

Charismaa
Newspaper

كاريزما

الخميس (31-1) أغسطس 2024 العدد 78 - السنة السابعة

الهدف بين يديك Thursday - (August 1 - 31) - 2024 - Volume No. 7 - Issue No. 78

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

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

Editor-in-chief

Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير

وائل لطف الله

www.charismadaily.com



بحرور 72 عاماً عليها إحتفلت القنصلية المصرية العامة بلوس أنجلوس بثورة 23 يوليو.. ثورة غيرت التاريخ



محمد صبحي...

لهذا أسميه: "المايسترو"

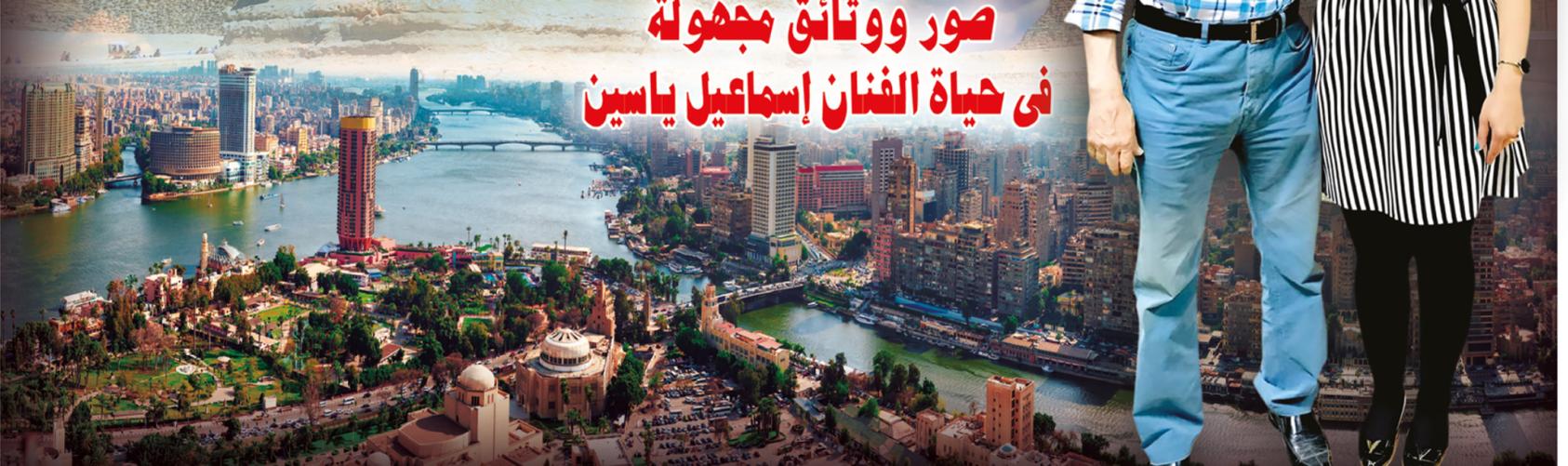
لـ فاطمة ناعوت خاص لكاريزما

العناد.. سمة أم تصرف!!

الجوع وفوائده

صور ووثائق مجهولة

في حياة الفنان إسماعيل ياسين



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

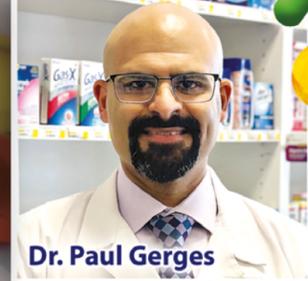
Chatsworth

9917 Topanga Canyon Blvd Chatsworth, CA 91311

Ph: (818) 960-4521



Dr. Beshoy Gerdes



Dr. Paul Gerdes

- 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



Gihan Thomas

الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

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

Email. gihanthomaslaw@yahoo.com

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

www.gihanthomaslaw.com

موقع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

www.charismadaily.com

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

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر ورئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والإقتصادي

د. م. جون بندي

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيفين لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

جاسمين فايق

رياضة

كابتن / مجدى سعد

كابتن / هانى أيوب

فنون وديكور

سامر رياضى

نيرمين مورييس

نيفين مفرج

منال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - ماريانا - ماجى

أبو العنين - يوسف - مجدى

كل كاتب مسؤول عن كتاباته



انتقادات حادة لعروض افتتاح أولمبياد باريس 2024

النطاق من قبل الكنيسة الأرثوذكسية والكاثوليكية والمؤسسات والجماعات المسيحية.

حول اعتذار لجنة أولمبياد باريس:

بعد حذف افتتاحية باريس.. تعليق رسمي من اللجنة الأولمبية على "العشاء الأخير"

تقدمت اللجنة المنظمة لدورة الألعاب الأولمبية (باريس 2024)، باعتذار للمسيحية، عقب الهجوم الكبير الذي شهدته حفل الافتتاح، بعد استعراض لوحة العشاء الأخير للفنان الإيطالي ليوناردو دافنشي.

وقررت اللجنة الأولمبية، مسح الفيديو الخاص بحفل افتتاح أولمبياد باريس 2024، بعد تجسيد لوحة العشاء الأخير، من قبل فنانين متحولين جنسياً، كما ظهر المغني فيليب كاترين الذي ظهر عارياً ليحسد الإله ديونيسوس، وهو إله النبيذ اليوناني.

وقالت أن ديكامب، المتحدث باسم (باريس 2024)، في مؤتمر صحفي، إنه لم تكن هناك نية أبداً لإظهار عدم الاحترام لأي مجموعة دينية، ولكن حفل الافتتاح كان يهدف إلى الاحتفال بالتسامح المجتمعي، مضيفة "نعتقد أن طموحنا قد تحقق، ولكن إذا شعر الناس بأي إساءة فنحن أسفون".

تقام منافسات دورة الألعاب الأولمبية (باريس 2024)، حتى الحادي عشر من شهر أغسطس الحالي، فيما قررت الدولة الفرنسية تنظيم حفل غير مسبوق لتقديم الأولمبياد عبر قوارب تحمل الوفود الرياضية المشاركة من كافة أنحاء العالم عبر نهر السين.

التف الملايين من عشاق الرياضة حول العالم أمام شاشات التلفاز وعلى منصات التواصل الاجتماعي لتابعة حفل افتتاح أولمبياد باريس 2024، أملاً في مشاهدة عروض فنية واستعراضية وتاريخية تجسد الميثاق الأولمبي الذي يدعو إلى التميز والصداقة والاحترام، إلا أن ما قدمته باريس في الحفل الذي وصفه "بأسوأ افتتاح"، أحدث صدمة عالمية عنيفة لن تمحى من سجلات التاريخ.

حفل الافتتاح الذي نُظِم لأول مرة خارج الملاعب، فوق مياه نهر السين، خصصت فيه فقرات رئيسية اعتبرت مسيئة للأديان وتروّج لكل أنواع المثلية والشذوذ الجنسي، لتضاف هذه الحروقات إلى سلسلة واسعة من الانتقادات التي طالت الحدث العالمي ومنها قلة الطعام المخصص للرياضيين في القرية الأولمبية، ما دفع بعضهم إلى الخروج من القرية والسكن في أماكن بديلة، إضافة إلى فوضى في وسائل النقل والمواصلات.

بعد العرض ببضعة ساعات أعلن مجلس كنائس الشرق الأوسط ومعظم كنائس العالم عن استيائهم واعتراضهم في صدور عدد من البيانات حول ما جرى في افتتاح الألعاب الأولمبية في فرنسا، أنه "بكتير من الاستغراب والاستهجان، شاهدنا ما جرى خلال حفل افتتاح الألعاب الأولمبية في فرنسا، ثم بعد ذلك اعتذر منظمو دورة الألعاب الأولمبية في باريس عما وصفه بعض النقاد بالمحاكاة الساخرة لـ"العشاء الأخير" خلال حفل الافتتاح الذي أقيم يوم الجمعة 26 يوليو 2024، وظهر في المشهد فنانون وراقصون وتعرض لانتقادات واسعة

الإتحاد العام للمصريين بالخارج
بالولايات المتحدة الأمريكية



General Union of
Egyptians Abroad - USA

لزيارة موقعنا للتواصل والإشتراك
في العضوية وصفحات الـ Social Media



www.egyptiansunited.org



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



MASHNEY
LAW OFFICES

The Law Firm to Trust

Protecting You & Your Family Since 1992

المحامى سامى المشنى



- 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

بمرور 72 عاماً عليها احتفلت القنصلية المصرية العامة بلوس أنجلوس بثورة 23 يوليو المجيدة، ثورة غيرت التاريخ

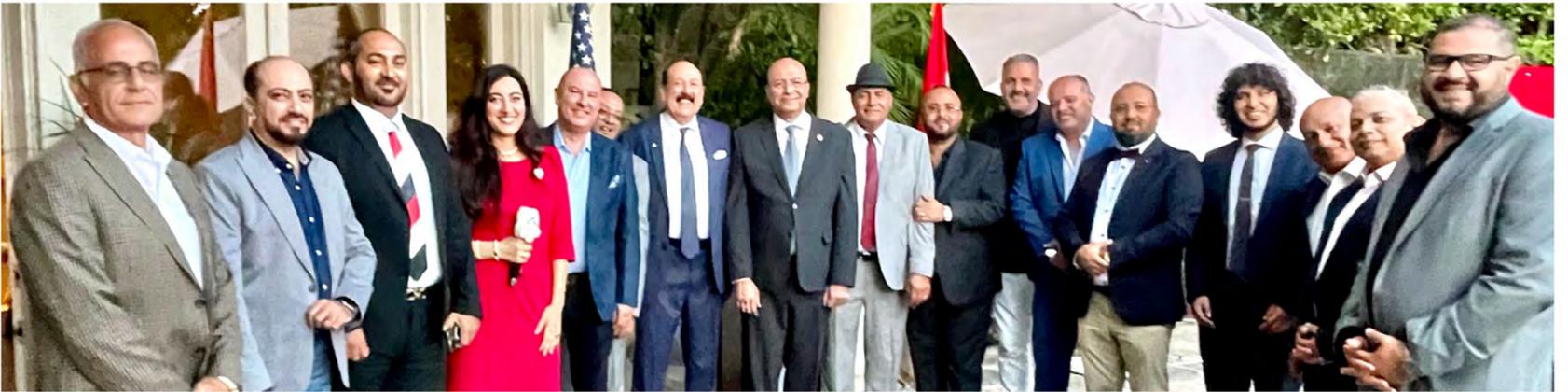


وإستقلال مصر. كانت الإحتفالية فرصة لتجديد الروابط بين المصريين في الخارج ووطنهم الأم مصر، والتأكيد على أهمية الوحدة الوطنية والعمل المشترك لتحقيق مستقبل أفضل لمصر، وتضمن الحفل عدد من الفقرات الفنية بقيادة الموسيقار عادل إسكندر ومعه سارة بنز لتقديم السلام الجمهوري المصري بصوتها الصاعد.. أختتم الحفل بتبادل الكلمات الودية والتقاط الصور التذكارية، في جو من الود والمحبة. تصوير: عنتر براح

علي، شهادات تقديرية من قيادات ولاية كاليفورنيا وغيرها، ومنهم السيدة Lourdes Saab مديرة المراسم بالمدينة، Ali Sajjad Taj عمدة مدينة ارتيسيا، وWa-jenda Chambeshi مدير العلاقات الدولية بمكتب عمدة لوس أنجلوس. وكان من بين الحضور عدد من سفراء البلاد ومنهم الكويت، والعراق، وبلجيكا، اندونيسيا، وتايلاند، ونائب السفير القطري، قنصل علم تركيا، والسنغال... وغيرهم. خلال الاحتفالية، ألقى سعادة السفير المصري كلمة رحب فيها بالضيوف الكرام، وأشار فيها إلى أهمية الثورة في تحقيق حرية

الأنبا سارايون مطران الكنيسة القبطية الأرثوذكسية في لوس أنجلوس وجنوب كاليفورنيا وهاواي، وممثل القيادات الدينية والكنسية الكاثوليكية والإنجيلية بالساحل الغربي، وأيضاً رئيس الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا رجل الأعمال السيد/ رأفت صليب والنائب المهندس/ هشام ستينه ومجموعة من الأعضاء ومؤسس اللجان التأسيسية بالاتحاد، ورئيسة هيئة الصليب الأحمر، و مندوب من بوليس مطار لوس أنجلوس، ومندوب من مكتب عمدة لوس أنجلوس. تسلم سعادة السفير المصري الدكتور حسام الدين

بدعوه كريمة من سعادة السفير المصري الدكتور حسام الدين علي قنصل مصر العام بلوس أنجلوس وولايات الساحل الغربي والسيدة حرمه لعدد كبير من الجالية المصرية والعربية والأجنبية في كاليفورنيا بإحتفالية مميزة بمناسبة الذكرى السنوية الـ 72 لثورة 23 يوليو 1952، والتي كانت نقطة تحول كبيرة في تاريخ مصر الحديث. حضر الحفل العديد من الشخصيات الهامة من مختلف الأوساط، بما في ذلك الدبلوماسيين، والمثقفين، والإعلاميين، ورجال الأعمال، والإقتصاديين، وأعضاء الجالية المصرية في أمريكا بمختلف طوائفهم وإتجاهاتهم، وبحضور





الإتحاد العام للمصريين في الخارج يجمع أعضاء Zoom ووضع أجندة عمل للمرحلة القادمة مع قيادات مصرية عالمية للتنسيق والتشاور

الإنجازات التي تمت بالفعل خلال السنتين والنصف الماضيين منذ تأسيس الإتحاد، وما سيتم إنجازه في الفتره القادمة لتفعيل إنجازات أكبر وأشمل بجميع الولايات المتحدة الأمريكية، والعزم على إضافة لجنة فنية جديدة لايمان الإتحاد بأن الفنون هي لغه عالمية والقوة الناعمة للبلاد، بالإضافة الى اللجان المتواجده حاليا وهي: لجنة الإعلام والثقافة - لجنة العلاقات العامة والتواصل - لجنة العلماء والبحث العلمي - لجنة الأطباء - اللجنة الوطنية والعلاقات الخارجية - لجنة الاستثمار والتنمية الاقتصادية - لجنة الرياضة وشباب الجيل الثاني - لجنة السياحة - اللجنة القانونية، وهذا لضمان تنظيم وتنسيق جيد في المستقبل:

الأجندة الرئيسية المتفق عليها في Zoom:

تعزيز وتعميق التواصل مع السادة السفراء والقنصليات الخمسة المتواجدة بالولايات المتحدة الأمريكية لحل مشاكل الجالية بعد ضم وزارة الهجرة إلى وزارة الخارجية، كيفية التواصل بشكل أكبر وأسرع مع أبناء الجالية المصرية، ومساعدة أبناء الجالية المصرية والعربية للاستثمار والسياحة في مصر.

وبهذه المجموعة المنتقاه من النماذج المصرية في الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا تصبح قادرين على التواصل بيننا كجالية والتطوير وتزليل وحل جميع العقبات والمشاكل لدي الجالية المصرية لنصبح لنا كلمة مؤثرة في المجتمع الأمريكي المقيمين فيه.



