

الإعلامية القديرة " بثينة كامل " تفتح قلبها لـ " كاريزما "

كيفية فقدان الوزن
في رمضان؟!



طريقة تربية
الأطفال المغتربين
في عمر السنتين



بالصور: فوزى عبد الحافظ
صندوق السادات الأسود

بثينة كامل

ماذا تعرف عن
نشأة السينما
وتطورها في العالم؟



أسئلة تهمك
عن تأمين السيارات

أنت تسأل وعزت عليك يمينك
أيهما أفضل لك
الشراء أم الإيجار لبيت العائلة؟

هكذا تحتفل الدول

MEMORIAL

★ DAY ★

بـ يوم الشهيد



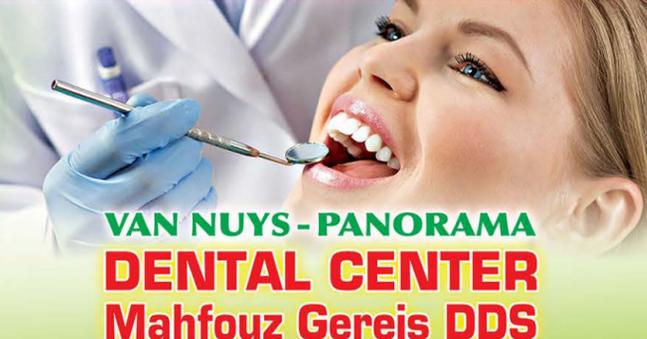
إيهاب زنجا



انتظرونا قريباً برنامج اللمة - El Lama

https://www.facebook.com/EILama2019





**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
إطعام 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

Cal-Tax Masters

22935 Ventura Blvd., Suite 219
Woodland Hills, CA 91364



IRS e file

CTEC
California Tax Education Council
REGISTERED TAX PREPARER

إبراهيم رأفت جاد

خبرة 38 سنة

جميع أنواع الضرائب والأعمال المحاسبية

Notary Public - California

Members of the California Tax Education Council Authorized IRS e-file Providers



Nevine Awad - RTRP



Ibrahim Gad - RTRP



Daniel Gad - RTRP

Fax: (818) 225-0094

(818) 225-0090

Services

- Income Taxes for Individuals, Partnerships & Corporations
- Accounting & Financial Reporting
- Sales/Use & Property Taxes
- Compliance & Reverse Audits
- Payroll & Payroll Tax services
- Audits Representation
- Form Corporations, LLP & LLC

- إعداد الضرائب للأفراد والشركات
- مسك الدفاتر والتقارير المالية
- إعداد المرتبات والضرائب على أصول الشركات
- تمثيلكم في جميع أنواع المراجعات
- تكوين الشركات المساهمة والتضامن

Call us for a no-cost, no-obligation tax consultation

مكتب المستشارية

جيهان توماس



Gihan Thomas

الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

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

Email. gihanthomaslaw@yahoo.com

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

www.usa-immigrationlaws.com

موقع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة



ما هو الوقت الأمثل لممارسة الرياضة في رمضان؟

شهر رمضان طبيعة مختلفة عن بقية أيام السنة، إذ تنقلب وتيرة حياة الصائمين، فيتترك كثير من الأشخاص الذين يمارسون الرياضة إياها، بسبب نقص السوائل والطاقة في الجسم.

لكن التخلي عن الرياضة شهراً قد لا يكون حلاً، لما للتمرينات من أهمية كبرى على صحة الشخص الجسدية والنفسية على حد سواء فهي تحسن من تدفق الدورة الدموية وتقوي العضلات، تهدئ الأعصاب وتخفف من الضغط النفسي، بحسب موقع "ويب طب".

وإذا ما تراقف ترك الرياضة، الأمر مع زيادة حجم الطعام الذين يتناولونه الصائمون خاصة في الليل، فقد يؤدي ذلك إلى خسارة جهودهم البدنية في الشهور السابقة، ويزداد ونهمهم.

وثمة إجماع على أن أفضل وقت للممارسة الرياضة هو بين الفطور والسحور، ويمكن في ظروف معينة ممارسة الرياضة لفترة محدودة قبيل السحور.

من جانبها، ذكرت وزارة الصحة السعودية في تغريدة لها عبر "تويتر" أن أفضل وقت للممارسة الرياضة هو بين الإفطار والسحور. وأشارت إلى أهمية ألا يرهق الصائم جسده كثيراً في الرياضة، مؤكدة أن تتم أهمية ممارسة التمرينات البدنية في جو معتدل وتهوية جيدة.

بدوره، قال موقع "ويب طب" الصحي إن أفضل وقت لممارسة الرياضة هو قبل أو بعد الإفطار بثلاث إلى أربع ساعات، حيث يكون الجسم قد أتم عملية هضم الطعام براحة دون التعرض لمشاكل عسر الهضم.

وأشار إلى أن أنه يمكن ممارسة التمرينات البدنية قبل الإفطار بساعة إلى ساعة ونصف، بحيث ينتهي النشاط الرياضي قريب وقت الإفطار لسرعة تعويض الجسم بالسوائل والأملاح المعدنية والطاقة المفقودة.

ومع ذلك، يفضل أن تكون ممارسة الرياضة في هذا الوقت، وفق عدة شروط منها: لا تزيد فترة الممارسة عن ساعة، وأن تكون الأماكن المغلقة، جيدة التهوية والتكييف، لحماية الصائم من حرارة الجو وضربة الحرارة، فالجو الحار يزيد فقدان الجسم للسوائل وقابلية التعرض للجفاف.



كوبلاني يُعيد سبتي لصدارة البريميرليغ

بات مانشستر سيتي على بعد مباراة واحدة من أن يصبح أول فريق يحتفظ بلقب الدوري الإنجليزي لكرة القدم منذ أن حقق ذلك جاره اللدود مانشستر يونايتد عام 2009، وذلك باستعادته الصدارة من ليفربول قبل مرحلة على ختام الموسم بعد فوزه البلجيكي فنسان كوبلاني قبل 20 دقيقة من النهاية.

وكان ليفربول انتزع الصدارة مؤقتاً السبت بفوزه على نيوكاسل 2-3، لكن فريق المدرب الإسباني جوسيب غوارديولا استعادها بفارق نقطة بعد تحقيقه فوزه الثالث عشر تواليًا في الدوري، ليصبح أول فريق في تاريخ الدوري الممتاز يحقق سلسلة من 12 انتصاراً أو أكثر مرتين بحسب "أوبتا" للاحصاءات.

لكن هذا الإنجاز لا يعني الكثير بالنسبة لسبتي بل كل ما يهمه أن يخرج منتصراً الأحد من ملعب برايتون ليتوج باللقب، على أمل أن يضيف إليه أيضاً لقب مسابقة الكأس المجتمعة التي تسبق انطلاق الموسم وكأس الرابطة أيضاً.

أما ليفربول، الحامل بلقبه الأول في الدوري منذ 1990، فيختمت موسمه على أرضه في اليوم ذاته ضد ولفرهامبتون مع الأمل بأن يسديه برايتون خدمة مستبعدة لاسيما أنه خرج مهزوماً من مباراته الأربع الأخيرة مع الـ"سيتيزينس"، كما أنه يخوض اللقاء دون حافز كونه ضمن بقائه في الدوري الممتاز بتقدمه في المركز السابع عشر بفارق 5 نقاط عن كارديف سيتي الذي هبط بصحبة فولهام وهادرسفيلد إلى الدرجة الأولى.

كاسياس يغادر المستشفى.. ومستقبله "غامض"

غادر حارس المرص الدولي الإسباني السابق إيكر كاسياس (37 عاماً)، المستشفى الذي أدخل إليه، الأربعاء الماضي، بسبب أزمة قلبية، مؤكداً أن مستقبله غير مضمون.

وصرح حارس مرص فريق بورتو البرتغالي للصحفيين، الذين كانوا في انتظاره أمام المستشفى: "أني متأثر قليلاً لكني بصحة جيدة. كنت محظوظاً جداً".

وتابع حارس مرص ريال مدريد وقائد منتخب إسبانيا سابقاً الذي كان برفقة زوجته سارة كاربونيرا، "يجب أن أخلد للراحة لمدة أسبوعين أو ربما شهرين، لا سيكون المستقبل".

وأصبح كاسياس شخصية رمزية مهمة في كرة القدم والرياضة عموماً في إسبانيا بعد الفوز بثنائية تاريخية (كأس أوروبا 2008، مونديال 2010)، كأس أوروبا للفريق صباح الأربعاء وأدخل إلى المستشفى بشكل طارئ.

وفي المساء، طمان الأزمة كانت عبارة عن انسداد "حاد" في الشرايين. ومشجعيه وأنصاره عبر حسابيه على "تويتر" بنشر صورة له وهو على سرير كبير لكن كل قواي سليمة".

ويحسب وسائل الإعلام البرتغالية، ذهب كاسياس بوسائله الخاصة إلى القلب. وأسفرت المصادف نفسها إلى أن كاسياس شعر بالانزعاج خلال التمارين، وأن العملية التي خضع لها أنهت موسمه قبل مرحلتين من نهاية الدوري، حيث يحتل بورتو المركز الثاني خلف بنفيكا، وسيخوض نهائي مسابقة الكأس ضد سبورتنغ في 25 الجاري.

ونشأ كاسياس في ريال، وبدأت قصته مع النادي الملكي عام 1990، ثم شق طريقه إلى الفريق الأول عام 1999، ومضى لأحرز كل الألقاب الممكنة وأبرزها دوري أبطال أوروبا 3 مرات والدوري الإسباني 5 مرات.

والتحق كاسياس من ريال إلى بورتو عام 2015 وأحرز في صفوفه بطولة الدوري المحلي الموسم الماضي.

وجسد كاسياس صورة الرياضي صاحب اللياقة البدنية العالية، وهو خاص في العام الماضي مباراته الألف في مسيرته الاحترافية، كما أنه مدد عقده مع بورتو في مارس حتى عام 2020، ويتضمن العقد الجديد خيار التمديد لعام إضافي، وقد أشار اللاعب إلى إمكانية بقائه مع النادي البرتغالي حتى سن الـ40.

رامسي.. وداع بالدموع قبل اللعب مع رونالدو



ودع آرون رامسي ناديه أرسنال بطريقة مفعمة بالمشاعر، الأحد، بعد 11 عاماً قضاها في النادي اللندني وقال إنه يتطلع إلى المرحلة المقبلة في مسيرته باللعب مع يوفنتوس بطل دوري الدرجة الأولى الإيطالي لكرة القدم.

وانتهى موسم اللاعب الويلزي بشكل مبكر بعد تعرضه لإصابة في عضلات الفخذ الخلفية الشهر الماضي ومن المنتظر أن يلتحق بتشكيلة يوفنتوس في نهاية الموسم بعد التوقيع على عقد لمدة أربع سنوات في فبراير الماضي.

وحظي رامسي، وهو صاحب أكبر عدد من الأهداف للاعب وسط في أرسنال برصيد 64 هدفاً، بتحية من زملائه عن طريق ممر شرطي ونال جائزة تذكارية بعد التعادل 1-1 مع برايتون أنه هوف البيون على "استاد الإمارات".

وقال رامسي (28 عاماً) لشبكة سكاي سبورتنج "يكل تأكيد هذا أمر ممتع بالمشاعر. كانت رحلة مذهلة. 11 عاماً من حياتي حدث فيها الكثير من الأمور. يمكن أن تعرف من نظرة صوتي ما يعنيه لي ذلك حقاً."

وتابع: "أنا متحمس حقاً للتجدي الجديد والفصل الجديد في حياتي (مع يوفنتوس) لكن الموقف الحالي هو ما يسيطر على مشاعري اليوم."

"هنا نشأت وترعرعت. أريد أن أتعامل مع ما حدث اليوم وأتأقلم لعدة أيام قبل أن أفكر في المستقبل وأبدأ التركيز على ذلك."

"سأذهب إلى النادي الذي يلعب في دوري الأبطال... وسألعب مع (كريستيانو) رونالدو."

وقال بيتر تشك حارس أرسنال، الذي سيجتاز في نهاية الموسم الجاري وحظي بتكريم من أرسنال أيضاً، إن رحيل رامسي يمثل خسارة كبيرة للنادي اللندني.

وأضاف "أعتقد أنه حين جاء من كارديف لم يكن يعرف أي شخص تقريباً مدى أهمية تعاقد النادي معه كلاعب وأعتقد أنه قدم كل شيء ممكن خلال 11 عاماً".

وأكد أرسنال أيضاً رحيل المهاجم داني ويلبيك المنضم من مانشستر يونايتد في 2014، والذي لم يلعب منذ خضوعه لجراحة في الكاحل في نوفمبر وينتهي تعاقدته بنهاية الموسم الجاري، وقال أوناي إييري مدرب أرسنال "لقد حدث نقاش مع النادي بشأن هذا الموقف. القرار أنه سيرحل".



الروس يتراجعون عن تأييد حملة بلادهم في سوريا

كشف استطلاع رأي أجرى حديثاً، عن تراجع نسبة تأييد المواطنين الروس لتدخل بلادهم العسكري في سوريا، الذي يهدف إلى دعم الرئيس الحلبي بشار الأسد، وبحسب استطلاع أجره مركز "الافادا"، فإن نسبة التأييد وسط المواطنين الروس هبطت إلى أقل من 50 بالمئة، فيما كان ما يزيد على نصف الروس يدعمون الحملة العسكرية، في أغسطس 2017.

وبدأت موسكو التدخل بقوة في سوريا عام 2015، وساعدت الغارات السورية جيش الحكومة السورية على استعادة أغلب مناطق البلاد التي تعيش حرباً منذ 8 سنوات، وفي الوقت الحالي، تدفع روسيا باتجاه انتقال سياسي عن طريق دستور جديد وإجراء انتخابات لأجل إنهاء النزاع، لكن أطرافاً من المعارضة تنتهم روسيا بمحاولة فرض الأمر الواقع لأنها منحازة بالكامل لحكومة دمشق، ويرى 55 في المئة من الروس أن على بلادهم أن تنهي حملتها العسكرية في سوريا، وهذا الرقم لم يكن يتجاوز 49 في المئة، قبل عامين فقط.

في غضون ذلك، دافع 30 في المئة ممن جرى استجوابهم عن استمرار الحملة الروسية في سوريا، في حين يرى مراقبون أن التدخل الروسي عزز النفوذ الدولي للرئيس فلاديمير بوتين.

وأظهر الاستطلاع، تراجع اهتمام الروس بالحملة العسكرية التي تخطت عامها الثالث، وكشفت الأرقام أن 39 بالمئة من الروس ليسوا على دراية بالتطورات التي تحصل في سوريا.

مصر.. حكم نهائي بإعدام 13 إرهابياً قتلوا وأصابوا رجال شرطة

أيدت محكمة النقض المصرية، الثلاثاء، أحكاماً بالإعدام على 13 شخصاً، أدانتهم محكمة جنابات في 2017 بالانتماء لجماعة متشددة تعرف باسم "تنظيم أجناد مصر"، وارتكاب عمليات إرهابية.

وتقول لائحة الاتهامات في القضية إن المتهمين إنفذوا 46 عملية إرهابية استهدفت قوات الأمن والمنشآت العامة وهو ما أسفر عن مقتل وإصابة عشرات من قوات الأمن.

وشملت المحاكمة 45 شخصاً، بينهم همام عطية الذي تقول الشرطة إنه قائد ومؤسس التنظيم، وقيل عطية المكتسب "مجد الدين المصري" في اشتباك مع قوات الأمن في أبريل 2015، وسقطت الدعوى الجنائية عنه لمقتله.

وكان التنظيم أعلن لأول مرة عن وجوده في يناير 2014، وقال إنه شن أول هجماته في نوفمبر 2013.

وبخلاف أحكام الإعدام، أيدت محكمة النقض أيضاً ما أصدرته الجنابات في ديسمبر 2017 بشأن أحكام السجن المؤبد على 17 منتهماً، والسجن 5 سنوات على 7 متهمين، وعاقبت متهمين اثنين بالسجن لمدة 15 عاماً، بعد إدانتهم بقتل عقيد الشرطة طارق المرجاوي بعبوة ناسفة أمام مقر جامعة القاهرة، وإصابة عدد من الضباط من بينهم مساعد مدير المباحث ونائب مدير الأمن ورئيس مباحث شرطة الجيزة وعدد من أفراد الشرطة.

ودانت المحكمة المتهمين كذلك بجحياة أسلحة نارية وذخيرة ومواد مفرقة، والتخطيط لقلب نظام الحكم واستهداف رجال الجيش والشرطة والقضاء، وجحياة منشورات للجماعات التكفيرية والانضمام لجماعة أسست بالمخالفة لأحكام القانون.

ومحكمة النقض هي أعلى محكمة مدنية في البلاد، وأحكامها نهائية غير قابلة للطعن.

بدء التشغيل التجريبي لأنفاق قناة السويس



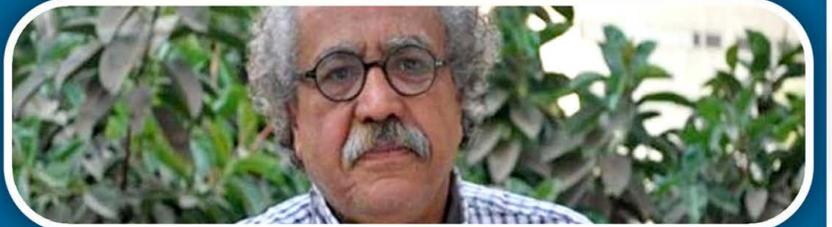
أعلنت الحكومة المصرية عن بدء التشغيل التجريبي لأنفاق التي أقيمت أسفل قناة السويس، وتعرف باسم "تحيا مصر"، والتي تربط بين مدينة الإسماعيلية وسيناء. وشهد العملية رئيس هيئة قناة السويس، الفريق مهذب ميميش، الذي أشار إلى أن إدارة الأنفاق والكباري بهيئة قناة السويس تقوم بالإشراف على أعمال الصيانة والتشغيل. وأوضح أن امتداد فترة عمل الأنفاق خلال فترة التشغيل التجريبي ستكون من العاشرة صباحا حتى الرابعة عصرا، مضيفا أنه سيتم عمل "بعض التسهيلات" لأهالي المنطقة والطلاب، والتي سيتم الإعلان عنها لاحقا. وأشار إلى أن أنفاق الإسماعيلية ستختصر ساعات طويلة من رحلة العبور من شرق القناة إلى غربها والعكس إذ لن يتجاوز زمن العبور 20 دقيقة، شاملة جميع إجراءات التفتيش. وكان الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي، قد افتتح الأنفاق، ضمن المشروعات القومية التي افتتحها بالإسماعيلية، وشهدت محافظة الإسماعيلية، افتتاح 12 مشروعا تنمويا، بينها أنفاق قناة السويس، ومدينة الإسماعيلية الجديدة، ومحطة مياه الشرب الكبرى بالإسماعيلية الجديدة، وكورنيش بحيرة الصيادين الجديد، والممشى السياحي على البحيرة وسوق الأسماك المتطور الجديد، ومشروع المحاور المرورية، وجسر سراييوم العائم، وجسر "الشهيد أحمد عمر شبراوي" بمنطقة الشط بالسويس.



السودان.. العثور على "3 مليارات جنيه" في كرتونة

تمكنت مباحث الشرطة المحلية في العاصمة السودانية، الخرطوم، من القبض على 5 متهمين بحوزتهم "كرتونة" بها كميات هائلة من الأوراق النقدية المزورة. ووفق ما ذكرت صحيفة "الانتباهة" السودانية، فإن قيمة الأوراق النقدية المزورة المحجوزة عند المتهمين تقدر بأكثر من 3 مليارات جنيه. وأوضحت: "تفيد متابعات إعلام شرطة ولاية الخرطوم أنه أثناء عمل مباحث قسم "اللاماب" جرى الاشتباه في مجموعة من الأشخاص بحملون كرتونة مغلقة وجوالا قرب منطقة الاسطبلات بالخرطوم". وأضافت "بتفتيش المحتويات تم العثور على كميات كبيرة من الأوراق النقدية المزيفة فئة (200) جنيه، بعضها جاهزة (للقص) والتوزيع بحوزة المتهمين". وذكرت الصحيفة أنه يتم حاليا التحقيق مع المتهمين، تحت إشراف النيابة المختصة. يشار إلى أن السودان يواجه أزمة سيولة متفاقمة بعد أقل من شهر من الإطاحة بالرئيس عمر البشير.

الموت يغيب الصحفي المصري البارز هاني شكر الله



غيب الموت الأحد الصحفي المصري البارز هاني شكر الله الذي شارك في تأسيس صحيفة الأهرام ويكلي الناطقة بالانكليزية، وترأس تحريرها لمدة 14 عاما، بحسب ما أعلنت أسرته.

ولد هاني شكر الله في العام 1950 وانتمى منذ شبابه إلى اليسار. شارك هاني شكر الله في الحركة الطلابية المصرية التي طالبت في مطلع سبعينيات القرن الماضي بمحاربة إسرائيل لتحرير الأراضي العربية التي احتلتها عام 1967 وذلك قبل اندلاع الحرب عام 1973.

