



CharismaaaNewspaper



Charismaaa info

Charismaaa
Newspaper



Tel.: (626) 261-9969 الثلاثاء (31-1) ديسمبر 2020 العدد 35 - السنة الرابعة

الهدف بين يديك Tuesday - (December 1 - 31) - 2020 - Volume No. 4 - Issue No. 35

www.charismadaily.com

Editor-in-chief
Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير
وائل لطف الله

جو بايدن.. الرئيس الـ 46 للولايات المتحدة الأمريكية

كيف نتمى حس القناعة لدى أطفالنا؟

أطعمة مهمة للدماغ

MERRY
CHRISTMAS
HAPPY NEW YEAR

الـ ميديكير - الجزء الثاني

(Medicare)؟

يا دموع التوبة: ما أحلاك!

تابعوا أهم الأخبار
العالمية والمحلية
على موقعنا المتخصص

www.charismadaily.com



**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

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 المستشار

جيهان توماس

الهجرة و اللجوء
محاكم الترحيل
الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية
جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل
الإقامة عن طريق العائلة

Gihan Thomas

STATE BAR OF CALIFORNIA
**CALIFORNIA BOARD OF
LEGAL SPECIALIZATION**

Tel: +1-310-203-2242 Fax: +1-310-203-2287
Email. gihanthomaslaw@yahoo.com
Address: 930 Colorado Blvd, Unit 2, Los Angeles, CA 90041

www.usa-immigrationlaws.com
موقع ثقة الجالية العربية
متخصصون في جميع خدمات الهجرة

جو بايدن.. الرئيس الـ46 للولايات المتحدة الأمريكية

من الجيش بسبب إصابته بالربو. يعشق كرة القدم الأميركية والبيسبول. معروف عنه تلغثمه في الكلام، وهو ما ظهر في خطابات عدة له، حتى إنه نسي اسم ترامب أخيراً، ما وظفه الأخير لصالحه مشككاً في قدرات خصمه. ومع أنّ بايدن بالغ في تقدير درجاته الدراسية والجامعية، إلا أنه لم يكن فاشلاً.

تعرّض لأحداث عصيبة مثل وفاة زوجته الأولى نيليا هانتر، وابنته ناومي كريستينا (كانت تبلغ من العمر عاماً واحداً) في حادث سير عام 1972، جرح فيه ولداه بو (الذي توفي في عام 2015) وهانتر. وكاد يتخلى عن طموحه السياسي بسبب الحادث، لولا رفض الحزب الديمقراطي ذلك. كان بايدن يقضي 3 ساعات يومياً في القطار بين ديلاوير وواشنطن، فقط للبقاء على مقربة من ولديه. في عام 1977، اقترن بزوجته الثانية جيل ترايسي جايكوبز، وله منها أشلي بلايزر، التي أصبحت عاملة اجتماعية.

وصفته مجلة "تايم" عام 1974 بأنه "أحد 200 وجه للمستقبل". ومع أن علاقته مع أوباما شابها التوتر في بداياتها، إلا أنها تحولت لعلاقة صداقة، دفعت الرئيس السابق إلى القيام بجولات انتخابية تأييداً لبايدن في ولايات متارجحة. أوباما، عاشق كرة السلة، قال يوماً عن بايدن، إنه "اللاعب الذي يفعل كل شيء ولا تذكره الإحصائيات". كذلك وصف الكاتب هاورد فينمان المرشح الديمقراطي بالقول: "بايدن ليس أكاديمياً ولا مفكراً، بل رجل شارع. وهو متحدر من سلالة طويلة من العمال في سكرانتون - بنسلفانيا. يعلم كيف يبيع". والرجل الذي فشل في تجاوز الانتخابات التمهيدية لرئاسيات 1988 بسبب "سرقته" خطاباً للسياسي البريطاني، نيل كينوك، وفشل في إثبات حضوره في تمهيديات عام 2008 لضعف التأييد الحزبي له، والذي كان سادس أصغر سيناتور في التاريخ، أصبح الليلة أكبر رئيس سنّاً في الولايات المتحدة.

العربي الجديد



بيروت - بشار عقيقي

مع أكثر من 50 سيناتوراً من الحزب الديمقراطي، الجميع في عام 2015، برفضه سماع خطاب رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو في الكونغرس. وعّل ذلك بعدم إعلام إدارة أوباما مسبقاً بالخطاب. لكنه في مارس 2016، تحدث أمام مؤتمر "أيباك" (لجنة الشؤون العامة الأميركية الإسرائيلية)، مشدداً على "التزامنا ببقاء ونجاح وأمن دولة إسرائيل اليهودية". كما أن بايدن نفسه، سبق له أن ردد في عام 2007 "أنا صهيوني. ليس بالضرورة أن أكون يهودياً لأكون صهيونياً".

ومع أنه ساهم في تمرير قوانين لمكافحة العنف ضد المرأة إبان مشاركته في اللجنة القضائية للكونغرس بين عامي 1987 و1995، إلا أنّ اتهامات التحرش لاحقت بايدن، تحديداً في السنتين الأخيرتين. مع العلم أنه في عام 1991، وأثناء جلسة الاستماع لترشيح كلارنس توماس للمحكمة العليا الأميركية، اتهمت الأستاذة الجامعية في جامعة برانديز حالياً، أنيتا هيل، توماس بالتحرش جنسياً بها. لكن بايدن رفض مناقشة الأمر في جلسات الاستماع، كي لا تؤثر على ترشيح توماس. إلا أنه عاد واعتذر من هيل العام الماضي، التي رفضت اعتذاره.

ولم تكن هذه الفضيحة الوحيدة التي طاولت بايدن، الآتي من الطبقة المتوسطة، بل اتهم بشبك علاقات مع أوكرانيا، وتوظيف ابنه هانتر في شركة "بوريسما" النفطية، مقابل 50 ألف دولار شهرياً.

وهي فضيحة كشفت تورط جمهوريين وديمقراطيين في القضية نفسها، مثل بول بيلوسي جونيور، نجل رئيسة مجلس النواب نانسي بيلوسي، وأيضاً ابن ميت رومني المرشح الرئاسي السابق عن الحزب الجمهوري، وكريس هاينز نجل زوجة جون كيري وزير الخارجية في إدارة أوباما. وهي قضية تحقق فيها المحاكم منذ ديسمبر/ كانون الأول الماضي، ويستغلها ترامب لضرب خصمه في كل فرصة أتاحت له.

لن تكون مهمة بايدن سهلة، لكنه مع ذلك كان واضحاً في رسم مجريات ولايته الأولى، بما في ذلك على الصعيد الخارجي. معلنا أنه سيسعى لإعادة العمل باتفاق باريس للمناخ، وتكريس أساليب أكثر نجاحاً في التعامل مع الملف الإيراني، ما يفتح المجال لإنقاذ الاتفاق النووي الموقع في عهد أوباما. أما خبرته في ملف العراق، فقد تدفّعه إلى تغيير مسار الانسحاب الأميركي منه أو تعديله. وعلى الرغم من تأكيده أنه سيحافظ على مسافة مع الصين وروسيا. وسيعمل على ترسيخ الديمقراطية في أميركا والعالم وفقاً له.

مرّ بايدن بكثير خلال مسيرته، فقد سرّح

محاولته البقاء في الواجهة، وبالتالي ترسيخ ترّده في ملفات عدة، وحتى تعديل مواقفه مرات كثيرة. فقد ساهم مثلاً في تمرير قانون "مكافحة الجريمة" عام 1984 في الكونغرس، لكنه اعتبر في عام 2019 أنه "ارتكب خطأ كبيراً بالتصويت لصالح القانون"، بعد أن ازدحمت المحاكم الأميركية بأحكام مشددة مستمدة من روحية هذا القانون. كذلك سبق أن رفض بايدن انضمام المثلثين للجيش عام 1993 وصوت لصالح منح الولايات حق رفض الزواج من الجنس نفسه. لكنه عاد وأيد زواج المثليين في عام 2012. واجه بايدن وزير الخارجية الأميركي الأسبق جورج شولتز في الثمانينيات، واتهمه بتأييد سياسة "أبارتهايد" (التمييز العنصري) في جنوب أفريقيا، لكن بايدن نفسه رفض حافلات الدمج العرقي في السبعينيات. وهذه النقطة كانت مدار انتقادات كامالا هاريس له خلال الانتخابات التمهيدية للديمقراطيين، قبل أن تتحوّل إلى مرشحته لنيابة الرئاسة.

دافع بايدن بقوة عن حرب أفغانستان (2001)، وقال حرفياً: "يجب أن نفعلها (أي غزو أفغانستان)، مهما تطلّب الأمر". أيد بايدن حرب العراق 2003، لكنه دعا لسحب القوات الأميركية عام 2007، مؤيداً تقسيم العراق لثلاثة أقاليم: سني، شيعي، كردي. وفي عام 2014، بعد تمدد تنظيم "داعش"، دعا بايدن إلى ملاحظته "حتى أبواب الجحيم". عارض حرب الخليج عام 1991، وأيد تمذد الحلف الأطلسي في أوروبا الشرقية بعد سقوط الاتحاد السوفييتي (1917 - 1991)، ثم اندلاع الحروب البوغوسلافية (1991 - 2001). وأثناء عمله في لجنة الشؤون الخارجية في الكونغرس، اهتم بايدن بتداعيات حروب البلقان. اعتبر الزعيم الصربي سلوبودان ميلوسيفيتش بأنه "مجرم حرب"، ودعم تسليح البوسنيين. لاحقاً، أيد تحرير كوسوفو من قبضة الصرب، وطرح قانوناً مشتركاً مع صديقه، السيناتور الجمهوري الراحل جون ماكين، يدعو إدارة بيل كلينتون لقصف القوات الصربية وإخراجها من كوسوفو عام 1999. وهو ما حصل. وكافأت الدولة الوليدة بايدن، بإطلاق اسم ابنه جوزيف بو بايدن، الذي توفي بسرطان الدماغ عام 2015، على إحدى طرقاتها السريعة في عام 2016. وبطبيعة الحال، أيد بايدن التدخل الأميركي في ليبيا، مع بدء ثورة 2011، وفقاً لقرار إدارة باراك أوباما. وانتقد أيضاً قرار ترامب بالانسحاب من سورية، معتبراً أنّ "ذلك يمنح الضوء الأخضر للأتراك لشنّ عملية ضد الأكراد". وسبق لبايدن أن تطرّق للملف السوري في أكتوبر/ تشرين الأول 2014، بالقول إن "تركيا والسعودية والإمارات تموّل كل من يحارب بشار الأسد".

أما في الملف الإسرائيلي، فقد فاجأ بايدن،

بعد أيام من الشد والجذب في نتائج فرز الأصوات بالانتخابات الرئاسية الأميركية، حسم المرشح الديمقراطي جو بايدن نتيجة الانتخابات لصالحه على حساب منافسه المرشح الجمهوري الرئيس دونالد ترامب وأصبح الرئيس الـ46 للولايات المتحدة الأميركية، بعد محاولتين فاشلتين للترشح باسم الحزب الديمقراطي في عامي 1988 و2008. "جو النعسان"، بحسب منافسه الرئيس الجمهوري دونالد ترامب، هو "ديمقراطي وفخور"، بحسب ما ردد في كل مراحل الحملة الانتخابية الحالية. وهي الحملة التي كاد يخرج منها بهزيمة نكراء، لولا "الثلاثاء العظيم" في 3 مارس/ آذار الماضي، والذي سحق فيه منافسين كثراً في الانتخابات التمهيدية للحزب الديمقراطي، أبرزهم إليزابيث وارن وبيروني ساندرز، وبدرجة أقل مايكل بلومبيرغ. وفي أغسطس/ آب الماضي، وجد بايدن نفسه مرشحاً وحيداً لمواجهة "ترامبية" غيرت وجه أميركا في القرن الـ21.

وللمرة الأولى منذ انتخابه سيناتوراً في ولاية ديلاوير الصغيرة، عام 1973، تحوّل نائب الرئيس السابق باراك أوباما خلال ولايتين امتدتا من 2009 إلى 2017، إلى نقطة إجماع لكل التيارات والشخصيات والأطراف الرافضة للمناخ الذي أرساه ترامب خلال 4 سنوات من عمر ولايته كانت مليئة بالازمات على صعيد السياسة الداخلية والخارجية. قد لا يتفق البعض حول عبارة "التاريخ يعيد نفسه"، لكن في حالة بايدن قد يكون الواقع كذلك. فالرجل الذي كان في الـ29 من عمره، وكاد ينضمّ للحزب الجمهوري في بداياته السياسية، تحوّل سريعاً إلى الحزب الديمقراطي. الأسباب كثيرة، مثل التورط الأميركي الخاسر في حرب فيتنام (امتدت من عام 1955 إلى 1975 وتدخلت فيها الولايات المتحدة من 1961 قبل أن تسحب آخر جندي في 1973)، وتدهور الحزب الجمهوري واستقالة الرئيس ريتشارد نيكسون بسبب فضيحة "ووترغيت" (التجسس على الحزب الديمقراطي) وثورة الستينيات الثقافية، وبدء تطور حركة الحقوق المدنية ونشوء قيم يسارية بين الشباب.

وبعد حوالي 50 عاماً على تلك الأيام، بات بايدن في صلب المواجهة مجدداً: الجمهوريون في تراجع بسبب ترامب. فيروس كورونا ضرب العصيين الاقتصادي والصحي للأميركيين. الانسحابات المتلاحقة للإدارة الأميركية من اتفاقات عسكرية وسياسية ومناخية، هزت ثقة المواطنين بالرئيس.

لا أحد، وفق منطق الديمقراطيين، قادر على وضع حدّ لترامب، سوى شخص قادر على البقاء وسط كل الاصطفافات، وهو بايدن. يعلم ابن سكرانتون - بنسلفانيا ذلك جيداً. تكفي متابعة تصريحاته في الشهر الأخير: "أنا ديمقراطي، لكنني سأكون رئيساً للديمقراطيين والجمهوريين". وهو ما دفع بايدن أيضاً لرفع شعارات التغيير، واصفاً نفسه بـ"الليبرالي إزاء الحريات والحقوق المدنية والرعاية الصحية ومخاوف كبار السن". لكنه أيقن أنّ اعتناق هذه الخيارات في زمن انتقالي قد يكون صعباً على المحافظين التقليديين لدى الديمقراطيين. وهو ما دفعه إلى التأكيد أنه "محافظ حيال رفض الإجهاض" و"يؤيد التجنيد العسكري". يريد بايدن توجيه رسالة واضحة، بقدرته على المزج بين التيار الأميركي المحافظ والتيار التقدمي، فلا يكون ترامب ولا يكون ساندرز، بما يشي بنيتّه توحيد أميركا بعد سنوات أربع من الانقسامات الداخلية.

ورمزية بايدن تكمن أيضاً في مسألة تمثيله ديلاوير، الولاية الأولى التي صدّقت على الدستور الأميركي في 7 ديسمبر/ كانون الأول 1787، ولعله يكون الشخص الأول الذي يتمكن من وضع حدّ لترامب.

