

كيف أجعل شخصيتي قوية ومحبوبة؟!

أخطاء شائعة عند مطالبة شركة التأمين  
بالتعويضات على تأمين السيارات

ما هي أعراض نقص الفيتامينات؟

الحبيب الحقيقي..

كيف تعلم طفلك الثقة بالنفس؟!

2021  
NEW YEAR

الثقافة القانونية وأهميتها.. في كافة نواحي حياتنا



**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](http://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](mailto:gihanthomaslaw@yahoo.com)

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

[www.usa-immigrationlaws.com](http://www.usa-immigrationlaws.com)

موقع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

# مبادرات بايدن لتجنب اندلاع حرب بين أمريكا والصين



الصين، وهو الخطوة التي جعلت من الممكن التوصل لاتفاق باريس للمناخ في عام 2015. وقد انسحب منه ترامب، ويعتزم بايدن إعادة أمريكا إليه في اليوم الأول من دخوله البيت الأبيض، والسعي للتعاون مع الصين من أجل تحقيق المزيد من الأهداف الطموحة. ويقول الخبير السياسي أليسون في ختام تقريره إن التحدي الذي تفرضه الحقائق الغاشمة. وعندما تغلب بايدن على ما بدا أنه عقبات عصية، ليصبح الرئيس السادس والأربعين للولايات المتحدة سيكون الرئيس الجديد واقعياً إلى أقصى حد بشأن جسامته هذا التحدي، وقاطعا في إصراره على القيام بما يتعين عليه أن يقوم به.

الحال في مواجهة الاتحاد السوفيتي (السابق).

## سبل تعايش مشترك يضمن مصالح الجميع

ومن ناحية أخرى، يدرك بايدن تماماً مشاركة الولايات المتحدة والصين في عالم صغير حيث تواجه كل منهما تحديات وجودية، لا تستطيع الانتصار عليها بمفردها. وقضت التكنولوجيا والطبيعة على هاتين القوتين العظميين بالعمل من أجل إيجاد سبل للعيش معاً، حتى لاتمتوتامعاً. وكمحارب مخضرم يعود لزمان الحرب الباردة، يدرك بايدن على نحو لا يدركه معظم الجيل الحالي أننا ما زلنا نعيش في عالم "دمار نووي متبادل"، ويتذكر كيف كان الوضع صعباً على صناع السياسة في الولايات المتحدة بالنسبة لاستيعاب مفهوم "الدمار النووي المتبادل والمؤكد" وأن يقبلوا بالتداعيات الاستراتيجية المترتبة بالنسبة لفن الحكم الرزين. وفي أعقاب أزمة الصواريخ الكوبية، تعلم الرئيس الراحل جون كينيدي وخلفاؤه الدرس الذي لخصه الرئيس الراحل أيضاً رونالد ريغان في براعة عندما قال: لا يمكن أن يكون هناك منتصر في حرب نووية، ولذلك يجب ألا نلجأ إليها أبداً. وكان إدراك ماذا يعني هذا عملياً فيما يتعلق بتنافس الولايات المتحدة مع "إمبراطورية الشر" (وصف ريغان للاتحاد السوفيتي في أوائل ثمانينيات القرن الماضي)، صراعاً هائلاً - قضى فيه بايدن ساعات طويلة (لاتحصى) في مساعدة زملائه في مجلس الشيوخ على إدراكه. ويقول أليسون، صاحب كتاب "الحرب قدرهما: هل تتمكن أمريكا والصين من الهروب من مصيدة ثيوسيديس؟" الذي صدر في عام 2017، إنه في الوقت الحالي وبالإضافة إلى "الدمار النووي المتبادل والمؤكد"، يدرك الرئيس المنتخب بايدن أننا نواجه أيضاً "دماراً مناخياً متبادلاً ومؤكداً".

التحدي الذي تفرضه الصين "رهيب" بالنظر إلى أننا نعيش على نفس الكوكب الصغير ونتنفس الهواء نفسه، يستطيع أحد أكبر مصدرين اثنين لغازات الاحتباس الحراري أن يسبب خللاً في المناخ على نحو حاد لا يمكن معه العيش على الكوكب. وقد أدرك بايدن هذه الحقيقة، وعمل مع الرئيس السابق باراك أوباما ووزير الخارجية في إدارته جون كيري على التوصل لاتفاق مع

إذا كان الصينيون يتمتعون بنصف الطاقة الإنتاجية للأمريكيين، فإن إجمالي الناتج المحلي للصين سوف يكون ضعف إجمالي الناتج المحلي في الولايات المتحدة. ومن شأن هذا أن يسمح للصين بأن تستثمر في مجال الدفاع ضعف ما تفقه أمريكا.

## لن يكون بإمكان أمريكا مواجهة الصين بمفردها

قال أليسون إنه منذ بداية القرن الحادي والعشرين، صعدت الصين لتصبح أكبر اقتصاد في العالم (بحسب نظام القياس الذي تحدد من خلاله وكالة الاستخبارات المركزية الأمريكية أفضل معيار للمقارنة بين الاقتصادات الوطنية). وقد صارت الصين اليوم ورشة التصنيع في العالم والشريك التجاري الأول لمعظم الاقتصادات الرئيسية، وأيضاً المحرك الأول لنمو الاقتصاد العالمي منذ الأزمة المالية في عام 2008 وبنهاية عام 2020، سيكون هناك اقتصاد كبير واحد فقط أكبر مما كان عليه في بداية العام. وهو ليس اقتصاد الولايات المتحدة. وبحسب أليسون - بروفيشور "دوجلاي ديليون" في الدراسات الحكومية، والمدير السابق لمركز "بلفور" للعلوم والشؤون الدولية بجامعة "هارفارد" الأمريكية - فإنه من أجل تكوين مجموعة من القوى التي تستطيع تشكيل سلوك الصين، يتعين على الولايات المتحدة جذب دول أخرى ذات ثقل إلى جانبها في ميزان القوة. ورغم ازدياد الرئيس ترامب للحلفاء، أقر نائب الرئيس ووزير الخارجية في إدارته بحتمية ذلك.

ولكن أملهما في أن يحذوا حذو بعض ما تم اتباعه في استراتيجية الولايات المتحدة الناجحة خلال حقبة الحرب الباردة لإقناع دول أخرى "بفك الارتباط" مع الصين خلف ستار حديدي اقتصادي جديد أساء فهم الحقائق الرئيسية. وبصفته سياسياً يدرك بايدن أن التفويض الذي يناله زعماء الدول بالحكم يستند إلى قدرتهم على تحسين ظروف معيشة شعوبهم، وأن أي محاولة لإجبارهم على الاختيار بين علاقة عسكرية مع أمريكا توفر لهم الأمن، وبين علاقة اقتصادية مع الصين، وهي ضرورية لرفاھيتهم، لا يقوم بها إلا حمق"، كما يقول الخبير الأمريكي. ويضيف أن حشد القوة المتحالفة والمنحازة في شبكة أكثر تعقيداً سيكون أكثر صعوبة بكثير مما كان عليه

يمثل صعود الصين التحدي العالمي الأكثر تعقيداً الذي يواجه صناع القرار في واشنطن، فهي الخصم الأكثر شراسة الذي يواجهه الولايات المتحدة، كما أنها دولة سوف يتعين على أمريكا أن تجد سبلاً للتعايش معها، بدلا من الدمار المتبادل.

يرى غراهام أليسون الخبير الأمريكي في العلوم السياسية والشؤون الدولية والاستاذ السابق بكلية كينيدي للحكم بجامعة هارفارد، في تقرير نشرته مجلة "ناشونال انتريست" الأمريكية أنه إذا ما تمكن النظام الاوتوقراطي بقيادة الرئيس الصيني شن جين بينج، من تحقيق حلمه، ستزيج بكين واشنطن من العديد من مواقع القيادة التي اعتادت عليها الأخيرة خلال "القرن الأمريكي".

وإذا لم يتم إقناع الصين بأن تكبح جماح نفسها، وأن تتعاون حقا مع الولايات المتحدة، سيكون من قبيل المستحيل تحاشي اندلاع حرب كارثية، أو الحفاظ على مناخ تستطيع فيه الدولتان العيش فيه. ومن أجل مواجهة هذا التحدي يتعين على الرئيس الأمريكي المنتخب جو بايدن وفريقه، صياغة استراتيجية تتجاوز ما وصفه الروائي الأمريكي، سكوت فيتزجيرالد، باختبار "عقل المستوى الأول" أي "احتفاظ العقل بفكرتين متناقضتين في نفس الوقت، وهو لا يزال يؤدي وظيفته".

ولحسن الحظ، وفي تناقض صارخ مع سلفه، الرئيس المنتهية ولايته دونالد ترامب، يدخل بايدن هذا الاختبار وهو في وضع استعداد جيد، حيث يتمتع بحكمة اكتسبها من مناصب شغلها عقوداً فهو النائب السابق للرئيس، ورئيس لجنة العلاقات الخارجية بمجلس الشيوخ الأمريكي، كما كان نائباً برلمانياً خلال حقبة الحرب الباردة، وقد واجه العديد من الخيارات الصعبة، وتمكن من تشكيل رؤى مدروسة بشأن كيف تسير الأمور في العالم. ومن ناحية، فإن جو بايدن إذا لم تنهار الصين في عهد الرئيس شي أو تنصدع، فستكون "أكبر لاعب في تاريخ العالم"، كما وصفها لي كوان يو، رئيس الوزراء ومؤسس سنغافورة الراحل.

ونظراً لأن عدد سكان الصين يصل إلى أربعة أمثال سكان الولايات المتحدة، فإنه

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

وانيل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. م. جيون جندقي

إشراف الملحق الإنجليزي

نيفين لطف الله

ازياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

جاكولين فايق

رياضة

كاتب / إيهاب محمد

كاتب / هاني عزيز

فنون وديكور

سامر رياضي

نيرمين هوريس

نيفين مفرج

منال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - مارينا - ماجي

أبو الضيف - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته



# كيف أجعل شخصيتي قوية ومحبوبة؟!



## الشخصية القوية والمحبوقة

يسعى كل شخص إلى أن يكون لديه شخصية قوية ومحبوقة، حيث إن الشخصية القوية والمحبوقة تُعدّ من أهم المقومات التي يجب أن يمتلكها الشخص في بيئته الاجتماعية وفي عمله أيضاً، فامتلاك هذه الشخصية يجعله محط إعجاب الآخرين ويكسبه محبتهم، لذا يجب على الشخص أن يقوم بتطوير شخصيته حتى يصبح شخصاً محبوباً ويمكن أن يقوم بذلك من خلال عدة خطوات.

## كيفية جعل الشخصية قوية ومحبوقة؟!

### المبادرة بالسّلام:

ينبغي على الشخص البدء بالقاء التحية على الشخص المقابل، وأياً كانت صيغة هذه التحية، كما يُفضّل أن يظهر الشخص سعادته بالتعرّف على الشخص الآخر مع التأكيد على مصافحة الأيدي، حيث يضيف ذلك انطباعاً بالإيجابية والقبول.

### الابتناسام:

الناس بطبيعتهم ودون وعي منهم تنعكس عليهم مشاعر من يتحدّثون إليهم، فإذا أراد شخص ما أن يكون محبوباً من قبل الآخرين، فيستطيع عن طريق التسم أثناء المحادثات أن يعكس هذا التصرف على سلوك محدّثيه وبالتالي سيبادلونه مشاعرهم الإيجابية حيث إنّ للابتناسام والوجه البشوش دور كبير في جعل الشخص محبوب.

### إظهار التعاطف:

يعمل إظهار التعاطف على إبقاء تركيز الفرد على الآخرين، حيث إنّ الناس يركزون على ذواتهم وبالتالي يشعرون بالرضا عنها حين يكونوا محط اهتمام وانتباه غيرهم ويستولي هذا التعاطف على الحالة الجسدية والشعور الانفعالي، والرسائل اللفظية واستخدام اللغة المناسبة للفرد ممّا يعكس عليه مرة أخرى، وتُعدّ عبارة إذا وأنت الصيغة الرئيسية لبيان التعاطف؛ لأنّها

تصرف التركيز عن الفرد للطرف الآخر في الحوار، فيظهر كأنه محور النقاش.

### إتقان لغة الجسد:

يمكن إتقان لغة الجسد من خلال اتباع الخطوات الآتية: إمالة الرأس باتجاه الآخرين. تحريك الحاجبين لأعلى وأسفل قليلاً وبسرعة عند بدء التحدث مع شخص كان بعيداً، وتعتبر هذه الحركة إحدى الإشارات الشائعة لإظهار الصداقة. التشبه بنفس وضعيات الجسم لدى الآخرين فربما يوحي ذلك بتماثل تسلسل الأفكار. تجنب التسلسل والهيمنة.

### التعامل مع الآخرين بألفة ولطف:

يتمثل التعامل مع الآخرين بألفة ولطف في بعض الطرق، ومنها ما يأتي: التصريح بوضوح عن القيم الخاصة، والالتزام بفعل ما يقال، والاطلاع والتعلم باستمرار.

أن يكون الإنسان على طبيعته حتى يحبه الناس كما هو وليس كما يعتقدون أو كما يمثل لهم.

أن يكون الإنسان مصدراً للثقة. تخصيص وقت للآخرين. الصدق والصراحة ولكن بعيداً عن الوقاحة. تخصيص مساحة خاصة للآخرين. تجنب الحكم على أخطاء الآخرين والاستعداد لسامحتهم ومنحهم فرص أخرى.

### الانفتاح على الآخر:

ينبغي بناء موقف إيجابي في التعامل مع الآخر، سواء في لغة الجسد أو المواقف الشخصية، ففي شروط لغة الجسد يجب توجيه القلب مباشرة للشخص المقابل، بمعنى أن لا يتم تغطية منطقة الصدر بعقد الذراعين، والحرص على الانتباه لهذه التفاصيل باعتبارها ضرورية جداً لبناء موقف إيجابي اتجاه الآخر.

### التواصل البصري:

يعكس التواصل البصري مع الآخرين

فذلك يساعد على التعرف على الآخرين ومشاركتهم في الاهتمامات التي تجمعهم، فالناس ينجذبون لمن يشبههم. التطلع للأفضل، وتجنب الأشخاص الذين يحاولون استغلال الفرد وسلب تألقه.

العناية بالنظافة الشخصية. الاستماع للآخرين حين يتحدثون عن أنفسهم أو عائلاتهم، أو أهدافهم، أو أفكارهم مع مراعاة تجنب التطفل والفضول. الانتباه لردود الأفعال على كلام الآخرين فيجب أن تكون لبقّة وإيجابية وصادقة.

تجنب مقاطعة أحاديث الآخرين حيث إنّ ذلك يعتبر تصرفاً سيئاً يجعل الآخرين ينفرون من الشخص. طلب المشورة من الآخرين، فذلك يدل على تقدير آرائهم ويشعرهم بأهميتهم. مساعدة الآخرين.

