

حوار صحفي
ولأول مرة مع
جلالة الملك
أحمد الأول
(فانتازيا)



الكاميرا الخفية تعود إليكم من جديد
فقط على صفحات كاريزما مع الفنان منير مكرم
تبدأ يوم 15 أكتوبر فترة التقديم المفتوحة
لقانون أوباما كير وتنتهي يوم 15 يناير 2020
التفاصيل داخل العدد

أشهر الأخطاء في تربية الأطفال

أفضل نظام غذائي للاعبين كمال الأجسام
وطريقة التغذية السليمة لكبار السن



موسكو ولوس أنجلوس
يحتفلان بالدكتور الموسيقار
سامي نرج
إصدار ألبومه الثامن
(ليالي القاهرة)





St. Maurice

كنيسة القديس موريس

المهرجان السنوي الرابع عشر في إنتظاركم يوم 11-12-13 أكتوبر

14th Annual Festival

October 11, 12, & 13

Egyptian & International Food

Spiritual Books, Hymns, & Sermon CDs

Fun Competitions with Valuable Gifts

Kids' Meals & Fun Activities

3803 Mission Blvd., Pomona, CA, 91766

Extra parking available off-site, with shuttle service

Gal-Tax Masters

22935 Ventura Blvd., Suite 219
Woodland Hills, CA 91364



IRS e file

CTEC
California Tax Education Council
REGISTERED TAX PREPARER

إبراهيم رأفت جاد

خبرة 38 سنة

جميع أنواع الضرائب والأعمال المحاسبية

Notary Public - California

Members of the California Tax Education Council Authorized IRS e-file Providers



Nevine Awad - RTRP



Ibrahim Gad - RTRP



Daniel Gad - RTRP

Fax: (818) 225-0094

(818) 225-0090

Services

- Income Taxes for Individuals, Partnerships & Corporations
- Accounting & Financial Reporting
- Sales/Use & Property Taxes
- Compliance & Reverse Audits
- Payroll & Payroll Tax services
- Audits Representation
- Form Corporations, LLP & LLC

- إعداد الضرائب للأفراد والشركات
- مسك الدفاتر والتقارير المالية
- إعداد المرتبات والضرائب على أصول الشركات
- تمثيلكم في جميع أنواع المراجعات
- تكوين الشركات المساهمة والتضامن

Call us for a no-cost, no-obligation tax consultation

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: 611 Wilshire Blvd. Ste 907, LA, CA 90017

www.usa-immigrationlaws.com

موقع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة



معرض المستنسخات الأثرية بمدينة سان بطرسبرج الروسية



تنظم مدينة سان بطرسبرج الروسية آخر هذا العام معرضاً للمستنسخات الأثرية من إنتاج وحدة إنتاج النماذج الأثرية بوزارة الآثار، وذلك لتعريف الشعب الروسي بالحضارة المصرية القديمة.

وأوضح د. عمرو الطيبي المدير التنفيذي لوحدة إنتاج النماذج الأثرية بوزارة الآثار، إن هذا المعرض يأتي وسط إهتمام وإقبال واسع من المواطنين الروس للتعرف على الحضارة المصرية القديمة، مما يساهم في الترويج والتسويق لزيارة مصر والتعرف على معالمها الأثرية والسياحية، مشيراً إلى أن المعرض سوف يطوف عدد من المدن الروسية المختلفة بهدف إتاحة الفرصة أمام أكبر عدد من جمهور الشعب الروسي وخاصة الأطفال لزيارة المعرض والتعرف على الحضارة المصرية القديمة من خلال مشاهدة عدد من أهم نماذج كنوز الآثار المصرية.

يضم المعرض عدد 77 نموذج أثري من نماذج الآثار المصرية، من بينهم رأس للملك إخناتون من الحجر الجيري يبلغ ارتفاعها حوالي 1,5 متر، والتمثال النصفي للملكة نفرتيتي وعدد من النماذج المتميزة من مجموعة الملك توت عنخ آمون منها كرسي العرش والعجلة الحربية، والقناع الذهبي المطعم بالأحجار شبه الكريمة، بالإضافة إلى بعض أدوات الصيد ومن أهمها غلبة الصيد والتي تحمل رسومات ومناظر رائعة للصيد ومجموعة مميزة من حلي ومجوهرات الملك، ونماذج من مراكب الصيد والتي عُثر عليها بالمقبرة وعددها حوالي خمسة وثلاثون مركب، والكرسي الخاص بالاحتفالات والمناسبات الدينية والذي كان يستخدمه الملك أثناء ممارسة الطقوس والشعائر المختلفة.

الهيئة العامة للإستعلامات

حضور وزير الآثار إفتتاح الكنيسة اليونانية بالقاهرة بعد ترميمها، نيابة عن رئيس الجمهورية



حضر الدكتور خالد العناني وزير الآثار، نيابة عن فخامة رئيس الجمهورية، مراسم إفتتاح كنيسة القديس قسطنطين والقديسة هيلينا الخاصة بالجالية اليونانية في القاهرة. حضر مراسم الإفتتاح الذي بدأ بقداش، بطريرك الإسكندرية وسانر أفريقيا، ثيودوروس الثاني، ونيافة ممثلي الكنيسة اليونانية ونيافة ممثل الكنيسة القبطية، ونيافة ممثلي الكنيسة اليونانية في القاهرة. الحكومة اليونانية، وعدد من السفراء، والسيد رئيس الجالية اليونانية في القاهرة. وخلال كلمته التي ألقاها خلال مراسم الإفتتاح، نقل وزير الآثار تحيات فخامة رئيس الجمهورية الحارة وتهنئته الخالصة بمناسبة إفتتاح هذه الكنيسة التي يرجع تاريخها إلى أكثر من 100 عام، بعد عملية ترميم كاملة استغرقت ما يقرب من عامين من العمل الجاد والشاق، وأصفا إياها بالرأفة وانها بعد عملية الترميم عادت الكنيسة إلى سابق سحرها، مشرقة مرة أخرى في وسط مدينة القاهرة، لتؤكد على مدى عمق علاقات الصداقة الوثيقة والمتميزة والقوية بين اليونان ومصر، والتي بنيت على مبادئ الحب والاحترام المتبادل.

وإضافة لذلك العناني إن هذه العلاقات الطيبة تمتد إلى أكثر من الفين عام واثبتت قوتها وعمقها يوماً بعد يوم وسنة تلو الأخرى، على جميع المستويات والمجالات سواء على المستوى الشعبي أو السياسي، مؤكداً إن هذه العلاقات كانت وستظل ممتازة ومتميزة. وأوضح أنه كوزير للآثار يسعد بشدة عند رؤية كنيسة ترمم في مصر البلد المباركة التي قضت فيها العائلة المقدسة أكثر من ثلاث اعوام ونصف. وفي نهاية كلمته أعرب وزير الآثار عن تهنئته القلبية لإفتتاح الكنيسة متمنياً مسيحي مصر واليونان وقبرص والعالم بإقامة شعائرهم في مصر بأمن وأمان.

كتب مينا صلاح



كلمات متقاطعة إعداد/ هشام الخطيب

11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										

أفقياً:

1	أهم حدث في العام ١٩٧٣	طبق سمك ينتشر في يوم شم النسيم
2	ملحن مصري قدير راحل	أمر لا يجوز الولوج به
3	ثوب شعبي يليسه الرجال في مصر	صفة تلحق عادة بكلمة عدو.....
4	عزف الناس بالمكان - كما في السياحة	يتكلم مع لدة في لسانه (مقلوبة)
5	أداة أو كلمة استقاهم	ثلاث حروف متشابهة + ثلاث أخريات
6	شعور أو سلوك يقوم به اللئيم (مقلوبة)	الأثني الذي تروي في غير بيت نوبها
7	حجارة مستديرة تجدها على الشاطئ	جمع قافلة
8	إثنية أصلية تسكن المغرب العربي	سائق لم يسير حسب القانون
9	جزء من الوجه : ما نتا من لحم الخد	فعل ماضي: فقد حافظته
10	يحملها الناس عند التسبيح والصلاة	تعلّم المصارعة فصار.....
11	فعل أمر من مات	عملية جراحية بدل الولادة الطبيعية

عمودياً:

1	أغنية اشتهرت في فيلم غزل البنات ١٩٤٩	أول شيء يمنح للمولود
2	حرف مكرر خمس مرات	مثلة مصرية أرمنية بدأت كطرفة في الخمسينات
3	الحروف ع ي ا	محافظة مصرية كبيرة وقعت فيها معركة العلمين
4	طائر يحبه الناس لأنه يتكلم أحياناً	خبز فرنسي طويل
5	حيوان أفريقي ضخم يشتهر بالنطح	
6	الطعام الذي تنتجه النحلة (مقلوبة)	الموضوع لا بصلة للواقع (اكمل)(مقلوبة)
7	معالم اشتهرت بها الجزيرة	حرفان مكرران
8	حيوان ضخم له خرطوم	احرف كلمة "يخاف ربه" مخلوطة
9	إثنية ذكرت مرارا في القرآن والتنجيل (مقلوبة)	عملية إيصال المياه إلى الزرع
10	لقب المسيح في القرآن والتنجيل	الهدف من تلميع الدولاب هو أن تجعل له
11	من المبالغات التي تستعمل مع الكتشاف	نظف السيارة فصارت مثل (مقلوبة)

ضبط 11 قطعة أثرية قبل خروجها بطريقة غير شرعية

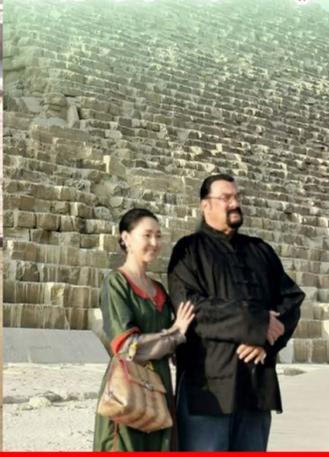
نجحت الوحدة الأثرية بميناء الغردقة البحري بالتعاون مع وحدة مباحث الميناء فجر اليوم الأربعاء الموافق 25 سبتمبر 2019م، من ضبط 11 قطعة أثرية قبل خروجها بطريقة غير شرعية خارج البلاد مع أحد الركاب. وقال حمدي همام رئيس الادارة المركزية للمنافذ والوحدات الأثرية بالموانئ المصرية، أنه تم العثور على هذه القطع داخل أمتعة احد المسافرين والذي اشتمت عليه وحدة مباحث ميناء الغردقة التي قامت بتفتيش أمتعته وأضاف همام أنه داخل أمتعة المسافر تم العثور على عدد من القطع التي اشتمت في أثريتها، حيث تم على الفور تشكيل لجنة أثرية برئاسة السيد حجازي علي عباس المشرف على الوحدات الأثرية بالغردقة والبحر الأحمر، والتي بدورها أقرت أثرية 11 قطعة، تضم دنانير تحمل اسم الملك الكامل، وترجع إلى العصر العباسي والأيوبي، و قد تم مصادرة تلك القطع لصالح وزارة الآثار طبقاً للقانون حماية الآثار رقم 117 لسنة 1983 وتعديلاته، واتخاذ كافة الإجراءات القانونية اللازمة وإبلاغ النيابة العامة بالواقعة للتحقيق.

كتب مينا صلاح

حل كلمات متقاطعة العدد السابق

11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	ق	ن	ا	ة	ا	ل	س	و	ي	س
2	ش	م	ا	ل	ي	ش	ر	ق	ي	ا
3	ط	ل	ا	ب	ب	ي	ت	ي	ب	ب
4	ة	ة	ي	د	و	ر	س	ي	ر	ر
5	ا	ة	و	ن	ب	ب	ي	ر	ق	ق
6	س	ح	ب	د	ة	ر	و	ي	ت	ت
7	م	ش	ر	ب	ة	ب	ن	ي	ن	ن
8	ا	ت	ا	ج	ا	ا	ش	ي	ا	ء
9	ر	ب	ع	م	ل	ا	ا	ي	م	ن
10	ة	و	ي	ق	ب	ي	س	ي	ء	ء
11	ت	م	و	ز	م	ع	ي	ب	ة	ة

بالصور: زيارة الممثل الأمريكي المشهور ستيفن سيجال لمنطقة آثار الهرم



استقبلت منطقة آثار الهرم الممثل الأمريكي العالمي ستيفن سيجال و حرمه حيث اصطحبهما السيد/أشرف محي الدين مدير عام آثار الهرم في جولة داخل المنطقة الأثرية بدأت بزيارة الهرم الأكبر حيث حرصاً على التقاط الصور التذكارية أمامه معرباً عن إعجابه بهذا الصرح الأثري واصفاً عملية بناءه بالإعجاز البشري. وأضاف محي أن سيجال و حرمه توجهوا إلى منطقة البانوراما و منطقة تمثال أبو الهول ووعدا بتكرار هذه الزيارة العام القادم ليحضرا إفتتاح المتحف المصري الكبير

أبناء اليوم المصرية

www.charismaaa.com

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

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر و رئيس التحرير

وائل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. ه. هون جندى

إشراف الملحق الإنجليزي

نيشين لطف الله

أزياء وموضة

د. هنسي أحمد شلبي

جياكلين فايق

رياضة

كابتن / إيهاب محمد

كابتن / هانى عزيز

فنون وديكور

سامر رياض

نيرمين هوريس

نيشين مفرح

هنال شوكت

علاقات عامة

محمد - قلبا - حسن - مارينا - هاجي

أبو المنين - يوسف - هجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

صوت لـ "الثرون" .. محمد صلاح ينال على جائزة لاعب الشهر في ليفربول



أعلن نادي ليفربول الإنجليزي، المحترف ضمن صفوفه المصري محمد صلاح، قائمة اللاعبين المرشحين لحصد جائزة لاعب شهر سبتمبر في الفريق. ويتصدر محمد صلاح قائمة المرشحين لحصد الجائزة، خاصة مع تقديمه أداء رائع في المباريات الفريق بالدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم "البريميرليج" في الموسم الجديد 2019-2020. ويمكنكم التصويت لمحمد صلاح على جائزة الأفضل من هنا. <https://www.liverpoolfc.com/news/first-team/366640-liverpool-player-of-the-month-vote-september>

وتنجح الفرعون المصري في تسجيل هدف في مرمى نيوكاسل يونايتد، كما صنع هدفاً آخر في شبك تشيلسي، بينما كان قد غاب عن مواجهة ميلتون كينز دونز بكأس الرابطة الإنجليزية. وكان الفرعون المصري قد حصل على جائزة لاعب الشهر في ليفربول الشهر الماضي. محمد صلاح يواصل الاستعدادات لمواجهة ريد بول من ناحية أخرى، يواصل الفرعون المصري رفقة زملائه في ليفربول اليوم استعداداته لملاقاة فريق ريد بول سالزبورج النمساوي غدا الأربعاء، في إطار منافسات الجولة الثانية من المجموعة الخامسة لبطولة دوري أبطال أوروبا للموسم الجاري، ويسعى الفرعون لاستعادة ذاكرة التهديد من جديد في هذه المحاولة بعدما غاب عن التسجيل في المباريات الثلاث الأخيرة للريدز بالإضافة إلى مواجهة الجولة الأولى بالشامبيونزليج أمام نابولي الإيطالي والتي خسرها الريدز 2-0. ويواصل نادي ليفربول التفكير جدياً في فكرة التخلي عن الفرعون المصري، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، من أجل الحصول على عائد مالي كبير نظير بيع اللاعب لأحد الأندية الأوروبية، ليوجه أنظاره نحو هولندا المتابعة أحد اللاعبين المحتملين للتعاقد معه كبديل لـ"مو". وتسعى عدد من أندية القارة العجوز للتعاقد مع محمد صلاح خلال الصيف المقبل، نظراً لما يتمتع به اللاعب من إمكانات كبيرة وتقديمه أداء قويا رفقة ليفربول منذ انضمامه إليه في 2017 قادماً من روما الإيطالي، والمساهمة بشكل كبير في تتويج الريدز بلقب دوري أبطال أوروبا "الشامبيونزليج" الموسم الماضي، وعلى رأسهم ريال مدريد وبرشلونة الإسباني بالإضافة إلى يوفنتوس الإيطالي.

Sport Elwatan News

مصر تعين مدرب المنتخب وسط انقسام جماهيري

يبدو أن اختيار حسام البديري، مدرب الأهلي المصري ورئيس نادي بيراميدز سابقاً، ليكون المدير الفني لمنتخب مصر قد يكون بداية للمزيد من الأزمات التي يعيشها الوسط الرياضي المصري، ويكفي أن اللجنة الخماسية المكلفة بإدارة الاتحاد اللعبة بقرار من الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، حسمت ملف مدرب المنتخب، بعد تدخل أشرف صبحي وزير الرياضة، لواد الصراعات الدائرة بين رئيس وأعضاء اتحاد الكرة حول اسم المدرب. القاهرة - على غير المتوقع أغلق ملف المنتخب بتسمية البديري مديراً فنياً، لاعتبارات ترتبط بالتعصب الجماهيري وخلافاته الشخصية مع بعض اللاعبين وقت أن كان مديراً فنياً للنادي الأهلي، مع إمكانية أن يؤثر ذلك على غياب الحيادية في اختيار لاعبي المنتخب، ووجود نية لدى بعض أعضاء اتحاد الكرة للتدخل في تشكيل الجهاز الفني بترشيح أسماء يعينها، وهي أمور تمهد الطريق للمزيد من الإخفاقات الكروية لمنتخب الفراعنة، وتذمر بموسم رياضي مشحون بالتوترات والأزمات.

وأثار تأخير اللجنة الخماسية، المكلفة بإدارة شؤون اتحاد كرة القدم في مصر، في اختيار مدير فني وطني لمنتخب الكثير من علامات الاستفهام، فقد مضى نحو شهرين على توليها المسؤولية حتى حسمت الأمر الخميس، وكادت أن تدخل الكرة المصرية في نفق مظلم، على وقع الخلافات التي تصاعدت بين أعضاء اتحاد الكرة، ودعم كل منهم لاسم يتولى المهمة. وأدى التخطيط الإداري داخل جدران اتحاد الكرة إلى استياء وسخط كبيرين في الشارع الرياضي، وأصيب الجمهور بإحباط من كثرة الإعلان عن قرب طرح اسم مدرب المنتخب، ثم التراجع مرة أخرى، وخرجت تسريبات على فترات متلاحقة أكدت وجود تضارب في الآراء وجهات النظر بين المسؤولين عن منظومة كرة القدم، وتعرضهم إلى ضغوط من أطراف إعلامية ورياضية للتعاقد مع شخص يعينه.

وما زاد من إحباط الجمهور أن اللجنة المعنية بإدارة اتحاد اللعبة تضم في عضويتها ثلاثة أسماء لها علاقة مباشرة بكرة القدم، ولدى أصحابها خبرة توهلهم للتعامل مع الأمور الفنية ووضع معايير مقبولة نسبياً لاختيار مدرب جديد لمنتخب مصر، وهم محمد فضل لاعب الأهلي والإسماعيلي السابق، وجمال محمد علي، وهو نائب رئيس اللجنة ومدير فني سابق لأندية في جنوب مصر ومنتخب الناشئين، وأحمد عبدالله لاعب الزمالك ومنتخب مصر سابقاً.

تسريبات مثيرة: تكمن الأزمة في أن طريقة اختيار اسم مدرب منتخب مصر بدت كأنها تدار عبر منصات الإعلام الرياضي وصفحات التواصل الاجتماعي، إذ اعتاد اتحاد اللعبة أن يسرب كل فترة اسم مدرب يتولى المهمة، لمعرفة توجهات الشارع وآراء الناس في إمكانية التعاقد معه من عدمه، وعندما كانت نبرة الهجوم تتصاعد ضد الشخصية المرشحة يتم التراجع عن التفاوض والبحث عن أسماء أخرى. تلاقى مع ذلك أن عمرو الجنائبي، رئيس اللجنة المكلفة لإدارة اتحاد الكرة، كان عضواً سابقاً في مجلس إدارة نادي الزمالك، الغريم التقليدي للنادي الأهلي صاحب الجماهيرية الكبيرة، وهو بالأساس مشجع متعصب لناديه وله سجل حافل بالتصريحات المستفزة تجاه الأهلي، ما جعله يتحسس خطواته وقراراته المصرية خشية الصدام مع الجمهور لأن رئاسته للاتحاد بدأت بغضب واسع ضد اختياره بسبب تعصبه.

الجنائبي انحاز نحو استراتيجية مشاركة الجمهور في قرارات اتحاد الكرة، خاصة في اختيار اسم مدرب المنتخب الوطني. انحاز الجنائبي نحو استراتيجية مشاركة الجمهور في قرارات اتحاد الكرة، خاصة في اختيار اسم مدرب المنتخب الوطني عبر إطلاق بالونات اختبار في صورة تسريبات، وهي إشكالية تسببت في تعقد الأمور المرتبطة بالاسم المتفق عليه، وجعلت صوت الجمهور أقوى وأكثر تأثيراً في حسم هذا الملف، وبدأ أن اتحاد الكرة مرتعش اليدين وممزق الصلحيات التي يمكن من خلالها اتخاذ أي قرار بشجاعة.