لكن لا يمكن إغفال أنّ لبايدن جانبين في تاريخه السياسي الطويل، كرسا تناقضه أو

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 - إقتصادية
رياضية - موضة - أمومة وطفولة - شباب

Tel: +1 626-261-9969

الناشر و رئيس التحرير

وانيل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د.م. جهون جندقي

إشراف الملحق الانجليزى

نيفين لطف الله

ازياء وموضة

د. منى أحمد شلبى

جاكولين فايق

رياضة

كاتب / إيهاب محمد

كاتب / هانى عزيز

فنون وديكور

سامر رياضى

نيرمين هوريس

نيفين مفرج

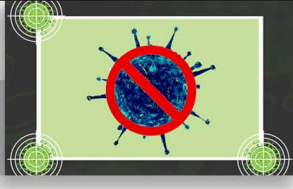
منال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - مارينا - ماجى

أبو المنين - يوسف - مجدى

كل كاتب مسؤول عن كتاباته



مفهوم جديد للاحتفال بأعياد الميلاد في زمن كورونا



فاستمتع الأطفال وغنوا معاً ورقصوا وتجاوبوا مع الألعاب الترفيهية.

الاحتفال الافتراضي بعيد الميلاد سيف ذو حدين بالنسبة إلى المحللة النفسية في مستشفى ومركز بلفو الطبي ريماء بجاني يبدو الاحتفال بعيد الميلاد بهذه الطريقة أشبه بسيف ذي حدين. فمن ناحية إيجابية هي تسمح بالتواصل مع الآخرين بطريقة افتراضية لاعتبار أن الظروف تمنع التواصل المباشر، لكن من جهة ثانية لا يمكن أن يحل شيء محل التواصل المباشر بين الناس، وهذا شيء مؤكد من الناحية النفسية.

"تبدو الأمور في مثل هذه الحالات أكثر صعوبة مقارنة بالاجتماعات التي تتم عبر تطبيق Zoom نظراً لأن الأشخاص الذين يشعرون بخجل قد لا يشاركون أبداً بهذه الطريقة. وبالنظر إلى الناحية السلبية لهذه المشاركة، لا يمكن أن ننكر أنها قد تعرض البعض إلى المزيد من الأسى والحزن والكآبة، لاعتبار أنها تتم بطريقة افتراضية بعيداً عن كل المحبين. لكن في كل الحالات لا بد من الأخذ بالاعتبار طبيعة الشخص وما إذا كان يتأقلم بسهولة مع التغيير وإلى أي حد يعني له عيد الميلاد".

لكن بجاني لا تنكر أن لهذه الطريقة إيجابيات في هذه المرحلة، كونها تسمح بالاستمتاع بهذا اليوم كوسيلة للتعويض في ظل عدم توافر الظروف الطبيعية. وأياً كانت الظروف، لا يمكن أن تحل هذه الوسيلة محل الاحتفال العادي بالأعياد بحضور المحبين، ولا تحل محل التواصل المباشر، لكن تنصح بجاني بالتركيز على فكرة أن هذه المرحلة مؤقتة ولا بد لها من الانقضاء، ويمكن بعدها متابعة الحياة بكل ما فيها من مناسبات وإحتفالات بطريقة طبيعية كما اعتدنا دوماً.

المصدر: "النهار" - كارين بيان

المشاركون تبعاً، وتكون قد زينت في خلفية مميزة للعيد ليشعر الطفل بأجواء العيد وتبدأ اللعب معهم وطرح الأسئلة والحزازير المسلية، وقد يشاركها في العيد ساحر يقوم بأعمال خفية مسلية للأطفال إلى حين موعد قطع قالب الحلوى وإطفاء الشموع.

لا تنكر سارة أن جميع الأطفال قد لا يشعرون بالاندفاع في مثل هذه الظروف، وقد يشعرون بالخجل لأن العيد يتم بهذه الطريقة. لكن كونها تحرص على تسمية الأطفال واحداً واحداً، قد يشعرون أكثر بأنهم معنيون، وأن التواصل مع صاحب العيد مسبقاً يساعدهم على كسر جدار الخجل. وتوضح أن العيد لا يستمر هنا أكثر من نصف ساعة، لأنه قد يكون صعباً إبقاء الأطفال في أماكنهم لوقت أطول. هذا وتشير أيضاً إلى أن ما يميز هذه الطريقة، أنها تسمح بمشاركة أشخاص من خارج البلاد وفي مختلف دول العالم، كما حصل في أحد الأعياد الذي سبق ونظمته.

"في كل الحالات بالنسبة لي قد لا يحل العيد الافتراضي أونلاين محل الاحتفال الذي اعتدنا عليه لأهمية التواصل المباشر مع الموجودين. لكن لا يمكن أن ننكر أنه الحل الأنسب في هذه المرحلة ليستمتع الطفل بعيد ميلاده، ولكي لا تمر هذه المناسبة حزينة ويكون الطفل فيها وحيداً ومن دون القيام بأي احتفال، يمكن أن يحتفل الطفل مع المحبين، وإن كانوا في منازلهم، في أجواء من الفرحة".

أما بالنسبة لالسالمع التي احتفلت بعيد ميلاد ابنها نوا بهذه الطريقة فبدت تجربة ممتعة في هذه الظروف تسمح بالاحتفال بعيد الميلاد فيفرح الأطفال بهذه التجربة. وتشير إلى أن الاحتفال تميز بحضور الاصدقاء من مختلف أنحاء العالم من باريس وكندا وغيرهما

لهم في المجال للخروج من أجواء الوحدة والملل. لكن لا يخفى على أحد أن تجربة مماثلة للاحتفال بعيد الميلاد أونلاين قد يتخللها بعض الفوضى مع الأطفال ما لم تكن منظمة إلى حد ما.

انطلاقاً من هذا، طرأت عند سارة ذبيان التي تملك مؤسسة لتنظيم أعياد الميلاد، والتي تحتفل بعيد ميلادها في هذا الشهر تحديداً، فكرة القيام بهذه التجربة الممتعة للأطفال في هذه المرحلة التي يحتاج فيها كل من يصادف عيد ميلاده إلى الاحتفال والاستمتاع حتى لا تبقى لديه ذكريات سيئة عن هذا اليوم. فكانت السبابة إلى القيام بهذه المبادرة لإسعاد الأطفال في عيد ميلادهم من دون مقابل مادي. "لأن عيد ميلادي يصادف في هذا الشهر، شعرت بأن اللجوء إلى تطبيق Zoom الذي تقيم من خلاله مختلف الشركات اجتماعاتها في هذه المرحلة، قد يكون وسيلة للاستمتاع والاحتفال لبعض الوقت مع المحبين. وانطلاقاً من حرصنا على الالتزام بقرارات الحكومة التي تفرض العزل المنزلي، واحتراماً لضرورات السلامة والوقاية، وجدنا في هذه الطريقة فرصة لتقديم ما يسعد الأطفال في يوم عيدهم. وفي الوقت نفسه رأيت أنه يمكن اللجوء إلى تطبيق Zoom كوسيلة ترفيهية للاحتفال مع من نحب".

بحسب سارة، يمكن أن يشارك في عيد الميلاد عدد كبير من الأشخاص يصل إلى 100، لكن إذا كان العدد أقل يمكن ضبط الأمور بشكل أفضل. في إطار التحضير لعيد الميلاد تقوم سارة بإرسال الدعوات أونلاين إلى المدعوين للمشاركة في العيد في الوقت المحدد. كما تحرص على التواصل مع الطفل صاحب العيد مسبقاً ليعتاد عليها وليشعر بالاندماج في عيد. أما في اليوم المحدد فيدخل

تمر اليوم في حياتنا مناسبات كثيرة من دون أن نتمكن من الاحتفال بها ومنها أعياد الميلاد التي تعني الكثير للأطفال بشكل خاص. أيام تمر اليوم في الحجر المنزلي في وحدة قسرية فرضتها ظروف انتشار فيروس كورونا على الجميع. لكن أياً كانت هذه الظروف يحق للطفل أن يحتفل بعيد ميلاده. فكيف يفعل ذلك إذا كان المحبون والأصدقاء كافة بعيدين ويستحيل عليهم مشاركته فرحته بعيد ميلاده؟ وسائل التواصل الاجتماعي طرحت الحل هذه المرة أيضاً في هذه الظروف التي فرضت التباعد بين الناس ومنعت التجمعات واللقاءات.

من الواضح جداً أن الظروف في هذه المرحلة تفرض على كل من يصادف عيد ميلاده فيها أن يلغيه أو يؤجله. إن الاحتفال بهذه المناسبة بالنسبة لطفل يعني له الكثير، ولا يتحمل فكرة مرورها من دون احتفال واجتماع مع المحبين لإطفاء شمعة العيد. ومع انتشار فيروس كورونا المستجد وفرض ظروف العزل المنزلي على الجميع، برزت وسائل التواصل الاجتماعي كحل أمثل يمكن اللجوء إليه للحد من آثار التباعد إلى الحد الأقصى الممكن على الصحة النفسية للأفراد بشكل أساسي.

ولكي يتمكن الطفل أو حتى الراشد من الاحتفال بعيد ميلاده وتخطي الكآبة الناتجة عن الوحدة التي فرضتها الظروف، بدأ تطبيق Zoom حلاً لكثيرين يسمح لهم بالاحتفال بعيد الميلاد ولو افتراضياً. هناك كثر احتفلوا واستمتعوا بأعياد ميلادهم وتمكنوا من نسيان ظروف العزل لبعض الوقت، ولم يعد البعد عائقاً. كباراً وصغاراً استمتعوا بهذه التجربة التي فرضتها الظروف الحالية والتأقلم معها. ومن الطبيعي أن يكون للأطفال الحصة الأكبر في تجربة مماثلة تفسح

Ten Things to Know About 1031 Exchanges



Magdy Hanna
CPA

Email: magdy@hanna-cpa.com
Website: www.hanna-cpa.com

“Section 1031” is slowly making its way into daily conversation, bandied about by realtors, title companies, investors and soccer moms. Some people even insist on making it into a verb, a la FedEx, as in: “Let’s 1031 that building for another.” (While Section 1031 isn’t restricted to real estate, that’s clearly where most of the discussion takes place.)

So what is 1031? Broadly stated, a 1031 exchange (also called a like-kind exchange or a Starker) is a swap of one business or investment asset for another. Although most swaps are taxable as sales, if you come within 1031, you’ll either have no tax or limited tax due at the time of the exchange. In effect, you can change the form of your investment without (as the IRS sees it) cashing out or recognizing a capital gain. That allows your investment to continue to grow tax deferred. There’s no limit on how many times or how frequently you can do a 1031. You can roll over the gain from one piece of investment real estate to another to another and another. Although you may have a profit on each swap, you avoid tax until you actually sell for cash many years later. Then you’ll hopefully pay only one tax, and that at a long-term capital gain rate (currently 15%).

Warning: Special rules apply when depreciable property is exchanged in a 1031. It can trigger gain known as “depreciation recapture” that is taxed as ordinary income. In general, if you swap one building for another building, or one machine for another machine, you can avoid this recapture. But if you exchange improved land with a building for unimproved land without a building, the depreciation you’ve previously claimed on the building will be recaptured as ordinary income.

Such complications are why you need professional help when you’re doing a 1031. Still, if you’re considering a 1031—or just curious—here are 10 things you should know.

1. A 1031 isn’t for personal use.

The provision is only for investment and business property, so you can’t swap your primary residence for another home. There are ways you can use a 1031 for swapping vacation homes, but this loophole is much narrower than it used to be. For more details, see No. 10.

2. But some personal property qualifies.

Most 1031 exchanges are of real estate. However, some exchanges of personal property (say a painting) can qualify. Note, however, that exchanges of corporate stock or partnership interests don’t qualify. On the other hand, interests as a tenant in common (sometimes called TICs) in real estate do.

3. “Like-kind” is broad.

Most exchanges must merely be of “like-kind”—an enigmatic phrase that doesn’t mean what you think it means. You

can exchange an apartment building for raw land, or a ranch for a strip mall. The rules are surprisingly liberal. You can even exchange one business for another. But again, there are traps for the unwary.

4. You can do a “delayed” exchange.

Classically, an exchange involves a simple swap of one property for another between two people. But the odds of finding someone with the exact property you want who wants the exact property you have are slim. For that reason the vast majority of exchanges are delayed, three party, or Starker exchanges (named for the first tax case that allowed them). In a delayed exchange, you need a middleman who holds the cash after you “sell” your property and uses it to “buy” the replacement property for you. This three party exchange is treated as a swap.

5. You must designate replacement property.

There are two key timing rules you must observe in a delayed exchange. The first relates to the designation of replacement property. Once the sale of your property occurs, the intermediary will receive the cash. You can’t receive the cash or it will spoil the 1031 treatment. Also, within 45 days of the sale of your property you must designate replacement property in writing to the intermediary, specifying the property you want to acquire.

6. You can designate multiple replacement properties.

There’s long been debate about how many properties you can designate and what conditions you can impose. The IRS says you can designate three properties as the designated replacement property so long as you eventually close on one of them. Alternatively, you can designate more properties if you come within certain valuation tests. For example, you can designate an unlimited number of potential replacement properties as long as the fair market value of the replacement properties does not exceed 200% of the aggregate fair market value of all the exchanged properties.

7. You must close within six months.

The second timing rule in a delayed exchange relates to closing. You must close on the new property within 180 days of the sale of the old. Note that the two time periods run concurrently. That means you start counting when the sale of your property closes. If you designate replacement property exactly 45 days later, you’ll have 135 days left to close on the replacement property.

8. If you receive cash, it’s taxed.

You may have cash left over after the intermediary acquires the replacement property. If so, the intermediary will pay it to you at the end of the 180 days. That cash—known as “boot”—will be taxed as partial sales proceeds from the sale of your property, generally as a capital gain.

9. You must consider mortgages and other debt.

One of the main ways people get into trouble with these transactions is failing to consider loans. You must consider mortgage loans or other debt on the property you relinquish, and any debt on the replacement property. If you don’t receive cash back but your liability goes down, that too will be treated as income to you just like cash. Suppose you had a mortgage of \$1 million

on the old property, but your mortgage on the new property you receive in exchange is only \$900,000. You have \$100,000 of gain that is also classified as “boot,” and it will be taxed.

10. Using 1031 for a vacation house is tricky.

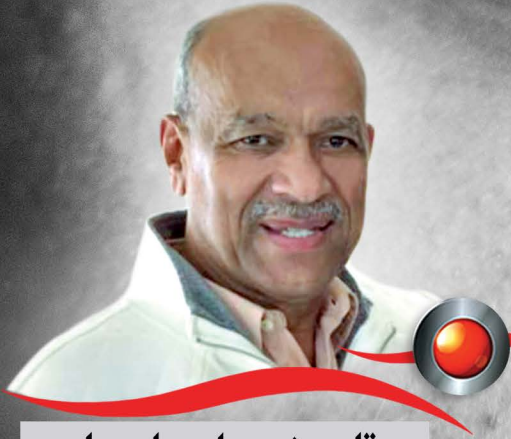
You can sell your primary residence and, combined with your spouse, shield \$500,000 in capital gain, so long as you’ve lived there for two years out of the past five. But this break isn’t available for your second or vacation home. You might have heard tales of taxpayers who used a 1031 to swap one vacation home for another, perhaps even for a house where they want to retire. The 1031 delayed any recognition of gain. Later they moved into the new property, made it their primary residence and eventually planned to use the \$500,000 capital gain exclusion.

In 2004 Congress tightened that loophole. Yes, taxpayers can still turn vacation homes into rental properties and do 1031 exchanges. Example: You stop using your beach house, rent it out for six months or a year and then exchange it for other real estate. If you actually get a tenant and conduct yourself in a businesslike way, you’ve probably converted the house to investment property, which should make your 1031 exchange OK. But if you merely hold it out for rent but never actually have tenants, it’s probably not. The facts will be key, as will the timing. The more time that elapses after you convert the property’s use the better. Although there is no absolute standard, anything less than six months of bona fide rental use is probably not enough. A year would be better.

