

Charismaaa
Newspaper

كاريزما

الإثنين (31-1) يوليو 2024 العدد 77 - السنة السابعة

الهدف بين يدك Monday - (July 1 - 31) - 2024 - Volume No. 7 - Issue No. 77

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

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

Editor-in-chief

Wael Loutfalla

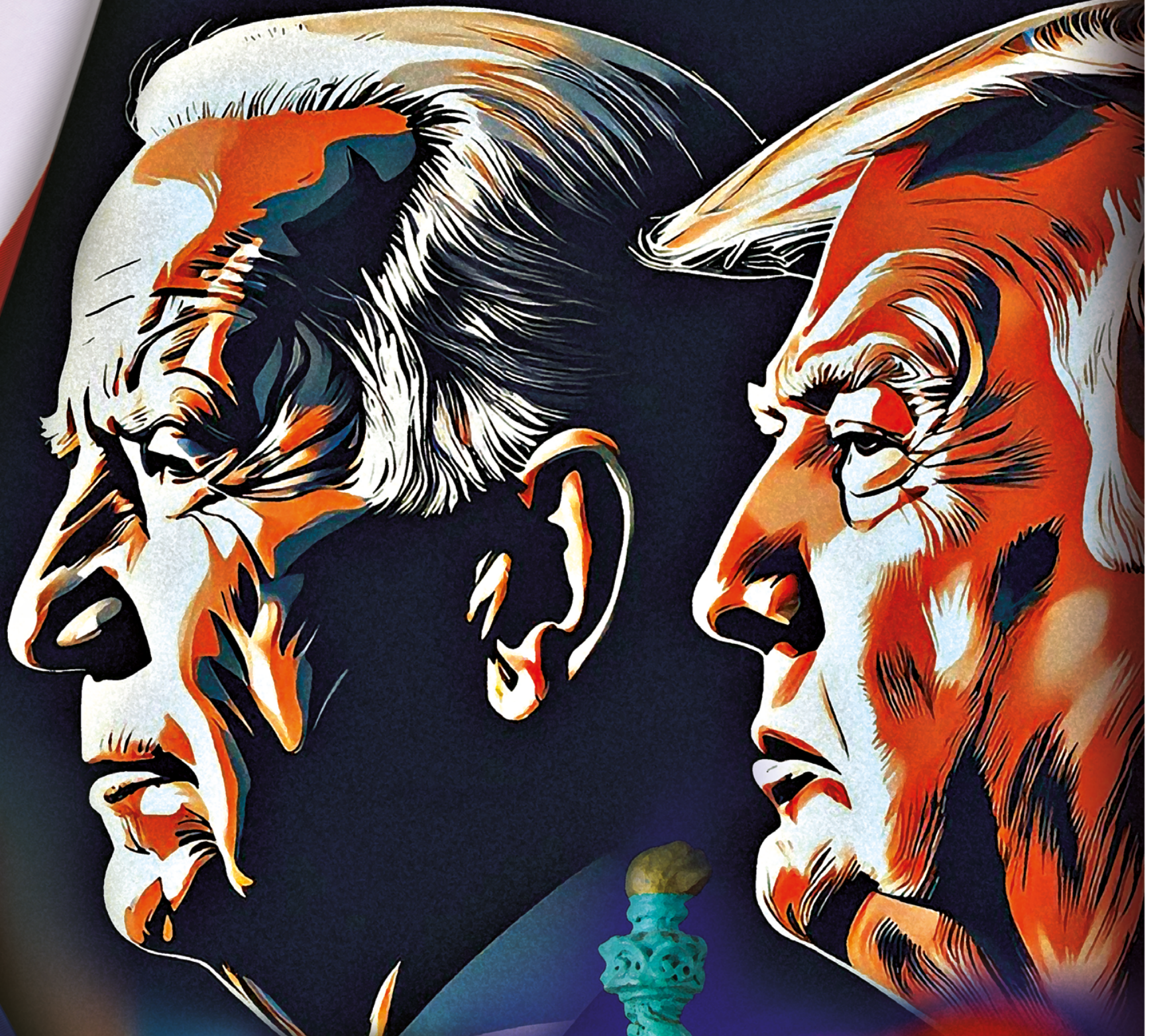
الناشر ورئيس التحرير

وائل لطف الله

www.charismadaily.com



كواليس مناظرة بايدن وترامب التاريخية...



إدمان الإباحية
وتأثيرها على الفرد والأسرة

50 نوعاً من الأطعمة
تكافح السرطان

ماذا تعرف عن
عيد الاستقلال الأمريكي؟

كل ما يهم المهاجر
المصري والعربي
بين يديك

مجددات الشباب SIRTUINS
وسر الشيخوخة المبكرة! AGES



www.termikepestcontrol.com

TERMKE
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

-Dryot, Funges & 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 والاقتصادي

د. م. جيون جنسدي

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيفين لطف الله

أزياء وموضة

د. هنسي أحمد شلبي

جاكسين فايق

رياضة

كابتن / مجدي سعد

كابتن / هاني أيوب

فنون وديكور

سامر رياض

نبرمين مورييس

نيفين مفرج

منال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - ماريانا - ماجي

أبو الغنين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

«السياحة» تستطلع رأي الفنادق في المشاركة بأحد معرضي مدينة جوائزو الصينية

لأن المعرضين مقامان في مدينة واحدة وهي مدينة جوائزو الصينية فإنها ستشارك بمعرض واحد فقط، لافتا إلى أن قرار المشاركة بأي من المعرضين سيتوقف على عدد الراغبين في المشاركة في كل معرض.

وأشار رئيس لجنة تسيير أعمال غرفة المنشآت الفندقية، إلى أنه في حال رغبة أي من الفنادق في المشاركة في أي من المعرضين فعليها إرسال ذلك عبر البريد الإلكتروني للغرفة وذلك في موعد أقصاه 4 يوليو 2024، مشددا على ضرورة توضيح اسم المعرض الذي ترغب الفنادق في المشاركة به.

تدرس هيئة تشييط السياحة، إحدى الهيئات التابعة لوزارة السياحة والآثار، المشاركة في أي من المعرضين المنعقدين بمدينة جوائزو الصينية، وهما معرض CITIE 2024 المقام خلال الفترة من 13 إلى 15 سبتمبر 2024، ومعرض GIFT 2025 المقام خلال الفترة من 15 إلى 17 مايو 2025.

وقال علاء عاقل، رئيس لجنة تسيير أعمال غرفة المنشآت الفندقية التابعة للاتحاد المصري للغرف السياحية، خلال المنشور الذي تم تعميمه على كل فنادق الجمهورية، إن هيئة تشييط السياحة التابعة لوزارة السياحة والآثار قررت، نظرا

كيف تؤثر "أزمة الكهرباء" على سوق المولدات حول العالم؟

تعاين عديد من دول العالم من أزمات انقطاع التيار الكهربائي المتكررة، خاصة في فصل الصيف عندما ترتفع درجات الحرارة إلى مستويات قياسية. فيما تؤدي هذه الأزمات إلى تعطيل الحياة اليومية وتؤثر بشكل كبير على الأنشطة الاقتصادية والخدمات الحيوية مثل الرعاية الصحية والتعليم.

وفي ظل هذه الظروف، ينتج الكثير من الأفراد والشركات إلى البحث عن حلول بديلة لضمان استمرارية التيار الكهربائي وتجنب الأضرار الناتجة عن الانقطاعات المتكررة. واحدة من أبرز الحلول التي شهدت طلباً متزايداً هي المولدات الكهربائية.

فقد أصبحت هذه الأجهزة ضرورة في عديد من المناطق المتضررة من انقطاع التيار الكهربائي، حيث توفر مصدراً موثوقاً للطاقة يمكن الاعتماد عليه في أوقات الحاجة. ويعتبر هذا الطلب المتزايد على المولدات فرصة كبيرة لنمو السوق، حيث يسعى المصنعون لتلبية الاحتياجات المتزايدة وتطوير تقنيات جديدة تزيد من كفاءة واستدامة هذه الأجهزة. ومن ناحية أخرى، يؤثر هذا النمو في سوق

المولدات الكهربائية على الاقتصاد بطرق متعددة، إذ يؤدي زيادة الطلب إلى توسع الصناعة وخلق فرص عمل جديدة في مجال التصنيع والصيانة والتوزيع. وبلغت قيمة سوق المولدات الكهربائية العالمية 28.5 مليار دولار في العام 2022، ومن المتوقع أن تصل إلى حوالي 53.95 مليار دولار بحلول العام 2032، بمعدل نمو سنوي مركب قدره 6.59 بالمئة بين عامي 2023 و2032، بحسب تقرير Precedence Research.

ومع ذلك، فمن المتوقع أن يؤدي ارتفاع تكاليف الاستثمار الأولي والصيانة والخدمة والتقلبات في أسعار الوقود إلى إعاقة نمو السوق، بحسب التقارير والدراسات، التي تشير إلى أنه يمكن أن يكون شراء وتركيب المولدات الكهربائية مكلفاً، خاصة بالنسبة للأنظمة الأكبر ذات إنتاج الطاقة الأعلى. وهذا يمكن أن يحد من اعتمادها، خاصة بالنسبة للشركات الصغيرة والتطبيقات السكنية (للأسر والأفراد).

وبالتالي، في حين أن سوق المولدات الكهربائية تتمتع بإمكانات كبيرة، فمن المهم مراعاة هذه القيود لضمان نمو السوق بشكل مستدام.

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

وزيرة الهجرة تتابع الترتيبات الجارية لانعقاد النسخة الخامسة من مؤتمر المصريين بالخارج



مكتب الوزير، واللواء محمد برغوث، مساعد وزيرة لشئون المقر، والأستاذ عماد سوريال، مساعد وزيرة للشؤون المالية والإدارية، والسفير صلاح عبد الصادق مساعد وزيرة للتعاون الدولي، والأستاذة دعاء قدرى، رئيس الإدارة المركزية لشئون مكتب الوزير، والأستاذة سارة مأمون، معاون وزيرة لشئون المشروعات والتعاون الدولي، والأستاذة سارة نبيل، معاون وزيرة للشؤون الاقتصادية، والأستاذة وسمي زكي، المستشار المالي لوزارة الهجرة، والأستاذ كريم حسن المستشار الإعلامي لوزارة الهجرة، والمهندس محمد عباس، مستشار وزيرة للتحويل الرقمي وتكنولوجيا المعلومات.

ويعد "مؤتمر المصريين في الخارج"، المحفل السنوي الذي يشارك فيه المواطنون حول العالم لتكون فرصة لقاء بعضهم البعض والحوار المباشر مع المسؤولين في الدولة دون حواجز أو وسيط، وذلك ضمن إستراتيجية الاتصال المستدامة لوزارة الهجرة والتي شهدت تطوراً ضخماً في ألياتها، من خلال عقد لقاءات دورية للسفيرة سها جندي وزيرة الهجرة مع الجاليات المصرية فعليه وعبر "الفيديو كونفرانس" ضمن مبادرة "ساعة مع الوزيرة"، وذلك بحضور ممثلين عن وزارات ومؤسسات الدولة المعنية؛ حيث نجحت سيادتها حتى الآن في التواصل مع جاليات مصرية في نحو أكثر من 106 جالية حول العالم، بالإضافة إلى تواجدها وأعضاء الوزارة بشكل مستمر في مجموعات التواصل الاجتماعي الخاصة بالجاليات وكل مجموعات المصريين حرصاً على التفاعل المباشر معهم والتواصل بما يحقق العلاقة القوية لجميع أبناء الوطن في أي مكان يكونون فيه بوطنهم الأم القوي المحب القادر على دعمهم في أي بقعة من بقاع العالم.

معهم بقلب مفتوح يوفر لهم كل ما يصوبون إليه من تطوعات، في مجالات دعم الشباب والخبراء والاقتصاد والاستثمار في الوطن والتعليم والخدمات بما في ذلك الجوازات ومختلف الأوراق الثبوتية والتجنيد والمعاشات والصحة ومختلف الموضوعات التي تشكل أولوية بالنسبة لهم.

وقد شددت وزيرة الهجرة على ضرورة وسرعة التسجيل على الرابط الإلكتروني الخاص بحضور المؤتمر، حيث جددت سيادتها الدعوة للراغبين في المشاركة بالمؤتمر بالإسراع في التسجيل عبر الرابط التالي:

<https://www.emigration.gov.eg/Defau.../Pages/expatsconf.aspx>

وأكدت السفيرة سها جندي استمرار المؤتمر كمنصة مستدامة للاتصال المباشر مع أبناء الوطن في الخارج محققاً طموحات المصريين في الخارج في إطار جهود الدولة للتنمية المستدامة رؤية مصر 2030، متعهداً بأن يزرخ بالمزيد من النقاشات الجادة والثرية والهادئة المباشرة التي تعبر عن طموحات المصريين بالخارج، خاصة في ظل ولاية رئاسية جديدة للرئيس عبدالفتاح السيسي رئيس الجمهورية، بالإضافة إلى تعريفهم بما تحقق من طلباتهم وتوصياتهم السابقة والإنجازات ومجالات الخدمات والفرص الاستثمارية، بالإضافة إلى حرصها على العمل على مدار الساعة مع أبناء مصر في كل أنحاء العالم للتواصل معهم، والتأكيد على مواصلة بذل كل جهد بلا كل أو تعب لتحقيق كل ما يخدم أبناء مصر في الخارج، والتغلب على أي تحديات أو صعوبات قد تواجههم.

هذا وقد شارك في الاجتماع كل من: الدكتور صابر سليمان مساعد وزيرة للتطوير المؤسسي وشئون

وكذلك إطلاق صندوق الطوارئ لـ "حماية وتأمين المصريين بالخارج" بالتعاون مع وزارة التضامن الاجتماعي، والذي سيكون تكافلياً واستثمارياً لأعضائه ويوفر مظلة حماية اجتماعية وتأمينية للمصريين بالخارج، معربة عن تطلع سيادتها بأن يحظى المؤتمر برعاية كريمة من دولة رئيس الوزراء وتشريفه.

كما أضافت السفيرة سها جندي أن فعاليات النسخة الخامسة من "مؤتمر المصريين في الخارج"، ستشهد أيضاً انعقاد مائدة مستديرة للمستثمرين المصريين بالخارج، حيث دعت سيادتها المستثمرين المصريين في الخارج إلى تسجيل مشاركتهم في المائدة المستديرة على الرابط الإلكتروني الخاص بتسجيل المستثمرين ورجال الأعمال المصريين المقيمين بالخارج والراغبين في المشاركة بالمؤتمر وهو كالتالي:

<https://forms.gle/5KcckL2MwVz9ran56>

لمناقشة الفرص الاستثمارية المستحدثة في مصر، الفرص والتحديات وشركة استثمار المصريين في الخارج، وأوضحت الوزيرة أن المؤتمر سيرتكز على مناقشة ثلاثة محاور وهي: المحور الاجتماعي والخدمي، والمحور الاقتصادي، ومحور التعليم والتدريب، حيث وجهت في ذلك بضرورة التنسيق مع كل وزارات ومؤسسات الدولة؛ لمناقشة أفكار ومقترحات واحتياجات المصريين بالخارج التي سيطالبون التركيز عليها في استمارة التسجيل، واستعراض رؤاهم وسبل تحقيق ما يصوبون إليه في وطنهم، مؤكدة حرصها الكامل على متابعة كل تفاصيل المؤتمر حتى يخرج بالشكل المناسب الذي يبنى على نجاح النسختين الأخيرتين ليكون ترجمة حقيقية لحرص الحكومة المصرية على الاستماع إلى آرائها في كل دول العالم وفتح باب الحوار والنقاش

السفيرة سها جندي: إطلاق التطبيق الإلكتروني الخاص بالمصريين في الخارج وإطلاق صندوق الطوارئ لـ "حماية وتأمين المصريين بالخارج"...

أبرز الأحداث التي ستشهد النسخة الخامسة من المؤتمر.

السفيرة سها جندي: فعاليات المؤتمر هذا العام ستضمن انعقاد مائدة مستديرة للمستثمرين ورجال الأعمال المصريين بالخارج.. وإطلاق رابط إلكتروني خاص بهم لتسجيل الراغبين منهم في حضور المؤتمر.

عقدت السفيرة سها جندي، وزيرة الدولة للهجرة وشئون المصريين بالخارج، اجتماعاً تسيقياً مع قيادات الوزارة، ضمن سلسلة اجتماعات سيادتها التحضيرية لمتابعة الاستعدادات الخاصة بانعقاد النسخة الخامسة من "مؤتمر المصريين بالخارج"، والتي من المقرر أن تعقد يومي 4 و5 من شهر أغسطس المقبل، موجهة بضرورة الاهتمام بمحتوى جلسات المؤتمر لتخرج معبرة عن تطورات واحتياجات المصريين في الخارج، بمشاركة رفيعة المستوى من السادة الوزراء والوزارات والمؤسسات المعنية بتقديم خدمات للمصريين في الخارج.

وخلال الاجتماع، أشارت السيدة وزيرة الهجرة إلى اجتماعها بدولة رئيس الوزراء د. مصطفى مدبولي لاستعراض آخر المستجدات الخاصة بإطلاق النسخة الخامسة من المؤتمر، والذي من المقرر أن يشهد حدثين مهمين، وهما إطلاق التطبيق الإلكتروني الخاص بالمصريين في الخارج بالتعاون مع وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، والذي سيتضمن كافة الخدمات والمحفزات المختلفة المقدمة لهم،

السفيرة سها جندي: مصر كانت العرب الأمين والرئيس المتميز خلال توليها رئاسة الاتحاد الإفريقي.. والتنمية والسلام» الطريق لحل جميع الصراعات الإقليمية.

شاركت السفيرة سها جندي، وزيرة الدولة للهجرة وشئون المصريين بالخارج، في مؤتمر تحت عنوان: "صراعات القرن الإفريقي وتداعياتها على الأمن الإقليمي والمصري"، والذي نظمه المركز المصري للفكر والدراسات الإستراتيجية، بدعوة من الدكتور خالد عكاشة مدير المركز، وبمشاركة السفير إيهاب عوض، نائب وزير الخارجية للشئون الإفريقية، والسفير محمد العربي، رئيس المجلس المصري للشئون الخارجية ووزير الخارجية الأسبق، وأيضاً بمشاركة نخبة واسعة من المسؤولين والخبراء، وممثلين عن الأزهر الشريف والكنيسة المصرية، وسفراء أكثر من 50 دولة.

وشاركت السفيرة سها جندي وزيرة الهجرة، في الجلسة الأولى من المؤتمر والتي عقدت تحت عنوان "تفكيك خريطة الصراعات المركبة في القرن الإفريقي" وأدارها اللواء محمد إبراهيم الدويري نائب مدير المركز المصري للفكر والدراسات، وشارك فيها السفير إيهاب عوض، نائب وزير الخارجية للشئون الإفريقية، والدكتور أحمد أمل رئيس وحدة الدراسات الإفريقية بالمركز، والسيد/ حسام ردمان الباحث في مركز صنعاء للدراسات الاستراتيجية، والدكتور محمد عاشور مهدي أستاذ العلوم السياسية والقانون الدولي، والدكتورة راوية توفيق أستاذ العلوم السياسية

الجلسة الأولى لمؤتمر "المصري للفكر والدراسات" حول صراعات القرن الإفريقي وتداعياتها على الأمن الإقليمي والمصري



المساعد بكلية الاقتصاد والعلوم السياسية. وقالت السيدة وزيرة الهجرة، خلال الجلسة، إن المؤتمر يقدم قراءة شاملة حول طبيعة وأبعاد وتداعيات الصراعات الراهنة في إقليم القرن الإفريقي، ما يسهم في بلورة تصور لسبل المواجهة الجماعية لهذا الوضع الإقليمي المعقد، مؤكدة حرص الدولة المصرية في الجمهورية الجديدة على تكامل جهود البناء والتنمية مع الأشقاء في إفريقيا، حيث تسهم الجاليات المصرية في العديد من دول القارة في التنمية والبناء وتطوير المجتمعات المحلية، بجانب تعزيز العلاقات التجارية بين مصر وبلدان إفريقيا.

كما أكدت وزيرة الهجرة أن مصر حريصة على تحقيق التنمية المستدامة في ربوع القارة الإفريقية، وظهر ذلك جليا في حرص مصر على دعم الأشقاء، بجانب إطلاق مركز الاتحاد الإفريقي لإعادة الإعمار والتنمية ما بعد النزاعات، لتصبح

جزء هام من قارة إفريقيا، ومصر ليست فقط دولة فاعلة فيه بل تتأثر بكل ما يحدث فيه، لافتة إلى أن الصراعات التي تحدث في القرن الإفريقي تؤثر على الأوضاع بمصر، مشيرة إلى أهمية مناقشة تداعيات الصراعات في منطقة القرن الإفريقي، لما تلقبه من ظلال على الدولة المصرية، والتي تستقبل الملايين من عدة دول، مؤكدة أهمية وجود جهود بحثية جادة لقراءة وتحليل الصراعات الدائرة في القرن الإفريقي في اللحظة الراهنة.