وعمل شكر الله في الصحافة إلى أن ترأس تحرير صحيفة الأهرام ويكلي عام 1991 وظل في هذا الموقع حتى العام 2005.

غيب الموت الأحد الصحفي المصري البارز هاني شكر الله الذي شارك في تأسيس صحيفة الأهرام ويكلي الناطقة بالانكليزية، وترأس تحريرها لمدة 14 عاما، بحسب ما أعلنت أسرته.

ولد هاني شكر الله في العام 1950 وانتمى منذ شبابه إلى اليسار. شارك هاني شكر الله في الحركة الطلابية المصرية التي طالبت في مطلع سبعينيات القرن الماضي بمحاربة إسرائيل لتحرير الأراضي العربية التي احتلتها عام 1967 وذلك قبل اندلاع الحرب عام 1973.

وعمل شكر الله في الصحافة إلى أن ترأس تحرير صحيفة الأهرام ويكلي عام 1991 وظل في هذا الموقع حتى العام 2005.

6 دول في العالم لا تمتلك مطارات.. تعرف إليها

تعد المطارات من المنشآت الأساسية في كل دول العالم، لذا لا يمكن التخييل أن توجد دولة من دون مطار خاص بها، إلا أن 6 دول حول العالم قررت عدم إنشاء مطار لها، لأسباب مختلفة. ولن يستطيع المسافرون الوصول إلى 6 دول صغيرة حول العالم جوا، وسيضطرون للنزول في مطارات مجاورة، ثم السفر برا، لهذه الدول، التي تمثل وجهات سياحية حقيقية.

ومن أبرز هذه الدول إمارة موناكو، التي تعد ثاني أصغر دولة في العالم، والتي لا تمتلك مطارا، بالرغم من فخامة منشآتها، حيث تعتبر الإمارة الصغيرة ملاذا للأغنياء.

وسيضطرون المسافر إلى النزول في مطار نيس الفرنسي، ثم السفر إلى موناكو برا في رحلة لا تتجاوز 25 دقيقة إلى الإمارة الجميلة.

أما أصغر دولة في العالم، الفاتيكان، التي تقع وسط العاصمة الإيطالية روما، فلا تسمح مساحتها الصغيرة بإنشاء مطار خاص، الأمر الذي يدفع الزوار للنزول في روما، والتحرك برا للدولة الصغيرة التي تستقبل الملايين سنويا.

ومثل الفاتيكان، تقع دولة سان مارينو وسط إيطاليا، ويقطنها 33 ألف شخص لكنها لا تستقبل الزوار جوا، حيث سيتوجب الهبوط في مطار ريمينو المجاور.

كما تعد دولة ليخستنتشتاين ذات الطبيعة الخلابة وسط أوروبا، من الدول التي لا تمتلك مطارا للسفر، ويتوجب على سكانها السفر عبر مطار سان غالين السويسري، الذي يبعد 39 كم عن العاصمة فادوز.

وصعب الموقع الجغرافي لدولة أندورا وسط جبال بايرينيز الأوربية عملية إنشاء مطار دولي، لذا يتوجب على المسافرين النزول في إسبانيا وفرنسا، ثم السفر برا للدولة الصغيرة.

أما الدولة السادسة فهي فلسطين، التي يضطر سكانها بالصفة الغربية للسفر برا عبر مطارات الأردن، بينما يتوجه ملايين آخرون في غزة 3 إلى المطارات المصرية، من أجل السفر عبرها إلى الوجهات الدولية.

"صندوق النقد" في مصر للمراجعة الأخيرة

قال وزير المالية المصري محمد معيط، إن بعثة من صندوق النقد الدولي تزور مصر حاليا، لإجراء المراجعة الأخيرة في إطار اتفاق قرض الصندوق البالغ 12 مليار دولار، ونقلت وكالة "رويترز" تصريحات معيط خلال مؤتمر صحفي حيث من المنتظر صرف الشريحة النهائية من الصندوق بقيمة مليار دولار بعد المراجعة الحالية، وكان الصندوق صرف، في فبراير الماضي، الشريحة الخامسة من برنامج القرض الذي بدأ في 2016 ليصل الإجمالي إلى حوالي 10 مليارات دولار حتى الآن، وتمضي مصر في إصلاحات اقتصادية صعبة في إطار الاتفاق، بما في ذلك رفع أسعار الوقود، ومن المتوقع أن تخفض مصر الدعم على الوقود مجددا بحلول منتصف 2019، وشملت الإصلاحات تطبيق ضريبة القيمة المضافة، وتخفيضات كبيرة على دعم الطاقة، وتحرير سعر صرف العملة، ورفع معظم الدعم عن الكهرباء والمياه ووسائل المواصلات.



خاص لجريدة كاريزما

أرشندرت بطارية السكونية

بقلم د. دمسكينوس الأرميني

الرئيس الروحي لرعايا النيابة الأسقفية
الفالسطينية والأردنية للروم الأرثوذكس في أمريكا

أثار الطلاق على الأبناء

قد تكون نتيجة المشاكل التي جعلت من حياة الزوجين معاً أمراً مستحيلًا وبعد إستيفاد جميع الحلول والوصول إلى طريق مسدود هو الطلاق، ومما لا شك فيه أن الطلاق هو ليس بالأمر السهل على كلا الطرفين بحيث يتأثر كلاهما به بشكل مباشر وسلبى ويكون الأمر أكثر صعوبة في حال كان عند الزوجين أطفال، فيكون هؤلاء الأطفال أكثر عرضة من غيرهم للتأثر النفسي والسلوكي بحيث إن الطفل يحتاج إلى أسرة سليمة وغير مفككة حتى ينمو بالشكل السليم والصحي، فما هو تأثير الطلاق على الأطفال؟ يتأثر جميع الأطفال بالحياة الأسرية التي يتربعون فيها إذ يراقب الأطفال عن كثب العلاقة بين والديهم (حتى وإن كنا لا نشعر بذلك)، وعندما تكون هذه العلاقة غير مستقرة وفاقدة للحب، يتسبب هذا في الكثير من الإرتباك وعدم الإستقرار لدى الأطفال. يتسبب الطلاق بالكثير من الشكوك لدى الأطفال، فيشككون في أنفسهم وكثيراً ما يحملون أنفسهم مسؤولية المشاكل التي تحدث بين أبائهم. ويكبرون وهم يعيشون في عقدة الإحساس بالذنب والمسؤولية عن إنفصال والديهم، ويستمر ذلك معهم (في الكثير من الحالات) لفترة طويلة. يسبب الطلاق ضغوطات نفسية شديدة على الأطفال، فالتغيير من أكثر المخاوف التي تواجه الطفل. ويتضمن الخوف من التغيير: تغيير المنزل، وغرفة النوم والمدرسة وحتى الجيران والأصدقاء والخ... فكم بالأحرى التغييرات الناجمة من حياتهم عند طلاق الوالدين؟! فالطلاق يؤدي إلى تغيير حياتهم، مع تغيير في الروتين والعادات التي اعتادوا عليها. كل هذه التغييرات المفاجئة تؤدي إلى الشعور بعدم الأمان والتشتت لدى هؤلاء الأطفال. وفي الكثير من الأحيان الأطفال الذين عاشوا تجربة طلاق الوالدين يعتقدون عندما يكبرون أنهم غير قادرين على إقامة علاقة جديده طويلة المدى في حياتهم الشخصية، وبالتالي يمتنعون عن الزواج عموماً، حيث أظهرت الكثير من الإحصائيات أن الأطفال الذين تربوا في بيت مستقر أكثر قدرة على تكوين بيوت مستقرة. والدراسية: بحيث يعاني الأطفال الذين عاشوا تجربة طلاق الوالدين من مشكلة تدني مستوى التحصيل العلمي، وذلك بسبب حدوث المشاكل النفسية، وعدم توفر الأجواء المناسبة داخل الأسرة للدراسة، وفي حال إبتعاد الأم عن الطفل هذا يؤثر أكثر في ذلك، لأن الأم في الغالب هي من تقوم بتأسيس



الطفل في المراحل الأولى من المدرسة، وإن عدم وجودها يشكل خطراً على تعليمه. أما في بعض دول العالم الثالث فيلجأ أطفال الآباء المطلقين إلى العمل من أجل توفير حاجياتهم الأساسية في حال عدم توفرها وهذا الأمر يجعلهم عرضة للإستغلال، والعمل بأجور متدنية مع مجهود بدني عال لا يتوافق مع قدراتهم البدنية، وهذا يشكل خطراً على صحتهم البدنية والنفسية على حد سواء. أحياناً، الطلاق له أثر كبير على شخصية الأطفال نفسياً واجتماعياً، حيث يعيشون بجروحهم العاطفية لمدة طويلة، كما يكونون أكثر عرضة للإكتئاب، الطلاق ليس بالشيء الهين عند الأطفال، فهو تجريد لهم من منازلهم، وعائلاتهم وأبائهم كما سبق وقلنا، أيضاً يفقدون الشعور بالإستقرار والمشكلة أنه غالباً ما نعتقد أن الأطفال أشد قوة ويستطيعون على الظروف الصعبة، ولكن عادة هم لا يقدرين أن يفعلوا ذلك دائماً. إذاً ما الحل؟ يجب على الوالدين المطلقين التحدث مع أطفالهم بشكل صريح، والتأكيد عليهم بأنهم سيظلون يحبونهم مهما حصل، ويجب أن يهتم كلاهما بقضاء الوقت مع الأطفال وعدم الإنشغال عنهم لفترات زمنية طويلة، والإهتمام برأيهم حول موضوع الطلاق مع محاولة تفسير الأسباب بشكل غير عدائي وبشكل مقنع. عدم الإكتار من التغييرات في حياة الأطفال، الأفضل أن يبقىوا في نفس البيت وأن يزورهم الطرف الآخر بشكل منتظم والجلوس معهم والتحدث عن مشاكلهم ورغباتهم، وإتفاق الوالدين على كافة الأمور المتعلقة بأطفالهم سيجنبهم العديد من المشاكل ويجعلهم يسيطرون على وضعهم، ويجب متابعة سلوك الأطفال بشكل دائم وتعديل السلوك السببي بشكل فوري وبمساعدة كلا الوالدين. وفي النهاية أؤمننا أن يكن كلا الزوجين على حذر في علاقتهم الزوجية، وليفكروا جيداً في حل مشاكلهم أولاً بأول، ويعدوا عن التفكير بالطلاق ويفكروا بمستقبل أبنائهم المهتد بعد طلاقهم وعدم التفكير بأنانية بل بطريقة منطقيّة وروحيّة قبل كل شيء.



بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية و الشاعرة
الإعلامية المتميزة

كونوا طبيبين.. حتى تطير بالوناتكم!

في مشهد الختام الأسطوري من أحد أفلام سلسلة «ماري روبنس»، ورّعت البانعة العجوز بالوناتها الملونة على جميع من بالحبديقة رجالاً ونساء وأطفالاً. بمجرد أن يمسك كل إنسان بطرف الحيط؛ تجذبه البانونة لأعلى وتطير به. حتى امتلأت سماء لندن بالبالونات الملونة والبشر يَحلقون في خفة الفراشات وانطلاق الأطفال ورهافة الشعراء. بعد برهة، دخل الحديقة الرجل الشريبر الذي طرد أسرة أمته من دارها. شاهد الناس يطيرون، فذهب إلى البانعة واختار بالونة. وتأهب الشريبر لرحلة الطيران مع بقية أهل المدينة. لكن البانونة لم تطر. نظر بغضب إلى البانعة، فقالت له مشجعة: «اصعد وطن، ليس من طريق إلى إلا الأعلى!». وثب الرجل وقفز في الهواء؛ وكان يسقط! حاول مرةً ومرةً، لكن البانونة لم تحمله إلى الأعلى مصافحاً السحب والغيوم. وظل واقفاً حبيس الأرض يتطلع في حسرة إلى ضحكات الطائرين وبهجاتهم. انتهى الفيلم الخيالي الجميل تاركاً في الأرواح القيمة الإنسانية والأخلاقية الراقصة التي: تُطمئن الأحيار، وتُورق الأشرار. الطيبون فقط حملتهم بالونات الأطفال وصعدت بهم إلى مصافح النجوم؛ لأن قلوبهم نقيّة كما الأطفال. خفيفون من الآثام غير مُثقلين بالعداوة والبغضاء والشورور. فكانت أجسادهم أيضاً خفيفة حملها الهواء، ولم تعرقل طيراناً جاذبية الأرض. الفكرة الجميلة تلك وصل إليها سلفنا الصالح العظيم: الجد المصري، فجعل ميزان «ماعت» إلهة العدالة، من كفتين. في إحداها توضع ريشة الضمير، وفي الكفة الأخرى يوضع قلب الإنسان. فإن طفت كفة القلب، دخل الإنسان الفردوس الأبدى، لأن قلبه خفيف من الآثام والخطايا. وإن هبطت كفة القلب عن كفة ريشة الضمير، خرج الوحش الأسطوري «معموت»، لكي يهتم ذلك الإنسان الشريبر؛ لأن قلبه مُثقل بالذنوب والبغضاء. ثم يلفظه الوحش في غياهب الجحيم الأبدى، ولا يُعث مع الصالحين. وعلى نحو مشابه وردت الفكرة في سورة «القارعة» بالقرآن الكريم: «فأما من ثقلت موازينه فهو في عيشة راضية، وأما من خفت موازينه فأمه هاوية». والقياس هنا معكوس لأن الموازين هو صالح الأعمال. وعلمتني التجارب أن «طيبة القلب» و«ذكاء الدهن» صنوان قرينان. لاحظت دائماً أن المحبة والخوف والرحمة مقرونة بالارتقاء البيولوجي، والمستوى العقلي الرفيع. الشُر لون من الانتحار لا يليق بمرتبته الإنسان العليا على السّم البيولوجي. وضع شروط «عنصرية» لمنح الحب يضيغ الشخص في مرتبة «دنيا» من مراتب الكائن الحي، فالشاهد أن عالم الأحيوان

عن المصري اليوم

الحضن الجامع لكل البشر وبأى رصد أستطيع أن أجمع تاريخ هذا البرج العالى وبأى وفاء أتمكن أن أعطيه لمن قدم تبعه من أجل راحه الملايين فمهما ظلت أكتب وأوصف وأفكر وأرصد وأوفى لهذا الاب لن يشكل هذا حرف أو نقطه تسجل في دفتر عزاء رجل رحل عن عالمنا لكنه سيظل في عالمي وحياتي حتى النبض الاخير فقد توقف قلبك العظيم عن النبض ولكن ستظل أعمالك العظيمة تنبض بالحياة في قلوبنا وحن الوقت أننا نقول مع فراقك ربنا موجود وعنده تعزيات ولا يسمح أبداً أن تتبدد الرغبة بفقدان الراعي لأن الله له في كل زمان ومكان شهود له يستطيعون أن يكملوا مسيرتك يا أبى التي بذلت حياتك من أجلها كشمعة القرن الواحد والعشرين التي أنارت لكافة أركان العالم فتوهج العالم نوراً فوق نور وبعد نياحتك الهادية والسلامية شتان الفارق الان بين الارض والسماء شتان الفارق بين حزن وبكاء هنا وفرح وسعادة لا تنتهى في السماء وايضا شتان الفارق بين الحشد والزحام بين البشر الذى صاحب نياحتك على الارض والحشد والزحام بين الملائكة الذى صاحب استقبالك في السماء والان لا أملك أن أقدم لك الا تلك الكلمات البسيطة يا أبى وحببي قداسة البابا العظيم شنودة الثالث بعدما فشلت وعجزت في الوصول لجسدك المقدس لنوال آخر نظرة تبارك عيني التي أملت بدموع لم تنتهى حتى الان ولن تنتهى لفراق أب وراعى جاهد الجهاد الحسن من أجل ربح نفوس ووزنات البشرية كلها وتقديمها للمسيح لكى تفرح السماء ليس ببطريك وراعى أب وقديس فقط لكن بجموع من البشر تعلمت منه كيف يكون ربنا موجود.

كل الجراح ويحبط كل طموحات الأعداء .. فعندما أتى كلبنتون رئيساً راهن على أن يدعو البابا إلى البيت الأبيض قبل زيارة مبارك ليعلن للعالم أولويات غير مقبولة ورفض البابا وعقب أحداث الكشح كان قداسة البابا غاضباً جداً لكنه أبى ان يشهر غضبه حتى لا يستخدمه أعداء الوطن وكذلك الأمر في مرات عديدة كان التأسلم يدق إسافياً في جسد وحدة المصريين لكن البابا تجاوزها من أجل مصر وأذكر ذات مرة كنت أزوره ووسط عديد من الإباء المطارنة صرخ مطران من الصعيد يا سيدنا أنت أبانا ومعلمنا ونحن نعاني ونضطهد والمستولون كباراً وصغاراً يستخفون بنا ويكناننا .. اسمح لنا يا سيدنا أن نغضب لدينا .. وكان البابا يستمع وقد استند بكفيه على عصاه ولم يرد . وفجأة قال وهو يكاد يبكي موجهاً كلماته ليس لأحد ليس لأنه في الكتاب أحبوا مبغضيكم وباركوا لعينيك وإنما لأنى معلق في رقبتي خمسة عشر مليون قبطني، ومعهم مصريتي ومصريتهم ولا أريد ولن اسمح بقطرة دم تراق من أى طرف، فالفتنة إن اشتعلت ستتحوّل لبركان وهناك خصوم في الداخل وفي الخارج ينتظرون الدم ليحرقوا الوطن ثم نهض واقفاً وغادر . أنطلقت الروح التي ظلت تخدم سيدها سنين كثيرة قاربت التسعون عام ولا يمكن أن تقارن عدد تلك السنوات بما قدم خلالها فالذى قدمه قداسة البابا طيلة حياته لا تكفى عصور وأزمنة وقرون حتى يستطيع تقديمها اشخاص آخرون وهذا جعل كثيرون يقفون مندهشين من أنجواته وأدركوه الحقيقة عندما تاكدوه أن يد الله كانت تعمل معه دائماً بأى كلمات أوصف قوة أسد الكنيسة المرقسى وبأى فكر أقدر أن أعبر عن أبوة وحنية هذا



خاص لجريدة كاريزما

بقلم فادى يوسف

إعلامي ومقدم برامج

بابا العرب

نفضت قلب البابا شنودة كانت تضق تسبيحاً لرب المجد تارة وقلقا على رعيته تارة أخرى حيث كان قداسه يتمنى أن الوزنة الكبيرة التي تسلمها من يد المسيح وقت رسامته بطريك على الكنيسة الارثوذكسية في مصر والمهجر تمنى أن يسلمها إلى المسيح مرة أخرى ولكن وهي رايحه ثلاثون وستون ومانه أوتار عزفها البابا شنودة على قلوبنا وجعلت شعوباً وأجيال فوق أجيال تشاق أن تراه وتتلّف أن تستمع الى كلماته وتذكر مقولاته وتحفظ عن ظهر قلب أشعاره وقصائده وتسجل حكمته التي عجز كثيرين على أستيعابها حروف من موسوعة عبقرية كتبها هذا القديس لكى تعلم وتدرس لقرون قادمة فتأثى بتلاميذ ومدارس تمنهج هذا التاريخ الكبير وتؤسس منه عقول جديدة تنتشر في العالم لتنتشر معها السلام والوداعة والصلاة والإيمان وأما عن أبتسامته فهي لا توصف الا بابتسامه طفل بري لا يحمل داخله الا كل حب ولا يعرف شئ عن البغضه أو الضغينه لاحد ولا حتى لمن يسئ اليه وكنت أتعجب كيف يكون صاحب تلك الضحكة هو المحمل بهمومنا وأثقال المسؤليه التي تعلقو راسه لكى يصل بنا الى ميناء الخلاص





