

Happy  
Mothers  
Day  
USA

المعلومات التي يجب أن تعرفها عن قرعة أمريكا  
وأسباب إلغاء الجرين كاردي..

13 خطأ يهدد  
مستقبل عائلتك المالي

سموم الأكل  
البيضاء



أخطاء يقع فيها الأبوين  
أثناء تربية أطفالهم



العدوانية عند الأطفال:  
كيفية التعامل مع  
الضرب والعض وغيرهما؟!!



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

دكتور محفوظ جريس  
www.vnpanoramadental.com

**24 Hours Emergency Service**  
**All insurance and union plans accepted**  
نقبل جميع أنواع التأمينات  
**Complete Dental Service:**  
Cosmetic dentistry, teeth Whitening, White Filling, Crowns and Bridges  
Dental Implants, Full and partial dentures  
Root Canal and Extractions  
Special Treatment for Snoring and sleep disorders  
(using removable dental appliance)  
**خدمات كاملة للأسنان:**  
تجميل وتبييض الأسنان - حشو الأسنان (حشو أبيض بلون الأسنان)  
تنظيف وحشو العصب - زراعة الأسنان  
إطعم الأسنان الكاملة والجزئية  
معالجة خاصة للشخير وأمراض النوم

Complementary Oral Hygiene Kit  
with Your First Dental Exam

We accept all major credit cards  
Free parking in rear

We accept Medi-cal . Financing available

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

**Charismaaa Newspaper**

معكم في كل مكان

**إعلاناتكم**

Charismaaa Newspaper  
P. O. Box 280572 Northridge CA 91328  
[www.charismaaa.com](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**

STATE BAR OF CALIFORNIA  
CALIFORNIA BOARD OF LEGAL SPECIALIZATION

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

[www.usa-immigrationlaws.com](http://www.usa-immigrationlaws.com)  
موقع ثقة الجالية العربية  
متخصصون في جميع خدمات الهجرة

### توتنهام يساهم في راتب مورينيو مع روما

قال تقرير صحفي، إن توتنهام هوتسبير سيدفع جزءاً من راتب مدربه السابق، جوزيه مورينيو، مع فريقه الجديد روما الإيطالي.

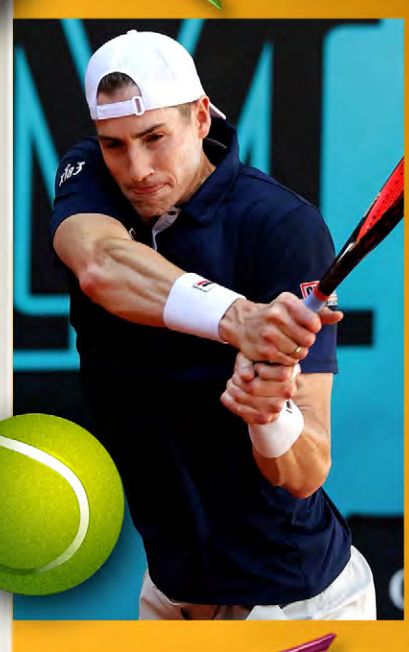
وأعلن روما، تعاقد مع جوزيه مورينيو، ليتولى المهمة الفنية لذئاب العاصمة خلفاً لباولو فونسيكا، بداية من الموسم المقبل.

وذكرت شبكة "سكاي سبورت إيطاليا" أن توتنهام وافق على دفع جزء من راتب مورينيو، في موسمها الأول مع روما.

وأضافت أن مورينيو وافق على خفض راتبه وسيحصل على 7 ملايين يورو في الموسم الواحد، علماً بأنه كان يحصل على 16 مليون يورو مع السبيرز.

وأشارت الشبكة إلى أن مورينيو سيحصل على نفس المبلغ (16 مليون يورو) في موسمها الأول في روما، حيث سيدفع توتنهام 9 ملايين تعويضاً عن إقالته قبل انتهاء عقده مع السبيرز.

ولفتت إلى أن مرسوم النمو في إيطاليا، كان له الأثر الأكبر في قرار مورينيو بالعودة إلى إيطاليا، خاصة وأنه يتبع خصم ضريبي بنسبة 50%، والذي ينطبق على الذين لم يعيشوا في إيطاليا بأخر 3 سنوات وينقلون إقامتهم المالية إلى البلاد لمدة عامين على الأقل.



### إيسنر يقصي روبليف

من بطولة مدريد.. ويضرب موعداً مع تيم

بلغ الأمريكي جون إيسنر ربع نهائي بطولة مدريد المفتوحة للتنس، بعدما تمكن من إقصاء الروسي أندري روبليف بواقع 6-3 (4-7) 6-7 (6-4) 6-7.

وسجل إيسنر وعادل أفضل أداء له في مجمع كاخا ماخيجا الذي يستضيف بطولة مدريد، حيث عاد بعد عامين من الغياب، وبلغ ربع النهائي كما فعل في نسختي 2018 و2015.

في المقابل، لم يتمكن روبليف، المصنف رقم 7 عالمياً، من مواجهة الأمريكي المخضرم الذي خسر معه بالفعل في ميامي 2015 وتمكن بالكاد من كسر إرسال منافسه في مناسبتين طوال المباراة.

واستغرق الأمريكي ساعتين و9 دقائق ليؤكد فوزه على روبليف ويبلغ ربع النهائي، حيث سيلعب أمام النمساوي دومينيك تيم الذي تغلب على الأسترالي أليكس دي مينور 6-7 (9-7) و6-4.



### الاتحاد المصري يصدر بياناً بشأن كأس العرب

قال الاتحاد المصري لكرة القدم، إن المنتخب الأول سيخوض بطولة كأس العرب، المقررة في قطر خلال ديسمبر/كانون أول المقبل، بأفضل تشكيل متاح حينها.

وأضاف الاتحاد، في بيان، أن البطولة ستقام في توقيت يناسب إعداد الفراعنة للمشاركة في بطولة الأمم الإفريقية، المقررة بالكامبيرون في يناير/كانون ثان المقبل.

وتابع: "كما أن الاتحاد المصري، استقبل أمر مشاركته العربية، منذ الوهلة الأولى للإعلان عنها، بكل التقدير والاهتمام، وهو ما انعكس على تشكيل الوفد المصري المشارك في مراسم قرعة البطولة، برئاسة رئيس الاتحاد، وبصحبته مدير المنتخب الوطني الأول، محمد بركات".

وأوضح الاتحاد أنه كان من المفترض أيضاً تواجد حسام البدري، المدير الفني للمنتخب المصري ضمن الوفد، لولا إصابته بفيروس كورونا حينها.

### إلغاء ودية مصر وبوروندي



استقر الجهاز الفني لمنتخب مصر، بقيادة حسام البدري، على إلغاء مباراة الفراعنة الودية مع بوروندي، التي كان مقرراً لها يوم 3 يونيو/حزيران المقبل.

جاء ذلك بعد قرار الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، تأجيل مباريات التصنيفات الإفريقية المؤهلة لكأس العالم 2022 التي كانت مقررة في يونيو، في ظل انتشار فيروس كورونا.

وتقرر أن تنضم المباريات المؤجلة في إطار الأجنحة الودية خلال سبتمبر/أيلول وأكتوبر/تشرين أول ونوفمبر/تشرين ثان المقبلين.

وستلعب مصر في التصنيفات المؤهلة للمونديال، ضمن المجموعة السادسة، التي تضم أيضاً ليبيا وأنجولا والجابون.

### نبيه: إيتان عاشور لأجل غير مسمى.. واسم الترجي أكبر من حملات التشكيك



أكد أسامة نبيه، المدرب العام للزمالك أن قرار إيقاف إمام عاشور لاعب وسط الفريق، جاء من الجهاز الفني بقيادة الفرنسي باتريس كارتيرون.

وقرر الجهاز الفني للزمالك، بقيادة كارتيرون، إيقاف إمام عاشور، وتحويله للتدريب مع فريق الشباب بالنادي نظراً لما بدر منه في مباراة الفريق أمام مولودية الجزائر.

وفاز الزمالك على مولودية الجزائر بهدفين دون رد، في المباراة التي أقيمت بينهما على ملعب 5 يوليو، في الجولة الخامسة من دور المجموعات لبطولة دوري أبطال إفريقيا.

وقال نبيه في تصريحات تلفزيونية: "عاشور كان غاضباً بعد مباراة المولودية، ولا أريد الخوض في تفاصيل ما حدث، والجهاز الفني قرر إبعاده عن الفريق الأول".

وأشار المدرب العام للزمالك، إلى أن حزن أي لاعب لعدم المشاركة أمر طبيعي في كرة القدم، ولكن الجهاز الفني

### فرانكفورت يجدد تشاندر حتى 2025

أعلن أينتراخت فرانكفورت، أن لاعبه تيموثي تشاندرلر مستمر مع الفريق حتى عام 2025، بعدما تم تجديد التعاقد معه يوم الخميس 6 مايو 2021 ومنحه دوراً غير محدد مع النادي، بعد أن أنهى مسيرته الكروية.

وانضم المدافع الألماني-الأمريكي تشاندرلر، 31 عاماً، إلى فرانكفورت عام 2001، حينما كان يبلغ 11 عاماً، وظل مع النادي منذ ذلك الحين، باستثناء أربع سنوات قضاها في فريق نورمبرج ما بين عامي 2010 و2014.

وقال فريدي بويتش، عضو مجلس إدارة أينتراخت فرانكفورت: "قيمة تيموثي للفريق والبيئة العامة تتجاوز الجانب الرياضي، إنه يحظى باحترام كبير في كل مكان بسبب خدمته، وكلمته لها وزن".

### الأهلي يكشف تفاصيل إصابة صلاح محسن

كشف أحمد أبوعلبة طبيب الأهلي، تفاصيل إصابة صلاح محسن مهاجم الفريق في مواجهة الاتحاد السكندري، في بطولة الدوري المصري.

وقال أبوعلبة في تصريحات لموقع ناديه عقب اللقاء، إن صلاح محسن تعرض للإصابة بالتواء في كاحل القدم نتج عنها بعض الآلام.

وأضاف: "اللاعب اشتكى من آلام الكاحل ومن ثم تم استبداله للحفاظ عليه وتجهيزه للمرحلة المقبلة، وسيكون جاهزاً للمشاركة في التدريبات السبت المقبل بشكل طبيعي".

يذكر أن الأهلي حقق فوزاً ثميناً على الاتحاد السكندري (2-1)، على استاد الإسكندرية في الجولة الـ20 من الدوري الممتاز.

www.charismadaily.com

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

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر و رئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. م. جون جندى

إشراف الملحق الإنجليزي

نيفيس لطف الله

أزياء وموضة

د. هسي أحمد شلبي

جاسمين ناسين

رياضة

كابتن / إيهاب محمد

كابتن / هاني عزيز

فلور وديكور

سامر رياض

نيرمين موري

نيفيس مخرج

هنال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - مارينا - هادي

أبو الفين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

# سموم الأكل البيضاء

بقلم دكتور. باسم أيوب  
Dr. Basim Ayoub, MD, FHM, DABOM

خاص لجريدة كاريزما

أما عن شقيقه الأتيس حظ  
وهو الدقيق الأبيض:

فى  
محتويات  
الطعام!  
كيف تستطيع  
تجنب السعرات  
الحرارية الفارغة؟

- ركز على البدائل الصحية  
- إتخذ قرارات غذائية صحية  
وذكية من خلال إجراء تعديلات  
بسيطة على طعامك اليومى، كما يأتي:

- تجنب السكر، واستبدالها بالفواكه  
الطازجة.

- تجنب الخبز المصنوع من حبوب غير  
كاملة، وإستبداله بخبز مصنوع من  
الحبوب الكاملة.

- تجنب شرب السوائل الضارة والغنية  
بالسعرات الحرارية الفارغة، مثل:

المشروبات الغازية، والعصائر المصنعة  
والماء المنكه.

- قم بشرب كميات كافية من الماء النقي  
العادى يومياً.

- تجنب تناول الطعام المقلي، وإستبدله  
بالطعام المشوي.

- قم بتناول شرائح الخيار والجزر  
بدلاً عن تناول رقائق البطاطا المقلية.

- تجنب الزيوت المعالجة، وإستبدالها  
بالزيوت الصحية، مثل: زيت الزيتون.

- تجنب إستخدام الصلصات  
والتبيلات الجاهزة أثناء إعداد

الطعام والسندوتشات  
مثل: المايونيز والكاتشب.

دمتم فى أتم صحة  
وأفضل حال إن  
شاء الله.

قد خلقه الله لنا كغذاء صحي كامل (Whole Food) بني اللون يتكون من ثلاث طبقات: الخارجية Bran والوسطى Germ والداخلية Endosperm

وجميع الطبقات مفعمة بالإنزيمات والألياف والمعادن والمغذيات النباتية التي تعمل في إنسجام تام سوياً بيد إلهيه عزفت سيمفونية تفوق أعظم سيمفونيات بيتهوفن ولكن الإنسان بجشعه وحببه لكسب المال السهل قرر أن يسلب الدقيق البني كل فوائده بتحويله إلى دقيق أبيض ويقوموا بتخصيبه ببعض الفيتامينات وهذا بضغط من بعض الهيئات العالمية ولكن ما لا تعلمه عزيزي القاريء أن هذه العملية تضيف أقل من 10 مكونات فقط مقارنة بأكثر من 100 مكوناً مهمين فقدت في عملية التصنيع!! وتحول إلى سعرات حرارية فارغة للأسف!

**مشاكل السعرات الحرارية الفارغة؟**

السمنة المفرطة وأيضاً التهابات وإضطرابات هورمونات الجسم الطبيعية وإدمان ونقص فيتامينات ومعادن والياف وإنزيمات الجسم! وكل هذه النواقص تؤدي معاً إلى حياة غير صحية وأمراض عده منها مرض السكر النوع الثاني الناتج عن مقاومة الأنسولين لسنين عديده والدهون علي الكبد وتصلب الشرايين بسبب إرتفاع الكوليسترول السيء LDL والدهون الثلاثية وانخفاض الكوليسترول الجيد HDL وأمراض أخرى كثيرة مثل الكثير من أنواع السرطانات وأمراض المناعة بنقصها أو زيادتها مما يمثل مشكلة كبيرة في عصر الكورونا فيروس. لان الله أعد الإنسان بأحسن جهاز مناعي قادر علي محاربة جميع أنواع البكتيريا والفيروسات، فقط عندما يحرص الإنسان أن يأكل الطعام الذي أعده الله لنا بدون أي تدخلات بشرية أو تغيير

والمشروبات التي تعد فقيرة في قيمتها الغذائية، ولكنها في المقابل قادرة على تزويد الجسم بالكثير من الطاقة بسبب غناها بالسعرات الحرارية. وهو أمر ينطبق بشكل خاص على الأطعمة والمشروبات التي قد يتم تناولها للمتعة فحسب، مثل:

**الحلويات، والمشروبات الغازية.**

عادة ما يتواجد هذا النوع من السعرات بشكل خاص في المصادر الغذائية الآتية: السكريات المضافة، والدهون المشبعة والدهون المتحولة، والكحوليات.

فالسكر الأبيض يؤثر تأثير قوى علي هرمونات ومستقبلات المخ التي تسمى beta endorphins بنفس تأثير المخدرات مثل الهيروين والمورفين والنيكوتين والكحوليات والآن لماذا صعب جداً التخلص من السموم البيضاء؟! لماذا سعرات حرارية فارغة؟! (Empty Calorie):

منتج السكر الأبيض فهو مرحلة صناعية أخيرة من خام قصب السكر الطبيعي المعروف بمئات المواد الغذائية والفيتامينات والألياف والإنزيمات والمعادن والعناصر النادرة المهمة للجسم والمغذيات النباتية التي نعرفها والتي لا نعرفها حتي اليوم والتي تعمل معاً في إنسجام عظيم عندما نتناولها في هيئة قصب أو نُشرب كعصير قصب طبيعي الذي إتهمه الكثير بأنه غير صحي فهو من أكثر العصائر الصحية علي وجه الأرض لإحتوائه علي جميع المكونات المذكورة أعلاه.

ويمر القصب علي مراحل متعددة من التكرير والتصنيع والتنظيف والتسخين والتبريد والتجفيف إلى أن يتحول إلى طعام ميت خالي من كل مادة مذكورة أعلاه! لذلك يطلق عليه Empty Calorie ويؤدي إلى إثارة beta endorphins في المخ مما يؤدي إلى الإدمان وقد لوحظ في فئران المعامل أعراض إنسحاب واضحة جداً كأنها أعراض إنسحاب مخدرات، من كان يتخيل هذا!؟

**حقيقة  
السكر  
الأبيض  
والدقيق الأبيض  
المسرة!..**

في الحقيقة الموضوع صعب تناوله لان من منا لم يتربي علي حب الخبز الأبيض أكثر من الخبز الأسمر! وأيضاً السكر الأبيض أكثر من السكر الداكن والحقيقة المرة.. أن السكر والدقيق الأبيض نتاج تجارب معملية هدفها بيع وترويج السلعة ولا نبالغ عندما نقول إدمان.. نعم إدمان هذه المركبات المصنعة معملياً بطريقة كيميائية يحته، التي ليست فقط لا تمت للطعام الأدمي بصلة وأيضاً يجب أن لا تنتمي إلى ماندة الطعام البشري. وقد شبههم البعض بسبب كثرة مشاكلهم والأمراض العديدة الناتجة عن الإستعمال المزمع بالإدمان المخطط له في المعامل قبل وصولها إلى يد المستهلك للإقبال على هذه المنتجات المصنعة بشكل خطير نتيجة تحضيرها في المعامل بهذه الطريقة المرعبة.