وحول الحلول المقترحة لهذا المشهد المعقد، أشادت وزيرة الهجرة بما تم طرحه حول أهمية تحقيق نهضة عمرانية وتنموية لدول القارة الإفريقية، مؤكدة أن الدول الـ 55 أعضاء الاتحاد الإفريقي شهدوا على مهنية مصر وتميزها أثناء ترؤسها الاتحاد الإفريقي، في وضع حلول للمشكلات المستعصية في إفريقيا، والتأكيد أن «التنمية والسلام» هما الحلان لكل الصراعات الإقليمية.

واختتمت وزيرة الهجرة، تعقيبا خلال الجلسة الأولى، بالتأكيد أن تعقيد المشهد في منطقة القرن الإفريقي يتطلب وضع حلول عاجلة، وعلى الجميع أن يكونوا جزءا من الحل وليس جزءا من التعقيد، لافتة إلى أن الحل الحقيقي هو ألا نترك دول النزاعات في مهب الريح وعرضة للتهديدات والتدخلات الخارجية، مشيدة بما يقدمه المركز المصري للفكر والدراسات الاستراتيجية من جهود بناء مناقشة قضايا حيوية، والاحتكام إلى قواعد علمية، والاسترشاد بجهود الخبراء في كل مجال، فضلا عن تقديرها لدور المركز في العديد من القضايا.

ولفتت السفيرة سها جندي إلى أن القرن الإفريقي



خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغسطينوس حنا

قصص قصيرة وطرائف

"أديسا" تسع لكلينا!

هذه قصة تاريخية عن المسيح لم ترد في الأنجيل "فداع خبره في جميع سورية فأحضرنا اليه جميع السقماء المصابين بأمراض وأوجاع مختلفة فشفاهم (مت 4: 24).

ومن القصص الجميلة التي سجلها المؤرخ اليهودي الشهير يوسيفوس ان الملك "ابجار" حاكم مدينة "أديسا" من أعمال سوريا كان مريضاً وكتب الى يسوع يقول: "ابجار حاكم أديسا الى يسوع المخلص الممتاز.

سمعت عنك وعن عمليات الشفاء التي تقوم بها دون دواء ولا أعشاب، وانه يقال عنك انك تجعل العميان يصرون والعرج يمشون، وتظهر البرص، وتخرج الأرواح الشريرة، وتشفى المرضى بالأمراض المزمنة، وتقيم الموتى. سمعت كل هذه الأشياء عنك، واستطعت ان أصل الى نتيجة وهي انك أحد شخصين: اما انك الله نزلت من السماء لتصنع هذه العجائب، او انك ابن الله. لذلك اكتب اليك راجياً ان تحضر لتشفي من المرض الذي أصبت به. وقد سمعت ان اليهود يشكون عليك ويتآمرون بالشر ضدك. وانا عندي مدينة صغيرة لكنها عظيمة تسع لنا نحن الأثنيين.

وقد رد يسوع عليه قائلاً: "طوبى لك لأنك أمنت بي دون ان ترائي لأنه مكتوب عن الذين يرونني انهم لا يؤمنون بي، بينما الذين لم يرونني سيؤمنون ويخلصون.

اما عن طلبك بحضوري فينبغي ان اكمل الأمور التي أرسلت لأجلها. وبعدها أرفع الى الذي أرسلني. ولكن بعد صعودي سأرسل لك واحداً من تلاميذي ليشفى مرضك ويعطيك ومن معك الحياة". وتروي القصة ان تداوس ذهب الى أديسا وشفى أبجار. هذه القصة لم تذكر في الأنجيل. ولكن ذكرها مؤرخ يهودي ويؤيدها الرسول يوحنا ضمناً بقوله "وأشياء أخر كثيرة صنعها يسوع ان كتبت واحده واحده فلست أظن ان العالم نفسه يسع الكتب المكتوبة" (يو 21: 25).

النكد هو أسرع السبل الى "مقبرة السعادة الزوجية"!

تحت هذا العنوان المثير، يقول ديل كارنيجي عميد معهد العلاقات الإنسانية في كتابه (كيف تكسب الإصدقاء) ما يلي:

الوسيلة الأولى هي النكد. نعم ان النكد هو أساس الابتكرات الجهنمية التي تقفن في اختراعه أبالسمة الجحيم لتحطيم الحب، وهو أعظمها فتكاً. انه كلدغة الجحيم الرقطاء ليس له دواء! ويضرب في كتابه الكثير من الأمثلة والقصص من واقع الحياة التي كان فيها أحد الزوجين "غاوى نكد" لا يسترخ الا اذا نكد على نفسه وعلى كل من حوله! وكانت

بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة
الإعلامية المتميزة

الفرنسيكان.. رعاة العلم والفنون



حين تسمع تعبير «مدارس الفرنسيكان»، تُدرك فوراً أنك على موعد مع ثلاث قيم شديدة الأهمية: (2) - «التفوق العلمي الأكاديمي» الذي يُغذيه للتلاميذ معلومون أكفاء، (3) - «الموهبة الفنية» التي يكتشفها الآباء المعلمون في أطفالنا ثم يقومون برعايتها، وأما رقم (1) - فهو: «الانضباط الأخلاقي، والتحصن والالتزام والتوعية بالحقوق والواجبات، بالإضافة إلى الذوق الرفيع والإتيكيت الذي يبدو جلياً ناصعاً في جميع خريجي تلك المدارس الراقية التي أخرجت لنا رموزاً خالدة في السياسة مثل: مصطفى كامل، إسماعيل صدقي، مصطفى فهمي باشا، عدلي يكن... وفي الفن مثل: نجيب الريحاني، فريد الأطرش، أنور وجدي، رشدي أباطة، حسين السيد، وغيرهم.

هكذا آلى على أنفسهم الآباء الفرنسيكان منذ تأسيسهم الرهينة الكاثوليكية في مصر مع بدايات القرن الثالث عشر أن يكون «التعليم الرفيع المتكامل» جزءاً من مشروعهم الوطني النهوضي في مصر، إلى جوار مساعدة الفقراء والمرضى والأيتام، والعمل على تنمية المجتمع والاهتمام بالبيئة، اقتداءً بالمؤسس الأول «القديس فرنسيس الأسيزي» الذي تخلى عن ثراء عائلته ليحيى فقيراً نادراً حياته لإصلاح المجتمع والارتقاء به. ولا شك أن الاهتمام بالفنون من أهم عوامل الارتقاء بالنفس البشرية، والنجاة من الأدران التي قد تصيب الإنسان. لهذا يقول الفيلسوف الإغريقي «أفلاطون» في القرن الرابع قبل الميلاد:

«علموا أولادكم الفنون، ثم أغلقوا السجون»، لأن الفن يمسو بالنفس فتغذو عصية على السقوط في الجريمة. والآباء الفرنسيكان بشكل عام مشهورون بملاكات الفن الرفيع، ورعايته إيماناً منهم بالآية الإنجيلية: «لا تهمل الموهبة التي فيك». فلا شك أن الله لم يترك إنساناً إلا ومنحه موهبة ما. فالموهبة هي الهدايا الربانية المؤمنة لنا منذ ميلادنا. بعضنا يكتشفها، فيصير لامعاً في مجال ما، والبعض يهملها فتخفت وتندثر. هنا يبرز دور الأسرة المثقفة على جانب، والمدارس الراقية على الجانب الآخر، في اكتشاف مواهب الصغار ورعايتها. لأن «الموهبة» إن صاحبت «التفوق العلمي»، وظللتها «الأخلاق» اكتمل مثلث التحضر، واستحق الإنسان: «وسام الكمال الإنساني». فالكمال المطلق لله.

شهدنا من أسابيع ماضيه حفل ختام الموسم الثاني لمسابقة Franciscans Got Talent التي تنظمها «الرهينة الفرنسيكانية» بمصر من خلال لجنة مدارس الفرنسيكان» بالتعاون مع «المركز

عن المصري اليوم

مدارس الفرنسيكان» الذين شاركوا في المسابقة أكثر من 300 طالب يمثلون 12 مدرسة على مستوى الجمهورية، رُصدت مواهبهم، وتمت رعايتها وصقلها، حتى وصول 75 طالبة وطالبًا لمرحلة التصفيات النهائية، في مجالات فنية متنوعة الموسيقي والغناء والشعر والإلقاء والتمثيل والرسم. وتشكلت لجنة تحكيم هذا العام، برئاسة الأب «بطرس دانيال» الفنان والبيانست المبدع، وعضوية باقة من مبدعي الفنون المختلفة: المخرج «رضا شوقي»، الفنانة «شيرين»، الفنانة «لقاء الخميسي»، والفنان التشكيلي د. «فريد فاضل».

وأقيمت المسابقة برعاية الأب «مراد مجلع»، والأب «مخلص مصري»، والأب «بطرس دانيال» مدير «مهرجان المركز الكاثوليكي للسينما» أعرق مهرجان سينمائي بمنطقة الشرق الأوسط قاطبة. وحضر الحفل مديرو المدارس الفرنسيكانية في الإسكندرية، والفيوم، ومدن القناة، وأسيوط، والأقصر، ونجع حمادى، وجنوب الصعيد. كما حضر بعض المعلمين مُسقى المناطق والمشرفين على تدريب الطلاب الموهوبين حتى يصلوا إلى هذا المستوى الرفيع الذي شهدناه في الحفل الجميل، فخطفوا أبصارنا بما قدموه من عروض فنية راقية. وبالطبع لم يغيب عن الحفل «الجنود المجهولون» الذين دعموا تلك المواهب، على الجانب الآخر من النهر، بعيداً عن قاعات المدرسة، وهم الأمهات والآباء وأولياء الأمور المتحضرين الذين آمنوا بمواهب أبنائهم فدعموها، لإيمانهم بأن التفوق الدراسي إلى جوار الموهبة هما الساقان اللذان عليهما ينهض النشء الصغير، ومن قبلهما الخلق القويم والصلاح النفسى. وهنا أقدم التحية للمعلمة الفاضلة «تريز وتيد» بمدرسة «فريير الخرنفش»، إذ أخبرتني بعزمها عمل كورسات تعليم فنون «الكتابة الأدبية» للصغار، لعل يخرج من بينهم «طه حسين»، و«مى زيادة» جديداً.

مبروك لجميع الموهوبين الفائزين. وشكر خاص للجنة التحكيم والآباء الفرنسيكان الذين قدموا جائزة خاصة للطالبة الفلسطينية «سُدن أحمد» التي أبهرتنا بشدوها أغنية «أعطونا الطفولة»، التي غنيناها في طفولتنا مع الطفلة «ريمى بندل»، فأبكت قلوبنا. والشكر موصول للعظماء الذين يقدمون لنا جيلاً صالحاً ينهض بالوطن ويزين غده المشرق.

نعلم جميعاً أن العواصف قد أتت في موسم معينة في السنة في دول معينة سواء كانت ثلجية أو جافة، ترابية أو رملية، رعدية أو إستوائية. ونتائجها ليست إيجابية على الإطلاق. فهي لا بد أن تؤثر على الطبيعة من حيث جودة الهواء، والمباني والبشر وكل الكائنات الحية، وعلى الحياة اليومية للإنسان بصفة عامة. ورويدا رويدا تعود الحياة من جديد بعدما أثرت على الكرة الأرضية من خسائر.

هكذا في حياة كل فرد منا، تأتي أوقات حين نشعر فيها وكأننا مُحاطين بعاصفة هوجاء من المشاكل والضغط، سواء كانت هذه العاصفة ناجمة عن الضيق والمشاكل، لأن الحياة لا تخلو من الضيق والمشاكل. فقد تكون مالية، عائلية، أو صحية. هذه الضيقات تجعلنا نشعر وكأننا نسير في نفق مظلم بدون نهاية، وكأن الحلول بعيدة المنال. لكن الحقيقة هي أن هذه التجارب الصعبة تُشكلنا وتُصقلنا. وحينما تهدأ العاصفة، نكتشف أن هذه الضيقات كانت بمثابة دروس مهمة جعلتنا نعيد النظر في أولوياتنا، وأن نتمن الأشياء البسيطة التي غالباً ما كنا نعتبرها من المسلمات.

لأننا حددنا المشكلة بوضوح، ووضعنا خطة لتجاوزها خطوة بخطوة. وسعينا للبحث عن الحلول، دون تكاسل أو تواكل.



الزوجات العزيزات - في رأي كارنيجي - أكثر تقوفاً في هذا الميدان فهو يوجه اليهن نصيحته الذهبية الأولى قائلاً: لا تخلقي النكد.

روح المرح مطلوبة للعظماء

كاجلادستون أشد رؤساء وزراء انجلترا مشغولية ووقار، هادناً مرحاً لطيفاً في منزله وقد عاش 59 مع زوجته كاترين يظلهما الحب والوفاء والاخلاص. وكان يمسك أحياناً بيد زوجته في بيته أمام المدفأة مداعباً ومفتعلأ حركات راقصة وهو يترنم بصوت نشاز بأغنية شعبية تقول:

" زوج رث الثياب وزوجة ثرثارة ... سنخوض طريقنا، منشدين تارة، وتارة نشق المسالك الدوارة!!".

كاد يدفع حياته تمناً لأمانته

في الأربعينات تم تعيين الاستاذ راغب حنا المحامي (والد المؤلف) ناظراً لوقف تادرس عريان بعد عزل الناظر السابق الخرب الذمة. ولاحظ الناظر الجديد أن سلفه كان يوجر منات الأقدنة من أجود الأطيان الزراعية لعمدة معروف بمبالغ تافهة بخسة وأدرك انه كان يقبض منه رشوة كبيرة مقابل ذلك! فما كان منه إلا أن رفع الإيجار عدة أضعاف الى قيمته الحقيقية العادلة. فجاء العمدة الى مكتبه ووضع امامه عدّة زرم من أوراق البنكوت كانت تملأ حقيبة كبيرة معه. وسأله الاستاذ راغب:

- ماذا تقصد بذلك؟ - دى هدية بسيطة!

- خذ يارجل فلوسك واخرج بره والآ طلبت لك البوليس.

ضحك العمدة وقال:

- أنت باين عليك راجل عبيط!

وأجاب الوالد:

- إذا كنت تسمى الأمانة عبط، فأنا عبيط جداً!

وخرج العمدة من المكتب غاضباً - بعد أن جمع أمواله الحرام، وهو يهدد ويرطم ويقول: بكرة تندم! وفي أحد المرات بينما كان الأستاذ راغب حنا يتفقد أرض الوقف الخبيري وهو راكب عربية حظور يجرها حصان، انطلقت رصاصة من بندقية وسط الزراعة ومزّت بجوار أذنه وحفظ الرب حياته بمعجزة حسب وعوده الصالحة أن "البر ينجى من الموت" (أم 10: 2) وان "الرب لا يترك عصا الأشرار تستقر على نصيب الصديقين" (مز 125: 3). والمهم أن ذلك الحادث لم يجعله يغير موقفه أبداً وقد أعطى راغب حنا أولاده والكثيرين ممن تعامل معهم درساً في الأمانة والشجاعة

فنشعر أننا في وسط عاصفة شديدة.

ولكن بعد أن تهدأ هذه العاصفة، وبعد أن نحصل على النتائج، نكتشف أن النجاح ليس مجرد نتيجة بل هو قصة مليئة بالتحديات والانتصارات يأت بمذاق كثير الحلاوة.

عاصفة الفشل، فهي عاصفة نفسية قوية يمكن أن تجعلنا نشعر بالإحباط والشك في قدراتنا ومحاولاتنا الدائمة. لكن حينما تهدأ هذه العاصفة، ندرك أن الفشل ليس نهاية الطريق، بل هو خطوة على طريق النجاح. يعلمنا دروساً قيمة، ويجعلنا نتعلم من أخطائنا، ويعطينا الفرصة لنبداً من جديد بحكمة أكبر وتجربة أعمق. وبقدر المستطاع حاول أن تحيط نفسك بأشخاص إيجابيين يمكنهم دعمك وتشجيعك باستمرار.

في النهاية، كل عاصفة مهما كانت شدتها، تتلاشى في آخرها، تاركة لنا بذور النمو والتغيير. تعلمنا أن الحياة ليست رحلة خالية من التحديات، بل هي مغامرة مليئة بالتجارب التي تُصقل شخصياتنا وتمنحنا الحكمة لتتعلم قيمة الصبر، وندرك أن الأمور الجيدة تأتي لأولئك الذين ينتظرون ويعملون بجهد.

حينما تهدأ العاصفة، يأت الهدوء حاملاً معه فرصاً جديدة للبدء من جديد، لأن العواصف ليست نهاية، بل هي بداية جديدة لحياة أفضل.



بقلم كريستين عادل

كاتبة وصحفية

خاص لجريدة كاريزما

حينما تهدأ العاصفة

أو كلمات جارحة تسلسل إلى قلبك كالكساكين، أو مشاجرات مع الأهل والأصدقاء تزرع استقرارك، تلك الكلمات التي تقال بدون تفكير قد تترك جروحاً عميقة في القلب وتسبب شعوراً باليأس والحزن، خاصة لو كانت من أشخاص قريبين منك. وأيضاً من البعيدين عنك، فيشعر الإنسان وكأنه وحيد وسط بحر هائج، تُلقى به الأمواج على صخور الألم.

ولكن "حينما تهدأ العاصفة"، يتيح لنا الصمت والهدوء الفرصة لإعادة النظر فيما حدث، وإعادة تقييم الأمور، ولإدراك أن الكلمات، مهما كانت قاسية، ليست نهاية العالم. يمكننا أن نتعلم منها، وأن نصبح أقوى. فالكلمات التي كانت تُعتبر تهديداً، قد تصبح في النهاية دافعاً لنا لتحسين أنفسنا وإعادة بناء علاقاتنا على أساس أقوى وأمتن. فقد تحتاج إلى الوقت للابتعاد عن الموقف وإعادة تقييم العلاقة، وتحديد ما إذا كانت تستحق الجهد للمصالحة. وتذكر أن

الكلمات الجارحة غالباً ما تكون انعكاساً لمشاعر الشخص الآخر وليست الحقيقة.

أو عاصفة تحديات في العمل التي تضغط على أعصابك، حيث تتضمن ضغوطات العمل الكبيرة، والمواعيد النهائية الصارمة، أو بيئة العمل السامة، أو نقص الدعم، والخوف من الفشل، مما يؤثر سلباً على الصحة النفسية والجسدية ويُضعف الأداء. وبالرغم من شدة هذه التحديات، يمكن تجاوزها من خلال المثابرة، وتنظيم الوقت والمحاولات الجادة لتحسين مهاراتك الشخصية بقدر الإمكان.

عاصفة الامتحانات، لأن التعليم هو رحلة مليئة بالتحديات، والامتحانات هي جزء لا يتجزأ من هذه الرحلة. فقد تكون عاصفة الامتحانات صعبة للغاية، خاصة عندما نجد أنفسنا نواجه ضغط الوقت وتراكم الدروس والمعلومات.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم د. عبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة

إياك أن تظن!

عندما قرر قلبي أن يكتب أرتجف كياني كله وتردد الحرف على لساني.

فهل يكتب قلبي الحقيقة المؤلمة أم يتجمل؟

فهل يكتب ما يخفي بالقلب من شعور داخلي، سيكشف ويفضح كل نفس أمام نفسها أم يكتب بالصدر تلك المشاعر؟

وهنا أخذت برهة من التفكير وتوقف قلبي عن الكتابة. لحظات من التأمل بما يدور في خلد الفكر؛ لعل وعسى يتراجع قلبي عن ما خطط أن يكتبه أو يتراجع قلبي وأفكاره. معلنة خطأ المحاولة للفحص والإفصاح عن ما يمكن أن يكون حقيقة أو ظنون، ولكن كيف تكون بالظن وهي من الواقع المرير، مواجهة المشكلة هي جزء من حلها في الأصل، وهنا بدأت الدموع بالعين تظهر لسقوط.

فكيف لا تتساقط الدموع والقلب موجوع؟

بالفعل سقطت دموعي وتخشي أن يراها أحداً، وهنا قررت أكتب من جديد ليهذا القلب وتسكن الدموع.

وتعلن أوراقي عن الألم الساكن بالقلب المسكين، فكيف لا يتألم وهو يرى كل من حوله يسعى ليصل إلي منصب أو سلطة أو نجاح معين بأي موقع ولكن دون النظر إلى ما هو صانع للوصول فقد يكون عبر في طريقه على مصالح الآخرين دون أن يدري، أو ربما يدري ولا يهتم، وهنا أعلن كلمة المصالح تتصلح.

والمهم أنا ثم أي شيء بعد ذلك، هنا اعترف وأفصح بأنه باتت الصداقة بلا معنى في حقل المصالح. ومعنى الأخوة تلاشت في وجود تاخر الانتصار والفوز بالمصلحة الشخصية.