خاص لجريدة كاريزما

بقلم كمال سدره

ناشط حقوقى وخبير الأمان الرقوى

تنافس الكراهية مع الكراهية

«لا يمكن طرد الظلمة بالظلمة، النور وحده يمكنه ذلك، لا يمكن للكراهية أن تطرد الكراهية الحب وحده يمكنه ذلك»، قولاً مأثور للعظيم مارتن لوتر كينغ، والى أثبت بالفعل وليس فقط الكلام إمكانية تحقق ذلك، حيث انتصر في النهاية وحقق ثورته على الكراهية العنصرية انتصار ليس فقط للسود في أمريكا بل أصبح انتصار على العنصرية في كل أنحاء العالم، ساهم هذا الانتصار في تشكيل شكل الانسانية في عصرنا هذا ومازال. من فترة اثارني الفضول لفهم اجواء الحروب العالمية (الاولى والثانية) والى سبب دمار وقتلي وجرحي بمنات الملايين في معظم بقاع الارض، وبدون الدخول في تفاصيل مجرد متابعة الاحداث سوف تجد مقدمات الحربين عبارة عن زراعة نبته الكراهية ورعايتها بفعل القيادات السياسية، والنتيجة مضمونة خراب ودمار وهو ما تم بالفعل، كان الدفاع الاساسي للجنود هو تحفيز الكراهية اللى ظلت تزرع في نفوسهم لسنين وسنين، حتى ان قيادة المملكة العثمانية حينما اشتركت في الحرب لمساعدة حلفائها لم تجد غير الكراهية الدينية لتحفيز الجنود، رغم ان طرفي الصراع من المسيحيين سواء حلفائهم او اعدائهم. لم يفيق العالم من اهوال وجرائم تنظيم الدولة الاسلامية (داعش)، حتى صدم بفاجعة قتل المسلمين في مسجدتين في نيوزلاندا الهادئة، وكتب الراهبي القاتل صفحات طوال من المبررات التي قادته لهذا العمل الشنيع، وعند قراءتك لبرراته لا تجد بين السطور اكثر وضوحاً من سرطان الكراهية، والذي اكل عقله وروحه وتغذي على انسانيه ليقتل اطفال ونساء ومصليين عزل. ويحكم عملي اتابع عن قرب تطور محتوى شبكة المعلومات العالمية، والثورة الاخيرة للشبكات الاجتماعية والتي اعطت الكل امكانية التعبير الحر عن الرأي، وخلال هذه الثورة وهذا التطور شاركت في العديد من المؤتمرات والاجتماعات لمناقشه المزايا والعيوب لهذا التطور، وكان احد



اهم المخاطر والذي تحول بذاته الي مؤتمرات وندوات لمناقشته وحده، «خطاب الكراهية» والى ظهر بتجلي في كتير من القضايا سواء كراهية عنصرية او دينية او سياسية وطبقية او حتى الكوارث الطبيعية اللى يتخرب او تقتل وتحول في كثير من الاحوال من مجرد كتابات الي اعمال عنف، كما ظهر جلياً على سبيل المثال في حشد العامة بالكراهية الدينية لحرق دور العبادة في صعيد مصر، حيث يتم نشر خطاب الكراهية للمسيحيين هناك بين العامة عن طريق الشبكات الاجتماعية والتنسيق لاعمال العنف والحشد ليها، ومن بعدها التفاخر بحرق ونهب الكنائس وممتلكات المسيحيين هناك. وبدون الحاجة الي اقناع، المتابع للمحتوي العربي على الانترنت سوف يدرك حجم المصيبة والتضخم في خطاب الكراهية للآخر سواء الديني او العرقي او السياسي، وكيف ان كثيراً من الاعمال الارهابية واعمال العنف كانت ترجمة طبيعية لهذا الخطاب الشرير. وتتغني الكثير من دول العالم وبالاخص دول الشرق الاوسط بمحاربتهم للارهاب، رغم عدم اتخاذ اي خطوات تذكر في محاربة مسببه الرئيس وهو خطاب الكراهية والذي يجد دعم معن من الانظمة السياسية في هذه البلدان وهو ما يفند مصطلح «الحرب على الارهاب» الذي يتغنون به ويترجمه لحقيقة الاحداث وهي انهم يحاربون الارهاب اللى ممكن يهدد عروشهم اما الارهاب الذي يهدد المواطنين العزل فانه اداء سحرية لنشر الخوف بين الناس ليتحول ببساطة الي تمسكهم اكثر بالحكام اللي بيوهمهم بالحماية، وطمان ثبات كرسي الحكم. ان استمر نمو خطاب الكراهية بهذه الوتيرة وفي مقابله خطاب كراهية مضاد، فالعالم في خطر، فابدأ بنفسك ونقي قلبك من هذا السرطان راقه بنفسك ومستقبل اولادك اولاً.



بقلم

د/ خالد منتصر
طبيب وإعلامى

الأعشاب بين الخرافة والعلم

على المرض وأعراضه الأولى وتأثيراته على المصاب، اضطرت الباحثة إلى ترك طفلتها ذات السنوات الأربع في رعاية حضانة في منطقة سكنها، ولم تعرفها البنت بعد عودتها من فرط انخراطها وانقطاعها للبحث، وعن تلك الرحلة الطويلة إلى هاينان، قالت: «رأيت أطفالاً كثيرين كانوا في المراحل الأخيرة من المرض، وكانوا يموتون بسرعة». درست «تو» مع 3 مساعدين أكثر من ألفي وصفة شعبية صينية للعلاج، وقاموا باستخراج 380 نوعاً من المواد منها، وجربوها كلها على الفئران. ثم لاحظوا أن مركباً واحداً نجح في تقليل عدد طفيليات الملاريا في الدم، هذه المادة استخلصت من نبات الشيش الحلو واسمه العلمي (Artemisia annua)، واصل الفريق تجارب أخرى غير أن النتائج جاءت مخيبة للآمال، فأعدت «تو» قراءة الوصفة التي كتبت قبل 1600 سنة، وتنص على تقطيع كمية من الشيش الحلو في الماء ثم شرب النقيع، لكن «تو» كانت تغلى المحلول، وبدأت تعتقد أن هذا هو السبب وراء انحسار تأثيره، فقامت باستخدام مذيبة الأثير الذي يغلي بدرجة حرارة 35 مئوية، ثم جربت المحلول على الفئران والقروء، فجاءت النتيجة ناجحة 100 بالمائة، لكن العلاج قد لا ينجح عند استخدامه على البشر، وربما تكون له تأثيرات جانبية خطيرة أيضاً، وحسماً للشكوك تبرعت يويو بتجريب الدواء على نفسها، وانتظرت عدة أيام في انتظار النتائج ولم تكن هناك أى نتائج، وعندها بدأت بتجربته على عمال أصيبوا بالملاريا، كانت النتيجة أكثر من رائعة، إذ انخفضت درجة حرارتهم بعد 30 ساعة فقط، واختفت الطفيليات من الدم. إنها قصة باحثة حقيقية مخلصه للعلم، دخلت محرابه ولم تنصب أو تتاجر أو تدجل، إذا كل ما أطلبه هو إدخال الأعشاب وغيرها من الممارسات والأفكار الطبية إلى العمل، وتطبيق المنهج العلمي عليها، بدلاً من عمليات النصب الجماعي التي أفرزت مليارديرات، على حساب صحة الغالبية من مصدقي الخرافات.

عن الوطن

بقلم
سامح فريد ساليه

كاتب وصفي خاص لجريدة كاريزما

الطرق البرية وتغيير مسارات التجارة والنقل حول العالم

اثار او نقل حيوانات حية او اسلحة وذخائر سائياً: تدنى اسعار النفط الخام ثامناً: خطا الريان والطاقم قد يؤدي الى هلاك السفينة وما عليها تاسعاً: تلاحب مالكي السفن في تعمد اغراق السفينة للحصول على مبلغ التامين الذي يكون في الغالب اعلى من ثمن السفينة وذلك بالحصول على شهادات سلامة بحرية مزورة من اماكن سيئة السمعة مثل بنما وبعد استعراض المخاطر الكبيرة للنقل البحري مما يرفع تكلفة التامين ويرفع سعر البضائع على المستهلك في النهاية فكانت الطرق البرية والسكك الحديدية الموازية للطرق البرية والنقل النهري هي البديل الحقيقي لتجنب الكلفة العالية للنقل البحري ومخاطره فالنقل البري عبر الطرق البرية الدولية والجسور البرية او فوق المضائق البحرية اصبح السمة الغالبة في الفترة القادمة نظرا لقرب القارات القديمة من بعضها البعض او حتى بالقارات الجديدة مثل امريكا الشمالية مما يستوجب النظر الى خريطة العالم الجديدة للنقل البري بامعان فهناك مشروعات كبيرة بدأت في الظهور على الساحة العالمية لربط القارات عن طريق النقل البري عبر الجسور والانفاق تحت البحر مثل جسر الملك سلمان الذي سيربط بين قارتي افريقيا واسيا وانفاق قناة السويس وربطها بطريق الحرير وعلى الجانار الغربي من قارة افريقيا يمكن ربط قارتي افريقيا واوربا عبر مضيق جبل طارق بين اسبانيا والمغرب كاقامة جسر معلق او نفق تحت البحر المتوسط وفي اوربا يمكن ربط قارتي اوربا وامريكا الشمالية بريا عبر نفق تحت البحر بين روسيا وولاية الاسكا الامريكية حيث يمكن السير بسيارة عبر الطرق البرية في الولايات المتحدة ثم الى كندا ثم الى ولاية الاسكا ثم الى روسيا ومنها الى قارة اوربا او الى الصين في قارة اسيا عبر روسيا ومنغوليا ويمكن ايضا ربط قارتي امريكا الجنوبية مع امريكا الشمالية عبر نفق او جسر معلق اعلى قناة بنما وما يقام من خطوط سكك حديدية موازية او مكملية يجعل الصورة الجديدة لخريطة العلم البرية الجديدة تكتمل امامنا حيث ان الاهداف من وراء ذلك ستكون كثيرة ليس فقط في المجال التجاري والسياحي لتقليل المخاطر والتكلفة ولكن في المجال العسكري والاستراتيجي سيكون لذلك اثر كبير اثناء الحروب والكوارث الطبيعية والازمة الاقتصادية الدولية.



بقلم
عادل عطية

كاتب وصفي

اختيار الشر!

ما إن أكل الشريكان في المعصية من الثمرة المحرمة، حتى انفتحت أعينهما واكتشفا دنس: الجنس!
ومع أن وعد الحية: أن يكونا قادرين على التمييز بين الخير والشر.. إلا أن نسلهما، تركوا الخير إلى الشر، أو: حولوا الخير إلى شر!
فالغريزة الجنسية التي هي أداة الله في التكاثر والتعمير، بالمشاركة الإنسانية في أعجوبة الخلق والحياة، صارت أداة الشر لتحقيق استمرارية الشر، حيث تعيش الأجساد التحرر أو تريده..!
فنجد من لا ينفك يمل من عنده إلى من ليس عنده من النساء، كالمترغب عن طعام بيته إلى ما في بيوت الناس، شغوفا بما لم يذق، حتى لم يبق في الأرض غير امرأة واحدة، لظن أن لها شأنًا غير شأن ماذا!
حاملاً رغبة كبرياء الهيمنة الجنسية، مصراً في قلبه أن يجلس على كرسي كرامة رجل آخر؛ ليدنس مملكته الزوجية!



خاص لجريدة كاريزما

مشاركاً شاعراً هجانياً، كالفردق.. الذي قال لامراته..
بعد قصة خيانة وخداع زوجية..
«ما أطيبك حراماً وأردأك حلالاً»..
ونجد من يعيش التمزق: القدمان تجذبان الجسد ليلاً إلى المعصية، والرأس يجذب الجسد نهاراً إلى التكفير!
ونسمع صرخة أحدهم، تنطلق من عمق لهيب تجربته، قائلاً:
«ويلاه أيها القلب المفجوع، الذي لا يستطيع أن يحفظ آية من كلمات الله قرأتها مائة مرة، في حين لا تتمحي منه صورة امرأة لم أرها غير مرة واحدة»!
إن الذين اختبروا ضراوة الشهوة ووجدوها: ضرباً من الذل يشبه بذل الجوع والعطش؛ يتمنون لو أن أبويها الأولين قد لفظا «الثمره المحرمة»، قبل أن تستقر في جوفيهما، ليعاين أصلاهما عذاب العبودية الجسدية!.



إعلامية قديرة ناشطة في مجال حقوق الإنسان



حاورتها الإعلامية: نيفين جرجس
خاص لجريدة كاريزما

كانت جزءاً من حركة كفاية وأحد من مؤسسي حركة شايينكو وكانت هذه الحركة معنية بمكافحة ومعالجة الفساد الحكومي وتقديم المساعدات لأولئك الذين تعرضوا للإضطهاد بسبب نضالهم ضد الفساد. مساندة بشكل قوي ونفعال للثورة المصرية، تؤمن بدور المرأة ولديها رسالة تسير على خطاها وهي امرأة قادره أن تخوض كافة المجالات وإن تتساوى في كل شيء مع الرجل مما جعلها تخوض تجربة الترشح لمنصب رئيس الجمهورية. لا تستطيع قول غير الحق لإيمانها الشديد بجمال ونهايم الحرية (الإعلامية القديرة بشينة كامل تفتح قلبها لكاريزما)



والى ان تنتهى الفتنة والتعدى على بيوت المسيحيين والكنائس وارتدى ايضا في معظم لقاءتى جلابب يرمز الى المرأة المصرية الفلاحه لانها رمز وطنى اصيل لدينا اشياء لم تكن وليده اللحظه ولكنها تاريخ هام لنا مثل شعار (عيش حريه، عداله اجتماعيه) هذا الشعار موجود منذ ثوره 19 ولكن في بعض الاوقات ننسى اجزاء هامه من تاريخنا.

كيف تترين دور الشباب ومشاركتهم في الهياح السياسيه ؟
الشباب هم المحرك والاساس في أي تغيير وهو من يقدر على الحلم والتغيير بالاضافه الى طاقه الحماس التي يتمتع بها كل الديمقراطيات الحديثه تؤمن بان الشباب هو محرك التحول الديمقراطي و ان الانتقال الديمقراطي لا يمكنه أن يتحقق سوى على اكتاف الشباب لكن على مستوى الواقع نلاحظ عزوفا واضحا للشباب بخصوص المشاركة السياسية التي تعتبر كاحد مبادئ الديمقراطية و كاداة لتحقيق الحرية السياسية في صنع القرار و في رسم الخريطة السياسية. على ارض الواقع لا يوجد ثقه كافيه بين الشباب المثقف الواعى المسيس والحكومات وهذا مايجب العمل على حله وتجاوزه كي يكون هناك اقبال ومشاركه فاعله يحتاج الشباب الى بناء ثقه متبادله ليكون له دور فاعل في التخطيط للسياسات العامه والمستقبليه وبدات بالفعل الحكومات خطوات جاده للشباب ومشاركتهم في صنع القرار ومحاولتها جاهده على اعاده الثقه مره اخرى.

هل وجدتى صعوبه ورفض من المجتمع تجاه ترشحك للرئاسه؟
حتى الان لا يوجد مناخ خصب لتقبل هذه الفكره لانها ثقافه مجتمع وهذا يحتاج لتغيير جذرى في معتقداتنا وتقاليدنا بان المرأة قادره على اشغال اى منصب خاصه بانه لا يوجد ما يمنع ترشح المرأة لرئاسه الجمهوريه ولكن بشرط ان تتمتع بالكفاءه والجرأة والقدرة السياسية على اتخاذ القرارات ولكن واجهت انتقادات من القوى المثقفة والتيارات الإسلاميه الذين لا يقبلوا بترشح المرأة لانتخابات رئاسه الجمهوريه.

كيف تقيمي أداء الرئيس عبد الفتاح السيسى خلال الفتره الماضيه؟
خطوات ثابتة في كافة المجالات على الصعيد الداخلى والخارجى، الرئيس حرص على مصر على مواصلة تعزيز العلاقات بين مصر والدول الخارجيه وتنامي علاقات مصر الاستراتيجيه مع الدول كما ايضا منح الشباب المصري ونظرانه في جميع انحاء العالم فرصه لتطوير ودعم أفكارهم المختلفه في جميع المجالات وذلك من خلال تنظيم فعاليات

كيف ترى الاعلام الآن؟

الفوضى التي عايننا منها بعد 25 يناير 2011 شملت كل مجالات حياتنا لكنها كانت صارخة في وسائل الاعلام وخاصة الفضائيات التي انفتحت علينا مثل طاقات جهنم من كل ناحية كنا اشبه بالجسد المصاب بمرض نقص المناعة هواء مفتوح لكل من يدفع اكثر أموال طائلة تدخل البلاد ويتم توظيفها لتدشين منصات إعلاميه على كل لون برامج لكل من هب ودب ومحاولات مستمرة لخطف المصريين في هذا الاتجاه أو ذاك او دفعهم لاستقطاب حاد سياسى أو دينى يمكن أن يصل إلى ما يتمناه عدونا لنا. كانت وسائل الاعلام وفي القلب منها الفضائيات راس الحربة في الحرب على بلدنا ولم يكن لدينا الإدراك الكافي لاستيعاب الموقف فقد تحولنا دون ان ندرى الى مجموعات غاضبه تصرخ للحرية وتطالب بالحرية بينما ندوس الحرية بأقدامنا وكان المستفيدون من هذا الوضع قلة من الوكلاء والسامسة والمشهلاتيه الذين تسللوا في الفوضى إلى مجال الاعلام ودشنوا دكاينتهم ومنحوا المرتبات المهوله لبعض المذيعين ليقوموا بادوار محددة وليوصلوا رسائل تدميرهيه فقد كان إعلامنا خلال هذه السنوات السوداء موكوبا مسوقا إلى اهداف محددة وفق خطط تلك الحرب الخبيثه على بلدنا.

تجربه خوضك للرئاسه ماذا كان الاهداف منها ؟

اجيال تؤمن بالحقوق المرأة لها الحق في ممارسه كافة المجالات المرأة في كل مكان في العالم رئيسه ورئيسه وزراء وتشغل اهم المناصب في الدوله كان الهدف منها الاجيال القادمه تكون على وعى كامل لها كافة الحقوق ونوفر بيئه مناسبه لاحترام المرأة المرأة حبها غير مشروط تعطى من اجل المحبه والعتاء خوضت هذه التجربه لافتح المجال لمن بعدى لكل سيده ترغبت في الترشح الفرصه متاحه والدستور كفل لكى هذا الحق كان شعارى في الحمله (عشان ست الكل) طول الوقت الحق موجود ونضع في دستورنا قوانين تحفظ حق المرأة قوانين يجب ان تفعل على ارض الواقع المرأة قدمت لمصرحتى أولادها، المرأة كانت هى السبب في الاستفتاء واختيار الرئيس دون الاستفادة من خبرات المرأة مصر تخسر كثير. نحن مجتمع يحكمه رؤساء رجال ولكن لدينا على مر التاريخ ملكات حكموا مصر، نحن لا نخرج خارج تاريخنا ولا نقلد البلاد الاخرى نحن نعود لما كنا عليه كانت المعركه ليس الفوز ولكن نحن في قضيه وحق وحوار مجتمعى وهدفي معركه وعى وتغيير ثقافه.

هل انتى هريصه انك ترتدى اى رمز وطنى من خلال ملابسك؟

دايما ارتدى سلسله الهلال مع الصليب لانى ارسخ مبدا المواطنه والمحبه واجده يلقى استحسان لدى الجمهور ساظل ارتدى سلسله الهلال مع الصليب حتى اطمئن

ما هى المحطات الهامه في حياة بشينه كامل؟

بعد تخرجى من الجامعه تم تعيينى في الجهاز المركزى للمحاسبات وبعدها تم تعيينى في اتحاد الإذاعه والتليفزيون التابع للحكومة المصرية وكنت قارنه للاخبار وقررت انسحابى من قراءة النشرات نظرا لإيمانى بوجود حاله تناقض بين ما اقراه وبين الواقع. قدمت برنامجا باسم إعتراقات ليلية في الإذاعه المصريه البرنامج يناقش المشاكل الشخصيه للبالغين البرنامج حاز على شعبيه كبيره وقدمت ايضا برنامج أرجوك افهمنى الذي يعرض على شبكة أوربت الفضائيه وايضا ترشحتى لمنصب رئيس الجمهوريه.

هل كانت مصر فى حاجه الى تعديلات دستوريه ؟

التحديات الحالية التي تواجهها مصر تتطلب إجراء تعديل دستوري يسمح بتمديد فترة الرئاسة والتعديلات تضمنت مادة انتقالية تتيح للسيسى فقط بصفته رئيس البلاد الحالي الترشح مجددا بعد انتهاء دورته الثانية الحالية في عام 2022 لفترةين جديدتين مدة كل منهما ست سنوات وهو ما يعنى إمكانية استمراره في الحكم حتى عام 2034. مصر في حاجة إلى الاستقرار من اجل مواجهة العديد من التحديات اللامنيه والاقتصاديه و "مدة الرئاسة الحالية لم تكن مناسبة لظروف البلاد، فمصر ليست سويسرا ولا النرويج فهي تواجه أحداثا خطيرة ويجب أن يستمر الاستقرار ولكن من وجهة نظر المعارضين فإن هذه التعديلات تركز السلطات في يد الرئيس الذي تتهمه منظمات حقوق الإنسان بشن اسو حملة قمع على الحريات في تاريخ مصر الحديث.

من وجهه نظرك ما الملفات المسكوت عنها فى مصر؟

ملف الحريات هناك تقرير صادر عن مركز فريدم هاوس عام 2019 سجلت مصر المرتبه 126 في احدث تقرير سنوى لمؤسسه فريدم هاوس الامريكيه للحريات في العالم من جملة 195 دولة اذ وصفها التقرير بانها -هي وسيريلانكا من اكثر الدول تراجعاً في حريات الإنترنت. والمعارضه التي يتم قمعها ايضا تواجه النظام بشكل جدي لا وجود لها حيث ظل النشطاء الليبراليون والإسلاميون يتعرضون باستمرار للمقاضاة الجنائيه والسجن ملف الطائفه لم يعالج بشكل قوى حتى بعد وجود لجنه مكافحه تشكلت لجنه لمواجهة الأحداث الطائفية الطائفية تستلزم استراتيجيه مؤسسيه شاملة لا تتوقف عند مواجهه الامنيه ولكنها تتضمن مواجهه الطائفه فكريا وثقافيا ونشر الوعى وترسيخ قيم المواطنه والتعايش السلمى في المجتمع فضلا عن تفعيل النصوص الدستوريه المتعلقة بالمساواه والمواطنه ومكافحه التمييز والحق في التنميه من خلال تشريعات جاده وسياسات حكمويه على ارض الواقع.

