

فاطمة ناعوت تفتح قلبها لـ كاريزما



6 نصائح لوجبات سريعة أكثر ملاءمة صحياً

كيف علقت الصحف الأجنبية على خروج الفراغنة؟

للأباء العاملين.. 10 استراتيجيات لتتواجد مع أطفالك

10 أخطاء يجب عليك تجنبها عند شراء التأمين

مراحل شراء بيت الأحلام في أمريكا



تكريم الدكتورة نيفين كارمل سفيرة النوايا الحسنة من مؤسسة LifeStream
لدعمها للمؤسسة وتقديم شهادة تقدير لها في حملة التبرع بالدم التي قامت بها لتدعيم المؤسسة لصالح المرضى في المستشفيات وهذه الشهادة موقعة من رئيس المؤسسة الدكتور D. Joe Chaffin, M.D. ومن نائبه الدكتور Frederick B. Axelrod, M.D., MBA كما شاركت في احتفالات عديدة منها احتفال النادي الأردني بعيد استقلال الأردن ومعظم المناسبات الإجتماعية والخيرية في هذا التوقيت وتدعم بعض الفرق الموسيقية لإقامة الحفلات التي تضم الجالية العربية وينتج من خلال هذه الحفلات مناخ إجتماعي صحي بين الجاليات العربية وخلق مجتمع فعال



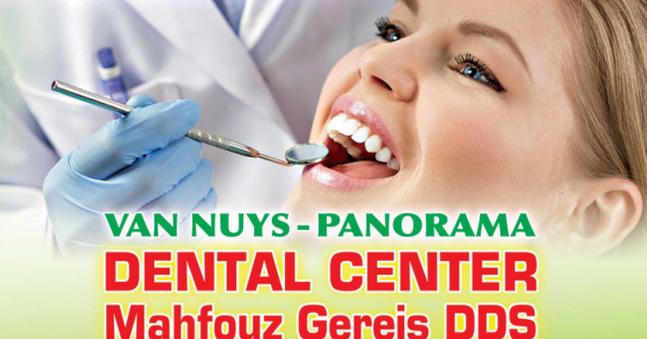
تحت رعاية الدكتورة نيفين كارمل سفيرة النوايا الحسنة

LOS ANGELES ARABS ORCHESTRA

Goodwill Ambassador Dr. Nevine Carmelle
SUNDAY, AUGUST 18, 2019
7:00 PM
SUMMER CONCERT
PYLUSD PERFORMING ARTS CENTER
1651 VALENCIA AVE, PLACENTIA, CA 92870
FOR MORE INFORMATION
TEXT: 626-502-7627 CALL: 818-939-7120

MUSICIANS
LEAD BY HASAN MINAWI
TONY BARHOOM - YOUSSEF SADEK - HARUKA HORI - MALEK VOSSOUGH - LINA KAISEY
ISSAM HOUSHAN - MOHAMED ABDELRAZI - MAGD FAHMEH - MAJDI ALKURD - MUKHLES DABABNEH
RAED ALIWEINA - SAMI ASMAR - WIKMOMJIAN - GEORGE SAIKALI - MURAT DASLIK

SINGERS
LIN RAGOUB - ELIAS SAFAR - KHALIL AWAD - FIDA BOUIMAD - FADI HAWATMEH - MARAM DAGHER - GIOVANNI KHOURY
MIKHAEL KHOURY - MOUNA - CHRISTINA TOUMA - ALIS ABDULLATIF - LAHEEB ALIRAQI - MANEL TRABESI
RAMZI DUGUM - ELIZABETH - REEM HRAIZE - RITA FARAH - RONZA IBRAHEEM - ELIAS HAWATMEH



**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



Gihan Thomas

الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

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

Email. gihanthomaslaw@yahoo.com

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

www.usa-immigrationlaws.com

موقع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

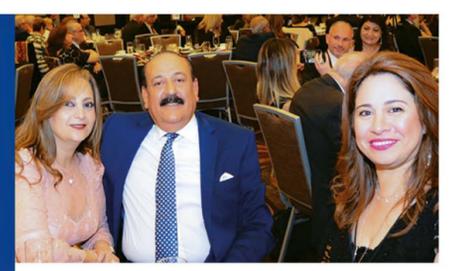
حفل تكريم سعادة السفارة لبياء مخيمر قنصل مصر العام بالساحل الغربي، نظمتها (قناة Sat)



أما براوة براوة، أما براوة.. آخر هلاوه عليكي يا قناة C Sat

سامي وكوكبة من إعلاميين ومقدمي برامج قناة C sat TV منهم الأستاذة شيرين خليل صاحبة الفضل الأكبر في تنظيم الحفل والمجموعة القائمة على التنظيم معها وفريق العمل في سي سات ماجد ميلاد وباسم شحاته وبولا حولي وسمسم ياني وفادي الفى والأستاذة إنجي واصف والأستاذة نادية يوسف والأستاذة ميرا فيكتور والأستاذ يوسف متى والأستاذ عادل جورجي وأيضاً كوكبة من إعلاميين ومقدمي برامج قناة لوجوس ومنهم رجل الأعمال الأستاذ رأفت صليب وحرمة والدكتور محفوظ جريس وحرمة والدكتور نبيل سليمان وحرمة والأستاذ نبيل الباشا وحرمة، وأيضاً صاحب فكرة برنامج اللمة الكابتن إيهاب زنجار حارس مرمى النادي الإسماعيلي السابق والفنان المايسترو عادل إسكندر الذي أمتعنا بفننه الجميل والمطرب الفنان الأصيل العراقي سفيان العاني والفنان النجم اللبناني / إيلي كالاس والفنان المطرب والعاظ جمال جمعة والنجم يوسف منصور ممثل ولعب الكونغ فو المصري والمستشارة جيهان توماس وزوجها الأستاذ دانيال المحامي الجثاني وسيدة المجتمع تالينا سعد نائب الرئيس التنفيذي في شركة Opulent Remodeling & Construction, Inc زوجها والدكتور مجدى يوسف والدكتور فواد غالى والسيدة أماني جبران الخبيرة والمتخصصة في العقارات وزوجها الأستاذ نادر جبران والأستاذ سامى بشاى خبير التأمين والأستاذ غاندى رجل الأعمال المصري والأستاذ كرم قدسي المتخصص في العقارات والمهندس مينا واصف والسيدة أماني حنا والدكتورة ماريان العسال وكل طاقم القنصلية المصرية بلوس أنجلوس ومقدم الحفل الأستاذ مينا عجايبي والأستاذة فاطمة جريدة الإلتشار والدكتور نشأت بقطر والأستاذ عصام إسكندر وكل الحضور الكرام شكراً لكم وتشريفكم لهذا الحفل الكريم وتمنياتنا القلبية لسعادة السفارة بمرحلة جديدة متمعه وإنجازات أكثر وأكثر لن ننسأكي يا بنت مصر العزيزة.

من جريدة كاريزما، تحياتي وائل لطف الله



برأوة لفظ كان يطلق في الريف المصري وهذه الكلمة مأخوذة من الكلمة الفرنسية برافو وبرأوة تعني أحسنت. هذه الكلمة كانت مطلع لأغنية من غناء نجاتة الصغيرة ومن كلمات مرسى جميل عزيز وألحان محمد الموجي من فيلم «ابنتي العزيزة» أمام رشدي أباطة، وعمر خورشيد، وأخرجه حلمي رفلة 1971. يوم .. الأحد في ذكرى ثورة 30 يونيو 2019 المكان .. لوس أنجلوس إستخدمت نفس الكلمات ونفس الأغنية وبهجه عارمة بـ"الزغاريد المصرية الأصيلة ومحبة خالصه ختام حفل تكريم سعادة السفارة لبياء مخيمر قنصل مصر العام بالساحل الغربي لإنهاء خدمتها بالقنصلية المصرية في شهر أغسطس المقبل، فكان حفل يليق بالفعله بسيدة تحترم عقلية المواطن المصري والعربي بل والإنسان بوجه عام نفتقدك كثيراً سعادة السفارة المحبوبة الراقيه المجتهدة المتفوقة دائماً على نفسك قبل غيرك، سعادة سفيرة جمهورية مصر العربية بلوس أنجلوس لك منا كل التقدير والاحترام والمحبة العميقة يا بنت مصر الغالية (من جاليتك المصرية) كما هو محبب لديكي هذا المسمى (جاليتي المصرية) كما ذكرتي بالحفل. شكراً للإعلامية الأستاذة هايدي سعد وزوجها الأستاذ ميلاد سعد وكل أسرة قناة C sat TV على الإشراف وتنظيم هذا الحفل الفخم المرتب الملى بالمحبة والوأم والدفى الأسرى وفي لحظات توقنا إننا على أرض مصرية كما قالت الدكتورة الإعلامية المحترفة الأستاذة هالة سرحان وهي كانت من كوكبة نجوم المجتمع الحاضرين وشرطنا بحضور الحفل القنصل العام لدولة العراق الدكتور. سلوان سنجاري والقنصل العام لدولة الكويت في لوس أنجلوس السيد. فيصل إبراهيم الهوى وعالم الآثار المصرية الدكتور/ زاهي حواس والسفيرة / سلامة شاكر حفيدة "مصطفى بيه شاكر صاحب الصحف القديم المكتوب بخط اليد سفيرة مصر السابقة في كندا والسيدة ليلي بنس سيدة الأعمال وزوجها السيد بنس وأبنتهم سارة وكان من بين الحضور شقيقة السفيرة السيدة منى وشقيقها الدكتور



أما براوة براوة، أما براوة.. آخر هلاوه عليكي يا قناة C Sat

سامي وكوكبة من إعلاميين ومقدمي برامج قناة C sat TV منهم الأستاذة شيرين خليل صاحبة الفضل الأكبر في تنظيم الحفل والمجموعة القائمة على التنظيم معها وفريق العمل في سي سات ماجد ميلاد وباسم شحاته وبولا حولي وسمسم ياني وفادي الفى والأستاذة إنجي واصف والأستاذة نادية يوسف والأستاذة ميرا فيكتور والأستاذ يوسف متى والأستاذ عادل جورجي وأيضاً كوكبة من إعلاميين ومقدمي برامج قناة لوجوس ومنهم رجل الأعمال الأستاذ رأفت صليب وحرمة والدكتور محفوظ جريس وحرمة والدكتور نبيل سليمان وحرمة والأستاذ نبيل الباشا وحرمة، وأيضاً صاحب فكرة برنامج اللمة الكابتن إيهاب زنجار حارس مرمى النادي الإسماعيلي السابق والفنان المايسترو عادل إسكندر الذي أمتعنا بفننه الجميل والمطرب الفنان الأصيل العراقي سفيان العاني والفنان النجم اللبناني / إيلي كالاس والفنان المطرب والعاظ جمال جمعة والنجم يوسف منصور ممثل ولعب الكونغ فو المصري والمستشارة جيهان توماس وزوجها الأستاذ دانيال المحامي الجثاني وسيدة المجتمع تالينا سعد نائب الرئيس التنفيذي في شركة Opulent Remodeling & Construction, Inc زوجها والدكتور مجدى يوسف والدكتور فواد غالى والسيدة أماني جبران الخبيرة والمتخصصة في العقارات وزوجها الأستاذ نادر جبران والأستاذ سامى بشاى خبير التأمين والأستاذ غاندى رجل الأعمال المصري والأستاذ كرم قدسي المتخصص في العقارات والمهندس مينا واصف والسيدة أماني حنا والدكتورة ماريان العسال وكل طاقم القنصلية المصرية بلوس أنجلوس ومقدم الحفل الأستاذ مينا عجايبي والأستاذة فاطمة جريدة الإلتشار والدكتور نشأت بقطر والأستاذ عصام إسكندر وكل الحضور الكرام شكراً لكم وتشريفكم لهذا الحفل الكريم وتمنياتنا القلبية لسعادة السفارة بمرحلة جديدة متمعه وإنجازات أكثر وأكثر لن ننسأكي يا بنت مصر العزيزة.

من جريدة كاريزما، تحياتي وائل لطف الله



أما براوة براوة، أما براوة.. آخر هلاوه عليكي يا قناة C Sat

سامي وكوكبة من إعلاميين ومقدمي برامج قناة C sat TV منهم الأستاذة شيرين خليل صاحبة الفضل الأكبر في تنظيم الحفل والمجموعة القائمة على التنظيم معها وفريق العمل في سي سات ماجد ميلاد وباسم شحاته وبولا حولي وسمسم ياني وفادي الفى والأستاذة إنجي واصف والأستاذة نادية يوسف والأستاذة ميرا فيكتور والأستاذ يوسف متى والأستاذ عادل جورجي وأيضاً كوكبة من إعلاميين ومقدمي برامج قناة لوجوس ومنهم رجل الأعمال الأستاذ رأفت صليب وحرمة والدكتور محفوظ جريس وحرمة والدكتور نبيل سليمان وحرمة والأستاذ نبيل الباشا وحرمة، وأيضاً صاحب فكرة برنامج اللمة الكابتن إيهاب زنجار حارس مرمى النادي الإسماعيلي السابق والفنان المايسترو عادل إسكندر الذي أمتعنا بفننه الجميل والمطرب الفنان الأصيل العراقي سفيان العاني والفنان النجم اللبناني / إيلي كالاس والفنان المطرب والعاظ جمال جمعة والنجم يوسف منصور ممثل ولعب الكونغ فو المصري والمستشارة جيهان توماس وزوجها الأستاذ دانيال المحامي الجثاني وسيدة المجتمع تالينا سعد نائب الرئيس التنفيذي في شركة Opulent Remodeling & Construction, Inc زوجها والدكتور مجدى يوسف والدكتور فواد غالى والسيدة أماني جبران الخبيرة والمتخصصة في العقارات وزوجها الأستاذ نادر جبران والأستاذ سامى بشاى خبير التأمين والأستاذ غاندى رجل الأعمال المصري والأستاذ كرم قدسي المتخصص في العقارات والمهندس مينا واصف والسيدة أماني حنا والدكتورة ماريان العسال وكل طاقم القنصلية المصرية بلوس أنجلوس ومقدم الحفل الأستاذ مينا عجايبي والأستاذة فاطمة جريدة الإلتشار والدكتور نشأت بقطر والأستاذ عصام إسكندر وكل الحضور الكرام شكراً لكم وتشريفكم لهذا الحفل الكريم وتمنياتنا القلبية لسعادة السفارة بمرحلة جديدة متمعه وإنجازات أكثر وأكثر لن ننسأكي يا بنت مصر العزيزة.

من جريدة كاريزما، تحياتي وائل لطف الله



أما براوة براوة، أما براوة.. آخر هلاوه عليكي يا قناة C Sat

سامي وكوكبة من إعلاميين ومقدمي برامج قناة C sat TV منهم الأستاذة شيرين خليل صاحبة الفضل الأكبر في تنظيم الحفل والمجموعة القائمة على التنظيم معها وفريق العمل في سي سات ماجد ميلاد وباسم شحاته وبولا حولي وسمسم ياني وفادي الفى والأستاذة إنجي واصف والأستاذة نادية يوسف والأستاذة ميرا فيكتور والأستاذ يوسف متى والأستاذ عادل جورجي وأيضاً كوكبة من إعلاميين ومقدمي برامج قناة لوجوس ومنهم رجل الأعمال الأستاذ رأفت صليب وحرمة والدكتور محفوظ جريس وحرمة والدكتور نبيل سليمان وحرمة والأستاذ نبيل الباشا وحرمة، وأيضاً صاحب فكرة برنامج اللمة الكابتن إيهاب زنجار حارس مرمى النادي الإسماعيلي السابق والفنان المايسترو عادل إسكندر الذي أمتعنا بفننه الجميل والمطرب الفنان الأصيل العراقي سفيان العاني والفنان النجم اللبناني / إيلي كالاس والفنان المطرب والعاظ جمال جمعة والنجم يوسف منصور ممثل ولعب الكونغ فو المصري والمستشارة جيهان توماس وزوجها الأستاذ دانيال المحامي الجثاني وسيدة المجتمع تالينا سعد نائب الرئيس التنفيذي في شركة Opulent Remodeling & Construction, Inc زوجها والدكتور مجدى يوسف والدكتور فواد غالى والسيدة أماني جبران الخبيرة والمتخصصة في العقارات وزوجها الأستاذ نادر جبران والأستاذ سامى بشاى خبير التأمين والأستاذ غاندى رجل الأعمال المصري والأستاذ كرم قدسي المتخصص في العقارات والمهندس مينا واصف والسيدة أماني حنا والدكتورة ماريان العسال وكل طاقم القنصلية المصرية بلوس أنجلوس ومقدم الحفل الأستاذ مينا عجايبي والأستاذة فاطمة جريدة الإلتشار والدكتور نشأت بقطر والأستاذ عصام إسكندر وكل الحضور الكرام شكراً لكم وتشريفكم لهذا الحفل الكريم وتمنياتنا القلبية لسعادة السفارة بمرحلة جديدة متمعه وإنجازات أكثر وأكثر لن ننسأكي يا بنت مصر العزيزة.

