



Charismaaa
Newspaper

كاريزما

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



CharismaaaNewspaper



Charismaaa info

الأحد (30-1) نوفمبر 2020 العدد 34 - السنة الثالثة 9969-261 (626) Tel.:

الهدف بين يدك Sunday - (November 1 - 30) - 2020 - Volume No. 3 - Issue No. 34

www.charismadaily.com

Editor-in-chief
Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير
وائل لطف الله

ماذا تعرف عن الانتخابات الأمريكية 2020

كيف تربي طفلك دون ضرب؟

الأطعمة التي تسبب ظهور الكرش

تابعوا أهم الأخبار
العالمية والمحلية
على موقعنا المتخصص

www.charismadaily.com

ما هو الـ ميديكير
(Medicare)؟





**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
إطعم 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

كاريزم Charismaaa Newspaper

معكم في كل مكان

إعلاناتكم

Charismaaa Newspaper
P. O. Box 280572 Northridge CA 91328

www.charismaaa.com

Email: infocharismaaa@gmail.com

wael@charismaaa.com

Tel: 626-261-9969



مكتب المستشارية

جيهان توماس



الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

Gihan Thomas

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

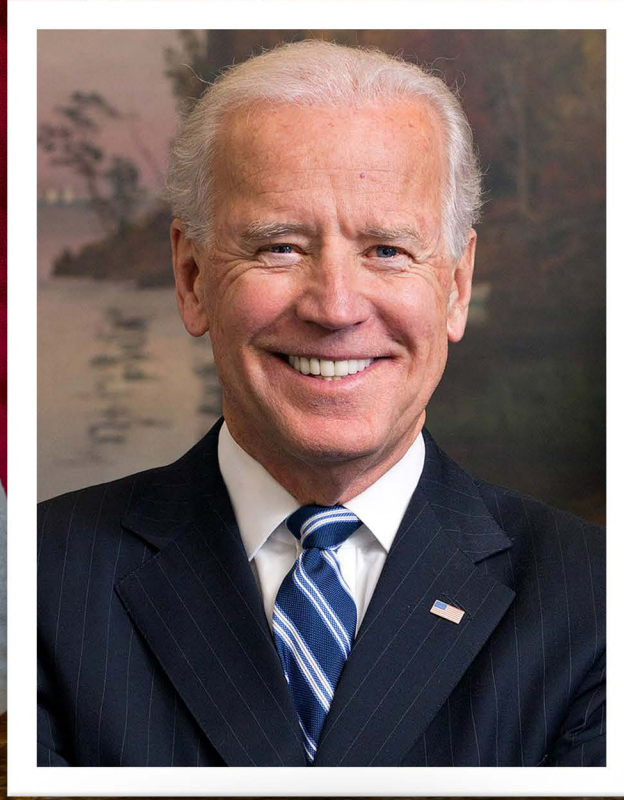
Email. gihanthomaslaw@yahoo.com

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

www.usa-immigrationlaws.com

موقع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة



Joe Biden



Donald J. Trump

باسم جو بايدن في سكرانتون بولاية بنسلفانيا في الولايات المتحدة الأمريكية بتاريخ 20 - نوفمبر - 1942، والده جوزيف بايدن وأمه هي كاثرين أوجينيا، وهو الأكبر بين أربعة أبناء. انتقلت أسرته عندما كان في العاشرة من العمر إلى كلايمونت بولاية ديلاوير، حيث تخرج عام 1961 من أكاديمية أريشمير فيها، كما حصل على شهادة جامعية مضاعفة في التاريخ وعلم السياسة من جامعة نيوارك، ثم التحق بجامعة سيراكوس للناون وفق منحة دراسية نصفية حصل عليها لكونه ظهير رباعي (لاعب كرة قدم أمريكية)، وتخرج منها بإجازة في المحاماة عام 1968، وانضم إلى السلك القضائي في 1969.

هل يمكن حصول تعادل؟

في حالة تعادل المرشحين، أو عدم حصول أي منهما على الأغلبية في المجمع الانتخابي، يختار مجلس النواب الرئيس من بين ثلاثة مرشحين حاصلين على أعلى عدد من الأصوات، على أن يمثل كل ولاية صوت واحد، أما بالنسبة لنائب الرئيس، في حالة عدم حصول أي مرشح على الأغلبية يختار مجلس الشيوخ من بين مرشحين اثنين حاصلين على أعلى عدد من الأصوات، ويخت مجلس النواب مرتين في اختيار الفائز بالرئاسة في انتخابات عام 1800 وعام 1824، كما بت مجلس الشيوخ في اختيار النائب مرة واحدة في انتخابات عام 1836.

المرشحون:

يهيمن حزبان فقط على النظام السياسي في الولايات المتحدة، هما الحزب الجمهوري والحزب الديمقراطي، وينتمي الرئيس إلى أحدهما، مرشح الحزب الجمهوري هذا العام هو الرئيس الحالي دونالد ترامب (74 عاماً)، أما الحزب الديمقراطي فقد رشح نائب الرئيس السابق جو بايدن (78 عاماً) للمنافسة في الانتخابات.

متى يتولى الفائز منصبه؟

في الانتخابات الحالية، من المقرر أن يدخل الفائز إلى البيت الأبيض يوم الأربعاء 20 يناير 2021.

جو بايدن

Joe Biden؟

سياسي ومحام أمريكي، سبق وعمل كنائب للرئيس الأمريكي باراك أوباما، بعد أن أنهى مسيرته الطويلة في مجلس الشيوخ كسيناتور، كما أنه عضو في الحزب الديمقراطي الأمريكي.

جو بايدن

جو بايدن سياسي ومحام أمريكي، وعضو بارز في الحزب الديمقراطي الأمريكي، شغل مناصب بارزة خلال مسيرته أبرزها: نائب الرئيس الأمريكي السابع والأربعين (بارك أوباما)، وسادس أصغر سيناتور منتخب في تاريخ الولايات المتحدة كما أعيد انتخابه في مجلس الشيوخ (كسيناتور) 6 مرات بعدها، إضافة لرئاسته لجنة العلاقات الخارجية في السابق. رشح بايدن نفسه لرئاسة الولايات المتحدة للمرة الثالثة ضمن الانتخابات المقرر إجراؤها في أواخر نوفمبر لعام 2020، ويعد من أقوى المنافسين على الرئاسة مقابل الرئيس الحالي دونالد ترامب الذي رشح نفسه هو الآخر ليحظى بولاية رئاسية جديدة.

بدايات جو بايدن

ولد جوزيف روبينيث بايدن الابن المعروف

ذلك سوى في ولايتي ماين وفيرمونت، بالإضافة إلى ذلك، يعتبر البورتوريكيون مواطنين أمريكيين، لكن الإقليم ليس له أصوات في المجمع الانتخابي، لذا فإن الأشخاص المسجلين هناك ليس لهم رأي في الانتخابات الرئاسية.

كيف يتم إختيار الرئيس؟

الأمر معقد بعض الشيء، فليس بالضرورة كما ذكرنا سابقاً، أن يكون المرشح الحاصل على أكثر الأصوات في الاقتراع الشعبي هو الرئيس بل إن الفوز يحدده الحصول على أغلبية أصوات المجمع الانتخابي، ويضم المجمع الانتخابي 538 عضواً تقسم على الولايات وعلى العاصمة واشنطن طبقاً لعدد السكان واستناداً إلى تمثيل كل ولاية في الكونجرس، يمثل الولايات الصغرى ثلاثة أعضاء بينما يمثل ولاية كاليفورنيا وهي أكبر ولاية 55 عضواً. أما العاصمة واشنطن، وهي غير ممثلة في الكونجرس على أساس انتخابي، فيمثلها ثلاثة أعضاء مثلها مثل الولايات الصغرى، يحتاج الفائز في انتخابات الرئاسة إلى الحصول على 270 صوتاً في المجمع الانتخابي الذي يعلن أعضاؤه ولاءهم لمرشح أو آخر، لكن لا يوجد قانون اتحادي يقيدهم بذلك. في 48 ولاية والعاصمة تذهب كل أصوات ممثلها في المجمع الانتخابي للفائز في الولاية ويطبق هذا النظام على كل الولايات عدا ولايتين تقسم فيهما أصوات المجمع الانتخابي حسب نسبة الفوز في التصويت، وهما ولايتا مين ونيبراسكا، وينتخب أعضاء المجمع الذين تختارهم أحزابهم الرئيس ونائب الرئيس ولأن المرشح يمكنه أن يحصل على عدد كبير من الأصوات في بعض الولايات ثم يخسر بفارق بسيط في ولايات أخرى، قد لا يحصل الفائز بأكثر عدد من الأصوات في المستوى الشعبي، على أغلبية أصوات المجمع الانتخابي.

وانتخب المجمع الانتخابي في أربع مرات المرشح الذي خسر التصويت الشعبي. وهم الجمهوريون راذرفورد هيز عام 1876 وبنجامين هاريسون عام 1888 وجورج بوش عام 2000 والرئيس الحالي دونالد ترامب في 2016، ويجتمع أعضاء المجمع الانتخابي في عواصم ولاياتهم للتصويت لاختيار الرئيس ونائبه، في يوم اثنين في بداية شهر ديسمبر بعد الانتخاب الشعبي الذي يجري في نوفمبر، وينقلون النتائج إلى الحكومة الاتحادية. وتجدرول الأصوات في جلسة مشتركة للكونغرس يوم السادس من يناير من العام التالي، وباختصار، يعني هذا أن الشخص العادي عندما يصوت في الاقتراع الشعبي لمرشح ما، فإنه يصوت في انتخابات تجري على مستوى الولاية بدلاً من المستوى الوطني العام. هذا النظام الفريد توصل إليه واضعو الدستور الأمريكي في القرن الثامن عشر كحل وسط بين من يريدون انتخابات شعبية مباشرة، وبين من يريدون إعطاء هذا الحق للمجالس التشريعية في الولايات.

كيف يتم تحديد الفائز؟

قد لا يكون الفائز دائماً هو المرشح الذي يفوز بأغلب الأصوات على المستوى الوطني في عموم البلاد، وذلك ما حدث مع هيلاري كلينتون في عام 2016. بل يتنافس المرشحون للفوز بأصوات المجمع الانتخابي. وقد تنافست كلينتون مع دونالد ترامب في عام 2016. وانتهى بها الأمر إلى الفوز بنحو ثلاثة ملايين صوت أكثر من ترامب، ويرجع ذلك بشكل أساسي إلى أنها حصلت على عدد كبير من الأصوات في ولايات ذات توجه ديمقراطي قوي مثل نيويورك وكاليفورنيا. إلا أنها هزمت أمام منافسها في السباق على الترشح عند التصويت في المجمع الانتخابي بـ 304 أصوات لترامب مقابل 227 صوتاً لها، لأنه فاز بعدة منافسات بهامش صغير في ولايات رئيسية. وتحصل كل ولاية على عدد معين من أصوات المجمع الانتخابي بناءً على عدد سكانها، والعدد الإجمالي لأصوات المجمع الانتخابي هو 538 صوتاً، وبالتالي يكون الفائز هو المرشح الذي يفوز بـ 270 صوتاً أو أكثر. هذا يعني أنه عندما يصوت شخص ما لمرشحه المفضل، فإنه يصوت في انتخابات تجري على مستوى الولاية بدلاً من المستوى الوطني العام.

وفقاً للقانون الأمريكي يجب أن تجري الانتخابات دائماً في أول يوم ثلاثاء من شهر نوفمبر، ويصادف هذا العام في الثالث من الشهر المذكور، ومع ذلك يصوت كثيرون في الولايات المتحدة قبل ذلك بأسابيع قليلة عن طريق البريد إذ يتوقع أن يشهد هذا العام إقبالاً أكبر على التصويت بالبريد بسبب وباء كورونا، ومن المهم أيضاً الإشارة إلى أن هناك الكثير من الانتخابات المهمة الأخرى التي تجري في نفس وقت السباق الرئاسي، إذ سيختار الناخبون هذا العام أيضاً جميع أعضاء مجلس النواب الأمريكي الذين يتولون مناصبهم لمدة عامين والبالغ عددهم 435 نائباً، كذلك سيتم التصويت في بعض الولايات على اختيار أعضاء مجلس الشيوخ الأمريكي الذين يخدمون لمدة ست سنوات.

متى تنتهي الانتخابات؟

الإجابة المختصرة هي في نفس يوم الانتخابات (3 نوفمبر)، لكن الإجابة الأفضل هي تنتهي عندما يتم الانتهاء من عد الأصوات، وبالنظر إلى احتمال زيادة نسبة التصويت عبر البريد نتيجة وباء كورونا، فمن المحتمل أن يستغرق تحديد الفائز في الانتخابات هذا العام، أكثر من يوم.

من يحق له التصويت؟

وفقاً للدستور الأمريكي، كل من بلغ سن الـ 18 يحق له الإدلاء بصوته، أما السجناء فلا يحق لهم

www.charismdaily.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 - اقتصادية
رياضية - موضة - أمومة وطفولة - شباب

Tel: +1 626-261-9969

الناشر و رئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. م. جيون جندقي

إشراف الملحق الإنجليزي

نيفين لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

جاكولين فايق

رياضة

كابتن / إيهاب محمد

كابتن / هانسي عزيز

فنون وديكور

سامر رياض

نيرمين هوريس

نيفين مفرج

منال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - مارينا - ماجي

أبو الضنين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

(نيما) في شمال ولاية نيويورك حيث كان يؤدي أداء جيداً، اجتماعياً وأكاديمياً. فنشأ كنجيم رياضي وزعيم للطلاب حتى تخرج في عام 1964. ارتاد جامعة فوردهام لمدة عامين قبل انضمامه إلى كلية وارتنون المالية في جامعة بنسلفانيا حيث تخرج من كلية الاقتصاد في عام 1968.

إنجازات دونالد ترامب

انضم إلى شركة والده "Elizabeth Trump and Son" حينما كان لا يزال في الكلية. ارتكز عمله في البداية على الطبقة المتوسطة أسوة بوالده وذلك باستئجار المساكن في بروكلين وكوينز وستاتن آيلاند. واحدة من أول مشاريعه بينما كان لا يزال طالباً في الكلية كانت إحياء المجمع السكني (Swifion village) وهو مجمع سكني في سينسيناتي، بولاية أوهايو، وتحويل 1200 وحدة سكنية، من نسبة سكنها 66% إلى 100% في غضون سنة. وعندما باعت مؤسسة ترامب المجمع السكني (سويفن فيلج) بمبلغ 12 مليون دولار، حصلت على أرباح بقيمة 6 ملايين دولار. وفي عام 1971 نقل ترامب مقر إقامته إلى مانهاتن حيث كان على قناعة بكثرة الفرص الاقتصادية في المدينة، وعلى وجه التحديد مشاريع بناء كبيرة في مانهاتن والتي من شأنها توفير فرص كبيرة لتحقيق أرباح عالية، وذلك باستخدام جاذبية التصميم المعماري، وكسب الاهتمام العام بها. في عام 1985، قام بشراء عقار Mar-a-lago على شاطئ بالم، فلوريدا، وجدد فندق بربيزون و100 سينترال بارك ساوث. في عام 1988، اشترى فندق بلازا في مدينة نيويورك. في عام 1989، اشترى أسطولاً من طائرات بوينج 727 لتشكيل شركة ترامب للنقل الجوي. لكن تحطم طائرة هليكوبتر قتل على أثره ثلاثة مدراء تنفيذيين لكازينو ترامب أدى إلى مشاكل كبيرة. قادر على الوفاء بمسئقات قرض لكنه مؤل بطريقة ما بناء كازينو ثالث خاص به، لكن سرعان ما دفعه الدين المتزايد إلى الإفلاس. في عام 1990، استعاد مكانته المالية المستقرة السابقة وشهرته وافتتح كازينو ترامب تاج محل في أتلانتيك سيتي. وحصل بعد وقت قريب على موافقة لإنشاء السكك الحديدية على الجانب الغربي. في عام 1996، حصل على ملكية منظمة ملكة جمال الكون التي رعت العديد من مسابقات الجمال الأخرى. وفي 2003، أصبح صاحب حصة في شركة الإذاعة الوطنية (NBC) حيث أصبح المنتج التنفيذي ومضيف برنامج الواقع على NBC The Apprentice الذي حقق نجاحاً كبيراً. بعد نجاحه، شارك في إنتاج عرض "TheCelebrityApprentice" بمشاركة

المنتج التلفزيوني البريطاني مارك بورنيت. في 21 تشرين الأول 2004، أعلنت سلسلة ترامب للفنادق والكازينو والمنتجعات إعادة هيكلة ديونها مما أدى إلى تخفيض في الملكية الفردية من 56 في المئة إلى 27 في المئة. ومنذ ذلك الحين اضطر فندق ترامب بلازا لتقديم طلب حماية الفصل 11 لتجنب الإفلاس ووضع خطة لحماية بعد أن عجز عن دفع ديونها لتعود الشركة من الإفلاس باسم "Trump Enter-tainment Resorts Holdings". كما قام بتسويق اسم ترامب على عدد كبير من المنتجات، بما في ذلك "Trump Financial"، "Trump Sales and Leasing"، "Trump Entrepreneur initiative"، "Trump Restaurants"، "Go TRUMP"، "Donald J. Trump signature collection"، الخ، كما تلقى 1.5 مليون دولار لكل عرض قدمه لمدة ساعة لصالح شركة "The Learning Annex". كما أن لديه لعبة محاكاة للتجارة تسمى "Donald Trump's Real Estate Tycoon". كان لترامب طموحات سياسية أيضاً. ففي انتخابات عام 2000 أعرب عن رغبته بالترشح لانتخابات الرئاسة الأمريكية. وفي عامي 2004 و2008، وضع أمالاً بشأن الترشح للرئاسة عن الحزب الجمهوري، وخلال عام 2006 تولى منصب حاكم نيويورك كممثل للحزب في الفترة ما بين 2010-2012، زادت مشاركته في السياسة عندما أعلن علانية رغبته في الترشح للرئاسة مرة أخرى. لكن ارتباطه بقضية بيرث، وهي مجموعة تعتقد اعتقاداً راسخاً بأن باراك أوباما لم يولد في الولايات المتحدة، تسبب بالخط من سمعته السياسية. لكنه استمر في مواجهة أوباما في مختلف القضايا السياسية. وفي كانون الثاني 2013، أظهر تأييده لرئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو خلال الانتخابات الإسرائيلية. وكان أيضاً متحدثاً بارزاً في مؤتمر العمل السياسي المحافظ لعام 2013 (CPAC).

الفشل في مرحلة ما من حياتك أمر لا يمكن تجنبه، لكن الاستسلام أمر لا يغتفر. أستطيع أن أموت رجلاً سعيداً دون أن أصبح رئيساً للولايات المتحدة، لكن لن يعني هذا من الترشح للرئاسة. أحد الأشياء التي لم اتهم بها إطلاقاً هي عدم اهتمامي بأحوال الناس. الفشل في مرحلة ما من حياتك أمر لا يمكن تجنبه، لكن الاستسلام أمر لا يغتفر. أستطيع أن أموت رجلاً سعيداً دون أن أصبح رئيساً للولايات المتحدة، لكن لن يعني هذا من الترشح للرئاسة. أحد الأشياء التي لم اتهم بها إطلاقاً هي عدم اهتمامي بأحوال الناس.

حياة جو بايدن الشخصية

زواج بايدن الأول كان من نيليا هاتنر، وأنجبا ولدين وفتاة وحيدة لم تكد تبلغ الثانية من عمرها حتى توفيت مع والدتها يحدث سيارة أليم أثناء ذهابهما للتسوق مع أخيها اللذان نجيا من الحادثة بإصابات عرضية.. تزوج جو بايدن مرة ثانية من جيل جايكوبس عام 1977، ولديهما ابنة وحيدة. عانى في 1988 بعد انطلاق حملته الرئاسية للعام نفسه من إصابة تمدد في الأوعية الدماغية في الجهتين اليمنى واليسرى والتي تطلبت عمليتين شديديتي الخطورة، تماثل بعدها للشفاء دون أي مضاعفات، وعاد إلى عمله في الكونغرس بعد سبعة أشهر وتخلّى عن حملته الرئاسية آنذاك. على الرغم من تمريره للكانون التاريخي عن العنف ضد المرأة تم تطويره في 2013 إلا أنه يواجه اتهامات بكونه قد قام بحركات اتصال جسدي غير ملائمة في عدة مناسبات التقطها الكاميرات، وهو ما يرفضه باعتبارها نوايا مشرفة ومفهومة بطريقة خاطئة وبعيدة كلياً عنه. يعتبر جو بايدن من الطبقة المتوسطة مادياً، ما أثار التساؤلات حول قدرته على إقامة الحملات الانتخابية بدخل متوسط، لذا أنشأ جمعية يتم من خلالها التبرع لحملة، فحقق من خلالها ثروة تراوحت بين 1 إلى 1.8 مليون دولار. وعُرف عنه أنه كان يستقل قطار "Amtrak" يومياً لمدة 90 دقيقة ذهاباً وإياباً بين ويلمنجتون ومينى الكونغرس، مستضيفاً حفلات شواء وغيرها لطاقم العمل في شركة القطر التي قامت بتكريمه لقيامه بأكثر من 7 آلاف رحلة على متن قطاراتها التي كانت تنتظر بضعة دقائق في حال تأخر موعد وصول بايدن.

دونالد ترامب

Donald Trump

دونالد جون ترامب هو الرئيس الخامس والأربعين للولايات المتحدة، شغل منصبه منذ 20 كانون الثاني 2017. وبالإضافة إلى كونه سياسي، فهو رجل أعمال ناجح وشخصية ظهرت في العديد من البرامج التلفزيونية.

نبذة عن دونالد ترامب

ولد ترامب 14 حزيران 1946 في مستشفى جامايكا بنيويورك، وهو ابن ملاك عقارات ثري، ارتاد كلية وارتنون بجامعة بنسلفانيا قبل أن يتولى مسؤولية أعمال عائلته. بصفته رجل أعمال ذكي ومدير ذو كاريزما خاصة، قام ببناء وتجديد العديد من الفنادق والكازينوهات وأبراج المكاتب خلال مسيرته المهنية، فتراكمت قيمتها الصافية لتصل إلى المليارات. وبغية توسيع آفاق طموحاته، دخل مجال السياسة الوطنية في أوائل العقد الأول من القرن الماضي، ووضع عينيه على المكتب الرئاسي. وكسياسي، كانت حياته المهنية مشوبة بمزاعم تتعلق بسوء السلوك الجنسي، كما أنه تلقى الكثير من الانتقادات بسبب نمط حياته الباهظة وتعليقاته المثيرة للجدل بشأن المهاجرين من الدول الإسلامية. على الرغم من الجدال الدائر حوله، فقد ترشح ترامب للانتخابات الرئاسية في عام 2016 باعتباره مرشحاً عن الحزب الجمهوري فهزم المرشح الديمقراطي هيلاري كلينتون في انتصار مفاجئ. دونالد ترامب هو أول شخص يتولى الرئاسة دون خدمة عسكرية أو حكومية سابقة، ويعمر السبعين يعد أيضاً أكبر شخص سناً يتولى المنصب.