If you want to use the property you swapped for as your new second or even primary home, you can’t move in right away. In 2008 the IRS set forth a safe harbor rule under which it said it would not challenge whether a replacement dwelling qualified as investment property for purposes of a 1031. To meet that safe harbor, in each of the two 12-month periods immediately after the exchange: (1) you must rent the dwelling unit to another person for a fair rental for 14 days or more; and (2) your own personal use of the dwelling unit cannot exceed the greater of 14 days or 10% of the number of days during the 12-month period that the dwelling unit is rented at a fair rental.

Moreover, after successfully swapping one vacation/investment property for another, you can’t immediately convert it to your primary home and take advantage of the \$500,000 exclusion. Before the law was changed in 2004 an investor might transfer one rental property in a 1031 exchange for another rental property, rent out the new rental property for a period of time, move into the property for a few years and then sell it, taking advantage of exclusion of gain from the sale of a principal residence. Now, if you acquire property in the 1031 exchange and later attempt to sell that property as your principal residence, the exclusion will not apply during the five-year period beginning with the date the property was acquired in the 1031 like-kind exchange. In other words, you’ll have to wait a lot longer to use the primary residence capital gains tax break.

يادموع التوبة: ما أحلاك!



بقلم د. نبيل سليمان
solimann02@aol.com

المزامير: «إنصت إلى دموعي». أنت كلمات النفس التي لا تجد ما تقوله، أو تجرؤ أن تقوله! أنت الشاعر بدون كلام.

تتحدرين من ماقى الأسوان.. فتبيلن الوجوه، بينما يجف الإنسان العتيق! تهطلين على الوجنات، فتمطرين إنعامات السماء، ولأنك دائماً صامتة، فأنت لا تحتملين ضوضاء العالم، وصخب الحياة، تفرّين منها لتأتى لمن جلس لوحده.. مع فاديه.. فى سكون! وحينما يدمع الخاطى فى توبته، يتذكر محبة الله التي صبرت عليه زماناً هذا مقداره، ويتذكر احتمال الله له وطول أناته، وصبره، ورعايته له- حتى وهو فى الخطيعة- فإذا بك تتحدرين بالأكثر! لا أحد يسمعك، بينما مخاض الإنسان الجديد يتأوه فى الداخل! أنت كنز كبير.. حياتك لائى، وقطراتك درر!

ولكن.. كم جففت بسبب قسوة القلوب..

وكم هربت عندما تركت النعمة الأفدة الأبقية منها! وكم تخليت عن نفوس سعت وراء سراب الخطيعة!

ولأنك ضد الشهوة، فإنك تأبين أن تكونى شهوة فى حد ذاتك وتفرّين ممن يجعلك هدفه!

الأفتخار بك يمنعك، ولذا نصح القديسون من تأتبه ألا ينشغل بك بل بالأسباب التي جلبتك، وقالوا:

«من تلهيه الدموع عن واهبها يصير كالطفل الذى يفرح بالخلوى أكثر من فرحه بأبيه الذى أعطاها له».

سأل عنك أخ أحد الشيوخ: «كيف يقتنى الإنسان البكاء؟» فقال: «يقتنى الإنسان البكاء إذا كان عقله يذكر دائماً خطايه وموته ودينوته». وصفك الأب يوحنا الدرجى (625م-705م) بأنك «أم وبنت الصلاة»، وقال عنك: «من أفتخر بدموعه وبكانه وأزدرى بالآخرين لعدم بكانهم، يشبه إنساناً إلتمس من الملك سلاحاً ليقتل به عدوه فقتل به نفسه!»! طوباك يادموع التوبة. فالسيد- بنفسه- سيمسح كل قطرة منك من عيون أحبائه. فى دموع التوبة.. متى تزورينى؟!

البصر، وتزداد البصيرة حدة! تغشين الأحداق، فتطهريها من الغش والطمع!

كم من الخطايا ترتكبها العين، أو دخلت النفس مروراً بها: شهوات النجاسة، رغبة التملك، حب القنية الحسد والإدانة، وغيرها... ألهذا أيتها الدموع- تتحدرين من العين؟

هل هذه محاولتك أن تغسليها مما أقترفته سابقاً؟! أم أنك تمرّين بالشفيتين فتتظفيها من نجاستها؟

أنت عصير العينين تتحدرين بعد عصير القلب تسبكك أنات الروح القدس. توأبك مشاعر الندم. وتعقبك معمودية الأحاسيس أنت بلا لون، ولكن تصبغين حياة التائب بلون جديد!

إيه أيتها الدموع! كم نوع أنت؟

فمنك دموع اليأس، ودموع الفراق ودموع الرقة والحساسية، ودموع الشعور بتفاهة العالم، ودموع التجارب والضيقات، ودموع تذكّار الموت، ودموع الشكر والامتنان ودموع الفرح والتأثر، ودموع الشعور بالعجز، ودموع المشاركة الوجدانية، ودموع الحزن.

ولكن أعظمك دموع التوبة!

فيا دموع التوبة: ما أعجب رحلتك؟! تبدأين من القلب الذى تمسه نخسات الروح، فيتأسف ويندم، ويعزم على التوبة.. ثم تنتشرين فى دماء الجسم الذى يفعل من عار الخطيعة ووصمة الإثم.. ثم تستقرين فى الأجفان، التى تعبر عنك بعبراتها!

يادموع التوبة: ما أغلاك!

من أهميتك نطلب من الرب أن يعطينا ينبوع منك، كما أعطى فى القديم للمرأة الخاطئة. نسأل السيد أن يهبنا إياك لكى نبكى على كبرياننا وغضبنا ونجاستنا وتقصيرنا، وأخطائنا باللسان والقلب والفكر وعدم محبتنا له وخلقته! أنت تأوهات العين المنكسرة ولعل لهذا قال عنك داود فى

- تركت القديسة «بايسة» وكر الخطيعة على يد القديس يوحنا القصير؟

تهطلين من العيون، فتغسلين النفوس وتنقّين الضمانر فهل نزولك يعلى الأفكار للسماويا، أم أن التأمل فى السماويات هو الذى ينزلك؟

من ذاقك ولم يحبك، ومن أختبرك ولم يعشّقك؟

لا يمس السماء سواك والسيد لا يسمع غيرك.

وبينما نراك فى جلسة الخلوة ومخدع الصلاة، وعلى كرسي الاعتراف، وأمام مذبح التناول، فإنك تهربين من قلوب الذين يقاومونك!

تسجّين فى صمت، بينما الضمير ثائر والنفس صارخة، وتسيلين فى هدوء بينما المشاعر متأججة.

يادموع التوبة.. ما أعجبك!

لعلك بللت مراراً شدىّ مريم القبطية، فنقلتها من مواخير الفساد إلى خلوة البيداء، ومن التجارة بالجسد إلى السياحة بالروح. حوّلت الزناة بتولين والخطاة قديسين، والمضطهدين مبشرين. تخزّين على خدّ من خرّ ساجداً، وبينما تروين الأرض يرفرف مفعولك للسماء. يناييعك تفجر أنهار الرحمة، وقطراتك تفتح شلالات الغفران، تتحدرين من العيون ساخنة، فتبعثين فى النفس برودة، وفى القلب سلاماً.

أنت بلا صوت، ولكنك أنت أنت سيمفونية التوبة.

أنت صامتة، ولكن صراخك يخترق حجب السماء.

تبدىن واهنة، ولكنك جبارة فى قوتك تتحدرين لأسفل على الوجنتين ولتوت تطيرين للغلا، طارقة أبواب المراحم الإلهية. عندما رأى القدير تترقرقين فى المقل، رقّ قلبه وقال للنفس: «حولى عنى عينيك فأنهم قد غلبتاني». تغطين العينين فيأفل

يادموع التوبة.. ما أحلاك!

أختبرك تكراراً القديس أرسانيوس حتى خطّطى أخايد على خده. ولا نعرف من ولّد الآخر: أنتى جبلى صمته لكى يتلذذ بك، أم أن صمته وتأمل خطايه أحضرك إلى شديق! كم أمتزجت بقرع الصدر والسجود، والصوم، وتأنيب الضمير، والعزم على حياة جديدة.

أنت الاستجابة إلى الروح القدس غسيل للنفس، خلية المختلى صاحبة الصائم، أم العفة، ختان القلب، تغيير للذهن، «ميطانية» الروح، أنيسة التائب، صديقة المصلّى، معمودية بدون تغطيس ووصول للملكوت على الأرض!

تنهمرين على الوجنات فتغسلين النفوس من أوزارها.. وتتحدرين على الوجوه فتعمدى الخطاة معمودية ثانية. شربك داود النسي مع شرايه وبك عوم فراشه، وإذ ذاق حلاوتك سأل الرب أن يحفظك فى زقّ عنده! ولم يجد القديس بطرس أفضل منك لكى يعبر عن توبته بعد أن أنكر سيده ومن كثرة خجله على فعلته، ذرفك بمرارة بعد أن خرج خارجاً! مزجت المرأة الخاطئة بشعر رأسها، إذ غسلت قدمى المخلص بك، ومسحتهما به!

هل ياترى اندرفتى عندما:

- تجلبب أهل نينوى بالمسوح والرماد؟

- هجرت السامرية جرّتها عند البئر ورجعت تبشر قومها بالماء الأبدى؟

- تاب اللص اليمين وهو يلفظ أنفاسه الأخيرة؟

- آمن «لينجينوس» الجندى الذى طعن السيد بالحربة فى جنبه؟

- أقلع القديس موسى الأسود عن حياة اللصوصية والعريضة؟

- أقشعرّ جسد بولس الرسول عندما رأى هول إضطهاده لكنيسة الله؟

- عابن «إريانوس» قاتل المسيحيين معجزاتهم قبل أن يستشهدوا؟

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



تسري سارة للجالية العربية أينما كنتم في أمريكا

أحصل على الجنسية الأمريكية
بدون إمتحان

خدمات الضمان الإجتماعي

راتب العجز وعدم القدرة على 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

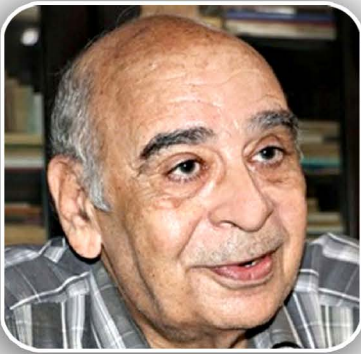


قصة قصيرة

بقلم د. أحمد الخيسي

قاص وكاتب صحفي مصري

نمركة أنف



علمني كيف أفعل ذلك، لكي لا أتعبك في شيء"، قال وهو يضرب ساق بنطلونه بيده: "حين تصبح كبيراً ستعرف كل شيء". اتجه عم مختار إلى باب الشقة وأمي تسير خلفه وهي تردد: "نورتنا". لم أتم تلك الليلة. ظلت أتقلب على السرير. لم أنعس. وكنت أتساءل بحيرة: لماذا استخسر عم مختار الكشف عن سر اللسنة السحرية؟ الفلوس في كل الأحوال لم تكن من جيبه بل من أنفي أنا، ولو أنه أظهر لي السر لأقتنيت كل ما أحلم به، دراجة. قمصان. مضارب كرة. نظارة شمسية. وعندما تسرب نور الفجر إلى الحجرة سقطت مرهقا في النوم وسحابة تقطر مرارة على أحلامي. طالبت عم مختار بعد ذلك عدة مرات بالحاج أن يمكنني من سر السحر بلا جدوى. كان يتسم ويقول: "قريباً. قريباً. ليس الآن". لكنه اختفى من حياتنا تماماً بعد عدة أشهر. وكنا نسأل أمي عنه فتكتفي بالقول إنه سافر. ولا تضيف كلمة أخرى. هكذا توارت فكرة الأنف السحرية، وبدأت بعيدة المنال، لكن نورها لم يفارق أحلامي. مرت شهور وحين فقدت الأمل تماماً في ظهور عم مختار، رحت أسأل أمي عن سر الفكرة السحرية وأرجوها أن تكشفه لي، وكنت أقسم لها أنني لن أسيء استخدام السر ولن أكون مبذراً، فقط أحصل على الأشياء الضرورية. لكنها ذات ليلة وقد ضجرت مني قالت لي وهي تنظر في عيني مباشرة: "أي سحر؟ تلك كانت لعبة. كان عمك مختار يخفي النقود في ظاهر كفه فلا تراها، ثم يسقطها في راحته ويظهرها لك. لست صغيراً فافهم لا يوجد سحر". لكنني كنت أستقبل حديثها بنفس مسدودة موقناً أنه السحر. عدت ذات يوم من المدرسة وأردت أن أقلم أظافر يدي الطويلة بعد أن وبخني المعلم، فسألت أمي عن مقص للأظافر. قالت لي: "في الكومدينو المجاور لسريري مقص صغير". قصدت حجرة نوم أمي. كان الشباك موارباً وضوء المغرب يتسرب إلى الحجرة ضعيفاً ويرقد باهتا على ملءة سرير أمي. جلست على الأرض أمام الكومدينو وفرشحت رجلي لأكون براحتي وأنا أقتش عن المقص. دسست أصابعي في جوف الكومدينو أحركها في أرضيته بحثاً عن المقص فكانت تصطدم بمظروف ورقي منتفخ. جذبته إلى الخارج. وضعته على حجري. فتحتته في الضوء الباهت فإذا به مكتظ بصور عائلية قديمة، من بينها صورة أمي وهي جالسة على كرسي وأبي واقف خلفها وفجأة انزلت إلي أمامي صورة عم مختار، لكنه كان مختلفاً عما عرفته كانت عيناه مفتوحتين بقوة. ذراعه مرفوعة في الهواء. إبهامه يلامس سبابته لمسة خفيفة كأنه يفرك بينهما شيئاً ما، وبين إصبعيه تجمد شلال يضيء بالنقود. رفعت عيني حائراً إلى عم مختار، فرأيتة يستحني بعينيه بلهفة وتصميم أن أغمس إصبعي في الشلال المتجمد. استجمعت أحلامي ورفعت يدي بحذر وأمل نحو الشلال. مددت طرف إصبعي إليه. لمست الضوء الباهر الساكن، فتدقق الشلال منهمراً على صدري وفي حجري، وطوقني حلقة من نور مريح. دار رأسي من الفرح وأغمضت عيني لأحفظ السر في خيالي.