ثمّة معضلة أخرى وهي أن اتحاد اللعبة كان محكوماً سياسياً باسم مدرب وطني استجابة لتوجيهات الرئيس المصري عبدالفتاح السيسي، الذي تعهد خلال إحدى الفعاليات الشبابية بالاستغناء عن المديرين الأجانب ومنح الفرصة لأصحاب الخبرات المحلية في تدريب المنتخب، باعتبار أن التجارب أثبتت الإخفاق في تحقيق بطولات كروية خلال السنوات الأخيرة مع مديريين حملوا جنسيات أجنبية.

لم ينفذ اتحاد كرة القدم وجود خلافات فنية وجوهرية واختلافات حادة في وجهات النظر بين أعضائه حول ملف مدرب المنتخب، ما عزز فرضية الصراع القائم، وسعى كل طرف داخل الاتحاد إلى أن يكون صاحب الكلمة العليا ما تسبب في تشتت الآراء وعدم التوافق مبكراً وبالغلبة على اسم يعينه، وهو ما يندرج باستمرار الخلافات مع كل قضية ترتبط بملف كرة القدم بعد انطلاق الدوري المحلي خلال أيام.

عن العرب

نجاح كبير لفاعليات مهرجان ومعرض كنيسة مار يوحنا ب كوفينا - كاليفورنيا 2019

أقامت كنيسة مار يوحنا مهرجانها السنوي يوم 28 و29 و30 سبتمبر 2019 وكانت الأسر والضيوف تتوافد على المكان بشكل مبهر وملحوظ من كل مكان بكاليفورنيا، تعرف كنيسة مار يوحنا أنها من أكبر الكنائس في المنطقة وتتمتع بالخدمات الجيدة لأسرها وإهتمام الآباء الكهنة بالخدمة بداخلها وخصوصاً للقادسين الجدد من بلاد أخرى مثل مصر والدول العربية فشكراً لهذه الكنيسة فهي مثل حبي للتجمعات الإيجابية المطلوبة لكل مغترب خارج بلده إن كانت أسر أو شباب.



The Great Pope Shenouda III
You will always be in our hearts

الجنيه المصري في أعلى مستوى منذ أكثر من عامين

ارتفع الجنيه المصري مقابل الدولار، الأحد الماضي، في اليوم الأول للتعاملات بعدما خفض البنك المركزي أسعار الفائدة الأساسية نقطة مئوية كاملة. وقفز الجنيه المصري إلى 16.22 مقابل الدولار، مسجلاً أعلى مستوياته منذ الرابع من مارس 2017، من 16.26 جنيه. وخفض البنك المركزي المصري أسعار الفائدة الأساسية بواقع 100 نقطة أساس يوم الخميس، حيث هبطت فائدة الإيداع إلى 13.25 في المئة، بينما تراجع فائدة الإقراض ونقلت "رويترز" عن مصري قوله: "نشهد تدفق أموال ساخنة قبل أن تشهد العائدات مزيداً من الهبوط. لا تزال عائدات أذون الخزانة بالجنيه المصري الأكثر جاذبية على مستوى العالم". وأذون الخزانة بالجنيه المصري استثمار شائع بين المستثمرين الأجانب، نظراً لعائداتها المرتفعة والاستقرار النسبي للجنيه. وبالموازاة لارتفاع العملة المصرية، صعدت الأسهم أيضاً في البورصة المصرية مع صعود المؤشر الرئيسي 3.3 في المئة. وهبطت عائدات أذون الخزانة بالجنيه المصري، مع تراجع متوسط العائد على الأذون لأجل 91 يوماً إلى 15.605 في المئة من 15.627 في المئة في الأسبوع الماضي، بينما انخفض العائد على الأذون لأجل 273 يوماً إلى 15.261 في المئة من 15.537 في المئة قبل أسبوعين. وكالات - أبو ظبي

مهرجان الجونة.. علامة فارقة في السينما العالمية

ELGOUNA FILM FESTIVAL
المرحلتان الدولية والسينمائية



III
EL GOUNA FILM FESTIVAL
19-27 SEPTEMBER 2019
#GFF19
WWW.ELGOUNAFILMFESTIVAL.COM

رغم صغر سنه.. إلا أن مهرجان الجونة السينمائي بات علامة فارقة جدا في المشهد السينمائي العربي العالمي فيها هو في دورته الثالثة يحظى بنجوم الفن والإنتاج السينمائي من عشرات الدول حول العالم. **ما هو مهرجان الجونة السينمائي** السينمائي، فإنه حدث سينمائي مقام بمدينة الجونة على ساحل البحر الأحمر يهدف إلى عرض مجموعة من الأفلام المتنوعة للجمهور الشغوف بالسينما، ويسعى لخلق تواصل أفضل بين الثقافات واكتشاف مواهب جديدة في الصناعة، ليساهم بذلك في تطوير السينما العربية. ويضم المهرجان ثلاث مسابقات رسمية هي مسابقة الأفلام الروائية الطويلة، ومسابقة الأفلام الوثائقية الطويلة، ومسابقة الأفلام القصيرة، بالإضافة إلى برامج رسمية خارج المسابقة وبرامج خاصة، واهتماماً كبيراً بالاعتماد على المواهب الجديدة، كما يستضيف المهرجان حلقات نقاشية وورش عمل ومحاضرات فنية على هامش فاعلياته، وذلك لتعزيز التواصل بين صناعات السينما من حول العالم وشبابها. وتتكون إدارة المهرجان من مؤسسها نجيب ساويرس، وسميح ساويرس مؤسس مدينة الجونة، وعمرو منسي الرئيس التنفيذي ومؤسس مشارك، وبشرى رئيس العمليات ومؤسس مشارك، وانتشار التميمي مدير المهرجان، وأمير رمسيس المدير الفني، وخالد بشارة العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لمجموعة أوراكوم القابضة للتنمية، كما يضم المركز الصحفي للمهرجان علا الشافعي وعبير شوره ومحمد فهمي وإبراهيم عبد العزيز وعلي الكشوطي وهاني مصطفى.

مينا مسعود: عملت في مطعم وهجرت الطب حتى أدرس التمثيل.. وعادل إمام ملهم حياتي ان حضور النجم المصري العالمي مينا مسعود فعاليات مهرجان الجونة في دورته الثالثة وقبوله أن يكون ضيف شرف المهرجان خبراً سعيداً لكل محبي النجم الشاب والمصعبين بموهبته وكفاحه حتى وصل لبطولة الفيلم العالمي "علاء الدين"، الذي حقق إيرادات بنحو مليار دولار. مسعود شارك في حملة "اتكلم عربي"، التي ترعاها وزيرة الهجرة المصرية، وتحدثت مينا مع "إنديبنت عربية" حول التحديات التي واجهته ليحقق حلمه بالعالمية، وسبب موافقته على حضور مهرجان الجونة ومثله الأعلى من النجوم، وهل سيقوم ببطولة عمل مصري ومع أي نجم يتمنى أن يكون؟ كما تحدثت عن مؤسسته الخيرية ولماذا كرمت الممثلة المغربية نسرين الرازي.

عالم بناسا يؤكد: الكشف عن حياة على الكوكب الأحمر خلال سنوات

حذر كبير علماء إدارة الطيران والفضاء الأمريكية "ناسا" من عدم استعداد العالم لاكتشاف حياة على كوكب آخر، على الرغم من أن ذلك قد لا يستغرق سوى سنوات قليلة، على حد قوله، ومن المتوقع أن تنطلق في الصيف المقبل، مركبتان واحدة تابعة لوكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) والأخرى لوكالة الفضاء الأوروبية، إلى المريخ للحفر الأفقي في الصخور وعمق الكوكب الأحمر، على أمل العثور على أدلة بشأن وجود كائنات حية، وتعد هاتان المهمتان أفضل فرصة أمام البشرية للإجابة على سؤال: "هل نحن وحدنا في هذا الكون أم توجد كائنات فضائية؟"

مهرجان هارموني للتراث القبطية يختتم فعالياته بالكاتدرائية بالقاهرة

أعرب الموسيقار حلمي بكر عن سعادته بالأعمال الفنية المقدمة بالمهرجان إلى جانب الأصوات الجيدة والكلمات المنتقاة مؤكداً أن الحفل الختامي يستحق لقب مهرجان وليس ما نراه هذه الأيام من صخب ويطلقون عليها مهرجانات. فيما أكدت الفنانة لبنى عبد العزيز سعادتها بالمشاركة في احتفالية هارموني للتراث وسماع أصوات الشباب والمواهب المتميزة. ومن جانبها قالت عبير حلمي مدير المهرجان، أن نجاح مهرجان هارموني الأول أكد للمنظمين ضرورة استمرارية المسيرة بأن يقام المهرجان سنوياً في ظل توافد ومشاركة كبيرة من المتسابقين. وأشارت إلى أن المهرجان الثاني بدأ التحضير له منذ ثلاثة شهور على أيدي متخصصين وقادة لفرق موسيقية وتم وضع لائحة فنية وتم اختيار الفائزين بعناية ودقة كبيرة في ظل منافسة قوية بين 260 مرشحاً و11 كورال وتمت التصفيات بين 55 متسابق كورال إلى أن تم حسم السباق واختارت اللجنة 12 متسابقاً وكورال واحد وبقية الفائزين يتم تكريمهم الموسم القادم. وكان ما بين حضور المهرجان نخبة من صفاة المجتمع المصري من الإعلاميين والصحفيين والفنانين ورجال الدين وعلى رأسهم نياحة الأنبا مارتيريوس أسقف شمال السكة الحديد بجمهورية مصر العربية.



حوار صحفي مع جلالة الملك أحمدس الأول

(فانتازيا)

خاص لجريدة كاريزما

حاوره الكاتب والإعلامي
يوسف متي

حساب مقابل ان يفضوا الطرف عن كرسية .. ماذا كانت النتيجة؟ تقيح الجرح وها انتم والعالم كله تدفعون ثمن تهاونكم وتراخيكم في القضاء عليهم تماماً، الآن تعاونون أنتم والعالم كله من اربابهم حتي اليوم .. كان لازماً عليكم ان تنظفوا الجرح تماماً قبل ان يتقيح، ياعزيزي يطرق الحديد وهو ساخن، الميوعة لا تقيد في التعامل مع الأشرار.

س. سيدي جلالة الملك أحمدس الأول الان وأنت تنظر الي مصر من فوق نظرة عين الطائر .. كيف تراها؟

+ أراها غريبه عني .. لولا اننا نشعر بمسام هذه الأرض الطيبه وهي تننفس، لولا انها كانت ومازالت دائماً هويتنا بصمة يدنا وفصيولة دمننا لما عرفناها ... هذه ليست (كمت الأجداد) هذه (مصرستان الأحفاد) .. تباً لمن بدلها

س. هل معني هذا ان جلالتك تشعر بالاعتراب عن مصر الان؟

+ بكل تأكيد

س. لماذا؟

+ ياعزيزي، نحن تركنا لكم دولة لها كيان، يحكمها قانون مبنية علي العلم ويزينها الفن .. أين انتم الآن من هذا كله؟

س. نحن نعيش القرن الواحد والعشرين قرن علوم القضاء ولدينا دوله ودستور.

+ انتم تعيشون عاله علي الشعوب التي تصنع العلم وتبيعه لكم، دستوركم شرعن لدولة الدراويش وإقصاء الآخر تم تأسيسه علي أساس ديني عنصري، بطاقة الهويه التي تحملها تحدد ديانتكم دون مبرر سوي ان تكون عنصريه وحماقه للتمييز بين المواطنين.

س. لكن لدينا قانون، ولدينا جامعات ولدينا كل أنواع الفنون.

+ قانونكم غير مفعول وأحكامه بطيئة كالسلفاة العدل الذي يأتي بطيئاً هو ظلم، كما ان القانون يطبق حسب الطلب لذلك غاب العدل عنكم وماعت لم تعرفكم، ثم أين انتم من العلم والتخطيط؟ انتم تعيشون العشوائيات وتعتمدون علي الفهلوة وتحكمون بالغيبيات، أين انتم من الفن الراقي؟ انظر الي كم القبح الذي تعيشون فيه!!

س. اسمح لي جلالتك .. اري ان رأي جلالتك به الكثير من التحامل علينا

+ لا تدفن رأسك في الرمال، رمال الصحاري هي سر تخلفكم، كفاكم.

ياعزيزي تركنا لكم عماره عبقرية هي الارقي علي مر التاريخ اهتموها وصارت مدنكم وشوارعكم خليطاً متنافراً بلا هويه صنعنا لكم أزياء وحلي في قمة الذوق والأناقة، هل شاهدت صندل الملك توت عنخ آمون تلك القطعه الفنيه الباهره؟ .. هجرتم أزياء أجدادكم الراقيه وارتديت أزياء شعوب بلا حضاره فصرتم مسخاً بلا طعم أو مذاق .. هل تفخر بم وصل اليه الفن لديكم الان بعد ان غنيتم للحمار (بحك يا حمار) ومن قبله (سلامتها ام حسن)!! ماذا أصاب أم حسن حتي تغني لسلامتها!! من هو نجم الشباك لديكم الان الذي يقدمه المنتجون لديكم قدوه للأجيال القادمه؟ أليس هو نموذج البلطجي الذي اصبح number one.

س. دعنا نعود الي الظروف التي تم فيها تولى الملك أحمدس الأول عرش مصر، ما هي هذه الظروف التي تم فيها توليك الحكم؟

+ في الواقع كانت ظروف في غاية الدقه والحساسية، حيث توليت عرش كمت بعد استشهاد والدي الملك (سقن رع) اثناء حربه ضد الهكسوس، الذي تولى من بعده الحكم اخي الأكبر (كاسم) والذي استشهد هو ايضاً في نفس الحرب ضد نفس المستعمر (الهكسوس).

س. هل لك ان تصف لنا مشاعرك جلاله الملك بعد استشهاد والدك وأخوك الأكبر؟

+ كانت مشاعري مزيج مختلط من الحزن والغضب .. عندما تفقد شخصاً عزيزاً علي نفسك فانه لشئ محزن .. والمؤلم هو ان يكون هذا الفقد غدرأعلي يد اعداء بلدك (الذين يدنسونها باحتلالهم لترابها الغالي فهذا شئ اكثر إيلاماً.

س. كيف تم اتخاذ قرار الحرب؟ وهل كان الامر يحتاج لبعض التروي ودراسة الموقف؟

+ القرار كان فورياً، وبلا بديل ، لم يكن لدينا رفاهية الاختيار بين بدائل ، عندما يتعلق الامر بأمن كمت فلا بد من الحسم.

القضية : هناك معتدي غاشم علي ارض كمت الغاليه، إذا لابد ان يرحل بلا تردد.

س. كم كانت مدة احتلال هذا المستعمر لكمت؟

+ في الواقع الهكسوس لم يحتلوا ارض كمت كامله لكنهم استطاعوا في غفلة من الزمن وعلي فترات متفاوتة التسلل الي جزء من جنوب البلاد واستمروا قرابة المائتة عام.

س. وكيف تم التخطيط والتجهيز لحرب مع عدو غاشم استمر علي الأرض لقرابة المائتة عام؟

+ بالعلم والعلم .

س. ماذا تعني جلالتك؟ هل من ايضاح إذا تفضلت!!؟

+ في حربنا ضد الهكسوس كان العلم ضروره وهو الأسلوب الأمثل الذي استخدمناه في تطوير قدراتنا القتالية وتحديث وتنوع أسلحتنا، حيث ادخلنا العجلات الحربية لأول مره، مما وفر لنا ميزه قتاليه علي العدو وغيرها من الاسلحه الاخرى المتنوعه. ايضاً كان العلم مرفرفاً فوق رؤسنا يجسد أمام اعين المقاتل الكمتي معني وقيمة ان تنتمي الي (كمت) العظيمه، فقد التف الشعب حول قواته المحاربه في سبيل تحرير الأرض، فتأججت روح الوطنيه بين الجنود، أما الشعب فقد زحف من كل حذب وصوب لمساندة جنوده ونصرة قضيتيه.

س. جلالة الملك، في حركك ضد الهكسوس طردتهم خارج البلاد تماماً وتم لك النصر. لماذا لم تعود عندئذ، ولماذا أصريت علي ملاحقتهم حتي ديارهم والقضاء عليهم في عقر دارهم، حتي أنهيتهم تماماً ولم تقم لهم قائمه منذ ذلك التاريخ؟

+ عندما تعالج جرحاً لا بد ان تنظفه تماماً حتي لا يعود ويتقيح من جديد، وهذه كانت غلطتكم في العصر الحديث، عندما طاردمت جماعة الإخوان الإرهابية في عصر ناصر وكدمت ان تنهوا عليهم تماماً، لكنكم عدتم في عهد انور وأعطيتموهم قبلة الحياة وتواطن الحاكم معهم ثم جاء من بعده حاكم اخر تركهم يتسرتون داخل الوطن بلا

الملك أحمدس الاول

- مؤسس الأسرة الثامنة عشر

- طرد الهكسوس من مصر وطاردهم حتي قضي عليهم تماماً ولم تقم لهم قائمه تذكر في التاريخ بعد ذلك.

- قام بتطوير الجيش المصري، وأدخل الكثير من الأسلحه الحربية الجديده.

- المؤرخون يعدونه مؤسس الدولة الحديثه، لانه بعد أن فرغ من طرد المستعمر (الهكسوس) وجه إهتمامه للشئون الداخليه للبلاد، وقام بعمل إصلاحات داخلية كثيره.

- اكتشفت مومياءه عام 1881 في خبيئة بالدير البحري بواسطة عالم الآثار جاستون ماسبيرو.

س. أهلاً ومرحباً بجلاله الملك أحمدس الأول ملك مصر. أهلاً بكم

س. لنا الشرف يا جلالة الملك أن نلتقي بجلالتكم في هذا الحوار علي صفحات (جريدة كاريزما).

+ وانا ايضاً يسعدني أن التقى مع أحفادي قراء هذه الجريدة من خلال هذا الحوار الصحفي.

س. جلالتك جلست علي عرش مصر في سن مبكر، حيث توليت الحكم وعمرك 19 سنة تقريباً.

+ هذه معلومه صحيحه

س. هل كانت المسئويه كبيره علي كاهلك - بالطبع اقصد حكم مصر في هذا الحين؟

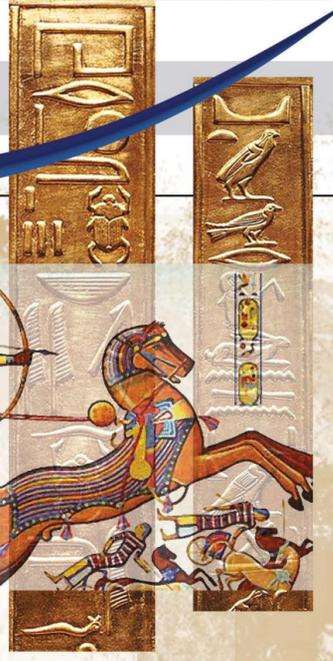
+ الحقيقه اني كنت اقدر حجم المسئويه، ومعني ان تكون حاكماً لبلد عظيم هو كمت .. لكن الامر لم يكن صعباً بالنسبة لي رغم خطورته لانه قد تم إعدادي مبكراً لتولي هذا الشرف الرفيع.

س. ما رأيك في نظام توريث الحكم؟

+ عنصر الزمن يجعل الامر مختلفاً .. في العصور السابقه كان مقبولاً أن ينحصر الحكم في أسره واحده وان يستأثر بالعرش ملك يورثه لا بنه .. لكنكم تعيشون في عصر مختلف الديموقراطية ضروره وتداول السلطه أمر حيوي علي أساس الكفانه وليس صلة الدم، في هذه النقطه انتم افضل منا في اختيار نظام الحكم، اعتقد انها احسنه الوحيدة لديكم، وان كان للديموقراطية محاذير ايضاً.

س. وما هي محاذير الديموقراطية في رأي جلالتك؟

+ الديموقراطية ليست أمراً يترك علي عواهنه، ليست كل الشعوب تستحق الديموقراطية أو مؤهله لتبعات الديموقراطية، لانك ان أعطيت الحريه للرعاع يقبلونها همجيه وهذه مقوله صحيحه تماماً، الشعوب المتقفة الواعيه التي تحترم القانون ولا تميز بين مواطنيها علي اي أساس، هي التي تستحق الديموقراطية، أما المتخلفون والمغيبون الذين ينساقون وراء الغيبيات وليس لديهم منهج علمي في التفكير، هؤلاء لا يستحقون الديموقراطية .. فمن غير الحكمة ان تعطى طفلاً سكيناً ليلهو به، فمن المحتمل ان يأذي الآخرين ومن المؤكد انه سيأذي نفسه.. بهذه المناسبة كان يعيش وسطكم في القرن الماضي (القرن العشرون) كاتب أيرلندي سآخر اسمه جورج برنارد شو، له مقوله اقرب الي أقوال الحكيم أبي، حيث يقول : من مساوي الديموقراطية أنك مضطر لسماح آراء الحمقي.