إعترافات ليلية

مع بثينة كامل



بثينة كامل

ما الشخصيات التنويرية الموجودة في مصر؟

التنويريين يتكونوا من مثقفين و فلاسفه وعلماء و سياسيين عاشوا في عصور مختلفه او في نفس العصر ممكن يكونوا مختلفين مع بعض جدا ولكن مؤمنين بفكرة التنوير و طبقوه زى ما هم فهموه او كانوا مؤمنين بافكار مشتركة او قريبه من بعض يوجد أشخاص ينادوا بالتنوير في مصر بعد ما انتشر الجهل و الاميه وانتشار الخرافات والدجل و الرجعيه وافكار الدينيه المتطرفه و الاستبداد و غياب التنوير و افكاره بتتجاهم من الوهابيه و السلفيين الى يقولوا انها بدعه و اتسببت في انتشار العلمانيه والاحاد وبعد الناس عن الدين من اشهر الى شرحوا التنوير كان ايمانويل كانط اللي كتب مقاله بيجاب فيها سؤال ايه هو التنوير الا ان البعض من اعداء الاسلام اتبعوا هذا المنهج لمحاربة الدين من جذوره و انكار القران و السنة و نفس المبادئ الاسلاميه كلها. و يبدو انهم قد تعصبوا لفكرهم حتى باتوا اراهابيين فكريين يحاربون كل من يخالفهم الراي و يصفونه بالمتخلف و هو عكس ما قامت عليه هذه الحركة اصلا. وكثيرين في مصر تنويريين يتبعون منهج ويسبيرون على خطاه يجادلون و يناقشون ولديهم حجه.

ما رأيك في أداء جريدة كاريزما الإعلامي والصحفي؟

متبر إعلامي متميز ومحترم ومحترف في بلاد المهجر يشرق كل شهر بكل جديد وطاقة شبابية هائلة تتمتع بوعي ونشاط وتجديد وحرافية ونحن في الواقع نحتاج لهذا النوع من الصحافة والإعلام وخصوصا في بلادنا العربية لتجديد العقول والأفكار وكسر كل ما هو روتيني أو تقليدي، أتمنى لأسرة جريدة كاريزما كل التقدم والرقى وكل التوفيق.

مركزية تسمى اللجنة العليا لمواجهة الأحداث الطائفية هذه خطوه لم تكن موجوده من قبل بالاضافه الى فتح العديد من الكنائس المغلقه وبرغم سماعنا عن اخبار تخصص بغلق الكنائس على يد متطرفين ولكننا نعلم ان القرارات تاخذ وقتا طويلا لتنفيذها ولكن سنتفذ، ونعلم ان المتطرفين متواجدون في كل مكان ولا يروق لهم تنفيذ تلك القرارات بالاضافه الى ان الكنائس التي اضيرت من قبل المتطرفين تم ترميمها بشكل جيد وهذا حق لآخواتنا الاقباط.

قضية ازدرء الأديان كيف تشاهديها الآن في مصر؟

قضية فقط تطبق على الاقباط فانت لو قبضى عليك ان تتحسس كلماتك في مصر وتفكر جيدا في معانيها قبل ان تلفظها او تكتبها لانها قد تاخذك الى ساحات المحاكم وربما الى السجن بعد ان صارت تهمة "ازدرء الأديان، سيفا مسلطا تجاه الاقليات الدينية واصحاب الفكر المختلف عن السائد بل والمواطنين العاديين إذا ازعج اي منهم مشاعر من أصبحوا يتحدثون باسم اهل السنة والجماعة. هناك عشرات الضحايا في مصر لهذه التهمة الفضاضة بعضهم يقضى عقوبة السجن والبعض الاخر عزل من وظيفته او خضع لضغط المجتمع او لقرار لجان عرفية فترك مسكنه مرغما على نزوح قسري مثل ما فعل مع اطفال بنى مزار وجرجس بارومي والان هم عليهم احكام في المقابل نجد شباب الازهر الذين اساءوا للاقباط لم يفعل معهم شيء. قانون فكثيرا ما نرى تهمة توجه لبعض من يقوموا بزدرء الدين المسيحي وتصبح قضية راي عام وبعدها تنسى القضية ولكنها لم تكن موجوده فالقانون هنا لا يطبق غير على الاقباط.

عدة على مدار العام، ايضا حقق عدد من الإنجازات منذ توليه الحكم رغم التحديات الجسام والمعوقات المستمرة ومن ابرزها القضاء على طواير العيش من خلال تطبيق منظومة الحبز إضافة إلى تطبيق نظام الكروت الذكية في صرف السلع التموينية التي زادت من 3 إلى 20 سلعة مع حق المواطن في اختيار السلع بنظام النقاط وإنشاء مساكن شعبية في مدن الجمهورية، توفير علاج فيروس سي للمصريين، إزالة الباعة الجائلين من الميادين العامة والبقية تاتي ولكن علينا ان نتحلى بالصبر.

كيف رايت كم الكراهيه التي صدرت من المتشدين تجاه هريق الكاتدرانيه في فرنسا؟

نوتردام صرح ديني عريق لكنها تؤثر فينا جميعا لأنها تحفة معمارية من الطراز القوطي وكنز من كنوز تراثنا وكتاب تاريخ مفتوح المثقفين هم من يقدرون قيمه التاريخ وقيمه مبنى يعود الى ثمان قرون خاصه ان ما بداخلها قيمه دينيه كبيره مثل إكليل الشوك الأصلي الخاص بالسيد المسيح الذي جلب من القدس ورداء الملك لويس التاسع ويعود تاريخه الى القرن الثالث عشر بالاضافه الى كونها معلم سياحي يقصده نحو 13 مليون سائح سنويا لرؤية الكنوز التي تحتويها، والكارهين هم المتطرفين الجهلاء الذين يمتلئ قلوبهم بالاحقاد ويعتقدون ان ماحدث هو إنتصار للإله ولهم وهؤلاء ليس في حساباتنا .

كيف ترى حال الاقباط الآن في مصر؟

الاقباط الان افضل بكثير مما كان مؤخراً تم تشكيل لجنة



على كل الموائد على من أورد بلاده إلى التهلكة. لماذا يصرون على الاستمرار في الحكم إلى آخر لحظة في حياتهم ، ما الذي يدفعهم إلى التثبيت بالحكم مع أنهم لم يقدموا أي شيء لبلادهم خلال الثلاثين أو الأربعين سنة التي كبسوا فيها على انفس الشعوب ، وهم يعلمون ان شعوبهم لا ترغب بقائهم فهذا حاكم يهدف إلى تمكين جماعة سياسية / دينية .. أو أن هذا الحاكم جاء بانتخابات نزيهة، أو ان الحاكم قام بانقلاب عسكري واستولى على الحكم .. أو حاكم قام بالانقلاب على انقلاب يسبقه .. أو حاكم ورت الحكم ولم يعد عنده شيء جديد ليقدمه.

التفسير المعقول والمقبول لهذه الشهوة وذلك التثبيت هو أن هؤلاء الحكام طغاة وحكمهم ملوث بالفساد من جهتهم ومن حولهم ويعلمون جيداً أنهم سوف يقدمون للعدالة لمحاكمتهم على ما صنعت أيديهم.

أن أصبح معناه في أوروبا في العصور الوسطى طريقة حسابية تقوم على النظام العشري وأخذت اللوغاريتمات الرياضية إسمها من إسمه في اللغة الإنجليزية. يعتبر علماء الرياضيات أن الصفر من أهم الإختراعات التي توصلت إليها البشرية حيث يعتبر الصفر الرقم الوحيد الذي لا يعد موجباً أو سالباً، بل يعتبر بداية الأرقام والفاصل الحقيقي بين الأرقام الموجبة والسالبة، كما أنه حل مشكلة العشرة ومضاعفاتها وكذلك الكسور العشرية. إعداد م. مجدي عزيز

إعداد

م. مجدي عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي
خاص لجريدة كاريزما

شهوة السلطة



إذا ما تم النظر للوسائل العنيفة في العقود الماضية كاعتماد القوة للإبقاء على الأمور كما هي. كذلك صار تعديل الدساتير لتمديد فترة الرئاسة لهذا الحاكم أو ذاك سنة عربية أصيلة. لماذا لا يحكم الحاكم العربي مدة أربع سنوات أو ثمان سنوات بأرادة الشعب ، ثم بعد ذلك يترك الحكم طواعية ويذهب ليعيش حياته بشكل عادي مثل أي إنسان. ويفسح المجال لغيره، أم أن البلاد قد عدمت من في حكمته وفطنته وهو الزعيم الملهم كما كان يقول حاملو المباحر والاكولون

التي بدأت تشهدها بعض البلدان العربية. حالة الوعي لدى الشعوب ارتفعت إلى حد بعيد كما ازداد حجم تطلعاتها للأفضل من خلال تحول ديمقراطي يعزز الحرية والعدالة والتنمية وحقوق الإنسان، وأن أي نظام يحاول المضي عكس رغبة الشعب سينتهي إلى أمور غير محمودة. إن اعتماد الرؤساء على وسائل ذات طابع سلمي كتعديل الدستور للبقاء في سدة الحكم رغم أن فيه ردة عن التقدم باتجاه الديمقراطية إلا أنه يشير إلى حالة تعاف كبيرة

لشهرة والأضواء بريق خاص يتمسك بهما مشاهير ونجوم الفن والأدب والرياضة وتطبق هذه الحالة على الساسة والحكام وعلى الأخص في دول العالم الثالث. وتظهر هذه الحالة بوضوح في تشبث حكام العرب بالسلطة قدر المستطاع وإلى أن يأتي أجلمهم أو يثور الشعب أو ينقلب الجيش عليهم والأمثلة على ذلك كثيرة، فمثلاً العقيد القذافي ضابط في الجيش حكم ليبيا لأكثر من 42 عاماً وعلي عبد الله صالح ضابط في الجيش وحكم اليمن لمدة ٢٤ عاماً وصدام حسين ضابط في الجيش وحكم العراق لمدة ٢٤ عاماً وكذلك زين العابدين بن علي في تونس وبوتفليقة في الجزائر وكلاهما ظل يحكم بلده لأكثر من عشرين عاماً.

إن تمسك بعض القادة بالبقاء في الحكم وتطويع القوانين وتعديل الدساتير لصالح استمرارهم في السلطة يهزم حالة التعافي

بحث موضوعي عن الصفر في الأرقام العربية



dorum أو الخوارزمي عن الأرقام الهندية. وقد أخذ الخوارزمي الصفر عن الهنود بعد أن غير شكله البيضاوي عندهم إلى النقطة الموجودة حالياً. وما لبث لفظ **Algoritmi** أو الجورزم

هي قوانين لحساب حركات الكواكب وتعديلها للوقوف على مواضعها. ثم نشر في عام 210هـ \ 825م رسالة تعرف في اللاتينية باسم **Algoritmi de numero In-**

يرجع الكثير من المختصين قصة الأرقام العربية إلى العصر العباسي وبالأخص الفتوحات الإسلامية في عصر الخلفاء العباسيين وفتحهم لبلاد الهند وامتزاج الحضارة العربية بالثقافات الهندية في ذلك الوقت، حيث استخدم الهنود عدة طرق في الترقيم، ولكنهم لم يعتمدوا نظاماً موحداً للعد أو الحساب. وقد أخذ العرب بهذا الكتاب حتى عصر الخليفة المأمون إلى أن جاء عام 198هـ \ 813م واستخدم الخوارزمي الأرقام الهندية في الأزياج الفلكية و

قريباً في الأسواق ماركة (رئيس العصابة)



(For some 1st time qualified homebuyers) % 1/2

فعليك الإتصال بـ **+1 (626) 383-8036**

إذا كنت ترغب في:

- * شراء البيت الذي طالما حلمت به.
- * الإنتقال لمنزل أكبر أو منطقه أرقى.
- * الإستثمار في منزل أو في عده وهدايا.



Ezzat Ebrahim
Realtor
Cal BRE# 02070791

Just Sold!
In The City Of Rancho Cucamonga



13173 Chatham drive,
Rancho Cucamong, CA 91739
4Beds 3Baths

-I Managed To Sell This House For \$26000 More Than The Listing Price In only 16 days.
-The House Was in the Market With Another Agent For Almost 150 Days And Did Not Receive Any Offers.

Coming Soon!

In The City Of COVINA



4Beds 3Baths

- Great Covina House in a Quite Cul- De- Sac.
- Close To Shopping Centers, Restaurants, And St. John Church.
- Plenty Of Matured Fruit Trees.

ONLY \$489,000

I Can Help You Buying Your Dream Home Or Selling It With Top Dollars.

الفرصة محدودة

أشترى عن طريقنا وأحصل على هديته 15% من قيمة مسره المعلن بعد أقصى \$4000

تطبق الأحكام والشروط، فقط للمؤهلين للشراء بعد موافقه المعلن على تمثيلهم، يجب أن تقدم النسخة الأصلية من هذا الإعلان للمعلن قبل التقدم بعرض الشراء وسيتم الدفع بعد فلق Escrow



A&G CARE PHARMACY

التوصيل مجاني
إستشارة مجانية
أسعارنا مناسبة للجميع

نتحدث العربية والإنجليزية والأرمنية



Tel : 818-576-0070
Fax: 818-576-0030
Email: Agcarepharm@yahoo.com

Address:
7233 Corbin Ave Winnetka, CA 91306
Sherman Way & Corbin Ave
Address:
13309A Victory blvd, Van Nuys, CA 91401



St Wannas Auto Sales

بيع وشراء كافة أنواع السيارات
سيارات أوروبية - يابانية - أميركية

تشكيلة واسعة من السيارات المستعملة بأنسب الأسعار
تسهيلات كبيرة لأبناء الجالية في الأسعار وفي تأمين القروض



First time Buyer ✓ OK
Bad Credit ✓ OK
No Credit ✓ OK
Repossessions ✓ OK

Available Limited time warranties

Available Cars for Uber Lyft Drivers/Approved

Visit Our Website
www.stwannas.com

Show me the
CARFAX

General Manager
Ehab Hanna

Cell: 909-703-1841 Office: 909-703-1509
Email: stwgm@stwannas.com

FARMERS
INSURANCE



EHAB HANNA

INSURANCE AGENCY INC



EHAB HANNA
INSURANCE AGENCY INC
License:# 0172724



Farmers Insurance Group of Companies

لكافة أنواع التأمين



السيارات • البيوت • الحياة • الإستثمار
تأمين جميع أنواع المشاريع التجارية وأصابات العمال

تأمين العمال • تأمين صحي • مديكال • أوباما كير • Covered CA



Auto - Motorcycle - Boat - Motor home
Home - Renter - Life - Business insurance
Workers Compensation

Umbrella - Health insurance - Obama Care - Medical



Many packages available

**Let us help you SAVE MONEY without
compromizing the quality of your protection**

also You will get the best coverage with the cheapest price Call now

Cell: 714-915-9475 Fax: 909-597-3600 Office: 909-906-0050

Email: ehab@ehannainsurance.com

14848 Central Ave, #59 Chino, CA 91710



GOLDEN WAY INSURANCE SERVICES, INC.

License 0K12292



Samy Beshay
CA License # 0091467



License 0K12292

Life insurance

- **To Protect Your Family and Loved Ones**
- **Replace Lost Income**
- **Pay off Mortgage**
- **Living benefits**
- **Getting Cash from your Life insurance While you're still Living**
- **Tax Free Benefits**
- **Cover Funeral Expenses**
- **Paying Off Debt**
- **Educational Expenses**
- **Build Cash Value**
- **Peace of Mind**

Tel: 888 440 0411 - Cell: 714 335 4400 - Fax: 888 880 1647
Address: 10092 Chapman Ave #2 Garden Grove, CA 92840
www.goldenwayins.com Email: samy@goldenwayins.com



Dr. Magdi Mike Youssef
President/CEO
AIE Pharmaceuticals, INC.
www.naturalvigor.com

خاص لجريدة كاريزما



www.charismaa.com

14

كاريزما

DEPRESSION

What is depression?

Everyone has felt depressed from time to time. A death in the family, a failed romance, a lost job, a serious illness, or other life crises will cause most people to feel sad, lonely, or down for a time. A period of grief or sadness is a normal reaction to such stressful events. It's even normal to feel "blah" sometimes for no particular reason. However, it also is normal to recover after a short time and feel like yourself again. When the blues don't go away? when sad, lonely, irritable, or weary feelings prevent getting on with life? you, or someone you know, may have the mood disorder called depression. A mood disorder is an extreme, persistent disruption of a person's usual emotional state.

Major depression

Of the estimated 17.5 million Americans who are affected by some form of depression, about 9.2 million have major or clinical depression. Listed below are typical symptoms of major depression. If you have any of these symptoms, you should talk to your doctor. Some people who have this disorder experience only a few symptoms, while others may have almost all these feelings. If the symptoms of depression persist for at least 2 weeks, a major depression is likely, and you should see your doctor immediately.

- feeling sad or anxious most of the day, every day
- losing interest in activities you once enjoyed, including sex
- losing weight (when not dieting) or gaining weight
- sleeping too much or too little or waking too early
- feeling drained of energy or physically slowed down
- feeling tired or weak all the time
- feeling worthless, guilty, or hopeless
- feeling irritable or restless all the time
- having trouble concentrating, making decisions, or remembering things
- having headaches, digestive disorders
- having repeated thoughts of suicide
- having hallucinations (false perceptions) or delusions (false beliefs)

Childhood Depression

As a parent, it can be devastating to see a once happy, care-free child become a sullen shadow of his or her former self; a depressed child who has forgotten how to smile and who seems to have lost the contagious joy that comes so naturally to children. Having slowly become socially withdrawn, depressed children seem to lack the interest in things that used to excite them, and they become increasingly more irritable, tearful and sad. If this is a familiar chain of events, your child may be suffering with depression. What Causes Childhood Depression?

- Genetics – Studies have shown that people who have relatives with a history of depression are two to three times more likely to develop depression themselves. Children with depressed parents are also at great risk because of the genetic link as well as the risk of learned behavior.
- Brain chemistry – Neurotransmitters such as serotonin and certain hormones such as the stress hormone cortisol have been related to depression. Depression often occurs when the delicate balance of these brain chemicals is disturbed resulting in a general imbalance in other neurotransmitters. This chemical imbalance happens due to genetic and personality vulnerabilities, stressful life events or a combination of these factors.
- Stressful life events – Stressful life events such as loss of parent, divorce or separation of parents, family conflict, abuse or large life change such

as changing schools can all trigger depression.

- Learned helplessness and personality traits – The way your child views the world can influence their vulnerability to developing depression. Some children have melancholic personalities, or are socially withdrawn or anxious by nature. These children are at greater risk for depression than outgoing, easily adaptable children who tend to view most situations in a positive light. Sometimes this behavior is learned from parents who may be overly critical, pessimistic or depressed themselves. Children can also have life experiences that teach them they are not in control or that they are prone to failure. Abuse or parents with unrealistically high expectations of their children can increase the chances that a child will develop a learned helplessness cognitive style. depressed children and teenagers may differ from the behavior of depressed adults. The characteristics vary, with most children and teens having additional psychiatric disorders, such as behavior disorders or substance abuse problems.

Teen Depression

Difficulty with relationships	Teens may suddenly have no interest in maintaining friendships. They'll stop calling and visiting their friends.
Frequent complaints of physical illnesses, such as headaches and stomachaches	Teens may complain about faintness or dizziness, being nauseous, and back pain. Other common complaints include headaches, stomachaches, vomiting, and menstrual problems.
Frequent absences from school or poor performance in school	Children and teens that cause trouble at home or at school may actually be depressed but not know it. Because the child may not always seem sad, parents and teachers may not realize that the behavior problem is a sign of depression.
Poor concentration	Teens may have trouble concentrating on schoolwork, following a conversation, or even watching television.
A major change in eating and/or sleeping patterns	Sleep disturbance may show up as all-night television watching, difficulty in getting up for school, or sleeping during the day. Loss of appetite may become anorexia or bulimia. Eating too much may result in weight gain and obesity.
Talk of or efforts to run away from home	Running away is usually a cry for help. This may be the first time the parents realize that their child has a problem and needs help.
Thoughts or expressions of suicide or self-destructive behavior	Teens who are depressed may say they want to be dead or may talk about suicide. Depressed children and teens are at increased risk for committing suicide.
Alcohol and Drug Abuse	Depressed teens may abuse alcohol or other drugs as a way to feel better.
Self-Injury	Teens that have difficulty talking about their feelings may show their emotional tension, physical discomfort, pain and low self-esteem with self-injurious behaviors, such as cutting.