بدايات دونالد ترامب

ولد في مدينة نيويورك، والده فريدريك ترامب وزوجته ماري ماكوليد. وهو واحد من خمسة أطفال. تلقى تعليمه الأولي في مدرسة كيو فورست فورست هل، نيويورك. في سن الثالثة عشرة أرسله والده إلى الأكاديمية العسكرية في نيويورك

أنداك باراك أوباما، ليصبح ثاني أقوى شخصية في الولايات المتحدة بعد الرئيس. بدأ بايدن عمله في منصبه الجديد كمنصب نائب الرئيس الـ 47 للولايات المتحدة باراك أوباما، بعد أن كان قد ترشح ضده في الانتخابات الرئاسية عام 2008، لكنه قام بالانسحاب نظراً لمنافسيه البارزين هيلاري كلينتون وباراك أوباما، وفشله في حشد الناخبين إلى جانب بضع تعليقات أدلى بها أدت لإيذاء حملته، وتركيز الإعلام بشكل رئيسي على المرشحة الالاسكية سارة بالين. تلاها اجتماعه بشكل سري مع باراك أوباما إثر انتخابه رئيساً رغبةً من الأخير أن يشغل بايدن منصب نائبه، رغم ضعف العلاقات بينهما أثناء عملهما معاً في لجنة السياسات الخارجية في الكونغرس، فتم انتخاب بايدن نائباً للرئيس ليكون السيناتور الوحيد بتاريخ ديلاوير الذي يحتل هذا المنصب. عُين بعد فترة وجيزة من الانتخابات رئيساً للفرق الانتخابي للرئيس المنتخب أوباما، ثم اختار مساعده رون كلين ليكون رئيس أركانه كما شارك بكافة التعيينات الوزارية التي تمت في الفترة الانتقالية، ثم استقال من الكونغرس بعد أن كان قد تم انتخابه لولاية جديدة في 2008، وقام برحلة إلى العراق وأفغانستان كآخر مهمة له في لجنة السياسات الخارجية، مودعاً بعدها مجلس الشيوخ بخطاب مؤثر بعد أن قضى فيه 35 عاماً. تولى بايدن دور مستشار مهم وراء الكواليس منها فصل النزاعات مع منافسي أوباما والحصول على دعم مجلس الشيوخ في العديد من تشريعات أوباما، منها "حزمة التحفيز" التي واجهت بشكل فعال الركود المستمر وخلقت فرصاً عديدة للعمل، وقانون حماية المرضى والرعاية الصحية وغيرها. فحققت وجهات نظره أهمية كبيرة في البيت الأبيض جعلت الجميع داخله يعيد النظر باستراتيجياته، وحظي بثقة كبيرة على الرغم من زلات اللسان والتصريحات المتهورة التي كان يديها أحياناً. قاد جهوداً ناجحة للحصول على موافقة الكونغرس على معاهدة "ستارت" الجديدة، التي تنص على خفض التسليح النووي بين روسيا وأمريكا بدءاً من عام 2010، أما خارجياً فقد مثل الولايات المتحدة في العديد من المناسبات والفعاليات الهامة عالمياً، داعماً خلق علاقات اقتصادية جديدة بالأخص مع روسيا، كما دعا للتدخل العسكري بقيادة الناتو في ليبيا عام 2011، وعارض خلال تلك الفترة تنفيذ العملية العسكرية التي أسفرت عن مقتل أسامة بن لادن خوفاً من تداعيات فشلها. انتخب لولاية ثانية في منصب نائب الرئيس الأمريكي وفق تذكرة (أوباما-بايدن) في نوفمبر عام 2012 متغلباً على تذكرة (رومني-ريان)، سبقته نيته في الترشح للانتخابات الرئيسية، لكنه تراجع عنها لصالح أوباما الذي عينه رئيساً لمنظمة "ضد العنف" التي أنشأت لمعالجة ظاهر العنف المسلح المتفاقمة في البلاد. قام بتمرير قانون الإعفاء لدافعي الضرائب الأمريكي لعام 2012 لمنع سقوط البلاد في هاوية مالية وفق صفقة مع ماكونيل، ما رفع معدلات الدخل وجعل الكثير من التخفيضات الضريبية دائمة، لكنه فشل في تمرير تشريع خفض التسليح، وتم عزله أثناء مناقشات الكونغرس لأزمة سقف الدين لعام 2013، وقانون المخصصات المستمرة لعام 2014. أعيد تفويض قانون بايدن للعنف ضد المرأة في 2013 وضم العديد من التطويرات، كما قام بالقاء خطاب حول الوعي بالاعتداء الجنسي في حفل توزيع جوائز الأوسكار الـ 88 مع ليدي غاغا. قام خلال فترة ولايته الثانية كمنصب للرئيس بالاستعداد للحملة الرئاسية لعام 2016 حيث كان من الممكن أن يكون أكبر رئيس في تاريخ التنصيب، مقابل انخفاض شعبية هيلاري كلينتون بدا الأمر، ليتراجع لاحقاً، ويُعلن دعمه لكلينتون التي كانت تواجه دونالد ترامب في الانتخابات التي ربحها الأخير، وانتهت معها ولاية بايدن الذي يعد أبرز معارضي سياسات ترامب. تسلم في الأيام الأخيرة لولاية أوباما في 2017 أعلى وسام مدني في البلاد "وسام الحرية"، الذي منحه إياه أوباما خلال حفل أقيم في البيت الأبيض، عمل بعدها أستاذاً في جامعة بنسلفانيا. أعلن في منتصف عام 2019 ترشحه للانتخابات الرئاسية الأمريكية المقرر إجرائها في نوفمبر عام 2020 عن الحزب الديمقراطي في مواجهة ترامب، الذي يعده أسوأ رئيس أمريكي في التاريخ المعاصر وعلى الرغم من انضمام بايدن المتأخر للسباق الرئاسي إلا أنه يعد من أقوى المرشحين.

أشهر أقوال جو بايدن

أحد الأشياء التي لم اتهم بها إطلاقاً هي عدم اهتمامي بأحوال الناس.

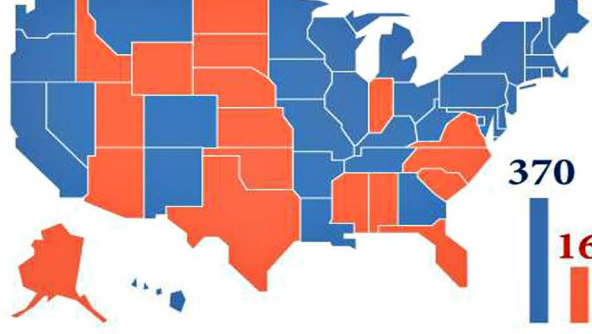
إنجازات جو بايدن

عمل جو بايدن كمحام متدرب في ويلمنجتون ديلاوير، ثم انتخب ليكون قنصل مجلس مقاطعة نيو كاسل من 1970 وحتى 1972 حيث قرر الترشح لانتخابات مجلس الشيوخ الأمريكي بسبب موافقة الفرصة لبايدن نتيجة تنحي جايمس بوجز الجمهوري المرشح للفوز، ففاز بايدن بالانتخابات على الرغم من إعادة ترشيح بوجز لنفسه بدعوة من الرئيس الأمريكي آنذاك (ريتشارد نيكسون)، كما ساعدته حملته الانتخابية التي تركز على حماية البيئة، ومعالجة قضايا الهجرة، والتأمين الصحي، والحقوق المدنية، والانسحاب من الفيتنام، وغيرها من القضايا التي جعلته أقرب وأكثر قدرة على التواصل مع الناخبين. تسلم مكتبته ولقبه كسيناتور عام 1973 حيث كان في الثلاثين من عمره، وبالتالي سادس أصغر سيناتور في تاريخ الولايات المتحدة وأكثرهم استمرارية في المجلس عبر إعادة انتخابه 6 مرات متتالية، منتصراً على جايمس باكستر عام 1987، وجون بوريس عام 1984 ثم جاين برادي في 1990، ورايموند كلانتورثي عام 1996، وبأغلبية 60% من الأصوات في 2000، وأعيد انتخابه بعدها لآخر مرة في 2008 حيث كان رابع أكبر عضو في المجلس. خلال جميع دوراته كسيناتور كان جو بايدن رئيساً للجنة العلاقات الخارجية في مجلس الشيوخ، ويعتبر وفق توجهاته السياسية وأرانه عن القضايا التي تم طرحها أثناء تلك الفترة - من الليبراليين المعتدلين بشكل عام، والتي شملت: معارضته حرب الخليج عام 1991 لكنه دعا بلاده وحلف شمال الأطلسي إلى التدخل في حرب البوسنة والهرسك التي امتدت بين عامي 1994 و 1995، وأيد قصف صربيا في 1999 خلال حرب كوسوفو. تصويته بالموافقة لصالح القرار الذي أذن بشن حرب على العراق عام 2002 معتبراً الرئيس العراقي آنذاك (صدام حسين) تهديداً يجب التخلص منه بأي وسيلة، لكنه عارض إرسال المزيد من القوات إلى العراق عام 2007 باعتبار أنه كان قراراً خاطئاً حينها، ودعم فكرة تقسيم العراق إلى ثلاثة أقاليم تعتمد على مرجعية طائفية، لكنه فشل بحصد القبول عليها كما صوت لصالح غزو أفغانستان عام 2001. تأييده الخيار الدبلوماسي مع استخدام العقوبات إذا استدعى الأمر، فيما يخص علاقة الولايات المتحدة مع إيران، معارضاً اعتبار الحرس الثوري الإيراني منظمة إرهابية. كما أيد منح تأشيرات للعامل الزائرين فيما يتعلق بالهجرة، لكنه يدعم فكرة بناء جدار عازل بين الولايات والمكسيك. تأييده فكرة تقسيم فلسطين إلى دولتين لليهود والفلسطينيين، وهو معروف بتأييده الشديد لإسرائيل. ودعوته لحماية البيئة مندداً بخطر التغير المناخي، حيث عارض التنقيب عن النفط في محميات الأسكا مفضلاً البحث عن مصادر طاقة بديلة. عينه الكونغرس كأحد الشخصيات الاثني عشر الذين أحدثوا فرقاً في السياسات الخارجية الأمريكية، إضافة لتسلمه عدة مهام في اللجنة القضائية التي ترأسها مرة واحدة، حيث شارك خلالها بصياغة العديد من قوانين الجريمة الفيدرالية، بما فيها التركيز على قضايا الحد من التسليح، والتحكم في جريمة العنف وإجراءات تطبيق القانون لعام 1994 المعروف ب"قانون بايدن للجريمة". أما القانون الأبرز هو قانون العنف ضد المرأة التاريخي الصادر في 1994 أيضاً، والذي يتضمن العديد من الإجراءات للحد من العنف المنزلي، مزوداً بمليارات الدولارات للأموال الفيدرالية من أجل التوصل للجرائم المبينة على الجنس وحلها، كم أصدر تشريع "أطفال 2000" الذي يضمن تأمين الحاسب، والمدرسة، والإنترنت ودورات التقوية وغيرها مما قد يحتاجه طلاب المدارس في القطاعين العام والخاص والمشارك. قام خلال فترة عمله في مجلس الشيوخ بتدريس مادة القانون الدستوري بكلية القانون في جامعة ويدينيير بولايته ديلاوير بدءاً من 1991، حيث قدم الكثير للولاية أثناء عمله كسيناتور. كما دعم قاعدتي دفر الجوية، ونيو كاسل العسكريتين، وغيرها من المشاريع التي رصد لها ملايين الدولارات، إضافة لحملات جمع التبرعات التي قام بها ويعد على أثرها أكثر سيناتور جمعاً للتبرعات في تاريخ الولاية رشح جو بايدن نفسه سابقاً في العام ذاته للانتخابات الرئاسية سعياً منه ليصبح أصغر رئيس للولايات المتحدة منذ جون كينيدي، لكنه تعرض لعارض صحي أوقف حملته الانتخابية على إثره. استأنف عمله في الكونغرس بعد سبعة أشهر من إصابته الدماغية حتى استقالته عام 2009، حيث عين نائباً للرئيس الأمريكي

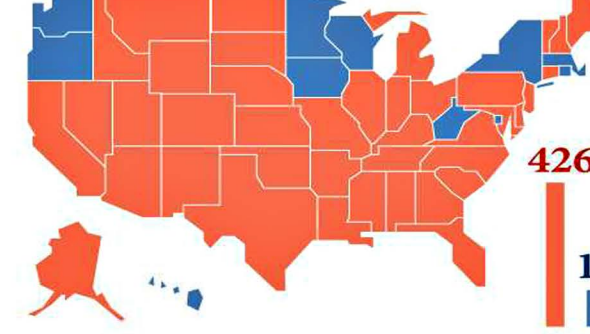
الانتخابات الرئاسية الأمريكية من ريجن إلى ترامب

جمهويون ■ ديموقراطيون ■

1992 بيل كلينتون
جورج بوش



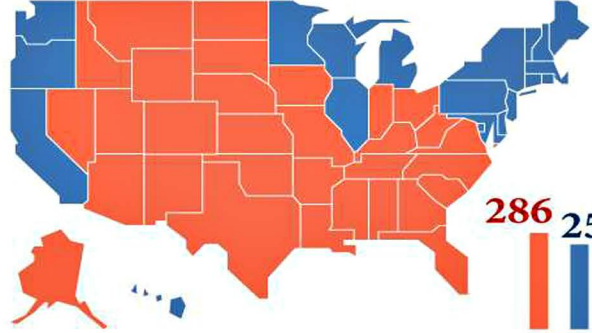
1988 جورج بوش
مايكل دوكاكيس



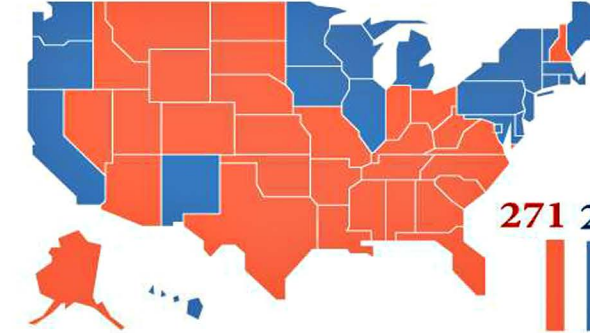
1984 رونالد ريغن
والتر مونديل



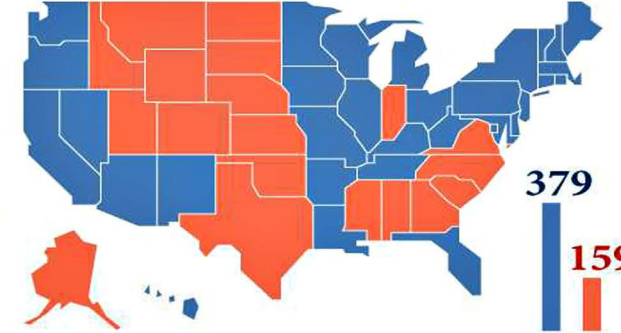
2004 جورج بوش الابن
جون كيري



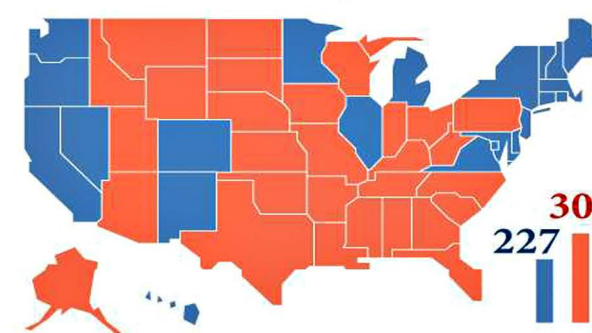
2000 جورج بوش الابن
آل غور



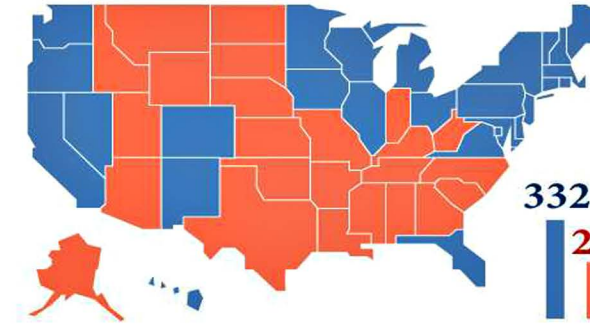
1996 بيل كلينتون
بوب دول



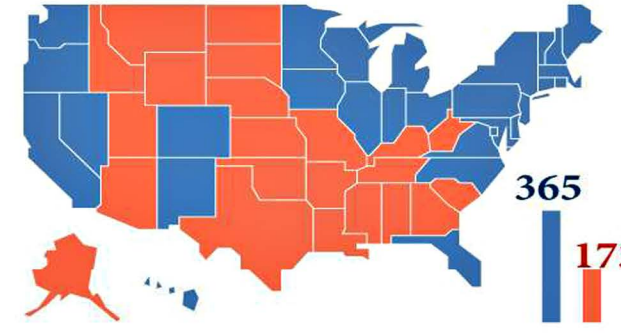
2016 دونالد ترامب
هيلاري كلينتون



2012 باراك أوباما
ميت رومني



2008 باراك أوباما
جون ماكين



المصدر: الأذيف الويبي (2016) AFP

الرئيس ورؤساء الوزارات التنفيذية. تتفرع السلطة التشريعية للكونغرس إلى قسمين وهما مجلس الشيوخ ومجلس النواب. تقوم السلطة القضائية المتألفة من المحكمة العليا والمحاكم الاتحادية الدنيا بممارسة سلطتها القضائية. يقع على عاتق القضاء وظيفة تفسير دستور الولايات المتحدة والقوانين الفيدرالية والتنظيمية، وحل الخلافات الناشئة بين السلطين التشريعية والتنفيذية. يحدد الدستور بنية الحكومة الفيدرالية الأمريكية. هيمن الحزب الجمهوري والحزب الديمقراطي على الحياة السياسية في البلاد منذ الحرب الأهلية، كما توجد أحزاب أصغر مثل الحزب الليبرالي وحزب الخضر وحزب الدستور. تبرز عدة اختلافات كبيرة بين النظام السياسي في الولايات المتحدة والنظم السياسية الأخرى في معظم ديمقراطيات دول العالم المتقدم مثل تمتع المحكمة العليا بصلاحيات أكبر ومدى فصل السلطين التنفيذية والتشريعية واقتصار صناعة القرار السياسي على حزبين فقط. لا تمتع الأحزاب السياسية الأخرى بتأثير سياسي في الولايات المتحدة بالمقارنة مع باقي الدول الديمقراطية المتقدمة ويرجع السبب في ذلك إلى عوامل تاريخية عدة.

الحرب الاستباقية

- لقد اعتمدت الولايات المتحدة على نظرية الحرب الاستباقية في استراتيجية الهيمنة على العالم باستخدام الأداة العسكرية إما للردع أو للاحتواء.

• اعتمدت على الحرب الاستباقية وذلك بهدف التحول من الردع إلى الهجوم لمنع ظهور أي هجوم محتمل.

• كما أن هذه الحروب صممت للقضاء على الإرهاب والتنظيمات الإرهابية.

• بدأت الولايات المتحدة تستخدم هذه الحرب لمحاربة الدول التي بها تنظيم إرهابي كما حدث في العراق وأفغانستان ذلك اعتقاداً منها أنه يجب مهاجمة الدول التي تحتوي على تنظيمات إرهابية وذلك باعتبار أن التنظيمات الإرهابية لا تنمو بمفردها ولكن تحتاج إلى دولة تساعد.

كان عضواً نشطاً في حركة "بيرثر" التي تشكلت في مسقط رأس الرئيس أوباما. وجه ترامب الناقد الصريح والدائم لباراك أوباما له دعوة للعب الغولف في أي وقت على أي من ملاعب الغولف التي يملكها مع متسابق واحد-إذا أنهى أوباما ولايته في وقت مبكر.

رئيس الولايات المتحدة وفقاً للدستور الأمريكي هو رئيس الدولة ورئيس الحكومة. وهو أيضاً رئيس السلطة التنفيذية لكل فروع الحكومة الفيدرالية والقائد الأعلى للجيش الأمريكي. يعد منصب الرئيس هو أعلى سلطة سياسية في الولايات المتحدة الأمريكية من ناحية القوة والنفوذ. ويتم انتخاب الرئيس الأمريكي كل 4 سنوات من قبل المجمع الانتخابي في الولايات المتحدة وفي حالة عدم حصول أي مرشح على الأغلبية المطلوبة يتم الانتخاب من قبل مجلس النواب الأمريكي. ووفقاً للتعديل رقم 22 في الدستور الأمريكي لعام 1951 لا يمكن لأي رئيس تولى الرئاسة أكثر من فترتين، وإذا تولى المنصب لفترة تزيد عن عامين تحتسب كفترة كاملة ولا يمكنه الترشح إلا مرة واحدة أخرى، في حالة خلو منصب الرئيس نتيجة الوفاة أو الاستقالة أو العزل يقوم نائب الرئيس بتولى مهام الرئاسة رسمياً حين انتهاء الفترة الرئاسية. يشترط للترشح لهذا المنصب أن يكون المرشح مواطناً أمريكياً لا يقل عمره عن 35 عاماً وأن يكون أمريكي المولد (ولد على أرض أمريكية)، وأن يكون قد عاش أكثر من 14 عاماً في الولايات المتحدة. يذكر أنه يمنع على رؤساء الولايات المتحدة من القيادة في الطريق العام منذ انتخابهم ولكن أيضاً حتى بعد مغادرتهم لمنصبهم.

سياسة الولايات المتحدة

الولايات المتحدة جمهورية فدرالية تتوزع الصلاحيات على الرئيس والكونغرس والمحكمة الفيدرالية تبعاً لما ينص عليه الدستور. تشارك الحكومة الفيدرالية السيادة مع حكومات الولايات.