عن جريدة الدستور المصرية



فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة
الإعلامية المتميزة

شمعة مصرية ضد البغضاء

اليوم"، وكتّابها، لإطلاق حملة توعية للناس للتأكيد على طبيعة هذا الشعب الطيب. كان هدف تلك الحملة ضخ الطاقة في ذلك التسخ العميق من أجل لفظ الشوائب الغريبة التي تحاول نخر القلب الطيب. دعونا نتأمل فلسفة "عيد الحب" سواء المصري الذي مرّ قبل أيام في ٤ نوفمبر، أو العالمي الذي يحل في ١٤ فبراير القادم. دعونا نتأمل فلسفة "الحب" بمعناه الأشمل الصحيح. الحب كما أرشدنا إليه أفلاطون في مثله المعروف: الحق - الخير - الجمال. وكما أرشدتنا إليه جميع الديانات السماوية والوضعية على حدّ سواء. ولذلك حينما سُئل الرسول عليه الصلاة والسلام: "أنهلك وفيها الصالحون؟" أجاب: "نعم، إذا كثّر الحُبّ!" والحُبّ لم يكثر في شعب مصر بعد، والحمد لله. لا يزال التسخ طيباً رائقاً، وسيظلّ بإذن الله. فالدول ذات الحضارة، تعرف كيف لا تسمح للزمان بأن ينال منها، وإن أصابها منه بعض الوهن، تعرف كيف تحوّل تجاعيد وجهها فتنةً وصباً وتعيد بناء نسغها المشوق. وهل أكثر حضارة وعراقة من مصر؟! انقذوا مصر الطيبة وحافظوا على النهضة التي يصنعها رئيسنا النبيل عبد الفتاح السيسي. انقذوا نسغ قلوبكم من الحُبّ وليحمل كل منكم شمعة ضدّ البغضاء، ضدّ الطائفية ضدّ التطرف، ضد كراهة مصر ضد العنف والحقد والحسد والتتمر والفوضى واللا-انتماء والبلطجة والقسوة والفاشية والفساد والإهمال والكسل والتفاهة والحمق والسفاهة والانحطاط والغباء والقمع والتخلف والركاكة. شمعة تخصّص الحُبّ والخباث، وتصلح الجمال والنور. شمعة تلبق بمصر بوصفها أول بلد في التاريخ صنع دولة وحضارة وعلماً وفناً وخلوداً. يعلمنا كتاب "الخروج إلى النهار" الشهير بكتاب الموتى، أن المصري أدرك مبكراً جدّاً، المعنى الحقيقي للحياة والموت والحب والرحمة والتحضر والسمو واحترام حقوق الآخر. فكونوا أحفادهم. دعونا نصنع وقفة الشموع المثقفة مع أنفسنا. فالشمعة مثقفة. في صمتها تقول ما لا تقوله أجمل قصائد الشعر وأبلغها. تعرف الشمعة الضئيلة الصامتة كيف تمرّق سُرّ الظلام الكثيف من حولها. ويعرف المصري كيف أن حبّ الله يبدأ بحبّ مخلوقاته، وأن حبّ مصر يبدأ من حبّ أبنائها. أما غلاظ القلوب فليسوا إلا خبثاً لن يلبث أن يتبدّد ليصفو لنا وجه مصر، رائقاً نيراً، كما قدّرت لها السماء أن تكون. "الدين لله، والوطن لمن يوقد شمعة الوطن".

عن المصري اليوم

في ٨ فبراير عام ٢٠١٠، كتبت في نافذتي بجريدة "المصري اليوم" مقالاً عنوانه: كشمعة مصرية ضد القبح"، لأدعو شباب مصر الشريف للمشاركة في المبادرة التي أطلقناها للاحتفال بعيد الحب ١٤ فبراير على نحو أكثر فاعلية وجمالاً، من أجل تكريم شهداء المسيحيين في "مذبحة نجع حمادي"، وبالمواكبة مع جلسة محاكمة القتلة الإرهابيين آنذاك. في تمام الساعة مساءً، ولدة ساعة وقفنا على درج نقابة الصحفيين حاملين الشموع المضاء، شاهرين علم مصر العظيم، ثم أطلقنا للفضاء حمامات السلام، على وقع رباعيات صلاح جاهين وصوت محمد منير. كانت تلك الشمعة المصرية هديتنا في عيد الحب لمصرنا الغالية، ولقلب كل مصري يعرف أنه خلق ليكون إنساناً متحضراً. وجاء شباب مصر النبيل وشاركنا تلك الوقف التاريخية الجميلة. في مقالتي القديم طرحت مثلاً من الطبيعة؛ يشرح طبيعة الشعب المصري الطيب، وكيف لوّث ثوبه بعض بقع سوداء من الطائفية علينا غسلها.

"نسغ الشجرة"، هو سوائل الهرمونات والسكر والمعادن المذابة في لحاء الشجرة، يسري من جذورها العميقة الضاربة في عمق الأرض ليغذي أوراقها وثمارها، حتى أصغر برعم ولبد في الأعلى، فيمنحه رواءه واخضراره. تلك السوائل التي تسري في شريان الشجرة هي عصيرها الطيب: Juice. وبمرور الزمن، تتكون بالتدريج طبقات قشرية حول جذع الشجرة على هيئة دوائر، تشير إلى السنوات التي عاشتها الشجرة منذ ميلادها الأول. وتأتي الكائنات الطفيلية الخبيثة والقوارض لتحفر نفسها ماوى في خشب الشجرة القشري، لكنها لا تستطيع الوصول إلى النسغ؛ إلا إذا ماتت الشجرة وتحللت وبادت. وفي عالم المعادن والفلزات، نعلم أن صهر المعدن ينتج شوائب ونفايات تطفو على السطح، نسميها: "الحبث" Slag. يتم كشطها من سطح المعدن المنصهر، ليصفو لنا وجه المعدن براقاً مصقولاً. كذلك الحال في المجتمعات العريقة مثل المجتمع المصري المتحضر. نمت حول جذعه النقي خبث وظيفيات تحاول اختراق نسغه لتدمير شجرة مصر، ولكن هيهات! لم أشك يوماً في زقي الشعب المصري ونقاء سريرته! وهنا أتكلّم عن نسغ الشعب ومعدنه، وليس عن قشوره السطحية التي طفت على السطح مثلما يطفو الحبث الرديء فوق سطح المعدن. في تلك الآونة من عام ٢٠١٠، احتشدت جريدة "المصري



كاريزما

9

www.charismadaily.com

خاص لجريدة كاريزما

أنكار

بقلم عادل عطية

كاتب وصحفي

أغمض؛ فتبصر!!

وحالهما مثل النائم، مع أنهما أشد الناس يقظة!
وإذا فتح عينيه على الواقع الخارجي، سرعان ما يغمضهما ليرى بشكل أوضح، وأعمق!
لنكن لك القدرة على إغماض عينيك، والقدرة على النزول إلى أعماق الليل الباطن؛ حتى تجد فيه النور الضعيف، أو: الساطع الذي تحمله في أعماقك!
ولتصغ لكلمات الشاعر اللبناني ميخائيل نعيمة، وهو يدعوك:
"إذا سماؤك يوماً تحجب بالغيوم
أغمض جفونك تبصر تحت الثلوج مروج
وأن بليت بداء وقيل داء عياء
أغمض جفونك تبصر في الداء كل الدواء
وعندما الموت يدنو واللحد يفرغ فاه
أغمض جفونك تبصر في اللحد مهد الحياة!" ...



كتب الفيلسوف الفرنسي "جوبير"، حكمة، تقول كلماتها:
"أغمض عينيك، تبصر!"
فمن الضروري أن تغمض عينيك؛ لكي تريجهما من الضوء الزائف!
وأن تغمضهما عن أخطاء الآخرين؛ لكي ترى كيف تجري صورتهم الجميلة في عقلك!
وأن تغمض عينيك وتفتحهما على نفسك؛ فتتأمل أعماقك ودنياك، وما كان، وما يكون وما سوف يكون!
لماذا نُغلق أعيننا، عندما نضحك بشدة؟، وعندما نَحلم؟، وعندما نتعاقق؟، وعند الخشوع؟!
أليس لأن أجمل ما في الحياة لا نراه بعيوننا، بل سنشعر به بقلوبنا؟

لذلك؛ فإن المؤمن والعاشق لمخلوقات الله، أكثر الناس إغماضاً للعين وإطباقاً للجفنين

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغناطيوس حنا

قصص قصيرة وطرائف

بطالة في المخ !

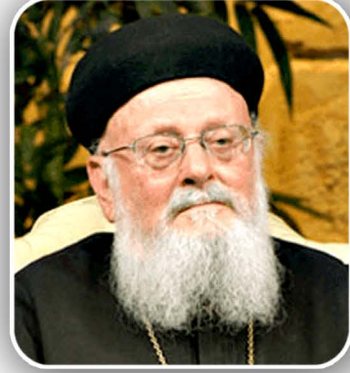
سُـل العالم البيولوجي جان روستان "هل صحيح أن الدماغ البشري يحتوي على 12 مليار خلية؟" فأجاب: نعم هذا صحيح، ولكن البطالة مازالت ضاربة أظنابها فيها!" ***

عاصمة جورجيا

حاول مدرس الجغرافيا بمدرسة التوفيقية الثانوية بشبرا مصر، في الأربعينيات، تحفيظ تلاميذه عاصمة جورجيا (الروسية) فقال سأخبركم عن طريقة تجعلكم لا تنسوها أبداً وهي أن تضع يدك في جيبيك فتذكرها في الحال ان اسمها "تفليس"!(تفليس). ***

برنارد شو .. والعمل

على الرغم من أن الكاتب الأيرلندي الشهير، المعروف بالفيلسوف الساخر، جورج برنارد شو لم يدرس دراسة منتظمة و لم يحصل على درجات جامعية، إلا أنه كتب المجلدات الضخمة من مسرحيات وقصص ونقد وسياسة وفن واجتماع، تُدرس في جامعات العالم ! وعندما كان في التسعين من عمره سأله أحد الصحفيين عما ينوي أن يفعل اذا



قُدر له أن يبلغ مائة من العمر؟ فأجاب: "أننى لم أسر في حياتي قط على خطة موضوعة وسوف أجد الكثير من الأعمال ولو قُدر لى ان أعيش الف عام. في سنة 1944 عندما كان في الثامنة والثمانين زاره المحامي موريس ارنس وأخذ يتحدث معه في شئون كثيرة لا طائل من ورائها. فنهض شو قائلاً: هذا يكفي، إذهب الى عملك ودعنى وشائى، فان عندى من العمل ما يستغرق السنتين القادمتين ! ***

مستحق بسبب غروره

كان أحد رجال الأعمال محباً للرسم وقد أتقنه الى حدّ ما، ولكنه كان معتداً بفنه ويبالغ كثيراً في تقدير لوحاته ويقول انها لا تقل عن رسومات رافيل وانجلو ودافنشى! وحدث يوماً ان عرض لوحاته على أحد كبار الفنانين وذكر له أنه قرر أن يوصى بلوحاته بعد وفاته لأحد المعاهد. ثم عاد يسأل الفنان: "أى المعاهد أجدر بأن أهدي اليه هذه اللوحات؟" فقال الفنان بعد أن تأملها جيداً: لو أنها لوحاتى لأوصيت بها لمعهد العميان!"

خاص لجريدة كاريزما

بقلم نادى يوسف

إعلامى ومقدم برامج

فاعليات مهرجان .. إزدراء الأديان!

أن مجموعة من البشر تقدس شخصاً أو شيئاً وتحاول فرض هذه القدسية على الآخرين بالقوة المادية أو المعنوية وحين يقرر عقل جريء إزالة القدسية عن هذا الشيء أو ذاك الشخص وينتقده بحرية تبدأ هذه المجموعة في محاولة إجبار الآخرين على تقدس هذا الشيء وذاك الشخص.

لا يعني ذلك أنني أتفق مع كل نقد يتطرق إلى الأديان أو الفكر الديني، لكنه يعني أنني أدمع حق أي أنسان في أن يؤمن أو لا يؤمن بأي معتقد مادام لم يعتد على حريات الآخرين وحقوقهم علينا أن نعترف أولاً أن المقدس هو مقدس عند صاحبه وليس في المطلق فالمقدس هو شخص أو شيء فوق النقد وغالباً ما يرتبط بمفهوم ديني يؤمن به المتدين بغض النظر عن مدى اتفاهه مع العقل أو المنطق.

حين خرج المسلمون الأوائل في جيوش إلى دول شمال أفريقيا سموا ذلك فتحاً وبالتالي فإن المسلمين حول العالم يستخدمون كلمة فتح بينما يسمى الآخرون الفعل نفسه غزواً واعتداء وليس فتحاً هكذا! هذه هي نسبية الاعتقاد بمعنى أن ما تؤمن به أنت على أنه حقيقة مطلقة



من حقها الترويج والدعاية لمعتقداتها في مصر هي المسلمون السنة ولأكون دقيقاً هم فقط السنة الذين لا يفهمون الدين بشكل لا يختلف عن الفهم السائد له في المجتمع.

تخيل مثلاً لو أن قساً مسيحياً خرج في الشارع حاملاً الأناجيل ليكلم المارة عن الديانة المسيحية لقامت الدنيا وهاجت وماجت ومن غير المستبعد أن نجده مضروباً أو مسحولاً من المواطنين الشرفاء خلال دقائق قليلة علماً أنه عادي جداً أن تجد بعض المسلمين يوزعون القرآن في شوارع دول الغرب ذات الغالبية المسيحية بل يشعرون أن ذلك حق لهم في حين أنهم ينكرون الحق نفسه على الأقليات الدينية في بلادهم.

أليس من حق المسلم السني أن يصبح شيعياً؟ أليس من حقه أن ينكر الإسلام؟ أليس من حق البهائي أن يتحدث عن ديانته؟ أليس من حق المسيحي أن يدعو الآخرين إلى ديانته؟ أليس من حق اللاذيني أن يحيا في سلام من دون نفاق أو تصنع وخوف من القتل أو الاضطهاد؟

كل هذه حقوق إنسانية مشروعة معترف بها في العالم الحر لكننا لا نتحدث عنها بل نحيا فوق قبلة موقوتة من الاحتقانات الطائفية التي تنفجر في وجوهنا على أتفه الأسباب تحكمنا قوانين تجرّم حرية الاعتقاد وتضع إزدراء الأديان سيقاً على رقبة الحرية فمرحبا بكم في فاعليات مهرجان إزدراء الأديان!

قد يراه الآخر بطريقة أخرى وهذه طبيعة البشر الاختلاف والحقيقة أن المشكلة ليست في الاختلاف إنما في عدم تقبل الاختلاف كإحدى سنن الحياة وهنا تبدأ الأزمة.

المشكلة تكمن في أن بعض المؤمنين يقولون إنه لا يجوز أن يعبر أي شخص آخر عن اعتقاده المخالف لاعتقادهم وإن أقصى حرية يمكن أن يمنحها المجتمع لشخص يؤمن بغير ما تؤمن به الجماعة هو أن يغير اعتقاده من دون أن يعلن ذلك أما إذا أعلنه فهو فاسد ومفسد ويجب قتله أو سجنه.

في مصر يسود الاعتقاد بأن كل من هو غير مسلم سني معرض لتهمة إزدراء الأديان فالإقباط لهم دائم نصيب الأسد في تلك التهم لاعتبارهم كفار والبهانيون مرتدون ويجب قتلهم واللاذينيون أيضاً على الرغم من الاختلاف الواسع في المعتقدات بل حتى المسلمون من غير السنة معرضون لهذه التهمة كذلك المسلمون السنة وبعض المفكرين الإسلاميين الذين يفسرون بعض من أمور الدين بشكل مختلف ليسوا في مأمن من هذه التهمة.

نحن يا سادة نعيش في مهرجان إزدراء الأديان! الفئة الوحيدة التي

حتى الآن لم يتمكن عقلي المتواضع أن يفهم معنى تهمة إزدراء الأديان. فالإنسان حر في ما يقدر وفي ما لا يقدر، فهل أصبح الإيمان مقنناً أيضاً؟ كلما طالعت الصحف المصرية صادفت خبراً عن شخص متهم بـ"إزدراء الأديان"، من مفكرين إسلاميين ونشطاء حقوقيين ومستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي وكاتب ورجال أعمال ومسيحيين حتى بعض رجال الدين الإسلامي لم يحممهم تدينهم من التهمة نفسها.