الأقصر الجديدة) هل في الامر صعوبة؟! هل الحل مستحيل!؟

س. وماذا عن الأقصر الحالية؟

هذه يجب ان يعود لها اسمها الأصلي الحقيقي هذه (مدينة طيبة) وليست أقصرأ .. يجب ان يعود اليها رونقها وجلالها ويحتفي بها كمحمية اثريه ينزع من جوفها كل شبكات الصرف الصحي ويعد عنها كل مؤثرات التلوث البيئي، ويزال كل التعديلات علي ارضها، وتقطع عنها كل يد من أيدي المخربين ولصوص الآثار .. تحاط من خارجها بالكامل بسور من الأشجار الوارفة تملأ جوها بالأكسجين النقي، ويعلن عن (مدينة طيبة) في ثوبها الجديد كعاصمة ومحمية أثريه، احتفلوا بإعادة اكتشاف طيبة وافتتاحها في ثوبها الجديد، وليكن احتفالكم بها في رأس السنة المصريه.

س . اقتراح وطني عبقرى سيحمي تراثنا وينمي صناعة السياحة في البلد.

-أعود فأكرر سؤالى: أيها المصريون، أيها السيدات والساده المسؤولون اصحاب القرار، هل في الامر صعوبة لمن انقذوا آثار النوبه من قبل ومن عبروا القناه؟.. اذا متي تبدأون؟ هل يذهب هذا الحلم مع ادراج الرياح ؟ هل يذهب هذا الحلم كما راحت هنادي في الوباء؟

س. مولاي كيف عرفت هنادي ومن ادراك انها ذهبت مع الوباء؟ هل قرأت كتاب دعاء الكروان لظه حسين؟
- لا بل شاهدت الفيلم لغاتن حمامه.

س. يا لك من مصري قح كالنبذ المعثق

س. ختاماً اسمح لي بالأصالة عن نفسي وعن أسرة جريدة كاريزما ان اتقدم بخالص الشكر علي سعة صدر جلالتم وحصولنا علي هذا الحوار الصحفي المتميز من سموك جلالة الملك أحسن الأول طارد الهكسوس ومؤسس الدوله الحديثه في الاسرة الثامنة عشر.

- الشكر لكم ولجريدتكم الغراء .. بهذه المناسبة، الان جاء دوري لأسئلك.

س. تفضل يا مولاي

- هل تعرف يوسف عندما اشتراه التجار الاسماعليون وجاؤا به الي كمت، ما الاسم الذي اطلقه عليه المصريون؟

س. نعم اعرف. كان اسمه في مصر (سفناط فعنيح).

- اجابه صحيحه... شكراً لك يا اخ (سفناط)

س. كلمه اخيره يقدمها جلالة الملك أحسن الأول لجريدة كاريزما.

- ابدأ بأمنياتي الطيبه لهذه الجريدة المتميزه، كما أوجه تحياتي لقراء الجريدة .. أما الأستاذ وائل لطف الله أقول له برفاه واكل علي الله.

س. ما هي أمنياتك لنا .. نحن احفاد المصريين القدماء

- امنياتي لكم :

(أن تكونوا مصريين أكثر).



س. تفضل يا مولاي ..

- هل تعلم ان جامعة السوربون واحده من اعرق بيوت العلم في العالم، يوجد في مدخلها تمثال لعالم الآثار العاشق لعلم المصريات، الذي فك طلاسم حجر رشيد (جان فرنسوا شامبليون) الذي قال يوماً: يتداعي الخيال ويسقط بلا حراك أمام الحضاره المصريه القديمه .. هذا التمثال صنعه مثال مافون كاره لحضارتنا، جعل شامبليون التمثال يضع قدمه بحذانه فوق رأس احد حكام كمت .. وأنتم بكل أجهزتكم وجاليتكم الكبيرة العدد في دولة فرنسا لم تحركوا ساكناً لمحو هذه الاهانه لأجدادكم ولتاريخكم .. أحياناً أسائل نفسي هل انتم فعلاً الامتداد الطبيعي لنا؟ هل انتم من سلالتنا حقاً !!

س. مولاي نحن هنا علي صفحات هذه الجريدة أثرنا هذا الموضوع وكانت صورة هذا التمثال الأحمق تتصدر الصفحة الأولى من العدد.
+ جميل .. وما النتيجة!؟

س. (بخجل) لاشئ

- هل بقي لديك شئ آخر تسأل عنه؟

س. مازال عندي الكثير يا مولاي ..

- هات ما عندك؟

س. مولاي ، خطر بذهني سؤال الان، هل تأذن لي؟

+ تفضل .. انا هنا للاجابه علي أسئلتك .. إسئل ما شئت

س. هذه البعثه من العلماء والفنانين والمفكرين التي ضلت طريقها واستقرت في كوكب اليابان، لماذا لم تحل اهلاً وسهلاً في مدينة الأقصر مثلاً صاحبة التاريخ التليد وعاصمة مصر القديمه؟
+ ما الأقصر هذه؟

س. الأقصر يا مولاي .. المدينة المصريه التي تضم ثلث آثار مصر التي تضم أكثر من سدس آثار العالم كله وحدها .. مدينة طيبة !!
- طيبه حرفتم اسمها ايضاً !! يا لكم من احفاد وجيل عاق.

س. في الواقع نحن لم نفعل ذلك، العرب عندما دخلوا مصر انبهروا بعمارة المعابد المصريه التي تحفل بها طيبه ولانهم لم يعتادوا علي هذا النمط من العماره وهم للذين يعيشون في خيام اعتبروا المعبد قصراً وبالتالي أصبحت المدينة بالنسبه لهم مدينه قصور ثم تحور الاسم الي الأقصر.

+ لماذا تكأت الجرح يا بني؟

س. اي جرح تعني جلالتك؟

+ جرح طيبه العظيمة .. هذه المدينة الشهيدة التي اغتيلت بيد ابنائها ..

س. مهلاً مهلاً يا سيدي .. هذا اتهام صعب

- انتم لا تعرفون ولا تقدرون قيمة الجوهرة الثمينه التي علي ارضكم .. ارض كمت، طيبه هذه لو كانت في اي بلد متحضر لجعلوها مركز الكون كله وحج اليها كل عشاق الحضارة .. الكنوز التي في باطن الأرض أكثر من التي فوق الارض .

س. وما هي مأخذك علينا في هذا الامر؟

- مأخذى أنكم تعاملتم معها كأي مدينه سكنيه عاديه ..

س. وما الضرر في هذا؟

+ الضرر يا عزيزي أنكم تزيدون معدلات التلوث فيها يوماً بعد يوم، وتعرضون كنوزها للتلف والنهب، وتقللون من قيمتها كمدينة (كازموبوليتان) مدينه عاليه هي عاصمة الحضارة علي مر التاريخ.

س. لكننا لم نعرضها للتلوث أبداً يا جلالة الملك.

- هذه المدينة المقدسه زرنا في باطنها كنوزاً وأنتم غرستم شبكه من الصرف الصحي لسكان المدينه، تلوثون هوائها بعوادم ومخلفات العصر الذي تعيشون فيه.

س. وماذا علينا ان نفعل؟ هل نلقي هؤلاء السكان في العراء بلا مأوى؟

+ أليس لديكم اي حلول اخري خارج الصندوق غير هذا الحل العبقري؟ مما لاشك فيه انه لديكم سجل مشرف في إنشاء المدن الجديدة علي طول البلاد وعرضها وهذا يحسب لكم وان غاب عنكم كالعاده ان تؤكدوا علي الطابع الكمتي الخالص من خلال العمارة الكمتيه وتسولتم عمارة الشعوب الاخري بعيدا عن هويتكم ..السؤال هو: لماذا أنشأتم الإسماعيلية الجديدة والقاهرة الجديدة وغيرهما من المدن الجديدة ولم تفكروا في الأقصر الجديدة ؟ هل الامر صعب؟ نفس التركيبة السكانيه ونفس خريطة البلد تنتقل الي مكان جديد وتنفذ علي ارض الواقع بمقاييس رسم اكبر اكثر براحاً، بمعنى ان تكون الشوارع هي الشوارع والميادين وكافة المنشآت كما هي مواقعها من بعضها لكن بمساحات اكبر، الشارع الذي عرضه الان ستة أمتار اجعلوه عشرين متراً مثلاً واتقلوا السكان والأحياء الصناعيه وغيرها الي المدينة الجديدة

س. مولاي هل تتكلم الإنجليزية ايضاً؟

+من الطبيعي ان تسأل هذا السؤال بهذه الدهشه لانهم لم يعلموك تاريخ اجدادك بأمانه، بل حرفوا التاريخ وتعمدوا تشويه هويتك حتي لا تتمسك ولا تفتخر بها، العالم كله يحتفي ويدرس علم المصريات **Egyptology** وأنتم لفتنكم المتخلفون ان حضارتكم شريره وان آثاركم اصنام، نحن من ابتدعنا الحرف والكلمه وقدمنا للبشرية اصل اللغات، احرف لغتنا في بداياتها أخذناها من الطبيعه.

س. نحن نعشق تراب بلادنا ونتغني بحبها .. لا تظلمنا بحكمك القاضي هذا يا مولاي من فضلك.

+تتغنون بها .. صدقت في هذا، وهذا أقصى ما لديكم لتقدموه الي الوطن ..
يا بني انتم كسالي في حب كمت.

س. بل نحن لم نألوا جهداً في الحفاظ عليها يا سيدي !!

+ ما ديلك علي ما تقول؟ لقد تركنا لكم كنوزاً من العلم والفن والأدب والمعرفة لم تستثمروها، تركتم الأعراب يسرقون درركم تحت سمعكم وبصركم .. في كل ارباع الأرض شرقاً وغرباً آثار كمت العظيمة وعصير علومها الذي يحمله لغائف البردي، خرجوا من رحم الوطن الي أراضي غريبه عنها.

س. اعتقد ان الامر ليس بهذا القدر يا مولاي

+ بل هو بهذا القدر وأسوأ من هذا القدر .. هل تريد ان اقدم لك بياناً بعدد المسلات التي تزين ميادين الدول الكثيره التي نهبت كنوزنا التي تركناها لكم؟ هل تعلم حجم الآثار والتحف والمخطوطات المنهوبه التي تحتويها المتاحف وقاعات المزادات ومحلات بيع التحف شرقاً وغرباً؟ .. انتم أيها الأحفاد خنتم الأمانة، خنتم أجدادكم وتاريخكم ووطنكم .. بل خنتم انفسكم.

س. مولاي هذا حدث في غفله من الزمن

+ بل في غفلة منكم .. ومنكم ايضاً من شارك وساعد اللصوص في سرقة كنوز بلاده دون رادع وبضمير ميت طمعاً في مال حرام .. هذا الإرث انتم لستم أهلاً له.

س. جلالة الملك ليتكم كنتم تعيشون بيننا الان، لاستمر مجد مصر متصلاً واستمرت حضارتها ممتده من جيل الي جيل.

+ لقد حاولنا هذا بالفعل ..

س. كيف؟

+ بعض العلماء والفنانين والمفكرين منا شعروا بالحنين لارض كمت الحبيبه أرادوا ان يعودوا لها، لكنهم ضلوا الطريق للأسف.

س. كيف ضلوا؟

+ لم يتعرفوا علي معالمها، فذهبوا الي مكان آخر واستقروا هناك.

س. أين استقروا؟ وما هذا المكان؟

+ مكان تطلقون عليه اسم (كوكب اليابان)

س. اليابان !! تركوا مصر وذهبوا الي اليابان؟

+ نعم، الم تلاحظ حجم التقدم والإنجاز العلمي في هذا الكوكب؟ ألا تري سلوك هذا الشعب المتحضر؟ انهم الامتداد الطبيعي حضارة كمت القديمه التي فقدتموها.

س. وكيف أخطأوا مصر !! الم يروا الأهرام وأبو الهول !!

+ حتي الأهرام العظيمه لم تسلم من إهمالكم، كانت رمزاً للفتخامه .. هل تعلم ان جدرانها كانت ملساء تلمع كالأحجار الكريمة في ضوء الشمس، شوهت هذه الاسطح انظر اليها الان.

س. هذا بفعل الزمن يا مولاي وليس بفعلنا.

+ دانماً لديكم الأعذار جاهزه وطازجه، ولماذا كسرتم انف ابو الهول؟

س. نحن لم نفعل هذا، انه الشيخ صائب الدهر أيام الحكم الفاطمي لمصر حاول تدمير ابو الهول كاملاً علي اعتبار انه صنم.

+ قل الاحتلال الفاطمي، ولا تقل الحكم الفاطمي .. الغريب لا يحكم إنما يحتل ويتسلط، وهذا الصائب الاحمق ليس صائباً بل هو مخطن وافكاره هي من مصائب الدهر، تبا له ذاك المتخلف .. هل أزيدك من الشعر بيتاً؟



أرشندريت البطريركية السكونية

بقلم د. فاسل العزيمي

صعاب الحياة الزوجية (الجزء الأول)

يحمل الرجل بامرأة كاملة! وتحلم المرأة برجل كامل! ولا يعلمون أن الله خلقهم ليكتمل بعضهم البعض! إن الحياة الزوجية بدون مشاكل، شيء لا وجود له! ومن المؤسف أن الخلاف يؤدي في كثير من الأحيان إلى مشاجرات توسع الفجوة بين الزوجين دون أن يحل سبب المشكلة، وتسيطر بعدها على الزوجين مشاعر من الأسى والغضب الشديد وحتى الكراهية. وفي كثير من الأحيان يتم الوصول إلى طريق مسدود ينتهي بالطلاق. الزواج هو من الأسس المهمة في حياة الفرد والمجتمع، وقد قدم الكتاب المقدس صورة رائعة عن الزواج والعائلة وكيفية إنجازها واستمرارها. إذ نجاح الزواج يأتي بالإجتهاد والعمل الدؤوب المستمر من الطرفين لإيجاد جو عائلي مبني على الحب والمسامحة والتضحية والغفران والمودة والتعاطف والتقدير الخ... وهنا يأتي السؤال:

- كيف نتعامل مع المشاكل في الحياة الزوجية؟

- يجب أن تفهم نفسك! ففي محاولتك لفهم نفسك وفهم شريك حياتك عليك أن تضع بعض الحقائق والأسس في عين الاعتبار وأول هذه الحقائق هو حتمية وجود الاختلاف أو سوء التفاهم سواء في طريقة التفكير أو التصرف أو طريقة العمل بين الذكر والأنثى. وقد أكدت دراسات علمية أن هذا الاختلاف (في الكثير من الحالات) ناتج عن الفرق في التركيب العصبي والهرموني بين الجنسين. فأنت قد تفكر في موضوع ما بطريقة معينة ويكون لك رأيك الشخصي فيه، بينما شريك حياتك يكون له رأي آخر. وهكذا نجد هذه الاختلافات تمتد لتشمل الكثير من نواحي الحياة. فإذا لم تفهم ذلك فإنك قد تظن أن هذا الشخص ربما ليس هو الشخص المناسب لك، أو قد تظن بعد الزواج أن إختيارك كان خاطئاً.
- يجب أن يكون تواصل بين الزوجين، فالتواصل هو الطريقة التي تبني عليها العلاقات السليمة. فالأشخاص الناجحون في التواصل هم أولئك القادرون على إرسال واستقبال المشاعر والأفكار والمعاني بالطريقة الصحيحة مما يؤدي إلى العيش معاً بانسجام تام. فإذا كنت تهتم لأمر شخص ما فأنت بالتأكيد ستبحث عن جميع السبل والوسائل في محاولة التواصل معه. إن الأخطاء في فهم الزوجين لبعضهما تقع عندما يكون للكلام أو التصرف أكثر من معنى. فالمستمع قد يفسر هذه التصرفات

بطريقة غير صحيحة ومغايرة لقصد شريك الحياة. ومن هنا تأتي المشاكل، فأنت قد تسيء فهم شريك حياتك عندما تكون غاضباً. فالكلمات قد تأخذ منحناً آخر وتفسر تفسيراً سلبياً. ومن الحقائق الواضحة أنه كلما تشاجر شركاء الحياة يزيد سوء الفهم بينهما لعدم قدرتهما على التفكير بصورة إيجابية عند الغضب، إذن تذكر دائماً قول الكتاب المقدس: **"البغضة تهيج خصومات، والمحبة تستر كل الذنوب"**. (أمثال 10:12).

- الأزواج العاقلون يسألون بعضهم بعضاً: ماذا ممكن أن أغير في نفسي لكي أصبح الشريك المثالي؟ حاول أن يكون بينكما حوار واضح وصريح ليس مبني على الكبرياء بل على المحبة، وإهتمامكم ببناء أسس مستقبل واعد للعائلة.
- يجب أن تصلوا معاً، وعندما تصلون معاً ستبقون معاً، وبركات الرب الذي جعلكم واحداً في سر الزواج سوف تثبت أساس بيتكم وعلاقتكم الزوجية.

- دور المحاكم الكناسية:

تنظر المبادئ المسيحية للزواج على أنه علاقة أبدية. لذلك بشكل عام من الصعب الحصول على الطلاق، وهنئ نؤكد أنه في الدول الغير علمانية والتي بها سلطة المحاكم الكناسية قوية، يجب في حالة وصول مشاكل العائلة إلى عتباتها أن يساعدوا قضاة المحكمة (الذين هم دائماً من درجة الإكليروس) بشتى الطرق الأزواج لكي لا يحصل الطلاق بعد دراستهم بدقة حالة كل عائلة، مع توعيتهم وتثقيفهم عن مهام الزوج والزوجة بحسب الكتاب المقدس وقوانين الكنيسة المقدسة. بالطبع هذا أكثر صعوبة في الغرب إذ أنه مع بداية فصل الدين عن الدولة بدأت الدول ذاتها في تشريع الطلاق بدون العودة إلى المحاكم الكناسية مما أدى إلى تزايد حالات الطلاق، مع العلم أن الطلاق من المحاكم المدنية لا يعتبر طلاق كنسي بل يتم إصدار الطلاق الكناسي للأشخاص المطلقين من المحاكم المدنية ضمن شروط وضوابط معينة (بحسب الكنيسة الرومية الأرثوذكسية). يتبع...



فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة
الإعلامية المتميزة

تحت السرير... مع أفروديت وهيرا

حدثتكم من قبل عن كيف كنت أختي الكتب التي أود قراءتها داخل متون كتب المدرسة لأخفيها عن عيون أمي التي كانت تحظر علي القراءة خارج حدود المناهج الدراسية، نشدناً للتفوق الدراسي كي أحصل أعلى الدرجات فأدخل كلية الهندسة. وكان لها ما أرادت فدخلت الهندسة، وكان لي ما أردت فقرأت ما شئت من كتب كان لها الفضل في بناء عقلي وتكوين شخصيتي. وكنت أنظم عمري مع الكتاب فأقرأ وفق نهج مدروس. أخصص كل عام لنوع محدد من المعارف الإنسانية والعلمية. فهذا العام مندور للفلسفة الإغريقية، والعامان التاليان للفلسفة الصينية أو الألمانية. وتزامن مع ذلك على نحو ثابت قراءات في العلم، كنظرية النسبية أو نظرية الكم، وقراءات في الأدب مثل المسرح الروسي أو الأدب الألماني أو الفرنسي. كلما كبرت، كبرت معي كتيبي وتضخمّت وعزّرت صفحاتها، وكبرت مشكلة إخفائها عن عيون المراقبة، إذ استحال احتواء أجساد الكتب الضخمة داخل خصور كتب المدرسة النحيلة، فاضطرت إلى فصل كعوبها وتقسيمها إلى ملازم صغيرة تختفي داخل كتاب التاريخ، أو كتاب الجغرافيا. مازلت أذكر دموعي تطفّر وأنا أقصّ كعب "الفردوس المفقود" وأسحب خيطاً رباطه حتى أقسمه إلى ملازم صغيرة. وكان عيني "جون ملتون" تشخصان في عيني بملء الغضب وتتساءلان: "من تكون تلك المرعجة الرعناء التي تجاسرت لتمزق أيداعي؟!". حين بدأت مرحلة الفلسفة الإغريقية عزّ علي أن أمزق الإلياذة والأوديسا وجمهورية أفلاطون، فكان علي ابتكار حيلة جديدة أكثر سلمية مع الكتاب، وأكثر تقديساً لقيمة الكنوز التي تسكن بين دفتيه. ولكن كيف؟ كيف يمكن أن تمرّ كلمات الكتاب على عيني ثم تتسرب داخل رأسي، دون أن يتمزق الكتاب، ودون، وتلك هي المعضلة، أن تلمحها أمي الحاسمة ذات الطباع الحادة. فكان أن صنعت لنفسي بيتاً داخل البيت. أو بالأحرى، كوخاً صغيراً في غرفتي. على نحو الدقة ابتكرت خيمة سفلية مظلمة، في أمان من المراقبة. في كل ليلة بعدما أستلقي على سريري وتُدثرني أمي في أغطيتي، وتقول لي: "كواك كواك"، وهي كلمة الإيدان بالنوم وتتمنى لي أحلاماً سعيدة. أغمض عيني

زاعمة النوم، حتى تخرج أمي من الغرفة وتطفئ النوم. أنتظر عشر دقائق، تكون كافية لتدخل أمي غرفتها وتنام. أتسلل من بهدوء سريري مثل لصّة حذرة، وأفتح "شيش" شرفتي سننيمرات قلبية، وأختلس النظر إلى شرفة أمي، لأتأكد أنها أطفأت نورَ غرفتها ونامت. ثم أعود أتحنس أثاث غرفتي في الظلام الدامس، حتى أصل إلى مكتبي، وأخذ قلمًا وأباجورة الاستدكار، ثم أدخل بها تحت سريري، حيث "خيمتي" السرية، وأدس فيشة الأباجورة في مخرج الكهرباء السفلي جوار السرير. ثم أنكفئ فوق الكتاب الذي أخفيه في صندوق اللعب والكراكيب تحت السرير، وأبدأ طقس القراءة اليومي، حتى يغالبني النعاس، فأترك وجبتي الدسمة، وأدس صحن القراءة في صندوقه على وعد بقاء الغد، ثم أصدع إلى فراشي، وأنا.

