر الأحمر يخسر علي طول الزمان ولو بدلنا المكان بالمكان

اللون أحمر
الملمس ناعم
وكله عال العال

ساكن الداوة يسكن الشفاه بالتمام احذر ! الدواء به سم قاتل يا غلبان

أحمر الشفايف علي الورق مرسوم يفتح له ألف باب وباب وكل الأبواب.

و عجبى!!!

إحتياجات الزوجة من الزوج ومدى تسديدها



بإم الدكتور / ماريان إدوارد - أخصائية إرشاد أسري وتعديل سلوك

خاص لجريدة كاريزما

أخرى نراه يقلل من مقدار المشكلة وينصحها أن تهدأ ولا تضخم الموضوع.

• لذا أشجعك عزيزي الزوج عند الاستماع إلى زوجتك: فلتتحلى بالصفات الخاصة بالمستمع الجيد بأن تكون منصتاً جيداً - غير مقاطعاً لحديثها متواجداً ومواجداً لشريكك أى تشعر بما تشعر به دون إطلاق أحكام عليها ودون أن تكون مستمعاً بخلفية غير جيدة للأحداث الماضية.

• لا تتسرع في تقديم الحلول أو إصدار الأحكام.

5- تحتاج إلى المشاركة:

• مشاركة في القرارات ولا تكون منفرداً بقراراتك، كل شخص يحترم اختلاف الآخر عنه ولا يقلل منه - لا يحتقر أرائه أو إختلافاته - لا يقلل من الإختلاف السيكولوجى أو طريقة التفكير الخاصة به - بل يكون الإحترام قاعدة أساسية في التعامل بين الزوجين عموماً سوف يحد من الخلافات الزوجية.

• مشاركة في أمور المنزل - مشاركة في المسؤوليات، للأسف هناك الكثير من الأزواج تعتبر نفسها خارج هذا النطاق ولا ينطبق عليها بند المشاركة في التربية والواجبات المنزلية وكان دوره الوحيد هو العمل لى يصرف على البيت ولكن الزوجة والأولاد يحتاجون إلى دورك الإيجابى معهم في التربية وتحتجك أن تشاركها تحمل عبء الأولاد وتحمل عبء المذاكرة وما إلى ذلك من أعمال منزلية أخرى خصوصاً أن كانت الزوجة تعمل أيضاً.

- تحتاج الزوجة إلى قيادتك:

بعض الأزواج تكون سلبية إنطوائية لا تشعر بالمسؤولية ولكنه إحتياج أساسى عند الزوجة هو أن تكون قائد للأسرة - قائد للمسيرة والحياة - صاحب رأى غير متقلقل وغير متردد غير مقلد للآخرين

- شخص مسؤل ويعتمد عليه:

تحتاج إلى قيادتك الروحية وليس معنى هذا أن تكون بالضرورة أكثر عمقا منها روحياً بل تريد أن تراك خاضع لله وقائد ومشجع للحياة الروحية - تريد أن تراك الزوج الغافر فترى فيك غفران الله. تحتاج أن تراك شخص مبادر وشغوف وطموح، مقدم متحفز للعمل والنجاح والنمو.

وفي نهاية حديثنا أريد أن أشارك معكم أن على الزوج القيام بدوره نحو زوجته وعلى الزوجة أن تقوم بدورها نحو زوجها ولا أن ينتظر كل منكما الآخر- فكل شريك يبدأ بنفسه في التغيير وفي العمل على تسديد إحتياج الآخر والرب معكم. أتمنى لكم حياة سعيدة

د. ماريان إدوارد

تتمنى الزوجة وتحتاج أن تجد الإهتمام من زوجها من نفسه فتشعر إنها أولوية لديه - تحتاج لإهتمام بمشاعرها وإهتمام بنفسيتها وأيضاً الإهتمام بمساعدتها.

من وجهة نظر الرجل ما الداعى أن يذكر كل يوم كلمة بحبك لزوجته فهو يحبها ويكرمها ولا يوجد تغيير فما الداعى للتكرار، فالرجل مثلاً لا يهتم بأن يسمع من زوجته أنها تحبه كل يوم فهو يعرف إنها تحبه ولذا هو يتعامل مع زوجته بنفس الطريقة ولكن من خلال مقالنا هذا نداء للزوج العزيز بأن يتعامل مع الزوجة بالطريقة التى تلبى إحتياجاتها لا كما تظن أنت، وذلك لإختلاف طبيعة المرأة عن الرجل وطبيعة إحتياجاتهم الأولية، كما لا ننسى أبدأ إحتياجات الرجل وقد تناولنا العدد السابق عن أهم إحتياجات الرجل وأهمية تسديدها من زوجته فمهم أن تعمل الزوجة على تسديد إحتياجات الزوج وأن يعمل الزوج على تسديد إحتياجات الزوجة وليس أن يستمر كل شخص في التعامل مع شريكه بحسب إعتقاده ولكن دعونا ندرك إحتياجنا للتدريب والتغيير لما يساعد على تحسين زواجهما.

3- تحتاج الزوجة إلى الشعور بالأمان:

الإحتياج للأمان للزوجة إحتياج هام وضرورى للزوجة فسد يد هذا الإحتياج يساهم في إستقرارها النفسى والأمان بالنسبة لها هو أن تشعر بالأمان والثقة في زوجها أنه مهما كانت الظروف قاسية لن يتخلى عنها، لن يتركها مهما حدث لها أو أن تغير شكلها أو أن أصيبت بمرض أو أى شىء مثل هذا القبيل، تحتاج أن تشعر بالأمان في مشاعره من جبتها وأن لن يرى ولن يجب غيرها.

تحتاج أن تشعره أنه السند والظهر التى تستند عليه كل الأيام وليس المقصود أن تكون أتكالية بل تحتاج أن يطمئننا زوجها بأنه بجوارها دائماً في السراء والضراء.