للإنسان حرية الاعتقاد في ما يشاء وليس في ما يرغب به النظام الحاكم أو غالبية المواطنين المصريين فمن حق الإنسان أن يؤمن بالله ومن حق جاره ألا يؤمن به ومن حقه أن يؤمن بأن المسيح مخلص البشرية ومن حق زميله في العمل ألا يؤمن بذلك كما من حقه أن يؤمن أن محمد رسول الله ومن حق صديقه أن ينكر ذلك... هذه هي ببساطة حرية الاعتقاد.

إن تهمة إزدراء الأديان مقبرة لحرية الفكر والاعتقاد. ولو تقبلنا قمع الناس بمعاقيتهم على إزدراء الأديان، فسيصبح أدنى انتقاد لأي شيء يمت بصلة للدين أو لرجال الدين أو حتى للسياسيين الذين يختبئون وراء عبادة الدين هو إزدراء للأديان وعليه فإن الحريات سيتم وأدها باسم حماية الدين وحماية الله من الإهانة.

عزيزي القارئ دعني أصارحك عملياً ليس هنالك شيء اسمه إزدراء فحقيقة ما يحدث هو



خاص لجريدة كاريزما



بقلم **سامح فريد سليم**

كاتب وصفي

تنبؤات سياسية أمريكية

ويضم هذا الحزب كل طوائف الشعب وعدد من اصحاب الاعمال كبارهم وصغارهم ويكون حزبا وسطيا لا يتبع سياسة اليمين او سياسة اليسار واعتقد ان هذا الاقتراح يجب التفكير فيه الان بجدية ويستطيع الرئيس ترامب تنفيذ هذا المقترح بكل سهولة نظرا لشعبيته الكبيرة ونفوذه السياسي داخل وخارج الولايات المتحدة والرئيس ترامب عنده القدرة المادية للقيام بهذا العمل السياسي الرائع ويستطيع بذلك تغيير التاريخ السياسي الأمريكي من خلال هذا الحزب الجديد ويستطيع ايضا ان يترشح لفترة رئاسية جديدة كرئيس لهذا الحزب الجديد ويعتمد هذا الحزب الجديد سياسة جديدة تجمع قاعدة شعبية كبيرة قطاع كبير من العمال والمزارعين واصحاب الاعمال والطبقة الوسطى وايضا من خلال فريق عمل كبير من المحامين المتخصصين في قضايا العمل والعمال والذين يقدمون خدمات قانونية للعمال كما يسهم هذا الحزب في وضع تشريعات جديدة من خلال مجلسي النواب والشيوخ ويساهم أيضا في توطین الصناعة الوطنية في الولايات المتحدة ورسم سياسة إقتصادية جديدة فتكون هذه من ضمن اهدافه ومبادؤه على سبيل المثال ولهذا فان الحياة الحزبية هي الامتداد الذي لا ينتهي لاثراء الحياة السياسية فالسلطة السياسية تنتهي بعد فترة من الزمن اما الحياة الحزبية السياسية فهي مستمرة لاجيال قادمة.

ان الجدل المثار حاليا حول منصب الرئيس الأمريكي والازمة القائمة حاليا حول ما اذا كان الرئيس سيقبى في البيت الابيض او سيغادر البيت الابيض وهذا الحوار الجدلي سواء البقاء او المغادرة لا يعنى شيئا كبيرا لان فترة الرئاسة قصيرة وهى اربع سنوات فقط ولكن يجب التفكير بطريقة عملية فيها بعد نظر سياسي لرسم خريطة جديدة لمستقبل السياسة الأمريكية القادم فمغادرة منصب الرئيس لا تعنى نهاية العمل السياسي بالنسبة للرئيس والفريق المعاون له ومستشاريه فانه يستطيع بعد مغادرة البيت الابيض ان يستمر في العمل السياسي بقوة اكبر فان مؤيديه الذين اعطوه اصواتهم حوالى 70 مليون مواطن تقريبا وهى نسبة كبيرة في ولايات كثيرة يستطيع من خلالها تأسيس حزب سياسي جديد يرأسه هو أو من يختار ويكون له قنوات تلفزيونية وصحافة للانتشار الاعلامى في كافة الولايات ويمكن تسميته باسم حزب العمال يستطيع ان يجمع تحت لواءه مؤيدى الرئيس ونائبه السيد مايك بنس وانا اخترت هذه التسمية لكى تجمع كل طوائف الشعب وخاصة الطبقة الكادحة في الشعب الأمريكي وهى طبقة العمال وتقود هذه الطبقة قيادات سياسية من الطبقة المتوسطة من ابناء هؤلاء وبعض رجال الاعمال لان المشهد السياسي الان يحتاج الى التعددية السياسية القوية والمنافسة لكثر من حزبين



خاص لجريدة كاريزما

بقلم **سلوى رزق**

كاتبة وصحفية

أوراق من شجرة حياة

الصلاة حياة



في أنجيل لوقا (الاصحاح 11 الآيات من 1-4) وإذ كان يصلى في موضع، لما فرغ قال واحد من تلاميذه: يارب علمنا أن نصلى كما علم يوحنا أيضا تلاميذه. فقال لهم متى صليت فقولوا: أبانا الذى فى السموات، ليتقدم أسمك، ليأت ملكوتك، لتكن مشيئتك كما فى السماء كذلك على الأرض خبزنا كفافنا أعطنا اليوم، وأغفر لنا خطايانا كما تغفر نحن أيضا للمذنبين إلينا، ولا تدخلنا فى تجربة لكن نجنا من الشرير. بهذه الصلاة العميقة، أراد ربنا أن يعلم تلاميذه بل والبشرية كلها أن الصلاة حياة وليست تعبيرات تردد أو كلمات تحفظ وتقال، الصلاة يشترك فيها الجسد والنفس والروح، الجسد يكون فى يقظة للوقوف أمام الله، والنفس تشبع بالله سلاماً وطمأنينة، والروح تبتهج وتسمو فوق كل الماديات. لذا نصلى للأب السماوى قائلين: يا أبانا الذى فى السموات ونحن هنا على الأرض أولاد لله خالقنا وللتحد السماء بالأرض لتكون سكاناً فى الأرض ولكن سمانيين من خلال النعمة المعطاة لنا من الله فى الصلاة الحقيقية. نعيش إيماننا بالله ليس بالكلام ولكن بأعمالنا الحقيقية، فنتقدس به بل يتقدس العالم كله من خلال صلواتنا، الله يعطينا أن نحيا الطاعة لاسمه القدوس فى كل صباح ومساء وتكون مشيئته فوق كل إعتبار، فوق مصالحنا، فوق كل أحلامنا وطموحتنا. الله يعطينا أن نعيش بالرجاء لكى نطلب منه فقط ولا يكون لنا آخر سواه اسمه القدوس الذى نقوله فلتحيا نفوسنا بروحه القدوس، الله يعلمنا بخطايانا مجرد فعلها لأنه خلقنا بغير فساد ولا خطية وأعطانا روحه القدوس فى المعمودية فيبكتنا عليها اذا فعلناها، حتى نعلم فداحتها والدينونة الكبيرة التى تنتظرنا فنبداً فى الغفران للآخرين لكى نحظى بغفران خطايانا، ونطلب من الله أن ينجينا من الشرير، ومن التجارب الصعبة التى تؤثر على حياتنا والرعب منها، نطلب منه أن يحمينا ويرعانا ويرحمنا لأنه له كل المجد والقوة والسلطان إلى الأبد أمين.

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 والجزيئية

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

Free

للملء 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 MIKHAEL
www.lawofficejohn.com

**المحامى
جون ميخائيل**
(310) 806-1231
معكم فى الأوقات الصعبة
إصابات العمل - حوادث السيارات
Work Injuries / Compensation Car Accidents

FREE Consultation الإستشارة 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

... إلخ وأثناء سنوات الصراع الثقافي، في ألمانيا استخدم الناشرون المتدينون هذا النوع من التشبيهات لتشويه صورة خصومهم السياسيين وحتى في خضم الجدل القومي الألماني في ذلك الوقت، لم تكن تلك التشبيهات غائبة، وإن لم يكن مقصوداً بها الاتهام بالإلحاد، بل بتبني نظام مستبد.

والمريدين وعلى رأس كل جمجمة حفر اسم صاحبها وتاريخ رقاذه..

وعند الدخول الى قلابة ناسك بورع وخشوع وتكون القلابة يسودها الهدوء اللانهائي مهيماً على المكان وغير مكنسة وينقصها الترتيب وهذه تفاصيل دقيقة في الجهاد الروحي فأين الوقت لمثل هذه الأشغال!!؟

وترى حولك الضروري فقط من الأثاث الخشبي المشغول مع القش..

وللوصول للكنيسة من القلابة لا بد من المرور من بابين صغيرين ولا بد لك أن تتحني لكي تعبرهما فكل شيء هنا يدل على الإنضاع..

فيجب أن تدخل قلابة ناسك البرية وأنت منحن وأن تنسى كيف كنت أو ماذا تكون فالمكان هنا لا يتسع للمتكبرين المتعاليين والأنانيين..

والسؤال الذي تسمعه عادة في الجبل المقدس هو:

أأنت قادم من العالم؟ كيف حال العالم؟ وأول ما يقولونه لك إذا دخلت ديراً أو قلابة هو أن تسجد أمام أيقونات الكنيسة...!!!

فهذه هي الأمور الأهم عندهم في الكوخ أو القلاية الفقيرة وهم يعيرونها كل الاهتمام.. إن رفات القديسين التي يحافظون عليها بكثير من الورع والإحترام تدل على غياب القديسين من العالم وعلى حضورهم فيه أيضاً بالنعمة..

فمنذ خروج نفس القديس من جسده من بعد اكتمالها تستلم النعمة الإلهية جسده أيضاً وهذا ما يفسر عجائب رفات القديسين ورائحتها الذكية كما يقول القديس سمعان اللاهوتي الجديد..

في هذه الكنيسة يشعر الشيخ ومريدوه بصلاح الله ويشتركون في الاسرار المقدسة ثم الذهاب لغرفة الإستقبال والتي تحتوي على بعض المقاعد الصغيرة وعلى رفوف أحد جدرانها كتابات بعض الآباء:

مثل ال فيلو كاليا (أقوال كبار النساك وشيوخهم والآباء الكنيسة الاولى الصالحين)...

والجبرونديكون (قصص شيوخ الرهبان وحكمهم) مثل مقالات الشيخ إسحق السرياني والشيخ مار أفرام السرياني والشيخ غريغوريوس بالاماس وغيرهم من شيوخ القامة الروحية ..

ثم البدء في الصلاة من أجل أن ينير الله فيكشف هناك عن الذات ومن أجل أن ينير الله له هو أيضاً لكي يقول ما يجب قوله..

أما الضيافة في جبل آثوس هي ان تصل إلى المكان وتدخل في صمتك الداخلي العميق حتى تلقى جسيم نفسك مكشوفاً أمامك.....!!!!!!

فأما تخفيه بالزيارة السريعة أو تبقي مكانك كاشفاً عري خطيبتك معترفاً بها أمام شيخ القلابة وبالصلاة التي تبدأ في نصف الليل وتستمر حتى ظهر اليوم الثاني في بعض الأحيان...!!!

وبالرجوع إلى بساطة العيش فتعرف انك لست بحاجة إلى حضارة هذا القرن الذي همم ان يلهيك عن الحقيقة، حقيقة الإله وابتعادك عنه فتعود إلى بساطة الخليفة الأولى..

يتبع في العدد القادم ..

بقلم م. مجدي عزيز كاتب وشاعر ومحلل سياسي خاص لجريدة كاريزما الفاشية (fascism)

طريق وسائل الضغط المختلفة وقد تلجأ للعنف إذا لزم الأمر. قد تظهر هذه الحركة كفاشية دينية، سياسيه، أو إقتصادية

في مجتمعتها أو في مجتمعات أخرى قد تتواجد فيها لمحاولة فرض أفكارها التي تتبناها عن



عليها آثار حريق إبتلعت نيرانه جزءاً منها أو أُنقت على القليل فأعادت بنائها الأيدي الخشنة والمشقة.. وتلك اياديهم المشقة بالعمل في زراعة الحبوب البسيطة أو الخضار حول الدير أو حفر علب خشبية للبخور أو صنع صلبان للبركة أو مسابح لصلاة يسوع يشتريها الزوار فتكون هذه مساعدة للرهبان في عيشهم..

وأثناء الرحله الرائعة الى الجانب الشمالي من الجبل المقدس تشهد داخل الصخور على مسافة قصيرة من الدرب بيوتاً صغيرة قائمة...!!!!

هي قلالي الرهبان الآباء النساك المعتزلين فيها وترى إحداها داخل كهف وأخرى بارزة قليلاً..

تخال وأنت تتأملها أنها موشكة على السقوط في البحر وفي هذه الكهوف الصغيرة يعيش النحل الروحي الذي يصنع عسل الهدوء الكلي الخلاوة..

وتجد مثل هذه القلالي في الجانب الجنوبي من الجبل في ما يسمونه بالكاروليا karoulia وهناك مشهد أشد إثارة وروعة ..

فيقول الرسام المعروف (فوتي كوندوجلو) هناك الصخور ذات السطح الأحمر التي يظن الناظر إليها أنها مطلية بالصدأ وقد امتد فوقها عدد ضخم من البيوت حتى أعاليها وبعضها كهوف سدوا مدخلها بجدران تاركين لها باباً صغيراً..

وفي مكان آخر موقع بارز من الصخر سمح لأحد النساك المجازفين أن يبني عليه كنيسة صغيرة ذات قبة مع قلابة أو قلايتين وحديقة صغيرة حمل لها ترابها من مكان آخر وهي تطل عليك بياقة من الورود في شجيرات مخضرة تضفي على الموقع شكلاً باعثاً على الدهشة أما اللون الظاهر الذي نُسجت به كل هذه الماوي الخفية فيدعوا المرء الى تشبيهها بأعشاش طائر الحجل..

ويتصل النساك فيما بينهم بواسطة دروب صغيرة تتسع لشخص واحد وخطر الانزلاق فيها شديد ولا يمكن تبنيها من ناحية البحر ويحتاج من يرغب في تسلقها الى اتخاذ قرار جريء وفي غاية الخطورة..

وهناك العديد من النساك يقبع كل واحد منهم في مسكنه الضيق لا يرضى عنه بديلاً وليخط عتبة داره الضيقة طوال سنين..

لذلك تجد مقابر في مناسك أوسع من هذه ومراقد داخل الكهوف حيث تحفظ عظام الإخوة النساك والرهبان

- 3- دير إيفيرون Iviron
- 4- دير هيلاندريون Hilandar
- 5- دير ديونيسيوس Dionysiou
- 6- دير كوتلوموسيوس Koutloumousiou
- 7- دير بانتوكراتور Pantokratoros
- 8- دير زيريو بوتا موس Xeropotamou
- 9- دير زوجرافوس Zograf
- 10- دير دوشياربوس Docheiariou
- 11- دير كاراكالوس Karakallou
- 12- دير فيلوثيوس Philotheou
- 13- دير سيمون بيتراس Simonopetra
- 14- دير أجايوس بافلوس Agiou Pavlou
- 15- دير ستافرونيكتاس Stavronikita
- 16- دير زينو فون Xenophontos
- 17- دير جريجوريوس Gregoriou
- 18- دير إسفيجمينوس Esphigmenou
- 19- دير بانتيليمون St. Panteleimon
- 20- دير كوستامونييتيس Konstamonitou

والدخول إلى الجبل يكون في بعض الأحيان سهلاً وفي الأوقات الأخرى صعباً ومستحيلاً للغاية طبقاً للقانون المسموح به في الحياة على الجبل وهو قانون امتناع دخول أي امرأة للجبل فدخلته مقتصر على الذكور وحدهم..