من جريدة كاريزما، تحياتي وائل لطف الله



FARMERS
INSURANCE



EHAB HANNA

INSURANCE AGENCY INC



EHAB HANNA
INSURANCE AGENCY INC
License:# 0172724



Farmers Insurance Group of Companies

لكافة أنواع التأمين



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

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



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

Umbrella - Health insurance - Obama Care - Medical



Many packages available

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

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

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

Email: ehab@ehannainsurance.com

14848 Central Ave, #59 Chino, CA 91710

تنصيب المطران البيذوفورس رئيس أساقفة للروم الأرثوذكس - البطريركية المسكونية - في أمريكا



يومى السبت والأحد الموافق 22 و 23 حزيران/يونيو 2019، تم تنصيب رئيس أساقفة أمريكا الجديد كيربوس البيذوفورس للروم الأرثوذكس - البطريركية المسكونية - في إحتفال مهيب أقيم في كاتدرائية الثالوث الأقدس في مانهاتن- نيويورك.

أثناء هذا الحدث الكنسي والتاريخي المميز تعانقت أصوات أجراس الفرح مع رائحة البخور وأصوات الإكليروس والشعب التي كانت تهتف بلا إنقطاع كلمة مستحق (أكسيوس) لرئيس الأساقفة الجديد. لقد جذبت شخصية رئيس الأساقفة البيذوفورس إهتمام العالم بأسره، إذ حضر التنصيب السيد أليكس مايكل عازار وزير الصحة والخدمات الإنسانية في الولايات المتحدة مندوباً عن الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، وحضروا أيضاً مندوبين عن حكومات اليونان وقبرص.

أما على الصعيد الكنسي فقد شارك في الإحتفال سيادة متربوليت ألمانيا أغسطينوس مندوباً عن قداسة البطريرك المسكوني برثلماوس وشاركوا أيضاً أساقفة مندوبين عن كنائس قبرص واليونان وممثلين عن الكنائس الأرثوذكسية والرسولية في أمريكا.

وحضروا التنصيب أيضاً العديد من الشخصيات المهمة والفعالة من العالم السياسي والدبلوماسي والأكاديمي وقطاع الأعمال ورجال الدين من جميع أنحاء أمريكا وحول العالم.

وشارك في الإحتفال مندوباً عن النيابة الأسقفية الأرثوذكسية الفلسطينية والأردنية في أمريكا قدس الأرشمندريت الدكتور ذمسينوس الأزريقي، إذ نقل لسيادته أدعية وتنهائي جميع الإكليروس والشعب الأرثوذكسي من الأردن وفلسطين في المهجر.

وبهذه المناسبة العطرة تمنى سيادة رئيس أساقفة أمريكا كيربوس البيذوفورس، خدمة مباركة ومقدسة لخدمة الكنيسة والإنسانية.

مستحق... Αξιός

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 - موسيقى - أمومة وطفولة - شائبات

Tel: +1 626-261-9969

الناشر و رئيس التحرير
وائل لطف الله
المستشار السياسي والاقتصادي
د. م. جيون جندي
إشراف الملحق الإنجليزي
نيشين لطف الله
ازياء وموضة
د. منسى أحمد شلبي
جاكولين فايق
رياضة
كابتن / إيهاب محمد
كابتن / هانى عزيز
فنون وديكور
سامر رياض
نيرمين مورييس
نيشين مفرح
منال شوكت
علاقات عامة
محمد - عليا - حسن - مارينا - ماجى
أبو العنين - يوسف - مجدى
كل كاتب مسؤول عن كتاباته

فولكسفاغن تعيد "أسطورة 1962" الشكل واحد والاختلافات مذهلة

كشفت شركة صناعة السيارات "فولكسفاغن" النقاب عن حافلتها القديمة الجديدة، التي يبدو تصميمها تقليدياً، لكنها مليئة بالخصائص الحديثة والمثيرة.

وذكر موقع "ماشابل" أن كشف النقاب عنها في مركز فولكسفاغن للابتكار والهندسة في كاليفورنيا، مضيفاً أن تصميم وشكل الحافلة الشهيرة يشبه موديل 1962 سواء من الداخل أو الخارج.

وأوضح المصدر أن الحافلة الجديدة كهربائية، تعتمد على أنظمة إلكترونية متقدمة في القيادة، وعلى بطارية كهربائية "عادية" مقارنة مع بطارية حافلة "تسلا" موديل 3.

ومن بين خصائص الحافلة أنها ترتفع قليلاً لـ"تحية" السائق حين يقترب منها، وتخفض بعدما يغادرها (يبتعد عنها). كما أنها تتوفر على حاسوب لوحي خلف عجلة القيادة، يستعرض كل التفاصيل الضرورية للقيادة الآمنة.

ترجمات: أبوظبي sky news



حل كلمات متقاطعة العدد السابق شهر يونيو 2019

1	ف	ط	ي	ر	م	ش	ل	ت	ت	ف
2	خ	ا	ب	ض	ر	ي	ر	ي	ا	ف
3	ا	ب	ا	ر	ي	ق	ن	ا	ر	ي
4	م	و	س	ي	ق	ا	ي	ر	ا	ق
5	ت	ر	ح	م	و	م	ا	س	و	
6	خ	ر	ا	ط	ي	م	ف	ي	ر	
7	ا	ي	م	و	س	ع	ي	ا		
8	ا	م	د	ا	د	ا	ت	ج	و	ي
9	ج	س	م	د	ا	ت	ج	و	ي	
10	و	س	م	ال	س	ي	ا	ق		
11	ف	ا	ر	ح	ر	ا	م	ش	ر	

كلمات متقاطعة إعداد/ هشام الخطيب

1	غرفة	لأن الأضواء مشعلة
2	أعلى بناء في المطار ويحوي أجهزة اتصال	
3	شركة الطيران الروسية	ما قاله الغرب للغرب (مقلوبة)
4	أحد أعضاء الشركة المساهمين	جمع قرين أو صديق
5	إثنية من اسيا الوسطى غزت الشرق وبهدلته	
6	أشعل النار في وسط عقارات (كلمات)	أصبح قليلا
7	أحد وسائل النقل في المدينة (مقلوبة)	حرف مكرر مرتان
8	مذكر حبيبة (مقلوبة)	حلت عليه البركة
9	جمع مصر (مقلوبة)	حضارة
10	اشتهر المصريون ب	وحقنة الدم (مقلوبة)
11	أداة نداء	خبرة وطول أمد في الحرفة

عمودياً:

1	بث تلفزيوني من الموقع (كلمات)	
2	أعمى البصر	شريك الأم (مقلوبة)
3	يركض	مشكلة صعبة
4	يعمل عند الكوا فهو يتقن ال	(مقلوبة) يعمل دبل في السياما فهو (مقلوبة)
5	يضعون الاغذية في التلاجة لمنعها من ال	ما يحضر له التلاميذ في نهاية العام الدراسي
6	وجع (مقلوبة)	يؤدي تناوله الى المرض أو الموت
7	المرات التي يسلكها مسافري الجو (كلمات)	
8	حاجز تصنعه الجرافات حول المطار	
9	خالف والديه وأحزانها	تكلم عن الشيء مرارا حتى نحسه
10	وضّح الشيء وأظهره	مثنى قمر
11	فصل قطعة قماش عن أخرى	المكان الذي يحوي الكتب

عيد الإستقلال الأمريكي (4th of July)



★★★
JULY 4TH

INDEPENDENCE DAY

يوم عيد الإستقلال الأمريكي هو الرابع من تموز شهر يوليو والذي تحقق عام 1776م، وفيه تم إعلان انفصال المستعمرات الأمريكية عن بريطانيا العظمى، وذلك بعد اتخاذ القرار بالإجماع أن لهذه المستعمرات المتحدة الحق في أن تكون حرة ومستقلة، وهذا التاريخ من كل عام هو يوم عطلة وطني في الولايات المتحدة الأمريكية.

طريقة الإحتفال بيوم الإستقلال الأمريكي: تم الإحتفال بيوم الاستقلال الأمريكي بعدة طرق في العصور الماضية، فمثلاً في بريستول في رود آيلاند (Rhode Island) عام 1777م، تم تنظيم تحية عسكرية مع إطلاق 13 طلقة من البنادق في الصباح والمساء، أما في الأيام الحالية بالإضافة إلى كونها عطلة رسمية فإنه يتم إطلاق الألعاب النارية في كل المدن تقريباً، وعند البيت الأبيض يتم الإحتفال في الحديقة الجنوبية، وهو الوقت الذي يتم فيه الإحتفال مع العائلة والأصدقاء، وعمل حفلات الشواء، ومشاهدة الألعاب النارية والمسيرات التي تكون مزينة بالنجوم البيضاء والحمر والزرقة.

مرحلة ما قبل الإستقلال الأمريكي: بعد حرب الثورة طالبت العديد من المستعمرات الإستقلال عن بريطانيا، ولكن القوات البريطانية أرادت القضاء على الثوار بكل قوة الجيش، وفي تشرين الأول من عام 1775م قام الملك جورج الثالث بمهاجمة الثوار وأمر بتوسيع جهود الجيش البري والبحري، وفي كانون الثاني من عام 1776م قام توماس بين (Thomas Paine) بنشر مؤلفه "الفطرة السليمة" (بالإنجليزية: Common Sense) حيث صرح أنّ الاستقلال هو حق الأمريكيين الطبيعي، وتم بيع أكثر من 150000 نسخة في أول أسابيع من نشرها، وفي مارس عام 1776م كانت اتفاقية الثورة في نورث كارولينا أول من وقع على قرار الاستقلال، وتبعها سبع مستعمرات أخرى في شهر مايو، ومن ثم تبعها باقي المستعمرات.

تخصيس مناطق محددة في الجسم ليس مستحيلاً.. أفضل وأسلم الطرق لحرق دهون البطن



يشعر الرجال والنساء على حد السواء بخيبة أمل عند معرفتهم أن تخسيس منطقة محددة أو التخلص الانتقائي من الدهون ليس ممكناً. فإكتساب أو خسارة الدهون تحدث لكامل الجسم، حتى لو بذلت مجهوداً عضلياً مضاعفاً، وحسب موقع Livestrong الأمريكي، نقدم لك طريقة لحرق دهون البطن لدى الرجال مع بعض التغييرات المباشرة لنمط تمرينك وطعامك، يمكن تقليل حجم البطن؛ والتخلص من أصعب الدهون المتركة في هذه المنطقة.

التمارين الرياضية:

تعتبر تدريبات الأوزان أقوى حلفائك ضد دهون البطن العبيدة. إضافة إلى أن تقوية أو تسريع عملية التمثيل الغذائي في جسمك هي مفتاح حرق الدهون ومن أجل تحسين تركيبة جسمك، يقترح موقع مايو كلينك إضافة تمارين القوة إلى روتين تدريباتك المعتادة مرتين أسبوعياً على الأقل، فبناء كتلتك العضلية سيساعدك على حرق المزيد من السعرات الحرارية حتى أثناء الراحة إذ لا يقتصر حرق الكتلة العضلية على الدهون فقط.

استهدف ممارسة الأنشطة البدنية لمدة 30 دقيقة كل يوم.

تبن عادات غذائية صحية:

صدق المبدأ القائل بأن «عضلات البطن تبنى في المطبخ» إذ تؤدي التغذية دوراً كبيراً في تقليل حجم البطن، وغالباً ما تكون العادات الغذائية أكثر شيء يعاني منه الناس. ومع ذلك، ستفرب كثيراً من هدفك إذا تجنبت الأطعمة المعالجة وتبني نظاماً غذائياً أكثر صحة.

وفيما يخص الخضراوات، لا تكبح جماحك! إذ لا تحتوي الخضراوات على كافة الفيتامينات والمعادن الضرورية وحسب؛ وإنما تمد غذاءك أيضاً بالكثير من الألياف، بحسب أكاديمية التغذية وعلم التغذية.

الألياف تساعد على الحفاظ على حركة الأمعاء وتمثل أداة جيدة لإدارة الوزن، حيث تقلل من سرعة مرور الطعام في المعدة؛ ما يحافظ على شعورك بالشبع لفترة أطول.

ووفقاً لما ورد في قسم منشورات كلية هارفارد للطب Harvard Health Publishing، تساعد زيادة الكمية المتناولة يومياً من البروتين على منع الجوع وتعزيز نمو العضلات، لذا، أضف المزيد من البروتين الخالي من الدهون مثل: الدجاج، والديك الرومي، والسلمك.

وإستهدف الحصول على 0.8 غرام من البروتين مقابل كل كيلوغرام من وزن الجسم، وهو ما يقارب 56 غراماً يومياً للرجال (46 غراماً يومياً للنساء). ترجمة عربي بوست

تعاين من أرق شديد؟ خطوات تساعدك على نوم عميق وبسرعة

6



بالتأكيد أنك مررت بوقت كان النوم فيه أمراً صعباً، لكن إن كان الأرق يؤثر في صحتك الجسدية والعقلية، فعليك أن تفكر في الأمر بجدية، وتتبع بعض الخطوات الهامة، لتعرف كيف تتخلص من الأرق وتساعد جسمك على الاسترخاء، وإليك بعض هذه الطرق وفق مجلة Inc الأمريكية.

استعملي سدادات الأذن:

يجذب نباح الكلاب، وضوضاء السيارات، والجيران الصاخبين، طائر الأرق. فساعدي نفسك بارتداء سدادات الأذن، ومن الأفضل أن تشتري النوع الذي يثبت بالداخل ويحتوي خيطاً بين السدادتين، وهو ما يسهل عدم وضع أي منهما في مكان غير مكانه.

ستائر عازلة في غرفة النوم:

الضوء عدو النوم الأول، فوفقاً لمؤسسة النوم الوطنية، يُنشّط الضوء المسارات العصبية الرابطة بين العين والغدة النخامية الموجودة في المخ، حيث يُنشّط الجزء المسمى النواة فوق الحنكية (SCN) أجزاء أخرى من المخ، ما يرفع درجة حرارة البدن، ويُطلق هرمونات محفزة من بينها هرمون الكورتيزول. كذلك، تعمل النواة فوق الحنكية على إيقاف إفراز هرمون الميلاتونين الذي يحفز النوم.

غمامات أعين:

حتى إن كانت نوافذك معتمّة تماماً، يجب أن تهتمي بتغطية عينيك أثناء النوم فقد يساعدك هذا على نوم أفضل بكثير.

التنفس العميق:

هناك تجربة للتنفس العميق عليك بتجربتها، بمجرد دخولك تحت الغطاء تنفسي من أنفك لمدة 4 ثوان، ثم احبسي نفسك لمدة 7 ثوان، ثم الزفير من الفم لثمانية ثوان. وهذا يخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم، ويعزز الاسترخاء والهدوء.

المكملات الغذائية والمعادن:

إخلاء مسؤولية مهم: لا تتناولوا أيّاً من العقارات التالية دون استشارة مقدم رعاية صحية.

لكن إليك بعض المكملات الغذائية والمعادن التي تستحق البحث عنها ومناقشتها مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك والتي قد تساعدك على النوم.

- GABA (حمض الغاما-أمينوبوتيريك) (550 ملغ)

- الثيانين (200 ملغ)

- فيتامين ب 6 (10 ملغ، كالبيريدوكسين هيدروكلوريد)

- الميلاتونين (5 ملغ)

- ليثيوم أورتيت (5 ملغ)

- الفوسفاتيديل سيرين (300 ملغ)

جربي العلاج بالعطر:

تحتوي الزيوت الصناعية على مواد كيميائية يستطيع جسمك -عند استنشاقها- امتصاصها إلى مجرى الدم، ولذلك قد ينتج عنها آثار جسدية، فهناك بعض الزيوت التي تساعد على تهدئة الجهاز العصبي، مثل زيوت الماندرين، واللافندر، وإبرة الراعي، واللبان الزكرك، وخشب الصندل، وحشيشة الدود الأزرق، والبلاتغ بلاتغ.

ترجمة عربي بوست

زلزال ثان يضرب كاليفورنيا في 24 ساعة

ضرب زلزال بقوة 7.1 على مقياس ريختر جنوب كاليفورنيا في وقت متأخر الجمعة 2019-7-5 وهو الأضعف الذي يضرب الولاية الأمريكية منذ 25 عاماً حسب مراسلتنا. وأعلن المعهد الأميركي للزلازل شدة الهزة التي لم يتبين على الفور مدى تأثيرها وما أسفرت عنه من أضرار. وكان زلزال بلغت قوته 6.4 درجة ضرب جنوب كاليفورنيا في وقت متأخر الجمعة 2019-7-5.

الحميس، وشعر به السكان في منطقة كبيرة، وفق ما ذكر المعهد الأميركي الجيولوجي وشهود. ووقوع الزلزال على عمق 10.5 كيلومتر في منطقة سيريس فالي، في مقاطعة سان برناردينو، على بعد حوالي 240 كلم شمال شرق لوس أنجلوس، وعلى عمق 8.7 كلم.

