

عيد الأم عبر التاريخ: من مصر القديمة إلى العصور الحديثة

كيف تربي طفلاً مستقلاً؟

أسئلة هامة عن التأمين التجاري

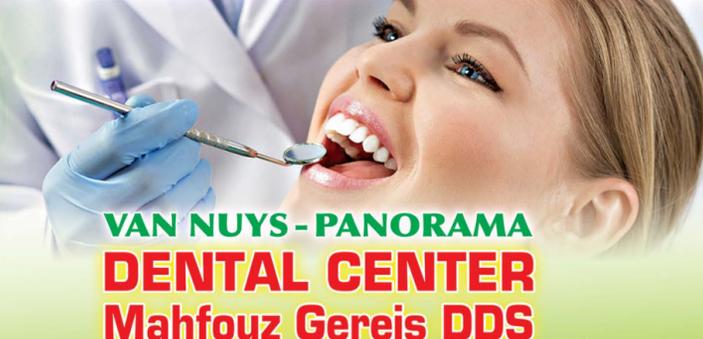


الصيام المتقطع:

حمية متعددة الأساليب

والفوائد

10 فوائد مفاجئة للملكة الخالية من السكر



**VAN NUYS - PANORAMA
DENTAL CENTER
Mahfouz Gereis DDS**

دكتور محفوظ جريس
www.vnpanoramadental.com

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

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

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

Complementary Oral Hygiene Kit
with Your First Dental Exam

We accept all major credit cards
Free parking in rear

We accept Medi-cal . Financing available

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

كاريزم Charismaaa Newspaper

معكم في كل مكان

إعلاناتكم

Charismaaa Newspaper
P. O. Box 280572 Northridge CA 91328

www.charismaaa.com

Email: infocharismaaa@gmail.com

wael@charismaaa.com

Tel: 626-261-9969



مكتب المستشارية

جيهان توماس



الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

Gihan Thomas

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

Email: gihanthomaslaw@yahoo.com

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

www.usa-immigrationlaws.com

موقع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة



كيف تربي طفلاً مستقلاً؟

يعد المديح أسلوباً جيداً لبناء الثقة إن كان مستحقاً وحقيقياً. وبينما يعد مدح الطفل في أول مرة ينجح فيها بفعل أمر ما شيئاً جيداً، فإن المديح الزائد وبلا سبب يترك الطفل حائراً بشأن معايير الإنجاز والنجاح، ويفقد المديح والتشجيع قيمته.

2- إعطاء الطفل مهام ومسؤوليات مناسبة لعمره:

يصف الخبراء جيل اليوم من الطلاب بأنهم يتمتعون بالمعرفة والإنجاز الفكري، لكن دون مهارات حياتية. ومما يساعد على تكوين هذه المهارات الحياتية تحمل المسؤوليات منذ الصغر، وهذه يمكن أن تبدأ بمهام بسيطة مثل:

- جمع الألعاب وترتيبها.
 - زيادة تولى مسؤوليات الاهتمام والعناية الشخصية لدى الطفل، كاختيار ثيابه وارتدائها بنفسه.
 - أن يطلب منه المساعدة في الأعمال المنزلية.
 - القيام بالواجبات المدرسية دون مساعدة قدر الإمكان.
- وهكذا يتم غرس الإحساس بالمسؤولية والثقة والاستقلالية بالتدرج مع نمو الطفل.

3- إدراك الأهل أن الطفل لن يكون بارعاً في كل شيء:

على الوالدين أن يدركوا أولاً، ثم يعلموا الأطفال، أن لكل شخص نقاط قوة وضعف، علم طفلك أن يتقبل هذه النواحي المختلفة من قدراته وشخصيته، فهذا سوف يساعد على تعزيز إدراك صحي وواقعي حول الذات، كما سوف يساعد على تقبل وتقدير الآخرين على اختلافاتهم.

4- اترك للطفل مساحته الخاصة:

امنح طفلك الفرصة لحل المشكلات بنفسه، وإذا كان الأمر يفوق قدراته، فلا تتول الأمر بشكل كامل، بل حولها إلى تجربة يتعلم منها كيف يتصرف في المواقف المشابهة، من خلال أسلوب (لنكتشف معاً كيف يمكننا التعامل مع هذا الأمر).

ولا تتواجد حول الطفل دائماً، لأنه حين لا يجد الأم أو الأب في المحيط المنظور فسوف يدفعه ذلك للتصرف بشكل مستقل في ما يواجهه من مواقف بسيطة.

5- اترك طفلك يجرب الإحباط وخيبة الأمل:

قد يكون تعرض الطفل للفشل من أكثر الأمور تأثيراً على الوالدين، لكن سعي الأهل لتصحيح الوضع يزيد من أهمية هذه الأحداث وصدائها في نفسية الصغار. لا ينبغي أن يتحول الفشل إلى مأساة ولا أن يتم تجاهله تماماً، بل امنحوا الطفل القدر الكافي من الدعم لترتفع معنوياته وفي نفس الوقت كي يكون مناعة عاطفية. وعلموا الطفل أن الفشل والأخطاء جزء من الحياة وليست نهاية المطاف بل قد تكون منعطفات في الطريق إلى النجاح.

6- بناء مهارات الطفل الاجتماعية:

لا يعيش الإنسان الطبيعي في جزيرة منعزلة عن محيطه، ولا تكتمل الحياة دون الأصدقاء، فاعمل على تعزيز مهارات طفلك الاجتماعية من خلال غرس قيم المشاركة والتعاطف ومساعدة الغير، وطلب المساعدة عند الحاجة، فهذه المهارات أساس الحياة الاجتماعية والعلاقات الصحية في المستقبل.

7- امنح الطفل مجالاً للإبداع واللعب غير المبرمج:

يسمح الوقت الحر للأطفال بأن يستكشفوا ويعززوا اهتماماتهم ومهاراتهم، والعمل بشكل منفرد أو مستقل. ويكون الطفل صاحب التوجيه الذاتي أكثر سعادة من ذلك الذي ينتظر دوماً الضوء الأخضر من الكبار.

8- اسمح للطفل باتخاذ القرارات وتحديد الأهداف وتحمل المسؤولية:

إن ترك الأطفال يتخذون بعضاً من القرارات المتعلقة بهم والمخاطرة قليلة العواقب سوف يطور مهارات اتخاذ القرارات لديهم، وهي من أهم المهارات التي يحتاجونها في حياتهم. إذا لم تكن النتائج كما توقعها الطفل، ناقشوا معه الأسباب وإمكانية اتخاذ خيارات أفضل في المرة القادمة لتحقيق أهدافه، مع أهمية معرفة الطفل أنه يتحمل مسؤولية تلك القرارات الصغيرة.

لم تعد تربية الأطفال تعني توفير الحاجات الأساسية وإصدار الأوامر الصارمة، فقد أصبح التفكير في شخصية الأطفال ومستقبلهم يورق الأهل في ظل التغيرات الهائلة والمتسارعة في المجتمعات حول العالم، فكيف نربي طفلاً مستقلاً؟ اقرأ المقال لتعرف أكثر.

فرضت تغيرات العصر الحالي الكثير من الأولويات التربوية التي لا بد من مواكبتها حتى يكبر الطفل ليكون فرداً ناجحاً فاعلاً، وغدت تربية الطفل ليصبح فرداً يتمتع بالثقة والاستقلالية والاعتماد على الذات هدفاً أساسياً لوالديه. وهنا سوف نحاول استعراض مجموعة من الأساليب والطرق لتربية طفل مستقل.

الفرق بين الطفل الاتكالي والطفل المستقل:

يحتاج الأبناء الاتكاليون إلى الآخرين لمعرفة حتى مشاعرهم الخاصة، وأحياناً يزيد الأهل من اتكالية الأبناء من خلال ممارسة دور السيطرة انطلاقاً من حاجتهم إلى لعب هذا الدور الذي يعتقدون أنه أفضل لأطفالهم، إلا أنه يزيد من اعتماد أطفالهم عليهم ويؤثر سلباً في شخصياتهم، بحيث تصبح لديهم صفات معينة. بينما يختلف الأطفال المستقلون عن الاتكاليين من نواح عديدة، فإذا كان طفلك مستقلاً، فقد زودته بالاعتقاد بأنه يتمتع بالكفاءة والمقدرة على الاعتناء بنفسه، وقد منحته التوجيه والإرشاد في العثور على فعاليات تعزز من شخصيته وتلبى احتياجاته المعنوية، لقد وفرت للطفل حرية المرور بتجارب خاصة بهم وتعلم دروس مهمة، بحيث أصبحت لديهم صفات معينة.

الفرق بين الطفل المستقل والطفل الاتكالي

الطفل المستقل	الطفل الاتكالي
دوافعهم للإنجاز والنجاح ذاتية لأنهم حصلوا على المساحة الكافية لتحديد أسبابهم الخاصة للنجاح.	يعتمدون على الآخرين في توفير دافعية الإنجاز وأسباب القيام بالأنشطة.
تم منحهم الفرصة والتوجيه لاستكشاف فعاليات من اختيارهم.	يعتمدون على الآخرين من أجل سعادتهم لأنهم لا يملكون المسؤولية تجاه أفكارهم وعواطفهم وتصرفاتهم.
يستخدم الأهل أسلوب المكافأة كأسلوب تحفيز خارجي وبدرجة مناسبة دون مبالغة.	يتم تعزيز سلوكياتهم بمكافآت غير مناسبة بلا حدود، وبغض النظر عن تصرفاتهم.
جيدون في اتخاذ القرارات إذ تتاح لهم خيارات عديدة، وهم يتخذون قراراتهم الخاصة بدعم وتوجيه من الأهل.	غير بارعين في اتخاذ القرارات لأن أهلهم يعتقدون أنهم يعلمون دائماً ما هو الأفضل لهم دون الرجوع إلى رغباتهم.
تكون العلاقة مع الأهل تعاونية أكثر من سلطوية، ويتم أخذ أفكار ورغبات الأطفال بعين الاعتبار.	تكون العلاقة مع الأهل أكثر سلطوية، وغالباً لا يتم أخذ أفكار ورغبات الأطفال بعين الاعتبار.

بعض أسس تربية أطفال مستقلين:

ليست الاستقلالية بمفهوم يمكن أن يتوصل إليه الأطفال وحدهم، وهم لا يملكون في مراحل عمرهم المبكرة التجارب أو المهارات الكافية لتطوير الاستقلالية بمعزل عن الأهل. تربية الطفل على الاعتماد على الذات وتحمل المسؤولية والتمتع بشخصية مستقلة يبدأ بجهد من الأهل، وسيعتبرها الأبناء هدية تنفعهم طوال حياتهم. ومن المكونات التربوية الأساسية التي تساعد الطفل على اكتساب الاستقلالية:

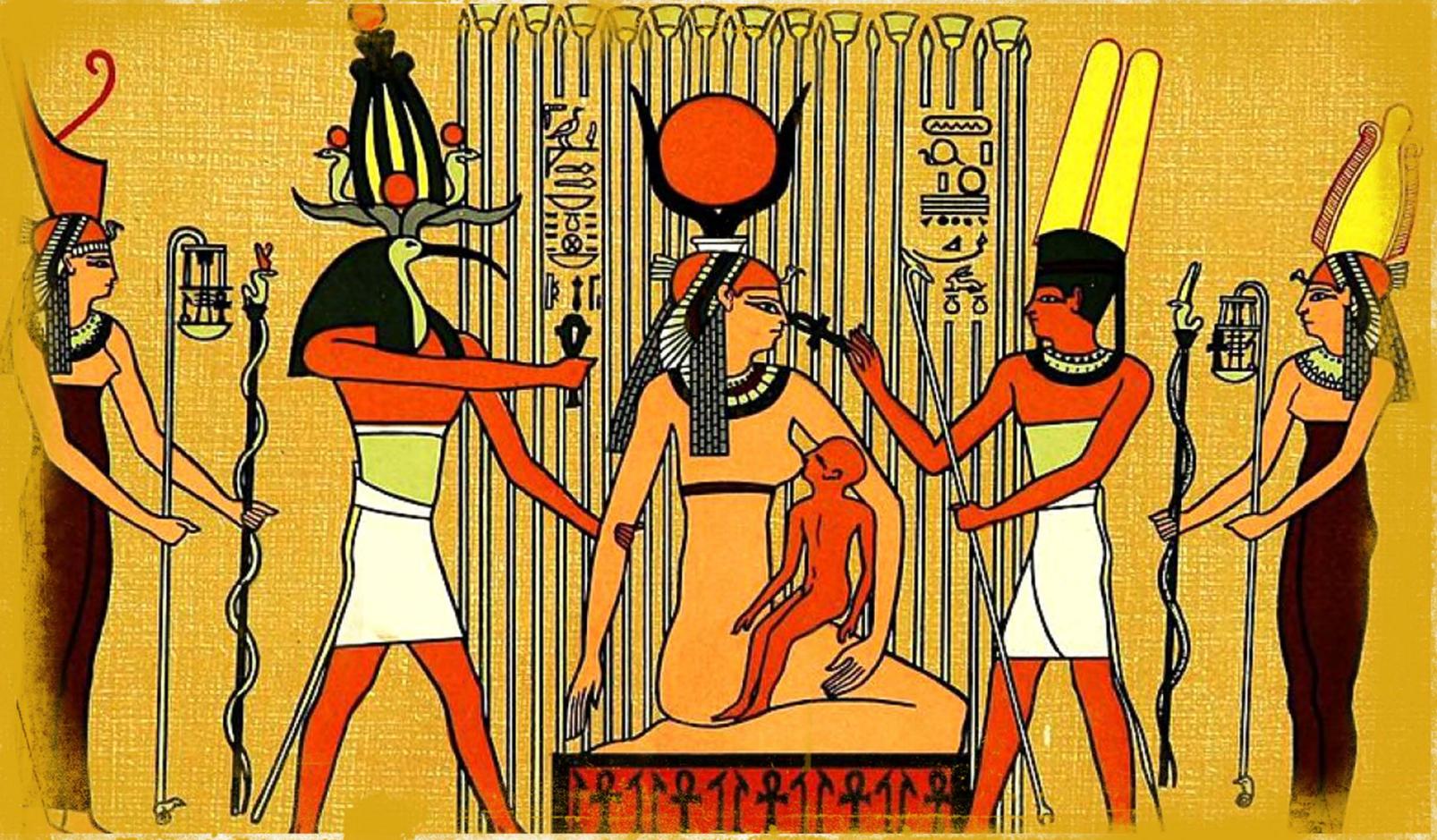
- منح الأطفال الحب والاحترام.
- إبداء الثقة في قدرات أطفالك.
- إخبارهم أنهم يملكون التحكم بحياتهم والمسؤولية عنها.
- توفير الإرشاد والتوجيه ثم منحهم الحرية لاتخاذ قراراتهم الخاصة.

طرق تربية طفل يتمتع بالاستقلالية والثقة:

1- امدح طفلك بشكل كافٍ ولكن بحكمة:



عيد الأم عبر التاريخ: من مصر القديمة إلى العصور الحديثة



أمين في عمودهما الشهير "فكرة" يقترحان تخصيص يوم للأم يكون بمثابة يوم لرد الجميل وتذكير بفضلها. في الشرق الأوسط كانت مصر هي أول دولة تحتفل بعيد الأم في 21 مارس/آذار، وكانت البداية عام 1956.

ولأن الاحتفال الأمريكي في ثاني أحد من مايو/ أيار، لذلك يختلف تاريخ الاحتفال به من عام لآخر. ومن الدول التي تحتفل به وفقاً للتقويم الأمريكي أستراليا والنمسا وبلجيكا وبنغلاديش والصين وكندا وكولومبيا والبرازيل وكرواتيا والإكوادور وإستونيا وفنلندا وألمانيا واليونان والهند وإيطاليا واليابان ولافتيا وماليزيا ومالطا والفلبين وجنوب افريقيا وسويسرا وتايوان وهولندا وتركيا وفنزويلا وزامبيا. وتحتفل بريطانيا بعيد الأم في الأحد الأخير من شهر مارس/آذار من كل عام ويعرف بأحد الأمهات، وأما عن الخلفية التاريخية للاحتفال فإنه ليس لها علاقة بالأمهات وتعود إلى القرن السادس عشر وارتبطت بزيارة المسيحيين للكنيسة الأم في عيد الفصح. وفي الماضي كان الموظفون يحصلون على عطلة للعودة إلى مساكن رؤوسهم للصلاة مع أسرهم وخلال طريق العودة كان هؤلاء الموظفون الشباب يحملون الزهور لأمهاتهم. والنرويج هي الدولة الوحيدة في العالم التي تحتفل بعيد الأم في فبراير/شباط وتحديداً في ثاني أحد من فبراير، وهو تقليد ديني في الأساس، في ما تحتفل السويد بعيد الأم في آخر يوم أحد من يونيو/حزيران، وتحتفل فرنسا به في أول يوم أحد من يونيو/حزيران سنوياً.