عشرات وعشرات الكتب قرأتها في الخيمة تحت السرير. تشيوكوف وبوشكين إضافة لديستوفيسكي وبوشكين إضافة للميثولوجيا الإغريقية. مازلت أتذكر كيف كانت ظلال أوراق الكتاب تخالط أشعة الضياء المنسربة من لمبة الأباجورة في ظلمة كهف السرير تُصوّر لي أشكالاً مخيفة فاتصوّر أن "هيرا" الإلهة الشرسة ترقص وتتلوى في غضب وهي مُعلّقة من معصمها بسوار ذهبي بين الأرض والسماء، كما حكم عليها زوجها كبير الآلهة "زيوس" عقاباً لها على مشاغباتها وقسوتها. ثم أسمع أنين "برومثيوس" الموجوع حين تنهش الصقور كبده وهو مُعلّق بين جبلين عقاباً له على سرقة قبس النور من السماء ليهديه إلى أهل الأرض من بني الإنسان. وبعد برهة أنتفض في رعب حين تفلت الصخرة من أعلى الجبل وتسقط فوق رأسي ورأس "سيزيف". ولا أهدأ حتى تربّت "أفروديت" على ظهري قائلة في حب: "لا تخافي يا طفلتي، ستكونين بخير. سوف يملأ الحب قلبك الصغير، حتى يكبر ويحتوي هذا العالم." وتحققتم النبوءة. فطوباك يا أفروديت، وطوباك يا أمي "سهير" في فردوس الرحمن الرحيم وسامحيني. وطوبى لمن يُحب ولا يكره. وكالعادة يكون طيب الختام: "الدين لله، والوطن لمن يحب الوطن." عن المصري اليوم

لسفن غرقت او ممالك قديمة هلكت بفعل الطوفان او معجزات حدثت فالتتبع التاريخي للاحداث من خلال الكتاب المقدس وكتب التاريخ القديمة والمخطوطات الاثرية سيوصل حتما الى نتائج مبهرة ولكن بدون ملكية الاليات المتقدمة في البحث والتنقيب ودفع تكلفة ذلك البحث فلا تستطيع ان تحدد المكان في عمق المحيط او البحر الا بالاجهزة والمخترعات الحديثة مثل الغواصات التي تعمل على اعماق كبيرة موجهة ذاتيا دون استخدام اي عناصر بشرية داخلها للتصوير في الاعماق والحصول على معلومات دقيقة عن قيمة ومدى حجم الكنوز الغارقة ويأتي في النهاية دور الامم المتحدة المتمثل في منظمة اليونسكو المعنية بالعلوم والثقافة والتاريخ مما تقدمه من دعم مادي وثقافي وتاريخي ومعلوماتي للدول التي وقعت تلك الاحداث في مياها الاقليمية للمساعدة في البحث والتنقيب لدول كثيرة ليست لديها الامكانيات المادية والعلمية للبحث عن التاريخ الغارق في الاعماق.

بقلم
سالم فرير سليمان

كاتب وصفي خاص لجريدة كاريزما

كنوز التاريخ الغارقة

العالم ان تكتشف الكنوز الغارقة والاثار في قاع البحار والمحيطات حول العالم فهناك كنوز غارقة واثار ثمينة لاتقدر بثمن لمواقع حربية شهيرة مثل موقعة ابي قير البحرية والتي غرق فيها الاسطول الفرنسي امام سواحل الاسكندرية في مصر وهناك اثار اخرى غارقة منذ عصر الاسكندر الاكبر في البحر المتوسط اما على الجانب الاخر في البحر الاحمر فهناك فروعون وجيشه الذي غرق في تلك المنطقة ويذكر لنا الكتاب المقدس بعهديه القديم والجديد الكثير من الوقائع والاحداث والمشارك الحربية البحرية

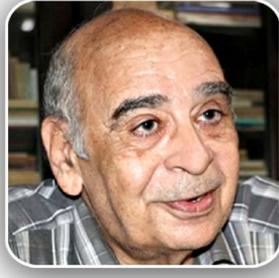
الكنز الغارق مقابل الحصول على نصفه واستطاعت الاتفاق مع كولومبيا على اخراج الكنز مقابل الحصول على نصفه وذلك لغرق السفينة في المياه الاقليمية لكولومبيا والقانون الدولي البحري يعطى السيادة للدولة على اراضيها وعلى مياها الاقليمية ايضا واثارة هذه القضية في الوقت الحالي واكتشاف دولتنا العظيمة الولايات المتحدة لهذا الكنز الغارق في دولة اخرى يثير الجدل والتساؤل - هل تستطيع الولايات المتحدة بامكاناتها العلمية والتكنولوجية وعلاقتها الدبلوماسية الجيدة مع اغلب دول

اذا مات البشر او هلكت دول او ممالك قديمة فيظل التاريخ باقيا لايموت مدونا في الكتب والمخطوطات القديمة في المتاحف ومتاحا عبر الانترنت - فهناك قضية فتحت منذ سنوات وهي قضية شهيرة هي قضية السفينة سان خوسيه التي غرقت عام 1708 امام سواحل كولومبيا والتي كانت في طريقها من بيرو المستعمرة الاسبانية القديمة متوجهة الى كوبا ثم الى المملكة الاسبانية الاستعمارية الكبيرة في ذلك الوقت والتي كانت تحتل معظم دول امريكا اللاتينية وكان على متن السفينة كميات كبيرة من الذهب والفضة تقدر بحوالي 20 مايار دولار في وقتنا الحالي وقد كانت متوجهة الى الملك فيليب ملك اسبانيا في تلك الفترة وهاجمها البريطانيون واغرقوها امام سواحل كولومبيا في البحر الكاريبي ولا يعرف احد منذ ذلك الوقت المكان التي غرقت فيه على عمق كبير في البحر الكاريبي حتى اكتشفت الولايات المتحدة باقمارها الصناعية واجهزتها المتقدمة مكان





وما أن دخل إلي الشارع حتى شعر بالأعين تلاحقه في صمت ، تتربق قراره وتحته عليه ، وعندما اقترب من محل الجزار خرج له صبيه ودفعه في كتفه كأنما بشكل غير مقصود وتابع سيره وألقى الجزار عليه نظرة قاسية وهو يرفع الساطور ويمزق به اللحم والعظم . جلس موريس في الصالة يسأل نفسه كيف يطرد طفلة صغيرة بلا أهل ولا سند، إلي الضياع ؟ وماذا يقول لجانيت ؟ وللبنت ؟ . في الأيام التالية أخذ دوي كلمات الغمز واللمز من الشارع يصك أذنيه بقوة أشد وتذكر كلام لطفي ، فحكى لجانيت كل شيء . استمعت إليه جانيت واقفة بوجه مخطوف باهت ولم تقل كلمة ، جلست على حافة السرير وبكت طويلا بصوت مكتوم ثم نهضت وهي تحشف عينيها بيدها واتجهت إلي المطبخ . نادى موريس هدى فأسرعت إليه " نعم يا عم موريس " ووقفت أمامه منتظرة في فستان أوسع وأطول مقاسا . مط شفته السفلى ، وشبك أصابع يديه ولم يجد ما يقوله للبت الصامته أخيرا استجمع موريس شجاعته وشرح لها بقدر ما يمكن لطفلة أن تفهم أن عليها أن تغادر الشقة . البنت الصغيرة في الفستان الأوسع والأطول مقاسا عليها بكت ومع أنها لم تظهر من قبل عنادا أو تشبها بشيء إلا أنها هزت رأسها بنفي " لاء " . وأعاد موريس مقاله بكلمات أخرى فاستغربته : " ح أمشي فين أنا ما أعرفش حد ، ومدام جانيت قالت لي ح أرتب لك الأوضة الجوانية ؟ " وحسما للوضع هرولت إلي جانيت في المطبخ " الحقى .. عم موريس بيقول لي أمشي ! " وأشاحت جانيت بوجه متصلب كأنها لم تسمعها متشاغلة بدعك الأطباق بقوة . في اليوم الثاني ، والثالث ، والرابع ، كرر موريس لهدى ما قاله من قبل ، وأوضح لها إنه يحبها مثل ابنته بالضبط ، بل هي ابنته ، لكن هدى لم تعد تغير كلماته أي اهتمام . تسمع ما يقوله وتهز رأسها بنفي وتتصرف إلي الصالة تراجع ما علمته إياها مدام جانيت من حروف الكتابة أو تتفرج على التلفزيون . مرة بعد مرة ، وأخيرا لم يجد موريس بدا من جذبها بقوة من ذراعها وجرحرتها خارج باب المغلق ، تخمسه من البنت ملتصقة بالباب المغلق ، تخمسه من خارج الشقة كالقطة وتبكي : أنا زلتك في حاجة ؟ والنبي دخلني . دخلني والنبي ياعم موريس . وفرت دموع موريس وراء الباب المغلق يقول : ما أقدرش يا بنتي .. والعدا ما أقدر . والنبي ، والعدا والنبي ، والباب مغلق خلف كل ناحية شخص وحيد في أمس الحاجة للأخر.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم راحد الخيسي

فاص وكاتب صحفي

الباب المغلق

أنسولين، فغمزه د . مصطفى الصيدي وهو يفتش عن الدواء بسؤال عابر : أخبار البنت هدى إيه يا أستاذ موريس؟ مش الحمد لله بخير؟ . ولم يتوقف موريس عند السؤال طويلا ، وأجاب : الحمد لله . مساء ذلك اليوم عرج موريس على صيدلية بركات المجاورة ليشتري عليه أنسولين، فغمزه د . مصطفى الصيدي وهو يفتش عن الدواء بسؤال عابر : أخبار البنت هدى إيه يا أستاذ موريس؟ مش الحمد لله بخير؟ . ولم يتوقف موريس عند السؤال طويلا ، وأجاب : الحمد لله . ماشي الحال . وبعد يومين وجه الحاج عصفور صاحب محل العطارة السؤال ذاته إلي موريس لكن بنظرة ثقيلة باردة جعلت موريس يتساءل : إيه الحكاية؟ . شخص ما نكس في الشارع موضوع هدى قائلا " موريس أخذ البنت الصغيرة في بيته وح يخليها نصرانية، ح يربيه على طريقتهم! " ، وتوآب الكلام من محل الكوجي إلي صاحب المخبز ومن دكان العصير إلي المقهى ومن بانهة اللبن إلي البيوت . في نهاية الأسبوع سدد الجزار وهو يقطع فخذا بالساطور نظرة عداوة إلي موريس وطرح عليه السؤال بنبرة أقرب إلي المسألة منها إلي التساؤل . هذه المرة أدرك موريس المقصود بالكلام، فبهت وتلجلج قائلا " الحمد لله " وأسرع منصرفا . في اليوم التالي قرر أن يستشير لطفي صديقه وزميله في البنك ، فنصحه على الفور بطرد البنت قائلا " بقاؤها عندك ممكن يعمل لك مشكلة في الشارع والمنطقة كلها " . جزع موريس من الكلمة " أطردها إزاي ؟ دي طفلة ؟ ومالهش حد ؟ " . فرد عليه لطفي " سرحها ، شوف لها حد غيرك تقعد عنده " . بسط موريس كفيه بحيرة متألما " لكن البنت بتحبنا أنا وجانيت ومستريحة معانا، كمان احنا.. " . قاطعه لطفي بحزم " سيبك من حكاية الحب والراحة دي، المسألة أكبر من كده يا موريس " . في طريق عودته أحس موريس أن حجرا ثقيلا يهوي بقلبه فرجع بصره إلي السماء الغائمة بنظرة عتاب ورجاء

ثم تنام على الكنب في الصالة حتى الصباح أبوها لم يجد مشكلة في بياتها المتكرر فشقة موريس وجانيت قريبة منه في الطابق الأول بجوار السلم، والأستاذ موريس رجل طيب وكبير في السن . كل يوم أربعاء يتجه أبو هدى إلي مستشفى قصر العيني لغسيل كليته، ويعود منهكا أصفر الوجه يرقد على فرشته وهدى تناوله الماء والخبز، هكذا رجع هذه المرة ، لكنه اليوم بعد أن رقد ساعتين بين تحت السلم فارق الحياة . وانته سكان العمارة إلي أنهم لا يعرفون لمحمود البواب لا عنوانا ولا أقاربا ، ولم يكن يذكروهم بأصله سوى أبناء بلدته العابرين، الذين كانوا يظهرن بحثا عن عمل ، فيشربون معه كوب شاي على الدكة أمام مدخل العمارة ويستمعون لنصائحه ثم يرحلون . الحاج شفيق قام بجمع تبرعات من سكان العمارة وتولى مع الأستاذ موريس إجراءات الدفن . في المغرب ظلت هدى واقفة تشبث قبضتها الصغيرتان بالسور الحديدي لسلم العمارة، رأسها مدلى تنظر إلي الفرشة التي كان ينام عليها أبوها تحت وتبكي ، ومدام جانيت تواسيها وتجذبها لتدخل الشقة ثم تياس منها فترتكها وتعود إليها بعد ساعة إلي أن وجدت نانمة تقريبا وقد أسندت خدها إلي حديد السور فسحبته من يدها إلي الداخل . بقيت هدى في الشقة ، وموريس وجانيت يطيبان خاطرهما كل يوم بالكلمات وقطع الحلوى حتى كفت عن البكاء من الخارج، وبدأت تختلس النظر إلي لقطات من أفلام التلفزيون وهي تسمح أنفسها في كمها . وحين صارت إقامة هدى عند الأستاذ موريس أمرا مسلما به، اشترت لها مدام جانيت من ممر الراعي الصالح فستانا وحذاء جديدين وبدأت تخرج معها وتمسك بيدها بحرص وهما تعبران الشارع، وبعد فترة أخذت جانيت تفكر في وضع سرير لها في الحجرة الصغيرة ، وحين مضى على وجودها شهر كامل قالت جانيت لموريس بحنان : إيه رأيك لو دخلنا هدى مدرسة قريبة ؟ . مساء ذلك اليوم عرج موريس على صيدلية بركات المجاورة ليشتري عليه

في شقة صغيرة بالطابق الأول من عمارة في حي الظاهر سكن الأستاذ موريس المحاسب في أحد البنوك مع زوجته مدام جانيت التي تعمل في مدرسة تعليم لغات أجنبية . الإثنان تجاوزا سن الإنجاب دون أن ينجبا ، لكنهما قانعا بحياتهما التي تمضي في هدوء وتخللها نزوات وزيارات يوم الإجازة . في العمارة محمود البواب الذي جاء من أسوان منذ زمن وعاش أسفل السلام وحده مع ابنته الصغيرة هدى التي كانت تشتري للسكان وخاصة لمدام جانيت الحاجات من المحلات الواقعة أمام العمارة . موريس وجانيت - المحرومان من الأولاد - أحسا بميل وبعطف على البنت الصغيرة التي لم تكن تطلب شيئا حين تعود إليهما من المحل وتكتفي بإتسامة واهنة، سعيدة بكل ما يعطى لها، سواء أكان ورقة نقدية أم نصف رغيف خبز بداخله قطعة لحم . في أوقات المغرب كان يحدث أن تأتي هدى بشاي أو خبز للأستاذ موريس، وتكون الشقة خالية من الضيوف، فتقول لها مدام جانيت : اقعدى يا هدى استريحى وأنت طالعة نازلة طول النهار . فتجلس هدى فقط على حافة الفوتيه، كأنها تخشى أن تجلس عليه كله، تحلق في التلفزيون بصمت، فإذا قدمت لها مدام جانيت قطعة كيك صغيرة قضمت منها من دون أن ترفع بصرها عن الشاشة وتظل جالسة هكذا إلي أن تسمع صوت والدها ينادي عليها لأن أحد السكان في الطابق الثالث أو الرابع يطلب شيئا من المحلات ، حينئذ تفر هدى ، وتهول ، وتغمغم من عند الباب وهي تنصرف بكلمات شكر غير مفهومة . تغادر هدى الشقة فينسل لون ما من الجو ، ويحل شعور خفيف حزين في الصالة وعلي كسوة المقاعد، شعور بالوحدة والأسف، ويتفادى موريس وجانيت أن تتقاطع نظراتهما ، إلي أن ينطق هو ورأسه فوق الجريدة بعبارة ما، ليس لها معنى خاص و تؤكد هي على كلماته التي شردت عنها وعيناها سارحتان : طبعاً . طبعاً، ثم تنهض واقفة : أعمل لك شاي؟ . وينظر كل منهما إلي الأخر نظرة تنقل مزيجا من مشاعر العتاب والذنب والغفران ومن العرفان لأنهما مازالا معا ، ولأن أي منهما لم يقل للأخر أبدا إن الحياة موحشة . في يوم آخر تطرق هدى الباب ، وتجلس على حافة الفوتيه أمام التلفزيون تتفرج بفيلم كوميدي قديم، تأكل مما يقدم لها وفي تلك الأثناء تقيس عليها مدام جانيت فستانا قديما ضاق على نجوى بنت أختها ، وتفرح هدى ، وتنهض بعد ذلك وتساعد مدام جانيت في غسل الصحون

Charismaa Newspaper
www.charismaa.com
للحالبة العربية بأمركا
إعلانناكم
Tel: +1 626-261-9969
Email: infocharismaa@gmail.com
Email: wael@charismaa.com
Charismaa Newspaper
P. O. Box 288572
Northridge, CA 91328-8572 USA
حزبة كاريزما
ثقافية - فنية - اجتماعية - سياسية
اقتصادية - رياضية - موضه
أمومة وطفولة - شباب



خاص لجريدة كاريزما

أفكار

بقلم عادل عطية

كاتب وصحفي

صندوق العقاب!!

لاحقوهم، وأقبضوا عليهم متلبسين بأخطائهم، وغرّموهم بمبالغ طائلة تناسب جرمهم؛ ليعلموا أن صبر أيوب قد نفذ من المسنولين، وأن المسنولين قادرون على تحجيم تطاولاتهم، وإن بلعوا أوزارهم فأضراس أولادهم ستؤلمهم! البعض يؤكد، بأن هناك قوانين رادعة، تتعقب هذه الوجوه التي في الظلام، ومحاسبتها، لتتوقف الغواية عن إفراخ المزيد منهم.. لكنني أذكر المسنولين، بما قاله يوماً، الكاردينال ريشيليو: "إذا أصدرت قانوناً وتقاعست عن تنفيذه فكأنك تحرص على ما ترغب في منعه"!!...

إلى متى ننتظر، ونحن نعين، آثار التخريب والتشويه لحافلاتنا، وممتلكاتنا العامة؟ إلى متى ننتظر، هؤلاء الجانحون، الذين يتلذذون بالشغبطة ولصق الاعلانات على حوائط المبادين، والقاء القمامة في الشوارع والحارات، حتى وصلوا إلى درك سفلي، بإلقاء القاذورات على الممشي الزجاجي للكوبري المعلق الذي احتفت به موسوعة جينيس؟ إلى متى ننتظر، الذين يلوثون مياه النيل، والذين لا يملون من ممارسة التدخين في الأماكن المغلقة، والتي تؤدي إلى اسكات القلوب؟

لا أحد يستطيع أن ينكر أهمية ووظائف الضرائب، كمصدر لتمويل أنشطة ونفقات الدولة، وإن كان البعض يراها قاسية ومؤلمة؛ ربما لأنها فوق احتمالها، أو: لأنه لا يلمس فضائلها بصورة مرئية آنية! فهل نستطيع تخفيض الضرائب للتخفيف عن كاهل المواطن الصالح، من غير أن نزيد من أعباء الدولة؟ نستطيع ذلك، باستحداث ما يمكن تسميته بـ "صندوق العقاب".. الذي من خلاله ستعرف الحكومة كيف تستخرج الجباية ولكن من الأيدي السيئة، التي لن تعرف الصواب إلا إذا وقع عليها العقاب! فلم يعد هناك من رفاهية الوقت؛ لنتنظر طويلاً، ونسأل - بحسرة وألم :- "ماذا؟" و "إلى متى؟" .. ونحن نرى نفوساً شريرة، تستفز وتتحدى وطن عمره من عمر التاريخ، وتدير أفعالاً كلها: شر، وخسة، ونذالة، وقذارة! فإلى متى ننتظر، ونحن نرى بلادنا تتجرد بسرعة من خضرتها، وخيراتها، وآثارها؟ إلى متى ننتظر، وقد أصبحت المقاعد وفوانيس الانارة على امتدادات كورنيش النهر والبحر، ضحية لانتهاكات مجنونة؟



خاص لجريدة كاريزما

قصص قصيرة وطرائف

صاع قرشك يارب! [1]

هذه هي القصة التي فازت في مسابقة مجلة الكرازة عن أقصر قصة) أعطت الأم ابنا الصغير قرشين، وقالت له: قرش واحد لك لكي تشتري به لنفسك ما تشاء، والقرش الآخر لربنا تضعه في صندوق الكنيسة. وفيما هما سائران الى الكنيسة ظل الولد يلعب بالقرشين ويقذفهما في الهواء ويلتقطهما. وفي أحد المرات سقط منه أحد القرشين في الشارع وتدرج فجرى وراءه ولكنه لم يلحقه اذ سقط القرش في بالوعة الشارع وهنا تنهد الصبي ونظر الى السماء وقال: يا خسارة صاع قرشك يارب!!