About 5 percent of children and adolescents in the general population suffer from depression at any given point in time. Children under stress, who experience loss, or who have intentional, learning, conduct or anxiety disorders are at a higher risk for depression. It is important to remember that the behavior of

depression signs	description
Frequent sadness, tearfulness, crying	Teens may show their pervasive sadness by wearing black clothes, writing poetry with gloomy themes, or having an obsession with music that has nihilistic themes. They may cry for no obvious reason.
Hopelessness	Teens may consider that life is not worth living or worth the effort to even sustain their appearance or hygiene. They may believe that a negative situation will never change and be pessimistic about their future.
Decreased interest in activities; or inability to enjoy previously favorite activities	Teens may become apathetic and drop out of clubs, sports, and other activities they once enjoyed. Not much seems fun anymore to the depressed teen.
Persistent boredom; low energy	Lack of motivation and lowered energy level is reflected by missed classes or not going to school.
Social isolation, poor communication	There is a lack of connection with friends and family. Teens may avoid family gatherings and events. Teens that used to spend a lot of time with friends may now spend most of their time alone and without interests. Teens may not share their feelings with others, believing that they are alone in the world and no one is listening to them or even cares about them.
Low self esteem and guilt	Teens may assume blame for negative events or circumstances. They may feel like a failure and have negative views about their competence and self-worth. They feel as if they are not "good enough."
Extreme sensitivity to rejection or failure	Believing that they are unworthy, depressed teens become even more depressed with every supposed rejection or perceived lack of success.
Increased irritability, anger, or hostility	Depressed teens are often irritable, taking out most of their anger on their family. They may attack others by being critical, sarcastic, or abusive. They may feel they must reject their family before their family rejects them.

AIE Pharmaceuticals, INC.

1845 S. Vineyard Ave., Ste #5
Ontario, CA 91761 USA
Tel. 909-947-9898
Fax. 909-947-9813
www.naturalvigor.com

مليكه للمقاولات والبناء
Lice B #896827 Insured & Bond خبرة منذ 1987

أغتنم الفرصه قبل تغيير القوانين.
يمكنك الآن تحويل جراج بيتك إلى وحده سكنيه كامله
فتزيد دخلك وقيمه البيت في نفس الوقت

BEFORE & AFTER

لدينا برامج قروض تعفيك من أي مقدم مالي.
أسعارنا نهائيه وعلى تسليم المفتاح.

Call Or Text (818) 700-0093
Email: mbgf4u@gmail.com

WE ACCEPT 100% FINANCING AVAILABLE

Evergreen Realty
HOME SMART

Della Fahim
REALTOR®
Cal BRE# 01983293

TOI WOR PLACE 2014
TOI WOR PLACE 2015
TOP WORK PLACES 2018
TOP WORK LACES 2016
TOP WORK LACES 2017

Direct: (949) 280-8887
DellaFahim@msn.com
27802 Vista Del Lago, Ste. E2, Mission Viejo, CA 92692

MEMORIAL DAY



بقلم / مرجريت إقلاديوس
margaretikladius@yahoo.com

خاص لجريدة كاريزما



في صراع كبير آخر وتطورت العطلة لإحياء ذكري أفراد الجيش الأمريكي الذين لقوا حتفهم في جميع الحروب. على مدى عقود استمر الاحتفال باليوم التذكاري في 30 مايو وهو التاريخ الذي اختاره لوجان ليوم الديكور الأول. ولكن في عام 1968 أقر الكونجرس الأمريكي ان قانون عطلة يوم الإثنين الموحد الذي حدد يوم الذكرى يوم الاثنين الأخير في مايو من أجل إنشاء عطلة نهاية الأسبوع لمدة ثلاثة أيام للموظفين الاتحاديين ودخل التغيير حيز التنفيذ في عام 1971 كما أعلن القانون نفسه يوم الذكرى يوم عطلة فيدرالية. ومع الوقت أصبحت تستضيف المدن والبلدات في جميع أنحاء الولايات المتحدة موكب "يوم الذكرى" كل عام وغالبًا ما يضم أفراد عسكريين وأعضاء من المحاربين القدامى. وأصبحت بعض أكبر المسيرات تجري في شيكاغو ونيويورك وواشنطن العاصمة حيث يحتفل الأمريكيون أيضًا باليوم التذكاري بزيارة المقابر والنصب التذكارية. وأصبحت هذه الاحتفالات على نحو أقل حزنًا عن ما سبق قديمًا ويقوم العديد من الأشخاص برحلات عطلة نهاية الأسبوع أو إلقاء حفلات الشواء وحفلات الشواء في العطلة ربما لأنها تمثل بداية الصيف بشكل غير رسمي ولكنه معروف لدى المجتمع الأمريكي ...

في ربيع عام 1865 بعيادة أكثر من أي صراع في تاريخ الولايات المتحدة وتطلبت إنشاء أول مقابر وطنية في البلاد. وبحلول أواخر ستينيات القرن التاسع عشر بدأ الأمريكيون في مدن وبلدات مختلفة في الاحتفال وتقديم تحية في فصل الربيع لهؤلاء الجنود الذين سقطوا في الحرب وكان أعدادهم لا تعد ولا تحصى وتزيين قبورهم بالزهور والاهتمام بتلاوة الصلوات. ومن غير الواضح أين نشأ هذا التقليد بالضبط قد يكون العديد من المجتمعات المختلفة قد بدأت بشكل مستقل للاحتفال بالتجمعات التذكارية. ومع ذلك في عام 1966 أعلنت الحكومة الفيدرالية (واترلو نيويورك) مسقط رأس يوم الذكرى... تم اختيار واترلو - الذي احتفل لأول مرة في يوم 5 مايو 1866 - لأنه استضاف حدثًا سنويًا على مستوى المجتمع وأغلقت فيه الأعمال التجارية والمتاجر وزين السكان قبور الجنود بالورود والأعلام ... ولكن خلال الحرب العالمية الأولى وجدت الولايات المتحدة نفسها

يتم الاحتفال بيوم الذكرى أو اليوم التذكاري أو يوم الذكريات، ويتم الاحتفال به كل عام في يوم الاثنين الأخير من شهر مايو فهو عطلة أمريكية ويقام في هذا اليوم احتفالا لتكريم الرجال والنساء الذين لقيوا حتفهم وقتلوا واستشهدوا أثناء خدمتهم في الجيش الأمريكي. كان هذا اليوم يُعرف أصلاً قديماً باسم يوم الديكور (زينه قبور الجنود والشهداء) وقد كرس هذا اليوم في السنوات التي تلت الحرب الأهلية وأصبح يوماً رسمياً فيديريالياً في عام 1971. يحتفل به العديد من الأمريكيين بيوم الذكرى من خلال زيارة المقابر أو النصب التذكارية وعقد التجمعات العائلية والمشاركة في المسيرات ... ومن المعروف أن أودت الحرب الأهلية قديماً والتي انتهت

الوزراء وأعضاء من الحكومة، بالإضافة إلى أعضاء البرلمان الإيرلندي، ومجلس الدولة، والكيان الدبلوماسي، والسلطة القضائية.

جمهورية كوريا الجنوبية:

تحيي كوريا ذكرى شهدائها في 6 من يونيو، وهو يوم عطلة رسمية يذكر من خلاله الشعب جميع الذين خسروا حياتهم في الماضي خلال عمليات القتال دفاعاً عن الوطن، علماً أن التكريم ليس محصوراً بالعسكريين، وإنما هو يطل جميع "الشهداء الوطنيين" من رجال ونساء قدموا حياتهم من أجل إنقاذ بلادهم. في هذه المناسبة، يقام احتفال يتراأسه رئيس كوريا الجنوبية، لكن الجدير بالذكر، أن تكريم الشهداء في كوريا لا يقتصر على يوم واحد، وإنما يستمر طوال شهر حزيران، حيث يرفع العلم نصف رفعة في هذا الشهر، وتقام عدة احتفالات على الصعيدين العسكري والمدني.

الهند:

يشكل عيد الجيش في الهند مناسبة لتقديم تحية إجلال إلى العسكريين الذين ضحوا بحياتهم لحماية البلاد والشعب. يحتفل بالعيد في 15 يناير من كل عام وهو تاريخ تسلم الفريق كاريابا، قيادة القوات المسلحة الهندية من الجنرال السير فرانسيس بوتشر القائد البريطاني الأخير للجيش في الهند في العام 1949. يحتفل بعيد الجيش عبر إقامة عروض عسكرية وغيرها من الاحتفالات العسكرية في العاصمة نيودلهي كما في كل المقرات المركزية.

إندونيسيا:

تأسس الجيش الإندونيسي في 5 أكتوبر من العام 1945، ومنذ ذلك الوقت يقام الاحتفال سنويًا في مقر قيادة الجيش الإندونيسي بمشاركة جنود من كل قطع الجيش والقوات البحرية الجوية. يحضر الاحتفال رئيس جمهورية إندونيسيا كضيف شرف لكونه أيضًا قائد القوات المسلحة الإندونيسية، كما يحضر ضباط من القوى البرية والبحرية والقوات الجوية والعديد من الضيوف البارزين، الحدث الأبرز خلال النهار هو الاستعراض الذي يقدمه الجنود إضافة إلى استعراض الآليات المسلحة والأسلحة والمروحيات العسكرية.

ماليزيا:

تحتفل ماليزيا بيوم "المحاربين" في 31 يوليو من كل عام وهو يوم إحياء ذكري الجنود الذين سقطوا خلال الحربين العالميتين والطوارئ الماليزية، ويشمل التكريم أيضًا كل من خسروا حياتهم في الخدمة خلال تاريخ ماليزيا، بدأ الاحتفال باليوم التذكاري منذ العام 1963، وقد تم اختيار هذا التاريخ لأنه يمثل الذكرى السنوية لنهاية الطوارئ الماليزية في العام 1960. خلال الاحتفال، يقام عرض في الساحة الوطنية في وسط كوالالمبور، يحضره ملك ماليزيا وملكته ورئيس الوزراء ونائب رئيس الوزراء. يشارك في العرض كل من الجنود، وطواقم الشرطة والجيش والجنود السابقين والقادمي، ويلقي أحد الجنود قصيدة بالمناسبة لتذكير المواطنين بالجنود الذين سقطوا وضحوا بحياتهم من أجل البلاد. يستقطب هذا الاحتفال عددًا كبيرًا من الحضور في كل عام ويصبح نقطة جذب للسياح.

غانا:

يتم الاحتفال بتخليد ذكري الجنود الذين قاتلوا من أجل استقلال غانا في 28 من نوفمبر من كل عام، ويقام الاحتفال على مفترق طرق في ساحة تم تخصيصها لهذه المناسبة.

سريلانكا:

تخلد سريلانكا ذكري أبطال الحرب من القوات المسلحة، والشرطة، وقوات الدفاع المدني في عدة احتفالات. فهي تكرمهم في ذكرى الاستقلال في 4 من فبراير، ضمن احتفال كبير يرعاه رئيس الجمهورية، ويتضمن الاحتفال عرضاً عسكرياً وآخر ثقافياً، ويقف ضيف الشرف والضيوف الآخرين تقديرًا عندما تدخل مجموعة من أبطال الحرب الموقنين إلى العرض. كذلك تكرم سريلانكا جنودها الشهداء في عيد الجيش في 10 من أكتوبر من كل عام، فهذا العيد مخصص لتقديم التحية للجنود الشجعان الذين ضحوا بحياتهم من أجل حماية البلاد وسكانها. ويتم وضع أكاليل من الورود على النصب التذكارية لأبطال الحرب الشهداء من القوات المسلحة بمشاركة أفراد عائلاتهم، ويسبق عيد الجيش سلسلة من الطقوس الدينية في المعابد البوذية والإسلامية والهندوسية والمسيحية.

هكذا يحتفل العالم

ب يوم الشهيد ..

إعداد / مروة الوجيه - النادي الدولي

روسيا:

تحتفل جمهورية روسيا الاتحادية، في يوم 23 فبراير بالعيد القومي للقوات المسلحة الروسية، وذلك منذ اعتماد الاتحاد السوفيتي السابق هذا اليوم عام 1922. وفي العهد السوفيتي كان العيد يعرف باسم "عيد الجيش والأسطول البحري الحربي السوفيتيين"، أما في روسيا الحديثة فقد أطلق على هذه المناسبة اسمها الحالي وهو "عيد حماة الوطن"، الذي يقيم المواطنون الروس فيه الفعاليات الاحتفالية بذكرى الجنود الذين استشهدوا دفاعاً ببلادهم، وتكريماً للمحاربين القدامى واحتراماً لأفراد القوات المسلحة الروسية. ومن طقوس هذا اليوم، أن يضع رئيس الدولة إكليلاً من الزهور على نصب الجندي المجهول عند أسوار الكرملين بموسكو. كما سيشهد عرضاً للألعاب النارية.

الصين:

تحتفل حكومة الصين وجيشها بعيد الشهداء في 30 سبتمبر من كل عام، ومن مراسم الاحتفال أن يحتشد المواطنون أمام قبور الشهداء لوضع باقات الورد وتقديم تحية إجلال إلى أبطال البلاد. كما يزور المسؤولون الحكوميون والعسكريون نصب أبطال الشعب في ساحة "تيان انمين"، ويتم عزف النشيد الوطني الذي ينشده جميع الحاضرين. ويلى ذلك وضع أكاليل الورد أمام النصب بعد دقيقة صمت تكريماً لأرواح أبطال الأمة. وفي اليوم التالي، تقام الاحتفالات في كل أرجاء الصين مع تنظيم عروض عسكرية في المدن الرئيسية. وتكرم الصين شهداءها أيضاً في الأول من أغسطس بمناسبة "عيد الجيش"، حيث يذهب الجنود إلى منتزه "الشهداء" ويضعون على قبر الجندي المجهول. الذي يعتبر رمزاً لتخليد ذكري الموتى المجهولين أينما سقطوا خلال الحرب.

إيطاليا:

تحتفل إيطاليا بـ"عيد الوحدة الوطنية" وعيد "القوات المسلحة" في الرابع من نوفمبر، حيث يتم إحياء ذكري نهاية الحرب العالمية الأولى عام 1918.

ويضع رئيس الجمهورية الإيطالي برفقة وزير الدفاع إكليلاً من الورود على قبر الجندي المجهول. الذي يعتبر رمزاً لتخليد ذكري الموتى المجهولين أينما سقطوا خلال الحرب.

إسبانيا:

يحتفل بعيد القوات المسلحة الإسبانية في 8 يونيو من كل عام، ويحضر الاحتفال ملك وملكة إسبانيا وولي العهد وبالإضافة إلى وزير الدفاع وشخصيات عسكرية أخرى. ومن مراسم الإحتفال أن يتم تكريم الشهداء البواسل جماهيرياً بالإضافة إلى عرض عسكري تقوم به قوات الجيش الإسباني أمام الجماهير.

فنلندا:

تحيي فنلندا في الأحد الثالث من شهر مايو، من كل عام ذكرى شهدائها الذين سقطوا في حرب استقلال وطنهم عام 1917، والجنود الذين سقطوا أثناء خدمتهم ضمن قوات حفظ السلام خارج بلادهم، وتتضمن التقاليد تكريم الشهداء من خلال زيارة المقابر المحلية، كما تقام احتفالات محلية إحياء للذكرى في مختلف أرجاء فنلندا.

إيرلندا:

في إيرلندا، تخلد ذكرى الرجال والنساء الإيرلنديين الذين سقطوا في حروب سابقة أو خلال خدمتهم ضمن قوات الأمم المتحدة، في يوم 11 من مايو، وهو الذكرى السنوية للهدنة التي تم توقيعها في العام 1920 والتي انتهت بموجها معركة الاستقلال. يقام الإحتفال المركزي بإحياء ذكري الشهداء في مستشفى كيلمنهام الملكي في دبلن، ويتراأسه رئيس الجمهورية في حضور رئيس مجلس

قد تختلف طرق استذكار الجنود الشهداء بين دولة وأخرى وربما تتنوع طقوس الإحتفال بحسب عادات كل دولة، إلا أن الثابت والمشارك في جميع الإحتفالات التذكارية، أنها تسعى إلى تكريم أولئك الذين ضحوا بحياتهم من أجل أوطانهم، وقدموا أرواحهم فدية كي تتم أوطانهم بالحرية والأمن والاستقرار. بالصلوات وأكاليل الورد والتبرعات والاحتفالات الرسمية تكرم أرواح هذه الجنود في مختلف دول العالم، لأن لهم كل الحق في التكريم وإن كان استشهادهم بحد ذاته أعظم تكريم نالوه عن استحقاق وجدارة.

فلسطين:

تحتفل فلسطين في يوم 1 يناير بذكرى إحياء شهداء فلسطين، ففي هذا اليوم استشهد أول فلسطيني عام 1965 وهو أحمد موسى سلامة، وقد اعتبر هذا اليوم هو يوم وطني للشهيد الفلسطيني، وهو الذكرى السنوية لانطلاقة الثورة الفلسطينية ضد الإحتلال الإسرائيلي.

الإمارات العربية المتحدة:

وهو اليوم الموافق 30 نوفمبر، حيث تحتفل دولة الإمارات العربية المتحدة بجنودها الشهداء أثناء أداء مهامهم الوطنية داخل الدولة أو خارجها، ولا يقتصر الإحتفال فقط على رجال القوات المسلحة حيث يعتبر هذا الإحتفال لكل شهيد ضحى بحياته في أي من المجالات سواء العسكرية أو الدبلوماسية أو مجندي الخدمة الوطنية. وتم تحديد يوم الشهيد عام 2015، عقب صدور مرسوم ملكي من الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس دولة الإمارات العربية.

البحرين:

تحتفل مملكة البحرين في 17 ديسمبر، بيوم الشهيد البحريني تخليداً ووفاءً بتضحيات شهداء القوات المسلحة البحرانية ورجال الشرطة والحرس الوطني، لأداء خدمتهم الوطنية داخل البلاد وخارجها، وأيضاً تجاه أمن وسلامة دول مجلس التعاون الخليجي للحفاظ على وحدة وامن دول أعضاء المجلس، سواء في الميادين المدنية والعسكرية والإنسانية كافة.

سوريا ولبنان:

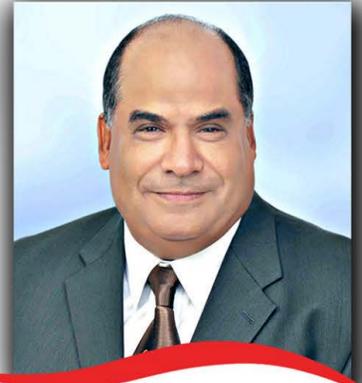
عيد الشهداء هي مناسبة وطنية يحتفل بها في 6 مايو من كل عام في كل من سوريا ولبنان، وسبب اختيار التاريخ هي أحوال الأعداء التي نفذتها السلطات العثمانية بحق عدد من الوطنيين السوريين في كل من بيروت ودمشق إبان نهاية الحرب العالمية الأولى ما بين فترة 21 أغسطس 1915 و أوائل 1917. واختير يوم 6 مايو لأن عدد الشهداء الذين أعدموا في هذا اليوم من عام 1916 هو الأكبر عدداً.

جمهورية مصر العربية:

تحتفل القوات المسلحة، في التاسع من مارس، كل عام بـ"يوم الشهيد"، والذي يعتبر اعتزازاً بشهداء مصر الذين ضحوا بأنفسهم في سبيل الوطن، ويأتي الاحتفال بيوم الشهيد تزامناً مع إحياء ذكرى الشهيد الفريق عبد المنعم رياض، رئيس أركان حرب القوات المسلحة الأسبق، والذي كان يعد أحد أشهر العسكريين في النصف الثاني من القرن العشرين. وشارك الفريق عبد المنعم رياض، في حروب عدة من بينها حرب فلسطين عام 1948، والعدوان الثلاثي على مصر عام 1965، وحرب الاستنزاف حتى استشهد في التاسع من مارس عام 1969، عندما قرر أن يتوجه إلى الجهة للوقوف على نتائج المعركة عن قرب، ومشاركة الجنود مواجهة الموقف، أثناء وجود رئيس أركان حرب القوات المسلحة -آنذاك- على الجهة قرر أن يزور الموقع رقم 6، الذي لم يكن بعيد عن مرمى النيران الإسرائيلية سوى 250 متراً، حيث كبد فريق الموقع 6 قوات القوات الإسرائيلية خسائر فادحة، إلا أن الموقع شهد الدقائق الأخيرة في حياة الفريق، حيث انهالت نيران القوات الإسرائيلية على المنطقة التي كان يقف فيها فجأة، حتى انفجرت إحدى طلقات المدفعية بالقرب منه. وكتيجة للشظايا القاتلة استشهد عبد المنعم رياض، عن عمر ناهز 50 عاماً، متأثراً بجراحه، لتبقى بطولته وأقواله الماثورة خالدة في عقول ووجدان مصر، ومنذ ذلك الحين، اتخذت القوات المسلحة التاسع من مارس ذكراً للاحتفال بالشهيد، لتخليد ذكراه وتزامناً مع الاحتفال بالذكرى السنوية ليوم الشهيد، نشر العقيد تامر الرفاعي، المتحدث العسكري للقوات المسلحة، على صفحته الرسمية على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك"، 7 فيديو جديد إحياءاً للذكرى شهداء الوطن الذين ضحوا بأنفسهم دفاعاً عن مصر ضد الإرهاب. (إسلام ضيف - مصرراوي).



