

المصري مينا مسعود تفوق على 2000 مرشح للحصول على دور علاء الدين  
نبيلة عبيد.. من رابعة العدوية.. إلى الشهبان وفرح ديبا  
قصة أول احتفال بعيد الأب



Disney  
Aladdin  
لطفى لبيب  
خاص لـ كاريزما

أسئلة هامة عن تأمين البيوت  
5 طرق لإدارة السلوك العدواني لطفلك

حضور متميز وفعال للمشاركة بمعظم النشاطات الدولية الإنسانية كما عودتنا الدكتورة نيفين كارمل سفيرة النوايا الحسنة والسعي على الإرتقاء بالعمل الإجتماعي لصالح الإنسان في كل مكان وتجربة فريدة من نوعها لمساعدة المرضى والمستشفيات للتبرع بالدم وإعادة الأمل للكثيرين كما تتقدم أسرة جريدة كاريزما بأخلص التهاني القلبية بمناسبة عيد ميلادها والتي احتفلت به مع كبار الشخصيات المرموقة في الولايات المتحدة الأمريكية وعلى رأسهم الدكتور / سلوان السنجاري قنصل العراق



سعادة الدكتورة نيفين كارمل  
سفيرة النوايا الحسنة قامت بحملة للتبرع بالدم  
لمساعدة المرضى والمستشفيات  
تبرعت بالدم بعيد الأمل للمرضى وينقذ حياتهم

**BLOOD DRIVE**  
WIN A 4-PACK OF TICKETS TO DISNEYLAND!

PROUDLY HOSTED BY  
**Dr. Nevine Carmelle**  
"Goodwill Ambassador"  
at the Double Tree by Hilton Hotel  
201 E. MacArthur Blvd., Santa Ana  
Sunday, June 2 from 3 to 6 PM  
in Ballroom B.  
Donate and receive \$17 in Fandango  
movie tickets!  
For appointments call 800.879.4484  
or visit [LStream.org](http://LStream.org)

**HOW YOU CAN WIN**  
All donors will automatically be entered for a  
chance to win a 4-pack of Disneyland tickets!  
Just donate blood and that's it! If you're chosen as a  
winner, LifeStream will call you with the good news!

Walk-ins always welcome!  
Please be sure to drink plenty of fluids.  
Bring photo ID with proof of age.  
Donors under the age of 17 must bring a signed  
LifeStream parental consent form.

**LifeStream  
Blood Bank**  
GIVE HOPE | GIVE LIFE | GIVE BLOOD  
800.879.4484 | [LSTREAM.ORG](http://LSTREAM.ORG)





**VAN NUYS - PANORAMA  
DENTAL CENTER  
Mahfouz Gereis DDS**  
دكتور محفوظ جريس  
www.vnpanoramadental.com

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

Complementary Oral Hygiene Kit  
with Your First Dental Exam

We accept all major credit cards  
Free parking in rear

We accept Medi-cal . Financing available

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

## 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

**الهجرة و اللجوء**

**محاكم الترحيل**

**الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية**

**جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل**

**الإقامة عن طريق العائلة**

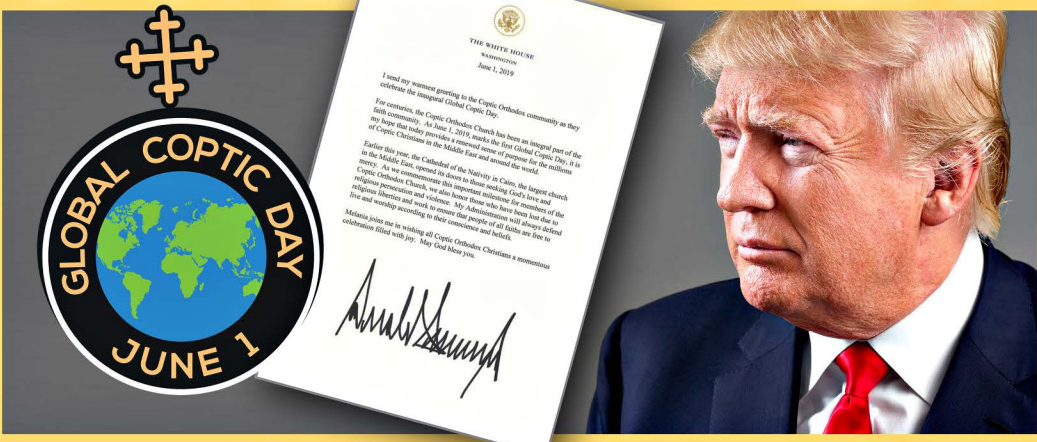
Gihan Thomas

Tel: +1-310-203-2242 Fax: +1-310-203-2287  
Email. gihanthomaslaw@yahoo.com  
Address: 611 Wilshire Blvd. Ste 907, LA, CA 90017

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



## ترامب يوجه رسالة للكنيسة بمناسبة اليوم القبطي العالمي



وجه الرئيس الأمريكي دونالد ترامب رسالة للكنيسة بمناسبة اليوم القبطي العالمي. وجاء في نص الرسالة: أرسل تحياتي الحارة لمجتمع الكنيسة الأرثوذكسية احتفالهم ببداية اليوم القبطي العالمي. كانت الكنيسة القبطية الأرثوذكسية جزءاً أساسياً من المجتمع الإيماني لقرون طويلة، ويوم 1 يونيو 2019 يشير إلى اليوم القبطي العالمي الأول. وأضاف: إنني أمل أن يمنح هذا اليوم شعوراً مجدداً لهدف الملايين من المسيحيين الأقباط في الشرق الأوسط وجميع أنحاء العالم. وتابع: إن إدارتي ستدافع دائماً عن الحقوق الدينية، وستعمل لتؤكد أن الناس من جميع الأديان هم أحرار ليعيشوا ويعبدوا وفقاً لضميرهم ومعتقداتهم، ميلانيا تنضم إليّ لتهنئة كل المسيحيين الأقباط الأرثوذكسيين، تهنئة عظيمة مليئة بالفرح. جدير بالذكر أن إيباشية جنوبى الولايات المتحدة الأمريكية تنظم احتفالاً جديداً، بمناسبة عيد دخول السيد المسيح أرض مصر، تحت مسمى "اليوم القبطي العالمي". كان نيافة الأنبا يوسف أسقف جنوبى الولايات المتحدة الأمريكية قد حصل على مباركة قداسة البابا على فكرة "اليوم" في نوفمبر من العام الماضي، لتبدأ بعدها الإيباشية، في التجهيز للفعاليات المصاحبة ليوم القبطي العالمي. وترتبط فكرة "اليوم القبطي العالمي" بعيد مجى السيد المسيح إلى مصر، ذلك المجى الذي حمل دلالة واضحة على قبول السيد المسيح لكل الشعوب والأجناس، الأمر الذي حققته المسيحية من خلال قبول كل الأمم (وليس اليهود فقط) في الإيمان المسيحي. ويحرص قداسة البابا لتواضروس الثاني على إهداء ضيوفه من المصريين والأجانب أيقونة "العائلة المقدسة" وهي التي تعبر عن مجى السيد المسيح والسيدة العذراء والقديس يوسف النجار إلى أرض مصر هاربين من بطش هيرودس.

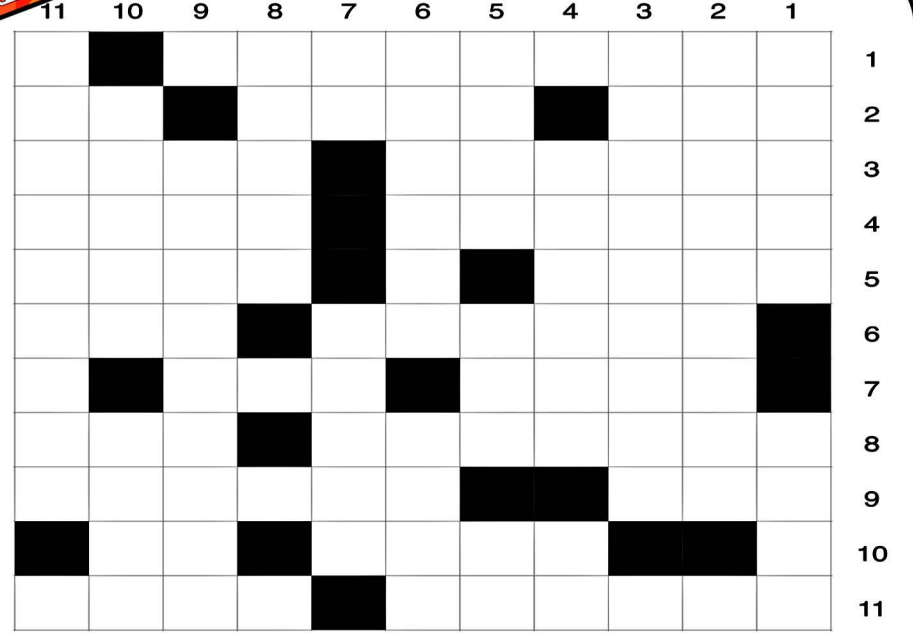
## مباحثات بين العاهل السعودي والرئيس المصري في مكة



أجرى العاهل السعودي، الملك سلمان بن العزيز، مساء الجمعة، جلسة مباحثات مع الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي، وذلك على هامش انعقاد قمة منظمة التعاون الإسلامي بمكة المكرمة. وصرح المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية المصرية، بسام راضي، أن الرئيس السيسي أكد حرص مصر على التنسيق الوثيق مع المملكة العربية السعودية تجاه التطورات التي تشهدها حالياً منطقة الشرق الأوسط وذلك في إطار العلاقات الاستراتيجية بين البلدين، التي تعد من أولويات وثوابت السياسة المصرية، حيث أن التعاون والتنسيق المصري السعودي يعتبر دعامة أساسية لتحقيق الاستقرار الإقليمي. وأوضح أن السيسي أكد خلال اللقاء أن زيارته الحالية للسعودية تأتي انساقاً مع مسيرة العلاقات الوثيقة التي تربط البلدين وما يجمعهما من مصير ومستقبل واحد. وأضاف السفير بسام راضي أنه فيما يتعلق بقضايا المنطقة؛ فقد تناولت المباحثات تبادل وجهات النظر نحو أبرز الملفات المطروحة على الساحة الإقليمية، حيث عكست المناقشات تفاعلاً متبادلاً إزاء سبل التعامل مع تلك الملفات. وأشار إلى أنه جرى الاتفاق على الاستمرار في بذل الجهود المشتركة لتعزيز التعاون بين الدول العربية والإسلامية لمواجهة التحديات والتهديدات المتزايدة للأمن الإقليمي، مشدداً على أن الرئيس المصري أكد في هذا السياق أن أمن منطقة الخليج يمثل بالنسبة للقاهرة أحد الركائز الأساسية للأمن القومي العربي ويرتبط بالأمن القومي المصري.



### كلمات متقاطعة إعداد/ هشام الخطيب

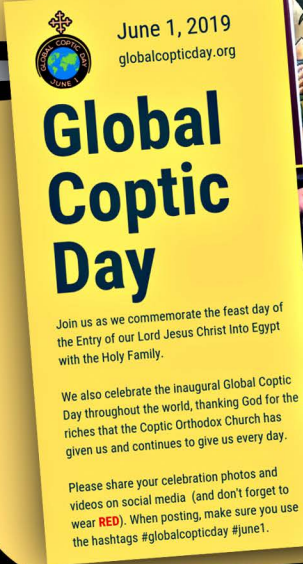


أفقياً:

1	باتسري مصري فلاحى
2	لم يتجح في مسعاه
3	جمع إبريق
4	ظاهرة سماوية جميلة
5	ما يفعله الناس عند ذكر الميت
6	جمع خرطوم
7	تطبيق يستخدم المخبرة مجاناً على التلفون
8	شحنات و..... لوجيستية
9	كائن حي بكل أعضائه
10	شبهه تنهى عنه الأديان
11	إقرار بدلي به المتهم (معكوسة)

عمودياً:

1	لقب يقال قبل لقب الرئيس	فارغ من الداخل
2	وصف سياسي للعلماء (كلمتان)	
3	رئيس قسم حسابات (كلمتان معكوستان)	
4	جمع أمورة (معكوسة)	حطب أو صنفر الخشب
5	ممر مائي يصل بين بحرين	قرية في الصعيد وتعني جبل شامخ
6	يأتي من الشرق	حرف مكرر أربع مرات
7	عملية طعم أو ثني الحديد	الذي يستلم الرسالة
8	مقطوعة غناء ديني	
9	رئيس حركة ثورية لاتينية (كلمتان معكوستان)	
10	جمع مرسى	اخفى أو خيأ الشيء عن الأنظار
11	تعبير يدل على انقطاع الهموم (كلمتان)	



www.charismaaa.com

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

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر و رئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسى والإقتصادى

د. ه. ه. هون جندى

إشراف الملحق الإنجليزى

نيشين لطف الله

أزياء وموضة

د. هنسى أهمد شلبى

جياكلين فايقى

رياضة

كابتن / إيهاب مهدي

كابتن / هانى عزيز

فنون وديكور

سامر رياضى

نيرمين هوريس

نيشين مفرح

هنسالى شوكت

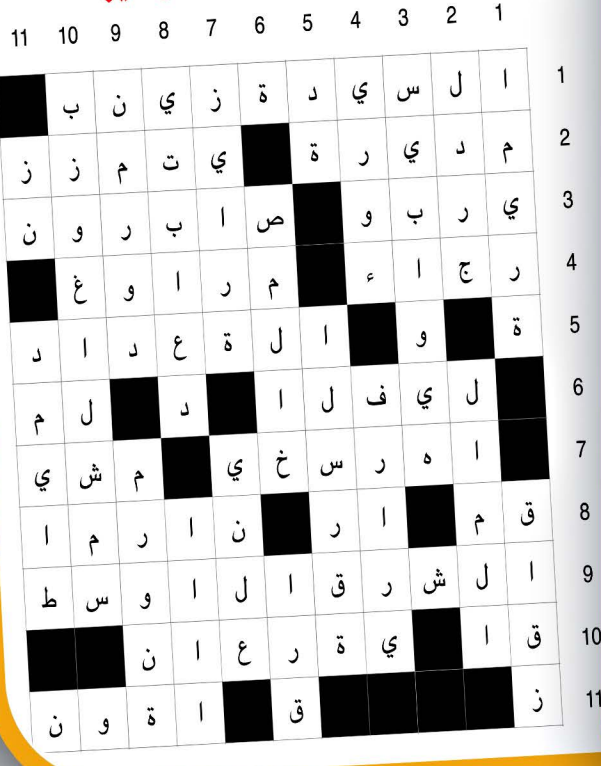
علاقات عامة

مهدي - فليبا - هسن - ماريانا - ماجى

أبو العنين - يوسف - مجدى

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

### هل كلمات متقاطعة العدد السابق شهر مايو 2019



JOB FINDER  
www.charismaaa.com

COMING SOON

كاريزما  
Charisma Newspaper

Email: infocharismaaa@gmail.com

Email: wael@charismaaa.com

Email: waelloutfalla@yahoo.com

Tel: +1 626-261-9969 Viber & WhatsApp

Charismaaa Newspaper P. O. Box 280572, Northridge, CA 91328





## الذهب الأخضر.. "حرب الفستق" تندلع بين واشنطن وطهران

تعيش الولايات المتحدة وإيران على وقع توتر سياسي وعسكري، ارتفعت وتيرته خلال الأسابيع القليلة الماضية، مما عزز من فرص وقوع حرب بين البلدين، قبل أن تشهد الأزمة هدوءاً نسبياً.

وللصراع بين واشنطن وطهران أوجه مالية عدة، تجلت بفرض عقوبات اقتصادية أميركية تستهدف موارد إيران، لكن، بحسب خبراء، فإن "حرب الفستق" طفت على سطح الخلاف مجدداً، حيث تعد الولايات المتحدة وإيران أكبر منتجين من هذه المكسرات في العالم.

وتنتج كل من الولايات المتحدة وإيران ما بين 70 إلى 80 بالمئة من الإنتاج العالمي للفستق، حيث تسيطر على سوق "الذهب الأخضر".

وبحسب تقارير صحفية أميركية، فإن شركات إنتاج الفستق في ولاية كاليفورنيا الأميركية، حيث يخرج نحو 90 بالمئة من الإنتاج الأميركي، تسعى جاهدة إلى إبقاء ومن المرتقب أن تنتج الصحفية ضد إيران، لأن البلد معروف بزراعة المكسرات وتصديرها. عما بات يعرف بـ "حرب الفستق" المندلعة في الوقت الحالي.

وسيحقق العمل الوثائقي في الطريقة التي استطاع بها رجل الأعمال الأميركي ستيفارت ريسنكس، أن يعزز حضوره في سوق المكسرات، وكيف تمكن من الرزح على حصة إيران في السوق العالمية.

ويقول الوثائقي إن النجاح الكبير الذي حققته مجموعة "وندرفل كومباني" التي تملك شركة للفستق في ولاية كاليفورنيا، استفاد بشكل كبير من العقوبات الاقتصادية على إيران، وهذا الأمر ينطبق على عدد كبير من المزارعين.

وفي مايو 2018، أعلن الرئيس الأميركي، دونالد ترامب، سحب بلاده من الاتفاق النووي، وأعاد فرض عقوبات اقتصادية صارمة ضد طهران بسبب تجاريتها الصاروخية وبرنامجه النووي ودورها في زعزعة الاستقرار في منطقة الشرق الأوسط.

## غوغل أمام لجنة التحقيق.. وتهمته الإحتكار تلاحقها

Google

تستعد وزارة العدل الأميركية لإجراء تحقيق مع شركة غوغل بشأن مكافحة الاحتكار، في خطوة يمكن أن تزيد الضغط على عملاق البحث، وفق ما ذكرت صحيفة "وول ستريت جورنال".

ونقلت الصحيفة عن أشخاص مطلعين على حيثيات التحضير للتحقيق، أن قسم مكافحة الاحتكار التابع للوزارة يعكف منذ أسابيع على وضع الأسس التي سيبنى عليها التحقيق مع شركة غوغل بشأن الاحتكار.

وسبق أن أجرت لجنة التجارة الفيدرالية، التي تشترك في إدارة مكافحة الاحتكار مع وزارة العدل الأميركية، تحقيقاً واسعاً مع غوغل لكنها أغلقتها في عام 2013 من دون اتخاذ أي إجراء.

واكتنفت غوغل بعد ذلك بإجراء بعض التغييرات الطوعية على ممارسات تجارية معينة، في رد على التحقيق آنذاك.

وقال مسؤولون أميركيون إن لجنة التجارة الفيدرالية ووزارة العدل أجرتا محادثات مؤخراً حول من سيشرف على التحقيق مع غوغل، ووافقت اللجنة على إعطاء وزارة العدل صلاحيات التحقيق.

وتعكف أجهزة الوزارة حالياً على دراسة الممارسات التجارية لشركة غوغل عن كثب، لا سيما تلك المتعلقة بالبحث، بالإضافة على شراكاتها مع الغير، على حد قول أحد المسؤولين المطلعين على الموضوع.

وبينما لم يتضح ما إذا كانت شركة غوغل على اطلاع على التحضير للتحقيق، قال بعض الأشخاص المطلعين على القضية إن طرفاً ثالثاً على صلة مع عملاق البحث على اتصال بالفعل بمسؤولي وزارة العدل.

ورفض متحدث باسم وزارة العدل التعليق على ملف التحقيق، وكذلك فعلت متحدثة باسم لجنة التجارة الفيدرالية. ولم تعلق غوغل حتى الآن على هذا الموضوع.

## بعد تهديد المكسيك.. بيلوسبي تندب بـ "تهور" ترامب

نددت رئيسة مجلس النواب الأميركي، نانسي بيلوسبي، بـ "تهور" الرئيس الأميركي، دونالد ترامب، بعد تهديده بفرض رسوم جمركية لإجبار المكسيك على التحرك ضد تهريب المخدرات، وتدفق المهاجرين غير الشرعيين إلى الولايات المتحدة، وقالت بيلوسبي: "مرة جديدة أثار الرئيس فوضى على الحدود" بين الولايات المتحدة والمكسيك "بدلاً من أن يقدم حلولاً للعمال والمستهلكين الأميركيين".

وأطلقت الإدارة الأميركية عملية المصادقة على الاتفاق الجديد للتجارة الحرة لأمريكا الشمالية الموقع بين الولايات المتحدة والمكسيك وكندا، لكن ترامب أثار بلبلة عبر فرض رسوم جمركية على السلع المكسيكية، اعتباراً من 10 يونيو، بسبب قضية الهجرة غير الشرعية، لكن ترامب قلل من احتمال المصادقة بسرعة على الاتفاق، بعدما أعلن مساء الخميس "فرض رسوم جمركية، نسبتها 5 في المئة، على كل البضائع القادمة من المكسيك، اعتباراً من 10 وفي تغريدة، أشار الرئيس الجمهوري إلى أن "الرسوم الجمركية سترتفع تدريجياً طالما أن مشكلة الهجرة لم تحل".

## ترامب يسعى لإرضاء كيم.. ويتجنب استفزازه

أكد مسؤول أميركي رفيع أن الرئيس دونالد ترامب يتجنب استفزاز زعيم كوريا الشمالية كيم جونغ أون، في وقت تسعى واشنطن إلى نزع فتيل التوتر وقال ستيفن بيجون، صوفد الرئيس الأميركي في فبراير الماضي.

اجتماع أمني آسيوي في سنغافورة، السبت: "أريد التأكيد على الالتزامات التي قطعناها على الكوريين الشماليين".

وأضاف: "لقد تعهدنا بهذه الالتزامات بشكل مباشر وغير مباشر، من القطاعين العام والخاص، من أجل الاستمرار في الحوار، وتجنب استفزازات".

ويمكننا الاستمرار في سد الفجوات التي تفصل بين بلدينا وإحراز مزيد من التقدم في جميع الأهداف التي التزمنا بها في سنغافورة".

وتصاعد التوتر بين كوريا الشمالية والولايات المتحدة منذ انهيار المحادثات في القمة الثانية بين ترامب وكيم في العاصمة الفيتنامية هانوي، حيث ألقى كل طرف باللوم على الآخر بشأن فشل التوصل إلى اتفاق.

وأعطى زعيم كوريا الشمالية الرئيس الأميركي، مهلة حتى نهاية العام الجاري، من أجل تخفيف العقوبات الاقتصادية على بيونغ يانغ، بسبب برنامجها النووي والصاروخي.

وقالت الولايات المتحدة إن قمة هانوي انهارت عندما طلب كيم زيادة تخفيف الكثير من العقوبات، في المقابل عرض القليل من الاقتراحات بشأن وقف تطوير السلاح النووي.

وذكرت صحيفة "تشوسون إيلبو" الكورية الجنوبية، الجمعة، أن كوريا الشمالية أعدت كيم هيوك تشول، نظير بيجون في المحادثات بين واشنطن وبيونغ يانغ، إلى جانب 4 مسؤولين آخرين بوزارة الخارجية في مارس، بعد القمة الفاشلة.

## تصدع جديد في العائلة المالكة.. هاري ينفصل مجدداً عن وليام



في أحدث تطور للتصدع الملكي، انفصل الأمير البريطاني هاري وزوجته ميغان ماركل عن شراكتها مع دوقية ودوقة كامبردج وليام وكيت في جمعية خيرية مؤسسة ملكية.

وكان أفراد العائلة المالكة الأربع ظهروا معا على خشبة المسرح معا في الربيع الماضي لحضور أول اجتماع لجمعية Q&A وهي مؤسسة ملكية.

وكان من المفترض أن يكون هذا الحدث سنوياً، لكن بعد 15 شهراً فقط من الظهور الأول والوحيد للأفراد الأربع، كشفت "الصحف" أن هاري وميغان سيتابعان أعمالهما الخيرية بشكل منفصل عن جمعية Q&A.