4- تحتاج الزوجة إلى أن تكون مستمعة من زوجها:

يظهر دوماً خلاف بين الزوج والزوجة في هذه النقطة تحديداً عندما تأتى الزوجة متعبة محبطة لتحكى مع زوجها لعلها تجد من يسمعها ولكننا نجد الزوج مستمعاً محاولاً تجهيز حلولاً لمشكلاتها وكأنه حلال للمشكلات غير منصتاً لمشاعرها أو لما وراء الكلمات وفي مرات

أى بالطريقة التى تفهمها، قد تشكو الزوجة بأنها تعيش حياة تعيسة ومؤلمة مع زوجها رغم أن ظاهرياً هذه الزوجة لم ينقصها شىء من الإحتياجات المادية والمنزلية فكل ما تريده تشتريه ولكنها تشعر بالملل والرتابة وتصف حياتها بالفارغة وذلك لأنها لم تتمتع بمشاعر الحب والود من زوجها، حتى أن حاول الزوج في بعض الأوقات أن يعبر لزوجته عن محبته ولكنه للأسف يعبر بطريقة لم تفهمها الزوجة لانه ربما يحاول الزوج أن يعبر عن حبه لزوجته غير اللغة التى تفهمها، ربما يستخدم لغة الخدمات ولكنها تشعر بالحب من خلال لغة الكلمات والتشجيع مثلاً، لذا دعوة للزوج ان يتعرف على لغات الحب الخمسة ويعرف أكثر لغة حب خاصة بزوجه ويتكلم إليها من خلالها فتشعر بمحبته وها هي لغات الحب الخمسة هي: (الوقت - الخدمات - الكلمات - الهدايا - اللمسات).

أيضاً ليكن الزوج في محبته لزوجته كالرب يسوع في محبته للكنيسة (الحب الأغابى) (ليمكن المحبة الغافرة، المحبة المضحية والباذلة- المحبة التى تحتوى وتقبل وتستتر).

يحتاج الزوجان الى أن يعيشا معا بالحب الأغابى، الحب الذى يعطى بدون مقابل ولا ينتظر الأخذ - الحب المضحى الباذل الذى يغفر ويتحمل الضعفات والعيوب، الحب الذى يقبل الآخر كما هو، الحب الذى يشجع ويرفع ويقود دون سيطرة، الحب الذى يخضع دون أن يخنع - هذا النوع من الحب لا يمكن ان يكون في قلب الزوجين بدون علاقة حية متجددة مع الله - وأن وجد هذا الحب بين الزوجين كانت علاقتهما أفضل وكان حل الخلافات بينهما أسهل بكثير عن إذ لم يوجد.

2- تحتاج الزوجة للشعور بالإهتمام والإعجاب:

هذا الإحتياج لدى الزوجة هو إحتياج يومى، تحتاج الزوجة يومياً ان تشعر أنها محبوبة من زوجها تحتاج أن تجد كلمات ولمسات أعجاب من زوجها دون أن تسأله هل مازلت تحبنى، ودون أن تذكره بكلماته الرقيقة التى تحتاج لسماعها

أهلاً بكم في هذا العدد وموضوعنا هذا الشهر عن أهم الإحتياجات الأساسية للزوجة التى تحتاجها من زوجها حتى تشعر بالإشباع العاطفى والنفسى في حياتها الزوجية، حتى تحيا مبتهجة مزدهرة كالورد ذات الرائحة العطرة وتحيا منطلقة مستمتعة بحياتها وهذا الاستماع يعود عليك كزوج فكثيراً ما نجد أولاداً وأزواجاً وجوههم عبسة يشوبها الحزن والتفكك والتعاسة وان رجعت لتعرف حال بيتهم تجد أن الام لم تشعر بالسعادة والأمان في العلاقة الزوجية والعكس صحيح حين تجد أطفالاً فرحين منطلقين وزوجاً مبتهجاً ناجحاً تجد أن حياة الزوجين فيها مرح وفرح كل منهما يحاول أن يشبع الآخر باذلاً مجهوداً نحو الآخر، وقد تحدثنا في العدد السابق عن أهم الإحتياجات للزوج وسوف اذكرها هنا كعناوين سريعة للتذكرة فقط قبل أن نشرح بالتفصيل إحتياجات الزوجة:

اهم إحتياجات الزوج:

- 1- الاحترام والتقدير.
- 2- الزوجة الصديقة (الصادقة).
- 3- القبول والرضا - قبول الزوج وظروفه ووضعته وحتى عيوبه وعدم محاولة تغيير طباعه - وقبول حياتها معه.
- 4- الخضوع (الزوجة الخاضعة وليس الزوجة الخائفة).

أما عن إحتياجات الزوجة:

- 1- تحتاج الزوجة إلى الشعور بالحب: يحتاج كل شخص الى من يملء إناؤه العاطفى أو ما يسمى بالخزان العاطفى وعندما يمتلئ هذا الخزان العاطفى يشعر الشخص بالاتزان والميل للشعب العاطفى لذا دعونا نتأمل ان لم يكن الزوج اول من يعمل على ملء خزان زوجته عاطفياً والزوجة تشبع زوجها عاطفياً فماذا نتنظر كيف يمتلئ الخزان أو الاناء العاطفى لكل منهما، بالطبع هناك عوامل اخرى كحب الاصدقاء والاقارب وحب الله يساهم في الاشباع العاطفى ولكن للشريك دور مهم في الاشباع العاطفى لا بد ان كل شريك يقوم بدوره نحو الآخر. تحتاج الزوجة ان تشعر بالحب بطريقتها

المارد الغاضب.. (الميكروبيوم Microbiome) بره المصباح



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

خاص لجريدة كاريزما

بره المصباح



والذي كان يعمل لنا في هضم وفهم وتنظيف الأكل! كما لو كانت أم تعطي طفلها أكلًا بعد تخليصه من كل الشوائب والقشور والسخونة إلخ! إلى أن يتوقف المايكروبيوم المسكين والمسالم سابقاً ويتحول إلى ماردًا غاضبًا للأسف شريراً مليئاً بالكراهية والمرارة للكانن الذي هو الإنسان الذي يحاول أن يقتله ويذمر ماواه (البطن) في كل مره يفتح فمه!

ويأخذنا الكاتب الشهير روفانيل كيلمان Raphael Kellman في كتابه المذهل عن المايكروبيوم "The Microbiome Diet" في رحلة مصالحة مع هذا الكائن شارحاً ومسهباً عن كل ما تكلمنا عنه أعلاه.