جميع أنحاء العالم، عادة في شهري مارس أو مايو. وتختلف مظاهر الاحتفال نفسها من دولة لأخرى ولكن، يعتبر منح الهدايا والزهور أو الطبخ للأمهات للتعبير عن الشكر والامتنان لهن موجوداً في كل مكان. أما الاحتفال بعيد الأم في العالم العربي تعود جذوره إلى مصر. فقد أتت الفكرة على يد الصحفي المصري الرائد مصطفى أمين، الذي عمل كمدرس لمادة الصحافة بالجامعة الأمريكية بالقاهرة لمدة أربع سنوات والذي قام بطرحها في مصر. يُقال أن أمين استوحى الفكرة من التقليد الأمريكي وقدمها للجمهور المصري في كتابه أمريكا الضاحكة أو **Smiling America** في عام 1943. فقد رأى أمين مدى التضحيات التي تقدمها الأمهات لأجل أولادهم دون ذكر فأراد أن يتم تخصيص يوم للأم يكون بمثابة يوم لرد الجميل وتذكير بفضلها وشن حملة لجعل عيد الأم إجازة رسمية في مصر. وفي عام 1956، نجح أمين في مساعيه وتم الاحتفال بأول عيد أم في مصر ظفي أول يوم في فصل الربيع الذي سرعان ما انتشر في بقية دول المنطقة العربية. وتوجد تفاصيل قصة أخرى عندما قامت إحدى الأمهات بزيارة الصحفي الراحل مصطفى أمين في مكتبه في صحيفة أخبار اليوم المصرية وقصت عليه قصتها وكيف أنها صارت أرملة وأولادها صغار، ولم تنزوج، وكرست حياتها من أجلهم حتى تخرجوا في الجامعة وتزوجوا واستقلوا بحياتهم وانصرفوا عنها تماماً، فكتب مصطفى أمين وعلي

الأول عبادة الإلهة إيزيس حتى يكون لكل من المصريين واليونانيين إله رئيسي واحد داخل مملكته، والتي انتشرت في مصر الحديثة. وقد اقترن اسم إيزيس بالإلهات ديميتير، وعشتروت، وأفروديت مما عزز ارتباط اسمها بالخصوبة والأنوثة. اشترك الإغريق القدامى في مراسم الاحتفال بالربيع لتكريم ريا، أم زيوس وأم جميع الآلهة، بتقديم كعكات العسل والمشروبات الفاخرة، والورود والأزهار مع بزوغ الفجر. أما مهرجان هيلاريا الروماني، فقد كان احتفالاً بالاعتدال الربيعي لتكريم سييل، أم الآلهة، التي تُعرف أيضاً بماجنا ماتر أو الأم العظيمة. ثم انتهى المطاف بالتحول من الاحتفالات الدينية بالأمومة إلى الاحتفال بالأشخاص أنفسهم. ففي المملكة المتحدة، أصبح يوم أحد الأمومة **Mothering Sunday**، وهو الأحد الرابع من الصوم الكبير عند المسيحيين، عيداً غير دينياً حيث يأخذ الأبناء إجازة لزيارة أمهاتهم. ويعود فضل الاحتفال بعيد الأم في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أنا جارفيز، التي نادت بجعل هذا اليوم إجازة رسمية لتكريم الأمهات على التضحيات اللاتي يقمن بها. مستوحاة من حلم أمها الراحلة بوجود يوم يكرم الأمهات جميعاً، احتفلت جارفيز الناشطة الاجتماعية، بأول عيد أم في عام 1908 في شكل حفل تابين لأمها بكنيسة **Methodist Church** بولاية فيرجينيا الغربية. وفي عام 1914، نجحت جارفيز وداعميها في جعل هذا اليوم إجازة قومية في الأحد الثاني من شهر مايو. واليوم، يتم الاحتفال بعيد الأم في

هناك اعتقاد عام بأن تقليد الاحتفال بعيد الأم قد بدأ في الغرب، منحدرًا عن احتفالات الربيع لدى الإغريق والرومان للاحتفاء بالإلهات الأمهات، أو يوم أحد الأمومة **Mothering Sunday**، الذي يأتي قبل عيد الفصح بثلاثة أسابيع لدى مسيحيين أوروبا منذ عام 1600. ولكن في الواقع، بدأت أول احتفالات بعيد الأم في مصر الفرعونية. أقام القداماء المصريين احتفالاً سنوياً لتكريم الإلهة إيزيس، وهي من أكثر الإلهات المحبوبة وتحملًا وصبراً في مصر القديمة والتي كانت رمزاً للأم والزوجة المثالية، وكانت راعية الطبيعة والسحر. وفقاً إلى الميثولوجيا أو علم الأساطير كانت إيزيس زوجة أوزوريس وأخته أيضاً. وحينما قام أخاهما الغيور ست بقتل أوزوريس، قامت إيزيس بجمع أشلاء جسد أوزوريس، والتي تم توزيعها على أقاليم مصر. ثم أصبحت حاملاً بابن أوزوريس، حورس، الذي انتقم لموت أبيه وقتل ست ليصبح أول حاكم لمصر. ونتيجة لذلك، اعتبرت إيزيس أم للملوك الفرعنة وأصبحت رمزاً للأمومة وتم إقامة احتفالاً سنوياً تكريماً لها. في البداية، كان يتم تصوير إيزيس وهي تضع تاج لعرش خالي على رأسها تجسيدا لسلطة وقوة الفرعون. وفيما بعد، أصبحت تصور بتاج لديه قرني بقرة بينهما قرص الشمس أو إلهة مجنحة، وهو رمزاً على الحماية والقدرة على بعث الحياة في الموتى. وفي المملكة الجديدة، بعض الرسوم أظهرت إيزيس ترضع ابنها حورس. وفي العصر اليوناني، أدخل بطليموس

مدة تقادم الحقوق في القانون المدني والجنائي وكيفية حسابها وبدء سريانها



ملايين المتقاضين تتعلق بالفروق الجوهرية بين السقوط والتقادم والانقضاء، ومدد كل منهم، وذلك من خلال التنويه إلى أن التقادم أو الانقضاء الذي يتعرض له المحكمة من نفسها لتعلقه بالنظام العام إذا توافر في القضية، ولم يطرحه الدفاع في دفع صحيح متعلق في استناده به إنهاء النزاع لسقوطه، فلا تنظره المحكمة.

تقادم الحق

تعجب الكثير أثناء طرح القضايا لهذا الأمر حيث يدفعوا بالتقادم أو الانقضاء ولا تقضى به المحكمة أو حتى توافره بين والظاهر في الأوراق لا تأخذ به المحكمة، ذلك لأن الدفع لم ينل من الحق المسقط للدعوى وكان دفع يلتبس فيه الفهم بين تقادمه وبين سقوطه، فعلى الرغم من أن القانون المدني أشتمل على حالات نص فيها على تقادم الدعوى بشأنها إلا أن ذات الحالات إذا لم تتخذ إجراءاتها خلال مدة معينة تعد ساقطة، وأن الفرق بينهما أن التقادم مكسب للحق أما سقوطه فهو منهي للحق

حيث أن التقادم يجب أن يتمسك به أمام محكمة الموضوع لمرور مدة زمنية على اكتساب الحق ولا تقضى به المحكمة من تلقاء نفسها ولا يتمسك به أمام محكمة النقض لأول مرة.

سقوط الحق والفرق بين وبين التقادم

أما السقوط فهو جزء وعقوبة افردتها المشرع لعدم اتخاذ الإجراءات خلال مدة زمنية محددة تحسب من تاريخ حدوث الواقعة أو العلم بها أو استحقاق الدين ويمكن للمحكمة أن تقضى به من تلقاء نفسها، وأن الفرق الجوهرى بينهما أن احتساب مدة التقادم يتم من تاريخ آخر إجراء صحيح اتخذ في الأمر المعروض على المحكمة

وإذا وقف السير في الدعوى أو الإجراء يتم احتساب مدة التقادم المسبب للحق إلا إذا حدث إجراء خلال هذه المدة وقطعها، فتعاد حسابها مره أخرى من آخر إجراء صحيح ويجب أن يكون الإجراء صحيح في دعوى أو بلاغ أو مطالبه وليس إنذار أو خطاب أو إخطار.

أما السقوط فهي المدة التي يجب أن يتم الإجراء خلالها ولا سقط الحق المطالب به نهائياً وهذه المدة لا تنقطع ولا تقف مثل التقادم إلا إذا اتخذ إجراء صحيح وكامل، وإذا لم يكتمل الإجراء لا يعاد احتساب المدة، وإنما يستكمل حساب المدة المتبقية لعدم القيام بإجراء صحيح وكامل.

علي أن تكون هذه الحقوق واجبه لهم جزء عما ادوه من عمل من أعمال مهنتهم وما تكبدوه من مصروفات.

وهذه المهن وردت علي سبيل الحصر فيما عدا ذلك يخضع للقاعدة العامة في التقادم وهي خمسة عشر عاماً؛ وسريان مده التقادم في هذه الحقوق وفقاً لنص المادة 379/1 من الوقت الذي يبدأ فيه اصحاب المهن السالفه من اداء الخدمة او العمل.

تقادم الضرائب والرسوم المستحقة وفقاً للقانون 646 لسنة 1953.

تنص المادة 377 مدني بأن "تتقادم ثلاث سنوات الضرائب والرسوم المستحقة للدولة ويبدأ سريان التقادم من نهاية السنة التي دفعت بغير حق ويبدأ التقادم من يوم دفعها؛ إلا أن المشرع رأي ان هذه المده وامام ضغط العمل علي الجهات المنوط بها تحصيل الضرائب تبدو قصيره مما يهدد الدولة بالضاياع حقوقها فجاء بالقانون رقم 646 لسنة 1953 وعدل هذه المده الي خمس سنوات مالم ينص القانون علي مده اطول

- التقادم الثلاثي:

ويتقادم الحق وفقاً لهذا النوع بثلاث سنوات ويتقادم بهذه المدة ما دفع من ضرائب ورسوم بغير وجه حق تقادم الحق في استرداد ما دفع من ضرائب أو رسوم بغير وجه حق.

- التقادم الحولي (السنوي):

تنص المادة 378 مدني علي انه "تتقادم بسنة واحدة الحقوق الآتية: 1- حقوق التجار والصناع عن اشياء وردوها لاشخاص لايتجرون في هذه الاشياء وحقوق اصحاب الفنادق والمطاعم عن اجر الاقامة وثمان الطعام وكل ما صرفوه لحساب عملائهم .

2- حقوق العمال والخدم والاجراء من اجور يومية وغير يومية ومن ثمن ما قاموا به من توريدات .

الفروق الجوهرية بين التقادم والسقوط والانقضاء

نلقى الضوء على إشكالية في غاية الأهمية لهم

وستهدف المشرع من ذلك استقرار الامور ولكن توجد استثناءات وارده علي المادة في 375 من القانون المدني، التقادم الخمسي - التقادم الثلاثي - التقادم الحولي.

واما عن التقادم الخمسي:

هو تقادم الحق بمضي خمس سنوات ومن الحقوق التي تخضع لهذا التقادم

- 1- الحقوق الدوريه المتجدده.
- 2- حقوق بعض اصحاب المهن الحره.
- 3- تقادم الراتب والرسوم المستحقة للدولة.

وتنص المادة 385 من القانون المدني علي ان "يتقادم بخمس سنوات كل حق دوري متجدد ولو اقر به المدين كأجرة المباني والاراضي الزراعية ومقابل الحكر كالفوائد والارادات المرتبه والاجور والمعاشات ولا يسقط الربيع المستحق في ذمة الحائز سى النيه والربيع الواجب علي ناظر الوقف ادوه للمستحقين الابانقضاء خمسة عشر سنه"

والمقصود بالدوريه ان يكون الدين مستحق في مواعيد متتاليه؛ والمقصود بالتجدد ان يكون الدين مستمرا بطبيعته لا ينقطع ومن امثله ذلك فوائد الديون فهي تستحق بصفه متكرره منتظمه دون ان تمس أصل الحق وهو الدين وصفة التجديد تؤدي الي استبعاد الدين الذي يتم الوفاء به علي شكل اقساط من نطاق التقادم الخمسي لفقدانه صفة التجدد ذلك لان الوفاء بقسط من الاقساط يؤدي الي الانتقاص من اصل الدين ولذلك فإن هذه الديون يتقادم كل قسط منها بمضي خمس عشره سنه من تاريخ استحقاقه.

اذ ان صفتي الدوريه والتجدد في الدين امر ضروري لخضوعه للتقادم الخمسي ويستبعد من نطاق التقادم الخمسي

- 1- الربيع المستحق في ذمة الحائز سى النيه.
 - 2- الربيع الواجب علي ناظر الوقف اداؤه للمستحقين.
- ويرجع السبب لان هذه الديون ليست دوريه ولا متجدده.

تقادم حقوق بعض المهن الحره:

تنص المادة 376 علي انه "تتقادم بخمس سنوات حقوق الاطباء والصيادلة والمحامين والمهندسين والخبراء ووكلاء التفليسه والسماسره والاساتذه والمعلمين

التقادم بشكل عام هو انقضاء الحق إذا مضت عليه مدة معينه دون أن يطالب به الدائن أو دون أن يستعمله صاحبه.

تثار عدد من التساؤلات هل الحقوق يجوز مطالبتها في اي وقت؟ أم مع مرور الوقت تقادم الحقوق في حالة عدم مطالبتها؟

وما هي مدى تقادم هذه الحقوق؟ وكيفية حسابها؟ ومدة انقطاع التقادم؟

قد عرف المشرع الفرنسي في المادة 2219 من القانون المدني بان "التقادم وسيلة تملك او تحرر بمرور مدة زمنية محددة ووفق شروط معينة في القانون"

واغلب تشريعات العالم اقرت بالتقادم بشقيه المسقط للحق والمكسب للحق وذلك لاعتبارات متعددة اجتماعية واقتصادية وعملية فترك المالك ملكه في يد الغير وسكوته عن ذلك مدة طويله من الزمن قد يسمح لهذا الغير ان يعتقد بأن المالك تنازل عن ملكيته وعدم قيام الدين مدة طويلة من الزمن بأي عمل قانوني للحصول علي حقه يسمح للمدين ان يعتقد بأن الدائن قد تنازل عن دينه.

ولو سمحت التشريعات بالمطالبة بالحقوق مهما مضي عليها من زمن لاضطرب المحاكم الي سماع القضايا حتى لو مر عليها عشرات او مئات او الاف السنين ولعمت الفوضى وتزعزت المراكز القانونية.

وتحقيق النظام العام في المجتمع يقتضي توفير ما امكن من الاستقرار والاطمئنان في التعامل وهو ما يستلزم احترام الاوضاع المستقره التي مضي عليها فترة من الزمن وعدم تأييد المنازعات وان كان في ذلك شئ من الخروج علي العدالة.

التقادم في القانون المدني تنص المادة 380 من القانون المدني علي انه " تحسب مدة التقادم بالايام ولا بالساعات ولا يحسب اليوم الاول وتكمل المدة بانقضاء اخر يوم منها " ..

اذ ان القاعدة العامة ان مدة التقادم خمسة عشر سنة وقد قدرتها المادة 374 من القانون المدني حيث نصت علي انه " يتقادم الالتزام بانقضاء خمسة عشره سنة فيما عدا الحالات التي ورد عليها نص خاص في القانون" اذ ان مدة التقادم خمسة عشره عام

10 فوائد مفاجئة للعلكة الخالية من السكر



10. تساعد على التخفيف من الوزن:

مضغ العلكة يساعد على قمع الرغبة الشديدة ويجعلك تأكل أقل. في الواقع، تساعد مضغ العلكة على كبح الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة السكرية، وهو أحد الأسباب الرئيسة وراء زيادة الوزن. حيث وجد أن العلكة تستخدم كأداة سهلة وعملية لإدارة الرغبة الشديدة واستهلاك الوجبات الخفيفة، وخاصة الحلويات. كما أن مضغ العلكة يقلل من الجوع عن الطعام، وذلك قد يكون من خلال التعديلات في استجابات هرمون الأمعاء المتعلقة بالشبع.

نصائح

للحصول على فوائد العلكة الخالية من السكر، يجب عليك اتباع النصائح الآتية:

- 1- يجب عليك الامتناع عن مضغ العلكة إذا كنت تعاني من أي نوع من الام الفك أو اضطراب الصدغي الفكي.
- 2- لا تجعل مضغ العلكة بديلاً عن الفرشاة والخطب الطبي، فهذه الأمور يجب استخدامها للحفاظ على نظافة وسلامة صحة الفم والأسنان.

3- عليك اختيار الأصناف الخالية من السكر لتجنب الأضرار التي قد تلحق بأسنانك بسبب السكر.

4- يجب عليك مضغ العلكة وفمك مغلق، وذلك لمنع دخول كميات كبيرة من الغازات إلى المعدة.

6. تنعش النفس:

من فوائد العلكة الخالية من السكر ومنكهة بالنعناع بشكل خاص أنها تنعش رائحة الفم، وتخلصه من الرائحة الكريهة إن وجدت. كما أن العلكة تعمل على خفض مستوى البكتيريا في الفم التي قد تسبب رائحة الفم الكريهة أيضاً.