وعلق المحللون الملكييون على أن هذا الانفصال لن يشكل نهاية التعاون في المشاريع بالنسبة للأفراد الأربع، لكن يمثل ضربة كبيرة للمؤسسة الخيرية الملكية، التي انضمت إليها ميغان رسمياً بعد زواجها في شهر مايو الماضي.

ويأتي هذا التصدع الملكي الجديد، بعد أن انفصل هاري وميغان عن منزل كيت ووليام في قصر كنسينغتون في لندن لتأسيس منزل خاص بهما.

وقال مصدر ملكي لصحيفة "الصحف": "الأمور كانت سيئة للغاية بين هاري ووليام، ولم يرا بعضهما لعدة أشهر بعد الزفاف الملكي الأخير".

وأضاف "ميغان وهاري يريدان فعل الأشياء بطريقة مختلفة عن ووليام وكيت، وليام هو ملك المستقبل، ولذا فهو مقيد في بعض الأحيان فيما يمكن أن يفعله. العلاقة بين الأخين تحسنت بشكل كبير منذ انفصالهما عملياً".



**Bassem Abdelmotagaly**  
Legal Document Preparer  
Not an Attorney

Legal Document Preparation  
License # 453 Orange County, CA  
Prepare legal forms, contract, applications  
upon The customer requests.

يعلن المكتب عن تقديم الخدمات التالية وبأسعار مخفضة إلى قراء جريدة كاريزما

**الخدمات تشمل كل أفرع قانون الأسرة مثل:**

الطلاق والتفريق والنفقات والحضانة للأولاد و عقود الإتفاق قبل الزواج

وعقود الإتفاق على الطلاق

خدمات التوفيق والتحكيم بين الزوجين و عقود الوصية

**أعمال الهجرة:**

مثل اللجوء واللجوء لمزدوجي الجنسية أو الإقامة ولكل الجنسيات والديانات والجريين كارد

والجنسية ولم تشمل الأسرة وتصريح السفر وتصريح إعادة الدخول

وتأشيرات الدراسة وتأشيرات الإستثمار ابتداءً من \$75000

**Divorce - Legal Separation - Annulment - Custody**

**Child Support - Guardianship - Civil Answer - Eviction**

**Small Claims - Wills & Trusts**

**Contact**

20902 Brookhurst St.,  
Huntington Beach, CA 92646

للإتصال من خارج أمريكا عن طريق واتس أب أو فايبر

001-714-580-2795

من أمريكا

714-580-2795

Bassem\_wadid@yahoo.com

American Vision for Immigration Services facebook



## إيقاف حكم مصري بسبب "أدائه السيء" في نهائي أبطال أفريقيا

أعلن الاتحاد الأفريقي لكرة القدم "كاف"، إيقاف الحكم المصري جهاد جريشة 6 أشهر، على خلفية "أدائه السيء" في ذهاب نهائي دوري أبطال أفريقيا الجمعة الماضي. وكان أداء جريشة خلال المباراة النهائية التي جمعت بين الوداد البيضاوي المغربي والترجي التونسي، قد أثار احتجاجا رسميا من الجانب المغربي، وجاء في بيان بالإنجليزية على الموقع الإلكتروني لـ "كاف"، أنه على إثر مباراة الفريقين الأسبوع الماضي "قرر الاتحاد الأفريقي لكرة القدم إيقاف السيد جهاد جريشة لفترة ستة أشهر بسبب الأداء السيء"، حسب ما ذكرت وكالة فرانس برس، وبعد جريشة من أبرز الحكام المصريين، وبحسب الموقع الإلكتروني للاتحاد الدولي "فيفا"، فإن جريشة من مواليد عام 1976، ونال النشارة الدولية في 2008، وكان أحد حكام الساحة في موندوبال روسيا 2018، وانتهت المباراة التي أقيمت مساء الجمعة الماضي على ملعب الأمير مولاي عبدالله في الرباط، بالتعادل 1-1، لكنها شهدت احتجاجات على أرض الملعب من لاعبي الفريق المضيف، لاسيما على خلفية إلغاء هدف لهم في أواخر الشوط الأول بداعي وجود لمسة يد وعدم احتساب ركلة جزاء في الشوط الثاني، بعد الاحتكام إلى تقنية المساعدة بالفيديو "الفار" وأعلن الاتحاد المغربي، الأحد، أنه تقدم باحتجاج رسمي إلى "كاف" على خلفية أداء جريشة في مباراة الذهاب للدور النهائي، وفي الرسالة بالفرنسية، التي حملت تاريخ 25 مايو ونشرها الاتحاد على موقعه، اعتبر الأخير أنه "لم يكن ثمة أي معيار لإلغاء الهدف" الذي سجله أيوب الصلودي في أواخر الشوط الأول، والذي احتسبه جريشة بداية قبل أن يلغيه إثر مراجعة الفيديو، واعتبر الحكم أن الكرة لمست يد اللاعب إسماعيل الحداد قبل وصولها إلى الصلودي، الذي حولها إلى شبك الحارس التونسي معتز بن شريفية.

واعتبر الاتحاد المغربي أن "الكرة لم تلمس مباشرة يد أو ذراع" اللاعب، وفي الشوط الثاني، طالب لاعبو الوداد باحتساب ركلة جزاء لصالحهم بداعي وجود لمسة يد على أحد لاعبي الترجي داخل منطقة الجزاء، لكن جريشة الذي لجأ لتقنية "فار" مرة جديدة، لم يحتسب هذه الركلة، وفي الشوط الثاني، طالب لاعبو الوداد باحتساب ركلة جزاء لصالحهم بداعي وجود لمسة يد على المدافع خليل شمام إثر تسديدة للاعب النيجيري ميشال باباتونودي من داخل المنطقة، وبعد مراجعة استمرت لنحو أربع دقائق، أمر جريشة بصولة اللعب وسط احتجاجات للاعبين الوداد البيضاوي الذين كانوا يطالبون باحتساب ركلة جزاء (58).

ورأى الاتحاد المغربي في رسالته أن اللاعب التونسي "تعمد" رفع ذراعه "من أجل محاولة وقف الكرة"، معتبرا أنه "إذا تم إلغاء هدفنا بسبب لمسة يد، منح ركلة جزاء بسبب هذه الحالة هو أكثر وضوحا"، وأكد الاتحاد المغربي أنه ينتظر "إجابة سريعة" من الاتحاد الإفريقي، داعيا إلى اتخاذ "عقوبات" بحق الفريق التونسي الذي يستضيف مباراة الإياب على ملعب رادس بضواحي تونس العاصمة في 31 مايو. وكان المدافع العاجي الشيخ إبراهيم كومارا قد أبقى على حظوظ الوداد بالتتويج بلقب للمرة الثانية في ثلاثة مواسم (بعد 1992 و2017)، بتسجيل هدف تعادل متأخر على رغم النقص العددي لفريقه، وكان الترجي البادئ بالتسجيل عبر العاجي فوسيني كوليبالي (44)، وأدرك كومارا التعادل (79) للوداد الذي لعب بعشرة لاعبين منذ الدقيقة 49 لطرده قائده إبراهيم النقاش، يشار إلى أن مباراة الإياب لدوري أبطال أفريقيا، ستقام مساء الجمعة المقبل في رادس.

## ناد أوروبي "المستفيد الأكبر" من تويج تشلسي باليوروبا ليغ



لم يكن تشلسي الإنجليزي الفريق الوحيد الذي احتفل بنتيجة نهائي بطولة يوروبا ليغ مساء الأربعاء، فانتصار "البلوز" وهزيمة أرسنال كان له تأثير على مشاركة أحد الأندية بدوري أبطال أوروبا، واحتفلت جماهير ليون الفرنسي بانتصار تشلسي في بطولة يوروبا ليغ، لأنه حرم أرسنال من المشاركة بدوري أبطال أوروبا، وأهدى النادي الفرنسي مقعدا مباشرا في البطولة الأوروبية الكبيرة الموسم المقبل.

ومع حلول ليون بالمركز الثالث في الدوري الفرنسي، كان سيتوجب عليه خوض تصفيات دوري أبطال أوروبا، في حال تأهل أرسنال لدوري الأبطال عن طريق بوابة اليوروبا ليغ، ولكن فشل أرسنال أهدى ليون مقعدا مباشرا من دون الحاجة لخوض التصفيات.

وكتب رئيس ليون جان ميشيل أولاس على حسابه بموقع تويتر: "برافو لتشلسي لهذا الانتصار الجميل، وشكرنا لنغولو كانتي وأوليفييه جير ولأنهم منحونا السعادة بالمشاركة في دوري أبطال أوروبا".

واستفاد ليون للمرة الثانية من بطولة اليوروبا ليغ، حيث ساعد تويج أتلتيكو مدريد الإسباني بالبطولة على حساب مرسييليا الفرنسي الموسم الماضي في تأهله مباشرة لدوري الأبطال.

ووصل ليون لدور الـ16 هذا الموسم في "التشامبيونز ليغ"، قبل أن يخرج بخماسية ثقيلة على يد برشلونة الإسباني بقيادة نجمه ليونيل ميسي.

وكان تشلسي فهد حقق لقب اليوروبا ليغ مساء الأربعاء بعد هزيمته أرسنال بنتيجة 4-1 في العاصمة الأذربيجانية باكو.

وسيشترك ليون رفقة أندية ليل وباريس سان جرمان بدوري أبطال أوروبا كممثلين عن فرنسا الموسم المقبل.

## وفاة رئيس نجم ريال مدريد وأرسنال السابق



توفي خوسيه أنطونيو رييس اللاعب الدولي السابق في منتخب إسبانيا، السبت، في حادث سير، عن عمر 35 عاما، وأعلن نادي إشبيلية الإسباني، الذي لعب له رييس سابقا، نبأ الوفاة الصادم لنجم أرسنال الإنجليزي السابق، وقال إشبيلية في بيان بحسابه على "تويتر": "لا يمكن أن نعلن نبأ أسوأ من ذلك. لا عينا السابق المحبوب خوسيه أنطونيو رييس توفي في حادث سير"، وخاض رييس تجارب كروية متعددة، حيث لعب لإشبيلية وأرسنال، إلى جانب ريال مدريد وأتلتيكو مدريد وإسبانيول في إسبانيا، وبنفيكا البرتغالي، فيما كان آخر ناد لعب له هو إكستريمادورا، في دوري الدرجة الثانية الإسباني، ويمتلك رييس سجلا دوليا به 21 مباراة مع منتخب إسبانيا، سجل خلالها 4 أهداف.

## الحرائق تلتهم حقولا جديدة بالعراق.. والفاعل "مجهول"



اندلع حريق في مخازن تحتوي على قطع للسيارات شرقى العراق، السبت، وذلك بعد حرائق مماثلة التهمت على مدار الأيام القليلة الماضية محاصيل زراعية في عدد من محافظات المختلفة. وقال الناطق باسم وزارة الداخلية العراقية، إن فرق الدفاع المدني تحاول إخماد حريق نشب في مخازن للأدوات الاحتياطية، وذلك في منطقة جسر ديالى قرب الشركة العامة للسيارات. والتهمت حرائق اندلعت قبل أسبوع، مئات الدونمات الزراعية في قرية العباسي بمدينة الحويجة التابعة لمحافظة كركوك شمالي العراق. كما اندلعت قبل أسبوع أيضا حريق في مزرعة للقمح غربي الأنبار. وكانت الأيام القليلة الماضية قد شهدت عددا من الحرائق، التي التهمت مئات الهكتارات الزراعية في محافظة صلاح الدين، مما دفع نوابا عن المحافظة إلى إعلان حالة الطوارئ. وكانت وزارة الخارجية العراقية قد التهمت تنظيم داعش بالوقوف وراء حرائق الحقول الزراعية، بينما وجهت جهات أخرى أصابع الاتهام إلى فصائل ميليشيات الحشد الشعبي. وكانت مصادر عراقية محلية قد وجهت أصابع الاتهام إلى عناصر تنظيم داعش في عملية إشعال الحرائق، عقابا لسكان القرى ممن يرفضون دفع الإتاوات للتنظيم. وخرج مزارعون في كل من العراق وشمال شرقي سوريا، في احتجاجات، لتعرض حقولهم الزراعية خلال الأسابيع الأخيرة للحرائق الغامضة.

## تحذير طبي 7 أطعمة تسبب الكسل والخمول

تسبب بعض أنواع الأطعمة شعورا بالخمول وانخفاض مستوى الطاقة لدى تناولها، وفي هذه الحالة ينصح الأطباء وخبراء التغذية بتجنبها قدر الإمكان، واستبدالها بأغذية تزيد النشاط والطاقة.

وبحسب موقع "ويب طب" فإن هناك 7 أصناف من الأطعمة تسبب الكسل والإرهاق وقلة النشاط عند تناولها.

- 1- الخبز الأبيض: ينصح خبراء التغذية بتناول الخبز المصنوع من الدقيق الأسمر، باعتبار الكربوهيدرات المصنوعة من الدقيق الأبيض تسبب ارتفاعا شديدا في نسبة السكر بالدم، والذي ينخفض بعد ذلك بشكل كبير. أما الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والقمح فيستغرق وقت طويل لإمتصاصه، مما يحافظ على زيادة الطاقة لفترة أطول.
- 2- حبوب الإفطار: هذا النوع من الطعام يحتوي على كم كبير من السكريات يمكن أن تضر من يتناوله، فالسكر الذي في تلك الحبوب يرفع الطاقة سريعا، ولكن لفترة قصيرة، وبعدها يرتفع مستوى السكر في الدم، وحينما يحدث ذلك، فإنه يحدث اضطراب في الأجزاء المسؤولة عن التنبيه بالدماغ، وبالتالي يفقد المرء قدر كبير من الطاقة. ولذلك ينبغي تناول الأصناف الصحية من حبوب الإفطار والتي لا تحتوي على قدر كبير من السكريات.
- 3- المقلبات: تحتاج الأطعمة المقلية والمتشعبة بالزيت والدهون إلى وقت طويل حتى يتم هضمها، وبالتالي يحتاج الجسم إلى عمل مجهود كبير لنقل الدم من الأطراف إلى الأعضاء، مما يترك الجسم بطاقة أقل لمدة 6 إلى 8 ساعات. وينطبق هذا أيضا على مختلف الأطعمة البنية في الهضم، مثل الأطعمة التي تحتوي على الدهون الضارة، والتي تستهلك طاقة الجسم أثناء هضمها بدلا من تحويلها إلى طاقة.
- 4- الأطعمة منخفضة الحديد: الحديد يساهم في تحويل السرعات الحرارية إلى طاقة، ولذلك عندما ينقص في النظام الغذائي الخاص فإن ذلك يقلل من مستويات الطاقة، وبالتالي يزداد الإحساس بالتعب والخمول. ولذلك ينصح أن يحتوي الغذاء اليومي على كمية مناسبة من الأطعمة التي تحتوي على الحديد مثل الخضروات واللحوم والكبد والمأكولات البحرية، بالإضافة إلى المكسرات والفواكه المجففة والشوكولاتة الداكنة.
- 5- الأغذية منخفضة السرعات الحرارية: يسبب تناول هذه الأطعمة بشكل مبالغ فيه، إعطاء الدماغ إشارات بالجوع، مما يؤدي إلى بطء عملية الأيض (حرق السرعات) وانخفاض مستوى الطاقة في الجسم. وبالتالي من الأفضل تناول كمية مناسبة من الأطعمة على فترات منتظمة، وعدم إهمال أي وجبة من الوجبات الأساسية، وعت الانتظار حتى الشعور بالجوع الشديد.
- 6- مشروبات الطاقة: يظن كثير من الناس أن مشروبات الطاقة في أفضل السبل لتجديد الحيوية والنشاط اليومي، ولكن في الحقيقة هذه اعتقاد خاطئ. فمشروبات الطاقة مصنوعة للعمل على المدى القصير، حيث تملأ الجسم بالكافيين والسكر لفترة، ويشعر الشخص بالطاقة والنشاط، ولكن بعد ذلك سوف تنخفض نسبة السكر في الدم أكثر من المعدل الطبيعي.
- 7- الكافيين: عند تناول المشروبات التي تحتوي على كمية كافية معتدلة يوميا، فإن ذلك سيكون حتما مفيدا للصحة ويعزز الطاقة. ولكن إذا أضحى المرء يعتمد على الكافيين للحصول على الطاقة وخاصة في الأوقات القريبة من النوم، فإن ذلك سيضر الجسم لأنه يقلل من الرغبة في النوم، وهذا بالطبع سيؤدي إلى انخفاض الطاقة لديك.





خاص لجريدة كاريزما

أرشيد بيت البطريركية المسكونية

**د. فاضل الأزعي**

الرئيس الروحي لرعايا النيابة الأسقفية

الفلسطينية والأردنية للروم الأرثوذكس في أمريكا

## الإجهاض من وجهة نظر مسيحية (الجزء الأول)

**"ملعون من يقتل قريبه في الحقاء. ويقول جميع الشعوب: أمين."** (تثنية 27: 24).

خيار أم قتل!! وهل الإجهاض هو الحل؟

ما هو رأي مؤيدي الإجهاض؟

وما هو رأي المسيحية في هذا الأمر؟

هذا هو السؤال الذي لم يقدر العالم أن يوافق عليه البعض يقول إنه خيار، والبعض الآخر يقول إنه جريمة قتل وقبل أن أتكم عن هذا الموضوع الإجهاض: هو التخلص من الجنين في مراحله الأولى من داخل رحم الأم وبالطبع نتحدث هنا عن التخلص الإرادي من الجنين، وليس اللارادي الذي يحدث نتيجة خطأ ما أو مضاعفات في جسم الأم أو الجنين "لا سمح الله". الإجهاض يحول الأم إلى قاتلة (إن فعلت ذلك عمداً)، فلو أعطى هذا الجنين الفرصة، كان سيخرج، وتكون له حياة، وما أدراك أي مستقبل كان سينظره! ويجب أن نأخذ بعين الاعتبار إن وافق الزوج على إجراء عملية الإجهاض، فهو يعتبر مشترك في الجريمة! وأية امرأة يطلب منها زوجها أن تجهض جنينها، يجب ألا تطيعه في ذلك إطلاقاً. هناك وصية في الكتاب المقدس تقول "لا تقتل" ومن قتل يكون مستوجب الحكم" (متى 5: 21)، (خروج 20: 13)، (تثنية 5: 17).

• **الكتاب المقدس والطفل قبل الميلاد:**

الله يعرفنا حتى قبل أن نولد، وقد أوضح الكتاب المقدس هذه الحقيقة بأكثر من صورة، وفي أكثر من موقف نذكر منها: نرى في سفر إرمياء كيف أن الله يعرفنا قبل تكويننا من الأساس، ويقدمنا ونحن ما زلنا في الرحم، ويعرف مستقبلنا وما سنكون عليه: **"قبلما صورتك في البطن عزفتك، وقبلما خرجت من الرحم قدستك. جعلتك نبياً للشعوب"** (إرمياء 1: 5).

• ملاك الرب بشر زكريا الكاهن بمولد ابناً له أي يوحنا المعمدان (لوقا 1: 13)، ونرى بشارة رئيس الملائكة جبرائيل للسيدة للعذراء مريم بمولد السيد المسيح (لوقا 1: 31).

• كما تحدث الكتاب المقدس عن رحم المرأة في مواضع عدة، من جانب فتح الرحم كبركة من الله (تكوين 29: 31؛ 30: 22)، والطفل فاتح الرحم وتقديسه (خروج 13: 2؛ 12: 15؛ 34: 19؛ 18: 15؛ لوقا 2: 23)، ويعرض أيوب كيف أن الطفل في الرحم له روح (أيوب 10: 18)، ويذكر أيضاً أن الله هو الذي يصورنا في الرحم (أيوب 31: 15)، والله يعرف ما سيكون الإنسان عليه "من الرحم" (مزمو 58: 13؛ 131: 5؛ 132: 5).

• "سبراح 50: 24"، وهو صانعنا وجابلنا وحاملنا من الرحم" (إشعيا 44: 2؛ 46: 3).

• يتحدث داود النبي عن علاقته بالله في صورة شعرية رائعة فيقول: **"أنتك أنت جذبتني من البطن. جعلتني مطمئناً على يدي أمي. عليك أقيمت من الرحم. من بطن أمي أنت إلهي"** (مزمو 22: 9، 10). فقد إرتمى على الرب منذ لحظة ميلاده، بل وهو في بطن أمه مرتبط بالله خالقه بالطبيعة.

• كما نذكر قصة أليصابات في سلامها على مريم العذراء حينما "ارتكض الجنين في بطنها"



**فاطمة ناعوت**

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة

الإعلامية المتميزة

## أطفال السجينات.. فوق كف السيدة الجميلة

«ماذا يفعل أطفال دون الثانية في حوش السجن؟» هتفت الصحفية الشابة من وراء القضبان صارخة في وجه المجتمع. كانت تظن أن الأطفال جاءوا مع الزائرين ذويهم من السجناء. لكن صدمتها كانت هائلة حين علمت أن أولئك الأطفال سجناء مع أمهاتهم السجينات، لأن لا أحد يرعاهم خارج السجن. كانت الصحفية الجميلة تجرى تحقيقاً لجريدة «الأخبار» داخل أروقة سجن النساء، لكنها لم تخرج بتحقيقها الصحفي وحسب، بل خرجت من بوابة السجن وهي تحمل رسالة كبرى عز نظيرها. همس قلبها: «كيف تجرؤ القضاء الغليظة على حبس عصفير صغار لم تقو اجنحتها بعد على الطيران؟! الأطفال محلها الحدائق والأراجيح، وليس قضبان الحديد». وقررت من فورها إنشاء جمعية لرعاية أطفال السجينات. وكان لها ما أرادت عام 1990، في بادئة لم يفعلها أحد. وبعد أعوام قررت حل المشكلة من جذورها بتحرير «سجينات الفقر» اللواتي دخلن السجن لعجزهن عن سداد ديونهن البسيطة. كانت تدفع لهن مغارمهن وتخرجهن من عتمة السجون إلى نور الحياة. ثم اكتشفت أن خروجهن لا يحل المشكلة؛ لأن الفقر والجهل بالقانون كانا عدوين للغارمة، فتعود إلى السجن مرة أخرى لذات السبب: «العجز عن السداد». فقررت حل المشكلة من جذور جذورها بأن احتضنت أولئك النساء، وأنشأت لهن مشاريع صغيرة، وجلبت خبراء لتدريبهن على الحرف والصناعات الصغيرة، حتى يصبحن قادرات على كسب أرزاقهن، فلا يعدن للسجن مرة أخرى. هكذا كان العقل المثقف الذي عمد إلى تفكيك حبال الأنسوطة الموجهة من جذورها، وليس الحلول القشرية التي تداوى العرض ولا تعالج المرض. هذه السيدة التي تستحق «قلادة النيل» عن استحقاق، هي الروائية والصحفية الفاتنة الأستاذة: «نوال مصطفى». المصرية العظيمة التي أصبحت وهي في مقتبل عمرها، أما رحيمة لآلاف النساء الفقيرات المجهديات اللواتي يكبرنها عمراً، تعسرت بهن الحياة؛ فكانت لهن اليد التي تسمح الكدر وتكف الكرب وتجفف الدموع. طبيعى أن يتعاطف الناس مع الفقراء والمرضى والشكالي والأرامل. لكن المدهش أن يتذكر المرء فقيرات منسيات لفظهن المجتمع وألقى بهن وراء القضبان حتى سقطن في دائرة النسيان. تلك هي المعجزة التي صنعتها «نوال مصطفى». لكنها لم تكنف بالتذكر والتعاطف، بل أنفقت زهرة عمرها وأهرقت عرقها ومالها وجهدها حتى تصنع مع فريق عملها الرابع «حياة جديدة» لأولئك المسيات، فيتحوّلن من «عبد» على المجتمع، إلى مواطنات صالحات فاعلات منتجات يساهمن في نهضة الوطن.