سرفه حمار موسى! [2]

تقول أسطورة أن موسى عندما صعد الى الجبل ليتقابل مع الله لمدة أربعين يوماً، ربط حماره في أسفل الجبل وصلى قائلاً يارب حافظ على الحمار. فلما نزل موسى من الجبل وجد ان حماره قد سُرق! فعاتب موسى الرب قائلاً: يارب انا كنت في مهمة رسمية معك وطلبت منك المحافظة على الحمار، فكيف سمحت بسرقة؟ فقال له الرب أن الذي سرق الحمار هو أيضاً قال: يارب استر!!

أجراس الكنيسة [3]

صوّر جوتيه الشاعر الألماني الشهير فاوست وقد امتلأت نفسه حزناً وضييقاً للفشل الذي صاحبه لدرجة انه بدأ يفكر في الانتحار بأن يشرب كأساً من السم. ولكنه لم ينتحر لأنه سمع في الطريق أجراس الكنائس تدق دقات الفرح بعيد القيامة. واذا بعزم جديد يتولد في حياته إذ أن الرب يسوع المسيح المنتصر على الموت والجحيم أعطاه أملاً جديداً. نعم أن الحياة تصبح عبناً ثقيلاً مالم تؤمن ان الرب الذي وعد أن يفودنا في موكب نصرته لن يتخلى عنا في جميع ظروف الحياة ولو قارب أبواب الموت. أيامنا 70 ومع القوة 80 في مزمور 90 (4) قال موسى النبي في مزمور 90 "أيام سنبنا هي سبعون سنة، وان كانت مع القوة فثمانون سنة وأقصرها تعب وويلية" (مزمور 10: 10). ولعل أفضل وسيلة لحفظ هذه الآية وشاهدها هو وضعها في هذه الأرقام 70 - 80 - 90

كيف أرى الرئيس؟ [5]

سأل أحد زوار العاصمة الأمريكية عن كيفية رؤية الرئيس جورج واشنطن. فكان الجواب "انك تعرفه بسهولة عندما يكون هناك اجتماع صلاة في الكنيسة فإن جورج واشنطن هو الرجل الذي تراه جاثياً وراكعاً.."

جزيرة فيجي وسمو المسيحية [6]

في سنة 1850 كنت تستطيع في جزيرة فيجي بالمحيط الهادي، ان تشتري رجلاً بمبلغ 7 دولار، فيصير لك عبداً وتستطيع ان تذبجه وتأكله دون معارضا. أما اليوم فانك تجد الكتاب المقدس في كل



بيت تقريباً. ويوم الأحد تجد 90% من سكان الجزيرة في الكنائس يعبدون الرب يسوع. أن لنا اليوم في جزيرة فيجي كنيسة قبطية ارتودوكسية تتبع ايباشية ملبورن يرهاها الأنبا سوريل ... فما أعظم خدمة البشارة المسيحية في الحضارة وتغيير حياة البشر.

الله كلم موسى وحده! [7]

دعى أحدهم صديقه على الغداء فذهب وأخذ معه مجموعة كبيرة من أقاربه وأصحابه. فلما نظر المضيف من العين السحرية كل هذا الجيش لم يفتح الباب ظل الصديق يقرع ويقرع ويقرع الباب بشدة مراراً وتكراراً دون جدوى. فلما نفذ صبره صاح في مضيئه: يا أخی افتح وكلمنى. ده ربنا كلم موسى! وعندئذ فتح صاحب البيت طاقة صغيره من الدور الثاني وردّ عليه قائلاً: "لاربنا كلم موسى، كان موسى وحده ولم يكن معه بنى اسرائيل!!"

تصبحوا على خير يا أولادى [8]

(وفي فجر القيامة ساقول لكم صباح الخير!) كان اب تقى مريضاً مرض الموت. وكان عنده ثلاثة اولاد اثنان منهم أتقياء محبين للرب والكنيسة والخدمة، بينما الابن الأصغر كان ضالاً مستهتراً بالحياة الروحية بعيداً عن الله. ولما شعر الأب بدنو أجله وأنه ربما لا يعيش الى الصباح استدعى اولاده الثلاثة ليودعهم، وقال لابنه الأول بصوت مرتعش وهو يقبله: - "انا ذاهب في طريق الأرض كلها، وسوف أنام نوما عميقاً وأستريح. تصبح على خير يا حبيبى. وفي فجر القيامة سوف أقول لك صباح الخير." وكذلك قبل ابنه الثاني وأوصاه بعض الوصايا وقال له نفس الكلام:

"تصبح على خير يا حبيبى. وفي فجر القيامة ساقول لك صباح الخير".

ثم أتفت الى ابنه الأصغر وقال له حزيناً: "اما انت يا ابني فوداعاً لأننا سنفترق ولن نلتقى الى الأبد!"

تأثر ذلك الابن وسأل أباه: "لماذا تكلمنى هذا الكلام الصعب ولا تكلمنى مثل أخوتى؟" فقال له أبوه: "لأنك لا تعيش مثل أخوتك. يا بني. ان لم ترجع الى الله وتعيش حسب وصاياه فلن تقوم في قيامة الأبرار ولن يكون لك رجاء في السماء، ولذلك قلت لك وداعاً الى الأبد. لقد صليت لأجلك سنين كثيرة ولكنك تبدو غير مكترث بخلاص نفسك". وهنا بكى الابن الثالث وقال له: "أعاهدك يا أبى ان أتوب الآن وأبدأ حياة جديدة مع المسيح". فتهللت أسارير الأب واحتضن ابنه وقبله وقال له: "الآن أستطيع ان انام مستريحاً مطمئناً وأقول لك "تصبح على خير يا حبيبى وفي صباح القيامة ساقول لك صباح الخير". (وهكذا كانت قيامة المسيح عربون قيامتنا ورجائنا).

بقلم م. معدي عزير

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

خاص لجريدة كاريزما

وسواس العظمة وجنونها



" جنون العظمة" أي وهم الاعتقاد بالعظمة فيعتقد المريض وبشكل قاطع بأنه حالة استثنائية فوقية تختلف عما سواها وتتفوق بقدرات ومواهب قد تكون خارقة. فقد يتصور نفسه، على سبيل المثال وليس الحصر بأنه مسؤول سياسي مهم أو قيادي في الحزب من الدرجة الأولى أو أنه من أقارب رئيس الوزراء أو من المقربين له، أو أنه تاجر ثري يملك الكثير من الثروة والمال أو أنه فيلسوف في عصره وحكيم في زمانه يكون الشخص المصاب بالهوس كثير الكلام، لا يتوقف عن الحديث وينتقل من موضوع إلى موضوع آخر دون أن يكون هناك رابط بين المواضيع التي يتحدث فيها جنون العظمة قد يكون أيضاً أحد أعراض مرض الفصام. فمريض الفصام قد يعاني من ضلالات، وهنا تكون أشد وأصعب، فمريض الفصام إذا كانت لديه ضلالة بأنه نبي أو أنه المسيح أو المهدي المنتظر، فإنه يتصرف وفق ما يعتقد، وقد يكون يشكل خطراً على الآخرين إذا اعترضه أحد أو كذب شخص لا يعرف طبيعة مرض الفصام فقد يكون شرساً وعدوانياً بصورة خطيرة. يشير اضطراب جنون العظمة (بالإنجليزية: delusion of grandeur) إلى اعتقاد الشخص الخاطئ بسموه، وذكائه الخارق، وعظمته، فمريض جنون العظمة لديه تقدير مبالغ فيه للذات، ويؤمن بعظمة وأهمية شخصيته، حتى مع وجود دليل قاطع على عكس ذلك، ومن الجدير بالذكر أن ما يعتقد مريض جنون العظمة لا علاقة له بخلفيته الثقافية أو الدينية أو مستوى ذكائه، وهناك العديد من الأعراض الأخرى المصاحبة للإصابة بمرض جنون العظمة، ومنها ما يأتي:

- تشكيبك المريض في ولاء، وثقة الآخرين به
- والشعور بالخداع الدائم من قبل الآخرين.
- مواجهة صعوبة في الثقة بالآخرين، أو اطلاعهم على معلومات خاصة عن نفسه؛ خوفاً من الخاق الضّرر به.
- عدم الشعور بإخلاص شريك الحياة له دون وجود سبب واضح.
- اتخاذ ردود فعل باردة، وإبقاء مسافة في العلاقات المختلفة، وقد يصبح المريض متحكماً وغيوراً.
- عدم المقدرة على مسامحة الآخرين.
- شعور المريض أنه دائماً على حق.
- ترجمة أفعال الآخرين العفوية إلى معان مختلفة.
- الشعور بمهاجمة الآخرين له، واتخاذ رد فعل بالغضب، والانفعال.
- الحساسية المفرطة، وعدم المقدرة على تقبل النقد.
- عناد الشخص المريض، وعدايتته.

يعرف مرض جنون العظمة على أنه اضطراب في الشخصية، ويعني أن يكون سلوك المريض مختلفاً عن الآخرين، ويعاني الشخص المصاب بجنون العظمة من الفهم الخاطئ لدوافع الآخرين تجاهه، إذ يعد هذا المرض أكثر شيوعاً عند الرجال من النساء، وتبدأ أولى خطوات علاج جنون العظمة في إقناع المريض بمرضه عن طريق بناء الثقة بأخصائي الصحة العقلية. حالة مرضية (مرض عقلي) تتميز بالهذيان الواضح والمستمر أي يميزها مجموعة ثابتة منتظمة من الهذيان كما يسيطر على المريض مجموعة من المعتقدات الثابتة. يتركز هذيان مريض البارنويا على مشاعر العظمة ومشاعر الاضطهاد ويعيش افكارا متسلطة تسبب له الهذيان ولكنها لا ترتبط بالهلوسات. يبدو كلام المريض منطقياً فالبارنويا عبارة عن اعتقاد جازم بفكرة خاطئة فهي حالة نفسية مرضية يملك المصاب بها جهازاً عقائدياً معقداً وتفصيلاً يتمركز حول أو هام واقعية لها، هذه الأوهام تقنعه بأنه مَظْهَد من قبل الآخرين وبأن السبب الرئيسي لاضطهاده من قبلهم هو كونه شخص عظيم ومهم للغاية. جنون العظمة مصطلح تاريخي مشتق من الكلمة الإغريقية (ميجالومانيا) (بالإنجليزية: Megalomania) وتعني وسواس العظمة، لوصف حالة من وهم الاعتقاد حيث يبالي الإنسان بوصف نفسه بما يخالف الواقع فيدعي امتلاك قابليات استثنائية وقدرات جبارة أو مواهب مميزة أو أموال طائلة أو علاقات مهمة ليس لها وجود حقيقي. استخدم هذا المصطلح من قبل أهل الاختصاص في وصف حالات مرضية يكون جنون العظمة عارضا فيها كما هو الحال في بعض الأمراض العقلية. جاء في اللغة أن جنون العظمة: خلل عقلي يجعل المرء يشعر بقوة وعظمة غير عادية، فيخترع وقائع خيالية تتسق مع هذه المشاعر للهروب من الواقع الفعلي الذي يعيشه الشخص

- يبالي الإنسان بوصف نفسه بما يخالف الواقع.
- يزعم امتلاك قابليات استثنائية.
- يدعي أنه يمتلك القدرات الجبارة.
- يحاول أن يقنع نفسه والآخرين أنه يمتلك من مواهب المتميز منها، كأن يمتلك عقلا فتيا أو الصوت العذب.
- يوهم الآخرين بأنه يحوز على أموال طائلة، وقد يصل الأمر لأن يثبت ذلك حتى ولو كان على حساب نفسه وأهله. وربما يصل الأمر لأن يقنع من حوله بأنه شخص له نفوذ، وعلى علاقات مهمة مع شخصيات قيادية قد لا يكون لها أية وجود على الأرض. كما تشمل ضلالات الاعتقاد أيضا ما يعرف ب

خاص لجريدة كاريزما

فاري يوسف

إعلامي ومقدم برامج

بالسلام نحيا



الحياة داخل الدولة فهي تأتي بالدمار على كل اخضر ويابس ولعل الاثر الاكبر للحروب هو سفك دماء الابرياء من ابناء الشعوب فتزق الكثير من الارواح اثناء الحرب وما يبقى حي فانه يكون بين جريح ومشرد ومفقود ومهاجر ولاجن. اي خبير يصاحب الحروب وتاتي به بل كل ما تاتي به هو التخريب والتدمير والفتن والتشريد ولذلك فان السلام هو حلم لكل الافراد في كل بلدان العالم فيه تحقن الدماء وتخدم الفتن وبه تكون التنمية ويتحقق الرخاء والاستقرار وبالسلام ينتشر الامن والامان في كل مكان فيأخذ كل فرد حقه في الحياة في التعليم والصحة والحياة الاجتماعية الكريمة وعند تحقيق السلام واعطاء الافراد حقوقهم يتحقق الرخاء والتنمية وتعطي الفرصة الكاملة للافراد من ابناء الشعب في الابداع والابتكار والمشاركة في بناء وطن قوي وتحقيق الرخاء والتنمية في جميع مجالات الحياة إنني هنا أوجهها دعوة الى الله أن يبارك جهود دعاة السلام وهي دعوة لكل الإنسان ولاسيما الرؤساء والعقلاء والحكماء لدعوة السلام وتجاوز حواجز العقول التي حجبت الإنسان عن رؤية النور الإلهي في الوجود في مقامات الرحمة والتسامح والعتاء وهي دعوة للمتشددين والتجار باسم الدين أن يخرجوا من سيطرة الشيطان إلى المحبة والمشاركة في واقع هم يعيشون فيه فالخير للجميع حين يعي الجميع أن الله خلق لنا ما في الأرض جميعاً. فالسلام هو أصل الحياة وبالسلام حقاً نحيا.

بالسلام والأمن والاستقرار الداخلي والخارجي فتلك الحروب والصراعات التي تدور بين البشر وفي معظم الدول تؤدي إلى الدمار الكامل للشعوب والسلام لا يعني الضعف ولا التراجع وانما هو قوة في حد ذاته فالحاكم الذي يختار وطنه الامن والامان والسلام بعيداً عن الحروب وويلاتها انما هو الحاكم الصحيح الذي يبحث عن استقرار بلاده وحرية شعبه والمحافظة على الارواح والممتلكات فهو بذلك يحفظ وطنه من ويلات الحروب وما يصاحبها من خراب وتدمير فقد اختار لشعبه الحياة والرخاء وعلى العكس من ذلك فان الحروب هي الشج المظلم في حياة كثير من البلدان والشعوب فما قامت حرب في بلد أو لحق به الهلاك والخراب والتدمير وكيف لا والحروب تسفك الدماء وتخرب وتدمر كل مكان بل تأتي على الحياة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية في داخل البلد فتقضي على كل سبيل للرخاء والاستقرار ويصاحب الحروب تدمير في التعليم والصحة والاقتصاد والثقافة والفن وغيرها من مجالات

في جميع أنحاء العالم والتي تزداد يوماً بعد يوم لقد فقد البشر احساسهم ببعض كما فقدوا ادميتهم وأصبحوا مثل الوحوش وقد سقط الإنسان بعيداً جدا تحت طائلة الاستعباد للقوة والسلطة والمال ونسي سبب وجوده الحقيقي في هذا الكون فالعالم حاليا يعاني من أزمة المحبة والأخوة هذه الأزمة جعلت الإنسان لا يفهم إنسانيته فهو يعيش لنفسه أو يعيش الناس له وكلما ابتعد البشر عن طريق الله والإيمان تنامت الكراهية والعداوة بينهم لأن مصالحهم تتضارب إن للبشر عقل يدرك وقلب يحب ومالم يكن هناك توازن بين الاثنين فإن شخصياتهم تعاني خطراً وينبغي معالجتها وإعادتها إلى مكانها الصحيح ان كل الأديان تدعو إلى التعايش فهو نوع من التعاون الذي يبني بالثقة والاحترام ويهدف إلى إيجاد أرضية تتفق عليها الأطراف المختلفة والتفاهم حول الأهداف والغايات وكذلك العمل المشترك بعيداً عن المساس بالمدسات الدينية أو الأماكن المقدسة حيث يعتبر السلام هو الأصل في العلاقات بين البشر لذا يبحث الجميع عن الشعور

منذ بدء الخليقة وقد خلق الله الكون وخلق الانسان ليعمر ويبنى فيه فمنذ بداية الحياة كان السلام هو الذي يعم العالم باكمله وينتشر فيه ولم يكن هناك مكان للحروب والدمار والتخريب فالسلام هو فطرة الله التي خلق عليها الانسان والتي تساعد الانسان في العيش برخاء وراحة وسكينة ويعطي الفرصة الكاملة له من اجل البناء والاصلاح والتعمير. الحب والسلام والتسامح هي الفاظ جميلة وسهلة في النطق نستعملها يوماً تقيماً في حياتنا وننصح غيرنا بالالتزام بها لكن الواقع يخفي شيئاً آخر أو بالأحرى أشياء أخرى فالواقع الذي نعيشه حالياً لا يمت باي صلة لهذه المبادئ والقيم السامية الا ما رحمهم ربي فكثير من البشر اليوم فقدوا انسانيتهم وقيمهم العليا واتبعوا رغباتهم المادية والمعنوية وركزوا أهدافهم على مصالحهم الشخصية وأصبحت الأنانية هي التي تسيبرهم وتطبع تصرفاتهم ومع أن كل الديانات تنادي بالحب والسلام والتسامح إلا أن الناس فقدوا طريقهم الصحيح للحياة وبذلك فقدوا مفاهيمها واختاروا العيش في عالم يحكمه المال والجاه والسلطة وأشياء أخرى فالطبيعة البشرية تبدلت واعتراها الغرور والتفان فكل شخص يريد أن يحكم الآخر ويفرض عليه أفكاره وفتاعاته مما ولد الكثير من الكراهية والحقد والتمييز العنصري وكنيجة لكل ذلك أصبح الإرهاب واقع نعيشه كل يوم ونشهد على ضحاياه في كل بقاع العالم بالإضافة إلى الابادات الجماعية للأقليات والحروب الأهلية والخلايا الإرهابية المنتشرة


FARMERS
INSURANCE



EHAB HANNA

INSURANCE AGENCY INC



EHAB HANNA
INSURANCE AGENCY INC
License:# 0172724



Farmers Insurance Group of Companies

لكافة أنواع التأمين



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

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



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

Umbrella - Health insurance - Obama Care - Medical



Many packages available

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

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

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

Email: ehab@ehannainsurance.com

14848 Central Ave, #59 Chino, CA 91710



GOLDEN WAY INSURANCE SERVICES, INC.

License 0K12292



Samy Beshay
CA License # 0D91467



Auto • Home • Business • Health • Life

Stop paying too much for insurance, we can save you \$\$\$.
We are authorized agent for more than 60 insurance companies

*Why you pay more, if you can pay less
with our great insurance companies*



Tel: 888 440 0411 - Cell: 714 335 4400 - Fax: 888 880 1647

www.goldenwayins.com
Email: samy@goldenwayins.com



WORKERS' COMPENSATION ATTORNEY

محامي تعويضات الأعمال

CONTACT US TO SET UP A FREE CONSULTATION TODAY

☎ 877-299-1555 ✉ NICK@NICHOLAS.LEGAL



NICHOLAS.LEGAL

- Work Place Injuries • إصابات العمل
- Wrongful Termination • إنهاء العمل بطريقة غير مشروعة
- Sexual Harassment at Work • التحرش الجنسي في العمل
- Discrimination • التمييز العنصري

If we do not win your case, then we do not charge! *
Call for a **FREE** consultation today!



Disclaimer: This is a legal advertisement. Attorney Nicholas Abdelsayed. California Bar #307019. *If your case is accepted, no fee will be assessed unless you recover. The fee will be assessed as a percentage of the recovered monetary sum. Costs associated with the case will not be assessed even if you recover nothing.

Adel Lotfy عادل لطفى

Broker Associate



MGR
Real Estate
Commercial Brokerage

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

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

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

Evergreen Realty



Della Fahim

REALTOR®
Cal BRE# 01983293



Direct: (949) 280-8887

DellaFahim@msn.com

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



Preferred

REAL ESTATE & INVESTMENTS, INC.