7. تساعد المدخنين بالإقلاع عن التدخين:

إن العلكة ليست بعامل رئيس للإقلاع عن التدخين، لكن الإستعانة بالمنتجات مثل: علكة النيكوتين (Nicotine)، من الممكن أن يساعد بذلك. بالإضافة إلى ذلك فإن مضغ العلكة يساعد على التخفيف من الرغبة الشديدة للتم على تدخين السجائر.

8. تخفف من جفاف الفم:

هناك فائدة أخرى للصحة الفموية من مضغ العلكة الخالية من السكر وتشمل مقاومة جفاف الفم. إذ لوحظ أن مضغ العلكة الخالية من السكر يحفز اللعاب ليصل إلى 10 أضعاف معدل الراحة.

9. تخفف من ألم الأذن أثناء رحلات الطيران:

من فوائد العلكة الخالية من السكر أنها تخفف ألم الأذن الناتج من تغيرات ضغط الهواء أثناء الإقلاع والهبوط على متن طائرة.

حيث أنه عند مضغ العلكة ينتج اللعاب، والذي يمكن أن يساعد في تحقيق التوازن في الضغط في الأذنين.

3. تقلل من الإجهاد والقلق:

من فوائد العلكة الخالية من السكر أنها قد تساعد على تخفيف الطاقة العصبية وتزيد الشعور بالهدوء حيث وجد أن مضغ العلكة يساعد على التقليل من هرمون التوتر والكورتيزول، الذان يتم إطلاقهما كرد فعل من الجسم لحالات الانفعال. عادةً ما يكون مضغ العلكة بديلاً رائعاً للعادات العصبية، مثل:

قضم الأظافر، وهز الرجل أو في حال الشعور بالضغط.

4. تحمي الأسنان:

توصي الجمعية الأمريكية لطب الأسنان بمضغ العلكة لمدة 20 دقيقة بعد تناول الوجبات حيث ثبت أنها تقلل من طبقة البلاك، والترسبات وتشجع مينا الأسنان، وتقلل من التجاويف كما أنها تقلل من التهاب اللثة.

السبب في ذلك هو زيادة تدفق اللعاب، والذي يقلل من تواجد الحمض على الأسنان الذي يسبب التسوس ويلحق الضرر بها.

5. تقلل من الحرقنة والارتجاع المريئي:

بالنسبة لبعض الأشخاص الذين يعانون من الارتداد المريئي والحرقنة، فإن مضغ العلكة بعد تناول وجبات الطعام قد يساعد في التقليل من الحمض في المريء وذلك من خلال زيادة إنتاج اللعاب الذي يزيل الحمض بسرعة أكبر.

العلكة ليست فقط للتسلية او لعمل الفقاعات، بل امتد الأمر للصحة، حيث أن فوائد العلكة الخالية من السكر الصحية متعددة. تابع المقال للمزيد. كثير من الأشخاص يمضغون العلكة للتسلية او لعمل الفقاعات فيها، لكنهم لا يعلموا ان للعلكة الخالية من السكر فوائد عديدة للجسم وقد تكون مفاجأة. فلنتعرف في ما يأتي على فوائد العلكة الخالية من السكر، وعلى مجموعة من النصائح الهامة.

فوائد العلكة الخالية من السكر:

من أهم هذه الفوائد ما يأتي:

1. تحسن التركيز والذاكرة:

وجد أن العلكة تعزز من الأداء العقلي ووظائف الإدراك، مثل: التركيز والذاكرة، وأوقات رد الفعل. حيث أن مضغ العلكة يزيد من تدفق الدم إلى الدماغ، وهذا بدوره يزيد من كمية الأكسجين المتاحة للدماغ مما يعزز الذاكرة والأداء المعرفي.

2. تحسن اليقظة:

تبين أن العلكة يمكن أن تزيد من اليقظة.

حيث يعتقد أن حركة مضغ الفك تحفز الأعصاب وأجزاء من الدماغ المرتبطة بالاستثارة بالإضافة إلى زيادة تدفق الدم، مما قد يساعد الأشخاص على الشعور باليقظة أو الاستيقاظ لفترة أطول. كما يعتقد أن نكهة النعناع تكون مفيدة بشكل خاص لهذا الغرض.

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

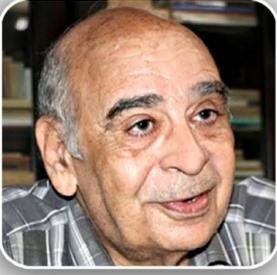
Notary & Live scan Fingerprint Services

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



هلم و أحد الخيسى

قاص وكاتب صحفى مصرى

البدلة قصة قصيرة

حتى بلغ غاية السكر ومال برأسه على الكرسي أمامنا ونعس وتصادع شخيرته . وقف حسن ونظر من على مسافة إلى النجمة الجديدة سعيدا وقال: جميلة فعلا. وتطلع محمد إلى البدلة بفرح وصفق يديه على إيقاع مرددا: من فدك ياباشا؟ وعم يوسف يتميل برأسه ويرد: باشا يا باشا! تألقت البدلة بعد تلك النجمة، وازداد حضورها قوة ولم يعد شيء تقريبا عصيا على تأثيرها، فتمكنت من التوسط لسيدة من أقاربنا في العمل بمكاتب المبعوثين في الخارج وفي تعيين شاب آخر صحفيا في جريدة مرموقة، وعشنا معها ونحن نشعر جميعا أنها ترعانا وتعطف علينا حتى ذلك اليوم حين طرقت بابي زوجة إبراهيم تستجد بي لنقله إلى مستشفى. وهناك فاجأنا الأطباء بقولهم إن إبراهيم بحاجة إلى عملية بسيطة ومع ذلك فإن إجراءها مستحيل لأن كبده المشبع بالكحول لن يحتمل تخدير الجراحة. ظل إبراهيم في المستشفى نحو أسبوع عاد بعده إلى بيته هزيلا وشاحبا، بعدها لم يعد يتردد على عمله سوى يومين في الأسبوع يهبط فيهما السلالم بمساعدة زوجته أو ابنه. وكنا نزره نحن الأربعة أنا ومحمد وعم يوسف وحسن، إما معا أو بالتناوب، فنجده جالسا على الأرض في الصالة بجلاب واسع، ظهره مسند إلى حافة الأريكة خلفه يكلمنا ببطء ما يجد صعوبة في الفهم والتركيز. وتعطلت مصالح صغيرة لنا ولبعض أقرابنا هنا وهناك عندما قل ظهور البدلة، وأكد عم يوسف أن الحسد هو السبب فيما جرى لنا، وتذكر فيلما إيطاليا شاهدته في روما باسم " العين الشريرة " وقال " نسبت أحداثه لكن موضوعه كان الحسد ". عندما توارت البدلة بالتدرج فأرقتنا تقريبا تلك الثقة التي كنا نقدم بها على حل أي مشكلة، وصرنا أميل إلى التآني، ولم نلجأ للبدلة بعد ذلك سوى مرة واحدة حين لم يكن أمامنا سبيل سواها. حدث ذلك عندما رفض خالي وهو أستاذ جامعي عجوز اعتماد بحث علمي مسروق تقدمت به للترقية عشيقته عميد الكلية، فعزلته العميد من لجنة الأبحاث، وجاءني خالي متأثرا يتمتم " أهذه نهاية خدمتي العلم؟ " فصعدت مع محمد إلى شقة إبراهيم، وحشرناه داخل البدلة، وهو غير مدرك تقريبا لما يدور حوله وأجلسناه بيننا في تاكسي كان منتظرا تحت البيت واتجهنا به وخالي معنا للقاء مسئول كبير أنهى الأزمه بمكالمة تلفونية وإبراهيم جالس يهز رأسه من حين لآخر دون أن يدرك شيئا وهو يردد: خير .. خير إن شاء الله. وفي طريق العودة ونحن داخل التاكسي التفت إبراهيم إلى محمد وسأله ببطء: ماذا قال الأطباء؟ . حين رجعنا إلى البيت جلسنا في شقتي، وإبراهيم غاب عن وعيه تقريبا رأسه ملقى خلفه على مسند الكرسي، وخالي ينظر إلى البدلة بعينين متأثرتين دامعتين قائلا: شكرا يا باشا، لولاك ما أنصفتي أحد في هذه السن. في عصر اليوم التالي طرق صبي المكوجي باب شقتي، حاملا البدلة على شماعة، وقال إنه لم يجد أحدا في شقة إبراهيم بك، وترك البدلة عندي، فوضعتها على ظهر فوتيه في الصالة حين سعودي لزيارة إبراهيم، وحدث في تلك الليلة أنني استيقظت من النوم بسبب كابوس، فقممت ومشيت إلى الصالة، وكان البدلة مكانها في العتمة تحت النافذة، وخيل لي بسبب شعاع القمر الذي سقط عليها أن نجومها تومض ناظرة إلى مثل عيني نمر في الظلمة، فأضأت النور منزعجا. ظلت البدلة عندي يومين، وكنت أنتظر في اليوم الثالث وصول أسطى لتتجد طقم الصالون فجلست أتفرج على التلفزيون، وفاجأتني رؤية الشاب الذي عيناه في صحيفة يتحدث في برنامج عن كتبه ورواياته، وكان جالسا في بدلة أنيقة وقد وضع في جيب جاكته العلوي قلما مذهبا وغرس في جانب منها شعار هيئة أدبية. فناديت على زوجتي هانفا " تعالي شوفي وجدي في التلفزيون! " وبعد نصف الساعة جاء المنجد وعين الطقم ثم قال: " في شغلة كهذه أخذ عادة مئة جنيه. " ثم اختلس نظرة إلى البدلة وأضاف بلطف: " لكن لأجل خاطر الباشا سأخذ خمسين جنيها بس ". ونهض منحنيا متمتما في اتجاه البدلة " عن إذنك ياباشا " وانصرف على أن يأتي بعد يومين. مساء يوم الجمعة الذي نلتقي فيه استضافنا عم يوسف وأعد لنا " بيتزا إيطالية ". وخبنا أن بيكي من ذكرياته، لكنه لم يفعل، أما البيتزا كانت عبارة عن عجينة محترقة الأطراف غرست في سطحها زيتونة سوداء واحدة كأنها شارة حداد. وجرنا الكلام إلى حالة إبراهيم الصحية المؤسفة، وأنه لم يعد من السهل جرجرته وحشره في البدلة مع تدهور حالته التي جعلته لا يغادر شقته تقريبا، ولا أدري كيف وانت عم يوسف الفكرة فاقترح أن نقوم بتفصيل بدلة يرتديها أي شخص آخر! وأضاف بحكمته: عندما يكون عندنا بدلة أريح لنا، وللسنيور إبراهيم. واستشهد بمثل باللغة الإيطالية عن عصفور لا يحتاج إلى شجرة، وشجرة لا تحتاج إلى عصفور وظل يترجمه ويشرح لنا معناه ونحن نأصت له باحترام. وسدد محمد إلى نظرة متسائلة، فطارت برأسي أفكار. وقطع عم يوسف الصمت ناهضا وهو يقول " البيتزا كثيرة يا أولاد .. كلوا قدر ما تريدون هناك المزيد ". اتجه إلى المطبخ، ثم استدار إلينا وظهره محني وفرك يديه يسألنا: " ماذا قلمت؟ " .

هبطت علينا البدلة في تلك الليلة التي استيقظ فيها عم يوسف على صوت قرقعة في الفجر، وقال إن حلما كان يطارده طيلة نومه بأنه محصور يبحث عن توابل وكلما وجد واحدا رأى بابه مغلقا، وفي المرة الأخيرة ظل يقرع الباب بقوة حتى استيقظ على صوت قرقعة بعيدة، فنهض ونظر من البلكونة إلى الشارع ولح شابا يرمح تحت البيت أمام عربة كارو يقرع خلفها على الأسفلت غطاء بالوعة. شفق عم يوسف: يا ابن اللصة! واندفع يطرُق باب شقة إبراهيم بك المواجهة له صانعا " يا سنيور إبراهيم الحقنا ". فتح إبراهيم الباب ووقف مستنفرا في بدلة ضابط الشرطة ويده زجاجة ويسكي. هبط الاثنان السلالم بسرعة وهما يطرقان أبواب شققنا أنا ومحمد وحسن. فخرجنا وهرونا خلفهما بالبيجامات والفانلات والنوم في عيونا. الدنيا آخر الليل ونحن نستلشد بين عمته البيوت وظلالها بقرقعة غطاء بالوعة وصوت عجلات الكارو. جرينا في كل اتجاه، وإبراهيم يترنح من السكر مندفعا في كل ناحية ويده مرفوعة بالطنبجة في الهواء زاعقا " وقف عندك يا كلب! طاح! " ويطلق عبارا في الفضاء! فنستعده على طريق اللص هاتفين " من هنا يا إبراهيم.. من هنا ". مرق اللص بالكنا وبين العمارات الجديدة نحو الشارع الرئيسي ونحن وراءه حتى أمسكنا به من قميصه فتمزق بين قبضاتنا، ولطمه إبراهيم بقوة على صدغه فسأل من ركن فمه خيط دم، وفي تلك اللحظة برز من خلف البيوت ثلاثة عساكر غشي العباس مشبهم وما أن شاهدوا بدلة إبراهيم والنجوم المشابهة تيرق على كتفها حتى أظهروا احترامهم بصفحات ساخنة طرقعت على قفا الولد ووجهه، بضربونه ويختلسون النظر إلى البدلة " أيكفي هذا؟ " الولد كان في نحو العشرين، وقف مخطوف اللون إلى جوار الكارو بشيش بلاستيك وينطون ضيق كأنما ليس له، ويده ترتجف على رقبة الحصان الهزيل يترنح من قوة الطمات، ثم يعتدل متماسكا ويعينيه الواسعين بريق من الوحدة والوحشة. أعاد العساكر غطاء بالوعة إلى مكانه وسحبوا الولد متجهين إلى القسم، ورجعنا نحن على مهل وأعصابنا المشدودة ترتخي في النسيم والسكون. خلال دخولنا العمارة خامرني شعور غريب كان طيفا من قماش ونحاس تلسل بيننا إلى المبنى خلسة. بعد نحو أسبوع اجتمعنا كعادتنا في الجمعة الأولى من الشهر في شقة محمد، وجلسنا لنناقش بصفتنا اتحاد ملاك العمارة ما يمكن عمله وتكلفتنا وطالب عم يوسف بشراء خرطوم مياه جديد لري الأشجار، وألح محمد وهو يذكرنا بسرقة غطاء بالوعة على ضرورة تركيب باب حديدي لمدخل البيت يحمي الشقق. وكان إبراهيم بك ظريفا كعادته، يوافق على كل شيء بسهولة ولا يمانع في دفع أي مبلغ، واكتفى بالقول: اعملوا أي شيء أنا جاهز. كنا قد قلنا كل ما لدينا، فلزمتنا الصمت لحظات نشرب القهوة، وفجأة مسح عم يوسف على شعر رأسه الفضي بيده وقال لإبراهيم: "يا مستر إبراهيم، يرفضون أن يحسبوا لي سنوات خدمتي في إيطاليا ضمن المعاش، المسألة تحتاج لمشاور واحد منك معي ". تخيلنا جميعا أثر البدلة في موظفي المعاشات فنظرنا إليها بدون قصد، ولاحظ إبراهيم ذلك فعبرت وجهه سحابة خفيفة من الضيق ولم يقل شيئا. وأحس عم يوسف بامتداد الصمت وأراد قطعه فتذكر أيام كان يعمل منذ أربعين عاما في فرع الشركة السياحية بروما وكيف تعرف على مارجريت وتزوجها ثم استعاد أيامها الأخيرة قبل وفاتها حين كانت تنادي على أمها بالإيطالية ونهته وبكى سانلا إبراهيم: ستاتي معي إلى المعاشات؟.