عن المصري اليوم

(لوقا 1: 41)، ويكرر نفس الأصحاح ذات الأمر بصورة أقوى توضح أن ذلك الجنين كانت له مشاعر "ارتكض الجنين بانتهاج في بطني" (لوقا: 44).  
• ويا لها من عظمة حينما يخبرنا الوحي الإلهي عن علاقة الله بنا: "تسجنتي في بطن أمي.. لم تختف عنك عظامي حينما صُغت في الحقاء (أي قبل أن أولد).. رأيت عينيك أعضائي (أعضاء جسدي)، وفي سفرك كلها كتبت يوم تصوّرت إذ لم يكن واحدٌ منها (من لحظة اتحاد خلايا الرجل والمرأة) لتكون الجنين، حيث لم يكن ولا واحد منها!" (مزمو 139: 13، 15، 16).  
• ويذكر أيوب بصورة شعرية عملية تكوينه داخل بطن أمه، فيقول: **"بذاك كونتاني وصنعتاني كلي جميعاً.. أذكر أنك جيلتني كالطين.. ألم تصبني كاللبن، وخترتني كالجنين؟ كسوتني جلداً ولحماً، فنسجتني بعظام وعصب. منحتني حياة ورخمة، وحفظت عنائتك زوجي"** (أيوب 10: 12-8). إنه لا يتحدث عن أي شخص آخر، إنه يتحدث عن أيوب، ذلك اللحم وتلك العظام والعصب قبل التكوين هي أيوب نفسه.  
• إن وصية "لا تقتل" (خروج 20: 13؛ تثنية 5: 17) تطبيق كذلك على الجنين الذي لم يولد بعد.. أي أن فيه حياة، وهو إنسان مثله مثل باقي البشر.. ولم تنته وصية عدم القتل بنهاية العهد القديم، بل هي وصية عامة لكل الأجيال، بل وتكرّرت أكثر من مرة في العهد الجديد، وعلى لسان السيد المسيح نفسه كذلك.  
• وفي العهد الجديد يستعمل القديس لوقا الإنجيلي الكلمة اليونانية "بريفوس" ومعناها "طفل" ليبدل بها نفسها على الجنين (النبى يوحنا المعمدان)، وعلى الطفل الإلهي المولود أيضاً "فهوذا حين صار صوت سلامك في أذني ارتكض الجنين بانتهاج في بطني" (لوقا: 44)، و"وهذه لكم العلامة: تجدون طفلاً مغمطاً مضجعا في مذود..". (لوقا 2: 12). وفي كلا العبارتين يستعمل الإنجيلي كلمة "بريفوس" السابقة للدلالة على الجنين الذي لم يولد بعد وعلى الطفل الإلهي المولود، حسبما ورد في النص اليوناني الأصلي.  
• وهناك المزيد من النصوص التي تتحدث عن إختيار الله لأشخاص من قبل ولادتهم وتعيينهم ودعوتهم وتقديس هؤلاء الأطفال غير المولودين بعد بالنعمة الإلهية، مما يؤكد رأي الكنيسة الكتابي بأن الجنين ليس كاناً حياً فحسب بل هو شخص قائم بذاته. ولذلك تعبد الكنيسة للجنين ليس فقط بالسيد المسيح بالجد (عبد البشارة) بل كذلك للجنين بوالدته السيدة العذراء مريم والحبل بالنبي يوحنا المعمدان.  
• وإلى أبعد من ذلك، فالكنيسة الأرثوذكسية التي تعتبر الجسد هو هيكل الروح القدس حسب تعليم القديس بولس (كورنثوس الأولى 6: 19) تعتبر الإجهاض ليس جريمة قتل بحق كان حي فقط، بل جريمة تطال روح الله القدوس أيضاً. يتبع....

إذا سلبت إنساناً إمكانية الوصول إلى المعلومات ونعمة العقل يصبح آله تقودها وتستغلها وتدمر صاحبها وهو مسرور ومتحمس لتدمير نفسه في سبيل هدف يرى جزءاً صغيراً من الحقائق عنه وربما تكون معلومات مزيفة بعض الناس يسجن عقله في أهداف صغيرة في الحياة مثل تشجيع الكرة أو جمع المال أو الصراع مع الآخرين وفي الحياة أهداف أجمل وأعظم هي المعرفة وعمل الخير ومحبة المساكين والتعلم والهويات والمهارات والحرف ورؤية الطبيعة الجبال الأشجار الطيور الفراشات النجوم والبحار ومن المسالك التي تقود الإنسان إلى سجن العقل التربية الخاطئة من أسرة جاهلة منغلقة أو معلم من ضحايا التعصب الديني والعنصري وسرعة التصديق والانقياد والتقليد دون محاولة البحث عن الحقائق وسداحة بعض الناس ومستوى الذكاء الذي لا يجعله يحاول البحث عن المعرفة ويتقبل ما يقال له فوراً. والمفاتيح للخروج من سجون العقل هي القراءة في مختلف العلوم وعن مختلف الحضارات والأديان والعقائد والثقافات والبلدان والشعوب وقراءة الموسوعات العالمية ومعرفة اللغات والسفر بقصد المعرفة والبحث عن الحقيقة في كل أمر والتفكير بأسلوب علمي منطقي وربط الأساليب بالمسببات والنظرة الشاملة لتكون والحضارات والإنسانية واحترام الشعوب وحضاراتها ودورها وأثرها في حياة الإنسان الحالية والموازنة بين إيجابياتها وسلبياتها وزرع الرغبة في البحث عن الحقائق والرغبة في التعلم من الآخرين والتخلص من الغرور والاستعلاء وأوهام التفوق لأن ذلك سجن عقلي لا فشاك منه ولا إفراج فالغرور يفصل الإنسان عن الحقيقة والواقع والحياة وخطماً التطرف عرض لمرض وإذا كنا جادين في معالجة التطرف والتعصب علينا تخفيف منابعه الأولى وقطع جذوره الفائرة في التربة المجتمعية فانظر كيف التعصب أساسهم عقيدة تدفع صاحبها إلى اعتقاد تملك الحقيقة المطلقة وبأن الآخرين على باطل وهذا أساس المرض.

الحضارات الأخرى وإيجابياتها وتضخيم سلبياتها. هذه العنصرية مع المبالغة فيها خلقت أجيالاً من الشباب المتطرف الذي لا يعرف الحقائق ولم يسمح له بمعرفتها لأنه عاش في سجن فكري صنعه المنتفعون والمتاجرون بالدين ومن صور سجن العقل الفرق في التفاصيل ونسيان الحقائق الكبرى الكلية مثلاً أن الأديان هدفها إقامة العدل ونشر مكارم الأخلاق وتفسير النصوص وانتقائها حسب ما يتوافق مع رغبات العنف والعنصرية والرغبة في الإرهاب والتسلط والإقصاء.  
فالتعصب والتطرف ممارسة أو خطاباً قائماً على الوهم أو الكذب بالشر فليس الإيمان بالفكرة هو الشر فلكل إنسان الحق بأن يعتقد بما يشاء ويؤمن بما يشاء ولكن تحويل الفكرة والاعتقاد إلى تعصب يحمل الفرد والجماعة على فرضها بالقوة هو الشر بعد ذاته أو أن تتحول الفكرة أو الاعتقاد أو الإيمان إلى معايير أقيس عليها حق الإنسان الآخر المختلف في الحياة فذلك هو ما يحول هذا المعيار إلى أداة سلب الحياة من الآخر المختلف. وعقلية النقل وتقديس النصوص دون تفكير حر ومناقشة لأقوال أصحاب الآراء ومحاولة البحث عن الحقائق والآراء الأخرى تقود الإنسان إلى زنزاة فكرية وخلق الأساطير حول الماضي وتضخيم أدوار الأموات واختلاق القصص عن معجزات وكرامات لا يؤيدها العقل والعلم تهر الشباب وتجعل فكركم وعقولهم متنادة أوتوماتيكياً لتقديس الميجور والأموات والماضي لأن نصف الحقيقة محجوب عنهم فهم لا يعرفون أخطاء هؤلاء الأبطال الأسطوريين حتى وصلنا إلى عبادة وتأييد بعض منهم وتحوّل المذاهب إلى أديان وهناك تجهيل متعمد للناس بحيث لا يعرفون الحقائق والآراء الأخرى حتى تبقى فئات من الناس تحت سيطرة الإرهابيين والمتطرفين وأصحاب المصالح في الزعامة والمال والوجاهة والسياسة فالتعصب دين المحرّمين عبدة القوة الهمجية وطقوسهم فنون قتل وايدولوجيتهم الجهل المقدس والظلام التعصب القاتل دين مستقل بذاته



خاص لجريدة كاريزما

**فاؤي يوسف**

إعلامي ومقدم برامج

## تابوهات التعصب والتطرف في بلدنا

أزمة البشرية التعصب الامعي والتطرف المفرط ومن أهم مشاكل كثير من الناس أنهم يسجنون عقولهم في دوائر ضيقة من المعرفة والاهتمامات والمعلومات لا يرون ما وراءها من حقائق ومعارف ربما لو عرفوها لتغيرت مسارات حياتهم وعقليتهم.  
إن التطرف والتعصب ظاهرة اجتماعية ونتيجة طبيعية وتكون في الغالب رد فعل لأسباب عرقية ودينية ومذهبية وجنسية ولون البشرة واقتصادية وثقافية أخرى تدعو لها وتبشر بها فلسفات ونظريات فكرية وايدولوجيات متطرفة وتأتي أحياناً هذه الظاهرة نتيجة لقصر النظر ولفهم الساذج والسطحي للمعتقدات التي يدعو إليها من يمارسون التطرف والتعصب بكل أشكاله .  
ظاهرة التطرف والتعصب تولدها الظروف المحيطة وتنميتها الظروف الاجتماعية للأفراد الذين يروجون لظاهرة التطرف والتعصب ويمارسونها على أرض الواقع والذين هم أيضاً من نتاج التحويلات والتغيرات التي تحصل في المجتمع التي تؤدي إلى رفض وعدم قبول الآخر والتعاضب معه بسلام متساوين في الحقوق والواجبات على أساس الانتماء الإنساني إن ظاهرة التطرف كظاهرة التعصب وليدة أسباب داخلية وعوامل ترجع إلى تربية خاطئة وتعليم أحادي منغلِق لا ينمي العقلية النقدية ولا يفتح على الثقافات الإنسانية وخطاب ديني لا هم له إلا تصوير العالم متأمراً علينا وإعلام محرض على الآخر يزرع الكراهية في نفوس

وعقول الناشئة وسياسات غير رشيدة تفرق بين المواطنين ولا تعمل على ترسيخ سياسة المواطنة لجميع مكونات المجتمع على قدم المساواة ومن أنواع سجون العقل التطرف والتعصب، لأي فكر أو دين أو عقيدة سياسية لأن التعصب يجعل الإنسان أعمى يبحث عن تبريرات لأي حقيقة مهما كانت مخالفة للمصالح الإنسانية والعقل والعدل والتقليد والاتباع للاخريين في تصرفاتهم (التدخين - شرب الخمر- الإسراف- الديون- التفاخر) والعنصرية لجماعة أو طائفة أو عرق وهي تلبس ثوب الوطنية أحياناً وتلبس ثوب الدين أحياناً حتى تعطي لنفسها شرعية وتبريراً لممارسة العنصرية والتسلط والعنف والإقصاء والاضطهاد ويتفرع من التعصب الديني نوع من سجون العقل هو احتقار العقل والتفكير والنطق والبحث عن الحقيقة واحتقار حضارات وأديان وثقافات وانجازات الشعوب الأخرى والتقليل من شأنها وقوتها وأثرها وفضلها على العالم وعلى التعصب نفسه الذي يعيش عائلة على منتجات الحضارات الأخرى من أدوية وسيارات وأجهزة ونظم وسائل اتصال وعلوم وبعض الناس يسجنون أنفسهم في شعارات لا يحاولون مناقشتها علمياً مثل أن أهل الغرب يملكون وحدهم حل مشاكل العالم وأن الحضارة المصرية القديمة وحدها في العالم صاحبة الفضل على سكان الأرض وأن العرب وحدهم في الكون أهل العدل والأخلاق والتكاتف وإخفاء دور





خاص لجريدة كاريزما

بقلم **كامل سرله**

ناشط حقوقي وخبير الأمان الرقمي

## مفتوح على البحري

مسائل الخصوصية على الانترنت حالياً تستحوذ على اهتمام الكثير من المنظمات والتي تهتم بحماية الخصوصية وحرية الرأي والتعبير وايضاً اهتمام حكومات وشركات اطراف عدة، لانه ببساطة كل خطوة نخطوها باعتماد اكثر على التكنولوجيا تمثل خطوة اكبر في الاستغناء عن خصوصيتنا، وتصبح حياتنا وتصرفاتنا معلومات قابلة للبيع والاستخدام بل في ظل تنامي هذه التقنيات تستطيع ايضاً التنبى بتحركاتنا المستقبلية بدرجة عالية من الدقة، فكل زيارة تقوم بها وكل بحث على الشبكة الدولية وكل مقطع فيديو تشاهده يمثل نمط استخدام خاص بك -بصمة اصبع- بل وفي ظل تنامي استخدام تكنولوجيا المنازل الذكية والتنافس الحالي بين عمالقة التكنولوجيا لتطوير تقنيات اكثر سهولة مثل تقنية اليكسا (امازون) او سيري (ابل) او جوجل وغيرها والتي تنفذ اوامر باستخدام الصوت، والتي باعتراف الشركات حالياً يمكنها تسجيل محادثاتكم العادية، فمسائل الخصوصية سوف تصبح مسائلة تاريخية.

السطور المكتوبة ليست لراهاكم من التكنولوجيا، ولكن هدفها الاول والاخير توعيتكم بما يحدث -في معظم الاحيان- في غفلة منكم، التكنولوجيا حالياً وبالاكثر مستقبلاً ليست اختيار، فكل حياتنا واعمالنا تعتمد بشكل اكبر يوم بعد يوم على التكنولوجيا، لذلك يجب علينا كمستخدمين بذل جهد اكبر في التحكم في كم ونوعية المعلومات التي نتركها دون مراقبة فعلي سبيل المثال عندما تقوم بتثبيت برنامج جديد على تلفونك النقال، يُطلب منك الموافقة على السماح للبرنامج باستخدام التنبهات او الكاميرا المثبتة بالتليفون او الولوج الي قائمة تليفونات الاصدقاء، فيجب عليك التفكير في ان هذه البيانات والصلاحيات ستصبح تحت سيطرة احد غيرك، فقم بالموافقة على ما تراه مناسب لاستخداماتك للبرنامج وبالطبع استخدم فقط البرامج الموثوق في مصدرها.

بالطبع الموضوع يحتاج كتابات ونقاشات وخطوات اكثر نحو الفهم والوعي لكن اول هذه الخطوات هي الادراك بأهمية الخصوصية ومدى استطاعة شركات وكليات اختراق خصوصيتكم.



استاء مواطن امريكا من مقاطعة مينيابوليس بولاية مينيسوتا الامريكية من كم الاعلانات التي تصله للمنزل من متجر تارجت -احد اكبر متاجر التجزئة الامريكية- حول منتجات الحوامل والاطفال حديثي الولادة، حيث انه واسرته لا ينتظروا مواليد جدد، وعند شكواه للمتجر اكتشف ان النظام الالكتروني الخاص بالعملاء يرسل له اليكترونياً هذه الدعاية الخاصة بالحوامل لرصده عملية شراء لمنتجات قد تستخدم في بدايات الحمل من احد افراد اسرته والتي قد تكون اختبارات الحمل الاولية وفي النهاية عرف هذا المواطن ان ابنته المراهقة في اشهرها الاولى للحمل، دون علم الاسرة.

هذا الموضوع والذي اثارته جريدة النيويورك تايمز في بدايات عام ٢٠١٢ واستحوذ على اهتمام صحف ووسائل اعلام امريكية وعالمية كثيرة اثار علامات استفهام كبيرة حول ماهية المعلومات التي بحوزة الشركات؟ ومدى قدرتها على انتهاك خصوصية المواطنين المحمية والمصونة بالدستور الامريكي؟ وان وثقنا في الشركات، فكيف نثق باي شخص او كيان يمكنه سرقة مثل هذه المعلومات؟ فمتجر تارجت علم بحمل ابنة احد المواطنين المراهقة قبل معرفة اسرتها بالامر.

في ٢٠١٨ تابع العالم باهتمام جلسات الاستماع التي عقدت بالكونجرس الامريكي بغرفتيه الشيوخ والنواب مع مارك زوكربيرج مالك الشبكة الاجتماعية الاكبر على الاطلاق فيسبوك، للتحقيق في مزاعم التدخل الخارجي باستخدام موقعه للتأثير على نتيجة الانتخابات الرئاسية الامريكية ٢٠١٦ والتي فاز بها الرئيس الامريكي الحالي دونالد ترامب، حيث استخدمت احدي شركات التسويق بيانات مستخدم الموقع ووجهت اعلانات ونشرات لتوجيه رأيهم لدعم المرشح الرئاسي ترامب. ومن كواليس ونقاشات هذه الجلسات نكتشف كيني ادمين ان الشركة البريطانية تجمع معلومات وانماط سلوكيات مستخدمي مواقع الانترنت من شركات ومنصات عدة وتعالج هذا الكم الهائل من المعلومات وتخرج منه بمعلومات شبه دقيقة يمكن استخدامها من اطراف عدة سواء بشكل قانوني او غير قانوني.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم **بيشموي بولس**

مونتريال - كندا

## السلسلة الذهبية!

(قصة قصيرة مستوحاة من أحداث حقيقية)



كانت درجة الحرارة قد تخطت الثلاثين في تلك البقعة من المنطقة الحدودية حينما قال ياسين وهو يتلغ ريقه بصعوبة: " كم أشتاق إلى كوب من مشروب التمر الهندي الثلج الذي تعده أمك خصباً لنا يا روماني! ذكرني أن أطلب منها تعليم خطيبتي خديجة كيفية عمله". رد عليه روماني: " هذا ما تفعله أمي كل رمضان أما نحن فلا نرى منكم شيئاً!". قالها مازحاً وهو يتحسس سلسلته الذهبية المختبئة خلف زيه العسكري، فأجابه ياسين بغضب مصطنع: " وهل نسيت صواني الكنافة التي تعدها أمي، لقد اعتدت أن تلتهم معظم هذه الصواني بمفردك أيها الشره!". هذا الشهر يصوم معك كل عام! انظر إليّ إنني لم أضع شيئاً في فمي منذ وجبة السحور الهزيلة التي تناولتها. أليس هذا غريباً! مسيحي يصوم رمضان! والأغرب أنني سوف أفطر بأكل نباتي. هل نسيت أننا في صيام الرسل هذا يعني أنني لن أتمكن من أك.....!". قاطعها فجأة صوت إنفجار في أول الكمين. كان إنفجاراً مدويلاً لم يشاهدا مثله من قبل، ومع ذلك، في سرعة، راحا ينفذان الخطة التي تدرجا عليها وانتشرا مع باقي الجنود في نصف دائرة حول الكمين. استمرت المعركة قرابة الساعة والربع أطلق خلالها روماني عشرات الطلقات الصائبة بينما اخترقت ساقه اليمنى خمس رصاصات فوق على الأرض حاضناً سلاحه. اتجه نحوه اثنان من الإرهابيين محاوليين أسره حياً لكن ياسين ظهر فجأة وأمطرهما برصاص سلاحه الأي وأوقعهما قتيلين وحمل روماني على كتفيه محاولاً الإحتماء بالصور

بقلم

سالم فرير سليمان

كاتب وصحفي خاص لجريدة كاريزما

## دبلوماسية البوارج الحربية



الان التفاوض بواسطة القوة المسلحة اصبح الان السمة الغالبة في السياسة الدولية في الاونة الاخيرة لان هناك اماكن في العالم مثل دول او اشباه دول لاتعرف شيئا غير ثقافة العنف ولا يجدي معها التفاوض بطرق سلمية طبيعية ولهذا اخذت الدول العظمى والدول المحورية في مناطق هامة من العالم طريق الدبلوماسية القائمة على التهديد باستخدام القوة المسلحة والتمثلة في حاملات الطائرات والسفن الحربية الفتاكة التي يمكن ان تصل الى اى مكان في العالم وتطال صواريخها وقاذفاتها اى مكان مهما كان بعيدا فالعالم العربي و اسيا الوسطى اى منطقة الشرق الاوسط لاتفهم الا هذه اللغة الدبلوماسية الجديدة والتي بدأت تظهر بعد حرب العراق وهو التفاوض تحت الضغط العسكري والاستراتيجى والاقتصادى ايضا لان الحصار الاقتصادى يمكن التحايل عليه في بعض الاحيان وايضا الحصار النووى هكذا فهنا العالم الذى اتحدث عنه هو عالم اخر تعيش بعض شعوبه في ظل الدولة الفاشية الديكتاتورية او في ظل ولاية الفقيه فليس هناك دولة بالمعنى الحقيقى للدولة التي يمكن التفاوض معها وعلى الجانب الاخر من العالم تعيش شعوبا اخرى وهى شعوب الغرب مختلفة الثقافة والنظام عن الشعوب السابقة فكيف يتم التفاوض هنا اذا وقع خلاف بين الاثنتين؟ لا شك ان هذا السؤال الصعب يصعب الاجابة عليه بالطرق الطبيعية للتفاوض



خاص لجريدة كاريزما

أفكار

بقلم **عادل عطية**

كاتب وصحفي

## المرفوض - المقدم!

نتفاخر بأن مجتمعاتنا جزء من السماء؛ لأننا نعبدها!

فلماذا نظل نقرأ باستفاضة مؤلفة عن الطلاقات الفاضحة، وقصص الجرائم الجنسية وجرائم الكراهية والعنف باسم الدين؟!.. الإجابة ليست ببعبدة عننا..

لأن المجتمع الذي لا يزال يضغظ - بشرقية المفرطة - على الجنس بقسوة، ويستخدم قيوده الطهرية المرئية وتحريماته الصارمة المتزمتة، ويعاقب الاعتصاب بشدة قاتلة، هو نفسه الذي يتابع "المرليات الإباحية"، بمساندة الدعاية، ودعم وسائل الإعلام المتقدمة، وهي تقدم العربي لملايين من العيون، كاشفة الجسد على الشاشة أكثر فأكثر.. وكأنه مستعد لتقديم ذاته! وهو نفسه، الذي ترك المساحات الفضائية الشاسعة لأدعياء الشريعة، ليجعلوا الجنس جزءاً من الدين، وبحجة "الاحياء في الدين"، يثورون عواطف الذين لا يمتلكون ضبط النفس، ليلطوا راكعين إلى أسفل! وما تزال خطاياهم مستمرة، وهم

يقدمون الجنس في خدمة الدين، كمُدبر حتى قيل أن جماعة من الانتحاريين من باب التمويه، سهروا عند ألبليس قبل تفجير أنفسهم وغيرهم، في الصباح ليكونوا في معية الحوريات كما يظنون! توقفوا عن مخاطبة الناحية المظلمة من النفس، الناحية المكتوبة، المليئة بالفوضوية الكيفية، التي توقظ الدافع لدى الإنسان الذي يحس نفسه مضغوطاً مسجوقاً في حياته، فيهرب إلى حيث حرية الإشباع المطلقة بلذة يريد حادة بقدر ما يعرف أنها عابرة، معلناً عن حقه بالذلة كتعبير عن الاحتجاج ضد واقع لا يمكن القبول به.. بل والتضحية بحياته لا ممتلكها بعيداً عن القمع الجزائي والإجتماعي المتعاضد! توقفوا عن إثارة النزعة الجنسية بحدة وقمع تحقيقها بأن واحد؛ فقوة التمرد إنما هي بنسبة قوة الدفع، التي تقود، حتماً، إلى الانفلات الذي لا يمكن وقفه، أو تحجيمه!