يتوجب على الفرد أن يكون اجتماعياً، وأن يتعرف على أناس جدد.

حب الذات ثم حب الآخرين.

الثقة بالنفس.

## عوامل أخرى تجعل الشخصية قوية ومحبوقة:

يوجد العديد من الأمور التي تجعل الشخص محبوباً، ومنها ما يأتي:

إبداء الإعجاب بأراء الآخرين المختلفة. عدم التحدّث عن النفس بشكل مفرط، لأنّ ذلك يقلّل من اهتمام الآخرين بالمتحدّث.

مساعدة الآخرين من خلال إعطائهم النصائح، وتجنّب الإملاء عليهم بما يجب فعله.

تجنّب النسيمة والتدخل في خصوصيات الآخرين.

تجنب مقارنة النفس مع الآخرين؛ لأنّ ذلك يقلّل الثقة بالنفس، والحرص على التواضع والإيمان بالقدرات.

كتابة فاتن السعيد - موضوع

المواقف الإيجابية اتجاههم، فإذا كان هناك شعور بعدم الراحة أثناء التواصل البصري فيفضل التمرّن باستمرار للاعتياد على هذه الاستراتيجية، واستخدام مدى مريح من التواصل البصري، حيث يُعدّ ذلك من أبسط السبل لإظهار الاهتمام بالآخرين، فالقليل من التواصل البصري قد يعطي انطباعاً بعدم الاهتمام بالآخرين، كما أنّ المبالغة في التواصل البصري قد تتسبب في شعور الآخرين بعدم الراحة، فهي تبدو مثل التحديق بهم.

### التوقف عن التذمّر:

يتسبّب الشخص المتذمّر بامتصاص الطاقة والحب من حوله، وبالتالي يؤثر على من حوله بشكل سلبي، لذلك يُنصح بالتركيز على الأمور الإيجابية في الحياة، وتجنّب التذمّر والشكوى المستمرة؛ لكسب وُد الآخرين ومحبتهم.

### مناداة الآخرين بأسمائهم:

الاسم جزء أساسي من الشخصية، وأي شخص يرغب بسماع اسمه من قبل الآخرين، لذلك على من يريد أن يصبح محبوباً بين الناس أن يحرص على مناداة الآخرين بأسمائهم على الدوام، ولا يقتصر ذلك على مناداة الشخص باسمه عند التحية فقط، وإنّما في الأحاديث العادية، حيث تُظهر الأبحاث أنّ الأشخاص الذين يُنادى عليهم بأسمائهم يشعرون بثقة أثناء الحديث.

### عدم إطلاق الأحكام:

لدى البشر كثير من الأشياء المشتركة أكثر ممّا لديهم من الاختلافات، لذلك من الأفضل إيجاد قاعدة من الاهتمامات المشتركة ومحاولة الانسجام مع الأشخاص الذين يمتلكون اهتمامات مشتركة، وإن كان هناك آراء سلبية يملكها أي شخص اتجاه الآخرين، فمن الأفضل أن يحتفظ بآرائه لنفسه، بدلاً من أن يُطلق أحكامه عليهم.

### نصائح لكسب محبة الناس:

يوجد بعض الأفعال التي تساعد على كسب محبة الناس، ومنها ما يأتي: الانفتاح والانضمام إلى مجموعات

## الثقافة القانونية وأهميتها.. في كافة نواحي حياتنا



ق جلسته 3/11/2002 بعدم دستورية الفقرة الثالثة من المادة 29 سالفه الذكر، وكان متضاه عدم جواز امتداد عقد الإيجار الي اقارب المستأجر المقيم معه من زوج وابناء ووالدين اكثر من مره - يعني امتداد العقد بات مره واحده وللأقارب الدرجة الاولي فقط. وهذا الحكم يسري بأثر فوري علي الوقائع التاليه لتاريخ نشر الحكم في 14/11/2002 يعني يعمل بحكم المحكمة الدستورية من بعد هذا التاريخ علي الوقائع.

### هل من حق المسافر خارج مصر امتداد عقد الإيجار له؟!

توجد الكثير من التساؤلات القانونية حول موقف المسافر للخارج من شقة والده هل يحق له امتداد عقد ايجارها ام انه ينتهي لانه مقيم بالخارج وليس له إقامة مستقره، الحقيقة استقرت احكام محكمة النقض في احكامها ان عقد الإيجار يمتد للمسافر خارج البلاد.

حيث نصت المادة 29 من القانون 49 لسنة 1977 علي انه "لا ينتهي عقد ايجار المسكن بوفاة المستأجر او تركه العين اذا بقي فيها زوجة او اولاده او أي من والديه الذين كانوا يقيمون معه حتي الوفاة او الترك".

وهذا يدل علي ان الإقامة التي يعتد بها هي الإقامة المستقره لأقارب المستأجر الاصيلي لكن في الحقيقة انقطاع المستفيد من الإقامة بالعين لسبب عارض مثل العمل بالخارج مهما استطلت مدته طالما انه لم يكشف علي ارادته في تخليه عن الإقامة صراحة او ضمناً فإن عقد الإيجار يمتد له ولا الزام عليه من بعد ان يقيم بالعين اذ ان انتفاعه بها حق له وليس واجب عليه نقض رقم 2902 لسنة 67 ق جلسته 21 ابريل 1999

تعريف العقد: بانه توافق ارادتين او اكثر علي احداث اثر قانوني معين بإنشاء التزام او تعديله او انهائه وللعقد اركان أولها: التراضي ثانياً: المحل :موضوع العقد ثالثاً:السبب وهو الغرض من التعاقد.

1- ويجب ان يصدر العقد من شخص بلغ سن الرشد كامل الاهليه متمتع بقواه العقلية وغير معتوه او ذو غفله أو سفيه. 2- ان يكون. العقد صادرا عن ارادة حره دون الوقوع في اكراه أو غش أو تدليس فإذا وقوع فاي منهم فله حق اللجوء الي القضاء بطلان العقد.

### لمن يمتد عقد الإيجار بعد حكم المحكمة الدستورية العليا بالنسبة للاماكن السكنية (بمصر)؟

هناك العديد من المفاهيم القانونية الغير واضحة بشأن عقد الإيجار وشروط الامتداد ولمن يمتد وخصوصا بعد حكم المحكمة الدستورية العليا.

تنص المادة 29 من القانون 49 لسنة 1977 في شأن تأجير وبيع الاماكن وتنظيم العلاقة بين المؤجر والمستأجر علي انه "لا ينتهي عقد الإيجار المسكن بوفاة او الترك او تركه العين اذا بقي فيها زوجة واولاده او أي من والديه الذين يقيمون معه حتي الوفاة او الترك".

ومفاد ذلك النص ان شرط الاستفادة من الامتداد هو اقامه طالب الاستفادة من الامتداد القاوي مع المستأجر الاصيلي في العين المؤجره قبل وفاته او الترك.

وكان القانون يعطي حق الامتداد للمستفيدين حتي الدرجة الثالثة متي كانت الإقامة مده سنه قبل الوفاة الي ان اصدرت المحكمة الدستورية العليا حكمها في القضية رقم 70 لسنة 18

كان الأمر كذلك فإنه ينبغي على كل شخص أن يلم بالقدر الكافي من الثقافة القانونية التي تجعله يتصرف بالشكل الصحيح فيما يتعلق بحقوقه وأيضا فيما يتعلق بقيامه بواجباته. فإذا كنت شخص مسئول عن إتخاذ القرارات داخل المؤسسة أو في منظومة عملك، أو في حياتك ككل بحيث يكون لهذه القرارات أثرا على سير عمل المؤسسة أو حياتك، فينبغي أن تكون قراراتك مأخوذة بالشكل القانوني الصحيح الذي يحمي المؤسسة وحياتك ككل من المخاطر المالية والقضائية والمعيشية في هذه الحياة.

### أهمية نشر الثقافة القانونية:

- معرفة كافة المخاطر التي قد تتعرض لها خلال ممارسة أعمالك بشكل مبكر.
- معرفة الطرق والحلول القانونية للوقاية من المخاطر.
- معرفة حقوقك والتزاماتك القانونية.
- تحصين تصرفاتك بمعرفة مالك وما عليك.
- الإحاطة بالتشريعات الحديثة في مجالات أعمالك بشكل فوري.

- معرفة وضعك القانوني في كثير من المعاملات الخاصة بمجالات أعمالك.

- نمو ثقافتك القانونية حول مجالات أعمالك وحياتك الشخصية.

- تطوير أعمالك دائما لتكون مواكبة لأخر التطورات التشريعية حسب بلدك.

أول شيء يجب عمله عزيزي القارئ ان اي تصرف من التصرفات التي تقوم بها سواء بالشرء أو البيع لايد لها من عقد مكتوب يحكم العلاقة التعاقدية بمفهوم العقد وفقا للقانون المدني المادة (89).

إذا كنت تريد إتخاذ القرارات المتعلقة بحياتك العملية وبشكل قانوني، فإن نشر الثقافة القانونية يحقق لك الوعي بكافة المعلومات القانونية حول ما تريد إتخاذه من قرارات في التخصص أو المجال المهني أو الحياتي الذي تريده على النطاق المحلي أو العالمي من خلال مراسلاتنا وطرح أسئلتكم لكاريزما عبر بريدنا الإلكتروني.

[info@charismadaily.com](mailto:info@charismadaily.com)  
[infocharismaaa@gmail.com](mailto:infocharismaaa@gmail.com)

هناك مفاهيم وقواعد كثيرة تخص حياتنا اليومية فلايد لكل فرد من افراد المجتمع ان يكون على درايه وعلم بقانون دولته وان يكون علي معرفه بالقوانين التي وضعت لتنظيم علاقه بين افراد المجتمع بعضهم ببعض؛ فالثقافة القانونية مهمه جدا وذلك لمعرفة عزيزي القارئ حقوقك وواجباتك وذلك حتي تقي نفسك من المشاكل التي انت في غني عنها والتي من الممكن ان تقع فيها نتيجة الجهل بالقانون. لذا سوف نسرد الكثير من الموضوعات والقضايا القانونية المهمه سواء في مسائل الاحوال الشخصية او الارث والهجرة وقانون الإيجارات وغيرها من القوانين والتي لا يخلو الكثير منها من المشاكل والحل القانوني لها وكيف تقي نفسك من الوقوع في مثل هذه المشاكل.

### القانون وعلاقته بنواحي الحياة:

القانون هو المرجع الأساسي عند ظهور المشاكل التي تتعلق بمختلف نواحي الحياة سواء الإقتصادية والإجتماعية والسياسية والإدارية، حيث أصبحت كافة المجالات الآن ينظمها ويحكمها القانون، لذلك فإن الثقافة القانونية هي أشمل أنواع الثقافات لأنها مشتركة في كل شيء من حولنا وتخطب أطراف المجتمع المختلفة في كافة نواحي الحياة.

### ما هو القدر الكافي من الثقافة القانونية المطلوب الإلمام به؟

لا عذر بعدم معرفة القانون، فإذا



# 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

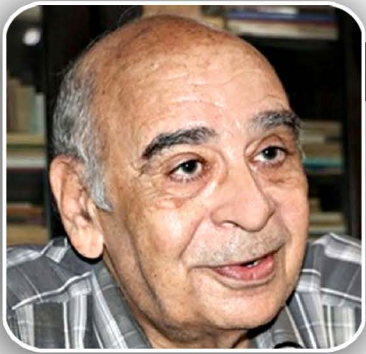
## Notary & Live scan Fingerprint Services

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



## قصة قصيرة

بقلم: أحمد الخسيسى

قاص وكاتب صحفى مصرى

## لغة الأدب فى

## اليوم العالمى للعربية

تكسب اللحظة تفردا حين يقول: "إنساب ضوء من مصباح الطريق في شكل سهم طويل من إحدى النوافذ إلي الباب". ويحتاج الأديب لكي يتملك ناصية اللغة إلي جهد يومي مستمر دفع نجيب محفوظ للقول إن: "أكبر صراع خضته في حياتي كان مع اللغة العربية!" وإذا لم تكن لغتك غنية بالمرادفات فإنك سوف تكرر الكلمة ذاتها عشر مرات، وبهذا الصد تقول الروائية البديعة إيزابيل اللندي: "أنني أقرأ الفقرة بصوت عال وإذا وجدت كلمات مكررة فأنني أشعر بالاستياء.. وإذا وجدت كلمة لا تطابق المعنى الذي أرمي إليه أستعين بالمعجم.. من المهم جدا بالنسبة لي أن أجد الكلمة المحددة التي تخلق الشعور أو تصف الحالة، لأن الكلمات هي المادة الوحيدة التي نمتلكها". هذه العناية باللغة تعود إلي أن الأدب في جانب كبير منه صياغة، بل يكاد الأدب أن يكون صياغة، صياغة بناء فني يتضمن مستويات متعددة تتفاعل فيما بينها ومنها الصياغة اللغوية. وليس أفضل للقص أو الروائي من قراءة الشعر منبعا للاعتراف من اللغة وأجراسها، ولا أقصد بقراءة الشعر ذلك الذي تصبح كل كلمة فيه معضلة بحاجة لتفسير بل الشعراء الأقرب مثل إبراهيم ناجي، ومحمود حسن اسماعيل وحافظ إبراهيم، وإيليا أبو ماضي وبدر شاكر السياب، وأبو القاسم الشابي، حيث تحافظ القصيدة على أوزان الشعر. ويشير جلال الدين الأسيوطي إلي الاهتمام بموسيقا اللغة حتى في القرآن الكريم، ويقول في كتابه "الاتقان في علوم القرآن" أنه: "كثرت في القرآن ختم الفواصل بحروف المد واللين وإلحاق النون، وحكمته وجود التمكن من التطريب" ويقصد السيوطي التمكين لموسيقا اللغة. وأخيرا فليس كل الشعر العربي القديم عسيرا على الفهم، اقرأ مثلا الأبيات العذبة التالية: "أبوحنسي الزمان، وأنت أنسي .. ويظلم لي النهار وأنت شمسي؟ .. وأغرس في محبتك الأماني .. فأجنى الموت من ثمرات غرسي؟" واعلم أن كاتبها هو الشاعر ابن زيدون الذي توفي عام 1070 م ! أي أنها مكتوبة منذ أكثر من ألف عام، ولا أظن أن هناك كلمة واحدة فيها غير مفهومة. ختاماً أقول ما قاله يحيى حقي: "لا يوجد أدب من دون عشق للغة!"