SAMI TAAMNEH
REALTOR® DRE# 02090798



CELL: (714) 308-8045
Lancaster Office: (661) 949-2477
Newport Beach Office: (949) 650-4100
samitaamneh@gmail.com
PreferredRealEstateUSA.com

نتكلم اللغة العربية

1600 W. Coast Highway, Ste G, Newport Beach, CA 92663
646 W. Lancaster Blvd. Ste 103, Lancaster, CA 93534

LAW OFFICES OF JOHN MIKHAIL

www.lawofficejohn.com



المحامي
جون ميخائيل
(310)806-1231

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

الإستشارة مجانية FREE Consultation

Notice

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

مع الفنان منير مكرم

أديني
عقلك



حاورته الإعلامية: نيفين جرجس
خاص لجريدة كاريزما



وحريصين أن يتمسكوا بلغتهم المصرية وجذورهم.

شهر رمضان ماذا يشكل لك؟

شهر رمضان في نظري شهر خير تعم فيه روح المحبة، مزدحم بالعمل: «بالنسبة لي، شهر رمضان يكون مزحوم جداً شغل وتصوير وشئ له بهجة وسعادة، وطول ما نحن شغالين يكون البوفيه موجود من الصبح، مائة معدنية وشاي وقهوة وساندويتشات، لكن نقول لهم يا جماعة مش عاوزين البوفيه غير بعد الفطار، لأن إحنا مش وطن واحد وبس لا إحنا قلب واحد».

إختفاء الشخصية القبطية من الأعمال الفنية؟

موجوده ولكن وجودها له مبرر والان أقوم بعمل فيني إداعي أسمه (عزيز وغالي) مسلم ومسيحي عالنتين ترسخ فيما بينهم مفهوم الوحدة الوطني وهذا ما نحتاجه الآن.

أنت تمثل بطل من أبطال الأفلام الدينية وشخصيتك داخل العمل تكون كاريزميه هل تكتفى بذلك؟

الأعمال الدينية والميديا المسيحية محدوده وعدد الممثلين فيها محدود وقليل انا عملت فيلم اييا النبي والباقي ادوار صغيره

من المبدع الأول في العمل الفني؟

المخرج هو المبدع الاول بحسب شرع القانون لا نستطيع قول هناك ممثل جيد أو غير جيد لكن نستطيع قول مخرج جيد أو غير جيد. مثلاً يوسف شاهين كل ممثل عمل معه أصبح نجم لانه مخرج جيد وصانع نجوم وأنا عملت في مسلسل ظل الرئيس بطولة ياسر جلال مع المخرج أحمد سمير فرج كان معظم الدور عبارته عن نظرات وهذا أمر صعب أن يصل كلامك من خلال نظراتك فالمخرج له أدوات ومن ضمنها الممثل.

عملك مع الزعيم كيف تراه؟

من أروع الأعمال التي قمت بها وهو توثيق للكاميرا الخفيه داخل السينما المصرية بعكس البرامج التي تذاق وقتها ولا أحد يهتم بها بعدها فكل مره يعرض فيه فيلم التجربه الدنماركيه هو توثيق وأولادى وأحفادى من بعدى سيرونه مثل ثلاثى أضواء المسرح قدموا كثيراً أعمال ولكن أراهم دانما من خلال الافلام فالسينما ذاكرة المجتمعات وثقافتها.

هل وجدت صعوبات كونك مسيحي لدخولك مجال التمثيل؟

بدأت المسيره في وظيفه إداريه وهذه أقل مهنة في المسرح ثم تدرجت في السلم الوظيفي مساعد مخرج وبعدها مخرج منفذ إلا أن أصبحت أحد اعضاء المهن التمثيليه ولم أرى نهائياً مضايقات كونى مسيحي بل بالعكس كلنا إخوه وتربطنا علاقه موده ومحبه ولم ننظر مطلقاً إلى أى دين ولا نعرف يعنى إيه مسيحي ويعنى إيه مسلم والحاجات دى فانا عند ولادتي كنت مصري، لا مسيحي ولا مسلم، ولا حتى كان إسمى منير وبنفس الشكل هموت مصري برضو، ولو تأملنا الموضوع هنلاقى إن التراب المصري هو اللى بيجمعنا سواء في الحياة لما بتعيش ونلعب ونشتغل أو حتى عند الموت.

من أصدقاتك في الوسط الفني؟

كلهم أصحابى وحبابيى أحمد بدير والزعيم الذى انحنى أمامه ولتاريخه المشرف ومحمد رمضان نجم كبير ومجتهد وإبن لى وأحمد السقا ووالده عمنا وكريم عبد العزيز.

مينا مسعود وراي مالك ووصولهم للأوسكار ماذا يعنى لك؟

طفره عالية جداً وهذا يدل على وجود جيل من الشباب لديه موهبه فنيه عظيمة ووعى وثقافة وهؤلاء الشباب تحديداً رغم هجرتهم خارج مصر لم ينسوا جذورهم

الكوميديا هو نوع من أنواع التمثيل، وتكون ذات طابع خفيف بهدف إنتشار البهجة ورسم البسمه على الوجوه، من الاعمال الصعبه جدا وليس أى فنان يستطيع رسم البسمه على وجه الجمهور. منير مكرم فنان مصري كوميدي أستطاع ان يرسم البسمه على وجوه ملايين من المصريين له كاريزما خاصه وطله مبهجه من الصعب ان تراه ولا تبتمس كان يذهب بنا بعيدا حيث الكاميرا الخفيه بشكل محترف وراقى عكس ما نراه الآن من إبتزال وتدنى في المقابل (اديني عقلك) برنامج مقالب كوميدي رمضانى يعرفه كل المصريين.

النقابه وتكوينها ممن تتكون؟

الدوره أربعة سنوات للعضو. وتجديد نصفى كل سنتين مكونه من نقيب. و 12 عضو بالانتخاب وكليين. وامين صندوق سكرتير عام والباقي اعضاء ولها لجان قيد. وتصاريح. وصحه. وتحقيق. وشكاوي وهم المسؤولين عن مهنة التمثيل.

وهوذاك في النقابه ماذا أضاف لك وماهو شعب النقابه؟

النقابه. بها 11 شعبه تمثيل - سيرك - فنون شعبيه - باليه - عرائس. واداره مسرحيه واخراج ومساعد مخرج - اذاعه - اخراج وتلقين ونقد. والنقابه تطبق. قانون. 35. لسته. 1978 وانا في لحنه الصحه مؤسسها الدكتور اشرف ذكى ومعه الفنانة نهال عنبر وعفاف رشاد وهذه اللجنه مسئوله عن احتياج الفنان الى الرعاية الصحيه وتوفيرها، قامت النقابه برفع مبلغ المعاش الى ان وصل الى 650 حنيه مصرى.

كيف دخلت عالم التمثيل؟

دخلت مهنة. التمثيل. بالصدفه وفي بداية الأمر كنت ادرس في كليه العلوم وبعدها حقوق وبعدها اتجهت الى التمثيل لان والدى كان لديه اصرار ان اكمل تعليمى.

كيف تقيم ظاهرة نوبر وان؟

لايوجد مايسمى رقم (1) في انواع كثير من الفاكهة كل نوع له طعم ولون ومذاق قديماً قدمت السينما المصريه اعظم فنون كوميديا الموقف مثل فيلم أشاعة حب وسكر هانم هؤلاء كانوا في المقدمة ولو يقول احد عن نفسه رقم واحد.

من تراه كوميديان؟

كثيرين .. عبد المنعم مدبولى وفؤاد المهندس وعادل امام ومحمد سعد وكريم عبد العزيز واحمد السقا وعلى ربيع ومصطفى خاطر كثيرين جدا وكل واحد له مذاقه الخاص به.

كيف ترى السينما الآن؟

السينما الآن رانعه هناك العديد من الافلام حققت نجاح ليس له مثيل مثل افلام احمد عز وكريم عبد العزيز. السينما الآن تسير في الاتجاه الصحيح بجمله إنتاج 90 فيلما في السنه بعد ان كان عدد الافلام المنتجة في أواخر فترة التسعينيات ثلاثة أو أربعة أفلام في السنه فقط فضلاً عن أن هذه الافلام متنوعه بين أفلام كوميدي وأكشن ورومانسى.

ماذا يمثل المسرح بالنسبه لك؟

المسرح حياة والوقوف على خشبه المسرح أجدع من مليون جنيه، حبى شديد جداً للوقوف على خشبة المسرح واشعر بالتوهج عليها قدمت أعمالا مسرحية كثيرة ومتنوعة على مسرح وزارة الثقافة وانا عملت 56 مسرحيه واحد من أسباب تأخرى في السينما والتلفزيون هو المسرح فهو طاقه وحب الجمهور وتشاهد رد الفعل من الجمهور مباشر.

كيف تقيم أداء الرئيس عبد الفتاح السيسي خلال الفتره الماضيه؟

أطلق عليه أسم (ابن مصر البار رجل شريف يقفز بخطى ثابتته واثقه فيه واثقه في جيش بلدى السيسى فعل ما لم احد يستطيع فعله من قبل واصبحنا الان نصدر الغاز وهذا لم يعجب الاثراك لان اردوغان يريد ان يسيطر على حقل الزهر، يوجد إتفاقيه بين مصر وقبرص و تركيا اشترت قاعده بحريه من أجل التنقيب عن الحدود البحريه التابعه لتركيا بيان الدوله المصريه ان اردوغان لو قرب هتقوم حرب بيلجا للحرب الاعلاميه زى ما حصل سوريا السيسى بيشتري غواصات لان اردوغان حرك قطعه بحريه للتنقيب عن الغاز واحنا عندنا اتفاقيه مع شمال قبرص من سنتين تلاته الاعلام التركى كان يهمل من أجل مصر اشترت غواصات واليومين دول في تنقيب من قبل تركيا نفس الفيديوهات والسيناريوهات تتعاد من خلال معتز مطر ومحمد على ولكن مع إختلاف الاشخاص يريدون توصيل رساله لنا انتوا مظلومين ويوجد مال كثير داخل البلد يصرف في غير محلها لو لم يكن لدينا حافظات الطانات ولا الغواصات اللى السيسى اشترها كان زمان اردوغان عايش في المياة الإقليميه الخاصه بنا يتقرب على الغاز، اتفاقيات دوليه ليس لها اى قيمه بدون جيش قوى مسيطر، لم ننسى عندما تركيا دخلت سوريا وقتلت بارين كويانى واتصوروا بجوار جنتها وذلك من أجل سوريا ملهاش جيش، الهدف ليس السيسى .. الهدف الجيش.

كيف تشاهد المشهد و الاشاعات الصادره ضد الرئيس من البعض؟

السيسى رئيس مصر ورئيس لكل المصريين كلنا دم واحد وهذا نوع من انواع الإرهاب ونحن ضد كل ما يقال من خارج مصر هذه التصرفات صادره من شخص حرامى هؤلاء ابتلاء وناس ماجوره اللى بيع وطنه سهل عليه بيع والده او حتى زوجته. الجيش المصرى البياده الخاصه بالعسكرى انضف من اى شخص يذكر سيره وطنه مصر البلد الوحيده اللى تقدر تاكل فيها ب 5 جنيهه ناس كثير عايشه بره مصر ويبشتكوا من الفواتير وأسعار الأكل. العالم دى ماجوره ومخطط إستمر طويلا لتقسم الشرق الاوسط ونحن لدينا جيش قوى مسيطر على حدودنا لكن لدينا أمثله مثل العراق وسوريا لا يوجد جيش ووصولاً لمرحلة ان اى غريب يقتحم بلادهم، نهوا ثروات العراق وقتلوهم الدواعش والدين برئ منهم. ورأى في المدعوا محمد على انه فشل في كل شئ حتى التمثيل أنتج لنفسه فيلم وفشل وعلق فشله على الجيش بادعائه أمور كاذبه.

كيف ترى الأهداث الطائفية في مصر؟

أحداث فرديه مثل التار وهذا يحدث نتيجة للبينه وعدم الثقافه والجهل. لكن الوضع العام في المحافظات الكبيره لا يوجد فتن طائفية وانما يحدث ذلك في القرى الصغيره. ومنذ عهد محمد على لا نجد رئيس يزور الكنيسة لتهنئه الأقباط بعيدهم مثل الرئيس السيسى ولا أستطيع أن أنسى حينما قبل يد سيده عجوز في الكنيسة كانت تريد أن تسلم عليه فهو رئيس لنا جميعا.

وماذا عن كاريزما؟

أسم جريدتكم كاريزما شئ متوهج أنتم لكم كاريزما وبإذن الله ستستمررون طول العمر لكم كاريزما.

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

انتقلت إلى الأمجاد السماوية يوم الأربعاء 11 سبتمبر 2019

الأستاذة / نادية ثابت ميخائيل

مدير عام الضرائب سابقاً بالقاهرة



تتقدم أسرة جريدة **كاريزما** Charisma Newspaper بأخلص التعازى القلبية
لجميع أفراد الأسرة

وللأشقاء نبيلة ثابت ونبيل ثابت ونعيم ثابت ونيازى ثابت

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

نياحا لروحها الطاهرة
الرب يعوض الجميع على تعب محبتهم

فى أحضان القديسين والشهداء

من تختارين

بقلم مهندس / هدى فريز

جعلت حبك أنشودة حياتي
وعشت فيكي ججيمي وجناتي
وصرتي ملهمة أشعاري وكتاباتي
وملأت صورك كل أيقوناتى

وسمعتك تردددين بعض كلماتي
وتعشقين غيرتى عليكى ونزواتي
وهوايا المجنون بكى وأهاتى

قلت يوما في أحد أبياتي
أخشى أن تعجبك كلماتي
فتلهيكي عنى وعن صفاتي
فهل تحققت الآن نبواتي
أم هى أضغاث أحلامى وثرثراتي

وما بالك الآن تصمتين
وعن صدق نوايايا لا تدافعين
ومن أول عقبة ترتعين
لم أعد أفهمك ولا ماتونين

ماذا دهاكى الآن يا امرأة
وماذا سوف تجنين
إن أهملتى حبا كالجبل الرصين
وتغاضيتى عما بقلبكى من حنين
وكيف على أشواقكى تدوسين
وعلى حنايا قلبى تتمنعين

ألا يكفى زمنا قضيناه بعيدين
نتجرع كأس الجوى صابرين
والعمر ولو طال فالى حين

يعذبنى صمتك هذا المهين
لأعرف سببه فإن كنتى تعرفين
فاخبرينى الآن من تختارين

دائى ودوائى معاً

بقلم / يوسف هتى

يا أطبائي أحببت داني
فبحوا عني دوائى
واعشابى الكثيره
انا قصتي وقصيتي
إدمان هذي المرأة الخطيره
هي خمرتي التي أدمنتها
حتى الثمالة
وعندما افقت في الرشفه الأخيرة
ادركت أنها طفلتى
التي منحنتها ابوتى
وجيناتى النبيله
وعرفت انها قطتي المدله
رغم أظافرها الطويلة
قبيارتى التي عزفت علي أوتارها
كل الحاني الأثيره
وفراشتى التي حطت
علي أهداب أزهار الخميله
هي زهرة اللوتس
ولفائف البردي الأصيله
إلهة الجاذبية منذ عصور طويله
أسطورتى التي سطرته
قبل اختراع الحرف
وابتكار الأبجدية الشهيره
هي ثورتى التي فجرت
كل أحلامي الجميله
هي كلهن من مررن بحياتى
إنصهرن في بوتقه
هي هذه المخلوقه المثيره
داني ودوائى معاً
هي تحفتى الأولى وتحفتى الأخيره

العصر الصاوى

عصر من أهم عصور
مصر الفرعونية



بقلم

هريم عادل

خاص لجريدة كاريزما

كنا على مشارف عصر من عصور النهضة المصرية هو الأخير في تاريخ مصرنا القديم، إنه العصر الصاوى الذى يمتد لأكثر من مائة عام ما بين القرنين السابع والسادس قبل الميلاد ويبدأ ذلك العصر بنجاح المصريين في التخلص من الاستعمار الآشورى وينتهي بسقوط البلاد في يد الفرس سنة 525 قبل الميلاد. فما ذلك العصر؟ وما سماته الأساسية؟ العصر الصاوى، ذلك العصر الذى نجح فيه ملوك مدينة سايس أو صان الحجر في الدلتا في تحرير البلاد من السيطرة الآشورية نهائياً على يد بسامتيك الأول بن نخاو الذى تختلط في عروقه دماء الأسرات الحاكمة المصرية واليبية والنوبية. وخلال العصر الصاوى عاشت مصر نهضة سياسية وثقافية ودينية واقتصادية وأعيد تنظيم البلاط والإدارة وشاع استخدام الكتابة الديموطيقية (الشعبية) في أنحاء البلاد بما يعنيه ذلك من شيوع الثقافة في وسط طبقات أوسع في المجتمع المصرى، وتم رد الاعتبار للمعتقدات الدينية المصرية التى أهانها الآشوريون بقسوة بالغة غير مسبوقه في التاريخ المصرى، وشهدت البلاد حركة تشييد وبناء واسعة كانت تعتمد على استهلاك النماذج الفنية للدولتين القديمة والوسطى، كما عرف ذلك العصر انفتاح مصر على الإغريق واتساع معاملتها التجارية معهم، بل والاستعانة بمقاتلين محترفين منهم في الجيش المصرى وكان أساس كل هذه النهضة هو حركة التحرر من نير السيطرة الآشورية وهى حركة استغرقت سنوات طويلة قبل العصر الصاوى. لم يكن نجاح بسامتيك الأول في التخلص من السيطرة الآشورية على مصر وليد اللحظة، بل جاء نتيجة لتاريخ طويل من الصراع الآشورى المصرى، لكنه كان الرجل الذى حقق النجاح الذى قضى على نفوذ آشور في مصر نهائياً بل وأسهم في القضاء على الإمبراطورية الآشورية كلها. إن قصة الصراع المصرى الآشورى ترجع إلى أواسط القرن الثامن قبل الميلاد عندما بدأ الملك شانصر الثانى ملك آشور بخطط للسيطرة على مناطق النفوذ المصرى في سوريا وفلسطين. وفي مواجهة هذا الخطر اتبعت مصر سياسة إقامة التحالفات مع الولايات السورية وإمدادها بالدعم الحربى حتى تشكل حاجز صد يحول بين الخطر الآشورى ومصر، وفي عام 722 قبل الميلاد تولى حكم الدولة الآشورية ملك محارب هو سرجون الثانى، وأخذ يغزو المناطق الشمالية من سورية ولبنان ويخطط لغزو مصر، وبالفعل، وصل سرجون الثانى إلى رفح عند حدود مصر الشمالية الشرقية وهناك تصدت له القوات المصرية المتحالفة مع بعض الولايات الفلسطينية وألحقت بجيشه خسائر فادحة، وردته إلى بلاده. وفي عصر سناحريب تجددت المطامع الآشورية في سورية وفلسطين ومصر واتجه الملك الآشورى غرباً ليصطدم بجيوش مصر وحلفائها من اللبنانيين والفلسطينيين عند مدينة بيت المقدس، ويعود إلى بلاده مدحوراً. وفي عام 674 قبل الميلاد وطأت الجيوش الآشورية بقيادة الملك آشور أخی الدين أرض مصر للمرة الأولى، حيث وصلت إلى شرق الدلتا، وهناك كان الملك المصرى ذو الأصول النوبية طهارقا قد استعد بجيوش ضخمة للتصدي للغزاة ونجحت جيوشه في هزيمة الآشوريين وطردهم مرة أخرى إلى بلادهم، وتصور الملك المصرى طهارقا أن الآشوريين لن يفكروا في العودة إلى مصر مرة أخرى بعد الهزيمة القاسية التى تلقوها خاصة بعد أن تحالف معه الملك بعل صاحب صور وأقوى ملوك لبنان، لكن الأمور سارت في مسار آخر، ففى سنة 670 قبل الميلاد انقض آشور أخی الدين على مدينة صور وعاقب بعل على انضمامه إلى مصر وتحالفه معها وقيل أن يعد طهارقا جيوشه كان الجيش الآشورى يطرق أبواب الدلتا بعد أن سلك طريقاً صحراوياً مختصراً دله عليه بعض أفراد قبائل البدو الرعاة مقابل مكافأة سخيه ونجح الآشوريين في احتلال الدلتا بكاملها. ولم يحترم الآشوريين معتقدات المصريين وديانتهم، لكنهم بطشوا بالثقافة المصرية وحاولوا تدميرها. ... يتبع

أفكار شائكة

أحسن حالاً..!

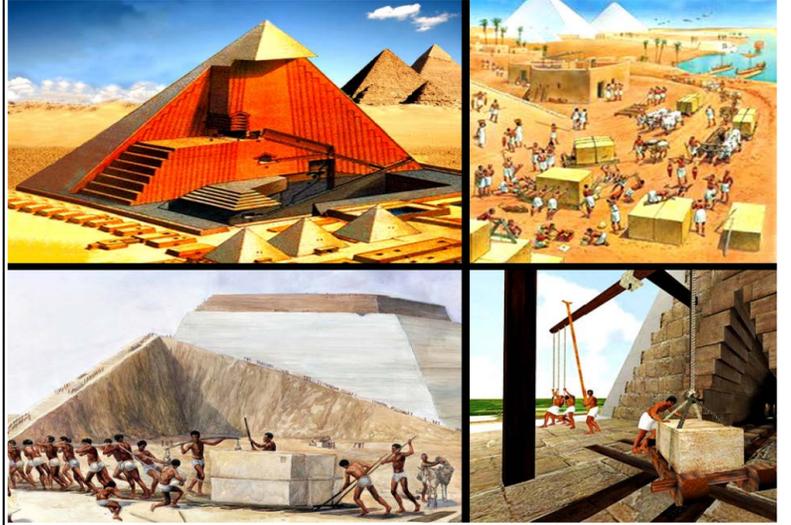
اشتكى صديقى من أن بغاءه لا تنطق بغير: "شكراً"، و"أسفة"، و"كيف حالك"، و"صباح الخير"، و"مع السلامة".