للجنة الإعلامية والتائب الإعلامي والصحفي وانل لطف الله وأيضاً مهندس الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات السيد/ هشام جابر خبير الـ IT، والسيد/ وسام عطا خبير الجمارك بالمطار، والإعلامية ميرا فيكتور منسق لجنة الإعلام بالاتحاد، والدكتور باسم ايوب من North Carolina والدكتور أشرف الأنصاري من لجنة العلماء من فلوريدا، والكابتن إيهاب زنجار رئيس لجنة الرياضة، والدكتور ممدوح وليم بشاره من Ohio والسيدة أمانى جبران خبيرة العقارات، والاستاذ مينا مرقص من لجنة الشباب والعلاقات العامة، وهذا لسرد

والمستشار جرجس فام، والمحامي بيشوي فام من Tennessee، والسيدة/ أنجي جرجس الناشطة من واشنطن والدكتورة ولاء فتحي من New York من الأعضاء الجدد، وأيضاً بتواجد الشيخ حسن على منسق عام الاتحاد بشيكاغو، والدكتورة دعاء طه أستاذ الهندسة ورئيس لجنة المرأة ضد التمييز بالأمم المتحدة، والدكتور محب رياض العالم في وكالة NASA، لجنة الاستثمار، وبحضور الأستاذ على المناسرتي رئيس مجلس إدارة غرفة شركات السياحة ورئيس لجنة السياحة في الإتحاد، وبتواجد الإعلامية الأستاذة هايدى سعد العضوة المؤسسة

تم عقد إجتماع Zoom يوم السبت الموافق ٢٠ يوليو ٢٠٢٤ مع قيادات وشخصيات مهمة في مصر وأمريكا من مؤسسى الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا بقيادة رجل الأعمال السيد رأفت صليب رئيس الإتحاد وبحضور النائبين المهندس هشام ستيته كاليفورنيا، والسيد/ عصام يوسف نيويورك، ومنسق الإجتماع مهندس التكنولوجيا والمعلومات السيد/ عصام إسكندر وسكرتارية الإتحاد السيد/ أشرف عزيز كاليفورنيا، والأستاذ صامويل المراعى نيويورك، ونخبه كبيرة من أعضاء الإتحاد مثل العالم الدكتور/ فاروق الباز عالم الجيولوجيا المصري الأمريكي الذى أعرب عن سعادته البالغه بأنه جزء من هذا الإتحاد، وأيضاً السياسى والكاتب والإعلامى أحمد المسلمانى وكان يشغل منصب المستشار الإعلامى للرئيس المصرى سابقاً ومقدم برنامج الطبعة الأولى، فكان فخور بعمل ومجهود الإتحاد الفتره السابقة وأعرب أيضاً عن سعادته وفخره بالإنضمام للإتحاد، وأيضاً من North Carolina الدكتورة شيرين النجار خبيرة المناهج التعليمية بأمريكا ونشاطها الواضح ومجهودها العظيم في الإتحاد وعلاقتها المتشعبة في لجنة العلماء والأطباء، وبحضور الدكتور/ هشام العسكري أستاذ الإستشعار عن بعد وعلوم نظم الأرض بجامعة تشابمان الأمريكية بكاليفورنيا من لجنة العلماء والدكتور عصام عطوه من لجنة العلاقات الخارجية جامعة الدول العربية بالأمم المتحدة، وبحضور المستشار القانونية الأستاذة جيهان توماس رئيسة اللجنة القانونية بالإتحاد كاليفورنيا،



شارك أعضاء الاتحاد العام للمصريين في أمريكا بولاية نيويورك في الاحتفالات بالعيد القومي المصري ٢٣ يوليو، وذلك بدعوة كريمة من السفارة المصرية بنيو يورك. شارك في هذه الفعالية العديد من أبناء الجالية المصرية، حيث التجمع للاحتفال بروح الوحدة والانتماء التي تجمعنا جميعاً، نتطلع دائماً لتجمعات الجالية المصرية لنعزز معا الروابط القوية التي تجمعنا في هذا الوطن الغالي.

حماس: مقتل إسماعيل هنية في طهران بهجوم جوي إسرائيلي



فلسطينياً، قد غرد حسين الشيخ، أمين سر اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير الفلسطينية عبر منصة X أن العملية هي "عمل جبان يدعوننا إلى المزيد من الصمود والثبات في وجه الاحتلال". وقد دعت الحركات الفلسطينية إلى إضراب عام ومظاهرات حاشدة تنديداً بالاعتقال في كافة مدن الفلسطينية.

في إسرائيل، تجنب مكتب رئيس الوزراء بنيامين نتنياهو التعليق الرسمي على الاعتقال، لكن وزير التراث عميحاي إلياهو اعتبر في تصريح له عبر منصة X أن "موت هنية يجعل العالم أفضل قليلاً"، مؤكداً أن "اليوم الحديدي التي ستضربهم هي التي ستجلب السلام وتضمن العيش بسلام مع من يرغب في ذلك".

من الجدير بالذكر أن إسماعيل هنية الذي غادر قطاع غزة في 2019 وعاش في قطر، كان قد فقد ثلاثة من أبنائه وأربعة من أحفاده في غارة جوية إسرائيلية على غزة في أبريل الماضي. تأتي عملية اعتقاله بعد عملية نفذتها إسرائيل على بيروت وقد أسفرت عن مقتل فؤاد شكور أحد القادة العسكريين البارزين في حزب الله وفقاً للجيش الإسرائيلي.

غير مقبولة" محذرة من تداعياتها المحتملة على التصعيد الإقليمي. كما وصفت جماعة الحوثيين في اليمن الاعتقال بأنه "جريمة شنعاء وانتهاك صارخ للقانون الدولي".

وفي واشنطن، قال وزير الدفاع الأمريكي لويد أوستن إنه على علم بالحادثة ولكنه لم يقدم تفاصيل إضافية، بينما أفادت شبكة "سي إن إن" بأن البيت الأبيض لم يصدر بياناً رسمياً بعد، مكتفياً بالإشارة إلى متابعة الأنباء المتعلقة بالحادثة.

من جهتها، أدانت وزارة الخارجية التركية بشدة ما وصفته بـ "الاعتقال الخسيس" لإسماعيل هنية، مشيرة إلى أن الهجوم يهدف إلى تصعيد الصراع في غزة إلى مستوى إقليمي. وفي بيان نشرته عبر منصة "إكس"، أعربت الوزارة عن تعازيها للشعب الفلسطيني، قائلة: "نعزى الشعب الفلسطيني الذي قدم مئات الآلاف أمثال هنية، في سبيل تحقيق السلام في وطنه وتحت سقف دولته".

واعتبرت روسيا مقتل هنية "جريمة سياسية

اغتيال إسماعيل هنية.. أعلنت حركة حماس في نأ عاجل لها، اليوم الأربعاء، ٣١ يوليو ٢٠٢٤ اغتيال رئيس مكتبها السياسي إسماعيل هنية في مقر إقامته في طهران.

وقالت حماس في بيان صادر اليوم الأربعاء "تتبع حركة المقاومة الإسلامية حماس إلى أبناء شعبنا الفلسطيني العظيم، وإلى الأمة العربية والإسلامية، وإلى كل أحرار العالم الأخ القائد الشهيد المجاهد إسماعيل هنية رئيس الحركة، الذي قضى إثر غارة إسرائيلية غادرة على مقر إقامته في طهران، بعد مشاركته في احتفال تنصيب الرئيس الإيراني الجديد".

حماس اتهمت إسرائيل بتنفيذ الهجوم الذي وصفته بأنه "غارة جوية صهيونية" على مقر إقامته في طهران بعد مشاركته في التنصيب. هذا الهجوم يأتي بعد تعهد إسرائيل بقتل هنية وقادة آخرين من حماس على خلفية الهجوم الذي شنته حماس على إسرائيل في السابع من أكتوبر.

وكالة الأنباء الإيرانية أفادت بأن السلطات تجري تحقيقات لتحديد تفاصيل العملية التي أدت لمقتل هنية، خاصة الموقع الذي أطلقت منه القذوفات.

محمد صبحي... لهذا أسميه: "المايسترو"



خاص لجريدة كاريزما

بقلم فاطمة ناعمت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة
الإعلامية المتبصرة



"مرأة ميدوزا" التي تفضح عيوبنا أمام عيوننا لعلنا نحاول إصلاحها، ونستعيد شيئاً من جمالنا الغابر الذي قتلناه بأيدينا ولصالح عدو توقف عن قتلنا بالرصاص والقنابل، حينما وجد طرائق أسهل وأرخص للاغتيال. أن نقتل أنفسنا بأنفسنا حين نقتل القيم والأخلاق والدفع الأسري والتضام والتراحم الذي أوصانا الله به في جميع رسالاته. شاهدنا العرض المسرحي الفاتن غارقين في الضحك، وقلوبنا تنعي خصالنا الحلوة التي عملنا لها "بلوك"، مع مرور الزمن. يقدم صبحي في العرض خمس شخصيات مختلفة، لكل شخصية طباعها وتكوينها النفسي والشكلي المختلف، مع تسلسل الأجيال.

المايسترو "محمد صبحي"، كما يطيب لي أن أطلق عليه، كونه أستاذ وأسطى المسرح المصري والعربي المعاصر، صاحب مسرح "رسالي ورسولي". فالكوميديا دون "رسالة" حقيقية؛ تغدو عرضاً هزلياً وظيفته إضحاك الناس والهاوهم عن القضايا التي تضرب خصر المجتمع. والكوميديان إن لم يكن "رسولاً" يحمل رسالة جادة، يغدو مجرد مهرج يُخدّر الناس بالنكات والقفشات، لينسوا همومهم ومشاكلهم، بدل أن يواجهوها ويعالجوها. علمنا المسرح القومي العظيم أن المسرح مَعْلَمٌ لا يقلُّ أثرًا عن المدرسة والجامعة. المسرح الحقيقي مدرسة خطيرة نتعلم عليها ما فاتنا أن نتعلمه على مقاعد المدارس. والمسرح الكوميدي الرسولي "صعبٌ طويلٌ سلّمه"، لا يرتقيه إلا من يعلمه. ذلك أن المعادلة الصعبة هي الإضحاك مع إعمال العقل، من أجل تشخيص المشكلات ثم وضع خطة لعلاجها بالعقل والعمل. هذا ما تعلمناه من مسرح المايسترو "محمد صبحي"، على مدى تاريخه الطويل المحترم، منذ قدم "هاملت" على مسرح الجامعة، مروراً بتجربته الثمينة الثرية مع الراحل العظيم "لينين الرملي"، ثم في مرحلة إحيائه تراثنا المسرحي الجميل في تجربة "سكة السلامة"، و"لعبة الست"، وكذلك في العرض الساحر "كارمن" الذي قدم خلالها "أوبرا كارمن" بتوليفة مسرحية غير ما قدم بيزيه. ومازلت أنتظر وعده لي بتقديم مسرحية "ملك سيام" التي انشغل عنها طويلاً. وفي انتظار مسرحيته التي توشك أن تشرق أنوارها قريباً "فارس يكشف المستور". والحق أن الحديث عن مسرح صبحي يحتاج إلى ألف مقال.

الزمن ومع تقوّل التكنولوجيا التي بدلا من أن تخدم الإنسان، كما ينبغي لها، أساء الإنسان استخدامها وصار خادماً لها فمزقت أوصال ترابطه مع أشقائه في الإنسانية، وحولت دفع الأسرة إلى صقيع قاس؛ حتى صار الإنسان في القرن الثاني والعشرين يعيش في صناديق منزلة وكأنها القبور، بعدما تحول هو ذاته إلى آلة لا حياة فيها. مسرحية "عيلة تعمل لها بلوك" التي قدمها "محمد صبحي" مسرحيته الأحدث: "عيلة تعمل لها بلوك" يناقش ظاهرة غياب "الترباط الأسري"، وعدم التمسك بالجذور والجنوح نحو الشتات، سواء على مستوى الأسرة أو الوطن أو القومية. أسرة مصرية من الطبقة البرجوازية المتوسطة، في بدايات القرن الماضي، يجد أفرادها متعنتهم بين صفحات الكتب القيمة المتراسة في المكتبة الأرابيسك، وفي أسطوانات الجراموفون الذي يخبئ في قده حناجر مصرية فائقة، وعلى نغمات البيانو تعزف عليه سيده الأسرة وبناتها، كعادة الأسر المصرية في ذلك العصر الذهبي. تتلصص على هذه الأسرة في لحظة مفصليّة من تاريخ مصر، يوم وفاة الزعيم "سعد زغلول" في أغسطس ١٩٢٧، ثم نراقب الجيل الثاني والثالث والرابع والخامس لتلك الأسرة، وصولاً إلى سلسلها بعد مرور مائتي عام حين نصل إلى عام ٢٠٢٧ وقد اختفت جميع القيم الجميلة التي تمتعت بها الأسرة في نسختها الأولى قبل قرنين. راحت العادات الطيبة تتلاشى شيئاً فشيئاً مع مرور

عليه أن يضطلع بها. في جميع مسرحياته وأعماله الدرامية يناقش المايسترو "محمد صبحي" ظواهر اجتماعية خطيرة إما تهدد العروبة ووحدتها، أو تهدد الوطن ونهوضه، أو تهدد الأسرة المصرية التي حرص على المساهمة في تنشئتها على الفضيلة والجمال خلال مسلسل: "يوميات ونيس" بأجزائه الثمانية.

كعادته في كل عرض جديد يقدمه لنا، يحرض الفنان الكبير، مايسترو المسرح: "محمد صبحي" على تقديم الكوميديا بعدما تمرّ على العقل فتضربه في "منطقة الوعي"، وتخز القلب بشوكة التأمل والوجع. تلك هي الخلطة السحرية التي يتميز بها مسرح صبحي. تضحك وعصفور القلب يغرد وجفاً. ولا عجب في هذا، فطائر مالك الحزين لا يطلق أجمل تغاريد، إلا نازفاً برصاص الرامي.

تحمّل جميع أعمال صبحي مذاقها الخاص وتجمع ما لا يجتمع: الضحك الفازس + الوجد الناجم من تأمل تشوهاتنا على صفحة

هذا الرجل العظيم لم يتوقف يوماً عن محاربة القبح في كل صوره. لهذا أسميه "المايسترو". فهو يحمل عصاً رقيقة في يمينه ليضرب بها وجه القبح، ويضبط إيقاع الجمال في الكون. فإن غاب الجمال برهته؛ لاحقه وطارده حتى يقبض عليه، ويعيده إلى عرشه. فإن راوغ الجمال وفرّ واختفى، دخل المايسترو إلى محرابه ليصنعه وينحته ويعيد تشكيله، ثم يقدّمه إلى الناس خالصاً نقيّاً من غير سوء. يقود المايسترو فريقه بدقة لا تسمح بالخطأ أو النشاز؛ ليقدّموا معاً معزوفات أخلاقية فائقة الجمال باللغة الإتيقان. ثم يجعلنا نتورّط معه في المعزوفة، بعدما تشتبك أفكاره مع أفكارنا؛ فنخرج من بين يديه ليس كما دخلنا نشدّ البهجة والمتعة، بل مشغولين بكيف سنغيّر من أنفسنا ونعلو حتى ننجو بسفينته الوطن من السقوط.