\*\*\*

عن جريدة الدستور المصرية



بقلم: فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية و الشاعرة  
الإعلامية المتبصرة

## الجميلة.. كل عام وأنت جميلة!

حسين، أو أبى العلاء المعرى، أو أبى الأسود الدؤلى، أو الخليل بن أحمد الفراهيدى، أو سيويه، أو ابن رشد أو أدونيس، أو درويش، أو غيرهم من عمالقة العربية، بل اخترنا يوم ١٨ ديسمبر ليكون عيداً عالمياً للغة العربية، وهو ذكرى اعتماد العربية لغة رسمية في الأمم المتحدة عام ١٩٧٣! وكأننا لا نعتز بلغتنا الجميلة إلا يوم اعتراف العالم بها! ولأننى أود أن يصفو مقالى هذا للاحتفال والاحتفاء، لا للنقد والتباكى على ما وصلت إليه لغتنا الجميلة من حال تعسة على ألسن الناطقين بها سوف أختتم مقالى بطريقة وأحجية نبسم للأولى ونفكر في الثانية. الطرفة: في ستينيات القرن الماضى قال مديح الراديو: (والآن نستمع إلى أغنية: ٥١ بحبه). ثم راح ينصت مع المستمعين إلى الأغنية الجميلة بصوت الساحرة «نجات الصغيرة» وموسيقى العظيم «محمد عبد الوهاب»، وكلمات الشاعر الغنائى «أنور عبدالله». بعد الأغنية عاد المديح يقول بنبرة اعتذار: كنتم مع أغنية: «أه بحبه!». هل أخطأ المديح؟ لا، بل أخطأ المعداد كاتب الاسكريبت، الذى أغفل وضع أداة «المد» فوق حرف الألف (أ)، فقرأها المديح: الرقم (١). وبالاستدعاء القياسى، ترجم عقله حرف «الهاء» إلى رقم: (٥)، فأضحت الكلمة: (٥١) بدلا من: (أه)! وضحك الناس كثيرا على تلك الطرفة سنوات وسنوات. شرطة صغيرة متموجة فوق الحرف تغير المعنى، فيفقد الناس خيط التواصل بينهم: الحديث، الفهم. الأحجية: اقرأ الجملة التالية ثم استخراج المعنى بعد وضع علامات الترقيم المناسبة.

**Woman without her man is nothing**

الرجال سوف يكتبونها هكذا:

**Woman. without her man. is nothing**

(المرأة، دون رجلها، لا قيمة لها).

أما النساء فسوف يكتبنها هكذا:

**Woman: Without her. man is nothing**

(المرأة: دونها، الرجل لا قيمة له)

لاشئ أكثر من فاصلة هنا ونقطتين هناك ليتغير المعنى من النقيض إلى النقيض. كل سنة وأنت طيبة وجميلة أيتها الفاتنة المهجورة. «الدين لله، والوطن لمن يحب الوطن، ويحترم لغة الوطن».

عن المصرى اليوم

ذهب شخص لزيارة صديقه المريض. قدّم له باقة زهور كتب عليها: (لا شفاك الله). اندهش الصديق من صديقه الذى يدعو له بعدم الشفاء! وتزول الدهشة حين نعرف أن الرجل قد أغفل وضع «الفاصلة»؛ لتصير الجملة الصحيحة: (لا، شفاك الله!). الفاصلة الصغيرة أوضحت أن (لا) استنكارية، وليست نافية، فالصديق استنكر مرض صديقه، ثم صمت برهة (الصمت هو الفاصلة)، ثم دعا له بالشفاء. غياب (الفاصلة الصغيرة) حول المعنى من (المحبة) إلى (العداء). ولوقرأنا هذا الحوار بين رجل وسيدة: (أظنك لا تحبين الأوبرا)، فتجيب السيدة: (لا، أحبها). هنا نفهم أنها تحب الأوبرا. لو حذفنا (الفاصلة) لفهمنا أن السيدة لا تحب الأوبرا.

وكالعادة، مرّ عيد ميلادها دون أن يتذكرها أحد ودون أن توقّد لها شمعة! الجميلة الساحرة الأسرة التى لا أحد يحبها. من فرط جمالها، يكرهها العشاق! ثمة درجات من الجمال تجعل الناس يهابون ويهربون. درجات الجمال الغلبا تخيف فيؤثر الناس الفرار، ثم يتخفون خلف الأشجار يرشقون الجميلة بالحجارة، ويشدون الأقواس لتنتطق السهام تخترق قلبها. ١٨ ديسمبر ١٩٧٣ هو يوم الاحتفال بها. ليس يوم ميلادها بالطبع، فقد وُلدت الجميلة قبل الأزمان. ولكنه اليوم الذى انتبه فيه العالم بأسره إلى سحرها وذكائها وعنجها وألغاز أسرارها وسعة ثقافتها وشساعة موسوعيتها، فاعترف بها الدبلوماسيون لتكون إحدى فئات العالم الست، المعتمدة رسمياً في الأمم المتحدة. إنها اللغة العربية التى أجلها العالم وسكر بحلاوة كأسها، ويتبقى أن يجعلها الناطقون بها. فى مثل هذه الأيام عام ١٩٧٣، أصبحت اللغات الست المتحدت بها رسمياً في الأمم المتحدة هي: الروسية، الصينية، الإسبانية، الإنجليزية، الفرنسية، ثم العربية. اختار اليونسكو يوم ٢١ فبراير من كل عام يوماً للاحتفال بعيد «اللغة الأم» لدى الأمم المتحدة. وهو اليوم الذى تحتفل به كل دولة من دول العالم، باللغة الأم الخاصة بها. فاختار الروس يوم ٦ يونيو، وهو يوم ميلاد الشاعر الروسى «ألكسندر بوشكين»، واختار الصينيون ٢٠ أبريل، ذكرى «سانج جيه» مؤسس الأبجدية الصينية، واختار الإنجليز ٢٣ أبريل يوم ميلاد عظيم العالم الأديب الإنجليزي «وليم شكسبير». أما نحن، الناطقين بالعربية، فلم نختر مثلاً يوم ميلاد المتنبي، أو طه



خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغسطس بنس حنا

## قص قصيرة وطرائف

بدليل انه أبطل التدخين 60 ستين مرة!!

### مدخنة

وقال أحد الخدام لو كان الله يرى ان التدخين ضروري للانسان لكان خلق له مدخنة في رأسه! \*\*\*

### مات من الدخان!

كان يعمل صحفياً وأعتاد ان يصف الأشياء والأحداث حوله بصورة مثيرة وكان يهتم بما يُسمى بالسبق الصحفي. وقد تغلغت مهنته في شخصيته وطباعه، لدرجة ان شب حريق في العمارة الكبيرة التي يقع مكتبه بالدور العشرين منها. وبحكم المهنة ظل يصف ويكتب ويسجل ما حدث لحظة بلحظة غير متنبه للخطر الذي يتهدهه ظناً منه بأن النيران لا تزال بعيدة عنه ولا بد أن المطافئ سوف تتمكن من إطفاء الحريق في الوقت المناسب. ظل صاحبا يصف بحماس كالمذبح الذي يصف مباراة كرة قدم، النار الآن في الدور الخامس ... المصعد معطل ... السكان يسرعون على السلام ... رجال الاطفاء يجاهدون ببسالة ضد النيران .. النار تصل الى الدور السابع ... صرخات الفرز والأستغاثة تتصاعد مع ألسنة النيران .. النار تصل الى الدور العاشر وتلتهم المكاتب والشقق السكنية ... المعركة ضارية بين النيران الثائرة وخرائط مائة رجال المطافئ وطائرات أطفاء الحريق ... النار تسبق المطافئ بسرعة مذهلة وتصل الى الدور 12 ... الدور الـ 15 ... الدور ... 16... .. الحمد لله أذاع رجال الاطفاء انهم سيطروا على النيران بالدور الـ 18. وعندما

### المستقبل لله

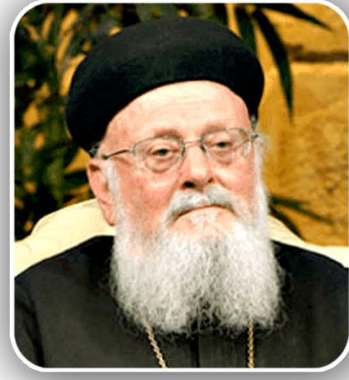
طلق نابليون زوجته العاقر وتزوج بأخرى أنجبت له ولداً. فطار قلبه من الفرح وحمل ولده على ذراعيه وخرج به في شرفة قصره يطل به على ملايين المهنيين وهو يقول في زهو وغرور: "الآن المستقبل لي، لقد رزقت بولي عهد فرنسا وملك إيطاليا!" لقد سرح به الخيال وبنى قصوراً شامخة من الأحلام والآمال على الرمال جعلته يُخطط لنفسه خطة المستقبل، سيكبر هذا الطفل ويغزو إيطاليا ويملك عليها وتكون إيطاليا خاضعة لإمبراطورية فرنسا! ياله من مخدوع يحلم! فلم تمض سنوات قليلة حتى سقط نابليون المسكين في معركة واترلو، ثم خبس أسيراً في جزيرة سانت هيلانة. وبعد قليل نعى الناعي إليه موت ابنه فتحطم قصر أحلامه، فلا فرنسا بقيت له ولا إيطاليا انضمت إليه، وذهب من العالم صفر اليدين. كتب أناتول فرانس قصيدته التاريخية يرد بها على نابليون وعنوانها "المستقبل لله". \*\*\*

### ثلاثة فوائد للتدخين!

قال أحدهم انه اكتشف ثلاثة فوائد للتدخين وهي أن المدخن: (1) لا يشيخ (2) ولا يسرق (3) ولا يعصه كلب! وقال في شرح ذلك انه لا يشيخ لأن التدخين عادة يقضى عليه فيموت في سن مبكرة ... ولا يسرق لأنه يقضى ليله صاحباً في سعال وكحة مستمرة فيعرف اللص انه مستيقظ فيتركه ... وأما لا يعصه كلب فلأن التدخين يحنى ظهره فيمسك عصا يتوكأ عليها فتخافه الكلاب! \*\*\*

### قوة إرادة مزعومة!

زعم الرجل ان عنده قوة إرادة هائلة



وصل رجال الأطفاء للدور العشرين. وجدوا ذلك الصحفي المسكين ميتاً رغم ان النار لم تلمسه. لقد حاصره الدخان الأسود الكثيف فاخنته الرجل ومات من الدخان فقط! لعلمك تقولون ياله من رجل غبي لم يهرب بحياته في الوقت المناسب. صدقوني هذه قصة ملايين البشر ولو اختلفت التفاصيل. كثيرون يموتون من دخان السجاير قبل الأوان وتركوا زوجاتهم ارامل وأولادهم أيتاماً. وكثيرون يموتون ليس بالخطايا الفاحشة كالقتل والزنا والسرقة والسكر والقمار والمخدرات، ولكن من دخان فقط مثل الإهمال أو الاستهتار أو تأجيل التوبة أو التذمر أو الكذب مثل مثل حنايا وسفيرة، الشتيمة أو الحلفان أو الادانة أو هجر الكنيسة أو ترك الانجيل أو تناول. نعم كل هؤلاء يموتون من الدخان فقط مثل ذلك الصحفي المسكين. فأحترسوا اذا من الدخان قبل فوات الأوان. \*\*\*

### الصليب لا يزال ينزف

هذه قصة حقيقية من تاريخ الكنيسة وردت في سنكسار الكنيسة اليوم الرابع عشر من شهر مسرى (أغسطس). كان في مدينة الإسكندرية رجل يهودى اسمه فيلوكسينوس وكان غنياً جداً. وكان في المدينة فقيران مسيحيان . فجذف أحدهما قائلاً: لماذا نعبد المسيح ونحن فقراء وهذا اليهودى فيلوكسينوس غنى

جداً؟ فأجابه الثانى : " لو كان مال الدنيا حساب عند الله لما كان اعطاه لعابدى الأوثان والزناة واللصوص والقتله. فالأنبياء والرسل كانوا فقراء والرب دعى الفقراء اخوته. " ولكن عدو الخير لم يتركه يقبل شيئاً من كلام رفيقه، فذهب الى فيلوكسينوس اليهودى وسأله ان يقبله في خدمته. فقال له : لا يحل أن يشتغل معى الأ من يدين بدينى، فإن كنت تريد صدقة أعطيك. " فأجابه ذلك المسكين " خذنى عندك وأنا أعتق دينك وأعمل جميع ما تأمرنى به " فأخذه الى مجمعهم فسأله الرئيس أمام جماعة اليهود قائلاً : " أحقاً تجحد مسيحك وتصير يهودياً مثلاً؟ " فقال نعم! وهكذا جحد المسكين المسيح الآله أمام جماعة اليهود، وأضاف الى فقره فى المال فقره فى الايمان. فأمر الرئيس أن يعمل له صليب من خشب ودفعوا له قصبه عليها أسفنجة مملووعة خلاً وحرية، وقالوا له : " إذن ابصق على هذا الصليب وقدم له الخل واطعنه بالحرية، وقل "طعنك أيها المسيح. " ففعل كل ما أمره به. وعندما طعن بيده الآتمة الصليب سال منه دم وماء على الارض وسقط ذلك الجاحد ميتاً يابساً كأنه حجر. فاستولى الخوف والرعب على جميع الحاضرين وأمن كثيرين منهم ثم اخذوا من الدم العمياء فأبصرت فأمن هو واهل بيته وكثيرون من اليهود. وبعد ذلك أعلموا البابا ثاوفيلس بذلك فأخذ معه جماعة من الكهنة والشعب وأتى الى مجمع اليهود وأبصر الصليب والدم والماء ووضعه فى إناء لبيتبارك به الشعب وعمد اليهود الذين آمنوا ان من يحبون العالم وخطاياهم وشهواتهم هم مسيحيون بالأسم ويقدمون الخل للمسيح ويطعنون صليبه، بينما يؤمن الكثيرون فى هذه الأيام الأخيرة من اليهود والمسلمين والبوذيين بالمسيح.

وهو يتفاعل بقدم العام الجديد لعل الحظ السيئ يفارقه مبيناً أن التفاؤل الذي يحتله هو ما يمنحه الأمل على امتداد العام الجديد وبأنه يكافح ويتصدى لأي مشكلة تعترضه فلو وقفنا عند آخر جملة سنجد أنه بقاله 3 سنين بيتفانل بالسنة الجديدة بس بردو الحظ السيء ملازمه™.

### أنتوا متخيلين؟!

بقاله 3 سنين فاشل وحظه مهيب وكل سنة بيستنى السنة الجديدة أملاً فى تحسن حظه قليلاً أنت مش ملاحظ حاجة؟! إن العيب مش فى السنين مثلاً.