شهدت أيضا توابع أصغر للزلزال. وتضرب توابع قوية المنطقة القوية في لوس أنجلوس التي زلزال الحميس الذي قال مسؤولون إنه أسفر عن تسجيل بضعة إصابات فقط. وكالات - أبوطبي

مدينة زويل تكرم خريجي دفعة 2018-2019 بحضور وزير التعليم العالي



بحضور لافت لوزراء وعلماء، احتفلت مدينة زويل للعلوم والتكنولوجيا بتخريج الدفعة الثالثة من خريجها في تخصصات علمية وهندسية حديثة خلال حفلها المقام بمركز مصر للمؤتمرات والتجمع الخامس بحضور مجلس إدارة المدينة الذي يضم كوكبة من العلماء ورجال الدولة.

وكرمت إدارة المدينة الطلاب الخريجين وتقديم شهادات التقدير ودرجة الماجستير لكل منهم، كما كرمت شركاء النجاح من بنوك وشركات لدعمها المالي من خلال تقديم منح دراسية للطلاب وتقديم درع المدينة لهم.

وقال شريف فؤاد المستشار الإعلامي للمدينة، إن احتفالية هذا العام لها طبيعة خاصة، إذ تأتي وقد أصبح لمصر سفراء علميون كثيرون بالخارج تخرجوا في الجامعة يدرسون الماجستير والدكتوراه بجامعة علمية كبرى منها MIT ونورث كارولينا وبمنح كاملة ما يعطي صورة عظيمة عن مصر ويؤكد جودة التعليم فيها، ونتج عن ذلك أن عدداً كبيراً من هذه الجامعات عقدت اتفاقيات توأمة وتعاون لمنح درجات دكتوراه مزدوجة مع جامعة العلوم والتكنولوجيا بمدينة زويل بفضل تميز خريجها علمياً.

ويأتي هذا في إطار البرامج الدراسية المتميزة التي وضعتها المدينة تحت إشراف الدكتور شريف صدقي الرئيس التنفيذي للمدينة، الذي يبذل جهوداً كبيرة ومتواصلة ومنذ أن كان الرئيس الأكاديمي المؤسس للجامعة أيضاً عام 2012 بعد أن وقع اختيار العالم الراحل أحمد زويل عليه لتبنيها العلمية وكفاءته الإدارية وقد لاقت التخصصات الدقيقة بالجامعة وهي جديدة كلياً وواجاً بالأساطير الأكاديمية ما شجع المجلس الأعلى للجامعات على دعم هذا النوع من التخصصات لتصبح قاطرة الجامعات الحديثة التي تتبناها الدولة المصرية، إضافة إلى أن النسبة الأكبر من الطلاب قد تم توظيفهم داخل مصر بشركات كبرى وفي مجال البحث بمدينة زويل وبعضهم أسس شركات خاصة وآخرين انخرطوا بالقوات المسلحة المصرية ل أداء واجب الخدمة العسكرية وبلغت نسبة توظيف خريجي المدينة 90% بعد ثلاثة أشهر من التخرج وهي نسبة تتخطى بمراحل النسب العالمية.

وألقي الدكتور خالد عبدالغفار وزير التعليم العالي والبحث العلمي، كلمة في الاحتفالية بهذه المناسبة، كما أن ضيف الشرف هذا العام سيكون العالم المصري الدكتور أحمد عكاشة عضو مجلس الأمناء المؤسس للمدينة، وذلك بحضور نخبة من رموز المجتمع ورؤساء الجامعات يتقدمهم المهندس كامل الوزير وزير النقل.

يذكر أن جامعة العلوم والتكنولوجيا قد فتحت باب القبول هذا العام للحاصلين على الثانوية العامة وما يعادلها بعد أدنى 90% شريطة اجتياز اختبارات القبول.

وكشفت الهيئة الهندسية للقوات المسلحة من جهودها ومعدلات العمل لوضع اللمسات الأخيرة لتشطيب وتجهيز مباني المرحلة الثانية بمقر المدينة في حدائق أكتوبر لتنتهي منها خلال شهور قليلة في ظل دعم لا محدود ومتابعة من الدولة المصرية التي تضع التعليم والبحث العلمي وبناء الإنسان أولوية لها خاصة المراكز المحيطة بمدينة زويل للعلوم والتكنولوجيا.

كتب: أحمد أبو صيف - الوطن

البرلمان يسابق الزمن لإقرار قوانين الإيجار القديم والجنسية والمعاملة



يدخل مجلس النواب سباقاً مع الزمن خلال جلسات الأسبوع الجاري، التي بدأت، لانتهاؤها من مناقشة عدد من مشروعات القوانين المهمة، بعد أن انتهت اللجان البرلمانية من مناقشتها، وإعداد تقارير بشأنها، تمهيداً لإقرارها قبل نهاية دور الانعقاد الحالي.

قانون المعاملة: ضمانات للمحامين وحصانة إجرائية في مرحلتها الاستدلالية والتحقق. واختبار تحريري للقب في النقابة ويناقد البرلمان، وفقاً للجدول المعلن، برئاسة الدكتور على عبدالعال، تقرير لجنة الشؤون الدستورية والتشريعية حول مشروع قانون بتعديل بعض أحكام قانون مهنة المحاماة، المقدم من النواب سليمان وهدان وثروت بخيت وشريف نادي، وتستند التعديلات على دعم واستقلال المحاماة والمحاميين في أثناء عملهم أمام المحاكم وجهات التحقيق والاستدلال.

وأشار تقرير اللجنة عن مشروع القانون إلى أنه استحدثت نظماً لم تكن موجودة في القانون الحالي، وتمثل نقلة نوعية وموضوعية في مجال تسيس إجراءات التقاضي وإنجاز الدعوى والمحافظة على الحقوق والحريات دون إخلال بقواعد المحاكمة المنصفة وحقوق الدفاع، عن طريق وضع ضمانات للمحامين، وحصانة إجرائية لهم في مرحلتها الاستدلالية والتحقق، والمحكمة مع إضافة الضمانات الدستورية التي استحدثها الدستور الحالي.

وتضمن المشروع الجديد، نصاً يتيح لنقابة المحامين تحصيل أتعاب المحاماة، بمعرفتها دون وساطة، وعدم التعامل معها كمنهية تجارية وإعفاؤها من ضريبة القيمة المضافة، مع وضع نص متعلق بأكاديمية المحاماة التي تطبق بدءاً من عام 2022، وتكون الدراسة بها، واجتياز امتحانها شرط للقب في النقابة، مع إجراء اختبار تحريري يعده كبار رجال القانون والمحاماة ويكون اجتيازها أحد شروط القيد للخريجين.

الإيجار القديم.. لم يتعرض لوحدات السكنية ومنح المستأجرين 5 سنوات لإخلاء العقارات التجارية والإدارية مع زيادة الإيجار 5 أضعاف في السنة الأولى ويناقد المجلس تقرير اللجنة المشتركة من لجنة الإسكان والمرافق العامة ومكتب لجنة الشؤون الدستورية والتشريعية حول مشروع قانون بتعديل أحكام قانون إيجار الأماكن للأشخاص الاعتبارية لغير عرض السكن، ويتضمن التقرير موافقة اللجنة البرلمانية على تطبيق التعديلات المقترحة على القانون للأشخاص الاعتبارية والعادية حتى يتحقق تطبيق أحكام مشروع القانون الوارد على جميع الأماكن المؤجرة لغير أغراض السكن، سواء كان المستأجر شخصاً اعتبارياً عاماً أو خاصاً أو عادياً.

وتسري أحكام هذا القانون على الأماكن المؤجرة لغير غرض السكن التي يحكمها القانون 49 لسنة 1977، والقانون 136 لسنة 1981، والقانون 6 لسنة 1977، مع عدم سريان القانون على الأماكن المذكورة التي يحكمها القانون 4 لسنة 1996 وهي الأماكن التي لم يسبق تأجيرها ولا على الأماكن التي انتهت عقود إيجارها قبل العمل بهذا القانون أو تنتهي بمدة لأي سبب دون أن يكون لأحد حق البقاء طبقاً للقانون. وتضمنت التعديلات حكماً انتقالياً يختص بامتداد عقود إيجار الأماكن التي يسري عليها أحكام القانون 136 لسنة 1981 لصالح المستأجر، على أن تنتهي مدة العقد بقوة القانون دون حاجة لاتخاذ أية إجراءات أو صدور حكم قضائي بضم 5 سنوات من تاريخ العمل بها.

وحددت التعديلات قيمة زيادة الأجرة القانونية المستحقة عند صدور هذا القانون بخمسة أمثال القيمة الإيجارية القانونية المحددة طبقاً لأحكام قوانين إيجار الأماكن، ونظمت هذه المادة زيادة القيمة الإيجارية السنوية خلال مدة امتداد العقد بزيادة سنوية دورية بنسبة 15% من قيمة آخر أجرة قانونية لمدة 4 سنوات، مع إلزام المستأجرين بإخلاء الأماكن المؤجرة وردها إلى المالك أو المؤجر في اليوم التالي لانتهاء المدة القانونية المشار إليها بالمادة الثانية من المشروع. وأوضحت التعديلات أنه في حال امتناع المستأجر عن تسليم العين المؤجرة إلى صاحبها، يحق للمؤجر أو المالك اللجوء إلى طريق استثنائي يتميز بسرعة الفصل في طلب استرداد العين المؤجرة، وهو اللجوء إلى قاضي الأمور الوقفية بالمحكمة الواقع في دائرتها العقار، مع عدم حرمان المؤجر أو المالك من طلب التعويض عن عدم تسليمه العين المؤجرة، إن كان لذلك مقتضى طبقاً للقواعد العامة.

الجنسية: منحها مقابل الاستثمار لتحقيق التنمية الاقتصادية مع الحفاظ على الأمن القومي ويناقد المجلس تقرير لجنة الدفاع والأمن القومي بمجلس النواب، ومكتب لجنة الشؤون الدستورية والتشريعية، عن قرار رئيس مجلس الوزراء بمشروع قانون بتعديل بعض أحكام القانون 89 لسنة 1960 بخصوص دخول وإقامة الأجانب بالأراضي المصرية والخروج منها والقانون 26 لسنة 1975 بشأن الجنسية المصرية.

ويهدف مشروع القانون، حسب تقرير اللجنة البرلمانية إلى منح الجنسية مقابل الاستثمار، ما يعكس على تحقيق التنمية الاقتصادية ويحافظ على مقدرات الدولة مع تحقيق الأمن القومي، ويتضمن المشروع 5 مواد، وتشمل حذف فئة الأجانب ذوي الإقامة بودية، والاقتصار على الثلاث فئات المنصوص عليها في المادة 17 من القانون القائم، وهم أجنبي ذوو إقامة خاصة، وأجنبي ذوو إقامة عادية، وأجنبي ذوو إقامة مؤقتة.

وتشمل المواد المقترحة تحديد شروط منح الجنسية، وتخويل رئيس مجلس الوزراء سلطة منح الجنسية لكل أجنبي قام بشراء عقار مملوك للدولة أو لغيرها من الأشخاص الاعتبارية العامة، أو بإنشاء مشروع استثماري وفقاً لأحكام قانون الاستثمار أو إيداع مبلغ مالي بالعملة الأجنبية على النحو الذي يصدر بتنظيمه قرار من رئيس مجلس الوزراء، وتنشأ بموجب التعديلات وحدة بمجلس الوزراء تقوم بفحص طلبات التجنس المقدمة، ويصدر بتشكيلها قرار من رئيس مجلس الوزراء، على أن تضم في عضويتها ممثلين عن وزارات الخارجية والداخلية والاستثمار والتعاون الدولي والجهات الأمنية المعنية، ويتم تقديم طلب التجنس في مقر الوحدة أو على موقعها الإلكتروني بموجب سداد مبلغ 10 آلاف دولار أو ما يعادلها بالجنينة المصرية، وتقوم الوحدة بفحص الطلب في موعد أقصاه 3 أشهر من تاريخ تقديمه مع مراعاة اعتبارات الأمن القومي، وفي حالة الموافقة المبدئية على طلب رئيس مجلس الوزراء يُمنح طالب التجنس الإقامة المؤقتة في مصر لمدة 6 أشهر لاستكمال الإجراءات والبيانات المطلوبة.

ويناقد مجلس النواب تقرير اللجنة المشتركة من لجنة الشؤون الصحية، ومكتب لجنة الشؤون الاقتصادية والخطة والموازنة عن مشروع قانون مقدم من الحكومة بشأن إصدار قانون التنظيم المؤسسي لجهات الدواء والمستحضرات والمستلزمات والأجهزة الطبية، و4 مشاريع قوانين أخرى مقدمة من النواب محمد سليم، وأمين أبو العلا، وعبد العزيز حمودة، ومجدى مرشد، وأكثر من عشر أعضاء المجلس. ويهدف القانون الجديد إلى توفير الدواء بشكل منظم وبأسعار مقبولة، ويسهم في إصلاح منظومة الدواء في مصر، ويعد خطوة جريئة لتنظيم أوضاع الصناعة، ومواجهة الممارسات الاحتكارية في سوق الدواء، كما أنه يدعم اهتمام الوزارة والدولة بتصنيع المواد الخام الداخلة في تصنيع الدواء محلياً في المصانع المصرية، ويضع مصر وبقوة على خريطة التصدير، والحفاظ على أمن الدواء المصري وسلامته وفعاليتها وتوافرها بسعر مناسب للمريض، ومواجهة ظاهرة الأدوية المغشوشة والمهربة التي غزت الأسواق المصرية، والتغلب على نقاط الضعف المموسة حالياً في تنظيم صناعة حيوية تعد بمثابة أمن قومي، وهي صناعة الدواء.

كتب: ولا نعمة الله - الوطن

لماذا زيادة سعر البنزين في مصر؟

القاهرة، مصر (CNN)

ربط متابعون لقرار الحكومة المصرية، بزيادة أسعار المنتجات البترولية بنسب مختلفة، بموافقة صندوق النقد الدولي على صرف الشريحة الأخيرة من قرض تبلغ قيمته 12 مليار دولار، وتوجيه وفورات الزيادة لتمويل برامج الحماية الاجتماعية للطبقات الفقيرة، ورجحوا اتجاه الحكومة إلى ربط سعر الوقود محلياً بالتكلفة الفعلية من خلال لجنة لتقييم أسعاره كل 3 شهور.

علق محمد أبو باشا نائب رئيس قطاع البحوث بالمجموعة المالية هيبرميس لـ CNN بالعربية قائلاً إن "زيادة أسعار الوقود، هي الرابعة منذ اتفاق مصر للحصول على قرض من صندوق النقد الدولي بقيمة 12 مليار دولار شريطة برنامج للإصلاح الاقتصادي، والأخيرة ضمن هذا البرنامج، مضيفاً في المستقبل سيتم ربط زيادة الوقود بسعر التكلفة، والتي تتحدد من خلال سعري صرف النقد الأجنبي ويرمبيل خام برنت عالمياً".

وتوقع أبو باشا، بعد صدور قرار زيادة أسعار الوقود حصول مصر على الشريحة الأخيرة من قرض صندوق النقد قريباً، خاصة بعد تنفيذ غالبية المستهدفات المطلوبة بالبرنامج المتفق عليه مع الصندوق، قائلاً: "هي فقط مسألة وقت".

وأضاف أبو باشا، أن زيادة أسعار الوقود ستوفر للموازنة العامة المصرية نحو 36 مليار جنيه - بحسب الموازنة المعلنه - يخصص جزء من هذه الوفورات إلى دعم حزمة برنامج الحماية الاجتماعية لمحدودي الدخل مثل الأجور والمعاشات وبرنامج تكافل وكرامة.

وتطلق الحكومة المصرية بموازنة العام المالي 2020-2019، حزمة من برنامج الحماية الاجتماعية للطبقات الفقيرة، تتضمن زيادة دعم سلع بنسبة 140%، وصرف علاوة لأصحاب المعاشات بحد أدنى 150 جنيهاً مع رفع الحد الأدنى للمعاشات من 750 جنيه إلى 900 جنيه شهرياً، بالإضافة إلى رفع الحد الأدنى للأجور من 1200 جنيه إلى 2000 جنيه، فضلاً عن إقرار علاوة استثنائية لزيادة الدعم النقدي من خلال برنامج تكافل وكرامة.

وعن تأثير القرار على الاستثمار بمصر، استبعد أبو باشا، أن يكون هناك تأثير سلبي على الاستثمار حتى بالنسبة للقطاع الصناعي الذي يستهلك طاقة أكبر، وذلك لأن الزيادة تأتي ضمن برنامج معلن من قبل، والجميع اتخذ احتياطات بشأن هذه الخطوة مبكراً.

واتفقت مصر في 2016 مع صندوق النقد الدولي على الحصول على قرض بقيمة 12 مليار دولار مقابل إجراء إصلاحات اقتصادية تضمنت تحريراً لسعر صرف الجنيه المصري وتطبيق ضريبة القيمة المضافة، وساعد ذلك على استقرار الاقتصاد المصري.