وذهب معه إبراهيم بالبدلة وتمت تسوية المعاش. كنا نندم كثيرا على أريحية إبراهيم الذي كان يعشق الملابس الجميلة والكولونيا، ويصعد تقريبا كل ليلة سلام العمارة إلى شقته مخمورا، فإذا سمع أحدنا وقع خطواته وخرج إليه متوددا " انتبه لصحتك يا إبراهيم بك "، قهقهه ضاحكا وهو يترنح سانلا: سمعت آخر نكتة؟! ويحذب الخارج من كتفه قائلا: تعال .. تعال . ويسحبني إلى شقته في الطابق الثالث، وبينما زوجته وابنه نانمان يضع زجاجة براندي وخيار مخلل وجبن رومي فيشرب معه سعيد الحظ منا حتى آخر قطرة ناصحا إياه " انتبه لصحتك شوية يا إبراهيم ". يوما بعد آخر تأكد لنا أن للبدلة وقع السحر حيثما تظهر، فهي التي حلت مشكلة السريير المكسور الذي اشتريته بالتقسيت حين رفض صاحب محل الموبيليا استبداله، وهي التي وقفت مع حسن عندما طالبه الميكانيكي بسداد ثمن دبرياج ادعى أنه ركب في سيارته، وهي التي حضرت عرس بنت أخت عبد الحفيظ جارنا فتباهت أمها بالبدلة وصارت تزغرد بملء الفم قائلة للمعايز: تفضلوا .. لملوا على الباشا. وصرنا عند أول بادرة من حاجة أو مازق نستجد بالبدلة. في ديسمبر من هذه السنة ترقى إبراهيم ووضع نجمة جديدة فوق كتف البدلة، وعمت الفرحة شقق الطوابق الأربعة كلها، وعلقتنا أسلاك بلصبات ملونة في الشارع، ولعلت من المسجل والسماعات أغاني الأعراس، ورتبنا لييمة من الكباب والسلطات والتفاح ووضعنا في الوسط طورطة كبيرة غرنا فيها شمعة واحدة. ووصل إبراهيم بعد ساعة ضاحكا حاملا زججتين وحكي لنا أنه انتقل بعد الترقية إلى حجرة كبيرة مكيفة مخصصة له وحده، وظل يشرب ونحن نضحك ونهني أنفسنا



هلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية و الشاعرة
الإعلامية المتبيرة

هل نستحق كورونا وما يليها؟

وليس أحد سواك. فالمحسن إلى الناس يشعر بسعادة عضوية أكثر مما يشعر المحسن إليه. إذ أثبت العلم أن «السعادة» تتحقق حين يفرز الجسم أربعة هرمونات هي: إندورفين- دوپامين- سيروتونين- أوكسيتوسين. الهرمون الأخير (أكسير الحب)، لا يفرز إلا في لحظات الحنو والاحتضان ومنح الحب للآخرين. وإذن محبة الناس «دون غاية»، هي «الغاية» في ذاتها. دعونا نتخفف من أثقال الكراهية والعنصرية والطائفية ونملا رتينا بأكسجين الحب حتى تحملنا بالونات، ونطير.

الشخص الذي اخترع «الشمعة» في القرون السحيقة، مسح دموعه من عين طفلة تبكي في الظلام. والذي اخترع الطائرة طيب قلب أم برؤية ابنها المسافر. والذي ابتكر الورقة والمطبعة هددهد طفلا يحكي له أبوه حكاية قبل النوم. والذي ابتكر البيانو مسح دموع المحزونين في هذا العالم. والذي اكتشف «البنج» تدين له البشرية بتخفيف الألم. أولئك بشر يستحقون الحياة. دعونا نتذكر أن الكبر والغرور من سمات التصدع الروحي وفقير الإيمان. فالؤمن الحق لا يكون إلا متواضعا وهو عزيز. فالإيمان الحق بالله، يحمل في طياته احترام عقائد الآخرين، مهما تباينت. لأن في تباينها ثراء، واتفاقا على مبدأ أساسي: البحث عن الله عبر مسار ودروب شتى. الإيمان أرقى من التدين. فالإيمان هدف، والتدين وسيلة. والإيمان يسبق الديانات والعقائد. الإيمان على الأرض منذ ملايين السنين منذ نظر أول إنسان إلى السماء وقال: «يا رب»، فيما العقائد لم تولد إلا منذ بضعة آلاف سنة. ولو شاء الله لوحد الأديان لكنه اختار أن يكون النور الذي يغمر العيون ويعمر الأقدمة فتلمح العيون من زوايا عدة وتلمسه القلوب عبر تجارب متنوعة. «الإنسان» صنع الله ثمرة يديه الربوبيتين. فحين تتأمل زهرة مشرقة، وحين تستشق شداها، وحين تراقب فراشة ملونة تخفق بجناحيها فوق الزهر، وحين تشخص في وهج الشمس البرتقالي أو ضوء القمر الفضي أو تالألؤ النجوم الأمامي أو سريان الغيم في السماء فأنت تمجد صنع الله الإعجازي وتقول: «سبحان ربي ما أبدع صنعك!» وحين تقبل رأس طفل فكأنما تقول:

لم أعبأ يوما بمعرفة ما إذا كان فيروس كوفيد-19، وما تبعه من فيروسات شرسة «طبيعيًا أم مصنعا». فتلك مهمة علماء دراسة الفيروسات Virologists. لكن ما يعينني حقًا أمور ثلاثة. أولا: إدراك أن العالم في كارثة حقيقية غيرت وجه الحياة عن الصورة الطبيعية التي عرفناها قبل عام 2019. وثانيا: الأمل في الخروج من الكارثة ليعود للعالم سلامه المفقود. وثالثا: أن «ننظر في أنفسنا» ونحاول أن «نتحوّر ثقافيًا وفكريًا» لنغدو بشرًا أكثر تحضراً ورفقًا، مثلما يُحوّر الفيروس نفسه «جينيًا» ليخلق سلالات جديدة أكثر قدرة على المقاومة الحياة وهو ما يعرف بالـ Metamorphosis. علينا أولا أن نعترف أن وجود البغض والتناحر في هذا العالم يشير بأصبع حزين إلى إخفاقنا في التعلم من التاريخ. وأن نسعى إلى تقديم أوراق اعتماد حضارية جديدة تُنمذ الإنسانية من الهلاك. فلو أحببنا الله بحق، ما بغض المرء أخاه، وما لاعنه وظلمه، وقتله. علينا إدراك أن «طيبة القلب» و«ذكاء الذهن» صنوان قرينان. فدائمًا ما نلاحظ أن الحنو والرحمة، مقرونة بالارتقاء البيولوجي والمستوى العقلي الرفيع. الشر لؤن من الاتحاد لا يلبق بمرتبة الإنسان العليا على السلم البيولوجي. وضع شروط «عنصرية» لمنح الحب، يضع الشخص في مرتبة «دنيا» من مراتب الكائن الحي. وكثيرا ما شاهدنا فيديوهات وصوراً لقطّة تحتضن عصفوراً جريحا وتلعي جرحه. أو حمامة تحتضن هرة وليدة ماتت أمها وتهاجم من يحاول انتزاعها من حضنها. أو عنزة تُرضع أرنبا مع صغارها. أو لبوة تحمي غزالا يطارده فئاص. الفكرة هنا أن ذلك الحيوان أو الطائر قد تجاوز «فصيله» الخاص ومنح الحب إلى «فصيل» آخر. وكما تشير العنصرية والطائفية والقسوة إلى تدنى المرتبة البيولوجية تشير كذلك إلى انخفاض المستوى الفكري لذلك الشخص. «لم أتسبب في دموع إنسان!» عبارة هائلة ومخيفة قالها الجد المصري القديم تلخّص فلسفة الكون بكامله في خمس كلمات. لو غرنا تلك الكلمات في قلوبنا لانتهد محنة الإنسان فوق الأرض. العدل يبدأ من حيث تلك الكلمات. والرحمة والتحضر والصدق والغفران والحب والسلام والمعرفة والزراعة والفنون والصناعة والاقتصاد والتعليم والسياسة، جميعها نقاط على حبل تلك الكلمات القليلة في الجملة الهائلة السابقة. علينا أن ندرك أنك حين تحبّ الناس فإن المستفيد الأوحد هو (أنت)



الوعاظ حسناً عنكم ولا تضطروهم أن يكذبوا أو يقولوا الحقيقة المرة! ***

ترديد وضع لسانها على المذبح!

كانت إحدى السيدات معروفة بالثرثرة الزائدة وكثرة الكلام الفارغ واللسان اللاذع وكانت تستخدم التليفون في النسيمة طول اليوم مع أي شخص مستعد أن يسمع! وذات يوم جاءت إلى راعي الكنيسة وقالت له: - أقنعني أن أكف عن خطايا النسيمة والادانة واذاعة أسرار الناس، فقد سبب لي لسانى مشاكل كثيرة جداً مع الناس. والآن أريد أن أضع لسانى على المذبح حتى يتطهر ويتقدس.. ولما كان قد اعتاد أن يسمع منها اعتراضات بدون توبة أو ندم ورغبة جادة في التغيير فقد أجابها: - لا أظن أنه يوجد مذهب بهذه الضخامة يتسع لسانك! إن كلمة الله تخبرنا عن اعتراف أشعياء النبي عندما رأى مجد الله وقداسته وتسايح السرافيم له انه صرخ قائلاً: ويل لي لقد هلكت فاني انسان نجس الشفتين وساكن وسط شعب نجس الشفتين. وعقب اعترافه طار واحد من السرافيم وأخذ جمرة من على المذبح ومس بها شفتيه وقال له "قد انتزع إثمك وكفر عن خطيتك". وكانت هذه الجمرة النارية المطهرة ترمز إلى تناول من جسد الرب ودمه (أش6). فلا يلبق لكل من يتناول ويتقدس لسانه وشفتيه ان يعود مرة أخرى للاستعمال الخاطى النجس الهدام للسان. ***

أنواع الكلام

قال أحمد رجب أن كلام الناس نوعان (1) كلام فارغ (2) وكلام مليون كلام فارغ! وقد فاتته أن هناك نوعاً ثالثاً أفضل، وهو الكلام الإيجابي الصالح المفيد البناء الذي يعطى نعمة للسامعين.

خاص لجريدة كاريزما

نظم القس اغسطس بنس حنا



البيضاء اللامعة اشارة الى ذرات الثلج على خيوط العنكبوت على باب المغارة ***

قديس بالمقارنة!

تعب الكاهن والخدام من محاولات مصالحة أخوين بسبب سوء سلوكهما وطمعهما وعداوتهما لبعض حتى نشب بينهما قضايا كثيرة في المحاكم وأصاب الكل اليأس وخيبة الأمل منهما بسبب العناد والكرهية المستحكمة. وذات يوم مات الأخ الأكبر فجاء أخوه إلى الكاهن وقال له: "أنا مستعد أن أدفع لك مبلغاً ضخماً بشرط وأنت تعظ في جنازة أخى أن تقول أن أخى هذا كان قديساً! فنظر إليه الأب الكاهن متعجباً وقال له: حاضر! وأثناء تجنيز الأخ الميت أشار الكاهن إلى الجثمان وقال: - أن هذا الرجل الذى يرقد فى الصندوق كان انساناً قاسياً عنيداً غليظ القلب وكان طماعاً عاصياً عديم الضمير، ولم يسلم من شره وأذيته القريب والبعيد ولم يتورع عن التحالف مع الشيطان فى سبيل تحقيق مأربه الدينية، الأ انه وأحق يقال: مع كل هذا فانه يعتبر قديساً بالمقارنة مع أخيه!! تعليق: يا حضرات المتوفين الأعزاء، عملوا شيئاً صالحاً فى حياتكم حتى يتكلم

سوء إختيار الآية!

اختار الواعظ فى الجنازة آية موضوعة وتعزيتة قول سليمان الحكيم فى سفر الجامعة "كلب حى خير من أسد ميت" (جا9: 4) وظل الواعظ يمتدح المتوفى ويصفه بأنه كان كالأسد، ولكن فاتته أيضاً انه يشتم الأحياء المعززين والأموات معاً بسبب سوء تطبيق الآية فى هذا المجال وأنه يقول لهم مع أن المرحوم كان أسداً ولكن أصغر كلب حى فيكم خير من هذا الأسد الميت !!! فى حين ان سليمان كان يمتدح الحياة والرجاء "لكل الأحياء يوجد رجاء فان الكلب الحى خير من الأسد الميت". ***

الطيار والفأر

يُحكى ان طيارا كان يقود طائرته فوق السحاب وفجأة لاحظ وجود فأر يتحرك وسط بعض الأجهزة والأسلاك الكهربائية، فانزعج إذ خشى ان يتسبب هذا الفأر فى إحداث أى خلل أو يقرب أحد الأسلاك فتسقط الطائرة من علو شاهق، وتتحطم بمن فيها. فكر الطيار فى كل الطرق التى يمكن بها ان يتخلص من هذا الفأر بسرعة وبدون أى مغامرة أو ترك مقعد القيادة. وهداه تفكيره الى هذا الحل السليم الأفضل وهو أن يرتفع بالطائرة الى أقصى حد ممكن حيث يقل الأكسجين وعندئذ اختنق الفأر ومات!! + توجد فئران كثيرة تهدد حياتنا الروحية وبالتالي سلامة حياتنا الأبدية. فبعد ان أختبرنا بنعمة المسيح الطياران فى الأعلى أصبحنا بسببها فى خطر السقوط العظيم فى الهوة السحيقة المميتة. لقد أعطينا الفرصة باهمالنا لفئران الكبرياء والكرامة والتحايل والأنانية والكذب والرياء والطمع والدس والوقعية والعناد وعدم المحبة، أن تسرح وتمرح فى حياتنا حتى كادت تقطع أسلاك الاتصال

لماذا يزيّنون شجرة الميلاد بالخيوط الثلجية؟

هذه قصة تقول انه أثناء رحلة العائلة المقدسة الى مصر، تعبت الأسرة من السفر فاستراحوا فى مغارة بأحد الجبال وكان البرد شديداً والثلج يغطى الأرض. ويقال أن عنكبوتاً أراد ان يؤدى خدمة للطفل الالهى فابتدأ ينسج خيوطه على باب المغارة حتى أغلقها بخيوطه فصارت أكثر دفئاً. وحدث أن مرت فى ذلك الوقت جماعة من الجنود أرسلهم هيرودس لينفذوا أمره بقتل الأطفال ولما رأى قائدهم خيوط العنكبوت تسد باب المغارة وعليها ذرات الجليد البيضاء تأكد أن أحداً لم يدخل المغارة ومضوا فى طريقهم! ويقال أن هذا هو السر فى أن الناس يزيّنون شجرة الميلاد بالخيوط الرفيعة

خاص لجريدة كاريزما

نظم فادى يوسف

إعلامى ومقدم برامج

أنت الأصل

تفرحك دى بتزغزغك عشان تضحك اضحك لما تحب حد جدا وفجأة يسبيك ويمشى كفاية انك حبيته بجد وقلبك دق شويه انت يعنى لازم تاخذ كل حاجه. اضحك لما حد يستندل معاك، قلبه بضحكك ظ اضحك لما تبص فى روقه الامتحان ومتعرفش تحل عشان لو ظهرت النتيجة ونجحت هتضحك انها جت معاك كده لو شلت الماده هتضحك انك اخدت فرصه تانه تعلم نفسك اضحك.. لو رجلك فقفتت من كتر اللف على الشغل كفاية انك شميت هوا الشارع واحساس ان ربنا يبسعى معاك اضحك لما تضحى كثير عشان خاطر حد وبعدين تالقيه مش مقدر اى حاجه انت عملتهاله. اضحك لما تشتري بطيخه وتطلع قرعه مش احسن ما كان اشتراها واحد غلبان مبيشفاش غير من السنه للسنه اضحك لما فجأه كده تتعب اوى أكيد هيظهر على موبالك اسم حد كان واحشك اضحك لما تحس انك لوحدك، وخليك واثق ان فى حد فى الجانب الاخر من العالم بيشاورلك وبيقلك استنانى. اضحك لما تحب حد اوى ويطلع مش من نصيبك أكيد ربنا كتبك الخير مع حد تانى هتعرف أكثر من ربنا؟! اضحك تعرف تضحك.

باختصار:

باختصار كدة ومن الأخر عايز تبقي مبسوط! خليك انت مصدر فرحتك افرح برينا وسببه يفرحك وخليك دايرة مقفولة تقدر تتحكم فيها وتفرح نفسك بنفسك ومتسلمش مفتاح باب الدايرة دي لاي

بتحس إن بوداعهم قدرت تحقق الكفاءة الذاتية والشعور بالإكتفاء وبتحس إن روحك ردت فيك كأنهم كانوا سبب فى كتابة شهادة وفاتك وانت على قيد العيشة المرة مجرد خروجهم "نجدة" و "نجاة" و"نعمة كبيرة هتشكر ربنا عليها بعدين هتسترد ثباتك وطيبتك وطاقتك لو أمكن وكأنهم كانوا عايشين عشان يستنزفوا طاقتك الإيجابية ويشحنوك طاقت سلبية تدغدغ اللى باقى من أمل جواك وعشان ترجع أحسن من الأول:

- 1- خرج شوية الكراكيب دي من أوزتك او بمعنى اصح الإنزعاج اللى على شكل أشخاص.
- 2- رتب الأولويات والمهام والأهداف.
- 3- امسح بأستيكة كل حد يفكر يوجعك أو يستنزف طاقتك أو يشل حركة حماسك.
- 4- ركز على إستعادة نفسك شوية وامنحها الإهتمام الكبير اللى كان بيروح على الفاضى على ناس مقدرتش مجهودك الإنفعالي والقلبي.
- 5- غريل علاقاتك أول بأول وحط الأصل فى خانة والمحترم فى خانة والكرام فى خانة والطيبين فى خانة صدرك للأبد والى وجودهم زي عدمه اطردهم برا قلبك وتفكيرك للأبد
- 6- اشطب من حياتك المزيفين اللى شكلهم ناعم جدا من برا ولسانهم بينقط عسل لكن سواد القلب عندهم أنهار.
- 7- جدد نشاطك بالحاجات اللى بتحبها فيك واسعد نفسك ما تبخلش عليها بدقايق مرح وجري وغنا وتنطيط زي الأطفال.
- 8- محدش هيحزن لحزنك ولا هيبيك لبكاك فرح نفسك شوية السنين اللى فاضلة لك فى الدنيا لو راحت مش راجعة لك تانى.
- 9- اعرف قيمة نفسك وقيمة وقتك وعاطفتك ومشاعرك ما يروحوش غير لناس شارين حيك بروحهم.
- 10- كافئ نفسك من وقت لثاني بحسن إستيعابها مش بس بخروجة حلوة ولا بأكلة مفضلة لاء كافنها بحسن إختيار الناس اللى يستاهلوا بجد بالشخص اللى يستاهل فى يوم من الأيام تقوله انت نفسى، ربنا يديم عليكم الحب والمحبة والاحبة والاحباب.