أنت تسأل وعزت مليكه يجيب!



بقلم الأستاذ / عزت مليكة

خاص لجريدة كاريزما

بخصوص كل ما يتعلق بشراء وبيع العقارات والأعمال

رابعاً: الفائدة المدفوعة، أو الأصلاحات والتجديدات، أو الزيادات تخصم من الضرائب، فإذا كان عندك بزنس فخصم الضرائب يفيدك جداً. خامساً:

حريه الحركة في بيتك، فلن تجد من يضايقك (نادر جداً من الجيران) ويمكنك أضافه أو تعديل ما تشاء في بيتك. وللعلم فكل أضافه في العقار يقابله زيادة في سعره وتعويض ما صرفته وزيادة. سادساً:

وجودك في بيتك عامل استقرار نفسي وأجتماعي هام لك ولأسرتك فلا تخشى من زيادة الإيجار أو طردك من البيت بلا سبب سابعاً:

قيمتك الاجتماعية أمام المحاكم والبنوك تختلف عن الإيجار. فانت مالك عقار ثابت وقيمتك تزيد والمحصله النهائية أنت مواطن مستقر، بينما المؤجر شخص غير مستقر ولا يملك شيى ذو قيمة.

هذا بعض من الفوائد والأنا ماذا عن السليبات؟

الحق يقال ليس هناك شى مادي أو غير مادي كامل تماماً. أو كما يقال ليس كامل غير أنه.

وهذه على ما اعتقد أهم السليبات التي من الممكن أن تواجهها في حاله شراء العقارات!

أولاً: شرائك البيت يعنى تقييد حركتك. مثال لذلك لو تغير مكان عملك لمدينه أخرى أو اكتشفت أن جيرانك مزعجين بشكل ما على أسرتك فليس من السهل تغيير بيتك في يوم وليله. بل تحتاج عرض بيتك للبيع وهذا يأخذ وقت يقصر أو يطول حسب حال السوق.

ثانياً: أصبحت مسئول أمام القانون والضرائب والسيتى عن بيتك! مثلاً أصبحت مسئول عن دفع الضرائب والاتصال بالسيتى لأى سبب قانونى ومسئول عن تنظيف واجه البيت والجنيه وحمام السباحة لأسباب صحيه وماديه. ثالثاً: أصبحت مسئول عن تجديد بيتك حتى يحتفظ بقيمته الماديه أو ليزيد منها. رابعاً: أصبحت المسئول عن تصليح بيتك لو تعرض لكارتبه طبيعيه مثل الزلازل والأعاصير، وبالطبع يتكفل بذلك شركة التأمين التي ستدفع لك قيمه التصليح أو فقدان البيت.

أعتقد إنى في هذه العجالة تكلمت عن الخطوط الأساسية في هذا الموضوع، ويمكنك الاتصال بى لإجابة أى سؤال يشغلهم من

خلال تليفونى

Tel (310)559-6152

أو البريد الإلكتروني الخاص

mellekateam@gmail.com

أرجو أن أكون قد جاوبت على تلك السؤال بشكل منطقي وإلى اللقاء في أسئله جديدة تهتمك عزيزى القارى على صفحات جريدة كاريزما.

إن وجد وأيضاً غير مسئول عن أى تعاملات قانونيه ولا يدفع ضرائب أو تأمين على المكان. أيضاً يمكن اختيار المكان المناسب لمدارس الأولاد المحترمه بسهولة، ولكن يعيب هذا النوع ارتفاع الإيجار في تلك المناطق المصنفة بمناطق ممتازة مثل بفرلى هيلز.

متى يكون الإيجار اختيار مناسب؟!

عندما يكون الدخل ضعيف وغير مستقر، حيث يمكنك السكن في مساكن الولاية أو السكنش 8.

عندما يكون وجودك في المدينه لفترة قصيره وبعدها ستترك الولاية وتعود لوطن وليس لك من يدير استثمارك في الولاية. عندما يكون الكريديت سكور ضعيف جداً وليس لك أى تاريخ عملى في الولاية، وهذا يعنى حاجتك لخبير مالى يساعذك في ضبط أمورك الماليه ورسم خطه زمنيه لك ليتمكنك شراء العقار، وهذا مجاناً ويمكنك الاتصال بى أو عن طريق مستشار شركة القروض.

هذا عن الإيجار فماذا عن شراء بيت الأحلام؟!

من الإيجابيات أنه يحقق الحلم الأمريكى

(وهو حق الحياة بكرامة وحق امتلاك بيت وعمل لتحقيق طموحاتك لك ولأسرتك).

مميزات شراء بيت الأحلام.

أولاً:

شراء البيوت هو أفضل استثمار مالى على مستوى العالم المتحضر أو المتخلف على حد سواء، وهو أيضاً الأفضل على مستوى التاريخ الإنسانى. فشراء العقار يزيد القيمة الماديه للمالك مع مرور الوقت، وفي نفس الوقت العملة الورقيه تنقص قيمتها أيضاً بنفس قيمة الزيادة، ويمكن ملاحظه هذا في زيادة الأسعار المستمره. فهذه الزيادة تسرى أيضاً على البيوت فتزيد قيمتها بينما الدولار يقل. لو لديك كاش موضوع بالبنك قدره 100000 دولاراً فا في خلال سنه ستصل قيمتهم إلى 90000 دولار أو بناقص 10% بينما لو كان لديك عقار بـ 100000 دولار فا في نفس السنه سيصبح 110000 بزيادة 10% فمن يملك بيت يضمن عائد مستقبلى.

ثانياً:

ماتدفعه شهرياً من ثمن البيت ثابت ولا يتغير حتى تسد ثمن البيت بالكامل ولا يذهب هدرأ بل يقلل من الدين عليك ويضيف لحسابك مع زيادة سعر البيت. مثلاً لديك عقار أشرتريته منذ عام بـ 100000\$ وتدفع القرض الشهرى 1000\$ فلو أحببت أن تباع البيت بعد سنه فثمنه في السوق 110000\$ ويضاف عليه 12000\$ محصله المدفوعات الشهرية فعندئذ يكون مجموع ما حصلت عليه من البيت 22000\$. وكأنك كنت تعيش في بيتك مجاناً، بل وكسبت مبلغ أضافى أيضاً!

ثالثاً:

عندما تبحث عن مشروع أو عمل جديد، فالبيت أول من يمولك بجزء من الفائض، أو عند تقدمك للبنك طالباً لسلفه ماديه فالبيت أفضل ضمان لتلك السلفه. والمثال لذلك أشخاص يحتاجون مال لزواج أولادهم أو لتسديد ديون متراكمه، أو لأستكمال الدراسه، أو لبدء مشروع ما.

وضوابط الحماية المدنية والسلامة والصحة المهنية والمعايير البيئية، ويتم منح المشروع مهلة تحدها كل جهة على حدة للالتزام بتلك الاشتراطات وفي حالة عدم الالتزام يقوم المكتب التنفيذي بالعرض على مجلس إدارة المنطقة لإلغاء الموافقة السابق صدورها للمشروع. من جانبها، أكدت الدكتور سحر نصر وزيرة الاستثمار، أن اللائحة الجديدة جاءت في إطار تحقيق نقلة للهيئة من أجل تطوير العمل بالمناطق الاستثمارية خاصة أن آخر تحديث لللائحة كان منذ 10 أعوام، مشيرة إلى أن نظام المناطق الاستثمارية نظام فريد يسمح بإصدار التراخيص ذاتياً خارج أي عقبات أو معوقات إدارية وتتمنى التوسع فيه بإقبال المستثمرين عليه. وأكدت وزيرة الاستثمار، أن الهيئة العامة للاستثمار والمناطق الحرة لديها 5 مناطق استثمارية قائمة في الجزيرة والشرقية تتضمن 259 مشروعاً بحجم استثمارات 11 مليار جنيه ويعمل بها 59 ألف عامل، مبيته أنه يجرى حالياً إنشاء 12 منطقة استثمارية جديدة بواقع 4 مناطق في القاهرة ومنطقتين في القليوبية ومنطقة في كل من الشرقية والإسكندرية والفيوم والجزيرة والدقهلية ودمايط، موضحة أنه من المنتظر أن تتضمن هذه المناطق عدداً من المشروعات في مجالات الخدمات اللوجيستية ونانو وبيو وتكنولوجيا والتعليم العالي والبحث العلمى والصناعات الصغيرة والمتوسطة والصناعات الحرفية وصناعة الأثاث. وأشارت "نصر"، إلى أن هذه المناطق تسهم في توفير نحو 208 آلاف فرصة عمل وتجذب استثمارات بقيمة 78 مليار جنيه، موضحة أن الهيئة تستهدف إنشاء 6 مناطق استثمارية أخرى خلال السنوات المقبلة في حي عتاقة بالسويس وعرب العليقات وطنطا للزيوت بالقلوبية ووادي هلال السباعية بأسوان، وطريق الرزيقات بالأقصر و"أب تاون كايرو" بالقاهرة، تستهدف استثمارات بقيمة 70 مليار جنيه. الوطن

"نصر" تصدر لائحة نظام المناطق الاستثمارية

ولوجستية وأنشطة أخرى مكملة فيما بينها، مع تناسب البرنامج الزمني لإنشاء المنطقة مع طبيعة المخطط العام المزمع تنفيذه لتطوير وتنمية المنطقة وذلك في ضوء دراسة الجدوى المقدمة من المطور. وحددت الهيئة العامة للاستثمار، أن يكون لكل منطقة استثمارية مجلس إدارة، يصدر بتشكيله لمدة 3 سنوات، قرار من الوزير المختص، بالاتفاق مع الوزير المعني، بحسب نوع وتخصص المنطقة، ويتولى رئاسة مجلس إدارة المنطقة الاستثمارية أحد شاغلي وظائف الإدارة العليا بالهيئة، ويجوز إسناده رئاسة مجلس الإدارة لمطوري المناطق الاستثمارية من الجهات الحكومية بعد العرض على رئيس مجلس إدارة الهيئة العامة للاستثمار والمناطق الحرة. وتضمنت اللائحة، ضوابط وآليات إلغاء المشروعات المقامة بالمناطق الاستثمارية في حالة إخلال المشروع بنود العقد المبرم مع المطور، ويكون ذلك بناءً على طلب مقدم من المطور لمجلس إدارة المنطقة الاستثمارية، وعدم التزام المشروع بالبدء في تنفيذ الأعمال الإنشائية والمعمارية خلال مدة عام من تاريخ صدور ترخيص البناء من المكتب التنفيذي للمنطقة، على أن يتم بعد هذه المدة وبناءً على طلب كتابي من المشروع العرض من خلال المكتب التنفيذي على مجلس إدارة المنطقة للنظر في تجديد ترخيص البناء أو إلغاء الموافقة السابق صدورها للمشروع، وعدم التزام المشروع بطبيعة النشاط المرخص له وفقاً لقرار الترخيص بمزاولة النشاط دون الرجوع إلى مجلس إدارة المنطقة الاستثمارية والمكتب التنفيذي، ويتم منح المشروع مهلة 3 أشهر للالتزام بالنشاط المرخص به، وفي حالة عدم الالتزام بعد تلك المهلة يعرض المكتب التنفيذي على مجلس إدارة المنطقة لإلغاء الموافقة السابق صدورها للمشروع، وعدم التزام المشروع باشتراطات

أصدرت الدكتور سحر نصر وزيرة الاستثمار والتعاون الدولي، قراراً بإصدار لائحة نظام المناطق الاستثمارية، بعد موافقة مجلس إدارة الهيئة العامة للاستثمار والمناطق الحرة ومراجعة مجلس الدولة. وتتضمن اللائحة، جميع الإجراءات والعمليات المتعلقة بحركة سير العمل داخل المناطق الاستثمارية بداية من إقامتها وتشكيل مجالس إدارتها وإجراءات عمل المكتب التنفيذي في حصول المشروعات على الموافقات والتراخيص اللازمة للبناء ومزاولة النشاط؛ في ضوء أحكام قانون الاستثمار ولائحته التنفيذية لتكون بمثابة مرجع للمستثمرين والعاملين بإدارة المناطق الاستثمارية وبالمكاتب التنفيذية لتقديم كافة الخدمات بسرعة وكفاءة عالية. وتتكون اللائحة التي ستنتشر، في الوقائع المصرية من 17 مادة تنقسم إلى 5 أبواب، يتضمن الباب الأول: أحكام عامة، والباب الثاني: إجراءات إقامة منطقة استثمارية من ضوابط ومعايير إقامة المنطقة، ونموذج طلب إنشاء المنطقة، ويشمل الباب الثالث: تشكيل مجلس إدارة المنطقة وضوابط انعقاده واختصاصاته، ويتضمن الباب الرابع: مهام المكاتب التنفيذية بالمناطق الاستثمارية وإجراءات الموافقة على إقامة المشروعات بالمناطق، ويتضمن الباب الخامس: ضوابط وآليات إلغاء المشروعات المقامة بالمناطق الاستثمارية. ونصت اللائحة، أن تكون الأولوية للموافقة على إقامة المناطق الاستثمارية للمحافظات الأكثر احتياجاً للتنمية والمناطق النائية وإقليم الصعيد، ويجب أن يضم المخطط العام المستهدف لإقامة المنطقة عدداً من المشروعات المتجانسة والمتكاملة أو أيهما من حيث الأنشطة المزمع ممارستها بالمنطقة الاستثمارية ويجوز تخصيص جزء من المنطقة لإقامة أنشطة متنوعة، ويجوز إقامة مناطق استثمارية متخصصة تعمل في أي من الأنشطة الاستثمارية، ويجوز إقامة منطقة استثمارية بنظام مشروعات التنمية المتكاملة في الأكثر من نشاط، حتى يمكن أن تتضمن أنشطة صناعية وخدمية وتجارية وسكنية

الوقت راح

بقلم مهندس / هادي مزيز

بص ع الماضي، وقول احكم يا قاضي
ع الماضي اللي راح
والقاضي موش فاضي، من كتر القواضي
والوقت بيقول راح

هوّا صحيح الوقت راح،
والثوره ما جبتش نجاح
والبلد زاد انبطاح
طب ايه يعني مرسى جه وللا راح
وخط الناس في بعضها
من شرقها لغربها
وخلالها سداح مداح

ايه يعني الدم اللي سال
في التحرير وربعه والعسل
والفاعل مجهول،
لأ، الفاعل معروف
وداير في الأرض البراح
كمان الشاهد متلوف، سوى بالمال
أو ساكت م الخوف
والشر في الدنيا سواح

وطول يا ليل المحاكمات
وزيدنا من الشعر أبيات
وجمع متهمين بالملات
بلا أدله أو إثبات
وف الآخر ادى براءات
مادام الحكايه سد خانات
ولا حدش بالسر باح
والدم اللي راح، راح

عندك فلوس متهربه
وأسرارك متسربه
والناس مستغربه
ليه حق مصر مستباح

علما غابه م الوحوش
ومصالح وحلق حوش
ويدون قوه يا ما حق راح
ولو يصرخ م المساحد الصباح

ومين يلم الشمل المبعزق
مين يضمد لمصر الجراح
مين هوّا، ومين غيرك
يا سيسي يا عبد الفتاح

إسبح منى...

بقلم / عادل رئيس - مصر

أنا شاعر في حب الله
عندي كلام الله
لكل واحد تاه
يا ريتك تكتشف في رحلتك
وفي وجهتك
الي دفع عنك دماه
الي بحبه يمد ايده في محتتك
وفي قسوتك
بالف طوق للنجاح
وأنت زي ما أنت في محتتك
جوة الضباب

عطشان في مرّ السراب
فين وقفتك
فين نظرتك
لي جاي نحتك
مادد ايديه
وفي ايديه
ألف طوق للنجاح

أدخليني إلى العمق



بقلم
غبير حلمي

جلست خلف الستار
أحاور نفسي باقتدار
أدخليني إلى العمق و الأعماق
أبحر فيما هو مخفي عن الأنظار
لا تخافي سأحتفظ بكل الأسرار
جلست خلف الستار
أحاور نفسي بكل إقتدار
إيتها النفس لا تتفوهي بالاعتذار
فهل تخجلين بمن هو بك جدير
وبمن يلتمس لك العذر و الأعدار
أفتحي قلبك وتكلمي بكل أفتخار
أنا لا أسمح بأي أعتذار
مازلت أحيا هنا في الأنتظار
جلست خلف الستار
أنتظر محبوبتي بدون حرج أو أحرار
إيتها النفس لماذا الهروب ؟؟؟
إسدي الستار وحديثي
فأنا أجيد فن الإصغاء
تحدثي مع بلا إستحياء
وهل يستحي أحدا من نفسه
فأنا بك ولك
وأنت يا نفسي من لها كل الإستثناء
تفرحي قلبي أو تبكي عيني
فأنت من لها الحكم والأصدار
جلست خلف الستار
أنتظر أهم قرار
أن تفتح وتدخلني إلى الأعماق !!!!

خلود الروح ساعة سكون

بقلم / غبير حلمي

يُخاطرنى فكرك في ساعة سكون
وأسرح وأنتظرك يا خلود الروح
شكلك في خيالي تعشقه الروح
وصوتك يحلال ي يدوي مكان ما أروح
اللون الأبيض يليق بيك يا عاشقة الألوان
والأرض تتمخطر من حوالبك بخطاك بيان
والزهور تتفتح والشمس تشرق بأجمل
الأحان

ويفوح عبير الصباح برائحة الورد والتفاح
وكأني بحلم في دنيا الخيال
بوجودك يا أحب الخلان
صوتك صوت ترانيم يهيم القلب والوجدان
كم أصبحت أعشق العشق وأهوي الهوى يا
صاحبة الجمال
يهديني لك خلود الروح في ساعة سكون
يلهمني بالكلمات وبالسر أعلن وأبوح
القلب يهواك وكمان الروح

والقمر يخفتي بظهور جمالك
في ضئ الليل
أنت من أهواها والصبر جميل
أعلن لك بحبي في دجى الليل
وأتمني خلود الروح ساعة سكون

أفكار شائكة

عندنا وعندهم

يتفاخر اليابانيون، بأن بلادهم هي أرض الشمس المشرقة!
فكلمة "اليابان"، بلغتهم، تعني: مصدر الشمس!
واسم رايتهم، يعني: استدارة الشمس!
ونحن، أيضاً، نتفاخر، بأن أرضنا هي موطن الشمس، ومراكب الشمس، وأغاني الشمس؛ ألا نعني: "طلعت يا محلا نورها...، و"ياشمس يا شمس...!!"
لكن الفارق العظيم الفاصل بيننا، وبينهم: انهم يعملون أكثر مما يتشمسون.
ونحن نتشمس أكثر مما نعمل!...

عادل عطية

قرأت لك عن .. كتاب شربة الحاج داود للدكتور أحمد خالد توفيق

حكايات طبية: يحوي 9 مقالات، غير أن مقال "طب المناطق الحارة" ينقسم إلى 6 مقالات مجمعة بشكل مرتب، فيصبح إجمالي مقالات هذا الباب 14 مقال. علم الفودوو: يحوي 8 مقالات، غير أن مقال "شربة الحاج داود" يتكون من مقالين متتابعين، وبهذا يصبح إجمالي مقالات هذا الباب 9 مقالات. بعيداً عن الطب: يحوي 8 مقالات فتنة أنفلونزا الخنازير: يحوي 4 مقالات بالإضافة إلى مقال مفصل عن أنفلونزا الخنازير ينقسم إلى 3 مقالات، أي أن العدد الإجمالي لمقالات هذا الباب هو 6 مقالات. الحل: يعرض الحل في مقال واحد ولكنه جامع لمحتوى كتاب شربة الحاج داود بشكل رائع. أي أنه بنظرة سريعة على عدد المقالات سنجد أنها - فعلياً - 38 مقال علمي دسم. والدسامة هنا ليس المقصود بها كثافة المعلومات العلمية المعروضة ولكن طرافة عرض الدكتور أحمد خالد توفيق لها. ففي هذه المجموعة من المقالات يحكي شجونه وهومومه العلمية، وأسباب ما آل إليه الوضع العلمي في العالم العربي عامة، وفي مصر خاصة.

حكايات طبية

اجعلهم يمرضون: المقال ساخر من النوع الثقيل، فهو يتحدث عن المريض الذي يطلب من الطبيب أن يمرضه، ويرفض الطبيب الذي يخبره أنه بخير. وكذلك عن الطبيب الذي يفهم هذا المريض جيداً، ويعطيه قدره في الفحص والأدوية التي ليس لها أي ضرورة على الإطلاق.