### أخيراً...

أحببت أن أقول لك أنك لست فاشلاً أو حظه سيء، لأن العام القديم كان سيناً... أنت فقط تبرر فشلك بحجة العام السيء وهذا اخطر من فشلك نفسه يا صديقى المسألة ليست فى نهاية العام او بداية عام جديد الأمر باكملة يتعلق بيك أنت وقرارك فى التغيير للأفضل خذ القرار دون انتظار!.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فارى يوسف

إعلامى ومقدم برامج



## خذ القرار دون انتظار وإبدأ السنة على نضافة

هو مش العام الماضى كان عام تحقيق الآمال لو تفتكر معايا!؟

يا راجل!؟

أه صدقنى...

لكن الفكرة التي أتحدث عنها ليست عيباً فيك أو في من بجانبك فقد أظهر استطلاع قامت به شركة إيسوس العالمية للأبحاث أن غالبية السكان في أنحاء العالم يشعرون بالتفاؤل بالعام الجديد وأنه سيكون عاماً أفضل من العام الذي سبقه وأن الاقتصاد العالمي سيزداد قوة وقال 76% من 23 دولة من الذين استطلعت آراءهم إنهم يعلقون آمالاً عريضة على العام الجديد وكان نحو النصف قالوا إن العام الماضي ليس جيداً بالنسبة لهم ولأسرهم بكده نقدر نستنتج إن الموضوع عالمي

مع استقبالننا لعام جديد فى حياتنا ينمو بداخلنا شعور ولادة أمل جديد نشعر من خلاله بأننا مقبلين على حياة جديدة مليئة بالفرح، السعادة وتحقيق الأمنيات ونبدأ فى نسيان كل الفشل الذي حققناه فى السنة القديمة ونعتبرها حياة قديمة لم نعشها من الأساس فهي فى النهاية سنة ومضت بكل ما فيها من حزن كآبة وفراق مع إن كل ما حدث هو تغير بسيط فى رقم على النتيجة الساعات والهواتف وعلى شاشة الكمبيوتر.

من أين يأتى الأمل الجديد إذن؟

من رقم وحيد يتيم تغير؟

كل آمالنا تتجدد مع تقدم رقم؟!؟

سبحان الله...

لا.. سبحان الله فعلا...

إيه ده!؟

دي نيويير™ جت ولا إيه!؟

إذن...

النيويير هو عام تحقيق الأحلام والآمال معروفة يعنى.

دائماً وأبداً العام الجديد يكون في مخيلتنا هو عام تحقيق المستحيل... بقولك إيه...



خاص لجريدة كاريزما



بقلم **سامح فريد سليم**

كاتب وصحفي

## الإلحاد السياسي الأمريكي

هذه الحالات السابقة نتيجة لعدة عوامل الأول: وهو التعليم، فالسياسة التعليمية في الولايات المتحدة لا تسلج الطالب بالعلم السياسي حتى تخرج من يهتم بذلك حتى ولو على سبيل الثقافة السياسية أما الأمر الثاني: وهو الثقافة العامة فإذا كان الشعب لا يقرأ ولا يطلع على ثقافات الشعوب الأخرى ولا يعرف شيئا عنهم فهو يعيش معذولا عن العالم في جزيرة محاطة بالمحيطات من كل جانب كأهل الكهف الذين تحدثت عنهم في مقال سابق فعلى سبيل المثال سألت أحد طلاب المرحلة الثانوية عن مصر فلا يعرف أين تقع على الخريطة وهل هي في قارة آسيا أم أفريقيا أما الأمر الثالث: المهاجرين وتأتى هذه من الهجرة الشرعية القادمة عن طريق السفارات الأمريكية في الخارج وهي تحاول ان تختار فئة معينة من منعدمى الثقافة والتعليم واللغة لسهولة السيطرة عليهم واستقطابهم نحو جهة معينة فلا يكون لهم رأى سياسى وهذا المهاجر لا يفيد البلد في أى شيء وهنا علامة إستفهام كبيرة أمام هذا الوضع الغريب وفي ظل هذه الامور السابقة وازدحام الى ذلك الوضع الإقتصادي السئ في ظل جائحة كورونا التي يمر بها العالم أجمع وفي ظل التجاذبات السياسية الحادة والانهايار الاجتماعي والاخلاقي أحيانا والازمة الاقتصادية وانعدام الثقافة والإلتناء السياسي الحقيقي. ففي ظل كل هذه الازمات السابقة هل سيخلق هذا المجتمع سياسيين محنكين او مشرعين جيدين في الكونجرس يستطيعون قيادة البلاد الى بر الأمان أم سيظل الحال على ما هو عليه وعلى المتضرر اللجوء الى القضاء.

اخترت لكم هذا التعبير القاسى الذى يعبر عن حالة عموم الشعب الامريكى الذى يمر بحالتين اما حالة الاستقطاب السياسى نحو اى من الحزبين الكبيرين الجمهورى والديمقراطى او حالة الإلحاد السياسى والتى ينتمى لها عموم الشعب وهى ان الملحد السياسى ليس له عقيدة سياسية واضحة ينتمى اليها ولا يهتم بالسياسة سواء الداخلية او الخارجية للولايات المتحدة فاهتمام هذا المواطن بحياته الشخصية واسرته وما سيدخل جيبه من اموال يستطيع الانفاق من خلالها التمتع بحياته فقط فهو لا يهتم بالشعائر السياسية والانتخابية والوعود الكاذبة احيانا فهو لا يهتم باى شئ سوى الامور الحياتية العادية والتى تطحنه في دوامة دفع الفواتير والضرائب واصلاح سيارته والتأمين والمورجش وغير ذلك. اما المواطن الاخر وهو الغير مهتم بالحالة السياسية التى تعيشها البلاد وهو المواطن المستقطب نحو جهة سياسية معينة حسب مصلحته الشخصية وليس مصلحة البلاد فهو ينظر الى مصلحته الشخصية اولا كيف تتحقق ومن سيحققها له ويوازن بين ما يطرحه الحزبين الكبيرين فيذهب بعد ذلك ليعطى صوته لاي منهما دون النظر الى البعد السياسى بعيد المدى او الشعائر مثل (نريد ان نجعل امريكا امة عظيمة مرة اخرى) وهاتين الحالتين السابقتين هما تحليل بسيط عن وضع الشعب الامريكى وارتباطه السياسى من عدمه وتأتى هذه الحالات تعبيرا عن الواقع السياسى المؤلم الذى تعيشه البلاد فهو ليس وليد اللحظة وانما تعيشه البلاد منذ عقود طويلة وترجع



خاص لجريدة كاريزما



بقلم **سلوى رزق**

كاتبة وصحفية

أوراق من شجرة حياة

## محتاجينك يا أم يسوع



(في أنجيل لوقا الاصحاح الأول من الآيات 26: 33) وحين كانت أليصابات في شهرها السادس، أرسل جبرائيل الملاك من الله إلى مدينة من الجليل اسمها ناصرة، إلى عذراء مخطوبة لرجل من بيت داود اسمه يوسف واسم العذراء مريم، فدخل إليها الملاك وقال لها سلام لكى أيتها النعمة عليها، الرب معك مباركة انتى فى النساء، فلما رأته اضطرت من كلامه وفكرت ما عسى أن تكون هذه التحية، فقال لها الملاك لا تخافى يا مريم، لقد وجدت نعمة عند الله، وها أنتى ستحبلين وتلدين ابنا وتسمينه يسوع هذا يكون عظيما وابن العلى يدعى، ويعطيه الرب الإله كرسى داود أبيه)، فى ملى الزمان تمت البشارة المفرحة والتى لا مثيل لها حيث أن عذراء بكر أن تحمل جنينا قدوساً فى بطنها ويكون عظيما وابن الله يدعى، العذراء مريم قدمها الله لنا اثناء ظهرا، العذراء مريم مثلنا هى من البشر ولها جسد ونفس وروح وكانت نذيرة فى الهيكل تعيش حياة القداسة الحقيقية وقبل ميلاد السيد المسيح ابنها وابن الله القدوس كما تنبأ اشياء النبى (أش:7:14) ها العذراء تحبل وتلد ابنا وتدعو اسمه عمانوئيل، كان معظم اليهود يعبدون الله من خلال صلوات يرددونها ويقدمون ذبائح دموية، ولكن العذراء مريم كانت تعيش فى عبادة حب حقيقى مع الله قدمت حياتها ساجدة مصلية صائمة وقارئة الكتب المقدسة بالروح قبل الجسد ولأن الكتب المقدسة جميعها تتبأ بميلاد السيد المسيح الذى له كل المجد كما ذكرت كانت لا تقرأها فقط بل كانت تحفظها فى قلبها لذا استحضت أن تكون أم يسوع المسيح قدمت حياتها كاملة كذبيحة حب على مذبح العالم الفانى، لا تعيش كحياة باقى النساء اللاتى هن فى مثل ظروفها، إنها مثال حى للإنسان الذى ورغم كل مغريات الحياة، من الإمكان أن يحيا عفيفا وظاهرا وقريب جداً من الله فيهل من الله القدوس الذى تجتو له ما فى السموات وما على الأرض وكل مافيهما، اليوم لنا طلب عند الطوباوية التى إستحضت أن تكون الملكة الطاهرة الوحيدة فى بنات حواء، الكرامة التى وجد فيها عقود الحياة، وأم النور الحقيقى، نطلب أن تجود علينا برائحة حياتها الذكية التى اشتمها الله فاخترها لهذا الميلاد العجيب لمخلصنا يسوع المسيح، تساعدنا أن نخلى بخلاوات روحية مع الله فى هدوء بعيدا عن قلق العالم، تمنحنا قوة تشبه قوتها فى الصلاة فلا نمل مجرد أن نصلى صلاة واحدة من السبعة صلوات التى تسلمناها من الكنيسة، أن نكون جادين فى مشاعرنا للعبادة لله وليس لأن يعطينا دائما ما نطلبه لأنه يعطى الكل بسخاء ولا يعير، ويشرق شمس على الأبرار والاشرار، نريد أن تعلمنا بشفاعتها القوية أن نرى كل الصلوات التى نصليها عشرة عظيمة مع الله الإله الوحيد الذى لا يتغير ولا يكون له ظل دوران فإله يعطينا الحب الكافى وزيادة، للعيش عيشة كريمة حرة ولا يشوبها شائبة فى أى مجتمع محترم، نطلب منها أن تبقينا محروسون تحت يد الله العلية وبالإيمان الحقيقى إلى آخر نفس فى حياتنا أكيد كل واحد فىنا له طلبات عند العذراء مريم كثيرا جدا، فلو كتبت هذه الطلبات لا تكفيها كتب كثيرة، لأن حياة العذراء مريم مليئة بالمواقف الصعبة التى تحملتها وهى صغيرة سناً ولكن الله كان يقودها تقربها الحقيقى منه وعبادتها الطاهرة، فأرجو أن تذكرونى وأنتم تتشفعوا فى طهارة العذراء مريم ونقائها وصلواتها، وإلهنا المجد والقوة والسجود إلى الأبد أمين.

تقبل المديكال  
جميع أنواع التأمينات

**KDG**  
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

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



إذا كان كل ذلك يجري بسلاسة  
وبلا اعتراض من أحد، فلماذا  
نتباكى على انهيار الأخلاق في مصر  
(إنما الأمم الأخلاق ما بقيت  
فإن هم ذهبت أخلاقهم ذهبوا  
وإذا أصيب القوم في أخلاقهم  
فأقم عليهم مآتما و عويلا  
صلاح أمرك للأخلاق مرجعه  
فقوم النفس بالأخلاق تستقم)  
أحمد شوقي بك.. وعجبي...

بقلم  
م. مجدى عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي  
خاص لجريدة كاريزما

عندى كلام

و بدون رخصة وأحاديثهم لا تخلوا  
من إسفاف وينطقون على الهواء  
مباشرة بألفاظ يعاقب عليها  
القانون دون رقيب أو حسيب

الإذاعي النابغة ليسب مخنث قطر  
بكلمات سوقية، وكذلك لاعبو  
الكرة المعتزلون الذين اقتحموا  
البرامج الرياضية بلا دراسة



أصبحت القضايا وبرامجها  
الشغل الشاغل للناس في مصر  
ليلاً ونهاراً، فمنها يتعلمون  
وعنها ينقلون ما يشاهدون وما  
يسمعون. فإذا طلع علينا المحامى  
الشهير والنائب البرلماني السابق  
والرئيس الحالي لواحد من أكبر  
الأندية المصرية وأخذ يتجول بين  
القنوات ليسب المشاهير بألفاظ لا  
تليق، ثم تبعه المذيع الفاضل نجل

تستمر الحياة في الجبل العظيم وحينما  
تأتي جنازة ومفارقة أحد الرهبان فعادة  
يُدفنون الراهب وبعد ثلاثة سنوات  
يفتحون القبر، فإذا كان جسده سليم وغير  
متحلل يأخذونه إلى الكنيسة ليتم تكريمه..

وإذا كان متحللاً.. وبقيت عظامه..  
يحملونها إلى غرفة العظام الخاصة  
بالمقربين من الاباء الرهبان..

حيث في كل يوم يأتي أحد الرهبان من الدير  
ويقوم بالتبخير امام هذه العظام والصلاة  
بالمسبحة لراحة نفس أصحابها ويقول:  
يا ربي يسوع ابن الله.. ارحم عبديك..

وبالرغم من أن دولة الجبل المقدس تعدّ  
عملياً جزءاً من الاتحاد الأوروبي كباقي  
اليونان؛ فإن حركة البضائع والأفراد مقيدة  
بتصريح مسبق من سلطات الجزيرة..

كما أن عدد الزوار الوافدين للجزيرة يومياً  
مقيد..

ويجب على الجميع إحضار تصريح  
مسبق للدخول ولمدة محدودة فقط..

وأبضا فإن الذكور فقط هم المسموح  
لهم بدخول آثوس ولا يسمح بالإقامة  
على الجزيرة إلا للذكور الذين بلغوا  
الثامنة عشرة، ويجب أن يكونوا  
تابعين للكنيسة الأرثوذكسية الشرقية..

أما منع دخول النساء لجبل آثوس فلا  
يسمح بدخول النساء إلى الجبل لجميع  
مرافق المنطقة، الأمر الذي أکسب  
الجبل قدراً من الشهرة والرهبة..

سبب آخر جعل جبل آثوس يقتصر  
على الرجال فقط هو أن ثيوتوكوس  
(والدة الإله<sup>م</sup> مريم العذراء) اهرزته  
حينما كانت في طريقها لقبرص..  
ودعت ان هذا الجبل ملكها ولهذا السبب لا  
يسمح لأي مرأة غيرها الدخول لانه المكان  
الوحيد محل تقدير ثيوتوكوس ويدعى  
بحديقته او بستانها..