حد، خلي معاك نسخة ومع ربنا نسخة، انت فرح نفسك لان محدش بيفرح غير نفسه

حماول:

حاولوا تقابلوا الناس فى الشارع بلطف هزرروا معاهم واضحكوا إسرقوا الضحكه والفرحه من كل لحظة بتعشوها الدنيا حلوه جدا بس احنا اللى بنستكثر على نفسنا الحلو اللى فيها مش بنشوف غير اللى ضاع ومش بنفكر غير فى اللى باع واللى ساب اضحك لدنيا هتضحكك الكبت والاكنتاب والتفكير فى الامور السلبية مش هيتعب حد غيرك والسعادة مفتحة فى ايدك اسعد نفسك بنفسك واسعد نفسك مش هيحجي غير باسعاد الناس اللى حولك لأن السعادة بسمة رضا ونبض جديد بأنفاس جديدة إملى روحك تفاعل وبوص لكل يوم كأنه أجمل يوم فى حياتك وأعرف أن السعادة مش بتشتري لكن أنت اللى بتعملها

أحنا:

احنا بنكمل فى العلاقات عشان مراتحين فيها ومخليانا مبسوتين وحابين نفسنا غير كذا مهما جاهدت هتستنزف نفسك على الفاضى ومش هتكمل فى الاخر برضو ومطرحد ما تلاقى راحتك وضحكك ابني بيت واسكن فيه وفي ناس كده لما بتخرج من حياتك انت بتسترد عافيتك بعد خروجهم مباشرة بتسترد هالة النور اللى حولك وروحك بتتور وملامحك بتتور ده انت ممكن بتسترد مجدك وانت مش واخذ بالك ثقتك فى نفسك بترجع لك وكأنهم كانوا اغتالوها بوجودهم، بترجع لك ثقتك فى عقلك وفكرك وفي حسن قراراتك كمان



خاص لجريدة كاريزما



بقلم **سامح فريد سليم**

كاتب وصحفي



الكوميديا السوداء بين الحقيقة والخيال

كنت طفلا بين عامي 76 و 1977 فكنا نذهب الى احد النوادي التي كان يرتادها الفرنسيين العاملين في قناة السويس قبل ثورة يوليو وتاميم القناة حيث تم قصف حفل للفرنسيين في هذا النادي بالطائرات الالمانية اثناء الحرب العالمية الثانية فقتل العديد ممن كانوا في الحفل وبعد العودة الى هذا المكان مرة اخرى بعد حرب 1973 ذهبنا الى هذا المكان بصحبة الكبار وعندما كانت تطفأ انوار المكان ويحل السكون كنا نسمع اصوات رقص وموسيقى واصوات تتحدث بالفرنسية واليونانية وتكسبر اطباق وكأنه حفل مقام بالفعل فيتملكنا الرعب ونذهب بعيدا عن هذا المكان ولكن مع مرور الوقت والازدحام السكاني والعمران اندثرت هذه الظاهرة واختفت تماما وبالرغم من القصص التي سمعناها من الآباء والاجداد وتحذيرهم لنا من بعض الاماكن حتى لا نذهب اليها بمفردنا فاحيانا كنا نذهب من باب الفضول وهناك ايضا قصص حقيقية شهيرة حدثت في الماضي فقد حكى الفنانة مها ابو عوف اخت الفنان الراحل عزت ابو عوف عن الشبح الذي كان يسكن معهم في المنزل ويرونه يمشى ويقوم بالعزف على البيانو احيانا وذلك لان هذا الشخص قد قتل في هذا المنزل وهو شخص اجنبي من الاجانب المقيمين في مصر في ذلك الوقت نعم هناك قصص حقيقية فليس كل القصص مستوحاة من خيال بعض الاشخاص كالمؤلفين والكتاب ولكن تأتي هنا مرحلة ذكاء المؤلف في كيفية الدمج بين الواقع والخيال في اطار كوميدي مقبول او حتى في اطار درامي بحت فالكوميديا السوداء او كوميديا الرعب هي علامة فارقة في التاريخ الفني السينمائي.

هل الكوميديا السوداء او كوميديا افلام الرعب هي مستوحاة من قصص حقيقية ام من خيال الكتاب والمؤلفين؟! وهل هناك قصص حقيقية حدثت في الواقع وتناولها الكتاب والمؤلفين بشكل كوميدي في سخرية شديدة حتى يتقبلها المشاهد للاعمال الفنية بصدور رعب وتستمع بها الاسرة كلها حتى الاطفال الصغار، ولعل اكثر الاعمال الفنية الكوميديية وكما اطلقت عليها تعبير الكوميديا السوداء او الرعب الكوميدي وكانت اعمال الفنان الراحل اسماعيل ياسين في العديد من افلامه مع الفنانين الراحلين كيتي والياس مؤدب وعبد الفتاح القصري وغيرهم حيث يقدم افلام الرعب في اطار كوميدي ضاحك مما يشيع البهجة في النفوس ولكن يبقى السؤال الاهم في هذا السياق هل هذه الاعمال الفنية مستوحاة من قصص حقيقية حدثت بالفعل ام هي من نسج خيال مؤلف القصة او العمل الفني؟ في الحقيقة اعتقد ان معظم الاعمال الفنية القديمة مستوحاة من قصص حقيقية حدثت بالفعل في ازمته ماضية عندما كان تعداد سكان العالم قليل ولم تكن التكنولوجيا الحديثة موجودة بالفعل وكان يحكى لنا ونحن اطفال صغار في منتصف السبعينات بعد العودة الى منطقة القناة بعد حرب اكتوبر 1973 وبالتحديد بين عامي 74 الى 76 ان لانذهب الى بعض الاماكن الخطرة والتي تسكنها الاشباح مثل بعض البيوت التي قتل من فيها من جراء القصف الجوي وكانت هذه الاشباح تظهر في الليل في ساعات السكون وايضا هذه الواقعة شهدتها بنفسى عندما

خاص لجريدة كاريزما



بقلم **سلمى رزق**

كاتبة وصحفية

أوراق من شجرة حياة



وللحب مسئولية!

نشيد الاناشيد الاصباح السابع والاية (11) التي تقول (تعال يا حبيبي لنبيت بين الحقول، هناك أريك حبي) انتم تعلمون ان سفر نشيد الاناشيد يتحدث عن الله تبارك اسمه والنفس البشرية وانتم تعلمون كتب هذا السفر بالروح القدس، فتعالوا نتأمل في هذه الاية العميقة وكم هي دستور لنا في حياتنا، وان الحب بين الله والبشرية مسئولياتنا نحن ايضا، وفي اول المقال ذكرنا وانتم تعلمون ان الله تبارك اسمه اعطانا قدوة للمسئولية للحب، فالجزء الاول للاية، (تعال يا حبيبي لنخرج الى الحقل) جميل ان الله الجميل الخالق المحب ينادى للبشرية قائلًا تعال، تعال من غير خوف، تعال من غير رعب، انا الى خالق كل شخص فيكم، تعال صلي فاسمعك تعال اشكر فازيدك نعم، تعال سامح الغير فاغفر لك، تعال اعطى المسكين فابارك مخازنك، تعال صوم فاعطيك صحة تعال قدم نذورك فتزيد غلاتك، تعال احفظ وصاياي لتسكن في السماويات الجزء الاخير من الاية (هناك اريك حبي) الحب عطاء، الحب دفاع عن الحق، الحب سماح، الحب نقاء، الحب صبر، الحب قدوة حسنة، الحب تعبير صادق، الحب يجمع ولا يفرق، الحب امان، الحب سلام، الحب راحة البال مع الله، الحب لا يوجد به اضطراب، الحب فردوس يتواجد فيه السمايون فقط، الحب يحيا به الروحيين وليس الجسديين الحب ثماره منبع الهى، الحب قيم دينية نقية، الحب سماء تطير فيه الارواح وتنتقل كما تريد، الحب دستوره الكتب السماوية، وأخيراً الحب مسئولية..

ليس لاحد حب أعظم من هذا ان يضع أحد نفسه عن أحبانه (يوحنا 15-13). الله تبارك اسمه اعطى البشرية قدوة حسنة لمسئولية الحب، الله له المجد احب البشر قبل الخلق لذا خلق كل شئ حسنا حتى يجعل البشرية تحيا حياة حسنة ولكنكم تعلمون ماحدث لادم وحواء في جنة عدن طردهم الله لعدم اطاعتهم للوصية الالهية أصبحت البشرية في خصام وبعد عن الله الخالق الذى تبارك اسمه القدوس، فمن خلال حبه للبشرية ارسل انبياء ورسول كثيرين حتى تتم المصالحة وعلى سبيل المثال من الانبياء والرسول نوح، سليمان، ايليا، ابراهيم، اسحق، يعقوب وكثيرين ورغم انهم حاولوا كثيرا مع البشرية ولكن لم تتم المصالحة مع الله ... واخيرا وفي ملئ الزمان اراد الله أن يخلصنا من العذاب الابدى، ارسل السيد المسيح الاقنوم الثانى فتجسد أخذ جسد انسان بالروح القدس الاقنوم الثالث من السيدة العذراء مريم فعاش وسط البشر حتى يعطيهم كيفية المصالحة مع الله بحياته على الارض 33 سنة واخيرا صلب على الصليب ومات وبعد ثلاثة ايام قام من الموت وبعد 40 يوم صعد ثانيا الى مكانه الاصلى لانه هو الله ذاته وبذلك تصالحت البشرية مع الله وجميع الذين يؤمنون بهذا ويعملون بوصايا الله لا يعدوا انهم مطرودين من جنة عدن (الفردوس) بل بعد الانتقال بالجسد سوف يكونون في السماء لانهم تصالخوا مع الله.. بهذا الموضوع الذى هو غاية حياتنا وأكملها أريد ان نتأمل في ايه واحدة من (سفر

تقبل المديح
جميع أنواع التأمينات

KEROMINA DENTAL GROUP
DR. L. LOTFY DDS
USC graduate

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

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

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

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

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

LAW OFFICES OF JOHN MIKHAIL
www.lawofficejohn.com

**المحامي
جون ميخائيل**
(310) 806-1231
معكم في الأوقات الصعبة
إصابات العمل - حوادث السيارات
Work Injuries / Compensation Car Accidents
الإستشارة مجانية FREE Consultation

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

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



المواطن يساهم دون ان يدري في ذلك. ان ضعف المواد الإعلامية التي تقدم في بعض البرامج التلفازية سخيفة لا تكون شخصية الفرد من كل الجوانب سوى كانت ثقافية واخلاقية او دينية، بل تتسبب في تكوين جيل مقلد للتافهين سوى في الحديث او اللباس او الجسد ان وصول المجتمع الى هذه المرحلة يجعل من فنان تافه بطلا ولا يلتفت او يذكر مبدعيه وعلمانه ولا يعطيهم أي اهتمام بينما كان على الاعلام والمجتمع الاهتمام بمبدعيه وعلمانه ودعمهم فهل أصبح مجتمعنا يدعم التفاهة؟! أن الأوان أن نغير سلوكنا ونتعاون جميع لتغلب على التفاهة وعلينا ان نشور على الرداءة ونقضى المجتمع ومستقبل أبنائنا من اجل مستقبل أفضل.

بقلم م. مجدى عزيز كاتب وشاعر ومحلل سياسي خاص لجريدة كاريزما عن التفاهة سألوني



مجتمعا تافها جاهلا سلبيا، يهتم المجتمع بالتفاهات وينسى اعلامنا مشاكله الاصلية. في وطني أصبح للتافه ومع الأسف مكانة فكل ما زاد الفرد في انتاج التفاهات زاد حب الناس له... فتحن نهوى التفاهة نحن نقند بسهولة ونهاجم وننتقد بدون سبب ولا ادلة. ان الكثير من البرامج التلفازية ترسخ ثقافة التفاهة التي تولد تبدل الفكر وضعف العقل وبساطته، فهل

مع زمرة من الاعلاميين التافهين حتى يحقق التطبيع بين الفساد والمجتمع لدرجة تصبح فيه الفضيلة خطيئة تستوجب العقاب والخطيئة فضيلة الفضائل. وتغدو الطيبة حمقا والحث عبقرية وذكاء هل للإعلام دور في السلوك الذي سيطر على اغلبية مجتمعنا الا وهو البحث ومتابعة وتداول التفاهة، لماذا مجتمعنا أصبح يهتم بالأغنية الوقحة، اعلامنا يصنع

أصبحت ثقافة التفاهة تسيطر على الحياة اليومية للبشر وتأخذ من جهد عقولهم الكثير فتجد الناس يقضون أغلب ساعات أعمارهم في جدال ونقاش وخصام أحيانا حول أجمل قميص وأفضل حذاء رياضي وآخر صحبات الموضة.

إن نظام الرداءة والتفاهة يسمح لإنسان تافه وجاهل بأن يتاجر في المخدرات، ويعمد إلى تبييض أمواله، فيبني مستشفى يُشغل فيه الأطباء، أو يُشيد مدرسة أو جامعة تُشغل مدرسين وأساتذة، أو يُنشئ مقالة يُوظف فيها مهندسين، فيغدو هذا التافه النكرة رمزا ووقدوة في المجتمع، لا بل صاحب الرأي والمشورة والسلطة والقول؛ أمرا ونهيا. كما بين أن دونو. بل ويصبح أيضا صاحب السيادة في الدولة ويوجه ثقافة المجتمع

الشرقية العشرين في جبل آثوس في اليونان والدير الصربي الوحيد هناك..

ربما يكون المعنى الاشتقاقي لكلمة "Hilandar" مشتق من الكلمة اليونانية chelandion، وهي نوع من سفن النقل البيزنطية، والتي أطلق على ربانها اسم "helandaris"

تأسس الدير في عام 1198، عندما أصدر الإمبراطور البيزنطي ألكسيوس الثالث أنجيلوس (1203-1195)

بدافع من المجتمع الرهباني في جبل آثوس (1203-1195) أزهار الكريستال الذهبية المختومة التي تبرع بها الدير القديم خيلاندريس "للصرب كهديّة أديّة..." ومن ثمّ تحديده "لخدمة غرض قبول الأشخاص المنحدرين من أصل صربي الذين يسعون إلى اتباع طريقة الحياة الرهبانية ..

حيث أن الأديرة التابعة لأبييريا وأمالفي تعيش على الجبل، معفاة من أي سلطة، بما في ذلك سلطة بروتوس..

كان القديس سمعان (ستيفان نيمانيا) الأمير الأكبر السابق لصربيا (1196-1166) الذي أخذ عهدًا رهبانية فور تخليه عن عرشه وأصبح راهبًا عاديًا...

انضم إلى ابنه القديس سابا الذي كان بالفعل في جبل آثوس والذي أصبح فيما بعد أو لرئيس أساقفة لصربيا..

عند تأسيسه، أصبح الدير نقطة محورية في الحياة الدينية والثقافية الصربية وكذلك "أول جامعة صربية"...

وهي تحتل المرتبة الرابعة في التسلسل الهرمي الأثوثي المكون من 20 ديرًا ذات سيادة...

5- دير ديونسيو وبالينونية (Μονή Διονυσίου):

هو دير أرثوذكسي شرقي في ولاية جبل آثوس الرهبانية في اليونان في الجزء الجنوبي الغربي من شبه جزيرة آثوس.. يحتل الدير المرتبة الخامسة في هرم الأديرة الأثوثية إنه واحد من الأديرة العشرين ذاتية الحكم في آثوس، وقد تم تخصيصه ليوحنا المعمدان..

تأسس الدير في القرن الرابع عشر على يد القديس ديونيسيوس من كوريسوس، وسمي باسمه... بني الدير على الطراز البيزنطي.. وبحلول نهاية القرن الخامس عشر وفقا لرواية احد الحجاج الروس و الذي يدعي أشعياكان الدير صربيا.. تضم مكتبة الدير 804 مخطوطة وأكثر من 4000 كتاب مطبوع وتعود أقدم المخطوطات إلى القرن الحادي عشر.. ويذكر ان يضم الدير اليوم حوالي 50 راهبا يمارسون الحياة الرهبانية..

يتبع في العدد القادم ..

السيدة العذراء والده الالهمن كل عام.. وفي التقليد يذكر أن دير الإيفيرون هو امتداد للافرا كليمندوص الذي أسسه كليمندوص أسقف أورشليم في القرن الثالث في الموضوع الذي وطنته والدة الإله عند عبورها وطبنتيه من ابنها أن يمنحها المكان هدية..

دمر الدير مرات كثيرة من قبل القراصنة وبالأخص من الفرنجة والأتراك في العام 1259..

وفي بدايات القرن الخامس عشر وقع دير إيفيرون في مازق مالي كبير لكنه تعافى بسرعة..