## لطفى ليبب يتمتع بطلته المبهجة ووجوده فارق.. خاص لـ كاريزما



حاورته الإعلامية: نيفين جرجس

خاص لجريدة كاريزما



واحد من أهم المجددين الذين عبروا من اليأس الى الأمل وكسر حاجز النار بالنار في أكتوبر مجند كان في أول كتيبه عبرت في أكتوبر في قناة السويس ورجع لنا بالإنتصار. عاش ملحمة تاريخيه وإنتصار كان له الفضل في تشكيل شخصيته. مواليد بنى سويف حصل على ليسانس الآداب ثم التحق بمعهد الفنون المسرحيه وتميز بأدائه التلقائي والكوميدي. لطفى ليبب رزق يحب الناس وزرع فينا محبته مهما كان دوره صغير أو كبير لا يمكن أن يمر عليك مرور الكرام أبدا. لطفى ليبب يتمتع بطلته المبهجة ووجوده فارق، أدائه فني رفيع وأدائه وطني بديع. لم يعرف الاستسلام لم يستسلم للهزيمة وظل في الجبهة الى ان عاد لنا بالنصر

### ما أهم ذكرياتك في حرب أكتوبر؟

يوم 6 أكتوبر لحظه اختلط بها الموت بالحياة كان يأتي الموت مستعزباً وكان ينتقى ما ينتقى حصار وقتال. علمنا بموعد الحرب حينما مر سياده المشير وزير الحريه أحمد إسماعيل ومعه رئاسه الأركان فجاء تحركات والمدقات الرملية انتشر عليها الجيش ابتدا طيران فرقه صوت وتلاها المدفعية كان مصاحب له عواء الكلاب مذعوره والأرض تشققت مع زلزاله المدفعية وخرجت الفئران مذعوره وقفنا على النقطة القويه سمعت اخر طلقة مصاحبه الله واكبر، وكان صديقي الشهيد سيد عبد الرزاق وقال أحدياخذ مكانى بسرعه كنت في سلاح المشاه وهذا السلاح أول من عبر خط بارليف، فرد المشاه كان معجزه هذا الحرب وأنا لم امارس بطوله كانوا زملائي كلهم أبطال لكن مشاركتي في هذا الحرب حدث هام في حياتي كتب علينا القتال وجدت نفسي داخل حرب، اول فرد استشهد سيد عبد الرزاق واخر كلمه قالها حد يأخذ مكانى، وكنت قريب جداً من الشهيد أحمد حمدي خلال استشهاده بقذيفه اسرائيلية على الكوبري التي صنعتها القوات المصرية للعبور إلى الجهة الثانية من القناة كان بطلاً في المعركة ولم يكن يخاف الموت. هذا اليوم فقدت الشيخ عبد الفتاح صقر كنا في ازمه مياة في الحصار الثالث شكلوا مننا جماعات دفن الشهداء اذا كان مسيحي اقوم أنا بالصلاة عليه واذا كان مسلم يصلى عليه الشيخ عبد الفتاح صقر، رأيت الجنود الإسرائيليين أثناء الاسر وكانوا خائفين جداً منا كانوا يظنون اننا سنقتلهم ولكن فوجئوا بقائد الكتيبه احضر لهم الطعام والشراب. اخى كان يخدم معي في التجنيد أخذ كأسير لمدة شهر وعلمت في الراديو وسمعت وقتها من الراديو وكنا نحن في الحصار إلى ان تم فك أسره وجاء لي ليفك الحصار.

### قضيت في الجيش 6 سنوات ماذا تعلمت؟

تعلمت ان احافظ على وطني وعهدتي، اذكر موقف كان في عهدتي مدق كان يستعمل لدق القبول المدشوش لعمل الطعميه فقالوا هنحارب وكان ثقيل جدا فحملته وذهبت به الى موقع الحرب وبعدها رجعنا مره اخرى لنقاط العسكريه حملته ايضا ثم الى موقع الحرب فحملته معي ولم اتركه.

### هل ترى ان هناك تكريم حقيقي لكل أبطال أكتوبر؟

كل حصاد تكريم الحرب للشعراء والكتاب والفنانين، الحرب والسجن يكتبه ويحكيه من عاشه لا يوجد على وجه الأرض اى فرد لم يعيش ولفت إلى أنه كان قريباً جداً من الشهيد أحمد حمدي خلال استشهاده بقذيفه اسرائيلية على الكوبري التي صنعتها القوات المصرية للعبور إلى الجهة الثانية من القناة، مشيراً إلى أنه كان بطلاً في المعركة، ولم يكن يخاف من الموت.

### لماذا لا تمثل في فترة شبابك؟

كنت في بنى سويف ودرست في كليه الآداب الاسكندرديه فلسفه واجتماع تزامنا مع دخولى معهد الفنون المسرحيه ثم جاء تجنيدى وكان يأتي الينا في التجنيد ليمثلوا أدوار حرب أكتوبر وأنا أراهم وبعدها كان يأتي لي أدوار مسرحيه ولم يتم تصويرها والمسرح القومى بيتي من أيام المعهد كنت في المسرح مع محمد صبحي ونبيل الحلفاوى وبعدها بدأت تنهال على الاعمال في سن الستين فلم أضيع الفرصه فانطلقت بسرعه الصاروخ.

### ظهورك دائماً مع جيل الشباب في الدور الثاني أثر على موهبتك؟

لقد عملت مع الوجوه الجديده لأنى منهم وظهرت معهم لكنى أرفض تصنيفي فنياً في أدوار البطولة الثانية لأن الشخصيات التي لعبها على شاشة السينما تعد محورية في حد ذاتها وليست مجرد الرغبة في التواجد الفنى مع الممثلين الشباب.

### كيف ترى السينما الآن؟

السينما الآن تسير في الاتجاه الصحيح بجملة إنتاج 90 فيلماً في السنة بعد أن كان عدد الافلام المنتجة في اواخر فترة التسعينيات ثلاثة او أربعة أفلام في السنة فقط فضلاً عن أن هذه الافلام متنوعة بين افلام كوميدى واكشن ورومانسى.

### لماذا رفضت تكريم دولة اسرائيل؟

تلقيت إتصالاً من السفارة الإسرائيلية في القاهرة، ودعوني خلاله لزيارة السفير لأنه يريد أن يقابلني لتكريمي والاحتفاء بي على دوري في فيلم السفارة في العمارة لقد رفضت الدعوة على الفور بسبب المجازر التي تحدث في فلسطين كما ان المناخ العام وما تقوم به إسرائيل بشكل دائم ومستمر ضد الفلسطينيين لا يسمح بهذا الامر. ان فيلم السفارة في العمارة الذي قمت فيه بشخصية السفير الإسرائيلي في القاهرة من أبرز أدوارى في السينما المصرية حيث حققت من خلاله نجاحا كبيرا كما أنه كان نقلة نوعية في حياتي الفنية ونقطة انطلاق جديدة، والعمل مع الزعيم وأكثر الأعمال حبا، عادل امام يخاف على عمله ويهتم بكل التفاصيل فرفضت تكريم السفير الاسرائيلى. بالاضافة الى كونى كنت جندي من جنود مصر وحاربت العدو الإسرائيلي وحققتنا النصر.

### ماذا يمثل المسرح بالنسبة للفنان لطفى ليبب؟

حبي الشديد جداً للوقوف على خشبة المسرح واشعر بالتوهج عليها، قدمت أعمالاً مسرحية كثيرة ومتنوعة في مسرح وزارة الثقافة منها مسرحيات الرهان وعريس بنت السلطان والمغنية الصلعاء ما زالت صلعاء وأخيراً مسرحية سي على وتابعه قفة.

### اختفاء الشخصية القبطية من الأعمال الفنية؟

لا يوجد سينما قبطية وانما هي حياة تاريخيه والشخصيه القبطيه غابت عن الدراما لان سوق التوزيع غير مهم ان يروا شخص قبطى في العمل مع إختلاف الإهتمامات.

### انت تمثل بطل من أبطال الأفلام الدينية وشخصيتك داخل العمل تكون كاريزميه ما هي الإضافه من هذه الأعمال؟

العمل الدينى هو تجسيدياً للتاريخ القبطى وتمثيل لأبطال وقديسين حقيقيين، تحدث الافلام القبطية الكثير من العوائق لتظهر للنور وادت خدمة جبارة، فقد كانت بالفعل ايقونه ناطقة وسبب بركة في حياة الكثيرين وقد عرفت الاقباط على الكثير من القديسين غير المعروفين.

### قررت الاعتزال نتيجة لبرورك بأزمه صحية لماذا؟

لم أقرر الاعتزال على الاطلاق ولكنى مررت بوعكه صحيه ونقلت إلى المستشفى واصيبت بجلطة في المخ وأنا أمر الآن باستراحه محارب، قلت الأعمال وهذا أمر طبيعى وبدأت اكتب وبدأت أشاعه إعتزالي حينما دعوت لالقاء ندوه داخل معرض الكتاب واعتزرت عنها فاشيع وقتها انى نقلت الى المستشفى واعتزلت فنياً وفي مثل هذه الاشاعات لم اقوم بالرد وقررت استغل وقتى واكتب الكتيبه 26 التي كنت اتمنى اليها وقت التجنيد لم احد يستطيع الكتابه عن حرب أكتوبر الا من عاشها.

### من المبدع الأول فى العمل الفنى؟

المبدع الأول هو الكاتب والمخرج وانما الممثل هو اداء توصيل والاداء ياما أن توصل جيد أو لا توصل.

### ماذا تشكل منطقه مصر الجديدة؟

مصر الجديدة أول سكن لي بعد الزواج تمثل الهدوء والراحه والتأمل حتى بناتى كنت حريص على وجودهم في نفس الحى.

### فترة مرضك كيف تخطيت هذه المرحلة؟

ذهبت إلى أمريكا وتعالجت من فيروس سى كنت أعانى من فيروس سى وفي حاله متاخره، شأنى شأن كل المصريين لم أتابع بشكل دورى على صحتى وعلمت بوجود الدواء في امريكا وقال لي الدكتور وحيد دوس الدواء سيأتى الى مصر ولكن اذهب اتعالج في أمريكا، واشكر ربنا ان كان معى ثمن العلاج وكان الدواء سحر وعالجنى، مصر فيها حوالى 12 مليون حالة فيروس سى مرض معطل للإنتاج، نحن اكبر دولة يوجد بها هذا الوباء للأسف.

### كيف ترى الإنجازات التي تحدث في مصر الآن؟

أنا في مصر الجديدة فرحان جداً بما يحدث في شرق القاهرة، البناء الاول وقت جوهر الصقلى وقال حين ترصدون الطالع فنبدا بالبنيان، البناء الثانى وقت الخديوى اسماعيل شال التراب الى مكانها الان العتبه ومسرح القومى والوبرا القديمه وجمعوا العظام ووضعوها في جامع العظام ووسع القاهره الى ان لامست النيل وقتها الان في عصر السيسى انا بدعى ربنا انه يطول ايامى الى ان ارى التطورات وما يحدث الان داخل العاصمه الاداريه يصنع شارع على وكوبرى روض الفرج، انا متفائل جدا للقادم ومصر الى الامام.

### من دائماً يظمن على الفنان لطفى ليبب؟

كل الناس بتسأل عنى وحتى الى مش بيكلمنى بيكون عنده ظروف وغضب عنهم وانا اقدر ذلك.

### انت تستمع للقران الكريم؟

استمع لبعض الصور (بصوت الشيخ مصطفى إسماعيل) كنت في معهد فنون مسرحيه وكنت ضعيف في اللغة العربية فكانت نصيحه الفنان سعد أردش ليا أنا أقرأ القرآن لكى تتحسن اللغة وتحسنت بالفعل.

### الأزمه الطائفية في مصر كيف تراها؟

احداث مؤلمه مررنا بها لابد ان نفهم ان الارهاب يتربص بنا، وقت تجنيدى لم احد يعلم انى كنت مسيحي ولا احد اهتم ان يعرف ديانه الاخر، صدور احداث الطائفية احداث فرديه لا تعبر عن وطننا نحن نعيش دائماً في محبة دعونا نرى العراق وليبيا يجب العوده بيد واحده لكى نتجاوز كل شئ، اللعب في هذا الامر مقزز من يوم 30 يونيو الوضع تغير، وانا لا احب التعامل معى على اساس دينى انا فنان مصرى وما حدث من مشكلات نتيجة لتيار متطرف نقرا تاريخ مصر للدكتور لويس عوض له كتاب شبه مصر مثل التورته التي يوجد بها اكثر من طبقه كيك تتمثل في ( تراكم فرعونى والطبقه الثانيه يونانى رومانى ومرحلة قبطية وانتماءات بحر متوسطيه وانتماءات افريقيه وعربيه وإسلاميه.

### حسابك المزيف يحدث لك مشاكل؟

احد ينتحل شخصيتى واقاويل تسب لي وانا لم اعلم بها شئ وسببت لي العديد من المشاكل.

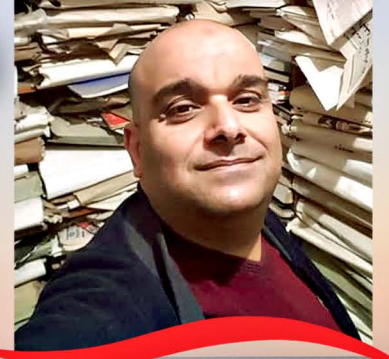
### كيف ترى الاعلام الآن؟

ارى وجوه شابه متآلقه وأصوات حيه وأفلام تلمع وجرائد تتحدث بصوت المصريين في كل مكان في العالم وتقل مشاعرنا لاشقائنا في الخارج مثل جريدة كاريزما تحيه منى لكل طاقم العمل والسيد وائل لطف الله وأتمنى لكم كل التوفيق والتقدم والتفوق المستمر.



## من رابعة العدوية .. إلى الشهبانو فرح ديبا

نبيلة عبيد .. نجمة مصر القادمة من الشمس



كتب: نبيل سيف

خاص لجريدة كاريزما

نبيلة عبيد .. نجمة مصر بلا منافس ولا منازع !!  
نبيلة عبيد .. حدوتة من حواديت السينما المصرية.  
نبيلة عبيد .. علامة فارقة في تاريخ السينما المصرية.  
نبيلة عبيد .. شيء من متعة المشاهدة ومتعة الإحساس بالجمال  
نبيلة عبيد .. من الشيطان يعظ إلى الراقصة والسياسي .. مرورا  
بالراقصة والطبال، وشادر السمك، ودرب الرهبة، وحارة  
برجوان .. وحتى قضاقيص العشاق.  
هي فارسة السينما المصرية بامتياز مع مرتبة الشرف.  
إنها نبيلة عبيد نجمة مصر .. القادمة من الشمس.

نبيلة عبيد بنت حي شبرا أحد احياء القاهرة من أسرة متوسطة الحال، وقد شبت منذ الصغر على حب التمثيل ومشاهدة الأفلام التي كانت تعرض في سينما شبرا «بالاس» القريبة من منزلها في يوم الجمعة من كل اسبوع، وكان أول من اكتشفها هو المخرج عاطف سالم وقدمها في فيلم " مافيش تفاهم " والذي أدت فيه دورها ككومبارس صامت، ثم حصلت على أول بطولة مطلقة في فيلم رابعة العدوية للمخرج نيازي مصطفى، حصلت على الدكتوراه الفخرية من جامعة ويلز عن مجمل أعمالها. في عام 1963، كانت أولى مشاركتها بدور البطولة في فيلم "رابعة العدوية" للمخرج نيازي مصطفى إلى جانب الفنان فريد شوقي والفنان حسين رياض حيث قُدمت للجمهور باسم نبيلة ثم شاركت بدور سامية في فيلم "زوجة من باريس" عام 1964 كما أدت دور مشيرة في فيلم "خطيب ماما" عام 1965 لتقوم بأداء شخصية قمر في فيلم "الماليك" عام 1965، وشاركت في مسرحية "الطرطور" وفي فيلم "كنوز" وفيلم "الأصدقاء الثلاثة" وفيلم "3 لصوص" ومسلسل "العقري" وكلها عام 1966. وفي عام 1967، ظهرت عبيد في مسرحية "روبيكا" لكنها توقفت عن التمثيل لمدة سنة لتعود إليه من خلال المشاركة في خمسة أفلام بعد أن غيرت اسمها الفني إلى "نبيلة عبيد" فأدت شخصية نوسة في فيلم "السيرك" وشخصية دنيا في فيلم "أبطال ونساء"، كما ظهرت في فيلم "سارق الملايين" وفي مسلسل "مفتش المباحث" وفيلم "النصابين الثلاثة". شاركت عبيد عام 1969 كضيفة شرف بدور كوثر في فيلم "زوجة غيرة جدا" للمخرج حلمي رفلة، كما ظهرت في مسلسل "أبدأ لن أموت" بدور الصحفية عفاف، وفي عام 1970 كان لها مشاركة في فيلم "رحلة شهر عسل" وفيلم "الساعات الرهيبية" و"ابن إفريقيا" بدور جين وفي "الساعات الأخيرة"، كما أدت شخصية إلهام في فيلم "هاربات من الحب" إضافة لمشاركتها في مسلسل "العصابة" وفيلم "الكذابين الثلاثة" وفيلم "واحد في المليون". وفي عام 1971 شاركت عبيد في فيلم "ادم والنساء" وفيلم "لست مستهتر" و"حياة خطيرة"، ثم ظهرت عام 1972 في فيلم "صور ممنوعة: القصة الأولى (ممنوع)" وفي "صور ممنوعة: القصة الثانية (كان)", وشاركت في مسلسل "اشياء لا تسمى" وفي فيلم "شباب في محنة"، كما أدت شخصية جينا في فيلم "الخاطفين" وظهرت بشخصية

انشرح في فيلم "العبه كل يوم"، ثم شاركت في فيلم "ليلة حب أخيرة" وفي فيلم "جنون المراهقات" بدور الدكتورة منى. في عام 1973 شاركت بشخصيتين في فيلم "ذكرى ليلة حب" وأدت شخصية عبلة في فيلم "مسك وعنبر" وشاركت في فيلم "شلة المحتالين"، وفي عام 1974 أدت عبيد شخصية أرواح في فيلم "رحلة العجائب" ثم شخصية ليلي في "وكان الحب"، أما في عام 1975 ظهرت في فيلم "بديعة مصابني" وفي فيلم "مجانين بالوراثه" وفي "حبي الأول والأخير"، في عام 1976 شاركت في فيلم "الكروان له شفايف" وفي المسلسل الإذاعي "برديس"، وفي عام 1977 كان لها عدة أفلام منها فيلم "سري جدا" وفيلم "وسقطت في بحر العسل" وفيلم "حرامي الحب"، في عام 1978 شاركت نبيلة عبيد في فيلم "الاعتراف الأخير" وفي "كيف تخسر مليون جنيه" وفي مسلسل "صاحب الجلالة" وفي فيلم "رحلة داخل امرأة" وفي "المرأة الأخرى" وفي "العمر لحظة"، ثم أدت دور زينب في فيلم "ولا يزال التحقيق مستمرا" عام 1979. شاركت في فيلم "الشريفة" عام 1980 وفي فيلم "دائرة الشك" وفي "سنوات الانتقام"، إضافة لمشاركتها في أربعة أفلام عام 1981 وهي فيلم "الشيطان يعظ" وفيلم "اللعبة القذرة" و"الجبابرة" و"قهوة المواردي"، كما أدت دور "دولت" في فيلم "العدراء والشعر الأبيض" عام 1983، وفي عام 1984 شاركت في المسلسل الإذاعي "الصبر في الملاحات" وفي "التخشيبة" وفي "الراقصة والطبال" وفي "أرجوك أعطني هذا الدواء"، ثم أدت شخصية سميحة في فيلم "أيام في الحلال" عام 1985. كما ظهرت عبيد في فيلم "انتحار صاحب الشقة" عام 1986 وفي فيلم "الصبر في الملاحات" وفي "الحناكيش" وفي فيلم "شادر السمك" في نفس العام، وفي عام 1987 مثلت في فيلم "معد مع القدر" وفي فيلم "أبناء وقتلة" وفي "الوحد"، ثم أدت دور المدرسة هدى في فيلم "اغتيال المدرسة" عام 1988، وبنفس العام شاركت في فيلم "التحدي" ثم في "حارة برجوان". وفي عام 1990 كان لها عدد من الأفلام وهي فيلم "درب الرهبة" وفيلم "قضية سميحة بدران" و"الراقصة والسياسي"، ثم توالت مشاركتها خلال فترة التسعينيات في عدد من الأفلام هي فيلم "ديك البرابر" و"سمارة الأمير" عام 1992 وفيلم "نوت توت" وفيلم "الغرقانة" عام 1993 وفيلم "كشف المستور" وفيلم "هدى ومعالي الوزير" عام 1994 وفيلم "عتبة الستات" عام 1995 و"المرأة والساطور" عام 1996 و"الأخر" عام 1996، تابعت نبيلة عبيد نجاحها خلال فترة الألفيات من خلال العديد من الأعمال السينمائية كفيلم "امرأة تحت المراقبة" عام 2000 والمسلسل الإذاعي "سجن الزوجية" عام 2001 وفيلم "قضاقيص العشاق" ومسلسل "العمة نور" عام 2003 وفيلم "ما فيش إلا كده" عام 2006 ومسلسل "البوابة الثانية" عام 2009 ومسلسل "كيد النسا 2" عام 2012 ومسلسل "لهفة" عام 2015 والمسلسل الإذاعي "أوراق رسمية" عام 2016، وكان لها برنامج المسابقات "نجمة العرب" عام 2015. سألوها مرة: لماذا قرار الاختفاء؟؟

قالت: لو ظهرت الآن بشكل لا يلبق بتاريخي، فسوف يحاسبني الجمهور حساباً عسيراً، وحتى الظهور العادي محسوب علي أيضاً، فأنا ملك الجمهور، وأذكر في هذا الصدد أنني في شبابي ذات مرة شاهدت هند رستم، في محل من المحال العريقة فدخلت وراءها وتاملتها طويلاً لدرجة أنني لامست ملابسها، ولم أصدق أنني أقف أمامها، وكنت أشعر قبل هذه اللحظة بأنها إنسانة قادمة من عالم آخر لا ننتمي نحن إليه؛ فالفنان زمان كانت له هيبه ومقام كبير للغاية. وسألوها مرة عن حياتها الشخصية قالت:

الكثير من الأخبار التي تتردد عن حياتي الشخصية مجرد إشاعات، مثل الإشاعة الأخيرة حول خطوبتي من شاب يبلغ من العمر 30 عاماً، وكل ذلك كذب طبعاً، مثلاً يحدث مع إشاعات الوفاة التي طالت كثيراً من الفنانين أخيراً، والكذبة تكذب نفسها وتنتهي، وتعلمت من كل أسأتذني ألا أزد على أمور سخيفة مماثلة، لكنني تعودت على مثل هذه الإشاعات التي تموت بمرور الوقت، وأخيراً قررت نبيلة عبيد العودة الى معشوقتها الأولى والأخيرة السينما المصرية في دور الشهبانو فرح ديبا في رمضان القادم ليكون بمثابة نقلة عالمية في مسيرتها الفنية. إنها نبيلة عبيد .. نجمة مصر القادمة من الشمس.







والكتب السماوية بأحكامها وتشريعاتها يبقى الإنسان في النهاية حراً فيما يفعل مطلقاً فيما يقر، مسئولاً عن فعله وقراره. وهنا يظهر الضمير كأداة تطبيقية في يد الإنسان تساعده على اتخاذ القرار والإتيان بالفعل. ويمكننا تمثيل الضمير بأنه جهاز كمبيوتر جبار، يقوم الإنسان بإمداده بالمعلومات والبيانات، فيقوم الضمير بمعالجتها وتحليلها وتنسيقها وتخزينها، ثم يقوم لاحقاً بالرد على الأسئلة التي تطرح عليه بناءً على تلك المعلومات. ولهذا فإن الضمير بالنسبة للإنسان هو المستشار الأمين الذي يصنع الإنسان بيديه ويرببه على عينه ويصحبه طوال عمره فلا تخفى على الضمير شاردة ولا واردة من أمر صاحبه. ومصادر المعلومات التي يدخلها الإنسان إلى ضميره متعددة، فهي تأتي من كل ما يتعرض له الإنسان في حياته، تأتي من الدين والمجتمع، من البيت والشارع والصحة من الثقافة والاطلاع، من اليقين ومن الظن تأتي مما يعلم الإنسان ومما لا يعلم، مما يدرك ومما يجهل. باختصار يتم تحليل الإنسان نفسه إلى معلومات تغذي الضمير، ولهذا فإن الثقة تكون مطلقة بين الإنسان وضميره. وعلى الرغم من أن أجوبة الضمير على ما يطرحه صاحبه عليه من أمور تكون على شكل توصيات غير ملزمة، إلا أن الثقة المطلقة بين الإنسان وضميره تجعل الإنسان ينفذ تلك التوصيات بلا مناقشة ويعتبرها أوامر ملزمة له والضمير هو أصل سلوك الإنسان ومنبع قراراته ومحضر أقواله وأفعاله.