غير أنه ذكر ان هناك كاتبة فرنسية تنكرت  
بزي بحار لكي تدخل المنطقة خلصة  
وكتبت رواية وأسماها شهر مع الرجال..  
دستور الجزيرة الخاص الذي كتبه سلطة  
الرهبان في عام 1924 وأقره البرلمان  
اليوناني سنة 1975، ينص على أنّ انتهاك  
حرمة الجبل ودخول النساء إليه يعاقب  
عليه بالسجن من سنة واحدة إلى سنتين..

برلمان الاتحاد الاوروي دعا اليونان مرتين  
لتغيير هذا القانون، ولكن الطلب رفض ..

وبالرغم من ذلك فقد أوى جبل آثوس  
اللاجئين بمن فيهم النساء مرتين في تاريخه..

وذلك في اعقاب ثورة عام 1770 (المعروفة  
في اليونان باسم ورلوفيكيا) وفي اعقاب ثورة  
عام 1821..

ومن اجل الابتعاد عن المشاكل التي قد  
تحدث نتيجة استناره الشهوه الجنسية  
بقصد اوحيي بدون قصد فيمنع دخول  
النساء منعا باتاً لجميع مرافق المنطقة  
حفاظاً علياحترام وقداسه المكان الامر الذي  
اڪسب الجبل قدراً من الشهرة والرهبة..

وحتى اناث الحيوانات الاليفه ممنوعه من  
دخول منطقة الجبل المقدس مع استثناء بعض  
القطط، وكذلك الدجاج والنحل...  
يتبع في العدد القادم...



الأجزاء الذي يُدق عليه بنغم معين..

وعند الرابعة صباحاً يجتمع الرهبان في  
الكنيسة الأساسية الخاصة بكل دير لصلاة  
الساعات والسنكسار اليومي استعداداً  
للبدء بالقداس الإلهي يومياً وبلا حظ عدم  
أستخدام الكهرياء بتاتاً داخل الكنيسة بل  
تجري كل الصلوات على ضوء الشموع..

وفي خلال النهار يهتم كل شخص بالخدمة  
الموكله إليه ويتم الغذاء في صالة الطعام  
الجماعية المزينة بالحداريات ويتخللها  
قراءة آباءية وكتب روحية حتى لا يذهب  
هذا الوقت دون تمجيد الرب ويسبق  
الغذاء صلاة في الكنيسة الأساسية..

أما الغروب والمديح فيكون عند الساعة  
الخامسة يومياً لمدة حوالي ساعة وبعد  
وجبة طعام خفيفة عودة إلى الكنيسة  
لصلاة النوم وتقديم الكرامة لذخائر  
القدسيين ومن اجل تكريمهم أيضاً..

وفي حوالي الساعة الثامنة يدق  
جرس الصمت ليدخل كل راهب  
قلايته ويُقفل باب الدير الخارجي..  
وأغلب الأديرة مرسومة بالكامل  
من الداخل..

أيما ذهبت حولك المسيح والعذراء  
والقدسيون..

بشكل يشعرك أنك في السماء  
ومنعزل تماما عن الارض!!

وتحتوي كنائس الجبل على أمثلة ممتازة  
لفن الايقونات البيزنطية الارثوذكسية..

كما تحتوي مكتبات أديرته الباقية اليوم  
على كنوز من المخطوطات ترجع للعصور  
الكلاسيكية والوسطى..

يدعى رئيس الدير بالبيروندا أي  
الشيخ الحكيم إذ في أساس الكلمة باللغة  
اليونانية يروس تعني المسن أما هنا  
فتعني الكبير في الحكمة والتميز..

و حينما يصل أي ضيوف زائرين الي الجبل  
فأن الضيافة المعهودة في الأديار والتي تقدم  
للضيوف فقط هي قطع الملبن الشهي او  
ما يعرف أيضاً براحه الخلقوم (لوكومي)  
مع فنجان من العرق الاثوسي من عمل  
وشغل الدير وهو مقوي للدورة الدموية..

أما الكلمة المتبادلة عندما يلتقي شخصان هي  
باروكا " إفلوبيتي " .. فيجيبه الثاني السيد "  
أو كيريوس " أي السيد المسيح الذي يبارك ..  
وهناك عبارة جميلة جداً يستعملها  
الراهبان إشارة للطاعة الحسنة وهي  
"كالي إيباكوئي" أي طاعة حسنة..

ليس هناك مكان على هذه الأرض  
أقرب إلى الله من هذا الجبل!!!

كل يوم آلاف الصلوات تنلى في هذا الجبل إنه  
مكان فريد في العالم وفي الكنيسة الأرثوذكسية.  
هدفنا واحد، وهو أن نتحد بالله..

أحياة الرهبانية التي يعيشها الرهبان  
حمتهم من الأمراض فالرهبان يعيشون  
حياة أطول، مع انخفاض معدل السرطان  
والسكتات القلبية فهم يأكلون وجبات  
بسيطة على فترات منتظمة جداً..  
فالرهبان يأكلون مرتين في النهار، مدة كل  
واحدة منها عشر دقائق لا يتحدثون أثناء  
الطعام بل يستمعون إلى قراءة روحية..

حياتهم ليست سهلة أبداً فنومهم قليل  
ويمضون وقتهم في الصلاة، التأمل والعمل..

وإذا زرت الجبل يوماً.. فإن  
الرهبان هم من يدعون لك الطعام  
ويصطادون السمك بأنفسهم..

في الجبل المقدس ينسى الرهبان أصلهم  
الأرضي ويهتمون بمن هو اسمي ونبع  
الحياه الحقيقيه..

وسؤال أحد الرهبان إذا ما كان يرى والديه  
فقال: أبداً، أعرف أنني سأراهما في السماء..

صلوات الأعياد الكنسيه والتقويم أو  
الروزامه الكنسيه في الجبل المقدس:

هي متأخرة بثلاثة عشر يوماً باستثناء عيد  
الفصح - ابتداءً من الصوم الكبير - الذي  
يتطابق مع الفصح الأرثوذكسي العالمي  
ويعيد مثلاً عيد الميلاد المجيد في 7 كانون الثاني..

أما الحياة اليومية في الجبل تبدأ عند  
الساعة الثانية صباحاً كمعدل عام  
تلاوة القانون الشخصي لكل راهب..

ويستيقظ الرهبان إلى الصلاة ومن ثم  
الدخول إلى الكنيسة على صوت الناقوس  
والقطعة الخشبية الـ (Talando التالاندو)  
وهي قطعة من خشب طويلة يحملها  
راهب ويدور بها في الممرات وهو يطرق  
عليها بمطرقة خشبية على نغم معين..  
ترمز هذه القطعة إلى نوح في العهد  
القديم عندما طرق على خشبة لدخول  
السفينة التي تشير اليوم إلى الكنيسة..

كما لجأ إليها المسيحيون في بعض الحقبات  
عوض عن الجرس لظروف متضادة  
وكذلك يوجد الناقوس الحديدي المتعدد



بقلم / مارجريت إقلاديوس  
margaretkladios@yahoo.com  
خاص لجريدة كاريزما

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

في العددان السابقان ذهبتنا معاً في  
جوله تاريخيه وروحيه سريعه  
موجزه داخل الجبل المقدس آثوس..

وها نحن نستكمل معاً في هذه  
الجوله تلك الرحله للتعرف علي  
بعض من روائع وأسرار الجبل..

فكل من يزور الجبل المقدس لأول مره يتنازعه  
إنطباعان متناقضان صعب تلاقيهما معاً:

### أول إنطباع مُشجع:

وهو جمال المناظر والسلام العميق  
الذي ينبعث منها واستقبال الرهبان  
وعظمة الطقوس الكنسية الروحية  
التي تؤثر في النفوس بشكل جميل..

### أما الإنطباع الثاني فهو غامض:

ويتمثل في تكريم الايقونات، إشارات  
الصليب والإنحناءات المتعددة  
وكذلك مظاهر التقوى عند الرهبان  
وأحاديثهم التي تذهل الزائر من العالم..

واقصد بالتحديد التكريم وليس العباده  
لايقونه او الصليب..

هذا الجبل العظيم هو لسور الروم  
الأثوذكسيين وللذين يعرفون الصبر  
والقسوة على هذا الجسد الضعيف  
والنفس الرخوة التائقة إلى الراحة  
والتلذذ بأنماط المعيشة السهلة..

جبل آثوس جبل الشهادة والنور والصلاة  
إنه سلاله مثل سلاله وادي التطرون  
وصحراء نيتريا وإليه يحج كل من  
تشاق نفسه إلى ديار الرب، وإلى الخلوة  
مع حبيبته في الحذر المزين نباتات  
جهاداته وأعرافه ونغم وتعزيات إلهه..

هناك يتواصل الليل بالنهار، فليل  
الرهبان يلتمع بنور الشمس المضاء  
في تمتمات إسميسوع المسيح وفي  
تراتيل وخدمات أقيمت على ترات  
الكنيسة الأرثوذكسية حتى يومنا هذا..

### كتب أحد نساك الجبل العظيم:

لدينا قوة الصليب المقدس، وطالما أن لدينا  
علامة العماد والصليب المقدس هذا يعني  
أننا أنكرنا الشيطان وجعدناه واتحدنا  
بالمسيح ووهبنا الروح القدس وهدفنا صقل  
روحانيتنا، وليس فقط تفادي الخطيئة..

فهدفنا البقاء بالقرب من الله دوماً..  
يقول أحد الرهبان (الاب سيرابيون الأثوتي):



# Charisma Daily كاريزما

www.charisadaily.com

موقع إلكتروني مختلف

لكل الجالية العربية بأمريكا

لإعلاناتكم 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

# ما هي أعراض نقص الفيتامينات؟



فقر الدم لدى كبار السن.  
الوخز في اليدين والقدمين.  
التعب الشديد، والضعف العام.  
التهيج والانفعال.  
ضيق التنفس.  
شحوب البشرة واصفرارها.  
القرح في اللسان.

## أعراض نقص فيتامين ج:

والموجود في كل من البرتقال  
والليمون، والفراولة، والتوت  
والجوافة، والكيوي، والطماطم  
والجوز، والفلفل، والقرنبيط  
والبطاطا، والملفوف، والسبانخ  
والفلفل، وفيما يلي ذكر أعراض نقصه:

فقدان الشهية.  
فقدان الوزن.  
الإجهاد والتعب.  
الحمول. فقر الدم.  
ألم في العضلات والعظام.  
يقع حمراء صغيرة ناتجة عن النزيف  
تحت الجلد.  
أمراض اللثة.  
فقدان الأسنان.  
ضعف التام الجروح.  
ضيق التنفس. تقلب المزاج.  
الاكئاب.  
البرقان الحاد.  
الحمى.

## أعراض نقص التغذية:

تعتمد أعراض سوء التغذية  
(بالإنجليزية: **Malnutrition**)  
على العناصر الغذائية التي يفتقر  
إليها الجسم، ولا توجد أعراض تشمل  
نقص جميع الفيتامينات؛ إذ إن  
نقص كل منها يسبب مجموعة من  
الأعراض المختلفة عن نقص آخر  
لكنّ هناك أعراض عامة تشير إلى  
تعرّض الجسم لنقص ما، ومنها ما يلي:

شحوب البشرة.  
الشعور بالإعياء والضعف.  
صعوبة في التنفس. تساقط الشعر.  
الدوخة.  
الإمساك.  
النعاس.  
خفقان القلب.  
الشعور بالإغماء.  
الاكئاب.  
الوخز وتميل المفاصل.  
مشاكل الحيض.  
ضعف التركيز.

## أسباب نقص التغذية:

توجد مجموعة من المسببات التي تؤدي  
إلى نقص في العناصر الغذائية، وهي كالتالي:

اتباع نظام غذائي غير صحي يفتقر إلى  
الفيتامينات والعناصر الغذائية الأخرى.  
الإصابة بمرض أو تناول دواء يعيق  
امتصاص أحد العناصر الغذائية.  
التعرض لنقص الحديد بالنسبة  
للمرأة الحامل عند عدم  
كفاية مخزونها منه للجنين.  
التعرض لعمليات الجراحة لعلاج  
البدانة (بالإنجليزية: **Bariatric surgery**)  
والتي تقلل من  
حجم المعدة بهدف فقدان الوزن  
مما قد يسبب نقصاً في التغذية.

**Pantothenic acid**) الذي يوجد في  
البروكلي، والملفوف، والبطاطا البيضاء  
والبطاطا الحلوة، وحبوب القمح  
الكاملة، والفطر، والجوز، والفاصولياء  
والبازيلاء، والعدس، واللحم، والدجاج  
ومنتجات الألبان، والبيض، ويعتبر  
نقصه نادر الحدوث، كما أنّ الأشخاص  
الذين يعانون من ذلك غالباً ما يعانون  
من نقص فيتامينات أخرى في نفس  
الوقت، وفيما يلي ذكر أعراضه:

الصداع. التعب والإعياء.  
التهيج والانفعال.  
ضعف التناسق العضلي.  
مشاكل في الجهاز الهضمي.

## أعراض نقص فيتامين ب6:

والذي يوجد في الحمص، والتوتة  
والسلمون، والحبوب الكاملة  
وكبد البقر، واللحم، والدجاج  
والبطيخ، والبطاطا، والسبانخ  
وفيما يلي ذكر أعراض نقصه:

الاكئاب.  
التشوش والارتباك.  
الغثيان.  
فقر دم.  
زيادة خطر الإصابة بالعدوى.  
الطفح الجلدي أو التهاب الجلد.  
ضعف المناعة.  
الوخز أو الحذر والألم في اليدين  
والقدمين.

## أعراض نقص فيتامين ب7:

والذي يوجد في الكبد، والبقول  
السوداني، والسردين، والأفوكادو  
والموز، والفطر، والقرنبيط، وصفار  
البيض، وفيما يلي توضيح أعراض نقصه:

تساقط الشعر.  
طفح أحمر متقشر حول العينين  
والأنف والفم والأعضاء التناسلية.  
تشققات في زوايا الفم.  
تقرحات في اللسان.  
جفاف العيون.  
فقدان الشهية.  
الاكئاب.  
الحمول والتعب.  
الهلوسة (بالإنجليزية: **Hallucination**).  
الأرق.  
الحذر والوخز في اليدين والقدمين.  
ضعف المناعة وزيادة القابلية للعدوى.

## أعراض نقص فيتامين ب9:

والذي يوجد في اللحوم، والأسماك  
والحبوب، والبقوليات، والخضار  
الورقية، والشمندر، والكبد  
ويؤدي نقصه إلى الإصابة بالتالي:

الإسهال.  
فقر الدم.  
الإعياء والشعور بالضعف.  
تقرحات حول الفم.  
مشاكل في الذاكرة والإدراك. تقلب  
المزاج.  
فقدان الشهية.  
نقصان الوزن.

## أعراض نقص فيتامين ب12:

والذي يوجد في البيض، والجبن  
والحليب، والسلمك، واللحم  
والكبد، ويؤدي نقصه إلى:

الخرف.  
الاكئاب.