ومن جانبه لفت محمد سعد الدين رئيس جمعية مستثمري الغاز، في تصريح لـ CNN بالعربية إلى أن الزيادة الجديدة لأسعار الوقود تراوحت بين 16% إلى 30% لتقترب المنتجات البترولية من سعر التكلفة عدا أسطوانة "البوتاجاز"، والتي ارتفع سعرها في الزيادة الأخيرة إلى 65 جنيه فيما يصل سعر التكلفة إلى 150 جنيه، منوها إلى أن تلك الزيادة تأتي في إطار استراتيجية الحكومة لرفع الدعم عن المواد البترولية تدريجياً، وبالفعل في وقت سابق وصل بنزين 95 إلى السعر العالمي.

ورجح سعد الدين، أن يتم تقييم أسعار المواد البترولية في مصر كل 3 أشهر، وفقاً للأسعار العالمية، والتي تتحدد بحسب سعر صرف الدولار وخام برنت على الات تتجاوز الزيادة نسبة 10% من السعر الحالي إلى أن يصل للسعر العالمي سواء ارتفع أو انخفض، واتفق رئيس جمعية مستثمري الغاز، مع الرأي السابق، في أن زيادة أسعار الوقود الجديدة لن تؤثر على أداء القطاع الصناعي في مصر، كونها معلنة منذ فترة، إضافة إلى أن نسبة الزيادة لن يكون لها تأثير على المنتج النهائي بنسبة 3% إلى 5% على أقصى تقدير ويمكن تعويضها بزيادة الإنتاج.

وأعلنت وزارة البترول المصرية، في وقت مبكر، وهو عطلة رسمية في مصر - بتطبيق زيادة في أسعار المنتجات البترولية اعتباراً من الساعة التاسعة صباحاً، ورفعت الحكومة أسعار بنزين 95 من 7.75 جنيه للتر إلى 9 جنيهات بنسبة زيادة 16.1% بنزين 92 من 6.75 جنيه للتر إلى 8 جنيهات بنسبة زيادة 18.5% وبنزين 80 من 5.50 جنيه للتر إلى 6.75 جنيه بنسبة زيادة 22.7% كما رفعت سعر السولار والكبروسين من 5.50 جنيه للتر إلى 6.75 جنيه. أما بالنسبة للغاز الطبيعي، حددت سعر 85 جنيه للمليون وحدة حرارية لاستخدامات قمامان الطوب، و3.5 جنيه لكل متر مكعب للسيارات وبلغت سعر أسطوانة البوتاجاز 65 جنيه للتر، و130 جنيه للتجاري.



خاص لجريدة كاريزما

أرشند بت البربركية المسكونية

د. دمسكينوس الأرميني

الرئيس الروحي لرعايا النيابة الأسقفية
ال فلسطينية والأردنية للروم الأرثوذكس في أمريكا
الإجهاض من وجهة نظر مسيحية
(الجزء الثاني)



معتبرة إياه جريمة قتل إذ أن إيمان الكنيسة يختلف عن إيمان بعض المجتمعات والمعتقدات، فبالنسبة للكنيسة يُعتبر الإجهاض جريمة، حيث ترى الكنيسة أن الحياة البشرية تبدأ منذ لحظة الحمل (لحظة اتحاد النطفة بالبويضة) وذلك تماشياً مع تعاليم كتابها المقدس. وترى الكنيسة أن مراحل تخلق وتكون الأنسجة عند الجنين داخل رحم الأم هي حياة مقدسة وليس لأحد سوى الله وحده حق تقرير مصير هذا الكائن الحي. وكما ترى الكنيسة أنه ليس من حق أحد أن ينهي حياته أو حياة شخص آخر، فإن هذا المنع يطال الحياة التي لم تزل تتشكل في رحم الحامل. ومن هذا تعتبر الكنيسة الرأي حول حق الأم بإجهاض الجنين بأنه أناني وخاطيء ففي المسيحية الجسد هو الله الخالق والطفل له أيضاً، كما أن الرحم والحياة هي له كذلك. الله هو خالق كل شيء وهو من نفخ الحياة في التراب فكان آدم نفساً حية. الله وحده هو معطي الحياة وله وحده الحق والسلطة في إستردادها. يحتج مناصرو الإجهاض أن الجنين في الأسابيع الأولى من الحمل معتمد كلياً على الأم وغير قابل للحياة بمفرده خارج رحمها، لذلك ينظرون له على أنه جزء من جسد الأم وليس كائناً مستقلاً. لكن الكنيسة لا تعبر ذلك أهمية إذ أنها ترى أن حياة جديدة قد بدأت مع لحظة الحمل، وهو ذات الأمر بالنسبة للطفل حديث الولادة، والذي سوف يموت إذا لم يكن هناك من يهتم به ويضعه ويغذيّه. ولا يمكن للكنيسة أن تقبل أن الجنين ليس كائناً حياً مستقلاً لمجرد كونه لا يستطيع العيش بمفرده. تؤمن الكنيسة بمبدأ حماية الحياة البرينة وخصوصاً الأطفال الذين لم يولدوا بعد وتلعب دوراً كبيراً في محاربة تشريع الإجهاض ببعديه الأخلاقي والقانوني، وهي تعتبر أن القوانين ينبغي أن تكون تعبيراً إيجابياً عن المعايير الأخلاقية للمجتمعات. يتبع...

رأى الكنيسة وأباء الكنيسة حول الإجهاض:
هنا نرى كيف فهمت الكنيسة عبر العصور نصوص الكتاب المقدس كما نادى بها الآن، بخطأ إجراء الإجهاض الاختياري:

- قوانين الآباء الرسل الاثني عشر (حوالي سنة 70 م): "لا تقتل طفلاً بالإجهاض، ولا تقتل طفلاً حديث الميلاد".
- القديس يوحنا ذهبي الفم (349-407 م): "لماذا تقوموا بإساءة عطية إنجاب الأبناء وتحويلها للذبح...؟!".
- القديس أغسطينوس (354-430 م): "حذر القديس أغسطينوس أسقف هيبو عن قتل الأبناء الغير مولودين".
- القديس باسيليوس الكبير أسقف قيصرية (329-379 م):

أ- نقرأ في مجموعة آباء نيقية وما بعدها: أي "إن النساء اللاتي يتناولن عقاقير تؤدي إلى الإجهاض، واللاتي يأخذن سموماً لإتلاف الأبناء الذين لم يولدوا بعد، هن قاتلات".

ب- وفي رسالته القانونية الأولى (عام 374 م) يقول في قانونه الثاني: "فانتعطي تلك التي تدبر إجهاضاً قانون توبة لمدة عشرة سنوات، سواء أكان الجنين قد اكتمل تكوينه أم لا".

رأى بعض الآباء أن الروح والجسد يتحدان معاً في أن واحد، ومن القائلين بذلك (غريغوريوس اللاهوتي، غريغوريوس النيصي، مكاريوس المصري وغيرهم...) والكنيسة تميل لهذا الرأي وهي تعلم بأن السيد المسيح صار إنساناً منذ لحظة الحمل به. وقد أجمع الآباء على أن الحمل هو عطية الله، وكل شخص يعتدي على هذه العطية ويحاول تدميرها إنما هو يعتدي على قانون الله. والقديس غريغوريوس النيصي رأى أن الجنين هو كائن حي بشري تام منذ لحظة الحمل به، ورفض نظريات التكون المرحلية " يجب علينا الاعتقاد بأن لحظة البدء هي واحدة ونفسها للنفس والجسد على السواء".

وقد أكد العلامة ترتليان القرطاجي أن "الإجهاض هو قتل ولايهم إذا سلبت الحياة أثناء التشكل أو بعد تمام التصور لأنه كان حي". وقد أدانت المجامع الكنسية المحلية والمسكونية على مر العصور الإجهاض



فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة
الإعلامية المتميزة

ماذا تنتظر؟

وراءه عميقة على المستوى الفني والمضموني على السواء. إذ تشير إلى عجز اللغة، كل لغة، عن التعبير الكامل الحقيقي عما يمور داخل النفس البشرية من أفكار ومشاعر. يأتي الرجلان إذا كل يوم، منذ خمسين عاماً من مطلع الشمس وحتى غروبها، إلى ذات البقعة الجرداء، إلا من شجرة يفكران كثيراً في شئق نفسيهما عليها ولا ينفذان قرارهما أبداً. يثرثران بتوافه الكلام، وينتظران. يسأل أحدهما الآخر: ماذا تفعل الآن؟ فيجيب الآخر: تنتظر. / هيا نمضي! / لا نستطيع! / ماذا؟ لأننا ننتظر جودو/ أه. / إنه لم يقل إنه سوف يأتي على وجه اليقين. / وإذا لم يأت اليوم؟ سوف نحضر إلى هنا في الغد. / ثم بعد غد. عشرات المدلولات والرموز يمكننا أن نحلها محل جودو المنفذ المخلص المنتظر أبداً. حتى وإن خلا السرد من أي دليل على وجوده اللهم عدا الغلام الذي يأتي ليخبر المنتظرين أن جودو قادم غداً. هذا الغد لا يأتي بدوره أبداً. على أن الانتظار تحول إلى هدف وحياة. لا حياة خارجها. (رغم أنهما عاشا نصف قرن دون جودو). يختلف هذا اللون عن الانتظار السلبي الذي طرحه بيكيت عن الانتظار الذي طرحه "قسطنطين كفافيس" في قصيدة "في انتظار البرابرة". ليس وحسب في كون "البرابرة" عدواً مخيفاً عكس "جودو" رمز الخلاص. لكن الأهم هو في اختلاف طبيعة الانتظار ذاته وهو ما يهمنا هنا. انتظار استراجون وفلاديمير سليبي، فيما انتظار سكان المدينة إيجابياً وإن لم يخل من كوميديا وعبث أيضاً. القوم محتشدون في الأسواق، ومجلس الشيوخ توقف عن العمل مترقباً وصول البرابرة، والإمبراطور صحا من نومه مبكراً على غير عاداته وارتدى أجمل ثيابه وازدان القناصل والجند بالصولجان وتقدموا الجواهر والذهب. لماذا؟ لأن البرابرة قادمون اليوم. الكل خائف ومرتعب والحكومة تتأهب لهذا العدو الشرس منتوية أن تسلم إليه القيادة كاملة دون قيد أو شرط. وفجأة تنكسي الوجوه بالوجوم. لماذا؟ لأن البرابرة لم يجيئوا كما هددوا. وكان الشعب التعس كان ينتظر عدواً "مجهولاً"، كي يتجو من عدو "معلوم". هو النظام. حتى أن السطر الأخير من القصيدة يقول: "ماذا سنفعل الآن بلا برابرة؟ لقد كانوا حلاً من الحلول". ولأننا ننتظر أحداً طوال الوقت، نحزن حين لا ينتظرنا أحد. لذلك تقول فيروز: "قديش كان في ناس/ ع المفرق تطر ناس وتشتي الدني ويحملوا شمسية وأنا أيام الصحو ما حدانظرني!"

عن موقع /24.oe

بعد آخر من حيث لا يراه إلا الإنسان أن تكون إنسان هو أن تخلق وترحم وتغفر وتسمح هو أن ترضخ لإنسانيتك وتقديها وترضيها وتهواها وتخدمها.

أن تكون أنسانا هو أن تتعايش مع المفارقات أن تقاوم تيار اللا إنسانية الذي يجرفك بلا هوادة إلى درك التبعية والعبودية والإنصياع الذي يمحي الإنسان فيك ويقمع الروح فيك ويغيب العقل فيك ويقمع العاطفة التي تحييكي فيجعل كومة الغرائز والعادات فيك سلطانا عليك أن تكون إنسانا هو أن تقف برجلين ثابتتين وروح راقية وعين ثاقبة وقلب نقي.

أن تكون إنسانا هو أن تتناس الألم وتحوله إلى وقود يشعل نار الإرادة فيك أن تكون إنسانا هو أن تكون مسيطر على نفسك تطوع كل ما فيها لإرادتك أن تكون إنسانا هو أن تستقل بنفسك لتدمج مع كل ما حولك أن تكون واحداً أن تكون الكل أن ترى بعينك ما في عيون الآخر أن تكون إنسانا هو أن تقنى من أجل الإنسانية لتخلد أن تكون إنسانا هو أن تكون عطاء الأم وحنو الأب أن تكون اشراقة الشمس وإطالة القمر أن تكون الدفن أن تكون كل ما يستطيع ولا يستطيع غيرك أن يكون.



خاص لجريدة كاريزما

ناري يوسف

إعلامي ومقدم برامج

كن أنسانا

الإنسانية كالخربة والعدل والمساواة الكل ينادي بها ولا أحد يطبقها فهي كأغلب الشعارات ترفع في المناسبات وتنسى في سائر الأيام.

الإنسانية هي نحن هي سبب وجودنا هي ما فضلنا الله عن كل مخلوقاته الإنسانية هي أن تكون إنسانا وتعيشا إنسانا وتقاوم غريزة الحيوان فيك لتثبت لنفسك لا لغيرك أنك إنسان.

أن تكون إنسانا هو أن ترقى بروحك وجسدك وعقلك أن ترقى بكل كيانك إلى حيث أراد الله لك أن تكون أن تكون إنسانا هو أن تتجاوز حدود العقل والمحسوس أن لا يكون المادي حاجزا لك أن تكون إنسانا هو أن تعيش رجلا أن تعيش امرأة أن

النفس البشرية ساحة كبيرة من الأفراح والهموم والأكدار ولا يخلو إنسان منا من هم أو غم أو حزن وضيق وأكدار ولا يخلو إنسان من لحظات فرح ولحظات تسمو بروحه التعب لافاق البهجة والسرور ولا يخلو إنسان من أن يشعر في لحظات كثيرة أنه وحيد بهذا الكون وليس من وجهة له إلا الخالق سبحانه وتعالى وحده تعصف به وتؤله وتبكيه وتجعله يبحث في دفتر الذكريات وما يحمله من ذكريات لأسماء وما كان من مواقف رسمت وقتها على وجهه الفرح والابتسامة لبعيشها وكأنها اللحظة.

يعيش الإنسان رحلة السفر إلى أعماقه وإلى ذكرياته وأفكاره ويتأملها للحظات عاشها بحب وفرح يتأمل ملامحه سعيدا وينصت لنبرة صوته لتعبر عن مدى الارتياح الذي يعيشه ويعلم أن صوت الإنسان انعكاس صادق لحال أعماقه. يتأمل هذه الصور وهذه الاحداث متى ما فقد إنسانية وروح بعض البشر.

الإنسانية ككثير من تلك المبادئ كلمة بألف تعريف كلمة لا تستطيع كل الحروف ولو اجتمعت أن تأتي بمعناها كاملا



خاص لجريدة كاريزما

بقلم كمال سرده

ناشط حقوقي وخبير الأمان الرقبي

سر شرطة الزبالة وثقافة سيادة القانون

تمتيزه بقواعد المرور الرئيسية والتي تسبب الكثير والكثير من حوادث الطرق والاختناقات المرورية وتضع البلد في مرتبة متقدمة في عدد قتلي الحوادث المرورية بالمقارنة بدول العالم.

والمرور ليس هو فقط المشكلة، فالمرور مجرد مثال واضح لمكانة القانون عند المواطنين وبالطبع ليس فقط المواطنين بل هو مثال أيضاً عن مدى التزام الجهات القائمة على تطبيق القانون بعملها، سواء الجهات الحكومية المختلفة أو الجهاز الشرطي وهو الجهة المباشرة المنوط بيها افعال القانون.

ويعرف القانون على انه مجموعة من القواعد والأسس التي تنظم سلوك أفراد المجتمع، والتي يجب على أفرادها اتباع القانون، وهذا مذكور معيار نسبي قد يكون هام في قياس أهمية القانون عند المجتمعات، فمثلاً في دولة مثل الولايات المتحدة تعتبر المحاماه من اكثر المهن ربحاً والحامي من اكثر الطبقات احتراماً ودخلاً بل ان دراسة القانون تعتبر من الدراسات المرموقة والاكثر تكلفةً بين كل التخصصات العلمية في الجامعات الأمريكية، بل ان المحامي يحتاج الكثير من الدراسات العليا والتدريب قبل ان يقبل في نقابة المحامين الأمريكية او **American Bar Association** وطبعاً بالمقارنة مع كليات الحقوق في دولة مثل مصر او حتي دخل المحامي هناك، تدرك بشكل كبير الفرق في أهمية القانون بين المجتمعات وبعضها، وبالاحري بين الدول المتقدمة والتي يحظى فيها المواطن بجودة حياة اعلي بكثير من مواطني دول العالم الثالث والتي يعاني فيها المواطن وتحدّر جودة حياته سواء صحة او اقتصاد او تعليم.

الخلاصة ان إعمال دولة القانون واحترام السلطات قبل المواطنين للقانون يعتبر احد اعمدة بناء الحضارات واللي يضمن النهوض بجودة حياة المواطنين ويوجب الاحترام بين الدول بعضها.



لا اعتقد ان احداً في العالم قد يختلف حول ان سويسرا من انظف بلاد العالم بل وقد تكون الانظف علي الاطلاق، واذا حالفك الحظ وزرت احد مدنها سيهرك نظافة شوارعها وبقاء معالمها مهما كانت قديمة بنفس النظافة والابهار كما لو كانت لسه خارجة من كرتونها بحسب التعبير المصري.