وفي نهاية القرن نفسه وجد فيه الكثير من الرهبان اليونانيين حيث أصبح فيما بعد ديرًا يونانيًا ثم بعد ذلك بمساعدات مالية من الاباطره اليونانيين وحكام جورجينيور ومانينيو أيضا البطاركة المسكونين..

ثم مر الدير بفترة ازدهار خلال القرن الثامن عشر حيث أصبح غنيًا..

وفي العام 1865 تعرض الدير لحريق دمر تقريبا كل الدير نجا من الحريق فقط الكاتدرائية والمكتبة ولكنه سرعان ما تم إعادة أعمارها.. قدم دير إيفيرون الكثير في الحرب الوطنية للتحرير عام 1821..

بينما نسك خلال هذه الفترة في الدير البطريرك المنفي بطريرك الثورة وشهيد الوطن جريجوريوس الخامس من قبل السلطان العثماني الذي عمل على الإطاحة به واستبداله بأخر.. كتجمع رهباني ديري هو كبير وواسع ومدخل الدير مع المعبر يقع على الجانب الشمالي.. تابع للدير إسقيط القديس يوحنا المعمدان و 26 قلاية في كاريسس وعدد صغير من الكاتسمطاطات (لصلاة قطع مزامير)..

بجانب مدخل الدير يوجد (باراكليسي) كنيسة العذراء البورته إيتيسه الحامية حيث توجد الأيقونة العجائبية والتي يتم إحضارها إلى كاتدرائية الدير في الأعياد حيث يعمل زياحله (تكريم) في يوم الثلاثاء بعد الفصح واللوحات الجدارية للترنكس تعود للعام 1774 وتصور ملوك و حكماء من العصور القديمة.. في الدير كنوز كثيرة من ذخائر قديسين وثياب ليتورجية مطرزة وشجرة ليمون مصنوعة من الفضة مع سبعة مصابيح على شكل أغصان.. أيضا على بعد أمتار قليلة خارج الدير وبجانب البحر يوجد مقرو نبع الماء المقدس الذي للعذراء البورته إيتيسه حيث وجدت الأيقونة المقدسه..

4- دير خيلاندري وبالينونية (Μονή Χιλανδαρίου):

هو واحد من الأديرة الأرثوذكسية

الأمبراطور يوليانيوس الجاحد وأعاد بناءه الأمبراطور ثيودوسيوس الأول كعربون شكر لعودة ابنه الأمير أركاديوس سالمًا..

وتقول القصة أنه عندما كان أركاديوس مبحراً من روما إلى القسطنطينية تحطمت سفينته على ضفاف شبه جزيرة آثوس ولكن والدة الإله تدخلت وأنقذت الأمير فجرفته الأمواج إلى الشاطئ حيث وجد ناماً بين أشجار العليق ومنه أخذ اسم الدير: شجرة العليق (Vato) وطفل (paidi)..

أما التاريخ فينسب تأسيس الدير إلى ثلاثة رهبان إخوة هم أثناسيوس ونيقولا وسوانطوني وهم من مدينة (أنديابولي) هؤلاء جاءوا من أدريونوبوليس وأرادوا الإلتحاق بالقديس أثناسيوس مؤسس الحياة الرهبانية في الجبل المقدس في دير الافرنا الكبير..

وبعد بضعة أشهر أرسلهم القديس أثناسيوس ليؤسسوا ديراً جديداً التيبكيون الثاني لجبل آثوس (1046)..

وبعد إنشاء دير الخيلاندري، في القرن 12 من قبل القديسين الملك الصربي سمعان وابنه الأمير سابا، وهما كانا قد ترهبوا في دير الفاتويبيدي..

جرى التقليد (ساري إلى اليوم) أن رهبان دير الفاتويبيدي يشاركون بالاحتفالات الكنسية السنوية لدير الخيلاندري وكذلك رهبان دير الخيلاندري في الأعياد السنوية لدير الفاتويبيدي..

3- دير إيفيرون وبالينونية: (Μονή Ιβήρων)

يحتل الدير المرتبة الثالثة في التسلسل بين أديار الجبل المقدس..

يقع دير الإيفيرون في الجانب الشمالي الشرقي لجبل آثوس على خليج صغير وبالقرب من مصب النهر الكبير هناك ويعد الدير عن العاصمة كاريسس حوالي 1.15 دقيقة..

تأسس الدير في القرن الثامن في العام 980م علي يد الراهب الجوارجي الذي منافيرياً يوحنا تورينيكوس (سكان جورجيا كانوا يُسمون في ذلك الوقت الإفيريين)..

وكان الأكثر تميزاً في البلاط الملكي في إفيريا حيث كان قائداً في الجيش وعضواً في بلاط الملك داود حاكم البلاد الجيورجية (جورجيا)، مع مجموعة رهبان جورجيين، قدموا من دير الافرنا الكبير توسعوا فيه وحولوه إلى لافرا آخر وهو دير يمتاز بعبادة الشركة الرهبانية.. بعد العام 1010م حصل الدير على تسميته الحالية تكريماً لمؤسسها جورجينا لإفيري..

وحوالي القرن العاشر والحادي عشر تم إضافة العديد من المناسك إليه مثل: (كولوفوس)، النبي إيليا، سيبسكوس وعدد آخر) ويعيد الدير في عيد رقاد



بقلم / مرجريت إقلاديوس margaretkladios@yahoo.com خاص لجريدة كاريزما رحلة لجبل آثوس .. بستان العذراء (هدية والدة الإله) Journey to Mount Athos 5

في رحلتنا السابقة والتي أبحرنا فيها داخل الجبل المقدس آثوس تعرفنا على طبيعة الجبل المقدس أو بستان العذراء وموجز للحياة الرهبانية بشكل خاص وها نحن نستكمل معاً في هذه الجولة تلك الرحلة للتعرف على لمحات تاريخيه عن إنشاء بعض من أديار آثوس المقدس واحببت ان اذكر لكم في هذا العدد نبذه عن 5 اديار ونستكمل البقيه في أعداد أخرى متتاليه بإذن الله..

1- دير لافرا الكبير - Great Lavra وبالينونية: (Μονή Μεγίστης Λαύρας):

الافرنا الكبير هو أقدم وأكبر دير نشأ في جبل آثوس ويحتل المرتبة الأولى في التسلسل الهرمي للأديرة الأثوسيه.. والافرنا هنا معناه ديراً يعيش فيه عدد كبير من الرهبان..

وبناء هذا الدير يقوم على هضبه أو نتوء صخري في جنوب شرق آثوس عند انحدار الجبل متدرجاً نحو البحر بتلال صغيرة خضراء وهذا الدير محمي ببرج ويبعد الدير عن الشاطئ حوالي العشرين الدقيقة سيراً على الأقدام أما الدير فيبعد عن كاريسس العاصمة 7 ساعات برًا..

2- دير فاتويبيديون أو دير فاتويبيدي الكبير وبالينونية: (Βατοπέδι):

يُعطى دير الفاتويبيدي المرتبة الثانية بين الأديرة التي كانت موجودة في الجبل..

هذه مرتبة ما زال يحتفظ بها إلى اليوم وهو مكرس لبشارة والدة الإله..

يقع دير الفاتويبيدي على حافة خليج واسع في النصف الشمالي لجبل آثوس ويبعد عن كاريسس ثلاث ساعات سيراً على الأقدام..

بني الدير في النصف الثاني من القرن العاشر وأبينة الدير تم بنائها على فترات مختلفة واستمر بنائها حتى القرن التاسع عشر.. وبحسب التقليد أنشأ الأمبراطور قسطنطين الكبير الدير أولاً ثم دمزه



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

الصيام المتقطع حمية متعددة الأساليب والفوائد



- خسارة الوزن الزائد

إن حمية الصيام المتقطع تساعد على خسارة الوزن كونها تعمل على الاتي:

- تقلل من كميات الطعام المتناولة خلال النهار، وبالتالي تنخفض السعرات الحرارية الداخلة للجسم.

- تساعد على تحسين عمليات الأيض، مما يؤدي إلى حرق المزيد من الدهون في الجسم.

مخاطر الصيام المتقطع

مع أن فوائد الصيام المتقطع عديدة وكثيرة إلا أنها تأتي مع عدة مخاطر محتملة يجب إدراكها ومعرفتها جيدًا، وأهمها الاتي:

- مشكلات واضطرابات هضمية متنوعة .

- زيادة الوزن الناتجة عن الإفراط في تناول الطعام خارج ساعات الصيام.

- أعراض جانبية قد تشأ عند البدء بالصيام المتقطع، وتلاشى تدريجيًا مع اعتياد الجسم على ذلك ومنها: التعب، والضعف العام.

- تأثير الصيام المتقطع سلبيًا على الخصوبة عند النساء.

نصائح عامة لنجاح الصيام المتقطع

للحصول على النتائج المرجوة والصحية من الصيام المتقطع يفضل إتباع القواعد والإرشادات الهامة الاتية:

- أخذ قسط من الراحة كلما احتاج الجسم لذلك، وتجنب الأنشطة القاسية خلال فترة الصيام.

- تضمين الطعام المحبب في الحصص المقررة خارج ساعات الصيام ولو بكميات قليلة لتجنب أي إفراط أو حرمان.

- استخدام بعض منكهات الطعام الصحية بوفرة، لأنها تساعد على كبح الشهية، وتزيد من الشعور بالشبع لفترات أطول، خاصة الثوم والخل، والأعشاب الصحية المختلفة.

- اختيار الأطعمة الصحية التي تتضمن سعرات قليلة جدًا وحجمها كبير، مثل: الفشار، والبطيخ.

- الحصول على كميات كافية من الماء طوال الوقت، وتناول مشروبات عشبية ساخنة خالية من السكر خلال فترة الصيام.

هذا النوع من الصيام محدودة جدًا.

6. تفويت الوجبات

في هذا النوع من الصيام المتقطع فقط يجب القيام بتفويت بعض الوجبات الرئيسية خلال اليوم فيمكن تفويت وجبة أو وجبتين مع الحرص هنا على أن تكون الوجبات المتناولة صحية وكافية. هذا النوع من الصيام المتقطع قد يناسب العديد من الفئات حيث يتم تناول الوجبات فقط عند الشعور بالجوع وتركها عندما لا يشعر الشخص بالجوع.

7. الأسلوب العسكري

هذا النوع من الصيام المتقطع هو الأكثر حدة وقسوة ضمن الأساليب المذكورة أعلاه. يعتمد على القيام بتناول كميات قليلة جدًا من الطعام غالبًا ما تتكون من الخضروات والفواكه فقط خلال فترة 20 ساعة من الصيام مقابل تناول وجبة رئيسة كبيرة ليلاً خلال فترة 4 ساعات التي يسمح فيها بتناول الطعام بشكل طبيعي. يجب أن تحتوي الوجبة الرئيسية الليلية على كميات كافية ومتوازنة من الكربوهيدرات، والبروتينات والعناصر الغذائية الهامة الأخرى. يجدر بنا التنويه هنا إلى أن مخاطر هذا النوع من الصيام المتقطع عديدة، فقد لا يحصل الجسم على كفايته من الألياف الغذائية وبعض العناصر الهامة، مما يؤدي لرفع فرص الإصابة بالسرطان ويقلل من مناعة الجسم.

فوائد الصيام المتقطع

تبين أن الصيام المتقطع، خاصة من نوع 16:8 يرتبط بالعديد من الفوائد الصحية والجمالية، وهذه أهمها:

- إبطاء الشيخوخة:

وجد أن الصيام المتقطع قد يساعد بشكل كبير على تأخير شيخوخة الجسم ومظاهر تقدم العمر.

- المساعدة في الوقاية من مرض السكري:

قد وجد أن الصيام المتقطع يقلل الغلوكوز في الدم بنسبة 3-6% لدى المصابين بمقدمات السكري بينما لا يحدث أي تغير في نسبة الغلوكوز لدى الأصحاء. من جهة أخرى وجد أن الأنسولين يقل أيضًا في الجسم بنسبة 11-57% بعد مرور 3 أسابيع من الصيام المتقطع.

ولكن يجب التنويه إلى أن هذه الطريقة من الصيام المتقطع قد تنطوي على بعض المخاطر والأعراض المزعجة، مثل: التعب والصداع، خاصة في الفترات الأولى من اتباعه، وهي أعراض قد تصبح أقل حدة مع اعتياد الجسم على هذا النمط من الصيام المتقطع. كما يفضل لجوء المبتدئين إلى صيام عدد ساعات أقل قبل الوصول لحد 24 ساعة كاملة لتعويد الجسم بشكل تدريجي.

3. الصيام يوم بعد يوم

يعتمد هذا الأسلوب على الصيام في يوم وتناول الطعام بشكل طبيعي في اليوم التالي وهكذا، وهنا قد يختار الشخص أحد الأساليب التالية:

- تجنب تناول أي أطعمة صلبة في يوم الصيام.
- تجنب تناول أطعمة تزيد سعراتها الحرارية عن 500 سعرة حرارية في يوم الصيام.

قد تبين أن الصيام المتقطع بهذا الأسلوب قد يساعد بشكل كبير على خسارة الوزن، وعلى تحسين صحة القلب، وجهاز الدوران، خاصة عند الأشخاص المصابين بالسمنة. لا يفضل اتباع هذا النوع من الصيام المتقطع من قبل المبتدئين أو المصابين بحالات مرضية معينة.

4. الصيام لمدة 16 ساعة

هذا هو مبدأ الصيام المتقطع الأكثر شيوعًا والذي شرحنا تفاصيله في مقدمة المقال، وهو ما يسمى بحمية 16:8، وهذا النوع من الصيام المتقطع مناسب بشكل خاص للذين لم ينف معهم أسلوب الصيام لمدة 12. قد يساعد هذا النوع من الصيام المتقطع بشكل خاص على مكافحة العديد من الأمراض، مثل: السمنة، والسكري، وأمراض الكبد، والالتهابات المختلفة.

5. الصيام لمدة يومين في الأسبوع

يساعد الصيام المتقطع من نوع 5:2 على التقليل من كمية السعرات الحرارية التي يتم تناولها أسبوعيًا خاصة خلال أيام الصيام، وعادة ما:

- يحصل الرجال في هذا النوع من الصيام المتقطع فقط على 600 سعرة حرارية خلال يوم الصيام.
- تحصل النساء على 500 سعرة حرارية خلال يوم الصيام.

يفضل أن لا يتم القيام بالصيام ليومين متتاليين بل تضمين أيام يتم فيها تناول الطعام بشكل عادي بين يومي الصيام المحددين، ولكن لا زالت الدراسات المتعلقة بفوائد

لحمية الصيام المتقطع العديد من الفوائد الصحية للجسم، كما أن لها العديد من الأساليب المختلفة والتي تستطيع اختيار ما يناسبك منها، تعرف عليها في هذا المقال. أظهرت العديد من الدراسات فوائد الصيام بمفهومه الديني المتعارف عليه، وهذا ما جعل بعض خبراء التغذية يستلهمون حمية جديدة تعرف بحمية الصيام المتقطع، تعتمد على مبدأ الصيام ولكن بشكل مختلف قليلًا، فلنتعرف عليها بالمقال الاتي:

ما هي حمية الصيام المتقطع؟

حمية الصيام المتقطع هي حمية تعتمد بشكل رئيس على الامتناع عن تناول الطعام لساعات معينة خلال اليوم الواحد أو لأيام معينة في الأسبوع، ولها عدة أشكال وأساليب. إن الهيئة الأكثر شيوعًا لحمية الصيام المتقطع هي تناول الطعام خلال فترة 8 ساعات فقط من اليوم، والامتناع عنه خلال فترة 16 ساعة التالية من باقي اليوم، وهو ما يعرف بحمية 16:8. من الممكن القيام بالصيام المتقطع من نوع 16:8 إما يوميًا، أو يومًا بعد يوم أو خلال أيام معينة فقط في الأسبوع. والصيام المتقطع هو أحد الأنظمة الغذائية سهلة الإلتباع والفعالة، خاصة أنها لا تتضمن الكثير من القواعد الصارمة أو الحرمان من المواد الغذائية.

أساليب الصيام المتقطع

من الممكن القيام بالصيام المتقطع عبر اتباع أكثر من أسلوب، وهذه أهم أساليب الصيام المتقطع الشائعة:

1. الصيام لمدة 12 ساعة في اليوم

يعد هذا الأسلوب أحد الأساليب المناسبة جدًا للمبتدئين بشكل خاص حيث يعتمد هذا الأسلوب من الصيام على الامتناع عن تناول الطعام الصلب لمدة 12 ساعة متواصلة من اختيار الشخص، وتناول الطعام الصحي خلال فترة 12 ساعة المتبقية. يساعد الصيام المتقطع هنا على تحويل الدهون المخزنة في الجسم إلى طاقة الأمر الذي يسبب خسارة الوزن.

2. الصيام ليوم كامل أسبوعيًا

يرتكز هذا النوع من الصيام على الامتناع عن تناول الطعام بشكل تام لمدة 1-2 يوم أسبوعيًا، أي 24 ساعة متواصلة في كل مرة، مع السماح بتناول السوائل فقط في فترة الصيام، مثل: الماء، والقهوة، والشاي بدون سكر.