وهنا بدأ قلبي يثبت على الحرف هل أكمل وأكتب ما بالقلب من مشاعر خذي وخذلان ممن هو مستحذت على البشرية وهو نفسي والطوفان، إياك أن تظن... إن كل شيء سيمر بدون نتيجة، لكل فعل رد فعل لكل سبب نتيجة حتمًا ولكل مصلحة شخصية مقابل مدفوع لكل فرط أو تفريط ثمن حقيقي لكل شيء نهاية لكل سر فضيحة لكل كذب انكشاف بالوقت المناسب لكل أنانية أو ظلم أو محبة ذات بشكل ما أنه لا يكون له نتائج ستندم عليها فيما بعد إياك أن تقول.... جميع الأمور تسير هكذا.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم وائل لطف الله

رئيس التحرير

عمر افتراضى..

يحكى أن هناك مصنعاً يصنع أجهزة كهربائية، وكان هذا المصنع يحرص دائماً على جودة منتجاته.

كان لديه مهندس يدعى سامر، كان يعمل بجهد لضمان أن كل جهاز يتم تصنيعه يدوم لفترة طويلة ويعمل بكفاءة عالية.

ذات يوم، لاحظ سامر أن الأجهزة بدأت تتعطل بعد فترة زمنية محددة، على الرغم من جودة التصنيع والمواد المستخدمة، قرر أن يبحث في الأمر واكتشف أن هناك شيئاً يسمى "العمر الافتراضى للمنتج"، وهو المدة التي يتوقع أن يعمل فيها المنتج بكفاءة قبل أن يبدأ في التدهور.

في أحد الأيام، عندما كان سامر في طريقه إلى المنزل، صادف مهندساً مسناً يجلس على مقعد في حديقة المصنع، جلس بجانبه وبدأ الحديث معه. علم أن المهندس المسن كان يدعى حسن، وكان لديه الكثير من القصص والحكم في الحياة.

تحدث سامر مع حسن عن مفهوم العمر الافتراضى للمنتج وكيف أن الأجهزة، مهما كانت متينة، لديها فترة معينة تعمل فيها بكفاءة ثم تبدأ في التدهور وكذلك المنتجات والمشاريع والأفكار لها بدايات ثم ازدهار ونمو وبعدها الصعود والاستقرار لفترة زمنية ثم يحدث الهبوط والتدهور وبعدها الإنقراض والتلاشي!!!

عندها ابتسم حسن وقال: "يا إني، ليس فقط المنتجات والأفكار والمشاريع لها عمر افتراضى، بل نحن البشر كذلك.. نعم نحن البشر.

كل منا لديه فترة زمنية يعيش فيها بكفاءة، ثم تبدأ صحتنا وقوانا في التدهور، المهم هو كيف نستغل هذه الفترة بشكل جيد ونظيل منها بالعديد من الممارسات الجيدة ونعيش حياتنا بأفضل طريقة ممكنة، والممارسات تعتمد على عدة عوامل تتعلق بالصحة البدنية والنفسية والاجتماعية.

إليك بعض الممارسات والنصائح التي يمكن أن تساعد في تحسين جودة الحياة وإطالة العمر الافتراضى وبجودة عالية:

1. التغذية السليمة: تناول نظام غذائي متوازن يحتوي على الفواكه والخضروات والبروتينات والألياف. تجنب الأطعمة المصنعة والمشبعة بالدهون والسكريات.

2. النشاط البدني: ممارسة الرياضة بانتظام مثل المشي، الركض، السباحة، أو حتى ممارسة التمارين الخفيفة يومياً. النشاط البدني يساعد في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية والحفاظ على الوزن الصحي.

3. النوم الجيد: الحصول على قسط كافٍ من النوم

(7-8 ساعات يومياً). النوم الجيد يعزز وظائف الجهاز المناعي ويساعد في تجديد الخلايا.

4. التخلص من التوتر بقدر الإمكان: تعلم تقنيات إدارة التوتر مثل التأمل، اليوجا، أو حتى قضاء وقت مع الأصدقاء والعائلة، التوتر المزمن يمكن أن يؤثر سلباً على الصحة.

5. الفحوصات الطبية الدورية: إجراء الفحوصات الدورية والكشف المبكر عن الأمراض يساعد في الوقاية والعلاج المبكر للعديد من الأمراض.

6. الابتعاد عن العادات الضارة: تجنب التدخين وشرب الكحوليات، والحد من تناول المشروبات الغازية والمشروبات المحلاة.

7. العلاقات الاجتماعية: بناء علاقات اجتماعية قوية ومساندة لك، العلاقات الجيدة يمكن أن تساعد في تحسين الحالة النفسية وتقليل الشعور بالعزلة.

8. التعلم المستمر: البقاء نشطاً ذهنياً من خلال القراءة، تعلم مهارات جديدة، أو ممارسة الألعاب التي تتطلب التفكير. الحفاظ على النشاط العقلي يمكن أن يساعد في الوقاية من الأمراض العصبية مثل الزهايمر.

9. الإيجابية والامتنان والشكر لله على كل نعمه وعطاياه وعلاقتك القوية المستمرة بربك: تبني عقلية إيجابية والشعور بالامتنان يمكن أن يحسن من الحالة النفسية بشكل كبير وإمانك بالله وقدراته.

باتباع هذه الممارسات والنصائح، يمكن للشخص تحسين جودة حياته بصحة جيدة وسعادة.

أثر كلام المهندس المسن حسن في سامر كثيراً، ثم أدرك أن حياته، مثل المنتجات والأجهزة والأفكار، لها فترة زمنية محددة، وأن عليه أن يستغل كل لحظة منها بشكل جيد ويعيشها بأفضل جودة ممكنة، قرر أن يوازن بين عمله وحياته الشخصية وعلاقته بربه، وأن يعتني بنفسه وبعائلته، وأن يساهم في تحسين حياة الآخرين بقدر ما يستطيع.

منذ ذلك اليوم، لم يعد سامر يفكر فقط في العمر الافتراضى للأجهزة، بل بدأ يفكر في كيفية جعل حياته ذات قيمة ومعنى وتكون رسالة حيه للأخرين. أصبحت جودة الحياة بالنسبة له أهم من مجرد جودة المنتجات التي يصنعها.



إياك أن تقول... المهم أنا إياك أن تقول... لا ينتبه أحد بما أفعل إياك أن تظن أنك تحيا لوحده ولا يتأثر بتصرفاتك جيلاً بأكمله ومن الممكن أنك ستعاقب بسبب الأجيال القادمة أيضاً إياك أن تظن إياك أن تشهد بالزور إياك أن تلتذذ بالشر كن رجلاً يتحلى بالخصال الحميدة أخ وصديق مخلص أب أو ابن أو ابنة مؤمنين بالله يخاف كل منكم من يوم الحساب إياك ألا تظن... بالسهل خسارة القلوب فهي خسارة غالية جداً ولا تعوض في أغلب الأحيان إياك أن تأخذ نصيب أحد إياك أن تحصل على حق دون حقدك وتتسبب لك عمل بدون جهد لك فيه وأن تختلس مشاعر ولا تكن أمين عليها وأن تقسم بالباطل في يوماً ما، كن عفيف القلب والنظر والفكر كن صادق الوعد كن محب الخير للغير كن شريف ونزيهه القلب واليد أرجو أن لا تظن أنك وحدك في طريق الحياة فما أنت جزء من الحياة لتتحيا بالحب والمحبة والاتضاع والوفاق والسلام والبذل والتضحية والخدمة ولا تنسب لنفسك ما لم يكن من حقدك... إياك أن تظن.

صرع الخير والشر

ما أن غابت شمس البيان وأختفى الحق قبل الأوان البشر ما بين الندم والعدا والشر مباح بقدر العفوان ضاقت الصدور ب الكتمان تترجى وميض فجر الزمان يستجيب العدل ويتحد العدا لينتشر الأمل ويزدهر المكان نظرت العيون شاهدت الإنسان إلى الغد المشرق بالإحسان يهدي قوى السبيل استناد يعلن قدرة الخالق استعلان نهاية المطاف يروق الإمتنان قوة الصدق مع الصبر إخوان بفعل العدل والمساواة بلا نداد يحلق بنا إلى سماء الرحمان

تفضيه مع الخالق حتى تشكره علي ما يعمله معك من أحسانات ونعم ومراحم يفيض بها عليك كل يوم بل تسلم نفسك للمشاكل العالميه والتي تزيد يوماً بعد الآخر حتى تتبعلك.. إحدرك فكثره مشاغلك قد تتسبب في ضياع بيتك وأسرتك لأنه ليس لديك وقت لهم حتى وأن كنت تعمل كل هذا لأجلهم فقط عليك أن تعرف أنه بقدر إحتياجهم لما توفره لأجلهم فهم يحتاجونك أنت أولاً وقبل كل شيء.

سادساً: هناك حوت الأنفماس في شهوات العالم الذي نعيش فيه فمننا من يعيش حياته طولها وعرضها لا يهبأ بشيء بل يبحث فقط عن المتعة واللذذ والتي لا يعلم إنها مؤقتة ولن تدوم فيظل ينغمس في اللذذات العالميه والتي يضع فيها المال والجسد دون أن يعلم أنها من الممكن أن تقضي عليه فمن هؤلاء الناس من يفقد حياته نتيجة تناول المواد المخدرة أو يفقدونها نتيجة العلاقات الغير نظيفه والغير شرعيه مع الطرف الآخر ومنهم من يفقدونها نتيجة لعب القمار والأوراق وفي لحظات يفقد كل شيء نتيجة المديونيته والرغبه في الكسب السريع ولا يدري أن العالم قد ضحك عليه وابتلعته.

وأخيراً عزيزي القاريء رجائي منك أن تقرأ هذه الكلمات مرات ومرات وفي وقفه جاده مع النفس لتقرر كم من هذه الحياتن قد ابتلعتك بالفعل ومن منها علي وشك أن يتلعلك وتقفه جاده ترفض فيها إستسلامك لها بل وتقرر إنك لن تكمل حياتك هكذا بل ستغير وتتفضل من غفلتك قبل أن يأتيك أحد هذه الحياتن ويتلعلك.. مع تحياتي



خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

حياتن هذه الأيام

تحبه من كل قلبك سوف يطرد كل مخاوفك الي الخارج فقط ثق أنه يحبك وأنه قريب منك حتى لو تخلي عنك الكل ورفض الأعباء لكنه الوحيد الذي يظل أميناً ممسكاً بيدك لنهايه الرحلة.

ثالثاً: هناك حوت الذات فمننا من يظن أنه الوحيد في هذا العالم ذو المكانه الاجتماعيه أو ذو النفوذ أو المرتبه العاليه الساميه أو من يظن إنه أغني أغنياء القوم ويشعر أنه فوق الجميع وأنه من غير العدل أن يقارن بالأخرين أشير عليك أن تعلم أنه عليك أن تتضع أمام الله أولاً لأنه يقاوم المستكبرين أما المتواضعين فيعطيهم نعمه لتعلم أننا أمام الله سواء كلنا صنعه يديه وأن العزه لله وحده دون سواه لتعلم أن ما أنت فيه هو من فضل ونعمه الله عليك فقط لأنك لست أفضل من الآخرين وأن كنت أفضل فالفضل وكل الفضل لله الذي أعطاك الفهم والحكمه والمقدره والإمكانيات لتصبح فيما أنت عليه اليوم فتواضع ولا تكن مستكبراً.

رابعاً: هناك حوت الحزن الذي سيطر عليك لسنوات وسنوات قد يكون لأنك فقدت عزيزاً عليك وقد حدث لك مراحل من الفشل واليأس ظننت بعدها

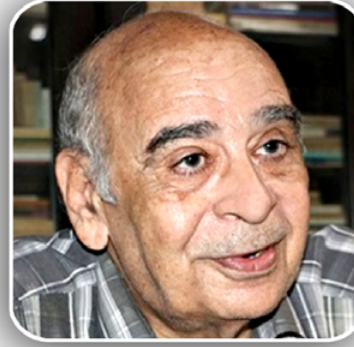
عزيزي القاريء قد تستغرب من عنوان هذه المقالة ولكني أشير عليك أن لا تستعجل بل لتوغل أستغرابك للنهايه فقد تفهم ما أنوي أن أكلمك عنه وتعلم إنها حقيقه نعيشها يوماً ولابد أن نحترس جميعاً لنلا يبتلعنا أحد هذه الحياتن فهناك أول ما أريد أن ألفت أنباهك إليه وهو 1- حوت المال فمحبه المال هي الأصل لكل الشرور وأن أبتغاه قوم أو جماعة من البشر لا محاله من أنهم سوف يضلوا فالمال سيد قاسي ولا يستطيع الإنسان أن يتبع سيدين أما الله أو المال وكم من أناس أهتموا بالمال حتى أصبح سيذا قاسياً عليهم وأصبحوا له عبيداً فمننا من يكنز كنوزاً في الأرض ويظن أنه سيعيش العمر بطوله وعرضه حتى ينفقها كلها ويتمتع بها ويفاجأ بأن ذلك حلماً بل سراب خادع فيمضي ذلك الشخص الي التراب خاوي اليدين ولا يأخذ معه شيء ولعل ذلك يذكرنا بظلم الأستكدر الأكبر من جنوده عند موته أن يخرجوا كلتا يديه من جانبي الصندوق عند دفنه حتى ما يوصل رساله الي العالم أنه مضي فارغاً خاوي اليدين ولم يأخذ معه شيئاً في الوقت الذي كان يملك فيه ثلثي العالم ويسيطر عليه. ثانياً: دعني أذكرك من حوت الخوف فالخوف له عذاب فمننا من لا ينام خوفاً من دينه المتراكمه أو خوفاً من أعداءه أو من المستقبل أو من الفشل أو من الموت فمن خضع للخوف سوف يبتلعه ومن الممكن أن يقضي عليه لكن هناك أمل ورجاء فمهما كانت مخاوفك الكثيره والتي تري أنه ليس هناك أملاً في النجاح منها ثق أن من خلقك موجود واذ

قصة قصيرة

بقلم د. أحمد الخيسي

قاص وكاتب صحفي مصري

فرجة أنف



مختار ابن عمنا بدين ضخ الجثة جمعته ووجهه كبيران، أو هكذا كان يبدو لنا في طفولتنا. كفاه أيضا غليظتان. يجلس ويقهقه بصوت عال فتترجح طيات لحمه كأنها تصوير لحركة صوته. كان يزورنا بانتظام بعد وفاة والدي كل يوم جمعة لأننا أبناء عمه اليتامي. يوم الزيارة نحوم حول الباب قبل موعد حضوره، فإن كنا في الصالة فإننا نرهف سمعنا لصوت الجرس، متأهبين للهرولة في الردهة نحو الباب. يدق الجرس. تجري ثلاثتنا وندافع لفتح له. يظل عم مختار واقفا في فتحة الباب حتى ينتهي من الترتيب على رؤوسنا. يدخل ويده دائما إما كيس موز أو برتقال علاوة على قطع الحلوى الصغيرة التي نعلم أنه يخفيها في جيب جاكته. تنهض أمي واقفة في الصالون لاستقباله. يضغط يدها بين كفيه ويسألها بصوت حذر كأنه يستجلي سرا: "أخباركم كويسة الحمد لله؟". يجلس ونحن واقفون نتطلع إليه. كفوفنا مفرودة على ركبتيه إلى أن يدس يده في جيب الجاكته، يخرج قطع الحلوى ويناوول كل منا واحدة. كنا نناديه "عم مختار" ليس لأنه عمنا ولكن لفارق السن، فقد كنت أنا في الثامنة وأخوتي أصغر مني وهو رجل كبير. بعد توزيع الحلوى يتفنن عم مختار في اضحاكنا بالناكات ويضحك لها قبل أن تنتهي. يشرب الشاي ويلقى نظرة على أمي وهي منصرفة إلى شغل تريكو، ثم يتحفنا بفوازير على قدنا مثل: "يأتي من بعيد بالطبل والزغاريد، فما هو؟". نخمن ونتخبط في الاجابات ونسأل أمي فترفض التدخل، ونوقن بأننا فشلنا في الوصول إلى حل الفزورة فنقول له:

"غلب حمارنا". ويتضح أنه القطار. بعد وقت يقف عم مختار ويستأذن لبينصرف. أودعه بالامتنان لأنه كان يبهجننا في الجو القاتم الذي خيم بعد غياب والدي.

ذات مساء جاءنا حاملا بطيخة كبيرة أقسم أنها "حمراء مسكرة". جلس في الصالون وأمي على مقعد في مواجهته. تحلقناه كالعادة، فخصني هذه المرة بكلامه: "تعال هنا يا يحيى". ألتصقت بطني بركبتيه أتطلع إليه. للمرة الأولى يرسم عم مختار الجدية على ملامحه كأنه مقدم على عمل خطير. نظر في عيني مباشرة. شعرت برهبة فالتفتت إلى أمي. رأيتها تتسم فعدت بوجهي ناحيته. قطب وجهه. مد بيضاء سبابته وإبهامه وقبض على طرف أنفي، وفي الصمت المشوب بحيرتي وتوترتي فرك أنفي، فركة خفيفة سريعة، مرة ثم أخرى، تمهل لحظة ثم أنزل كفه إلى مستوى بصري وفتحها أمامي فرأيت في راحته ثلاث قطع معدنية من النقود تلمع بنور فضي! تعلقت عيناى براحته ولبثت مدهوشا حتى أنني لم أمد أصابعي لألتقط القطع التي كانت تلمع. خطر لي أن النقود هبطت من أنفي أنا فسألته: "هل هي لي؟". خبط بيده على كتفي وقال بصوته الغليظ: "لك يا بطل"، ووس القطع النقدية في جيب قميصي العلوي

لكني كنت مبهوتا من امكانية تحقيق كل الأمنيات بفركة أنف. رجوته: "مرة أخرى يا عم مختار والنيبي". جذبتني أمي من ذيل قميصي إلى الخلف وصاحت: "خلاص". السحر مرة واحدة بس. خلاص". نقلت بصري مسدوما بينها وعم مختار وقلت: "وماذا سيكلفه القيام بذلك؟". ابتهلت إليه من جديد:

"مرة أخرى يا عم مختار". ابتسم ناهضا: "يوم الجمعة القادم". قلت: "طيب علمني كيف أفعل ذلك، لكي لا أتعبك في شيء"، قال

الكاتب والإعلامي

خاص لجريدة كاريزما

بقلم يوسف متى

كيف تحصل علي لقب (إنسان)؟



كلمة إنسان .. لغويا، أهي صفة أم اسم ؟ أهي اسم لكانن ما، يميزه عن سائر الكائنات الأخرى، الحية والغير حيه علي وجه البسيطة كالجماد والنبات والحيوان والحشرات والطيور بل والجراثيم والفيروسات أيضا؟ أم صفة لطبيعته وسلوكه؟ نعم كلمة إنسان هي اسم لذلك المخلوق من لحم وعظام ودم، ذلك المخلوق الذي يتميز بجسد ونفس وروح في كائن واحد لكن ماذا يجعلها صفة تعبر عن كينونته هذا هو بيت القصيد والسؤال الأهم؟

حسابياً حاصل ضرب واحد في واحد في واحد هو نفس الناتج لروح في نفس في جسد، الناتج الصريح هو واحد صحيح، . إنسان واحد. ذلك الكائن الذي ميزه الخالق بعقل أكثر فطنة من سائر الكائنات، ذلك الكائن الذي كلما اشتد عوده ونمي جسده أثناء مراحل التطورالفسولوجي الذي يمر به، وأيضا كلما احتك بعناصر البيئه والكون التي تحيط به زادت مداركه وتجربته الحياتيه وتكونت لديه خبرات عمليه تترك بصمتها في اللاوعي عنده كمخزون يستدعيه عند الحاجة اليه هذه الخبرات منها السلبى ومنها الإيجابي، عوامل كثيره تؤثر في هذا الأمر، تختلف من إنسان لآخر، فكل إنسان يأتي الي هذه الحياة يأتي ومعه شفرته الخاصه به حيث أنه يحمل جيناته، ويحمل أيضا ملامحه وبصماته

بصمة إصبعه وبصمة صوته وبصمة نظرتة كلها معطيات منحت له أو فرضت عليه لم يكن له أدنى قدر من الحريه في إختيارها أيضا الظروف المعيشيه التي ينشأ في كنفها من المؤكد أن تترك إطبعا مؤثرا في تكوينه النفسى وكثيرا في تشكيل مستقبله، هذه الظروف أيضا ليست من إختياره، ..والوالدين والأسره، البيئه والمجتمع كلها تم تشنتته فيها أو فرضها عليه دون إستأذانه أو أخذ رأيه فهو مجبر علي القبول وليس هناك أي فرص للاختيار، إنه مسيراً وليس مخيراً في هذه كلها. هذه المعطيات التي ينالها ذلك الكائن المدعو (إنساناً) قد يكون فيها سيء الحظ، وقد يكون حسن الحظ، وقد تختلف النسب، أو تختلط بين السئ والحسن، لكنها في النهايه تساهم بشكل فعال في تشكيل التركيبه النفسيه له، لأنها بصمتها النفسيه، ثم مع إستمرار النمو العمري والعقلي ينمو داخل هذا الكائن كائن آخر غير ملموس عديم اللون والرائحه والملمس، كائن غير مادي يمثل أحد جناحي الدفه التي تتحكم مع العقل وهو الجناح الأخرى في سفينه حياته، هذا المولود الجديد داخل الانسان اسمه (الضمير).