إعداد

م. مجدي عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي  
خاص لجريدة كاريزما

الضمير



أوجدها الله في النفس كمرجعية، إلا أنه قد يتعرض لظروف تفقده صرامته، فيغدو مرناً مطواعاً لذوي الإرية، فيفقد المعيارية القياسية التي تحدد مدى تطابق أو تباين السلوك معها، كما تتدخل التربية والبيئة والثقافة في ضبطه، وتتحكم المفاهيم المجتمعية في توجيهه ميزان الحس والوعي عند الإنسان لتمييز الصواب من الخطأ، فحتى مع وجود الله بأوامره ونواهيه، والرسول بهديهم وسننهم

يعتبر الضمير هو من ين داخل الانسان في الخطأ يؤنبه وهو مرشد للطريق الصحيح، فالضمير يجرف الخطأ وينبذ صاحبه عن اقتراه، فعندما نربي الضمير داخل ابنانا نكون مطمئنين انه المرشد لهم لتمييز الصواب من الخطأ ، فتربية الضمير من اهم الاشياء التي يحتاجها الابناء. وأما مصطلح (الضمير) فهو بأصله في العربية ما يضمه الإنسان بنفسه أو لنفسه فالضمير رغم أنه يعني القطرة السليمة التي

يعرف الضمير أنه مجموعة من المبادئ الأخلاقية التي تسيطر أو تتحكم في أعمال الشخص وأفكاره، وهو يشمل الإحساس الداخلي بكل ما هو صحيح أو خاطئ في سلوك الشخص أو دوافعه، وهو ما يدفعه للقيام بالعمل الصحيح، وهو إحساس أخلاقي داخلي عند الإنسان، تُبنى عليه تصرفاته ويحدد الضمير درجة نزاهة وأمانة الإنسان وشعوره بالسلام الداخلي نتيجة نقاء ضميره.

كيف يتشكل الضمير؟!

يتشكل الضمير عند الإنسان من خلال القيم الموجودة على مدار التاريخ البشري، مثل الصواب والخطأ، والخير والشر، والعدل والظلم، ويمكن لهذه القيم أن تتشكل من خلال بيئة الإنسان التي يعيش بها؛ حيث يتأثر ضمير الإنسان بالبيئة الثقافية، والسياسية، والاقتصادية التي يعيش بها، وكلما اقترب داخل الإنسان من الضمير أصبح لديه تصوراً أعلى لهذه المفاهيم، ويحدد الضمير درجة نزاهة الفرد، وهو أعلى سلطة في الفرد؛ فهو يقيّم المعلومات التي يتلقاها الإنسان، ثم يحدد طبيعة التصرف إن كان خيراً أو شراً. إن القيم هي الوجه الأساس لعملية التربية لكونها ترسم الطريق، وتتبعق عنها الأهداف لذلك اهتم علماء التربية بدراسة القيم؛ ليتحدد مسار العملية التعليمية على الوجه الصحيح والسليم؛ فالتربية وفق هذا المنحى تسعى لبناء الفرد الصالح الذي ينفع نفسه ومجتمعه، وينطلق في عمله من قيم راسخة توجهه إلى الطريق السليم، الشيء الذي يؤهله للمساهمة في تنمية وإصلاح المجتمع الذي ينتمي إليه

## Air Conditioning Replacement

أسعار متميزة لتغيير كافة المكيفات المركزية

Action Repair Service 951-276-0000

Serving Riverside, San Bernardino and Orange County.

Century 21

إذا كنت ترغب في: \* شراء البيت الذي طالما حلمت به. \* الانتقال لمنزل أكبر أو منطقه أرقي. \* الاستثمار في منزل أو في عده وحدات. \* دفع مقدم بعد أدنى 1/2 % (For some 1st time qualified homebuyers)

فعلبك الإتصال بـ +1 (626) 383-8036



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 النسخه الأصليه 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](http://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

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 OK12292



**Samy Beshay**  
CA License # 0D91467



## Auto ● Home ● Business ● Health ● Life

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

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



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

[www.goldenwayins.com](http://www.goldenwayins.com)  
Email: [samy@goldenwayins.com](mailto:samy@goldenwayins.com)





SUNDAY

JUN 30

2019

احجز مكانك من الان

★ حفل تكريم ★

سيادة السفيرة / لامية مخيمر  
قنصل عام جمهورية مصر العربية  
لوس أنجلوس



Sunday 5:00 PM to 10:00 PM / Dinner / Free Parking  
DoubleTree Hotel 100 The City Dr S, Orange, CA 92868

★ LIVE MUSIC ★

للحجز والاستعلام

919-391-7000

www.csat.tv



عادل لطفى Adel Lotfy

COMMERCIAL  
Real Estate

Broker Associate



MGR  
Real Estate

Commercial Brokerage

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

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

Cell: 714-742-7888-Direct: 949-878-7930

Email: adellotfy21@aol.com

**NourWithLove**  
Beautiful handmade jewelry with a wide varieties  
For more collection, visit our store (NourWithLove)  
on amazon & Etsy  
#beads #weavedjewelry  
#handmadejewry #beaded jewelry  
Email: semha200@yahoo.com  
Also you can see the New Collections on  
Instagram or facebook  
Special order is available upon your request

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 فى نفس الوقت



BEFORE & AFTER

لدينا برامج قروض تعفيك من أى مقدم مالى.  
أسعارنا نهائيه وعلى تسليم المفتاح.

Call Or Text (818) 700-0093

Email: mbgf4u@gmail.com

WE ACCEPT

100% FINANCING AVAILABLE



Evergreen Realty



Della Fahim

REALTOR®

Cal BRE# 01983293



Direct: (949) 280-8887

DellaFahim@msn.com

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





HAPPY  
FATHER'S  
DAY

# قصة أول احتفال بعيد الأب

على الرغم من أن المصريين يهتمون بالعلاقات الاجتماعية والروابط الأسرية، وعلى الرغم من الإهتمام الكبير الذي نقدمه لإحتفالات عيد الأم، يتناسى معظمنا عيد الأب وربما لا يعرف الكثيرون أن هناك ما يدعى يوم للأب وتحتفل معظم الدول الكبرى مثل الولايات المتحدة وبريطانيا به، اليوم الأحد الذي يعتبر الأحد الثالث من شهر يونيو كل عام.

لأنحة كبيرة من الدول التي تحتفل يوم الأحد الثالث من شهر يونيو بعيد الأب كل عام تحديدا 69 دولة وفقاً لقائمة أعدتها موسوعة ويكيبيديا، وتأتي على رأس تلك الدول الولايات المتحدة الأمريكية، وبريطانيا، فرنسا، واليابان، وكندا، وتشيلي، والأرجنتين وأيرلندا، وهولندا، والمكسيك.

وأول من جاءت له فكرة تخصيص يوم لتكريم الأب هي "سونورا لويس سمارت دود" من ولاية ميتشيغان بالولايات المتحدة في عام 1909م، بعد أن استمعت إلى موعظة دينية في يوم الأم وأرادت أن تكرم أبها "وليم جاكسون سمارت" الذي قام بمفرده بتربية أطفاله الستة بعدما توفيت زوجته عام 1898م، ولذلك قدمت "سونورا دود" عريضة توصي بتخصيص يوم للإحتفال بالأب، وأيدت هذه العريضة بعض الفئات المجتمعية، وفقاً لموسوعة ويكيبيديا. وتبويجاً لجهود "سونورا دود" إحتفلت مدينة سبوكين بأول يوم أب في 19 يونيو عام 1910م، وانتشرت هذه العادة فيما بعد في دول أخرى، إلا أن يوم الإحتفال بعيد الأب يختلف من دولة لأخرى.

لكن صحيفة الأندبندنت البريطانية تذكر أن إحتفال "سونورا دود" لم يكن الأول، بل الثاني أما الإحتفال الأول بعيد الأب فكان في 5 يوليو 1908، وقد بدأه أيضاً امرأة تدعى "جريس كلايتون" بعدما شهدت النجاح الباهر لعيد الأم الذي بدأ في بدايات القرن التاسع عشر. وجاء الإحتفال الأول بيوم الأب تكريماً لرجال ماتوا في كارثة "مونجاه" التي حدثت عام 1907، حيث وقع إنفجار ضخم في أحد المناجم بالقرب من سكن "كلايتون" وأودى الانفجار بحياة حوالي 360 رجلاً، تاركاً أكثر من ألف طفل أيتاماً بلا أب.

وسائل الإعلام العالمية تهتم هي الأخرى بذلك اليوم، وتشر تقارير دائمة عن الهدايا التي يمكن أن نقدمها للأب في يومه، وتقارير عن أهم الفعاليات التي تحيي الإحتفال.

وعلى الرغم من الدعوات في مصر بتحديد يوم للإحتفال بعيد خاص للأب إلى أننا حتى الآن لا نزال لا نشاهد أي ردود أفعال حقيقية لهذا الإحتفال.

وفي عدد من البلدان الكاثوليكية، بدأ الإحتفال بعيد الأب منذ القرون الوسطى، وتحديدًا يوم 19 مارس، وكان يطلق عليه عيد القديس يوسف، وفي ذلك الوقت كان من الصعب دينياً الإحتفال بعيد الأم، ولذلك تظل دول عديدة تحتفل بيوم الأب في 19 مارس كل عام للحفاظ على التقليد القديم.



## مسعود توفيق على 2000 مرشح للحصول على دور علاء الدين

استطاع مينا مسعود.. الممثل المصري الكندي البالغ من العمر 27 عاماً، التفوق على 2000 مرشح كانوا يطمحون للحصول على دور علاء الدين في فيلم Aladdin الذي أحدث ضجة كبيرة فور بدء عرضه. وفي مقابلة عبر الهاتف مع صحيفة The New York Times الأمريكية، تحدث مسعود عن تجربة اختياره لهذا الدور وعمله مع واحد من عمالقة هوليوود مثل ويل سميث. كما تحدث عن علاقته ببلده «مصر» وباللغة العربية، وعن تجاربه التمثيلية السابقة ومخططاته المستقبلية وفي ما يلي مقتطفات من الحوار:

### هل كنت من معجبي فيلم الكرتون «علاء الدين.. خلال نشأتك؟

بالتأكيد، فهو واحد من الشخصيات الكرتونية القليلة التي تعكس ثقافة البلد الذي أتيت منه. لدي شقيقتان أكبر مني، وكانتا من عشاق الفيلم، فقد كان يعرض في المنزل حتى من قبل أن أتعلم المشي، ولهذا يشكل الفيلم جزءاً كبيراً من طفولتي.

### تلقي الفيلم ردات فعل سلبية بسبب كلمات أغنية Arabian Nights التي وصفت البيئة العربية بالبربرية، فهل أثر ذلك على رأيك بالفيلم؟

لا، لأنني نشأت في عائلة كانت تحتفي بهذا الفيلم لأنه واحد من الأفلام القليلة التي كانت تمثلنا. سيكون من الغرور البدء في انتقاء الأخطاء في الوقت الذي لا توجد فيه أفلام تمثلنا على النحو الكافي.

### اختيار الممثلين استغرق وقتاً أطول من المتوقع فهل كنت تتابع عملية الاختيار مع إعادتها مراراً وتكراراً؟

حين شاهدت (دعوة) اختبار اختيار الممثلين على الإنترنت تحمست جداً، وصنعت فيديو لأتقدم للدور. لم أعلق آمالاً كبيرة على المسألة لأنه حين يتلقون عشرات الآلاف من الفيديوهات من أنحاء العالم، فحتى فرص مشاهدتهم للفيديو الخاص بي تقل كثيراً. لذا حين لم أتلّق أي رد، افترضت أنهم سيختارون واحداً من نجوم هوليوود المعروفين. وبعدها بأربعة أشهر، سمعت أنهم لا يزالون يبحثون عن شخص ليؤدي دور البطولة، وهو ما أدهشني. لذا صنعت فيديو آخر، وذهبت إلى لندن مرتين لإجراء اختبار الأداء.

### لماذا تعتقد أنّ دوري علاء الدين وباسمين أسندا لوجهين جديدين نسبياً؟

بحسب ما فهمت، تحدث المخرج والمنتجون إلى نجوم في البداية، لكنهم لم يتمكنوا من العثور على أي أحد يستطيع الغناء والرقص والتمثيل معاً. إذ كانوا يبحثون عن مغني بإمكانه إتقان الدور. وعقب أشهر من البحث أدركوا أنهم في الواقع بحاجة إلى ممثل قوي جداً لأن علاء الدين لا يغني فعلياً سوى أغنيتين فقط، وأعتقد أنه حينها بدأوا يغيرون نهجهم.

### هين أعلنت ديزني أنّ نايمومي سكوت ستلعب دور ياسمين، أبقى بعض المعجبين ردودهم فعل غاضبة على تويتر وقالوا إنه كان يجب أن يُسند الدور إلى ممثلة من أصل عربي فبماذا تفسر؟

ما يحدث على الإنترنت مضحك، فجمهور الشرق الأوسط يريد أن يكون «علاء الدين» قصة شرق أوسطية، والهنود يرغبون أن تكون قصته هندية. لكن الحقيقة هي أنها حكاية فلكلورية تعود لمطلع القرن التاسع عشر، وأغربية، حيث تدور أحداث الفيلم، هي مدينة خيالية تعد مزيجاً من الهند وآسيا والشرق الأوسط، والحقيقة أنه في الرواية الفلكلورية الأصلية، كان علاء الدين من أصول صينية، لذا ما أردنا فعله في الفيلم هو تمثيل أكبر قدر ممكن من الثقافات المختلفة من ذلك الجزء من العالم.

### كيف تعامل صناع الفيلم مع المخاوف المتعلقة بالحساسية والتمثيل الثقافي للفيلم؟ هل شعرت في أي وقت أنك بحاجة إلى تنبيههم إلى أشياء بدت في غير مهلها؟

كان لدى صناع الفيلم فريق من المستشارين الثقافيين في موقع التصوير، وجوابي على سؤالك هو «لا». هذا الفيلم هو أكثر الأعمال تمثيلاً واحتراماً من الناحية الثقافية التي شهدتها في مسيرة عملي. فأول دور محترف لعبته كان في مسلسل اسمه Nikita، وكنت أقوم بدور الرجل الثاني في تنظيم القاعدة.

وفي ذلك الوقت، كنت مضطراً لقبول مثل هذه الأدوار لأنني أردت فقط أن أخطو خطواتي الأولى في المجال. لذا أعتقد أنّ ديزني تعاملت مع الأمر بطريقة جميلة، وهناك حاجة لأن يحدث المزيد من ذلك في هوليوود.

### كيف كان العمل مع ويل سميث؟ كيف استطعت الاحتفاظ بشباتك في موقع التصوير؟

أعمل في مجال صناعة الأفلام منذ 10 سنوات، وأعتقد أنه إذا أردت العمل مع أفضل المخرجين والممثلين في العالم، فعليك أن تقدر نفسك وقدراتك. لا تفهمني خطأ، كنت متوتراً جداً حين قابلت ويل سميث أول مرة، لكن كان لدينا الكثير من الوقت للتحميم والتعرف إلى بعضنا البعض، لذا بحلول وقت التصوير، كان مجرد ممثل زميل.

### ما رأيك في أدائه لدور المارد الأزرق؟

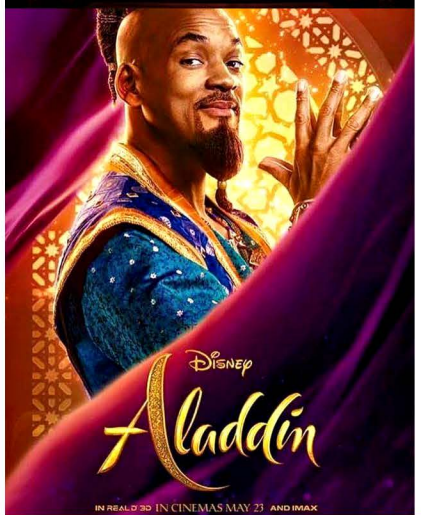
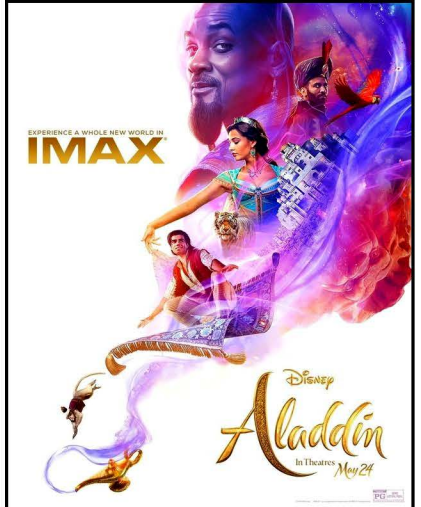
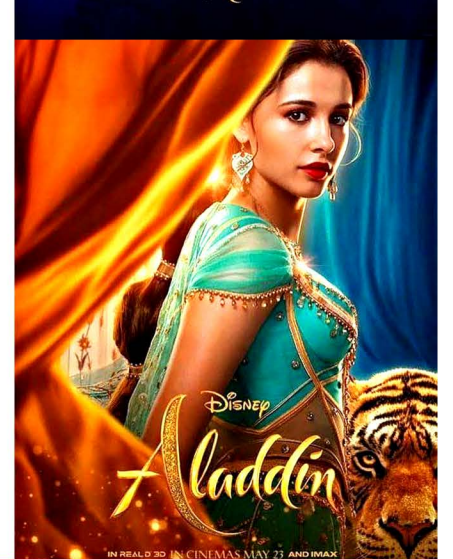
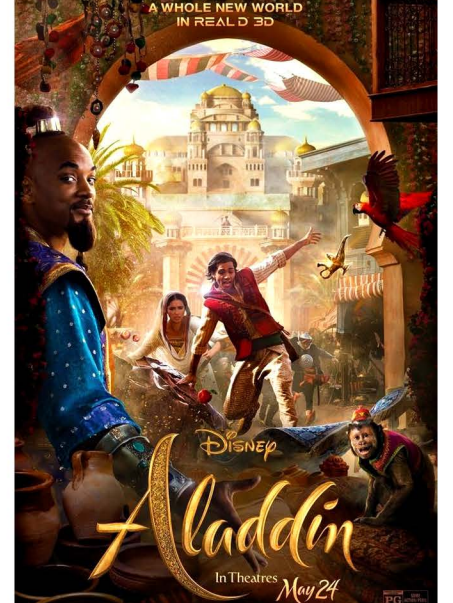
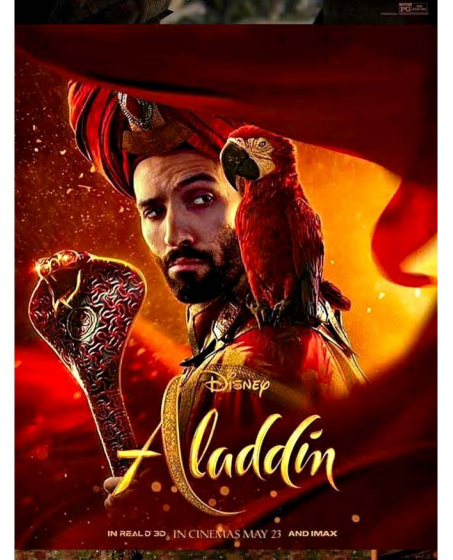
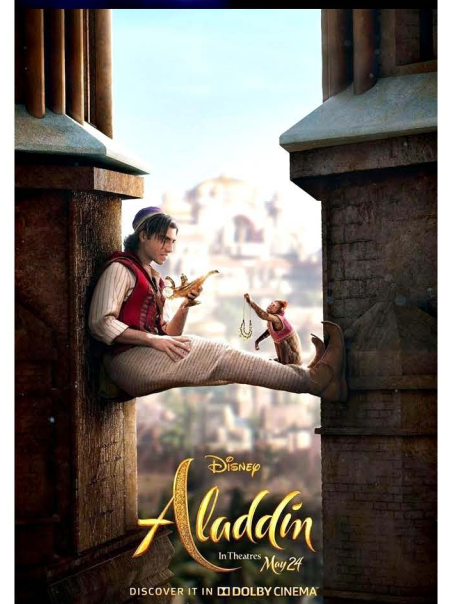
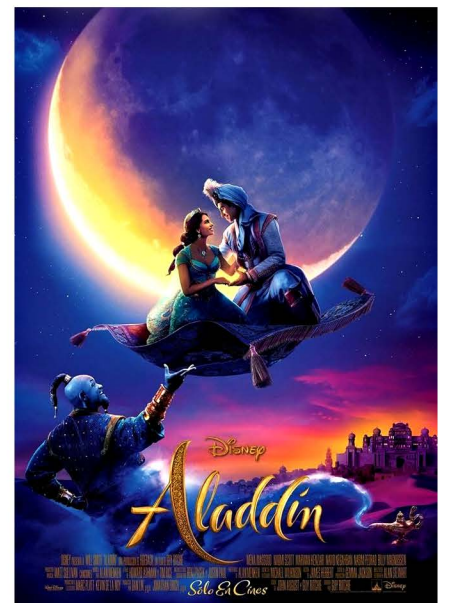
بصراحة أعتقد أنه هو الوحيد الذي كان بإمكانه لعب الدور، أعتقد أن ما فعله روبن ويليامز، الذي قام بالأداء الصوتي للمارد الأزرق في فيلم الكارتون- كان رائعاً، والسبب الذي جعل من دوره أيقونة هو أنه استثمر نفسه بالكامل في هذا الدور، وهذا هو ما فعله ويل سميث أيضاً في أدائه في الفيلم الجديد، إذ استثمر 30 عاماً هي عمر خبراته السابقة في هذا الدور، فسجد أنّ المارد يجمع بين لمحات من كل شخصية من شخصيات ويل في أفلامه Hitch، وBad Boys، وThe Pursuit of Happiness. فهو مزيج من كل شيء. أعتقد أنه أدى الدور بامتياز.

### بعثت مؤخراً برسالة باللغة العربية عبر «تويتر» إلى المشاهدين المصريين، هل ما زالت لديك روابط بهذه البلد؟

بالتأكيد؛ فقد نشأت وأنا أتحدث العربية في منزلي. وعدت إلى مصر بضع مرات، وأخطط للعودة مرة أخرى هذا العام لحضور مهرجان الجودة السينمائي في شهر سبتمبر/أيلول القادم.