ده كان محور حديثي مع صديقي المصري المقيم في سويسرا من سنين طويلة، وقد حكي لي السر وراء هذه النظافة المبهرة، وهو ان الادارات الحكومية هناك كانت تواجه مشاكل في انتشار القمامة في الشوارع وعدم اهتمام السكان بالمظهر العام لواجهات بيوتهم او النظافة خارجها، مما اضطرهم لسن قوانين لمعالجة هذه الظاهر وتغيير شكل البلد، وكان القانون علي تطبيق هذا القانون جهاز شرطي متخصص، يبحثون في شوارعها عن اي قمامة ملقا ويقومون برفعها وتحليل محتوياتها بكل دقة لمعرفة المجرم الي القاءها في الطريق العام وليس المكان المخصص لها، وبعدها كانوا يرغمونه علي دفع الغرامات القانونية الكبيرة وعند التكرار يدفع غرامات مضاعفة، بل ان البلديات ترغم السكان بزراعة الورود في بيوتات بيوتهم، وبالطبع الان وصلت سويسرا لهذا الشكل المبهر واصبحت حديث العالم في النظافة والجمال، واصبح المواطن السويسري رمز للنظافة وبالطبع يحظى بأعلي مستويات المعيشة والدخل بالمقارنة بجميع دول العالم.

تذكرت هذه القصة عندما نهني الفيسبوك لخبر نشرته من فترة عن نية الحكومة في مصر تطبيق قانون المرور، وهي ليست المرة الاولي حيث تكرر هذا الخبر عشرات المرات علي مدار سنين وسنين وبالطبع لم يتم تطبيقه بالشكل المطلوب ولم يحقق اهداف واضعه او طموحات مواطنين المحروسة وبالطبع سكان العاصمة والمدن الكبرى، والي فيها استهانة

الكاتب والإعلامي

بقلم يوسف متي

سيداتي سادتي



حبايبي ..
ابناء جاليتي
يا أيها الأعراف
ليساء
ليساء مخيمر
مش اسم قنصل أو سفير
لمياء مخيمر اكبر
اكتر كتير
لمياء دي ايزيس
والجالية أوزوريس
لملمت وجمعت
بالحب والقلب الكبير
تحت العلم ابناء كيمت
كيمت فجر التاريخ
وعبقرية المكان
أهرامها تشهد الزمان
نيع الحضارة
حورس وماعت
بلد السلام
بلدي يابلدي
شكراً لسياء ..

بلغني أيها الجمع السعيد
يا شعب الجالية المجيد
انه في زمن ليس ببعيد
عصفور من الشرق طار
وعلي ضفاف المحيط
قد حط الرحال
في بلاد العم سام
حيث استقر المقام
لكنها الأيام
تبدل حال بحال
هاهو العصفور يللم عشه
ليمضي بعيداً عن ايكه
تبأ لك يا أيها الفراق
عصفورنا
في حنايا القلب باق
ايزيس الدبلوماسيه
ايقوتة مصريه ..
لمياء مخيمر
سيداتي سادتي

خاص لجريدة كاريزما

بقلم بيشوي بولس

مونتريال - كندا

فرصة العمر (قصة قصيرة)



يجيب: "الخواجة مسافر القاهرة ليشتري بضاعة. أنا هنا الكل في الكل. ماذا تريد؟". قالت: "أريد أن أبيع عقداً، و لولا الحاجة المرّة ما بعته قط إذ يحمل رائحة أمي الغالية". قال الصبي بصبر نافذ: "أريني إياه". فتحت الفتاة الكيس البلاستيكي و أخرجت قطعة فنية رائعة من الذهب الخالص ذات خمسة فصوص زرقاء لامعة! لم يستطع الصبي أن يخفي لهفته على تلك الفرصة التي هبطت عليه من السماء فسألها: "بكم تريد بيعه؟ سأشتره لنفسي فالخواجة يرفض شراء أي شيء بدون فاتورة". ثم ابتسم في خبث وأضاف: "و أنت بالطبع ليس معك فاتورة. أليس كذلك؟". لم يختلفا أبداً على السعر، وبعد وزن العقد، أخذه الصبي و أعطى الفتاة رزمتين ممتلئتين من الأوراق النقدية أخذتهما و إختفت بسرعة وسط الزحام. بعدها بساعة واحدة، و في الحافلة المتجهة إلى قرية كفر الغوانم البعيدة عن قرية كفر سلامة، وضعت الفتاة يدها داخل الكيس البلاستيكي ذاته و أمسكت رزمة من الجنيهات و تحسستها في فخر. ولم لا؟ ألا يحق لها أن تتفتخر بذكائها؟ لقد تمكنت من خداع صبي الصانع الأحق الذي لا يعرف أن يميز بين الذهب الحقيقي والمزيف أو الفالصو كما تسميه. ضحكت وهي تشكر في سرّها البائع المتجول الذي باعها ذلك العقد المصنوع من الذهب الصيني الرخيص. كم كان رخيصاً بالفعل! ليس خسارة فيه العشرين جنبهاً التي دفعتها لشراؤه.

كانت تجرّ قديمها جرّاً و هي ممسكة بكيس بلاستيكي متهرئ لا يمكن تمييز لونه من كثرة الإستخدام. في تعب استندت الفتاة على حائط إحدى المنازل المتراصة في الشارع الطويل الذي يقطع وسط المدينة المزحمة. و بصعوبة بالغة أخذت تقرأ لافتات المحال بصوت عال: "عصير الأمانة.. مكتبة ال..نج.. النجاج.. لو أنني أكملت سنة رابعة لكنت استطعت الآن أن أقرأ أسرع. لكنه والدي، سامحه الله، الذي أصر أن أترك المدرسة لأذهب لمشغل ال..". لمعت عيناها فجأة و قرأت بصوت أعلى: "الخواجة ..أبا.. أبا ... دير.. نعم...الخواجة أبادير.. تصليح شراء، بيع ... أخيراً". و زفرت في ارتياح.

تأهبت لدخول المحل بخطوات سريعة فأوقفها صبي الخواجة على الباب قائلاً في حزم: "إنها الساعة إلا خمس دقائق. نحن نستعد للإغلاق. بإمكانك العودة يوم الإثنين صباحاً مع السلامة". أجابته بتوسل: "أرجوك. إنني قادمة من كفر سلامة. لقد قطعت مسافة طويلة جداً و لن أستطيع أن أعود مرة أخرى فأبي مريض و يحتاج أن أبقى بجواره". لكن مع هذا رفض الصبي إدخالها باصراراً إنه يعرف جيداً هؤلاء الفتيات الريفيات اللاتي يأتين للخواجة على فترات متباعدة. يعرف أنهن لا يستخدمن الذهب أبداً كخلي للزينة إذ يعتبرنه قرشاً أيضاً قد ينفع في أي يوم أسود، فيبيعونه عندما يضيق الحال و يشترونه عندما تتوفر السيولة. لكن، جميعهن بلا إستثناء ثرثارات، و لا يمكن أن يخرجن بأي حال من الأحوال قبل ساعة كاملة من الفصال المتجهّد. و لأن اليوم هو السبت و غداً عطلة. لذا لا يجب أن يضع دقيقة واحدة مع تلك المزعجة. إن أسخف الزبائن على الإطلاق هم من يأتون مبكراً جداً أو من يصلون قبل الإغلاق مباشرة.

رفعت الفتاة صوتها و صرخت في غضب: "التركي، لن أرحل قبل مقابلة الخواجة". عندها خاف الصبي! لقد ذكّر صراخها بتوبيخ أمه اللدائم له، كما أن الخواجة أبادير لا يحب المشادات أو الشوشرة كما يسميها و كثيراً ما يردد: "الصانع سُمعة!". كل هذا جعل الصبي يتراجع عن حدته و

و قرب منتصف نفس الليلة، و على سرير صغير في غرفة فوق سطح إحدى العمارات السكنية القديمة، وضع سمير صبي الخواجة العقد الذهبي حول عنقه فرحاً إذ استطاع أخيراً أن يرم أول الصفقات الكبيرة لحسابه و ذلك بعد شهر واحد فقط من عمله عند الخواجة. و بعد بيع العقد أو حتى شهره لن يحتاج أن يعمل عند الخواجة كل هذا بفضل عقبريته الفريدة و سداجة تلك الفتاة الريفية البلهاء التي باعته عقداً ثقيلاً ثميناً لا تعرف قيمته مقابل حفنة من الجنيهات المزورة التي اشتراها ليل أول أمس على المقهى من شاكر صبي الخواجة أسعد بعشرين جنبها، فقط لا غير.. لا غير!

خاص لجريدة كاريزما

أفكار

بقلم عادل عطية

كاتب وصحفي

أليست هذه: إيهاءات جنسية؟! ..

من الخطأ الظن بأن كل الناس كحوليو المشاعر، تشتعل أجسادهم فور رؤية امرأة، أو سماع صوتها، أو مصافحتها! ومن الخطأ وضع ممنوعات ومُحرّمات تتحوّل إلى سلوكيات قامعة، تطّخ بعض النفوس البريئة بالنجاسة: فكراً وجسداً! كنت متجهاً إلى محطة القطارات، عندما مررت على بائع الصحف؛ لأشتري مجلتي المفضلة. أحضرت زوجته المجلة ووضعها على الطاولة التي أمامها.. في البداية لم أدرك انها لا تريد أن تعطيني المجلة في يدي، وبينما كنت اناولها ثمنها، طلبت مني أن أضع النقود على الطاولة؛ حتى تتمكن من أخذها! لم أكن اتوقع هذا التصرف المفاجيء منها مما جعلني أشعر بالحجل، ثم بالغضب و كأنني مصاب بداء معد، أو كأنني سأرتكب الفحشاء لو وضعت النقود في يدها! لقد كنت ذاهباً في مهمة ما، وجل تفكيري كان منصباً على اللحاق بالقطار، وكيفية اتمام مهمتي، ولكن البانعة أبت إلا أن تذكرني بأن هناك ذكراً وأنثى، وبدلاً من أن يكون الموضوع موضوع تعامل بين مشتري و بائع لا تثبت أحداثه في الذاكرة، أصبح قصة يقرؤها العقل أكثر من مرة، وربما يحتفظ بتفاصيلها، وتفصيل المرأة إلى الأبد! وعندما كنت أركب المترو قبل الفصل العنصري بين الذكر والأنثى، لم أكن أفكر في الركاب الذين حولي سوى انهم بشر كل يذهب في طريقه، وإلى هدفه .. أما الآن إذا تركت أي سيدة العربية المخصصة للنساء، وركبت حيث مجتمع الرجال، فاني أهتم بالموضوع وأبدأ في التساؤل: لماذا لم تترك



هذه السيدة العربية مع بنات جنسها، وبالتالي فقد وضعها هذا الفصل الجنسي في بؤرة اهتمامي على عكس ما اراد صانعو الأسوار! وكم كنت اشاهد المباريات الدولية، وخصوصاً عندما كان فريقنا القومي يكافح على أرض الملعب لينال الفوز، وكان كل اهتمامي هو ملاحقة الكرة بعيني؛ لعلها تصيب هدفاً لصالح الوطن، إلى أن جاء من يندرن من مشاهدة مثل هذه المباريات؛ لأن الكاميرات تنقل لنا صوراً عن فتيات شبه عاريات، فبدأت أهتم بهذا الموضوع لا لكي أرى الفتيات، ولكن لكي أتتحقق من صدق شيوخ الفضائيات، الذين نجحوا في لفت أنظارنا لشيء لم يكن في الفكر! رأيت يوماً مشهداً في مسلسل ديني عن لحظة قامت شابة من محل لبيع الاقمشة، في هذه اللحظة قامت شابة من على مقعد حجري كانت تجلس عليه، عندما اعطاها البائع طلبها، فلما انصرفت ورأى الرجل القادم أن المقعد قد خلا منها، أراد الجلوس عليه، فإذا بالبائع يمنعه من الجلوس، قائلاً: لا تجلس عليه الآن؛ حتى يبرد من حرارة جسمها! لقد عشت عمراً أجلس مكان: رجال، وسيدات، وفتيات .. ولم أكن أفكر مطلقاً في أن المقعد لا يزال يحمل حرارة جسم من جلس عليه، حتى شاهدت هذا المشهد، فأخذت انتبه إلى هذا الأمر الذي جرح عفتي العقلية طويلاً، إلى أن أنتصرت على فكرته الشريرة!

أيتها العفة، كم باسمك جرحت بتوليّة المشاعر!



خاص لجريدة كاريزما

م. مجدى عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

عجبية وهريبة

يتبرأ منها دونما دليل واضح وصریح. جناب النائب المحترم متغيب عن جلسات المجلس طيلة هذه المدة دون حسيب أو رقيب ودون احترام للدائرة التي انتخبته. - بعض رؤساء وأعضاء لجان المجلس لا يحضرون الاجتماعات المقررة للجانب لمناقشة الموضوعات المحالة إليهم ويقومون بالتوقيع بالنيلبة عن البعض في كشوف صرف بدلات نقدية عن الجلسات التي لم يحضروها أصلاً ورئيس المجلس يعلم ذلك جيداً وسبق أن تبه إليه وهدد النواب وتوعدهم لكنه كالهباء الذي تذروه الرياح ولتذهب دوائهم التي انتخبتهم ووضع فيهم ثقتهما إلى الجحيم.

قال الشاعر:

لقد أسمعت لو ناديت حياً
ولكن لا حياة لمن تنادي،
ولو نازت نفخت بها أضواء
ولكن أنت تنفخ في رماد
وعجبي

قرأتلك

إعداد
م / مجدى عزيز

تعرف على مجرمين وقتلة فازوا بجائزة "نوبل"

قد روجت ودعمت الإسلام السياسي في الغرب باعتبارها ناشطة حقوقية، وهو ما يتناقض تماماً مع الضوابط والآليات التي تضعها الناشط الحقوقي أن يكون له وجهة نظر سياسية طبقاً للقوانين والضوابط الأممية. وأضاف نصرى، أنه في الفترة الأخيرة كان هناك تعاون واضح بين توكل كرمان وبعض المنظمات الحقوقية المسيئة التي تصدر تقارير حقوقية كاذبة عن بعض دول المنطقة العربية وخاصة دول الصراع كاليمن، لذلك يجب أن تصنف كرمان على أنها حقوقية وداعية للسلام أخلت بميثاق شرف المهنة وقدمت الدعم لجماعات إرهابية محظورة في العديد من دول العالم، ويجب أن يكون هناك تحرك من منظمات حقوقية وحقوقيين لكشف هذا الدعم المشبوه بالمستندات وإدانتها أمام المجتمع الدولي، وأيضاً أمام من أعطاها الجائزة وصنفها على أساس أنها ناشطة حقوقية وداعية للسلام. وقالت داليا زيادة مدير المركز المصرى للدراسات الديمقراطية الحرة، إن منح توكل كرمان جائزة نوبل جاء في إطار محاولات المجتمع الدولي تمكين الإسلاميين من الحكم السياسي في منطقة الشرق الأوسط بعد ثورات الربيع العربي، وأضافت زيادة، أنه لم يكن انتماء توكل كرمان للجماعة سراً، بل كانت تتفاخر بذلك وما زالت، واللجنة المختصة بمنحها جائزة نوبل كانت تعرف ذلك، لهذا فإن منح توكل كرمان جائزة نوبل كان خطيئة سياسية لن يغفرها التاريخ لتلك اللجنة التي منحتها إياها، فقد مكنوا تنظيمًا إرهابيًا من أن يكون له صوت يسمع في أروقة المجتمع الدولي تحت ستار الجائزة، التي تمثل قيم السلام والتعايش التي تعمل توكل كرمان وجماعتها ضدها كليا.

كثيراً منا قد لا يتابع التاريخ الحقيقي لجائزة نوبل ولا يعرف عنها إلا أنها مجرد جائزة مالية، فالفريد نوبل الذي اخترع الديناميت لاستخدامه في حفر المناجم واستخدمه البشر في الحروب، فكر في هذه الجائزة كجانب خيرى منه، إلا أن الواقع غير ذلك فالجائزة أصبحت تمنح لمجموعة من القتلة والمجرمين أمثال رؤساء إسرائيل السابقين، مناحم بيجن وشيمون بيريز وإسحاق رابين، وهى الجائزة نفسها التي فازت بها الناشطة اليمنية توكل كرمان. يؤكد الكاتب السعودى خالد السليمان، أنه لو كانت توكل كرمان تستحق أى جائزة فيجب أن تمنحها جائزة الحرب والدمار، خاصة أن نشاطها يتمثل في التحريض وأعمال الفوضى والعنف ما ينتج عنه إراقة الدماء في الدول العربية. وأضاف السليمان، في مقال نشرته عكاظ أمس، أن فوز توكل كرمان بجائزة نوبل أثار شكوكاً عديدة حول ماهية عملها فهي لم تكن يوماً داعية سلام بل مسعرة نيران - على حد قوله، وكانت مدفوعة بأهداف حزبية أثبتت الأيام أنها المحرك الحقيقي لما سمي بالربيع العربى، الذى استغل الشعوب وأراق دماءها لتحقيق هدف فئنة معينة من أجل الوصول للسلطة. وأوضح السليمان، أن جائزة نوبل كما منحت لتوكل كرمان منحت أيضاً لعدد من القتلة ومجرمى الحرب أمثال مناحيم بيجن وإسحاق رابين وشيمون بيريز، وبالتالي فإن نوبل للسلام لا تمنح دائماً لدعاة السلام ولكنها قد تمنح لدعاة التخريب والفوضى والدمار. ومن جانبه قال، أيمن نصرى رئيس المنتدى الأوروبي للحوار بجنيف، أن توكل كرمان أخفت انتماءها السياسي الواضح لجماعة الإخوان، والأخطر من ذلك أنها

خاص لجريدة كاريزما

م. رائد نبيل

كاتب مصري

"ترجى الله.."