الضمير هو القاضي والجلاد معاً. لكنه رغم هذه المكانه المتميزه، فهو غير معصوماً من الخطأ لأنه يقع تحت مؤثرات كثيره، وبالتالي يختلف من إنسان لآخر، فما يراه ضمير ما شراً قد يراه ضمير آخر خيراً، وما يراه أحدهم خطأ قد يراه غيره صواباً. الضمير قد يكون حياً عند إنسان ما وقد يكون ميتاً لدي إنسان غيره، فما يسمح به ضميري قد لا يسمح به ضميرك أو العكس، هناك من يرتكب الشر بكل أريحيه وبضمير مستريح تماماً، وهناك من يؤرقه ضميره ويوخزه علي أمور تبدو بسيطه للغاية، إن أكلتي لحوم البشر هم بشر أيضاً، لكنهم يأكلون لحوم بشر آخرين بكل شهيه وإستمتاع وتلذذ، لديهم حاسه تذوق عاليه بحيث يميزون بين طعم لحم كنف الانسان من طعم أضلع القفص الصدري مثلاً، كما يتفننون في طرق الطهي

ويعرفون بدقه مقادير التوابل المطلوبه للحصول علي الطعم المميز، كل موائدهم يصنعونها دون ان يكون للضمير صوت أو رأي في هذا الأمر، قد يحدث هذا لأن ضمانهم تكون مخدره من رائحة الشواء مثلاً؟ ربما ...مثال آخرعندما ننظر إلي الولايات التي ذاقها الناس من بشاعه ما أرتكبه ومازال يرتكبه مايسمي تنظيم الدوله الإسلاميه (داعش) وبقية التنظيمات الظلاميه التي علي شاكلته كطالبان وبوكو حرام والقاعده وكل هذه التنظيمات الإجراميه. إن الوحشيه التي يمارسونها مع الناس دون رحمة يؤدونها بغباء شديد وهم علي قناعه تامه أنهم يقدمون خدمه الي الله وضمائرهم متملهه فرحاً ورضا بهذا الإجراء، هكذا مجرمي الحروب علي مرالعصورضمانهم مغيبه أصوات البارود والإنفجارات ما هي إلا موسيقى تطرب آذانهم ومناظر الدمار واشلاء البشر تمتع بأبصارهم كأجمل لوحات الفن التشكيلي . الغريب في الأمر أن الضمير عرفه الإنسان منذ فجر التاريخ وعرفه العالم الوثنى قبل ظهور الأديان قاطبة ما تدعي سمايه وما تسمى وضعيه، حيث كان البشر يعيشون بالفطرة، كان منهم فلاسفه ودعاة ينادون بالفضيله وعمل الخير دون أن يكون لديهم قوانين أو شرائع أو كتب مقدسه.

إن تدبرنا في الأمر بعيداً عن الضمير والعقل والنطق والضحك، تلك الخصائص التي تفردها بها الإنسان عن سائر الكائنات، يبقى هناك خاصية خاصه جداً هي المؤشر الطبيعي لقياس درجة إنسانيه ذلك الكائن تميزه وتمنحه الاستحقاق لنوال لقب(إنسان) ولكي تكون كلمة إنسان ليست مجرد اسم بل صفة أيضاً يستحقها ذلك الكائن، فإن ذلك الأحساس الذي ندعوه الرحمه والتعاطف مع الآخر أيا كان الآخر، دون أي نوع من التمييز، عنصري كان أو طبقي أو غيره. هي الدليل الفعلي والمقياس العملي لدرجة إنسانيه هذا المخلوق المدعو إنساناً وهي أيضاً مقرونه بالحب، فكلما إزداد مؤشر الرحمه والمحبه كلما كان هذا دليلاً علي إرتفاع معدلات هرمون الإنسانيه لدي الإنسان، وهذا يعني أنه اقترب أكثر من فطرته التي جبل عليها والعكس صحيح فعندما يهبط مؤشر الرحمه والمحبه لديه يعني هذا أنه قد سافر بعيداً عن معني الانسانيه، لذلك فان العقل والنطق وملكه الضحك قد تكون عناصر تضعنا في قائمه خاصه تختلف بهم عن باقي الكائنات إلا أن فضيله الرحمه المقرونه بالمحبه وحدها هي التي تملك أن تعطينا صك الزهو بانسانيتنا وتعطينا شرعيه الحصول علي هذه الصفه النبيله ...وهنا يأتي دور الإختيار، فإن كنت مسيراً من قبل لكنك يا عزيزي مخيراً الآن . الرحمه هي جواز المرور للحصول علي ذاك اللقب (إنسان).

فضيله الرحمه والمحبه هي عنخ، مفتاح الحياه الذي عرفه المصريون القدامي و المفتاح الذي يستطيع وحده أن يفتح لنا ابواب الانسانيه علي مصراعيه لكي نحصل علي العضويه في نادي الإنسانيه ولكي نطوب، لأنه طوبى للرحماء فهم يحملون لقب إنسان، لذلك أدعوك يا صديقي في الإنسانيه أن تبادر بالعضويه ...عندئذ تعلن بكل ثقته وفخر... أنا ذاك الكائن المدعو (إنساناً).



ما الذي يجب أن تعرفه... من مناظرة بايدن وترامب التاريخية؟

بايدن يعتزم خوض السباق الرئاسي في نوفمبر رغم أدائه في المناظرة:

أكد الرئيس الأمريكي جو بايدن الجمعة عزمه على خوض السباق الرئاسي رغم أدائه "السيئ" في المناظرة التي خاضها الخسيس في وجه منافسه الجمهوري الرئيس السابق دونالد ترامب.

وقال بايدن أمام تجمع لانصاره في ولاية كارولينا الشمالية: "لم أعد أسير بسهولة كما كنت أفعل سابقاً، لم أعد أتكلم بطلاقة كما كنت أفعل سابقاً، لم أعد أنظر بالجوهر السابقة نفسها، لكنني أعلم كيفية قول الحقيقة".

وأضاف بايدن: "أنا أعلم الصواب من الخطأ. أعلم كيفية القيام بهذه المهمة. أعلم كيفية إنجاز الأمور. أعلم، كما يعلم ملايين الأمريكيين، أنك حين تسقط فانك تنهض مجدداً".

وقال الرئيس الأمريكي يوم الجمعة إنه ينوي هزيمة المنافس الجمهوري دونالد ترامب في انتخابات نوفمبر / تشرين الثاني الرئاسية، ولم يعط أي مؤشر على أنه سيفكر في الانسحاب منها.

وقال بايدن في تجمع حاشد في مدينة نيويورك: "سنفوز بهذه الولاية في نوفمبر". "أعلم أنني لست شاباً، لأقول ما هو واضح للجميع".

وقال بايدن، بتشجيع من حشد من الناس يهتفون: "أربعة أعوام أخرى": "لم أكن سأترشح مرة أخرى إن لم أؤمن بكل شيء قلبي وروحي أنني أستطيع القيام بهذه المهمة".

تعثر بايدن اللفظي وتعرجه في بعض الأحيان. وردوده في المناظرة أدت إلى زيادة مخاوف الناخبين من احتمال انسحابه، بسبب كون "غير لائق" لفترة ولاية أخرى مدتها أربع سنوات وتساءل بعض الديمقراطيين عما إذا كان بإمكانهم استبداله بمرشحهم للانتخابات الأمريكية المقررة في الخامس من نوفمبر / تشرين الثاني.

وتجنب مجلس النواب الإجابة مباشرة عندما سئل إذا كان لا يزال يثق في ترشيح بايدن. وقالت حملة بايدن إنها جمعت 14 مليون دولار يوم الخميس والجمعة ونشرت أفضل ساعة لجمع التبرعات مباشرة بعد مناظرة ليلة الخميس. بينما قال منظمو حملة ترامب إن الحملة جمعت 8 ملايين دولار ليلة المناظرة.

في حين عاد دونالد ترامب لمهاجمة بايدن أثناء مخاطبة تجمع لمناصريه في فيرجينيا الجمعة، معتبراً أن ما يجري مع بايدن "لا يتعلق بعمره، بل بكفاءته".

أضاف ترامب أن "السؤال الذي يجب على كل ناخب طرحه على نفسه اليوم، ليس إذا كان جو بايدن يستطيع النجاح من أداء مناظرة مدتها 90 دقيقة، لكن إذا كان بإمكان أمريكا البقاء أربع سنوات أخرى تحت حكمه".

وأوضح ترامب: "يقول كثير من الناس إنه بعد أداء هذه الليلة، سبترك جو بايدن السباق. لكن في الحقيقة أنا لا أصدق ذلك، لأنه يحقق في استطلاعات الرأي نتائج أفضل من أي من الديمقراطيين الآخرين الذين يتحدثون عنهم".

ويعتبر بايدن، أكبر رئيس أمريكي سناً في التاريخ، وواجه معارضة رمزية فقط خلال أشهر من تنظيم الحزب مسابقة الترشيح، وقد حصل على الدعم الكافي لضمان مكانته كمرشح الحزب الديمقراطي.

وبالمثل، تغلب الرئيس السابق ترامب على المنافسين من حزبه في وقت مبكر من العام، ما يمهد الطريق لفترة طويلة ومعركة الانتخابات العامة.

نتيجة الانتخابات فقط إذا كانت عادلة. وأشار إلى أن التضخم يقتل البلاد، متهماً بايدن بترك الحدود مفتوحة لتدمير أمريكا. وأكد أن فوزه في الانتخابات سيكون الفرصة الأخيرة لإنقاذ أمريكا من الوحل.

وأضاف ترامب أن حرب أوكرانيا لم تكن لتحدث لو كان لدى الولايات المتحدة قائد حقيقي. وألقى باللوم على بايدن في ارتفاع التضخم ومقتل المواطنين السود. كما حذر ترامب من اقتراب العالم من الحرب العالمية الثالثة بسبب سياسات بايدن، مشيراً إلى أن العالم يتجه نحو الانفجار بسبب قلة الاحترام لأمريكا في عهد بايدن.

إستطلاع بعد المناظرة:

وأظهر إستطلاع نشرته سي إن إن، بعد إنتهاء المناظرة، أن نحو 8 من كل 10 ناخبين مسجلين شاهدوا المناظرة (81%)، يقولون إنه لم يكن لها أي تأثير على اختيارهم للرئيس، وقال 14% آخرون إن ذلك جعلهم يعيدون النظر لكنهم لم يغيروا رأيهم، بينما قال 5% إنهم غيروا رأيهم بشأن من سيصوتون له.

وتراجعت آراء مراقبي المناظرة تجاه بايدن قليلاً بعد المناظرة: 31% فقط نظروا إليه بشكل إيجابي، مقارنة بـ 37% في إستطلاع أجري على نفس الناخبين قبل المناظرة، على التقيض من ذلك، كان 43% من مراقبي المناظرة ينظرون إلى ترامب بشكل إيجابي، على غرار 40% من الذين لديهم آراء إيجابية عنه قبل ذلك.

ويقول 48% من مراقبي المناظرة إن ترامب عالج المخاوف بشأن قدرته على التعامل مع الرئاسة بشكل أفضل، بينما قال 23% إن بايدن قام بعمل أفضل و22% لم يفعلها أي من المرشحين. ويعتقد 7% آخرون أن كلا المرشحين قاما بعمل جيد بنفس القدر في تهدئة المخاوف.

من بين مراقبي المناظرة، قال 48% إنهم سيفكرون في التصويت لترامب فقط، و40% إنهم سيفكرون في التصويت لبايدن فقط، و2% إنهم يفكرون في كلا المرشحين، و11% لا يفكرون في التصويت لهما.

ردود فعل على المناظرة:

قالت كلير مكاسكيل، عضو مجلس الشيوخ الديمقراطي السابق عن ولاية ميسوري: "كان لديه شيء واحد يجب عليه تحقيقه وهو طمأنه أمريكا بأنه كان على مستوى الوظيفة في مثل عمره، وقد فشل في ذلك الليلة".

وأكد حاكم ولاية كاليفورنيا جافين نيوسوم، وهو مؤيد مخلص لبايدن، قال إنه "لا ينبغي أن يكون هناك زعر". وقال: "لقد أدى هذا الرئيس أداءه. ونحن بحاجة إلى الوفاء بالالتزامات من أجله".

من جهتها، وصفت مديرة الاتصالات السابقة في إدارة الرئيس بايدن كاتي بيدنغفيلد على قناة "سي إن إن" بعد المناظرة الرئاسية، أداء الرئيس بايدن بأنه "مخيب حقاً للأمل"، فيما وصف السياسي الأمريكي فرانك لونتز المناظرة بـ"الزلزال السياسي" و بـ"الكارثة غير المسبوقة" للديمقراطيين.

وأما الرئيس بايدن نفسه، فقد أوقفه الصحفيون وهو في طريقه إلى مقهى بعد المناظرة، فقال: "أعتقد أننا قمنا بعمل جيد".

من جهته، نشر رئيس مجلس النواب الأمريكي، مايك جونسون، على حسابه في موقع إكس، تأييداً قوياً للرئيس السابق دونالد ترامب، واصفاً إياه بأنه المرشح الوحيد "المؤهل والقادر" على تولي منصب الرئيس.

وأضاف جونسون: "هذا أكبر عدم تكافؤ في تاريخ المناظرات الرئاسية"، مشيراً إلى تفوق ترامب في أدائه على منافسيه.

استمرار الحرب هو حماس"، في إشارة إلى حرب غزة، مؤكداً أن الولايات المتحدة "أكبر مصدر لدعم إسرائيل في العالم"، مضيفاً: "نواصل إرسال خبرائنا ورجال استخباراتنا لمعرفة كيف يمكنهم القضاء على حماس كما فعلنا مع بن لادن".

وقال بايدن في المناظرة رداً على سؤال حول عدم امتثال حماس أو إسرائيل للخطة التي اقترحتها: "لقد أيد الجميع الخطة، من مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة إلى مجموعة الدول السبع الكبرى إلى الإسرائيليين وتنتباهو نفسه، حماس هي من لا تريد الصفقة".

وتابع بالقول: "ماذا حدث؟ في إسرائيل، الشيء الوحيد الذي علقته هو القنابل التي تزن 2000 رطل. إنها لا تعمل بشكل جيد في المناطق المأهولة بالسكان. إنها تقتل الكثير من الأبرياء".

وأضاف بايدن "نحن نزود إسرائيل بكل الأسلحة التي تحتاجها ومتى تحتاجها. وبالمناظرة، أنا الرجل الذي نظم العالم ضد إيران عندما شنوا هجوماً صاروخياً بالسيتيا كاملاً على إسرائيل، لم يصب أحد بأذى. لم يُقتل أي إسرائيلي عن طريق الخطأ وتوقف الهجوم. لقد أنقذنا إسرائيل".

وأكد بايدن أنه "لا يمكن السماح باستمرار حماس، وبالمناظرة، لقد ضعفت حماس بشكل كبير، ويجب القضاء عليها. ولكن عليك أن تكون حذراً بشأن استخدام أسلحة معينة بين المراكز السكانية".

بينما قال الرئيس الأميركي السابق، دونالد ترامب، إن إسرائيل هي الطرف الوحيد الذي يريد الاستمرار في الحرب، وذلك رداً على قول الرئيس الأميركي جو بايدن إن حماس هي الوحيدة التي تريد الاستمرار في الحرب.

وأشار ترامب إلى أن على بايدن "ترك إسرائيل لتكتم مهمتها لكنه لا يريد أن يفعل ذلك".

ووصف ترامب منافسه بايدن بأنه "أصبح (بايدن) كفلسطيني، لكنهم لا يجونه، لأنه فلسطيني سبي للغاية، إنه ضعيف".

ورد ترامب سؤال "هل تؤيد إنشاء دولة فلسطينية مستقلة من أجل دعم السلام في المنطقة؟"

وكانت إجابته: "يجب أن أرى"، قبل أن ينتقل للحديث عن الاتفاقيات مع الدول الأوروبية.

اتهامات متبادلة:

وقال بايدن خلال المناظرة إن ترامب لا يستحق أن يكون رئيساً، واصفاً إياه بأسوأ رئيس في تاريخ الولايات المتحدة. وأشار بايدن إلى أن حتى مايك بنس، نائب ترامب السابق، لم يؤيده. وانتقد بشدة دور ترامب في الحد من إمكانية الإجهاض، واصفاً إياه بالأمر الفظيع.

وفي سياق انتقاداته الحادة، قال بايدن لترامب: "أنت هو الأحمق.. أنت هو الفاشل. أنت تبالغ وتكذب بشأن الهجرة". وختم هجومه بالقول: "أنت شخص مُدان".

وشبه بايدن أخلاق منافسه بـ"قط الزقاق"، وقال: "الجرائم التي لا تزال متهمًا بارتكابها، فكر في جميع العقوبات المدنية المفروضة عليك. كم مليار دولار تدين بها كغرامات مدنية بسبب التحرش بامرأة في الأماكن العامة؟ والقيام بمجموعة كاملة من الأشياء... ممارسة الجنس مع نجمة إباحية في الليل - بينما كانت زوجتك حامل؟"

دونالد ترامب يقول إن محاكمة شراء الصمت "صعبة جداً" على زوجته ميلانيا. والتفت بايدن إلى ترامب، وتابع: "لديك أخلاق قطة الزقاق"، بينما نفى ترامب ممارسة الجنس مع نجمة إباحية.

وخلال المناظرة، قال ترامب إنه يتقدم في جميع استطلاعات الرأي، مؤكداً أنه سيقبل

شهدت الولايات المتحدة أول مواجهة شخصية بين مرشحي الرئاسة الأمريكية، الرئيس الحالي جو بايدن، والرئيس السابق دونالد ترامب، في مناظرة نظمها شبكة سي إن إن، مع بدء العد التنازلي لموعد الانتخابات الرئاسية، المقررة في الخامس من نوفمبر / تشرين الثاني عام 2024.

وتعد هذه المناظرة الأولى التي تُعقد دون تنظيم "لجنة المناظرات الرئاسية"، والتي كانت تُشرف على هذه الفعاليات منذ عام 1988.

كما تُعد هذه المناظرة الأولى في التاريخ الأمريكي التي تجمع بين رئيس حالي ورئيس سابق.

وشهدت المناظرة تبادلًا للاتهامات بين المرشحين، تركزت على قضايا مثل الإجهاض، إدارة الاقتصاد، المهاجرين، بالإضافة إلى النزاعات في أوكرانيا وغزة.

وبدأت المناظرة دون مصافحة بين المرشحين، وأقيمت في مدينة أتلانتا، بولاية جورجيا، التي من المتوقع أن تلعب دوراً مؤثراً في الانتخابات، ووصل الرئيس بايدن مدينة أتلانتا برفقة زوجته، بينما تغيبت زوجة ترامب.

ويواجه كل من بايدن 81 عاماً، وترامب 78 عاماً، تحديات كبيرة لإثبات قدرتهما على التعامل مع القضايا المختلفة وتجنب أي زلات كلامية، ويسعى كلاهما لتحقيق نقطة تفوق في استطلاعات الرأي التي تُظهر تقارباً بين المرشحين.

ما هي قواعد المناظرة؟:

حددت مدة المناظرة بتسعين دقيقة، مع فاصلين إعلانين، وهذه نقطة جديدة بالملاحظة، فمناظرات الدورات الماضية، والتي كانت تحت رعاية لجنة المناظرات الرئاسية وليس مؤسسة إخبارية فردية، لم تكن الفواصل الإعلانية متاحة فيها.

ولم يُسمح للمرشحين بالتحدث مع مساعديهم خلال فترات الإعلانات، لكن سيكون لديهم الوقت للتقاط الأنفاس وجمع أنفسهم بطريقة لم تكن لديهم في السنوات الماضية.

وُمُنح كل مرشح قلماً ومفكرة وزجاجة ماء، ولم يُسمح بأي وسائل مساعدة أو ملاحظات مكتوبة على خشبة المسرح.

وتناظر المرشحان في استوديو سي إن إن دون جمهور، وهذا تغيير عن معظم الدورات الانتخابية السابقة، حيث كان هناك حضور مباشر للجمهور في المناظرات، وفي عام 2020، بسبب وباء كورونا، لم يُسمح إلا لمجموعات صغيرة من الناس بالدخول إلى أماكن المناظرة.

ووقف بايدن وترامب على منبرين متجاورين، وأخذ المرشحان موقعهما عبر القرعة بعملة معدنية.

كما جرى تحديد ترتيب البيانات الختامية من خلال القرعة أيضاً. وكان بايدن هو أول من يدلي ببيانه، وكانت ترامب الكلمة الأخيرة في المناظرة. ولم يُسمح بإدلاء بيانات افتتاحية.

وسمحت سي إن إن بدقيقتين لكل إجابة ودقيقة واحدة للحدس والرد. وأعطى المشرفان على المناظرة، جيك تابر ودانا باش، حق منح وقت إضافي لأي مرشح حسب تقديرهما.

ولمنع مقاطعة المتناظرين لبعضهما البعض، كتم صوت ميكروفونات المرشحين عندما لا يكون دورهم في التحدث. وكان هذا طلباً لبايدن، لأن ترامب يميل إلى مقاطعة المعارضين في المناظرة.