ما لا يعرفه معظم الناس أن السكر الأبيض والدقيق الأبيض في المجتمعات العلمية في القرن الـ 21 يلقبونهم بالسعرات الحرارية الفارغة (Empty Calorie).

**ما هي السعرات الحرارية الفارغة؟**

السعرات الحرارية الفارغة (Empty calories) هو مصطلح يتم إستخدامه لوصف السعرات الحرارية الموجودة في الأطعمة





## المعلومات التي يجب أن تعرفها عن قرعة أمريكا وأسباب إلغاء الجرين كارد

وفي النهاية سوف يتم ترحيلك الى بلدك. **الوثائق المزورة عند التقديم:** يمكن أن يؤدي تقديم وثائق مزورة عند الحصول على الجرين كارد، لالغاء بطاقة الإقامة الخاصة بك وترحيلك الى بلدك. تزوير الوثائق من الأمور التي لا يتم التهاون فيها من قبل السلطات الأمريكية، وسوف تتعرض في النهاية للترحيل في حال كشف التزوير. يمكن أن تكون هذه الوثائق وثيقة ساهمت في منحك اللجوء في أمريكا، أو أي وثيقة مشابهة.

### الزواج المزور في أمريكا:

الزواج من أمريكية أو أمريكي يجب أن يكون زواج مبني على علاقة حب وتكوين أسرة وليس زواج الغرض منه المصلحة. وعندما تتزوج من مواطن أمريكي للحصول على الإقامة الأمريكية، فإن هذا الأمر قد يؤدي الى الغاء اقامتك اذا اكتشفت السلطات ذلك.

وللحقيقة الحالات التي يتم فيها الغاء الإقامة الأمريكية بسبب زواج المصلحة نادرة جداً، لأنه من الصعب اثبات أن الزواج في أمريكا كان لغرض الحصول على الإقامة والجنسية الأمريكية. لكن يمكن من البداية أن يتم رفض منحك الإقامة الدائمة في أمريكا اذا تم الشك في أن الغرض من زواجك هو الإقامة والجنسية فقط.

### عدم بقائك في أمريكا بشكل دائم:

عندما تمنحك السلطات الأمريكية بطاقة الإقامة الدائمة في أمريكا، فإن السلطات تبحث عن بقائك في أمريكا. لكن عندما تحصل على الإقامة الأمريكية، ومن ثم تغادر للإقامة في دولة أخرى لفترة طويلة، فإن هذا الأمر قد يؤدي إلى الغاء اقامتك. اسباب الغاء الجرين كارد ليست كثيرة، كذلك حالات الغاء الجرين كارد، لكن كونك مقيماً في أمريكا، يجب المحافظة على قانونية اقامتك. الأمور قد لا تسير في صالحك، لذلك يجب أن تتبعت عن كافة السبل التي يمكن أن تؤثر على اقامتك في أمريكا.

### تجنب الإقامة خارج الولايات المتحدة لفترة طويلة:

إذا أردت الحفاظ على الإقامة الدائمة في أمريكا، يجب أن يكون خروجك من الولايات المتحدة محدود.

وفي حال البقاء خارج الولايات لمدة تتخطى 6 أشهر كل عام، فإن هذا قد يؤثر على احتفاظك بطاقة الإقامة الدائمة الخاصة بك. أيضاً هذا الأمر عواقبه قد تكون مستقبلياً أكبر، فإن لم يؤثر عليك أثناء الإقامة الدائمة، قد يؤثر هذا عليك عند التقديم بطلب للحصول على الجنسية الأمريكية. المغادرة خارج الولايات المتحدة لفترات طويلة، تعني أنك غير مهتم بعامل البقاء في

الوصول إلى مستوى متوسط في اللغة الإنجليزية قبل الهجرة إلى أمريكا حتى يستطيع التعامل بعد الانتقال إلى أمريكا.

### إذا كنت لا تستطيع التقديم للهجرة إلى أمريكا:

يمكن لأي شخص التقديم في القرعة نيابة عنك إذا كنت لا تستطيع التعامل مع موقع الهجرة العشوائية. المطلوب فقط أن يقوم من يتقدم نيابة عنك تسجيلك بنفس المعلومات الخاصة وتقديم معلومات وبيانات صحيحة كما هي موجودة في الوثائق الرسمية. وبعد الوصول يمكنه تدبير حياته الشخصية من خلال البحث عن عمل في أمريكا والبدء في ممارسة حياته بدون أي مشكلة. لكن الحكومة الأمريكية لا تساعد ولا توفر وظائف في أمريكا للأشخاص الفائزين في القرعة الأمريكية وهذا للعلم.

### الحكومة الأمريكية لا تقدم أي مساعدة مالية:

حكومة الولايات المتحدة الأمريكية لا تقدم مساعدات مادية للأشخاص الفائزين في اللوتري الأمريكي 2021. ويجب أن تمتلك أموال كافية عند التقديم على تأشيرة الهجرة الأمريكية ضمن إجراءات ما بعد الفوز بالقرعة في السفارة الأمريكية. وإذا كان الشخص ينوي الانتقال إلى أمريكا مع أسرته يجب أن يمتلك مبلغ أكبر، فكلما زاد عدد أفراد الأسرة كلما ارتفع السقف المالي المطلوب في سفارة أمريكا في دولة المهاجر. بشكل عام المسافر الرئيسي يحتاج إلى مبلغ أكثر من 1000 دولار على الأقل عند التقديم على فيزا الهجرة أمريكا بعد الفوز بالقرعة.

### فوزك لا يعني منحك فيزا للهجرة إلى الولايات المتحدة:

الفوز في القرعة الأمريكية العشوائية لا يعني الحصول على تأشيرة الهجرة إلى أمريكا. فهناك الكثير من الحالات التي لا يتم منحها الفيزا إما لأسباب طبية أو لأسباب تتعلق برقم الكيس number uscis الخاص بهم. فمعظم الأشخاص الذين يمتلكون أرقام طويلة، تكون فرصتهم في الحصول على الفيزا الأمريكية أقل. وهذا الأمر يمكن معرفته من خلال متابعة نشرة فيزا بلتان Visa Bulletin للهجرة التي تصدر عن موقع وزارة الخارجية الأمريكية بشكل دوري.

### أسباب إلغاء الجرين كارد:

#### إرتكاب الجرائم في أمريكا:

إذا قمت بإرتكاب جريمة في أمريكا مثل الاتجار في المخدرات، فإن هذا الأمر سوف يؤدي إلى الغاء اقامتك. لن يقتصر الأمر على ذلك، لكن سوف تقوم السلطات الأمريكية بسجنك

### اسمك نفس الموجود في جواز سفرك:

عندما تقوم بالتقديم في اللوتري الأمريكي، لن يطلب منك تقديم جواز سفر أثناء عملية التقديم. لكن يجب أن تنتبه جيداً لاسمك، فإذا كان اسمك ثلاثي في جواز السفر يجب أن تكتب اسمك في القرعة ثلاثي. اكتب اسمك كما هو موجود في جواز السفر، وإن لم يكن لديك جواز سفر، يجب أن تستخرج جواز السفر بنفس الاسم الذي قمت بكتابته عند التقديم في القرعة. والأفضل أن تقوم باستخراج جواز سفر قبل التقديم في القرعة حتى يتطابق اسمك بشكل صحيح. ويعتبر خطأ جواز السفر من الأخطاء الشائعة في تقديم اللوتري والتي لا تعارض مع الفوز لكن تعارض بعد ذلك في مقابلة اللوتري في السفارة الأمريكية.

### لا تقم بتعديل صورة اللوتري على الانترنت:

الأخطاء في الصورة تعني رفض طلبك من البداية. خطأ الصورة من الأخطاء الشائعة في تقديم اللوتري والتي تعني الاستبعاد من اللوتري وعدم الفوز من البداية. والحل الأفضل، أن تذهب إلى ستوديو مختص وتخبرهم أنك ترغب في الحصول على صورة بنفس المواصفات المطلوبة للقرعة: الصورة لن تكلفك كثيراً، لكن لن تكون قلق من الصورة التي تقدمها لأن الصورة تم الحصول عليها من جهة مختصة. وإذا لم تفوز في اللوتري لهذا العام، يمكن التقديم بنفس الصورة في العام التالي بدون مشكلة طالما لا توجد تغييرات كبيرة في شكلك ولكن يفضل صورة حديثة لنفس سنة التقديم.

### التسجيل في قرعة الهجرة إلى أمريكا لا يحتاج شهادات خبرة:

التسجيل في قرعة الهجرة إلى أمريكا لا يتطلب أي خبرات عملية أو شهادات خبرة.

### التسجيل بالهجرة إلى أمريكا يعمل وفق نظام القرعة، أي الحظ، ومن يفوز بالقرعة يمكنه الهجرة لأمريكا وبعدها مسؤولية تدبير أموره تقع على عاتقه.

### إتقان اللغة الإنجليزية ليس من شروط الهجرة لأمريكا:

التقديم في اليانصيب الأمريكي لا يتطلب وجود شهادة لغة إنجليزية ولا مستوى محدد من اللغة. ولا يشترط من الأساس عند تقديم اللوتري الأمريكي أن يتحدث المتقدم اللغة الإنجليزية.

لكن يفضل إتقان التعلم أساسية أو

### بالنسبة للمخطوبين:

إذا كنت في مرحلة الخطوبة ولم تتزوج بعد لا تختار أن متزوج بالفعل، بحجة أن زواجك سيكون قد قبل ظهور نتائج القرعة. وطالما أنت في مرحلة الخطوبة أثناء التقديم في القرعة، يجب عليك اختيار خيار أنك غير متزوج.

وإذا فزت في القرعة لكن تزوجت بعد التقديم بالقرعة، أثناء معالجة تأشيرة الهجرة الأمريكية يمكنك إضافة زوجك أو زوجك في الاستمارة بدون أي مشكلة.

في حال اخترت أنك متزوج، لكن شهادة الزواج كانت بعد تاريخ القرعة، سوف يتم اعتبار هذا كذب ولن تستطيع الهجرة إلى أمريكا من خلال القرعة حتى إذا فزت.

### أضف أطفالك في القرعة عند التقديم:

عند التقديم في اللوتري أضف أطفالك عند التقديم، وإذا رزقت بأطفال آخرين، يمكنك إضافتهم إذا فزت أثناء معالجة طلب الهجرة في السفارة.

أما إذا كان لديك أطفال بالفعل ولم تضيفهم في القرعة أثناء التقديم لن تستطيع إضافتهم بعد ذلك. هذا الخطأ يقع فيه الكثير من الناس عند التقديم في القرعة.

### بلد التقديم هي البلد التي ولدت فيها وليس التي تعيش فيها:

من الأخطاء الشائعة في تقديم اللوتري الأمريكي خطأ اختيار دولة الإقامة الفعلية وليس الدولة الأم. فمثلاً إذا كان هناك من يعمل في دولة عربية أو في أي دولة، يجب أن يختار دولته عند التقديم وليس دول اقامته. أنت تقيم وتعمل في هذه الدولة فقط لكن ما يهم جواز السفر الذي تحمله بالفعل وليس بطاقة الإقامة في تلك الدولة.

### تحمل جنسية دولة ليست مؤهلة للتقديم في اللوتري:

إذا كنت تحمل جنسية دولة غير مؤهلة للتقديم في لوتري أمريكا 2020 مثلاً، فهذا لا يعني عدم تأهلك للتقديم في القرعة. أنا هنا أتحدث عن الجنسية الثانية وليس جنسيتك الأم وهي جنسية الدولة التي ولدت فيها. وكمثال إذا كنت تحمل الجنسية الكندية وكندا من الدولة غير المؤهلة للتقديم في اللوتري، لكن جنسيتك الأصلية هي الجنسية المغربية، وهي جنسية مؤهلة، يمكنك التقديم بدون مشكلة. هذا الخطأ أيضاً من أبرز الأخطاء الشائعة في تقديم اللوتري والذي يقع فيه الكثير من المسجلين في اللوتري.

# الفرق بين الملح البحري والعادي والهملايا



هذا الملح في عملية الطهي الخاصة بهم.

- وذلك بسبب أن هذه الملح يتمتع بقدرته هائلة على تغطية الطعام بشكل كبير دون أن يمتص الطعام.
- يتميز هذا النوع من الملح بأنه خشن الملمس بالإضافة إلى أن بلوراته كبيرة الحجم يمكن للشخص إمساكها بأطراف أصابعه بكل سهولة.
- تعتبر نكهة هذا الملح متشابهة إلى حد كبير مع نكهة ملح الطعام ولكن لا يضاف إلى هذا الملح عنصر اليود أو المواد التي تمنع التكتل.
- حيث تعتبر ملعقة واحدة من ملح الكوشير أقل في الوزن من نفس الكمية في ملح المائدة.

## 4- ملح الهملايا:

- يرجع أصل هذا الملح إلى الباكستان ويتم استخراجها من أكبر مناجم الملح التي توجد على مستوى العالم.
- يحتوي هذا الملح على نسبة ضئيلة جدًا من أكسيد الحديد والذي يمنحه اللون الوردي المتميز بالإضافة إلى ذلك فإنه يحتوي على الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد الماغنسيوم ولكن بكميات ضئيلة جدًا.
- يتميز هذا الملح بأنه يحتوي على نسبة صغيرة جدًا من عنصر الصوديوم مقارنة بالنسبة التي توجد في ملح الطعام.
- لذلك يعتبر هذا الملح مهمة لصحة الجسم إذا تم استخدامه بطريقة معتدلة وصحيحة حيث يحافظ على صحة الجيوب الأنفية ويساعد الإنسان في الحصول على النوم بشكل أفضل بالإضافة إلى ذلك فإنه يساعد في الحفاظ على صحة الأوعية الدموية.

## أضرار الملح:

- للملح العديد من الأضرار التي لا تتوقف على الإفراط في تناول كميات كبيرة من الملح كما أن من الممكن أن يؤدي نقص الملح أيضًا الكثير من الأضرار منها:
- يترتب على انخفاض نسبة الملح في جسم الإنسان زيادة نسبة الكوليسترول الضارة في الدم وارتفاع نسبة الدهون الثلاثية في الجسم.
- كما أن تناول كمية قليلة من الملح على مدار اليوم يزيد من فرصة إصابة الشخص بأمراض القلب وبالتالي ترتفع نسبة الوفاة.
- ترتفع مقاومة الجسم نسبة الأنسولين التي توجد في الدم وذلك بسبب انخفاض نسبة الملح في جسم الإنسان.
- أما عند الإفراط في تناول كميات كبيرة من الملح يؤدي إلى إصابة الشخص بالعديد من الأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض الأوعية الدموية بالإضافة إلى حدوث مشاكل خطيرة في وظائف الكلى.

الدرقية لذلك فهو يعتبر من العناصر المهمة للحفاظ على صحة الغدة الدرقية.

- بالإضافة إلى ذلك فإن نقص هذا العنصر في الدم من الممكن أن يؤثر على عمليات الإدراك ومستوى النمو لدى الأطفال وغيرها من المشاكل الصحية الأخرى.

## أنواع الملح:

يتميز الملح بشكل عام بقدرته على التخلص من الرطوبة والماء التي توجد في بعض أصناف الطعام بالإضافة إلى ذلك فإنه يساعد في التسريع من عملية استواء الطعام بشكل جيد وهناك العديد من أنواع الملح ومن هذه الأنواع:

## 1- ملح الطعام:

- يعتبر ملح الطعام من أكثر أنواع الملح انتشارًا واستخدامًا بين الكثير من الناس حيث يتعرض ملح الطعام للمعالجة بطريقة معقدة ومتكررة حتى يتم التخلص من الشوائب التي توجد بداخله.
- وعندما يتم معالجته يفقد الكثير من العناصر والمعادن المهمة التي توجد بداخله ولم يبق إلا عنصر الصوديوم فقط.
- بالإضافة إلى ذلك فإن ملح الطعام يتم إضافة إليه بعض المواد التي تمنع التكتل وتساعد في عملية ذوبانه بشكل سريع.
- يحتوي ملح الطعام على نسبة كبيرة من كلوريد الصوديوم تتجاوز أكثر من 97% إلى جانب عنصر اليود التي يمكن إضافته إليه في بعض أنواعه.