تساقط الشعر.  
**أعراض نقص فيتامين هـ:**  
والذي يوجد في عدّة مصادر مثل  
المكسرات، والبدور، والحبوب، والزيوت  
النباتية، والخضار الورقية، والبيض  
والكيوي، والمانجو، ويعتبر نقصه نادر  
الحدوث ما لم يكن الشخص مصاباً بحالة  
صحية تؤثر في مستويات هذا الفيتامين  
وفي ما يلي ذكر بعض أعراض نقصه:

الصعوبة في المشي والتوازن.  
الألم والضعف في العضلات.  
الاضطرابات في البصر.  
الاعتلال العام في الجسم.

## أعراض نقص فيتامين ك:

والذي يوجد في الخضار الورقية  
الخضراء مثل البقدونس، والأفوكادو  
والكيوي، ويؤدي نقصه إلى ما يلي:

نزيف شديد.  
الإصابة بالرضوض (بالإنجليزية:  
**Bruise**) بسهولة.  
تجلطات دم صغيرة أسفل الأظافر.  
نزيف الأغشية المخاطية.  
ظهور براز أسود داكن يحتوي على  
بعض الدم.

## أعراض النقص فيتامين ب1:

أو ما يُعرف بالثيامين (بالإنجليزية:  
**Thiamine**) والذي يمكن الحصول  
عليه من البيض، والبقوليات، والبدور  
والقرنبيط، والبطاطا، والبرتقال  
وفيما يلي ذكر أعراض نقصه:

فقدان الوزن.  
التعب والإعياء. التشوش والارتباك.  
فقدان الذاكرة على المدى القصير.  
تلف الأعصاب والعضلات.

## أعراض نقص فيتامين ب2:

أو ما يطلق عليه ريبوفلافين  
(بالإنجليزية: **Riboflavin**)، والذي  
يوجد في الأسماك، واللحوم، والدواجن  
والبيض، والأفوكادو، والبازلاء  
والمكسرات، والبقدونس، والبطاطا  
الحلوة، والسبانخ، والجرجير، والبروكلي  
ويؤدي نقصه في الجسم إلى ما يلي:

قرحة الفم.  
تشقق واحمرار الشفاه.  
جفاف الجلد.  
التهاب بطانة الفم واللسان والحلق.  
حساسية العين للضوء الساطع  
والإصابة بالحكة.

## أعراض نقص فيتامين ب3:

والذي يُعرف بالنياسين (بالإنجليزية:  
**Niacin**) والموجود في مصادر غذائية  
متنوعة مثل الدجاج، واللحم، والسلمك  
والحليب، والبيض، والأفوكادو  
والتمر، والطماطم، والخضار الورقية  
والبروكلي، والجزر، والبطاطا الحلوة  
والمكسرات، والحبوب الكاملة  
والبقوليات، بالإضافة إلى أحشاء  
الحيوانات، كالكبد، والكل، والقلب  
وقد يسبب نقصه الأعراض التالية:

الإسهال.  
الخرف.  
مشاكل واضطرابات في الجلد.

## أعراض نقص فيتامين ب5:

أو ما يُعرف بحمض  
بانثوثينيك (بالإنجليزية:

تُعرف الفيتامينات على أنها مركبات  
عضوية ضرورية للمحافظة على صحّة  
الجسم، ويُعدّ الغذاء أفضل مصدر لها  
ويمكن القول إنّ هناك 13 فيتاميناً مهماً  
للجسم، وتُقسم هذه الفيتامينات إلى  
نوعين؛ فالنوع الأول هو الفيتامينات  
القابلة للذوبان في الماء، والتي تتمثل  
في مجموعة فيتامينات ب، وفيتامين  
ج، ولا يستطيع الجسم تخزينها، ولذلك  
فإنّها لا تبقى فيه لفترة طويلة؛ حيث  
يتم التخلص منها عن طريق البول بعد  
فترة قصيرة، لذا يجب تناولها بشكل  
دائم لتعويض الفاقد منها، أمّا النوع  
الثاني فهو الفيتامينات القابلة للذوبان  
في الدهون؛ والتي يتمّ تخزينها داخل  
الأنسجة الدهنية والكبد لمدة طويلة  
وتضمّ كلاً من فيتامين أ، وفيتامين  
د، وفيتامين هـ، وفيتامين ك، ويتمّ  
امتصاص هذا النوع من الفيتامينات  
بمساعدة الدهون، ومن الجدير  
بالذكر أنّ الأطباء ينصحون باستخدام  
الكلمات الغذائية في حالات معينة  
لتعويض النقص الشديد الذي يؤدي  
إلى الإصابة بالعديد من الأمراض.

## أعراض نقص الفيتامينات:

يحدث نقص التغذية عندما لا يمتص  
الجسم العناصر الغذائية، أو في حالة عدم  
حصوله على حاجاته اليومية منها، مما  
يؤدي لظهور العديد من المشاكل الصحية  
منها مشاكل في الهضم، واضطرابات  
الجلد، ونقص النمو (بالإنجليزية:  
**Stunted growth**)، وحتى الخرف  
(بالإنجليزية: **Dementia**)، واختلال  
تكوّن العظم، وفي ما يلي أعراض  
نقص ومصادر كل فيتامين على حدة:

## أعراض نقص فيتامين أ:

أو ما يطلق عليه الريتينول (بالإنجليزية:  
**Retinol**)، ويوجد في مصادر متنوعة  
منها الكبد، والجزر، والقرنبيط  
والبطاطا الحلوة، والزبدة، واللحم  
والسبانخ، والبيض، والمشمش، والشمام  
وتتمثل أعراض نقصه فيما يلي:

الإصابة بالعشى أو العمى الليلي  
(بالإنجليزية: **night-blindness**).  
تلين القرنية (بالإنجليزية: **kera-**  
**tomalacia**)، وهو اضطراب في  
العين يحدث نتيجة جفاف القرنية.  
جفاف الجلد وتقشره، كما قد يسبب  
زيادة في سماكة الجلد والشفاه واللسان.  
ضعف المناعة الذي يسبب التهابات  
في الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي.  
تأخر النمو عند الأطفال.

## أعراض نقص فيتامين د:

والذي يوجد في بعض الأطعمة، مثل  
الأسماك الدهنية، وصفار البيض  
والكبد، والحليب المدعم، كما يؤدي  
التعرض لأشعة الشمس إلى إنتاج الجلد  
لفيتامين د، ومن الجدير بالذكر أنّ  
نقص فيتامين د يعدّ من أكثر المشاكل  
شيوفاً؛ إذ يُقدّر عدد الأشخاص  
المصابين بنقصه بمليار شخص حول  
العالم، وفيما يلي أعراض نقصه:

الكساح.  
تلين العظام (بالإنجليزية: **Osteoma-**  
**lacia**).  
الضعف والتعب.  
آلام العظام، والظهر، والعضلات.  
الاكئاب.  
صعوبة شفاء الجروح.



## 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 والمابس - 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

## لأنه سترنا.. ولأنه سترنا..



بقلم / هاني نبيل

مستشار وخبير مالي مدير إدارة التخطيط والراجحة - مصر

خاص لجريدة كاريزما

خدمة الضعفاء والمساكين حتى صار صاحب مدرسة شهيرة وأصبحت له مؤلفات كثيرة وأشعار في العشق الإلهي.. ولكنه لم ينس يوماً ستر الله عليه عندما أخطأ.

\* قال يشوع ابن سيراخ "رَحْمَةُ الْإِنْسَانِ لِقَرِيْبِهِ، أَمَّا رَحْمَةُ الرَّبِّ فَلِكُلِّ ذِي جَسَدٍ."

وقال سليمان الحكيم "مَنْ يَسْتُرْ مَعْصِيَةَ يَطْلُبُ الْمَحَبَّةَ.. وَالْمَحَبَّةُ تَسْتُرُ كُلَّ الذُّنُوبِ."

في نهاية السنة.. نشكر الله على ستره لنا وعلينا.. نشكره على رحمته الكبيرة..

فكونوا أنتم أيضاً كمثال الله في الأرض.. استروا على خطايا الآخرين.. كونوا سترًا.. كأولاد الستار..

لإظهار الحق، وإنقاذه من سجنه. وفي تلك الليلة، حلم أفرام وكان ملاكًا من السماء ظهر له، قائلًا "حقًا، إنك بريء من هذه التهمة، ولكنك لست بريئًا من كل جريمة".

\* وعندما استيقظ من نومه أخذ يفكر في قول الملاك فتذكر مطاردته البقرة وندم كثيرًا على ذلك، وخاصة على سوء معاملته لصاحبها الفقير. فتفجرت عيناه بدموع التوبة السخينة، وأنتحب على ذنبه، وطلب المغفرة.

\* وفي تلك اللحظات، نذر نفسه لخدمة الله ووعد أن يهجر العالم حالما يخرج من سجنه.. مكث في السجن ثمانية أيام قبل أن يعلن القاضي براءته ويطلق سراحه. ليخرج ناذرا نفسه

\* توجد قصة شهيرة عن إنسان ناسك عاش في القرن الرابع الميلادي اسمه "أفرام السرياني".. الذي اشتهر أنه شديد التقشف حتى قيل في كتب التاريخ أنه يشبه تمثال من الفخار من كثرة التقشف..

ولكن في مطلع شبابه، دخلت بقرة رجل فقير حقل أبيه بالخطأ.. فطاردها وطردها حتى اختفت في الغابة، حتى ضاعت..

وعندما جاء صاحب البقرة المسكين يفتش عنها، أهانه أفرام ووبخه على تركه بقرة ترعى في حقل غيره، فتقبل الفقير الإهانة ومضى.

وبعدها وبعد أيام قليلة حدث أن سرق من قطع أحد الرعاة بعض الأغنام، فاتهموا أفرام ورفعت عليه الدعوى، وتم سجنه وهو بريء، وذُل كثيرًا وحزنت نفسه، ورفع قلبه لله بصلاة حارة طالبًا مساعدته

يصلي الناس صلاة شكر يقولون فيها:

نشكر الله لأنه سترنا (بالفتحة على الحروف) من فعل يستر ويقولها بعضهم: لأنه سترنا (بكسرة السين) أي القماشه التي تستر..

وبين الكلمتين نعيش حياتنا في غنى مراحم الله.. نعيش فيه لأنه سترنا..

سترنا من الفضيحة.. سترنا من أن تري الناس أخطأنا وخطايانا وخطيئتنا.. وجعلنا نقف كاملين أمام الآخرين غير مكشوفين أو مجروحين..

ونعيش في مراحم الله لأنه سترنا.. الستر الذي غطانا حينما احتجنا إلى الحزن ونحن عرايا.. الستر الذي قبلنا ونحن خطاة مخطئين ولم يرفضنا بالرغم من اثمنا..

فبين الكلمتين نعيش حياتنا.. وأصبحنا مديونين له..

## كلمتك

خاص لجريدة كاريزما

بقلم كريستين عادل

كاتبة وصحفية



أو دون وعى بكلمات أسوأ. وبالرغم من أننا لم نستطع التحكم في الكلام الذي سمعناه منذ الصغر، سواء كان إيجاباً أو سلباً، إلا أننا نوعاً ما نستطيع أن نتحكم في الكلام الذي نسمعه في حاضرتنا. يرجع هذا إلى مقدرتنا على تحديد حدودنا وتعاملاتنا مع الآخرين. لذا كلمتك هي حياتك. مسيرتك، تجاربك، أمنياتك.

صعب عليك أن تغيرها في معظم الأوقات وقد تستطع أن تغيرها أحياناً. إذا كانت ذات معنى تظل مدى الحياة مع إحياء ذكرك. وإذا كانت عكس ذلك تترك أثر السم فيمن يتذكرها. لأن كلمتك هي كيانك.

ومستقبلك. فمن الممكن أن ينسى المرء أحداث حدثت له منذ الصغر ولكنه لا يستطيع أن ينسى كلمات تعلمها وسمعتها وبقي عمق أثرها في نفسه العمر كله، ما إذا كانت كلمات تدعم الثقة بالنفس أو تدمرها تعلم الإشباع والرضا من عدمه. كما أنه لا ينسى أصول الكلمات التي تعلمها ليتكلم بها. في كل الأحوال لابد أن يظهر أثر هذه الكلمات في حديثه وسلوكه وأفكاره التي في حاضره. ومن الممكن أن يفتنر ما إتخذه من ماضيه ويسعى جاهداً أن يعالج ما آذاه منذ الصغر. وذلك ليقرر مستقبلاً أفضل بكلمات جديدة. كما من الممكن العكس فيقرر مستقبلاً أسوأ بإرادته

كأثر النار التي تحرق بها قلب إنسان وقت أن تنتمر عليه أو تسخر منه. وكأثر الحجر حينما يتمرد الابن على أبيه أو يفقد الأب ثقته في ابنه. كلمتك تكشف عن سلامك الداخلي الذي فيك أو الذي تفتقده. تحدد شخصيتك ما إذا كنت ناضج، وغير متسرع أو غير ذلك. لذا لا تستهين بأثر كلمتك على من حولك، لأنها تؤثر كثيراً أو قليلاً. فربما كلمة واحدة كافية أن تحدد مصير حياة إنسان أو موته. أو ربما كلمة واحدة تسعد شخص مدى الحياة أو تتعسه. وربما كلمة واحدة تنقذ بها حياة مريض أو عاجز أو مدمن. كلمتك هي ماضيك وحاضرك

هل ترقت لمرة خط سير الكلمة حينما خرجت من فاه أحد إلى أذني سامعها؟

أو استطعت رؤية عمق أثرها في قلب من سمعها سواء كانت بالإيجاب أو السلب!؟

فمن الممكن أن تقع كلمتك كأثر الفاكهة حينما تزينها بالمديح لمن يستحق. أو كأثر الحلوى الصناعية لمن لا يستحق. كما تقع كأثر الدفء على قلب الخائف المظلوم حينما تطمئنه. أو كأثر الضوء لمن ينتظر إرشاداً. وكأثر الشفاء على قلب الحزين الدامع أو المريض. أو البلسم حينما تقدم الحب دون شرط أو إنتظار مقابل. أيضاً تقع كأثر السيف حينما تطعن بها عدوك لتوبخه أو



## كيف تعلم طفلك الثقة بالنفس؟!



تجاه المواقف المختلفة، وخاصة في المواقف الجديدة، مثل دخول مكان جديد أو التعرّف على شخص جديد إذ يُشاهد الأطفال ردّ فعل الآباء ليُشعروا بالأمان إزاء ذلك، كما يُساعد هدوء الوالدين في مواجهة مشكلة ما والثابرة وعدم الاستسلام على إظهار الطريقة والسلوك الأمثل للأطفال للتعامل مع ما يواجههم من تحديات.