الرئيس هو أعلى منصب في السلطة التنفيذية وهو منفصل بصفة رسمية عن السلطين التشريعية والقضائية. يأخذ مجلس الوزراء صفة مستشارين لرئيس البلاد، ويشمل المجلس على نائب

جانب من كونك راجح هو معرفتك متى تكتفي. ففي بعض الأحيان يجب التوقف عن المجابهة والمضي في طريق آخر. الانتقال لشيء أكثر إنتاجية. لا يمكنك أن تكون طماعاً جداً. من دون شغف ليس لديك طاقة ومن دون طاقة ليس لديك شيء. أحكم على الناس بناءً على قدرتهم، وصدقهم، وجدارتهم.

حياة دونالد ترامب الشخصية

في عام 1977، تزوج إيفانا زيلينكوفا وحظي منها بثلاثة أطفال هم دونالد الابن، إيفانكا وإريك. ألقى الشريكان زواجهما في عام 1992 عندما اكتشفت إيفانا علاقة حب لترامب خارج إطار الزواج مع الممثلة الأمريكية مارلا مابلز. في عام 1993، تزوج مارلا مابلز وحظي بطفل واحد، تيفاني، قبل شهرين من زواجهما. وفي عام 1997، حدث طلاق صاحب وصل إلى نهايته في حزيران 1999. ودفع مبلغ مليوني دولار مابلز. في 22 يناير 2005، تزوج ميلانيا كنوس بعد أن تقدم لها في العام السابق. رزقا بابن يدعى بارون وويليام ترامب. أما من حيث ديانة دونالد ترامب ومعتقداته وطائفته الأصلية، فقد ولد لعائلة مسيحية بروتستانتية.

حقائق سريعة عن دونالد ترامب

دونالد ترامب رجل ممتنع عن المسكرات ولم يدخل السجن أبداً أو تعاطى المخدرات. لديه وسواس نظافة ويكره مصافحة. وعندما يواجه مصافحة لا مفر منها فإن لديه تقنية مثيرة لتجنب الأمر، حيث أنه يسحب الشخص الآخر بقوة على مقربة من جسده. عمل ذات مرة كمستشار مالي لمايك تايسون واستضاف مباراة تايسون ضد مايكل سيبينكس في أتلانتيك سيتي. على الرغم من أن ترامب كان رجل أعمال ناجح جداً، لكنه قد أهدر بعض الفرص التجارية الكبرى. ففي عام 1988، أتيحت له الفرصة لشراء باتريوتس، فريق كرة قدم أمريكي محترف، لكنه رفض العرض على أنه ليس استثماراً جيداً. غير أن الفريق الآن يساوي أكثر من مليار دولار. هو المرشح الرئاسي الوحيد الذي لديه لعبة خاصة به واسمها ترامب: اللعبة. لاعب غولف وعضو في نادي الجولف "وينجيد فوت" في مامارونيك، نيويورك، ويلعب بانتظام في دورات أخرى يملكها ويديرها.

أعلن ترامب ترشيحه للرئاسة عن الحزب الجمهوري في يونيو 2015. بشخصيته الصارخة والحياة المهنية والتجارية الناجحة ووجود وسائل الدعم الإعلامي سرعان ما برز باعتباره المرشح الأول عن حزبه، وكان قد رشح رسمياً للرئاسة في المؤتمر الوطني الجمهوري 2016. تلقت العديد من أساليبه الانتخابية الانتقادات كما أنها ضمنت حصوله على تغطية إعلامية لم يسبق لها مثيل. اتهم بالكذب وزخرفة الحقائق خلال خطاباته الانتخابية وتلقى الكثير من ردود السلبية من الصحف الرئيسية مثل "بوليتيكو"، و "واشنطن بوست"، و "نيويورك تايمز"، و "لوس أنجلوس تايمز" واصفة تصريحاته بالكذب المحض. وكانت حملته كمرشح للرئاسة تبنى موقفاً سياسياً مويده للشعب فأيد بشكل كبير التعديل الثاني لاتفاقية صندوق النقد الدولي. وكانت خطته الضريبية تدعو إلى خفض معدل الضريبة على الشركات إلى 15% والاستعاضة عن قانون الرعاية الصحية ("Obamacare")

سوق حرة مختلفة قد جعلته يحظى بدعم من عدة أطراف. غير أن حملة ترامب الانتخابية كانت محفوفة بكثير من الجدل. فظهرت عدة اتهامات بسوء سلوك جنسي ضده ووجهت إليه انتقادات من وسائل الإعلام لاستخدامه لغة مبتذلة وجنسية. وعلى الرغم من منتقديه وكل الدعاية السلبية التي أحاطت به، ظهر فانزاً في الانتخابات العامة في 8 تشرين الثاني 2016 حيث هزم هيلاري كلينتون ليصبح رئيس الولايات المتحدة. تولى دونالد ترامب منصب الرئيس الخامس والأربعين للولايات المتحدة الأمريكية في 20 كانون الثاني 2017.

أشهر أقوال دونالد ترامب

جانب من كونك راجح هو معرفتك متى تكتفي. ففي بعض الأحيان يجب التوقف عن المجابهة والمضي في طريق آخر. الانتقال لشيء أكثر إنتاجية. لا يمكنك أن تكون طماعاً جداً. من دون شغف ليس لديك طاقة ومن دون طاقة ليس لديك شيء. أحكم على الناس بناءً على قدرتهم، وصدقهم، وجدارتهم.



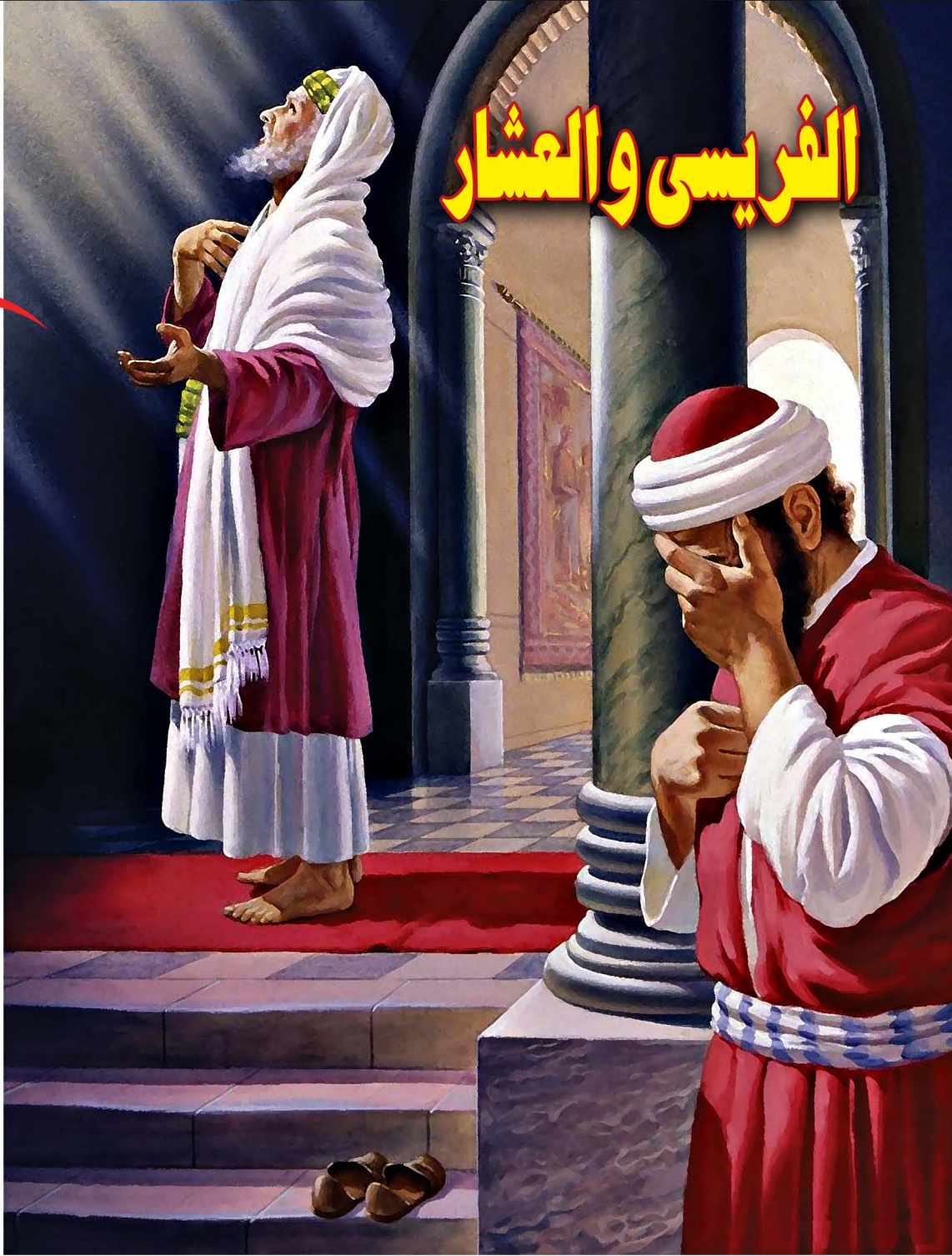
بقلم د. نبيل سليمان
solimann02@aol.com

الروحي! لقد بين المحلل النفسى الكبير "يونج" Jung كيف أننا: "نسقط على الآخرين الظل الذى فىنا فسود به صفحاتهم كى نوفر على أنفسنا مشقة مجابهة الناحية المظلمة من شخصيتنا!"

أما صلاة العشار فهى نموذج للأبأ:

صلاة العشار مدرسة بحد ذاتها، فهو فى صلاته لا يتكلم كثيراً ربما لأنه لا يجد مايقوله، أو ربما لأنه يشعر أنه لا يستحق أن يتفوه فى حضرة خالقه! لقد وقف من بعيد، متخذاً المتكأ الأخير، يسوده الإحساس بعدم الاستحقاق، ولعله خاطب نفسه قائلاً: "بأى جرأة تقف أمام ربك وإن نويت الصلاة، فكيف ستدخل الهيكل مسكنه، وإن دخلته، فكيف ستقف للصلاة ندًا لند مع الفريسي التقي الورع؟ فإذا ما استجمعت شجاعتك، فلتذهب للهيكل، وقف من بعيد عل العلى يسمع تضرعاتك!"

صلاة العشار قصيرة، كلماتها معدودة ولكن مفعولها قوى، فيها إيمان، وطلب رحمة، وتوبة، وتأمل ذاتى. سبقتها مشاعر الندامة والانسحاق، وصاحبها قرع الصدر، وخفض النظرات، وإطراق العينين، ولحقها من الله التبرير! وقف من بعيد تجنباً لأن يراه أحد من المصلين لأن هدفه الوحيد هو التلذذ بمعية الله الذى قبله. هو فى صلاته دان نفسه، بينما الفريسي فى صلاته دان غيره! ولعل هذا-أى إدانة العشار- هو العامل الوحيد المشترك بينهما بالإضافة إلى تواجدهما المكانى معاً فى الهيكل! وقف من بعيد يسترحم الحنان ويستعطف المعطى، تقدم بشعور المحتاج لا بشعور المستأهل، ولذا قال عنه أحد القديسين: "صلاة العشار غلبت الله الذى لا يُغلب" شعوره بخطيته جعله يتراءى للصلاة بمقتلنين متكسرتين كـ "عيني الأمة إلى يد سيدتها" (مز 123:2). وقد اتخذ أباء الكنيسة من صلاة العشار المقتضية والقصيرة تأملات وفيرة واستلهامات لانهاية، وكتبوا فيها كتباً منها "اختبار صلاة يسوع" و"الصلاة الدائمة" و"الصلاة السهمية". وبهذا أصبح العشار-دون أن يدري- معلماً لأبأ العبادة ومتوحدى البرية! واستعارت منه الكنيسة صلاته، فوضعتها لنا فى التريديومى فى قطع صلاة الأجيبة فى صلاتى الغروب والنوم، وكأنها تطلب منا يوماً أن نحدو حدوه وأن نقتفى آثاره! لقد دان العشار ذاته، فلم يدنه الديان وبرر الفريسي نفسه، فخرج غير مبهر من كلى البر! فإله لا يهيمه "ماذا" نفع، بل "لماذا" نفع ما نفعه فالهدف عنده أهم من الانجازات والدافع للعبادة أهم لديه من الطقس وتتميم الناموس. هذا التناقض فهمته وعاشته وفاهت به العذراء مريم عندما زف إليها الملاك أهم خبر لبشرية فقالت: "أنزل الأعراف عن الكراسى ورفع المتضعين" (لو 14:52) وهذا ماأعلنه السيد فيما بعد: "من يرفع نفسه يتضع ومن يضع نفسه يرتفع" (مت 23:12). ونلاحظ أن الفريسي فى زهوه الهش وغجبه الأجوف كان يتمتم: "أشكرك أنى لست مثل هذا العشار"، وياليتنه كان مثله-تانياً متضعاً- لأنه لو كان، لخرج هو الآخر أيضاً مبهرراً!



الفريسي والعشار

ينكر الله صراحةً، بينما الفريسي ينكر الله ضمناً، ففى صلاته لم نسمعه يسبحه أو يطلب معونته، أو يسترجى عفوه، بل يتعالى على خليقته (خليقة الله!): العشار التائب، وكأنه كفر حقيقى بالله، يتستر بنياى الدين والصلاة! تصبح شعارته لغة أفرغت من معناها، وفرائض ضلت طريقها، ومراسيم انحرفت فى مسارها بها يصنم ذاته، ويستجلب بها تقريظات السنج الباطل والإعجاب والمديح يجترها فكراً أثناء الليل والنهار، بينما "انجازاته" كلها أمام الله هى "كخرقة الطامث" (أش 64:6)! وخطية الكبرياء-وابنتها خطية الإدانة-إنما توذ وتستمتع أن تتشح بلباس التدين، والإصابة بها يتعرض لها الناس عامة، وخاصة السانرين فى طريق الفضيلة والمجاهدين فى درب الروحيات، أو بحسب تعبير القديس يوحنا الدرعى (السلمى أو كليماكوس 705-625 م.م): "إن شيطان قطع الرجاء (البأس) يفرح بكثرة الشرور، وشيطان السنج الباطل يفرح بكثرة الفضائل! إن الكبرياء كاللص الذى يتسلل خفية يراقب ويسقط هؤلاء الذين يظنون أنهم بسبب تقدمهم فى الفضائل قد تقوّوا واكتسبوا مناعة ضد السقوط! إنها خطية عجيبه تندس وسط الفضائل لكى تحطمها وتقوّضها" وفى هذا يقول نفس القديس: "إن ضمت أعجبت بالصوم، وإن حلتل الصوم لأخفى فضيئتي أعجبت بحكمتي. إن لبتت جيداً أعجبتى زبى، وإن لبتت رديناً أعجبتى زهدى، وكذلك إن سكت أو تكلمت، وإن مدحت أو أهنت فصبرت. فهو (شيطان السنج الباطل) كالحسك المثلث، وإنما طرح انتصب!" ولو كان الفريسي قد اكتفى بمدح نفسه أمام الله، لهان الأمر، ولكنه تعدى ذلك إلى ذم الناس عامة، ثم إلى احتقار وإدانة العشار خاصة، التائب الحقيقى والمقبول من الله! أنه يستذنب العشار لكى يتبرر هو، يُعشر كل ما يقتنيه ونسى أهم ما فى الناموس: الحق والرحمة والإيمان (مت 23:23)! إننا عندما ندين الآخرين، فإننا-بطريقة غير واعية-إنما نسقط عليهم شعورنا بديننا المظهري وروحانيتنا المؤسسة وفضائلنا الخاوية الحالية، وبذلك نتجنب فحص الذات والعمل بجديّة على التوبة والنمو

تفضله! بل ربما شعر أن من فضائله أنه رضى أن يدخل الهيكل! أو وافق أن يكلم الخالق أو تواضع ومن كثرة تواضعه أنه صل! إنه واقف أمام الله لا ليأخذ، بل كأنه يعطى! ولكن ما أفرقه!! فى "صلاته" لا يتأمل إلا ذاته، ويدين أخاه الإنسان، أى حتى فى "صلاته" يخطئ! متواجد داخل الهيكل لكى يتفاخر بفضائله ويتشدد بتقواه ويباهى بمواهبه ويعلم عن علوه! يصوم ويصلى ويتصدق، لكى يحق له فيما بعد أن "يذكر" الله أنه يصوم ويصلى ويتصدق! ومن المؤسف أن الاتجاه الفكرى للفريسي هو اتجاه شائع فى الأوساط الدينية، ونحن-المسيحيين- لسنا فى أمان منه، ولا توجد لدينا مناعة ضده! ومن الممكن جداً أن يتسرب لنا هذا الاتجاه رويداً رويداً، وهذا ماسماها أبأونا سكان الصحراء: "الضربة اليمينية" أى خطية البر الذاتى، وسماها آخرون: "خطية البار". وهى تحمل داخلها بذور سرطان الحياة الروحية الذى يقوّضها ويحطمها من أساسها، فيصير "الدين"، الذى هو أساساً محبة للآخرين-أى آخرين- حاجزاً يمنع "المتدينين" عن الاختلاط والاقتراب ممّن هم دونهم، وبذلك يحتفظون بديانتهم لأنفسهم وكأن الله حكرّ عليهم فقط، ووقف على العلماء والفهماء والأصحاء والأغنياء دون غيرهم! وبهذا، يتشامخ المتغطرس ويتخذ من شريعة الله حجة للاستعلاء على الناس، ويمكث غارقاً فى سباته الروحي، مُخدراً بيره الظاهري، متشبهاً باكتفائه، دون أن يعى فقر نفسه المدقع! ويدون أن يدري يقبل التدين-الذى يهدف لتقريب الإنسان إلى الله وإلى أخيه الإنسان-إلى ضده: فبتتميم الشريعة بحذافيرها والنوافل بتفاصيلها، يشعر الفريسي بالرضا عن نفسه، ويمسى عابداً ذاته، مستغنياً عن الله ومستعلياً على الناس! وإذ هو يؤله نفسه، يغترب عن الله، وبالتالي يغترب عن الآخرين المخلوقين على صورته (صورة الله)! فى تدقيقه الفريسي يجعل هو نفسه ناقصاً للدين من أساسه، وتصبح الوسيلة للتلامس مع الله-الحب الأعظم-هى هى غايته: الطقوس والفرائض! وقد يتجرأ البعض ويقول إن الفريسية أو البر الذاتى إنما هى نوع من الإحاد: الملحد

"وقال لقوم واثقين بأنفسهم أنهم أبرار ويحتفرون الآخرين هذا المثل: إنسانان صعدا إلى الهيكل ليصليا واحداً فريسي والأخر عشار. أما الفريسي فوقف يصلي في نفسه هكذا: اللهم أنا أشكرك أني لست مثل باقي الناس الخاطفين الظالمين الزناة ولا مثل هذا العشار. أصوم مرتين في الأسبوع وأعشر كل ما أقتنيه. وأما العشار فوقف من بعيد لا يشاء أن يرفع عينيه نحو السماء بل قرع على صدره قائلاً: اللهم ارحمني أنا الخاطيء. أقول لكم إن هذا نزل إلى بيته مبهرراً دون ذلك لأن كل من يرفع نفسه يتضع ومن يضع نفسه يرتفع." (لو 14-18:9)

مثل به قلب المسيح موازين الفريسيين وصحح مقاييس التقوى، وأوضح للبشرية جمعاء كيف تستطيع أن تستعطف رحمة الحنان. ويعتبر المسيح هنا أول ثائر على نظام الطبقية الفارغ والعنصرية الزائف، وبه أعمل معوله فى هدم روح التعالى بين الطبقات والتباهى بنقاوة الأصل أو العنصر أو الأعمال أو المركز الدينى. لقد كشف الرب أغوار النفس لأن عينيه قادرتان على كشف أستار ظلام الإنسان.