### ما هي خطواتك التالية؟

بعد هذا الفيلم مباشرة، أصور مسلسل لشبكة Hulu الأمريكية بعنوان Reprisal، من إنتاج وارين ليتلفيد، وبطولة أيبغيل سبينسر ورودرغو سانتورو، وهو مسلسل درامي وغامض، ويختلف تماماً عن «علاء الدين»، وسأقوم أيضاً بالأداء الصوتي لشخصية الشاعر جلال الدين الرومي في فيلم كارتوني سيُعرض في 2020، وهو فيلم كارتوني رائع، لن يكون فيلماً كالأفلام السائدة، بل سيكون فيلماً جاداً، وأنا متشوق جداً لأرى كيف ستكون النتيجة. ترجمة عربي بوست

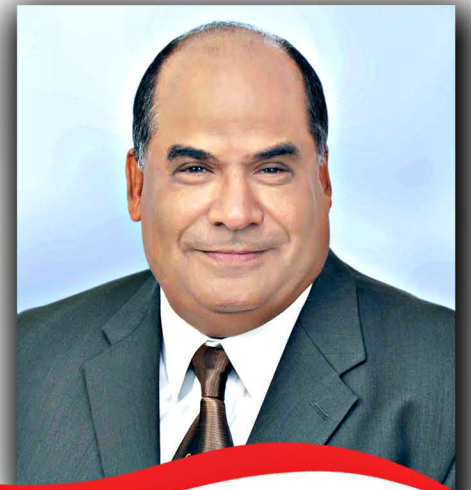






# أنت تسأل وعزت مليكة يجيب!

كل شئ عن القروض وأنواعها المتاحة عند شراء بيت الأحلام  
الأسئلة والأجوبة المطروحة في كل ما يخص العقارات



بقلم الأستاذ / عزت مليكة

خاص لجريدة كاريزما

## مميزات هذا القرض:

أولا هذا القرض تحت المسؤولية الفدرالية، والحكومة تدخل مع المقترض كضامن له أمام شركة القرض ولهذا تهتم الحكومة (ممثلته في شركة القروض) بالبيت وصلاحيته للسكن ولهذا توجد مساكن لا تقبل هذا النوع من القروض لعدم حصول تلك المساكن على شروط الصلاحيه. ثانيا يدفع المتقدم 3.5% من ثمن البيت أو أكثر حسب رغبته. ثالثا: لا يتطلب كريدت سكور عالي أو حتى متوسط! ويقبل معظم المرهوضين من شركات القروض الأخرى.

## عيوب هذا القرض:

أولا يدفع المقترض تأمين شهري على قيمه القرض لصالح الشركة ولا يستفيد المقترض منها شيئا. ثانيا: اختيار البيت من حيث السعر والصلاحيه يكون أحيانا سبب خساره وليس مكسب. مثلا بيت يحتاج لتصليح وبسعر مغري جدا ولكن لا تستطيع شراؤه لأن هذا القرض لا يسمح بأى عيوب في البيت. ثالثا: هذا القرض يؤخذ مرة واحدة فقط طوال العمر ولهذا فهو للمشتريين لأول مره فقط.

## Veteran Loan

وهو قرض خاص بالعسكريين ومن خدموا بالجيش الأمريكي لمدة ثلاث شهور متواصله على الأقل، وفي هذا القرض لا يقدم المقترض أى مقدم مالي. ويحصل على أفضل خدمه وأقل فائده متاحه.

## Conventional mortgages

وهو القرض العقاري العادي

### مميزات هذا القرض:

أولا حريه الحركه والقدرة على اختيار العقار في أى مكان وبأى سعر يتوافق مع قيمه القرض ومتطلبات الشركة المقرضه. ثانيا لاحتياج لدفع التأمين الشهري على القرض لأنك دفعت المطلوب الضمني وهو 20% أو أكثر.

### عيوب هذا القرض:

أولا يحتاج لكريدت سكور عالي ثانيا يحتاج مستندات وحسابات من عمك والبنك والضرائب ويجب ألا يقل دخلك عن قيمه معينه لتستحق القرض. قروض المساعدات الحكوميه: وهى قروض مختلفه تقدم من الولاية أو الستى، لمساعدته محدودى الدخل أو أصحاب الدخل المتوسط لتشجيعهم لشراء بيت خاص بهم (المساعدة في تحقيق الحلم الأمريكى)، وهذا النوع هو قروض أضافى للقرض العادى وغالبا قرض صامت وهذا يعنى أنه بلا فائده، وهو غالبا دعم ومساعدته حكوميه مضافه لمقدم شراء البيت. وتوقت محدد ويعود بعد ذلك للولاية أو الستى. والمثال لذلك حاليا قرض 90000\$ من لوس أنجلس سيتى لمحدودى الدخل ويرغب في شراء بيت. وهو يشترط أن يكون دخل المشتري السنوى لشخص واحد 54250\$ أو أقل، ولشخصان 62000\$ أو أقل، وثلاث أشخاص 69750\$ أو أقل. ولنفترض أن شخص يريد شراء بيت بـ 500000\$ وسيدفع 10000\$ فقط مقدم، فعند حصوله على المساعدة الحكوميه سيصل المقدم المدفوع (100000\$=90000\$+10000\$) وهذا القرض لمدة 30 سنة وبعدها يرد القرض بدون فوائد أو عند بيع البيت في أى وقت. وهناك أنواع أخرى مثل هذه القروض المساعدة في كل أنحاء كاليفورنيا، لاتكفى هذه المقاله عن زكراها، ولكن يمكن الاتصال بى لشرحها. حيث كل سيتى وكل كاونتى مختلف عن الآخر.

## هدايا شركات القروض والبنوك:

وهى عبارة عن هديه ماليه لاترد مقدمه من البنك أو شركة القروض على شرط أن تحصل على القرض من هذا البنك أو شركه القروض وغالبا تضع شرط البقاء في البيت على الأقل خمس سنوات، وهذا أمر يسير للكثيرين. ولكن عيب هذه الهدايا أنها تكون محدوده بعدد محدود ولا تستمر طويلا.

## وأخيرا عزيزى القارئ:

أرجو أن أكون قد أوضحت كل شئ عن القروض وأجبت على الأسئلة التى تدور في أذهانكم. وللأجابه عن أى أسئلة أخرى تدور حول هذا الموضوع أو غيره سأكون سعيد جدا لمساعدتكم. فقط أتصلو بى على التليفون أو الإيميل

Tel (310) 559-6152

أو البريد الإلكتروني الخاص

mellekateam@gmail.com

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

سنتين على الأقل) وبين الدخل وعدد افراد الأسره ألخ. (2) صورته من تقرير البنك الشهري يوضح مجموع مالدى العميل بالبنك من دخل شهرى وايضا مالديه من مدخرات ماليه لو لدى العميل حساب للمدخرات، ويهم هنا أن هذا يؤكد جديده العميل في عمليه الشراء ودفع المقدم المعروض. مثلا عميل يعرض دفع 50000 دولار مقدم للبيت وليس في البنك مايفطى هذا المبلغ فهذا يعنى أنه غير جاد (لايتفت لأى مال أو تعاملات ماديه تتم تحت الترابيزه.فهى غير قانونيه ومحل مسائله). أحيانا يقبل مستندات أخرى تحل مكان مستند البنك وما فيه من حساب، مثلا كان لدى عميل لايملك في البنك أكثر من 200 دولار فقط!! ولكن لديه مستندات في البورصه بمبلغ ضخم جدا. وفعلا تم قبوله بسرعه وحصل على القرض في وقت قياسي! (3) إذا كان العميل يعمل بمرتب أسبوعى أو شهري فيقدم على الأقل صورته من آخر 2 شيك أستلمهم من عمله أو أكثر من عمل ويهم أن تكون أعمال مستقره كامله (40 ساعه) أسبوعيا (بعض الشركات تقبل ساعات أقل حتى 32 ساعه أسبوعيا بدوام كامل) (4) يقدم تقرير عن تعامله مع شركات الكريدت وما لديه من كريدت سكور. وهذا دائما يكون من عمل الوكيل عن شركه القروض( يسحب تاريخه المالى والكريدت سكور بموافقته) ويمكن أيضا للعميل أن يقدم تقرير الكريدت بنفسه على أن لا يكون له أكثر من 3 شهور. (5) يقدم (إن وجد) مايشب أنه يملك شيكات ماليه قانونيه لصالحه كهديه من قريب أو صديق من داخل أو خارج البلاد. توضع كجزء أو كل مقدم البيت. (مثلا شيك ب 50000 \$ من عم أو خاله أو صديق العميل وهو مقدار ماسوف يدفعه كمقدم للبيت). (6) أما لو كان العميل يزاول أعمال حره أو يعمل بالعموله فقط فلهذا قصه أخرى، إذ توجد برامج قروض مختلفه لرجال الأعمال، كل واحد على حده. مثلا بجانب تقديم تقرير الضرائب خلال سنتان، والذي يكون أحيانا ضعيف أو بخساره بسبب المصروفات وغيرها وأيضا البنك الذى تكون الحركه الماليه فيه سريعه والأجمالى بسيط نتيجته المصروفات، أن يقدم لشركه القروض مستندات الدخل الشهري للبنك لمدة سنه وأكثر وفيها يظهر مبلغ الإيداع الإجمالى عن تلك السنه وأيضا تقرير شركات الكريدت عنه شخصيا والكريدت سكور في تلك الحاله يجب أن يكون عالي. والحقيقه فكل رجل أعمال مختلف عن الآخر ولكل حاله لها برامج خاصه للقروض ولا مجال لذكرها هنا.

**المرحلة الثالثة:** بعد البحث والتدقيق يتم تحديد المبلغ الذى يمكن أعطائه للعميل (بتم في نفس الجلسه) وهو يتم من خلال عمليه حسابيه تعتبر أن قيمه المدفوعات الشهريه عن القرض والديون الأخرى والمصروفات الشهريه للعميل لاتتجاوز في مجموعهم 45% إلى 50% من أجمالى الدخل والإلايستحق العميل أى قرض. وبالطبع لكل قاعده شواذ فيمكن عن طريق المساعدات الحكوميه وغيرها يتم تخفيض المدفوعات الشهريه وأيضا توجد وسائل أخرى قانونيه لضمان الحصول على القرض للعميل. يعلمها الوكيل العقاري الذكى ذو الخبره بالتعاون مع وكيل شركه القروض.

## رابعاً: أنواع القروض:

### القروض ذات الفائده الثابته:

#### Fixed-rate loan:

وهى من أشهر أنواع القروض وتعتبر الفائده ثابتة لاتتغير بتغير الأحوال الاقتصادية ويقوم صاحب القرض بدفع نفس المبلغ الشهري بدون أى تغيير وهذا طوال مدة القرض حتى الدفع الكامل. وهى تصلح لمن يفكر في البقاء في العقار لوقت طويل جدا أو أن هذا سيكون بيت العائله الدائم.

### القروض ذات الفائده المتحركة:

#### Adjustable-rate mortgage :

وهذا النوع تكون فيه الفائده متحركه وغير مضمونه. وغالبا في بدايه القرض يكون سعر الفائده المتحركه أقل من سعر الفائده الثابته، ولكن هذا فقط إلى حين، ثم ترتفع وتخفض حسب حركه السوق. وهذا النوع يفضله العاملين في مجال الأستثمار العقاري أو شخص ما يشتري البيت لوقت قصير ومحدد ثم سيبيعه. **FHA Loan: Federal Housing Administration** للمشتريين لأول مره

## نبذه تاريخية:

في عام 1934 عانت الولايات المتحدة من ركود اقتصادى شديد أستمر وقت طويل وكان سبب لزياده أعداد العاطلين عن العمل جدا، وتوقف تقريبا شراء العقارات وبيعها بسبب الأزمه الماليه. فتنفتق ذهن الحكومه الأمريكيه عن فكره بمقتضاها تقوم الحكومه بمساعدته الراغبين في الشراء فيدفعون مقدم صغير لايتعدى الـ 3.5% من ثمن البيت وهذا من أجل دفع حركه البيع والشراء وهذا سيؤدى بالتالى إلى أن نهوض شركات المقاولات من الأزمه الماليه وستهتم بالطبع ببناء بيوت جديده، ومن ثم توظف عاملين جدد فيقل العاطلين عن العمل. والحق، نجحت تلك الفكره فأستمرت حتى يومنا هذا. ويكفى دلاله على نجاح هذا النوع من القروض أنه في سنة 2013 كان المبلغ الأجمالى لتلك القروض التى أخذها مشتريين جدد تقدر بـ 2 مليار دولار.

من أكثر الأسئلة التى تواجهنى خلال عملى في مجال العقارات تتمحور حول القروض وأنواعها وكيفيه الحصول عليها وللحق هى أسئلة تكشف عن عدم فهم كثير من العملاء للقروض وما يدور حولها، وهذا متوقع حيث القروض ذات قوانين متحركة وترتبط بالبورصه العاليه والأحوال الأقتصاديه للولايه. وهنا في هذه المقاله سأجيب على تلك الأسئلة باختصار ومن جميع النواحي المرتبطه بالقروض وهى

**أولاً: القروض المطلوبة تكون من خلال الوكيل عن شركة القروض وبمتابعة الوكيل العقاري كناطق عن المشتري ثانياً: المراحل المطلوبة للحصول على القرض. ثالثاً: أنواع القروض ومميزاتها أو عيوبها.**

## أولاً: من هو وكيل شركات القرض؟

هو شخصيه قانونيه ذات خبره في مجال القروض ولديه تصريح رسمى حكومى ليكون حلقة الوصل بين مشتري العقار وجهه التسليف، سواء بنك أو شركه خاصه، أو صندوق النقابات، وهو من يقوم بنصح وأرشاد المشتري، ومساعدته بأعداد المستندات وتقديمها لجه القرض، وهو المسئول عن الأطلاع على تاريخ العميل من خلال الكريدت سكور وأرشاده لأفضل الطرق لأصلاحه وزياده الكريدت أسكور إن احتاج العميل لذلك، وأيضا دراسته تقرير الضرائب على الدخل السنوى والوكيل (من المفروض) يتصف بالأمانه والحماسه والتفتح والاحتمال، وقانونا مسئول عن أى عمل غير قانونى أو خطأ غير مقصود أثناء أجراء القرض. والوكيل يمكنه العمل مع أكثر من شركه أو بنك تسليف للحصول على أفضل القروض للعميل.

## ثانياً: كيف يحصل الوكيل على العموله؟

يحصل الوكيل على عمولته من البائع خلال أغلاق الأسكره، وغالبا تكون 1% أو أكثر أو مجرد مبلغ محدد من أجمالى ثمن البيت أو القرض المقدم. ولكن أحيانا، بعض الوكلاء يختارون للعملاء قرض ذو فائده أعلا متعللين بأسباب غير صحيحه، وهذا لكى يحصلوا على عموله أكبر!! وبالطبع زياده نسبه الفائده فيها ضرر على المشتري وقسط البيت الشهري، وهذا الأمر مرفوض إلا في حالات محدده ومقبوله. والحقيقه هذا يتوقف على خبره الوكيل العقاري للمشتري وأمانته. فعند كتابه عقد الشراء يضع الوكيل العقاري شرط أساسى ككتاب عن المشتري بأن الوكيل عن القرض لايجعل على أكثر من 1% عموله، ليس هذا فقط بل ويضع في نفس العقد أن الفائده الحاليه قدرها مثلا 4% ولاتزيد عن ذلك وبهذا يتم تحجيم عموله وكيل شركه القروض لصالح المشتري. وللأسف هناك بعض وكلاء عقاريين للمشتريين ليست لديهم الخبره لحمايه عملائهم! فيتكون تلك البنود مفتوحه في عقد الشراء وبالتالي يحق لوكيل القرض التحرك بحريه للحصول على أقصى درجه من المنفعه وهى بالتأكيد ضد المشتري لمدة 30 سنه قادمه وهى عمر القرض حتى يدفع القرض بالكامل على الأقل!! ولهذا أنصح المشتري أن يتوخى الحذر تماما عند اختيار وكيل لشراء العقار، ولاتعتمد على كونه قريب، أو صاحبك، أو يعرض عموله أقل، وتذكر أن الرخيص دائما ينتهى بما لاتمتناه.

## ثالثاً: مراحل الحصول على القرض.

التقدم للحصول على قرض يمر بعده مراحل متداخله وهامه وتعتمد في مجملها على الوكيل العقاري للمشتري الواعى بعمله وخبرته. وهذه المراحل تبدأ هاكذا **المرحلة الأولى:** وهى تقدم المشتري بالفعل أو النيه لشراء بيت ما، في مكان ما، وعليه يعرف الوكيل العقاري من العميل بعض الأمور، مثل كم سيدفع المشتري المقدم المالى، ومدى أهميه بحثه عن البيت، وهل يبحث عن برامج المساعدات، أم فقط القرض العادى. ومن هذه المعلومات وغيرها، يتقدم الوكيل العقاري (من المفروض) بتقديم أكثر من وكيل لشركات القروض، مبينا للعميل مميزات كل واحد من الوكلاء. مثلا هذا أمين في نصائحه وتوجيهاته، وهذا سريع في عمله، وهذا كثير الخبره، وأحيانا يقدم الوكيل العقاري للمشتري وكيل للقروض واحد فقط متخصص وهذا عندما يكون المشتري يبحث عن قرض خاص مثل قروض الحكومه والمساعدات الماليه الحكوميه المتاحه، وأيضا يمكن العميل البحث بنفسه والدخول في أجراء القرض دون الحاجه لوكيل عقارى، المهم أن يكون لديه مايشب الموافقه المبدأيه للقرض. **المرحلة الثانية:** يتم الجمع ما بين العميل والوكيل العقاري ووكيل شركه القروض في مكان مغلق للخصوصيه (لايصلح مكان مثل مطعم أو قهوه أو مايشبه هذا) حيث يعرض العميل كل أوراقه الخاصه لطب القرض وهى: (1) ملف الضرائب المعتمد في سنتين (حيث تطالب شركات القروض أن يكون المشتري في عمل أو وظيفه لمدة



"Blessed are the pure in heart, for they shall see God"  
(Matthew 5:8)

# May Bless her soul Mahasen Karas



**40th Day memorial**

**06/08/2019**

**8:30 - 10 am**

**at St. Mark Coptic Orthodox Church  
1600 S Robertson Blvd Los Angeles 90035**

**Mother of Zizette Mansour, Laila Abdalla, Hani Karas,  
Maged Karas & Lucy Karas**

**Charismaa Newspaper extends  
our deepest condolences to the karas family**

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

**لكل أفراد الأسرة**

**الأسرة تتقدم بوافر الشكر لكل من تفضل بمواساتهم سواء بالحضور أو بالإتصال أو بالبرق**

**نيابا لروحها الطاهرة**

**الرب يعوض الجميع على تعب محبتهم**



## الشعر أحسن دواء بقلم مهندس/ هادي مزيز

إذا تأزمت بعض الأمور  
وفقدت السعادة والسرور  
وضاق القلب بما في الصدور  
وضاع الأمل في الهناء  
فالشعر لك أحسن دواء

إذا خفق القلب بالهوى  
واشدت به لوعة الجوى  
ولم يشفه الحب ولا روى  
وصارت الدنيا جنة خرساء  
فالشعر لك أحسن دواء

إن لاقيت في الدنيا حبيباً  
وتأجبت نار الهوى لهيباً  
ولم تجد الحبيب لك معجباً  
وضاع صوتك في الفضاء  
فالشعر لك أحسن دواء

إن أعطيت الناس بلا حدود  
ولم تمنعك حواجز ولا سدود  
وعاملوك بالكران وبالجدود  
وانقلبوا بدون ذرة من وفاء  
فالشعر لك أحسن دواء

لو أعز احبابك خانوك  
ومن وراء ظهره طعنوك  
وبكل نقبصة فيهم ذموك  
وكننت مثلاً للود والصفاء  
فالشعر لك أحسن دواء

إذا تأملت في الخلاق  
ولمست جمال صنعة الخالق  
في الروض والمروج والحدائق  
وأردت أن تشعر بالعزاء  
فالشعر لك أحسن دواء

إذا سرت في الحياة وحيداً  
ضاع الطريق وصرت شريداً  
ولكنك صبرت وكننت عنيداً  
وتمسكت بالأمل وبالرجاء  
فانظم الشعر واملاً الأرجاء

إذا استهلك الناس طاقتك  
وشغوك بالتوافه عن إبداعاتك  
فاستغلوا فيك حلو صفاتك  
فملاذك الشعر وفيه تجد ذاتك  
فالشعر لك أحسن دواء  
إذا اشتدت العواصف والأنواء  
إذا طغت الريح وعكرت الأجواء  
وهو البلمس لجراح الأعباء



## أحمر شفايف

بقلم  
عبيد هلمسي

اللون ظاهر أحمر وردي للجمع يظهر ويبان  
الملمس ناعم بللمسه منه يتبرك أثر ف الحال

أحمر الشفايف يحسب له الف حساب وحساب  
الحبر الأحمر داخل الدرج مَهْمَل طول الأيام  
مقارنات الزمان!!!

ساكن الشفاة بنظرة يخطف القلب معاه  
ولو مسحته ينكشف المستخبي ويبان

ساكن المحبرة لا يمسحه سنين ولا أيام  
بشوية ماء يلخبط الورق و كل الكيان

أحمر الشفايف يحل المشاكل ويسوي الهوايل  
وساكن الأقلام يهبب المسودة يمين وشمال

ذات الضى اللامع أمامه صفين لوي يتعامل  
بالهمس والممس

قاطن المحبرة مخزون ليوم الدين ونصب الميزان  
كان ياما كان ويا خسارة يا جدعان  
أحمر الشفايف يكسب في كل الأحوال  
والحبر الأحمر يخسر على طول الزمان  
ولو بدلنا المكان بالمكان

اللون أحمر  
الملمس ناعم  
وكله عال العال

ساكن الداوة يسكن الشفاة بالتمام  
احذر ! الدواء به سم قاتل يا غلبان

أحمر الشفايف علي الورق مرسوم  
يفتح له ألف باب وباب وكل الأبواب.

وعجبي!!!

## هكيات القلم بقلم / مادل عطية

### القطار

كان قطار الصباح، يتميز بالمداومة  
على التأخير عن مواعده. ذات يوم  
قررت ألا أصل إلى المحطة في مواعي  
حتى لا أعانى من إنتظاري لطلعته  
المتجهمة. وعندما وصلت متأخراً  
كانت المفاجأة: لقد وصل القطار في  
مواعده المحدد، وتركني على الرصيف!

### هيبتي نامت

عدت من حيث زقدت. أتذكر أمسيات  
صيف الطفولة، عندما كنت ألعب  
خارج المنزل حتى يحل الظلام، ويأتي  
والدي فيناديني قانلاً: "ادخل الآن. أنه  
وقت الذهاب إلى الفراش". كنت أحتج  
ثم لا ألبث أن أذعن له. وعندما اوي  
لسريري؛ كان هناك دائماً صباح جديد!

### شجرتان

في حديقة المنزل، توجد شجرتان:  
الأولى دائمة الاخضرار، و الثانية  
أوراقها متغيرة مع الوقت  
وتساقط في الخريف. ذات أمسية  
سمعتني ابنتي وأنا أشيد بالشجرة  
دائمة الاخضرار، فإذا بها تفاجؤني  
بقولها: أما أنا فأحب الشجرة التي  
يتساقط أوراقها في الفصول؛ لأنها  
تخبرني بموعد اقتراب الربيع!

### في البيت

"زميلنا الرائع"، كان هذا هو نداؤنا  
المحب، عندما كنا نخاطبه. ففي  
معظم علاقاته مع الأصدقاء والملاء  
في العمل اليومي، استطاع أن يطبع  
في أذهاننا صورة حسنة عن نفسه.  
زرتة يوماً على غير موعد؛ فعرفت  
أن كل واحد منا معروف على  
حقيقته، كل ضعفاته تكون واضحة  
في بيته؛ فالبيت هو المكان الذي يلقى  
فيه الإنسان المخلص أكثر هزائمه!

### رقعة على الحائط

توجد لوحة فنية فيها شريد  
متورد الوجه، مهلهل الثياب، جالس  
وسط النفاية، وعلب الغذاء الفارغة  
والزجاجات المبعثرة في كل مكان  
وعلى وجهه ابتسامة باهتة لولاها  
لكان مظهره في منتهى الحزن. وبين  
الظلال والألوان الرمادية توجد  
في يد الشريد زهرة بيضاء كالثلج  
تجذب البصر. اللوحة لا تزال هناك  
ولا زالت رقعة المتشرد تحافظ على  
جمال الزهرة الهش في وسط الخراب!

### الشحاذ الفني

كل صباح، أراه جالساً على الرصيف  
المقابل للبوابة الرئيسية لبناية  
العمل. يمد يده للمارة، ولسانه يلهج  
بالاستعطاف. ذات يوم أراد زميل  
لي في العمل أن يفك ورقة مالية من  
فئة المئة جنيه. كانت الساعة تقترب  
من الثانية عشر ظهراً، حين توجه  
إلى الشحاذ، الذي قال له: "يمكنك  
أن تفك أكثر من ورقة مما معك!"