ولكن يعطينا بارقة أمل في إمكانية التعافي بالمصالحة ويقدر الإنسان في غضون أيام أن يتصلح مع رفيق الحياة الداخلي "المايكروبيوم" الذي يعيش في الظلمة لأجلك! عن طريق الرجوع إلى الطبيعة والأكل الطبيعي! ويشرح علمياً كيف يحدث هذا! ولكن ما أعجبنى في كتابه أكثر من عشرات الكتب التي قرأتها في هذ الموضوع أنه يحدد ماهو "أكل التصالح" مع المايكروبيوم ويقولها بطريقة لطيفة "يوجد أكل ممكن نأكله يصبح كحفلة مفاجأة وعشاء رومانسي للمايكروبيوم".

وأهم هذه المأكولات وتغيير طريقة ونوع ومحتويات الأكل كالآتي:

- 1- البصل بانواعه 2- الثوم 3- الجزر 4- أكل مخمر صحي 5- بروبيوتيك Probiotic
- 6- بريبيوتك Prebiotic 7- تفادي السكريات 7- تفادي النسب العالية من البروتين والدهون وخصوصاً الحيواني منها
- 8- تفادي المضادات الحيوية إلا من طبيبك والضرورة القصوى 9- تفادي بدائل السكر بمختلف أنواعها فيما عدى ستيفيا وفاكهة
- 10- زيادة الألياف في الأكل الطبيعي 11- أكل عضوي لأنواع معينة من الأكل وليس كلها (Dirty Dozen) 12- الفاكهة عموماً (مش قصة سعرات) 13- الأسباراجاس (الهليون)
- 14- الموز 15- الشوفان، صعب أن تسع مقالة أو حتى كتاب لسرد المأكولات المفيدة.

هذا التصالح المغبوط والذي وفي غضون أيام قليلة ينتج عنه إطمئنان مارد المايكروبيوم وثقته مره أخرى في حكمة قبطان المركبة التي كادت أن تفرق في عالم الأطعمة الصناعية في أشد عواصفه على الإنسان التي نواجهها الآن في القرن الحادي والعشرين!!

د. باسم أيوب واحد متصالح تماماً مع المايكروبيوم بتاعه.

فلك أنت تتخيل عزيزي القارئ ماذا يحدث بعد معدل 10-20 كورس مضاد حيوي على مدى أول 18 سنة من حياة الإنسان المعاصر على حسب الإحصائيات الأمريكية التي هي تعد من البلاد الأكثر صرامة في صرف هذه المضادات الحيوية! (ماذا يحدث بدون وعي وسيطرة خصوصاً لو أقدر أشتري المضاد الحيوي بدون روثة طبيب زي معظم بلادنا في الشرق الأوسط)!

وهذا يا حضرات ما أطلق أنا شخصياً عليه مذابح البكتيريا في بطوننا! ولكن الثمن غالي جداً! فعلاً "اتقي شر الحليم إذا غضب" والمايكروبيوم "مش بس غضب" ده اعتبرنا العدو اللدود ويحاول باستمرار الدفاع عن نفسه وأحياناً مهاجمة أجسامنا ونتيجة هجومنا اليومي عليه ليس فقط في هيئة مضادات حيوية في أقراص وكبسولات! ولكن أيضاً في صورة:

- 1- مبيدات حشرية في الأكل غير العضوي
- 2- هرمونات تغيير طبيعة الأمعاء
- 3- مواد حافظة
- 4- مواد سامة
- 5- مكسبات طعم إلخ
- 6- سعرات فارغه في أكل غير حقيقي
- 7- كلور في مياه الشرب

منها من يقتل ومنها من يغير نوع البكتيريا من بكتيريا "نافعة" إلى بكتيريا ضاره!

هل تعلم عزيزي القارئ أن الأمعاء تحتوي على وصلات عصبية مع المخ قد تفوق ما هو في النخاع الشوكي عدداً؟!!

وهل تعلم أن مادة "السيروتونين" Serotonin والتي تستهدف رفع نسبتها معظم أدوية الإكتئاب يتم تكوين حوالي 90% منها بداية من الأمعاء وبمساعدة المايكروبيوم الذي يفترض أنه راضياً عنك! وفي أبحاث حديثة وجد أن البروبيوتك Probiotic قد يكون له نفس فعالية الدواء الشهير الـ (Prozac Fluoxetine) وهو واحد من أشهر أدوية الإكتئاب وأقدمها في العالم!

وكما يشرح البروفيسور د. سوننبرج Dr. Sonnenburg في كتابه الرائع "The Good Gut" ويقول أن أنواع البكتيريا النافعة في بطوننا قد تصل إلى 1200-1600 نوع وتتفاوت النسب على حسب إحتياج كل جسم! ولكن عندما نأكل أكلاً صناعياً يختلط الحابل بالنابل! وتقلب كل الموازين! ويصبح هدف "المايكروبيوم" في حياتنا ليس التواجد السلمي معنا

هل تفعل هذا؟! أم أكلنا أصبح أتانياً وينسى ويتناسى وجود "المايكروبيوم" بالمره!!؟

ونعرف حديثاً جداً أنه لو لم يكن هذا "الكانن الجرثومي" المايكروبيوم راضياً عنك ومنك ويعمل طوعاً لك فإنقلب ضدك لا قدر الله! إسمح لي عزيزي القارئ أقولها بالعامية المصرية "ياليلك ويا سواد ليلك" لأنك تعيش الآن معادياً للكانن الجرثومي في حالة يرثى لها تسمى "Dysbiosis" وعواقبها أكثر من وخيمة ولذا الحالات المرضية المعروفة علمياً نطرحها عليكم من خلال هذه السطور:

- 1- القولون العصبي
- 2- الزهايمر
- 3- الإكتئاب
- 4- الضغط
- 5- السمته
- 6- مقاومة الأنسولين
- 7- مرض السكر النوع الثاني
- 8- عديد من السرطانات
- 9- الجوع الدائم وحالة من عدم الشبع الدائمة لأسوأ أنواع الأكل
- 10- القلق
- 11- مشاكل النوم بمختلف أنواعها
- 12- أمراض زيادة المناعة ضد أجسامنا مثل التهاب المفاصل الروماتيزمي
- 13- أمراض نقص المناعة ومنها ضعف المناعة أمام الفيروسات ومنها طبعاً الكورونا
- 14- الإنتحار
- 15- العجز والضعف الجنسي
- 16- تصلب الشرايين وزيادة الكوليسترول السيء ونص الجيد في الدم
- 17- أمراض القلب
- 18- تسريب الأمعاء