وإذا نظرت ذلك الجبل من بعيد أو درت حوله في باخرة وهذا وحده المسموح به للنساء أو للغرباء فأنك ترى منات الأديرة والمناسك مغطاة بالغمام وبالأشجار وبالصخور والمزلق الوعرة وبالتلوج في الشتاء ويكفل قمته كنيسة التجلي..

هذه الجبال هي للنسور من الآباء و للذين يعرفون الصبر والقسوة على هذا الجسد الضعيف والنفس الرخوة التافهة إلى الراحة والتلذذ بأنماط المعيشة السهلة..

طرقات الجبل التي توصل الأديار أو المناسك بعضها ببعض تربية مشقوقة بالأرجل والمعاول والرفوش..

وما زالت يغطيها الثلج في الشتاء ولا تختفي تحت أقدام العارفين الطريق فلا يضلون..

وعندما تصل إلى منسك أو إلى دير يلقاك وجه معروق بالدموع والغربة ومختلف تماماً عن مقاييسك واهتماماتك الدنيوية...!!!

ربما يتسم لك أو يقدم لك كأس ماء بارد أتى به من خارج حائط الغرفة من يتر أو "حنفية" من الحديقة القريبة مع قطعة حلوى صغيرة من اللوكوم أو حلوى اللبن أو ما يطلق عليه (راحة الحلقوم)..

وكل أو غالبية الأديرة مبنية من الخشب وحوائطها العالية أو القليلة العلو ظاهر

هي شكل من أشكال النزعة القومية المتطرفة الاستبدادية اليمينية المتطرفة التي تتميز بالقوة الديكتاتورية والقمع القسري للمعارضة والنظام القوي للمجتمع والاقتصاد الذي برز في أوروبا في أوائل القرن العشرين. وعموما فإن الفاشية هي حركة سلبية مناهضة للوضع



بقلم / مرجريت إكلادايوس
margaretikladios@yahoo.com
خاص لجريدة كاريزما

رحلة لجبل آثوس .. بستان العذراء (هدية والدة الإله) Journey to Mount Athos 27

أبحرنا في العدد السابق في جولة سريعة تاريخية داخل الجبل المقدس آثوس وها نحن نكمل معا تلك الرحلة لمعرفة غموض هذا المكان المقدس وكشف بعض أسرارها فهو كما ذكرنا عالم سرّي، مغمم بالرهبة وبالأسرار وينطق في الصمت فيقول ويحكي كثيراً من هذه الأسرار..

والصمت في الجبل المقدس مختلف تماماً فهو نوع خاص أفصح من أي بيان لأنه يعتبر (فضج صامت)..

فهناك لا يتكلمون كثيراً وإنما يعيشون أسرار الله في صمت..

فإذا زرت الجبل المقدس بغية التعلّم فأنك تتعلم بالصمت أكثر، وبالقول والكلام أقل..

إنّ الرهبان سكان البراري في الجبل المقدس هذه مثل الطيور البرية المغردة يعيشون عيشة اختبار للحياة ويسبحون في الفردوس وهم على الأرض..

وهؤلاء هم الذين يحيون حياة المسيح كله في أوان خزفية وأعني في أجساد مرهقة أنهكتها الرياضة الروحية والخدمة وبذل الذات..

ويحتوي الجبل المقدس أو بستان العذراء حالياً على عشرين ديراً كبيراً..

والكثير من المنشآت الصغيره التابعة لها..

بالإضافة إلى عدد من الأساقيط (مفرداها إسقيط) وهو مكان يعيش فيه جماعة من الرهبان يتراوح عددهم بين عشرة وثلاثين راهباً من مختلف الجنسيات..

بالإضافة إلى منة من القلالي (مفرداها قلابة) وهي مكان يجمع عدداً من الرهبان لا يتعدى الخمسة تحت إشراف أب روحيّ) ويختلف نظام القلالي بين قلابة وأخرى ولكن كل القلالي هي تابعة لدير محدد..

ولا يوجد مكان حياة انعزالية في اللاهوت الأرثوذكسي هناك فحياة الشركة هي الأساس والجوهر في هذه الحياة القائمة في عالم الاسرار آثوس..

وينتخب الدير كل عام ممثلاً له في الجماعة المقدسة التي تمارس السلطة الإدارية في حين أن الإشراف المقدس يمارس السلطة التنفيذية ويتكون من 4 أعضاء منتخبين..

والأديار العشرون المتبقية قائمة حتي الان في بستان العذراء فهي:

- 1- دير لفرا الكبير Great Lavra
- 2- دير فاتوبيديون Vatopedi



Charisma Daily كاريزما

www.charisadaily.com

موقع إلكتروني مختلف

لكل الجالية العربية بأمريكا

إعلاناتكم رجاء الإتصال على

+1(626)261-9969

Email: info@charismdaily.com

waelloutfalla@yahoo.com



مذاق مختلف



<https://www.facebook.com/Charismaaa-Newspaper-871950182912038/>
<https://www.facebook.com/groups/167452554053478/>



Charismaaa Newspaper P. O. Box 280572 Northridge CA 91328



أطعمة مهمة للدماغ



فيتامين ي والريسفيراترول.

حيث وجد أن للريسفيراترول تأثيرات وقائية مثل دوره في المساعدة في الوقاية من السرطانات والالتهابات والأمراض العصبية، مثل مرض الزهايمر وباركنسون.

5. التوت

أظهرت الأبحاث أن مركبات الفلافونويد الموجودة في التوت، تساعد في تحسين الذاكرة وصحة الدماغ.

هذا يعني أن قائمة أطعمة مهمة للدماغ تشمل التوت، الذي يعمل على حماية الدماغ من الإجهاد التأكسدي والالتهابات المختلفة.

6. الشاي والقهوة

يوفر الكافيين الموجود في الشاي والقهوة زيادة في التركيز على المدى القصير، حيث يعيق الكافيين الموجود في القهوة عمل مادة في الدماغ تسمى الأدينوزين، وهي المسؤولة عن شعور الشخص بالنعاس.

إلى جانب ذلك تعد القهوة وبعض أنواع الشاي مصدراً لمضادات الأكسدة المهمة لتعزيز صحة الدماغ.

- الحبوب الكاملة

تعد هذه الحبوب مصدراً لفيتامين ي الذي يعزز صحة الدماغ ويحميه من الإصابة بالعديد من الأمراض، ومن الأمثلة على هذه الحبوب نذكر: الأرز البني - البرغل - الشعير - دقيق الشوفان.

- الكركم:

يُعدُّ الكركم مكوناً رئيسياً في مسحوق الكاري، وهو يتميز بلونه الأصفر الداكن، كما يقدم العديد من الفوائد للدماغ، إذ أشارت دراسة نُشرت في مجلة **Annals of Indian Academy of Neurology** في عام 2008، إلى أنَّ استهلاك الكركم قد يُساهم في التخفيف من حالة مرض ألزهايمر، نظراً لاحتوائه على مُركب الكركومين النشط (بالإنجليزية: **Curcumin**)، الذي يمتلك خصائص مضادة للأكسدة، ومضادة للالتهاب ويعبر الحاجز الدموي الدماغي (بالإنجليزية: **Blood-brain barrier**) وبالتالي يفيد خلايا الدماغ، وعلى الرغم من هذه النتائج إلا أنَّه ما زال هناك حاجة لإجراء المزيد من الدراسات لتأكيد هذا التأثير.

- عصير الرمان

تُكمن فائدة عصير الرمان لاعتباره مصدراً لمضادات الأكسدة القوية، نظراً لاحتوائه على كميات عالية من متعدد الفينول التي تقلل خطر إصابة الدماغ بأضرار الجذور الحرة، إذ أشار أحد الأطباء إلى عدم وجود جزءٍ من الجسم عرضة لضرر الجذور الحرة كالدماغ، ومن الجدير بالذكر أنَّ إحدى الدراسات التي نُشرت في مجلة **Neurobiology of Disease** في عام 2006 أشارت إلى أنَّ استهلاك الفئران المُصابة بمرض ألزهايمر لعصير الرمان قد يُساهم في التقليل من تراكم ببتيد بيتا النشواني (بالإنجليزية: **Amyloid beta**)، وهو المقوم الأساسي للويحات في أدمغة المصابين بمرض ألزهايمر، لذا من الممكن لعصير الرمان أن يُفيد في حالات مرض ألزهايمر، ولكن ما زال هناك حاجة لإجراء المزيد من الدراسات لتأكيد وتحديد آلية هذا التأثير.

يعد الدماغ من الأعضاء المهمة جدًا في جسم الإنسان، ومن المهم أن تقوم بالحفاظ على صحته، إليك في هذا المقال مجموعة أطعمة مهمة للدماغ.

ينعكس الطعام الذي نتناوله على صحة الجسم والدماغ أيضاً، سواء بشكل إيجابي أو سلبي، لنتعرف معاً على مجموعة أطعمة مهمة للدماغ في هذا المقال.

أطعمة مهمة للدماغ

للأطعمة التي نتناولها أثر كبير على صحة الدماغ، فبعضها قد يؤثر عليه سلباً، في حين أن البعض الآخر قد يعزز صحته ويساعد في تحسين الذاكرة والتركيز.

من أهم هذه الأطعمة نذكر ما يأتي:

- الأسماك الدهنية

تعد الأسماك الدهنية من الأغذية المهمة للدماغ فالأسماك مثل السلمون والسردين تعد غنية بأوميغا 3، الذي وهو نوع من أنواع الأحماض الدهنية المهمة جداً لصحة الدماغ.

حيث أن التركيز على تناول الأسماك الدهنية من شأنه أن يساعد في خفض خطر الإصابة بالخرف والسكتات الدماغية ويقلل من تباطؤ القدرات المعرفية والإدراكية للدماغ.

إلى جانب ذلك قد يساعد تناول هذا النوع من الأسماك في تعزيز الذاكرة وخاصة مع التقدم بالعمر.

- البروكلي

يعد البروكلي من الأطعمة الغنية بالمركبات النباتية المختلفة بما في ذلك مضادات الأكسدة وفيتامين ك ومادة أخرى تدعى الجلاكوسينولات.

الجدير بالذكر أن الجسم يقوم بتحليل هذه المادة من أجل الحصول على مادة أخرى تسمى إيزوثيوسيانياتس وهي تلعب دوراً في حماية الجسم من مشكلة الإجهاد التأكسدي وتقلل من خطر الإصابة بالمشاكل العصبية في الدماغ.

إلى جانب ذلك، يحتوي البروكلي على مواد أخرى تحمي الدماغ وتعزز من صحته .

- الشوكولاتة الداكنة

تحتوي الشوكولاتة الداكنة على الكاكاو، والذي يحتوي بدوره على مركبات الفلافونويد وهي نوع من مضادات الأكسدة التي تعد مهمة لصحة الدماغ.

تعمل هذه المواد على حماية الدماغ من مشكلة الإجهاد التأكسدي، الذي يساهم بدوره في التدهور المعرفي المرتبط بالعمر وأمراض الدماغ. حيث وجدت دراسة علمية نشرت في سنة 2018 أن للشوكولاتة الداكنة تأثيرات إيجابية ومعززة للدماغ، حيث وجد أن تناولها يساعد في زيادة مرونة الدماغ الأمر الذي يعزز من القدرات التعليمية بشكل أساسي.

- الفول السوداني

يعد الفول السوداني من البقوليات ذات الخصائص الغذائية المتناثرة، حيث يحتوي على الكثير من الدهون غير المشبعة والبروتينات. كما أنه غني بالفيتامينات والمعادن الأساسية للحفاظ على صحة الدماغ مثل



Adel Lotfy عادل لطفى



Broker Associate



MGR
Real Estate

Commercial Brokerage

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

لكافة إحتياجاتكم
فى كاليفورنيا
من شراء وبيع
العقارات السكنية
والتجارية والإستثمارية والأراضى

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



www.charismadaily.com



Samer Fayek " Walls & Ceilings " رسم اسقف و حوائط

إدخل على الفيس بوك على الصفحة دى



Samer Fayek " Walls
& Ceilings " رسم
اسقف و حوائط

Home



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

"قد صار جديداً"

خاص لجريدة كاريزما

بقلم **كريستين عادل**

كاتبة وصحفية



موضعها وتسمى المشاعر أفضل تتقدم بها إلى الأمام. جديد في علاقاتك، فأصبحت تميز بصورة أفضل ثواب البشر الذين تتعامل معهم بعدما تعاملت مع الكثيرين. جديد في تعاملك مع نفس الأشخاص الذين تتعامل معهم كل يوم أو من يهملك أمرهم فتصرف معهم بطريقة جديدة محاولاً أن تتلافى أية صدمات سابقة. كما أن جديد في حياتك يعنى الجديد في صحتك وكل ما يمر على جسديك من تطورات. فبقدر الإمكان إنتبه لكل تطوره. الجديد في حياتك يعنى الجديد في الأخبار التي تعرفها سواء عن العالم أو عن وطنك أو عن الآخرين من أعباء أو أعداء. أخبار تحب أن تعرفها وأخبار تزعجك. في كل الأحوال احرص على ما يفيدك منها ولا تركض وراء ما لا يعينك. فماداً يعنى لك ترقب الجديد عن حياة أناس أنت لست واحداً منهم؟! أو ماذا يؤتيك من إرهاق ذهنك في ترقب أخبار تقلقك باستمرار؟! ولكن ليس كل جديد يتميز برويقه، فقد يشوبه العكارة في العلاقات أو المشاعر أو الأخبار أو المكان أو الزمان في بعض الأحيان. وبالرغم من أن الجديد في حياتك يدعو للتفاؤل في معظم الأحيان، إلا أنه لا غنى عن كل قديم مضى من عمرك. ففيه كان أساس بنيانك وعمود فقرات شخصيتك. القديم في طفولتك وشبابك، القديم في علاقاتك القديم في تجاربك أو أزماتك، القديم في ممارساتك ومحاولاتك، القديم في نجاحاتك أو خساراتك، القديم في عاداتك، القديم بكل حلوه ومره.

إذن قديمك هو جوهرك، والحياة لن تؤتيك بجديد إلا إذا وجد القديم منها.

فلا تندم أو تستبعد القديم لأن لولاه ما وجد الجديد. ولكي تفتخر بعد كل قديم بأن هناك ما قد صار جديداً.