مهمومٌ بظاهرة الانفلات الأخلاقي التي تفشت في المجتمع المصري منذ عقود. يصوّب نحوها عصاه الموسيقية ليعلّم القبح كيف يغدو جميلاً. فإن لم يرفع القبح، شحذ المايسترو قوسه، وصوّب نحو قلب القبح سهامه محمّلةً بكامل غضبه الفني الرفيع. وأبداً لا تخطن سهامه هدفها. تلك هي رسالة ذلك الرجل النبيل منذ قرابة النصف قرن، وحتى اليوم والغد بإذن الله. لهذا وضع ابني المهندس "مازن نبيل" صورته مع المايسترو على صفحته قائلا: (هذا هو الرجل الذي ربّى جيلنا على الأخلاق والقيم والمبادئ). وصدق نجلي الجميل. فهذا الرجل منشغل بفكرة الجمال. الجمال هو طريدته التي يلاحقها ويحاول القبض عليها في جميع أعماله المسرحية والسينمائية والتلفزيونية. عن الفنان الكبير مايسترو المسرح، "محمد صبحي"، أتحدّث.

سيقول قائل: "محمد صبحي ليس موسيقاراً، بل فنانٌ مسرحيٌّ موهوب، عزّ نظيره". وسأردّ عليه لأبين كيف يلتبس الأمر عليّ أحياناً، فأراه مرّة موسيقاراً فائقاً، ومرّة أخرى أراه مسرحياً عظيماً، ومخرّجاً مسرحياً مميّزاً، مثلما أراه صانداً لؤلؤ محترفاً يغوص في عمق المحيط ليخرج لنا الدرّ الكامن في محاره، ثم أراه بعدها جواهرجياً يعدّل فوق عينيه العدسة المكبّرة، يتناول الدرّة الخام، فيصقلها ويلمعها حتى تشعّ بريقها الخبيء، وطوال الوقت أراه مثقفاً عضوياً وطنياً، يعرف أنّ عليه واجباً لهذا الشعب عليه أن يؤدّيه، وبين يديه رسالة عسرة لهذا البلد

أمامهما في أفعاله.

وقد تكتشف عن نفسك أيضاً الجديد حينما تتعرض لمواقف جديدة في حياتك، أو حينما تتعلم مهارة جديدة. فتجد مع الوقت أنك تحقق تقدماً كبيراً وتصل إلى مستوى متقدم، في علاقاتك وإنجازاتك وتعاملك مع المشاكل. لأنك تأثرت في اكتشاف الجديد الكامن فيك، وهذا له مذاقه الممتع.

إذن هناك حقائق قد تبدو معروفة بالنسبة لنا عن أنفسنا وعن غيرنا في قشرتها الخارجية. ونكتشف بعد حين أنها في جوفها حقائق أخرى جديدة. وهناك حقائق أخرى ليس من شأننا أن نعرفها أو نتدخل فيها، فينبغي أن نتركها بظاهرها دون التدخل فيها، ولكن لا نُصدر أحكاماً سريعة ناقصة. لأن لكل شخص حياته الخاصة.

في الخفاء تكتشف علاقات، حقائق، معلومات، أحكام، أفكار، مميزات وعيوب عن نفسك وعن الآخرين وعن المواقف والحياة. قد تكتشفها إذا سعيت للبحث عنها بدقة وتريث. وقد تُكتشف أمامك في الوقت المناسب دون أن تسعى لذلك. في كلتي الأحوال، فلنحاول ألا نحكم بمجرد كل ما نراه أمامنا فقط، وأيضاً لا نتدخل فيما لا يعيننا. اترك الحقيقة الخفية تأت أمامك إذا كان متاحاً لك، حتى تكتشفها بجوهرها.



بقلم كريم عاقل

كاتبة وصحفية

خاص لجريدة كاريزما

"في الخفاء"

لكانت أحكامنا تغيرت في وصفنا لشخصهم، وتغيرت معاملاتنا معهم.

فيظهر أمامنا شخص نشيط يتحرك في كل مكان ليعمل كل ما هو مفيد، ظانين أنه لا يعاني شيئاً في داخله أو حياته، ولكننا قد نكتشف أن حياته ملانة بالمأساة أو يعاني من مشكلة صحية معينة ولكنه يخفي هذا بانشغاله بكل ما هو مفيد حتى لا يستسلم للحزن أو الإكتئاب.

ويظهر لنا شخص آخر يبدو متعجرفاً وغير ودود. إذا كنت صبوراً ولم تحكم عليه فوراً، قد تكتشف مع مرور الوقت أن هذا الشخص لطيف ومتفاهم، أو أنه يبدو هكذا ظاهرياً، لأنك لم تتعامل معه بعمق. وأن هذا التعامل أظهر الكثير من المخفي من الحقائق عنه. وعلى النقيض حينما نظن من بعيد أن هذا شخصاً آخر لطيف أو مُجرب، قد تجد موقف ما أظهر لك عكس ذلك تماماً. إذن لا تخدعنا المظاهر يا

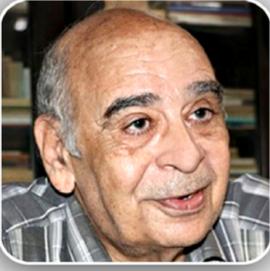
أحياناً ما نقرأ عناوين لإعلانات، لكتب، لمقالات، تعبر بنا ولا تكمل من بعد العنوان لأننا ظننا أننا نعرف ما يتكلم عنه هذا العنوان.

وأحياناً ما نتحدث مع أشخاص قريبين منا أو بعيدين عنا ولا نترك الحديث لآخره، ظانين أيضاً أننا عرفنا بقية ما نسמעه ونقاط الحديث بتعليقاتنا.

وفي أوقات تحكّم على أشخاص من مظهرهم مُعطين صفات أو تعليقات على شخصهم من مجرد ما رأيناه من عبورنا سريعاً. ونكتشف عزيزي القارئ بعد حين أن ما رأيناه أو قرأناه أو سمعناه مما عبرنا به سريعاً، ليس هو الصحيح أو ليس هو الحقيقة.

إذ نشعر كثيراً بالندم بعد أحكامنا السريعة، وندم على عدم صبرنا في أي من تلك المواقف. فتجد أن العنوان الذي قرأناه من اللافتة الإعلانية أو الكتاب العابر إحتوى على معنى آخر أعمق بكثير مما ظنناه في فكرنا. وهذا أتى بعد السؤال أو التدقيق أو الصدفة بالحديث مع آخرين.

ونكتشف أننا لو كنا صبرنا لنهائية ما نسמעه سواء من صديق أو غريب، لتغير تصرفنا في موضوع أو موقف ما، وعليه لتغيرت النتائج أيضاً. ونفس الشأن لو كنا تركنا مجرد رؤيانا لمظهر الناس للحكم على حياتهم أو تصرفاتهم،



بقلم د. أحمد الخيسي

قاص وكاتب صحفي مصري

أحداث صغيرة.. ودروس كبيرة

يحدث أحيانا أن تصادف رجلا غير متعلم، لم يدخل حتى المدرسة، ومع ذلك فإنه يدهشك بحكمته وصواب نظراته إلى الحياة والبشر، ولعل ذلك يعود إلى أن الثقافة كما لاحظ مكسيم جوركي ليست الكتب وحدها، لكنها أيضا التجارب التي نعيشها ونستخلص منها قوانين الحياة ودروسها. وفي ذلك السياق مرت بي أحداث صغيرة علمتني ربما ما لم تعلمني إياه الكتب، بعض تلك الأحداث وقع في الطفولة، هناك حيث لا ينسى المرء شيئا تقريبا، وكان أولها الدرس الذي تعلمته من الرجل الصعيدي الذي لا أذكر اسمه، لكنني أكاد أرى ملامح وجهه العنيدة الآن، وخطواته النشطة وهو يتجه للدفاع عن كرامته بما في وسعه. كان الصعيدي يسكن كوخا بناه بيديه على ترعة فيصل جوار بيتنا وكان يعيش على صناعة الفخار من قلال وما شابه، وعلى امتداد شاطئ الترعة بعيدا عن الصعيدي بنحو منتي متر ارتفعت فيلا الألفي الفاخرة التي اشتهرت في الحي بأنها فيلا الضباط نظرا لأن أبناء صاحب الفيلا كانوا جميعا من الضباط. ولا أذكر بل ولا أدري ما الذي جرى، لكن المؤكد أن أحد أولئك الضباط الشبان أهان الرجل الصعيدي بكلمة أو إشارة. وكانت ملامح الصعيدي المقهور المحفورة بالعناد تلتهب من الغضب والعجز لأنه يعلم أنه لا يسعه أن يرد بشكل مباشر على ابن الأسرة الكبيرة، لكننا فوجئنا بعد ذلك بالرد الذي توصل إليه الصعيدي، فكان يصحو صباح كل يوم، ويمد خطاه نحو الفيلا ويجلس أمام بوابتها ويتبرز هناك، ويترك مخلفاته تلك ويرجع إلى الكوخ. وتحول الأمر إلى مشكلة في الحي، وكان الصعيدي يرد:

الشارع ملك الحكومة، ويعود صباح اليوم التالي إلى فعلته. وفي نهاية الأمر قام بعض الطيبين بعقد جلسة صلح فكف الصعيدي عن الانتقام لكرامته. علمتني هذه الحادثة الصغيرة للأبد أن بوسع الانسان دائما أن يرد الأهانة، أيا كان

وضعه، أو قدراته، وأن الكرامة ليست مرتبطة بما تستطيع لكن بما تريد. في موسكو تلقيت درسين من حادثتين صغيرتين، الأولى كانت وأنا في واقف المترو، وكانت تجلس أمامي سيدة عجوز وعلى حجرها حقيبة ثقيلة، ومع توقف المترو في إحدى المحطات رأيتها تنهم بالوقوف، فمددت لها يدي لأساعدها، فقالت لي ما أذهلني، قالته برقة ومحبة: لا تساعد الانسان مادام يستطيع أن يقوم بالأمر بنفسه، لأنك بذلك تجعله يعتاد الكسل، فيفقد قدرته على الحياة! الحادثة الثالثة الصغيرة التي شكلت درسا كبيرا كانت في مبنى الطلاب الذي أقمنا فيه فترة الدراسة في موسكو، وكانت تجلس في مدخل المبنى عادة امرأة عجوز تراجع بطاقات الداخلين إلى المسكن، وكنا عادة نقدم لأولئك النساء هدايا رمزية في عيد المرأة مثل علبة شيكولاتة أو باقة ورد، وبطبيعة الحال لم تكن ننظر منهن مقابل ذلك أي شيء. واعتدت أن أقدم الهدايا بدون انتظار لمقابل، حتى جاءت امرأة جديدة ذات يوم، ما زلت أذكر اسمها، نحيفة، ودقيقة كالساعة، فقدمت لها هدية في عيد المرأة، حتى حل عيد الرجل، وكانوا يعتبرون أن يوم الجيش السوفيتي عيد للرجل عامة، ففوجئت بها تحمل إلي باقة ورد، لم تشترها، لكنها قطفتها من زهور الحديقة العامة بالجامعة، فتوقفت مذهولا دقاتي، لكي أتلقى درسا جديدا، أن الشكر والعرفان لا يتوقف على مقدرتك، وأن بوسع الانسان إذا شاء أن يظهر تقديره أن يجد الوسيلة مهما كان وضعه الاجتماعي أو ظروفه المادية، وأن الأمر لا يتوقف على ما لديك بل على ما في داخلك من مشاعر. هي أحداث صغيرة ظلت دروسها الكبيرة عالقة بنفسي إلى الآن، بالقدر الذي علقت بنفسني دروس الكتب العظيمة.

عن الدستور



بقلم نيفين سوريال

خاص لجريدة كاريزما

الخانن فخاطف الأنفاس

في سنة 2009، كنت أخدم أسرة مكونة من أب وأم وثلاثة أطفال في المرحلة الابتدائية. كان الأب والأم يتقون الله ويخافونه. الأب كان يجيد القراءة والكتابة، وكان يقرأ في الكتاب المقدس كل يوم، وكان يقول: "أنا وبيتي نعبد الرب". وكانت امرأته تحب الله وتربي أبناءها جيذاً في خوف الله. وكان الطفل الأكبر يمرض دائماً ويحتاج إلى علاج كل شهر.

الأب كان يعمل في مصنع أحذية طوال الأسبوع، ويتقاضى راتبه أسبوعياً. في يوم ما، غاب صاحب المصنع فجأة لسفر مفاجئ، ولم يحصل الأب على مرتبه لهذا الأسبوع. فطلب من أحد مديري المصنع أجرته، فقال له المسؤول: "لم يأت صاحب المصنع، عليك الانتظار حتى نهاية الشهر". فقال الأب: "ابني مريض وأحتاج بعض المال لكي أتمكن من علاجه وشراء الطعام. أرجوك، تصرف". فقال له المسؤول: "سأعطيك المال من جيبي، ولكن يجب أن تنقل هذه البضاعة إلى العربة الخارجية لأنها تسليم لمحل جديد". قال الأب: "حاضر"، ونقل الصناديق. وعندما نقلها، رأى أحد المسؤولين ينقل البضاعة على عربة النقل. بعد ذلك، أعطاه المسؤول المبلغ وهو أجر الأسبوع.

عندما عاد صاحب المصنع، طلب من الأب أن يأتي إلى مكتبه. دخل الأب المكتب ظاناً أنه سيحصل على أجرته أو أن يسأله صاحب المصنع لماذا أخذ المال ولم ينتظر حتى عودة صاحب المصنع. ولكنه تفاجأ بأن صاحب المصنع يقول له: "إن كان ابنك مريض وتريد له الشفاء من الله، لماذا تسرق صاحب المصنع الذي تعمل لديه؟ ليس معروفاً عنك أنك تخاف الله؟". صدم العامل وقال: "أنا بالفعل أخاف الله وأنت تعلم طوال الخمس سنوات لم أسرق شيئاً، أنا وقعت في ظلم، وأنت لم تصدقني". وحكى له القصة بالكامل. قال له صاحب المصنع: "نعم، ولكنك حولت صناديق إضافية والكاميرات صورت كم صندوقاً حولت". قال له العامل: "أنا مظلوم". فقال صاحب المصنع: "أنت مفصول من العمل. لا أريدك هنا". خرج العامل التقي وقال: "حقي وعملي عندك يا رب". وأخذ يمشي ويبكي في الشارع دون أن يشعر به شخص إلا الرب وحده. وقال:

"لك النعمة يا إلهي. الأمر كله لك، ولكن أعني لأعمل وأجد عملاً لكي أخدم أولادي وأطعمهم".