## 2- الملح البحري:

- يعتبر الملح البحري من أهم أنواع الملح التي يتم الحصول عليها من المصادر الطبيعية حيث يتم استخراجها بعد أن يتم تبخير مياه البحر والمحيطات.
- يدخل كلوريد الصوديوم في تكوين هذا الملح بشكل أساسي بالإضافة إلى العديد من المعادن مثل الحديد والزنك والبوتاسيوم بالإضافة إلى بعض العناصر الثقيلة مثل عنصر الرصاص.
- حيث يرتبط وجود هذه العناصر بدرجة قمامة الملح فكلما زاد تركيز هذه المعادن كلما ارتفعت درجة قمامة وارتفعت نسبة الشوائب بداخله.
- يتمتع هذا الملح بالنكهة القوية بالإضافة إلى أنه خشن الملمس على عكس ملح الطعام ويتعرض هذا النوع من الملح إلى العديد من الملوثات والشوائب التي تشكل ضرر خطير على صحة الفرد.

## 3- الملح الكوشير:

- يكثر استخدام هذا النوع من الملح في عملية استخراج الدم من اللحم قبل أن يتم أكله ويعتبر اليهود من أكثر الأشخاص الذين يستخدمون

معالجته بطريقة كثيفة ومعقدة حتى يتم إزالة المعادن التي توجد بداخله وغالبًا ما يتم إضافة بعض المواد الحافظة إليه وذلك حتى يظل الملح محتفظًا بتكتله.

- بالإضافة إلى ذلك يضاف إليه عنصر اليود والذي يعتبر من أهم العناصر الغذائية المهمة لصحة الغدة الدرقية.

## مميزات الملح البحري والعادي:

- هناك بعض الاعتقادات الشائعة لدى الكثير من الناس بأن ملح البحر أكثر فائدة لصحة الإنسان أكثر من ملح الطعام ولكن ملح البحر يحتوي على نفس كمية الصوديوم التي توجد في ملح الطعام.
- وبالإضافة إلى أن ملح البحر يتم استخراجها من المصادر الطبيعية فإنه يحتوي على العديد من العناصر والمعادن مثل الماغنسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم وحديد وزنك وغيرها من المعادن الأخرى.
- أما ملح الطعام فإنه لا يحتوي على هذه المعادن حيث يفقد الكثير منها أثناء عملية معالجته ولكن في بعض الأحيان يتم إضافة عنصر اليود إليه.
- يعتبر ملح البحر جيدًا لصحة الإنسان إذا تم استخدامه بطريقة معتدلة ولم يتم الإفراط في استخدامه حيث يمكن طحنه حتى يصبح ناعمًا ويتم استخدامه على مائدة الطعام.
- وإذا تم الإفراط في استخدام ملح الطعام فإنه يؤدي إلى مشاكل خطيرة تؤثر على صحة الإنسان وخاصة الأشخاص الذين يعانون من الضغط المرتفع ومرضى القلب.
- بالإضافة إلى ذلك فإن ملح الطعام يحتوي على الكثير من المواد الضارة والمواد الحافظة حيث يتم إضافة إليه بعض المواد التي تمنع تكتل والتصاق الملح.
- وعلى الرغم من أن ملح البحر يحتوي على العديد من العناصر والمعادن إلا أنه لا يحتوي على عنصر اليود حيث يمكن للأشخاص الحصول على هذه المعادن من الأطعمة الغذائية الأخرى.

## فوائد الملح بشكل عام:

- يعتبر الصوديوم من العناصر الغذائية والضرورية لصحة الإنسان وذلك إذا تم استخدامه بنسب معينة حيث يساعد في ضبط ضغط الدم بالإضافة إلى ذلك فإنه يعمل على حفظ التوازن الحمضي في الدم.
- يعتبر عنصر الصوديوم مفيد ومهمة جدًا للخلايا العصبية والعصبية التي توجد داخل الجسم ولكن يجب على الشخص الحرص على عدم الإفراط في استخدامه.
- يحتوي ملح الطعام على عنصر اليود الذي يعتبر من العناصر المهمة للأشخاص الذين يعانون أمراض الغدة

الفرق بين الملح البحري والعادي، يعتبر كلاً من الملح البحري والملح العادي من الأملاح المفيدة جدًا في عملية طهي الطعام ولكل منهم صفات وخصائص تختلف عن الآخر.

## ما هو الملح البحري؟

- هو الملح الذي يتم استخراجها من ماء البحر الذي يتم تبخيره وذلك من خلال مجموعة من العمليات البسيطة ويعتبر هذا الملح أكثر فائدة من أنواع الملح المعروفة.
- وذلك لأن هذا الملح يظل محتفظًا بقيمته الغذائية والعلاجية وخاصة أثناء عملية التصنيع وتتوقف فوائد هذا الملح تبعًا للمنطقة التي يتم استخراجها هذا الملح منها.
- يكثر استخراج الملح البحري من حياة البحر المتوسط والمحيط الأطلسي وكان أغلب الصيادين يستخدمونه في تطهير الجروح والمساعدة في عملية التئامها وشفاؤها بشكل سريع وكامل.

## ما هو ملح الطعام؟

- يعرف ملح الطعام باسم كلوريد الصوديوم ويأخذ الصيغة الكيميائية (NaCl) وهو عبارة عن مركب يعتبر من أكثر أنواع الأملاح التي تتواجد بكثرة الطبيعية ويكون على شكل بلورات صلبة تعرف باسم الهاليت.
- يتم استخراج ملح الطعام من مياه البحار والمحيطات ويوجد بشكل كبير في خلايا وأنسجة الحيوانات.
- حيث يتم معالجة ملح الطعام في مناجم الملح أو من خلال عملية التبخير لمياه البحار والمحيطات ومياه الينابيع التي تحتوي على العديد من المعادن.

## الفرق بين الملح البحري والعادي:

هناك الكثير من الاختلافات بين ملح البحر وملح الطعام وذلك من حيث الملمس والطعم والمعالجة:

- يتم الحصول على ملح البحر عادة عن طريق تبخير مياه البحار والمحيطات وذلك يعتبر هذا الملح من المصادر الطبيعية لعنصر الصوديوم.
- أما ملح الطعام يتم استخراجها من خلال عملية الترسيب لأملاح التعدين بعد ذلك يتم معالجته عن طريق مجموعة من الخطوات فيتم تحويله إلى بلورات صغيرة ودقيقة يمكن خلطها بكل سهولة وإضافتها إلى الطعام.
- يتم معالجة ملح البحر لمجموعة من العمليات البسيطة فلا يفقد هذا الملح فوائده والمعادن التي توجد بداخله بالإضافة إلى ذلك فإن المعادن التي توجد بداخله تعطيه نكهة متميزة ولون مختلف.
- أما ملح الطعام عندما يتم استخراجها من المياه الجوفية يخضع للكثير يتم

# 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

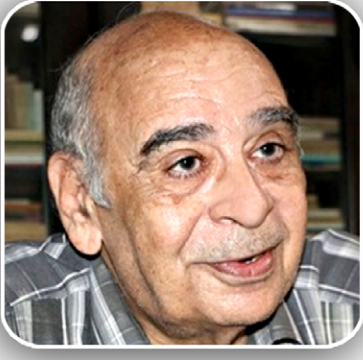
**Notary & Live scan Fingerprint Services**

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



## بقلم د. أحمد الخيسي

قاص وكاتب صحفي مصري

### النيل في خطر

"النيل في خطر" عنوان أحد أهم الكتب التي صدرت منذ أربعين عاما، وحذرت مبكرا من مشاريع الاستعمار لتقزيم مصر بالتحكم في شريان حياتها: النيل. ومما يضاعف من أهمية الكتاب أن مؤلفه هو كامل زهيري (1927-2008) الذي كان نقيباً للصحفيين من عام 1979 حتى 1981 بعد توقيع معاهدة كامب ديفيد مباشرة في 1979. وهنا يذكر التاريخ له بحروف من نور أن زهيري رفض طلب أنور السادات شطب الصحفيين المعارضين للمعاهدة، بل وقام زهيري باستصدار قرارا من الجمعية العمومية للنقابة برفض التطبيع مع إسرائيل! حينذاك قال السادات عبارته الشهيرة: "الواد كامل والي معاه لازم يمشوا". لكن زهيري لم يكن يتمتع بيقظة الضمير فحسب، بل وبيقظة العقل اللامع فأصدر عام 1980 أي بعد توقيع المعاهدة بعام واحد كتابه "النيل في خطر" الذي استعرض فيه تاريخ المخططات الاستعمارية لتعطيش مصر، وأعدت الأهالي طباعة الكتاب ثم طبعته مكتبة الأسرة طبعة ثالثة عام 1988، ثم طبعة رابعة، وكتب زهيري للطبعة الأخيرة مقدمة مهمة جاء فيها أن السادات حسبما نشرت صحيفة أكتوبر المصرية طلب من المختصين في 27 نوفمبر 1979 دراسة علمية لتوصيل مياه النيل إلى القدس لتكون: "في متناول المؤمنين المترددين على المسجد الأقصى ومسجد الصخرة وكنيسة القيامة وحائط المبكى!" وقال السادات بالنص: "سنجعل هذه المياه مساهمة من المسلمين تخليدا لمبادرة السلام".

ويرجع زهيري إلى مذكرات تيودور هرتزل مؤسس الصهيونية في 1903 حول توطين اليهود في سيناء ومد مياه النيل إليهم. ويستشهد زهيري بنص خطاب السادات الى ملك المغرب الذي نشرته الصحف المصرية في 18 أغسطس 1980، وفيه يقول السادات: "وكحافظ للجانب الاسرائيلي عرضت عليه إمداد إسرائيل بجزء من حصة مصر في مياه النيل!" ربما لذلك كتب هنري كيسنجر في مذكراته "سنوات القلاقل" يقول إن: "السادات فاجأنا بضخامة التنازلات لمصلحة عدوه، ولا



## بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة  
الإعلامية المتميزة

### الرقص.. بجناح مكسور

المأوى الذي تهرب إليه من العالم. ثم صممت رقصات تناسب جسدين: أحدهما بذراع واحدة، والآخر بساق واحدة، وعصا خشبية يتوكأ بها على عجزه. وخلف الأبواب المغلقة، كونا معا جسداً واحداً مفعماً بالتحدي والإبداع، يكسره الإخفاق أحياناً. وراحا يحلمان بما سماه الآخرون: «المستحيل». واجهتهما صعاب وإحباطات وهزائم تقول لهما بصوت غليظ ومتعالٍ: (توقفوا! أنهيها فوراً ذلك العبث!) فيفترقان. ثم تناديهما الوحدة والأمل، فيلتقيان ويحاولان من جديد.

وقد ازداد إصرارهما على المضي في الطريق الشاققة. وأنجزا بالفعل رقصتهما المشتركة. ثم كان القرار الأصعب أن يرقصا أمام أصدقائهما ليعرفا آراءهم فيما أنجزاه طوال تلك المدة داخل أسوار الشرنقة التي شهدت دموعاً وانكسارات لشابين رفضا الاستسلام للعاهة، ورفضاً التسليم بالنقص. ورقصا خارج الشرنقة للمرة الأولى فأذهلا الأصدقاء الذين شجعوهما على الاشتراك في المسابقة. اشتركا في المسابقة. وفاذا. وصورت رقصتهما تليفزيونات العالم. شاهد الرقصة المتفرجون فبكوا. وشاهدتها فبكيتم.

بكيتم احتراماً لتلك الإرادة وذلك الفن الرفيع. فراشتان مبتورتا الأجنحة ترقصان كأجمل ما يكون الرقص وتقدمان فناً من أرقى ما يكون الفن!

يقول جورج برنارد شو: (أنت ترى الأشياء، فتقول: «كيف ولم؟» بينما أنا أحلم بأشياء غير موجودة فأقول: «ولم لا؟»).. هكذا يفكر الشعراء والعلماء. لهذا يرسم الشاعر في قصائده صوراً غير موجودة، يخطف القمر ويضعه تحت وسادة حبيته، يلضم النجوم في حبل ليصنع لها عقداً، ويجرف السحاب والغيمات بأظفاره ليفرش بها الأرض تحت قدميها. كذلك الرسام الذي يخلق على اللوحة البيضاء عالماً خيالياً والموسيقي الذي ينحت بموسيقاه كوناً مدهشاً من الخيال. وكذلك العالم الذي يخترع ما لم يخترع على بال إنسان، ويحقق للشرية ما كانت تظنه مستحيلاً. إحدى أجمل العبارات وردت في رواية «الخيمني» لباولو كويلو: «إذا حلمت بشيء وأمنت تأمر الكون كله من أجل تحقيقه!».

«الدين لله.. والوطن لمن يكمل بنقصه تمام الوطن».

المصري اليوم

يوم 29 أبريل، «اليوم العالمي للرقص» كما أقرته منظمة اليونسكو تخليداً ليوم ميلاد راقص الباليه الفرنسي «جان جورج نوفر». والرقص هو أحد الفنون الستة التي قسمها الإغريق قسمين: قسم يعتمد الإيقاع البصري: «العمارة- النحت- التشكيل» وقسم يعتمد الإيقاع السمعي: «الموسيقى- الشعر- المسرح»، ويدخل الرقص تحت مظلة فن المسرح.

الرقص فن فطري ابتكره الإنسان الأول للتعبير عن مشاعر الفرح والخوف والعبادة والحزن والحيرة والأمل. وعلى مدارياتنا المصرية الثمينة نكتشف أن سلفنا العظيم، الجد المصري، قد خلد هذا الفن ضمن ما خلد من علوم وفنون رفيعة سبقنا بها العالم والحضارات.

كذلك كان سكان إفريقيا، ولايزالون يقومون برقصات خاصة من أجل جلب المطر أو اتقاء لشرور مرتقبة.

واليوم أحكى لكم من عالم «الباليه» في الشرق الأقصى قصة حقيقية عن الأمل والإرادة الفولاذية. أجريت مسابقة للرقص، فاز فيها اثنان كونا فريقاً واحداً. شابة وشاب، مختلفان عن بقية المتسابقين، وفريدان في عالم الرقص.

لذلك ظل جمهور الحضور يصفق لهما وقوفاً مدة طويلة دون انقطاع.

هي: راقصة باليه محترفة. تواظب على تمارين الرقص منذ طفولتها. وفي حادث مروّع، فقدت ذراعها من منبته بالكثف! ضربها اليأس برهة. ثم قررت إنشاء مدرسة لتدريب الأطفال على الرقص. وهنا أدركت أن عشقها للرقص يسرى في شرايينها مسرى الدم، ولا مهرب لها منه. الفراشة الجميلة مازالت تريد أن ترقص، رغم انكسار جناحها. جربت حركات بسيطة كانت تتقنها منذ طفولتها فسقطت، لأن فقدانها ذراعها أفقدها الاتزان. فصممت رقصات تتوافق مع تركيب جسدها الجديد «الناقص».

كانت ترقص وحيدة بعيداً عن العيون خجلاً من مواجهة الناس بإخفاقاتها وعثراتها. أما هو، فلم يكن راقصاً. بُترت ساقيه في حادث، وسقط أيضاً في بئر اليأس التي لا قرار لها. ثم التقيا.

كان هدفها مساعدته ليغدو إيجابياً تجاه الحياة من جديد. علمته الرقص في أستوديو الرقص الخاص بها

أدري كيف ولماذا فعل السادات ذلك؟". في الفصل الأول المعنون "أصول مشروع تحويل مياه النيل إلى سيناء" يقول زهيري إنه اعتمد في كتابه على وثيقتين ينقلهما للمرة الأولى إلى العربية وهما مشروع الامتياز الذي أعده هرتزل 1903 لعرضه على الحكومة المصرية واللورد كرومر المعتمد البريطاني، والوثيقة الثانية هي نص تقرير البعثة التي أرسلتها الحكومة البريطانية وزارت سيناء في مارس وفبراير 1903، مما يكشف عن أطماع الصهيونية في سيناء ومياه النيل من زمن بعيد. ويقول إن جريدة معاريف الاسرائيلية نشرت في 27 سبتمبر 1978 ما نصه: "هناك اقتراح إسرائيلي بأن تقوم مصر ببيع مياه النيل لإسرائيل، والفكرة إسرائيلية كلها وتعود إلى المهندس الإشعاع كلي". وكان الإشعاع كلي قد نشر مقالا في 1974 قال فيه إن نقل مياه النيل: "يمكن أن تتم بواسطة أنابيب تحت قناة السويس بجانب الاسماعيلية". ويضم الكتاب علاوة على كشف الأطماع الصهيونية في النيل وثائق مهمة منها المراسلات المتبادلة بين السادات وملك المغرب ومناح بيجن بشأن النيل والتسوية السياسية. يشتمل الكتاب في نهايته على عدة مقالات في اتجاه فضح الأطماع الصهيونية بقلم د. نعمات فؤاد، والكاتب الكبير حلمي مراد والمفكر المعروف فتحي رضوان وغيرهم. وأعتقد أن أهمية الكتاب أنه فضح مبكرا الأصابع الإسرائيلية التي ترتدي الآن قفازا أثيوبيا سعيا إلى "الأمن المائي"، والهيمنة على مصادر الطاقة، والتحكم في شعوب المنطقة بوضع اليد على مفتاح النيل الذي يقول عنه كامل زهيري إن الماء فيه ارتبط بالدماء، وأنه - أي النيل - جزء لا ينفصل من وجدان الشعب المصري، في ملاحظته وأغنياته وطقوسه وميلاده وموته وأنه سيقى صوتا يصدح في وجه الجميع: "أنا النيل مقبرة للغزاة". قال نجيب محفوظ ذات يوم: "في البدء جاءت مصر، ثم جاء التاريخ" والمؤكد أنه حين جاءت مصر كان النيل معها، لم يفارقها ولن يفارقها.