"صلاة" الفريسي خطية:

بين السيد أن المقارنة بين صلاة الفريسي وصلاة العشار إنما تحمل فى طياتها نقيضاً لأحكام الناس فى ذلك العصر: فقد جاء الفريسي إلى الهيكل ليصلى ظاناً فى داخله أن هذا هو التدين الحقيقى بينما كان تدينه أقرب مايكون إلى الإحاد، فهدف التدين هو أن يقربنى من حب الله، ويفتح فؤادى على مصراعيه لزميلى فى البشرية: الآخر وهذا هو بالتمام ماتجبه الفريسي: - فبدلاً من أن يتأمل المولى، ويقدر القدير فإذا به يتأمل "فضائله" الشخصية وبعدها أمام كلى الفضائل! وكأنه يحاول أن ينقل الألوهة من ضابط الكل إليه! - وبدلاً من أن يمد يده مرحباً بزميله فى العبادة فى الهيكل (العشار)، فإذا به ينصب حاجزاً نفسياً بينهما يعقد المقارنات الفكرية، وبالشعور بالاستعلاء الأجوف، ويتأثم الآخر. إن محبة الله ومحبة القريب لمترايطان ويغذيان بعضهما بعضاً. لقد جلس الفريسي على ماندة البر الذاتى ومعه مرآة الذات مكث يتطلع فى صورته فلا يجد إلا تقواه، ويتأمل مرآته فلا يرى إلا فضائله وما أكثرها فى نظره! تأمله النرجسى يعميه عن رؤية الله، وانشغاله بيره يشله عن محبة العشار! لقد فقد التقوى الحقيقية وضاع منه الاتضاع عينه! هو عن نفسه راضٍ ولزميله قاضٍ! لقد كان الفريسي "باراً فى عينى نفسه" بعكس جده وجدته زكريا وإليصابات اللذين كانا "بارين أمام الله" (لو 1:6). إن عبادة الفريسي فى مظهرها هى لله ولكن فى حقيقتها هى للذات: فهو يصوم ويقطب جبينه ويعبس بوجهه ليعلم للناس عن صومه، فيطفقوا فى إطرانه! عندما يتصدق تزامله زماميره ويصعبه زملاؤه، يفعمهم بحجم إحسانه، حتى ولو كان ذلك يغتال نفسية المحسن إليه ويصرع معنويات المستعطي، فيبدأون يتشذفون بكرم الفريسي وعطائه! عندما يصلى، يختار قارعة الطريق وناصية الشوارع لكى يشاهده الغادى والرائح، فيمدحه المادحون، ويشئى عليه المازون، وبهذا تتضخم أوداجه وتتفخ نفسه! يختلف إلى الأسواق وهو يرفل فى الأهداب والطيالس، ويعتقد أنه يتشج بجلباب التقوى والنقاء، وفى حقيقته هو متسريل بلباس الزهو والكبرياء! لقد تمهر فى الطقوس والناموس، فلم يرى فرحة الله بمنكسرى النفوس! لا يداهمه-كالعشار- الاحتياج للتوبة، وكيف يتوب متعدد الفضائل؟ يكلم الله كما لو كان يجب على الله أن يشكره على تقواه، ويشئى عليه مأثره، ويفخّم

مؤسسة جيني للهجرة والضمان الإجتماعي

إخدم والدك أو والدتك وأحصل على \$3400 شهرياً



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



تيسر وسارة للجالية العربية أينما كنتم في أمريكا
أحصل على الجنسية الأمريكية
بدون إمتحان

خدمات الضمان الإجتماعي

راتب العجز وعدم القدرة علي العمل SSI- SSA
المعونات الصحية Medi-Cal
الإجور المدفوعة لأفراد العائلة للإعتناء بذويهم
سماع الدعاوى والإستئناف بقضايا الجنسية
يمكن زيادة المساعدات المالية التي تحصلون عليها
أحصل على الحد الأعلى من المعاش الشهري وهو \$930

خدمات الهجرة

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

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

خدماتنا تشمل أيضاً

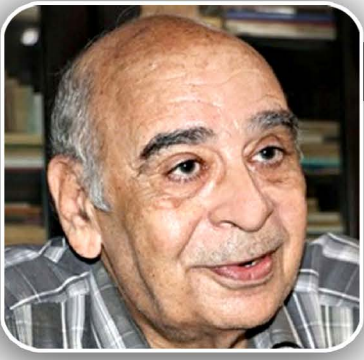
Notary & Live scan Fingerprint Services

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

Tel:(818) 242-8196

Fax:(818) 2393197

1436 W . Glenoaks Blvd., Glendale, CA 91201



بشكراً واحمد الخيسي

قاص وكاتب صحفي مصري

فتاة المعادي

الاجتماعي، أي نقوم بتحويلها إلى قط أو ببغاء في قفص بلا عقل ولا تجربة ولا شعور ولا علم. ومن الطبيعي في ظل تلك النظرة أن يعلق أحدهم في فيس بوك على قتل مريم بقوله: "لو أن هذه الأخت لم تكن تعمل، وكانت قعدت في بيتها معززة مكرمة كان ممكن جدا ألا يحدث لها ذلك". في ظل هذا الخطاب المنحط، الذي يوجه الاتهام للمرأة منذ اللحظة الأولى يكون من السهل على كل مجرم أن يعتدي على المرأة، أو يتحرش بفتاة، لأن هناك تبريراً نظرياً قائماً في ذهنه وفي وجدانه يهيئه للعدوان. ويظهر قتل مريم مقترنا بحوادث أخرى في التوقيت ذاته، فقد قام في الاسماعيلية أربعة رجال بينهم مسجل خطر بالهجوم على رجل وزوجته في مقابر الاسماعيلية، شل شل ثلاثة منهم حركة الرجل، وقام الرابع باغتصاب الزوجة تحت تهديد السلاح الأبيض. هناك في كل ذلك تلك الاستهانة، وذلك التحقير الضمني للمرأة، ولقيمتها، ويعود ذلك إلى أسباب كثيرة من أهمها التعليم الذي لا يلقن الطفل منذ الدرس الأول أن المرأة هي شجرة الحياة، وهي الأم والأخت والزوجة والصديقة والزميلة، وطالما طالبت بأن يكون هناك كتيب خاص بهذا الموضوع في التعليم، وهناك أسباب أخرى للنظرة التي تحقر المرأة منها أن عمل المرأة المنزلي بلا سعر في سوق السلع، فهي تطبخ وتكنس وتتولى كل شئون البيت، وتلك كلها جهود ومشقة بلا سعر في المجتمعات الرأسمالية. والمؤكد أن الفقر والسرقة والتحرش بالمرأة ظواهر تلازم مجتمعات كثيرة بما في ذلك المجتمعات الأوروبية لكن البلدان العربية تأتي في المقدمة لتسجل تفوقها ولو في ذلك المجال وحسب تقرير أعدته وكالة رويترز في عام 2010 فإن مصر تعد الأسوأ من بين دول العالم في موضوع التحرش بالنساء، وحسب تقارير أخرى فإن نحو 99 بالمئة من المصريات تعرضن للتحرش بدرجة أو بأخرى. وشغلت العراق المركز الثاني والسعودية المركز الثالث. في كل الأحوال نتمنى أن نصحو على يوم تمشي فيه الفتيات بحرية في الشوارع، آمناً يذهبن إلى أعمالهن ويعدن إلى بيوتهن، ترافقهن الأحلام وتبقى لنا منهن المحبة، وليس الدماء المختلطة بالرمال على الإسفلت.

جاء في تقرير النيابة أنها انتقلت لمناظرة جثمان فتاة قتيلة في المعادي فلم تجد النيابة سوى: " آثار دماء ملطخة بالرمال قرب إحدى السيارات". بقايا دماء ملطخة بالرمال هذا كل ما تبقى من شابة جميلة هي مريم، لم تتجاوز الرابعة والعشرين، تعمل في أحد البنوك، مخطوبة، وتستعد للزواج، فلم يبق منها سوى "بقايا دماء ملطخة بالرمال"، بعد أن خرجت مع صديقة لها يوم الثلاثاء 13 أكتوبر، ومشيتا تترثران حول أحلام الفتيات العذبة، فإذا بإذا بسيارة ميكروباص بيضاء اللون بلوحة معدنية مطموسة المعالم يستقلها اثنان، تأتي من الخلف ويمد المرافق الجالس بجوار السائق يده لينتزع حقيبة مريم التي كانت تعلقها على ظهرها، لكن الحقيبة لم تتخلع بسهولة، وجرت مريم مع السيارة التي تجري، فاختل توازن الفتاة وارتطم رأسها بمقدمة سيارة ملاكي واقفة في الشارع ومن شدة الضربة طار جسد مريم في الهواء عدة أمتار، ثم هوت على الأرض وفارقت الحياة قبل وصول الاسعاف. وبذلك لم يبق من الآمال الشابة، والأحلام، والتراث البريئة عن الحب، سوى " آثار دماء ملطخة بالرمال ". بالطبع تمكنت الشرطة من القاء القبض على المجرمين الاثنين، وتم حبسهما للتحقيق معهما بتهمة القتل المقترن بالسرقة بالاكراه. لكن أشد درجات العقاب ولو كانت الاعدام ليست كفيلة بنزع جذور التحرش والقتل، والعنف الموجه إلى المرأة لأن المشكلة أكبر من مجرمين اثنين، لا يجدان بأساً في الهجوم على الفتيات ولو أدى ذلك لقتلهن. الاجراءات القانونية وحدها لن تحل مشكلة نظرة التحقير والاستهانة بالمرأة، فهذه مشكلة كان لابد لوزارة الثقافة والتعليم أن تساهما بقسط لحلها، هي مشكلة ثقافة تاريخية متوارثة تسبح في أفق مما يردده الدعاة الاسلاميون الجهلاء، والخطاب الذي يرى أن المرأة هي أساس الفساد، فيخرج علينا أولئك الدعاة كل يوم بتحقير المرأة التي ترتدي ما يعجبها وينادون بالزامها البيت، لكي لا تثير غرائز الرجال. وهكذا، بدلا من تربية الرجل الحيوان الذي لا يستطيع التحكم في غرائزه فإن علينا وفقا للدعاة أن نقتل ما يثير غرائزه، أي المرأة! فنلزمها اعتزال الحياة، والقعود في البيت والكف عن العمل وعن نشاطها



فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة
الإعلامية المتميزة

لن نسي ما يفعله الرئيس السيسي!

وشوارعها بعشرات الملايين، أمنهم جيشنا العظيم من بلطجية الإخوان وميليشيات المرشد والشاطر والعياط والعريان والبلتاجي وصفوت حجازي وحازم أبو إسماعيل وغيرهم، الذين توعدوا الثائرين بتقطيع الألسن وتكسير الأصابع. قال بعض الذين "لم يذكروا تاريخ الإخوان": "لم يفعل" عبد الفتاح السيسي "إلا ما كان يجب أن يفعله، ولم يؤد إلا واجبه. ولا شكر على واجب!" وهنا نسألهم: وهل تحدث كوارث الدنيا إلا لأن شخصاً ما، لم يؤد وواجبه؟! ألم نتراجع منذ سبعين عاماً "لأن" مسؤولين وقيادات ووزارات وإعلاميين ومعلمين وآباء وأمهات لم يقوموا بواجبهم؟! لو أدى كل إنسان واجبه منذ عقود ما تفشى المرض في جسد الوطن على جميع الأصعدة وهو ما يجهد الرئيس السيسي منذ سنوات ست لإصلاحه. لو لم يؤد المشير عبد الفتاح السيسي واجبه عام 2013، ولو لم يؤد الجيش المصري واجبه، ولو لم يؤد شرفاء هذا البلد واجبهم، لظل الوحش الإخواني رابضاً على قلب مصر الواهن إلى أبد، لا يعلمه إلا الله، وما كنا سنشهد ما نشهده اليوم من نهضة مصر في جميع الأصعدة: مكافحة الإرهاب إصلاح منظومات: التعليم والصحة والعمارة والمرور، مكافحة الفساد، إحلال العشوائيات، بناء مدن كاملة للفقراء، تمكين المرأة، مساندة الغارمات، وعشرات الأشياء التي يعرفها كل مواطن مصري يشهد بعينه يوميات النهوض الحقيقي بوطنه. ف "لا تبخسوا الناس أشياءهم"، كما قال الله في سورة "الأعراف". يفعل الرئيس السيسي ما ينبغي أن يفعله قائد لدولة "ناهضة" في مرحلة راب الصدوع وتجميع الشتات تأهباً لوثبة النهوض الوشيكة. فرجاء أيها الرئيس العظيم، استمر في طريقك ونحن معك، ولا تعباً بصغار النفوس الذين يكسرون الهمم ويشوهون كل جميل يُقدم للوطن. وهذا بالضبط ما يفعل الرئيس؛ فهو لا ينصت إلا إلى صوت الماكينات والحفارات والعمال الذين يبنون الوطن، وصوت العلم الذي ينهض بالصحة والتعليم. في لقاء الرئيس السيسي بالمفكرين والأدباء الذي تشرفت بحضوره سأله الشاعر الجميل "فاروق شوشة"، رحمه الله، أن يكون اللقاء شهرياً. فأجاب الرئيس ضاحكاً: "هاتصحو الساعة 6 الصبح؟" ولم تكن مزحة من الرئيس الذي بالفعل يستيقظ في السادسة صباحاً لينهض بدولة عظمى اسمها مصر. "الدين لله، والوطن لمن يحمي الوطن".

كأنه بالأمس فقط، ظلام الفاشية الإخوانية التي أوشكت أن تذهب بمصر إلى حيث لا عودة. نحن الذين قرأنا تاريخ الإخوان الدموي منذ 1928، لم ننس هذا العام الكئيب الذي سرق فيه الإخوان عرش مصر، حتى أسقطتهم فروسية رجل نبيل قزر مواجهة الموت لينقذ وطنه ويحرر شعبه. نحن لم ننس لأننا، بديرتنا تاريخ الجماعة وآلية عملهم، نعرف أنهم ما كانوا يرحلون، مهما اشتعلت الثورات ضدهم، ومهما انسحق الشعب. الإخوان كما "الفيروس اللزج" الذي يتشبث بخلية فلا يتركها إلا بعد التهامها. هكذا كانوا يتهمون مصر شلوا شلوا حتى تفنى ولا يتبقى منها إلا طلل حزين على الخرائط القديمة، يقول: "هنا كانت مصر!". نحن لم ننس، ولن ننسى. لكن البعض ينسون؛ لأن آفة حارتنا النسيان. نجح أعداء مصر في قطر وتركيا؛ أن "يجرفوا" الذاكرة من أدمغة بعض الذين (لم يذكروا تاريخ الإخوان) فنسوا ما كان، وما كان مُفترضاً أن يكون، لو لم تقم مصر من "مخلب الإخوان الشرس"؛ بفضل الله والجيش المصري والرئيس عبد الفتاح السيسي وشرفاء المصريين. وعلى من يتذكر أن يذكر من نسي. إنه "عبد الفتاح السيسي" الذي حرر المصريين من فاشية منظمة الإخوان الدولية، فاعتبره المصريون والعرب الأب الروحي للجمهورية المصرية الثانية. قاد السيسي معركة تحرير بلاده من نازية الإخوان فأسقطهم في 3 يوليو 2013، واقفاً أمام العالم بأسره بصدر مكشوف حامياً مائة مليون مواطن مصري كان الغد بالنسبة لهم قلماً وهلعاً. رفض السيسي مداهنة الإخوان وأمريكا وإسرائيل وقطر وتركيا وبعض دول أوروبية لها مصالح مع جماعة الإخوان، وانتصر لوطنه ومواطنيه بجسارة رجل يواجه أقوى دول العالم بقوة إيمانه بالله وبشعبه الذي يستحق الحياة الكريمة. كأنما كان يتقوى بمقولة الإمام علي بن أبي طالب: "لا تزيدني كثرة الناس حولي عزّة، ولا تفرقهم عني زادني وحشة، لأنني مُحق". والآن، تحاول بعض قوى الشر هدم ما صنعه البطل "عبد الفتاح السيسي"؛ غيرة من نهضة مصر المشهودة الراهنة، وغيره من المكانة الشعبية التي نالها الرئيس وحب المصريين الجارف له، بعدما حررنا من طاغوت، قالت جميع المؤشرات العلمية والسياسية: "إن لا فكك منه إلا بمعجزة"، تلك التي تحققت حينما اجتمع الشعب صوتاً واحداً يوم 30 يونيو في ميادين مصر

خاص لجريدة كاريزما

رقم القس اغسطس حنا

قصص قصيرة و طرائف

عريان باع باغات القمصان !

قابلته في أوائل الستينات (منذ نحو خمسين سنة) بينما كنت داخل سيارتي أبحث عن مكان لركن السيارة أمام مكتبي بشارع عدلي باشا بوسط القاهرة نحو الساعة مساءً في أحد أيام الصيف. رأيت صبياً يبلغ من العمر نحو اثني عشر عاماً يبيع باغات قمصان. فناديته ودار بيننا الحديث التالي:

- بكم الدسطة؟
- بقرش صاغ
- قرش صاغ بحاله... أم بتعريفه فقط؟

- لا. صدقني يا بيه بقرش
- صدقني؟! تعال أنت أسمك إيه؟
- عريان.....

- ولماذا تبيع باغات يا عريان؟
- أنا تلميذ. ولكن في أجازة المدرسة في الصيف بأبيع باغات علشان أجيب قرشين للعائلة لأن والدي متوفي وأمى مريضة بالقلب والسكر وضغط الدم وما عندهاش ثمن الأدوية. واضاف وهي مع ذلك تغسل الهدوم في البيوت يعنى غسالة بسيطة واخى الصغير في ملجأ وأخى الكبير صبي نجار وفي ورشة صغيرة، وأختي.....

أخذت منه دسطة باغات والعنوان واعطيته جنيهاً (وكان اجدنيه وقتئذ يقتدر كثيراً في فعله) وأشرت له إلى مكتبي بالدور الثالث واللافتة التي تحمل أسمى على بلكون البيت وقلت له أحب أشوفك أنت ووالدتك وأخوتك كلما أردتم أى شئ ومواعيدي كذا... أعطيته كارت توصية لأحد الأطباء المحبين للخير لعلاج والدته مجاناً وأخبرته أنني سأزوره مع بعض الأصدقاء من الكنيسة. ومشى الولد فرحاً شاكراً إذ لم يكن، كما يبدو قد أمسك جنيهاً



في حياته من قبل، أو باع باغات أبداً بهذا المقدار، بالإضافة إلى فرحه بعلاج والدته مجاناً أيضاً. وفي أجمع درس الكتاب المقدس الذي كنت مسئولاً عنه مساء كل يوم أحد بكنيسة مارجرس بالعجوزة، أخبرت أحبائي الحاضرين بقصة عريان وطلبت متطوعين يعملون معي في افتقاد هذه الأسرة بصورة منتظمة بحيث تبنى مصالح جميع افراد هذه الأسرة من الألف إلى الياء. وأبدي كثيرون من الشعب استعدادهم بحرارة وحماس للقيام بهذه الخدمات. منهم مثلاً دكتورة صيدلانية فاضلة (انتقلت حالياً إلى الفردوس) تعهدت بدفع مرتب ثابت قدرة خمسة جنيهاً شهرياً لهذه العائلة، وآخرون تطوعوا بثمن بطاطين وملابس وآخرون تكفلوا بالتموين والأغذية والأدوية..... الخ. وقد نفذ جميع هذا الشعب الطيب المحب تعهداته بأمانة وأتزام ونشاط وسرور وحق لهذه الأسرة أن ترم " الرب راعي فلا يعوزني شئ!" وأستمرت الصداقة والعلاقة بجميع أفراد هذه الأسرة إلى أن أنتقلت الأم راضية مطمئنة إلى الفردوس وتزوجت الأخت ورزقت بعدة أولاد وبنات. وجاءني عريان يوماً حزيناً بأنه لم يحصل على مجموع في الثانوية العامة ويحتاج لرسم إعادة قيد بالثانوي الصناعي قدره 10 جنيهاً. فذهبت معه وتم إعادة قيده ونجح فيما بعد فأعطيته كارت توصية لقريب لي يعمل بشركة النصر لصناعة السيارات بوادي خوف بحلوان. وبالفعل تم

تعيين عريان مساعد مهندس بشركة السيارات المذكورة بمرتب محترم. وجاءني مرة أخرى يشكو أن زملاءه ورؤساءه المسلمين يضطهدونه ويستهنون به لأنه مسيحي ويضايقونه ويشتمونه كل يوم! وسعينا لنقله إلى فرع آخر بالشركة وتم ذلك وتحسنت أحوال عريان وأسرته. بعد ذلك جاءني يستشيرني بأنه معروض عليه عملاً ببغداد في العراق فشجعتني وذهب لعدة سنوات. عاد بعدها سعيداً يعرفني بزوجته التي تزوجها بالعراق.... وعندما زرت مصر منذ سنوات، سمع عريان أنني رسمت كاهناً وأننى سأصلى قداساً بكنيسة العجوزة فحضر مع زوجته وأولاده وأخبرني بأحواله التي تتحسن بنعمة الله باستمرار. ولما عرف عريان عنواني بمدينة لوس أنجيلوس بكاليفورنيا أرسل لي خطاباً منذ وقت مضى يخبرني فيه بمرضه وأصابته بضعف النظر ويشكو من غلاء المعيشة المرتفع والمتزايد في مصر وأيلولة البيت إلى السقوط وأحتياجه للعال ودفع خلو رجل بالإضافة إلى تكاليف الدروس الخصوصية الباهظة لأولاده وخاصة أبنة الذي بالثانوية العامة!! وختم خطابه بأنه لا ينسى تلك الساعة المباركة التي رتبها العناية الإلهية في عصر يوم كذا من يوليو 1964 والذي أكرمه فيها السيد المسيح وغيّر حياته وحل مشاكل أسرته على مدى أكثر من خمسة وثلاثين سنة عندما كان يبيع باغات قمصان وكل ذلك كان بسبب كلمة صدقني. ما أطيب الرب الذي يكرم الذين يكرمونه ولا ينسى أحداً، ويستخر خدامه كالات بر في يمينه ويستخدم أبسط الكلمات والمصادفات لإتمام إرادته الصالحة في رعاية الذين ليس لهم احد يذكرهم. إن هذه القصة ليست للتسلية ولكنها ترينا كيف يجب ان تكون لنا العين المفتوحة على احتياجات النفوس المتعبة لآخوتنا القادمين الجدد هنا وأيضاً المضطهدين بمصر...

أفكار

خاص لجريدة كاريزما

بقلم عادل عطية

كاتب وصحفي

خرائب إبداعية!



كان في سياحة عبر إيطاليا، عندما شاهد خرائب بومبي، المحفوظة بالرماد البركاني الأغبر! وبينما كان يفكر في قصة هذه المدينة المشنومة، التي أصبحت أثراً بعد عين سألته إحدى النساء: "هل أعجبتك الخرائب؟"، فإشار بالإيجاب، فقالت، وهي تهز رأسها: "لقد شاهدت خرائب غيرها فلم أجدها حسنة الصنع!" ماذا لو زارت، هذه الساحة، بلداناً قدرها: نار الشمس، ونار البارود، ونار الشيطانية والشر؟ ماذا لو زارت، بلداناً، مثل: سوريا والعراق، والبمن الذي كان سعيداً؟ انها لن تفكر في آله للزمن، لتعود بها إلى العصر الحجري الحديث! فالماضي بانتظارها، حاضرأ بقوة في هاتيك الديار، وفي غيرها! والخرائب المنتشرة في كل مكان، صارت في متناول بصرها بلا حساب، حيث لا يملأ العين سوى التراب! ولن تجد قيمة، ومعنى لمقولتها: "حسنة الصنع!" فالخرائب، حيث تشاهد، الآن: أكثر اتقاناً، وروعة! ذلك لأن الإنسان، هو الذي فعلها! وأوقف عقارب الساعة، على رمادها وغبارها! وكأنه لا بد للبشرية، أن تصنع لعيونها اطلاقاً، حتى تجد ما تيكى عليه! وأن تدوم لمشاعرها المتهورة، اغنيها التاريخية المأسوية، المتوارثة جيلاً بعد جيل: "يا ليل... يا عين!" دموع، وناي... هذه هي آثارنا، الحديثة. وهي فائقة، وإبداعية!...

خاص لجريدة كاريزما

رقم فادي يوسف

إعلامي ومقدم برامج

سجل في الغربة

يجي يشاركها حياتك، مايفهموش ومش هايفهموا إن الأزمة بالنسبة لك "أزمة إختيارات" مش عقدة ولا موقف من الحب أو الجواز، مش هايقدرُوا إنك ممكن تكون مفضل الوحدة عشان خايف علي حياتك في مجتمع فيه أغلب العلاقات علي كف عفريت وبسبب إنها بتتبني غلط بتتهد فوق دماغ أصحابها وحضرتك مش مستعد تبقى واحد من الضحايا وده حقك!، أو إنك بتشتغل علي نفسك وعندك طموحات أخري في الحياة أو مش مستعد نفسياً أو مالمقيتش الحد اللي تاخذ المخاطرة. خليك سنجل لحد ماتلاقي العلاقة الي تضيف لحياتك مش تاخذ منها، وتبقى مع الشخص الي يقدر قيمة وجودك ويخاف يفقدك، الي يملي احتياجاتك بشكل سليم، غير كده قصاد سعادتك وسنين عمرك واستقرارك.. مفيش حاجة تستاهل، وصدقني يوم ما هاتحس إنك مستكفي بنفسك، سعيد مع روحك، راضي بوضعك وحابه ها يظهر لك الشخص المناسب لوحده. اما بقى انك تكون سنجل في



الغربة فده مش شئ تتحسد عليه والكلام دة مخصوص للناس الي بتحسد للمتغربين وتضرب الريال او الدولار في قيمته الان او سابقاً.