مر شهر على الواقعة، وذهبت لأصلي معهم، وحكى لي هو وزوجته ما حدث معه في العمل. طلبنا من الله أن يعينه ويظهر حقه. وأعانه الرب بالقوت اليومي والمصاريف وإيجار بيته لمدة ثلاثة شهور. وفي يوم من الأيام، جاء شخص يخبط على بابه وقال له: "لقد بعثني لك صاحب المصنع. يريد أن يتكلم معك". قال الأب: "لماذا؟ لقد طردت ظلماً". قال الرجل: "سأروي لك ماذا حدث". قال له أنت دائماً كنت تأتي في أحلام صاحب المصنع كان يؤمن أنك شخص أمين. شعر بأنك مظلوم وعندما طردك، شعر بحزن. وفي يوم ما، جاءت شكوى عن المسؤول الذي ظلمك. فقام صاحب المصنع بوضع كاميرا صوت وصورة ليعرف ماذا يفعل ذلك الرجل. وبالفعل، ظهر أنه اختلس الكثير من البضاعة والمال بالتعاون مع سكرتيرة مدير المصنع وتم استدعاء الشرطة، وحوكم المسؤول والسكرتيرة وثبتت عليهم السرقة". قال الرجل للأب: "يريد صاحب المصنع أن يعيدك إلى العمل، ولكنك ستكون ملاحظاً للعمال بدلاً من عامل، وهذا الظرف هو هدية منه فيه بعض المال فبعد أن عرف

خاص لجريدة كاريزما

بقلم د. عبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة

(بين العناء والاعتناء تطول المسافات)

صاحت الطيور بين أشلاء الأفاقي وتقول: لماذا ذبلت الزهور؟

لماذا لم تعتن بها أيها المتوتون؟

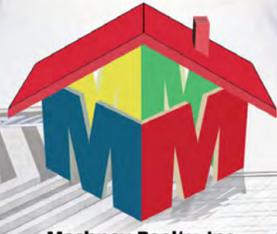
ولماذا تركت لوحدها بين الحجر والصخور بلا ماء تحيا بشقاء وتنتهي بها الحياة رغم بقاء العطر بالأجواء وتتحوّل لنباتات جافة تحمل ألوان الجمال لتجميل المكان رغم فقدانها أهم ما بالحياة (النفس و التنفس).

فاضت الدموع لما وصل بها من حال ولكن مازالت تعطي بسخاء فيتجمل بوجودها كل عاشق فنان يعشق الريشة والألوان ويتزين بها المكان ولا يدري من حولها إذ كانت ستبقى كما هي لشهور أم سنوات،

وتصبح حاملّة الأسرار رغم ما بها ما الألام و أحزان قبل أن تصل لذلك الحال وكله بفضل الإهمال واستمرار البقاء على حسب رغبة صاحب المكان (ودفع فاتورة الحب وأحيانا الهجر أو النسيان)



هكذا تبدو الحياة تحمل ما بها من مفاجات وأحيانا مفاوضات ورغم المزيج من الفتور والالام والأفراح والأحزان وأحيانا تتجمد المشاعر وبين الحين والحين انقضاء الأمر بالعزوف أو النهي بالمعروف وهنا يسقط الصامت بدائرة الصمت متحدنا لنفسه فقط في شجون وأحزان يبدو صحيح البنبان ولكنه مكسور القلب من زمان تنتابه نوبات صرع البكاء ورغبة شديدة في الانتقام والانحصار في دائرة النسيان والرغبة في العزلة والانعزال و يصبح كنتك الأوراق وما لها بشكل من أشكال الوجود رغم مفارقتها الحياة، وتبقى صفحات الكتاب بين (الطي والكتمان) (و الهجر و الهجران) و التساؤل الأن متى تعود إلنا مظاهر الحياة بلا عناء، بل تبدو الصورة المرغوب بها كما هي بفضل نجاح صور الاعتناء.



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 ونبذات وقصص وطرائف القس أنطونيوس 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 المقترد والسلام الموجود

علاقة كلمة الله بالصلاة

شخصيات في الظل
القس أنطونيوس رابح هنا

العمل الفردي

ST. JOHN COPTIC CHURCH
(COVINA, CA)

SCAN ME

FOLLOW US,
RECEIVE UPDATES &
FIND IMPORTANT
CHURCH RESOURCES

THE DIVINITY OF
CHRIST

قس أنطونيوس رابح هنا

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
وعمل المساحات الخاصة بالـ patio والـ BBQ
متخصصين في جميع أنواع المقاولات وكل التخصصات
إضافة ADU إلى البيت
معنا فريق عمل متخصص ومهترف بتراخيص 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

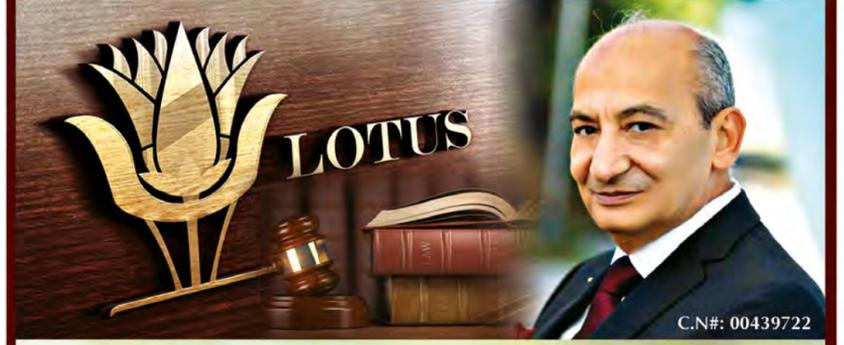
Income & Property Management.

لكافة إحتياجاتكم
فى كاليفورنيا
من شراء وبيع
المقارنات التجارية
والإستثمارية والسكنية والأراضى

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 بأمرىكا
مهامى بالنقض والدستورية العليا بمصر

- متخصصون فى 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 مهترف

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



المحامى
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 وإعتماد القوائم المالية
- فحص محدود وتجميع القوائم المالية

خدمات الضرائب:

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

إمسك الدفاتر واعداد مرتبات العاملين:

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

الخدمات الإستشارية:

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

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

California: 15338 Central Ave. - Chino CA 91710

القاهرة 1 شارع الجزيرة الوسطى - أبراج المصرى برج ب
الزمالك 11211 ت 2012-0698-8886 و جدى صباح

Appointments available during tax season from 9am to 9pm

(909) 222-1947

www.hanna-cpa.com



Mirmano Oil

للعناية بالبشرة



زيت ميرمانو هو منتج طبيعي 100% وخالي من أي إضافات كيميائية، يتكون من مزيج من أنقى وأعلى الزيوت الطبيعية المستخلصة من زيوت الزهور والفواكه النادرة.

يتميز زيت ميرمانو بفعاليته في تحسين إشراقه ونضارة البشرة، ويساعد على إبقائها شابة وحيوية.

يعالج الزيت مشاكل البشرة مثل البقع، التصبغات، الخطوط الدقيقة، الحبوب، والتجاعيد. ويعمل على تصغير المسام. ويعد مفيداً أيضاً في علاج تشققات الجلد. يمكن استخدامه صباحاً ومساءً وقبل وضع المكياج

تواصل معنا

Healthy hair and skin

www.mirmano-oils.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



Triple P Travel

Triple p travel. PPP

Perfect, prices, packages

تريببل بي ترافل

أكثر من 18 سنة

في مجال السياحة

انضم إلى جروبانا: مصر - إيطاليا - اليونان - دبي - أوروبا - القدس
تنظيم شهر العسل - تنظيم رحلات القدس أسعار خاصة للكنائس والجروبات

تريببل بي ترافل بأمرىكا وفرنا بمصر

هجوزات طيران كمان بأفضل الأسعار.. لا بديل عن خبره

بيشسوى القمص مدير شركة تريببل بي ترافل

717-818-3112

www.tripletravel.com

Charisma Daily كاريزما

www.charismadaily.com

Charisma Daily كاريزما

رئيس مجلس الإدارة ورئيس التحرير وائل لطف الله

موقع أمريكي للتأطيق باللغة العربية والإنجليزية

Download on the App Store GET IT ON Google Play

كاريزما ديلي | charisma daily

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

+1 626-261-9969

كاريزما Daily

أخبار عالمية

3rd Edition - HOLLYWOOD ARAB FILM FESTIVAL 17-21 - 2024 أبريل 18, 2024

مهرجان هوليوود للفيلم العربي يفتتح فعالياته بـ "رحلة 404"

أمريكا بالعربي

24 مايو 2024

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

إنتاجات الزوج وعدي تسديدها تعرف على أهل البحر أمانيه النسيه وسيد نوافه

معرض الفن والصور

أبريل 28, 2024

صحيفة كاريزما العدد 75 لشهر مايو 2024

منذ 3 أسابيع

صحيفة كاريزما العدد 76 لشهر يونيه 2024

مقال وجواب في التغذية الإنسان اعظم مشروع

LEAVE OUR KIDS ALONE

الضرر الذي لا يمكن إصلاحه

أبريل 3, 2024

أحدث الأخبار والمواضيع

الكل أخبار عالمية أمريكا بالعربي دليل أمريكا رياضة سياحة صحة وتغذية ***

Facebook Instagram YouTube



Charisma Daily

- الرئيسية
- أقسام
- من نحن
- أتصل بنا
- English

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 للاعتناء بذويهم
سماع الدعاوى والإستئناف بقضايا الجنسية
يمكن زيادة المساعدات المالية التي تحصلون عليها
أحصل على الحد الأعلى من المعاش الشهري وهو \$930

خدمات الهجرة

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

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

خدماتنا تشمل أيضاً

Notary & Live scan Fingerprint Services

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

Tel:(818) 242-8196

Fax:(818) 2393197

1436 W . Glenoaks Blvd., Glendale, CA 91201

أول يوم في المدرسة!!

(من مذكرات فكري عبد النور)

قصة قصيرة بقلم / جرن مرجان

خاص لجريدة كاريزما

تلك المشاعر المتداخلة و التباينة بين الفرح والخوف والقلق والترقب... ذلك اليوم الذي دائماً ما يترك أثراً عميقاً وذكري لا تمحى في وجدان كل من الأبناء.

كل مناله ذكرياته الخاصة التي لا تنسى عن ذلك اليوم وسوف أكون في منتهى السعادة لو شاركتني ذكرياتك في التعليقات. وأما أنا وما أتذكره عن ذلك اليوم... فكما يقول المثل المصري (أول القصيدة كفر).

وصلت مع أمي أمام باب المدرسة حيث كان من المفترض أن تدخل معي حتى تطمئن على أحوالي في أول يوم ولكن...

ولسبب لا يعلمه إلا الله أخبرنا بواب المدرسة أنه غير مسموح لأولياء الأمور بالدخول مع أطفالهم.

وبعد أن غمرتني أمي بحضن دافئ وقبلة رقيقة على وجهي الصغير سلمتني غير مأسوفاً علي إلى بواب المدرسة (عم طه) وأوصته أن يوصلني إلى فصلي الجديد والي يد معلمتي الجديدة ثم دست يدها في حقبتها وأخرجت خمسين قرش واعطتها للم طه (عشان يتوصي) ثم بقششت على العبد الفقير لله بقطعة ورقية فئة العشرة قروش (بريزة) حتى اشترى شيئاً ما من كنتين المدرسة في الفسحة.

رحلت أمي وتركتني أواجه مصيري المحتوم... وأما عم طه فبعد إن دس الخمسين قرش في جيب الجلالية أدخلني كشك الحراسة المتهاك الخاص به ثم نظر نحوي بتجهم رافعاً حاجبه الأيمن مثل فريد شوقي في فيلم جعلوني مجرماً ثم قال بلهجة أمرة وصوت أجش.

- خذ شندوتش طعمية.
حاولت الرفض ولكنه أعطاني سندوتش طعمية من على طاولة كانت أمامة مليئة بالسندوتشات... وقال لي كمن يوجه أمر عسكري.

- كل الشندوتش... كل يااااا.
وبرغم خوفي من عم طه ونظراته الحادة وصوته الأجش ومع تحفظي على تسميته للسندوتش بالشندوتش ولكني وفرحت بهذا السندوتش... فرحت بحسن الضيافة واهتمام الرجل بتغذيتي... (أهي دي المدارس ولا بلاش يا جدعان).

وقبل أن أقضم لقمة من هذا المدعو شندوتش... قال بنفس اللهجة الأمرة.

- هات بريزة بنا حق الشندوتش... هات يااااا.
وطبعاً لأنني طفل مطيع (و لأنني في الحقيقة خائف من عم طه) أعطيتته البريزة من سكات.

وأما الرجل فلم يبخل... دس البريزة في جيب الجلالية ثم أدخل أصابعه مباشرة في برطمان المخلل الذي كان بجوار السندوتشات وأخذ في اللغوص حتى خرج بليمونة... أعطاني الليمونة التي سرعان ما القيت بها على الأرض وكأنها سقطت من يدي سهواً... بالطبع لم أكن لأتناول تلك الليمونة بعد هذا الكم الهائل من اللغوص.

* (كان هذا عندما كنت صغيراً قبل أن أنضح وأدرك إن للأكل الملوث مذاقه الخاص واعشق الأكل من عند زيزو نتانة وعبده تلوث وسيد بكتريا وومبي أرفض (نسبة إلى الأكل جلوساً على الرصيف في وضع القرفصاء).

و بعد دقائق لا أعلم عددها انتهت أخيراً من سندوتش الطعمية وتفرغت لأراقب عم طه وأسلوب حديثه مع التلاميذ الذي يشبه التهديد... وأما هو فقد نسي أمري تماماً وانشغل ببيع السندوتشات بالإكراه للتلاميذ المساكين. وبعد أن فرغ من كم السندوتشات الهائل الذي كان على الطاولة نظر لي في تعجب ثم قال في دهشة...

- أنت لسه هنا يااااا... قوم إجري على فصلك أحسن الأبهة تضربك.

حاولت أن أشرح للرجل إنني لا أعرف أين يقع هذا الفصل ولكنه لم يستمع لي وطردني من الكشك شرطرده.

وتوجهت إلى عمق المدرسة... وبالطبع كان طابور الصباح قد انتهى منذ فترة والتلاميذ توجهوا إلى الفصول وبدأ اليوم الدراسي... وعلى رأي المرحوم عبد الحليم (سرت وحدي شريداً محظماً الخطوات).

أخذت في تفقد المدرسة لعل فوادي يرتاح لفصل ما هووا بحري حتى استقر فيه... ولكن سرعان ما وجدني تلميذ أكبر مني عرفت لاحقاً أنه في سنة خامسة... قال لي وهو يتلفت حوله في حذر ويلهث في إرهاق وخوف شديد.

- اجري بسرعة... أستاذ عماد جاي ولو شافك في الحوش هيلسوعك بالخرزانة.

قال هذا ثم انطلق... وانطلقت أنا خلف هذا التلميذ أحاول اللحاق به وأنا لا أعلم لماذا الأستاذ عماد هيلسوعني بالخرزانة... أنا ما عملتشي حاجة... ده ايه النبيلة دي... أنا عايز أروح بيتنا... ثم بدأت في البكاء وأنا اجري من هذا المجهول.