ماذا قال بايدن وترامب عن حرب غزة؟:

قال الرئيس الأميركي، جو بايدن، في المناظرة الرئاسية إن "الطرف الوحيد الذي يريد



ماذا تعرف عن عيد الإستقلال الأمريكي؟



وثيقة
إعلان
إستقلال
أمريكا
عام 1776

يوم عيد الاستقلال الأمريكي هو الرابع من تموز والذي تحقق عام 1776م، وفيه تم إعلان انفصال المستعمرات الأمريكية عن بريطانيا العظمى، وذلك بعد اتخاذ القرار بالإجماع أن لهذه المستعمرات المتحدة الحق في أن تكون حرة ومستقلة، وهذا التاريخ من كل عام هو يوم عطلة وطني في الولايات المتحدة الأمريكية.

طريقة الإحتفال بيوم الإستقلال الأمريكي:

تم الإحتفال بيوم الإستقلال الأمريكي بعدة طرق في العصور الماضية فمثلاً في بريستول في رود آيلاند (Rhode Island) عام 1777م تم تنظيم تحية عسكرية مع إطلاق 13 طلقة من البنادق في الصباح والمساء، أما في الأيام الحالية بالإضافة إلى كونها عطلة رسمية فإنه يتم إطلاق الألعاب النارية في كل المدن تقريباً، وعند البيت الأبيض يتم الإحتفال في الحديقة الجنوبية، وهو الوقت الذي يتم فيه الإحتفال مع العائلة والأصدقاء، وعمل حفلات الشواء، ومشاهدة الألعاب النارية والمسيرات التي تكون مزينة بالنجوم البيضاء والخمراء والزرقة.

مرحلة ما قبل الإستقلال الأمريكي:

بعد حرب الثورة طالبت العديد من المستعمرات الاستقلال عن بريطانيا ولكن القوات البريطانية أرادت القضاء على التوار بكل قوة الجيش وفي تشرين الأول من عام 1775م قام الملك جورج الثالث بمهاجمة التوار وأمر بتوسيع جهود الجيش البري والبحري، وفي كانون الثاني من عام 1776م قام توماس بين (Thomas Paine) بنشر مؤلفه "الفطرة السليمة" (بالإنجليزية: Common Sense) حيث صرح أن الاستقلال هو حق الأمريكيين الطبيعي، وتم بيع أكثر من 150000 نسخة في أول أسابيع من نشرها، وفي مارس عام 1776م كانت اتفاقية الثورة في نورث كارولينا أول من وقع على قرار الاستقلال، وتبعها سبع مستعمرات أخرى في شهر مايو، ومن ثم تبعها باقي المستعمرات.

وثيقة إعلان إستقلال أمريكا عام 1776:

أهم وثيقة في تاريخ الولايات المتحدة، توصف بأنها تاريخ ميلاد بلاد العم سام، حيث أعلن بها رسمياً الاستقلال عن المستعمر البريطاني وعرض مجموعة من الحقوق تركز على المساواة والحرية لجميع الناس.

التاريخ

بعد تمرد مجموعة من المستعمرات كانت خاضعة لبريطانيا (نشأت على طول الساحل الشرقي للمحيط الأطلسي لما يسمى حالياً الولايات المتحدة) بسبب عدم تمثيلها داخل البرلمان البريطاني، وزيادة الضرائب عليها؛ خاضت حرباً ضد بريطانيا في ما يعرف بالحرب الثورية الأمريكية عام 1775 وتمكنت تلك المستعمرات من الانتصار، ثم تبنت تلك المجموعة إعلان الاستقلال عن التاج البريطاني في الرابع من يوليو/تموز 1776. ورغم أن إعلان استقلال الولايات المتحدة يحمل تاريخ 4 يوليو/تموز 1776، فقد تم التوقيع على الوثيقة من قبل 56 مندوباً يمثلون تلك المستعمرات يوم 2 أغسطس/آب 1776. وفي 17 سبتمبر/أيلول 1787، اعتمدت اتفاقية فيلادلفيا الدستور الأمريكي وصدق عليه عام 1788، مما جعل تلك الولايات جزءاً من جمهورية واحدة لها حكومة مركزية قوية. وتلك الولايات هي: نيو هامبشر، ومارشوسستس ورود آيلند، وكونيكتيكت، ونيويورك، ونيوجيرسي، وبنسلفانيا، وديلاور وماريلاند، وفيرجينيا، ونورث كارولينا، وساوث كارولينا، وجورجيا. وصدق أيضاً على وثيقة الحقوق عام 1791، وتضمنت عشرة تعديلات دستورية، لتضمن العديد من الحقوق المدنية الأساسية والحريات.

الوثيقة

وثيقة إستقلال الولايات المتحدة قصيرة جداً تتكون من سبع مواد، وقد صمم الدستور لتشكيل حكومة اتحادية لها سلطة محدودة، ولحماية حقوق الولايات. وعبرت الوثيقة ببلاغة عن الأسباب التي دفعت المستعمرات إلى إعلان استقلالها عن بريطانيا، وحملت الحكومة البريطانية مسؤولية مفاسد كبيرة، وأوضحت أن لكل الناس حقوقاً معينة، بما فيها حقهم في أن يغيروا أو يطرحوا بآية حكومة تسلبهم حقوقهم. أعدت وثيقة إستقلال الولايات المتحدة من قبل لجنة مكونة من خمسة أشخاص، من ضمنهم توماس جيفرسون الذي كان كاتبها الرئيسي، وقام الكونغرس الأمريكي بمناقشة الإعلان ومراجعته، ثم

الموافقة عليه في الرابع من يوليو/تموز 1776.

وتركز المواد من الأولى إلى الثالثة على السلطة والصلاحيات الممنوحة للفروع الثلاثة للحكومة الاتحادية، وهي:

السلطة التشريعية والسلطة التنفيذية والسلطة القضائية.

وتحدد المادة الرابعة العلاقة بين الولايات العديدة، وتركز المادة الخامسة على التوجيهات الخاصة لتعديل الدستور، والمادة السادسة توضح أن الدستور يشكل القانون الأعلى في البلاد والمادة السابعة تقدم شرحاً لعملية المصادقة على الدستور. ومن جهة أخرى، عدل الدستور 27 مرة، من ضمنها تعديل وثيقة الحقوق وقد تناولت التعديلات الإضافية قضايا متعددة، شملت تجريم العبودية وتمكين النساء من حق الاقتراع، وضمان حماية حقوق التصويت، وجرى أحدث تعديل عام 1992، ونص على أن أي قانون يغير من تعويض أعضاء الكونغرس لا يصبح نافذ المفعول إلا بعد إجراء انتخابات جديدة في الكونغرس.

مبادئ أساسية

تضمنت وثيقة استقلال الولايات المتحدة العديد من التجديدات والمبادئ، منها: إعلان أن كل الناس خلقوا على قدم المساواة، وأن لديهم حقوقاً جاهم بها الخالق لا يجوز التصرف فيها، منها "حق الحياة والحرية والسعي وراء السعادة"، وأن الناس لديهم الحق في اختيار حكوماتهم، وأنه "تأميناً لهذه الحقوق فقد أنشئت الحكومات مستمدة سلطاتها العادلة من موافقة المحكومين".

أهمية الوثيقة

عكس الإعلان أفكار العديد من مفكري تلك المرحلة وفلاسفتها حول مبادئ الحرية والعدالة السياسية والاجتماعية، من بينهم الكاتب الإنجليزي المولد توماس بين، وجون لوك، إضافة إلى ما كان يدعو إليه مؤيدو حركة الاستقلال. وتميزت الوثيقة ببلاغة لغوية أثارت إعجاب الأمريكيين، وحفزت المواطنين الأوروبيين لدفع حكوماتهم نحو مزيد من الديمقراطية، كما استفادت منها الشعوب الحديثة التواقفة إلى الاستقلال والديمقراطية. يعتبر يوم الرابع من يوليو/تموز من كل عام عيداً وطنياً ومناسبة خاصة للشعب الأمريكي، وهو عطلة رسمية في البلاد، وتعرض السلطات الأمريكية الوثيقة الأصلية للإعلان في دار السجلات القومية في العاصمة واشنطن، مع وثيقة دستور الولايات المتحدة، ووثيقة الحقوق.



Mashney Realty, Inc.
License # 01835909



MASHNEY REALTY

All Your Real Estate Needs

خبرة عريقة - خدمة سريعة - ثقة معهوده - 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 أسطيوس هنا

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

أدلة وحي
الكتاب المقدس
وسلامته
من التحريف

شالوم وأبشالوم!
أو السلام المقرد والسلام الموجود

علاقة كلمة الله بالصلاة

شخصيات في الظل
القس أسطيوس رابع هنا

العمل الفردي

ST. JOHN COPTIC CHURCH
(COVINA, CA)

SCAN ME

FOLLOW US,
RECEIVE UPDATES &
FIND IMPORTANT
CHURCH RESOURCES

THE DIVINITY OF
CHRIST

Fr. Augustine Hanna
Coptic Church



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

Adel Lotfy عادل لطفى



Broker Associate



MGR
Real Estate

Commercial Brokerage

DRE# 01104445

Sales, Purchases,
Leases & 1031 Exchange.

Commercial Properties,

Businesses, Residential, Residential

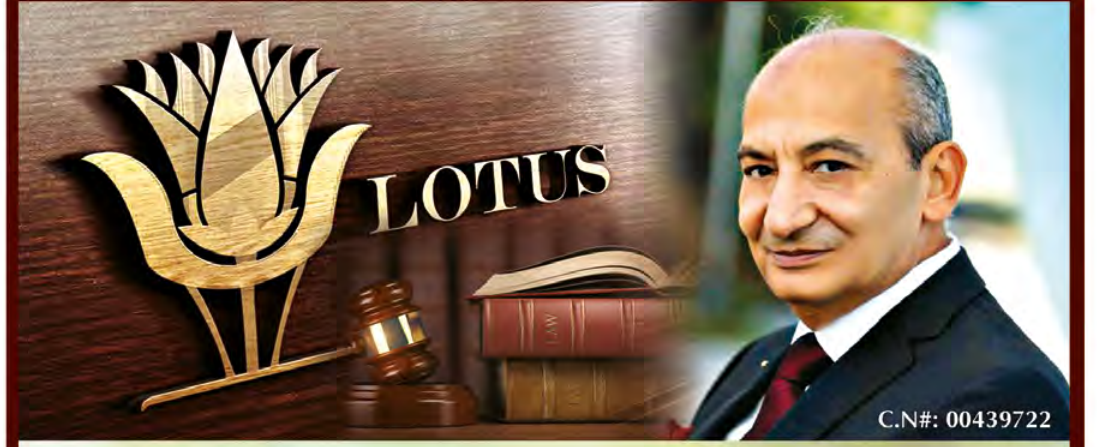
Income & Property Management.

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

714-742-7888

949-842-2121

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
مهامى 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 مصرى معتمد 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 محترف

Melad Tamer

For All: Flooring Works
Paintings Kitchens Carpenter

Melad handy man
Melad Tamer

+ 1 (562) 270-8002

Fountain Valley Printing

Under new management!

نتكلم العربية!

We provide printing for your small
and non-profit business needs

Flyers · Newsletters
Booklets · Business Cards
Appointment Cards
Envelopes
Marketing Products
Carbonless Forms

We deliver to businesses
in Los Angeles, Orange & Riverside Counties

\$10 Amazon Gift Card for your first paid
order of 2000+ copies!

Email Joe now at: fvprinting@proton.me

Or call @ 714-745-0042

LAW OFFICES OF JOHN MIKHAIL

www.lawofficejohn.com



الحامى
جون ميخائيل

نحن نتحدث العربية
الإستشارة مجانية
FREE Consultation

(310)806-1231

معكم فى 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.



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 واعتماد القوائم المالية
- فحص محدود وتجميع القوائم المالية

خدمات الضرائب:

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

إمسك الدفاتر واعداد مرتبات العاملين:

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

الخدمات الإستشارية:

- المساعدة في اختيار الشكل القانوني الأنسب لنشاطك
- تأسيس الشركات
- إعداد دراسات الجدوي الاقتصادية 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 المصري برج ب

الزمالك 11211 ت 0698-8886 +2012-0698-8886

Appointments available during tax season from 9am to 9pm

(909) 222-1947

www.hanna-cpa.com



Triple P Travel

Triple p travel . PPP

Perfect, prices, packages

تريببل بي ترافل

أكثر من 18 سنة

في مجال السياحة



انضم إلى جروبنا: لمصر - إيطاليا - اليونان - دبي - أوروبا - القدس

تنظيم شهر العسل - تنظيم رحلات القدس أسعار خاصة للكنائس والجروبات

تريببل بي ترافل بأمرينا وفرعنا بمصر

هجوزات طيران كمان بأفضل الأسعار.. لا بديل عن الخبرة

بيشوي القمص مدير شركة تريببل بي ترافل

717-818-3112

www.tripletravel.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 انجيليس

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 الحاضر أن يكون حسن السير والسلوك وليس له أي جرائم Background Check
- أن يكون لديه أسرة و أن يكون الحاضر 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

BIG BEAR FAMILY RETREAT



Archangel Michael Coptic
Orthodox Church of Simi Valley

July 26, 2024 - July 28, 2024

Big Bear Lake, CA

Per Adult - \$200

Kids up to High School - \$125

Kids under 3 years old - \$75

RSVP by July 1, 2024

WITH GUEST
SPEAKER
DR. HANY
ASHAMALLA



Charisma Daily كاريزما

www.charismadaily.com

Charisma Daily كاريزما

رئيس مجلس الإدارة
ورئيس التحرير
واثل لطف الله

موقع أمريكي للتأطيقين باللغة العربية
والإنجليزية

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

كاريزما ديلي | charismadaily.com

الرئيسية عاجل أخبار عالمية أمريكا بالعربي رياضة صحة وتغذية تأمينات أمريكا سياحة فنون وثقافة PDF حوارات المزيد

+1 626-261-9969

أخبار عالمية

3^٠th Hollywood Arab Film Festival 17-21 April 2024
مهرجان هوليوود للفيلم العربي
يفتح فعالياته بـ "رحلة 404"

أمريكا بالعربي

أول فيلم مصري يفوز بالجائزة...
"رفعت عيني للسماء" يتوج
بـ "العين الذهبية" بمهرجان كان

إشادات الزوجة من الزوج وهدى تسميتها
أمر له على أمل أن تكون الشخصية وسيد لها
لحلم الطفلة وترثه الشغف
تعليمات التلاوة وشعر
مفرد على الصور والصور
تقديم المرئي العود الثالث

منذ 3 أسابيع

صحيفة كاريزما العدد 76 لشهر يونيه 2024

أبريل 28 2024
صحيفة كاريزما العدد 75 لشهر مايو 2024

أحدث الأخبار والمواضيع

الأمم المتحدة...
الصحة...
الرياضة...
التأمينات...
السياحة...
الثقافة...
الفنون...
الحوارات...
المزيد...



Charisma Daily

الرئيسية

أقسام

من نحن

أتصل بنا

English

YouTube Instagram Twitter Facebook LinkedIn

P.O. Box 280572, Northridge,
CA 91328 USA
+1(626) 261-9969
info@charismadaily.com

Powered by Bluesoftec

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 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

حصرياً لجريدة كاريزما

Hospital

- Westside Walk In Clinic** Venice
 3019 Washington Blvd
 Marina Del Rey, CA 90292
 (310) 305-1801
- Ketamine Clinics of Los Angeles** Brentwood
 11645 Wilshire Blvd
 Los Angeles, CA 90025
 (424) 253-8101
- Sylvan Medical Center** Sherman Oaks
 4312 Woodman Ave
 Sherman Oaks, CA 91423
 (818) 988-4088
- Yosef Nasseri, MD** Beverly Grove
 8835 W 3rd St
 Los Angeles, CA 90048
 (310) 289-1518
- Providence Saint Joseph Maternity Center** Burbank
 501 S Buena Vista St
 Burbank, CA 91505
 (818) 843-5111
- Cedars-Sinai Comprehensive Cancer Center** Beverly Grove
 8700 Beverly Blvd
 West Hollywood, CA 90048
 (310) 423-8030
- Manchester Urgent Care** Westchester
 6222 W Manchester Ave
 Los Angeles, CA 90045
 (310) 670-0230
- Vermont Urgent Care & Multi Specialty Center** Pico-Union
 1435 S Vermont Ave
 Los Angeles, CA 90006
 (213) 386-2511
- Claris Health** Sawtelle
 11500 W Olympic Blvd
 Los Angeles, CA 90064
 (310) 499-2708
- Cedars-Sinai Spine Center** Beverly Grove
 444 S San Vicente Blvd
 Los Angeles, CA 90048
 (310) 423-9900
- Martin Luther King, Jr. Community Hospital** Beverly Grove
 1680 E 120th St
 Los Angeles, CA 90059
 (424) 338-8000
- Cedars-Sinai Medical Center** Beverly Grove
 8700 Beverly Blvd
 Los Angeles, CA 90048
 (310) 423-3277

Coffee Shop

- Bolt** Hollywood
 5648 Hollywood Blvd
 Los Angeles, CA 90028
 (323) 484-2658
- Coffee by KOFI** Historic South Central
 1933 S Broadway
 Los Angeles, CA 90007
 (347) 378-7215
- Hermanos Coffee** Mid-Wilshire
 5616 San Vicente
 Los Angeles, CA 90019
- Intelligentsia Coffee** Silver Lake
 3922 W Sunset Blvd
 Los Angeles, CA 90029
 (323) 663-6173
- Woodcat Coffee Bar** Echo Park
 1532 W Sunset Blvd
 Los Angeles, CA 90026
 (213) 537-0147
- Open Space** Beverly Grove
 457 N Fairfax Ave
 Los Angeles, CA 90036
 (323) 424-3059
- Verve Coffee Roasters** Downtown
 833 S Spring St
 Los Angeles, CA 90014
 (213) 455-5991
- Nice Coffee** Downtown
 555 S Flower St
 Los Angeles, CA 90071
- Coffee Commissary** Beverly Grove
 801 N Fairfax Ave
 Los Angeles, CA 90046
 (323) 782-1465
- Design Cafe Dabang** Arlington Heights
 3501 W Pico Blvd
 Los Angeles, CA 90019
 (323) 643-4898
- Bricks & Scones** Larchmont
 403 N Larchmont Blvd
 Los Angeles, CA 90004
 (323) 463-0811
- Dinosaur Coffee** Silver Lake
 4334 W Sunset Blvd
 Los Angeles, CA 90029

Restaurants

- Tlayuda LA Mexican Restaurant** East Hollywood
 5450 Santa Monica Blvd
 Los Angeles, CA 90029
 (213) 261-4667
- Hiatus Urban Barbeque** Mid-Wilshire
 1292 S La Brea Ave
 Los Angeles, CA 90019
 (323) 879-9700
- Chef Kang Food Truck** Serving Los Angeles and the Surrounding Area
 (213) 425-4157
- Catch 56** Hollywood
 5615 Hollywood Blvd
 Los Angeles, CA 90028
 (323) 667-2777
- Olsons Scandinavian Delicatessen** Mid-City
 5660 W Pico Blvd
 Los Angeles, CA 90019
 (323) 938-0742
- Ta-eem Grill** Fairfax
 7422 Melrose Ave
 Los Angeles, CA 90046
 (323) 944-0013
- Larchmont Village Wine Spirits & Cheese** Windsor Square
 223 N Larchmont Blvd
 Los Angeles, CA 90004
 (323) 856-8699
- Oi Asian Fusion** East Hollywood
 4734 Hollywood Blvd
 Los Angeles, CA 90027
 (213) 458-1945
- Buna Ethiopian Restaurant & Market** Mid-Wilshire
 1034 S Fairfax Ave
 Los Angeles, CA 90019
 (323) 964-9731
- Buil Samgye Tang** Koreatown, Wilshire Center
 4204 W 3rd St
 Los Angeles, CA 90020
 (213) 739-0001
- Strada Eateria & Coffee** Downtown
 119 E 5th St
 Los Angeles, CA 90013
 (213) 822-4558
- With Love Market & Cafe** Pico-Union
 1969 S Vermont Ave
 Los Angeles, CA 90007
 (213) 817-7290

Cinema

- ArcLight Cinemas** Pasadena
 300 E Colorado Blvd
 Pasadena, CA 91101
 (626) 568-9651
- Edwards West Covina Stadium 18** West Covina
 1200 Lakes Dr
 West Covina, CA 91790
 (844) 462-7342
- Los Angeles Asian Pacific Film Festival** Little Tokyo, Downtown
 120 Judge John Also St
 Los Angeles, CA 90012
 (213) 680-4462
- ArcLight Cinemas** El Segundo
 831 S Nash St
 El Segundo, CA 90245
 (310) 607-0012
- AMC Dine-in Theatres Marina 6** Del Rey
 13455 Maxella Ave
 Marina Del Rey, CA 90292
 (310) 827-7955
- Pacific Theatres Cinerama Dome** Hollywood
 6360 W Sunset Blvd
 Los Angeles, CA 90028
 (323) 464-4226
- Egyptian Theatre** Hollywood
 6712 Hollywood Blvd
 Los Angeles, CA 90028
 (323) 461-2020
- Crest Theatre** Westwood
 1262 Westwood Blvd
 Los Angeles, CA 90024
 (310) 470-1508
- American Cinematheque** Hollywood
 6712 Hollywood Blvd
 Los Angeles, CA 90028
 (323) 461-2020
- Echo Park Film Center** Echo Park
 1200 N Alvarado St
 Los Angeles, CA 90026
 (213) 484-8846
- Rooftop Cinema Club** Downtown
 888 S Olive St
 Los Angeles, CA 90014
- Arena Cinelounge** Hollywood
 1625 N Las Palmas Ave
 Los Angeles, CA 90028
 (323) 431-9792