فقلت له: "لابأس بها. إنها أحسن حالاً من كثيرين لا يعرفون حتى كيف يقولون هذه الكلمات!"

عادل عطية

تراث لك من .. كيف تم بناء الأهرامات

إعداد م / هدى فريز



الطريقة التى استخدموها كانت طريقة سرية، لم يُخبروها لأي أحد ولم يسمحوا لأحد بالاطلاع عليها وأكدت الدراسات العلمية أيضاً على أن الأحجار المصنوع منها الهرم الأكبر قد صُنعت من نوعين، حجارة طبيعية وحجارة مصنوعة من الطين. الهرم الأكبر (خوفو)

ويشغل مساحته 13 فدان، ويبلغ ارتفاعه حوالي 146 متراً، ويبلغ طول ضلع القاعدة حوالي 230 متر، ويبلغ وزن الحجارة تقريباً من طن إلى ثمانية أطنان أو أكثر. صاحب هذا الهرم هو الملك خفرع وهو اختصار لاسمه وهو: "خنوم وي إف وي"، ومعناه: خنوم يحميني، حيث إن خنوم هو اسم إله، وهذا الملك لا يملك إلا تمثال واحد فقط، وهو مصنوع من العاج، ويبلغ طوله حوالي 8 سم. استمر بناء هذا الهرم حوالي عشرين سنة تقريباً

الهرم الأوسط (خفرع)

ويعني اسم خفرع "عظيم"، ويبلغ ارتفاعه حوالي 136 متراً، وتبلغ طول القاعدة حوالي 210 أمتار، وهو قريب من الهرم الأكبر من حيث الارتفاع، حيث إنّه بُني على منطقة مرتفعة قليلاً عن الهرم الأكبر.

الأصغر (منقرع)

يبلغ ارتفاع هرم منقرع ما يقارب 66 متراً، ويوجد فيه تابوت الملك المصنوع من حجر البازلت، حيث عُثر عليه في خليج الباسكاي، حينما كان ينقل من مصر إلى إنجلترا حيث قيل إنّه لعنة الفراعنة.

أبو الهول

وهو على شكل أسد كرمز للقوة، ولكن يملك رأس إنسان كرمز للحكمة كان في الأصل قطعة من الحجر مشوهة لمنظر الهرم، فتم نحتها على شكل وجه إنسان، وقد تم نحته بالحجر الكلسي وقد لون، وما زالت آثار الألوان حتى وقتنا هذا واضحة خلف الأذنين، ويوجد هرم أبو الهول في الجزء الغربى من نهر النيل، في مدينة الجيزة.

سبب بناء الأهرامات بنى المصريون القدماء الأهرامات لأنهم كانوا يعتقدون أن هذه الأهرامات تحميهم بعد الموت؛ حيث كانوا يدفنون موتاهم وهم على وضعية الجنين وهو في بطن الأم، وذلك لتسهيل عملية ميلاده مرة أخرى، ومع مرور الوقت، اتسعت المقبرة لتصبح غرفة، ومن الممكن أن تكون غرفتين أو أكثر. توجد الأهرامات في جمهورية مصر العربية؛ حيث تمتد من مدينة الجيزة وحتى مدينة الفيوم، وهى بنايات بناها المصريون القدماء في عام 2630 ق.م. كانت هذه المباني خاصة بالملوك وكان الفنانون في ذلك العصر ينقشون باللغة الهيروغليفية على جدران حجرة الدفن الخاصة بالموءاء الملكية؛ حيث كانوا يكتبون تراتيل ونصوص يتلوها أمام الآلهة لحمايتهم في حياتهم الأخرى أو ما بعد الممات. بُنيت الأهرامات بالطوب اللبنى أو من الطين، وقد بُنيت في الصحراء غرب نهر النيل، حيث تُغرب الشمس خلفها مباشرة، حيث كانوا يعتقدون أن روح الملك عندما يموت تذهب إلى السماء عند بروز الشمس، وعندما تُغرب الشمس ترجع زوجه إلى المقبرة مرة أخرى، لتجد نفسها هناك. وفي الأبحاث أيضاً، أكد الباحثون أن الحجارة التى تم بناء القاعدة عليها مصنوعة من الحجارة الطبيعية، في حين أن الحجارة العالية مصنوعة من الطين، حيث إنّه من غير المعقول أن يرفع الإنسان حجراً يصل آلاف الكيلوغرامات. تم صب مزيج من الطين الكلسي، والذي غولج حرارياً بالموقد مع الملح، ثم تم تبخير الماء منه ليشكل مزيجاً طينياً، ليصب على جدران الهرم. تقول الأبحاث العلمية إن الأهرامات قد بُنيت من طين وحرارة، في حين أن الدراسات الأمريكية والفرنسية تقول إنّها حجارة قد تم صنها في قوالب خشبية، وتمت معالجتها بالحرارة حتى أخذت شكلها الطبيعي والحالي حيث كان الفراعنة القدماء يارعون في علم الكيمياء ومعالجة الطين، ولكن



أشهر الأخطاء في تربية الأطفال

يجعلك تسيطرين على الوضع بشكل مؤقت، لكن بالتأكيد ستورقك عواقبه في ظروف أخرى. فماذا لو اضطرت الأم أن تركب المصعد مع ابنتها وصادف وجود جارهما الأصيل الذي أصبح وحشاً الآن في نظر الطفلة؟ حاولي دائماً أن تخبري طفلك بالحقيقة، فمثلاً إذا امتنع عن الذهاب إلى المدرسة، اشرحي له أنك أيضاً لا تحبين الذهاب إلى العمل كثيراً، لكن هناك واجبات في الحياة يجب على المرء تأديتها، فتعاطفك مع حالته وشعوره بأنك تمرين بتجارب مشابهة لتجاربه لهما مفعول السحر.

١٠- عدم التزام الأم بما تقولها للطفل: التهديد دون تنفيذ طريقة أكيدة تدفع الطفل للتحدي وعدم تحسين سلوكه، لذا فإنه من الضروري أن تحذري طفلك بحزم من عواقب عدم الالتزام بكلامك، فإذا أصرت على تجاهل الأمر، نفذي العقاب المناسب. وفي المرة التالية ذكره بلطف بالعقاب السابق، وأوضحي له أنك تتوقعين منه أن يتصرف بطريقة مهذبة، لأنك لا ترجين معاقبته مثل المرة السابقة.

١١- عدم التزام الأم بالقواعد التي وضعتها بنفسها: من أكثر الأمثلة شيوعاً أن تقول لطفلك: "لا تكذب"، ثم يرد على التليفون فتشيرين له بأن يقول للمتصل إنك نائمة. عليك توخي الحذر بأن تلتزمي أنت وزوجك بالقواعد التي تلتزمان طفلكما بها، لأنه مراتكما وسيحاكي تصرفاتكم حتى لو كانت هذه التصرفات متناقضة مع القواعد الموضوعة بالمنزل. فتعلمي كيف تكوني قدوة لأطفالك.

دون فهم حقيق لاحتياجات الطفل النفسية.

٧- اختلاف الرأي بين الأبوين نجد في العديد من الأسر إذا قام أحد الأبوين بعقاب الطفل يحاول الطرف الآخر التدخل لمنع هذا العقاب أو كسره في غيابه والتكتم على الأمر وهو سلوك تربوي خاطئ يعلم الطفل الكذب والخداع وعدم إدراك أخطائه كما إنه يعزز من الانقسام في الأسرة على المدى البعيد حيث يجذب الطفل إلى الطرف المتسامح ويبدأ في النفور من الطرف الذي يعاقبه ويجعل الطفل مشتتاً بين الأوامر المتضاربة للأب والأم مما يعكس على شخصيته وسلوكه في وقت لاحق. لذا على الأبوين تبادل الأدوار بينهم في العقاب فيقوم أحدهما بفرض العقوبة بينما يتولى الآخر تقييم أثر هذا العقاب على تصحيح سلوك الطفل وتوجيهه، حيث إن استمرار أحد الوالدين في العقاب قد يقلل من حب الطفل له ويشعر الطفل بقسوته ومن ناحية أخرى ترسخ لدى الطفل الاعتقاد بأن الطرف الآخر هو الأضعف مما يجعله يتجاهل توجيهاته و ملاحظاته.

٨- عدم الثبات في المعاملة : عدم الثبات على أسس محددة للتربية والتوجيه وعدم الاتفاق على أساليب الثواب والعقاب مثل معاقبة الطفل على سلوك معين في وقت ما ومسامحته أو مكافأته على نفس السلوك في وقت لاحق مما يجعل الطفل مشتتاً بين الصبح والخطأ وتجعله شخصية مزدوجة في التعامل مع الآخرين.

٩- الكذب على الطفل: هل سمعت من قبل عن الأم التي تهدد ابنتها بجارهما العجوز الأصيل حتى تقنعها بتناول الطعام؟ بالتأكيد سمعت أشياء مشابهة، المشكلة أن الكذب الأبيض قد

يمكن أبداً إجبار الطفل على أن يشعر بالسعادة.

٤- استخدام أساليب التوبيخ أو التهديدات لا يجب على الآباء مطلقاً أن يُشعروا الطفل بأنهم لا يحبونه نتيجة تصرفاته، أو جعله يشعر بالذنب لقيامه بأي تصرف غير مرغوب فيه وهو أسلوب قد يحقق المراد منه على المدى القصير في جعل الطفل يرضخ لتوجيهاتهم ولكنه يفرس في الطفل الشعور بالنقص وفقدان الثقة بالنفس ويحد من تفاعله مع الآخرين ليصبح شخصية انطوائية.

٥- الحماية والدلال الزائد: يعكس حب الآباء لابنائهم في صورة حماية زائدة تجعلهم ينوبون عن الطفل في الأمور التي يفترض أن يقوم بها وحده، مخافة أن يصاب بسوء أو توفير سبل الراحة له ويحرمون بذلك الطفل من فرصة اتخاذ قراره بنفسه، وهذا الأسلوب بلا شك يؤثر سلباً على الطفل وشخصيته؛ فيكبر الطفل بشخصية اتكالية غير مستقلة يعتمد على غيره في القيام بواجباته وعدم قدرته على تحمل المسؤولية. كما أن المغالاة في الرعاية والدلال يجعل الطفل غير قادر على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين ومواجهة الحياة لأنه ليس لديه تجارب كافية تمكنه من مواجهة الأحداث التي قد يتعرض لها.

٦- الإهانة اللفظية أو الجسدية بالرغم من العديد من التحذيرات المتكررة من خطورة اللجوء إلى السباب أو الضرب كأسلوب لتقويم سلوك الطفل، إلا أن العديد من الآباء يلجأوا إلى هذا السلوك الذي لا يساعد في غرز أي قيمة تربوية على الإطلاق بل على العكس يؤدي إلى تشويه نفسية الطفل وتربيته على الخوف مما يضعف ثقته بنفسه فضلاً عن أن الضرب يعالج المشكلة ظاهرياً وبصورة مؤقتة

إن تنشئة طفل سوي نفسياً يشير إلى التربية السليمة التي تلقاها من أسرته التي تلعب دوراً هاماً في تربية الطفل وتكوين شخصيته وتحديد سلوكه وهو أمر يدرسه جميع الآباء لذا يحاولون تربية أبنائهم ليصبحوا أفضل ولكن النوايا الحسنة وحدها لا تكفي للتربية السليمة فهناك العديد من الأخطاء التي يقع فيها الآباء وتؤثر على شخصية الأبناء في المستقبل، وعادة ما يرتكبها الآباء بحسن نية وفيما يلي أشهر تلك الأخطاء.

١- الثناء على جميع التصرفات التي يقوم بها الطفل بعض الآباء يشجعون أطفالهم بالثناء على أي تصرف يقومون به حتى لو كان ذلك التصرف بسيطاً أو بديهياً اعتقاداً منهم بأنهم يشجعون الطفل على تكرار هذا الفعل ولكن الإفراط في هذا الأمر يجعل الطفل محب للثناء وينتظر الشكر دائماً من الآخرين لدرجة عدم قيامه بأي تصرف ما لم يكن هناك مكافأة له مما يجعل دافع الطفل في القيام بالأعمال الجيدة هو المادة.

٢- المقارنة مقارنة الطفل بغيره من سواء أصدقائه أو أقاربه أو أخواته من الأمور التي تشوه شخصية الطفل، وتفقد ثقته بنفسه، وتُشعره بالنقص، فلكل طفل مهارات وقدراته الخاصة التي تجعله مميزاً عن غيره ويكمن دور الآباء في مساعدته على اكتشاف ما يميزه لا ما يجعله مجرد صورة من أطفال آخرين يعتقدون أنهم أفضل منه.

٣- محاولة جعل الطفل يشعر بالسعادة على الطفل أن يتعلم وحده كيف يكون سعيداً ولكن نجد بعض الآباء يرون أن مهمتهم الأساسية هي توفير سبل السعادة للطفل وهو أمر خاطئ فلا

مكتب المحامي أكرم أبو شوار

المصنف من أفضل أربعين محامى لعام 2018 - 2019 بولاية كاليفورنيا

مندوب نقابة محامى الهجرة لجنوب كاليفورنيا

بمكتب لجنوء لوس انجلوس لمدة أربع سنوات

سنوات طويلة من الخبرة لقضايا اللجوء

أمام محاكم الهجرة لأكثر من عشرون ولاية

قضايا الهجرة والجنسية عن طريق

الزواج - الأقارب - الخطوبة - اللجوء - إبعاد - ترحيل - فيز العمل

لدينا حلول قانونية لأي مشكلة تتعلق بقانون الهجرة والجنسية

(714) 535 - 5600

501 N. Brookhurst St., Suite #202, Anaheim, CA, 92801

VAN NUYS - PANORAMA DENTAL CENTER
Mahfouz Gereis DDS
دكتور محفوظ جريس
www.vnpanoramadental.com

24 Hours Emergency Service
All insurance and union plans accepted
نقبل جميع أنواع التأمينات

Complete Dental Service:
Cosmetic dentistry, teeth Whitening, White Filling, Crowns and Bridges
Dental Implants, Full and partial dentures
Root Canal and Extractions
Special Treatment for Snoring and sleep disorders (using removable dental appliance)

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

Complementary Oral Hygiene Kit with Your First Dental Exam

We accept all major credit cards
Free parking in rear

We accept Medi-cal . Financing available

M. GEREIS, D.D.S.
8227 Van Nuys Blvd. panorama City, CA 91402
Tel: (818) 989-3074 Fax: (818) 989-3357

أفضل نظام غذائي للاعبين كمال الأجسام وطريقة التغذية السليمة لكبار السن

امتصاص الكالسيوم، ويقل امتصاص الكالسيوم من الطعام مع التقدم في العمر، وغالباً يعزى ذلك إلى نقص فيتامين د؛ وذلك لأن الشيخوخة تقلل من كفاءة الجسم في إنتاجه، ويصنع الجسم فيتامين د عند التعرض لأشعة الشمس من الكوليسترول الموجود في الجلد، وتؤدي الشيخوخة إلى ترقيق الجلد وبالتالي تقليل القدرة على تصنيع الفيتامين، وتؤدي هذه التغيرات أيضاً إلى زيادة خسارة العظام وخطر الإصابة بالكسور، وتجنب ذلك فإنه من المهم تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين د بالإضافة إلى المكملات، وتعد منتجات الحليب والخضراوات الورقية الخضراء من أهم الأطعمة الغنية بالكالسيوم، بينما تعد الأسماك مثل السلمون والرنجة من أهم الأطعمة الغنية بفيتامين د.

الاحتياجات الغذائية الأخرى لكبار السن:
يحتاج كبار السن إلى العديد من العناصر الغذائية الأخرى مثل: البروتين؛ حيث إن الغذاء الغني بالبروتين يمكن أن يساعد في محاربة خسارة كتلة وقوة العضلات المرتبط بالتقدم في العمر، ويمكن مضاعفة الفوائد أكثر من خلال دمج النظام الغذائي الغني بالبروتين مع ممارسة تمارين المقاومة. فيتامين B12؛ حيث إن الشيخوخة تزيد من فرص نقص الفيتامين، لذا فإنه يُنصح بتناول المكملات والأغذية الغنية به. الحاجة لبعض المواد الغذائية الأخرى كالحديد، واليوتاسيوم، والمغنيسيوم، وأحماض أوميغا 3 الدهنية التي تقيد الصحة مع التقدم في السن. شرب كمية كافية من الماء؛ لأن قدرة الجسم على الشعور بالعطش تقل مع التقدم في السن.

التحضير للتغذية:

يتم تحضير كبار السن للتغذية كالتالي:
التأكد من أن غرفة تناول الطعام جيدة التهوية، ومضاءة بشكل مناسب، وخالية من الملهيات لضمان التركيز في التغذية وتجنب الاختناق. التأكد من نظافة أواني التغذية، بالإضافة إلى اختيار الأدوات المناسبة كالملاعق الصغيرة للتحكم في كمية الطعام المتناولة، وماصة الشراب للتحكم في كمية السوائل المتناولة، والأطباق المجوفة لتسهيل غرف الطعام، والملاق والشوك ذات المقابض الكبيرة. تعامل مقدم الرعاية مع المسن بشكل ودي، مع ضرورة مراعاة النظافة وغسل اليدين، ومساعدة المسن في غسل يديه وفمه، كما يجب مساعدة المسنين ذوي المشاكل البصرية من خلال إعلامهم بأنواع الطعام ومواقعه. اختيار الأطعمة التي تتناسب مع الحالة الصحية للمريض، واختيار الأطعمة التي تمتاز بسهولة البلع كالحساء والأطعمة السائلة والمهروسة، وضرورة تقطيع الأطعمة ونزع العظام والجلود منها، بالإضافة إلى تجنب الأطعمة التي تسبب الاختناق؛ كالأطعمة اللزجة، وضرورة التنوع في الأطعمة المغذية بانتظام؛ وذلك لتحفيز الشهية.

نصائح الأمان أثناء التغذية:

يمكن اتباع النصائح الآتية أثناء تغذية كبار السن وبعدها:
التأكد من أن المسن في حالة وعي تام أثناء تناول الطعام، وضمان وضعية الجلوس الصحيحة؛ حيث يكون الرأس والذقن منحنيين قليلاً إلى الأسفل، وذلك لتجنب الاختناق. تقديم الطعام ذي درجة الحرارة المناسبة، مع ضرورة عدم التسرع أثناء إطفاء المسن، وفي حال رفضه لتناول الطعام فإنه يتوجب معرفة الأسباب التي أدت لذلك ومعالجتها. ملاحظة أية علامات لصعوبة البلع؛ كالسعال والشرقة، وعند التعرض للاختناق فإنه يوصى بطب المساعدة في المستشفى، ومن علامات الشرقة: صعوبة التنفس، واحتقان الأوردة في الوجه والرقبة، وتحول الوجه إلى اللون الأزرق، وفقدان الوعي في الحالات الشديدة. ضرورة مساعدة المسنين في تناول كمية كافية من السوائل؛ لتجنب الجفاف. فحص الفم بعد الانتهاء من تناول الطعام؛ للتأكد من خلوه من بقايا الأطعمة، ثم تنظيفه ومسحه، وتنظيف الأسنان، ثم إزالة الأواني والمناديل، وينصح بعدم السماح للمسّن بالاستلقاء مباشرة، حيث يجب الإبقاء على وضعية الجلوس بشكل قائم لمدة لا تقل عن 20-30 دقيقة؛ لتجنب الاختناق.

الوجبات الغذائية:

من الوصفات الغذائية السريعة التي يمكن تقديمها لكبار السن ما يلي:
يعد تناول وجبة فطور متوازنة في الصباح من أفضل الطرق لاكتساب القوة وبدء اليوم بشكل صحي، ولضمان الحصول على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية فإنه يُنصح بتناول مصدر بروتيني كالبيض أو الجبن، وحصّة من الحبوب الغنية بالألياف مثل الخبز الأسمر، وأحد منتجات الحليب الغنية بالكالسيوم، بالإضافة إلى حصّة من الفواكه الغنية بالفيتامينات والمعادن التي تعزز جهاز المناعة. يتم التركيز على الخضراوات عادة في وجبة الغذاء، سواء كانت نيئة، أو مجمدة وتم تسخينها، أو بقايا خضار مطبوخة؛ فمثلاً يمكن تناول طبق من السلطة مع سمك التونا أو الفول، أو طبق من الخضار المطبوخة مع الأرز والقليل من الصلصة ورشة من جبن الفيتا، ويمكن استبدال وجبة الغذاء بوجبة خفيفة صحية مثل شريحة خبز مع زبدة الفول السوداني والموز المقطع، أو تناول حصّة من الفواكه أو الخضار مع الجبن، وفي الحالتين يجب تناول كوب من الحليب قليل الدسم للحصول على الكالسيوم وفيتامين د. يمكن تناول طبق من الأرز والفاصولياء أثناء وجبة العشاء، أو طبق من حساء الخضار والدجاج، وفي حالة عدم الشعور بالجوع فإنه يمكن مثلاً عمل شطيرة من التونا مع شرائح الخس والطماطم، وبالخاتين يمكن تناول كوب من اللبن الغني بالكالسيوم.