وفجأة دخل هذا التلميذ إلى أحد الفصول وبالطبع دخلت من خلفه ثم جلس بسرعة على مقعد في آخر الفصل وبالطبع جلست بجواره فأنا لا أعرف غيره في هذا العالم الجديد.

وفجأة دخلت علينا الفصل سيدة بدينة وقصيرة وعلى وجهها غضب الله... نظرت إلى التلميذ في استنزاز ثم تطلعت نحو السبورة ورفعت يدها للأعلى وأخذت تحاول الوقوف على طرايط أصابعها ثم كتبت في أعلى السبورة تاريخ اليوم ومن أسفله كتبت كلام كثير لم أكن أعرف معناه لأنني لم أكن قد تعلمت القراءة بعد.

وفجأة طلبت السيدة من احد التلاميذ ان يقرأ ما على السبورة... خرج التلميذ من مقعده وتوقف أمام السبورة وأخذ في الثأثة والتلعثم كمن يتعلم الكلام لأول مرة.

وإذ بها تهجم على الصبي وتشد أذنه بشدة... يصرخ الصبي ويبدأ في البكاء والتوسل وأما هي فلا تبالي بل تستمر في شد أذنه بقوة حتى تراءى لي أنها تحاول خلع أذن الصبي.

وبعد أن فشلت السيدة في خلع أذن الصبي المسكين توجهت إلى آخر وطلبت منه القراءة... ويقف هذا الآخر أمام السبورة ويتلعثم فتشد أذنه ثم يعود إلى مقعده باكياً... وهكذا تكرر الأمر مع عدد ليس بقليل من الأطفال من الأولاد والبنات وكل منهم يعود إلى مقعده متألاً باكياً في صمت ممسكاً بأذنه وكأنها سوف تسقط من مكانها.

كان السكون التام يلف أرجاء الفصل وقد انكمش كل تلميذ داخل مريته خوفاً من أن يقع عليه الإختيار... لحظات من الصمت حتى علا صوت البكاء.

نعم إنه أنا... صرت ابكي وابكي بقوة والصبي الذي بجواري يحاول اسكاتي ولكن هيهات... فأنا إن بدأت لأبد وأن أكمل للنهاية.

وبالطبع توجهت السيدة الغاضبة نحو هذا الطفل الباكي وأخذت تتطلع في وجهي وأنا أبكي وأرتجف خوفاً... وفجأة وضعت يدها على كتفي وقالت في هدوء.

- أنت جيت هنا إزاي؟!...
وعلى رأي المرحوم عبد الحليم (جنت لا أعلم من أين ولكني

أتيت)... بالطبع لم يكن عندي إجابة على هذا السؤال... هو أنا لسه هحكى ده كله.

قلت لها باكياً في تأثر شديد.

- أنت وحشة وبتعصبي عالجال.

وفجأة ضج الفصل بضحك هستيري وضحكت السيدة بشدة كأمرأة عادية وليس كوحش...

حتى هؤلاء الذين شرعت في خلع أذانهم منذ قليل كادوا سيكون أيضاً ولكن من شدة الضحك تلك المرة.

وأخيراً بعد أن انتهت من نوبة البكاء أخذتني السيدة من يدي وذهبت بي إلى الأستاذة المشرفة والتي كادت ان تطير من الفرح وهي تصيح موجهة حديثها إلى السيدة.

- الحمد لله انك لقيتته... دا المفروض عند ابلة ناهد في فصلها وهي من صباح الله داخخة عليه... إنت عارفه يا أختشي ده عهدة.
أخذتني المشرفة من يدي وتوجهت بي نحو مجهول آخر وهي تقول لي في عتاب لطيف.

- أنت كنت فين؟ ده الدنيا مقلوبة عليك.

وفجأة وجدت نفسي أمام سيدة نحيفة فارعة الطول تقف وإلى جوارها عم طه بواب المدرسة (بتاع الطعمية) وإلى جوارها رجل طويل وعريض بناودونه بحضرة الناظر.

كانت تلك المشرفة سعيدة للغاية وهي تقول لهذا الناظر.
- الحمد لله كان تايه جوه المدرسة... لقيت عليه كل الفصول لغاية ما لقيته عند ابلة فاطمة.

نظرت إليها في تعجب وقلت في براءة

- لأ... دا هي اللي...

وقبل أن أكمل صاحبت تلك المشرفة في مرح مقاطعة حديثي - اتفضلي يا ابلة ناهد استلمي البية.
وهنا انحنت ابلة ناهد وتطلعت في وجهي البرئ وهي تصر على أسنانها في غيظ شديد قائلة.

- أهلا يا سيبيني... اتفضل يا خووويوا.

وهنا قال حضرة الناظر موجهاً حديثه إلى الجميع

- الواد ده لو ماكنش ظهر كنتوا كلكوارحتوا في داهية... يلا حصل خير... كل سنة وانتم طيبين.

ورحل الجميع وبقيت ابلة ناهد وتلاميذ صغار من عمري جميعنا لا يعلم لماذا نحن هنا... فهي لم تقل لنا أي شيء غير أنها لا تريد أن تسمع حس واحد فينا.

وانتهى اليوم الدراسي بعد أن تممت ابلة ناهد على التلاميذ حوالي عشرين مرة.

وأخيراً دق جرس المدرسة والذي علمت من صباح الأطفال وهتافهم فرحين إنه (جرس المرواح) بكسر الميم... وخرجت من باب عالم المدرسة الغريب لأجد أمي في انتظاري لتغمرني في حضنها الدافئ مرة أخرى هي وتقول لي في فرح.

- هااا... عملت ايه في أول يوم في المدرسة؟؟؟

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

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



عثر عليها / نبيل سيف

خاص لجريدة كاريزما



لهجمة قوية من كوميديات نجحوا بقوة وقتها منهم مثلاً فؤاد المهندس، محمد عوض، ثلاثي اضواء المسرح، وساعدهم في الانتشار التلفزيوني فيبدأت السينما تتسحب أولاً من إسماعيل ياسين وبعد أن كان يقدم 20 فيلم في السنة تراجع الى فيلم واحد عام 1963 إلى أن ما وصل سنة 1965 و1966 مثلاً انه لم يقدم أى فيلم في حين كان منافسيه الجدد يصنعون 5 أفلام في السنة، وهذا الانتشار السينمائي لهم اثر على مسرح إسماعيل ياسين، وكانت هذه هي المعادلة الصعبة، لأن إسماعيل ياسين لم يطور نفسه ويتواكب مع الموجود وقتها، كما أن المرض منعه واثّر فيه أيضاً ومشاكله مع الضرائب وسفره للخارج 4 سنوات اختفى خلالها عن الساحة.

وبينما كان الرئيس السادات يفكر في تكريمه فقد وافته المنية في 24 مايو 1972 إثر أزمة قلبية حادة قبل أن يستكمل تمثيل دوره الأخير والصغير في فيلم بطولة نور الشريف ولذلك كان يسمى (بالمضحك الحزين) فرغم أن أكثر أفلامه كوميدية ومضحكة إلا أنه كان يعيش حزينا وخاصة آخر أيام عمره.

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

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

كان أبو السعود الإبياري صديق عمر إسماعيل ياسين وكاتب أفلامه ومسرحياته الوحيد تقريباً، قد أصيب أبو السعود الإبياري بالذبحة سنة 1965 وهو يقضى إجازة الصيف بالأسكندرية فذهب اليه إسماعيل ياسين وبمجرد أن فتح الطفل أحمد الإبياري نجل أبو السعود الباب إندفع إسماعيل ياسين في الشقة صائحاً بأعلى صوته " هو فين .. أنت فين .. أنت فين يا أبو السعود " وكأنه ابنه أو أخوه أو تومه ودخل الى غرفته وجلسه بجواره على السرير يحكي له اخر نكتته.

الواقعة السابقة حكاها لنا المنتج المسرحي أحمد الإبياري الذي واصل حديثه قائلاً:

لا أعرف اذا كانت أسرة إسماعيل ياسين حافظت على أوراقه ومقتنياته الشخصية أم لا، كما إنه ممكن أن يكون إسماعيل ياسين لم يترك ورائه أوراق كثيرة، أو أن الأسرة لم تهتم بالحفاظ على أوراقه ومقتنياته لأنه عموماً هذا يرجع إلى اهتمام الأسرة بعد وفاة الفنان، فمثلاً بعد وفاة أبو السعود الإبياري والذي كان يعتبر وحتى يومنا هذا مدرسة في الكتابة للسينما والمسرح لمدة أكثر من 45 عاماً يسبقه زمنياً بديع خيري، فكان لازم علينا كأسرته أن نحث ونحافظ على أوراقه ونضعها في المكان المناسب، ونسير في نفس الاتجاه وهو الكتابة للمسرح والتلفزيون والحمد لله في 2024 لازال اسم أبو السعود الإبياري معروف بين الشباب، لان عموماً في مصر لا يوجد إهتمام بالحفاظ على أوراق ومقتنيات النجوم في مجالات كثيرة.

ويكشف الإبياري عن وجود بعض الوثائق المحدودة تخص إسماعيل ياسين في أوراق والده منها خطابات متبادلة بينهم وعدد من الصور الشخصية. ويتذكر أحمد الإبياري أخرى مرة التقى فيها مع الفنان إسماعيل ياسين قبل رحيله وكانت في شقة إسماعيل ياسين بالزمالك بعد وفاة والده بـ 3 شهور وتحديداً سنة 1969 ذهبت اليه أشكره نيابة عن الدتي واشقائتي على النعي الذي نشره في الأهرام ينعي فيه وفاة والدي.

سألته: كيف كان إسماعيل ياسين وماذا كانت نهايته الفنية مؤلمة؟ قال: كان طيب ويحمل ود كبير للناس وصدائقة ولكن النجومية اذا لم يحافظ عليها النجم تقلت منه دون ان يشعر، وسنة 1965 تعرض فن إسماعيل ياسين



خاص لجريدة كاريزما

إعداد فيفي بالمران

متخصصة في الشوكة الأسرية

إحتمال مصاعب الحياة

في خضم تحديات الحياة والصعوبات التي نواجهها، تُعتبر قوة الاحتمال واحدة من أهم الصفات التي يمكن أن يمتلكها الإنسان. إن القدرة على التحمل والتكيف مع الظروف القاسية ليست مجرد مهارة، بل هي أيضًا مزيج من القوة النفسية، والصبر، والإيمان، والإرادة القوية.

مفهوم قوة الاحتمال:

قوة الاحتمال هي القدرة على مواجهة الأزمات والصعوبات دون الاستسلام لها. تشمل هذه القدرة العديد من الجوانب، مثل القوة النفسية، والقدرة على التكيف، والصمود أمام التحديات. إنها القدرة على الوقوف مجددًا بعد السقوط، والمحافظة على الأمل حتى في أحلك الظروف.

أهمية قوة الاحتمال:

1. التغلب على التحديات: تساعد قوة الاحتمال الأفراد على مواجهة التحديات اليومية والتغلب عليها بفعالية.
2. تحقيق الأهداف: يمكن للأشخاص الذين يتمتعون بقوة الاحتمال تحقيق أهدافهم رغم العقبات والصعوبات التي قد تواجههم.
3. الصحة النفسية: تساهم قوة الاحتمال في الحفاظ على الصحة النفسية وتقليل مستويات التوتر والقلق.
4. تحسين العلاقات الاجتماعية: تساعد هذه القدرة الأفراد على التعامل بشكل أفضل مع الآخرين والحفاظ على علاقات إيجابية حتى في الأوقات الصعبة.

كيفية تطوير قوة الاحتمال:

1. التفكير الإيجابي: يساعد التفكير الإيجابي على تعزيز الشعور بالأمل والتفاؤل، مما يزيد

من قوة الاحتمال.
2. التعلم من التجارب: يمكن للتجارب الصعبة أن تكون دروسًا قيمة تساعد على بناء قوة الاحتمال.

3. التمسك بالإيمان: الإيمان بالله أو بأية معتقدات روحية يمكن أن يكون مصدرًا قويًا للدعم والقوة.

4. العناية بالصحة النفسية والجسدية: ممارسة الرياضة، والتغذية الجيدة، والنوم الكافي، يمكن أن تساهم جميعها في تعزيز قدرة الفرد على التحمل.

5. طلب الدعم: لا يجب أن يواجه الفرد التحديات وحده، يمكن للأصدقاء والعائلة أن يكونوا مصدرًا كبيرًا للدعم والمساندة.

قصص نجاح:

العديد من الأشخاص حول العالم أثبتوا أن قوة الاحتمال يمكن أن تصنع الفرق. نذكر على

سبيل المثال:

- نيلسون مانديلا: قضى 27 عامًا في السجن، لكنه لم يستسلم أبدًا وأصبح رمزًا للنضال من أجل الحرية والمساواة.

- هيلين كيلر: على الرغم من فقدانها البصر والسمع، إلا أنها أصبحت كاتبة وناشطة بارزة في مجال حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة.

في النهاية، تعتبر قوة الاحتمال واحدة من أهم الصفات التي يمكن أن يمتلكها الإنسان. إنها ليست مجرد قدرة على التحمل، بل هي تعبير عن الإيمان بالنفس وبالحياة، والتفاؤل بأن الأفضل قادم دائمًا. يمكن للجميع تطوير هذه القدرة من خلال التدريب الذاتي والتمسك بالأمل، مهما كانت الظروف صعبة.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم صبرييل نبيل

مستشار إعلامي

خواطر أدبية

1- المتأخر: لا جدوى من أشياء تأتي متأخرة كقبلة اعتذار على جبين ميت..!

لا تأخر اعتذارك أو مساعدتك أو حتى كلمة طيبة في حق من ساعدك....

فنعني 1000 كلمة في الأهرام لا تسعد الميت مثلما لو سمع بأذنه كلمة شكر واحدة قبل وفاته، صدقني.. الوقت يمضي بلا رجعة.

2- المحبة: " نصف المحبة ونس، وباقي المحبة طمأنينة..

وبين الونس والطمأنينة حضن حنين يطيب على القلب إلي التوجع، يريح عيون تعبت من السهر، نصف المحبة جبر خاطر انكسر، ودعوه حلو وقت المحن.

3- لوحدي: أكثر ما يحزنني أنني لست مسؤولاً عن نصف كوارث حياتي.. ولكنني مسؤولاً لوحدي عن أن أتعاقي.. أعترف بيني وبين نفسي أنني أخطأت في نصف الأسباب ولكن هل من العدل أن أتحمّل لوحدي تصليح كل مشاكل حياتي..؟!

هل من العدل أن أتحمّل لوحدي جهلات الصبا وأخطاء المجتمع؟

ولكنني في النهاية أعتزف.. اننا مستظنون بألطف الله، التي تُدركنا ولا نُدركها.

وأن مراحمه مُتجدده كل صباح.. وعلى هذا الرجاء أستيقظ كل يوم.