**- خلق روتين معين:** إذ يُساعد إعداد روتين معين والالتزام به على شعور الطفل بالأمان والثقة والسيطرة، مثل سرد قصة بعد الاستحمام، والذي يتبعها وقت النوم، حيث يُساعد تسلسل الأحداث يومياً على فهم الخطوة اللاحقة وتطبيقها دون أي قلق.

**- تمرين الطفل مراراً وتكراراً:** وخاصةً لإتقان مهارة جديدة، ممّا يدفع الطفل للشعور بالأمان وبنقته بنفسه عند إتقانها، حيث يلزم التحلي بالصبر، ومُساعدة الطفل بهدوء ممّا يدفعه لاحقاً نحو تعلّم مهارات جديدة واستكشاف مهارات أخرى.

### أمر يجب تجنبها عند تعليم الطفل الثقة بالنفس

هناك بعض الممارسات والكلمات التي ينبغي تجنبها أثناء عملية غرس ثقة الطفل بنفسه، منها عدم المبالغة في الحزم والانضباط، والاعتدال في مساعدة الطفل على التصرف بالشكل الصحيح بالإضافة إلى عدم المبالغة في انتقاد الذات الذي قد يدفع الطفل لتبني منهج جلد الذات وإضعاف ثقته بنفسه، كما ينبغي عدم حماية الطفل من كافة الخيبات نظراً لكونها تُعلّم الطفل المرونة في مواجهة مواقف الحياة، إضافة لما سبق لا بدّ من الابتعاد عن إنجاز مهمات الطفل، ومنعه من ارتكاب الأخطاء لتجنّب دفعه نحو الاتكالية والاعتماد على الآخرين، ولتعليمه اكتشاف الأمور التي يُجيدها ويبرع فيها.

على الآباء إرشاد أطفالهم وتوجيههم من خلال تقديم الاقتراحات والدعم اللازم دون انتقادهم، ويؤكد على ذلك الطبيب كارل بيكهارت بقوله: "غالباً ما يُقلّل نقد الآباء لأطفالهم من تقديرهم لأنفسهم ولدوافعهم الذاتية".

### تعليم الطفل ذي السنوات الأولى الثقة بالنفس:

تبدأ عملية تعليم الأطفال الثقة بأنفسهم بدءاً من السنوات الأولى في عُمرهم، إذ يُصاحب ثقتهم بأنفسهم شعور بالأمان يدفعهم نحو تطوير ثقتهم بأنفسهم إلى جانب قدرتهم على الاكتشاف والحرية في التعلّم؛ وذلك بسبب تأكدهم من امتلاكهم قاعدة أمانة من الثقة بالنفس للجوء إليها عند الحاجة، كما تُساعد الثقة بأنفسهم على تسهيل انخراطهم في المواقف الجماعية، مثل مرحلة المدرسة وما يليها بكل أريحية ومن أفضل أساليب تعليم الطفل الثقة بنفسه في مراحل عمره الأولى ما يأتي:

**- تعزيز شعور الطفل بالأمان:** وذلك من خلال الاستجابة لبيكانه وأيّ متطلبات أخرى، ممّا يُشعره بالحب والعاطفة، ويُعزّز الرابط بينه وبين الأم، ويُشعره بالأمان.

**- مُساعدة الطفل على الرضا عن نفسه والإيمان بقدراته:** يتمّ هذا عبر الاستجابة لاحتياجاته، وغمره بالحب والعاطفة وإشعاره بالتقدير، إذ إنّ الطفل يؤمن بقدراته عند نجاحه في إتمام مهمة ما، وملاحظته لرّدّة فعل إيجابية من الآباء؛ مثل تكرار عبارات على غرار أنت جيّد، أنا أستمتع بصحبتك، وغيرها.

**- مُساعدة الطفل على حلّ المشاكل:** وذلك من خلال تقديم الدعم اللازم لإتمامه مهمة ما، سواء كان دعماً جسدياً أو عاطفياً، عوضاً عن إتمامها من أجله ثمّ مشاركته الابتهاج عند نجاحه.

**- تشكيل نموذج وقوة حسنة:** إذ إنّ الطفل يتعلّم من الوالدين ردّ الفعل

مهاراته وتمييزها، ممّا يُشعره بدعم الآباء له، ويدفعه للإنجاز الذي يبني ثقته بنفسه، بعيداً عن أية ممارسات من شأنها فرض السيطرة والإجبار على الطفل.

**- دعم الإنجاز دون اشتراط الكمال:** إذ يُنمّي هذا من ثقة الطفل بنفسه ويُشجّعه على التمرين الذي يُحسّن من مهاراته، دون تدخّل مستمر قد يُقلّل من ثقته بمهاراته وبنفسه.

**- تنمية ثقة الآباء بأنفسهم:** إذ ينصح (Dr. Jeff Nalin)، وهو بروفيوسور في علم النفس الإكلينيكي، بتنمية ثقة الآباء بأنفسهم، حيث يُعتبر الآباء القدوة الأولى لأطفالهم؛ لذا تُعدّ ثقة الآباء بأنفسهم، تمهيداً لثقة أطفالهم بأنفسهم أيضاً، وذلك من خلال الوعي في التعامل مع مشاكلهم الخاصة وفي مواجهة العيوب والخيبات ومدى تقبل النفس بشكل كامل، مع تقديم الثناء والدعم الكامل للذات.

**- القبول والثناء ضمن الحدود:** إذ لا بدّ من مراعاة الوالدين للواقعية في ردود الفعل على تصرفات الأبناء وكفاءاتهم، من ثناء ومديح وغيرها من الردود الإيجابية لتعزيز ثقة الأطفال بأنفسهم، وهذا ما نصّح به (Dr. Jeff Nalin)، إلى جانب كون الثناءات المستمرة التي لا مبرر لها قد تدفعهم لتجاوز الحدود، ويشير الكاتب جيم تايلور إلى أنّ الثناء الزائد على الأطفال يؤدي إلى انخفاض جودة أدائهم كما يُنبئهم عن التعلّم المستمر.

**- الابتعاد عن التدخّل السريع:** يحتاج الطفل للتدريب والممارسة لتعلّم مهارة مواجهة العقبات والتغلب عليها وبالتالي فإنّ تقديم المساعدة في وقت مُبكر قد يُعيق من قدرته على اكتساب مهارة التصرف الملائم لحلّ المشكلات، إذ ينصح (Dr. Jeff Nalin) بالترتّب في تقديم المساعدة وانتظار الطفل حتى يُحاول حلّ مشكلاته بنفسه، ممّا يدفعه نحو التفكير بوعي واكتشاف الذات.

**- تجنّب انتقاد الأطفال:** إذ ينبغي

تعليم الطفل الثقة بالنفس وتُعزّز ثقة الطفل بنفسه من قدرته على مواجهة التحديات الجديدة دون أيّ خوف أو قلق، إذ تتبع هذه الثقة من وعي الطفل وإدراكه للقدرات التي يمتلكها، ويقع على عاتق الآباء تنمية ثقة الأطفال بأنفسهم لتمكينهم من إنجاز المهام وبلوغ الأهداف التي يسعون إلى تحقيقها ويتمّ ذلك عبر اتباع عدّة استراتيجيات بسيطة يُمكن تلخيصها على النحو الآتي:

**- تخصيص وقت للعب مع الأطفال:** إذ إنّ الوقت الذي يمضيه الآباء مع أطفالهم يُعزّز لديهم مدى قيمتهم في نظر الآباء، إلى جانب كون اللعب معهم يُساعد على تقرييبهم من بعضهم البعض عبر مشاركتهم الألعاب بتركيز واستمتاع كاملين، ولا يُمكن تغافل دور اللعب الكبير في التعلّم.

**- تكليف الأطفال بالمهام البسيطة:** إذ تُساعد هذه الطريقة على منح الأطفال فرصة لاستغلال المهارات التي يمتلكونها، إلى جانب شعورهم بالإنجاز وبمدى أهميتهم وفاندتهم ومن أبرز المهام التي يُمكن تكليفهم بها هي الأعمال المنزلية المتمثلة في: الكنس، وترتيب الألعاب، وطيّ الغسيل، ومسح الغبار، وغسيل السيارة.

**- إغارة الأطفال الانتباه الكامل:** حيث يُعزّز هذا من شعور الطفل بالرضا من نفسه، إلى جانب شعوره بقيمته وأهميته لدى الآباء، ويتمّ ذلك عبر اتباع عدّة ممارسات منها: التواصل البصري معه، والإصغاء له عند تعبيره عن أفكاره ومشاعره وأرائه ومساعدته على قبول نفسه، ومشاركته بعض المشاعر الخاصة لمنحه الثقة.

**- تشجيع الطفل:** إنّ تشجيع الطفل على جهده المبدول حتى دون إتمامه لمهمة ما يُعزّز لديه الشعور بالرضا عن النفس، ويُحفّزه نحو التقدّم، ويشار إلى أهمية عدم المبالغة في الثناء والمدح.

**- الابتعاد عن فرض السيطرة:** حيث يتمّ هذا من خلال مساعدة الطفل على تطوير



## أهل الغربية



بقلم / عبير حلمي - مصر



عالم أنت والتواصل الاجتماعي برغم ما يسمى التواصل الاجتماعي وبرغم أنه يكون حل لكثير من النفوس التي تشعر بغربة حقيقية بتواجد أصدقاء لها تشاركها الحياة وهنا احتمال يكون هؤلاء الأصدقاء نعلم من هم بالفعل.

وأحيانا لا نعرفهم أصلاً ونعرف فقط ما يود هؤلاء تصديره لنا من معلومات سواء صادقة أم كاذبة وهناك الكثير والكثير من المشاكل باستخدام الخاطئ لوسائل التواصل لحل مشاكل غربة النفوس داخل البيوت.

فكل منا في عالمه ولا يعرف الأخ شيئاً عن أخيه ولا يعرف الأب شيئاً عن أسرته وهكذا كل إنسان في غربته يصبح باحثاً داخل عالمه الافتراضي عن ونس له يخفف وطنة وحمل غربته.

ويقال بالحقيقة نحن في أرض الغربية ...

لما نجده من عدم وفاق وانسجام طباع بشرية مختلفة مش بس بالعقائد المختلفة، ولا اللغات المختلفة، وإنما بالفكر المختلف،

وأحياناً يصل إلي الفكر المتطرف إذا وقع فريسة داخل العالم الافتراضي إلي من يسيطر عليه ويوجهه وهو مسلوب الإرادة باحثاً في غربته عن حل لذلك الخلل ومن وجة نظره أنه أصبح الآن من يدير أمر الكون.

ومن يصحح الأخطاء حتى ولو بالدم...  
احترس من غربة النفوس،

وابحث داخل بيتك عن كل نفس وما بها وما عليها،

ابحث عن النفوس المتغربة داخل المكان وهي بنفس المكان والزمان،

نفوس محبوسة مريضة مسجونة تطلب الفرار من أهل الدار وتحيا الغربية بداخل والخارج للأسف ولا تجد الأمان،

امنح كل من حولك الحب والاهتمام. توافق مع الآخرين وتقارب بالفكر والمضمون.

تنازل مرة من أجل هدف اسمى هو إحياء نفوس الغربية المتوحشة كي لا تلتهم من أسود زائرة تنتظر الإلتهايم، غربة النفس أصعب من غربة المكان.

غربة المكان وغربة الزمان غربة داخل النفس بدون سبب أو عنوان.. غريب وأنت وسط الأهل والأحباب الغربية لها أسباب وبدون أسباب تتحول لحالة إكتئاب وانطواء ولا تعبر للأسف بسلام،

### أنواع الغربية كثيرة ومتعددة:

الغربة عندما تكون في مكان غريب عنك لا تعرف فيه أحد مثل سفرك لبلد بعيد وتحيا فترة طويلة بدون شريك أو صديق أو ونيس يؤنس وحدتك ويجعلك لا تشعر بتلك الغربة ومع مرور الأيام تتكون العلاقات والصدقات والغريب يصبح له دار وعنوان وجنسية أهل البلد أيضاً ولا يعتبر في غربة بعد الآن.

ومع ذلك في كثير من الأحيان يعلن الغربية مرة ثانية ويتساءل متى نعود من وحدتنا ويتجمع شمل الأحباب؟

وهنا تبدو الغربية مش المكان ولا الزمان؟! الغربية هنا فرقة الأحباب وبلقانهم تهون الغربية ويسكن القلب قبل الدار أهله وسكانه من زمان وتتلشى الغربية حتى لو كان المكان هو المكان..

وتعتبر الغربية هنا غربة وغياب النفس عن نفسها وبرجوع الأحباب تعود النفس لروحها من جديد ، ولكن هناك نوع من الغربية بدون تغير المكان وبدون سفر وإنما غربة غريبة من نوعها رغم وجود كل الأهل والأصدقاء والأحباب.. والسؤال هنا كيف تكون غربة!؟

تكون غربة باختلاف الفكر عن الأفكار باختلاف الطبع عن الطباع باختلاف الروح عن الأرواح المشاركة معها الحياة، تصبح هنا الغربية مرة ومرارتها أصعب من الهجرة نفسها.

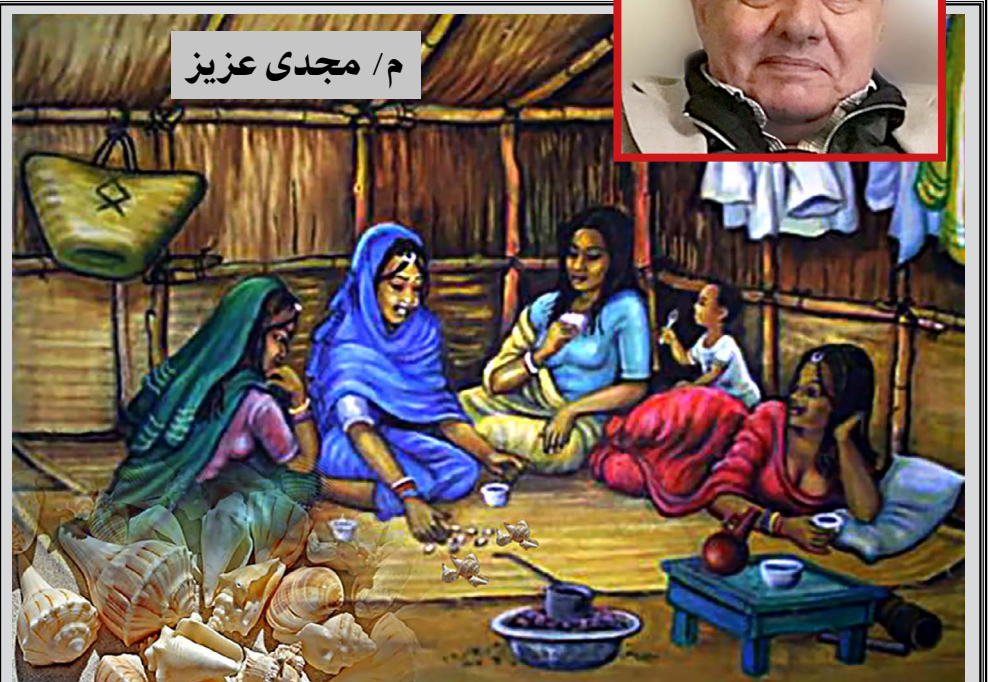
الهجرة تلد غربة مؤقتة بالتعايش والانسجام والمودة تهون الغربية بالصدقات وأحيانا بالحب تتلشى الغربية نهائياً.