عادل لطفى Adel Lotfy



Broker Associate



MGR
Real Estate

Commercial Brokerage

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

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

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



Evergreen Realty



Della Fahim



REALTOR®

Cal BRE# 01983293



Direct: (949) 280-8887

DellaFahim@msn.com

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

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

+1 626-261-9969

إتصل الآن

من أى مكان فى العالم على



Charisma Dally كاريزم

www.charismadaily.com



Samer Fayek " Walls & Ceilings " رسم اسقف و حوائط

إدخل على الفيس بوك على الصفحة دي



Samer Fayek " Walls
& Ceilings " رسم
اسقف و حوائط



Liked

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

Call Now

Send Message



+ 20 (122) 462-7546

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



10 وسائل لتنمية ذكاء طفلك والحفاظ عليه

كلنا يرغب في أبناء يتمتعون بذكاء باهر، ونظن جميعاً أن الذكاء يعتمد على العوامل الوراثية فحسب، فنهمل العناية بقدرات أطفالنا العقلية وتعزيزها وتنميتها وتهيئة البيئة المناسبة لها. وذكاء طفلك يبدأ منذ وجوده في رحمك، فالحديث معه وسماعه الموسيقى ينمي مهاراته وهو لا يزال جنيناً، حتى اهتمامك بالتغذية السليمة في أثناء الحمل عنصر أساسي لولادة طفل ذكي ويتمتع بصحة جيدة، وفي هذا المقال سنتحدث عن كيفية تنمية ذكاء الأطفال في مراحل عمره المختلفة.

أنه لا ينبغي انتظار وصول الطفل إلى مرحلة الالتحاق بالمدرسة ليبدأ تعلم بعض المهارات، وإنما يجب الاهتمام بتطوير مهارات الأطفال، ابتداء من إتمام العامين، في هذه المرحلة العمرية، يكون الطفل على استعداد للتعلم وتطوير مهاراته من خلال الألعاب، في هذا المقال نقدم لك قائمة بألعاب تنمية ذكاء الأطفال من سنتين لـ 6 سنوات ونعرفك أيضاً بطرق تنمية مهارات الأطفال من سنتين لـ 6 سنوات.

ألعاب تنمية ذكاء الأطفال من سنتين لـ 6 سنوات:

نقدم لك في هذا السطور التالية، مجموعة من الألعاب التي تنمي ذكاءات أطفالك ومهاراتهم، من عمر سنتين إلى 6 سنوات، وهذه الألعاب تابعة كلها لشركة Gigo التايوانية، وتباع في شركة أنتبة للألعاب التعليمية.

لعبة التروس السحرية:

لعبة التروس السحرية Magic Gears مناسبة للسن 2- وحجمها: 235 X 150 X 375 مم، وعدد القطع: 62 قطعة في المجموعة الواحدة، وعدد الأشكال التي يمكن أن يصنعها الطفل باللعبة: 32 موديلًا، وهدفها مساعدة الطفل في التعرف على الأشكال والألوان، وتطوير مهارة التناسق البصري الحركي، والإحساس المكاني، والمهارات الحركية الدقيقة، والتفكير الإبداعي.

لعبة زوو تراك:

هذه اللعبة (Zoo Track) من مجموعة ألعاب Gigo Toys مناسبة للمرحلة العمرية 3 سنوات، بها 58 قطعة، ومن خلال تلك القطع، يستطيع الطفل تكوين حديقة حيوانات متكاملة، تساعد هذه اللعبة طفلك على إطلاق العنان لخياله ومخيلته الإبداعية.

لعبة الطائرات:

لعبة الطائرات (Planes) من (Gigo Toys)، مناسبة للمرحلة العمرية 3 سنوات في ما فوق، بها 73 قطعة، وتساعد على تحسين مهارات طفلك في التعرف على الأشكال والألوان، وكذلك تنمي مهارة التنسيق بين الأيدي والعين، وتحفز النمو العقلي للطفل.

ألعاب أخرى لتنمية ذكاء طفلك:

إليك مجموعة من الألعاب الأخرى لتنمية ذكاء الطفل في المرحلة العمرية من سنتين إلى 6 سنوات:

لعبة المكعبات:

المكعبات أو (Building Blocks) من أقدم الألعاب التي تساعد الأطفال في التعرف على الأحجام والأشكال والأوزان وكيفية توازن الكتل، كما أنها متاحة بسهولة في أي مكان، مع نمو طفلك، يمكنك ممارسة ألعاب مثل اهل يمكنك صنع ما أصنعها لتشجيع الأفكار الجديدة، من التعرف على الشكل واللون إلى الإبداع وتحفيز العقل.

البازل:

البازل أو Puzzle إحدى الألعاب التي يحتاج إليها طفلك، وهو في عمر صغير، هذه اللعبة تساعد على التنسيق بين اليد والعين والتفكير المنطقي، وأكبر فوائدها تعزيز الثقة لدى طفلك عندما يكمل الغز مما يؤدي إلى تحسين احترام الذات لديه.

توصيل الكلمات بالصور:

استخدمي كتل الأبيدية أو البطاقات لتكوين كلمة، ودعي طفلك يطابق الكلمة ببطاقة الصورة الخاصة بها، هذا يشجع على تعلم الكلمات بسهولة وسرعة تكوين الجمل وقراءتها وتوسيع المفردات.

لعبة "أوجد الشيء المفقود":

هذه اللعبة مفيدة في تعريف طفلك بالمنطقة المحيطة به، سواء كان ذلك في المنزل أو الحديقة أو المدرسة. وتعتمد على إخفاء شيء ما، ثم اطلبي منه أن يبحث عنه، هذه اللعبة تساعد على تطوير المهارات المعرفية لدى الطفل.

لعبة تبادل الأدوار:

المعلم، الدكتور أو الساحرة الشريرة، الخيارات لا حصر لها، لعب الأدوار طريقة رائعة لتعزيز الإبداع والخيال لدى الأطفال، كما أنها تساعد على التكيف مع البيئة المحيطة بهم بشكل أفضل.

بداية عليك تفهم أن الجينات تلعب الدور الأساسي في ذكاء طفلك ومهاراته، ولكن البيئة المحيطة به صاحبة الدور التكميلي والداعم، فكما يحتاج طفلك إلى الألعاب والموسيقى لتحفيز نموه، من المهم أيضاً توفير الأنشطة اليومية التي تساعد على تطوير دماغه. في السطور التالية نشاركك عدة طرق لتنمية مهارات الأطفال من سنتين لـ 6 سنوات:

امنح طفلك كثيرًا من الحب والاهتمام.

تفاعل مع طفلك بالتحدث والغناء واللعب والأكلة والقراءة، ليكبر وهو يشعر بأنه مميز ومهم بالنسبة لك، وستكون هذا البيئة التي تساعد على نموه. أقرني لطفلك كثيرًا، فالقراءة مفيدة للأطفال وتعلمهم عديدًا من المهارات. لقد أظهر بعض الأبحاث أن الأطفال الذين يقرأ لهم والداهم، يكون لديهم مفردات لغوية أكبر من أقرانهم. حدي وقتًا للتلفزيون والفيديو بما لا يزيد على ساعة إلى ساعتين من المشاهدة التعليمية في اليوم.

انتهي إلى علاقتك بباقي أفراد الأسرة، خاصة طفلك، لأن الطفل يتعلم كثيرًا من المهارات الاجتماعية من التواصل معك، ورؤيته لتصرفاتك مع أفراد الأسرة الآخرين. قدمي لطفلك نظامًا غذائيًا صحيًا، لأن الغذاء الصحي يمنح طفلك الطاقة والعناصر الغذائية التي يحتاج إليها للنمو والتطور، كما أنه يساعد على تنمية حاسة التذوق لديه، بالإضافة إلى أن الطعام الصحي وأنماط الأكل في السنوات الأولى تنشأ عادات غذائية صحية مدى الحياة.

الرضاعة الطبيعية:

أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن حليب الأم هو الغذاء الأول لصحة الدماغ، وأن الرضاعة الطبيعية تتفوق على الصناعية، لما لها من فوائد عدة على صحة الرضيع ومناعته ووقايته من أي التهابات دماغية، وجعله أكثر صحة وذكاء.

الإفطار:

بمجرد ما يكبر طفلك، عليك أن تعوديه على تناول وجبة الإفطار التي أثبتت كل الدراسات مدى أهميتها للكبار والصغار على حد سواء، وأنها تحسن الذاكرة والتركيز والقدرة على التعلم. والإفطار يعوض الجسم عن الفترة الطويلة التي قضاها دون طعام، ويمنحه الطاقة لبدء اليوم دون تعب أو إرهاق، ابدئيها بكوب حليب أو زبادي محلي بملعقة صغيرة من العسل الأبيض أو الأسود.

ألعاب الذكاء:

قدمي لطفلك دومًا ألعابًا لها مغزى ومعنى وفائدة حسب سنه بالطبع، ودعي من الألعاب التقليدية أو القتالية التي ربما تعد أضرارها أكبر من فوائدها. اختاري له البازل أو لعبة الشطرنج أو الكلمات المتقاطعة أو السودوكو أو ألعاب الأرقام أو المكعبات وبناء المنازل والأشكال المختلفة، وتسابقًا معًا في حلها، فكل تلك الألعاب تدرب عقول الأطفال على التفكير الاستراتيجي وعلى حل المشكلات واتخاذ القرارات المعقدة.

تعلم الموسيقى أو المهارات اليدوية:

تعلم الطفل للتعرف على آلة يدوية ينمي ذكاءه، بل إن دراسة كندية أظهرت أن دروس الموسيقى لها أبلغ التأثير على ذكاء وتفكير الأطفال، وتعودهم على التفكير في عدة أمور معًا مثلها مثل قيادة السيارة، فهي تعلمه التركيز بسبب تعلمه تحريك عدة أدوات معًا. وقالت الدراسة إن تعليم الطفل لبعض المهارات اليدوية، مثل الرسم والتلوين والتصوير والحفر على الخشب والتصميم وغير ذلك يؤدي الغرض نفسه.

اللياقة البدنية:

أظهرت دراسات من جامعة إلينوي وجود علاقة قوية بين امتلاك اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي بين أطفال المدارس الابتدائية، وأشارت إلى أهمية الرياضة في تعليم الطفل بعض السلوكيات التي تؤثر على ذكائه وتفكيره منها روح الفريق والعمل الجماعي. ألعاب الفيديو ربما تمتلك ألعاب الفيديو سمعة سيئة بسبب الألعاب التي تنسم بالعنف، لكن هناك بعض

ألعاب الفيديو:

الممتازة التي لها فوائد تعود على طفلك، وتنمي التفكير والتخطيط الاستراتيجي لديه، وتشجعه على العمل الجماعي وتفرض حب الإبداع فيه. اختاري النوعيات المميزة، ولكن يجب أن تكون عاملاً من عوامل عديدة وليست هي فحسب.

الغذاء المتوازن:

يجب تعليم الطفل الاستغناء التام عن السكر والدهون والوجبات السريعة وتعليمه استبدالها بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة. عند الجوع تعتبر تفاحة أو جزرة في يد صغيرك كنزًا رائعًا، بدلًا من قطعة من الشوكولاتة التي تضيف إليه العديد من السرعات الحرارية دون داعٍ.

الاستجابة للفضول:

ينشأ الطفل وفيه حب كبير للاستكشاف وفضول هائل للمعرفة لذا يجب على الآباء والأمهات تشجيع الفضول وتقديم إجابات منطقية وصحيحة لأسئلتهم بدلًا من إحباطهم. علمي أطفالك أيضًا طرقًا وأفكارًا جديدة للبحث وطلب العلم، وادعهم هواياتهم بورش العمل والنزهات العلمية المفيدة التي تساهم في تطوير الفضول الفكري.

القراءة:

القراءة أفضل الطرق المجربة والرائعة لكسب المعرفة والمعلومات وتنمية الذكاء ورفع معدلات التركيز، عودي طفلك على حب القراءة منذ الصغر، وابدئي الأمر بحكايات ما قبل النوم.

غرس الثقة وبناء فكرة التعليم الذاتي:

من المهم جدًا، خاصة في مرحلة المراهقة، غرس الثقة في نفس الأبناء وتعزيز التفكير الإيجابي وتشجيعهم على ممارسة الأنشطة المختلفة وعلى الأوبن تشجيعهم على البحث العلمي وكتابة الأطروحات وشرحها، حتى فيما لا يتعلق بالأنشطة المدرسية. ألعاب تنمية ذكاء الأطفال ألعاب الأطفال تشمل لكثير من الآباء مجرد تسلية لوقت الطفل ولكنها بالنسبة للطفل استكشاف للعالم من خلال اللعب. تعرفي في هذا المقال على ألعاب تنمية مهارات وذكاءات الأطفال من عمر سنتين حتى ست سنوات.

ألعاب تنمية مهارات وذكاءات الأطفال (من سن 2 : 6+)

يظن بعض الآباء أن اللعب مضيق للوقت، وفي الوقت نفسه، يتركون أطفالهم أمام التلفزيون ساعات طويلة، بينما في الحقيقة فإن الطفل يتعلم وينمو ويستكشف العالم من خلال الألعاب، وهناك مجموعة من الألعاب قادرة على تطوير مهارات الطفل اللغوية والاجتماعية والعقلية والإبداعية. على الأمهات أن يعرفن

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

انتقل إلى الأجداد السماوية يوم السبت 27 فبراير 2021

الدكتور / رمزي موريس عزيز

إستشارى أمراض النساء والتوليد



تتقدم أسرة جريدة **كاريزما** Charisma Newspaper بأخلص التعازى القلبية

للمهندس / مجدى موريس عزيز شقيق الفيد وأختهم المحاسبة السيدة / سونيا موريس

وزوجة الفيد الدكتورة / سونيا ميخائيل

وأنجاله المهندس / فادى والمهندس / مايكل والدكتور / بيشوي

وأبناء أخيه هانى عزيز وفريد عزيز ولجميع أفراد الأسرة

فى أمريكا ومصر

الأسرة تتقدم بوافر الشكر لكل من تفضل بمواساتهم

سواء بالحضور أو بالإتصال أو البرق

نياحا لروحه الطاهرة

الرب يعوض الجميع على تعب محبتكم

فى أحضان القديسين

بقلم / عبير حلمي - مصر

رفقا بالعباءة



تتناسب تماما مع شخصيته وقدراته وأيضا مازالت أعترض على هذا البوست لسبب هام جدا، وهو أين القناعة وأين الرضا وأين التفاؤل والأمل إن الغد يأتي بكل الخير بإذن الله وستكون يوما ما مكانهم ومثلهم تماما. وكان هناك صراع داخلي بين التعاطف مع هؤلاء الذين لم يحالفهم الحظ إلي الآن في وجود شريك الحياة المناسب او من لهم تجارب صعبة، ممكن يتألون مع الصمت وعدم البوح بما تحمله الصدور. وفي ذات الوقت يستمر الصراع أنه حق الآخرين ولا يجب أن نحجر على أحد مع كامل العلم أنهم أكيد يحملون أعاب بصورة أو أخرى ولا نظن غير ذلك بل بالعكس نتعاطف معهم أنهم في وسط مصاعب الحياة يحاولون بث الأمل في الصدور لهم ولكل حبايبهم من يتمنون لهم الخير. وهنا توقف الصراع الداخلي على حساب المعارضة أو الموافقة مع كامل القناعة ليس كل سعيد هو سعيد بالفعل ولم تكن ذلك محاولة منهم للسعادة والتعاشي وليس كل حزين ومثالم سيظل ذلك للأبد ولكن مع الصبر والاحتمال ستمر كما تمر الحياة كلها بشكل او آخر وفي ذلك الوقت هناك حياة أفضل بكثير تنتظرنا جميعا بشرط أن يكون لنا محبة صادقة مع بعضنا البعض وهنا توقفت عن التفكير بعبارة هامة جدا وهي الحمد لله على كل حال وربنا يسعد الجميع فما يتمناه المرء للآخرين يحظى به أكيد.

وعندما نقول رفقا يجب أن تكون فقط رفقا بأصحاب النفوس الضعيفة غير المؤمنة و رفقا بالقلوب الغير المتحبة ولدعو لهم بالتصالح مع النفس قبل التصالح مع من حولهم.

رسالة قرأتها في يوم على صفحات الفيسبوك وكانت نداء من أعزب لكل كابل أو لكل زوجين يتبادلون البوستات والمعابدات وصورهم معا كأنهم أسعد خلق الله في الأعياد المختلفة كمثل عيد الحب او الأعياد العامة والمناسبات الخاصة. وقد لفت نظري ذلك البوست ووقفت أمامه برهية من الوقت أفكر هل صاحب ذلك البوست عنده حق أم لا؟؟! الحقيقة وجدت نفسي مع وضد في نفس الوقت.