4- رسالة إلى الله: الهي اخون، بعد أن يمر كل ما قدرته لي، هيني شيئاً حقيقياً، شيئاً واحداً فقط أمسه بيدي هاتين دون فرغ أو خيبة. دون خوف.. لقد تعبنا الحياة كثيراً.. وأنت تعلم كل شيء.. ولكنني انتظر.. حتى لو غربت الشمس.

5- مقاتل كل يوم: أتبسم للحياة... أكافح.. أخفي دموعي خلف نظارتي.. و ارسم الضحكة على الشفاه.. الحياة قاسية..؟ نعم.. ولكنها للأسف مثل القطار.. يمشي في اتجاه واحد فقط... ولا خيار امامك سوى أن تكون في المقدمة أو يدفعك الزمن إلى السبينة.

6- مشكلتي: يخبرونك أنك يجب أن تصلي بلجاجة وتطلب الأمر باستمرار لكي يستجيب الله، ولكن ماذا أفعل أنا إن كنت تعودت على أن لا اطلب شيئاً من أحد؟!

صغيراً عشت في بيت له قواعد محددة.. الرضا بالموجود و " إن كان لنا قوت وكسوة فلنكتفي بهم " والي يرفع رأسه فوق رقبته تنكسر، وبض تحت وأحمد ربنا على نعمه.. غيرك مثل لاقبها لم اطلب في حياتي ما هو فوق رأسي.. عشت شاكرًا للعيش الحاف الذي في يدي ولم اطلب حتى " شوية ملح " معاً.. تعلمت حتى إن أعطي من رغبتي للآخرين بدون أن يطلبوا.. إن أعطي من وقتي ومن صحتي بدون أن يسألوا.. لأنهم قالوا " كن رحيماً بالآخرين كما أن الله رحيماً " ولكن لماذا يجب أن ألخ في السؤال لكي يعطيني الله أو البشر شيئاً لي..؟!

أحتاج إلى أشياء وأشياء.. فيقول لي رجل الدين: صلي إلى الله.. يخبرني عن مثل قاضي الظلم الذي لم ينصف أحداً قط ولكنه سمع في المرأة التي كررت طلبها بالحاج... أقول له لماذا يجب أن ألخ..؟

لقد تعبت.. لم اطلب أن أكون مثل آدم في الجنة حيث الراحة.. وارتضيت بمرآة الأرض.. ولكنني تعبت.. لماذا نطلب.. بينما مطلوب منا أن نرحم الآخرين بدون أن يطلبوا؟! البشر قساة جداً.. والله يحتاج إلى تكرار الصلوات الأبرحمني أهدم بدون أن اطلب..

7- عتبات الدعاء: قف على عتبات الدعاء، وبث شكواك، وبسط أمانيك، وارفع رغباتك عنان السماء فإنك تدعو كريمة حنوناً، أمرك بالدعاء و وعدك بالإجابة، لطيف لا يرد ابناً يسأله.. أخبره كم تعبت، كم سال الدعاء من عينك حتى حفر خطوطاً في وجهك.. أخبره أن شفتاك توقفت عن الابتسام وأن قلبك فارقه الفرح.. وان طعم الأشياء أصبح مثل العلقم في فمك أخبره...

ودعه يحول ظلام الليل إلى زغاريد الفرحة.



كلمات متقاطعة

تأليف وإعداد / مرفت مورييس

خاص لجريدة كاريزما حل العدد السابق

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ع	أ	ش	و	ر	س	ر	ي	ل	س	1
أ	و	ل	ب	س	ق	د	س	أ	ل	2
د	ف	ن	و	س	و	ن	س	أ	ي	3
ل	م	و	ع	و	أ	م	ل	س	م	4
أ	ج	ن	ز	و	ن	ز	و	ن	ز	5
م	ل	م	ل	م	ل	م	ل	م	ل	6
أ	م	ن	ت	م	أ	م	أ	م	أ	7
م	ج	ت	أ	م	ج	ت	أ	م	ج	8
م	ر	م	أ	ر	م	أ	ر	م	أ	9
ت	ر	أ	ر	أ	ر	أ	ر	أ	ر	10

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

الكلمات الرأسية:

- 1- أحد أبطال فيلم (عريس للبيع).
- 2- عدا - إمكانيات (معكوسة).
- 3- من الأنبياء - نمارس (مبعثرة).
- 4- عكس يساري - عاني.
- 5- فيلم لأم كلثوم - حيوان مفترس.
- 6- إجتزن - يفيل (معكوس).
- 7- على الشاطئ (معكوسة).
- 8- للتعجب - سيارة بالإنجليزية (معكوسة) - مبنى شامخ.
- 9- أدرك - مراد (معكوسة).
- 10- إعلامي مصري.

الكلمات الأفقية:

- 1- جراح قلب مشهور.
- 2- إسم من أسماء السيدة العذراء (معكوسة) - حرف جر (معكوسة).
- 3- ولاية أمريكية - حزن.
- 4- لحن بصوت.
- 5- نغمة غليظة (معكوسة) - للنداء - تواصل (معكوسة).
- 6- نسي (معكوسة) - أيدك.
- 7- ميسر (معكوسة) - برد - مناص.
- 8- من اليونان - ناجي ربه.
- 9- دور سهير المرشدي في ليالي الحلمية - أحد تلاميذ المسيح (معكوسة).
- 10- صوت الماء (معكوسة) - في البيض (معكوسة).

اكتشاف النار - بداية اكتشافها - قرأت لك / مجدى عزيز

تعتبر النار من أهم العناصر التي ما إن تمكن الإنسان من السيطرة عليها حتى بدء أول خطوات الانتقال إلى الحضارة الحديثة وصولاً إلى التكنولوجيا الحالية، فكما هو معلوم للجميع أن أول ظهور للنار على الأرض كان نتيجة لحداث الرعد والصواعق وما تسببه من حرائق في الغابات شكلت أول مصدرًا لحصول الإنسان على النار لهذا يعتقد بعض العلماء أن الإنسان في البداية اخترع طرقًا لاستخدام النار عند اشتعالها تلقائيًا في الطبيعة ثم حاول فيما بعد الحفاظ عليها أطول فترة ممكنة باستخدام مواد بطيئة الاشتعال كروث الحيوانات، حتى تمكن في النهاية من إيجاد طرق لإشعال النار بنفسه.

الطرق البدائية لإشعال النار:

في البداية حاول الإنسان القديم الاستفادة من النار المشتعلة جراء الرعد والبرق والعواصف من خلال إحضار بعض الأغصان والأخشاب أثناء احتراقها إلى الكهوف ووضعها ضمن مكان مخصص وإضافة بعض المواد القابلة للاشتعال حتى تستمر أطول مدة ممكنة.

لكن وبما أن طبيعة البشر تبحث عن كل جديد حاول الإنسان إشعال النار بنفسه دون الحاجة لانتظار الطبيعة فتجج بذلك من خلال ضرب قطعة من حجر الصوان مع معدن الباييريت لتصدر عنه شرارة تؤدي لإشعال النار في بعض الأوراق الجافة كما يرجح بعض العلماء استخدام أعواد من الأخشاب من خلال احتكاكها مع بعضها البعض لإنتاج حرارة تؤدي إلى اشتعال طرف عود الخشب المستخدم وذلك من خلال عدة أدلة وجودها في مواقع مثل فرنسا تشير إلى قدرة الإنسان القديم على إشعال النار باستخدام حجارة من صوان وأحد أنواع المعادن إضافة لاستخدامها في صيد الحيوانات وذبحها وصناعة الأسلحة البدائية.

أدلة على أول من استخدم النار: ساد اعتقاد لفترة زمنية طويلة أن أول من استخدم النار إنسان بكين منذ حوالي 500000 عام قبل الميلاد، إلا أن العلماء تمكنوا من العثور على أدلة في كينيا وفي جنوب إفريقيا تثبت أن أول من استخدم النار هو إنسان الهومو منذ حوالي 1420000 عام قبل الميلاد ليتمكن إنسان العصر الحجري من ابتكار أدوات لإشعال النار عند احتكاكها كحجر الصوان مثلًا منذ حوالي 7000 سنة قبل الميلاد.

استخدام النار:

حالما تعلم الإنسان القديم طرق إشعال النار والتحكم بها بدأ يستفيد منها في الكثير من الأمور أكثر من استخدامها للتدفئة وطهي الطعام، فقد استفاد من النار في عمليات الصيد والقتال والقضاء على الحشرات وجني ثمار التوت وللتنخلص من الشجيرات الموجودة تحت الأشجار في الغابات حتى يسهل الصيد. ومع تعلم أساليب الزراعة خلال العصر



العناد.. سمة أم تصرف؟!!

بتم دكتور/ ماريان إدوارد - أخصائية إرشاد أسري وتعديل سلوك

خاص لجريدة كاريزما

للتعامل مع تمرد الأولاد:

- 1- قضاء وقت مخصص مع كل ابن أو ابنة .
- 2- تحديد أوقات معينة لاستخدام الميديا والأجهزة الإلكترونية وأيضاً متابعة المحتوى الذي يشاهدونه.
- 3- إحتواء تمرد الأولاد وعنادهم بالقبول أو بالحلب والحوار ومناقشة الموقف ومجاراة أحاديثهم بتفاهم ومحاولة الدوران مع عنادهم -أجعله يفكر في رأيه بشكل مختلف وفي الرأي الآخر الذي يرفضه، خذ وقتك معه ولا تشعره بالإجبار لأن الإجبار والضغط يزيد من العناد.
- 4- عبر له عن إقتناعك برأيه في حال كان رأيه هو الأفضل في بعض المرات أو وافقه الرأي في بعض المرات إن لم يكن هناك عواقب وخسائر لهذا الرأي . إجعله يفهم أنه بعد المناقشة ومراجعة العواقب لكل رأى ، من المهم الإتفاق معاً على رأى دون عناد أو تمرد.
- 5- التربية المناسبة لهم -أى الإعتدال بين التذليل والحزم.
- 6- إعطائهم الإهتمام والإستماع لهم لأن الإهمال يقودهم إلى العناد وإلى لفت الإنتباه.
- 7- تجنب المقارنة والتفرقة بين الأبناء.
- 8- إستخدام أسلوب الحوار الجيد وعدم مقابلة عنادهم بالعناد وإستخدام نغمة صوت مناسبة.
- 9- من المهم جداً تفهم طبيعة المرحلة التي يمروا بها لنلا تصفهم بأنهم متمردون وغير مطيعين في تصرفهم وتكون هذه سمة المرحلة التي يمروا بها .
- 10- أجذب إنتباههم إلى أشياء ومواضيع أخرى غير التي تمردوا بسببها.
- 11- لاحظ المحيطين بأولادك أيضاً -أصدقاء حقيقيين أو أصدقاء عبر الشاشات.

وبالنهاية قد نكون لدينا المعرفة للخطوات العملية للتعامل مع الطفل العنيد والمتمرد ولكننا نتجاهلها ولا نعيش بها وقد تكون هذه المرة الأولى لمعرفة خطوات واضحة للتعامل مع أبنائنا الذين نراهم عنيدون، أى إن كان الوقت الذى تصل إلينا فيه المعرفة فلا قيمة لها بدون أن نعيش بها ونطبقها وصلاتى أن يعطينا الله الحكمة والفهم في كيفية تربية أبنائنا والتعامل مع صفاتهم المختلفة.

معهم بشكل خاطيء على أنهم مراهقون معاندون يشوه من نموهم النفسى ويعوق تكوين أرائهم وشخصيتهم ويحولهم إلى متمردين بالفعل أو خانعين خانقين. مهم في هذه المرحلة نفهم طبيعة المرحلة وأن الفتى والفتاة يعانى من أزمة الهوية فهو لا يعرف هويته - يبحث عن هويته ويحاول أن يكتشفها ويشكلها وما نراه عناد نحن هو في الحقيقة محاولة منه للبحث عن هويته لذا دعونا نتعامل بحكمة مع عناد مرحلة المراهقة ونفهم أنها سمة تميز المرحلة.

إذن متى يكون العناد والتمرد تصرف وليس سمة:

ليست دوماً العناد سمة من سمات المرحلة ولكنه قد يصبح تصرف ينتسب نتيجة أسباب معينة كما يلي:

- 1- قد يتصرف الأبناء بعناد مع أبائهم نتيجة للعناد الأبى مع أبنائهم ومع تصرفاتهم.
- 2- قد يظهر العناد من الأبناء بسبب السيطرة والمعاملة القسوة للأبناء.
- 3- أيضاً المعاملة التي يكون فيها تمييز بين أحد أفراد الأسرة أو أحد الأبناء على الآخر أو تمييز جنس على الجنس الآخر يساهم في ظهور الشخصية المتمردة للأبناء.
- 4- التربية المدللة تجعل الطفل يتمرد على حاله وعلى أى شىء لأنه تعود أن كل ما يطلبه يجده.
- 5- يوجد سبب كبير جداً وراء التمرد الذى نعانى منه مع أبنائنا هو طول المدة التي يستخدم فيها الأطفال الأجهزة كلما زاد إستخدام الشاشات - الموبايلات والأكس بوكس والبلاى ستنز زادت التصرفات الغير محببة.
- 6- الإهمال من الأباء للأبناء يقودهم إلى العناد والتمرد.

لذا دعونا نتناقش معاً عن كيف نتعامل مع تمرد أولادنا :

الكثير من الأباء عندما ترى تمرد وعناد أبنائهم يواجهونهم أيضاً بالعناد ومن ثم يزيد الأبناء في عنادهم أكثر وهكذا زيادة في العناد من كل ناحية حتى تزداد المشكلة تعقيداً وتسوء العلاقات بين الأباء والأبناء وتحدث فجوة كبيرة في الأسرة.

معنا وعندها ترى الأم أن هذا الطفل عنيد ولكننا ها هنا نؤكد أن ابنك وإبتك في هذه المرحلة يحاول أن يعرف من هو - يحاول أن يكتشف نفسه مستقلاً ومنفصلاً عن والده ووالدته - محاولاً أن يكتشف نفسه وأن يجرب أن يفعل أشياء بنفسه ويقرر بنفسه. لذا دعونا في هذه المرحلة نترك أولادنا ولا نصفهم بالعناد والتمرد - نتركهم يتمتعوا بسمة هذه المرحلة وهى البحث عن الإستقلالية والبحث عن الكيان المنفرد المتفرد - فهو بالحقيقة يحاول أن يرى نفسه شخصاً فريداً وليس جزءاً من والدته أو والده كالمرحلة العمرية السابقة التي كان يرى نفسه فيها أنه كياناً متحداً مع والدته.

ونلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة العمرية أن إعتقد الأباء أنه عنيد وحاولوا كبح عناده ومحاولته للإستقلالية وللتعبير عن نفسه يفقد الطفل تسديد إحتياج هام في حياته ويتبدل ويتعمق لديه إحساس بالخزى بدل من الإحساس بالكيان - يصبح شخص خجول حتى من نفسه - يفقد ثقته بنفسه ويصبح شخص غير قادر على عمل شىء (يعتذر ان أى دور يطلب منه) اى يشعر بصغر النفس ويرى انه غير قادر فيعتذر عن اى مسؤولية.