ولكن عندما يتواهر كل ذلك من حولك ولا تغير في مكان ولا زمان ولا عنوان ، ولا هجرة يمين ولا شمال، وإنما هناك غربة داخلية تعيسة تولد مع الفرقة ومع الاختلاف، تولد مع التباعد بالفكر والقلب والمشاعر تولد مع وجود العالم الافتراضي الجديد

## الودع قال إيه...؟



م / مجدى عزيز



ومنين يبجي الأمل  
من الفساد في الذم  
ومن يبجي العشم  
من انتلاف الهمم

وتمر بينا السنين  
محناش ع الفراق واخدين  
ولا على اللقا قادرين  
ولا عاد الزمان ولا رجع

ماتصدقوش يا صحابنا  
إن الودع أسرار  
ولا تبعدوش يا حبابنا  
دا العمر ليالي قصار  
ولا تطبوش كتير البدع  
ماهو من أسباب الودع  
هو الإيمان بالودع

وسألت في يوم الودع  
من فين يبجي الودع  
قال من غياب حبيب  
غاب يوم واحتجب  
لا له مقر ولا بيرسى على بر  
ومن حبه مفيش مقر  
ولا جري وراه نفع

ومنين يبجي الوفا  
من حبيب غاب واختفى  
ورجع لطبعه وعفا  
ماهو في الناس انخدع

ومنين يبجي الحنين  
من لوعة العاشقين  
من بعد طول الشقا  
في واحة الحيرانين

م / مجدى عزيز

## إبصلمودية - قرأت لك

فهي مخطوط رقم (103 طقس) ويعود تاريخه إلى سنة 1774 م. ثم طبع الطوخي الشكل الأولي لكتاب الإبصلمودية الكيهكية لأول مرة في روما سنة 1764 م، تحت اسم "التاودوكيات (الثيوتوكيات) كترتيب شهر كيهك". وطبعت الإبصلمودية الكيهكية كاملة لأول مرة أيضاً في مصر بواسطة أقالديوس بك لبيب في القاهرة سنة 1911م، نقلا عن مجموعة مرجان المجلد الثالث عشر وعنوانه: "كتاب عشر والتفسير المقدسة"، والمجلد الرابع عشر وعنوانه: "كتاب الدفنار المقدس للشهداء وأعياد القديسين كما وضعه معلمو الكنيسة". أما أقدم أبصلمودية كيهكية في مكتبة دير القديس أنبا مقار فهو مخطوط يعود إلى القرن السادس عشر أو السابع عشر تحت رقم (97 طقس) لقد استمر استعمال الكتب الخطية في الخدمة بالكنائس إلى أواسط القرن التاسع عشر ثم شرع المتتبع البطريرك كيرلس الرابع (-1853 1861 م.) في إحضار مطبعة من الخارج لطبع الكتب الكنسية. وتولى بعده طبع جزء من هذه الكتب المرحوم رزق بك جرجس لوربا حوالي سنة 1588ش / 1871م، ثم جاء بعده أقالديوس بك لبيب وقام بطبع جزء كبير من الكتب الخطية الكنسية على نفقة الأنبا كيرلس الخامس (1874-1927 م.). ومنذ ذلك الوقت حلت الكتب المطبوعة محل المخطوطة في الأديرة والكنائس.

من الكلمة اليونانية **ψαλμός** (بصالموس) أي مزموور أو نشيد. وهو كتاب التسبحة اليومية وكتاب التسبحة الكيهكية. وهذا الأخير ما هو إلا كتاب التسبحة اليومية (باستثناء إبصاليات وطروحات وذكصولوجيات المناسبات) مضافا إليه إبصاليات أخرى كثيرة ومدائح عربية غزيرة في مديح العذراء لا تحمل في معظمها سمات اللاهوت الإسكندري، دخل أولها في القرن السابع عشر الميلادي وكان مديحا لأبي السعد الأبوتييجي.

وأقدم إشارة وصلت إلينا عن زمن تأليف الإبصلمودية المقدسة واستخدامها في الكنيسة هو ما ذكره البابا الإسكندري ديونيسيوس الكبير (248-265 م.) عن نيوس أسقف الفيوم (أرسينوي) فيقول: "...أرحب بأعماله وأحبه بسبب أمانته وجهاده ودراسته العميقة والصورة للأسفار المقدسة، وجهاده الكبير في عمل الإبصلمودية التي أصبح يستخدمها الكثيرون بارتياح...". ولقد طبع كتاب الإبصلمودية السنوية أول مرة في روما بواسطة روفائيل الطوخي سنة 1744 م تحت اسم "كتاب الإبصاليات والهوسات"، أما في مصر فقد طبعه أقالديوس بك لبيب للمرة الأولى في القاهرة تحت نفس الاسم سنة 1897 م. وأقدم "أبصلمودية سنوية" في مكتبة دير القديس أنبا مقار



## أخطاء شائعة عند مطالبة شركة التأمين بالتعويضات على تأمين السيارات



بقلم / خبير التأمين / سامي بشاي

CA License: 0D91467  
Covered CA  
Certification: 500006082  
خاص لجريدة كاريزما



### - إعطاء تاريخ طبي غير دقيق:

إذا تركت جزءاً مهماً من تاريخك الطبي، فسيكون المدعى عليه قادراً على استخدام ذلك ضدك في المحكمة فيفضل استشاره محاميك قبل السماح لشركة التأمين بالحصول على تقارير طبيه

### - قبول العرض الأولي المبدئي:

من المحتمل أن يكون عرض التسوية الأول المقدم من شركة التأمين أو المدعى عليه أقل من المبلغ الكامل المستحق لك. اطلب من محاميك مراجعة أي عرض قبل قبوله

### - قبول رفض المطالبه بالتعويض:

لا تأخذ "لا" للحصول على إجابة من شركة التأمين الخاصة بك. لا يريد Adjustor وشركة التأمين الدفع لأن ذلك يعني خروج الأموال من شركه التأمين. إذا تم رفض مطالبتك:

- راجع وثيقه التأمين الخاصه بك لفهم الشروط وحقوقك والخصومات الخاصة بك
- واحد الأقصى للمطالبة وبنود وثيقه التأمين.
- طلب تقييم مستقل طرف ثالث محايد.
- تقديم استئناف.

- إذا كان الطرف الآخر هو المخطئ فيفضل ان تطالب شركته بالتعويض وليس شركتك لأنه إذا طالبت شركتك فعليك بدفع مبلغ Deductible واحتمال ان تزيد تكلفه التأمين عند تجديد وثيقه التأمين اما اذا طالبت شركه الطرف الآخر المخطئ فليست هناك زياده في تكلفه وثيقه التأمين عند التجديد ولست مطالباً بدفع مبلغ Deductible .

- لا تتعجل بحذف السيارة التي تعرضت للحادث قبل التأكد من استرجاع السيارة المؤجرة من شركة التأمين لانك اذا الغيت او حذفت هذه السيارة التي تعرضت للحادث فستكون ملزماً بدفع قيمه إيجار السيارة.

- لا تخشى من اعطاء الطرف الآخر او الاطراف الاخرى نسخه او صورته من كارت التأمين لان إعطائك بيانات وثيقه تأمينك ليس معناه إنك مخطئ بل ستحقق شركات التأمين بعد سماع شركة التأمين لما حدث منك ومن الأطراف الأخرى أو الشهود.

- تأكد من فهم بنود وثيقه التأمين الخاصه بك سواء المبلغ الذي تغطيه وثيقه التأمين ووجود كاهه البنود مثل Uninsured Motorist.

### Car Rental , Roadside Assistance and Deductible Amount

- اذا كانت سيارتك Total Loss فيمكنك شراء السيارة اذا كنت ترغب في ذلك فيمكنك السؤال عن التكلفة اذا اردت شرائها من شركة التأمين بعد ان تدفع لك شركه التأمين قيمه السيارة المتضرره.

### - تقرير الشرطة:

يعد عدم تقديم تقرير للشرطة خطأ كبيراً إذا تسبب سائق في وقوع حادث. أولاً: يعطي Adjustor حجة بأن الحادث لم يقع أو أنك كنت مخطئاً جزئياً. بالإضافة إلى ذلك، يتضمن تقرير الشرطة معلومات قيمة، مثل معلومات الاتصال للسائقين والركاب والشهود وسائق الشاحنة وإفادات الشهود واستنتاجات الضابط حول سبب الحادث.

### - عدم متابعة العلاج الطبي:

قد يؤدي عدم اتباع نصيحة طبيبك بشأن العلاج المطلوب إلى جعل إصاباتك تبدو أقل خطورة ويقلل من قيمة مطالبتك. هذا خطأ يرتكبه العديد من ضحايا الحوادث مما يجعل في النهاية من المستحيل على محاميهم تسوية مطالبتهم بقيمتها الحقيقية.

مع أمنياتي لك عزيزي القارئ بالسلامه والأمان عند قياده سيارتك

أرحب بجميع أسئلتكم المتعلقة بكافه أنواع التأمين على البريد الإلكتروني التالي

samy@goldenwayins.com

وزيارة موقعنا

www.goldenwayinsurance.com

### - تقديم مطالبة لشركة التأمين، عندما لا يجب عليك فعل ذلك:

إذا كانت لديك تغطية للتصادم وتسببت في أضرار طفيفة لسيارتك فقط، فمن المحتمل أنك تريد تخطي المطالبة، لسبب واحد، إذا كانت تكلفة الإصلاح أقل من المبلغ القابل للخصم Deductible فلن تحصل على أي شيء على أي حال.

إذا كانت تكلفة الإصلاح أعلى قليلاً من المبلغ القابل للخصم، فربما لا تستحق ذلك أيضاً خاصة لأنك قد تخاطر بزيادة السعر في وقت التجديد، أحفظ مطالبات التأمين الخاصة بك لمواجهة الحوادث الكبيرة.

### -عدم التقاط الصور:

يجب أن تأخذ أكبر عدد ممكن من الصور الجديدة ومقاطع الفيديو على وجه التحديد هل قمت بتوثيق الأحوال الجوية؟ هل توجد صور تسجل علامات الانزلاق وحطام الطريق؟

توثيق الأضرار التي لحقت بالسيارة مفيد دائماً، ولكن تسجيل الضرر قبل نقل السيارات هو الأمثل. "كيف تم وضع السيارات فيما يتعلق ببعضها البعض، فيما يتعلق بإشارات المرور وكيف وأين جاءت السيارة للراحة، يمكن أن تلعب دوراً كبيراً في الفوز بمطالبات التأمين." يمكن أن تعني صور "الصورة الكبيرة" أحياناً الفرق بين دفع مطالبتك ورفضها.

### -عدم جمع الأدلة:

إنها ليست مجرد صور، ولكن أي نوع من الأدلة. وثق كل شيء عن سيارتك. قدم إثباتاً مكتوباً لحالة السيارة وأي تفاصيل قد تساعد في مطالبتك.

### -القول إنك بخير:

غالباً ما يتصل بك مسؤولو شركه التأمين ( Adjustor ) بعد وقوع حادث لمعرفة أحوالك، عبارة بسيطة عن "أشعر أنني بحالة جيدة"، وغالباً ما يتم استخدامها لاحقاً لإلغاء أي ألم أو ضرر لاحق لديك سيطرة كاملة وكاملة على نطاق الإصابة، فانت تتمتع عن الالتزام بأي موقف حازم فيما يتعلق بإصاباتك. سيصبح لك ذلك المرونة التي تحتاجها إذا وجدت لاحقاً ضرراً إضافياً أو فشلت في الشفاء بشكل صحيح.

### -الكذب بشأن ما حدث:

قد يخطر ببالك أن تكذب بشأن ظروف الحادث إذا بدا أنك كنت على خطأ. ولكن في النهاية من المهم أن تكون صادقاً حتى لا يتم إلغاء مطالبتك لاحقاً بسبب التحريف. وتذكر أن معظم التقاطعات الرئيسية بها كاميرات مرور. ولا تسوا الشهود ومنشوراتهم على مواقع التواصل الاجتماعي.

### -تقديم الكثير من المعلومات:

على الجانب الآخر، فإن استعدادك لسرد القصة كاملة ومن ثم قد يمثل البعض مشكلة. قد يؤثر الكثير من النوع الخاطئ من المعلومات على مطالبتك، فقط أجب على الأسئلة التي يطرحها الضابط أو شركة التأمين دون تقديم الكثير من التعليقات الإضافية. "الكثير من التفاصيل يمكن أن يمنح الشركة سبلاً للمتابعة عند مراجعة المطالبة التي قد تؤخر الدفع أو ربما تؤدي إلى رفض شركة التأمين دفع مطالبتك. أقول أنه يجب عليك الإجابة على الأسئلة دون أي تفاصيل فقط أعط الحقائق.

### -تأخير الحصول على العلاج الطبي:

اطلب العلاج الطبي في أقرب وقت ممكن بعد وقوع حادث حتى يمكنك التأكد من توثيق إصاباتك وعدم معاناتك من مضاعفات لا داعي لها.

### -التعامل مع قضيتك بنفسك وعدم اللجوء الي محامي متخصص:

يعتبر المحامي معينا لك لا يقدر بضمن في قضية الإصابة الشخصية ويمكن أن يساعد في ضمان متابعة جميع الأضرار القابلة للتطبيق. الأهم من ذلك، يمكن للمحامي حماية حقوقك ومصالحك والقضاء على احتمالية رفض مطالبتك بسبب أخطاء إجرائية.



# GOLDEN WAY INSURANCE SERVICES, INC.

License 0K12292



**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



# البيت المصري

## The House Of Egypt

تتقدم أسرة مؤسسة البيت المصري

المهندس / هشام ستيته - الدكتور / طارق حسنين

وجميع أعضاء مجلس الإدارة  
بأخلص التهاني القلبية للجالية العربية بأمریکا  
بمناسبة العام الميلاذی الجديد  
وللاخوه الأقباط بمناسبة عيد الميلاد المجید  
كل عام وأنتم بخير



HAPPY  
New  
Year  
2021

HAPPY HOLIDAY

[www.thehouseofegypt.com](http://www.thehouseofegypt.com)