## هل كان المسيح حقيقة أم أسطورة؟

وقف ملحد يلقي محاضرة عنوانها "المسيح أسطورة" وبعد المحاضرة سأله "هل يوجد أحد عنده سؤال؟" فرفعت امرأة عجوز عمرها 72 سنة يدها وسألته: "ماذا تقصد بالأسطورة؟" فقال: "يعنى لا شئ! فردت عليه: "تقصد أن المسيح لا شئ؟" اذن فاسمع قصتي ... لقد مات زوجي وتركتني أرملة مع سبعة أولاد وبنات أطفالا بدون مليم ولا مورث رزق... أنت تدعى أن المسيح كان أسطورة. لقد ربيت سبعة أولاد بهذه الأسطورة. لقد كسى كل واحد وواحدة من السبعة، واطعم كل واحد وواحدة كل يوم على مدى سنوات، وعلم اولادي وأوجد لهم أعمالاً محترمة وهم من خير المؤمنين وأقفر واحد منهم أفضل حالا منك. \*\*\*

## جمعية الملحدين التبشيرية

أسس رجل ملحد بجوار احد الكنائس جمعية أسماها "جمعية الملحدين التبشيرية" وبدأ أول نشاط له بالدعوة إلى اجتماع عام كبير تحدى فيه قسيس الكنيسة المجاورة للنزال والجدال علنا امام الجماهير على طريقة تحدى جليات الجبار لداود، وذلك بطاقة دعوة مطبوعة قال فيها: لو حكم جمهور المستمعين بأنني انتصرت عليك، فيجب أن تترك أنت وشعبك مسيحييتكم وكنيستكم وتتضمنون الى جمعيتنا. ولو حكم الجمهور بأنك انتصرت على فسوف اترك أنا وأعضاء جمعيتي كفرنا والحادنا وننضم الى كنيستكم!" فرد عليه كاهن الكنيسة بقوله: قبلت دعوتك وتحدياتك ولكن بشرط واحد وهو ان احضر أنا معى 100 شخص مؤمن من كنيسة يشهدون عن كيف غير الرب يسوع المسيح حياتهم وحررهم من عبودية الشر والفساد والمكيفات الهدامة وصيرهم أشخاصا نافعين للمجتمع محبين للناس والحق والخير والفضيلة. وأنت أيضاً عليك ان تحضر

خاص لجريدة كاريزما

## تقلم القس اغسطينوس حنا

### قصص قصيرة وطرائف

مك 100 ملحد من جمعيتك يشهدون كيف غير الإلحاد شخصياتهم وحررهم من الشر والفساد وجعلهم أشخاصا نافعين محبين للآخرين والحق والخير والفضيلة. وبمجرد ان تلقى رئيس جمعية الملحدين هذا الرد شعر بالخجل والفشل وخيبة الأمل ورد على الكاهن بصراحة وشجاعة قائلا: لقد غلبتني يا سيدى وانتصرت على بدون معركة، وأنا أسحب عرضى وأعلن هزيمتى مقدماً لأنه ليس عندى يا سيدى مائة عضو بل ولا عضو واحد في جمعيتي بما فيهم أنا نفسى، يستطيع ان يدعى ان الإلحاد قد أفاده وغير حياته وحرره من الشر والفساد وقاده الى حياة أفضل في محبة الناس والحق والخير والفضيلة. وبناء عليه، فسوف أعرض الأمر على جمعيتي العمومية تمهيداً لاتخاذ القرار باغلاق "جمعية الاخاد التبشيرية" والانضمام الى كنيستكم".... \*\*\*

### مناسبات التعازى القبطية

قبل أن تلغى جنازات الأربعين أراد احد العملاء الاجانب أخذ موعد من المحاسب القبطى للغيور المرحوم صبحى جرجس بالأسكندرية وقال له سوف أمر على مكتبك بعد ظهر الغد. فاعتذر المحاسب له بأنه مشغول في الغد لأن عنده جنازة.

العميل: إذن سأمر عليك في نفس الموعد بعد ثلاثة اسابيع عندما أعود من السفر. المحاسب: (بعد أن نظر في الأجنده) أسف سيكون عندى جناز أيضاً العميل: (مندمهاشاً) كيف تعرف يا أستاذ مواعيد جنازات الناس مقدماً قبل أن يموتوا بثلاثة اسابيع!! (الاجانب لا يتخيلون كثرة مواعيد

أى مكان.

واذا بالطفلة تقرأها هكذا وهى تقسمها ببطى  
God is now here اى الله موجود الآن هنا.  
دهش الأب كيف قرأت طفلته نفس الحروف  
والكلمات بطريقة أفضل وأصح تفيد عكس  
ما أرادها، فخجل من نفسه وأدرك أن الله تكلم  
على فم هذا الملاك الصغير فرجع الى ايمانه...  
\*\*\*

### أموال أبى في بطون الفقراء

عقب وفاة المعلم ابراهيم الجوهري - الذى كان  
يشغل منصب رئيس الوزراء في أيام محمد على  
باشا - سأل الوالى ابنته: أين المال الذى تركه  
ابوك؟ فأجابته بلا تردد: في بطون الفقراء.  
\*\*\*

### إيمان البهلوان برفوريوس

(هذه قصة واقعية جميلة من تاريخ الكنيسة)  
في يوم عيد ميلاد يوليانوس الجاحد،  
أقيم حفل عظيم حضرته جميع الفرق  
الاستعراضية والبهلوانية لاجياء المناسبة.  
تطوع هذا البهلوان الوثنى برفوريوس أن  
يستعرض بإستهزاء ما يقوم به المسيحيون  
من طقوس. وعندما بلغ تقليد طقس  
المعمودية المقدس ورسم علامة الصليب  
على الماء باسم الاب والابن والروح القدس  
مقلداً دور الكاهن، عندئذ أضاء الرب على  
الماء وعلى عقله فأبصر نعمة الهية غير  
عادية قد حلت على الماء ونوراً عظيماً  
قد غشاه، الأمر الذى جعل برفوريوس  
يغطس في الماء ثلاث مرات ثم صعد من الماء  
وهو يصرخ "انا مسيحي ... انا مسيحي!"  
كانوا يظنون أنه يمثل حتى تلك اللحظة،  
ولكنه صم على انه آمن فعلاً بالمسيح واعتمد  
وانه سوف يظل متمسكاً بايمانه الى النفس  
الأخيرة! وبعد تهديدات كثيرة لم تهز شعرة  
واحدة فيه، قتلوه فنال أكليد الشهادة وتعيّد  
له الكنيسة القبطية يوم 18 توت (سبتمبر)  
ثانى يوم عيد الصليب. فيالعظمة قوة علامة  
الصليب وأسم الثالوث القدوس في مياه  
المعمودية حيث يرتعب الشيطان ويغرق  
ويتمتع الانسان بحياة وأستارة سماوية.



التعازى القبطية مثل أيام الثالث والسبع  
وال 15 والأربعين والسنة... الخ! \*\*\*

### من غرائب الطبيعة

\* النمر وحش ضارى شرس، ولكنه  
يخاف ويرتعب ويهرب من النحلة!  
\* السلحفاة ذات الصدفة الصلبة  
التي تحتمل مرور سيارة عليها،  
تخاف وترتعب من قطرات المطر!  
\* الطاووس ذو الريش المنقوش الجميل  
"ينفش" ذيله الملون كالرuche ويتباهى  
بجمال منظره. ولكن ما أن يصل الى قمة  
زهوه حتى تتحنى رأسه الى أسفل عندما  
يرى رجليه القبيحة وسرعان ما يخجل  
ويصاب بصغر النفس وفي الحال ينكمش  
ذيله المروحي مرة اخرى! ونحن لو  
تذكرنا خطايانا المخجلة لما تكبرنا وانتفخنا.  
\*\*\*

### الزمان هو أنت!

سأل الخليفة معاوية بن أبى سفيان، الأحنف  
بن قيس:  
- كيف حال الزمان يا أحنف؟  
- الزمان هو أنت يا أمير المؤمنين. إن صلحت  
صلح الزمان وان فسدت فسد الزمان!  
\*\*\*

### الله يرد للملحد ايمانه بلسان طفلته

كان أحد الملحدين يُعلم طفلته الصغيرة  
القراءة وطلب منها قراءة جملة كتبها لها  
God is Nowhere أى الله غير موجود في

خاص لجريدة كاريزما

## تقلم فارى يوسف

اعلامي ومقدم برامج

### شم النسيم فرعونى.. أم قبطى

إلى التجدد وبداية خلق جديد في العقيدة  
الدينية المصرية فهي منشأ الحياة، وقناة  
خروج أجيال من الكائنات وأصل كل  
خلق ورمز كل بعث أطلق المصري عليها  
"سوحث" وذكرها في برديات الأدب  
الديني القديم عندما اعتقد أن الإله "خلق  
الأرض من صلصال في هيئة بيضة ودب  
فيها الروح فبدأت فيها الحياة" لذا كانوا  
يقدمون البيض على موائد القرابين  
لدلالته الرمزية والدينية على حد سواء.

كما تظهر أهمية البيضة في هذا المقتطف  
من أنشودة أختاتون التي يمتدح فيها  
الإله نقلا عن الترجمة الفرنسية التي  
قدمتها لالويت للنص المصري القديم:

أنت الذي يهب الحياة للابن في بطن  
أمه وتمده بالغذاء في بطن أمه واهبا  
الهواء لتحيا به جميع المخلوقات وعند  
نزوله في يوم ولادته تفتح فمه وتمنحه  
احتياجاته والفرخ في العش يزقرق في  
بيضته لأنك أنت من الآن تمنحه من  
خلالها نسمات تعطيه الحياة وتشكله  
بالكامل، ليتمكن من تحطيم قشرة  
البيضة ويخرج يزقرق سانرا على رجليه  
ونسب إلى الإله "بتاح" أنه خالق البيضة



التي أخرجت الشمس بحسب العقيدة  
المصرية القديمة فكانت البيضة رمزا  
للشمس المتجددة كل يوم ومبعث  
الحياة كلها وكان المصري ينقش على  
البيضة أمنياته الخاصة ويضعها في سلة  
مصنوعة من سعف النخيل ليحظى  
باطلالة نور الإله عند إشراقه متجسدا  
في نور الشمس في يوم العيد كل عام.

وحرص المصري على تناول السمك المملح  
(الفسخ) في هذه المناسبة مع بداية تقديسه  
نهر النيل الذي أطلق عليه "حعبي" بدءا  
من عصر الأسرة الخامسة، فضلا عن  
ارتباط تناوله بأسباب عقائدية تنطوي  
على أن الحياة خلقت من محيط مائي أزلي  
لا حدود له، خرجت منه جميع الكائنات  
أعقبه بعث للحياة ووضع قوانين الكون.

وبرع المصريون في صناعة السمك المملح  
وكان يخصصون لصناعته أماكن أشبه  
بالورش كما يتضح من نقش في مقبرة  
الوزير "رخ-مي-رع" في عهد الأسرة  
18 وتشير بردية "إبيرس" الطبية إلى أن  
السمك المملح كان يوصف للوقاية والعلاج  
من أمراض حمى الربيع وضربات الشمس  
وأولى المصريون أهمية كبيرة لتناول نبات

البصل، الذي أطلقوا عليه اسم "بصر"  
خلال الاحتفال بعيد "شم النسيم" اعتبارا  
من عصر الأسرة السادسة لارتباطه  
بأسطورة قديمة تحدثت عن شفاء  
أمير صغير من مرض عضال عجز  
الأطباء عن علاجه وكان البصل سببا في  
الشفاء بعد أن وُضع النبات تحت وسادة  
الأمير واستنشقه عند شروق الشمس  
في يوم وافق احتفال المصريين بعيد  
"شم النسيم" فكتب له الشفاء، فأصبح  
تقليدا حافظ عليه المصريون حتى الآن.

كما حمل تناول المصري القديم لنبات  
الحس في هذه المناسبة دلالة رمزية  
وعقائدية أخرى لارتباط هذا النبات  
بالإله "مين" إله الخصوبة والتناسل كما  
أشارت بردية "إبيرس" الطبية إلى فائدة  
تناوله كعلاج لأمراض الجهاز الهضمي.

أما الحُصّ الأخضر المعروف باسم  
"المالنة" فقد عرفته عصور الدولة القديمة  
وأطلق عليه المصريون اسم "حور-بك"  
وكان يحمل دلالة عقائدية على تجدد  
الحياة عند المصري لأن ثمرة الحُصّ  
عندما تمثلي وتتنضج، ترمز عنده بقدم  
فترة الربيع فصل التجدد وازدهار الحياة.

عندما دخلت المسيحية مصر جاء  
"عيد القيامة" متزامناً مع احتفال  
المصريين بشم النسيم، فكان احتفال  
الأقباط بعيدهم في يوم الأحد، ويليه  
مباشرة "شم النسيم" يوم الإثنين.

كل عام وكل المصريين والعالم بخير.

ونشر العديد من الكتيبات التي تزيد الوعي حول خطورة الزواج المبكر، وضرورة المساواة بين الرجل والمرأة.

### البطالة

يعاني الكثير من الخريجين من مشكلة البطالة، وأكدت الدراسات والأبحاث أن نسبة البطالة في الدول العربية مرتفعة عنها في الدول الأوروبية، ويوجد العديد من الحلول الواجب اتباعها لحلها: إنشاء المشاريع الاستثمارية داخل البلد وذلك لتشجيع الأفراد للعمل بها، والاهتمام بالمشاريع الصغيرة من قبل الدولة والاهتمام بالتعليم قدر الإمكان.

### المشكلة

يعد تحليل المشكلة بمثابة الخطوة الأساسية من خطوات حلها للوصول إلى الجذر الأساسي المسبب لها، وبالتالي إيجاد الحلول المناسبة لحلها، ولقيام بذلك فإنه يتم البدء بتحديد المشكلة من حيث ماهيتها، وكيفية اكتشافها ووقت حدوثها، ووقت امتدادها ثم محاولة توضيحها عن طريق دراسة البيانات التي تم الحصول عليها بخصوصها، وتحديد أولوياتها، ومدى كفايتها، يتبع ذلك تحديد الأهداف المتعلقة بحل هذه المشكلة من حيث النتائج المرجوة والأمور المنجزة بعد حل المشكلة والجدول الزمني المحدد لإنهائها.

بقلم

م. مجدى عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي  
خاص لجريدة كاريزما

### حلول للمشاكل الاجتماعية



### العنف ضد المرأة

تعاني غالبية النساء وخصوصاً في المجتمعات العربية من مشكلة العنف، إذ تتعرض إلى العديد من أنواع العنف مثل: العنف الجسدي والعنف الجنسي وغيرها، ويوجد العديد من الأسباب وراء هذه المشكلة ونذكر منها: قلة الإيمان والوازع الديني لدى الأفراد والعادات والتقاليد المجتمعية التي تنص على تعنيف المرأة، وسكوت المرأة وخضوعها، ويوجد العديد من الحلول التي يمكن اتباعها للحل من هذه المشكلة الاجتماعية ونذكر منها: توعية الأفراد بحقوق المرأة وواجباتها، وعمل ندوات ودورات للأزواج الجدد وتوعيتهم بضرورة احترام المرأة، والعودة إلى الأديان السماوية للتعرف على الطرق المثلى لمواجهة المشكلة.

### عمالة الأطفال

تعتبر مشكلة عمالة الأطفال من أكثر المشاكل شيوعاً وخصوصاً في الدول النامية، إذ يتم من خلالها تشغيل الأطفال ما دون سن الثامنة عشر، ويوجد العديد من العوامل التي تؤدي إليها مثل: انفكك الأسرة، وضعف الكتب الدراسية التي لا تهتم بتسمية الطفل، ومرافقة الأصدقاء السوء، وعدم وجود أنشطة تشغل الطفل في وقت الفراغ، وحل هذه المشكلة

يمكن مراعاة ما يأتي: تدخل الأهل في تربية الطفل وتنشأته، وسن قوانين قاسية وصارمة للأطفال الذين يعملون دون السن القانوني، وعمل ندوات ودورات لتوعية الأطفال، بالإضافة إلى توفير فرص عمل لأحد الأهالي.