بشتات الأمر لئساق لخير لم تفكر به من قبل. وربما يقرا بعضهم تلك الكلمات، وما زال لديه افكارا مشوشه والرويا امامه صعبه والأمانى شبه مستحيله، ولكن لا بد له ان يتذكر بانه الذي فتح في البحر طريقا وفي الامواج مسلكا امنا. انه دائما ما يجعل النهايات تاتي ببدايات افضل، حتما سيستجيب .. ياتيك صديقا اخر متحدثا، كلنا نتظاهر بالسعادة ومن الداخل نحن تعساء جداً وننالم دون أن يرانا أحد، .. وربما يقاطعنى احدهم أيضاً قائلاً "وما بالك تقولها سيستجيب بشكل موثوق فيه لا يقبل الشك" .. يا صديقى حتما سيستجيب، فقط لمن توكل عليه، سيستجيب، إجعلها يقين بداخلك وسياتي يوماً ونقول كما قال احد رجاله من فرط عطاياه، صرنا لا نصدق إحسانه ذهبت يوماً لطلب النصيحة من أحد الشيوخ وحدته طويلا عن صراعات ما بداخلى فقال، نحن لا نفهم طرق الله في بدايتها ولكنه يعرف كيف يفرح القلوب .. يد الله تعمل في الخفاء فلا تستعجلها .. إن كل الذين بالصبر ينتظروه، رأوه في اللحظة المناسبة، وعندما تصلى اترك المنطق بعيدا واطلب منه ما لا يصدق العقل البشرى .. تأكد من أن الله سيعينك بغض النظر عن عدد مرات سقوطك في الوحل، هو الذي علمك كيف يطمئن قلبك وكيف تسعد وكيف تحبه سيعطيك ما يناسبك ويرضيك، كل ما عليك فعله هو أن تطلب منه هو فقط.. سيكون صديقا وسندا، لكل من خانوه أصدقائه.. سيرسل حبيبا عاشقا لمن أو في وتم خداعه عملاً لمن تاهت أرجله وعقله في رحلة البحث الطويلة عن عمل، سلاماً لمن فقد حبيباً له او أرهقته متاعب الحياة .. سيستجيب لمن ظنوا انهم لا يعرفون النجاح في شىء .. سيحقق حلمنا راود صاحبه يوماً، سبق وأخبروه بأنه لن يحدث .. سيعوضك عن كل عيب حملته وحدك في هذه الحياة، عن كل ألم قاومته دون أن تتكلم، سيعوضك عن كل الاشياء التي لم تخبر أحدا عنها .. فقط لانه هو الله ..

ذات يوماً راسلنى احد أصدقائى برسالة قصيرة جدا تتكون من كلمتان فقط ولكنها تحمل معنى لو تم شرحه، يحتاج الى أوراق كثيرة .. الرسالة كان مضمونها ترجى الله، .. لا أكذب باننى عندما رأيتها توقفت عن الرد وتاملتها كثيراً، ربما اخذتنى الى حوار مع النفس .. كم من مرة دخل اليأس قلوبنا واعتقدنا بانها نهاية الامر ولكن سرعان ما يحول الله الامر كله لسعادتنا وفرحنا .. كم من كربة مررنا بها ونظر يد الله تنتشل كل ما يقف أمامنا .. قد يسعى الفرد منا في حالات عديدة لبلوغ هدف أو غاية يطمح لها، فيبذل قصارى جهده ويعطي دون كلل أو ملل ويعمل بجد وإجتهاد حتى يصطدم بنهاية غير متوقعة تنلخص في فشل وضياح هذه الجهود جميعها، فيصاب بصدمة وخيبة أمل تكون المدخل لما يسمى في علم النفس بالإحباط. الرجاء إذن هو شىء هام في الحياة ولو فقدته الإنسان فقد كل شىء، لأن الإنسان الذي يفقد الرجاء، يقع في اليأس، الكآبة، القلق، والاضطراب ومرارة الانتظار بلا هدف وتناثر معنوياته .. أعلم جيداً أن الخذلان شعور قاسى ولكن لو تركنا أنفسنا لذلك الشعور سنقدم فاتورة قاسية لن أسرد منها شيئا، ربما لاننا نريد نسيانها من العقل الباطن أو لاننا نحتاج ترك الإخفاق خلفنا، وإستعادة قوانا لنكمل الطريق للهدف الذى يسعى إليه كل احد منا.. وحقيقة لا يوجد شىء يستطيع اضطرابك إلا افكارك أنت، وايضاً بإمكانك القدرة على رفض كل الأفكار التي داخلك وسط كل متاعب الحياة هذه، يبقى الله بجانبنا فهو حكيم في ترتيباته، كريم في تعويضاته، قريب لمن يدعو .. من كتب التاريخ نظم من ذبح فرعون الاف الاطفال كي لا يأتي موسى وعندما اتى ربه في بيته، ايوب انتظر ثمانية عشر عام، يوسف ذاق مرارة ثلاثة عشر من الأعوام، بعدها فتح الله ابواب البهجة لهم .. هنا ستعرف بأنه عندما يأمر الله، يطع الجميع .. صدق الكتاب حينما قال " انظروا الأجيال وتاملوها هل توكل أحد على الرب وحزى .. فهون عليك يا صديقى، ربما تبتلى

Charisma Newspaper

معكم في كل مكان



www.charismaaa.com

Email: infocharismaaa@gmail.com

wael@charismaaa.com

Tel: 626-261-9969

Charismaaa Newspaper

P. O. Box 280572 Northridge CA 91328

Air Conditioning Replacement

أسعار متميزة لتغيير كافة المكيفات المركزية

Action Repair Service 951-276-0000

Serving Riverside, San Bernardino and Orange County.



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

S. Wannas Auto Sales

بيع وشراء كافة أنواع السيارات
سيارات أوروبية - يابانية - أميركية

تشكيلة واسعة من السيارات المستعملة بأسعار

تسهيلات كبيرة لأبناء الجالية في الأسعار وتسهيلات خاصة للقادمين الجدد بالولايات المتحدة الأمريكية



First time Buyer OK

Bad Credit OK

No Credit OK

Repossessions OK

Available Limited time warranties

Available Cars for Drivers/Approved

Visit Our Website

www.stwannas.com

Show me the



General Manager
Ehab Hanna

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

فاطمة ناعوت.. تفتح قلبها لكاريزما



حاورتها الإعلامية: نيفين جرجس

خاص لجريدة كاريزما

منارة تنويرية هائلة وطاقة إيجابية جبارة استطاعت أن تدق على قلوب المصريين وتعزف مقطوعة موسيقية بعنوان نعم للحب والسلام تكره العنف والطائفية وتدعو إلى التماسك والترابط بين شعب مصر. تنادى دائما بأحق، من يراها يجذب سريعا إلى كلماتها العذبة التي لا تمل الأذان من سماعها. تجول تصنع خبيرا في بلاد العالم ليرى الناس مصريتها ومدى عشقتها إلى وطنها غيرت بكتابتها أفكار الكثيرين لنعمتها كلماتها وقوتها وصدقها، إنها الكاتبة الرقيقة والجميلة فاطمة ناعوت صاحبه القلم الحر تفتح قلبها لكاريزما.

لماذا نحرص على زيارة المعابد اليهودية؟

لم أزر المعبد اليهودي بالقاهرة إلا مرة واحدة في حياتي في عيد الأنوار ٢٠١٨. وهذا تقصير مني. أعترف أنني مقصرة في التواصل مع اليهود المصريين ولم يتبق منهم في مصر إلا أربعة أشخاص فقط. أنا لا أنظر إلى عقيدة الإنسان بل إلى قدر وطنيته وتحضره وأخلاقه وإسهاماته في بناء الوطن. أحب كل من يحب مصر، وأختصم كل من يكرهها. واليهود المصريون وطنيون بامتياز بدليل أنهم مازالوا يعيشون بيننا ولم يسافروا إلى إسرائيل المحتلة التي تفتح لهم ذراعيها بحكم قانون (حق العودة). طوبى لمن يحب مصر التي أحبها الله وذكرها في الإنجيل والقرآن.

كثبت أشهد أنني أحب كل البشر دون النظر إلى عقائدهم. لماذا؟ السؤال هو: لماذا لا يفعل جميع الناس ذلك؟

العقيدة شأن خاص بين الإنسان وربيه. ليس لأحد أن يتدخل فيها. لهذا يجب أن يعكس السؤال ويرد إلى من يتدخلون في عقائد الآخرين أو يعاملون الناس وفق عقائدهم فيجابون أبناء دينهم ويظلمون أبناء العقائد الأخرى. "لماذا يفعلون هذا؟" ذاك هو السؤال. أنا أفعل الصواب، فهل يسأل المرء لماذا يصنع الصواب؟ أنا أحول السؤال بدوري لمن لا يفعلون هذا: لماذا لا تحبون كل البشر دون النظر إلى عقائدهم؟

كيف تترين العقول المتحجرة التي مازالت إلى الآن تقف في وجه المسيحيين في بناء كنائسهم؟

ضعاف الإيمان فقيرو الأخلاق.

هل المسيحيون في مصر أقلية؟

لا. لأن مفردة: "الأقلية" مصطلح سياسي، يُطلق على جالية واحدة (من غير المواطنين) في دولة ما. لكن (المواطن)، المختلف عقدياً عن بقية المواطنين، لا يجوز أن يُطلق عليه مصطلح (أقلية)، ولو كان فرداً واحداً. فلو كان هناك مواطن ليبرالي في مجتمع رجعي، لا يجوز أن يُطلق عليه (أقلية)؛ لأنه في وطنه. ولو كان هناك مواطن "سلفي متشدد" في مجتمع علماني، لا يُطلق عليه (أقلية)؛ مادام في وطنه. ولو كان هناك مواطن يؤمن بالاشتراكية في مجتمع رأس مالي، لا نسميه "أقلية"؛ في وطنه. ولو أن مواطناً إقطاعياً وجد في مجتمع اشتراكي، لا يُطلق عليه (أقلية)، مادام في وطنه. ولو أن ضريماً ولد في مجتمع من المصريين، أو مبصرًا وجد في وطن من العميان، لا يصح أن يُطلق على أحدهما (أقلية) لأن كليهما مواطن في وطنه. وينطبق كل ما سبق من تباينات فكرية وسياسية واقتصادية وجسمانية، على اختلافات المعتنق العقدي، كذلك. فلو كان ثمة مسلم شيعي مصري يعيش في مصر السنية، لا يجوز أن نسميه (أقلية) في وطنه مصر. والمسيحي الكاثوليكي أو الإنجيلي المصري؛ لا يُسمى (أقلية) بين أكثرية مسيحية أرثوذكسية، لأن جميعهم مواطنون مصريون. والبهائي المصري، لا يصح أن يُطلق عليه (أقلية) في وطنه مصر. (الأقلية) مصطلح له علاقة له بالعقيدة أو الطائفة، مهما كان تعداد، بموجب "صلح" المواطنة، وفق الدستور المصري 2014 الذي يُقر بحقوق المواطنة الكاملة لجميع المواطنين. ذاك هو المنطق "الوحيد" الذي يجب أن ينظر من خلاله المواطن المسيحي لنفسه، والمواطن المسلم لشقيقه المسيحي. مسيحيو مصر مواطنون أصلاء كاملو الأهلية، يعمرّون أرض مصر منذ أكثر من ألفي عام، (٢١ قرناً)، قبل دخول الإسلام مع العرب في القرن السابع الميلادي، (١٤ قرناً) من عمر مصر المديد، لهذا لا يجوز أن يُطلق عليهم (أقلية) مهما كان عددهم.

الكنائس. والسبب الآخر هو أنها كنيسة وطنية تساند الدولة المصرية دائما وترفع لواء مصر في وجه العالم المتربص وترفض إهانة مصر في أحلك الظروف، وتد جميع المحن الطائفية التي تمر بها مصر، وتحتوي غضب المسيحيين بعد الأزمات الطائفية ليحافظوا على مصر ووحدة شعبها رغم سخافات المتطرفين الإسلاميين الذين يجهدون لشق الصف المصري. قداسة البابا شنودة رحمه الله، وقداسة البابا تواضروس كانا دائما ما يقدمان صالح مصر على أي شيء آخر. فكيف لا تكون هراما؟! وأطلقت هذا التعريف (الهرم الرابع) كذلك على منشآت أخرى. فدار الأوبرا المصرية، هي هرم مصر الفني. وكذلك مكتبة الإسكندرية، هي هرم مصر الثقافي.

كثبت مقالا عنوانه (زهرة بين منال ميخائيل وبسمة) كيف رأيت هذا المشهد؟

د. منال ميخائيل، محافظ دمنهور، نموذج مشرف للمرأة المصرية المثقفة الواعية سليمة الروح، ونموذج جميل لمنصب المحافظ. حين سخر الأطفال من لون بشرة التلميذة النوبية الجميلة "بسمة"، ذهبت المحافظ د. منال ميخائيل للمدرسة وقدمت للطفلة الباكية الحزينة باقة زهور. هذا سلوك حضاري وإنساني رائع أسرت به قلوب المصريين.

(الفنان عمرو سعد فقيه راق للإسلام. أما التكفيريون فهم سفراء الشيطان) ماذا تقصدين؟

الفنان الجميل عمرو سعد قدم النموذج الحضاري للمسلم المستنير فنيا وعمليا. أما فنيا فمن خلال دوره الرابع في فيلم (مولانا) من تأليف إبراهيم عيسى. وأما عمليا حين تبرع بقيمة جائزة (أحسن ممثل) المالية، للطفلين نجلى شهيدة مسيحية. ذلك هو السفير المحترم والراقي للمسلم الحقيقي. على النقيض منه، نجد التكفيريين يقدمون صورة شوهاء للإسلام بالسنتهم الطولى التي تستحق القص بسكين بارد مثل أرواحهم.

انقلبت الدنيا وتحرك مجلس الشعب تجاه فنانة رانيا يوسف، ولم يشتر حينها تعلق كنيسة لدواعي أمنية؟

ليس لدينا برلمان الآن بالمعنى الراقي والحقيقي للكلمة. والأصوات المحترمة القليلة داخل البرلمان لا تجد من يساندها فيضيع صوتها المستنير أذراج الرياح.

من هم رواد التنويريين في مصر؟

كثيرون. ولكنني أعترف بكل حزن أننا لم نستطع حتى اليوم تكوين (تيار تنويري) حقيقي. لدينا مثقفون وليس لدينا حراك ثقافي. لدينا تنويريون وليس لدينا تيار تنويري.

هل ترضين عن أداء مجلس الشعب؟

لا. في أي حال تقرر فاطمة ناعوت أن تغادر مصر؟ وإلى أين تتجه؟ لن أعادها إلا إلى جوار الله في فردوسه الأعلى. يوم رحيلي.

ماذا عن أحلامك في ٢٠١٩؟

نفس أحلامي في الثلاثين عاما الماضية. أن أرى مصر كما ينبغي لها أن تكون صانعة حضارة وقيم وأخلاق وتنوير وعلم. حين يتحقق هذا الحلم، سوف أنتقل إلى الحلم التالي.

ما الإهدات الصعبة التي مرت عليك في ٢٠١٨؟

رحيل أمي الروحية: أنجيل غطاس هارون.

ما هو الجانب الإيجابي في حياتك الذي لا يعرفه الكثيرون؟

حياتي كتاب مفتوح لقرائي؛ فلا أظن أن هناك من يقرأ لي ولا يقدر على استشفاف حياتي. لأنني أكتب كما أعيش؛ دون أقتعة ولا حسابات. أعيش حياة بسيطة للغاية مثل طفلة صغيرة تحيا على ضفة نهر وتستظل بأوراق شجرة وارفة. السماء سقف بيتها، والطيور أصدقاؤها، وصوت الطبيعة ونيسها.