- جربت تبقي جعان قوى ومش قادر تقوم تحضر لنفسك الاكل فتكسل وتنام جعان؟

- جربت ترجع من شغلك مكسر ومطلوب منك انك تروق وتغسل وتنشر وتعملهم غصبا عنك؟

- جربت نشفان المعدة من اكل المطاعم البلاستيك! جربت احساس القهرة لما تتعب وتلاقي نفسك مرمي في غرفتك ومحدث حواليك؟

- جربت في مرة تخاف وتترعب لما تلاقي مكاملة جيبالك من اهلك وتفضل تقول يارب استر؟

جربت احساس انك يجي عليك وقت تتخفق وتبقي نفسك في قاعدة حنية جربت تشتاق قوى لبلدك وناسها وتبقي حتموت وترجع ولما ترجع تلاقي كل حاجة اتغيرت

والنفوس اتبدلت فتتخفق وتسيبها وترجع لغربتك؟

جربت تفضل طول عمرك تحلم بالسفر علشان في نظرك هو مغارة على بابا الي حتغيرك حياتك ولما تحقق الحلم دة تكتشف انه ما بقاش زى الاول وانه خدعة كبيرة؟

جربت السنين تسرقك وما تبقاش عارف حترجع بلدك تاني ولا حتدفن في غربتك؟

جربت تسأل نفسك السؤال دة مليون مرة في اليوم وما تلقاش ليه اجابة؟

طب جربت في كل صلاة بتصلبها تدعى ربك قوى وانت خايف ومرعوب انه يحفظلك اهلك واحبابك وترجع تلاقيهم كويسين زى ما سيبتهم؟

ما جربتش صح!!؟

مهما تتكلم ماحدث من الي في مصر حيحس بالكلام ده غير لما يجرب.



خاص لجريدة كاريزما



بقلم **سامح فريد سلايم**

كاتب وصفي



إنشودة السلام على أعتاب البيت الأبيض

والاستقرار والامن ان كان في الماضي او الحاضر لان السلام ينبع من مؤسسات الدولة الراعية للسلام وليس من الافراد وحتى في مفاوضات سد النهضة بين مصر والسودان واثيوبيا فهي تستخدم احيانا قوتها السياسية وحيانا الاقتصادية او الاثنين معا في الضغط على الدول لدعم وارساء السلام. اما على الجانب الاخر في منطقة الشرق الاوسط فالسلام هو مطلب اجتماعي شعبي من اغلب شعوب المنطقة التي ذاقت ويلات الحروب والدمار وحرمت من الرفاهية والاستقرار. اما من يدعي ان ذلك السلام سوف يدمر القضية الفلسطينية ويقوض فرص استرجاع الاراضي العربية المحتلة فهل استرجاع الاراضي العربية المحتلة ينحصر فقط في القضية الفلسطينية ام استرجاع الاراضي العربية بمفهومها الواسع فالجزر الامارتية الثلاثة هي ارض عربية محتلة من ايران وشمال سوريا محتلة من تركيا وشمال العراق محتلة من تركيا وجنوب لبنان محتلة من ايران والجانب الغربي من ليبيا محتلة من تركيا والصحراء المغربية محتلة والصومال واليمن محتلة من الارهاب فهل ستحرر كل هذه الاراضي العربية من الاحتلال بالمفهوم الواسع ام بالمفهوم الضيق المنحصر في القضية الفلسطينية. واخيرا فان السعي نحو السلام يمكن ان يجنب الحروب والدمار والارهاب كما تراه وترعاه دولتنا المحبة للسلام الدبلوماسية الشعبية هي اقصر الطرق الى ارساء السلام. بعيدا عن الدبلوماسية الرسمية السياسية التي تنجح احيانا وتفشل احيانا اخرى.. وفي النهاية ان اتفقت واختلقت مع السياسة الامريكية او الرؤساء الامريكيين ان كانوا سابقين او معاصرين فالسلام هو عنوان البيت الابيض المتمثلة في توقيع اتفاقيات السلام الحالية بين عدد من الدول العربية واسرائيل برعاية البيت الابيض بيت السلام فطوبى لصانعي السلام لانهم ابنا الله يدعون.

منذ زمن السبعينيات كنت طفلا صغيرا فشهدت مرارة الحرب والخراب وافراح النصر والسلام في منطقتنا التي كانت تقع على خط النار وشهدت افراح السلام في مدينتي واحتفالات غنى فيها عبد الحليم حافظ اغنيته الشهيرة (النجمة مالت على القمر) التي تعبر عن انتهاج الشعب بالسلام وافتتاح قناة السويس للملاحة وتبعه حفل للفنان العالمي انريكو ماسيس الفرنسي الجزائري الاصل باغانيه الرائعة وزيارته بعد اتفاقية السلام بين مصر واسرائيل وتوالي الافراح على المنطقة بافتتاح القناة في حفل مهيب حضرته انا ومجموعة من الاطفال ثم تلا ذلك اعلان مبناء بورسعيد منطقة حرة. وانا لا اركز في حديثي على الجانب السياسي من الاحداث وانما على الجانب الاجتماعي والشعبي الذي شهدته هذه الفترة فالاصل في الانسان البراءة والسلام اما العدوانية والكرهية هي بمثابة شذوذ عن السلوك الانساني الطبيعي فالانسان بطبيعته يحب الحياة ويعشق الرفاهية ويبحث عن السلام والامن والا ما فائدة الحياة؟! وهنا استوقف القارى العزيز بلمحة صغيرة عن الدولة العظمى الولايات المتحدة الامريكية صانعة السلام في الماضي والساعية الى السلام والاستقرار في الحاضر ففي عام 1979 وقعت اتفاقية السلام بين مصر واسرائيل في البيت الابيض برعاية الرئيس الامريكى الديمقراطى جيمى كارتر الذى يعتبر من اعظم الرؤساء الامريكيين على مر التاريخ الامريكى لانجازاته في تلك الفترة وها نحن على اعتاب البيت الابيض الان حيث يسعى الرئيس دونالد ترامب الجمهورى ومعاونيه الى ارساء السلام في المنطقة بمفهوم اوسع واشمل فان اختلفت او اتفقت سياسيا مع الجمهوريين او الديمقراطيين فان كلاهما يسعى للسلام

خاص لجريدة كاريزما

بقلم **كريستين عادل**

كاتبة وصفية



"أفنتك تشبهك"

في الوقت نفسه من الممكن أن تتفق الشعوب أجمعها على لغة جسد أو عيون واحدة يفهمونها دون شرحها أو حتى معرفة لغة بعضهم كلغة الشكر أو الدموع أو الأسف. ويحتفظ كل منا بلغة ومعاني تشبه شخصيته وتربيته والمكان الذى يعيش فيه. فهناك أناس لها لغتها العائلية التى تنتمى إليها أى طبائعهم الخاصة التى يتسمون بها دون غيرهم، يفهمون قصدها وحدهم، وإذا دخل وسطهم أحد ليسمعهم لن يفهم هذه اللغة إلا إذا كان قريبا منهم أو معتادا عليهم. كما أن هناك لغة يفهمها الأصدقاء بين بعضهم البعض ولا يفهمها من يدخل بينهم، ما يحتويها من معانٍ وذكريات خاصة بهم للنقاش أو الدعاية أو الحزن. وليس معنى أن لكل فرد لغته الخاصة به أنها تظل واحدة طوال حياته. فمن الممكن أن تتطور مع تطور مراحل عمره وفكره، ونجد نفس الشخص يتكلم بقاموس معانٍ مختلفة قد غيّرهما مع خبرته في الحياه أو التجارب أو العمل أو التعامل مع الآخرين. ليس سينا أن تتطور لغتك مع مرور سنين حياتك خاصة إذا كانت للأفضل، ولكن المهم أن يكون لك لغة خاصة بك تتسم بها وتكون مثل بصمتك ليس لها تقليد. في الوقت نفسه تميز شخصيتك عن غيرك من طباع وأفكار، يستطيع أن يميزها أى شخص كان حتى دون أن يرى وجهك، لأن ببساطة.. لغتك تشبهك...

تعددت اللغات والألسن واللهجات من كل مكان وزمان في العالم، فهناك أناس حينما يتكلمون بلهجة معينة تستطيع أن تخمن من أية دولة أو محافظة ينتمون إليها أو تتوقع الحى الذى يأتون منه، وأناس حينما يتكلمون تستطيع أن تعرف هل هو طفلا أم شابا أم مسنا؟ لأن كل مرحلة عمرية إنما تستخدم قاموسها من الكلمات والمعاني. كما أن لكل زمن لغته التى تميزه عن غيره حتى من نفس الوطن. فلغة الستينات مثلا تختلف عن لغة السبعينات أو الثمانينات أو التسعينات وهكذا.

ناهيك عن لغة الجسد التى حينما ترى أحداً تستطيع أن تميز العاقل من الجاهل؛ أو الصادق من الكاذب أو الجاد من المهرج. أو لغة العيون الكافية أن ترسل إلينا مشاعر الفرح من الحزن أو الحب من الكراهية. وفي الوقت الذى تعنى فيه لغة جسد ما معنى معين في دولة معينة، يختلف معنى نفس هذه اللغة في دولة أخرى. كأن ترسل تحية بيدك بإشارة معينة في دولة ما، تعنى نفس هذه الإشارة شيئا معيياً في دولة أخرى. أو تقول كلمة معينة في دولة ما بغرض الدم تجدد نفس هذه الكلمة هي مدحا في دولة أخرى. كذلك تتعود أنت على لغة عيون ما في بلدك وتصدم بأنها تعنى شيئا مختلفا تماما في بلد آخر.

نقبل المديح
جميع أنواع التأمينات

KEROMINA DENTAL GROUP
DR. L. LOTFY DDS
USC graduate

We accept medi-cal, union plans and all other insurances.

- Deep Cleaning
- Root Canal
- Extractions
- White Filings
- All Porcelain
- Crowns & Bridges
- Whitening
- Cosmetics Dentures
- Flexible partials
- Implants

تنظيف عميق للأسنان واللثة
تجميل وتبييض الأسنان - حشو الأسنان
تنظيف وحشو العصب - زراعة الأسنان
أطقم الأسنان الكاملة والجزئية

X-ray - Exam - Gift W/Visit
Kids All Ages Welcome
Free

للملاء الناطقين باللغة العربية - for Arabic speakers customers
Phone: (310) 625-0256
Phone: (323) 213-3676 - (323) 268-3395
Address: 5711 E Beverly Blvd East Los Angeles, Ca 90022 USA
www.kerominadentalgroup.com
Email: kerominadental@gmail.com

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

FREE Consultation مجانية

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.

NourWithLove
Beautiful handmade jewelry with a wide varieties
For more collection, visit our store (NourWithLove)
on amazon & **Etsy**
#beads #weavedjewelry
#handmadejewelry #beadedjewelry
Email: semha200@yahoo.com
Also you can see the New Collections on
Instagram or facebook
Special order is available upon your request



بضم المستوطنات الاسرائيلية في الضفة الغربية اللجوء الى هذه الخطوة قبيل الانتخابات الاميركية في مرحلة الوقت الضائع الاميركي، فليس مستبعداً ايضاً احتمال موافقة ترامب على هذه الخطوة اذا تطلب اعادته الانتخاب على ذلك. وثمة معلومات تتحدث عن ابقاء ايران احتمال التفاوض مع ترامب او فتح الابواب له قبيل الانتخابات اذا شعرت ان ترامب سيعاد انتخابه لولاية ثانية باعتبار انها ربما تكسب حظوة مهمة من خلال تمرير ورقة اعادته انتخابه او المساهمة فيها فيما يلاحظ كثر انها وعلى رغم كل التصعيد ومحاولات تعزيز الاوراق التي تملكها في المنطقة والتشدد فيها، فإنها لن تقدم على اي امر قد ينسف احتمال فتح ابواب التفاوض مع الادارة الاميركية. والدليل الابرز على ذلك هو التضيق الكبير الذي تشعر به وما يطاولها بالتحديد نتيجة مجموعة تفجيرات حصلت اخيراً في مواقع مهمة من دون ان تبرز ايران اي رد فعل مهم حتى لجهة توجيه الاتهامات الى الولايات المتحدة او حتى اسرائيل.

بقلم

م. مجدي عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

خاص لجريدة كاريزم

هل يفضل العرب ترامب على بايدن



العربية في موقفها الذي يفضل اعادته انتخاب ترامب لولاية ثانية على انتخاب بايدن، وهذا الجانب هو اسرائيل التي حظيت خلال عهد ترامب بما لم تحظ به خلال كل عهود الرؤساء الاميركيين السابقين من الاعتراف بالقدس عاصمة لاسرائيل ونقل السفارة الاميركية اليها، ما شجع دولاً اخرى على القيام بالمثل، الى الاعتراف بالجزلان السوري لاسرائيل ايضاً كما مشروع ترامب لـ"حل" للقضية الفلسطينية الذي يندرج تحت عنوان "صفقة القرن". وفيما ليس مستبعداً في ضوء الوعود التي قطعها رئيس الوزراء الاسرائيلي بنامين نتياهو في حكومته الاخيرة

فالدول العربية تفتقد في الولايات المتحدة الحليف الاستراتيجي الذي يمكن الركون اليه كما كانت العلاقات في السابق وذلك على رغم استمرار العلاقات وثيقة ووجود القواعد الاميركية في بعض دول المنطقة. وكون واشنطن على خلاف راهناً مع ايران لا يعني ان هذه الدول افضل حالاً بحكم الخلاف الايراني الاميركي. فهذه الدول لا تتق ان مفاوضات ما قد تحصل في وقت ما تبعاً لمصلحة كل من الجانبين وتوقيت المصالح الذي قد يناسب كل منهما، لن تترك الحلفاء التقليديين الدائمين بعيداً من دائرتها كما فعل الرئيس اوباما. ويمكن القول ان هناك حليفاً موضوعياً تتلاقى معه الدول

الدول العربية تعتبر غالبيتها ان عهد الرئيس السابق باراك اوباما كان كارثياً بكل معنى الكلمة. وحين يكون المرشح الديموقراطي بايدن نائباً سابقاً للرئيس الاميركي في عهد اوباما، لا يؤمن كثر بأنه لن يستعيد الافكار او المقاربات نفسها علماً ان اوباما اسس للانسحابات الاميركية من المنطقة في شكل اساسي كما انه، ولاسباب تتعلق بترك ارث له ذهب الى اتفاق نووي مع ايران اقل ما يقال فيه انه لم يراع فيه الحصول على ضمانات على الاقل حتى سنة 2040 او 2050، وليس وفق المدة المحدودة التي تنتهي في 2025 او اطلاق يد ايران في سائر الملفات كما اطلاق نفوذها في المنطقة لقاء نتيجة هزيلة في الاتفاق النووي. وينبغي الاقرار وفق المعلومات بأن دول المنطقة لم تكن افضل حالاً بكثير مع الولايات المتحدة في عهد ترامب مما كانت عليه في عهد اوباما. ويعود ذلك الى مراحل تتميز بصعود وهبوط متواصلين في الموقف الاميركي وعدم ثباته على نحو يمكن الاعتماد عليه او الثقة بالتعويل على استمراره او الرهان عليه.

عليه من قبل السلطات التركية ومصادرتها لأملكه واضطرت حينها الأديار اتباع نظام ايديوريتيمي بحيث يتبع كل راهب نمطه الخاص من الصلوات والعيش ولم تعد الأديرة في عهدة رئيس(Higoumene) بل هيئة مؤلفة من عدد من الأعضاء...!!!!

سُحقت بيزنطة بالكامل من قبل الأتراك خاصة مع تخلي الغرب عنها في ذلك الوقت وماكان الجبل المقدس ليستطيع الإستمرار تحت الضغط العثماني لولا المساعدات السخية الآتية من قبصر روسيا ورومانيا ومولدافيا وأوكرانيا والكوكاز ..

ووجدت اليونان المحتلة في جبل آثوس المحامي عن تراثها الفكري والروحي وقد تتفقد الكثيرين من اللاهوتيين والمفكرين في الأكاديمية الأنوسية وهؤلاء هم من يشكلون النواة للنهضة اليونانية..

في العام 1821م شكّلت الثورة اليونانية وحرب استقلال اليونان مرحلة جديدة في تاريخ الجبل المقدس..

انضم الكثير من الرهبان إلى مواطنهم في مقاومة الأتراك ضد عمليات النهب التي شنوها وقيامهم بإحراق مكتبات بأكملها وبعضهم لم يعد مره أخرى إلى ديره إلا بعد عشر سنوات..

في الفترة اللاحقة وقعت آثوس في سيات حيث ابتدأ الرهبان يشيخون..

ولم يكن هناك من يخلفهم والمريدون الشبان كانوا قليلين وعلى هذا عانى الكثير من الأديرة الإهمال والضييق..

ولم يتحسن الوضع كثيراً إلا حوالي العام 1970م حين بدأت مجموعات شابة تحمل مشعل الحياة الرهبانية مره اخرى..

اليوم يتألف جبل آثوس من عشرين ديراً كبيراً والكثير من المنشآت التابعة لها..

وإدارة الجبل تسري بموجب ميثاق حرّر عام 1924 م وصدّق عليه من قبل الدولة اليونانية عام 1926م..

جبل آثوس له كيانه الكبير المستقل ضمن الدولة اليونانية وهذا النظام موافق عليه من قبل المجموعة الأوروبية ويمارس المجلس المقدس السلطة التشريعية في الجبل وهو مؤلف من عشرين عضواً رؤساء أديرة أو شيوخاً (متقدمين) من كل دير..

ولكن الإدارة الفعلية تكون بيد المجتمع المقدس (Ierá Sýnaxis) في عاصمة الجبل كارييس والحاكم المدني في آثوس يقيم فيها وهو يقوم بدور وزير الخارجية والمسؤول عن تطبيق الميثاق واحترام الأمن العام..

إنظرونا في بقبه الرحله لجبل آثوس او بستان العذراء، يتبع في العدد القادم..



مختلفة من البلدان السلافية الأخرى ليستقروا مع اليونانيين: جيورجيون وروس وصربيون ولاتين..

وفي القرن الثالث عشر عانى الرهبان في الجبل المقدس الأزمة الحاصلة في الكناس في الشرق ..

واستمر الوضع هكذا حتى القرن التالي على عهد الإمبراطور أندرونيكس الثاني الذي نشر السلام في الجبل من جديد..

شهدت هذه الفترة أيضاً اضطرابات بسبب الغزوات المتتالية للقراصنة المسلمين الأتراك وأستشهد وقتل عدد كبير من الرهبان وأحرقت أديرة كثيرة..

كذلك نهبت محتويات الأديرة النفيسة أو حطمت ..

وفي ما بعد ساهم الأباطرة البيزنطيون وأمراء صربيون في إعادة إعمار ما تهدّم من الأديرة..

أما القرن الخامس عشر فشهد فترة من السلام والنمو الروحي في الجبل إلى حين استولى الأتراك على سالونيك عام 1430..

منذ ذاك وقع الجبل تحت سلطة السلطان التركي مراد الثاني ومحمد الثاني الفاتح من بعده الذي استولى على القسطنطينية عام 1453م..

شكّل آثوس للمسلمين موضعاً ذا رهبة وقيمة روحية عالية فكان بنظرهم "البلد الذي اسم الرب مبارك فيه نهاراً وليلاً ومأوى الفقراء والغرباء"..

رغم ذلك واجه الجبل أزمة اقتصادية كبيرة سببها الضرائب الهائلة المفروضة



بقلم / مرجريت إكلادايوس

margaretkladious@yahoo.com

خاص لجريدة كاريزم

رحلة لجبل آثوس ..

بستان العذراء (هدية والدة الإله)

Journey to Mount Athos

النسك المتوحدين ويعيش معظمهم في الطرف الجنوبي من شبه الجزيرة على جانب هوات مخيفة داخل أكواخ أو مغاور لا يمكن بلوغها أحياناً إلا بواسطة سلام قديمة مهترزة..

نجد فوق الجبل المقدس أشكال الحياة الرهبانية الثلاثة التي سبق أن وجدت في مصر خلال القرن الرابع وهي: الحياة الجماعية والحياة شبه الجماعية والنسك

وهذا برهان واضح على استمرارية الأرثوذكسي في العالم..

والحياة في الجبل تبدأ عند الساعة الثانية صباحاً كعذّل عام لتلاوة القانون الشخصي لكل راهب وعند الرابعة صباحاً يجتمع الرهبان في الكنيسة الأساسية الخاصة بكل دير لصلاة الساعات والسكسار اليومي إستعداداً للبدء بالقداس الإلهي يومياً..

في العام 963 أخذ الإمبراطور نيكيفوروس فوقاً على عاتقه تنظيم الحياة الرهبانية فيآثوس بحسب أسس وقواعد محدّدة..

فبعث إلى هناك صديقه أثناسيوس الذي أصبح فيما بعد أول منشاء للحياة الرهبانية المشتركة في آثوس..

وفي العام 963 أيضاً أنشأ دير اللافرا الكبير..

لم يعد هناك أكواخ خشبية بل بناء حجري يتبع الرهبان فيه قوانين الحياة والصلوات المشتركة..

هذه القوانين أو "التبكيون" استلهمت من القوانين المطبقة في دير القسطنطينية الكبير "الستوديون" ..

ابتداء من القرن الثاني عشر جاء رهبان أرثوذكسيون من جنسيات

قررت ان نبحر معكم في هذا العدد في اولي محطات جولتنا المميزه والتي ستنتجه بالقراء الاعزاء الي بقعه مميزه في خارطه الارض وبالتحديد الي اليونان..

ونظير معاً الي منطقته هامه جداً و تمثل محراباً مقدساً واحد من أكبر معاقل الأرثوذكسية في العالم وهو جبل آثوس أو الجبل المقدس أو كما يسمى ب حديقه والدهالاله او بستان العذراء..