Supermarket

- Milk and Eggs** Serving Los Angeles and the Surrounding Area
 (747) 222-6262
- Sprouts Farmers Market** Fairfax
 915 N La Brea Ave
 Los Angeles, CA 90038
 (323) 217-1642
- Super King Markets** Glassell Park
 2716 N San Fernando Rd
 Los Angeles, CA 90065
 (323) 225-0044
- Smart & Final Extra!** Downtown
 845 S Figueroa St
 Los Angeles, CA 90017
 (213) 629-0039
- Trader Joe's** Beverly Grove
 175 S Fairfax Ave
 Los Angeles, CA 90036
 (323) 931-4012
- Whole Foods Market 365** Silver Lake
 2520 Glendale Blvd
 Los Angeles, CA 90039
 (323) 378-3891
- Trader Joe's** Hollywood
 1600 N Vine St
 Los Angeles, CA 90028
 (323) 856-0689
- Zion Market** Wilshire Center, Koreatown
 3500 W 6th St
 Los Angeles, CA 90020
 (213) 351-9900
- Yucca Supermarket** Hollywood
 1815 N Cahuenga Blvd
 Los Angeles, CA 90028
 (323) 461-7288
- Co-opportunity Market & Deli** Culver City
 8770 Washington Blvd
 Culver City, CA 90232
 (323) 746-2899
- N101** Hollywood
 6252 Romaine St
 Los Angeles, CA 90038
 (323) 467-6123
- Silom Supermarket** Los Feliz
 5321 Hollywood Blvd
 Los Angeles, CA 90027
 (323) 993-9000

California Tourist Areas

- 18. Venice Canals** Venice
 Carroll Ct & Eastern Canal Ct
 Venice, CA 90293
- 17. Griffith Park** Griffith Park
 4730 Crystal Springs Dr
 Los Angeles, CA 90027
 (323) 913-4888
- 16. Hollywood Sign Hike** Hollywood Hills
 3200 Canyon Dr
 Los Angeles, CA 90068
- 15. Lake Hollywood Park** Hollywood Hills
 3160 Canyon Lake Dr
 Los Angeles, CA 90027
 (818) 243-1145
- 14. Hiking Yoga** Griffith Park
 2800 E Observatory Ave
 Los Angeles, CA 90027
 (888) 589-2250
- 13. Venice Beach** Venice
 1500 Ocean Front Walk
 Venice, CA 90291
 (310) 650-3255
- 12. City of Los Angeles** Downtown
 200 N Spring St
 Los Angeles, CA 90012
 (213) 473-5901
- 11. Museum of Broken Relationships** Hollywood
 6751 Hollywood Blvd
 Los Angeles, CA 90028
 (323) 892-1200
- 10. TMZ CelebrityTour** Serving Hollywood and the Surrounding Area
 (844) 869-8687
- 9. Los Angeles City Hall** Downtown
 200 N Spring St
 Los Angeles, CA 90012
 (213) 485-2121
- 8. Hollywood Sign** Hollywood Hills
 Griffith Park
 Los Angeles, CA 90068
- 5. Affordable World** 208 S 1st St
 Los Angeles, CA 91801
 (844) 614-1272

طوبى لمن إخترته وقبلته ليسكن فى ديارك إلى الأبد (مزمو 64: 4)
انتقلت إلى الأمجاد السماوية
السيدة / نادية عبد الملاك يعقوب

تتقدم أسرة جريدة كاريزما Charisma Newspaper

عنهم وائل لطف الله للأسرة بأخلص التعازى القلبية
فى إنتقال زوجة المرحوم / موريس رياض لطف الله بالفيوم
والدة كلاً من

المهندس / ماجد موريس زوج السيدة فيبى عادل صبحى - المحاميه / منال موريس زوجة المهندس ممدوح منير نصيف
والاستاذ / نسرين موريس زوجة الاستاذ رفيق فؤاد اثناسيوس وشقيقة كل من السيدة / ايزيس زوجة المرحوم مكرم
شحاته وشقيقه المرحوم / يعقوب زوج المرحومه سناء حنا ملوكه وشقيقه الاستاذ/ عزت زوج السيدة / ايمان شفيق
وشقيقه الاستاذ / ناجى زوج السيدة / أمل شحاته وشقيقه الاستاذ/ عماد زوج السيدة/ ماري سمير وشقيقه المرحومه
عايده زوجة المرحوم/ ابراهيم حنا وشقيقه المرحوم/ ميشيل زوج السيدة / مريم جرجس وشقيقه السيدة/ ايناس زوجة
الاستاذ / يسرى حنا

وزوجه اخ كل من المرحوم/ لطف الله رياض و المرحوم/ كامل رياض و المرحوم/ فيليب رياض و المرحوم/ فايق رياض
والاستاذ / انيس رياض و المرحوم/ فؤاد رياض وأولاده
وعمه وخاله كل

اسامه واكمل مكرم بالكويت وامجد مكرم بالفيوم و فيفيان وجون وميرنا يعقوب بالفيوم و مينا عزت ومارينا
عزت بامريكا ومايكل وماركو ناجى بالفيوم و مهندس ابرام واستر وتونى عماد بالفيوم و جورج وسالى ميشيل
بالفيوم والدكتور / ابانوب وتونى ويوستينا يسرى بامريكا

جده كل من المهندسين / شادى ممدوح منير و ميرا ممدوح منير بالقاهرة
و مريم وكريم وسليم ماجد موريس بالقاهرة
وابراهيم و ايزك و جوذيف و جيڪب رفيق بامريكا

وقريبه ونسيبه كل من

المرحوم حنا ملوكه و المرحوم شحاته فرنسيس و المرحوم سمير كامل والمقدس جرجس يوسف والاستاذ منير نصيف
والمرحوم عادل صبحى و المرحوم فؤاد حبيب اثناسيوس

نياحا لروحها الطاهرة

الرب يعوض الجميع على تعب محبتكم
فى أحضان القديسين والشهداء



الأسرة تتقدم بوافر الشكر لكل من تفضل بمواساتهم
سواء بالحضور أو بالاتصال أو البرق

طوبى لمن إخترته وقبلته ليسكن فى ديارك إلى الأبد (مزمو 64: 4)
انتقل إلى الأمجاد السماوية
المهندس / يسرى نجيب سيح

زوج السيدة / ليديا سيح

ووالد كلاً من الأستاذ / رفيق والسيدة / ريهام سيح

الأسرة تهيى ذكرى الأربعين يوم السبت الموافق 20 يوليو

بكنيسة السيدة العذراء والقديس اثناسيوس الرسول

نورث ريدج بالفالى كاليفورنيا

الساعة 9 صباحاً

تتقدم أسرة جريدة كاريزما Charisma Newspaper

عنهم وائل لطف الله للأسرة بأخلص التعازى القلبية

والعزاء لجميع أفراد الأسرة

نياحا لروحها الطاهرة

الرب يعوض الجميع على تعب محبتكم

الأسرة تتقدم بوافر الشكر لكل من تفضل بمواساتهم

سواء بالحضور أو بالاتصال أو البرق

فى أحضان القديسين والشهداء



بقلم / د. عبير حلمي - مصر

الثقافة والتنوير



ومع ذلك كيف يكون الحال حينما تسقط الشبكات وينتهي تواصل العالم كله بالنت وشبكات التواصل الاجتماعي والبت الفضائي إلخ، ستكون كارثة لضياح ثمار هؤلاء المبدعون وبذلك وصلنا لما نحن عليه الآن عالم التنوير من خلال مشاركة العالم والمطالعة على كل ما هو جديد بأحدث التقنيات التكنولوجية واستخدام أحدث التقنيات لبث أخبار كل الدول بعضها البعض وللحفاظ عليها عن طريق النت والقنوات المتعددة وأصبح العالم كله في بوتقه واحده.

والعالم اليوم يسعى لمزيد من العولمة والتطوير ويسعى للحفاظ على كل تلك الكنوز وهذا هو الأهم عن طريق حفظها بالعقول البشرية قبل الإلكترونية فالعقل الإلكتروني ما هو إلا اختراع بشري أيضاً.

ونستطيع أن نقول كل شيء لنا أصبح تحت عنوان واحد وتحت قبضة اليد الواحد في جهاز صغير جداً يدعى الكمبيوتر وما به من عقل الكتروني بحسب تقنياته المختلفة المستخدمة في الحاسوب أو الهاتف المحمول ، ومن يستخدمهم الآن هم المثقفون ولكن بنسب متفاوتة على حسب قدرتهم على استغلال تلك الأجهزة في الثقافة وفي معرفة كل ما يحدث حولنا أول بأول من أخبار ومن اختراعات ومن تواصل اجتماعي ومن تاريخ سابق بجمع العصور وتطور علمي بجميع أقسامه.

الآن أصبح لدينا المعرفة فيمجرد البحث عن معلومة تاريخية مثلاً لأي عصر تجدها في لحظه.

ولكن يبقى السؤال من يحفظها ويحتفظ بها بمداركه وبعقله وبذاكرته؟

لكي لا تندثر ولكي لا تتغير الحقائق أو النتائج أو التاريخ، ومنعاً لأي تلاعب لمن يراوده نفسه بسوء؟!

فكل ما نحتفظ به اليوم هو مصدر من مصادر الحياة للغد وعدم تزييف الحقائق هي مسؤولية أهل الثقافة والتنوير لحفظ المعلومات سليمة والتاريخ كما هو بكل سلبياته لتتلمع من أخطاء الماضي ونسعى للنهوض بالجمتمع في المستقبل وبكل إيجابياته ونجاحاته أيضاً.

ذاك هو صاحب رسالة التنوير لتتحول من مجرد معلومة إلى مدارك أوسع للاستغلال والتطوير والاستفادة بتجارب الآخرين لسعي الي التطوير والتحديث وللحفاظ على ماسبق لكي لا يضع مجهود من سابقونا بعلمهم وفكرهم وإبداعاتهم وليالي من السهر والجهد لنصل إلى ما نحن عليه الآن.

إذن نحن في أشد الاحتياج لمن يحافظ على المعلومة ويسعى بها للتطوير والتنوير الآخرين.

فهذا ينتج عنه جيل واعى يحب الثقافة والعلم ويسعى لأن يكون أمثال هؤلاء هم علماء الغد لنستكمل مسيرة الحياة.

ويصبح صاحب التنوير مثال يحتذى به في كل جيل ويأتي الدور علينا لتكون نحن أيضاً فيما بعد فخر ومثال لمن يأتي بعدنا.

ولتصل الأمانة جيل وراء جيل فتتواصل الحلقات وتستمر الحياة ونصل بها لبر السلام بكل هؤلاء المبدعون مع المثقفون أصحاب العقول المستنيرة الحافظه لعهود مجمع العلم وعلماء الزمن والتاريخ والأدب فكل هؤلاء يجتهد في مجاله ودورنا نحن نحافظ على مقدراتهم ومقدرتنا.

هذا دور المثقفون ودور كل صاحب فكر مستنير ودور كل واحد فينا للحفاظ على كل ما لدينا بفكر التنمية المستدامة لغد مشرق بالأمل لكافة الأجيال القادمة.



عندما تتلامس بطون أقدامنا أرض التنوير ونصل للمحيط وغزارة ماءه الخريبر إلي ما يشبع العقل ويغير كيان الإنسان بالعلم ومنهج التنوير. فمنهج التنوير ورسالته له شروط ولكل شرط حساب للتقويم لنجد نفوسنا ومن حولنا بالشكل المطلوب لمجاهرة هذا التطلع والوصول بنا لشاطيء السلامة.

وتستقر مراكبنا على بر الأمان ونجد بيننا ليس فقط رجل العلم وهؤلاء العلماء ولكننا نجد أيضاً المثقفون المبدعون في كل مجال الذين يحفظون ويحافظون على تلك الكنوز.

بحر الثقافة عالم كبير يحتاج لعقول مستنيرة لها أفق واسعة المدارك تشمل كل فروع العلم بمجالاته المختلفة فنصل لمحطة الثقافة الشاملة.

كنوز العلم قد تكون لاحدى العلوم وفروعها فهناك عالم بمجال الجيولوجيا أو مجال الطب أو الهندسة أو الطاقة... الخ فيكون كل عالم له تخصصه الذي أبداع فيه وأثمر منه بالثمار النافعة للبشرية كلها.

وهذا يدعى عالم وله مكانته العلمية بالطبع ولكنه لا يدعى رجل التنوير فهذا الأخير يكون قادر على الإلمام بكافة فروع العلوم والتكنولوجيا ويقدر مكانة العلم والعلماء بكل تأكيد.

رجل الثقافة والتنوير يجب أن يكون مُلم بكثير من العلوم وأيضاً بكثير من الفنون

وأيضاً بكثير من الرياضيات بالإضافة الي الإلمام بالتطور التكنولوجي والتاريخ والفن وما به من مقتنيات حسية وحركية في ذلك الزمان

وأيضاً على علم ومعرفة كبيرة بقضايا المجتمع كله والشباب أيضاً وله الفكر المنير المنطلق نحو تقديم الحلول لبعض منها فقد يكون لهم رؤية مستقبلية نحو الأفضل فهذا هو المثقف صاحب رسالة التنوير ومبدأ التطوير ،

ولكل ذلك شروط كما ذكرنا سابقاً وهي تتطلب أن يكون صاحب رسالة التنوير أولاً: ذو مدارك واسعة وعلم غزير وقرارات متنوعة بفكر واعى ومشاركة إيجابية في كل مجتمع حوارى تحت مظلة الثقافة وتحت مسمى التطوير نحن نحتاج لمثل هؤلاء المثقفون في حياتنا كما نحتاج لكل العلماء كلاً في مكانه فكل منهم له مجاله وله إنجازاته ولا يستغنى أبداً إحداهما عن الآخر فكل منهم يكمل الآخر فالعالم عليه الإبداع والابتكار وأيضاً رجل التنوير له دور عظيم في الحفاظ على كل شبر من الأرض بما فيها وما عليها بكافة الحضارات والتاريخ والفنون بأنواعها ،

ومع ذلك نحن في زمن العولمة يا صديقي ويتطلب منا التركيز على منهج التنمية المستدامة كأساس للنجاح والتطوير ويجب الحفاظ على ما لدينا اليوم لتكملة مسيرة الحياة وحياة الآخرين لمستقبل أفضل.

لدينا بهؤلاء العلماء كلاً في مجاله وابتكاراته بما قدم وما اخترع مثل اختراعات الطائرات والسيارات و العجلة البخارية وكمثل من اخترع التلسكوب و سفن الفضاء والحاسب الآلي والكمبيوتر... إلخ وإنما لم يكن لدينا فيما سبق كثيراً من لديهم الشغف بمعرفة كل ذلك الاختراعات بفوائدها ومن هو مخترع ذلك أو تلك ومتى وكيف انتقلنا بذلك العلم من زمن إلى زمن أكثر حداثة؟

حتى وصلنا بالاختراعات الي الحفاظ على المعلومة لكي لا تندثر ولا تتغير، ووصلنا بذلك الي التقدم العظيم في كافة المجالات وخصوصاً التقدم في علم التكنولوجيا والمعلومات

بقلم / م. مجدى عزيز - أمريكا

لماذا تقاومين؟!



وأين قلبك من ذلك أعلم بعواطفك الجياشة وإن أظهرتني غير ذلك وها قلبك المملوء عشقا بدأتى ضده المعارك

حاولتى مقاومة الحب وهو ينمو في أحشائك ولم ولن تستطيعى وستعودين لسابق حالك فأنت بدون الحب وحسب كلامك لاتستطيعين العيش ولا تنام أجفانك

لن أكف عن عشقك رغم تقلب أحوالك وسأظل أحبك ولو انقطع وصالك وأهواكى رغم صمتك رغم التحفظ في كلامك أعشق العتب منك واعشقتك في اشتياقك فلا تنسى من يحبك وأنت تحبينه كذلك ونار الحب إن هدأت ستعود لا ريب في ذلك

حببتي إنى أعشقتك وأعشق كل أحوالك وأبذل ما أستطيع لأشغل بالهوى بالك وأفعل ماتريدين لأغزل حبى في شالك وأوقد كفيا شموعا تنير ظلامك الحالك ليتعانق قلبانا

وأذوب في أحضانك أتأمل في وجهك ويعجبني جمالك وأتوه في عينيكى وتضيق المسالك وبريق الوجد فيها يوردى للمهالك فأطلب الوصال ولا يمكنك ذلك

لماذا تقاومين الحب وهو يجرى في أوصالك ولم كبت العواطف وهى منتهى آمالك نار الجوى في قلبك وتسوقين دلالك وإلى أين يقودك عقلك

المرايا - قرأت لك / م / مجدى عزيز

كيف استخدم موسى مرايا المتجنندات لصنع المرحضة (خر 38: 8) مع أن المرايات لم تكن قد عرفت بعد؟ وهل كانت هناك نساء متجنندات ضمن جيش إسرائيل؟

المتجنندات المجتمعات كالجنود لخدمة الرب فإن النساء كانت تجتمع أمثال فرق الجنود وتذهب إلى خيمة الاجتماع التي كان موسى قد أقامها حديثاً خارج المحلة (خر 33: 7) تُقدم طوعاً واختياراً مراياها خدمة للرب، مع أن تلك المرايا كانت من أئمن مقتنياتهما.

فعمل منها موسى المرحضة تفضيلاً لها على كل الأدوات النحاسية فطابت نفوس الناس بذلك في العهد الجديد: يقارن الرسول بولس معرفتنا بالأمور السماوية بالنظر في مرآة (1كو 13: 12). ويقول أيضاً: "ونحن جميعاً ناظرين مجده.. الرب بوجه مكشوف كما في مرآة، تتغير إلى تلك الصورة عينها من مجد إلى مجد كما من الرب الروح" (2كو 3: 18)، أي أن على المؤمن أن يعكس في حياته صورة المسيح كما تفعل المرآة. ويقول يعقوب الرسول: إن كان أحد سامعاً للكلمة، وليس عاملاً فذاك يشبه رجلاً ناظراً وجه خليفته في مرآة. فإنه نظر ذاته ومضى وللوقت نسي ما هو" (يع 23-24)، لأن الكلمة الله تكشف للإنسان حقيقة حاله.

قال يوليوس ولهاوزن أن خيمة الاجتماع يرجع تاريخها إلى سنة 500 ق.م. لأن المرايات البرونزية التي استخدمتها النسوة اليهوديات لم تُعرف قبل هذا الوقت.

دلت الحفريات المصرية على أن النسوة المصريات استخدمن المرايات للزينة خلال الفترة 1500 - 1400 ق.م.

يقول أحد الآباء الرهبان بدير مارمييا العامر "من المعروف قدم سفر أيوب، وقد جاء فيه ذكر المرآة عندما قال اليهودايوب {هل صَفَّحت معه الجلد الممكن كالمراة المسبوكة} (أي 37: 18)".