حتى الآن هناك ٢٨ كتابا من تأليف الكاتبة فاطمة ناعوت كيف أثرت كتاباتك في المجتمع؟

ألمس ذلك التغيير في الشارع حين ألتقي بقرائي في الأماكن العامة ويخبروني كيف غيرت كتاباتي حياتهم وأفكارهم ورواهم ووجهات نظرهم في الكون والطبيعة والأشياء. وكيف زاد انتماؤهم لمصر وعرفوا قدرها العريق من خلال كتاباتي. وغيرهم يخبرني أن كتاباتي جعلتني أكثر رحمة مع الطبيعة والحيوان. وغيرهم أخبرني أن كتاباتي أزال من قلوبهم الطائفية والعنصرية وساعدتهم ليس فقط في قبول الآخر بل في محبة الآخر. وعلى صفحاتي تخبرني عشرات الآلاف من التعليقات بهذا كل أسبوع. وعلى المستوى المجتمعي الأعم، أفخر أن قضيتي التي حُكم عليّ فيها بالسجن ثلاث سنوات قد غيرت في التشريع المصري وجعلت المشرع يسأ قانونا بتجريم ذبح الأضاحي في الشوارع. هذه نقطة مهمة في مسيرتي. وفي إثر الكثير من مقالاتي تحرك مسؤولون كبار لحل كثير من المعضلات والكوارث والحمد لله على تلك النعمة، أن يجعلني سببا لأي شيء جميل.

(أنا الجبرانية الجميلة) بماذا شعرت حين علمت بحصولك على جائزة جبران الأدبية في أستراليا؟

وثبت في الهواء مثل طفلة أخبروها بأنها ستسافر إلى القمر. تلك كانت واحدة من أجمل الجوائز الأدبية التي حصدتها في حياتي، لأن جبران بالنسبة لي أيقونة الحب والسلام، وهذان هما ملخص رسالتي المجتمعية والتنويرية والفكرية وحتى الشعرية.

(للتلوث أشكال وألوان أخطرها تلوث الروح بالتكفير والطائفية والإرهاب) ماذا تعني فاطمة ناعوت بذلك؟

نعم قلت هذا بالفعل. فنصاعة الروح ونظافة العقل يفوقان أهمية نظافة الجسد ونصاعة الملابس. كان ديوجين الفيلسوف الإغريقي يسكن في صندوق قمامة، وكان أعمى ليس الأسماك المزقة، لكنه أبصر الحكمة دون عينين بسبب نصاعة عقله ونظافة روحه. وحين ذهب إليه الملك ووقف أمام الصندوق يقول له: (هيا معي إلى قصري لأمنحك الثياب الفاخرة والجواهر والفرش الوثير). قال له ديوجين (الأعمى): (امض من هنا أيها الملك، فإنك تحجب عني الشمس!). تلوث الجسد يعالجه دس دافى في دقائق، وتلوث الملابس يلزمه بعض الماء والصابون، لكن تلوث الروح بالعنصرية والطائفية يعني تشوه دائم للإنسان ودنس وقذارة لا تداويها عطور الدنيا.

قلت عن الكاتدرائية الرقسية أهدأ أهرامات مصر العظيمة، كيف؟

لعدة أسباب. أولا لأن بناءها في حد ذاته، كان تسجيلا للحظة استنارة حضارية مصرية خالدة. حين يبادر رئيس الجمهورية جمال عبد الناصر عام ١٩٦٥ في تدشين الحجر الأول في كاتدرائية مصرية كبرى، ويكسر أطفاله حصالاتهم لنج هذا المشروع قروشهم النحيلة، فتلك لحظة استنارة نصعت يوم افتتاحها عام ١٩٦٨. وتلك اللحظة الحضارية أعادها اليوم الرئيس عبد الفتاح السيسي في العاصمة الجديدة حين شيّد أكبر كاتدرائية في الشرق الأوسط رداً قاسيا على الإرهاب وإحراق



ماذا تعني زيارتك لمحافظة أسيوط وأديرة الهرق وهرك على زيارة المقدسات المسيحية؟

وكذلك زرت (دار لبان تراشر للأيتام) في أسيوط. ويعني ذلك أنني مواطنة مصرية واعية وعظيمة بلادها الحضارية والسياحية والمعمارية والاجتماعية، مواطنة تهتم بالسياحة الداخلية وإنعاشها وتعريف الناس بجمال بلادها واستثنائيتها بين بلاد الدنيا.

المركز الكاثوليكي المصري صخرة الفنون الرقيقة ماذا يعني لك؟

المركز الكاثوليكي للسنيما، هو أحد قلاع التنوير، وحصن من حصون القوى الناعمة في مصر. يحمل مشعل رهاب فنّان هو "الأب بطرس دانيال"، بعدما تسلّم ذلك المشعل دائم الإضاءة من الأب الراحل يوسف مظلوم. كلاهما رجل دين مثقف ومستنير، يعشقان مصر ويعشقان الفن. ولا يقتصر دور هذا الأب بطرس دانيال على رعاية الفنون الجميلة وتكريم قاعات السينما والمسرح والأدب، بل يتجلى دوره الأثيل في تذّكر ورعاية كل من نسيهم الناس، والدولة، من الفنانين المسيحيين الذين أقعدهم المرض أو العوز المادي وغيبهم انحسار الأضواء عنهم، بعدما قدموا لمصر أعمالاً جلييلة، تعدّ سخوراً خالدة في هرم مصر الناعم، الذي تباهى به مصر الدنيا في الفكر والفن والثقافة. هذا الأب الطيب ستجده في كل يوم يحمل باقة زهور ودرع تكريم في مستشفى أو في بيت يزور فنّاناً مريضاً أو أديباً منسياً جار الزمان عليه، أو جندياً مُصاباً، أو أسرة شهيد. هذا الرجل المؤمن يعلم جيداً أن عبادة المريض والبر بالمؤمنين لوّن نبيل من الصلاة لله. لأن من يحب الله يحب خلق الله. ذلك الراهب الكريم تعود أن يجمعنا، نحن المسلمين، كل عام في شهر رمضان على مائدة "إفطار المحبة" ليقدم لنا بنفسه التمر وفانوس رمضان المضاء بشمعة النور والحب، فتتذكر أن ما يجمعنا أكثر مما يفرقنا.

قمت بتكريم السيدة أمينة ثروت أباطه لدورها في رعاية الحيوان؟ لماذا؟

لأنها تحمي من لا قانون يحميها. تدافع عن حق الحيوان في الحياة وعدم التعرض للتعذيب على أيدي البشر غلاظ القلب. نذرت عمرها لمنع تعذيب الحيوان حتى أنها اشترت جملاً صغيراً فقاً المجرمون عينه وأسكنته مزرعتها لتطبيبه وعلاجه ورعايته. سيدة عظيمة وصديقة عظيمة وابنة كاتب تنويري عظيم.

تحدثت من قبل في أهد البرامج عن أن كل ما يحدث من مشاكل أساسه عدم الحب. ماذا يجب فعله ليعيش المجتمع في مهبة؟

غياب الحب هو أصل كل شرور العالم. وتكريسه في النفوس سوف يتنعش مع إصلاح التعليم وتطبيق القانون بحزم وصرامة على مثيري الفتن مشيعي البغضاء.

هضرتك مع مد فترة الرئاسه لأكثر من 4 سنوات؟

نعم. حتى يكمل الرئيس ما بدأه من إصلاح وتنمية. مصر الآن لا تتحمل هزات جديدة وتجارب تشبه الوثب في الفراغ.

من هي الشخصيه التي تريها الأفضل في ٢٠١٨؟

كثيرون وكثيرات.

من منلك الأعلى؟

غاندي. مارتن لوثر كينج. ابن رشد. الأم تريز. طه حسين. محمود أمين العالم. أمّنة نصير. مجدي يعقوب. كثيرون وكثيرات.

تسلمتك درع التنوير للفيلسوف مراد وهبه ماذا كان أثره عليك؟

شعور التلميذة حين تقول للأستاذ: شكراً لك. تعلمت منك الكثير.

صالون فاطمة ناعوت يعتبره البعض منارة تنويرية وظاظة أهل للتغيير في مصر، ما رأيك؟

صالوني يقوم بجزء من الحراك الثقافي الذي يجب أن يزيد وينتشر ويملاً جميع دروب مصر.

كيف استفدت من كتاب الوصمة البشرية، و هجوب مثقلة بالحجارة، و أثر على الحانط؟

تلك عناوين بعض الروايات التي ترجمتها للعربية عن الإنجليزية. الأولى للأمريكي فيليب روث، والثانية والثالثة للبريطانية فرجينيا وولف. والترجمة لون عميق من الكتابة والإبحار في أسرار الغتئين، اللغة الأم المنقول عنها، واللغة الحاضنة المنقول إليها.

كلمات لشخصيات الرئيس السيسي

أكمل ما بدأت. فمصر تستحق أن تعلق وأن تهض من عثرتها.

قداسه البابا تواضروس

أحبي فيك الوطنية وأعلاء اسم مصر خارج مصر أمام العالم والإصرار على وحدة صف الشعب المصري. أنت خير سفير لمصر أمام العالم.

شيخ الأزهر

بحكم منصبك الرفيع عليك عبء تنقية التراث الإسلامي ومناهج الأزهر الشريف التعليمية مما يشوه صورة الإسلام ومما يناقض روح القرآن الذي نزل رحمة للعالمين. عليك بحكم منصبك الرفيع أن توقف التكفيريين الذين يشقون الصف المصري ويزعزعون وحدة شعبنا. عليك عبء "تصويب" الخطاب الديني كما يليق بهذه اللحظة التي نحياها.

كلمة للفنان سمير الإسكندراني.

سمير الإسكندراني أبي الروحي، والأب الروحي لصالوني الشهري. ذلك الفنان المثقف أحد أعمدة مصر التنويرية والفنية الراسخة، وهو تعويذة مصر الجميلة، كما أطلق عليه. أحد أجمل حناجر العالم. وثلعب المخابرات المصرية الذي أنقذ مصر في لحظة خطيرة وصنع الكيان الصهيوني والموساد صفقة هائلة في الستينيات الماضية.

الشعب المصريين

من فضلكم ساهموا بكل قواكم في إكمال مسيرة التنمية ولا تسعجوا الأي مغرض حاقداً يقوؤ ما بيننا ولا تسعجوا الفتنة أن تشق صفنا فنحن شعب أصيل يحب ولا يكره يجتمع ولا يتفرق.

المصريين بالخارج

كونوا سفراء عظاما لوطنا الحبيب مصر وارفعوا لواء مصر عاليا أمام عيون العالم واجعلوا استثماركم في وطنكم فهو أولى بكم وأنتم أولى به.

بصفتك كاتبة في جريدة يومية، كيف ترين جريدة "كاريزما" المهتمة بالشأن المصري في أمريكا وماذا تقولين لأسرة الجريدة؟

جريدة جميلة تعتبر "شريان وصل" بين مصر وبين المواطن المصري المهجري الذي يعيش في الخارج وروحه مازالت مربوطة بحبل مصر الشري. أقول لأسرة كاريزما: شكراً لكم.

الحوار الأخير بين فاطمة ناعوت وإبنا بعد أزمة صالونها الشهر الماضي مازن: أحسن النهارده يا ماما؟

= الحمد لله يا حبيبي. أحسن.

مازن: ماما مش عاوز الأزمة دي تأثر فيكي نهائي. شوي كمية حب الناس ليكي قد ايه. بتناكدي منها بعد كل أزمة.

= فعلا يا حبيبي. نعمة ربنا عليا.

مازن: مش عاوز المحنة دي تخليكي تغيري مبادلك.

= هو أنا مبادني قابلة للتغيير يا مازن؟

= قصدي عدم الكتابة عن حقوق الأقباط.

= مجروحة قوي يا مازن ومش قادرة أفهم ليه كذا؟

مازن: يا ماما... مش كل الناس قادرة على إستيعاب الجمال. أنت عملتي حاجة جميلة جدا عشان الناس تقرب من بعض أكثر. عشان المحبة تربط الناس بدل الفرقة. مش كل الناس تقدر تلتقط الفكرة زي بعض. وده طبيعي.

= طبيعي إزاي بس يا مازن. الفكرة واضحة وبسيطة وشرحتها في بوستات ومقالات وبالكلام في التلفزيون والإذاعة. مع إنها مش محتاجة شرح.

مازن: لو كل الناس بتقدر تلتقط الجمال بسهولة كانت كل مشاكل العالم اتحلّت!

= بس كل الناس فعلا لتقطت الفكرة الجميلة وفرحوا بالصالون وضيف الشرف والتقطوا الفكرة الحلوة بدليل مظاهرة الفرح والحشود والرسائل والزهور والمقالات وووو.

= وفيه ١٠ أشخاص مقدروش يلتقطوا الفكرة. نسبة قد ايه صغيرة.

= لو مقدروش يلتقطوها كانوا سبونا نفهمهم لهم. لكنهم شووها ودنسوها وملاوها شر!

= يبقى تستمري في صناعة الجمال عشان اللي مفهمش النهارده يفهم بكرة.

= بس ملوا قلبي حزن. حسيت أننا بعبيد قوي لسه عن نقطة النور والمحبة الي نفسي نوصلها. كنت فاكرة إننا قربنا اكتشفنا إننا بنبعد! صعبة عليا إن أهل المحبة هما اللي يعجزوا عن التقاطها. خذلوني.

مازن: (أهل المحبة) يا ماما؟ كلهم؟! كام في اليه؟! عشر أشخاص - ثلاثين شخص... من ثلاثين مليون يا ماما.

ومن ١٠٠ مليون مصري! متصورة النسبة؟! تتهزري.

= ولو شخص واحد يا مازن. أتوجع. لأنني توقعت ده من الناس الثانية اللي بيعلمونا نكره بعض وكل المجتمع يبقاومهم. فا دول يسكتوا، وبتوع المحبة يرفضوا الجمال والمحبة؟

مازن: يا ماما انسي العشرة دول واتمسكي بقضيتك. دي قضية عمرك يا ماما. الموضوع بالنسبة لك مش وظيفة وعمل دي قضية عمر.

= مش مصدقة يا مازن أنك كبرت كده يا حبيبي وبتفكر كده! ربنا يحميك يا قلب ماما.

مازن: ماما بليز افرحي بالصالون وفرحي الناس بيه. أنا شوفت مقاطع لايف وصور تجنن. نظام وأناقة وكل الناس مبسوطة والبابا بيتسم لكل والكلمة الحلوة الي كتبها في دفتر الشرف والهدية الجميلة الي أهدها للصالون وتعليقات الناس الي موقفتش من أسبوع. عاوزة ايه تاني؟ ليه تخلي حاجة صغيرة تقسد فرحتك وفرحة الناس؟ أرجعي يا ماما لقلمك وقضيتك وقولي للي وجعوكي: الله يسامحك.

شكر الأديبة فاطمة ناعوت لأنها تكتب في صحيفتنا منذ يومها الأول مجاناً ملحوظة: نحن كصحيفة تصدر من أمريكا (دول المهجر) والناطقة بالعربية في دول أجنبية وموجهة للجالية المصرية والعربية بوجه عام (أقباطها ومسلميها) نشهد شهادة حق أن السيدة فاطمة ناعوت لا تتقاضى منا أي مبالغ نقدية مقابل كتاباتها ومشاركاتها معنا في جريدة كاريزما، وهذه السيدة تقوم معنا بهذا النشاط الأدبي والثقافي لتشجيع الجريدة وإيمانها برسالتها الإنسانية والتثقيفية، وإيمانها برسالة الجريدة المعلنه في موضوعاتها وتغطيتها للأحداث والتثقيف وترسيخ الثقافة العربية للأجيال المقيمة بالخارج للتواصل وتقريب الجالية العربية بعضهم ببعض وبلدهم الأم في دول المهجر، وهذه السيدة لا تبخل علينا بأى مساعدات أدبية أو ثقافية في يوم من الأيام بدون أي أجر مادي ولكن فقط من منطلق الصداقة .. شكراً للأستاذة فاطمة ناعوت. أسرة جريدة كاريزما



WORKERS' COMPENSATION ATTORNEY

CONTACT US TO SET UP A FREE CONSULTATION TODAY

877-299-1555 NICK@NICHOLAS.LEGAL



NICHOLAS.LEGAL

- Work Place Injuries
- Wrongful Termination
- Sexual Harassment at Work
- Discrimination

If we do not win your case, then we do not charge! *
Call for a **FREE** consultation today!



Disclaimer: This is a legal advertisement. Attorney Nicholas Abdelsayed. California Bar #307019. *If your case is accepted, no fee will be assessed unless you recover. The fee will be assessed as a percentage of the recovered monetary sum. Costs associated with the case will not be assessed even if you recover nothing.