وهذا ليس لحصر الأمراض والمشاكل التي قد تنتج عن حالة الديسبيوسيس "Dysbiosis" مع المايكروبيوم الذي لطالما تعايش معنا في تناغم قد يفوق أحياناً بيتهوفن إتقانا! ولكن الإنسان بسبب تكبره وتعالبه المعتاد قرر في القرنين الماضيين أن يقلب كل "الموازين" بترجيح كفة الأكل الصناعي! الذي هو مصيبة وطامة كبرى لهذا الكائن العملاق السلمي الرقيق الذي يعمل في صمت لخدمة الإنسان وبأقل تكلفة صيانه ممكنه! ولكن ما لم يعلمه الإنسان أن المضادات الحيوية "عمال على بطل" كما نقول في عاميتنا المصرية الجميلة تعمل كقنبلة هيروشيما وناجازاكي في اليابان ولكن في أحشاء كل واحد منا ونقتل تريليونات من البكتيريا النافعة التي قد لا تتعافى أبداً مرة أخرى كما كانت الأبعد شعور ان لم يكن سنين من الأكل السليم الطبيعي الصحي! وهذا بعد أسبوع واحد وكورس واحد من المضادات الحيوية!

هل تعلم عزيزي القارئ أن جسم الإنسان يحتوي على عدد من البكتيريا النافعة أكثر بكثير من خلاياه الادمية؟ بل عشرات الأضعاف!!! هذا هو العملاق الذي يسكن ظلمة أحشاءك ولكن هل هو يعمل لك أم ضدك!!؟

انت صاحب هذا القرار في كل مرة تفتح فمك لتأكل أو تشرب!

جسم الإنسان يتكون من حوالي 10 تريليون خليه آدمية، في حين الجسم البشري يحتوي بل بأوي ما قد يصل إلى 90 تريليون خلية بكتيريا في جسمه! معظمها في الأمعاء وخصوصاً الأمعاء الغليظة، وكثير منها بالزائدة الدودية! وهذه الأخيرة تعيسة الحظ قد تكون أكثر عضو صغير يعد مظلوماً في جسم الإنسان! بل مهمشاً لمئات السنين! لدرجة إنه يتم التخلص منها حتى لو كانت سليمة في عمليات ليست لها علاقة بالزائدة أساساً وكأنها شريه (رأيتها في مرضى كثيرين سعداء بان الجراح تخلص منها في عملية أخرى)! ولكنها جزء مهم جداً من جسم الإنسان! وكونها تمرض سريعاً وكثيراً لدى العديد من الناس ماهو إلا عرض لخلل أكبر في حياة الإنسان في الآونة والعقود الأخيرة التي ابتلينا فيها بالأكل الصناعي!

الأبحاث التي أجريت في الثلاث عقود الأخيرة نتج عنها معلومات مذهله وكما يقول الغربيون "مغير لاسم اللعبة" "Game Changer"، وأنا أقول مغير لفلسفة الأكل الحديثة ولطريقة فهمنا للأطعمة! للأسف، قد يكون نصيب الأسد الآن في السوشيال ميديا والقنوات الفضائية وخلافه للسعرات الحرارية للاكل والأطعمة الصناعية وفوائدها للتخسيس! ومكونات الأكل الثلاثة، البروتين والكربوهيدرات والدهون ولو كنت محظوظاً قد تقرأ عن الفيتامينات وقد تكون خبيراً بالأكل فتعرف عن مضادات الأكسدة والإنزيمات والمعادن والعناصر النادرة والألياف! ولكن يا عزيزي ماهو الذي تعرفه عن هذا "الكانن الجرثومي" ويختلجني الآن إحساس من ينادي من فوق سطوح المنازل ضارباً ناقوس الخطر! "المايكروبيوم" الذي يفوق عدد خلاياك الادمية بضعة مرات ويتعايش معك في حالة تناغم منتهي الدقة إسمها "Symbiosis" وقد يتضع ويصير خادماً لك ولمساعدتك في الحياة في أفضل صحة ممكنه! وهذا لأجل تضحياتك المستمرة منقطعة النظير لامداده كل مايتحتاج من أكل وغذاء صحي له شخصياً! ولكن السؤال الذي يفرض نفسه.

أمثالنا الشعبية: تعرف على أصل أشهر أمثالنا الشعبية وسبب قولها

جنينا من ورائها مكسبا كبيرا، ليس علينا إلا أن نقوم بدفن الحمار ونبنى عليه ضريحا ونقول أن هذا مزار أحد الصالحين، ونحكي للناس قصصا وأخبارا معنيين فيها فضائل هذا الصالح وكراماته التي ظهرت مع الكبار والصغار، فيأتي إلينا الناس ويتباركون بما أخفينا فتنهال علينا النذور والهدايا.

ففرح صديقه بهذه الفكرة فرحة غامرة، وما هي إلا ساعات قليلة حتى كانت جثة الحمار تحت قبة ظليمة.

وسرعان ما توافد على ذلك الضريح الزائرون والزائرات، واعتاد الناس على زيارة ضريح هذا الرجل الصالح وتقديم النذور والتبرعات والإغداق على الرجلين بالأموال.

ولكن مع مرور الوقت بدأ الطمع يدب بنفس أحدهما ففكر بطريقة يعدها بها صاحبه ويستأثر بتلك الغنائم لوحده، فأخبره ذات يوم بأنه رأى رؤيا بئسها؛ يرى فيها ذلك الصالح الزاهد وهو يحده بحزن بأن يطلب من صاحبه مغادرة الضريح فوراً وإلا سيحل عليه الغضب.

فسأله صاحبه: "ومن هذا الصالح الذي رأيته؟"

فقال له صاحبه: "إنه الصالح المدفون تحت هذا الضريح"، فأخذ يضحك منه، وقال له: "ما إحنا دافنينه سوا".