هذه المرايات التي صُنعت من البرونز من تبرعات النساء القديسات اللواتي أنكرن ذواتهن وخلعن زينتهن فدعاهن الكتاب المتجنندات للخدمة، وليس المتجنندات بالجيش وجاء في كتاب السنن القويم " مراني المتجنندات: وكانت مراني القدماء من مصقول المعادن لا الزجاج، وغلب أن يصنعوها يومئذ من النحاس وكثر استعمال تلك المراني في مصر فكانت



ريكي
تير

بريشة الفنان الدكتور / عاطف عدلى

خاص لجريدة كاريزما



10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
م	ن		ر	ي	ب	م	ج	ل	أ	1
ن	أ	ن	و	ر	ي	م	و	ي	2	
أ		ن	ق	ذ	ن	ي	ي	3		
ل		ر	ه	ل	أ	ل	س	ع	4	
س		ل	ل	أ	ل	س	ر	ب	5	
ل		أ	ي	ل	أ	ن	ت	ق	د	6
ل		ب	أ	ط	ص	س	ي	ع	7	
م		س	م	ر	ه	ل	ف	ت	8	
ه		م	و	ن	س	ي	و	د	9	
د		م	أ	ح	أ	ن	ر	ج	10	



كلمات
متقاطعة

تأليف واعداد / مرفت مورييس

خاص لجريدة كاريزما حل العدد السابق

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

الكلمات الرأسية:

الكلمات الأفقية:

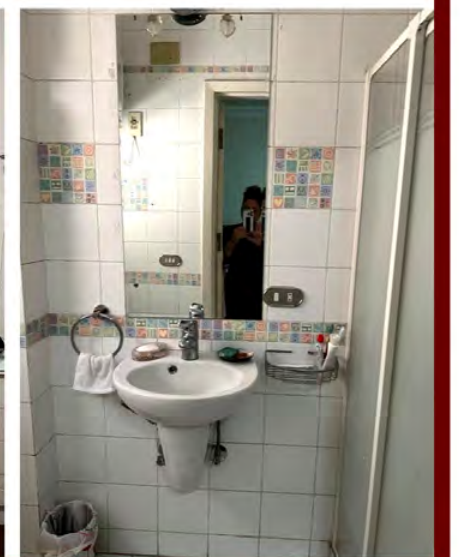
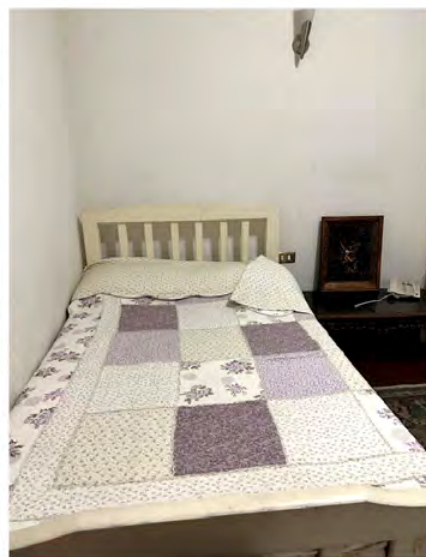
- 1- يبعث - إمام لاعب كرة قدم بالنادى الأهلى (معكوسة).
 - 2- مدينة في فلسطين - الأنبا أول السواح.
 - 3- ملاكم عالمى.
 - 4- الأسد الصغير في فيلم الملك الأسد - فواعل.
 - 5- للتوجع - ثقل (معكوسة) - تم إنقاذه.
 - 6- دار - رجاء - إصلاح.
 - 7- ماركة سيارة - شكر (معكوسة).
 - 8- يمكر - ركع على ركبتيه.
 - 9- موحد القطرين.
 - 10- دق (معكوسة) - عملات أجنبية.
- 1- أنا (فيلم من بطولة شادية).
 - 2- فيلم بطولة نجيب الريحاني.
 - 3- ملاحظ - نخفى (معكوسة).
 - 4- يخبان - رد.
 - 5- نصف (سوسو) - من الأخشاب - لا (بالإنجليزية).
 - 6- نسبح - طاف.
 - 7- نهر في إيطاليا (معكوسة) - النثر (مبعثرة).
 - 8- طعام لذيذ - حسنى (ممثل مصرى).
 - 9- للتعريف - نفذ جريمة - نهر في فرنسا (معكوسة).
 - 10- ممثل مصرى معتزل.

لبيع بجمهورية مصر العربية

شقة دور أرضى ١٤٣ متر، ٣ غرف نوم، ٢ حمام، صالة كبيرة تسع ٣ قطع أثاث، مطبخ كامل، بلكونة بعرض الشقة، حديقة أمام البلكونة، مدخل خاص من الشارع الجانبي، أجهزة تكييف في كل الغرف والمطبخ، جميع الشبابيك عليها حديد وسلك وزجاج، الشقة تباع بالعبء، مكان خاص للسيارة أمام الباب الجانبي، التشطيب سوپر لو كس، يوجد إنتر كوم في كل شقة، منطقة هادئة ومميزة بالتجمع الخامس وعلى ناصية بجانب مدرسة إختاتون للغات، دقائق من منطقة الشوبنج وتبعد عن شارع التسعين ٣ دقائق سواقة.

+1 (747) 202-8415
+1 (626) 261-9969

للإستفسار رجاء الإتصال بـ





إدمان الإباحية وتأثيرها على الفرد والأسرة

بإلم الدكتورة / ماريان إدوارد - أخصائية إرشاد أسري وتعديل سلوك

خاص لجريدة كاريزما

غير كف وغير جميلة أي أقل جاذبية عن التي يشاهدها في الفيديوهات فيزداد سخطه وبعده عن زوجته.

3- يكون الشخص وصمة عار بين أهل بيته - يخجل من اهله ومن مواجهتهم.

4- ربما يكون الاب أو الام اذا كانوا مدمنين على الإباحية سبب في انحراف أبنائهم جنسيا.

5- شعور الزوجة بالخيانة وعدم الثقة والدمار النفسي والاكنتاب نتيجة إدمان الزوج على الإباحية.

6- فهم خاطيء عن ما يجب أن تكون عليه العلاقة الزوجية وبالتالي فشل العلاقة الجنسية ويتبعها انفصال عاطفي ووجداني وربما الانفصال أو الطلاق.

7- الأباحية مرتبطة بالعدوانية أو العنف فلا نستغرب عندما يمارس شخص مدمن على الإباحية العلاقة الزوجية بعنف مسببا الأذى الجسدي لزوجته.

8- تشويه العلاقة الجنسية وعن طبيعة الجنس وما يفعله الجنس من إرتباط وجداني بين الزوجين وتشويه لقيمة المرأة وتناظرها مع الرجل فمن يشاهد الإباحية لا يختبر كل هذا في العلاقة الجنسية.

تأثير الإباحية على المجتمع:

• في البداية يشعر الشخص بعدم احتياجه للآخرين وبعدها يشعر الشخص بعدم القدرة على العودة للتعامل مع أصدقائه أو أهله نتيجة للعزلة التي يشعر بها وأنغمس فيها.

• أمراض نفسية كثيرة ومن ضمنها القلق - أعدام الأمن - إكتئاب .

• خسارة الشباب الضائع وراء الإباحية - الذي لا يستطيع ان يقوم بمهام عمله.

• انتشار العدوانية بين المجتمع من هؤلاء الاشخاص - وإنتشار الإنتحار بالفعل أو مجرد التفكير فيه.

• تراجع الأداء الأكاديمي لدى الطلاب المدمنين.

وإذا كنت عزيزي القارى تعاني من الإدمان على المواد الإباحية وترى أنك تستطيع أن تسيطر أو تتوقف في أي وقت فأشجعك على التوقف الآن لانك سوف لا تستطيع أن تتوقف إن تماديت في الأمر بسبب التحمل وجميع ما سبق وذكرنا.

وإن كنت عزيزي القارى لك زمانا طويلا مدمنا على الإباحية فأشجعك التواصل معنا لترشيح متخصص يساعدك في حل المشكلة وتأخذ طريق التعافي.

• تبدل الإحساس - أي لا يشعر الشخص بأى متعة في الأشياء العادية التي كان يستمتع بها سابقا.

• حدوث ما يسمى بالتكيف الجنسي أى أن إرتبط إثارة الشخص وتكيفه مع الجهاز الالكتروني والشاشات والفيديوهات - ربما لا يستطيع الشخص أن يثار دون الأجهزة دون المشاهدات، فلا تعود الزوجة تثير زوجته ولا يكون جسمها ابدا سبب إثارة للرجل لانه تبرمج على الأثارة بشكل معين من خلال مشاهدة الفيديوهات.

• الحساسية المفرطة:

اختلال في الدوائر العصبية التي تتحكم في الضغط النفسي، أى أن أقل ضغط نفسى يجعل الشخص يعود بشدة وبشوق للإدمان وينتسكس.

• التحمل:

مشاهدة الإباحية تؤدي إلى تبدل الإحساس الذي يقود إلى التحمل وبالتالي يحتاج إلى مشاهدات أكثر حتى يصل إلى نفس الإحساس.

• كره الذات - تساهم الإباحية في الشعور بالخزى والعار وأن لا يجب الشخص نفسه.

• فقدان الشخص لعلاقاته الاجتماعية وفقدانه للعمل كخطوة لاحقة بسبب أنغماسه في الإباحية.

• ضмор الفص الأمامى الجبهي وبالتالي ضعف في قوة الارادة.

• ظهور أعراض انسحاب عند محاولة التوقف.

• الإكتئاب والإهمال الشخصى وظهور عقدة الشعور بالذنب.

• تعب عام في العضلات وعدم القدرة على التركيز، أعراض إكتئاب ملحوظ وعدم القدرة على التعامل مع مشكلات الحياة.

تأثير الإباحية على الأسرة:

1- عدم الرضا في العلاقة:
الشخص الذي تعود على الإباحية يصبح مدمن عليها وتكون مع الوقت لا تشبعه وبالتالي أيضا العلاقة الحميمة لا يكون للشخص شوق لها مع شريك حياته فلا يشعر بالمتعة واللذة أو حتى الرغبة في العلاقة، لأن الرغبة عنده ارتبطت مع شخص في خياله لا يستطيع أن يشعر بالاثارة مع شخص حقيقى.

2- العجز الجنسي وعدم القدرة على إشباع الزوجة وذلك بسبب أن الإباحية تسبب عجز وضعف جنسى، عدم القدرة الوصول للشبق أو تأخر القذف.

صورة مزيفة عن النفس وعن الآخرين: فيرى الرجل المرأة أنها جسد فقط يستخدم للمتعة لذلك الإباحية تقطع العلاقات الزوجية وتؤديها - وقد يرى الزوج زوجته

هذا السبب الوحيد، بالطبع لا فبالرغم من انها عوامل مساعدة إلا أن هناك عدة أسباب تؤدي بالشخص إلى إدمان الإباحية مثل:

1- المشكلات الزوجية تساهم في الإدمان لان المشكلات بين الزوجين تعوق التفاهم النفسى وبالتالي تعوق التواصل الجنسي وقد يضطر الشخص إلى إشباع حاجاته إلى النظر والمتعة من خلال أفلام البورنو.

2- المشكلات الاسريه وجو التوتر في المنزل والخلافات المستمرة قد تقود إلى هروب أفرادها وخصوصا الأبناء إلى شىء يشعرهم بالراحة والسعادة.

3- شعور الفشل والإحباط والإهانة المستمرة من قبل الأباء للأبناء يقودهم إلى البحث عن مصدر راحة حتى ولو بشكل غير مشروع.

4- فقدان التواصل مع الأبناء وعدم الإهتمام بهم والشعور المستمر بالإهمال يقود إلى محاولة التواصل مع أشياء أو أشخاص وتكون بداية لإدمان المواقع الإباحية.

5- فقدان الشعور بالأمان والحب بين أفراد الأسرة سبب رئيسى للبحث عن الحب بطريق آخر.

6- سن المراهقة والفضول لدى الشباب الذى لم يجد من يرد على أسئلته ويتعامل مع فضوله.

تأثير الإباحية على الفرد:

• فقدان القدرة على الحكم الصحيح:
نلاحظ كما أن إدمان المخدرات لمدة طويلة يعمل على ضмор أو أنكماش الفص الجبهي الجزء الذى يساعد على التفكير بشكل صحيح ويساعد في حل المشكلات وهو بالضبط ما يحدث أيضا مع مدمن الإباحية وأيضا إدمان الأترنت وإدمان الأكل، فلا يستطيع الشخص الحكم على الأمور أو تكوين رأى صحيح.

• الضعف الجنسي:

أيضا تصيب الإباحية وخصوصا الرجل بالضعف الجنسي إذا تقل قدرته على الانتصاب وتقل رغبته في ممارسة الجنس مع شخص (زوجته).

• العزلة:

تقود الإباحية إلى العزلة والوحدة للشخص وإنفصاله عن الآخرين، وهذه العزلة تزيد من الأدمان على الإباحية ثم تزداد العزلة وهكذا.

• تشوه الصورة الذاتية وتعمق الشعور بعدم الثقة بالنفس، فالشخص هو جسد فقط ليس له قيمة.

• تساهم الإباحية في تغيير أفكار الشخص وسلوكه الذى نشأ عليها فأصبح يعتاد ويقبل ما هو منافي وغير مقبول للمجتمع وقد لا يقبله فقط بل يعتقد أيضا.

• شعور المرأة بالسخط على نفسها وأنها ليست جميلة أو جذابة كما يجب.

منذ زمن ليس بعيد جداً كان المتعارف لدينا عندما نسمع كلمة إدمان هو إدمان الشخص للكحوليات أو إدمان المخدرات بمختلف انواعها كالكوكايين والهيريون والمواد المخدرة الأخرى وبعض الأدوية أيضا التي كان يتعاطها الناس ويقعوا فريسة لها تمتلك منهم وبالتالي كان المدمن في فكرنا هو مدمن هذه المواد وحتى أن ادركنا أنه قد تختلف المواد المخدرة في حدتها وفي درجة إدمانها والمدة التي يحتاجها الشخص للتخلص من تأثيرها عليه.

إلا أننا وجدنا أن الإدمان في عصرنا الحديث العصر الذى يالتعاستنا نحن جزء منه نعيش فيه واولادنا يعانون فيه، أن الإدمان إتخذ أشكالا أخرى لا تقل في صعوبتها وقوة تأثيرها عن أدمان الكوكايين والحشيش وربما تكون هذه الأنواع منتشرة سابقا ولكن لم تكن واضحة بالشكل التي هى عليه الآن مثل أدمان الإباحية (كوكايين العصر- الكوكايين البصرى).

فمثلا نرى وجود الأترنت في كل بيت وتوفر جهاز خاص لكل فرد من أفراد العائلة جعل إنتشار الإباحية أكثر سهولة وجعل الوصول اليه أسرع وأكبر بكثير من ذى قبل - لأنه في القديم القريب كان لكل بيت ربما جهاز كمبيوتر واحد يمتلكه ويستعمله كل أفراد العائلة، أما الآن فكل شخص له على الأقل جهاز واحد، خاص به بجانب سرعة الأترنت في الريف أو المدينة تجعل من كل شخص له عالمه الخاص الذى يلجأ اليه في سرية تامة للتخلص من ضغوطه مثلا في البداية، وبعد ذلك يرتبط شعور معين بالراحة أو السعادة المؤقتة لانها تغرق الدماغ بالدوبامين) بهذه المواقع الإباحية فيبدأ المخ في عمل مسارات مكافأة للشخص مما يجعله يرجع إلى نفس المواقع وأمثالها مرة أخرى - ثم يدمن عليها وبعدها لم تعد نفس الأشياء ترضيه فيحتاج الى جرعات أعلى من الإباحية والاثارة بالضبط كما يحدث مع مدمن الكوكايين والحشيش فيتبحر في البحث عن أمور أكثر أثارة من أجل الحصول على نفس المتعة وبالتالي كلما زاد تبخره في الإباحية كلما كان الشفاء منه صعبا واصبح شخصا مدمنا.

والأدمان هو إختلال في نظام المكافأة في الدماغ مهما كانت صورة التحفيز مخدرات أو كحوليات أو مواد أخرى أو مواد إباحية.

ولكن دعونا قبل أن نتناول معا تأثير الإباحية على الشخص نتحدث معا عن بعض الأسباب التي قد تؤدي إلى إدمان الإباحية:

ذكرنا في السطور السابقة أن وجود الأترنت وتوفر الأجهزة لكل فرد عامل أساسى في هذا الإدمان ولكن هل معنى هذا كل شخص لديه إترنت هو مدمن على الإباحية وهل

مجددات الشباب SIRTUINS وسر الشيخوخة المبكرة AGES!

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

خاص لجريدة كاريزما

www.eat4healthy.com

الحيواني بالأمراض خصوصاً عندما تكون لحوم مصنعة كما أشارت هيئة البحوث للسرطان العالمية IARC وهي تحت إشراف هيئة الصحة العالمية WHO في عام 2015 بأن اللحوم المصنعة مسرطنة من الدرجة الأولى! واللحوم عموماً حتى غير المصنعة منها قد تلعب دوراً ثانوياً في زيادة نسبة السرطان وهذا قد يكون نتيجة زيادة هرمون IGF-1 الذي ينتجه الكبد ونتيجة كثرة البروتينات الحيوانية والألبان والحليب والفراخ والأسماك عموماً في الأكل! و من أهمها سرطان القولون على سبيل المثال!

ولكن ماذا تفعل عزيزي القارئ إن كانت هذه هي المأكولات التي يجبها أكثر من 7,000,000,000 بني آدم على الأرض من حوالي مجمل 8,000,000,000 بني آدم؟ في رأيي وبعد قراءة آلاف الأبحاث والكتب في مجال التغذية والتخصيص الصحي أن الإنسان قد يتمتع بصحة وافرة عندما يأكل أكثر من 80% من الأكل من الخضروات وبقول وفواكه وحبوب كاملة وبذور صحية والمكسرات الخام أو المحمص والزيتون الصحية كزيت الزيتون ودون زيوت غير صحية أو مهدرجة والـ 20% المتبقية تمثل اللحوم المطهية بطرق صحية مع الإضافات الصحية من الخل والبهارات والليمون وعصير الطماطم مما يؤدي إلى تقليل نسبة المعجزات في هذه المأكولات مما يعزز من وظيفة بروتينات مجددات الشباب مما يؤخر ويمنع ويحول دون الشيخوخة المبكرة، وأسهل طريقة لحدوث هذا تخصيص يوميين بالأسبوع لإضافة اللحوم إلى الأكل وأن يكون التركيز في الأكل على الأكل النباتي حيث يتمتع هذا بأكثر وأروع أنواع مضادات التهابات ومضادات السرطان!

والألياف وهذه الأخيرة تساعد على صحة الجهاز الهضمي الهائل المدعو المايكرو بيوم والذي تتخطى عدد خلاياه المنة تريليون خلية المقام وهما متوفرين فقط في الأكل النباتي من خضروات وبقول وحبوب كاملة ومكسرات حيث لا تحتوي اللحوم والألبان ولا الفراخ ولا الأسماك على أي نوع من أنواع الألياف، ولهذا سميت بالألياف النباتية وهي كربوهيدرات ومنها غير ذائب وهو يساعد على زيادة حجم البراز مما يؤدي إلى الشبع وبالتالي التخصيص وصحة الأمعاء والجهاز الهضمي عموماً ومنها الذائبة وهي غذاء مباشر للبكتيريا وتؤدي هذه إلى أجود أنواع البكتيريا النافعة في الأمعاء ومنع كثرة البكتيريا الضارة في الأمعاء، مما يؤدي إلى انتظام لا مثيل له في الجهاز الهضمي ومنع القولون العصبي وتقرحات القولون وأمراض الجهاز الهضمي عموماً وأيضاً يساعد على مثالية عملية الهضم والامتصاص وإبطاء بل منع عملية الشيخوخة المبكرة!

د. باسم أيوب

محامي الأكل النباتي المحكوم عليه ظلماً بتهمة قلة البروتينات.

أو قل مما يؤدي إلى الآلاف من المعجزات في كل وجبة مما قد يصل إلى عشرات الآلاف يومياً من المعجزات في حين كلما زادت الخضروات والبقول والفواكه والحبوب الكاملة بطريقة طهي بطيئة وصحية غير جافة، مع إضافة الليمون الذي يحتوي على فيتامين سي أو الخل والكرم والأوريغانو وعصير الطماطم حيث كل من هذه الإضافات يقلل من تأثير طريقة الطهي على زيادة المعجزات في الأكل بنسبة قد تصل إلى تقليل إلى حد 50%، حتى لو كنا نتكلم عن طهي اللحوم فاستعمال الخل أو الليمون أو هذه الأنواع من البهارات بمختلف أنواعها بالذات الكرم والزعر والفلل الأسود والكمون وعصير الطماطم، يؤدي إلى تقليل مدمرات الجسم التي تدعى المعجزات AGES!

وهذه دعوة مني في هذه المقالة للإكثار من السلطات الخضراء بالخل والثوم والطماطم والبهارات بمختلف أنواعها ولا مانع من إضافة القليل من الفواكه التي تناسب نوع السلطات حيث تحتوي هذه الوجبة من السلطة مع إضافة بعض البقول أو الكنوا على القليل جداً من المعجزات وتحتوي على الكثير جداً من مضادات الأكسدة مضادات التهابات ومضادة السرطانات ومضادات حيوية طبيعية وبالتالي مضادات المعجزات وتعمل هذه معاً يد في يد على تعزيز وظائف مجددات الشباب، حيث تعمل في أبهى صورها لتتحافظ على شباب الخلايا!

وقد أشارت بعض الأبحاث إلى دور "الحركة بركة" في حياتنا حيث وجد أن الكثير من مصابي مرض السكري النوع الثاني ومقاومة الأنسولين وتصلب الشرايين لما تحتويه اجسامهم من كميات مهولة من المعجزات في الدم والخلايا بسبب عدم الحركة والذي يعمل على زيادة المعجزات واضعاف وظيفة صيانة بروتينات السرتوينات مما يؤدي إلى التهابات مزمنة وسرطانات وأمراض مبكرة نتيجة للشيخوخة خلوية مبكرة! وأشارت الأبحاث إلى فوائد الصيام بالماء لتقليل المعجزات وزيادة السرتوينات!