باثوفيليا: وهو مصطلح اخترعه د. توفيق يشير به إلى البشر الذين يعشقون الإحساس بالمرض، وأن يمرضوا، وأن يُشعروا من حولهم أنهم يتألمون من المرض، ولكنهم يخفون ذلك بعزيمة ونبل أخلاق. بالطبع المقال ساخر، ويحوي بعض القصص الطريفة التي يعبر بها الكاتب عن حالة الغيظ التي يشعر بها، جراء هذه النوعية من الناس. ثم يختم بقصة طريفة، كادت تؤدي بمستقبل أحد زملائه في المهنة.

امرح مع الحميات النزفية: في هذا المقال يستعرض التاريخ العلمي للحميات النزفية، وأشهر المواقف التي أدت فيها إلى كوارث كادت تؤدي بشعوب دول بأكملها. المقال قصير، ولكنه مليء بالمعلومات القيمة عن الحميات النزفية.

خواطر قلاعية: يبدأ بقصة طريفة عن صديقه الرياضي، ثم يدخل في موضوع الحمى القلاعية التي تصيب المواشي، وأثر ذلك على الاقتصاد القومي، وحبابة الناس وسلوكياتهم، ولهذا بدأ بقصة صديقه.

وفاة فيروس: في هذا المقال لم أستطع إمساك نفسي عن الضحك، وربما هو أكثر المقالات كوميدياً في كتاب شربة الحاج داود. يتحدث د. توفيق في هذا المقال عن وجهة نظره في أن فيروس كورونا لن يؤثر في المصريين، وأنه لا داعي لللبلة الإعلامية - حينذاك - التي ظهرت بسبب هذا الفيروس، ويروي - من خلال أسلوبه الساخر - ما يمكن أن يتعرض له الفيروس من أهوال لو دخل إلى أجساد المصريين.

كتاب شربة الحاج داود - وجميع سلاسل د. أحمد خالد توفيق القصصية في الواقع - ساهمت بشكل كبير في جعل العلم شيئاً ممتعاً يغري بالبحث والاستكشاف. وقد جاء الكتاب كقطعة أدبية علمية فريدة تعري بالقراءة من أول صفحة حتى نهاية الكتاب. أدعوك لقراءته بتركيز شديد وتأن، وسأعود أنا مرة أخرى لقراءته، لو أتيت لي الوقت.

كتاب شربة الحاج داود للدكتور أحمد خالد توفيق - مقالات عن العلم وشبه العلم هو كتاب يحوي أكثر من 30 مقال عن العلوم والفلسفة والخواطر الشخصية بشأن مستوى العلم في العالم العربي وكيف يتعامل الناس معه. فالدكتور أحمد خالد توفيق لا يركز على نقل الفائدة العلمية فقط، ولكنه كذلك يتحدث عن طبائع الناس في التعامل مع مثل هذه الأمور. وعلى الرغم من وجود مقال شربة الحاج داود في الكتاب، وأن الكتاب لا يبدأ به، إلا أنه وقع اختيار توفيق عليه ليكون العنوان الرئيسي للكتاب.

هدف الدكتور توفيق في شربة الحاج داود هو إلقاء الضوء على عقلية الناس وكيفية تعاملهم مع الأحداث العلمية. فيذكر في مقدمته أن أهم مهنة في التاريخ هي مهنة المدرس، أهم من مهنة الطبيب والمهندس، والكيميائي، والضايط والمستشار، لأنه هو الذي يخرج كل هؤلاء إلى الوجود. فإذا أجاد عمله، فقد أخرج للعالم مجتمعاً ينسب بالعلم والذكاء، وإذا أخفق فقد هدم المجتمع ككل. كتاب شربة الحاج داود في مجمله يدعوك للتفكير بشكل علمي منهجي منظم.

نظرة عامة على كتاب شربة الحاج داود:

كتاب شربة الحاج داود هو عبارة عن مجموعة مقالات تم نشرها سابقاً بشكل متفرق في جريدة التحرير ومجلة الشباب، وموقع بُص وطل ومجلة العربي، فأراد العرّاب أن يجمعهم في مكان واحد بترتيب معين ليجمع شتات المعلومة من ناحية وأن يكون الكتاب وجبة مركزية على فكرة معينة من ناحية أخرى.

الفكرة العامة لكتاب شربة الحاج داود هو الحث على العلم والتفكير العلمي. فأكثر ما يدمر الأمم هو جهل شعوبها والشعوب ليس لها عذر في الجهل في عصر الإنترنت. لذلك يوضح الكاتب المنهج العلمي الذي يجب أن تكون عليه عقولنا حينما نتعرض لبعض المواقف العامة المتعلقة بالطب، وخاصة الأوبئة. يعترض الكاتب على دور الصحافة السلبية في ترويع الناس، أو توصيل معلومات غير علمية لهم، بغرض الترويع والإثارة وكثرة المشاهدات فحسب، بينما العلم شيء آخر. يحثنا د. أحمد خالد توفيق على تبني المنهج العلمي في البحث والتفكير ونبتذ المؤثرات العاطفية التي تضخها لنا الصحافة. كذلك يُحذّر من الزج بالدين في الطب بدون سند علمي واضح، أو التأثير بالدين على الأمور التي تتطلب بحثاً علمياً دقيقاً، وهذا هو ما يحثنا عليه الدين في الأصل بالمناسبة.

من الواضح في مقالات كتاب شربة الحاج داود أن الكاتب يشعر بغیظ كبير تجاه الماكينة الإعلامية ودعمها للنصب العلمي، وخداع الجماهير، ويخص بالذكر بالطبع جهاز عبد العاطي كفته لعلاج فيروس سي، وأمثاله من النصابين الأجانب، فالأمر لا يقتصر على مصر فقط.

ملخص كتاب شربة الحاج داود:

يبدأ كتاب شربة الحاج داود بمقدمة قصيرة جداً توضح من أين جاءت هذه المقالات، وما سبب تجميعها، وأن غرضها الأساسي هو تنمية العقلية العلمية لدى القاريء، وحثه على التفكير، والاهتمام بالمنظومة التعليمية، والمدرس على وجه الخصوص، وأن هذا هو السبيل الوحيد لتهضة هذه الأمة. لم يتم عرض المقالات بشكل عشوائي ولكن تم تقسيم الكتاب إلى 5 أبواب:

كيفية فقدان الوزن في رمضان؟!!

حيث يمكن أن يساهم ذلك في الإضافة إلى القيمة الغذائية للوجبة وفي خفض السعرات الحرارية التي يتم تناولها خلالها لما تسببه من شعور بالشبع، ولكن لا بد من اعتماد سلطات الخضار التي لا تحتوي على الدرة والمعكرونة والبطاطا والمايونيز في غالبية الأيام، كما يجب تجنب إضافة الحبز المقلبي إلى الفتوش. تناول الشورية بعد السلطة يمنح أيضاً فرصة مناسبة لتناول طبق مُشبع وصحي، وهو يساهم أيضاً في خفض كميات الطعام غير الصحية التي يمكن تناولها، كالأرز مثلاً، ويجب اعتماد الشوربات الصحية المحضرة بكميات بسيطة من الزيت، مثل شوربة العدس، وشورية الخضار وشورية الشوفان الكامل مع الخضار وغيرها. تقسيم وجبة الإفطار إلى وجبتين، حيث يساهم ذلك في تنشيط العمليات الأيضية وحرقة السعرات الحرارية بشكل أكبر، كما أنه يساهم في خفض الشعور بالثخمة والكسل الذي يمكن أن يصيب الصائم بعد تناول وجبة واحدة كبيرة. تناول الطعام ببطء والمضغ جيداً. اعتماد الحبوب الكاملة بدلاً من التوابل المكررة، مثل تناول خبز القمح الكامل بدلاً من الخبز الأبيض. اعتماد وجبات السحور التي تحقق الشعور بالشبع دون أن تعطي الكثير من السعرات الحرارية، مثل السلطات والشوربات والبقوليات والتحوم منخفضة الدهون، والحبوب الكاملة بكميات معتدلة ومحسوبة. قد تحتاج حميات خسارة الوزن إلى استشارة اختصاصي التغذية لحساب الاحتياجات اليومية من كافة المجموعات الغذائية وحساب عدد السعرات الحرارية المناسب لتحقيق خسارة الوزن. يجب الحرص على تناول الحليب ومنتجاته منخفضة أو خالية الدسم، وذلك بسبب أهميته الصحية، بالإضافة إلى ما وجد للكاليسيوم المتناول منه من علاقة عكسية مع تراكم الدهون.

ممارسة الرياضة:

بالإضافة إلى ذلك تعتبر الرياضة مهمة جداً لخسارة الوزن، ويمكن ممارستها خلال شهر رمضان، ولكن يفضل أن يتم ذلك بعد وجبة الإفطار؛ وذلك حتى يحصل الفرد على الطاقة اللازمة لممارسة الرياضة دون زيادة الشعور بالتعب والإرهاق والعطش والجوع خلال فترة الصيام، ويمكن اتباع رياضة المشي، والتي تعتبر من أسهل التمارين التي يمكن ممارستها والانتظام عليها كما يمكن زيادة مدة المشي أسبوعياً بشكل تدريجي للأشخاص الذين لم يمارسوا الرياضة بانتظام من قبل حرق كمية أكبر من الدهون، أما الأشخاص المعتادون على ممارسة الرياضة شدة ومدة الرياضة التي اعتادوا ممارستها، مع الحرص على تعويض سواحل الجسم، وبذلك يمكن أن يتخذ الفرد من شهر رمضان فرصة مناسبة للبدء بعملية فقدان الوزن التي تحتاج إلى فترة طويلة وأهداف تدريجية وتغيير بعيد المدى في نمط الحياة لتحقيقها. (موضوع)

والدهون، وبالتالي زيادة في تناول السعرات الحرارية أثناء الصيام. من سيق ذكره الاستنتاج أن تناول الطعام بشكل طبيعي من قبل الأفراد الذين لا يؤدي تناولهم المعتاد إلى زيادة الوزن مع التقيد الذي يحصل في شهر رمضان يمكن أن ينتج عنه خسارة في الوزن، إلا أن ذلك قد لا يكون صحيحاً بسبب ما يرافق شهر رمضان من تغييرات في الحمية واعتماد العديد من الأطعمة عالية السكريات والدهون والسعرات الحرارية، ولكن يستطيع الفرد استغلال هذا الشهر الكريم في صالحه لتخفيف من الوزن الزائد لا بد له من الالتزام ببعض التعليمات والتي سنتناولها الفقرات التالية.

وتنحيف وزنه:

استغلال الصائم شهر رمضان

السلطات ووجبة الإفطار يمكن ببساطة استغلال شهر رمضان الكريم في خسارة الوزن؛ حيث إن الصيام وحده يجعل الشخص ينقطع عن الطعام والشراب لفترات طويلة، فيبقى على الشخص التحكم في خياراته وطريقة تناوله للطعام في وجبتي الفطور والسحور وما بينهما وبشكل عام، فإن بدء وجبة الإفطار بتناول ثلاث تمرات كما في السنة ومن ثم كوب من الماء يمنح الشخص الشعور بالشبع. كما أن الشخص في الغالب يبدأ بعد ذلك بتناول الحساء والذي يجب الحرص على أن لا يكون عالياً بالدهون والسعرات الحرارية مثل شوربة العدس أو الخضار ويفضل تجنب الشوربات الجاهزة التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والصدويوم، ويمكن أن يساعد الشخص نفسه على الشعور بالشبع بالانقطاع عن تناول الطعام قليلاً بعد هذه المرحلة، كان يذهب لأداء الصلاة، وأن يتناول طعامه ببطء؛ حيث إن ذلك يمنحه الفرصة للشعور بالشبع بكميات طعام أقل، فإشارة الشعور بالشبع تصل للدماغ متأخرة حوالي 20 دقيقة. يمكن بعد ذلك البدء بتناول سلطة الخضار وبعدها وجبة الطعام الرئيسية دون مبالغة في الكميات التي يتم تناولها، بحيث تحتوي الوجبة على التوابل التي يفضل أن تكون من الحبوب الكاملة، والبروتينات التي يفضل أن تكون من اللحوم منخفضة الدهون، مثل الدجاج منزوع الجلد ولحم العجل قليل الدهن، أو بدائل اللحوم منخفضة الدهون كالبقوليات.

العصائر والمشروبات:

أما بالنسبة للعصائر والمشروبات التي يكثر تناولها في رمضان لتعويض نقص الماء والسوائل الذي يشعر به الصائم، فيجب تجنب المشروبات ذات المحتوى العالي من السكر في غالبية الأيام؛ حيث إنها تمنح الكثير من السعرات الحرارية الفارغة، وفي حال الرغبة بتناولها فيمكن تناول كمية بسيطة وعدم تكرار ذلك يومياً، ويفضل الاعتماد على الماء بالإضافة إلى عصائر الفواكه الطبيعية غير المحلاة بكميات معقولة.

الحلويات:

بالنسبة لحلويات رمضان، فهي بلا شك تحتوي على كميات كبيرة من



تعريف السمنة

تعرف السمنة بتراكم الدهون في الجسم إلى حد يضر الصحة، ويتم تشخيصها عادة باستخدام مقياس معينة، كما أن السمنة تظهر بشكل واضح على المصاب بها، ويتم تشخيص السمنة باستخدام مؤشر كتلة الجسم، والذي يتم حسابه بتقسيم الوزن على مربع الطول، حيث يعتبر الشخص مصاباً بزيادة الوزن إذا ما كان مؤشر كتلة الجسم لديه أكبر من أو يساوي 25 كجم/م²، في حين يعتبر مصاباً بالسمنة في حال كان مؤشر كتلة الجسم لديه أكبر من أو يساوي 30 كجم/م²، وللغاية بوزن الجسم أهمية بالغة لصحة الإنسان، ذلك أن السمنة وزيادة الوزن ترتبطان بارتفاع خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل مرض السكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب والشريين، ومرض انقطاع النفس الانسدادي النومي (بالإنجليزية: Sleep apnea)، والفصال العظامي (بالإنجليزية: Osteoarthritis)، وبعض أنواع السرطان، وأمراض المراهقة وبعض مشاكل التنفس، وارتفاع خطر الإصابة بالمضاعفات أثناء الحمل وأثناء العمليات الجراحية، هذا بالإضافة إلى أن السمنة أصبحت تصنف كمرض بحد ذاتها.

شهر رمضان

في شهر رمضان يحتل الطعام حيزاً كبيراً من اهتمامات الصائم، حيث يشغل الجميع بالتحضير والتخطيط لوجبات الإفطار والسحور والحلويات، فعلى الرغم من الصيام الطويل، إلا أن تأثير هذا الشهر على وزن الجسم يختلف من شخص إلى آخر، فينتهي الشهر وبعض الأشخاص يكون وزنه قد ازداد، في حين يخسر البعض بضع كيلوجرامات من وزنه بسبب الصيام، وهو أمر منطقي بعد مرور شهر يمتنع فيه الشخص عن تناول السعرات الحرارية طوال النهار، وعلى الرغم من ذلك فإن الأطعمة السائفة خلال شهر رمضان، مثل السمبوسك والكبة، والحلويات كالكطائف والعمامة والكنافة وغيرها، والأطعمة الكثيرة التي

فقدان الوزن في رمضان:

قامت العديد من الأبحاث العلمية بدراسة تأثير الصيام المتقطع، مثل صيام شهر رمضان على صحة الإنسان والتغيرات الأيضية التي تطرأ على الجسم خلاله، وتأثيره على تركيب أنسجة الجسم ووزنه، وقد وجد في العديد من الدراسات العلمية أن صيام شهر رمضان ينتج عنه خسارة في كتلة الجسم والتسحج الدهني ويحدث ذلك بسبب تراجع عدد الوجبات المتناولة يومياً والذي ينتج عنه انخفاض في السعرات الحرارية المتناولة، إلا أن هذه النتيجة لا تنطبق على الجميع، وفي إحدى الدراسات وجد أن حصر أفراد الدراسة لتناول وجبتين فقط يومياً مع منحهم حرية تناول الطعام أثناء هاتين الوجبتين قد نتج عنه خسارة من الوزن. على الرغم مما وجدته العديد من الدراسات العلمية من خسارة في كتلة الجسم وحجم الدهون في الصيام المتقطع والذي يحصل في شهر رمضان، إلا أن بعض الدراسات الأخرى قد وجدت زيادة في الوزن، كما وجدت دراسات أخرى عدم تغيير في كتلة الجسم ويرجع ذلك إلى اختلاف الثقافات والعادات والسلوكيات الغذائية المرافقة لشهر رمضان أو للصيام من منطقة إلى أخرى، وعلى سبيل المثال وجدت دراسة أجريت على أفراد سعوديين الجنسية زيادة في تناول الكربوهيدرات والبروتينات



الأستاذ / جوزيف جبره Certified Insurance Agent
يرحب بكم الإستشارة مجانية

JOSEPH GABRA, CPA
Tax, Insurance, Retirement services
CA Insurance Lic# 0H46205

Phone: 805-335-2460 Fax: 805-335-2451
E-mail: Joseph4cpa@yahoo.com
Web: www.accountingrivers.com



خيري عطية
المدير المسئول

تاسوني للسياحة

رحلات القدس - سياحة خارجية وداخلية



٠٣-٤٢١٠٨١١
٠١٢٢٤٤٤٤٤٨٥٣

أبراج سيدى جابر- البرج الخامس
الدور الثاني علوى



أسئلة تهمك عن تأمين السيارات



بقلم / خبير التأمين / سامي بشاي
CA License: 0091467
Covered CA
Certification: 500006082
خاص لجريدة كاريزما



هل تقوم شركة تأمين السيارات بتغطيته تكاليف حادث إذا كان السائق مستبعد من وثيقته التأمين؟

بالطبع لا تقوم شركة التأمين بدفع قيمه ال Claim في هذه الحالة لان السائق مستبعد من وثيقته التأمين بموافقته وتوقيع المؤمن عليه.

ماذا تعني Non Owner policy ؟

تغطي هذه الوثيقة المسئولية تجاه الغير Liability [Bodily Injury & Property-DamGe] ويمكن أضافه Medical Pay ويقوم المؤمن عليه بشراء هذه الوثيقة في إذا كان لا يمتلك السيارة او قام بتأجير سياره.

هل يمكن شراء تأمين للسياره إذا كان ليس لذي رخصه قياده خاصه بالولاية التي أقيم بها؟

نعم يمكنك شراء تأمين سياره مع عدم وجود رخصه قياده للولاية التي تقيم بها فهناك العديد من الشركات تقبل إصدار وثيقته تأمين السياره بالرخصه الأجنبية او رخصه القيادة الدولية.

ما ذا تعني كلمه GAP ؟

لتوضيح معني GAP فلنفترض انك اشترت سياره بمبلغ ٢٠ الف دولار وكان اجمالي الفوائد والضريبة ومصاريف التسجيل ٤ الالف دولار وبعد استلام السياره حدث حادث وكانت السياره Total Loss فإذا كنت أضفت GAP لوثيقته التأمين الخاصه بك في هذه الحالة تقوم شركة التأمين بدفع تعويض قدره ٢٤ الف دولار اما إذا كانت وثيقته التأمين لا تحتوي على GAP فستقوم شركة التأمين بدفع ٢٠ الف دولار فقط. إذا ال GAP يغطي تكاليف ومصاريف التسجيل والفوائد وضريبة مبيعات السياره. وعليك بمقارنه تكلفه شراء ال GAP من شركة التأمين او من الوكيل الذي تشتري السياره منه.

لماذا ترتفع تكلفه تأمين السيارات عند تجديد الوثيقه؟

احيانا يكون سبب زياده تكلفه التأمين حصول احد او بعض السائقين المتضمنين في الوثيقه علي مخالفات مروريه او حوادث وأحياناً يكون سبب زياده السعر ارتفاع تكاليف التأمين عامه في الولاية التي تقيم بها علي جميع وثائق التأمين.

هل يمكن لشركه التأمين ان تقوم بالغاء وثيقته التأمين قبل انتهاء فتره الوثيقه؟

نعم يمكن لشركه التأمين القيام بالغاء وثيقته التأمين قبل انتهاء فتره العقد في حالتين. الأولى إذا لم تلتزم بدفع قيمه الاقساط في موعدها والسبب الثاني إذا كان هناك غش او تزوير في بيانات المقدمة الي شركه التأمين.

في طريق السلامه راقتكم السلامه مع أمنياتي للجميع بقياده أمنه

تحياتي لجميع قراء جريدتنا المحبوبة كاريزما
وأمنياتي لجميع القراء بدوام الصحه والعافيه.

أرحب بجميع أسئلتكم المتعلقة بكافه أنواع التأمين
علي الايميل التالي.
samy@goldenwayins.com

هل احتاج إلى أكثر من الحد الأدنى المطالب به قانونياً؟

الجواب السريع والسهل لهذا هو نعم. يجب ان يكون لديك المزيد من التغطية التأمينيه من الولاية الحد الأدنى المطالب به قانونياً في الولاية التي تقيم بها لانه في حاله عدم كفايه مبلغ وثيقته التأمين لدفع مبلغ ال Claim ستكون مطالب بدفع المبلغ المتبقي من مالك الخاص خاصه انه إذا ضاعفت مبلغ التأمين ستزداد تكلفه التأمين بضعه دولارات.