ميه فل و14:

أصل حكاية «100 فل و14» الفراعنة، جواك مهما مرت السنين، يستخدم معظم المصريين، جملة «ميت فل و14»، للتعبير عن مدى كمال ما يتحدثون عنه، سواء كان إنسان أو سيارة أو منزل، لكن الكثير منا لا يعلم أصل هذه الجملة على رغم من انتشارها.

ويرجع السر وراء هذه الجملة إلى رسومات الحضارة الفرعونية، فكان لكل كائن، عدد محدد من المربعات لا يجوز الخروج عنها، وكان طول الإنسان العادي في الرسومات 19 مربعا، وعرضه 6 مربعات، أي أن 6 × 19 = 114 فجاءت هذه الجملة الأشهر لدى المصريين.

عند أم ترتر:

دائما ما يردد الكثيرون "عند أم ترتر" دون معرفة أصل الكلمة كنوع من السخرية عندما تكون هناك استعالة من أنك تجد ما تبحث عنه، لذلك نستعرض لكم أصل الحكاية "أم ترتر" اسمها الحقيقي نفوسة كانت تسكن في حواري كرموز ومعروف عنها أنها من النساء التي تتناول على الجميع بلسانها طويل والشخصية القوية، وكما يقال "فرش الملاية"، كانت امرأة لا تتخاف أحدا، كانت أم ترتر ست بيت شاطرة، وأنجبت "إسماعيل وإبراهيم ونبوية ترتر".

ويقال إن أم ترتر تملك فوق السطح مزرعة تربية الفراخ والبط، وعندما كانت ديوك الجيران تنط على سطح أم ترتر وتقدمه لزوجها على ولا يكون له أثر، وعلى الفور تذبجه أم ترتر وتقدمه لزوجها على العشاء، وكانت تقوم بإخفاء أثر الديك، وعند سؤال الجيران عن الديك المفقود يتم الرد بصوت منخفض "عند أم ترتر ربنا يعوض عليكوا"، ومن هنا طلع المثل الشعبي "عند أم ترتر" يدل على استعالة أن تجد ما تبحث عنه رغم أنك تعلم أين ذهب.

رجعت ريمه لعادتها القديمة:

فيضرب هذا المثل لمن تعود على شيء ويظهر الإقلاق عنه، ثم يعود إليه من جديد، وعن أصل المثل يقال أن: "ريمه" هي زوجة "حاتم الطائي" الذي اشتهر بالكرم كما اشتهرت هي بالبخل، وكانت إذا أرادت أن تضع سمنا في الطبخ، أخذت الملعقة ترتجف في يدها حرصا منها عن الأزيد في مقدارها. فأراد "حاتم" أن يعلمها الكرم فقال لها: "إن الأقدمين كانوا يقولون أن المرأة كلما وضعت ملعقة من السمن في إناء الطبخ زاد الله بعمرها يوما".

فأخذت "ريمه" تزيد ملاعق السمن في الطبخ حتى صار طعامها طيبا وتعودت يدها على السخاء.

ولكن شاء الله أن يتوفى ابنها الوحيد الذي كانت تحبه أكثر من نفسها، فحزنت عليه حزنا شديدا حتى تمت الموت، وأخذت تقلل من وضع السمن في إناء الطبخ حتى ينقص عمرها وتموت، فقال زوجها: "رجعت ريمه لعادتها القديمة".

الحيطان لها أذان:

القصة أن "كاترين"، ملكة بريطانيا، كانت تبني قصورها وتضع فيها أدوات تنصت خاصة تطل على القاعات والمطابخ حتى تسمع ما يتناقله العامة في القاعات والخدم، وبذلك تفاجئهم بأنها عالمة بكل شيء. لذلك أطلق أنيديلينون الوزير في حكومتها مقوله أن للحيطان أذان.

حسبة برما:

حسبة برما مقولة مصرية دارجة تقال عندما يحتار المرء في حساب شيء ما ويعود أصل هذه المقولة الشهيرة إلى إحدى القرى المصرية التابعة لمركز طنطا بمحافظة الغربية وهي قرية (برما) التي تبعد عن طنطا بحوالي 12 كيلو متر وقد جاءت هذه المقولة عندما اصطدم أحد الأشخاص بسيدة كانت تحمل قفصا محملا بالبيض فأراد تعويضها عما فقدته من البيض فقال لها الناس: كم بيضه كانت بالقفص؟ فقالت: لو احصيتم البيض بالثلاثة لتبقي بيضة، وبالاربعة تبقي بيضة، وبالخمسة تبقي بيضة، وبالستة تبقي بيضة، ولو احصيتموه بالسبعة فلا تبقي شيئا وبعد حسابات وحيرة كثيرة عرفوا أن القفص كان يحتوي على 301 بيضة ومن هنا جاءت المقولة "حسبة برما".



إهداء: نيرمين فرج - الرسومات للفنان المصري: مهنس أبو العزم

بيننا ما صنع الحداد:

يعتبر هذا المثل أحد أشهر الأمثال العربية الدارجة والذي يقال كدليل على البغض الشديد بين شخصين أو النزاع الذي ينشأ ويستحيل معه الصلح مرة أخرى. في هذه الحالة، يتم التعبير عن هذا الشقاق والكره بين الشخصين بالقول "بيننا ما صنع الحداد"، ولعلك تسأل نفسك: ما هو هذا الشيء الذي صنعه الحداد وتم استخدامه للتعبير عن الخلاف والضغينة؟ قيل أنه السيف، أي أن الحداد يصنع السيوف وبذلك عندما يقول الشخص أنه بينه وبينك هذا السيف أي أن النزاع بينكما قد وصل إلى درجة القتال بالسيف.

في رواية أخرى دارجة، قيل أنه كان هناك رجل على خلاف مستمر مع زوجته والشجار بينهما لا يتوقف، حيث كانت تكدر عليه عيشته وتغص عليه حياته، فقال لها ذات يوم وقد طفح به الكيل: بيني وبينك ما صنع الحداد. فتعجبت زوجته من هذه الجملة وسألت نفسها عن ماهية هذا الشيء الذي صنعه الحداد ويقف بينها وبين زوجها. ثم غاب زوجها عدة أيام وعاد بعدها وقد أحضر في يده قطعة من الحديد صنعه له الحداد وأمر ابنه أن يطرق عليها بقوة، وأنه سيظل يتعد طالما كان يسمع صوت الطرق وسيتوقف فقط عندما يختفي الصوت.