حيث الكثير من العزلة والاسرار والغموض والرهبه التي يخيم علي حياه الجبل وحيثما توجد ايضاً النعمه والهدوء في ذات الوقت ..

وهذا الجبل هو إحدى شبه جزر خالكيدكي او (كالسيدس) شمال اليونان ويحتل الجبل أقصى شرق النتوءات الثلاثة لشبه جزيرة كالسيدس والتي تقع ضمن مقاطعة مقدونيا المطلّة على بحر ايجه ويعتبر الجبل المقدس منطقة نسكية يقيم فيه رهبان من مختلف الكنائس الأرثوذكسية..

تعرف المنطقة سياسياً بولاية الجبل المقدس النسكية المستقلة ذاتياً ومساحة جبل آثوسهي حوالي 390 كم 2 تقريباً وذلك بطول 13 كم كمعدل عام..

أعلى قمة فيه 2033م وهي قمة آثوس ويوجد عليه صليب حديدي كبير ويتسم بالمنحدرات الشديده الوعره والغابات الكثيفه وعاصمه الجبل والبلده الوحيدة فيه هي كارييس ويعد الجبل عن العاصمة أثينا حوالي 700 كلم..

تخضع روحياً لسلطة بطريك القسطنطينية المسكوني والتوقيت المتبع في الجبل المقدس هو التوقيت البيزنطي القديم الذي يسبق الساعة المحليّة بخمس ساعات..

يسكن الجبل حوالي 2250 نسمة من الرهبان وتحتوي كنائسه على أمثله ممتازة لفن الأيقونات البيزنطية كما تحتوي مكتبات أديرته الباقية اليوم على كنوز من المخطوطات ترجع للعصور الكلاسيكية والوسطى وتجدر الملاحظة أن العديد من هؤلاء الرهبان موهوب وعلى مستوى من الثقافة عال ويرأس كل هذه الأديرة آباء رويحيون من الدرجة الأولى..

جبل آثوس ليس ذا طابع يوناني بحت فقط بل دولي فمن بين الأديرة العشرين الرئيسية هناك سبعة عشر ديراً يونانياً أما الثلاثة الباقية هي: روسي وصربي وبلغاري..

وإلى جانب هذه الأديرة الرئيسية هناك عدة أديرة أخرى مهمة وعدد لا يحصى من المناسك الصغيرة..

يوجد أيضاً حتى الان عدد من

أجرى الحوار

عادل عطية

كاتب صحفي

"كاريزما"، تحاور:

المرنمة سالي عاطف



خاص لجريدة كاريزما

- كنت أرتم قبل إيماني، ولكن داخلياً كان قلبي بعيداً عن الله!
- التسبيح، علاقة حب مع الله. اما الترنيم، فصلاة!
- الكنيسة تحتاج للمسيحين، والمرنمين معاً!
- الترنيم في مصر، يقود الناطقين باللغة العربية في كل انحاء العالم!
- التسبيح كان موجوداً قبل الخليقة!
- الله لا يحتاج إلى تسبيحنا، نحن الذين نحتاج إلى تسبيحه!
- نحتاج لغويين وفنيين؛ حتى نعلمونا كيفية: التأليف، والتلحين، واللقاء السليم!
- لو وُجد شاب يكتب بسطحية فهو شيخ، ولو وُجد شيخ يكتب بحيوية فهذا شاب!
- اميناتي للكنيسة في مصر، أن تتم مقاصد الله في وسط العالم الصعب، وأن تظل منارة للجميع، وأن تكون مؤثرة لا متأثرة!



للإله عن مشاعره الحبيبة والتعبدية... هل ترين اننا بذلك نقدم تسبيحاً لائقاً لله؟

- حاشا للتسبيح ان يبتدئ هكذا من الخلاق، وهو الفن الالهي ومصدره ومسكنه في الوجود الالهي، وان كان قد اعطى للخليقة العاقلة الناطقة، قرباً وتمتعاً بنوره ومجده، فصرخوا وهتفوا وسبحوا ورنموا وغنوا وحمدوا ومجدوا. فبدون هذا الحضور لا حضور للخليقة المسبحة. وعندما نسمع عن الملائكة التي تسبح ليلاً ونهاراً قائلة للجالس على العرش: قدوس قدوس، وتأمل في اصواتها وكلماتها، والحنان، وموسيقاها وأدوات تسبيحها، سنرى أنفسنا مقصرين في التسبيح اللائق بالله.

• إذا كان التسبيح هو أسمى وأبقى معبر للحب والشركة بين المخلوق والخالق، فما الذي كان عليه الوضع الإلهي قبل الخليقة. وهل كان الله ينقصه الحب والشركة، أو ينقصه التسبيح؟

- الله هو المسبِّح في ذاته، وهو المجيد قبل ان ينطق المخلوق بمجده وهو في حرية تامة بهذا الوجود لا ينقص منها او يزيد بها تسبيح الخليقة له. انه لا يحتاج تسبيحنا بل نحن المحتاجين لتسبيحه ففي التسبيح تتكشف دواخلنا في محضره، ونتلقى، ونأخذ الغلبة والانتصار على الشيطان وحروبه. ومع ذلك، فالله يحب تسبيحنا فهو "الجالس وسط تسبيحات شعبه" (مز 33: 3). وايضاً: "فيلذ له نشيدي وأنا أفرح بالرب" (مز 104: 34).

• ونحن في نهاية حوارنا. ما هي امينياتك الشخصية لك ولأسرتك، وللكنيسة في مصر؟

- اميناتي الشخصية، ان تتقدمني نعمة الرب، في كل خطوة أخطوها بحسب صلاة يعييص: "ليتك تباركني وتوسع تخومي، وتكون يدك معي". واميناتي لأسرتي، أن يكون حضور الرب واضحاً فيها، وأن يصبح ابني "باولو"، ابناً حقيقياً للرب، وخادماً له. أما اميناتي للكنيسة في مصر ان تتم مقاصد الله في وسط العالم الصعب، وان تظل منارة للجميع وأن تكون مؤثرة لا متأثرة.

المرنمين، وهو مدرسة تقود الناس لمعرفة الله. فقط نحتاج الى ذوي الخبرة في مراجعة كلمات الترانيم لغويًا وكتابيًا، وكذلك مراجعة الحانها؛ حتى لا تتشابه مع غيرها.

• هل يمكن أن نطلق على بعض الترانيم الجديدة اسم ترانيم شبابية؟

- نحن نعيش في بلد متعدد الثقافات، فهناك ثقافة بدوية، ثقافة ريفية، ثقافة شبابية، لدينا طاقات إبداعية كثيرة، لكن لا يوجد شيء اسمه ترنيم شبابية أو اغنية شبابية فحتى على المستوى الفني نجد البعض يستعيد كلمات مكتوبة من سنوات هذا مقدارها، ويعيد توزيعها فتصبح ذات لحن جميل ولها معنى، ولو وُجد شاب يكتب بسطحية، فهو شيخ. ولو وُجد شيخ يكتب بحيوية، فهذا شاب!

• لماذا يلجأ المرنم الى ترانيم غيره. هل لقلّة كتاب الترانيم ام نوعاً من الاستسهال؟

- أحياناً يلجأ المرنم لترانيم غيره لأن هذه الترانيم تكون قد اثرت فيه، وتكون مرتبطة بمواقف واختبارات معينة، وايضاً لوجود صعوبة في اختيار الترانيم، من حيث الكلمات والالحن. إضافة الى ان الترانيم تختلف عن الأغاني من حيث حقوق الملكية، فهي تعتبر خدمة مقدمة للكل، يستطيع كل شخص: أن يرتم أي ترنيم، في أي وقت!

• ما هو تعليقك على الترانيم غير الكتابية؟، والترانيم التي بها أخطاء لاهوتية؟

- الكتاب المقدس، مليء بالآيات التي يمكن الاستعانة بها في الترانيم زياد الرحباني، نموذجاً لذلك في ألبومه: " أناشيد قداس الشباب". لكن لا أحد ينكر، ان الكثير من الترانيم المؤلفة، كلماتها من روح الكتاب. وطبعاً أرفض أي أخطاء لاهوتية في الترنيم؛ لأن الكلمات المغناة أكثر تأثيراً، وخلوداً في النفس.

• اعتدنا في حديثنا عن التسبيح أن نبدأ من المخلوق أو الخليقة وفي الغالب من الإنسان وكيف نطق وعزف وعبد وعبر

"فلنقدم به في كل حين لله ذبيحة التسبيح، أي ثمر شفاه معترفة باسمه (عب 13: 15). في التسبيح لا توجد طلبات، فقط: نركز على الله.

أما الترنيم، فهو رد فعل للحالة التي أعيشها وتكون نابعة من المشاعر والعواطف الإنسانية، فمثلاً عندما أكون في ضيقة، ارنم بترنيم تحكي عن الضيقة، أو عندما اختبر شيء ما أرنم ترنيم تصف ما أحس به في ذلك الاختبار. فالترنيم مرتبطة بالمواقف والمشاعر، كالتوبة والحزن وكل الموضوعات الروحية المرتبطة بعمل الله الفدائي على الصليب واتجاهات النعمة، واحتياجات الصلاة. "رنموا للرب ترنيم جديدة، لأنه صنع عجائب، خلصته يمينه وذراع قدسه" (مز 98: 1).

• هل الكنيسة تحتاج إلى مرنمين، أم مسبحين؟

- الكنيسة تحتاج الى الاثنين. فالتسبيح مهم جداً؛ لأنه لغة الملائكة ولغة السماء، كما انه تعبيراً عن الحب لله. وفي السماء، سيكون عملنا هو التسبيح فقط. كما ان التسبيح ينقي دواخلنا ويرفعنا إلى الله. والترنيم أيضاً مهم؛ لأنه أحياناً في المواقف الحياتية، نحتاج الى الترانيم وخاصة التي عن اختبار، لأنها تحاكي اختباراتنا، وبالتالي تكون سبب تعزية لنا ورجاء. وهناك آيات تتكلم عن أهمية كلاً من التسبيح والترنيم: "مكملين بعضكم بعضاً بمزامير وتسابيح وأغاني روحية، مرنمين ومرتلين في قلوبكم للرب" (أفسس 5: 19). وايضاً: "تسكن فيكم كلمة المسيح بغنى، وأنتم بكل حكمة معلمون ومنذرون بعضكم بعضاً، بمزامير وتسابيح وأغاني روحية، بنعمة، مترنمين في قلوبكم للرب" (كولوسي 3: 16).

• حال الترنيم في مصر.. هل أنت راضية عنه؟، أو في رأيك هل أدى الدور المطلوب منه؟

- طبعاً، أنا راضية عنه؛ فالترنيم في مصر يقود الترنيم في العالم العربي ويقود الناطقين باللغة العربية في كل انحاء العالم، الترنيم في مصر نشر رسالة الانجيل، فهو عمل كرازي يفرز طاقات الابداع عند

عندما استمعت إليها لأول مرة، كنت كمن يستمع إلى "ميادة سيبليس"، المغنية والمرنمة السورية.. قوة الصوت وجمال الأداء، والموسيقى التي تخاطب الروح، وليس الجسد! ماذا عن سفيرتنا إلى: "غنوا"، و"رنموا"، و"سبحوا" الرب؟ ماذا عن الفرق بين الترنيم والتسبيح؟

وهل الكنيسة تحتاج إلى مرنمين، أم: مسبحين؟ والكثير من التساؤلات التي حملتها معي، فكان هذا اللقاء، وكان هذا الحوار...

• ونحن في بداية حوارنا، نرجو أن تحكي لنا اختبارك الروحي في سطور قليلة، فماذا تقولين؟

- يوم 17/6/2003، كان تاريخاً فارقاً في حياتي. كنت في المرحلة الإعدادية، عندما أعلن لي يسوع بصوت واضح، انني محبوبة ومقبولة، وانه يريدني ابنته وخادمة له؛ فقررت أن أكون ملكه.

• متى قلت: "انني اريد أن أصبح مرنمة"؟

- عندما كنت في السادسة من عمري، لفتت ترانيمي اساتذة حصة الدين في المدرسة، وشجعوني كثيراً ولكن بدأت خدمتي الفعلية في المرحلة الثانوية، حيث كنت اخدم في بلدي ملوي بمحافضة المنيا، وقراها واستمرت بعد تخرجي في الجامعة وحتى الان. واصدقك القول، انني قبل إيماني - ومع انني كنت ارنم -، الا انني داخلياً كان قلبي بعيداً عن الله!

• في رأيك ما هو الفرق بين الترنيم، والتسبيح؟

- التسبيح، هو تقديم شيء للرب غير خاص، بمعنى لا يوجد فيه طلبات أو احتياجات شخصية، لكن شكر وحمد للرب لذاته وصفاته. ففي الأصل العبري، جاءت كلمة تسبيح، بمعنى مدح وتمجيد. وفي الأصل اليوناني جاءت بمعنى تقدير قيمة، أي انني في التسبيح أقدر الله واسبحه على صفاته، فالتسبيح مرتبط بشخص الله وصفاته، وليس مرتبطاً بحالتي



الأطعمة التي تسبب ظهور الكرش

كيفية التخلص من الكرش

هل يمكن التخلص من الكرش بسرعة؟ لا توجد حلول سحرية للتخلص من الكرش بسرعة، وإنما يتطلب الأمر بعض الجهد والالتزام والمتابعة، واتباع نمط حياة صحي، وتبني بعض الطرق التي تساهم في خسارة الكرش؛ حيث يعتمد التخلص من دهون الكرش على السعرات الحرارية السلبية (بالإنجليزية: **Negative calorie balance**)؛ أي من خلال خفض السعرات الحرارية المتناولة مقارنةً بكمية السعرات التي يحرقها الجسم؛ فقرابة نصف كيلوغرام واحد من الدهون تعادل 3500 سعرة حرارية، وبذلك فإن خفض هذه الكمية من السعرات أسبوعياً يقلل هذه الكمية من الدهون، وللوصول إلى ذلك يمكن خفض 500 سعرة حرارية يومياً، مما يساهم في خسارة كيلوغرامين شهرياً، كما يمكن لممارسة التمارين البدنية أن تساهم في زيادة حرق السعرات الحرارية، بالإضافة إلى بناء كتلة عضلية، مما يرفع من معدل التمثيل الغذائي؛ وذلك إن كانت بمعدل لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً من التمارين الرياضية ذات الشدة المتوسطة؛ كالمشي بسرعة، وركوب الدراجات، أو 75 دقيقة من التمارين عالية الشدة، مثل: الركض، والهرولة.

كيفية التخلص من الكرش

ينصح العديد من الباحثين بانقاص الوزن بشكل تدريجي، وتجنب اللجوء للحميات الرانجة التي يشجع استخدامها بهدف إنقاص الوزن بشكل سريع، فهذه الحميات تُسبب خسارة العضلات، والعظام، والماء عوضاً عن إنقاص الدهون الزائدة التي تؤدي لظهور الكرش، وفي الحقيقة يُوصى من يريد تخفيف وزنه بشكل سريع أن يلجأ للطبيب لضمان إنقاص قرابة نصف كيلوغرام إلى كيلوغرام واحد بشكل أسبوعي مع المحافظة على صحة الجسم وتناول العناصر الغذائية التي يحتاجها، وعلى الرغم من أن التخلص من دهون هذه المنطقة تحديداً يعتبر أصعب من المناطق الأخرى، إلا أن هناك بعض النصائح التي قد تساعد على ذلك، نذكر منها ما يأتي:

زيادة تناول الألياف الذائبة: (بالإنجليزية: **Soluble Fibers**)؛ فهي تساعد على إبطاء حركة الطعام خلال الجهاز الهضمي، وذلك لأنها تمتص الماء، وتُشكّل مادة هلامية، مما يساهم أيضاً في زيادة الإحساس بالشبع، ويلعب دوراً في إنقاص الوزن، كما يمكن للألياف الذائبة أن تساعد على التقليل من عدد السعرات الحرارية التي يمكن أن يحصل عليها الشخص من الطعام، وتعتبر بذور الكتان، والأفوكادو، والبقوليات، والتوت البري الأسود مصدراً جيداً للألياف الذائبة.

تجنب تناول الدهون المتحولة: ويتم صنع الدهون المتحولة (بالإنجليزية: **Trans fats**)، بدرجة الدهون غير المشبعة، وتوجد في الزبدة النباتية والعديد من الأغذية المعلبة، ولذلك يجدر بمن يريد التخلص من الكرش أن يتحقق من الملصق الغذائي لأي شيء يريد شراؤه، ليتجنب أي أطعمة تحتوي على هذه الدهون التي يرتبط تناولها بزيادة خطر الإصابة بالالتهابات، وأمراض القلب، ومقاومة الإنسولين، وزيادة تراكم الدهون في البطن.

زيادة تناول البروتين: مما يساهم في ارتفاع إفراز هرمون الشبع ويقلل من الشهية، وبالتالي يقلل من كمية الطعام المتناولة، وتظهر العديد من الدراسات أن الذين يتناولون البروتين بشكل أكثر، يملكون دهوناً أقل في منطقة البطن مقارنة بالذين يتبعون نظاماً غذائياً قليل البروتين، كما يزيد البروتين من معدل استقلاب الطاقة في الجسم، ويحافظ على كتلة الشخص العضلية عند اتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن.

التخلص من التوتر والإجهاد: من خلال ممارسة نشاطات ممتعة كاليوغا، والتأمل، والتي تساهم في التخفيف من التوتر الذي يؤدي إلى تراكم الدهون في البطن، نتيجة تحفيز إفراز هرمون الكورتيزول من الغدد الكظرية، وترتبط زيادة مستوى هذا الهرمون بزيادة الشهية، وتخزين الدهون في الجسم وخصوصاً في البطن، كما يزيد إفراز الجسم للكورتيزول عند النساء اللواتي يمتلكن أصلاً محيط خصر أكبر عند تعرضهن للضغوطات والتوتر.

الحد من تناول السكريات: التي تحتوي على الفركتوز (بالإنجليزية: **Fructose**)، ويرتبط الإفراط في تناول الفركتوز بالعديد من الأمراض المزمنة كمرض السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، والسمنة، وزيادة تراكم الدهون في منطقة البطن.

ممارسة التمارين الهوائية: (بالإنجليزية: **Aerobic exercise**) والتي تُعدّ النوع الأكثر فائدةً بين أنواع الرياضات والتمارين المختلفة للتخلص من تراكم الدهون في البطن، ولتعزيز الصحة بشكل عام، وحرق السعرات الحرارية.

الحد من تناول الكربوهيدرات المكررة: حيث يُوصى بتناول الحبوب الكاملة عوضاً عن الكربوهيدرات المكررة، مما يقلل من تراكم الدهون حول منطقة البطن، فتناول الحبوب الكاملة من الممكن أن يقلل من تخزين الدهون الزائدة بالمقارنة مع استهلاك الكربوهيدرات المكررة.

ممارسة تمارين المقاومة: حيث يمكن لممارسة مزيج من تمارين المقاومة كرفع الأثقال، بالإضافة إلى التمارين الهوائية، أن يساهم في خفض مستويات الدهون الحشوية، وتجدر الإشارة إلى أهمية دور هذه التمارين في المحافظة على الكتلة العضلية.

الحصول على قسط كافٍ من النوم: إذ ينصح بالنوم مدة 7 ساعات أو أكثر في الليلة الواحدة، ويجب الحرص على أن يكون النوم مريحاً أيضاً، كما يرتبط توقف التنفس (بالإنجليزية: **Sleep apnea**) أثناء النوم بتراكم الدهون الحشوية.

هناك العديد من الأسباب التي تجعل الجسم يكتسب دهون في البطن ومنها اتباع نظام غذائي قليل بالعناصر الغذائية وعدم ممارسة الرياضة والقلق، لذلك للتخلص من هذه النوعية من الدهون في البطن يجب اتباع نظام غذائي صحي ورفع من النشاط الرياضي وتقليل من التوتر والقلق، إن الكرش عبارة عن دهون تتجمع في المنطقة حول المعدة ومنها ما يتمركز تحت الجلد النوع الثاني يدعى الدهون الحشوية التي تغطي جميع أعضاء الجسم، وهذا النوع من الدهون قد يسبب مشاكل صحية للجسم أكثر من النوع الأول، أنواع الطعام المسببة للسمنة عموماً وسنذكرها فيما يلي، الوراثية إذ غالباً ما يكون شكل السمنة تبعاً للوراثة، فقد يعاني بعض الأشخاص من السمنة في البطن أو في الصدر أو في الأرداف أو في جميع الجسد، الحمل والولادة المتكررة للمرأة، الجلوس لمدة طويلة وقلة الحركة خاصة أصحاب العمل المكتبي وغير ذلك، وفي هذه المقال سوف يتم الحديث عن الأطعمة التي تسبب ظهور الكرش.

الأطعمة التي تسبب ظهور الكرش

إن تراكم الدهون في البطن بشكل كبير قد يكون غير صحي للجسم، حيث يعد من العوامل الخطرة للإصابة بالعديد من الأمراض مثل متلازمة الأيض والسكري النوع الثاني وأمراض القلب وأيضاً السرطان، إن الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي ولديهم دهون في البطن بشكل عالي سيزيد من خطر الإصابة بمشاكل صحية، وما يلي الأطعمة التي تسبب ظهور الكرش:

الأطعمة السكرية والمشروبات

إن الكثير من الناس يتناولون الكثير من السكر كل يوم دون أن يدركوا ذلك، إن الأغذية العالية بالسكر مثل الكيك والحلوى، وأيضاً ما يسمى بالخيارات الصحية مثل المافين والبن المحمّد وأيضاً الصودا ومشروبات القهوة المنكهة والشاي المحلى حيث يعدوا من المشروبات الكثيرة بالسكر، وفي دراسة مراقبة قد أظهرت بأن تناول السكر بشكل كبير مرتبط بشكل عالي بدهون البطن المفرطة وقد يكون السبب المحتوي العالي لسكر الفركتوز، إن السكرين العادي وشراب الذرة يعدان عاليين بالفركتوز، وفي دراسة تحت التحكم كانت لمدة 10 أسابيع لأشخاص يعانون من السمنة وزيادة بالوزن وقد تناولوا 25% من السعرات الحرارية من مشروبات المحلية بالفركتوز مع اتباع نظام غذائي للحفاظ على الوزن، قد لاحظوا انخفاض في حساسية الأنسولين وزيادة في دهون البطن، وفي دراسة أخرى قد لوحظ انخفاض في حرق الدهون وعملية الأيض للأشخاص الذين قد اتبعوا نظام غذائي عالي بالفركتوز، إن تناول العادي للسكر في جميع أشكاله يعمل على زيادة الوزن، حيث تعد المشروبات المحلية بالسكر مثل الصودا والمشروبات المحلى وجبة سريعة مليئة بالسكر وهي من الأطعمة التي تسبب ظهور الكرش.