### الزواج المبكر

تعاني العديد من النساء وخصوصاً في الدول النامية من مشكلة الزواج المبكر، ويكون ذلك من خلال تزويجها قبل بلوغها السن القانوني، ويوجد

العديد من الأسباب التي تؤدي إليه مثل: العادات والتقاليد البالية التي تنص على ضرورة تزويج البنت مبكراً، والأوضاع الاقتصادية السيئة، وانتشار العديد من المفاهيم في المجتمعات العربية كالعنوسة، والستره وغيرها، وحل هذه المشكلة يوجد العديد من الطرق التي يجب اتباعها للتخلص منها بشكل جذري ونذكر منها:

سن قوانين صارمة تنص على عدم تزويج البنت إلا بعد بلوغها السن القانوني،

نقبل المديح  
جميع أنواع التأمينات

**KEROMINA DENTAL GROUP**  
**DR. L. LOTFY DDS**  
USC graduate

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

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

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

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

**Free**

للعملاء 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](http://www.kerominadentalgroup.com)  
Email: kerominadental@gmail.com

**LAW OFFICES OF JOHN MIKHAIL**  
[www.lawofficejohn.com](http://www.lawofficejohn.com)

**المحامي  
جون ميخائيل**  
**(310) 806-1231**  
معكم في 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



في فيلم عروس النيل للفنانة الجميلة لبنى عبد العزيز في صدق الاداء وروعته ولكن هناك افكار يجب ان تطرح على شركات الانتاج السينمائي في مصر والعالم فبعد تسجيل هذا الحدث الخالد وتوثيقه في ذاكرة العالم نستطيع عمل فيلم او عدة افلام عالمية من التاريخ الفرعوني بدلا من افلام البلطجة والمخدرات التي تسيء لسمعة السياحة في مصر.

واعتقدان هذه الفكرة تدور بجديفة في الاذهان الان بعد هذا الحدث العظيم فمن انتج واخرج وشارك فنيا في فيلم الناصر صلاح الدين وغيره من الافلام المصرية العالمية ومن اقام مهرجان الجونة السينمائي الدولي يستطيع ان يقوم بهذا العمل الان في ظل الصحوة الفرعونية.

خاص لجريدة كاريزم

بقلم **فرديس سليم**

كاتب وصفي

## عودة الروح الفرعونية إلى الجسد المصري

الروح الفرعونية الى الجسد المصري الذي ظل لفترات طويلة غائبا عن الوعي شكرا لسيادة الوزير د.خالد العناني وزير السياحة والاثار والعالم الكبير د.زاهي حواس ونرجو ان تستمر هذه الاحداث الجميل. وتذكر في هذه الايام جمال وابداع الماضي



شكرا لكل من اعاد الروح الفرعونية الى الجسد المصري والعقل المصري بعد ان غابت هذه الروح وانفصلت عن الجسد المصري فترات طويلة.

واوجه الشكر أولا لسيادة الرئيس المحبوب عبد الفتاح السيسي رئيس جمهورية مصر العربية لانه اعاد الهيبة للدولة المصرية والفراعنة امام العالم اجمع وشكرا لصاحب هذه الفكرة الرائعة فكل شيء جميل فيه ابداع يبدا بفكرة وحلم ثم يتحول الى حقيقة فقد شعرت بزلزلة في وجداني وانا اشاهد الموكب الملكي المهيب مثل كل المصريين وشعرت ايضا بالخوف والرهبة وانا استمع الى الفنانة الرائعة اميرة سليم وكاننا انتقلنا معها بالفعل الى عالم اخر

خالكيديكي اليونانية.. يقع الدير في الجزء الغربي من شبه جزيرة أثوس..

مؤسس الدير باولوس زيروبوامو الذي سمي على اسمه من Xeropotamou، وهو أيضا مؤسس دير Xeropotamou. تشهد الوثائق على استقلالها عن Xeropotamou بحلول عام 1035..

تم تكريس الدير في البداية للقديس جورج ولكن في وقت مبكر اتخذ اسم مؤسسه. تم تغيير تكريسها لاحقا إلى تقديم يسوع المسيح إلى الهليلك. يتم الاحتفال بيوم العيد في 2 فبراير من كل عام.. بما أن المجتمع الرهباني في جبل أثوس يراقب التقويم اليولياني، والذي يتأخر حاليا عن التقويم المدني بـ 13 يوما فإن 2 فبراير في التقويم اليولياني يوافق 15 فبراير من التقويم الغريغوري الحديث..

بين عامي 1355 و 1365 قام النبيل الصربي أنطونيجي باجاس، مع نيكولا رادونجا بشراء وترميم الدير المدمر ليصبح أبوه..

شكل ترميم الدير بدعم من أخوين رادونجا فوك برانكوفيتش جرجور برانكوفيتش بداية الفترة الصربية من تاريخها..

في 14 أكتوبر 1410 تبرع الصربي شورش برانكوفيتش بكونمين للدير كما كان ذلك رغبة الأمير الراحل لازار هربيليانوفيتش..

يؤكد الحاج الروسي أشعيا أنه بحلول نهاية القرن الخامس عشر كان الدير صربيا..

في أكتوبر 1845 أخذ بورفيريوس أوسنسكي 12 ورقة من إنجيل رادوسلاف أثناء زيارته والتي كانت الأكثر قيمة حسب رأيه وقدمها إلى المكتبة الوطنية الروسية في سانت بطرس برغ..

ضاعت بقية الأوراق التي بقيت في الدير. يحتل الدير المرتبة الرابعة عشرة في التسلسل الهرمي للأديرة الأثونية..

تحتوي مكتبته على 494 مخطوطة وأكثر من 12000 كتاب مطبوع..

يحتوي الدير على 31 راهبا عاملا وله اثنين من الأسطوريات الإيقاعية (منازل رهبانية أصغر تابعة)..

**15- دير ستافرونيكيستا Stavronikita (باليونانية: Μονή Σταυρονικήτα) : (Moní Stavronikita)**

هو دير أرثوذكسي شرقي في ولاية جبل أثوس الرهبانية في اليونان، مكرس للقديس نيكولاس..

وهو مبني على قمة صخرة بالقرب من البحر بالقرب من منتصف الشاطئ الشرقي لشبه جزيرة أثونيت وتقع بين أديرة Iviron و Pantokratoros..

أستخدم الرهبان الأثونيون الموقع الذي بني فيه الدير لأول مرة منذ القرن العاشر..

كان Stavronikita آخر دير تم تكريسه رسميا كدير أثوني في عام 1536 ويحتل المرتبة الخامسة عشرة في التسلسل الهرمي للأديرة الأثونية..

هناك العديد من التقاليد والقصص المتضاربة فيما يتعلق باسم الدير..

يتبع في العدد القادم..



حريق كبير عام 1891، وبعد ذلك أعيد بناء الدير على شكله الحالي..

خلال القرون الأخيرة، كان رهبان الدير تقليديا من اليونان في آسيا الصغرى..

ومع ذلك، خلال منتصف القرن العشرين تضاءلت الأخوة و الرهبانية إلى حد كبير بسبب الانخفاض الكبير في تدفق الرهبان الجدد.. تنبع الأخوة الحالية من دير النيزك العظيم في ميتورا، حيث قرر المجتمع الأثوني رئاسة الأرشمندريت إمبليانوس في عام 1973 إعادة إسكان الدير المهجور تقريبا..

يتكون الدير من عدة مبان متعددة الطوابق أهمها مكان المبنى الأصلي الذي بناه سيمون..

تم وصف المبنى الرئيسي بأنه "أكثر المباني جراً في شبه الجزيرة".." يقوم رهبان Simonopetra عادة بحساب الطوابق من الأعلى إلى الأسفل وبالتالي فإن الطابق العلوي هو الطابق الأول والطابق السفلي هو الأخير..!!!

الدير مبني على قمة صخرة ضخمة تحته والصخرة تمتد عبر الطوابق السفلية..

كان توسع وتطور هيكل سيمون الأصلي يتبعان دائما إحدى أعظم حرائق الدير..

بعد حريق عام 1580 وجمع الأموال من قبل رئيس الدير إفيجينوس تم تشييد المبنى الغربي.. تم بناء المبنى الشرقي في أعقاب حريق عام 1891 في الغالب بأموال تم جمعها في روسيا.. نمت شهرة جوقة Simonopetra بين المتخصصين في الموسيقى البيزنطية والمتحمسين..

نشر الدير سلسلة من مجموعات الترانيم البيزنطية الكنسية للجوقة.

من بين هؤلاء يعد Agni Parthene هو الأكثر شعبية وقد حاز على شهرة واسعة مناجوقة والدير..

يضم الدير حاليا 54 راهبا، والرئيس هو الأرشمندريت إيسوس..

**14- دير أجيو بافلو (باليونانية: Μονή Αγίου Παύλου) و بالرومانية: (Mănăstirea Sfântul Pavel)**

هو دير أرثوذكسي شرقي في ولاية جبل أثوس الرهبانية ويقع في أقصى شرق شبه جزيرة

**Μονή Σίμωνος Πέτρας (Moní Σίμωνος Πέτρας)**

هو دير أرثوذكسي شرقي في ولاية جبل أثوس الرهبانية في اليونان..

يحتل Simonopetra المرتبة الثالثة عشرة في التسلسل الهرمي للأديرة الأثونية..

يقع الدير في الساحل الجنوبي لشبه جزيرة أثوس بين ميناء دافني الأثوني ودير Osiou Grigoriou..

في حين أن الساحل الجنوبي لأثوس شديد الوعورة بشكل عام فإن الموقع الخاص الذي عليه الدير قابس بشكل استثنائي..

وهو مبني على قمة صخرة ضخمة واحدة وتندلي عمليا من جرف بارتفاع 330 مترا فوق البحر..

تأسس الدير خلال القرن الثالث عشر على يد سيمون الأثوني الذي قدسه الكنيسة الأرثوذكسية الشرقية باسم القديس سيمون حامل المُر..

ويقول التقليد الأثوني أن سيمون أثناء إقامته في كهف قريب رأى حلما أمرته فيه والدة الإله ببناء دير على قمة الصخرة...

ووعده السيد العذراء مريم بأنها ستحميها وتعتني به وبالدير..

أطلق سيمون على الدير الأصلي اسم "بيت لحم الجديدة" (باليونانية: Νέα Βηθλεέμ) وهو مكرس حتى يومنا هذا لميلاد الطفل يسوع..

في عام 1364، قام الطاغية الصربي يوفان أوجليشا بتمويل تجديد الدير وتوسيعه..

وكتب الحاج الروسي أشعيا أنه بحلول نهاية القرن الخامس عشر كان الدير بلغاريا..

في عام 1581 دمر حريق سيمونوبيترا مات فيه جزء كبير من الرهبان..

وسافر إفيجينوس رئيس دير الدير إلى إمارة الدانوب على أمل جمع الأموال لإعادة بناء الدير..

كان المتبرع الأكثر أهمية هو مايكل الشجاع أمير الاشيا والذي تبرع بأجزاء كبيرة من الأرض بالإضافة إلى المال للدير..

كما تم حرق الدير عام 1626، وحدث آخر

كما اعتادنا في الرحلات السابقة والتي أبحرنا فيها داخل جبل المقدس أثوس ان نتعرف على كنوز ذلك الجبل المقدس العظيم..

واليوم نتعرف على ثالث خمس أديار اخري من أديار جبل أثوس المقدس ونستكمل البقية في عدد آخر بإذن الله..

**11- دير كاراكالو وباليونانية: (Μονή Καρακάλλου)**

هو الدير الحادي عشر في مجموعه الاديار المقدسة ببستان العذراء..

دير أرثوذكسي شرقي في ولاية جبل أثوس الرهبانية في اليونان..

يقع على الجانب الجنوبي الشرقي من شبه الجزيرة ويحتل المرتبة 11 في التسلسل الهرمي للأديرة الأثونية..

تأسس دير كاراكالو في القرن الحادي عشر الميلادي بجبل أثوس..

في القرن الثالث عشر ونتيجة لنشاط وهجمات القراصنة واللاتينيين أصبح دير كاراكالو مهجورا تماما ولم يسكنه رهبان او يتواجد به حياة رهبانية..

بحلول نهاية القرن الخامس عشر ووفقا لما كتب علي لسان احد الحجاج الروس وهو الروسي أشعيا كان الدير ألبانيا..

أعيد بناء الدير في القرن السادس عشر من قبل فويغود المولدافي بيتر الرابع.. يوجد في الدير 50 راهبا عاملا، وتحتوي مكتبته على 330 مخطوطة وحوالي 3000 كتاب مطبوع..

**12- دير فيلوثو وباليونانية: (Μονή Φιλοθέου)**

هو دير أرثوذكسي شرقي في ولاية جبل أثوس الرهبانية في اليونان..

تقع على الجانب الشمالي الشرقي من شبه الجزيرة..

أسس ذلك الدير رجل مبارك يدعى فيلوثيوس في نهاية القرن العاشر..

يحتل الدير المرتبة الثانية عشرة في التسلسل الهرمي للأديرة الأثونية..

وبحلول نهاية القرن الخامس عشر ووفقا للحجاج الروسي أشعيا، كان الدير ألبانيا..

في 1539-1540 تم تجديد الدير بتمويل من الملوك الجورجيين، ليفان من (كاخيتي) وابنه الإسكندر الثاني ملك كاخيتي..

وقد صورت اللوحات الجدارية لهما في قاعة الطعام..

تحتوي مكتبة هذا الدير على 250 مخطوطة و 2500 كتاب مطبوع (500 منها باللغتين (الروسية والرومانية).

يحتوي الدير على 60 راهبا عاملا..

**13- دير سيمونوبيترا وباليونانية: (Σιμωνόπετρα)**

حرفياً: "صخرة سيمون" وهو أيضا دير سيمونوس بيترا (باليونانية:



# 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

## أنا مواليد رمضان الشتاء



بقلم / هاني نبيل

مستشار وخبير مالي مدير إدارة التخطيط والراجحة - مصر

خاص لجريدة كاريزما

العربيات واتعصبت من صوت الكلاكسات.. وميكروفونات بيع الطماطم وهو بيعي صوته علي بتاع الروبايكي.. و"بيقسم" عليهم بيع الأنايب.. و اغاني ناس رأيها أن "بيكا" هو "عبد الحليم" القرن واحد وعشرين كبرت وأصبحت كاره يومي. لا عارف أرجع ولا عارف أكمل.. أعيش بداخل الطفل الذي يطرق باب البلكونه منتظر أن يسمع فرقة تقول تواشيح وتختمها بترنيمة...  
انا اريد ان ارجع طفل مرة أخرى..  
انا مواليد الزمن الراقي..  
انا مواليد نجع حمادي.  
انا مواليد رمضان الشتاء.

يبدأها عم " أحمد " (حسيما اذكر الاسم) بغناء اول مقطع وبقية الترنيمة موسيقى يبدع فيها عازف الساكس مع الزمار.. والشارع يفرح عندما يعزفوا ترنيمة "رشوا الورد يا صبايا.. الست العذراء حاضرة معانا".. الترنيمة الأشهر لجيل الستينات.. و"اصفق" وانا لابس الدولاب كله من برد "النجع" القارص.. وتتعد الفرقة بعيد آخر الشارع والحاج "محمود حلمي" بيكلم الفرقة يعيدوا مرة أخرى "طلع الفجر علينا" وكبرت وجاني الشغل للقاهرة. كبرت وضاع مني الهدوء وفقدت هنا راحة البال.. صحيت على صوت سمكري

أمي لتفتح لي البلكونه و ترفعي على الكرسي وتمسكني من استك البنطلون لكي لا أقع من البلكونه وانا "بشَب" وبسقف مع طبله الفرقة... والفرقة تقف علي أول الشارع تعزف "رمضان جانا" و"اهو جه يا ولاد" ... و ثم تتحرك لمنتصف الشارع وتقف تحت بيتنا وتعزف لأولاد عمارتنا "هاتو الفوانيس يا أولاد" لتخرج الفوانيس من البلكونات وهي تنير ليل الشتاء المظلم.. رمضان الشتاء تصادف مرة مع صوم الميلاد (من ديسمبر حتى 7 يناير).. الفرقة وصلت تحت بيتنا وقالت بمناسبة صوم الميلاد سنعزف ترنيمة... 30 يوم رمضان بـ 30 ترنيمة جديدة

في كل عام يأتي رمضان إحدى عشر يوما مبكرا عن السنة التي قبلها انا من مواليد رمضان الشتاء.. في مصر كلها يدور مسحراتي "بطبله".. إلا في بلدي.. كل يوم الساعة الواحدة بعد منتصف الليل تدور فرقة موسيقية كونها "ملجأ أيتام المسلمين" من 8 عازفين ساكس وترومبيت ومزمار بلدي ورق وطبله.. تعزف في الشوارع لتتبه الناس للسحور.. وأظن أنا مستيقظ أنتظر الفرقة بالليل.. وعندما أسمعهم من بعيد عند جامع "الست حميدة" أجري وأحضر "فانوسى أبو عصفوره صفراء".. وأذهب ألى البلكونه وأخط على بابها.. فتأتي

## صورتك مرآتك



خاص لجريدة كاريزما

بقلم كريستين عادل

كاتبة وصحفية

ومن نرغب في الإستمرار معهم على درب هذه الحياة، وكيف نستمر معهم. وأن نضع حدوداً لمن يتعداها أو يحاول زعزعة ثقتنا وأماننا في أنفسنا. صورتك مرآتك، سلامك أو خوفك الذى تستمد من علاقتك بالخالق.  
فإذا نشأت على حبه لك الأكيد منذ الصغر دون شرط في كل وقت، أدركت غفرانه لك مهما فعلت وقت أن ثبت وأحببت عشرته الدائمة. حينئذ احتفظت بهدوئك وسلامك الداخلى لأنك إطمأنت لوجوده في حياتك. فإنعكس ذلك على أفعالك. صورتك مرآتك، تعكس ملامحك من أبائك، شخصيتك ومعتقداتك، إيمانك ورسالتك. وعلامات خطاك في زمانك. فلا تخف أبداً من علامات زمانك إذا رأيتها في مرآتك لأنها تعكس أيضاً حكمة أيامك.