وهذه هي الخلاصة زيادة الأكل النباتي الذي يحتوي على أقل الكميات الممكنة من المعجزات الشريرة Evil AGES ويحتوي على أكثر كميات ممكنة من مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن دون الثمن الباهظ وتكلفة لا داعي لها من كثرة المعجزات التي تؤدي الجسم، ولا أقصد منع اللحوم تماماً، رغم الإشارة لبعض الأبحاث أنه عند منع اللحوم تماماً ومنع الأكل الحيواني تماماً، وهو الحياة النباتية التي يعيشها أقل من 1% على كوكب الأرض من البني آدمين! قد يؤدي هذا إلى زيادة العمر حوالي 7 سنوات كما أشار الكاتب الشهير د. كولن كامبل Dr. Collin Camp- bell في أشهر أبحاث التغذية في القرن العشرين المدعو البحث الصيني The China Cornell Oxford study حيث أشارت هذه الأبحاث لارتباط كثرة الأكل

المهمة جداً والتي لها علاقة بصيانة الخلايا و تأخير الشيخوخة المبكرة للخلايا وبالتالي للجسم كله!

وبكل بساطة طريقة الطهي ونوع الأكل قد تكون من أهم العوامل التي تتحكم في كفاءة صيانة هذه البروتينات للأحماض الأمينية في الجسم البشري، وقد أشارت بعض الأبحاث في هذه المجالات إلى أن معدل عدد هذه المعجزات يومياً للفرد في مدينة مثل مدينة نيويورك يصل إلى 15,000 Kunits.

ولكن السؤال هل طريقة طهي الأكل أهم... أم نوع الأكل؟! والإجابة بكل بساطة نوع الأكل، فعند شوي البطاطا الحلوة في الفرن مثلاً قد ينجم عن هذا أقل من 100 كيلو وحدة من تلك المعجزات الغير مرغوب فيها، بينما شوي قطعة لحم أو ستيك في نفس الفرن لنفس الوقت قد ينجم عنه من 5000 إلى 10,000 كيلو وحدة من تلك المعجزات وهذه تؤدي إلى زيادة الالتهابات في الجسم، مقاومة الأنسولين، تصلب الشرايين، أخطاء الخلايا مما يؤدي إلى سرطانات، شيخوخة مبكرة، تجاعيد الجلد مبكراً، الزهايمر مبكراً، مرض السكر النوع الثاني، أمراض القلب والأزمات القلبية والسكتات الدماغية المبكرة والكثير من الأمراض الأخرى التي تنجم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة عن الشيخوخة المبكرة للخلايا

ولكن من أشهر الطرق التي تؤدي إلى شيخوخة مبكرة بسبب هذه المعجزات التي تصل إلى عشرات بل مئات الأضعاف في أيامنا هذه بسبب التركيز على أكل اللحوم معظم الوقت والقليل من الخضروات والبقول والفواكه، فعلى سبيل المثال هذه النوعية من المأكولات حتى لو تم طهيها بالشوي مثلاً وهي طريقة طهي غير صحية ستحتوي على القليل جداً من هذه المعجزات مقارنة باللحوم المشوية، نتكلم عن عشرات بالكثير مئات حتى مع الطهي ولكن عندما نتحدث عن فراخ ولحوم نتحدث عن الآلاف من هذه المعجزات (من العجيب أن لحم الضأن من أقل اللحوم التي تحتوي على المعجزات)

من أشهر طرق التأثير السلبي على مجددات الشباب السرتوينات SIRTUINS وهي 7 بروتينات داخل خلايانا ثلاثة منها داخل الميتوكوندريا وثلاثة داخل النواة وأخر واحدة داخل الخلية نفسها وخارج الميتوكوندريا والنواة! حيث كثرة هذه المعجزات تؤدي بطريقة مباشرة إلى ضعف أداء بروتينات مجددات الشباب مما يؤدي إلى شيخوخة مبكرة في الخلايا!

ما هي أفضل المأكولات للحفاظ على وظائف مجددات الشباب وتعزيزها إلى أقصى الدرجات؟

أشارت الأبحاث أن اللحوم المصنعة السوسيس والهوت دوج والهام والبرجر وهذه الأنواع من اللحوم والتي تحتاج إلى طرق طهي عادة شوي

هل سألت نفسك في مرة ليه فيه ناس بتعجز بسرعة وناس بتعيش وتفضل شباب طول العمر؟!

إيه السر...؟

هل تعلم عزيزي القارئ أن جسم الإنسان قد يحتوي على عشرات التريلونات من الخلايا البشرية وكل منها أعقد من مدينة القاهرة في عز "الضهرية" وسط الزحمة؟! وهذا ما أشار إليه العلماء عند النظر والفحص الميكروسكوبي الإلكتروني الوظيفي!

سلط العلم حديثاً في غضون القرون الثلاثة الماضية ضوءاً على بروتينات مذهلة حديثة اسمها سيرتوينات SIRTUINS ويختلف عدد أنواعها في الكائنات ولكن في البني آدم عددها 7، وتختص هذه السرتوينات العجيبة الوظيفة بصيانة الجسم، ولو تخيلت عزيزي أن جسم الإنسان مكتب مليء بالموظفين بمختلف التخصصات، فمن الممكن وصف وظيفة السرتوينات بقسم الصيانة والتنظيف Housekeeping!

ودون تعقيد علمي لا داعي له، السرتوينات على علاقة وطيدة بالأحماض الأمينية DNA وطريقة لفها حول بكرة SPOOL من الهستونات Histones، وعلى حسب الاحتياج تساعد على التحكم في لف أو فك خيط الأحماض الأمينية حول هذه البكرة، وهذا له علاقة وطيدة بالمؤثرات الخارجية ومنها المعجزات AGEs، مثل مواد بروتينية دهنية اسمها الـ AGEs Advanced Glycation End Products وهو اسم اختاره الباحثون بعقريّة يحسدوا عليها! حيث ربطوا تأثير هذه المواد بمعنى الاسم "العمر AGEs"، هذه الـ AGEs التي ساسمها أنا هنا للتبسيط "المعجزات" يعني حاجات بتكبرنا سنا بسرعة أعلى، وهذه عبارة عن مواد دهنية بروتينية تم "تسكرها" بالسكر في الجسم في عملية اسمها التسكر GLYCATION، من الأخر عملية تنتج على أية حال طالما نعيش ونأكل نتيجة الأيض والحرق حتى في أفضل وأكمل طرق أسلوب الحياة، لأن الإنسان مانت كده كده! ولكن لو زادت عن حدها الطبيعي نتيجة سوء نوع الأكل مثلاً، أو حرقه أو بسبب نوعه "حيواني" وتعرضه لطريقة طهي حارقه جافه قد تتضاعف هذه "المعجزات" AGEs إلى 100 ضعف، مما يؤدي إلى هرولة وإسراع قطار عمر الخلايا والنتيجة شيخوخة خلوية مبكرة جداً كما لو كان شكل الإنسان 80 وهو يناهز عمر الستين، وكلما زادت المأكولات الحيوانية من اللحوم والدواجن والألبان مشبعة الدهون وزادت درجة حرارتها من قلي وشوي (Roasting, grilling & broiling) وحرق وتسخين سريع إلى درجات عالية جداً في وقت قليل جداً، كلما أدى هذا إلى زيادة رهيبية، اضعاف مضاعفة، عشرات المئات من المعجزات AGEs وهذه من شأنها أن تقلل من كفاءة السرتوينات في وظيفتها سابقة الذكر



50 يوماً

من الأطعمة تكافح السرطان.. تعرّف عليها

لأنه غني بالمواد المضادة للأكسدة يساعد الخل في القضاء على الجذور الحرة وهي ذرات تلعب دوراً في التفاعلات الكيميائية والعمليات الحيوية في جسم الإنسان وتؤدي كثرتها إلى الإصابة بالسرطان وبعض الأمراض المزمنة.

39- الفواكه المجففة:

تحتوي أيضاً على مضادات للأكسدة وتقاوم الجذور الحرة وبالتالي تمنع حدوث الإصابة بالسرطان.

40- الذرة:

تحتوي الذرة على مادة كيميائية تسمى "بيتا كريتوزانتين" والتي تمنع تطور الخلايا السرطانية في الرئتين.

41- حليب اللوز:

تناول حليب اللوز بانتظام يقلل من مخاطر الإصابة بسرطان القولون، حيث إنه غني بالألياف القابلة للذوبان.

42- الجوز:

لاحتوائه على كمية وفيرة من فيتامين E المسؤول عن تعزيز جهاز المناعة، يساعد الجوز في منع بعض أنواع السرطان.

43- زيت الزيتون:

لاحتوائه على مركب هيدروكسيستيرول المضاد للأكسدة، يعد زيت الزيتون أفضل علاج لسرطان الثدي.

44- الشعير:

يحتوي الشعير على إنزيم "سوبرأوكسيد" والذي يساعد على هدم الجذور الحرة في الجسم، وبالتالي منع نمو الأورام السرطانية.

45- الأعشاب البحرية:

تحتوي الأعشاب البحرية على مركب "الفوكويدان" والمسؤول عن بناء نظام المناعة بالجسم، مما يجعلها فعالة في مكافحة السرطان.

46- جذور الهندباء:

تعمل جذور الهندباء على التنظيم الانتقائي للخلايا، ما يعد نوعاً من مراقبة الخلايا السرطانية، يؤدي إلى تدميرها لاحقاً.

47- الحنطة السوداء:

تتميز بذور الحنطة بخصائصها المضادة للسرطان، لذا فهي تمنع الإصابة بأنواع عديدة من هذا المرض الخبيث.

48- البرسيم:

بالإضافة إلى أن نبات البرسيم غني بالكثير من المعادن مثل النحاس، الحديد، المغنيسيوم، فإنه أيضاً يساعد في محاربة الخلايا السرطانية وأحد من نموها.

49- الجزر الأبيض:

يحتوي الجزر الأبيض على العديد من المغذيات النباتية التي تساعد في منع أنواع معينة من السرطان.

50- اليوسفي:

تحتوي قشور اليوسفي على بعض مركبات الفلافونويد والتي تساعد في التخلص من الخلايا السرطانية بالمخ...

تحتوي البراعم على بعض العناصر المضادة للسرطان والتي تساعد في القضاء عليه كما تساعد الجسم في التخلص من الخلايا السرطانية.

26- السبانخ:

السبانخ تعد مصدراً غنياً بالألياف، الفيتامينات، المعادن ومضادات الأكسدة التي تساعد الجسم على مقاومة السرطان.

27- أوراق نبات الخردل:

تحتوي تلك الأوراق على نسبة عالية من المواد المضادة للأكسدة والتي تكافح سرطان المبيض على وجه الخصوص.

28- الزهور الصالحة للأكل:

تعتبر الزهور الصالحة للأكل مصدراً غنياً بالمواد المضادة للأكسدة، المغذيات النباتية والفلافونويد التي تخفف من خطر الإصابة بالسرطان.

29- الإنجيل:

وفق الدراسات، يتميز الزنجبيل بنفس قدرة العلاج الكيميائي في السيطرة على السرطان، حيث يساعد في كبح نمو الخلايا السرطانية، خاصة في المبيض.

30- الخردل:

يحتوي الخردل على بعض العناصر الغذائية التي تساعد في تجنب الإصابة بالسرطان المعوي، كما أنه يبطئ نمو الخلايا السرطانية بشكل عام.

31- أوراق الكاري:

تعتبر أوراق الكاري علاجاً مضاداً للأورام السرطانية، كما تساعد في منع تكرار الإصابة بالسرطان.

32- الفلفل الحار:

يحتوي الفلفل الحار على مركب الكابسيسين القاتل للخلايا السرطانية.

33- اللحوم:

باعتبارها مصدراً جيداً للبروتين والحديد، تساعد اللحوم مثل الدجاج، الديك الرومي ولحم البقر الطبيعي الغير مخلوط بكيماويات في محاربة السرطان.

34- البيض:

يحتوي البيض على بروتينات تقاوم الإصابة بسرطان الرئة

35- القهوة:

القهوة تساعد بشكل كبير الأشخاص الذين يخضعون للعلاج الكيميائي، لذا ينصح بتناولها أثناء تلك الجلسات، بعد استشارة الطبيب، للتخفيف من الآثار السلبية لهذا النوع من العلاج.

36- خميرة الخبز:

تساعد الخميرة المستخدمة في إعداد الخبز والمعجنات وغيرها، في علاج سرطان الرئة، كما أنها تمنع نمو الخلايا السرطانية بشكل عام.

37- ستيفيا (بدل للسكر):

يحتوي بديل السكر ستيفيا العشبي على كمية كبيرة من المواد المضادة للأكسدة والتي تكافح الإصابة بالسرطان.

38- الفيل:

"عامل نخر الورم ألفا"، ويعمل هذا البروتين على تفتيت الخلايا السرطانية والخلايا غير الطبيعية الأخرى بالجسم.

11- التين المجفف:

يعتبر التين المجفف مصدراً غنياً بالألياف، ما يقلل فرص تعرض من يتناوله بانتظام للإصابة بالسرطان.

12- الأفوكادو:

بسبب خصائصه المكافحة للسرطان واحتوائه على دهون "أوفوكاتين B"، فإن فاكهة الأفوكادو تعتبر من أفضل الأطعمة التي تمنع نمو الخلايا السرطانية.

13- المشمش:

يحتوي المشمش على فيتامين B17 والمعروف بقدرته على مقاومة ومنع السرطان.

14- الفاصوليا الخضراء:

الألياف الموجودة في الفاصوليا الخضراء تساعد على مكافحة السرطان.

15- القرنبيط (البروكلي):

يحتوي القرنبيط على مادة السولفورافان المانعة لحدوث السرطان.

16- البصل:

يحتوي البصل على مركبات كيميائية طبيعية تمنع نمو الخلايا السرطانية في أجزاء معينة من الجسم، كالرئتين، الثدي، المريء والقولون.

17- البندورة (الطماطم):

تحتوي على كميات كبيرة من المواد المضادة للأكسدة والتي تساعد في علاج سرطان المبيض.

18- الكرفس:

يحتوي الكرفس على مواد كيميائية نباتية طبيعية تساعد في مكافحة السرطان.

19- الثوم:

خصائصه المضادة للجراثيم والالتهابات، تمنح الثوم القدرة على منع تكون الخلايا السرطانية.

20- الخيار:

لأنه غني بالألياف ومضادات الأكسدة، يساعد الخيار في علاج سرطان القولون.

21- البروكلي:

يحتوي البروكلي على مادة تسمى ثيوسيانات وهي مادة تعمل على تنشيط جينات معينة في الجسم تساعد في مكافحة السرطان.

22- البازلاء:

تعتبر من الخضراوات الفعالة جداً في علاج سرطان الخنجر، هذا بالإضافة إلى أنها مصدر غني بالبروتينات.

23- الفطر:

يحتوي الفطر على مواد طبيعية مضادة لتكون الخلايا السرطانية، هذا فضلاً عن أنه يحسن مناعة الجسم.

24- الملفوف:

خصائصه المضادة للسرطان واحتواؤه على مواد كيميائية نباتية طبيعية تعزز الجهاز المناعي، يجعل من الملفوف إحدى الخضراوات الفعالة في محاربة السرطان.

25- البراعم:

لندن- أثبتت الأبحاث حول العالم أن معظم حالات الوفاة بالسرطان سببها النظام الغذائي غير السليم الذي يتضمن أنواعاً من الأطعمة تعمل على تكاثر الخلايا السرطانية، دون الاهتمام بالأطعمة التي يمكنها أن توقف نمو تلك الخلايا في جسم الإنسان، وتقلل من حجم الورم الخبيث في حالة الإصابة به. ويتميز النظام الغذائي الصحي الغني بالمواد المضادة للأكسدة مع تجنب الأطعمة المصنعة، بقدرته على تعزيز مناعة الجسم ومقاومة الكثير من الأمراض، من بينها كل أنواع السرطانات.

واليك فيما يلي قائمة تشمل 50 نوعاً من الأطعمة المدهشة التي يمكن أن تساعد في مكافحة الإصابة بمرض السرطان، حسب ما جاء في موقع "بولد سكاى" المعني بالصحة:

1- التفاح:

يحتوي التفاح على مضادات للأكسدة تساعد على مكافحة الخلايا السرطانية، وينصح بتناوله دون تقشير لضمان الحصول على الاستفادة القصوى منه.

2- الجوز:

يساعد الجوز في منع الإصابة بالسرطان بفضل احتوائه على فيتامين A ومادة الكاروتين المضادة للأكسدة.

3- زيت جوز الهند:

تساعد الدهون المشبعة الموجودة في زيت جوز الهند على تخلص الجسم من المواد الكيميائية المسببة للسرطان.

4- الليمون:

لاحتوائه على مركب الليمونين الكيميائي، فإن الليمون يعد من أفضل الأطعمة التي تكافح الإصابة بمرض السرطان.

5- الأناناس:

إنزيم البروميلين الموجود في الأناناس يعمل على الحد من نمو الخلايا السرطانية.

6- الكرفس:

خصائصها المضادة للالتهاب ومنع تكون الأورام تجعل من الكرفس أفضل وقاية من السرطان وأفضل علاج لسرطان عنق الرحم.

7- الشمندر (البطاطس):

يعتقد الباحثون أن الشمندر يتميز بقدرة خارقة على محاربة السرطان ومنع الإصابة به أيضاً، وذلك لأنه يعزز إنتاج أكسيد النترية في الجسم والذي يعمل على تعزيز الدورة الدموية للجسم.

8- البطيخ:

لأنه يحتوي على كمية وفيرة من مادة الليكوبين المضادة للأكسدة، فإن البطيخ يعزز الوقاية من السرطان.

9- الطماطم:

كما تلعب مادة الريسفيراترول المضادة للأكسدة والموجودة في العنب دوراً رئيسياً في الوقاية من السرطان.

10- المسول:

خلصت دراسة بحثية إلى أن البقع البنية الموجودة على قشور الموز تنتج بروتيناً يسمى



LOGOS TV

أن نحضر كل إنسان كاملاً في المسيح يسوع (كو 1: ٢٨)

مبنى جديد لقناة لوجوس

لا تتوفر لقناة لوجوس تي في مكان خاص بها لتسجيل وبث برامجها حتى الآن
ولكن نشكر الله الذي أراد أن يكون لنا مبنى خاص لأنشطة القناة المختلفة
ونحن في إحتياج لمبلغ 380 ألف دولار في خلال شهرين لنستطيع إستلام المبنى الجديد
ونهييب بجميع الأحباء ومشاهدي لوجوس تي في

بالتبرع بما يضعه الرب على قلبك لتكون شريكاً لخدمة لوجوس تي في الكرازية والتبشيرية في كل المسكونه
والرب يعوضكم مئات أضعاف تقديمتكم هنا على الأرض واليراث الأبدى في ملكوت السموات
يمكنكم التبرع على



Donate
Now

www.logoschannel.com



اشترك معنا شهرياً
Monthly Subscription

شهرياً USD \$ تبرع:

Subscribe



All donations are tax deductible in USA



الآن مباشرة
Online Now

مرة واحدة USD \$ تبرع:

Donate



All donations are tax deductible in USA



عن طريق التليفون
By Phone

من مصر: 01276960167
North America: (818) 342-3388



عن طريق شيك
Sending Checks

ارسل تبرعك بشيك الى Logos TV
P.O. Box 8266 Northridge, CA 91327



التبرع عبر التمويل البنكي
Donate by Bank Transfer

Bank of America
Routing number: 122000661
Account number: 325063967360



التبرع عن طريق Zelle
Donate using Zelle

arabic@logoschannel.com

Logos TV is a tax exempt charitable organization qualified under Section 501 (c) (3) of the Internal Revenue Code. Donations are tax-deductible as allowed by law.

Logos TV

Watch online: www.logoschannel.com
Available on all IPTV platforms and Sling TV
Apple Store: Logos-TV
Apple TV: Logos TV Live
Roku: Logos-TV

Satellites:

USA and Canada: Galaxy19 12177 V
Egypt and Middle East: Nilesat 11096 H



<http://youtube.com/arabiclogostv>



<http://facebook.com/logostv1>

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 S Juniper Street 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

نتكلم العربية

iCareRx
PHARMACY

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

We speak Spanish

نوصيل كافة الادوية الي اماكن ثوا 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

360 Adult Day care

Address: 1800 N Bush Street suit 100, Santa Ana, Ca 92706

لمزيد من الإستعلامات إتصل الآن
Reda Beshai 714-504-7332



نقوم باستقبالكم مجاناً
من ليس له وسيلة للإنتقال سوف نعد له الوسيلة مجاناً
المكان معد لراحتك، به جميع الإحتياجات الطبية
العلاج الطبيعي تحت إشراف إناس متخصصين
وكذلك كل خدمات التسلية ووجبات الطعام
جميع الخدمات المقدمة مجاناً

جميع خدماتنا مجاناً
نقبل الـ Medi-cal

رجاء الإسراع بملئ الطلب
لأن العدد محدود جداً

Call to schedule a tour
657-231-9059
Professional Services

Nursing Services
Hot Meals Offered Daily
Transportation Offered
We Accept Medi-cal
PROMOTE THE WELL-BEING OF YOUR LOVED

Offering:
Mental Support
Exercise Programs
Physical & Speech Therapy
Social Activities
Arts & Crafts, Movies, & More!



Charismaa Newspaper

للتميز عنوان
كاريزما