مرحلة المراهقة يكون فيها أيضاً العناد والتمرد سمة من سمات المرحلة:

في هذه المرحلة أيضاً مرحلة المراهقة يكون الشاب أو الشابة يريد أن يشعر بكونه رجلاً قادر على إتخاذ قراراته بنفسه - يريد أن يظهر كينونته وشخصيته وأنه لم يعد طفلاً كما كان قبلاً ينتظر مشورة والديه أو رأيهم حتى يفعل ما يريد بل في هذه المرحلة لأنه يواجه تغييرات كثيرة ومتعددة متأرجحاً بين الطفولة والبلوغ لذا يريد أن يعيش الرجولة ويشعر بأنه أصبح شاباً قادر على أن يدير حياته بنفسه - فالعناد في هذه المرحلة ليس عناد كما نفهمه نحن الأباء تمرد على السلطة الأبوية وعصيان ولكنها سمة تميز هذه المرحلة ومن يفهمها ويتعامل معها بشكل صحيح يساعد أبنائه على بناء شخصية سليمة سعيدة ومن يضغط على أبنائه ويعنفهم ويكبت شخصيتهم ويتصرف

ابنى طبعه صعب جداً - عنيد زى أبوه وزى جده - انا بنتى مش قادرة عليها دماغها ناشفة ومش عارفة أتعامل معاها. أبنى ديمماً بيعصيني كل ما أقول شمال يقول يمين وأن قلت يمين يقول هو شمال... عايزة حد يشوفلى حل، إحنا مكناش كده إحنا مكناش أطفال - جيل صعب مش بيسمع الكلام. الأولاد معرفش أياه حصلهم على طول متمردين ومتذمرين ومش راضيين أبداً عن حالهم - معترضين ومش مطيعين وعنادهم الزايد ده خلاص بقى شىء بيوترنى ويزعجنى.

كلمات كثيرة نسمعها من حولنا ونرددنا نحن أحياناً عن أولادنا وعنادهم وأن طباعهم صعبة ونشكو ونتضرر أحياناً من الوضع الذى وصل إليه أبنائنا. لماذا تطور الوضع بهذا الشكل؟!، لقد كانوا مختلفين في طفولتهم ومطيعين، ما الذى أصابهم- ماذا حدث -هل هذه مشكلة في أبنائنا فقط أم هى مشكلة جيل، ونسأل ونسأل هل العيب فينا أم فيهم هل المشكلة بسبب عيوب في تربيتنا أم في زمنهم وتظل حيرتنا والمنا من طريقة ردودهم وتعاملهم حتى قد يصيبنا اليأس في بعض المرات ولكننا هنا في مقال هذا العدد لنتناول معاً العناد والتمرد ومتى يكون العناد سمة للمرحلة العمرية ومتى يكون تصرف خاطيء.

أولاً: التمرد قد يكون سمة طبيعية للشخص ولا يعتبر أبداً شىء خارج عن السلطة في مرحلتين أساسيتين من مراحل نمو الطفل وان فهمنا نحن هذا فسوف نشعر بالراحة ونطمئن أن أولادنا طبيعيين وأمن هذه سمات مرحلة معينة يمروا بها.

إذن هنا نذكر أن العناد سمة من سمات المراحل التالية:

فمثلاً: المرحلة العمرية بين سنة ونصف إلى ثلاثة سنوات. من سمات هذه المرحلة هو الإستقلالية ومن ضمن الإستقلالية التي يحاول تجربتها هو الإستقلالية برأيه فقد يرفض ما تقوله والدته له - قد يعبر عن إحتياج أمر ما وهذا الأمر لا يتناسب



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

خاص لجريدة كاريزما

www.eat4healthy.com

الجوع وفوائده



زمان

كنسا بسناكل

علشان نعيش!.. للأسف دلوقتي بنعيش علشان ناكل!!
وأيام زمان كان كثير من الناس يتموت من "الجوع" وقلة الأكل!
دلوقتي إحنا عارفين كويس وبناء على إحصائيات عالية وتصريحات لعام ٢٠٠٠ من الأمم المتحدة، أن عدد من يعانون بسبب كثرة ووفرة وتغمة "الأكل" أكثر بكثير ممن يعانون من الجوع في العالم الآن!
أنا شخصياً أقدر أن أقول بكل صراحة أنني:

"أكلت كثيراً وندمت ولكني لم أندم على الصيام قط"..
حقيقة قد يتفق عليها مبارات الناس، بالعامة؛ كثير أكلنا وتعبنا وأحياناً "رجعنا" بالمصري يعني تقياناً من سوء أو كتر الأكل، وبعض الأحيان أكلنا متأخر قوي بالليل، وكثير قوي قبل النوم وما عرفناش ننام كويس! ويمكن كمان أكلنا وبعدها بشوية صغيرين لقينا نفسنا عايزين سرير "نمدد" علشان نغسنايين، ومش عارفين نركز من كتر الأكل! وأكلنا وجالنا "حموضة"! ومرات كثير غيرها أكلنا وبطونا وجعتنا، ويمكن جالنا إسهال من أكل بره، ولا أكل مش نصف أو مش صحي و"جانك فوود" يعني "أكل زبالة"؛ حرفياً، يستاهل يترمي! وطبعاً كلنا عارفين نتيجة الأكل الكثير في كل وقت، وأي أكل حتى الصناعي إلي أنا باسميه "أكل فاضي السعرات هزبل سريع مريع فاقد الشيء لا يعطيه، وهو الحياة، يعني ميت"، يؤدي نتيجة نعرفها الآن بأمراض العصر وأنا حابب أشير إلى تعبير أقد "أمراض كتر الأكل!"

يقال عن الكثير من الفلاسفة ومنهم سقراط والعلماء أنهم كانوا يصومون لعدة أيام بالما فقط، لإيجاد الوحي والإلهام؛ وزيادة قدرتهم على التفكير العميق وحينئذ تأتيهم أروع أفكار فلسفية واختراعات علمية خدمت البشرية جمعاء!

لكن، يا ترى؟! إكاف مرة تفكرتوها ندمنها فيها ولا تعبنا منها لأننا ما أكلناش يعني على صيامنا؟! أنا شخصياً ولا مرة!

عيب الصيام الوحيد أو بمعنى آخر عيب "الجوع"، قد يكون هو فقط هذا الإحساس ذاته فقط "الجوع"! وقد أتفق معك عزيزي القاري أنه إحساس صعب وفسيولوجياً وطبيعياً قد فطرنا الخالق كي لا نسكن ولا ننام ولا يهدأ لنا بالاً، دون توفير أكلنا اليومي للحفاظ على حياتنا فلا نموت! وهذه هي حكمة الخالق في خلقه!

ولكن قد تتساءل عزيزي القاري ولكن لو ده كان الطبيعي والفضلة؟ ماذا حدث "بالبلدي" إيه اللي حصل؟! وإيه اللي جرت بنا بالعامة المصرية الجميلة؟

إحنا زي ما إحنا وجيناتنا زي ما هي، صح؟ ما تغيرتش؟!
وقد تتعجب عزيزي القاري عندما تعرف أنه أكثر من مليار بني آدم على أرضنا اليوم يعاني من أمراض زيادة الأكل والتغمة وحوالي ثلاثة أضعاف هذا الرقم يعانون من "مرض السمنة" حيث يقدر بحوالي ٣ مليار بني آدم يعانون من "مرض السمنة"، وقد تتعجب أكثر حين تعرف إنه منذ حوالي ١٥٠ عاماً في بلد زي أمريكا مثلاً، كانت نسبة مرض السمنة أقل من ٢% وهي الآن في غضون أقل من قرنين من الزمان تقترب "بشراهة" من ٥٠%، حوالي نصف الأمريكيان، لأنها الآن حوالي ٤٢% وهو رقم مروع مؤلم مكلف مخيف مشير للقلق! لأن مرض السمنة مرتبط بحوالي ٢٢٦ مرض آخر، بطرق مباشرة وغير مباشرة!

طيب برود ما قائلش "إيه اللي حصل؟"

الي حصل يا حضرات:
"الأكل" بقي من أكبر أنواع البيزنس ومصادر كسب الأموال للشركات الكبرى في العالم، وللأسف أكثر من ٩٥% منه "أكل صناعي" فاقد الحياة والروح والهوية الحقيقية "لغذاء" وأيضاً قليل الفيتامينات والمعادن والإنزيمات ومضادات الأكسدة والألياف والبروبيوتك والتركيبة الصحية لـ"غذاء"، وأصبح بيزنس تخطى تريليونات الدولارات!

وهذه الشركات لها هدف واحد وهو "صناعة" أكثر أكل ممكن تاكله في أقل وقت ممكن وأسرع وقت ممكن والأهم من كده "إزاي الزبون يرجع تاني"، ومش من مصلحتهم أبداً "إن حضرتك تاكل وتشبع زي زمان"، ممكن تشبع "أه" بس مش زي زمان! شبع زمان كان "شبع حقيقي" بيطول وممكن تقعد يوم كامل بعد أكلة حقيقية، زي لحمه ضاني باليامية مع سلطة خضرا مع خبز "قمح زمان حقيقي كامل الحبة"، قمح نقدر نقول "أخلاقه كويسه" ومتربى على الغالي، قمح ما باعش نفسه بالرخيص! وأصبح خبز أبيض فاضي السعرات زي السكر الأبيض أخوه قبله!

وهذا الأخير! هذا المتعوس!... السكر..

السكر! إسم مش على مسمى! وزى ما بتقول في مصر "إلي ما يتسمى"، قد استخدم كسلاح ضدنا، وليس من يتقذنا من "العدو" هذه المرة لأنه قد يكون "مخك المدمن" أو "موزع مادة الإدمان" في هذه الحالة شركات الأكل الصناعي! حيث يصنع أكثر من ٢٠٠ مليون طن سكر أبيض سنوياً، وهذا غير الأنواع الأخرى من صور "شيطان الأكل"، زمان من حوالي ٢٠٠-٣٠٠ سنة كان الإنسان يستهلك حوالي ملعقة سكر مضاف للأكل في اليوم، الآن حوالي قد يصل لـ ٥٠ ملعقة يومياً، من مصادر شتى من عصائر ومشروبات غازية ومشروبات أخرى وكعك ورقائق وأيس كريم والشيكولاته وسائر أنواع الأكل الصناعي المختلفة "الفرقان سكر" واللي "غرقنا" معاه في بحر السعرات العميق، والعالية أمواج "إدمانه"، و"الزبون" هنا ما يقاش زي زمان زبون عادي!..

لا يبقى زبون "مدمن" ومحتاج "الجرعة" اللي بعدها وبسرعة، لدرجة بيعاولو يقنعونا إنك لازم تاكل مش بس ٣ مرات في اليوم، لكن "لا"، ده كمان "الصحي" اللي "بيخسس" إنك تاكل ٦ مرات يومياً، وإنك "ما توفشش أكل خاص"، ومين الضحية؟ حضرتك؟! ومين المستفيد؟! الوحيد؟ الشركات صاحبة مليارات الدولارات شرهة الشهية للأموال!

هل تعرف عزيزي القاري أن معظم رؤساء مجالس إدارة هذه الشركات قد يكون من المستحيل أن "يأكلوا من السم" إلي هم بييطخوه لمليارات الناس! وليس هذا فقط! بل العديد منهم، نباتي ولا يأكل غير أكل صحي ١٠٠% وعضوي وليس ملعوب في جيناته الوراثية، وطبيعي ١٠٠% غير مصنع و"من أرض الفلاح لماندة الطعام في البيت على طول"، لانهم عارفين كويس يعني إيه "إدمان الأكل" ده حاجة حقيقية ١٠٠% مثبتة علمياً في آلاف الأبحاث! فهل تعلم عزيزي القاري، بوجود تجارب عديدة على الفئران قد وجد فيها العلماء، أن فئران التجارب تدمن السكر بنفس درجة إدمان الكوكايين

والهروين!

وما أذهل

العلماء قدر احتمال الفئران للكهرباء في الأقدام للحصول ليس فقط على "جرعة" الهروين والكوكايين ولكن أيضا "جرعة" السكر! لهذا احتملي يا عزيزي القاري حينما أقول أن الأكل إدمان، وهنا باتكلم عن العصائر والمشروبات الغازية والكعك والأيس كريم وكل ما هو صناعي وسعرات فاضية!

وما أبعد أكل ربنا بتاع زمان من بلج ومانجة وعسل خام وعنب، وقول زي ما إنت عايز من أكل "حلو" لذيق جميل، لأن "الرك على الوصفة" و هنا باتكلم عن وصفة "الغذاء" وليه الأكل الطبيعي ١٠٠% من خضروات ويقول وينور وجوب كامله وفواكه ومكسرات وزيتون صحية وزبدة و لحوم صحية وأسماك وطيور طبيعية. مش "أكل إدمان" ولا مليون سموم الأكل الصناعي، ومش مليون "سعرات فاضية"، هدفها إدمان المخ والأكل لهدف "السعادة" و "الدماغ" بالعامة، فعلاً زمان كنا ناكل علشان "نشبع" ونعيش! دلوقتي بسبب الأكل الصناعي بقينا "زباين" زباين أكل جهنم، "جهنمي" الخطأ، رخيص، سريع، فاضي السعرات، شكله جميل من بره فقط، زي امرأة جميلة جدا لكنها سيئة السمعة جداً جداً، ملون بكل الألوان، وبيباع في المخ على "مركز المتعة"، فنصبح "مدمنين" أكل، وللأسف منذ نعومة أظافرنا تبدأ هذه الشركات العمل "جاهدة" على صناعة زبون طول العمر، حتى لو اضطروا ويوزعوا الحاجة الساقطة ببلاش في الشوارع والمدارس على الأطفال! الضحايا! زباين المستقبل وطول العمر! و نرجع تاني! لموضوع الصيام!

عرفت ليه الأكل الصناعي ده قتلته أحسن!..
لأنه بكل بساطة "إدمان" ومش "غذاء" شفت ليه بقينا ناكل وندم ونشعر بالإعباء والضغط يرتفع ويحصل تصلب شرايين! وناكل ولا نشبعش! صحيح المفروض ناكل ونشبع! لفترات طويلة بسبب محتويات اكل زمان الصحي وده بسبب مش بس سعرات الأكل، لكن أيضاً مكوناته من فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة وألياف وبروبيوتك وإنزيمات! والطاقة إلي جواه ومنها السكر طبعاً بس "الطبخة" كانت صح! دلوقتي "يقت سم!"

بقينا في زمن "قلة الأكل" فيه صحة وللبعض للأسف أسلوب حياة! وعلشان كده نسلم كل يوم عن موضة صيام جديدة "صيام متقطع"،،،،، "صيام مطول"،،،،، "صيام الويك إند" و صيام يوم أو يوم لا،،،،، صيام الماء وخلافه!