وعليه، سيكون بينه وبين زوجته هذه المسافة الدائمة، وبذلك أصبح بينهما صوت القطعة الحديدية التي صنعه الحداد، ومن هنا جاءت قصة أشهر الأمثال الشعبية التي تستخدم للتعبير عن الشقاق والخلاف.

للي إختشوا ماتوا:

وتخيلاً ما نسمع بهو عن أصل هذا المثل؛ فمن المعروف أنه كان يوجد في مصر والشام قديماً حمامات عامة يذهب إليها الناس للاغتسال والاستحمام، وهذه الحمامات كانت لا تدخل إلا بمبلغ من المال ولها من يشرف عليها وينظم الدخول ويحفظ الملابس.

وفي أحد الأيام نشب حريق في أحد هذه الحمامات وهي مملوءة بالناس، فبعض من كانوا داخل الحمامات خرجوا هلعين وهم عراة ولم يخجلوا من عورتهم، أما الذين يخجلون ويستحيون فلم يخرجوا وبقوا داخل الحمامات وفضلوا الموت بدلاً من أن يرى الناس عورتهم وخاصة النساء منهم ففعلوا ماتوا. وهذا ما قاله صاحب الحمام كلما سئل: هل مات أحد في هذا الحريق؟ كان يجيب: نعم اللي إختشوا ماتوا! فصارت مثلاً إلى يومنا هذا.

آخر خدمة الغز علقه:

حكاية أصل المثل الشعبي الذي يعود لزمان الحروب والاحتلال: الرواية الأولى هي أن "الغز" جاءت اختصاراً لكلمة "الأوغوز" وهما جماعة تركية تنحدر من المماليك، وكانت تلك القبيلة تساند المماليك وتعاونهم في الحراب، فإذا ما حلوا بقرية أخرجوا أهلها وأجبروهم على العمل لديهم وخدمتهم.

لم يقف الأمر على حد الخدمة والسخرة ولكنهم كانوا ينهبون منهم الطعام والشراب بدون مقابل وإذا ما انتهت أقامتهم بالقرية و عزموا على المغادرة فأنهم كانوا يضربون الأهالي ويسيئون معاملتهم كنوع من التجبر وفرض السطوة فصار المصريون في كل زمان يقولون قولتهم.

أما الرواية الثانية أن "الغز" تعني "الغزاة"، وكانوا المصريون يتعرضون للنهب والسرقة وتدمير القرى وجردها من خيراتها على يد الغزاة من المحتل في ذلك الوقت الذي خرج فيه المثل.

هذا إلى جانب معاملتهم السيئة للمصريين، وإجبارهم على العمل بالقهر والقوة دون أن يحصلوا على أجر، وبعد أن تتم عملية التدمير والنهب للقرى يهيمون بالرحيل، يهدون الناس علقه موت وجروح عميقة، ليهتدي الناس في النهاية إلى جملة "آخر خدمة الغز علقه".

مسمار جحا:

أصل الحكاية أن "جحا" كان يملك داراً، وأراد أن يبيعه دون أن يفرط فيها تماماً، فاشتراط على المشتري أن يترك له مسماراً في حائط المنزل، فوافق المشتري دون أن يلحظ الغرض الخبيث لجحا من وراء هذا الشرط، لكنه فوجئ بعد أيام بجحا يدخل عليه البيت. فلما سأله عن سبب الزيارة أجاب جحا: "جنت لأطمئن على مسماري!" فرحب به الرجل، وأجلسه، وأطعمه.

لكن الزيارة طالت والرجل يعاني حرجاً من طول وجود جحا، ولكنه فوجئ بما هو أشد؛ إذ خلع جحا جبته وفرشها على الأرض ونهياً للنوم فثار غضب المشتري وسأله: ماذا تنوي أن تفعل يا جحا؟ فأجاب جحا بهدوء: "سانام في ظل مسماري!" وتكرر هذا كثيراً، وكان جحا يختار أوقات الطعام؛ ليشرك الرجل في طعامه، فلم يستطع المشتري الاستمرار على هذا الوضع وترك لجحا الدار بما فيها وهرب.

ما إحنا دافنينه سوا:

ومن الأمثال الشهيرة والمتداولة أيضاً "ما إحنا دافنينه سوا" وقصته أنه كان هناك رجلان يبيعان زيتاً يحملانه على حمار ويتجولان به من مكان إلى آخر. وفي ذات يوم مات الحمار فحزن صاحبه عليه حزناً شديداً، ولكن فجأة صاح أحدهما لصاحبه.

وقال: "اسكت وكف عن البكاء فقد جاءت لي فكرة إذا قمنا بتفهيدها



قصة قصيرة بقلم / جون مرجان

خاص لجريدة كاريزما

حياة

الحشمة والوقار وكتب مقالاً زائفاً عن تلك السيدة التي تهتم بالدين و تكرر حياتها للحفاظ على الشكل الصحيح للحياة الدينية، وخط في المقال أفكاراً مغلوطه وتفسير ملتوية، ونسب تلك الأفكار للسيدة الجميلة ذات الملامح الخاشعة البرينة وهو يعلم أن الناس سوف يتقبلون تلك الأفكار المغلوطة بسبب الشكل الخارجي لتلك السيدة والذي ينم على الفضيلة والتقوى والإيمان، وكان لتلك السيدة نفس الاسم وهو حياة، ولم ينس أن يرسل الصورة والمقال الى أهم المجالات الدينية والاجتماعية. واخيراً أرسل كل تلك الصور التي هي في الأصل عارية إلى جميع المجالات الإباحية ... أرسلها هكذا بدون ان يضع عليها أي ملابس أو يكتب عنها أي مقال، فقط إكتفى بالتوقيع تحت كل صورة (حياة) وما هي إلا أسابيع قليلة حتى أصبحت حياة كما أطلق هو عليها على أغلفة جميع المجالات ... الكل يبحث عنها والكل يريد لها، أصبح الجميع لا حديث لهم إلا عن حياة ... حياة ... حياة ... أين هي؟ كيف يمكن الوصول إليها؟ كيف نجدها؟ رصد الكثير من الناس مبالغ طائلة في مقابل إحتكار العمل مع حياة ... التقرب إليها ... أو حتى اللقاء بها. وخلال بضع أسابيع أخرى أصبح عبقرى التجميل هذا من أثرى الأثرياء حين أرسل للجميع صورة حياة وإدعى إنه وكيل أعمالها، استغل جمالها المذيف واطواعها المختلفة وجعل منها نجمة في مجال التسويق فأصبح الجميع يتسابق على حياة البعض يريد حياة المتدينة الخاشعة، والبعض يريد سيدة المال والأعمال، والآخرين يريدون تلك الجميلة الرياضية القوية، والكثيرون يريدونها حياة العاهرة المثيرة والرخيصة، الجميع يدفع ويدفع ويدفع من أجل حياة.