### بانع الجرائد

كان الرجل يقف في زاوية الشارع في  
طرف المدينة؛ لبيع الجرائد للذين  
يتوقفون بسياراتهم عند إشارات  
المرور، كان ينتقل من سيارة إلى أخرى  
بعكاز تحت أحد ذراعيه، وجرائد  
تحت الذراع الآخر. كانت له رجل  
واحدة ويسير مستنداً على عكاز علاه  
الصدأ. كانت أسنانه الأمامية مشوهة.  
في البداية انكشيت في مقعدي عندما  
أقرب الرجل من كل سائق لسيارة  
محاولاً أن يبيعه جريدة. إذ خجلت  
من خوئي، قررت أن أصلي من أجله  
بدلاً من سخريتي. ثم بدأت اشترى  
جريدة منه كل ثلاثاء. ولظروف  
صعبة أمت بي، تغيبت عنه شهراً. وفي  
النهاية عدت جداول أعمالي بانتظام  
ووصلت إلى زاوية بانع الجرائد  
حيث استوقفتني إشارة المرور  
المعتادة، وأعطيت لبانع ثمن الجريدة  
وأخبرته عن ظروف التي مررت بها  
فتجهه وجهه، ووضع الجرائد تحت  
أحد ذراعيه، ووضع يده على ذراعي  
ثم قال: أصلي أن تكون أحسن حالاً!

## أفكار شائكة

### خيانة!!!

يصفون الإنسان الخائن، بأنه: كالقطعة.. ولا يصفونه، بأنه: كالإنسان!  
فإن كانت القطعة تخون الإنسان، فإن الإنسان عبقرى خيانه!  
يخون الله الذي خلقه، عندما يتعدى على وصاياه، وشرانعه!  
ويخون شبيهه الإنسان، بعد أن يثق فيه!  
ويخون الشيطان، نفسه!

فالشيطان، يُعلم الإنسان: كيف يسرق.. وكيف يتاجر في الممنوعات.. وكيف يغسل  
أمواله.. وكيف يقتل سميته، ومعنوياته، وفعلياً، وكيف يرتفع على حطام الآخرين!  
وبعد أن يحصل على المال، والسلطة، والنفوذ، يقوم بإنشاء مكتب ضخ فخم، ويضع  
فوق رأسه لوحة ذهبية بطول الحائط، مكتوباً عليها، بأجمل الخطوط: "هذا من فضل ربي"...  
عادل عطية

## إحتفالات الشعر بعيد الفطر

بقلم / ملاء ميخائيل

يأتيها العام يزجي كل مرتقب  
من الرجاء؛ ويدنى كل مأمول  
بشرباًصدق أبناء المنى أمما  
أنحى الزمان عليها بالأباطيل

قال(المتنبى)مهنا (سيف الدولة)بالعيد:  
هتينا لك العيد الذي أنت عبيده  
وعيد لمن سقى وضخى وعيدا  
ولا زالت الأعياد لسبك بعده  
تسلم مخروقا، وتعطى مجددا  
فذا اليوم في الأيام مثلك في الوري  
كما كنت فيهم أوحدا كان أوحدا

ولعل أشهر أبيات الشعر التي  
قالها(المتنبى) في العيد فقوله:  
عيد، بأية حال عدت يا عيد  
بما مضى أم بأمر فيك تجديدا؟!  
أما الأحبة فالبيداء دونهم  
فليت دونك بيذا دونها بيد

وقال(ابن معنوق):

ليهنك سيدي عيد شريف  
ييسر عن صيامك بالثواب  
فقابل بالمسرة وجه فطر  
تيسم عن ثناياه العذاب  
وجلى رونق البشرى هلالا  
تصدى كالحسام بلا قراب  
هلالا شق جيب الهمة عتا  
بمخلبه وضرسه بناب

أبدأ بتقديم أجمل التهاني وأطيب  
الأمانى بمناسبة عيد الفطرالمبارك،  
أعاده الله على مصرالغالية والعالم  
كله بالخير والسلام، مع تهنئة خاصة  
جدا للمبدع القدير رئيس التحرير؛  
وأسرة التحرير،وجميع العاملين في  
الجريدة؛ وقرائها الأعزاء...وكل  
عام وأنتم وأحبواكم جميعا بخير...  
وفي هذه المناسبة المباركة والسعيدة،  
يسرنى أن أقدم هذه المختارات من  
أشهر وأجمل ما قاله الشعراء عن عيد  
الفطر؛ترحيبا وفرحا وتهنئة به...  
\* الاستيشار بهلال العيد:

قال(ابن الرومي)مستبشرا بهلال  
العيد وفرحا بقدمه السعيد:  
ولما إنقضى شهرالصيام بفضله  
تجلى هلال العيد من جانب الغرب  
كحاجب شيخ شاب من طول عمره  
يشيرلنا بالمرز لأكل والشرب

وقال (ابن المعتز) في نفس المناسبة:  
أهلا بفطر قد أضاء هلاله  
فالآن فاغد على الصحاب وبكر  
وانظر اليه كزورق من فضة  
قد أثقلته حموله من عنبر

وقال (أحمد محرم)أيضا:  
حيوا الهلال، وحيوا أمة النيل  
واستقبلوا العيد، عيد العصوروالجيل

## قرأت لك من.. ماهية ضمير الإنسان

أصل مصطلح (الضمير) في اللغة  
العربية هو ما يضمرة الإنسان  
داخل نفسه ، فهو صوت داخله  
يهتف في أعماقه يصوب له أخطائه  
أو يبررها له طبقا لتكوينه الذاتي.  
ويتشكل الضمير بحسب البيئة  
المحيطة بالإنسان ونشأته وتربيته سلبا  
وإيجابا، بالإضافة إلى القيم الأخلاقية  
والدينية، ويحدد الضمير درجة  
نزاهة الإنسان وأمانته أو العكس  
بناء على تصرفاته نتيجة المعلومات  
والمعطيات التي تلقاها منذ الصغر.  
في السطور التالية سنعرض بإيجاز  
العوامل التي تساهم في تكوين الضمير:

### أولا: البيئة:

تساهم البيئة التي نشأ فيها الإنسان  
في تكوين وتشكيل ضميره إن خيرا  
أو شرا والذي ينعكس بالتالي على  
سلوكه وعلى أدائه بل أيضا على  
تكوينه كشخص في المجتمع، فالذي  
نشأ في بيئة مجرمين لن يصبح  
مصلحا اجتماعيا، وكذلك الذي نشأ  
في بيئة مخدرات وفساد أخلاقي  
لن يصبح مفكرا أو شاعرا... إلخ.

### ثانيا: التربية:

تؤثر المبادئ والقيم التي تربي عليها  
الإنسان في أسرته وفي مجتمعه على  
تكوين الضمير وهل هي تحت  
على الأخلاق الحميدة والسلوكيات  
السليمة كحسن الجوار والتعاون  
واللطف في المعاملات وما إلى ذلك.

### ثالثا: الالتزام بآداب من عهده:

وجود الله ورسله وأوامره ونواهيته  
التي أوجدها للإنسان كمرجعية له  
إعداد مهندس/ مجدى عزيز



## التغذية الصحية في عيد الفطر المبارك



د. حمدي المهدي - (صحتك)

مع العلم بأن متوسط احتياجات الفرد من السعرات الحرارية هو 2000 سعر حراري يحصل عليها من جميع الوجبات الغذائية اليومية، والزيادة في السعرات الحرارية يتم تخزينها في الجسم في صورة دهون؛ لتصبح خطراً على الجسم، وتؤدي إلى الإصابة بالبدانة.

- ضرورة تقليل نسبة السمن والدهون المستخدمة في تصنيع حلوى العيد وخاصة الكعك، وأن تكون غير مهدرجة.

- يكتفى بتناول كعكتين طوال اليوم، وعلى فترات زمنية متباعدة أو تناول كعكة واحدة وقطعة غريبة وقطعة البتيفور حتى لا تزيد نسبة الكوليسترول في الدم؛ خاصة لدى مرضى الأوعية الدموية والقلب.

- يفضل تناول السكوت لأنه مصنوع من دقيق وسمن وبيض وسكر لأنه أكثر اعتدالاً لاحتوائه على بروتين وكربوهيدرات ودهون بكميات أقل، وبالتالي سعرات حرارية أقل.

- عدم الإسراف في تناول حلوى العيد لأن فيها أضراراً على الصحة بشكل عام؛ حيث تؤدي إلى تفاقم مخاطر ارتفاع السكر، ومخاطر ترسب الدهون في الشرايين مما يؤدي إلى انسدادها والإصابة بمرض تصلب الشرايين.

- تناول خضروات أو فاكهة قبل أو بعد الكعك مباشرة لأنها أغذية غنية بالألياف تقلل من امتصاص الدهون.

- عدم تناول المقلبات والتقليل من الدهون في الطعام؛ فالدهون في حلويات العيد تكفي.

- يفضل تناول الكثير من المشروبات الدافئة بدون سكر مثل الكراوية والحلبة والينسون والنعناع والزنجبيل والقرفة والليمون حيث تحتوي الحلبة على مادة الجلكتوفان التي تخفض مستوى السكر والكوليسترول في الدم، بينما تساعد القرفة في هضم الدهون التي تدخل في إعداد حلوى العيد.

- ويحذر أيضاً من شرب الشاي أو القهوة في الصباح على معدة خاوية لأن ذلك يسبب اضطراب والتهاج المريء والمعدة، كما يؤدي إلى فقدان الشهية وازدياد حموضة المعدة.

- ينصح بممارسة أي نشاط رياضي مناسب خلال فترة إجازة العيد؛ حتى لا نصاب بالخمول والكسل والبدانة.

الكثير من الضغوط على القلب، مما يحفز الإصابة بمرض قصور القلب. ومن الأفضل أن تستبدل حلويات العيد بالفاكهة الطازجة؛ التي تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية ومضادات الأكسدة والألياف، أو عمل حلويات ذات صفات صحية وخفيفة تحتوي على الفواكه أو حليب قليل الدسم، وباستخدام كميات أقل من الزيوت والسكر، ويمكن تناول تلك الحلويات بين الوجبات باعتدال.

\* نصائح تجنب أضرار حلوى العيد - الاعتدال في تناول كعك العيد حيث يحتوي الكعك على 35% نشويات، و35% دهوناً، و30% سكريات، وتمتد الكعكة الواحدة متوسطة الحجم (70 جراماً) الإنسان بحوالي 220 سعراً حرارياً، ويمد البتيفور الجسم بـ 90 سعراً حرارياً، والبسكوت بـ 90 سعراً حرارياً، والغريبة بـ 150 سعراً حرارياً.

مع طبق من السلطة الخضراء أيضاً. وهذا النظام يضمن الابتعاد عن أي زيادة في الوزن مع الحفاظ على صحة جيدة.

\* وماذا عن الكعك والبسكوت؟ ينصح بعدم الإفراط في تناول الحلويات الغنية بالسكريات والدهون في أيام العيد حيث أشارت دراسة قام بها باحثون من مركز هاوستون لعلوم الصحة بجامعة تكساس الأمريكية إلى أن الإفراط في تناول السكر قد يتسبب في تلف أنسجة وعضلات القلب، ويؤثر سلباً بشكل ملحوظ على قدرة القلب في ضخ الدم، ويؤدي على المدى البعيد إلى تلف عضلاته والإصابة بمرض قصور أو فشل عضل القلب.

وفسر الباحثون أن الإفراط في تناول السكر يرفع من مستويات وتركيز مادة G6P بالدم، وهي أحد نواتج التمثيل الغذائي للجلوكوز؛ حيث تؤدي لتحميل

ترتبط الأعياد والمناسبات بأنواع معينة من الأغذية والأطعمة؛ فكل مناسبة أو عيد يتميز بنوع أو أكثر من الأطعمة، ولعل عيد الفطر المبارك من أهم هذه المناسبات والذي يتميز بتناول الحلوى كالكعك والبسكوت والبيتيفور، وغيرها من أنواع الحلوى الأخرى، وهذه الأطعمة تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية لاحتوائها على نسبة عالية من الكربوهيدرات والدهون. وعدم الحرص في تناول تلك الأطعمة قد يصيب الكثيرين باضطرابات في الجهاز الهضمي مثل التلبك المعوي وعسر الهضم والانتفاخ والإسهال والقيء ومن هنا نلاحظ تردد الكثيرين في هذه المناسبة على العيادات الطبية المختلفة.

وفي هذا المقال سنتعرف على بعض النصائح المهمة حتى يكون العيد سعيداً علينا، ويمر بدون مشاكل صحية ناتجة عن سوء التغذية.

\* نظام غذائي لأول أيام العيد - إن الجسم قد اعتاد خلال شهر رمضان على نظام المتبع طوال العام، حيث أنه خلال فترة الصوم يعتاد الجهاز الهضمي على عدم استقبال أي طعام أو شراب طوال النهار؛ ما يجعله في حالة راحة نهاراً، وفي أيام العيد الأولى نبدأ بالرجوع للنظام الغذائي المعتاد لنا، لكن هذا يتطلب التدرج.

- يجب تناول بعض التميرات قبل صلاة العيد، ثم الذهاب لأداء الصلاة.

- بعد الصلاة يتم تناول إفطار خفيف عبارة عن كوب من اللبن قليل الدسم مع قطعة جبن صغيرة، مع أربع ملاعق من الفول، ونصف رغيف من الخبز مع قطعة من أي نوع من الفاكهة.

- أما الغداء فلا يتعدى طبق خضار صغيراً وطبق سلطة خضراء وأربع ملاعق من الأرز أو المعكرونة، مع قطعة صغيرة من اللحم أو الدجاج أو السمك.

- أما العشاء فيمكن أن يتكون من ثمرة من الفاكهة مع كوب من الزبادي أو علبه توتة بدون زيت

الذي يساعد على الوقاية من الالتهابات.

3. تنظيم مستوى السكر في الدم تحتاج الألياف الموجودة في المكرونة إلى وقت أطول أثناء عملية الهضم، ما يبطئ من عملية امتصاص السكر، ويساعد على ضبط مستوى السكر في الدم. وتحتوي المكرونة أيضاً على المنغنيز، وهو أحد المعادن الضرورية لعمليات أيض النشويات، كما أنه يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم.

4. مصدر للفيتامينات والمعادن تحتوي المكرونة على فيتامين ب 9 (المعروف بحمض الفولات)، والذي يلعب دوراً هاماً في عملية تكوين خلايا الدم الحمراء، كما أنه يدعم الجسم أثناء النمو السريع للخلايا، كفترات الحمل. ويساعد حمض الفولات أيضاً في عملية امتصاص الحديد في خلايا الجسم.

تحتوي المكرونة أيضاً على السيلينيوم، وهو أحد المعادن المضادة للأكسدة، التي تقوي الخلايا من التلف، وهو ما يقي من مخاطر الإصابة بالسرطان، ويعمل السيلينيوم أيضاً على تنظيم عمل هرمونات الغدة الدرقية.

## الفوائد الصحية للمكرونة



رضوى عامر - (صحتك)

تحتوي مكرونة القمح الكامل على كاروتينات اللوتين والزيكسنتين، وهي مركبات مضادة للأكسدة تساعد في حماية العينين من أضرار الأشعة فوق البنفسجية، كما أنها تقلل من مخاطر الإصابة بسرطان الرئة. لكن على الرغم مما ذكرناه من فوائد، يجب الانتباه إلى الكميات المتناولة، حتى لا تتعدى النسبة المسموحة يومياً من النشويات، ويُصح أيضاً باختيار إضافات صحية لتناولها مع المكرونة، مثل الخضروات والأسماك، بدلا من الإضافات الدسمة كالجبين والصوص الأبيض.

للهم، ما يساعد على الشعور بالامتلاء.

2. تعزيز صحة الجهاز الهضمي تحتوي المكرونة على نسبة من الألياف وخاصة الأنواع المصنعة من دقيق القمح الكامل، وتساعد هذه الألياف على امتصاص الماء داخل الأمعاء، ومن ثم زيادة حجم البراز وتسهيل عملية خروجه وهو ما ينظم حركة الجهاز الهضمي ويقلل من مخاطر الإصابة بالإمساك. تحافظ الألياف أيضاً على البكتيريا النافعة الموجودة داخل الجهاز الهضمي، الأمر

الطاقة داخل جسم الإنسان، وعلى الرغم من وجود بعض الأنظمة الغذائية التي تمنع تناول النشويات، إلا أن هناك دراسات تعارض هذه الأنظمة لأهمية النشويات للجسم. تعد المكرونة المصنوعة من حبوب القمح الكاملة خياراً أفضل في حالة اتباع حمية غذائية لتقليل الوزن، فالكوب الواحد منها يحتوي على 37 غراماً فقط من النشويات، أي أنها تحتوي على سعرات حرارية أقل، كما أنها تحتوي أيضاً على الألياف، والتي تحتاج إلى وقت أكبر

لا خلاف على أن المكرونة (الباستا) تصنف من الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من النشويات (الكربوهيدرات)، كما أن طرق تحضيرها غالباً ما تضيف إليها المزيد من السعرات الحرارية، وربما لهذا الأسباب انخفضت شعبية المكرونة كثيراً في السنوات الأخيرة عالمياً حتى في إيطاليا نفسها، وخاصة مع ابتعاد كل من يحاول الالتزام بحمية غذائية عنها، ولكن هل المكرونة مجرد نشويات أم أن لها فوائد صحية قد لا نعلمها؟

\* مم تتكون المكرونة؟

المكرونة هي من أصناف المعجنات الجافة وهناك أيضاً أنواع طازجة منها تباع في بعض المتاجر الكبرى، وتتكون المكرونة من دقيق وماء أو بيض، وعادة ما يستخدم دقيق السميد (السيمولينا) المصنوع من القمح القاسي في صنعها، إلا أن العديد من الشركات تستخدم الآن الدقيق الأبيض كبديل أرخص. يستخدم الدقيق المكرر في صناعة المكرونة أي بعد إزالة جنين القمح والنخالة من الحبوب، وهذا يُفقد أطباق المكرونة العديد من الفوائد الصحية، لذلك يتم الآن تصنيع بعض الأنواع من دقيق القمح الكامل، لتقليل نسبة النشويات وزيادة الألياف والفيتامينات والمعادن. وتوجد أيضاً بعض أنواع المكرونة الأقل شيوعاً تصنع من أنواع أخرى من الحبوب، مثل الأرز والشعير. وتتوافر المكرونة في أشكال مختلفة تصل إلى مئات الأشكال حول العالم.

\* فوائد المكرونة

1. مصدر للطاقة يحتوي كوب واحد من المكرونة على حوالي 43 غراماً من النشويات التي هي مصدر الوقود المثالي لعمليات الأيض التي تنتج



الاستاذ / جوزيف جبره Certified Insurance Agent  
يرحب بكم الإستشاره مجانيه

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

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



تأسست للسياحة



تأسست للسياحة

رحلات القدس - سياحة خارجية وداخلية



+19096755205

خيري عطية  
المدير المسئول

٠٣ - ٤٢١٠٨١١  
٠١٢٢٤٤٤٤٤٨٥٣

أبراج سيدى جابر - البرج الخامس  
الدور الثاني علوى





# أسئلة هامة عن تأمين البيوت



بتلم / خبير التأمين / سامي بشاي  
CA License: 0991467  
Covered CA  
Certification: 500006082  
خاص لخدمة كاريزما

Extended Replacement Cost %112  
هذا ان شركة تأمين البيت تدفع حتى 500 الف دولار لبناء البيت.

## ما الفرق بين وثائق تأمين Single Family & Condo

**Homeowner Policy** مثل **Condo Policy HO** تغطي الممتلكات الشخصية داخل البيت والمسئولية تجاه الغير لكن عاده يقوم **Condominium Association** بشراء وثيقته تأمين لجميع الوحدات تغطي المباني والهياكل فإذا كنت تمتلك **Condo** فقد تكون مسؤولا عن تغطيته وحدتك من **Walls In**. هذا يعني انه يجب على مالك ال **Condo** ان يقوم بشراء وثيقته خاصة به تغطي المسئولية الشخصية وممتلكاتك الشخصية والداخلية في وحدتك.

## هل يوجد تأمين للوحدة السكنية المستأجرة؟

نعم يوجد تأمين للوحدات السكنية المستأجرة سواء كانت الوحدة السكنية **Single family Home , Condo Or Apartment** وتغطي هذه الوثيقة أضرار الممتلكات الشخصية والأضرار الناجمة عن السرقة والتخريب التي لحقت بالمستأجر مع ملاحظته ان مالك العقار او المبنى يكون لديه وثيقته تأمين تغطي تكاليف استبدال للعقار الموقر للغير في حالة حدوث ضرر للمبنى.

## ما هي المخاطر التي تشملها وثيقة تأمين البيت؟

تحتوي وثيقته تأمين البيت على 6 بنود رئيسيه وهي **Coverage A Dwelling** تقوم شركة تأمين البيت بتغطيته تكلفه إصلاح او أعاده بناء البيت في حاله تلفه بسبب الحريق ، الاعاصير ، البرق او الكوارث الطبيعية الأخرى مع الأخذ في الاعتبار ان وثيقته تأمين البيت لا تدفع تكلفه الإصلاح او أعاده البناء للإضرار الناجمة عن الفيضانات او الزلازل لان هناك وثيقته خاصة للإضرار الناجمة عن الزلازل تسمى **earthquake Policy** وهناك وثيقته اخرى لتغطيه الأخطار الناتجة عن الفيضانات تسمى **Flood Policy - Coverage B Other Structures** يغطي هذا البند من وثيقته تأمين البيت تكلفه إصلاح او استبدال المباني الغير مرتبطه بالسكن مثل الجراج وحمام السباحه وتكون في اغلب الوثائق نسبة 10% من **Coverage A** **Coverage C Personal Property** يوفر هذا البند حكاية تأمينية ضد السرقة او الحريق لمنزلك والممتلكات الشخصية الأخرى التي تمتلكها انت و أفراد الاسره التي تعيش معك في نفس البيت مثل الآلات موسيقيه ، لوحات فنيه او اجهزه كمبيوتر فيمكنك أضافه هذه المقتنيات الي وثيقته تأمين البيت نظير تكلفه اضافيه ويمكن أضافه هذه التغطية التأمينية الإضافية في كافة أنواع وثائق تأمين البيوت سواء كان **Single Family , Condo Or Apartment**.

## Coverage E Personal Liability

يوفر هذا البند تغطية تأمينية في حاله انك او احد أفراد اسرتك مسئولين قانونا عن اصابه الآخرين بدون تعمد وتتيح وثيقته التأمين دفاعا قانونيا وتدفع التعويضات في حاله تقديم مطالبه او رفع دعوي ضد المؤمن عليه بسبب اصابه جسديه او ضرر بالممتلكات الخاصة به وهناك حالات اخرى تغطيها وثيقته التأمين مثل الفواتير الطبيه والنفقات القانونية اذا كان شخص ما أصيب بطريق الخطأ او حدث ضرر لممتلكاته الخاصة وكذلك أيضا خساره الطرف المتضرر للاجور

## Coverage F Medical Payment

هذا البند يقوم بتغطيه النفقات الطبيه للأشخاص المصابين بطريق الخطأ في بيتك اذا مثلا أصيب طفل جارك اثناء اللعب في بيتك.