أى تُدرك قدراتك ومواهبك التى أعطها الله لك فترغب أن تنميها بل وتساعد الآخرين بها إذا شئت.  
**لماذا جئت إلى هذه الحياة؟ وما هى رسالتك؟**  
قد يعيش الكثير طوال حياته تاركاً نفسه طوعاً لمن يسيّره على هواه يميناً أو يساراً دون هدف ويُفاجأ بتقدم عمره دون تحقيق أو فهم شيئاً. يستمد مرآته وشخصيته من آراء الآخرين فيه دون فحص أو تدقيق. أو ينجرّف لأفكار ومعتقدات أجبره عليها الآخر دون التحقق من صحتها أو خطاها. فيصبح كورقة شجر أو قشة حملتها الرياح من مكان إلى آخر دون التأثير على من حولها. لبتنا نستيقظ باكراً ونُدرك ماهية خطانا في هذه الحياة قبل أن يفث الأوان. نُميز أفكارنا من بعضها البعض، علاقاتنا مع الآخرين

لأنّ حبك لنفسك هو أول احتياجاتك النفسية المطلوب إشباعها كي تستمر في هذه الحياة. وإذا ما أدرك صحيحاً، استطاع الآباء أن ينموه في أطفالهم منذ الصغر مع النمو الجسدى. فإذا عرف المرء منذ الصغر أنه شخص محبوب دائماً مهما كان شكله أو لونه أو جنسه أو وطنه أو دينه، أو صفاته، فقد وصل لقناة إيجابية عن نفسه دفعته للعيش برضاً كل حين الذى يُعد حباً لنفسه. فيعرف كيف يتصالح مع نفسه ويواجه عيوبه قبل أن يوجهها إليه أحد بل ويعترف بها دون خجل أو إسقاط ويعزم على الإصلاح منها. وبذلك قد كوّن صورة ذاتية أولية عن نفسه. إذا رأى نفسه جميلاً بالرغم من...، سيراه من حوله كذلك. وإذا ركز فقط على عيوبه، إنتقدها من حوله قبله. صورتك مرآتك، تعرف من تكون؟

هل تنظر كل يوم وجهك في المرآه؟ أتشعر أنك جميل أم لا يعجبك شكلك؟ أتلتفت للملامح المتغيرة مع تقدم عمرك أم لا يعينك؟  
**أتحب نفسك، أم ترغب أن يمدحها أحداً؟**  
لا شك أننا كبشر نحتاج دائماً إلى الشعور بالقبول، إمتداح مظهرنا الخارجى أو صفاتنا أو عملنا أو موهبة تميزنا بها.  
لأن الله خلقنا بهذا الإحتياج مثله مثل إحتياج الطعام أو النوم أو الشعور بالأمان... إلخ. ولكن السؤال هل ينحصر إهتمامنا فقط عند المظهر الخارجى أو الصورة التى يحبها الناس فينا؟ أم نهتم أيضاً بصورتنا الداخلية التى هى دوافعنا لما ظهرنا عليه خارجياً؟؟ جيداً أن تحب نفسك ولكن جيداً أيضاً أن تعرف كيف تحبها.



## عادل لطفى Adel Lotfy

COMMERCIAL  
Real Estate



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: adellothy21@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



# العدوانية عند الأطفال كيفية التعامل مع الضرب والعض وغيرهما!

دكتور. مهن أشرف

والتذبذب إلى زيادة ميل الطفل للسلوكيات العدوانية. عمر السنتين؟ ثم علمي طفلك الانضباط بالطريقة المعتادة.

## علميه بدائل أخرى:

انتظري حتى يهدأ طفلك ثم راجعي معه ما حدث بهدوء ولطف. أسأله إذا كان يستطيع تفسير سبب انفعاله. أكدي له (بإيجاز!) أنه من الطبيعي تماماً أن يشعر بالغضب، ولكن من غير المقبول أن يعبر عنه بالضرب أو الركل أو العض. شجعيه على إيجاد وسيلة استجابة أكثر فعالية، ربما بالحديث عن الأمر ("مازن، أنت تثير غضبي!") أو طلب المساعدة من شخص بالغ.

## احرصي على أن يقول طفلك "أسف" بعد أن يهاجم شخصاً ما:

قد لا يكون اعتذاره صادقاً في البداية، ولكن العبرة في استيعاب الدرس في النهاية. أحياناً قد تغطي نوبات غضب الأطفال الدارجين على تعاطفهم الطبيعي. سيكتسب عادة الاعتذار عندما يؤدي أو يجرح شخصاً ما.

## كافئيه على السلوك الجيد:

بدل الانتباه لطفلك فقط عندما يسيئ التصرف حاولي ملاحظة تصرفاته الجيدة. على سبيل المثال، عندما يطلب طفلك الحصول على دوره لركوب الأرجوحة وليس دفع طفل آخر بعيداً عن طريقه. اثني عليه بسخاء عندما يقول ما يريده ("من الرائع أن تطب الحصول على دورك!"). في الوقت المناسب، سيدرك مدى قوة تأثير الكلمات.

## قللي أوقات مشاهدة التلفزيون:

قد تكون الرسوم المتحركة والبرامج الأخرى المصممة للأطفال الأكبر سناً مليئة بالصراخ والتهديدات، والدفع، وحتى الضرب. حاولي رصد البرامج التي يشاهدها، لاسيما إذا كان يميل إلى السلوك العدواني. عندما تسمح لطفلك بمشاهدة التلفزيون، شاهديه معه وتكلمي معه عن المواقف التي تحدث: "لم تكن هذه وسيلة جيدة بالنسبة لهذا الشخص للحصول على ما يريد، أليس كذلك؟"

## وفري له وسائل حركية:

قد يكون طفلك مصدراً كبيراً للإزعاج في البيت ما لم يصرف طاقته الكبيرة. إذا كان طفلك شديد الحماسة فضعي له الكثير من البرامج العنيفة، ويستحسن أن تكون في الهواء الطلق لتخفيف طاقته وانفعالاته.

## لا تخافي من طلب المساعدة:

تتطلب العدوانية لدى الطفل أحياناً تدخلاً يفوق ما يستطيع أحد الوالدين تقديمه. إذا كان طفلك يتصرف بعدوانية في كثير من الأحيان، وبدا أنه يخيف أو يزعج الأطفال الآخرين، أو لم تنفع الجهود المبذولة للحد من تصرفاته العدوانية، فتحدثي إلى طبيبتك. قد تحيلك إلى استشارية أو طبيبة نفسية مختصة بالأطفال. يمكنكما معاً اكتشاف جذور هذا السلوك ومساعدة طفلك على تجاوزه.

تذكرتي أن طفلك ما زال صغيراً جداً. إذا كنت تحاولين معه بصبر وتجديد، يرجح أن تصبح ميوله المشاكسة ذكري من الماضي خلال وقت قريب.

والتذبذب إلى زيادة ميل الطفل للسلوكيات العدوانية.

– الخلافات الزوجية تقدم للطفل من جهة نموذجاً لعلاقة عدائية يعمل على تقليدها، ومن جهة أخرى تؤثر سلباً على أساليب الوالدين التربوية فيصبح الطفل هدفاً للإساءة الجسمية والنفسية.

– يعتبر رفض الأقران من العوامل المساهمة في شدة عدوانية الطفل، فهو يُرفض بسبب نقص مهاراته الاجتماعية كسرعة ميوله للغضب ونقص ميوله للتعاون والمساعدة.

– قد تظهر العدوانية لدى الطفل بسبب غيرته من أحد إخوته.

## ماذا أفعل؟

### عاقبيه بشكل منطقي:

إذا دخل طفلك إلى منطقة الكرات أو الطابات في أحد أماكن اللعب المغلقة وبدأ على الفور برمي الكرات على الأطفال الآخرين، أخرجيه منها. اجلسي معه وأنتما تشاهدان الأطفال الآخرين يلعبون، وشرحي له أنه يستطيع العودة عندما يشعر بالاستعداد للانضمام إلى اللعب والمرح من دون إيذاء أقرانه. ابتعدي عن مسألة "التحليل" مع طفلك عبر سؤاله مثلاً: "هل سيجبك الأمر إذا ضربك أحد الأطفال بالكرة؟" لا يمتلك الأطفال الدارجون النضج الكافي لوضع أنفسهم في مكان طفل آخر أو تغيير سلوكهم بناء على التحليل الكلامي، ولكنهم يفهمون العواقب.

### حافظي على هدونك:

لن يساعد الصراخ أو الضرب أو وصف طفلك بالمشاكس على تغيير سلوكه – ستحصدين فقط غضباً أكبر وتعطينه أمثلة لأشياء جديدة يجربها. في الواقع، قد يتعلم أولى خطوات السيطرة على انفعالاته بمشاهدتك وأنت تتحكمين بأعصابك.

### ارسمي حدوداً واضحة:

حاولي الاستجابة بشكل فوري كلما أظهر طفلك شكلاً من العدوانية. لا تنتظري حتى يضرب أخاه للمرة الثالثة لتقول له "هذا يكفي!". عندما يقوم بأمر خاطئ، عليه معرفة ذلك مباشرة. أبعديه من الموقف بأسلوب "الحذ من الحركة" لفترة قصيرة (يكفيه دقيقة أو اثنتين). هذه أفضل طريقة لكي يهدأ، وبعد فترة سيستوعب الأمر. في حال الضرب أو العض سينتهي به الحال بعيداً عن الحدث.

### الثبات هو المفتاح:

حاولي قدر الإمكان تكرار نفس الاستجابة السابقة في كل موقف. تصبح ردة الفعل المتوقعة ("حسناً، عضت رامي مرة أخرى - هذا يعني أنك ستعاقب بالحد من حركتك مرة أخرى") نمطاً يتعرف عليه طفلك مع الوقت ويتوقعه. في نهاية المطاف، سيفهم أنه إذا أساء التصرف سيعاقب بالحد من حركته. حتى في الأماكن العامة حيث يمكن أن شعري بالخرج من سلوك طفلك، لا تدعي شعورك بالإحراج يدفعك إلى توجيه الانتقادات إليه. هناك أمهات وآباء أيضاً - إذا كان الناس يحدقون، علقني على الأمر ببساطة: "من كان لديه طفل في

يقصد بالعدوانية السلوكيات المؤدية إلى إلحاق الأذى بالآخرين. ومن أمثلة تلك السلوكيات التي تظهر لدى الأطفال الصغار، الضرب والرفس والعض والشم والبصق والتخريب ونوبات الغضب..

والطفل العدواني داخل الأسرة يؤثر سلباً على هدونها واستقرارها، بالمقابل والد هذا الطفل يعززان سلوكياته هذه نتيجة خلافاتهما المستمرة وتعاملهما المتسم بالقسوة والعنف في مواجهة صعوبات الطفل السلوكية.

وقد تصبح العدوانية سمة من سمات شخصية الطفل، وتستمر عبر مراحل نموه لتأخذ أشكالاً مختلفة، كالانحراف والتمرد في مرحلتها المراهقة والرشد.. كل ذلك بسبب دائرة التفاعل السلبي التي قد يقع فيها كل من الطفل ووالديه.

وعادة ما يكون الطفل العدواني مرفوضاً من أقرانه داخل المدرسة، وهذا ما يزيد من عدوانيته ويزعزع ثقته بنفسه. وفي بعض الحالات يصبح الطفل العدواني متمرداً، فيلجأ لسلوكيات عدوانية تهدف إلحاق الأذى بطفل آخر لم يرتكب ذنباً مما يجعله ضحية للمتندر الذي عادة ما يدافع عن تصرفاته بأن ضحاياه يستفزونه بشكل ما، كما يشعر بالرضا عما يسببه لهم من أذى ومعاناة. بالمقابل الطفل الضحية يبدو أكثر خوفاً وأضعف جسدياً ونادراً ما يواجه إساءة المتندر. ويرتبط التندر بأساليب القسوة والعنف من قبل الوالدين، بينما ترتبط الضحية بأسلوب الحماية الزائدة. وكلاهما يتصف بعلقه بالألم بأنه غير آمن، المتندر بعلقه بمتجنب / غير آمن، والضحية مقاوم / غير آمن.

## لماذا تحدث العدوانية؟

قد يكون الأمر صادمًا بالنسبة لك (ولمن يشهده)، إلا أن السلوك العدواني جزء طبيعي من تطور طفلك.

بما أن مهارات طفلك اللغوية ما زالت في طور النمو يعتبر بعض الضرب أو العض طبيعيين تماماً لدى طفلك الدارج بسبب رغبته الشديدة في الاستقلالية وقلة تحكمه وسيطرته على انفعالاته. بالطبع هذا التفسير لا يعني تجاهل السلوك العدواني. دعي طفلك يعرف أن هذا السلوك غير مقبول وعزفبه على طرق أخرى للتعبير عن مشاعره.

## وللعدوانية العديد من الأسباب، أذكر منها ما يلي:

– ترتبط العدوانية بالنشاط الزائد ونقص الانتباه والميل للاندفاعية.

– وترتبط العدوانية بشدة حساسية الطفل للإحباط، يظهر ذلك في الأشهر الأولى من عمره عند سحب اللهاية من فمه، وعند شد ذراعيه.

فالرضيع الذي يسهل استفزازه بتلك التصرفات يعتبر رضيعاً صعباً ويميل لكثرة البكاء، وغالباً ما تتعامل الأم معه بأسلوب الصراخ والقسوة، ومن هنا تدخل الأم وطفلها في دائرة التفاعل السلبي.

– تؤدي أساليب الوالدين التربوية السلبية كالعقاب الجسدي والصراخ والتهديد والتلاعب بالحُب



## أخطاء يقع فيها الأبوين أثناء تربية أطفالهم



### ضع توقعات عالية:

اكتشف باحثون من جامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس (UCLA) والأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال أن توقعات الآباء تتنبأ بنجاح طفلهم في المدرسة، أن الآباء الذين رأوا الجامعة في مستقبل أطفالهم يديرون أطفالهم نحو هذا الهدف بغض النظر عن دخلهم وممتلكاتهم الأخرى.

### إمدحهم بشكل صحيح:

أن المهوية والمهارة فطرية ولا يمكن تغييرها، فانت فقط جيد في شيء كما ولدت لتكون، ولكن يعتقد أن المواهب يمكن تطويرها مع مرور الوقت والمهارات المكتسبة مع جهدا كافيا، وتطبق هذه الفكرة على كيفية مدح طفلك عندما يحصلون على درجة عالية في اختبار علمي أو يفوزون بكأس كرة قدم، امدحهم على عملهم الشاق وجهدهم بدلاً من إخبارهم بأنهم أذكاء أو موهوبون.

### إنشاء طقوس الأسرة:

لقد وجدت الأبحاث أن الأطفال ذوي المهارات الاجتماعية القوية في رياض الأطفال سوف يزددهون كبالغين. واحدة من أفضل الطرق وأكثرها متعة لتشجيع هذه المهارات الاجتماعية هي الطقوس العائلية.

### علمهم أن يكونوا "شجعان":

علم العزيمة من خلال محاولة تنمية شيء يجذب انتباههم في البداية، لكنهم يصبحون على دراية كافية، ومعرفة كافية بحيث يستيقظون في اليوم التالي وفي اليوم التالي وفي العام التالي ولا يزالون مهتمين بهذا الشيء، ومن هنا تشجع طفلك على الاستمرار في الممارسة وربط الغرض بعملهم الشاق.

### ساعدهم على بناء علاقات هادفة:

ساعد أطفالك على بناء علاقات صحية وقوية من خلال مواعيد اللعب والمشاركة في الأنشطة التي يستمتعون بها. علمهم كيفية إدارة عواطفهم وحل النزاعات من خلال مساعدتهم على تطوير ذكائهم العاطفي للأطفال الذين ليس لديهم علاقات هم أكثر عرضة للوقوع في مشاكل مع القانون وغالباً ما يصابون بمشاكل نفسية.

### علمهم أن يكونوا بصحة جيدة:

العادات الصحية ضرورية للنجاح كبالغين وصغار. ضع حدوداً تشجع أطفالك على الحصول على قسط كاف من النوم وتناول الطعام الصحي والنشاط. على سبيل المثال، لا تدعهم يجلسون بالداخل ويشغلون مقاطع الفيديو طوال اليوم. أرسلهم إلى الخارج للعب. علمهم الفوائد الصحية للاعتناء بأنفسهم بدلاً من التركيز على مظهرهم أو الشكوى من شعورك بالذنب بعد شرائهم للوجبات السريعة.