وبعد أن سلب عبقرى التجميل عقولهم وأموالهم، أعلن أخيراً عن خبر موت حياة ونشر صورتها الأصلية قبل التجميل وهي شاحبة الوجه والجسد، زرقاء الشفتين ومغلقة العينين. وفي بيته العتيق الضخم جلس خبير التجميل يشرح لأصدقائه في فخر وكبرياء كيف إنه قد خدع الجميع بالتجميل، يضحك بخلاعة ويضحكون معه ضحكات شريرة ماكرة، أخذ يصف خبير التجميل لأصدقائه كيف أعجب بجمالها وجسدها عليه حين رآها في أصلها جميلة منذ البدء، ولكن إذ ماتت أصبح له سلطان عليها ان يربطها في اوضاع مختلفة ويصورها في أشكال مختلفة ... يصنع بها ما يشاء ويسقط بها في شبابه من يطمع فيها، اخذ يضحك ويشرح كيف أعطى للموت صورة الحياة.

وأجلسها رابطاً إياها برباطات كثيرة حتى تظل منتصبه وتظهر وكأنها مازالت حية ولا ينفصح أمر موتها، ثم أخرج من حقيبته آلة التصوير المتخصصة التي يسجل بها أعماله، وأخذ في تصوير الجثة من زوايا عديدة وبأوضاع مختلفة. جعل للجثة وضع الجلوس ورسم لها ملامح الجدية والكبرياء، ثم جعل لها وضع الصلاة ورسم لها ملامح الطيبة والخشوع، ثم أعطاها وضع تمرين رياضي وجعل لها ملامح القوة والتحدي، ثم جعلها في وضع آخر وملامح أخرى وملامح أخرى ووضع آخر، وأخيراً طرحها أرضاً وجعل لها أوضاع الإغراء والخلاعة ورسم لها ملامح العهر والفجور وجلس ينظر إليها في شهوة، وفجأة سال لعابه ولعت عيناه وخفق قلبه بشدة وتدفق الدم في أوردهه ولم يتمالك نفسه و وبعد أن إنتهى من بشاعته معها ألبسها الثوب الأبيض الخاص بالدفن وخرج في هدوء تاركاً الجثة من ورائه لتكمل رحلتها إلى مستقرها الأخير بعد أن فعل بها كل ما يحلو له وهي لا تستطيع مقاومته بسبب الموت. وأخيراً أخذ كل تلك الصور التي إنقطها للجثة العارية وجلس في غرفته المظلمة يتأمل ويعمل على كل تلك الصور في هدوء وروية و إحتراافية شديدة و من خلال أحد البرامج المتخصصة والتي يسهل عليه إستخدامها بسبب ذكائه الشديد وخبرته الطويلة، أخذ في وضع ملابس مختلفة على الجثة العارية وجعلها في أماكن مختلفة وخلفيات مختلفة.

أخذ الصورة التي للجثة العارية وهي في وضع الجلوس وفي ملامح الجدية والعمل ووضع عليها ملابس سيدات الأعمال ثم أرسل تلك الصورة التي قام بتزييفها إلى أكثر المجالات شهرة وأهمية في مجال المال والأعمال، وكتب مقالاً زائفاً عن تلك السيدة العصرية الشديدة الذكاء التي تعشق الحياة وتكرس كل وقتها للعمل وجنى المال وأعطى لتلك السيدة إسم حياة. وأخذ تلك الصور التي للجثة العارية وهي في وضع التمارين الرياضية وأوضاع عرض الأزياء وملامح القوة والجمال الصارخ، ثم وضع عليها ملابس رياضية أنيقة وملابس أخرى كثيرة ذات أشكال وألوان مختلفة، ثم أرسل تلك الصورة إلى أكثر المجالات شهرة وأهمية في مجال الرياضة والأزياء وكتب مقالاً زائفاً عن تلك السيدة القوية الأنيقة والرائعة الجمال التي تعشق الحياة وتكرس كل وقتها للأهتمام بقوة جسدها وجمالها وصحته وأناقة مظهرها، وأعطى تلك السيدة إسماً وهو حياة. وأخذ تلك الصورة التي للجثة العارية وهي في وضع الصلاة وملامح الخشوع ووضع عليها ملابس

وقف ساكناً أمامها لدقائق يتأملها في هدوء و روية، كان السكون التام يلف أرجاء الغرفة الشديدة البرودة التي ليس بها سواهما. كانت هي مسجدة على الطاولة وقد اغمضت عينها في سكون، وأما هو فمد يده وأدخل أصابعه بعمق بين خصلات شعرها الأسود الطويل، لمعت عيناه ورفع حاجبيه الغليظين للأعلى بإعجاب كأن شعرها لا مثيل له ... لم يرى في مثل كثافته أو نعومة خصلاته، ظل يقبض بيده على خصلات شعرها ويفركها بين أصابعه بمنتهى اللذة ... مسح على شعرها كمن يعيد تصفيفه ثم انحدر براحة يده ليتحسس جبينها وخديها وشفتها ... بشرتها رقيقة وناعمة، لها وجه كالقمر، هي جميلة بل رائعة الجمال ... هي آية من آيات الخالق في الجمال. إبتسم في دهاء ثم اقترب من أذنها وهمس منتشياً (اتعرفين من أنا؟ أنا الفنان أنا المبدع، أنا أفضل من يقوم بتجميل الموتى من أجل نظرة الوداع ... عملي وهو إيتي أن أعيد إلى جثتك الباردة تلك صورة الحياة حتى يخفق قلب محبيك وهم يلقون عليك النظرة الأخيرة قبل الدفن).