قد صار جديداً كل ما إبتعته منذ وقت قريب وإقتنيته فأخذ مكانة أفضل في قلبك مما قبله قديماً. لا يقف هذا الشعور عند الأطفال وحدهم، فإنه لدى الكبار أيضاً. ويختفى هذا الإحساس شيئاً فشيئاً عند إستخدامك ما إشتريته لعدة مرات أو إتيان شيئاً أجده منه. كذلك هو الشعور حينما تذهب لمكان جديد لم تراه من قبل، كمكان عمل جديد أو منزل جديد أو نزهة جديدة. مكان دراسة جديدة مكان عبادة لم تذهب إليه من قبل. تختلط المشاعر بين الحماس والفضول والإشتياق. وتتطلع إلى معرفة جديدة وخبرة جديدة. تتفائل لحياة أفضل وتسعى لتجديد ذهنك من جديد، ورؤية أناس جديدة لم تعرفها أو تراها من قبل. جديد في حياتك هو الجديد في علاقتك بالخالق، فقد جدت أسلوبك في عبادته وعرفت كيف تتمتع بالمعية معه. أمسكت بهذه المعرفة وسعيت لنموها. جديد في حياتك يعنى الجديد في أفكارك ونشاطك والنضج في تجاربك والتعلم من أخطائك السابقة. فإنك تتعامل في كل مراحل عمرك بأسلوب جديد في حياتك. لأن شخصيتك في الطفولة تختلف عما كانت في فترة شبابك، تختلف عن فترة النضوج وأيضاً الشيخوخة. لذا يمكنك العيش بروح جديدة وطاقه جديدة أياً كان عمرك. وتجديد نشاط ذهنك كل يوم طالما مازلت حياً. جديد في حياتك هو جديد أيضاً في مشاعرك. تتعلم من مشاعر الألم أو الحزن التي عشتها أو تترك مشاعر خاطئة كنت تظن أنها في



أصابع البطاطس... والناس



بقلم / **هوسايل نبيل**

مستشار وخبير مالي مدير إدارة التخطيط والمراجعة - مصر

خاص لجريدة كاريزما

الكلمة الحلوة وقت الضيق هي الحصن الذي يحتاجه أخوك ... تليفون منك تسأل فيه على أقربانك وأهلك.. هديه بسيطه منك لبواب العماره المتضرر حاليا أكثر منك بالتأكد.. هدية لعامل النظافة الذي احني ظهره لأجلك.. كلمة شكر منك هتفرق مع ناس كثير ...

تذكر أننا كلنا صنعه خالق واحد.. وكلنا في نفس زيت الطاسة.. وأن المثل الصعيدي يقول (الهم وأنت وسط ولاد العم... فرحه)

وأنت... بطل لأنك موجود...

شد من جهدك لأن هناك كثيرين يعتمدون عليك.. وأنا أولهم.

المريض من يوم ميلاده .. بيننا الذكي وآخر ربنا سترها عليه من أجل دعاء أمه.. وكلنا موجودين في طاسة الدنيا نتقلب على نارها...

وأنت بطل لأنك لم تحترق حتى الآن ... أنت بطل لأنك موجود وتكافح ولم تستسلم حتى الآن

لكن أرجوك كُن حنوناً علي الاشخاص الذين معك في الدنيا.. زيت القلي ناره عاليه والكل مُتعب وحزين.. والحياة صعبه.. وإذا كان نصيبك إنك أقوى وأكبر واستطعت أن تحتمل دون أن تحترق إلى الآن، فهذا من نعمته عليك ..

ولكن إتعب وساعد أخواتك.. لا تترك الناس تحترق.. ساعد الكل وأخدم الكل.. وعزي الكل في مرضهم وتعبههم..

وقطع الأصابع في حجم واحد.. وأنا بكل ذكاء الأطفال قلت: لا تفرق.. فكلها ستدخل إلى الطاسة !!!

أجبت: تعال يا نيوتن زمانك!!! وبمنتهى الهدوء أخذت مني البطاطس ووضعتها في صينية القلي..

وأحضرت لي كرسي على مسافة بجوار البوتجاز اري منه صينيته القلي.. وقالت لي...

"انظر إلى البطاطس.. البطاطس صغيرة الحجم إحترقت سريعاً والكبيرة الحجم ما تزال صامدة تحتاج الي وقت.."

عندما كبرت.. عرفت اننا في الحياة (متخرطين) مثل البطاطس.

كلنا في هذه الحياة لا نشبه بعضنا فهناك الغني وهناك الفقير.. منا ذو الصحة الجيدة ومنا

مقال للمثقلين من التعب. والأغنياء الذين يختفون خلف أموالهم.

منذ أن كنت صغيراً وأمي تجعلني أساعدها في أعمال المنزل منذ أن كان عمري ٦ سنوات وأنا أساعدها بأعمال بسيطة في الطبخ والكنس والمسح.. جدتي ماتت (بالسرطان) وأمي تحملت المسؤولية عن أخواتها.. وكانت تخشى أن تموت ونحن أطفال.. وبما أننا (ولدان أنا وأخي).. فقد قررت أن نعلمنا شغل البيت منذ طفولتنا.. أذكر وأنا لدي عمري ٨ سنوات أنها أعطتني بطاطس وقالت "قشرها وقطعها".. ولكن البطاطس تحولت في يدي إلى أشكال عجيبيه.. أصابع تخينة ورفيعة ومكعبات ومربعات وأشكال توضع في متحف الفن السريالي.. أُمي قالت لي: أضغط على ايديك



كيف ننمي حس القناعة لدى أطفالنا؟



5 أسرار لتعليمه القناعة "مش كل حاجة عاوزها ياخذها"

1- مراعاة الظروف

لا بد من تعليم الطفل أن مراعاة ظروف أسرته، فليس كل ما يتمناه سيحصل عليه، قل لطفلك ما هو قابل للتنفيذ وما يمكن شراؤه وما يصعب بسبب ميزانية المنزل، ويمكن التفاوض مع الطفل بالحصول على لعبة أرخص مؤقتاً وتأجيل غالبية الثمن، حين تحسن الظروف، أو أنك سوف تشتريها في عيد ميلاده أو عند نجاحه وتفوقه في اختبار الشهر أو نهاية العام، فيشعر الطفل أنه سيحصل على ما يريد لكنها مسألة وقت مما يجعل الطفل يتحمل المسؤولية والمشاركة معنوياً لظروف الأسرة.

2- المشاركة

واحدة بواحدة، هي الطريقة الفعالة لتعليم الطفل القناعة وعدم امتلاك كل ما يحيط به، وذلك عن طريق تعليمه أنه عندما تشتري له لعبة جديدة عليه أن يشاركها مع اخواته أو أصحابه باللعب، فكما يأخذ لعبتهم للاستمتاع بها، لا بد من أن يسمح لهم بمشاركة لعبته.

3- التطوع

قضاء يوم مع أطفالك في ملجأ أو حملات خيرية سوف يرى من خلالها وجوه الناس الذين لديهم القليل، فيشكر الطفل ربه على أن حاله أفضل بكثير من غيره. فيشعر بالرضا والقناعة لما في يده.

4- تمرير الهدايا

تمرير الهدايا، هي طريقة يمكن فيها مشاركة الأطفال الأكبر سناً مع الصغار، حيث يهدي الطفل الكبير لأخيه الصغير بعض هداياه مما يخلق روح المشاركة والعطاء بينهما.

5- الحرمان

إذا كان ابنك من النوع الذي يريد امتلاك كل شيء ويصرخ ويكي للحصول عليها، فلا تستجيب لهذا البكاء لأنها حيلة من الطفل للحصول على ما يريد ويضغط به على الأم والأب الذين يفضون من صراخه فينفذون ما يريده، وهو أمر خاطئ للغاية، قومي بحرمانه من بعض الأشياء التي يحبها واللعب التي يستمتع بها لمدة محددة، حتى يشعر بقيمة هذه الأشياء ويقنع بها.

الطاهات أن: «المغريات الكثيرة التي يتعرض لها الأطفال سواء الإعلانات التلفزيونية التي تتعلق بالألعاب عدا عن رفوف المتاجر المليئة بالألعاب هذه جميعها كفيلة بتقليل قناعة الطفل بما لديه وبالطبع هذا يزعج الأهل ويسبب لهم الإحراج أمام الناس ويرهق ميزانيتهم».

وترى الطاهات أن: «على الأهل عدم تلبية طلبات أطفالهم بشكل مباشر بل يجب إعطاء مدة من الزمن لإحضارها لهم حتى لا يتعلم الطفل أساليب أخرى كالإلحاح والعناد، عدا عن ضرورة غرس قيمة القناعة لديهم عن طريق القدوة، وتشجيع الأطفال على ممارسة الأنشطة الاجتماعية ومساعدة المحتاجين والعطف عليهم لأنهم يملكون أموراً لا يملكها غيرهم وهذا الأسلوب يعلمهم القناعة بالطبع، والاحتفال بالإنجازات الصغيرة هي شيء مهم للغاية، فيجب عدم التركيز فقط على النجاحات العظيمة والاحتفال بها بل النجاحات الصغيرة عندما تأخذ بعين الاعتبار ستغرس بالطفل القناعة والرضا في كل الأحداث مهما كان حجمها».

وتابعت: «تربية الطفل على العطاء تجعله قنوعاً، فالعطاء يعزز شعور الرضا، لذا يجب تعليم الطفل أن يشارك دائماً ما لديه مع الآخرين من طعام وملابس وألعاب وكل شيء، فهذه الطريقة سيتعلم أيضاً التواصل والتعاطف معهم، ويجب تعليمه قيمة الأشياء، بأن نعلمه كم تكلفة الأشياء ومدى صعوبة كسب المال، ويمكنك أن تجعله يفهم هذا من خلال القيام بأعمال صغيرة في المنزل ودفع مبالغ صغيرة له من المال مقابل جهوده، وإذا كان يريد شراء شيء ما أطلب منه الإنفاق من مدخراته

إن التفكير في صرف مدخراته سيجعله يفكر مرتين قبل الإنفاق وسيساعده أيضاً على تعلم كيفية الاكتفاء بما لديه

الطفل في حياته، وهذا الإحساس ينميه الوالدان لدى الطفل، وبالطبع تنمية هذا الإحساس أمر غير سهل في ظل المغريات سواء على التلفاز أو عروض الإنترنت العديدة وأيضاً عروض وسائل التواصل الاجتماعي عدا عن مغريات الأصدقاء، ولكن بالطبع لا نستطيع عزل أطفالنا عن ذلك كله بل علينا تعليمهم القناعة».

وترى حرز الله أن: «علينا أن نكون قدوة لأطفالنا، فعلى الأم أن لا تقارن حياتها مع جاراتها أو أخواتها بل عليها أن تكون قنوعة بما لديها وتتحدث عنه بكل فخر، وعلينا أن لا نقارن ما يملك أطفالنا وما يملكه غيرهم، ويجب زيادة ثقة أطفالنا بأنفسهم فكلما زادت الثقة لديهم زادت القناعة بما يملكون فعدم الثقة بالنفس تجعل الطفل يحاول أن يمتلك ما يراه ليكمل النقص لديه».

وتابعت: «يجب أن نعلم الطفل من بداية عمره أن يأخذ ما يحتاجه فقط فمثلاً نخبره إن أراد حلوى أن يأخذ قطعة فقط وإن أراد قطعة أخرى أن يستأذن، وإن لم نسمح له يجب أن نقنعه بسبب الرفض، وأن لا نربط الرفض بالمال، أي أننا عند رفضنا شراء شيء معين ليس السبب قلة المال ولكن عدم الحاجة له».

وتضيف: «يجب أن نعلم الطفل وضع ميزانية لمصروفاته، وأن يساعدنا بوضع ميزانية البيت من أجل أن يعلم قيمة المال، وأن هناك أولويات لصرف النقود، مع ضرورة وجود الحزم عند رفض شراء شيء معين، وأن كلمة (لا) لا تعني أنني لا أحبك، وإنما يجب أن تكون قنوعاً بما لديك، فالدلال الزائد للطفل وتلبية متطلباته جميعها يجعلان منه في المستقبل شخصا غير قنوع».

وتبين المتخصصة في مجال الإرشاد النفسي بدرجة الماجستير مها

القناعة تعني السعادة والرضا بحياتك، وبما تمتلكه ونتيجة لأهمية القناعة في حياة الإنسان يجب أن يقوم الأهل بتعليم أبنائهم وتنمية إحساس القناعة لديهم حتى يكونوا في حالة من الرضا بما يمتلكون ففي المراحل الأولى من عمر الأطفال يكون لديهم رغبة في التملك والحصول على كل شيء، حتى وإن كان غير مناسب لدخل الأسرة، تجد أغلب الأمهات معاناة في هذا الأمر.

ويرى أخصائيو التربية أنه على الأهل تعليم الطفل منذ الشهر الثامن عشر من عمره بعض الكلمات التي تعمل على تنمية الإحساس بالقناعة ككلمة (شكراً، من فضلك) مع التركيز على أهمية أن يتعلم الطفل حمد ربه على كل شيء، حتى وإن كان صغيراً أو أنه يعتقد أنها ليست مهمة، أو أنها أمور موجودة دائماً أو تتوفر بسهولة، حتى يشعر الطفل بأهمية ما لديه، وأن هناك غيره من الأطفال لا يمتلكون هذه الأشياء، وحتى يتعلم القناعة والرضا بما يملك.

ويقول علماء النفس إن الطفل لا يحتاج إلى تلبية طلباته لينشأ قنوعاً بقدر احتياجه إلى الحب والاهتمام حيث يشعر الطفل بأن الأسرة تعتني به وترعاه وتجعله واثقاً بنفسه فينشأ آمناً مطمئناً يستطيع أن يتحمل متاعب الحياة عندما يكبر.

ويرى علماء النفس أنه يجب غرس القناعة في نفوس أطفالنا وتربيتهم على الرضا، لأن الطفل غير القنوع يحول حياة أسرته للبحيم، حيث يحاول الأهل إسعاده بكل الطرق لكنه لا يرضى بأي من هذه الطرق.

وتعزف التربوية المتخصصة في مجال الإرشاد والصحة النفسية نجوى حرز الله القناعة عند الأطفال بأنها: «الرضا والسعادة بما يمتلكه

قصة إبحار 3



بقلم/ عبير حلمي -مصر

جاء الوقت للإبحار من جديد للبحث عن
مُلهمتي في الحياة ؟!
مُلهمتي يا ترى من تكون؟
مُلهمتي هي من تساعدني علي الإلهام
والإبداع ،
وإن صدق القول هي من تشد أزرى طول
العمر ...

فهي سبب نجاحي وسبب سعادتي ،

مُلهمتي هي بحر من العطاء ،
هي مصدر الفرح والرجاء ،
هي الطعم الخلو لكل شيء مالهوش طعم أو
لون في الحياة

يا ترى مُلهمتي من تكون؟

مُلهمتي هي صديقتي وقت السكون ،
ولا تغيب بإخفاء الشمس ولا تختفي
بطلوع الفجر ،

تُصاحبني في كل الأوقات
وإن جاز التعبير هي تُصاحبني في كل
الآزمات ،

هي مصدر الإلهام ورد الفعل لكل الكلام ،
هي سبب التعبير والخيال
ولها معي كل الذكريات ...