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

أرحب بجميع أسئلتكم المتعلقة بكافة أنواع التأمين  
علي الأيميل التالي.

samy@goldenwayins.com

وثيقته تأمين خاصه بتغطيه الأضرار الناتجه عن الفيضانات تسمى **Flood Policy**

## هل من حق شركة تأمين البيت ان تقوم بإجراء فحص وتفتيش داخلي وخارجي للبيت؟

بالتأكيد من حق شركه تأمين البيت بالقيام بتفتيش البيت عند القيام بشراء وثيقته تأمين جديده او حدوث مطالبه بدفع تعويض **Claim** احيانا يكون التفتيش خارجيا او داخل البيت نفسه ويمكن لشركه تأمين البيت رفض وعدم قبول تأمين البيت بعد إرسال خطاب الي المؤمن عليه بأخطاره بسبب رفض الشركه لتأمين البيت وتحديد ميعاد انتهاء وثيقته التأمين وفي كثير من الأحيان تطلب شركه تأمين البيت من المؤمن عليه إصلاح بعض الأشياء في المنزل او أزاله بعض الأغراض الموجوده حول البيت ويمكن لشركه التأمين رفض قبول وثيقته التأمين إذا كان يوجد بالبيت كلب من الأنواع المعروفة بانها تعض لان ذلك يزيد من المخاطرة التي تتعرض لها شركه تأمين البيت في دفع تعويضات للمتضررين من عضه الكلب.

## ما العوامل التي تحدد تكلفه تأمين البيوت؟

هناك عدد من العوامل التي تؤثر في تكلفه تأمين البيت مثل عمر ونوع المبنى، عدد الوحدات في المبنى، سواء كان المنزل عباره عن منزل لأسره واحده او اكثر من أسره ومساحه البيت، بناء المبنى والمسافه التي تبعد عن اداره الإطفاء ومصدر المياه اللازمه للإطفاء.

## ما هو الفرق بين Replacement Cost & Actual Cash Value

القيمه التقديريه الفعليه تساوي تكلفه استبدال عنصر ما ناقصا قيمه الاستهلاك علي سبيل المثال، تلف جهاز تليفزيون اشترته قبل 5 سنوات بسعر 500 دولار بسبب خطر مغطى في الوثيقته نظرا لانخفاض قيمه التليفزيون لانه استخدم 5 سنوات ، ستدفع شركه التأمين مبلغ اقل بكثير من ثمن الشراء أي قيمته السوقية كجهاز مستعمل. اما تغطيته تكلفه الاستبدال تعتمد علي تكلفه الاستبدال دون خصم أي اهلاكات أي يقوم شركه التأمين بدفع سعر التليفزيون جديدا . **Actual Cash Value** أرخص في التكاليفه من **Replacement Cost**.

## ماهي التغطية التأمينية الإضافية او الاختيارية التي يمكن إضافتها الي وثيقته تأمين البيت؟

إذا كان لديك مقتنيات غاليه الثمن في منزلك مثل مجوهرات ، انتيكات ، فراء فضيات، عملات تذكاريه، الآلات موسيقيه ، لوحات فنيه او اجهزه كمبيوتر فيمكنك أضافه هذه المقتنيات الي وثيقته تأمين البيت نظير تكلفه اضافيه ويمكن أضافه هذه التغطية التأمينية الإضافية في كافة أنواع وثائق تأمين البيوت سواء كان **Single Family , Condo Or Apartment**.

## ما هي الأخطار التي تغطيها وثيقته تأمين البيت؟

مع وجود اكثر من 800 شركه تأمين تقوم ببيع تأمين البيوت تختلف تفاصيل وثيقته التأمين من شركه لأخرى وهناك تغطيه لمخاطر يمكن إضافتها او لا لكن اغلب الشركات الخاصه بالتأمين علي البيوت تتشابه في المخاطر التي تغطيها وثيقته التأمين مثل الضرر الذي يحدث للبيت نتيجة:

- الحرائق او البرق
- السرقة او تخريب الممتلكات
- الأجسام المتساقطة علي مبني البيت
- الدخان
- تجميد السباكه والتدفئة وتكييف الهواء
- العواصف الثلجية

## ما معنى Extended Replacement Cost؟

وهي في اغلب الوثائق 25% من تكلفه أعاده بناء البيت وبعض شركات التأمين تتيح نسبة اعلي مثل 50% او 100% من تكلفه أعاده بناء البيت (**Coverage A**) لمواجهه زياده تكاليف البناء فمثلا إذا كانت تكلفه أعاده بناء البيت 400 الف دولار وكانت وثيقته تأمين بيتك تحتوي على

## ماذا يغطي Personal Liability في وثيقته تأمين البيت؟

توفر تغطيه المسئولية الشخصية للدفاع عنك إذا تم رفع دعوي قضائيه ضدك وتدفع تعويضات للأشخاص المصابين حتي الحد الأقصى الذي تغطيه وثيقته تأمين البيت فمثلا إذا سقط شخص من علي سلاطه منزل او القي طفلك بطريق الخطأ كره من نافذه الجيران مسببا كسر أشياء ثمنه الثمن في منزل الجيران فتكون مسؤولا قانونا عن الأضرار الناجمة وكذلك تغطيه المصاريف الطبيه لغير المقيمين في المنزل الذين اصيبوا بطريق الخطأ في الممتلكات الخاصه بك او حولها وهناك مثال اخر فمثلا إذا عض كلبك احد الأشخاص فتكون مسؤولا عن الضرر الذي حدث للشخص المصاب وتعويضه وتحمل تكلفه العلاج وهناك مثال اخر إذا كان لديك حمام سباحه في منزلك وحدثت اصابه او وفاه في حمام السباحه او حوله حتى لو كان الضحيه او المصاب تجاوزوا الحدود او تسلقوا سورا للوصول حمام السباحه او استخدموا حمام السباحه دون إذن صاحب المنزل فيكون صاحب المنزل محتملا المسئولية عن الضرر. امثله اخرى تكون مغطاه تحت **Personal Liability** القذف والتشهير والاعتداء علي خصوصيه الآخرين.

عاده تحتوي وثيقته تأمين البيت علي مبلغ 100 الف دولار كحد ادني في الوثيقته ويمكن زيادته الي عده مبالغ مثل 300 الف او 500 الف دولار او مليون دولار وتحتوي جميع وثائق تأمين البيوت علي **Personal Liability Coverage** سواء كان التأمين **Homeowner, Condominium Or Rental Policy** وتكون تكلفه الدفاع عن الدعوي القضائية مشموله ضمن **Personal Liability Coverage**.

## هل تغطي وثيقته تأمين البيت الأضرار الناتجة عن المياه والبكتيريا والعفن الناتج عن المياه؟

هذا يتوقف علي كيفية حدوث الضرر إذا حدث الضرر نتيجة فيضان فلا تقوم **Homeowner Policy** بتغطيه الضرر فيجب في هذه الحاله ان يكون لديك وثيقته مختلفه تسمى **Flood Policy** اما إذا كان الضرر نتيجة انفجار مواسير مياه او نظام الرش التلقائي الواسع من الحرائق او خط مياه الغسالات ففي هذه الحالات تقوم شركه التأمين بتغطيه الضرر الناتج عن المياه ويمكن لشركه التأمين ان لا تدفع تكاليف الضرر الحادث بسبب المياه في حاله إذا حدث الضرر نتيجة الإهمال في الصيانه او سوء الصيانه ويمكن ان تغطي وثيقته تأمين البيت الضرر الناتج عن الصرف الصحي نظير تكلفه اضافيه تضاف الي وثيقته تأمين البيت.

## هل يمكن لشركه تأمين البيت إلغاء وثيقته تأمين البيت في حاله عدم وجود مقيمين في البيت؟

نعم يمكن لشركه التأمين إلغاء الوثيقته او عدم إصدار وثيقته تأمين البيت إذا كان المنزل غير مأهولا بالسكان لان البيت في هذه الحاله يكون عرضه لأضرار كثيره مثل السرقة علي سبيل المثال او تلف المياه او الكسر الزجاجي . معظم شركات التأمين لديها قواعد حول المده التي يمكن ان يكون فيها المنزل شاغرا او غير شاغرا قبل إلغاء التأمين.

## هل تغطي وثيقته تأمين البيت المتعلقات الخاصه إذا سرقت من جراج البيت في حاله ترك باب الجراج مفتوحا او نسيان علقه؟

نعم تقوم وثيقته تأمين البيت بتعويض مالك وثيقته التأمين عن المتعلقات المسروقه من الجراج . تحتاج تقديم تقرير للشركه عن السرقة ودفع مبلغ **Deductible** . إذا كان لديك ايصالات وصور للمتعلقات المسروقه فسيساعد ذلك في تسريع الدفع . اما إذا تم سرقة سيارتك من جراج المنزل فلن تتم تغطيتها بواسطه وثيقته تأمين البيت ولكن يتم تغطيتها بواسطه وثيقته تأمين السياره إذا كان لديك تأمين شامل. مع ملاحظه انه إذا تم سرقة متعلقات شخصيه من سيارتك ، لا تكون التغطية من وثيقته تأمين السياره بل تكون المتعلقات مغطاه من خلال وثيقته تأمين البيت.

## هل تغطي Homeowner Policy الضرر الذي يحدث للمنزل نتيجة حدوث زلزال؟

بالطبع لا لأنه توجد وثيقته تأمين خاصه بتغطيه الأضرار الناتجة عن الزلزال تسمى **Earthquake Policy** وكذلك هناك



# 5 طرق لإدارة السلوك العدواني لطفلك

ترجمة وإعداد / بهدي سعيد (صغدة)

ينتظرون أو معلقين - يشكون من سوء الفهم أو الجهل.  
- ينهون المحادثات بـ "حسناً" و "أيا ما كان".

## 2- غير المسار حسب الحاجة

لا تسمح أبداً لنفسك أو لأي شخص آخر بأن يحتجز كرهينة للسلوك العدواني السلبي، وعلى سبيل المثال، إذا قال أحد الوالدين "لا يمكننا الذهاب إلى الفيلم حتى يغذي حسن الكلب" فإنه يمنح حسن السيطرة على الوضع، وعلى الرغم من أن القصد كان خلق ضغط على حسن، فإن الطفل العدواني السلبي يفسر هذا الأمر على هذا النحو: "شكراً، الآن أستطيع أن أحبط المجموعة بأكملها"، وبدلاً من حل المشكلة، قام الوالد بتصعيدها دون قصد. وعموماً إذا ارتكبت هذا الخطأ - وكلنا معرضون للخطأ - ومكنت العدوان السلبي لطفلك، فيمكن التراجع عن الضرر، وعكس هذا الوضع بقولك: "لقد فكرت في الأمر وقررت تغيير رأيي، يمكننا أن نذهب جميعاً، لكن حسن يجب أن يبقى لإطعام الكلاب"، وهذا يعيد تأسيس الوالد كصانع القرار، بينما ما زال يعطي الابن سلطة اتخاذ قرار جيد.

## 3- قدم نموذجاً للتواصل المحترم

عندما يتظاهر أحد الأطفال بعدم سماعك، جرب الطريقة التي اشتهر بها المحقق التلفزيوني الكلاسيكي، كولومبو. فبدلاً من استخدام أسلوب غاضب وجهاً لوجه، قام كولومبو بتوريط المشتبه بهم بذلك من خلال أسلوبه المحترم والدقيق.

نفس النهج يفعل العجائب مع أطفال العدوان السلبي، وهذا مثال على طريقة تصرف أحد الأمهات: "طلبت الأم من طفلها أن يرتدي معطفه قبل خروجه، وبعد ثلاثة طلبات دون رد، اقتربت منه وتحدثت بصوت ناعم كما لو كانت تتحدث إلى نفسها، ولكن بصوت مرتفع بما يكفي لسمعها ابنها: أليس هذا مشيراً للاهتمام، لقد طلبت من إبراهيم أن يرتدي معطفه وتظاهر بأنه لم يسمعي، سأسأله مرة أخرى لئري ماذا يفعل". ثم نظرت إليه بشكل مباشر في عينيه وقلت: "إبراهيم، هل يرجى أن ترتدي معطفك؟" وفعلاً استجاب الطفل، ووضع معطفه وارتدى حذائه على الفور.

تذكر - هدف الطفل العدواني السلبي هو جعلك تنفجر في حالة غضب؛ عندما تحافظ على هدوء كولومبو، يتعلم طفلك أن السلوكيات العدوانية السلبية لن تتجج ويضطر إلى التعامل معك بشكل مختلف.

## 4- حدد توقعاتك بوضوح

عندما يكون لدى الابن العدواني السلبي نمط من التظاهر بسوء الفهم أو الجهل بالقواعد، كأن يقول مثلاً لوالده "اعتقدت أنك قصدت أن أنهي واجبي المنزلي بعد لعب كرة القدم"، فأفضل طريقة فعالة للتعامل مع هذا الطفل هي وضع توقعات واضحة ووضوح الشمس في بداية التعامل، ولا تفترض أبداً أن الطفل العدواني السلبي يفهم طلبك، وحتى لو كان قد تم تنفيذ المهمة التي تقوم بتعيينها مرات عديدة من قبل، تأكد من مراجعة توقعاتك بشأن الكمية، والجودة، والمواعيد النهائية، والتواريخ. واحرص على عدم استخدام نبرة للسخرية في صوتك أثناء قيامك بتفصيل الطلب، بل قم بتعيين توقعاتك بنبرة محايدة وحازمة.

فمثلاً بالنسبة إلى الطفل الذي يدعي أنه لا يعلم ما هو الوقت المخصص للعب مقابل الوقت المخصص للعمل، قد تقول "أدهم، عندما تكون كل واجباتك كاملة وصحيحة، وبعد توقعي لدفاترك، يمكنك الذهاب إلى الخارج ولعب كرة القدم حتى وقت العشاء".

## 5- أسس لعواقب منطقية

التسويق هو نمط شائع في السلوك العدواني السلبي عند الأطفال، وأفضل طريقة للتعامل مع هذا النوع من السلوك هو تحديد عواقب منطقية؛ وعلى سبيل المثال، إذا أخبرت تلميذة الصف الخامس أن ترتدي الزي المدرسي فور انتهاء حصّة الألعاب، لكنها تخرج من الملعب متأخرة لحضور دروسها، وهي لا تزال ترتدي ملابس اللعب، ليس من البناء أن تجادل معها أو أن تدخل في نقاش طويل حول أعضائها للتأخير، وبدلاً من ذلك، تواصل معها بأسلوب نزيه ومحترم بأن تقول لها: "لقد قررت ألا تغيري ملابسك في الوقت المناسب، لذلك فسوف نختار إنهاء اللعب مبكراً في مطلع الأسبوع القادم"، وإذا حاولت ابنتك المجادلة أن تجرّك للجدال معها، لا تتبلع الطعم وتدخل في جدال معها.. فالبقاء هادئاً وعدم التفاعل مع غضبها هو أنجح وسيلة لفك الارتباط مع الصراع العدواني السلبي ونزع سلاح قوة غضبها الخفي.

كيف تستطيع الأم تفسير كون ابنتها في سن ما قبل المدرسة تستطيع تذكر كل تفصيلة في حلقة من حلقات مسلسل الكرتون الذي تحبه، ولكنها لا تستطيع تذكر أين ذهبت قطع البازل حينما يحين وقت تنظيف المنزل، أو ماذا دها ابنها تلميذ الصف الرابع الذي يحفظ حرفياً الأحاديث الهامسة لزملاء الصف الذين يجلسون في الطرف البعيد للفصل، بينما يصر على أنه لم يسمع المعلم وهو يملئ عليهم واجباتهم المنزلية؟ أو قد تكاد أن تصل إلى حافة الجنون لأن ابنك الذي في الصف الثامن فاتته حافلة المدرسة مرة أخرى؟

## \* ما هو السلوك العدواني السلبي؟

السلوك العدواني السلبي هو طريقة متعمدة ومخفية للتعبير عن مشاعر الغضب، ويمكن أن يبدأ هذا السلوك في سن ما قبل المدرسة، حينما يتعلم الأطفال أن التحدي اللين يمكن أن يكون أكثر إرضاءً، وأقل احتمالاً أن يؤدي للعقاب، أكثر من نوبات الغضب أو الأنين، وغيرها من الوسائل الأكثر حدة في التعبير عن المشاعر.

كما قد يوجد السلوك العدواني السلبي كجزء من مرحلة نمو طبيعية عابرة، ولكن إذا لم يتم تعديله، فقد يتطور ليصبح نمط حياة.

ويفسر العدوان السلبي لماذا يعاني الأطفال من النسيان الشديد في أوقات التنظيف، أو من الصمم المؤقت حينما يتم إتمام الواجبات وبالمثل فإنه يفسر سبب استجابة أولياء الأمور العقلانيين والمنطقيين لحوادث بسيطة بطرق غير عقلانية ومغذية للصراع.

## \* أشكال السلوك العدواني السلبي

السلوك العدواني السلبي لدى الأطفال يأخذ في كثير من الأحيان هذه الأشكال:

- المماطلة. - الانسحاب. - تقطيب الجبين. - البرطمة. - "النسيان". - مقاومة الطلبات. - تعمد ارتكاب الأخطاء.

## \* خطورة العدوان السلبي

وقد تفكر في: "وماذا في ذلك؟

هذه السلوكيات ليست في الواقع

بالشيء الكبير".

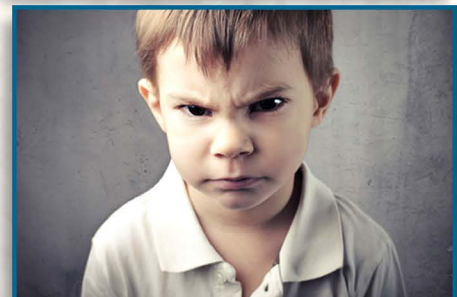
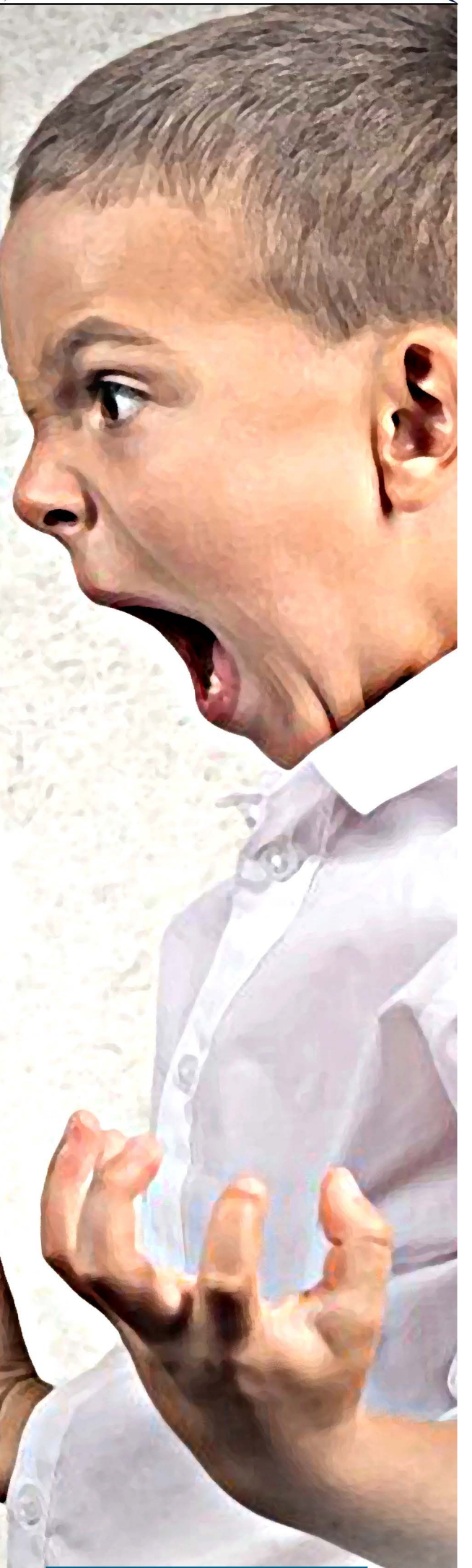
فالتبيعة المدمرة للعدوان السلبي تكمن هنا بالضبط فعلى السطح، تبدو سلوكيات الطفل العادية، مثل التهيج الطفيل في أسوأ الأحوال، وفي الأغلب يمكن لأولياء الأمور تحمل هذه السلوكيات الطفيفة بسهولة، والتغاضي عنها رغم مشاعر الغضب الطفيفة التي تعتر بهم.

ومع ذلك، فإن هذه الثورات السرية تشبه قطرات من الماء تتراكم بصمت في إناء؛ و فقط عند النقطة التي تفيض فيها، يعي معظم الآباء هذه اللحظة.. لحظة امتلاء جراثيم عن آخرها، وأي قطرة واحدة جديدة من العدوان السلبي للطفل مثل ("لم أكن أعلم أنك تريدني الآن، يا أمي")، والتي على الرغم من كونها أمراً صغيراً في حد ذاته، إلا أنها كافية لامتلاء جرتها؛ مما يجعلها تصيح وتصرخ؛ وتفاجئ الأم نفسها بشدة ثورتها. وبعد لحظات، وهي ممتلئة بالشعور بالذنب، تعتذر بشدة عن غضبها الشديد على طفلها.

## \* استراتيجيات للتعامل مع العدوان السلبي

يقال إن معظم الآباء المعرضين للتفاعل اليومي مع طفل عدواني سلبي يصبحون منهكين ويخسرون براعتهم، ولكن إذا أدركت هذه الديناميات التي تحدث في أسرته، يمكن لهذه الاستراتيجيات الخمس أن تساعدك على الاستجابة لطفلك بطرق تقلل من الصراع العدواني السلبي، وتزيد من التواصل الصادق والمحترم:

1- تعرف على العلامات المنذرة للسلوك العدواني السلبي إن قدرتك على التعرف على السلوكيات العدوانية السلبية أثناء حدوثها - وقبل أن تغمرك المشاعر بوقت طويل - أمر بالغ الأهمية، لذا من المهم أن تتجنب أن تكون ضحية لطريقة طفلك المدمرة، واحرص على ألا تكون شريكا في هذه اللعبة من خلال التعرف على العدوان السلبي على الفور، وجنبا إلى جنب مع السلوكيات المذكورة أعلاه، راقب أيضا هذه السلوكيات لأبنائك .. فوجودها علامة على وجود العدوان السلبي: - ينكرون الغضب - يمتعضون من السلطة - يعطون أعضارا بشكل مفرط - يستخدمون التعامل الصامت - يجعلون الآخرين







LOGOS TV

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



أَعْطُوا تَعْطَوْا

العطاء شهادة حيه لإنجيل المسيح  
والعطاء بسخاء هو أيضا شهادة عن عمل الله في 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  
\$7000

3- 2 Cameras with total  
\$7000

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

5- Set furniture and  
decoration - \$5000  
\$2000

6- Playlist new version  
\$50,000



LOGOS TV  
www.logoschannel.com

10  
YEARS

Anniversary Banquet

Sunday JULY 21 at 5:00 PM

Renaissance Banquet Hall  
1236 South Central Ave  
Glendale, CA 91204

Under the patronage of his  
Eminence Bishop Serapion

In honor of  
Ambassador Lamia Mekhemar  
Consul General of Egypt  
in Los Angeles

Minimum Donation: \$100/person



LOGOS TV  
www.logoschannel.com

WIN 2 Round Trip Airline Tickets  
to The Holy Land  
\$25 Each Ticket  
Raffle tickets will be drawn on  
July 21, 2019, during the Logos banquet  
Winners will be contacted  
if not present at the banquet

10  
YEARS

Anniversary Banquet

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





عيد الفطر المبارك  
Eid Al Fitr Mubarak



# البيت المصري

## The House Of Egypt USA

يدعوا العائلات المصرية و العربية إلى قضاء يوم ممتع بمناسبة

عيد الفطر - شم النسيم - عيد الأم

في حديقة أركاديا استمتعوا بأشهى المأكولات والفاكهة

فول - فلافل - رينجا - سمك - كشرى - سلطات - عصائر

*Invites you to the annual*

**Eid Al Fitr Easter & Mother's Day Celebration**  
**Saturday, June the 15<sup>th</sup> 2019 - 9:00AM - 6:00PM**

**Arcadia Park**

**405 Santa Anita Ave, Arcadia, CA 91006**

**Food - Live Music - Entertainment**

**Free Admission**

**Lunch**

**Adults \$20 - Kids \$10**

**For Reservation Call**

**Hesham: (323) 344-2278 - Mahmoud: (323) 504-0826**