الدهون المتحولة والأطعمة العالية بالدهون

إن تناول الأغذية العالية بالدهون غير مفيدة، إن أخذ سعرات حرارية بشكل كبير من أي نوع قد يزيد من محيط الوسط وتساعد في تراكم دهون البطن، ولا يوجد سبب واحد لتراكم الدهون بالبطن حيث تعد الجينات والنظام الغذائي والعمر ونظام الحياة له دور في ذلك، وقد وجد الباحثون بأن الدهون المتحولة والتي تم صنعها من خلال هدرجة الزيوت، تعمل على زيادة الدهون في منطقة البطن، وتغيير من توزيع الأنسجة الدهنية من جميع أجزاء الجسم إلى منطقة البطن، إن الدهون المتحولة توجد في العديد من الأطعمة مثل البسكوت والكعك والحلويات والسمن والأطعمة المقلية.

كثرة استهلاك الدهون في الطهيري بأنواعها

مثل الزيوت والسمن والزبد، ويعتبر أقلها خلوه من الكوليسترول هو زيت الزيتون لكن يفضل تناوله نيئاً دون وضعه على النار.

كل المقلبات بأنواعها

مثل البانيه والبفتيك والسّمك المقلّي والبطاطس المحمرة والمقصود بالطبع هو الإكثار منها أو أن تكون هي أساس الوجبات، لكن تناولها مرة أسبوعياً لا يعتبر مضرًا طالما كان نمط الطعام والحياة صحي.

المكسرات المقلية والمحمصة أيضاً

وإن كانت المقلية أشد ضرراً. يحول التحميص الدهون الطبيعية في المكسرات من دهون غير مشبعة إلى مشبعة وهي الدهون الضارة، والمقلية تضيف المزيد من الدهون إليها.

النشويات المكررة مثل الأرز الأبيض والدقيق الأبيض

وليست النشويات في صورتها الطبيعية كالشعير والقمح والرّدة والبليلة والبرغل والشوفان والسكريات والحلويات بأنواعها مثل الحلويات الشرقية والغربية والشوكولا وغير ذلك الأطعمة المحفوظة بأنواعها سواء كانت المحلاة أو المملحة لما تحتويه من سكريات وأملاح ومواد حافظة بما تحتويه من نسبة عالية من السكريات بالإضافة للصودا المضرة وغير ذلك.



عادل لطفى Adel Lotfy



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

لو عايز تعمل إعلان
عن نشاطك التجارى
أو مشروعك أو أى خدمة
بتقدمها لجمهور معين
إحنا بننتجلك الفيديو ده
وبأقل التكاليف الممكنه

+1 626-261-9969

إتصل الآن

من أى مكان فى العالم على



Charisma Dally كاريزم

www.charismadaily.com



Samer Fayek " Walls & Ceilings " رسم اسقف و حوائط

إدخل على الفيس بوك على الصفحة دي



Samer Fayek " Walls
& Ceilings " رسم
اسقف و حوائط



Liked

رسم على الشط والملايس - تابلوهات زيتية - رسم أسقف وحوائط - رسم على الوبيليا

Call Now

Send Message



+ 20 (122) 462-7546

للتواصل والحصول على طلباتكم
من جميع أنحاء العالم رجاء الاتصال على الرقم التالى



بقلم / هبونييل نبيل

مستشار وخبير مالي مدير إدارة التخطيط والمراجعة - مصر

خاص لجريدة كاريزما

وأنت في حياتك بالتأكيد خسرت في بعض الأوقات.. أحيانا بعض مواقف الحياة تكون من نوعية Lose Lose. خاسر خاسر..

خسرت لأنه لم يكن لديك خبره كبيرة أو تعليم كاف، لكي تختار الأصح .. أو لأنك لم تملك نقوداً كافية .. أو لأنك وحيد بدون عائلة أو أصدقاء، وليس لديك من يساندك.. هذه المواقف من صميم الحياة.. أرجوك لا تشعر بالضعف إذا خسرت فيها ... لأنه ليس من المفروض أن تكسب منها غير المعرفة.. تكسب منها صلاية عودك و.. تكسب منها مرارة ألم، تجعلك متواضعاً، و رقيق القلب.. أو تجعلك حكيماً.. ببساطة.. تجعلك إنسان بمعنى الكلمة.. مهما كانت خسارتك. تذكر جيداً أن الله وضعك في الحياة، لكي تكسب في النهاية.. أنت الأقوى.. و لكن بشرط أن تتعلم من كل درس.. من كل لحظة فشل.. من كل قرار خاطئ.. الخسارة فترة مؤقتة في حياتك وأفضل قوات الشرطة والجيش خسروا مرات عديدة.. كُن مقاتلاً.. و قاتل حتى النصر.. فأنت بالفعل فائز حتى لو خسرت.. فائز بأنك أصبحت إنساناً بمعنى الكلمة.. وتذكر الحكمة القائلة: (من جهلنا نخطئ، ومن أخطأنا نتعلم)

نجح الفريق كله من إتمام المهمة والقبض على كل المجرمين.. وخرج رئيس وحدة مكافحة الإرهاب مرتدياً ملابس الرسمية و على وجهه قناع واق، وهو يبارك للفريق على النجاح.. وسط فرحة الاثنى عشر ضابطاً.. أطلق رئيس الوحدة عليهم رصاصاً مطاطياً ورتت صفارة الفشل.. اتضح أن رئيس الوحدة شخص مزيف، و كان عليهم أن لا يتركوا اسلحتهم إلا بعد التأكد من شخصيته وخصوصاً انه ليس من المنطقي أن رئيس الوحدة يلبس قناعاً وهو غير مشارك في الاختبار.. و.. نعيد الاختبار مرة أخرى.. عزيزي القاريء:

إذا كنت تعبت من قراءة المقال فتخيل شعور الضباط أنفسهم المشاركين في الاختبار.. هذا الاختبار في علم النفس يسمى Lose lose.. No one win خسارة مؤكدة. ولا يوجد أي فائز. اختبار يضع أفراد المجموعة في جميع مواقف الخسارة لكي يتعلموا من كل غلطة.. و يستعدوا نفسياً للخسارة لو خسروا يوماً ما في الحقيقة.. الهدف منه ليس النجاح، ولكن خلق فريق عمل متفاهم و متناغم.. وأن يظل الفريق بداخلة الأمل في النجاح والإصرار على عدم الهزيمة بالرغم من 45 خسارة متكررة..

الاختبار.. رتت صفارة الفشل.. أول غرفه دخلها الضابط متسرعاً ولم يفتش خلف الباب حيث انفجرت القنبلة.. المحاولة الثانية.. و في رابع غرفة كان بها رجل عجوز يرتدي جهاز تنفس.. بعد أن أخرجه من الغرفة خارج الفندق رتت صفارة الفشل لأن الرجل كان أحد أفراد المجرمين متتكرراً، وكان يجب أن يفتشوه جيداً قبل أن يخرج.. وبعد تغيير ترتيب الغرف والأثاث.. وتغيير المثلين وأشكالهم.. أعادوا الاختبار بداية من الغرفة رقم واحد مرة أخرى.. وعند الغرفة العشرين.. فتح ضابط التفتيش الغرفة و كانت فارغة، بعدما خرج، رتت صفارة الفشل.. فقد نسي أن يفتش ثلاثة (ميني بار 7 قدم) كان يختمى بها (قزم) من المجرمين.. ونعيد الاختبار من البداية.. وفي الاختبار التاسع والثلاثين، دخل ضابط الغرفة الواحدة والأربعين وفتشها جيداً. وفجأة صرخ النجدة.. فدخل خمسة أفراد من الفريق الغرفة فوراً لنجدته.. و انفجرت قنبلة صوت في الغرفة، ورتت صفارة الفشل. الصرخة كانت تسجيل مزيف ينطلق عندما يفتح باب الحمام.. والقنبلة تنفجر بعدها بدقيقتين وكان عليهم أن يدخلوا واحداً تلو الآخر حتى لا يموتوا كلهم لو كانت الانفجار من قنبلة حقيقية.. و.. نعيد الاختبار من البداية.. وأخيراً بعد أربعة أيام و 45 محاولة

لا تستسلم.. قاتل حتى صافرة النهاية بمناسبة مسلسل الاختيار. وقصص رجال الشرطة البواسل..

هناك دائما وحدة خاصة في أي جهاز أمني.. اسمها القوات الخاصة.. هي فرقة مكونه من أفضل العناصر قوة وذكاء.. مجموعة صغيرة لديها كل الإمكانيات و المعدات لعمل هجوم على أي مكان يصعب على الشرطة العادية التواجد فيه.. مثل وحدة إنقاذ الرهائن في مصر وكان اسمها الوحدة 333 التي تأسست في السبعينات.. أو فرقة SWAT في أمريكا والتي يتم اختيار أفرادها بعد اختبارات بدنية قاسية و اختبارات ذكاء وقوة وملاحظة.. وواحد من أصعب هذه الاختبارات العملية.. اختبار تحرير الرهائن.. الفريق المكون من اثنا عشر فرداً عليهم أن يفتشوا فندقاً مكوناً من خمسين غرفة ومن المفترض أن فيه ستة مجرمين يحتجزون ثمانى عشرة رهينة، في غرف متفرقة على مستوى الغرف الخمسين الموجود بها أيضاً نزلاء مديون.. وعليهم أن يفتشوا الغرف ويخرجوا من يشغلونها، بدون صوت.. ثم يتأكدوا أنه لا يختفي أي مجرم تحت الأسرة أو خلف الأبواب.. و انه لا يوجد قنبلة أو سلاح بالغرف. ودعوني أحكي لكم ما حدث في أحد الاختبارات.. بعد دقيقتين من بدء

مأساة الأطفال مع الإنترنت

خاص لجريدة كاريزما

بقلم جالكين فزري حنا
كاتبة مصرية



مساعدة الاطفال في تصفح المواقع الهادفة وهذا يساعد على تكوين الشخصية ودعم قدراتهم.

الخروج مع الأطفال وقضاء وقت مع الأنشطة الرياضية والترفيهية يساعد على نشاط الذهن والعقل.

حمايه الأجهزة من دخول الفيروسات وتحديثها بشكل دائم.

يجب أن تكون القدوة المثالية لأطفالك بتقليل الجلوس على الإنترنت وقضاء الوقت مع أطفالك والتحدث معهم وخلق جو عائلي.

تخصيص وقت علي مدار اليوم للقراءة للطفل لأن القراءة تعد أكثر الأشياء تأثيراً علي تطويره وتساهم في بناء الثقة بأنفس.

بذلك نجد جيل سوى حافظ الله أولادنا.

بالتشج وحدثت نوبات من الصرع. ونرى أهم نقطة في خطر الإنترنت!! بان يتعرض الطفل لاستغلاله الجنسي والعاطفي خصوصا في إنتشار العلاقات العاطفية عن طريق وسائل التواصل الإجتماعي.

الإنترنت يسهل عملية تواصل صريحة جنسيا مع الطفل حيث توجد فئة من الأشخاص تقوم بتوزيع مواقع الإباحية وتعرض الأطفال للجنس وتقوم بفتح محادثات جنسية معهم ولكي نحصى أطفالنا من السلبيات ومخاطر الإنترنت يجب أن نراعي.

تحديد موعد معين للجلوس على الإنترنت والتصفح فيه.

مراقبه الأطفال في استخدام الإنترنت وعدم العزله والإنفراد بانفسهم وغلقت الأبواب.

البابجي وألعاب كثيرة مميتة. كما قد يتعرض لمشاهدة بعض المواقع الإباحية مما يؤثر بالسلب الكبير على شخصيته وتفكيره وتمكينه من ممارسة الإباحة مع أقرب المقربين إليه..

ونرى سلبيات كثيرة من جلوس الطفل لساعات طويلة مع الإنترنت ومن أهمها.

١- التوحد والانطواء من كثرة تصفحهم في الموبيل أو جلوسهم أمام شاشة الكمبيوتر يجعلهم غير إجتماعيين

٢- الإرهاق والتعب والحمول وهنا يشعر بتعب في العين والصداع الشديد وأيضا تعب في العظام لكثرة جلوسه وعدم الحركة وعدم النشاط والالعاب والرياضيه.

٣- والاستخدام المفرط يؤدي الي الاصابة

ظاهرة كبيرة تفرض نفسها علي المجتمع وتلك الظاهرة الخفيفة تهدد سلامته بل لها نتائج سيئه علي الأجيال القادمة من النشأ.

ومن هذه الظواهر الإنترنت وتعامل الأطفال معه.

أصبح الكثير من الأطفال يدخلون إلى عالم الإنترنت بشكل أقرب إلى الأدمان، وبعض الأسر قد تتجاهل تلك المشكلة ظنا منها بأن الإنترنت له فوائد عظيمة للأطفال.

وإنه مصدراً متميزاً للحصول على المعلومات والتثقيف، إلا أن قضاء الأطفال ساعات طويلة أمامه دون وعي أو رقابة يجعلهم عرضة للانحراف..

ويؤثر الإنترنت على سلوك الطفل عند ممارسته لأسباب مختلفة، وخاصة مثل لعبة الحوت الأزرق ولعبة



كيف تربي طفلك دون ضرب؟ العقاب بقدر الخطأ.. إليك طرق التربية الحديثة



عن أكثر ما يحب في شقيقته ثم اطلب منه أن يخبرها ذلك بنفسه، فهذا أفضل كثيراً من الاعتذار المنمق الأجوف. (ضع القواعد الخاصة لأسرتك، وعاقب أطفالك على عدم التزامهم بها).

5- لا تستخدم صافرة التحكيم

هناك شجارات دائمة في منزلك بين أبنائك؟ تضطر دائماً إلى التحكيم بينهم واستخدام سلطاتك الأموية أو الأبوية للفصل بينهم والضغط على الأصغر لينصت إلى كلام الأكبر منه؟ لا تفعل ذلك، اطلب من أبنائك فقط أن يدخلوا إلى غرفهم ولا يخرجوا حتى يصلوا إلى حل مقنع لك ولهم. (ضع نظاماً للعقاب يلائم مراحل طفلك العمرية، فطفلك صاحب الـ14 عاماً لا يرغم على النوم في الساعة مساءً لأن أخاه ذا الست سنوات يفعل ذلك).

6- التجاهل

التجاهل يعلم الطفل طرقاتاً أخرى للتفليس عن مشاعره ورغباته بدلاً من الصراخ وضرب الأرض بقدميه، ويعلم الطفل التخلص من تلك التصرفات التي يفتعلها لجذب الانتباه مثل: الأنين، نوبات الغضب، تكرار السؤال، فبدون جمهور ولا مستمعين لا فائدة من تلك الأفعال.

7- المدح

لا يمكنك عزل طفلك أو تجاهله أو معاقبته بدون إعطائه بعض الاهتمام قبل ذلك والإشادة بأفعاله الإيجابية. إذا وجدك الطفل تجاهلين أفعاله الإيجابية فسيضطر إلى فعل العكس لجذب الانتباه، وهذا ما يسمى بالتربية الإيجابية، التي تعطي محفزات للسلوكيات التي تريدينها. وتذكر دائماً أن الأطفال يريدون إرضاء الوالدين والحصول على انتباههما بشتى الطرق، لذا شكر الطفل لأنه يلعب مع أخيه أو أخته، أو لأنه وضع ألعابه مكانها، أو لمجرد أنه تشارك الحلوى مع أشقائه أمر يشجع السلوكيات الحسنة.

ولعل هذه السياسة تنجح مع البالغين أيضاً، كل ما عليك هو تجربتها!

في البداية سيرفض ذلك، ولكن بإصرارك مرة وراء مرة سيعتاد عليه. (لا يجب أن يكون هذا الوقت المستقطع في غرفة الطفل، حيث الألعاب حوله في كل مكان، ولا يجب أن تصبح تلك طريقة العقاب الوحيدة فهناك طرق أفضل) حاول أن تكون تلك الزاوية في مكان في المنزل لا يوجد بمحيطه ما يمكن أن يؤدي الطفل به نفسه، وفي محيط بصرك.

2- صندوق المواسم

إذا أحدث الطفل إزعاجاً كبيراً بإحدى ألعابه ولم ينصت إلى تعليماتك ومطالباتك بالهدوء أو أحدث بلعبة ضرراً ما انتزعها منه، ثم ضعها في صندوق أطلق عليه اسماً، وليكن (صندوق المواسم) وتخرج تلك الألعاب يوم الجمعة فقط. اللعبة التي يرفض طفلك أن ينظفها ورائه، أو يحاول كسرها، أو التي ينشغل بها ويتجاهل نداءك للغذاء، يفقدها. من الجدير ذكره أن المواظبة على تطبيق العقوبة أمر أساسي، وإذا عاقبت طفلك على شيء فلا يجب أن تتجاهله في المراتين القادمتين، عندها لن يأخذ الطفل التهديدات على محمل الجد.

3- التعويض عن إضاعة الوقت

إذا تسبب طفلك في إضاعة وقت أحدهم بمشاغباته وأفعاله، اجعليه يقوم بتنفيذ بعض المهام لهم لتعويضهم عن الوقت الذي تسبب في إضاعته. إذا تسبب في إضاعة وجبة الغذاء عليك اجعليه ينظف الصحون، فقط حاولي تعليمه أنه مسؤول عن أفعاله، وأن لكل خطأ يرتكبه تداعيات وأثر على الآخرين. (ملاحظة: العقاب يجب أن يكون على قدر الخطأ، فلا مبالغة في حجم ووقت العقاب).

4- الاعتذار لا يعيد دائماً الود

مع الإيمان بأهمية الاعتذار وتعبير (أنا أسف)، إلا أن تلك الجملة لا تصدر دائماً من القلب. إذا طلبت من طفلك أن يعتذر إلى شقيقته ليحصل على الأيس كريم فغالباً ما سيضطر إلى الكذب. ولكن أفضل من ذلك حاولي أن تسألته

ولا يفترق كثير من الآباء بين مفاهيم الضرب والعنف والعقاب، لدرجة أنهم يربون أبناءهم بطريقة لا يكون لأساليب العقاب فيها مكان، مما يسهم في ترسيخ مفهوم خاطئ لدى الطفل؛ مفاده أنه لا يخطئ، وأن كل فعله صحيح. ولذلك يجب أن يعي الآباء الفرق بين هذه المفاهيم؛ ليستطيعوا توظيفها في التربية، لا أن ينجحوا العقاب عنها. الموازنة بين اللين والشدة في الكلام توجد طرق عديدة للتربية، منها القديمة، ومنها الحديثة، وأما المفيدة منها فهي ما يمكن الطفل من التعلم بعمق؛ ليكون فيما بعد فرداً صالحاً، يعامل الناس باتزان وحكمة. ولهذا يجب على الآباء أن يتبعوا أسلوب الشدة والحزم في كلامهم مثلما فعل أجدادهم، دون أن يغفلوا جانب اللين في الحديث والإقناع لينشأ الطفل متعلماً مواطن اللين والشدة، وأسلوب الإقناع والتأثير. التربية دون ضرب

يعد الضرب من الأساليب التي تترك أثراً وعواقب كبيرة؛ سواء في الجانب الجسدي أو النفسي وذلك إن خرج عن حدود التأديب والأسس المعقولة التي يمكن تطبيقها. وقد يؤدي إلى انهيار شخصية الطفل ونفسيته، مما يؤثر على مستقبله ويحطمه، ويتساءل الآباء حول أساليب التأديب والعقاب التي يمكن أن تحل محل الضرب، فيجتارون في هذا الخصوص. لكن في الأحوال كلها، يجب تجنب ضرب الطفل تحت أي ظرف؛ لأن الطفل لا يدرك ما يقوم به، ولا يميز بين الصحيح والخاطئ، كما لا يقصد الوقوع في الخطأ ولأجل ذلك يجب ألا يعاقب بالضرب.

طرق التربية الحديثة وبدائل للعقاب العنيف

هناك العديد من طرق العقاب الفعالة في تربية الطفل، ومنها:

1- وقت مستقطع

إذا لم يلعب طفلك جيداً أو بكى كثيراً أو أحدث كثيراً من الضجة، جهزي له مكاناً واطلبي منه أن يجلس فيه هادئاً لمدة دقيقة لكل سنة من عمره.

قد يتساءل الكثير من الآباء الجدد عن طرق التربية الحديثة الصحيحة وأسس التعامل مع الأطفال، وعن الطريقة الأمثل للتربية دون ضرب أو عنف، وهو ما سنتحدث عنه في تقريرنا ألم الولادة منسي، يذهب بعد فترة من خاتمة الذكريات، وتبدأ الرحلة الأطول الأكثر تحدياً، تربية الطفل دون اللجوء إلى أساليب تهدم شخصيته بغير قصد، سواء جسدياً أو حتى نفسياً. ضرب الطفل مثلاً، أسلوب لجأت إليه الأجيال السابقة في شتى أنحاء العالم، ولكن هل ينفع هذا الأسلوب في عصرنا فعلاً؟ وألا تصالح التربية والتنشئة الجسدية والعقلية والفكرية السليمة للطفل إلا بالضرب؟ قد يتساءل الكثير من الآباء الجدد عن أسس التربية الصحيحة وطرق التعامل مع الأطفال، وعن الطريقة الأمثل للتربية دون ضرب أو عنف وهو ما سنتحدث عنه في تقريرنا.

تربية الطفل.. ما هي؟

تُعرف تربية الطفل بأنها عملية دعم الطفل، وتعزيز عاطفته وتربيته وتنشئته تنشئة جسدية وعقلية وفكرية سليمة وسوية. اتبع الأجداد في تربية الأبناء قديماً أساليب مختلفة؛ اعتمد بعضها على العنف اللفظي أو الجسدي أو كليهما كوسيلة للتربية، أما في الوقت الحاضر فيفتخر الكثير من الآباء بتربية أبنائهم وتنشئتهم تنشئة خالية من أساليب العقاب والتأديب، بخلاف ما كانت عليه تربية الأجداد قديماً. ولكن، لا تزال هناك حالات، يُعنف فيها الطفل بحجة "التربية". أما عن طرق التربية الحديثة، فهي التي توازن بين الأمرين، ومن النصح المهمة لتنشئة الطفل وتعليمه وتربيته تربية صحيحة ما يأتي: التفريق بين الضرب والعنف والعقاب العقاب هو أسلوب تربوي، غايته أن يتأدب الطفل ويتعلم ألا يكرر ما وقع به من أخطاء، بينما يُستخدم مفهوما الضرب والعنف للدلالة على الاعتداء بدافع الانتقام، وهذا أبعد ما يكون عن مفاهيم التربية ومساعدتها.