مُلهمتي يا ترى من تكون؟

مُلهمتي هي صديقتي منذ نعومة أظفاري

تخلو لها نفسي وتُنجيها في أي زمان
ومكان.....
مُلهمتي لا أخشى منها مهما بوحث لها من
أسرار ،
ولا تقضج أي سرّ بأي حال من الأحوال ،
أثق فيها وبها بالأمس و الغد أيضاً وبكل
وعد وبأي وعد،

مُلهمتي يا ترى من تكون؟

مُلهمتي هي الأساس و صاحبة
الفكر والفلسفة وهي هدف القصة وأساس
محورها
مُلهمتي بطلّة القصيدة وعنوانها
وهي رفيقتي في طريقي والتحذير من غدر
زمانها،

مُلهمتي يا ترى من تكون؟

مُلهمتي صاحبة الفخر والافتخار
لها كل عزة ومصدر كل كيان
عنها لا يمكن الاستغناء
صانعة السعادة وصاحبة القدرة
ولها أجمل تعظيم سلام ،

مُلهمتي يا ترى من تكون؟

مُلهمتي بعد طول تفكير وبحث داخل
الاعماق تجدها في بسمتك، في ضحكتك، في
مرآتك كمان ،

مُلهمتك هي قرون الاستشعار وإحساسك
بكل من حولك فهي صادقة الإحساس
وأغلب توقعاتها صحيحة ومن لها
يستجيب يكسب مكاسب كثير،

مُلهمتي يا ترى من تكون؟
مُلهمتي داخل كل شاعر أو كاتب أو فنان
أو... الخ ،
تظهر فيما تصنع وتكتب... الخ وتكون لك
عنوان

بيني وبينك

م / مجدى عزيز

يوم ورا يوم وتستنى ف يوم
ترجع وتطل يا سيد الكل
من وسط سحب، أو خلف غيوم

بيني وبينك يا حبيب قلبي
كلام مكتوب ف عيون بتخبي
بتشيله قلوب مليانه حنين
خبته لسنين عن عين حاسدين

بيني وبينك
جمال فتان، وقلب حنان
وورد ف بستان، بأمل سهران
ترجع لحبيبك زى زمان

بيني وبينك
لوم وعتاب، عتاب أحباب
كانوا متواعدين، ع الوفا ناويين
ويكفينى منك أفضل جنبك
وأفضل احبك لسنين جايين

بيني وبينك
قصيده وغنوه
وفجر وضى
وعمر اهو جاي
بأيام حلوه وما لهاش زى



كانت الإيد دائما ف الإيد
ياما كنت بتفرح ياما كنت سعيد
بلا أى كلام أو حتى سلام
وكانت اللمسه شايه الهمسه
وبتوصلك شايه حنان
ماشافوش انسان

بيني وبينك
سر خطير وحب كبير
مليان إحساس، حسدوه الناس
وحكموا عليه من غير تفكير

بيني وبينك
مشوار عمر، وحب العمر
ونظره ف عيني، يا حبيب عيني
تشرحلك حالى ع البعد يا غالى
مهما الأيام بتروح وتمر

بيني وبينك
صحو لأيام، غفو وأحلام
وعيون ما تنام
أضناها الشوق، بتبص لفوق
شايفها نجوم، بتعد نجوم

اكتشاف النار- بداية اكتشافها - قرأت لك م / مجدى عزيز

الحجري الحديث منذ ما يقارب 7000 سنة قبل الميلاد واتجاه الإنسان إلى الاعتماد عليها لتأمين الغذاء كان لا بد من التخلص من الأشجار والأعشاب على مساحات واسعة لتصبح صالحة للزراعة فكانت النار أفضل وسيلة لذلك إضافة للحصول على سواد طبيعي نتيجة حرق تلك الأعشاب ولم يقتصر استخدام النار على تلك المجالات بل استخدمها الإنسان في الإنارة والطبخ وصناعة الأواني الفخارية والاستفادة منها في التعامل مع بعض أنواع المعادن كالحديد.

الطرق البدائية لإشعال النار:

في البداية حاول الإنسان القديم الاستفادة من النار المشتعلة جراء الرعد والبرق والعواصف من خلال إحضار بعض الأغصان والأخشاب أثناء احتراقها إلى الكهوف ووضعها ضمن مكان مخصص وإضافة بعض المواد القابلة للاشتعال حتى تستمر أطول مدة ممكنة. لكن وبما أن طبيعة البشر تبحث عن كل جديد حاول الإنسان إشعال النار بنفسه دون الحاجة لانتظار الطبيعة فنجح بذلك من خلال ضرب قطعة من حجر الصوان مع معدن البايرايت لتصدر عنه شرارة تؤدي لإشعال النار في بعض الأوراق الجافة كما يرجح بعض العلماء استخدام أعواد من الأخشاب من خلال احتكاكها مع بعضها البعض لإنتاج حرارة تؤدي إلى اشتعال طرف عود الخشب المستخدم وذلك من خلال عدة أدلة وجدوها في مواقع مثل فرنسا تشير إلى قدرة الإنسان القديم على إشعال النار باستخدام حجارة من صوان وأحد أنواع المعادن إضافة لاستخدامها في صيد الحيوانات وذبحها وصناعة الأسلحة البدائية.

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

أدلة على أول من استخدم النار:

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

استخدام النار:

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

أفكار شائكة

فضة وذهب!

نظر أحدهم إلى يدي، ودلّ بإصبعه على خاتم الزواج الذهبي، وقال لي ناصحاً "التحلي بالذهب حرام!"
وبكل إحترام إلى إخلاصه، قلت له: "وأنت تتحلى بالفضة"، والفضة والذهب يشتركان في كونهما من المعادن، وإن اختلفا في قيمتهما المادية.
وتابعت حديثي، قائلاً: "إن كنت متأثراً بثقافتك الدينية؛ أفلا يحق لي أنا أيضاً أن أتكىء على ثقافتي الدينية: فالذهب يرمز إلى المسيح الملك في هدايا المجوس، والفضة ترمز إلى الخيانة العظمى في نذالة يهوذا!"

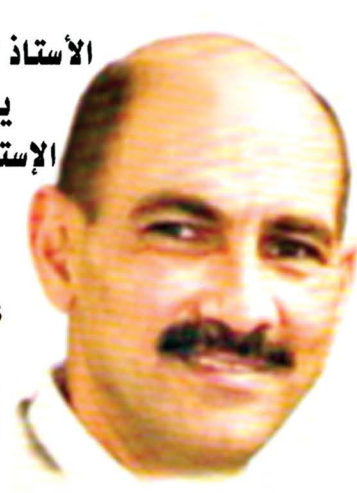
عادل عطية



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

الميديكير - الجزء الثاني (Medicare)!

What do I need to know if I want to buy a Medigap policy
ماهي المعلومات التي يجب معرفتها عند شراء الـ Medigap؟

- يجب أن يكون لديك جزء A من Medicare (تأمين المستشفى) و Medicare Part B (التأمين الطبي).
- إذا كان لديك خطة مزايا Medicare (مثل HMO أو PPO) ولكنك تخطط للعودة إلى برنامج Medicare الأصلي ، يمكنك التقدم بطلب للحصول على خطة تأمين Medigap قبل تنتهي التغطية. يمكن لشركة التأمين Medigap بيعها لك طالما أنك تغادر خطة. اطلب أن تبدأ سياسة Medigap الجديدة عندما تكون خطة Medicare Advantage الخاصة بك ينتهي التسجيل ، لذلك سيكون لديك تغطية مستمرة.
- أنت تدفع لشركة التأمين الخاصة قسطاً من وثيقة تأمين Medigap في بالإضافة إلى قسط الجزء ب الشهري الذي تدفعه إلى Medicare.
- تغطي خطة تأمين Medigap شخصاً واحداً فقط. إذا كنت أنت وزوجك على حد سواء تريد تغطية Medigap، سيتعين عليك شراء خطة تأمين Medigap منفصلة.
- عندما يكون لديك فترة تسجيل Medigap المفتوحة، يمكنك شراء Medigap خطة تأمين من أي شركة تأمين مرخصة في ولايتك.
- أي خطة تأمين Medigap موحدة مضمونة للتجديد حتى لو كان لديك مشاكل صحية. هذا يعني أن شركة التأمين لا يمكنها إلغاء Medigap طالما بقيت مسجلاً ودفع قسط التأمين.
- قد تفرض شركات التأمين المختلفة أقساطاً مختلفة لنفسها.

What's Medicare SELECT ما هو Medicare Select؟

هو نوع من خطط تأمين Medigap يباع في بعض الولايات يتطلب منك استخدام المستشفيات ، وفي بعض الحالات ، الأطباء داخل شبكتها لتكون مؤهلاً للحصول على مزاي التأمين الكاملة (باستثناء حالات الطوارئ). ميديكير يمكن أن يكون SELECT أيًا من خطط Medigap الموحدة.

تكلف خطط عموماً أقل من خطط تأمين Medigap الأخرى. ومع ذلك ، إذا لم تفعل ذلك استخدم مستشفى أو طبيب Medicare SELECT للخدمات غير الطارئة ستفعل ذلك يجب أن تدفع بعضاً أو كل ما لا يدفعه برنامج Medicare. سوف يدفع Medicare حصة الرسوم المعتمدة بغض النظر عن المستشفى أو الطبيب الذي تختاره.

Can I buy a Medigap policy if I lose my health care coverage?

نعم ، قد تكون قادراً على شراء خطط تأمين Medigap. لأنه قد يكون لديك مضمون إصدار الحق لشراء خطة تأمين Medigap ، تأكد من الاحتفاظ بما يلي:

- نسخة من أي خطابات و / أو إشعارات و / أو رسائل بريد إلكتروني و / أو حالات رفض مطالبة تحمل اسمك عليها كدليل على إنهاء تغطيتك.

أطيب الأمنيات بدوام الصحة والعافية

أرحب بجمع أسئلتكم المتعلقة بكافه أنواع التأمين على البريد الإلكتروني التالي

samy@goldenwayins.com

وزيارة موقعنا

www.goldenwayinsurance.com

الميديكير هو برنامج تأمين صحي فيدرالي في الولايات المتحدة، بدأ في عام 1966 تحت اسم What's a Medigap policy ما هو تأمين الـ Medicare؟

الـ Medigap هي بوليصة تأمين تساعد على إضافة الميديكير الأصلي وبيع من قبل الشركات الخاصة بالـ Medigap.

يمكن أن يساعد في دفع بعض تكاليف الرعاية الصحية المتبقية، لا يدفع برنامج Medicare الأصلي مقابل الخدمات والإمدادات المغطاة ، مثل المدفوعات المشتركة والتأمين المشترك والخصومات. يدفع برنامج Medicare الأصلي مقابل الكثير، ولكن ليس كل، تكلفة خدمات الرعاية الصحية المغطاة واللوازم. هذه "ثغرات" في تغطية برنامج Medicare.

What Medigap policies cover
الـ Medigap ماذا يغطي تأمين

- شركات التأمين التي تتبع بوالص Medigap مطلوبة لوضع الخطة A متاح. إذا كانوا يقدمون أي خطة أخرى لـ Medigap ، فيجب عليهم أيضاً تقديم أي منهما الخطة C أو الخطة F للأفراد الذين ليسوا جددًا على برنامج Medicare وإما الخطة D أو خطة G للأفراد الجدد في برنامج Medicare. ليست كل أنواع خطط تأمين Medigap قد تكون متاحة في ولايتك.

- تختلف الخطتان D و G مع التغطية التي تبدأ في 1 يونيو 2010 أو بعده مزاي من الخطط D أو G التي تم شراؤها قبل 1 يونيو 2010.
- الخطط E و H و I و J لم تعد تُباع، ولكن إذا كان لديك واحدة بالفعل، يمكنك ذلك عموماً إحتفظ بها.
- اعتباراً من 1 يناير 2020، لن يتم بيع خطط Medigap للأشخاص الجدد في Medicare يسمح بتغطية الجزء ب القابل للخصم. وبسبب هذا ، فإن الخطتين C و F. يعد متاحاً للأشخاص الجدد في Medicare أو بعد 1 يناير، 2020.

- إذا كان لديك بالفعل أي من هاتين الخطتين (أو النسخة عالية التحمل من الخطة F) أو تمت تغطيتها بواسطة إحدى هذه الخطط قبل 1 يناير 2020 تكون قادرة على الحفاظ على خطتك. إذا كنت مؤهلاً للحصول على Medicare قبل 1 يناير، 2020 ولكن لم يتم تسجيلك بعد، قد تتمكن من شراء إحدى هذه الخطط.

- الأشخاص الجدد في برنامج Medicare هم أولئك الذين يبلغون 65 عاماً في 1 كانون الثاني (يناير) 2020 أو بعد ذلك التاريخ، وأولئك الذين يحصلون على برنامج Medicare Part A (تأمين المستشفى) في أو بعد ذلك 1 يناير 2020.

What Medigap policies don't cover
التي لا يغطيها Medicare؟

بشكل عام ، لا تغطي خطط تأمين Medigap الرعاية طويلة المدى (مثل الرعاية غير الماهرة التي تحصل عليها في دار لرعاية المسنين) أو العناية بالبصر أو الأسنان أو أجهزة السمع أو النظارات أو واجب خاص التمريض.

GOLDEN WAY INSURANCE SERVICES, INC.

License OK12292



Samy Beshay
CA License # OD91467



Auto • Home • Business • Health • Life

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

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



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

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

2021

January 2021

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
53						1	2
1	3	4	5	6	7	8	9
2	10	11	12	13	14	15	16
3	17	18	19	20	21	22	23
4	24	25	26	27	28	29	30
5	31						

February 2021

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
5		1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	13
7	14	15	16	17	18	19	20
8	21	22	23	24	25	26	27
9	28						

March 2021

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
9		1	2	3	4	5	6
10	7	8	9	10	11	12	13
11	14	15	16	17	18	19	20
12	21	22	23	24	25	26	27
13	28	29	30	31			

April 2021

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
13					1	2	3
14	4	5	6	7	8	9	10
15	11	12	13	14	15	16	17
16	18	19	20	21	22	23	24
17	25	26	27	28	29	30	

May 2021

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
17							1
18	2	3	4	5	6	7	8
19	9	10	11	12	13	14	15
20	16	17	18	19	20	21	22
21	23	24	25	26	27	28	29
22	30	31					

June 2021

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
22			1	2	3	4	5
23	6	7	8	9	10	11	12
24	13	14	15	16	17	18	19
25	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30			

July 2021

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26					1	2	3
27	4	5	6	7	8	9	10
28	11	12	13	14	15	16	17
29	18	19	20	21	22	23	24
30	25	26	27	28	29	30	31

August 2021

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
31	1	2	3	4	5	6	7
32	8	9	10	11	12	13	14
33	15	16	17	18	19	20	21
34	22	23	24	25	26	27	28
35	29	30	31				

September 2021

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
35				1	2	3	4
36	5	6	7	8	9	10	11
37	12	13	14	15	16	17	18
38	19	20	21	22	23	24	25
39	26	27	28	29	30		

October 2021

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
39						1	2
40	3	4	5	6	7	8	9
41	10	11	12	13	14	15	16
42	17	18	19	20	21	22	23
43	24	25	26	27	28	29	30
44	31						

November 2021

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
44		1	2	3	4	5	6
45	7	8	9	10	11	12	13
46	14	15	16	17	18	19	20
47	21	22	23	24	25	26	27
48	28	29	30				

December 2021

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
48				1	2	3	4
49	5	6	7	8	9	10	11
50	12	13	14	15	16	17	18
51	19	20	21	22	23	24	25
52	26	27	28	29	30	31	

1 Jan New Year's Day
18 Jan Martin Luther King Day
12 Feb Lincoln's Birthday
14 Feb Valentine's Day
15 Feb Presidents Day
16 Feb Mardi Gras Carnival
14 Mar Daylight Saving (Start)
17 Mar St. Patrick's Day
1 Apr April Fool's Day

2 Apr Good Friday
4 Apr Easter
5 Apr Easter Monday
5 May Cinco de Mayo
9 May Mother's Day
15 May Armed Forces Day
23 May Pentecost
24 May Pentecost Monday
31 May Memorial Day

14 Jun Flag Day
20 Jun Father's Day
4 Jul Independence Day
6 Sep Labor Day
11 Sep September 11th
17 Sep Citizenship Day
24 Sep Native American Day
11 Oct Columbus Day
16 Oct Boss's Day

16 Oct Sweetest Day
31 Oct Halloween
7 Nov Daylight Saving (End)
11 Nov Veterans' Day
25 Nov Thanksgiving
7 Dec Pearl Harbor
25 Dec Christmas Day
31 Dec New Year's Eve