صمت للحظات ثم رفع عنها الوشاح الأبيض الذي يسترها وما ان فعل حتى صاح في خبث وهو ينظر إلى جسدها بإعجاب (ظالم يا موت ظالم ... هذا الجسد للودود والتراب ??? هذا الجسد لن يرى بعد اليوم ??? مستحيل).

شرد ذهنه للحظات ثم لمعت عيناه وعلت وجهه إبتسامة خبث قبيحة ... مديده بلهفة داخل حقيبته وأخرج منها زجاجة صغيرة بها مقطرة، فتح عينا المرأة اللتان كانتا مغلقتان في سلام وقطر بضع قطرات من تلك المادة الشفافة فعاد لعينيها بريق الحياة، تحسس شفيتها جيداً ثم أخرج من حقيبته طلاء شفاف من نوع خاص له بريق أخاذ، كان طلاء الشفافة ملون بلون الحياة ... كان يظهر وريداً مشرباً بحمرة الدماء، طلا شفيتها فظهرت كالشفافة الحية وكأنها تنطق، تطلع إليها مرة أخرى ثم أمسك برأسها وشفف شعرها بعناية ووضع المساحيق والألوان على وجهها بإتقان حتى صار لوجهه نضارة وصورة عنفوان الحياة، تطلع إلى جسدها مرة أخرى ثم أخرج من حقيبته ألواناً وأخذ في تلوين كل عضو من جسدها المانت بمادئة اللامعة حتى زال شحوب الموت و صار جسدها الميت العاري مثل الجسد الحي لا ينقصه إلا نسمة حياة ... وقف وتطلع عن بعد لما صنعته يده ورأى ان كل ما فعله كان عظيماً جداً. تقدم من الجثة التي رسم لها صورة الحياة

TAX NET 360
Peace of Mind

Matthew Daniel, CPA
Executive-MBA
ماتيو دانيال
محاسب قانوني

www.TaxNet360.com
Info@TaxNet360.com
Fax: (619) 566-4996

نقدم جميع خدمات المحاسبة وتتضمن:
مراجعة الحسابات، إعداد قوائم الدخل، محاسبة الشركات، تأسيس الشركات
استشارات إدارية، استشارات إعداد الموازنات، استشارات مالية
الضرائب الشخصية، ضرائب الشركات، ضرائب المبيعات وخدمات الرواتب

Two Locations to Serve you

San Diego
333 South Juniper St. Suite 217
Escondido, CA 92025
(858) 269-4602

Temecula
28924 Old Town Front St. Suite 107
Temecula, CA 92590
(951) 813-5969

Our Services

Corporations

- Bookkeeping
- Payroll Services
- Financial Statements
- Small Businesses with complete payroll service
- Business Tax Returns
- IRS Representation

Individuals

- E-Filing for Individual Clients
- Partnership Tax Returns
- Non-profit Tax Returns
- Personal Financial Statements
- Small Business Schedule C preparation

Congratulation

Charisma Newspaper family would like to congratulate Rafi Salib's family on their son Justin Salib engagement to the beautiful bride to be Ani. May God bless their live together

نتكلم العربية

iCareRx
PHARMACY

www.icare-rx.com
(562) 804-0101
(562) 804-0099

We speak Spanish

نوصيل كافة الادوية الي اماكن نوا جدكم
تخفيضات لكبار السن والطلاب
نوصيل الادوية بنفس يوم الطلب
كتابة التعليمات علي عب الادوية باللغة العربية

17413 BELLFLOWER BLVD,
BELLFLOWER, CA 90706

info@icare-rx.com

FREE SAME DAY DELIVERY

LAW OFFICES OF
JOHN MIKHAIL
www.lawofficejohn.com

المحامي
جون ميخائيل
نحن نتحدث العربية
الإستشارة مجانية
FREE Consultation
(310) 806-1231
معكم في الأوقات الصعبة
إصابات العمل - التعويضات - حوادث السيارات

No Risk: No Attorney Fee if No Recovery
Car Accidents

Serving all of Southern California

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.



ST. GEORGE

Coptic Orthodox Church
Bellflower - California



Invites you to attend

ST. GEORGE FESTIVAL

Under the auspices of

H.E. Metropolitan Serapion

Friday, May 17, 2024 from 2 pm - 10 pm

Saturday, May 18, 2024 from 11 am - 10 pm

Sunday, May 19, 2024 from 11 am - 5 pm

Daily Divine Liturgies from 8:00 am - 11:00 am

Middle East Cuisines & Sweets, Health Fair,
Children Activities, Books, Icons, Crafts, Gifts
and Fun for the whole family!

FREE ADMISSION & PARKING

Come and bring your family & friends

St. George Coptic Orthodox Church
15725 Cornuta Ave., Bellflower, CA 90706
www.mystgeorge.org



USA PRO SERVICE INC

خبرة أكثر من 25 سنة

متخصصين في تجديد وصيانة البيوت

كهرباء - تكييف - سباكة - دهانات - تركيب أرضيات
باتيو - مع رخصة وتأمين في جميع التخصصات



تجديد وإضافة المطابخ والحمامات للبيوت والمباني
تحويل الجراج إلى شقة - تجديد الكهرباء - تجديد السباكة
تجديد التكييف والتدفئة - تجديد الأرضيات والسيراميك - تجديد الدهانات
و عمل المساحات الخاصة بالـ patio والـ BBQ
متخصصين في جميع أنواع المقاولات وكل التخصصات
إضافة ADU إلى البيت
معنا فريق عمل متخصص ومهترف بترخيص وذو خبرة ومؤمن عليهم

+1(888)912-5714

info@usaproserviceinc.com

www.usaproserviceinc.com



LOS ANGELES

MAY 5TH
2024

Ahmed
SAAD

SABAN THEATER

8440 WILSHIRE BLVD, BEVERLY HILLS, CA 90211

TICKETS AVAILABLE AT CALI-NIGHTS.COM
FOR RESERVATIONS CALL 951.903.7519

TICKET PRICES FROM 75-250