إذا اشتريت سياره في جراج المنزل هل سيفضي تأمين المنازل سيارتي؟

إذا كانت سيارتك متوقفة في الجراج الخاص بك وهناك حريق سبب تلف السياره الخاصة بك التأمين لا يتم تعويض قيمه السياره من وثيقته تأمين البيت لكن يكون التعويض من وثيقته تأمين السياره إذا كان لديك تأمين شامل اما إذا كان لديك تأمين يغطي مسئوليتك تجاه الغير فقط Liability only فلا يتم التعويض في هذه الحاله.

ما هو الفرق بين تغطيته الإصابات الجسديه Bodily Injury & Medical Pay ؟

تأمين المسئولية عن الإصابات الجسديه Bodily Injury هو تغطيه للغير وكنت في خطأ في حادث السيارات تسبب في اصابه الغير في سياره او سيارات اخري او أشخاص يسيرون في الطريق. المدفوعات الطبيه Medical Pay هي تغطيه مصممه لتغطيه النفقات الطبيه لك و للافراد داخل سيارتك. حقيقه أخرى مشيره للاهتمام حول المدفوعات الطبيه... إذا كنت تحت تأثير المخدرات أو الكحول لا يكون هناك تغطيه تأمينيه في هذه الحاله.

هل يجب دفع تأمين للسياره المؤجرة أثناء زيارتي لولاية اخري؟

إذا كان لديك تأمين شامل فغالبا لا تحتاج الي تأمين للسياره المؤجرة فستمتع السياره المؤجرة لنفس مزايا وثيقته تأمينك ولكن يفضل التأكد من ذلك عن طريق سؤال وكيلك التأميني او سؤال شركه التأمين مباشره

اشتريت تأمين شامل فهل هذا صحيح؟

القانون يجبر كل شخص يقود سياره ان يكون لديه تأمين Liability اما إذا كنت تحمل تأمين شامل فهذا ليس إجبارياً قانوناً فمن المحتمل انك اشتريت تأمين شامل لانك اشتريت سيارتك بالتقسيط ومطالب بشراء تأمين شامل بناء علي عقدك مع الجهة التي حصلت منها علي القرض او انك اشتريت تأمين شامل بناء علي رغبتك الشخصية . لذلك تحتوي بطاقه التأمين علي إثبات انك تحمل تأمين للغير لان ذلك هو التغطية التأمينية المطالب بها قانوناً.

ماهي العوازل التي تؤثر في تكلفه تأمين السيارات؟

يتحدد سعر تأمين السيارات حسب نوع السياره , السكن الحاله الاجتماعيه , كم ميل تقود السياره سنويا , الجنس ذكر ام أنثي وتفاصيل التغطية التأمينية التي تحتويها وثيقته التأمين.

هل إعطاء رقم السوشيال سيكورتى إجبارياً في ولاية كاليفورنيا عند شراء تأمين سياره؟

في ولاية كاليفورنيا اختياري وليس إجبارياً ولكن في بعض الولايات الاخرى إجبارياً ويؤثر في تكلفه التأمين

هل يجب علي تقديم تقرير الشرطة بعد وقوع حادث سياره؟

إذا كنت تخطط لتقديم مطالبه مع التأمين الخاص بك فسوف تحتاج علي الأرجح لتقديم تقرير الشرطة. وفي كثير من الأحيان لا تأتي الشرطة الا في حاله وجود إصابات بشريه.

ماذا أفعل إذا كانت سيارتي Total Lisa ؟

إذا كانت قيمه إصلاح لسيارتك اعلي من قيمه السياره السوقية او كانت تكلفه إصلاح السياره ٧٥٪ او ٨٠ ٪ من قيمه السياره ففي هذه الحاله تقوم شركه التأمين بدفع قيمه السياره بالكامل بعد خصم مبلغ Deductible.

ماذا افعل بعد حادث الخسارة الاجماليه Total Loss ؟

يتم التواصل مع شركه التأمين والتوقيع علي المستندات المطلوبة للتنازل عن ملكيه السياره وإخلاء مسئوليتك عن السياره وفي بعض الأحيان تعرض شركه التأمين بيع السياره لك بمبلغ زهيد علي اعتبار ان السياره أصبحت Salvage.

ماذا لو كان لدي العديد من مطالبات التأمين Claims ؟

إذا كان هناك اكثر من حادث سياره من خطأك في اخر ثلاث سنوات فإما تكون تكلفه التأمين عاليه التكلفة او ان ترفض شركه التأمين توفير بيع وثيقته التأمين لارتفاع نسبه المخاطرة لحادث حوادث اخري في المستقبل.

هل يجب علي دفع تكاليف التصليح بعد المطالبة بالتأمين؟

إذا كان لديك قرض علي سيارتك أو تريد ان تستمر مع التغطية الكاملة علي سيارتك فيجب عليك إصلاح السياره . إذا كنت لا تريد ان تحمل تأمين شامل بعد الآن فيمكنك بيعها او الاكتفاء بتأمين يغطي المسئولية تجاه الغير فقط.

ما هي المطالبات التي يغطيها التأمين الشامل؟

يحتوي التأمين الشامل علي جزئين Comprehensive شامل يغطي اي شيء آخر غير الاصطدام. تعتبر الحرائق والسرقة والتخريب او أي ضرر يحدث للسياره من المطالبات الشاملة والجزء الثاني Collision ويغطي حالات التصادم سواء بين اكثر من طرف او الاصطدام بسور او شجره.

كيف تعمل تغطيه الزجاج الكامل ؟

يشمل جزء comprehensive من الوثيقه تغطيه لزجاج السياره وإذا تم استبدال زجاج السياره فيكون علي المؤمن عليه دفع Deductible مالم تنص وثيقته التأمين علي غير ذلك. أما في حاله الإصلاح فتقوم شركة التأمين بدفع قيمه الإصلاح ولا يكون هناك Deductible تغطيه الزجاج الكامل لا تغطي المرايا علي معظم وثائق التأمين.

ما هي تغطيه الدفع الطبي لبوليصة تأمين السياره ؟

المدفوعات الطبيه أو تغطيه الأجر المتوسط علي بوليصة التأمين علي السيارات هو بغض الانتباه عن تغطيه الخطا التي تدفع لنفقات طبيه أو جنازه بعد حادث سياره.

يُعتبر عن ذاته واحتياجاته الخاصة، فيجب عليه أن يعلم جيداً أنه لا يُسمح له بالخروج عن القواعد المفروضة عليه؛ وذلك بهدف خلق التوازن بين الحصول على أكبر فرصة للاستقلال مع ضمان التصرف بصورة تتحقق النجاح في وقت متقدم من مستقبله.

طرق أخرى لتربية الأطفال:

يوجد العديد من الطرق لتربية الأطفال بصورة جيدة، ومنها ما يأتي: تعزيز روح التعاطف مع الآخرين لدى الطفل، حيث يجب أن يحاول رؤية الأمور من وجهة نظرهم حتى يفهم مشاعرهم. تعليمه أن يشجع من حوله من أصدقاء، وتجنب كسر أي شخص بهدف البعد عن الطباع السيئة، مثل: التسلس، والآثار السلبية التي تترتب عليه، مثل: النيمية، وأذية الآخرين. تدريب الطفل على حب التطوع وتقديم المساعدة للآخرين وللأطفال الأقل منهم حظاً في الحياة.

نصائح لضبط الطفل ذو السنين:

يوجد بعض النصائح للتعامل مع الأطفال في عمر السنين بهدف تربيتهم وضبط سلوكياتهم، وهي كالتالي: التجاهل:

يُنصح الوالدان بإهمال نوبات الغضب المتكررة التي تظهر على الطفل، لأنها عادة ما تكون طريقتهم في جذب انتباه والديه، ويمكنهما في هذه الحالة أن يأمرا بهدوء وحزم بالتحدث معهما دون بكاء وصراخ. الابتعاد عن الطفل: يمكن للأب والأم أن يبتعدا عن الطفل عند شعورهما بالغضب، ثم العودة لاحقاً لتفاهم معه، وتعتبر هذه الطريقة جيدة ومناسبة لتأديب الطفل بهدوء وبدون مُعانات. منح الطفل ما يريد بشروط: يمكن إعطاء الطفل ما يرغب، مع مراعاة تذكيره بأنه بحاجة للمساعدة دائماً، فهذا يُسهّم في تهيئته. تشتيت انتباه الطفل: يتمسك الطفل في عمر السنين أحياناً بأشياء قد تكون مؤذية له، دون أن يعي أهميته رفض والديه لذلك، بل قد يتمسك بها بعناد أكثر بعد منعه أو تأنيبه، وفي حالة كهذا يُمكن للوالدين تشتيت انتباهه حتى ينصرف اهتمامه إلى شيء آخر، ويتبع عن مصدر الخطر.

تعلم تحليل مشاعر الطفل:

يُنصح الوالدان عند محاولة تربية الطفل بتعلم كيفية تحليل مشاعره، وقراءة لغة الجسد الخاصة به، لمعرفة متى يكون سعيداً أو حزينا، ولا يُعدّ القيام بذلك أمراً صعباً حيث تظهر على الطفل بعض العلامات مثل الانسحاب، والهدوء، وفقدان الشهية، كما يجب عليهما مراقبة الحالات التي يكون الطفل فيها خجولاً، ولا يتفاعل بشكل طبيعي مع الآخرين، فكلما زاد وعي الأب والأم بمشاعر طفلها، أصبحا قادرين على ضبط سلوكه السلبى، وتحويله إلى آخر إيجابي.

ترتيب الأولويات:

يجب على الأب والأم عند تربية الطفل الصغير تجنب محاصرته بالكثير من القواعد والنواهي الصارمة التي قد تؤدي به للشعور بالإحباط والانتزاع مع مرور الوقت، والتأكيد في المقابل على القواعد ذات الأهمية الكبيرة والتأثير البالغ على سلوك الطفل وسلامته، وبهذا سيشعر الطفل بالراحة والأمان أكثر، وسيبدأ تدريجياً بالاستجابة للوالدين.

احترام الطفل:

يقلد الطفل في عمر السنين والديه فهو يكتسب تصرفاته من سلوكيات الأهل، لذلك فإن استخدام عبارات أخلاقية مثل "شكراً" و"لو سمحت" عند محادثة الوالدين لطفلهم تعتبر جزءاً من التواصل الإيجابي، سواء كان ذلك داخل المنزل أو خارجه، وإضافة إلى ذلك فإن على الأهل تعليم الطفل في هذا العمر مهارة الاستماع الجيد والذي سيكتسبه منهم وتحقق ذلك ماعلى الأهل سوى النزول لمستوى الطفل، والنظر في عينيه والاستماع لما يقول بروية، حينها سيشعر طفلهم باهتمامهم لحديثه وسيتعلم الاستماع الجيد منهم.

القراءة للطفل:

أظهرت الأبحاث أهمية القراءة للطفل، فهي بمثابة غذاء لعقله؛ فعند سماعه صوت أحد والديه وهو يقرأ له فإن ذلك سيساعد دماغه على النمو والتطور، كما أن القراءة تحفز الاتصالات العصبية الدماغية لديه، والتي تساعد في تلقي الطفل للتعليم مستقبلاً؛ فقد أظهرت الأبحاث تأثير القراءة على الأطفال في المستقبل؛ حيث يحصل الطفل الذي يقرأ على متعة أكبر في تلقيه للتعليم عندما يكبر مقارنة بغيره. (موضوع)



طريقة تربية الأطفال المخترين في عمر السنين

المختلفة بطريقة لطيفة، بالإضافة إلى الحرص على تجنب المواجهة معهم والسماح لهم باتخاذ معظم القرارات الخاصة بهم بمفردهم، حيث إن التعامل مع الطفل بهذه الطريقة يقلل من حدوث المشاكل السلوكية لديه، كما أن ذلك يساعد كثيراً على رفع مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات لديه.

وضع الحدود:

يمكن أن تساعد إقامة الرسميات بين الوالدين والطفل على تربيته بشكل جيد، وذلك من خلال الحرص على توضيح الحدود الخاصة بتصرفاته وسلوكياته من قبلها، فكما يحق للطفل أن يفكر بنفسه في مختلف الأمور وأن

التعامل بهذيب مع الطفل:

يمكن أن يقوم الأب والأم بتربية الطفل على التصرف بشكل مهذب والحرص على التعامل معه بهذيب، بحيث يمكن استخدام بعض المفردات معه، مثل: من فضلك، وشكراً فهذا يساعد على إكسابهم الاحترام والأدب، لأن الأطفال عادة ما يقومون بتقليد السلوك الجيد، والتفاعل مع الآخرين عن طريق ملاحظة سلوكهم وتطبيقه.

التعامل بتسامح مع الطفل:

يتوجب على الوالدين أن يتعاملوا بتسامح عند تربية الأبناء من خلال توجيه سلوكياتهم

تربية الأطفال:

تعتبر تربية الأطفال من أصعب الأمور التي يقوم بها الآباء؛ لأن مرحلة الطفولة تعتبر الأساس لما سيأتي بعدها من مراحل، فيقوم الطفل بالتصرف بأمور وسلوكيات مزعجة كالنعاد، اللامبالاة وعدم الاكتراث إضافة إلى العناد. فكيف يمكنك أن تعاملي طفلك إن كان يتصرف بإحدى هذه الصفات، وما الذي يؤدي إلى جعل طفلك يتصرف هكذا.

الطفل ذو السنين:

يبدأ الطفل في عمر السنين في تكوين شخصيته ويبدأ بالاستقلال عن والديه شيئاً فشيئاً، فهو يعتبر نفسه جزءاً من الوالدين وهما المرأة التي يرى العالم من خلالها، فهو لا يستطيع التمييز بين الصواب والخطأ وما يجب فعله وما لا يجب، وهذا ما تسعى الأم لتوضيحه للطفل في هذه المرحلة من عمره، وتعدّ الطريقة المتبعة في التربية هي الأساس التي تجعل منه طفلاً هادئاً ومطيعاً، ولا يمكن لطفل بعمر السنين أن يعرف ما معنى كلمة (لا) ونجد الكثير من الأمهات بعد عدد من المحاولات بمنع الطفل يقول (لا) أنه لا يستجيب للأمر، وذلك لأن الطفل لا يعي معنى هذا التصرف، وفي هذا العمر، قد لا ينمو الأطفال بسرعة فائقة، بل يتعلمون التميز والالتزام، وتوقع أن نرى تطوراً في (المهارات الحركية الجسيمة)، وكذلك التطور في حركة العضلات الصغيرة (المهارات الحركية الدقيقة).

الخصائص المعرفية للطفل في عمر السنين:

يبدأ الأطفال في هذا العمر بالتفكير بطرق جديدة، وتعلم مهارات جديدة وإيجاد تهنيتات جديدة لحل المشاكل، وغالباً تظهر عليهم علامات التطور المعرفي والعقلي، ومنها: أكثر استقلالية وأكثر اهتماماً بالأطفال الآخرين. الاستمتاع بلعب التظاهر الأكثر تعقيداً، مثل التظاهر بأن الصندوق عبارة عن سفينة فضائية أو التظاهر بأن الدمية هي طفلته أو حارسه الشخصي. تقليد ما يفعله الكبار وما يقولونه أيضاً. يكون الطفل أكثر سعادة عند اللعب بالقرب من الأطفال الآخرين. العناد المتعمد، وفعل أشياء عكس ما يطلبه الكبار، فقط لاختبار ما يحدث. قلق الطفل عند غياب أحد الوالدين عنه قلق الانفصال.

أسباب تحمل الطفل غضباً:

في هذا العمر هناك عدة أسباب تجعل الطفل يمارس سلوك العناد ضد الكبار في هذا السن، ومنها: تقديم طعام الطفل وشرايه على غير ما اعتاد فيمكن أن يكون لون كوبه ليس كما كان في السابق. شعور الطفل بالتعب أو المرض إضافة إلى شعوره بالألم. عندما يكون مصدر تربية الطفل متعددة، كالاختلاف وعدم التوافق بين الأبوين في سلوكهما كأن يكون الأب قاسياً والأم متساهلة أو العكس. كثرة الانتقاد للطفل على كل صغيرة وكبيرة، ذمه أمام الآخرين إضافة إلى العصبية الزائدة من الأبوين. قد يكون سلوكه غير مقبول كمحاولة للفت الانتباه، في حالة قدوم مولود جديد إلى العائلة مثلاً. ضعف الحالة الصحية للطفل نفسه، كوجود تشوه خلقي لديه.

نصائح للتعامل مع الطفل في عمر السنين:

طفل السنين بحاجة لرعاية واهتمام يتناسب مع تطوره المعرفي واللغوي والانفعالي، لذلك فإن من أهم النصائح التي يجب الالتزام بها: تجنب الصراخ في وجه طفلك؛ لأن الصراخ والعصبية يزرعان في داخل طفلك الخوف، وعدم الثقة إضافة إلى ضعف الشخصية. حاول أن تتحدث مع طفلك وتفهم ما يدور في رأسه، واحرص دائماً على إيجاد سبب لرفضك طلبه وأنه لمصلحته ليس أكثر. تجنب تخويف طفلك باستخدام أساليب القصاص المرعبة، والأشخاص الذين يخيفونه. الصدق دائماً حتى يثق بك دائماً وتجنب الكذب، لأنك قدوة الطفل فلا تجعله يقلدك في سلوك غير لائق حتى لو كان من دون قصدك. عندما تحاول التحدث إليه، احرص على أن تكون نبرة صوتك معتدلة اسمح له أن يقوم بممارسة ما يحب، علماً بأن الطفل في عمر السنين يستطيع أن يقوم بالتالي: بناء برج من أربع مكعبات. رمي الكرة عالياً. تحديد شكل معين إذا طلب منه فعل ذلك بالاسم. تحديد خمسة أشكال معينة من خلال الإشارة إليها. القفز للأعلى. ارتداء أو نزع أحد قطع ثيابه. إجراء محادثة بسيطة من ثلاث إلى أربع جمل، تكون مفهومة في معظمها. وفي حال كان طفلك قد تجاوز السنين من العمر ولم يقدّم بأي شئ من الأمور السابقة، فهنا يجب عليك مراجعة الطبيب، ولكن هذا لا يعني بالضرورة أن طفلك غير طبيعي، فبعض الأطفال يتأخرون ليكتسبوا الكثير من المهارات وحتى تعلم الكلام.





St. Mary and St. Athanasius
Coptic Orthodox Diocese of Los Angeles
Ἡ Ἁγία Ἄννα ἡ Πρεσβυτέρα

SUMMER FESTIVAL

MAY 18 AND 19, 2019
17431 ROSCOE BLVD, NORTHRIDGE

**More than a Festival,
It is a Celebration of Unity among
Congregation, Families, Youth,
Visitors and Our Neighbors**

**Live Entertainment, Tournaments, Games,
Gifts, Raffles and much more...**

**Hot and Delicious
Authentic Middle Eastern Food,
Drinks and Desserts**

**Find your next Gift of
Books, Crosses, Icons, and much more at
Our New Book Store**

Sat 1-10pm Sun 11-6pm
For Sponsorship of Booth (No Sales) call 818 342-4414



أَعْطُوا تُعْطَوْا

LOGOS TV

DONATION

helping hand

أن نحضر كل إنسان كاملاً فى المسيح يسوع
(كو ١: ٢٨)

العطاء شهادة حيه لإنجيل المسيح

والعطاء بسخاء هو أيضا شهادة عن عمل الله فى القلب

هذا جزء من المحتويات والأجهزة المطلوبة بـ Studio قناة لوجوس الفضائية

Here is the purchases:

1- 120 TB Storage - HD recordings - \$10,000

2- LED Lighting with total - \$3500

3- 2 Cameras with total - \$7000

4- Wireless production switcher - portable wireless
4camera switcher - \$4000

5- Set furniture and decoration - \$5000

6- Playlist new version - \$2000

7- digital mixer - \$50,000



Logos TV

Online: www.logoschannel.com

IPTV: All IPTV boxes

Now on Sling TV and iOS App
and soon on Apple TV

Satellites :

Galaxy 19 - USA and Canada: Freq 11867V

Nilesat - Egypt and Middle East: Freq 11096 H



<https://facebook.com/logostv1>



<https://youtube.com/ArabicLogosTV>

DONATE

Online: www.logoschannel.com

Over the phone (From anywhere) +1 (818) 342-3388

LOGOS TV P.O. BOX 8266 NORTHRIDGE, CA 91327



PROCESS EXHIBITION
PRINTING
GRAPHIC DESIGN
BRAND STRATEGY
BANNERS POSTERS
MAKES ALL THE DIFFERENCE
BUSINESS CARDS
MAKES YOUR COMPANY
UNIQUE & DIFFERENT
FROM OTHERS
CREATIVE
TRADE-SHOW

Tel: (626) 261 9969

www.charismaaa.com

Email: infocharismaaa@gmail.com