كمال الأجسام رياضة كمال الأجسام ليست فقط التمارين التي تؤدي في النادي، بل هي أسلوب حياة متكامل يعتمد على اتباع الأنماط الصحية في العادات الغذائية والحركية، ويجب أن يعتمد لاعبو كمال الأجسام على أنظمة غذائية خاصة تساهم في بناء الأنسجة العضلية، وتكون قليلة الدهون والسكريات في ذات الوقت للحصول على أفضل نتائج من التمارين.

أفضل نظام غذائي لكمال الأجسام هنا نستعرض أفضل الأنظمة الغذائية للحصول على عضلات قوية وجسم رياضي، وهو كالتالي:

العناصر الأساسية:

لا يمكن وضع برنامج واحد للجميع بسبب اختلاف طبيعة كل جسم من حيث الوزن ونسب العضلات والدهون، وبالتالي اختلاف الحاجة إلى كميات العناصر الغذائية من شخص إلى آخر، وبشكل عام يجب على كل لاعب أن يقلل من كمية التوابل والملح في الطعام قدر الإمكان مع الحد من تناول الأطعمة السكرية وإضافة السكر الأبيض إلى المشروبات. كذلك فإن لاعب كمال الأجسام يجب أن يحصل على عدد أكبر من الوجبات بسبب طبيعة الجسم، والنشاط البدني الخاص الذي يمارسه، ويمكن اعتماد خمس وجبات يومية في النظام الغذائي لتعويض السعرات الحرارية المفقودة ومد الجسم بالطاقة اللازمة لتكوين كتلة عضلية قوية. القاعدة الذهبية لأي لاعب كمال أجسام هي شرب الكثير من الماء، سواء كان اللاعب يتبع نظاماً غذائياً أم لا، فإن شرب الماء يحمل الأكسجين والعناصر الغذائية عبر الدم إلى أنسجة الجسم المختلفة، ومع ذلك لا يفضل شرب كميات كبيرة قبل وأثناء التمرين لتجنب الشعور بالغثاس، أما عن كمية الماء المطلوب شربها يومياً فهي ثلاثة لترات تقريباً بالإضافة إلى العصائر والفواكه والخضراوات.

نظام غذائي مقترح:

هذا النظام الغذائي المقترح للأشخاص الذين وزنهم أقل من ثمانين كيلوغراماً، لذا يمكن زيادة الكميات في كل وجبة في حالة زيادة الوزن أو في حالة عدم الحصول على بروتينات ومكملات غذائية، ويفيد هذا النظام في تنمية الكتلة العضلية بصورة كبيرة، وهو كما يلي: وجبة الإفطار تتكون من كمية من حبوب الشوفان مضافاً إليها كوباً من الحليب، ويصنعين مسلوقتين مع الخبز الأسمر، وثمرتين برتقال أو آية فاكهة متاحة. الوجبة الثانية بعد الإفطار بساعتين أو ثلاث ساعات، وهي وجبة خفيفة تتكون من الحليب خالي الدسم، وكمية من المكسرات مثل اللوز أو الكاجو، وثمرتين فاكهة. وجبة الغذاء يجب أن تحتوي على كمية مناسبة من البروتين، ويفضل تناول اللحوم البيضاء الخالية من الدسم، كصدور الدجاج أو الديك الرومي، مع طبق من الأرز الأسمر أو الخبز، وثمرتين بطاطا مسلوقة. قبل التمرين يمكن الحصول على وجبة خفيفة مكونة من ثمرة موز وملعقة من زبدة الفول السوداني لد الجسم بالطاقة أثناء التمرين، وبعد الانتهاء من التمرين يجب تناول ثمرة أو اثنتين من الموز وقطعة من لحم التونا الصافي، بالإضافة إلى المكمل الغذائي في حالة استخدامه. وجبة العشاء يفضل أن تكون خفيفة، وتتكون من طبق من السلطة الخضراء، وكوب من الحليب خالي الدسم.

طريقة تغذية كبار السن

الاحتياجات الغذائية:

تزداد أهمية تناول الطعام الصحي مع التقدم في السن، وذلك لارتباط الشيخوخة بعدة تغيرات مثل: نقص العناصر الغذائية، وتدهور الحالة الصحية، ويمكن المساعدة في منع هذه التغيرات من خلال تناول الأطعمة الغنية بالمواد الغذائية، بالإضافة إلى أخذ المكملات الملانمة، وتوضيح النقاط الآتية للتغيرات الغذائية عند كبار السن.

الحاجة لسعرات حرارية أقل وعناصر غذائية أكثر:

يحتاج كبار السن إلى سعرات حرارية أقل للمحافظة على أوزانهم؛ لأنهم يتحركون بشكل أقل، كما تكون كتلة العضلات لديهم أقل، فإذا استمروا في تناول نفس كمية السعرات الحرارية التي كانوا يتناولونها في شبابهم، فإنهم سيكسبون كميات إضافية من الدهون وخاصة حول البطن، ويكون ذلك صحيحاً خصوصاً لدى النساء بعد سن اليأس؛ وذلك بسبب انخفاض مستوى هرمون الإستروجين الذي يعزز تخزين دهون البطن، ومع ذلك فهم يحتاجون إلى مستويات عالية من عدة عناصر غذائية مقارنة مع الأصغر سناً، فيجب عليهم تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة؛ كالحضار، والفواكه، والأسماك، واللحوم منزوعة الدهون، حيث إنّها تساعد في مقاومة نقص المغذيات دون زيادة محيط الخصر.

الحاجة للمزيد من الألياف الغذائية:

يعد الإمساك من أكثر المشاكل الصحية شيوعاً لدى كبار، وخاصة أولئك الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً، كما تزيد فرص الإصابة به بحوالي ضعفين أو 3 أضعاف لدى النساء؛ وذلك بسبب قلة نشاط كبار السن أو نتيجة الآثار الجانبية لبعض الأدوية المتناولة؛ لذا يجب تناول الألياف الغذائية لتخفيف الإمساك، فقد وجد أنها تزيد حركة الأمعاء بشكل منتظم مما يساعد في تشكيل البراز، بالإضافة إلى أن الحمية الغذائية الغنية بالألياف قد تمنع الداء الرتجي (بالإنجليزية: diverticular disease)، وهي حالة شائعة لدى كبار السن وتتميز بتكون أكياس على طول جدار القولون فيصبح ملتصقاً.

الحاجة للمزيد من الكالسيوم وفيتامين د:

يساعد الكالسيوم في بناء عظام صحية والمحافظة عليها، أما فيتامين د فإنه يساعد الجسم على



الأستاذ / جوزيف جبره Certified Insurance Agent
يرحب بكم الإستشارة مجانية

JOSEPH GABRA, CPA
Tax, Insurance, Retirement services
CA Insurance Lic# 0H46205

Phone: 805-335-2460 Fax: 805-335-2451
E-mail: Joseph4cpa@yahoo.com
Web: www.accountingrivers.com





بقلم / خبير التأمين / سامي بشاي

الأولي 1095A ويتم إرسالها عن طريق Cov- ered CA الثانية 1095B إذا كان لديك خطة تأمين صحي فرديه أو من خلال خطه تأمينيه برعايه صاحب العمل. الثالثة 1095C ويتم إرسالها من خلال جهه العمل.

أكثر الأخطاء شيوعاً

1- هناك فتره محدده كل عام يمكنك خلالها شراء تأمين صحي سواء تم شرائه مباشرة من خلال شركه التأمين الصحي او من خلال Cov- ered CA بمعنى إذا احتاجت اجراء جراحه او احتاجت رعايه طبيه وكان ليس لديك تأمين صحي لا يمكنك الشراء في أي وقت بل يجب الانتظار الي قدوم الفتره المفتوحه للشراء. 2- ليس دائما Platinum plan هي الأفضل لك فان 94 Silver او 87 Silver افضل لك إذا كنت مستحق للحصول علي إحداهم حسب رقم الدخل السنوي للأسرة الموضح في هذا المقال. 3- إذا كانت تكلفه التأمين الصحي المتاحة لك من خلال جهه العمل أقل من 9.66% من اجمالي دخل الاسره فلا يحق لك الحصول علي مساعده ماليه من خلال Covered CA لتخفيض تكلفه التأمين الصحي اما إذا كانت تكلفه الحصول علي التأمين الصحي من خلال جهه العمل أكثر من 9.66% من الدخل السنوي للأسره ففي هذه الحاله يمكنك الاشتراك وشراء تأمين صحي من خلال Cov- ered CA او الاختيار ما بين Covered CA و التأمين الصحي المتاح من خلال جهه العمل.

أرحب بجميع أسئلتكم علي الايميل التالي

samy@goldenwayins.com

مع تمنياتي القلبيه لك عزيزي القاري بموفور الصحة والعافيه ...



CA License: 0D91467
Covered CA
Certification: 509006682

خاص لجريدة كاريزما

الصحيه ويجب الحصول علي إحالته referral من طبيب الرعايه الأوليه primary Doctor لكي يتمكن من زياره طبيب إختصاصي .
- الخطه الثانية: PPO : وتعني إنك تستطيع زياره طبيب من داخل شبكه الخطه أو خارجها دون الحاجه الي إحالته Referral .
- الخطه الثالثه: فهي EPO : وتعني إنك تستطيع زياره طبيب إختصاصي من داخل شبكه الخطه دون الحاجه الي إحالته referral .

ومن مميزات القانون انه أتاح الحصول علي تأمين صحي دون السؤال عن حاله الصحيه أو التاريخ الصحي Pre Existing condition ، فلا يمكن لشركه التأمين الصحي رفض بيع تأمين صحي لأي شخص مهما كانت حالته الصحيه .
كما وحد ذلك القانون بين الخطط التأمينيه في Co pay , Deductible, Maximum out of pocket مما سهّل من إختيار الخطه التأمينيه المناسبه ..

وكذلك أيضاً ساهم ذلك القانون في علاج مشكله كانت تعاني منها بعض الأسره وهي خوف الأسره من فقدان الميديكال في حاله زياده الدخل فيمكن الآن لكل أسره الحصول علي دعم شهري للمساعده علي الحصول علي تأمين صحي بتكلفه في متناول الجميع .
لاحظ عزيزي القارئ ان اوباما كبير مازال ساريا حتي يومنا هذا وسوف نوافيك باي تغييرات أو تعديلات تطرأ علي القوانين.

عاده يتم إرسالها بالبريد خلال شهر يناير من كل عام وهناك ثلاثه أنواع مختلفه:

OBAMACARE

وهو يعني الحد الاقصى الذي يدفعه المؤمن عليه من جيبه الخاص خلال عام من بدايه التأمين الصحي مقابل الاستفاده من الخدمات الطبيه المغطاه في وثيقه التأمين الصحي. ويختلف مبلغ Maximum out Of Pocket من خطه تأمينيه لأخري . عاده يكون للعائله ضعف الرقم الخاص بفردي واحد .
إذا قام المؤمن عليه بانفاق مبلغ Maximum out Of Pocket خلال بضعه اشهر فتقوم شركه التأمين الصحي بالكامل خلال باقي العام من بدايه التأمين الصحي.

* يوجد مجموعته من الخيارات لخطط التأمين الصحي ذات الجوده مع أربعه مستويات من التغطيه و متمشله في :
- المستوى البرونزي و يغطي حوالي 70% من النفقات الصحيه المغطاه.
- المستوى الفضي و يغطي حوالي 70% من النفقات الصحيه المغطاه.
- المستوى الذهبي و يغطي حوالي 80% من النفقات الصحيه المغطاه.
- المستوى البلايني و يغطي حوالي 90% من النفقات الصحيه المغطاه.

* المستندات المطلوبه للحصول علي الميدي كال أو Covered CA :
- إثبات الدخل الحالي .
- رخصه قياده و بطاقه شخصيه صادرة من ولايه كاليفورنيا .
- ما يثبت الإقامه الشرعيه مثل جواز السفر الامريكي أو شهاده الجنسية الامريكسيه أو الجرين كارد .
- تاريخ الميلاد وعنوان السكن ورقم الضمان الإجتماعي .

* هناك بعض الحلات الخاصه التي يستطيع أصحابها التقديم خلال 60 يوماً من الحدث :
- حاله الزواج .
- أن تكون الأسره رزقت مولوداً جديداً .
- فقدان التغطيه الصحيه الممنوحه من جهه العمل .
- تغيير محل الإقامه الدائم الي ولايه أخري .
- الحصول علي الإقامه الشرعيه حديثاً .
- فقدان الميديكال

* تقدم شركات التأمين الصحي ثلاثه أنواع من الخطط التأمينيه وهي :
- الخطه الأولى: HMO : وتعني أن تختار طبيباً ومستشفى مدرجه داخل شبكه الخطه

تبدء يوم 15 أكتوبر فتره التقديم المفتوحه لقانون اوباما كير وتنتهي يوم 15 يناير 2020 وهي الفتره التي يستطيع فيها المقيمين التقديم لأول مره أو تغيير شركه التأمين الصحي أو تغيير الخطه التأمينيه .
تستطيع الاسره أن تحصل علي تأمين صحي بسيط التكلفة مع الحصول علي مساعده ماليه شهريه لمساعدتهم علي دفع أقساط وستقوم بشرح معني بعض المصطلحات الخاصه بالتأمين الصحي.

Premium

عباره عن القسط الشهري الذي يدفعه المؤمن عليه مقابل الحصول علي الخدمة الطبيه من خلال شركه التأمين الصحي. يقوم المؤمن عليه بدفع القسط الشهري سواء استخدم التأمين أم لا وتتاثر تكلفه التأمين الصحي حسب الدخل السنوي للأسرة وحسب عدد أفراد الاسره أيضاً حسب مكان السكن ولا تتاثر تكلفه التأمين بالحاله الصحيه للمؤمن عليه أو إذا كان مدخلاً أم لا .

Copay

وهو مبلغ من المال يقوم بدفعه المؤمن عليه عند استخدامه للخدمه الطبيه مثل زياره الطبيب أو اجراء التحاليل الطبيه أو الأشعات أو اجراء جراحات طبيه .
فمثلا إذا كانت تكلفه زياره الطبيب 200 دولار فإن المؤمن عليه يقوم بدفع 40 دولار وتقوم شركه التأمين الصحي بدفع 160 دولار .

Deductible

هو مبلغ محدد يتعين علي المؤمن عليه دفعه خلال عام من بدأ التأمين الصحي نحو الفواتير الطبيه قبل ان تبدأ شركه التأمين الصحي بدفع تكلفه الخدمة الطبيه التي حصل عليها المؤمن عليه . فمثلا إذا كانت الخطه التأمينيه تشمل Deductible 2500 دولار فهذا يعني ان المؤمن عليه يدفع جزء من الـ Deductible في حالات Hospital Stay, Emergency Room and Ambulance

فمثلا إذا دفع المؤمن عليه مبلغ الـ Deductible خلال سبعة شهور فانه ليس مطالباً بدفع أي Deductible حتي نهاية العام من بدايه التأمين الخاص به .
وهناك بعض الخطط التأمينيه ليس بها Deductible مثل الخطه التأمينيه Gold & Platinum Maximum out Of Pocket

Program Eligibility by Federal Poverty Level for 2020

Medi-Cal and Covered California have various programs with overlapping income limits.

Household Size	% FPL	California State Subsidy										
		Federal Tax Credit										
		American Indian / Alaska Native (AIAN) Zero Cost Share						AIAN Limited Cost Share				
	0%	100%	138%	150%	200%	213%	250%	266%	300%	322%	400%	600%
1	\$0	\$12,490	\$17,237	\$18,735	\$24,980	\$26,604	\$31,225	\$33,224	\$37,470	\$40,218	\$49,960	\$74,940
2	\$0	\$16,910	\$23,336	\$25,365	\$33,820	\$36,019	\$42,275	\$44,981	\$50,730	\$54,451	\$67,640	\$101,460
3	\$0	\$21,330	\$29,436	\$31,995	\$42,660	\$45,433	\$53,325	\$56,738	\$63,990	\$68,683	\$85,320	\$127,980
4	\$0	\$25,750	\$35,535	\$38,625	\$51,500	\$54,848	\$64,375	\$68,495	\$77,250	\$82,915	\$103,000	\$154,500
5	\$0	\$30,170	\$41,635	\$45,255	\$60,340	\$64,263	\$75,425	\$80,253	\$90,510	\$97,148	\$120,680	\$181,020
6	\$0	\$34,590	\$47,735	\$51,885	\$69,180	\$73,677	\$86,475	\$92,010	\$103,770	\$111,380	\$138,360	\$207,540
7	\$0	\$39,010	\$53,834	\$58,515	\$78,020	\$83,092	\$97,525	\$103,767	\$117,030	\$125,613	\$156,040	\$234,060
8	\$0	\$43,430	\$59,934	\$65,145	\$86,860	\$92,506	\$108,575	\$115,524	\$130,290	\$139,845	\$173,720	\$260,580
add'l, add	\$0	\$4,420	\$6,100	\$6,630	\$8,840	\$9,415	\$11,050	\$11,758	\$13,260	\$14,233	\$17,680	\$26,520

Note: Most consumers up to 138% FPL will be eligible for Medi-Cal. If ineligible for Medi-Cal, consumers may qualify for a Covered California health plan with financial help including: federal tax credit, California state subsidy, Enhanced Silver plans and AIAN plans.

Medi-Cal Programs

Program	FPL Limit
Medi-Cal for Adults	up to 138% FPL
Medi-Cal for Children	up to 266% FPL
Medi-Cal for Pregnant Women	up to 213% FPL
MCAP	over 213%-322% FPL
CCHIP	over 266%-322% FPL



The shaded columns display 2019 FPL values according to the Department of Health Care Services (see annual values on page 4) which administers the Medi-Cal program.

Covered California Programs

Program	FPL Range
California State Subsidy	0% - 138% FPL / over 200% - 600% FPL
Federal Tax Credit	100% - 400% FPL
Enhanced Silver Plans	100% - 250% FPL
• Silver 94	100% - 150% FPL
• Silver 87	over 150% - 200% FPL
• Silver 73	over 200% - 250% FPL
AIAN Zero Cost Share	100% - 300% FPL
AIAN Limited Cost Share	all income levels



Covered California uses FPL limits from the prior year to determine eligibility for its programs as required by regulation. The unshaded columns are associated with Covered California eligibility ranges:

COVERED CALIFORNIA health insurance plans come in four primary levels:

- BRONZE 60%
- SILVER 70%
- GOLD 80%
- PLATINUM 90%

OBAMACARE

COVERED CALIFORNIA

AFFORDABLE CARE ACT

California Health Benefit Exchange

Your destination for affordable health care

Ways you can enroll

- ONLINE CoveredCA.com
- PHONE (800) 300-1506
- IN-PERSON Covered California Certified Enrollment Counselor
- IN-PERSON Covered California Certified Insurance Agent

مؤسسة جيني للهجرة والضمان الإجتماعي

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



تيسر 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

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



LOGOS TV



أَعْطُوا تُعْطَوْا

DONATION
helping hand

أن نحضر كل إنسان كاملاً في المسيح يسوع
(كو ١: ٢٨)



العطاء شهادة حيه لإنجيل المسيح

والعطاء بسخاء هو أيضا شهادة عن عمل الله في القلب
هذا جزء من المحتويات والأجهزة المطلوبة بـ Studio قناة لوجوس الفضائية

Here is the purchases:

- 1- 120 TB Storage - HD recordings - \$10,000
- 2- LED Lighting with total - \$3500
- 3- 2 Cameras with total - \$7000

- 4- Wireless production switcher - portable wireless 4camera switcher - \$4000
- 5- Set furniture and decoration - \$5000
- 6- Playlist new version - \$2000
- 7- digital mixer - \$50,000

Logos TV

Online: www.logoschannel.com

IPTV: All IPTV boxes

Now on Sling TV and iOS App
and soon on Apple TV

Satellites :

Galaxy 19 - USA and Canada: Freq 11867V

Nilesat - Egypt and Middle East: Freq 11096 H



<https://facebook.com/logostv1>



<https://youtube.com/ArabicLogosTV>

DONATE

Online: www.logoschannel.com

Over the phone (From anywhere) +1 (818) 342-3388

LOGOS TV P.O. BOX 8266 NORTHRIDGE, CA 91327



wael loufalla

كاريزما
Charismaaa
Newspaper

www.charismaaa.com

الأقرب اليك

لكل الجمالية العربية بأمرىكا

+1 626-261-9969

Charismaaa Newspaper

P. O. Box 280572, Northridge, CA 91328

Email: infocharismaaa@gmail.com

Email: wael@charismaaa.com