### أعطهم أسماء مقاومة للتجيز:

هناك مجموعة واسعة من الأبحاث التي وجدت أن اسمك يؤثر على نجاحك على سبيل المثال، يميل الأشخاص الذين لديهم أسماء يسهل نطقها إلى أن يكونوا محبوبين بشكل أفضل. إذا كان اسمك شائعاً، فستكون لديك فرصة أفضل للتوظيف.

### تشجيع روح المبادرة:

أن غالبية رواد الأعمال الناجحين تم تشجيعهم على التصرف مثل رواد الأعمال في سن مبكرة من خلال:

- مراقبة شخصية راند أعمال أثناء نشأته.
- يتم تشجيعهم على بدء عملهم التجاري الخاص كطفل حتى لو كان مجرد جز العشب.
- تعلم كيفية جمع المال. علمهم كيفية إصدار فاتورة للعملاء بأنفسهم.
- أن تكون متحمساً بسبب الضرورة، مثل أن تكون فقيراً أو تعاني من انتكاسة.
- تحدي والديهم للتفكير في طرق إبداعية لكسب المال.

- فالضرب والإهانة اللفظية لا تربى في الطفل أي قيم، بل بالعكس تجعل الطفل ينشأ بنفسية غير سوية، وتجعل شخصيته ضعيفة ومهزوزة.
- هذا بالإضافة إلى أن هناك بعض الأطفال يتعودون على الضرب والإهانة اللفظية، ولا يسمعون كلام الأم أو الأب إلا عند إهانتهم وهذا الأمر خطير للغاية. يجب على الآباء ان يقدموا النصح لأبنائهم وتعليمهم الأفعال الخاطئة من الأفعال الصحيحة.
- عندما يريدون تقويم أو معاقبة الطفل عند فعل أي شيء خاطئ، يمكنهم حرمانه مثلاً من شيء يحبه، ثم يقدمونه له فيما بعد عندما يفعل الصواب، مما يجعل الطفل ينشأ بنفسية سوية.

### خلاف الأبوين على طريقة التربية:

- من المشاكل الأخرى في التربية، هو عدم اتفاق بين الوالدين على سلوك تربوي محدد لتربية الطفل عليه.
- فيجب أن يعامل الوالدان الطفل بنفس الطريقة وبنفس درجة الحب والتربية، لكي يحبهم الطفل بنفس القدر، فلا يحاول الطفل الانحياز للأم مثلاً عن الأب.
- وأيضاً يجب على الأم والأب تعلم الشدة واللين في الأوقات المناسبة، وأن يربوا أطفالهم بنفس الطريقة.
- فاحذري النناء الدائم على فعل الطفل لإرضائه وكسب حبه، لأن ذلك أيضاً يجعله يتعود الحصول على أي شيء يريده وفي أي وقت.
- إتباع هذه المناهج التربوية الموحدة أمام الطفل، تجعله ينشأ على التربية السوية، فيستطيع التفريق بين المواقف الصحيحة والخاطئة، كما تجعل لديه ثقة زائدة في والديه وفي نفسه. هكذا استعرضنا أهم الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الأبوين لتربية أطفالهم، من الممكن أن تسبب خلل نفسي في شخصية الأبناء، وانحراف سلوكي لديهم.

### خطوات أساسية

#### لتحقيق النجاح في تربية الأبناء

النجاح لا يأتي من قبيل الصدفة، بل هو يتطلب عملاً شاقاً ومثابرة وتعلماً ودراسة وتضحية، والأهم من ذلك كله، حب ما تفعله أو تعلمه، بالنسبة للآباء فإن النجاح هو شيء يجب تعليم الأطفال على تحقيقه، ولكي ينجح الأطفال به، يجب أولاً تزويدهم بالأدوات والعادات التي يحتاجونها للاستفادة من النصائح والكلمات الحكيمة والإرشادات التي تأتي من قبل الوالدين. خطوات أساسية لتحقيق النجاح في تربية الأبناء:

#### كن شخصاً أكثر سعادة وأقل توتراً بنفسك:

هناك دراسات أثبتت أن الآباء السعداء هم أكثر عرضة لإنجاب أطفال سعداء وفقاً للأخصائيين النفسيين للزوج والزوجة، "لا يكون أداء الأطفال جيداً إذا كان الكبار لا يعنون بأنفسهم وعلاقاتهم"، توتر الأمهات يحدث عندما تشغل في العمل وتحاول أن تجد الوقت مع الأطفال، وهذا قد يؤثر على أطفالهم بشكل سيئ، العواطف معدية إذا كنت بانسا ومتوتراً، فسوف يصاب أطفالك بهذه المشاعر مثل الزكام.

#### إجعلهم يقومون بالأعمال المنزلية:

سواء كان الأمر يتعلق بإخراج القمامة أو غسل الأطباق، أو تمشية الكلب أو طي الملابس فهذه الأعمال تساعد على فهم قيمة العمل الجاد والتعاون لإنجاز الأمور فهي تعلم تحمل المسؤولية.

#### اجعل أطفالك يقرؤون يومياً:

قام مؤلف الكتاب الأكثر مبيعا توماس كيرلي أن "ثلاثة وستين بالمائة من هؤلاء المليونيرات العصاميين طلبوا من آباءهم قراءة كتابين أو أكثر في الشهر"، إلى جانب تشجيع أطفالك على القراءة، علمهم مهارات الرياضيات منذ الصغر، فإن إتقان مهارات الرياضيات المبكرة لا يتنبأ فقط بإنجاز الرياضيات في المستقبل، بل إنه يتوقع أيضاً إنجازاً للقراءة في المستقبل تماماً كما يتنبأ إتقان القراءة والكتابة المبكر للمفردات والحروف والصوتيات بنجاح القراءة لاحقاً.

التربية أمر صعب للغاية، فكونك مسئولاً عن نشأة طفل وتعليمه وتعديل سلوكياته أمر مرهق ويحتاج لكثير من التمرين والاطلاع، ويضع الأم والأب في تحدي كبير، لكن احذري فهناك أخطاء شائعة تفعلوها مع أبنائكم يمكن أن تتعكس سلباً على سلوكياته تعريفي عليها في التقرير التالي:

#### أخطاء يقع فيها الأبوين أثناء تربية أطفالهم:

تريد كل أسرة أن تربي أطفالها على مكارم الأخلاق لكي يكونوا صالحين، ولكن في بعض الأحيان، ولقلة الخبرة من الأب والأم، يقعون في الكثير من الأخطاء التي تسبب خلل في تربية الطفل. ومن أهم هذه الأخطاء:

#### • التسلط والسيطرة الزائدة:

- بعض الآباء والأمهات يتحكمون في كافة تصرفات أبنائهم بشكل زائد عن الحد المطلوب، ويعاقبون الأطفال بصورة قاسية على أفعال غير خاطئة، أو قد لا تستحق هذا العقاب الشديد.
- يتحكمون في كافة رغبات الطفل، كفرض نوع معين من الأطعمة والملابس والأصدقاء، مما يجعل الطفل الصغير لا يستطيع اكتشاف الدنيا من حوله بشكل صحيح، ولا يستطيع اختيار أي شيء بنفسه.
- يؤدي ذلك إلى اعتماده الدائم على أهله في اختياراته، مما يجعله شخص ضعيف الشخصية ومتواكل. يشعر دائما بالخوف من العقاب حتى عندما يفعل تصرفات غير خاطئة.
- لذا، يجب علينا عدم التسلط والتحكم الزائد في كافة تصرفات الطفل، وإعطاءه مجال لاكتشاف الحياة من حوله واختيار أصدقائه وأسلوب حياته.
- لا تتدخل إلا حينما تشعرين أن الطفل قد اختار شيء خاطئاً يضره، ويجب أن يكون التدخل بالتوجيه والنصح لا بالعنف والإجبار.

#### • مقارنة الطفل بأقرانه:

- تعد مقارنة الطفل بغيره، من أبرز الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الكثير من الآباء والأمهات والتي لها تأثير سلبي جداً على حياة الطفل.
- فيجب علينا ألا نقارن الطفل بأخواته أو أقاربه أو زملائه، لأن ذلك يؤثر على نفسية الطفل ويجعله يشعر بالفيرة والحقد على غيره.
- بالإضافة إلى أن تلك المقارنات تفقد الطفل الثقة بنفسه، وتجعله يشعر دائماً أنه أقل من غيره. يجب على الآباء أن يكون لديهم إدراك بأن كل طفل لديه قدرات عقلية ومهارات تختلف عن أي طفل آخر.
- ويجب على الأسرة اكتشاف قدرات ومواهب ومهاراته ومساعدة الطفل على تنمية تلك المهارات. التركيز والتشجيع على تنمية مهارة معينة لدى الطفل قد يجعله ينبغ فيها فيما بعد.

#### • الإهمال الزائد:

- يعد الإهمال من أخطر الأمور التي تؤثر على حياة الطفل، وقد تؤدي به عند الكبر إلى الانحراف.
- فالإهمال الزائد للطفل قد يؤثر بالسلب على نفسيته ويجعله يشعر بأن والديه لا يعبانه ولا يهتمون برعايته.
- هذا بالإضافة إلى أنه يجعل الطفل عرضة للوقوع في أي خطأ، أو معرفة أشخاص غير صالحين دون أن يقوم أحد، وينصحه بأن تلك التصرفات خاطئة.
- يجب على الوالدين أن يخصصوا مساحة كبيرة من وقتهم للجلوس مع أولادهم، والاهتمام بهم، وإرشادهم إلى الأفعال الصحيحة، كي لا يقتربون الأخطاء الكبيرة.
- ويجب أيضاً على الأبوين متابعة تصرفات أبنائهم والتعرف على أصدقائهم لكي يقوموا بتوجيههم عند الحاجة.

#### • إهانة الطفل وعقوبته:

- يلجأ معظم الآباء إلى إهانة الأطفال وتوبيخهم سواء إهانة لفظية أو جسدية. ويعد هذا الأمر من الأمور الخاطئة تماماً، ولكن للأسف يقع فيها معظم الآباء.





## بين الواقع والواجب

بقلم الأديبة الشاعرة والإعلامية / عبير حلمي - مصر



يجب توافرها لتصبح لهذه الوسائل إيجابياتها الفعالة في بناء الإنسان وبناء المجتمع. فلكل منا عليه واجبات منها الأمانة والصدق في كل ما يث على هذه القنوات الشرعية للتواصل الاجتماعي وأصبحت تلك الوسائل من التواصل بمثابة البدع والخرافات وبث الأكاذيب والشائعات... الخ.

وذلك يجعل هناك واجب ودور فعال لكل منا لبناء أورتنا أولاً على المبادئ السليمة والأخلاق الحميدة.. الخ ، من عناصر بها الثقة بيننا البعض . ومن خلال ما تقدمه للآخر وللمجتمع من ثقافة وعلم وتوير من خلال هذه القنوات الشرعية للمحاكاة والتواصل بيننا البعض وبين العالم بآثره.

وأصبحت وسائل التواصل الاجتماعي بمثابة قبلة موقوتة تنفجر منها الغش والخداع وتؤثر على الاقتصاد وعلى التنمية وعلى كل شيء حتى على صحة الإنسان في ظل كل تلك التحديات تظهر دور الأسرة وهو الجانب الأهم بالحياة لتحقيق التوازن وللنهوض بالمجتمع بناء هادية وانتماء وحضارة فلكل فرد من أفراد الأسرة الواحدة له حقوق وواجبات. نستطيع ان نقول ما علينا وما لنا في سلوكيات استخدام هذه الوسائل ومواكبة العصر الحديث من بث روح الثقة والأمان والعدل والمساواة واحترام الرأي والرأي الآخر وتحقيق التوازن الأخلاقي والاجتماعي والقانوني في نفس ذات الوقت والأصبح لكل ذلك انتهاكات حقوق تؤدي إلى انهيار مجتمعات كاملة بآثرها. هناك نستطيع أن نقول ما بين الواقع والواجب خط فاصل وهو الضمير المهني والضمير التعليمي... الخ.

وفي ظل تحديات كورونا زاد الاهتمام والاحتياج أيضاً لوسائل التواصل الاجتماعي وظهر شدة الاحتياج لوسائل التعلم عن بعد لتحقيق ما لم يمكن تحقيقه بدون تلك التكنولوجيا فبدأ استخدام منصات زووم ومنصات Meeting room وكثير من مواقع وسائل التواصل التي جعلت العالم كله في بوتقة واحدة وهي بوتقة الانترنت بكافة الوسائل المتاحة للتواصل، ولولا ذلك ما عرف بأخبار العالم وشروط تحديات كورونا ومنهج التعلم وأصبح العالم بدلا من الحضارة والنمو للأعلى لتراجعت كافة الخطوط وتراجع الإنسان كمثل الإنسان الأول الذي كان يعيش بالفطرة فقط ويحيا حياة الوحدة وكان كل شخص ليس له إلا عالمه المحدود وهو الأسرة الصغيرة فقط. وفقد عنصر التواصل والمشاركة الفعالة مع الآخر ولذلك هناك توصيات بالاهتمام بذلك دون المساس بالحريات ودون غض النظر عن الحقوق والواجبات.

هناك في كل مجتمع نجد أنه يتكون من مجموعة من الأسر ولكل أسرة نجد أنها تتكون من افراد فهناك الأسرة الأم أي الأسرة الكبيرة وهي العائلة وفي ماهو الأسرة الصغيرة المكونة من الأب والأم والأولاد وهناك علاقات كثيرة ثنائية او ثلاثية أو أكثر بين كل هؤلاء فينتهي كلا منهم للآخر ويمارس طقوس العلاقات الطيبة بين المودة والرحمة .. الخ.

وبما أننا نتكلم عن الواقع والواجب نجد أننا في واقع ملئ بالمتغيرات العصرية الحياتية المختلفة والمتجددة يوم بعد يوم في ظل العولمة والتكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي .. الخ وبين الواجب فهناك ضرورة ملحّة على الفرد ثم الأسرة ثم المجتمع تكون بمثابة ثوابت تحث عليها الأديان السماوية والقوانين المجتمعية تكون بواقع الإنسانية وما لك من حقوق وما عليك من واجبات. هذه الواجبات تكون أحيانا واجب يفرضه الإنسان على نفسه بمعاملة الآخر وواجب يفرضه الدين وواجب يفرضه القانون ولكل منهم مقابل يدعى حق.

وهكذا تتبادل المحبة والاهتمام والرعاية والإخلاص والوفاء والكلمة الطيبة... الخ كل هذه المعاني والأصول منها ما تربينا عليها ومنها ما تعلمناه من الحياة فهما أثر لكل علاقة ثنائية على باقي أفراد الأسرة ومنها أثر على أفراد المجتمع وعلى المجتمع نفسه وما حوله من مجتمعات مختلفة يختلف فيها المبادئ أحيانا والقوانين والأصول والنشاطات ولا يختلف فيها معنى الإنسانية إلا بما يرغبه أو يرهبه البشر من وسائل للترهيب أو التعذيب بمعنى هنا احتمال تواجد بعض الصفات التي تحمل الأناية وحب الذات واتفاق المصالح ضد حقوق الآخر وضد مصلحته وهنا تنشأ أحيانا الفجوة والخلافات والمنازعات منها الدولية ومنها الإقليمية.... الخ.