فقد كنت معه في رأيه لأن مثل هذه البوستات تكون بمثابة بعض الأمل للبعض منهم العزباء ومنهم الأرامل والمستنين الذين ليس لديهم من يسأل عليهم والتسليبة الوحيدة لهم هي وسائل التواصل الإجتماعي ومثل أيضا المطلقين والمنفصلين والمراهقين الذين لم يجدوا الرفيق المناسب ولديهم بعض المحاذير لتكوين علاقات وصدقات... الخ وفي نفس الوقت كنت ضد البوست لأنه بمثابة توقف الفرحة والأمل والرجاء للنفوس، أنه مازال يوجد خب وأحباء على وجه الأرض وهناك أيضا فكر خاص جاء لي أثناء التفكير وهو كيف لا نفرح للآخرين وكيف لا نشاركهم فرحتهم ونتمنى لهم مزيد من السعادة والفرح ونحن كلنا يقين أن الله يعطي الجميع بنفس المقادير ولكن كله بحسب قدر احتماله فلكل منا تجربتهم الخاصه به التي

إدخلي دنيتي

بقلم / م. مجدى عزيز - أمريكا



تعالى بجواري وادخلي جنتي
إملأى حياتي واسعدى دنيتي
فما لك صحبة سوى صحبتي
وما لك حارس غيرمقلتي

كوني صاحبتى وكوني صحبتي
فعندي الأمان، وعندي الحنان
ولامسره إلا في حفلاتي
تشهد بها عذارى بلدتي

تعالى بجواري، تعالى جميلتي
دعينا نتهامس
هلم نتلامس
تحسسى ببديك دفء راحتي
دعيني أذيقك عدوبة قبلتي

أذوب فيكي عشقا وتلك قضيتي
متهم أنا بها وأبرى ذمتي
فما على العاشق ملامه
وقد صار عشقك في عمري علامه
يمضي بنا العمر وتبقي علامتي

تعالى بجواري واسكني واحتي
فما زال كثير في جعبتي
لم يره أحد من قبل
فبين النساء انت وحدك حبيبتى

م / مجدى عزيز

سلسلة أصل الأشياء - قرأت لك

انتجت الصين عملة مصكوكة، انتشرت لجنوب شرق آسيا واليابان. كما انتجت الحكومات غير-الصينية قليلا من العملات المصكوكة ولكنها كانت سوقا رائجة للمزورين. في اوائل القرن الثامن عشر وقبله استخدمت المكابس في الغرب (التي كانت معروفة باسم الصكاكة (آله صك النقود) في (أماكن جمع العملات)، بدءا بالمكابس الميكانيكية وصولا للمكابس البخارية(التي تعمل بالبخار) في القرن التاسع عشر. أول هذه المكابس تم تطويره في فرنسا وألمانيا وانتشر سريعا إلى بريطانيا، تقنيات الصك الحديثة تستخدم المكابس الكهربائية والهيدروليكية. تحدد طريقة الصك (الطرق)، التفريز (أو الصب) نوع المواد التي يمكن استخدامها لإنتاج العملة. على سبيل المثال عملات الائتمون (وهي نادرة جدا) دائما ماتصب نظرا للطبيعة الهشة للمادة والتي تعرضها للكسر إذا ماتم إعادة تشكيلها وهي خطوات محورية في عمليات الطرق أو التفريز.

حتى تسهل عملية ربطها في سلسلة. كانت بعض العملات القديمة في أول ظهورها تصنع من الفضة النقية والذهب الخالص مثل الدرهم الفضى والدينار الذهبي في بداية الخلافة الاسلامية في القرن السابع. العملات الفضية والذهبية هي الأوسع انتشارا ومعروفة عالميا عبر التاريخ، حتى يومنا هذا. مازالت مصانع صك العملة حول العالم تنتج الملايين من عملات الذهب والفضة، مثل العملة الفضية الكندية (تحتوي على 99.99% من الفضة في مكوناتها وعليها نقش ورقة شجرة القيقب) العملة الأمريكية الذهبية (عليها نقش النسر الذهبي الأمريكي) والعملية الذهبية الأسترالية. كما ان استخدام النحاس، النيكل، والمعادن الأخرى منتشر أيضا ولكن في نطاق أقل. تقنيات صك العملات • في البداية تم تصنيع العملات من بقايا المعادن. العملات القديمة تم إنتاجها بواسطة وضع المعدن على السندان والضرب بالمطرقة. في البداية

جدا في عهد الساسانيين والفرس. وعلى الأخص، في شوش(في فارس) وفي قطيسفون (عاصمة الساسانيين). بعض من القطع النقدية الأكثر شهرة والتي تم جمعها على نطاق واسع في العصور القديمة هي القطع النقدية الرومانية واليونانية. سكت الإمبراطورية البيزنطية العديد من القطع النقدية (انظر العملة البيزنطية) بما في ذلك عملات ذهبية رقيقة جدا تحمل صورة الصليب المسيحي والعديد من الأباطرة البيزنطيين. يعود تاريخ قبر سلالة شانغ الحاكمة إلى القرن الحادي عشر قبل الميلاد والذي يبين ما قد يكون أول عملة تونغ باي نحاسية مسكوكة. كان استخدام العملات على نطاق واسع في فترة الدول المتحاربة وفي عهد سلالة هان الحاكمة. بعض العملات القديمة كان يتم طرقها عند الحواف لتقليد شكل البقرة، في إشارة لقيمتها. معظم القطع النقدية المعدنية مستديرة ولكن بعضها مستطيل. أيضا الكثير من العملات، وخاصة في الصين احتوت على ثقب في مركزها

العملة النقدية:

يمتد عمر العملات النقدية من العصور القديمة حتى عصرنا الحالي وترتبط العملات بالتاريخ الاقتصادي وتاريخ تقنيات صك العملة، ويظهر ذلك بواسطة الصور المطبوعة على العملات وتاريخ جمع العملات. لا تزال العملات تستخدم على نطاق واسع لأغراض نقدية واغراض اخرى. كل تواريخ العملات النقدية الغربية تبدأ مع اختراعها في الفترة التي قبل أو بعد 700 ق م بقليل. في جزيرة وفقا للآخرين أفسس، ليديا، 650 قبل الهند القديمة في حوالي القرن السادس قبل الميلاد، كانت واحدة من أوائل الجهات التي تسك العملات في العالم. منذ ذلك الوقت، كانت العملات هي الشكل الأكثر شيوعا من المال. صنعت هذه القطع النقدية الأولى من الإلكترولوم، وهو خليط أصفر شاحب ينتج طبيعيا من خلط الذهب والفضة مع مزيد من الفضة والنحاس. أيضا، كانت العملات الفارسية مشهورة



أسئلة هامة عن التأمين التجاري



بقلم / خير التامين / سامي بشاي

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

هل تعلم أنه إذا دخل شخص ما عملك وأضر بموظفك، فيمكن أن يقاضيك موظفك؟ هذا لا يغطيه تأمين المسؤولية العامة الخاص بك.

What is hired and non-owned auto liability insurance?

ما هو تأمين مسؤولية السيارات المستأجرة وغير المملوكة؟

التأمين على مسؤولية السيارات المستأجرة وغير المملوكة هو تغطية توجد غالباً في بوالص السيارات التجارية أو وثائق مالك الأعمال (BOP). توفر التغطية الحماية للأعمال التجارية في حالة تعرض الموظف لحادث سيارة عن طريق الخطأ أثناء قيادة سيارته الشخصية أو أي سيارة أخرى غير مملوكة وكذلك مركبة مستأجرة على مدار يوم عملهم. مثال: تقوم بإرسال مساعدك للحصول على الطابع في مكتب البريد. تقوم بتشغيل الضوء الأحمر والذي بدوره يسبب إصابات جسدية. إذا تم رفع دعوى قضائية ضد الشركة، تستجيب تغطية التأمين على السيارات المستأجرة وغير المملوكة.

What is the difference between general liability and professional liability?

ما هو الفرق بين المسؤولية العامة والمسئولية المهنية؟

المسؤولية العامة: هذه التغطية تحمي من الخسارة المالية نتيجة للإصابة الجسدية، والأضرار في الممتلكات والنفقات الطبية، والقدف، والافتراء، والدفاع عن الدعاوى القضائية، وسندات التسوية أو الأحكام.

مثال: تدخل امرأة في مقر الشركة الخاص بك وتنزلق على سجادة، وتكسر رجلها وتقاضي شركتك بسبب الأضرار الطبية.

المسؤولية المهنية: حماية إعلانك من النصائح أو التوجيهات الخاطئة. في أي وقت تقدم فيه رأياً أو نصيحة أو توجيهاً مهنيًا، فإنك تفتح نفسك أمام مطالبة مسؤولية مهنية.

How is a business owners policy (BOP) different from general liability?

كيف تختلف سياسة أصحاب الأعمال (BOP) عن المسؤولية العامة؟

وثيقه أصحاب الأعمال عبارة عن حزمة من التغطيات المصممة لتلبية احتياجات فئة معينة من الأعمال بتنسيق سهل الشراء.

عندما تفكر في تأمين الأعمال، ما هي التغطية الأولى التي تتبادر إلى ذهنك؟

إنه على الأرجح تأمين المسؤولية العامة. يوفر تأمين المسؤولية العامة دفاعاً قانونياً وحماية تأمينية ضد أشياء مثل الانزلاق والرحلات والسقوط بالإضافة إلى تلف ممتلكات الطرف الثالث. تُعد المسؤولية العامة تغطية مهمة جداً لعملك، ولكنها واحدة فقط من العديد من التغطيات التي تحتاجها لحماية عملك بشكل صحيح.

وثيقه أصحاب الأعمال، أو BOP، عبارة عن حزمة من التغطيات، بما في ذلك المسؤولية العامة التي تم تجميعها معاً لتوفير، على الأقل، تغطية للخسائر العامة الأساسية التي تواجهها الشركة.

ليس كل عمل لديه حق الوصول إلى وثيقه أصحاب الأعمال بسبب التعرضات الفريدة التي قد تتعرض لها الأعمال. من المهم التحدث إلى وكيل تأمين مستقل حول ما إذا كانت وثيقه مالكي الأنشطة التجارية مناسبة تماماً لنشاطك التجاري أم لا.

What is Surety Bond?

يتم تعريف سند الضمان على أنه اتفاق ثلاثي الأطراف يجمع قانوناً بين الأصل الذي يحتاج إلى السند والمتعهد الذي يطلب السند وشركة الضمان التي تباع السند. يضمن السند أن يتصرف الأصل وفقاً لقوانين معينة. إذا فشل المدير في الأداء بهذه الطريقة، فسوف يغطي السند الأضرار أو الخسائر الناتجة. توفر سندات الضمان ضمانات مالية باتمام العقود والصفقات التجارية الأخرى وفقاً للشروط المتبادلة. سندات الضمان تحمي المستهلكين والجهات الحكومية من الاحتيال وسوء التصرف. عندما يخالف الأصل شروط السند، يمكن للطرف المتضرر تقديم مطالبة على السند لاسترداد الخسائر.

سند الضمان أو الكفالة (Suerty Bond) هو تعهد من قبل كفيل بدفع مبلغ معين لطرف واحد اذا فشل الطرف الثاني في الوفاء ببعض الالتزامات مثل الوفاء بشروط العقد. يحمي سند الضمان او الكفاله المتلزم به من الخسائر الناتجة عن فشل الموكل في الوفاء بالالتزام .

مثال لذلك كالاتي لنفترض ان شركة تريد بناء مبني اداري وتعاقدت مع شركة مقاولات لتنفيذ المبني وطلبت الشركة مالكة المبني الاداري من شركة المقاولات وجود سند ضمان لضمان بناء المبني الاداري بالمواصفات المتفق عليها ولنفترض ان شركة المقاولات فشلت في الوفاء بالالتزام بالكامل ففي هذه الحالة يجب على الشركة الصادره لسند الضمان بتعويض الشركة مالكة المبني الاداري مميزات سند الضمان يعطي تأكيدا بان العمل سوف يكتمل وفقاً للعقد وتوفير الحماية في حاله وجود نزاع ويوفر سند الضمان تغطيه الخساره في حاله عدم قدره الموكل على تحمل اي تكلفه غير متوقعه وكذلك يوفر تأكيدا للالتزام بان المقاول لديه وضع مالي جيد للتعامل مع المخاطر التي تواجهه عملية البناء تسند الضمان هو بمثابة اداه لتخفيف المخاطر وتوفير الحماية لعملاء الشركة .

أرحب بكافة أسئلتكم المتعلقة بكافة أنواع التأمين علي البريد الإلكتروني التالي

samy@goldenwayins.com

وزيارة موقعنا

www.goldenwayinsurance.com

لماذا أحتاج إلى تأمين تجاري؟

يوفر تأمين الأعمال، المعروف أيضاً باسم التأمين التجاري، حماية مهمة لأي شركة صغيرة. إذا كان هناك حادث في عملك، فقد تواجه دعوى قضائية. التكلفة العالية للتقاضي والفواتير الطبية ومطالبات أضرار الممتلكات هي السبب الرئيسي وراء حاجة الشركات إلى التأمين.

تعرضك للمخاطر يحدد نوعه وثيقة التأمين التي تحتاجها لمشروعك التجاري التي تشتريها معظم الشركات هي تأمين المسؤولية العامة، والذي يحمي من إصابات العملاء والحوادث الشائعة الأخرى. قد تحتاج إلى وثائق تأمين إضافية إذا كان لديك موظفين، أو تمتلك مبنى، أو تمتلك سيارة تجارية، أو تقدم مشورة الخبراء.

ماذا يغطي تأمين الأعمال؟

لا توجد بوليصة تأمين واحدة تغطي كل شيء. بشكل عام، هناك مجالان واسعان للتغطية:

- يغطي تأمين المسؤولية التجارية الحوادث التي يعتبر فيها شخص ما مسئولاً عن عملك عن الأضرار أو الإصابات أو الخسائر.

- التأمين على الممتلكات التجارية يدفع لإصلاح أو استبدال الممتلكات التجارية التالفة أو المسروقة. كما أنه يغطي المبنى الخاص بك إذا كنت تملكه.

هل التأمين التجاري مطلوب بموجب القانون؟

في بعض الحالات، يكون التأمين على الأعمال مطلوباً بموجب القانون. تطلب معظم الولايات من الشركات التي لديها موظفين الحصول على تأمين تعويض العمال. يجب أن تكون السيارات المملوكة للشركات مؤمنة بتأمين تجاري على السيارات، أيضاً قد تتطلب قوانين الولاية من بعض الشركات الحصول على تأمين كجزء من عملية الترخيص. على سبيل المثال، تحتاج الحانات عادة إلى تأمين مسؤولية المشروبات الكحولية كشرط أساسي للحصول على ترخيص الخمر.

ما أنواع التأمين التجاري التي أحتاجها؟

هناك العديد من المواقف التي تتطلب فيها الشركات الحصول على تأمين تجاري. على سبيل المثال، تطلب معظم الولايات من الشركات التي لديها موظفين شراء تأمين تعويض العمال، يجب أن تكون المركبات المملوكة للشركات مغطاة بالتأمين التجاري على السيارات.

على الرغم من أن تأمين المسؤولية العامة غير مطلوب بموجب القانون، فإنه غالباً ما يتم تضمينه في بنود عقد الإيجار التجاري أو عقد العمل.

كم تكلفة تأمين الأعمال؟

تختلف تكاليف التأمين التجاري بناءً على الوثائق التأمينية التي تشتريها وحدود التغطية الخاصة بك، تشمل العوامل الأخرى مجال عملك وعدد الموظفين والإيرادات والموقع. الشركات الصغيرة منخفضة المخاطر - لاسيما تلك المؤهلة لوثيقه صاحب العمل - تدفع أقل للتأمين من الشركات الكبيرة.

كيف يمكنني التوفير في تأمين الأعمال؟

يمكن لكل عمل توفير المال على التأمين. واحدة من أفضل الطرق هي استكشاف ما يقدمه مختلف مقدمي الخدمة. يمكنك الاتصال بشركات التأمين مباشرة وطلب الأسعار، ولكن سيتعين عليك تقديم تفاصيل نشاطك التجاري في كل مرة تقدم فيها طلباً.

هل يتم خصم ضريبة تأمين الأعمال؟

يعتبر التأمين على الأعمال أحد تكاليف ممارسة الأعمال التجارية. هذا يعني أنه يمكنك خصم أقساط التأمين التي تستخدم غرضاً تجارياً، مثل قسط التأمين الخاص بك لتأمين المسؤولية العامة أو تأمين المسؤولية المهنية.

كيف أحصل على تأمين تجاري؟

من السهل الحصول على تأمين تجاري صغير إذا كانت لديك معلومات عن نشاطك التجاري في متناول اليد. سيطلب طلب التأمين الحقائق الأساسية حول عملك مثل الإيرادات وعدد الموظفين ..

Does my business need (EPLI) employment practices liability?

هل يحتاج عملي إلى مسؤولية ممارسات التوظيف EPLI

إذا كان عملك به موظفين، فأنت معرض لخسارة تتعلق بممارسات الموظفين. هذا ليس مجرد تحرش جنسي، بل يشمل أيضاً ممارسات التوظيف / الفصل غير العادلة والتمييز بالإضافة إلى بيئة العمل غير الآمنة. يتم أيضاً تضمين الخسائر من طرف ثالث.



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

Charisma Daily كاريزما

Charisma Daily

Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

www.charismadaily.com