قصة إبحار 2



بقلم/ عبير حلمي - مصر

في يوم من الأيام استيقظت من النوم وكنت مجهد جداً كأنني لم أنم قط ووجدت رأسي بها صداع شديد

وفي تلك اللحظة فكرت لماذا؟ وهل بالفعل كنت نائمًا؟

الإجابة الحقيقية نعم ولا كيف ذلك؟

قررت الإبحار من جديد داخل نفسي لمعرفة ماذا حدث وماذا يحدث؟

الحقيقة الجسد نائم والعقل لم ينام بعد.. فهو مستيقظ طوال الليل وبه أفكار كثيرة وبهذا الانشغال لم يغف لحظة وتدور الأفكار واحده تلو الأخرى..

ولذلك أصبح العقل واعياً ولم يهدأ ويرتاح البال وبذلك الصراع استيقظت أنا وكأنني لم أنم نهائيًا.. وهنا أشعر بذلك الإعياء، وهنا صمت لحظه وحاولت إيقاف ذهني وشروء تلك الأفكار وما الحل إذن؟

أنا مجهد جداً ويبدو علي الإرهاق النفسي والجسدي أيضاً، وسألت نفسي لماذا كل هذا الصراع الداخلي بين الأفكار؟

وهو ما جعلني كأنني لم أنم مطلقاً.....

لماذا لم أصف ذهني قبل الخلود للنوم؟

ولماذا لم أترك أموري على الله؟

فهو وحده القادر على كل شيء وهو وحده العالم بما يناسبني وماهو صالح لي، وهو وحده من أنقذني في اختياراته لي..

وهنا توقفت لحظه مع نفسي وقلت وهل لو تركت الأمر في يد الله،

ونمت بلا تفكير وبلا هموم وبلا تفكير في مشاكل ومحاولة حل كل ذلك من وجه نظري بتعدد الاقتراحات والمفاضلة بينهم داخل نفسي طول الليل ونمت بانتكالي على الله ومحاولة عدم التفكير..

هل بالفعل سأنام في هدوء وهل ستحل المشاكل بهذه السهولة؟

واستمر عقلي يفكر في ذلك وهنا وجدت نفسي في صراع جديد و عدت للإبحار من جديد..

حياة التسليم.. وكيف تكون؟

حياة التسليم.. ولماذا تكون؟

حياة التسليم.. توكل أم تواكل؟

وبدأ عقلي وفكري وشروء ذهني يلعب دور خطير..

دنيا الوجود م / مجدى عزيز



متسريله بأحلى ثياب بتأخذ العقل وياها عطرها في الجو يفوح ينشر البهجة ويرد الروح ولا سليمان كان له مثلها وجمالها فيها منين ماتروح

وربيع وخريف وشتا وصيف وأحياناً جو مالوش تعريف تعاقب فصول أمتار وسيول زلازل وبراكين تسونامى وهراكين

وبشر وناس من كل الأجناس لغات ولهجات وتنوع بشرات

يبقى لازم نفكر ولازم نقول مين اللى يقدر ومين مسئول

غير إله قادر في فلكه بندور بيوزن الأمور والكل بيه مأمور حامل الأشياء بكلمة قدرته وكل ما في الكون من صنعته

طول ما با فكر يبقى انا موجود ومشغول بالي بدنيا الوجود والعقل واخذنى والفكر شاعلنى بكون ممدود وموش محدود

في السما وصفها والشمس وضياها ونجوم الليل بتدور في سماها

بنصحى وننام وهناك جبال وأكام وصحارى ووديان في غياهب النسيان

أشجار ماليه الكون من كل صنف ولون بتضلل ع الناس وبتدى إحساس بالرضا والسكون

وزهورالجنيهه يا محلها والورود فيها أحلاها

مالذكاء ومالدهاء والحكمة والفرق بينهما؟ - قرأت لك م / مجدى عزيز

معلومات فهو ذكي لوصوله لهذه النقطة وفق مالدیه من استقراء وفهم للمسألة لكنه لا يستطيع المبادرة لنقص المعلومات.. اما الآخر يستطيع من استقراء وفهمه للمسألة ان يبادر ويخطط لانتاج الحل لهذه المسألة فهنا اصبح داهية.. ومن الممكن ان يكون للذكاء والدهاء مسارين مسار ايجابي ومسار سلبي منها ماينفع ومنها ما لاينفع كاستخدام هذه القدرات باقناع الانسان بأمر هو غير مقتنع بها..

أما الحكمة..

قلنا ان الذكاء والدهاء مصدره العقل وقد يكون مجرد نشاط فكري سليم وهنا نأخذ الجانب الايجابي منها.. أما الحكمة فهي لا تقتصر على التفكير السليم بل تتبعه بالتصرف الحسن في السلوك العملي. وهي لا تعتمد على العقل فقط، إنما تستفيد أيضاً من الخبرة والإرشاد.. فالحكمة ليست هي مجرد المعرفة السليمة أو الفكر الصائب إنما هي تدخل في صميم الحياة العملية تعبر عن وجودها بالسلوك الحسن.. فان كان العقل يميزه الفهم والتفكير فان الحكمة يميزها حسن التصرف والتدبير.. لذلك الدهاء والذكاء أو التفكير السليم يحتاجان ان يمرا بمراحل واختبارات دقيقة في التطبيق العملي فان نجحنا فيها يتحول إلى حكمة. وهكذا تشمل الحكمة جودة التفكير ودقة التعبير وسلامة التدبير. اذا الحكمة اعلى قدرة من الدهاء.. والدهاء اعلى قدرة من الذكاء..

الانسان له عقل ومنه نطلق عليه صفة (عقل)..وعندما يتم الاستفادة من هذا العقل بفهم الامور التي يستقبلها الانسان ومعرفة كيفية استخدامها كفهنا للسؤال مثلا واستخراجنا لجوابه او فهنا لما نقرأه او نراه ونسمعه يمكن ان نصف حامل هذه الصفات (بالذكي) وهذا يشمل جميع الاختصاصات العلمية والاجتماعية..

كالهندس والطبيب والمدرس والنجار والحداد والبناء... الخ ومنها التلاميذ بالمرحلة الاولى للدراسة وختي من لم يصلوا الى سن الدراسة ويدخل ايضا فيها من لم تسمح لهم الظروف بالحصول على شهادات لكن الخبرة بالحياة اعطتهم وأكتسبوا هذه الصفاة..

أما الدهاء..

فهو قدرة عقلية اعظم من الذكاء لكون الداهية هو من يستطيع استخدام صفات الذكاء وقدراته العقلية لتحقيق الغايات وتكون عنده قدرة المبادرة والتخطيط والانتاج ومن صفات الداهية المكر والتقمص لاثبات مابادر به او ما يخطط له او ما ينتجه.. اذا ليس بالضرورة ان يكون الذكي داهية ولكن الداهية من الضروري ان يكون ذكيا اولاً..مثال.. هناك شخصان لهما نفس الاختصاص (أي اختصاص علمي او اجتماعي) يفكران في مسأله ما ضمن اختصاصهم احدهما يصل الى نقطة ويقف لنقص معلومه فلا يستطيع المبادرة او التخطيط لانهاء المسأله ويكتفي بما عنده من

أين أنا من حياة التسليم؟ وبما أنني استيقظت من النوم وكأنني لم أنم بعد؟

إذن فأنا لم أحيا بعد (حياة التسليم) ومازلت أحيا بدون إتكال على من هو يقدر أن يقول كن فيكون،

ولكن "لحظة من فضلك" هل هذا يسمى إتكال أم تواكل .. حياة التسليم.. هي حياة من الإتكال دون تواكل حياة التسليم... الله وحده دون غيره حياة التسليم.. مصاحبة للعمل والاجتهاد والمشاركة دون تواني أو استهتار

حياة التسليم بمعنى أعمل ما يجب أن يكون تمامًا بكل إخلاص وتقاني ولكن عند الخلود للنوم يهدأ القلب والفكر بفعل الإتكال فقط

أنام في هدوء وسلام وأتم حياة التسليم التام لله وحده

وأتنتظر الغد لو منح لي من قبل الله لأكمل مسيرة الحياة

فالحقيقة هناك العديد من البشر ينام ولا يقوم ويجب أن نعلم ذلك،

ولو وصلت لهذه المعادلة الصعبة بين أنني أعمل بالفعل اللي عليا طول النهار..

وأنام مستسلم لمقدرات الحياة وأترك أموري في يد من هو خالقني وخالق كل الأكوان،

هنا فقط سأنام في هدوء وسلام ويتوقف الصراع الداخلي من الأفكار ويهدأ كل الكيان وتتجدد فينا الطاقة ونستطيع القول نقدر بك ولك يا الله،

"فالملك لك وحدك" ونحن نحيا بثقه فيك،

وحياة التسليم بالمعنى السليم هعمل اللي عليا والباقي على الله،

وبعد رحلة الإبحار وصراع الأفكار وهذا الجهد والإجهاد قررت حينما أخذت إلي النوم أترك كل شيء في يده وأنام في هدوء فالأمر لله وحده القادر على كل شيء..

وإلى اللقاء في رحلة إبحار جديدة .

أفكار شائكة

رأي حُرّ

في ترويسة كل الصحف والمجلات، لا بد من وجود مثل هذه النصوص المقدسة:

.. الآراء المنشورة بالجريدة، تُعبّر عن رأي أصحابها ولا تُعبّر بالضرورة عن رأي أسرة تحريرها!

.. ما ينشره الكتاب في هذه المجلة، يُعبّر عن آرائهم الشخصية!

.....

ولن نستغرب، إذا علقنا المقاهي اللاتية الآتية: ان آراء الزبائن

السياسية لا تُعبّر بالضرورة عن رأي صاحب المقهى!

عادل عطية



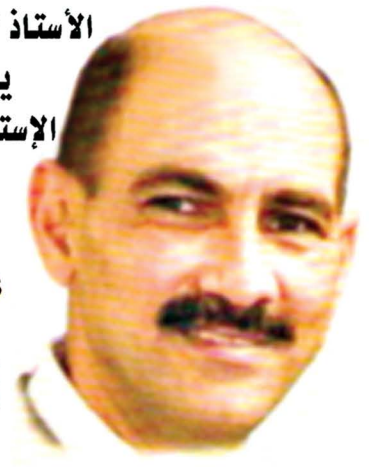
الأستاذ / جوزيف جبره
Certified Insurance Agent
يرحب بكم
الإستشاره مجانيه

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

CA License: 0D91467
Covered CA
Certification: 500006082

خاص لجريدة كاريزما

ما هو الميديكير (Medicare)؟

الطبيب أو زيارة العيادة الخارجية للمستشفى أو الأدوية التي تستلزم وصفة طبية. عادة ما يكون الدفع المشترك مبلغاً محدداً وليس نسبة مئوية. على سبيل المثال، قد تدفع 10 دولارات أمريكية أو 20 دولاراً أمريكياً مقابل زيارة الطبيب أو الحصول على وصفة طبية.

ما هو قسط Premium؟

الدفع الدوري لميديكير، أو شركة التأمين، أو خطة الرعاية الصحية للرعاية الصحية أو تغطية الأدوية الموصوفة.

ما هو Assignment؟

اتفاق من قبل طبيبك أو مزود الخدمة أو المورد الذي تتعامل معه على أن يدفعه Medicare مباشرة، لقبول مبلغ الدفع الذي يوافق عليه Medicare للخدمة وليس لمطالبتك بأكثر من رسوم Medicare القابلة للخصم والتأمين المشترك.

ما هو برنامج Medicare Select؟

نوع من الخطط الصحية Medigap قد تتطلب منك استخدام المستشفيات، وفي بعض الحالات، الأطباء داخل شبكتها لتكون مؤهلاً للحصول على المزايا الكاملة.

ما هو Coinsurance؟

مبلغ قد يُطلب منك دفعه كحصتك من تكلفة الخدمات بعد دفع أي خصومات. عادة ما يكون التأمين على العملات المعدنية نسبة مئوية (على سبيل المثال، 20%).

هل يمكنني التسجيل في Medicare و Medi-Cal في نفس الوقت؟

نعم يمكنك ذلك بالنسبة للخدمات التي يغطيها كل من Medicare و Medi-Cal (مثل زيارات الطبيب والفحوصات المخبرية والرعاية في المستشفى) يدفع Medicare أولاً، ويدفع Medi-Cal ثانياً. سوف يتحمل Medi-Cal بعض التكاليف التي لا يغطيها Medicare، مثل المدفوعات المشتركة ومبالغ التأمين المشترك.

ما هي الخطوات اللازمة للتسجيل في برنامج Medicare؟

1. تحديد ما إذا كنت مؤهلاً للميديكير:
تستند أهلية Medicare جزئياً إلى عمرك وحالة الإقامة القانونية وحالة الإعاقة وحالة التقاعد. فترة التسجيل الأولية للأشخاص الذين يبلغون 65 عاماً هي الأشهر الثلاثة السابقة لشهر ميلادهم، وشهر ميلادهم، والأشهر الثلاثة التالية. قد يكون الأفراد الذين يخططون لمواصلة العمل بعد سن 65 مؤهلين للتسجيل خلال فترة التسجيل الخاصة. في هذا السيناريو، ستكون قادراً على التسجيل خلال فترة الثمانية أشهر التي تبدأ من الشهر الذي يلي انتهاء التغطية الصحية التي يربحها صاحب العمل، أو عندما تتوقف عن العمل، أيهما يأتي أولاً. إذا كنت تتلقى بالفعل مزايا من الضمان الاجتماعي، فأنت دون سن 65 عاماً ومعوق، أو تم تشخيصك بمرض ALS (المعروف أيضاً باسم مرض Lou Gehrig)، فستتلقى تلقائياً بطاقة هوية Medicare الخاصة بك في البريد 3.
2. اختر التغطية الخاصة بك:
في بعض الحالات، سيتم تسجيلك تلقائياً في الجزء أ والجزء ب بدءاً من اليوم الأول من شهر عيد ميلادك الخامس والستين إذا كنت تتلقى بالفعل مزايا الضمان الاجتماعي أو تقاعد السكك الحديدية. الجزء أ خالي من أقساط التأمين بالنسبة لمعظم الأشخاص الذين يتلقون مزايا الضمان الاجتماعي أو مجلس تقاعد السكك الحديدية (RRB) يتطلب الجزء ب) قسطاً شهرياً منتظماً يمكن خصمه تلقائياً من أي ضمان اجتماعي أو إدارة موظفي المكاتب التي تتلقاها. إذا لم تستلم مدفوعات الإعانات هذه، فستحصل على فاتورة الجزء ب 6.
3. أكمل الطلب:

إذا لم تكن مسجلاً في برنامج Medicare الأصلي تلقائياً، فيمكنك إرسال طلب إلى إدارة الضمان الاجتماعي عندما تكون مؤهلاً. يمكنك القيام بذلك عن طريق البريد أو عبر الإنترنت على موقع إدارة الضمان الاجتماعي أو شخصياً في أقرب مكتب ضمان اجتماعي.

هل يعد الذهاب إلى Medicare إلزامياً عندما تبلغ 65 عاماً؟

عادة ما يكون برنامج Medicare إلزامياً في هذا الطرف لأنه من الأساسي أن يتقاعد صندوق المرضى إذا لم تسجل، فقد تتم معاقبتك لعدم الاشتراك في برنامج Medicare في الوقت المحدد. ... ستظل ترغب في الاشتراك في برنامج Medicare في سن 65 عاماً لتجنب العقوبات المتأخرة والتغطية المتأخرة وفقدان مزايا الضمان الاجتماعي.

أطيب الأمنيات بدوام الصحة والعافية

أرحب بجميع أسئلتكم المتعلقة بكافة أنواع التأمين على الإيميل التالي

samy@goldenwayins.com

ميد يكيير هو برنامج تأمين صحي فيدرالي في الولايات المتحدة، بدأ في عام 1966 تحت إدارة الضمان الاجتماعي وتديره الآن مراكز الرعاية الصحية والخدمات الطبية. من أجل: الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً أو أكبر. بعض الشباب من ذوي الإعاقة. الأشخاص المصابون بمرض الكلى في نهاية المرحلة (الفشل الكلوي الدائم) الذي يتطلب غسيل الكلى أو الزرع، ويسمى أحياناً الداء الكلوي بمراحله الأخيرة)

في أي عمر يجب أن أتقدم بطلب للحصول على Medicare؟

في معظم الحالات، يجب عليك التقدم بطلب للحصول على Medicare عندما تبلغ 65 عاماً. تبدأ فترة التسجيل الأولية قبل ثلاثة أشهر من الشهر الذي تبلغ فيه 65 عاماً، وتشمل شهر ميلادك، وتمتد ثلاثة أشهر بعد الشهر الذي تبلغ فيه 65 عاماً، مما يمنحك سبعة أشهر.

ما هي الأجزاء الأربعة المختلفة لبرنامج Medicare؟

- ميديكير الجزء أ (تأمين المستشفى) يغطي الجزء أ الإقامة في المستشفى الداخلي والرعاية في منشأة ترميز ماهرة، ورعاية المسنين، وبعض الرعاية الصحية المنزلية.
- ميديكير الجزء ب (التأمين الطبي) ...
- الجزء د من برنامج Medicare (تغطية العقاقير التي تستلزم وصفة طبية) للحصول على مزايا Medicare الخاصة بك من خطة Medicare Advantage والتي تسمى أيضاً الجزء C أو خطة Medicare الصحية الخاصة. تذكر، لا يزال لديك برنامج Medicare إذا قمت بالتسجيل في خطة Medicare Advantage Plan.

ما هي فترة التغطية السنوية لبرنامج Medicare؟

فترة التسجيل الأولية في برنامج Medicare يحصل معظم الأشخاص على برنامج Medicare Part A (تأمين المستشفى) والجزء B (التأمين الطبي) خلال هذه الفترة. يبدأ قبل 3 أشهر من بلوغك 65 عاماً وينتهي بعد 3 أشهر من بلوغك 65 عاماً. فترة التسجيل العامة لبرنامج Medicare: إذا فاتتك فترة التسجيل الأولية، يمكنك التسجيل خلال فترة التسجيل العامة لبرنامج Medicare (من 1 يناير إلى 31 مارس)، وستبدأ تغطيتك في 1 يوليو.

ما هي التغطية الأولية لميديكير؟

فترة التغطية الأولية: بعد أن تفي بالخصم الخاص بك، ستساعدك خطتك في دفع ثمن الأدوية الموصوفة لك. ستدفع خطتك جزءاً من التكلفة، وستدفع دفعة مشتركة أو تأمين مشترك. تعتمد مدة بقائك في فترة التغطية الأولية على تكاليف الأدوية الخاصة بك وهيكل مزايا خطتك.

ماذا يغطي برنامج Medicare الأصلي؟

الجزء أ من برنامج Medicare هو تأمين المستشفى. يغطي الجزء "أ" عموماً الإقامة في المستشفى للمرضى الداخليين، والرعاية التمريضية الماهرة، ورعاية المسنين، وخدمات الرعاية الصحية المنزلية المحدودة. أنت تدفع عادة مبلغاً قابلاً للخصم والتأمين المشترك و / أو المدفوعات المشتركة. يساعد الجزء ب من برنامج ميديكير في تغطية الخدمات الطبية الضرورية مثل خدمات الأطباء واختباراتهم، ورعاية المرضى الخارجيين، وخدمات الصحة المنزلية، والمعدات الطبية المعمرة، والخدمات الطبية الأخرى. يغطي الجزء ب أيضاً بعض الخدمات الوقائية.

ما هي ميزة Medicare؟

خطط مزايا Medicare، التي تسمى أحياناً "الجزء C" أو "خطط MA" هي بديل "الكل في واحد" عن برنامج Medicare الأصلي. يتم تقديمها من قبل الشركات الخاصة المعتمدة من قبل Medicare. إذا انضمت إلى خطة مزايا Medicare، فلا يزال لديك برنامج Medicare. تتضمن هذه الخطط "الجمعة" الجزء أ من برنامج Medicare (تأمين المستشفى) و Medicare الجزء ب (التأمين الطبي)، وعادة ما تكون تغطية أدوية Medicare (الجزء D).

من هو غير مقروء لـ Medicare؟

1. بالنسبة للجزء الأكبر، طالما أنك مواطن أمريكي أو مقيم قانوني دائم لمدة خمس سنوات على الأقل، فأنت مؤهل للحصول على Medicare إذا كنت تقي أيضاً بواحد أو أكثر من المتطلبات التالية:
1. عمرك 65 أو أكبر.
2. لقد تلقيت إعاقة من الضمان الاجتماعي أو معاش إعاقة من مجلس تقاعد السكك الحديدية لمدة عامين متتاليين على الأقل.
3. فشل كلوي دائم.

ما هو المبلغ المقطع Deductible؟

- المبلغ الذي يجب أن تدفعه مقابل الرعاية الصحية أو الوصفات الطبية قبل أن يبدأ دفع برنامج Medicare الأصلي أو خطة الأدوية التي تستلزم وصفة طبية أو تأمينك الآخر.

ما هو Copay؟

مبلغ قد يُطلب منك دفعه كحصتك من تكلفة الخدمة الطبية أو التوريد، مثل زيارة

How to Start?



إمتلك منزلك .. إحصل على قرضك الآن!



Petra Mortgage
NMLS#1425955

- نحن نستطيع مساعدتك بجديده ونهتم بك بشكل حقيقي
- منحك القرض والحصول عليه هو من أولوياتنا
- إجراء اتنا هي الأسرع على الإطلاق
- لدينا أنواع مختلفة من القروض تناسب مع أصحاب الأعمال الخاصة
- مقدم يبدأ من 3% فقط
- فريق عمل متكامل في خدمتك
- نحن نقدم المساعدة التي تحتاجها بشكل دقيق
- المساعدة في جميع أنواع القروض العقارية الخاص بك
- إعادة تمويل منزلك أو شراء أول منزل خاص بك
- لدينا الخبرة الكافية لحصولك على القرض المطلوب

- We care about you
- Giving you the loan is our first priority
- Fast Closing
- Down payment starting from 3 %
- Professional team at your service

www.petramortgage.com

Email: pierre@petramortgage.com

800-840-4469