وهنا يأتي السؤال الهام بين الواقع وبين الواجب مانحن عليه ومانحن نطوق إليه سواء بالخيال أو بالعمل على تحقيق ذلك الخيال والوصول إليه. فنجد لكل فرد مسؤولية تجاه نفسه ثم تجاه الآخر، ونجد الأسرة لها نفس المسؤولية تجاه نفسها وتجاه المجتمع .. الخ فنجد في ظل الوضع الراهن بوجود تحديات الحياة من هيمنة وسائل التواصل الاجتماعي وفي ظل التكنولوجيا بمختلف أوضاعها وأنواعها نجد أننا في عصر من نوع جديد به كل ما هو متاح من إيجابيات وسلبات في كل شيء وعلينا الاختيار بين الواقع والواجب كما ذكرنا. فهل سوف نهتم بأنفسنا دون الآخر؟

أصبحنا في مواجهة سلبات كثيرة وتحديات أكثر وأكثر ولكن في ظل هيمنة وسائل التواصل الاجتماعي هناك شروط ومحاذير

## وطن للجميع



بقلم / م. مجدى عزيز - أمريكا



نقول في كل مناسبة نؤكد ونَدعى ونُشيع بأن الدين لله والوطن للجميع فلا تركنا الدين لله ولا عاد الوطن للجميع وتدخنا في عمل الإله المسير الكون على هواه كأنه حاشاه لا يستطيع

الرب الواحد لا سواه القادر ان يفتح فاه ويبيد الكون الذى سواه لم يطلب منا مساعدة ولا أن نشترى في الناس ونبيع بل أن نمثل له ونطيع

سالمنا من كانوا أعداء ومارسنا معهم التطبيع والتفتنا نعاى الأقرباء شركاء وطننا الأشقاء نمنعهم عن منصب أو بناء وكأن حقنا سيضيع ولا نشفق على كهلٍ أو رضيع

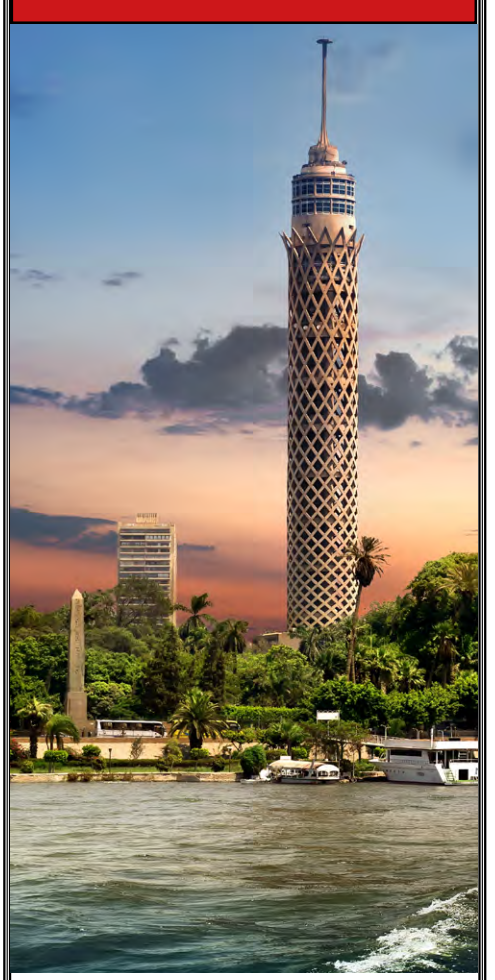
ما بالننا نتشدد بالسلام ويبقى فقط مجرد كلام ولا يسود بيننا الونام لا في شتاء ولا في ربيع

نجول نادى بالتسامح ونطالب الكل بالتصالح ومع أنفسنا لا نتصالح ونحسب أننا السد المنيع المدافع عن دين الإله كأنه عاجز جلّ في علاه أن يحفظ ديناً لو ارتضاه إنه عن ما نتجنى رفيع

رباه إنى أدعوك يا الله وأعلم أنك للدعاء سميع أن ترشد بنورك الجميع فلا نرت غضبك ونضيع ويكون الدين لك وحدك وأن تتسع مصر للجميع

## وحشاني يا مصر

بقلم الأديبة الشاعرة / أميره القزاز



مش عارفه ابكي لك وإلا اغني لك والا عن وجع البعد وغربتي أشكيك

مشتاقة كتير لضحكه عيني يوم ماتتملا بجمال نيلك لنغمة سارحه للنفس شارحه قبل ماتنادي على تنادي لك

أني أدندن وأغني يوماتي واكمل لحن حبي بمواويلك تطلي بعيني وقلبي ينادي غيطانك خضارك وضحكه الأخير بوشوش فلا حينك

مبانيكي القديمة وريحه التاريخ ايلي فاح للنديا من وسط البلد وجنوبك لشمالك

لميتي الدنيا تحت جناحك يا طيبه يايلى ساكنه القلب وفي الروح

عايشه مش بس قريبه كل لما ابعد عنك والف الدنيا وأرجعك أحضنك بقلبي مانتي أمي أه من الوجع وبعذك وريحه المطر بترايك لما يملأ ارضك بالخير بدعوه حلوه من قلب امهاتك

اول لما ابعد عنك باتوه وأفضل جويا انادي لك عمار يابلادي لكي حبي و فؤادي حيفضل عايش بقلبي نشيدك .



بقلم / خير التامين / سامي بشاي

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

## 13 خطأ يهدد مستقبل عائلتك المالي

يزالون قاصرين فكرة سيئة. إذا ماتت قبل أن يبلغوا سن الرشد القانوني، لا يمكن لشركة التأمين على الحياة دفع المزايا حتى تعين المحكمة وصيًا. يستغرق ذلك وقتًا ومالًا لتعاب المحاماة وتكاليف المحكمة. بدلاً من ذلك، قم بتسمية زوجتك أو شخص بالغ موثوق به باعتباره المستفيد. أو قم بإنشاء ائتمان للتأمين على الحياة لأطفالك، وقم بتسمية الثقة والوصي باعتباره المستفيد في بوليصة التأمين على الحياة الخاصة بك. يمكنك تحديد كيفية استخدام الأموال.

### 7- اختيار التركة الخاصة بك على أنها المستفيد:

بشكل عام، من الأفضل اختيار مؤسسة ائتمانية أو منظمة أو الأشخاص الذين تريد لهم لتلقي العائدات كمستفيدين. إذا قمت باختيار عقارك، فإن يحصل المستفيدون من تركتك على المزايا حتى تنتهي عملية إثبات الوصية القانونية، والتي قد تستغرق شهورًا أو حتى سنوات إذا كانت التركة معقدة. يمكن أيضًا أن تخضع أموال التأمين على الحياة لمطالبات من الدائنين إذا قمت باختيار العقار الخاص بك على أنه المستفيد. عادة ما تكون مزايا التأمين على الحياة محمية من الدائنين عندما تعين مستفيدًا بخلاف عقارك.

### 8- إمتلاك بوليصة التأمين على حياتك إذا كان لديك عقار كبير:

أن تكون مالك البوليصة في التأمين على الحياة الخاص بك هو شيء يجب تجنبه إذا كان لديك عقار كبير بما يكفي للخضوع للضرائب العقارية الفيدرالية. في عام 2015، كانت هذه ملكية تزيد قيمتها عن 5.43 مليون دولار أمريكي لشخص واحد أو 10.86 مليون دولار أمريكي للزوجين. إذا كانت ممتلكاتك تساوي أكثر من مبلغ الإعفاء هذا، فيمكن إدراج عائدات التأمين على الحياة كجزء من العقار الخاضع للضريبة. للتغلب على المشكلة، يمكنك الحصول على وثيقة شراء ثقة، أو يمكنك منح المال لأقساط التأمين إلى مستفيد بالغ لامتلاكها ودفع ثمنها. يمكنك منح ما يصل إلى 14000 دولار سنويًا لأي فرد معفى من الضرائب الفيدرالية.

### 9- الحفاظ على سرية وثيقة التأمين على الحياة:

بعض الناس لا يحبون التحدث عن مواردهم المالية الشخصية، حتى مع أفراد الأسرة المقربين. لكن شخصًا ما يحتاج إلى معرفة بوليصة التأمين على الحياة، حتى يتمكن المستفيد من تقديم مطالبة. إلى جانب الزوج أو الأبناء البالغين، يوجد هنا أشخاص لديهم سبب وجيه للتعرف على وثائق تامينك: مستشار مالي ومحامي تخطيط عقاري وأي شخص تعينه في وصيتك كممثل شخصي أو منفذ لممتلكاتك.

### 10- نسيان تحديث تسميات المستفيدين:

ينصح المستشارون الماليون بمراجعة وثائق تامين الحياة كل بضع سنوات للتأكد من أنها توفر حماية كافية، وأنك تقوم بتحديث المستفيدين إذا لزم الأمر. تأكد من مراجعة التغطية بعد أحداث الحياة الكبرى، مثل الزواج والطلاق والزواج مرة أخرى وإنجاب طفل.

### 11- شراء أرخص بوليصة التأمين:

في حين أنه من المهم التسوق للحصول على بوليصة ذات أسعار معقولة، فمن المهم أن تفكر فيما ستحصل عليه في المقابل، من حيث التغطية. يمكن أن تكون وثائق التأمين على الحياة معقدة بعض الشيء، لذا من الجيد التعرف على ميزاتها وفوائدها. على سبيل المثال، يميل التأمين على الحياة إلى أن يكون أرخص من التأمين الدائم على الحياة. ولكن هناك تحذير: لا يغطي التأمين على الحياة إلا لفترة زمنية محددة بينما يمكن للتأمين الدائم على الحياة أن يغطي حتى الوفاة، طالما يتم دفع أقساط التأمين الخاصة بك. نصيحة: إذا اشتريت بوليصة تأمين مدى الحياة ثم قررت لاحقًا أنك تريد تغطية مدى الحياة، فقد تتمكن من تحويل وثيقتك الحالية إلى تأمين دائم على الحياة.

### 12- السماح بانتهاء الأقساط:

عند شراء تأمين على الحياة، من المتوقع أن تدفع قسطًا مقابل التغطية. مرة أخرى، يمكن أن تستند هذه الأقساط إلى فئة مخاطر التأمين الخاصة بك، والتي ترتبط بعمر وصحتك وعوامل أخرى. إذا كنت تفكر في شراء بوليصة تأمين شاملة على الحياة بضمانات ثانوية - مزايا الوفاة المضمونة منخفضة الأقساط مدى الحياة أو لفترة محددة من الوقت - فقد يؤثر السداد المتأخر على مزايا البوليصة. وثيقته تأمين الحياة الشاملة هي نوع خاص من البوليصة الدائمة التي تم تسويقها على أنها تتمتع بحماية مضمونة طويلة الأجل بأقل تكلفة ممكنة - وهي مختلفة تمامًا عن التأمين لأجل. في حين أن العديد من هذه الأنواع من الوثائق لها قيمة الاسترداد التقديري، فإن الحياة الشاملة مع الضمانات الثانوية تركز على تعظيم مبلغ التأمين المتاح لكل دولار من قسط التأمين.

قد تكون بعض هذه الوثائق التامين حساسة لتوقيت مدفوعات الأقساط. على سبيل المثال، إذا فاتتك دفعة شهرية - أو تأخرت أكثر من شهر في إرسال الشيك - فقد لا تكون بوليصة ضمانك مضمونة. قد توفر بوليصة تم شراؤها بتغطية مضمونة حتى سن 100 الحماية فقط لعمر 92 عامًا إذا تأخرت دفعة واحدة أو فاتتك، مما قد يمثل مشكلة إذا كنت تعيش لفترة أطول. نصيحة: تحقق مع شركتك إذا كنت تعتقد أنك ستأخر عن السداد؛ سيسمح الكثيرون من 30 إلى 60 يومًا دون تغيير ضمان البوليصة.

### 13- الإقتراض من وثيقتك:

يمكن أن تكون وثائق التأمين على الحياة الدائمة التي تتراكم القيمة النقدية مصدرًا للأموال عندما تحتاج إلى اقتراض المال. يمكن استخدام القيمة النقدية لوثيقته تأمين دائمة عمومًا لأي سبب تراه مناسبًا، بما في ذلك عمليات السحب والقروض المعفاة من الضرائب، إذا تم القيام بها بشكل صحيح. هذه فائدة كبيرة، لكن يجب إدارتها بعناية. إذا أخذت الكثير من المال من وثيقته تأمين الحياة وانتهت وثيقته تأمينك، أو نفذت أموالك، فإن جميع المكاسب التي جنيتهما ستصبح خاضعة للضريبة. ناهيك عن أنك قد تقبل بشكل كبير من مخصصات الوفاة المتاحة للمستفيدين عند وفاتك. إذا كنت قد أخذت الكثير من المال وكانت وثيقته التأمين الخاصة بك على وشك أن تنتهي، فقد تتمكن من الحفاظ على وثيقته تأمينك عن طريق دفع أقساط إضافية، بافتراض أنك تستطيع تحملها. عند الوصول إلى القيمة النقدية لبوليصة التأمين على الحياة الخاصة بك، تأكد من مراقبتها عن كثب واستشارة مستشارك الضريبي لتجنب أي التزام ضريبي غير مرغوب فيه.

نرحب بجميع أسئلتكم المتعلقة بكافة أنواع التأمين على الإيميل التالي  
samy@goldenwayins.com

وزيارة موقعنا

www.goldenwayinsurance.com

من ضروريات الحياة في الولايات المتحدة الأمريكية وجود وثيقته تأمين على الحياة لكل عائل أسرة سواء الزوج والزوج أو المصدر الرئيسي لدخل الأسرة وذلك لحماية الأسرة عند فقدان دخل عائلها في حالة الوفاة. فمن منا يدفع قيمه شراء مسكن الأسرة نقدا فأغلب العائلات لديها أقساط سداد ثمن البيت على ٢٠ سنة في أغلب الأحيان لذلك يشتري عائل الأسرة وثيقته تأمين على الحياة لسداد أقساط البيت في حالة وفاته وكذلك ترك سيوله نقدية تستطيع بها الأسرة تغطية مصاريفها المختلفة. لذا سنتناول الأخطاء التي يقع فيها البعض عند شراء تأمين على الحياة

### 1- الإعتماد فقط على التأمين الجماعي على الحياة:

يعد التأمين الجماعي على الحياة ميزة جيدة للموظفين، ولكن المبالغ التي يقدمها أصحاب العمل عادة ما تكون مرة إلى ضعف الراتب السنوي - لا تكفي عادة للأشخاص الذين يحتاجون إلى تأمين على الحياة وفي كثير من الحالات، تنتهي التغطية عندما تغادر الشركة، تاركة عائلتك بدون الأمان المالي.

### 2- التأجيل:

إذا كنت بحاجة إلى تأمين على الحياة، فمن الأفضل الشراء عاجلاً وليس آجلاً. تزداد تكلفه التأمين على الحياة مع تقدمك في العمر وتطور ظروفك الصحية، مثل ارتفاع ضغط الدم لأن هناك عدة عوامل تؤثر في تكلفه التأمين على الحياة مثل العمر، الوزن، حاله الصحي والتدخين بالإضافة إلى تقارير قيادة السيارة إذا كان يوجد مخالفات مروريه أو حوادث.

### 3- شراء وثيقة تأمين على الحياة دون التسوق:

تختلف أسعار التأمين على الحياة لنفس التغطية على نطاق واسع باختلاف الشركة. يمكن أن يتراوح سعر سياسة الحياة لمدة 20 عامًا، والتي تبلغ 500 ألف دولار لرجل سليم غير مدخن يبلغ من العمر 30 عامًا، من 244 دولارًا إلى 655 دولارًا سنويًا. إلى جانب مقارنة الأسعار، من المهم أيضًا التحقق من تصنيف القوة المالية لأي شركة تفكر فيها. أنت تريد أقوى تصنيفات ممكنة للتأكد من أن شركتك ستكون قادرة على دفع مطالبة الوفاة في نهاية المطاف. وكالات التصنيف مثل A.M. Best تقديم تصنيفات القوة المالية.

### 4- إختيار نوع خاطئ من وثيقة التأمين على الحياة:

التأمين على الحياة لمدة محددة، والذي يغطي عدد معين من السنوات، كاف لمعظم الأشخاص الذين يحتاجون إلى تأمين على الحياة، وهو رخيص. يمكن لغبر المدخن البالغ من العمر 30 عامًا أن يحصل على 500000 دولار من التغطية مدى الحياة لمدة 20 عامًا مقابل أقل من 5 دولارات في الأسبوع. يغطي التأمين الدائم على الحياة، مثل التأمين على الحياة الشاملة أو الشاملة، مدى حياتك بالكامل ويتميز بمكون استثماري يسمى القيمة النقدية. القيمة النقدية تتراكم تدريجياً. يمكنك الاقتراض من القيمة النقدية أو التنازل عن البوليصة مقابل المال. بسبب التغطية مدى الحياة والقيمة النقدية، يكلف التأمين الدائم على الحياة عدة مرات أكثر من مدى الحياة. يمكن لسياسة الحياة الكاملة التي تبلغ قيمتها 500000 دولار أن تصل إلى 5000 دولار في السنة للرجل و4400 دولار للمرأة. يعد التأمين الدائم على الحياة أداة مالية مهمة لبعض المستهلكين، مثل أولئك الذين لديهم معالون ماليون مدى الحياة والأثرياء الذين يرغبون في توفير المال للورثة لدفع الضرائب العقارية. السياسات معقدة، لذا ستحتاج إلى مساعدة من مستشار مالي موثوق.

### 5- شراء مبلغ تغطية تأمينية خاطئة:

للوصول إلى الرقم الصحيح لمقدار التأمين على الحياة الذي تحتاجه، اجمع التزاماتك المالية طويلة الأجل ثم اطرح تغطية التأمين الحالية على الحياة، إذا كان لديك أي منها، والأصول السائلة مثل المدخرات. قد تشمل الالتزامات الرسوم الدراسية الجامعية والمصروفات الأخرى المتعلقة بالأطفال والرهن العقاري والديون الأخرى ودخلك السنوي مضروبًا في عدد السنوات التي تريد استبدالها.

### 6- إختيار القاصر كمستفيد:

يمكنك شراء البوليصة لصالح أطفالك، ولكن تسميتهم كمستفيدين في وثيقته تأمين الحياة عندما لا



# GOLDEN WAY INSURANCE SERVICES, INC.

License OK12292



**Samy Beshay**  
CA License # OD91467



**Auto • Home • Business • Health • Life**

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

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



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

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

# Charisma Daily كاريزما

## Charisma Daily

Download on the  
App Store



GET IT ON  
Google Play

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