في الواقع الصيام في حد ذاته صحي، لأنه بكل بساطة، عند نقطة الجوع و فراغ المعدة والجهاز الهضمي من الأكل وندرة السعرات الخارجية، يبدأ الجسم في استعمال السعرات الداخلية من مخزون "صهاريج" الدهون وتبدأ عملية إنهيار جليدي من الدهون فقط! ومعها يبدأ أيضاً في عملية أخرى من "إعادة تدوير" recycling، وتنظيف النفس بالذات المخ والكبد والجهاز المناعي يعمل بكفاءة منقطعة النظير! ووجد العلماء أيضاً زيادة التركيز لدرجة صعوبة النوم! لأن جسمك مسوقاً بمخك طبعاً، لن يدعك تمام هاديء البال دون إيجاد حلاً لمشكلة نقص الطاقة وخطر عدم الأكل لمدة أيام! خيفة الموت المحقق في حيولة عدم الأكل لأسابيع أو شهور، و طبعاً هذا في وجود الماء، فيموت الإنسان في خلال أيام قليلة دون ماء! لكن الأمر ليس هكذا مع الحرمان من سعرات الأكل!

حيث يتربع على "عرش" أطول صيام في العالم الأسكتلندي أنجس باربيري Angus Barbieri الذي حاز بهذا اللقب "أكثر صائم عن الأكل" في العالم إلى وقتنا هذا، حيث امتنع عن الأكل ولكن مع شرب المياه وفيتامينات والشاي دون أي سعرات!! لمدة أكثر من سنته! لعام ١٩٦٥-١٩٦٦، حيث كسر العام صامناً! بالتحديد ٣٨٢ يوماً دون أكل أو سعرات تماماً، لقد دخل التجربة حوالي ٤٥٦ رطلاً وأنهاها بعد ٣٨٢ يوماً بوزن حوالي ١٨٠ رطل، وهذا معناه أنه فقد حوالي ٢٧٥ رطلاً وهذا ١٢٥ كجم!

وبالطبع لا أنصح بهذا إطلاقاً ولا أعتقد أنه صحي تماماً!
ولكن نعرف الآن أنه علمياً بعد حوالي ١٨ ساعة من الامتناع عن السعرات يبدأ الجسم في عملية من أروع عمليات التنظيف وإعادة التدوير في الجسم اسمها "الإنهام الذاتي" أو أوتوفاجي Autophagy، حيث فيها يتخلص الجسم من الخلايا القديمة والمریضة ومنها خلايا السرطان، ويتخلص من الكثير من عمليات الالتهاب المزمنة، بطرق شبه معجزية! وبمهارة تعجب لها العلماء! ولكن لا يجب أن نتعجب لأن هذه هي معجزة الخالق في خلقه!

ولقد أشارت بعض الأبحاث أنه لو صام الإنسان بالماء لمدة ٢-٣ أيام مرتين في السنة فقط، تزيد قوة جهازه المناعي حوالي ٥٠%. تخيلوا يا حضرات! ما فيش حاجة تاتبه بتعمل كده! غير "أكل ربنا" نفسه إلي مليون الآلاف من مكونات صحية من شأنها تعزيز المناعة وإعادة تصنيع لكل خلية يحتاجها جسمنا بمشعلها أو أروع!

للأسف بقينا عايشين في زمن "الأكل" هو المشكلة وعدمه أحياناً راحة و صحة"، دلوقتي صحتنا تبقى أحسن لو صمنا وما أكلناش لأن معظم أمراض العصر من عسر هضم، وحموضة، وإمساك وإسهال، وسمنة، وضغط مرتفع، وتصلب شرايين، أزمتا قلبية وسكتات دماغية، ومقاومة أنسولين، وسكري النوع ٢ وأمراض الكلى ودهون الكبد و الزهايمر المبكر وهذه أمثلة قليلة للأمراض إلي بنسبها كمتخصصي أمراض السمنة "أمراض الأكل الصناعي"، هي بسبب الأكل وأصبح الصيام كلمة مبتذلة غير مفهومة، وسيلة "رخصية" للتخلص والابتعاد عن "الأكل الصناعي"، بعد ما كنا عايشين من ٢٤٠٠ سنة في زمن أبو الطب أبو قراط Hippocrates إلي علم العالم كله مقلته الشهيرة "ليكن غذاؤك دواءك ودواؤك غذاؤك"، ودلوقتي إحنا في زمن مصابه وكارثته العظمى أن أكثر حاجة بتمرض الناس ومن أهم أسباب المرض حالياً هو الأكل، إلي كان زمان دواء من كل داء!

الأكل أصبح هو الداء وجهين لعملة واحدة!
ياريت نتعلم ما نستعملش هذه العملة ونسقطها من حياتنا! عملة وجهها الأول جميل ملون إسمه "أكل صناعي" والوجه الآخر ما أقبحه وهو "المرض"!

عرفت ليه يا عزيزي القاري بقينا في زمن "عدم الأكل فيه" بقى "صحة"، وهنا لا أحوال التقليل من شأن الصيام! فهو من أروع وسائل الشفاء والتخسيس والصحة بس لازم يبقى عن فهم سليم وفي وجود أكل صحي!

بالعكس، فعلى سبيل المثال، وأنا واحد بيعلم الناس تاكل صحي إزاي ويعني إيه "أكل صحي" وإيه الفرق الكبير والهوة السحيقة ما بين "الاكل" و "الغذاء"، ولكني أصوم كثيراً وأحياناً أكسر حاجز الـ ٢٤ ساعة المنبع، مع شرب الماء طبعاً! فأتكلم هنا عن "الصيام بالماء"، وطبعاً المس في حياتي بطريقة واضحة جداً الفرق الرهيب في صحتي وضغطي وتركيبي و سكري ودهوني والامي وتحليلي بالصيام ودونه! فما أروع الصيام الذي لا "اشبع" منه!

فمن روائع الصيام بالماء وليس للحصر طبعاً:

1. تخسيس.
2. خفض السكر في الدم وعلاج مقاومة الأنسولين.
3. تعزيز المناعة.
4. التخلص من دهون الكبد والتهاباته.
5. منع الزهايمر وعلاج مراحلها المبكرة.
6. منع وتجويد بعض السرطانات عن طريق الأوتوفاجي.
7. صفاء الذهن والتركيز الشديد والبعض لحظة الإلهام.
8. إعادة الإحساس بحلاوة الأكل الطبيعي مرة أخرى.
9. علاج إدمان الأكل.
10. أروع ديتوكس.
11. ضبط الهرمونات.
12. زيادة تستوستيرون وقوة وكثافة العضلات وزيادة هورمون النمو Growth Hormone.
13. مضاد التهابات رانغ.
14. تعلم انضباط النفس والسيطرة على الغرائز.
15. المساعدة في استعادة إتران الميكروبيوم (البكتيريا النافعة).
16. تهدئة قطار العمر والعجز.
17. نضارة الجلد والحفاظ على شبابه.
18. خفض الضغط وعلاج أمراض القلب وتصلب الشرايين ومنع الأزمات القلبية والسكتات الدماغية.
19. تحسين جميع أنواع الدهون في الدم.
20. منع الكثير من أمراض ضمور المخ والأعصاب والعضلات، ولكننا في زمن كاذب يدعي بأن الصيام صار حلاً لكل مشاكل العصر وعلى رأسها السمنة، وقد يكون ولكن نجاح هذه الإستراتيجية غير الطبيعية، قد يكون لمدة شهور، ولو لديك إرادة فولاذية فقد تبقى على هذا الحال لمدة سنين!

ولكن تق تماماً عزيزي القاري! أن أهم مميزات الصيام والصيام بالماء هو تقليل وامتناع عن "الأكل الصناعي الغلط غير الصحي" الذي له تأثير "السم البطيء" ويجعلنا "مدمنين" أكل مش صحي وفاضية سعراته، في حين أنه لو غيرنا فكرنا تماماً وابتدنا ندرک الفرق بين "الغذاء" ومجرد "أكل" صناعي، هنعرف إزاي ان حل كل مشاكلنا مش الصيام مدى الحياة و"الحرمان" من الأكل الصحي الجميل البهي الطلة والرائحة، الحي إلي يستاهل يتقال عليه غذاء، من خضروات ويقول وبهارات وينور صحية ومكسرات وفواكه وأعشاب طبيعية وزيتون صحية مثل، زيت الزيتون والأفوكادو وجوز الهند والزبدة البلدي، واللحوم غير المصنعة والدواجن الحقيقية والأسماك الطبيعية مش أسماك المزارع بتاعة اليومين دول! وتبقى كل حاجة بتدخل فكك "ليك" مش "عليك"، وفي هذه اللحظة فقط عندها ستعرف "أكذوبة" أن الصيام طول العمر أفضل وسيلة للتخسيس والصحة وأحسن من الأكل ذاته، رغم كل مميزات الصيام سابقة الذكر، ولكنها مبنية على مبدأ خاطيء وهو افتراض أن الأكل لازم يبقى صناعي ومش صحي!

من الآخر الصيام بقى "سوبر فود" أو "أكل خارق" في حد ذاته لأنه يسبح لك وقد يكون لأول مرة في حياتك أن تمتنع عن أكل فعلاً قتلته أحسن! والصيام عنه خير وإدمانه نعمة وبلية!! وده بيضاعف مرات كثيرة من مميزات الصيام دلوقتي عن الصيام عن الأكل الصحي زمان! خيلنا نصوم لأننا عايزين فوائد الصيام العديدة المذكورة، وليس فقط وسيلة للابتعاد عن "أكل صناعي" ممكن بكل بساطة ما ناكلهوش تاني أصلاً! وخلصنا نعرف يعني إيه ناكل ونشبع كل يوم وصحتنا تبقى زي الفل، ويعني إيه تصوم مش علشان تخس و"بس"، لكن نصوم للتركيز في الروحيات، ولمساعدة الجسم من وقت لآخر في الدخول في عملية "إعادة التدوير" بمثابة "طريقة مختصرة" Shortcut للتخلص من الإلتهابات والسرطانات وعمل الديتوكس وتنظيف الكبد والتخلص من السموم باروع وأرخص طريقة في الدنيا وهي الصيام!

ليه تخاف من الجوع، وهو ممكن يكون أقرب صديق لينا!
الصيام محتاج وقت وتدريب والتزام وبصراحة الصيام ممكن يبقى فن! ومحتاج نتعلم عنه كثير قبل ما نجربه ونقرر "أنا ما أقدرش أجوع" زي ما باسمع من كثير من الناس! إلي منهم كثير "مدمنين أكل" ومايعرفوش أصلاً، وبيعانوا من "جوع سمي"، جوع بعد عدم أكل "الأكل الصناعي" المليون ملهيات وسكريات ومحفظات شهية واللوان صناعية ومواد حافظة ما يعرفوش يوقفوا أكل لمدة ساعات قليلة، لدرجة أن البعض يبقوم بالليل يفتح التلاجة وياكل بعد نصف الليل وقد يكون هذا في حد ذاته مرضاً، و دليلاً قاطعاً على إدمان الأكل، لدرجة "بات" فيها المخ مش قادر يستنى على الجرعة الجاية من "أكل الإدمان" لغاية الصبح بعد "صيام" النوم الرباني! الصيام رانغ وحل لمشاكل كثير!.. بس إلي أروع منه أكل ربنا الحقيقي إلي هو الدواء الحقيقي لأمراض العصر وعلى رأسها السمنة!

د. باسم أيوب
عاشق صيام، لكن عارف كويس قوي إن ما أروع وأغنى أكل ربنا الحقيقي، أكل زمان! يا ريتنا نعرف نرجع عقارب الساعة للوراء وناكل أكل زمان، بس زي الست ما قالت "عايزنا نرجع زي زمان؟ قول للزمان ارجع يا زمان"، و لهذا سادف عن الصيام بمختلف صورته في هذا الزمان الذي بات فيها من الصعب جداً الأكل ١٠٠% صحي لكل الناس لأسباب متعددة منها الوفرة والوقت والتكلفة!



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 الأعباء 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 والميراث الأبدى في ملكوت السموات
يمكنكم التبرع على



Donate
Now

www.logoschannel.com



اشترك معنا شهرياً
Monthly Subscription

تبرع: \$ USD شهرياً

Subscribe



All donations are tax deductible in USA



الآن مباشرة
Online Now

تبرع: \$ USD مرة واحدة

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 تاجرني

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

نوصيك كافة الادوية الي اماكن نوا جدكم
تخفيضات لكبار السن والطلاب
نوصيك 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

بريشة الفنان الدكتور / عاطف عدلي
خاص لجريدة كاريزم

رنگا

عاطف عدلي

Under Auspices and prayers of
HE MET. SERAPION of Los Angeles
and Hawaii, **FR. DAUD LAMEI** will bless
us from September 5th - 8th, 2024 as follows:

برعاية و صلوات حضرة صاحب النيافة الانبا سراييون مطران
لوس انجلوس و هاواي يباركتنا ابونا القمص ابونا داود لمعي
في الفترة من سبتمبر ٥-٨، ٢٠٢٤ البرنامج كالتالي :

Thursday September 5th, 2024
St. Marina - Irvine
7pm

الخميس ٥ سبتمبر ٢٠٢٤
كنيسة القديسة مارينا - إيرفاين
٧م

Friday September 6th, 2024
St. Abanob & St. Anthony -
Norco 8am

الجمعة ٦ سبتمبر ٢٠٢٤
كنيسة القديس ابانوب و الانبا
أنطونيوس - نوركو
٨ص

St. Mina - Colton
7pm

كنيسة مارمينا - كولتون
٧م

Saturday September 7th, 2024
St. Mercurius & St. Abraam -
Torrance 7:30am
All day

السبت ٧ سبتمبر ٢٠٢٤
كنيسة ابي سيفين الانبا ابرام -
تورانس
٧:٣٠ص

Sunday September 8th, 2024
Archangel Michael - Santa Ana
7am

الاحد ٨ سبتمبر ٢٠٢٤
كنيسة رئيس الملائكة
الجيليل ميخائيل - سانتا انا
٧ص

St. Monica - Costa Mesa
Meeting at 5pm

كنيسة القديسة مونكا -
كوستا ميسا
٥م

lacopts.org

drivers who
switched saved
an average of
\$468*

Sameh Messiha
818-599-9215
1965 Yosemite Ave Ste 210
Simi Valley
CA Insurance
Agent #: 0H71044



Allstate®

*Nat'l avg. annual savings for new auto customers surveyed in 2022 who switched to Allstate. Prices may vary based on how you buy. Subject to terms, conditions, & availability. Allstate Fire & Casualty Ins. Co. & affiliates: 3100 Sanders Rd, Northbrook, IL. © 2023 Allstate Insurance. GM20095-1

Protection you need at lower rates you want.
Drivers who switched to Allstate saved an
average of \$468. Call me to switch today.

Call or stop by to see how much you can save.



تأمين
على السيارات
بأسعار منافسة

نعدكم
بخدمة مميزة

للإستفسار رجاء الإتصال على الرقم التالي
+1(818)-599-9215



360 Adult Day care

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

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



نقوم بإستقبالكم 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
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!