Adel Lotfy عادل لطفى

COMMERCIAL Real Estate

Broker Associate



MGR Real Estate

Commercial Brokerage

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

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

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

Evergreen Realty



HOME SMART

Della Fahim



REALTOR®
Cal BRE# 01983293



Direct: (949) 280-8887

DellaFahim@msn.com

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

ملكه للمقاولات

Lic# 896827 Since 1987

إفتنم الفرصه قبل تغيير القوانين
يمكنك الآن زيادة دخلك ومضاعفة قيمة بيتك من طريق
تحويل جراج منزلك الي وحدة سكنية كامله

أعمالنا تشمل تقديم الرسم الهندسي والحصول على كل
التصاريح والمعاينه حتى الموافقه النهائيه

أسعارنا نهائيه وعلى تسليم المفتاح ولا يوجد لدينا تكاليف إضافيه او خفيه

CALL OR TEXT FOR FREE ESTIMATE

(818) 700 - 0093

We Accept

100% FINANCING AVAILABLE



NourWithLove

Beautiful handmade jewelry with a wide varieties
For more collection, visit our store (NourWithLove)

on amazon & Etsy

#beads #weavedjewelry

#handmadejewelry #beadedjewelry

Email: semha200@yahoo.com

Also you can see the New Collections on

Instagram or facebook

Special order is available upon your request



Charismaaa Newspaper
P. O. Box 280572 Northridge CA 91328
www.charismaaa.com
Email: infocharismaaa@gmail.com
wael@charismaaa.com
Tel: 626-261-9969



6 نصائح لوجبات سريعة أكثر ملاءمة صحياً

شطانر الدجاج المقرمشة وشرائح السمك المغطاة بالخبز، تحتوي على كمية كبيرة من الدهون والسعرات الحرارية. فاختر اللحوم المشوية الخالية من الدهون مثل صدور الديك الرومي أو الدجاج أو اللحم المدخن الخالي من الدهون أو اللحم البقري المشوي الخالي من الدهون.

5- الانتباه لما تشرب

يحتوي الكثير من المشروبات على سعرات حرارية عالية. على سبيل المثال، المياه الغازية العادية (32 أوقية أو 946 مليلتر) تحتوي على 300 سعر حراري. وعضاً عن ذلك، اطلب الصودا قليلة السعرات أو الماء أو الشاي المثلج غير المحلى أو المياه الفوارة أو المياه المعدنية. وتجنب أيضاً مشروبات الحلاوت (المخفوق) ومشروبات الآيس كريم الأخرى. فقد يحتوي المخفوق كبير الحجم على أكثر من 800 سعر حراري وكل الدهون المشبعة المطلوبة في اليوم كله.

6- تناولها على طريقته

تذكر أنك لست مضطراً لاختيار ما يأتي مع ساندويتش أو وجبة طعام، وليس حتى في مطاعم الوجبات السريعة. اسأل عن الخيارات والبدائل الصحية، وانتبه لكميات الطعام.

مايو كلينك - صحتك

العديد من مطاعم الأطعمة السريعة. على سبيل المثال، بدلاً من البطاطس المقلية اختر طبق سلطة جانبياً مع تتبيلة قليلة الدسم أو البطاطا المطبوخة بالفرن. أو أضف طبق الفاكهة أو الفاكهة مع الزبادي لوجبتك. وتتضمن الخيارات الصحية الأخرى شرائح التفاح أو البرتقال أو الذرة أو الأرز المطهو البخار أو رقائق البطاطا المطبوخة بالفرن.

3- تناول الخضروات

اختر سلطة الوجبة الأساسية المولفة من الدجاج أو الجمبري المشوي من الخضروات خالية الدسم أو تتبيلة قليلة الدهون بجانب الطعام، وليس تتبيلة السلطة المعتادة والتي يمكن أن تحتوي الواحدة منها على 100 إلى 200 سعر حراري. واحذر من السلطات عالية السعرات الحرارية، مثل تلك المقدمة مع الحار المقلية بإفراط أو تلك المغطاة بالدجاج المغطى بالخبز المقلية (أو أي أطعمة مقلية أخرى). وتجنب أيضاً الأكلات الإضافية، مثل الجبن وشرائح اللحم المقدد والخبز المحمص، والذي يزيد سريعاً من عدد السعرات الحرارية. وإذا كنت لا تريد التتبيلة، يمكنك أن تجد أنواع سلطات تحتوي على سعرات حرارية قدرها حوالي 300 سعر حراري في معظم مطاعم الأطعمة السريعة.

4- اختيار الأطعمة المشوية

إن الأطعمة المقلية والمغطاة بفتات الخبز قبل قليها، مثل

هل يعني اتباع نظام غذائي لفقدان الوزن أو نظام غذائي صحي، أنه يجب عليك أن تقسم بأن تقلع عن الوجبات السريعة؟ ليس بالضرورة.

فقد يكفي التوقف المؤقت عن الوجبات السريعة مع اتباع نظام غذائي صحي دائم، إذا كنت حريصاً بشأن ما تتناوله من طعام.

لذلك يمكنك أن تضع هذه النصائح باعتبارك عند اختيار الوجبات السريعة:

1- تناول كمية صغيرة من الطعام

إذا قدم مطعم للوجبات السريعة أحجاماً عديدة من الساندويتشات، فالتقط أصغر واحد منها. تجنب الهامبرغر الذي يتضمن قطعتين أو ثلاث شرائح من اللحم البقري، والتي يمكن أن تحتوي على حوالي 800 سعر حراري و40 غراماً من الدهون. وبدلاً من ذلك، اختر هامبرغر من الحجم العادي أو الحجم الخاص بالأطفال، حيث يحتوي على حوالي 250 إلى 300 سعر حراري. وتجنب المقدار الكبير من البطاطس المقلية أو حلقات البصل، واطلب مقداراً صغيراً منها، يقلل هذا التغيير لوحده من 200 إلى 300 سعر حراري.

2- اختيار الأطباق الجانبية الأكثر فائدة للصحة

استفد من ميزة الأطباق الجانبية الصحية المقدمة في

لا يوجد أحد لا يحب البيتزا تقريباً، فمذ اختراع ذلك الطعام الإيطالي وانتقاله عبر العالم أجمع يقبل الجميع على تناولها، وخاصة أن البيتزا يمكنها إرضاء كافة الأذواق بسبب التنوع الكبير في المكونات الغذائية التي تحويها من حوم أو طعام البحر أو الخضروات أو حتى الفواكه.

إلا أنه للأسف الشديد تعد البيتزا طعاماً غير صحي في كثير من الأحيان، الأمر الذي يجعل الراغبين في تناول الطعام الصحي يحاولون تجنبها قدر الإمكان، إلا أنه لحسن حظ عشاق البيتزا هناك عدة طرق ووصفات يمكنها أن تجعل من البيتزا طعاماً صحياً. نتناول سبعة من تلك الوصفات في هذه المقالة.

* ما الذي يجعل من البيتزا طعاماً غير صحي؟

هذا هو السؤال الأساسي الذي ينبغي الإجابة عنه من أجل تحضير بيتزا صحية، حيث تعد البيتزا طعاماً غير صحي لعدة أسباب: - أولها احتوائها على كمية لا بأس بها من الدهون المشبعة، والتي يمكن أن تسبب في زيادة الوزن وما يتبعها من مخاطر صحية، بجانب تضيق الأوردة والشرايين، ما يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية كارتفاع ضغط الدم.

- السبب الثاني هو أن العديد من اللحوم المصنعة التي تتم إضافتها إلى العديد من وصفات البيتزا تحتوي على نسبة مرتفعة من الصوديوم الذي يؤثر على ضغط الدم بشكل سلبي، كما قد تحتوي تلك اللحوم أيضاً على مركبات النيترات والتي ترتبط بسرطان الأمعاء.

- السبب الثالث هو أنه في كثير من الأحيان تحتوي البيتزا على كمية كبيرة للغاية من السعرات الحرارية.

* كيف يمكن إعداد بيتزا صحية؟

إن السر وراء وصفات البيتزا الصحية هو تجنب المكونات التي تسبب في العواقب الصحية السلبية التي ذكرناها آنفاً، بالإضافة إلى

7 وصفات تجعل من البيتزا طعاماً صحياً

استبدال تلك المكونات بأخرى صحية ذات سعرات حرارية أقل، وتحتوي على العناصر الغذائية الضرورية والمفيدة على السواء، الأمر الذي يمكن فعله في خطوتين فقط: العجين والإضافات.

- العجين

بشكل أساسي يتكون العجين الخاص بالبيتزا من الدقيق والماء والخميرة والزيت وقليل من الملح، وجعل هذا العجين صحياً أكثر يمكن استعمال دقيق مصنوع من الحبوب الكاملة يحتوي على العديد من العناصر الغذائية الضرورية، وعلى سعرات حرارية أقل.

- الإضافات

المكونات الإضافية التي تغطي سطح عجينة البيتزا هي التي تكسيها طعمها المميز، ويمكن عبر استخدام العديد من المكونات الغذائية الصحية تحويل البيتزا بشكل كامل إلى وجبة صحية مفيدة، كما في الوصفات التالية:

1- بيتزا مارغريتا صحية

طبقية من الصلصة والجبن هي الوصفة الأكثر تقليدية للبيتزا، والتي يمكن تحويلها لمارغريتا صحية بمنتهى البساطة، حيث يمكن استبدال الصلصة بشرائح الطماطم الطازجة مضافاً إليها القليل من الحرق أو الزعتر المعروفين بفوائدهما الصحية، كما يمكن استعمال جبن مصنوع من حليب قليل الدسم أو خال منه لتقليل الدهون.

2- بيتزا فطر عش الغراب

يمكن استخدام العديد من أنواع فطر عش الغراب - المعروف أيضاً بالمشروم - كإضافات للبيتزا الصحية، حيث يعد عش الغراب بديلاً مثالياً للحوم، كما أنه يحتوي على العديد من العناصر الغذائية، كالمعادن الضرورية للعديد من وظائف الجسم، مثل البوتاسيوم والتحاس والسيلينيوم.

3- بيتزا الفلفل الملون

بدلاً من استخدام عجينة البيتزا التقليدية، يمكن استبدالها بعجين البيتزا المصنوع من الحبوب الكاملة، ثم تتم إضافة شرائح من الفلفل الملون الأحمر والأصفر والفلفل الأخضر التقليدي، بجانب قليل من التوابل والبهارات، وبذلك يمكن الحصول على بيتزا صحية غنية بالفيتامينات والألياف أيضاً.

4- بيتزا الباذنجان

بعكس الشائع لن يتم استخدام الباذنجان كإضافة هذه المرة، حيث سيتم استبدال عجينة البيتزا بشرائح الباذنجان، بجانب استخدام الطماطم وجبن الموزاريلا قليل الدسم بالطبع كإضافات للحصول على بيتزا لذيذة الطعم وغنية بالعناصر الغذائية الصحية.

5- بيتزا كرنب بروكسل وزيتون الكالاماتا

إن استعمال كرنب بروكسل وزيتون الكالاماتا كإضافات للبيتزا من شأنه أن يجعلها ذات مذاق مميز وغني بالفوائد الصحية، حيث تحتوي تلك المكونات على الألياف والكالسيوم بجانب الدهون غير المشبعة الأحادية ذات الأثر الطيب على الصحة.

6- بيتزا الدجاج المشوي والفاصوليا الحمراء

إن استخدام قطع صدور الدجاج المشوي بدلاً من اللحوم المصنعة يمكنه أن يصنع الفارق، حيث إن صدور الدجاج ذات محتوى أقل بكثير من الدهون والملح، وبالطبع دون مواد حافظة ومكسبات الطعم واللون، ما يجعلها مثالية لعشاق البروتين الحيواني، كما يمكن إضافة حبوب الفاصوليا الحمراء لما تحويه من فيتامينات وألياف.

7- بيتزا الكمثرى والتين وعين الجمال

أما لمحيي الطعم الحلو، فيمكن استخدام الفواكه والمكسرات كإضافات للبيتزا، حيث يمكن إضافة شرائح الكمثرى مع قطع التين بجانب عين الجمال، وذلك للحصول على طعم حلو غني بالفيتامينات والمعادن الضرورية للوظائف والعمليات الحيوية بالجسم. ترجمة وإعداد محمد السنابلي - صحتك



الأستاذ / 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



تأسسوا للسياحة



فيري عطية
المدير المسئول

تاسونى للسياحة
رحلات القدس - سياحة خارجية وداخلية



٠٣-٤٢١٠٨١١
٠١٢٢٤٤٤٤٨٥٣
أبراج سيدى جابر - البرج الخامس
الدور الثانى علوى



في 339 يوماً.. ماذا قدم أجيري مع الفراغنة قبل إقالته؟

أسدل الستار على مشوار المكسيكي خافيير أجيري، المدير الفني للمنتخب المصري، بعد 339 يوماً قضاها في تدريب منتخب الفراغنة، انتهت بالخروج المفاجئ لمنتخبنا من الدور ثمن النهائي لبطولة كأس الأمم الإفريقية، المقامة في مصر حالياً وحتى يوم 19 يوليو الجاري، بعد الخسارة على يد منتخب جنوب إفريقيا، مساء أمس السبت، بهدف دون رد، في المباراة التي جمعت بينهما بدور الـ16 على استاد القاهرة الدولي، وعلى خلفية الخسارة أعلن هاني أبو ريدة رئيس الاتحاد المصري لكرة القدم إقالة الجهاز الفني بالكامل واستقالته من منصبه.

وكان منتخب مصر قد أعلن التعاقد مع أجيري في الأول من أغسطس الماضي، بعقد كان سيمتد لعام 2022، وستعرض خلال تلك المدة التي قضاها كحساب المدرب المكسيكي مع منتخب الفراغنة:

- مسيرة أجيري البالغ 60 عامًا، لم تدم مع المنتخب المصري لأكثر من 12 مباراة فقط، قاد خلالها الفريق ما بين مباريات التصفيات المؤهلة لكأس أمم إفريقيا، والمباريات الودية، بالإضافة إلى مباريات كأس أمم إفريقيا 2019.
- فاز أجيري في 9 مباريات وخسر مباراتين وتعادل في مباراة وحيدة، سجل لاجبوه 25 هدفاً، واستقبلت شباهه 6 أهداف.
- أكبر انتصار حققه أجيري كان على حساب النيجر في تصفيات أمم إفريقيا بسداسية نظيفة.
- وقاد أجيري المنتخب في 4 مباريات في النسخة الحالية من أمم إفريقيا، فاز في 3 مباريات، وخسر مباراة وحيدة، سجل لاجبوه 5 أهداف واستقبلت شباهه هدفاً وحيداً.

صحف جنوب إفريقيا تحتفل بإقصاء مصر من الكان

احتفلت صحف جنوب إفريقيا بانتصار الأولاد، أمس السبت، على المنتخب الوطني، في دور الـ16 من منافسات كأس الأمم الإفريقية، وعنوانت صحيفة "ديلي صن": "لورش يرسل بابانا إلى ربح نهائي الكان"، مشيرة إلى أن مفاجآت البطولة استمرت بإقصاء جنوب إفريقيا للبلد المضيف، ومنوهة بأن جنوب إفريقيا التي عانت كثيراً في دور المجموعات من خلال خسارة مباراتين، أظهرت تطوراً ملحوظاً في المستوى في دور الـ16، وكانت الفرقة الفضلى في المباراة، وتسببت في إحباط 70 ألف متفرج حضروا في ملعب القاهرة، إذ تنتظرهم الآن مواجهة نيجيريا في ربح النهائي، والتي أطاحت بدورها بالكامبيون.

أما صحيفة "تايمو لايف" فنونت: "بابانا تهزم مصر وتصدم إفريقيا"، وقالت الصحيفة إن جنوب إفريقيا أحبطت طول شوطي المباراة الأول والثاني، ونجحت في آخر 5 دقائق في تسجيل هدف الانتصار، لتطيح بالبلد المضيف، وتترك كل الاحتمالات مفتوحة في البطولة، خاصة أن مصر كانت من أبرز المرشحين للفوز باللقب.

وتابعت الصحيفة أن الأولاد كانوا قد وضعوا قدماً في الطائرة العائدة إلى جنوب إفريقيا بسبب النتائج الضعيفة في دور المجموعات، إلا أن مدرب الفريق سنيوارت داكستر نجح في إعادة تنظيم الفريق وقدم أمراً مختلفاً، من خلال إظهار القوة وتقديم الدراما وتحقيق المجد في قلب استاد القاهرة.

أما صحيفة "سوكرادوما" فنونت: "بابانا تطيح بمصر من كأس الأمم"، مشيرة إلى تحول لورش مهاجم أورلاندو، إلى بطل في القاهرة بعد تسجيله هدف الانتصار القاتل.

كيف علقت الصحف الإنجليزية على خروج الفراغنة؟

علقت الصحف الإنجليزية على خروج المنتخب الوطني من بطولة أمم إفريقيا، وذلك بعد الخسارة بهدف نظيف أمام جنوب إفريقيا في المباراة التي جمعتهما على استاد القاهرة، ليودع الفراغنة البطولة مبكراً. وجاء في عنوان الـ"صن" عبر موقعها الإلكتروني عن الإقصاء: "صدمة لصلاح ومنتخب مصر، بعد إقصاء الأخير" وأشارت الصحيفة الإنجليزية في تقريرها إلى أن الخروج جاء مفاجئاً خاصة بعد تقديم جنوب إفريقيا مستوى ضعيف في التصفيات المؤهلة للبطولة الإفريقية، إذ تعادلت مع ليبيا وسيشل.

وأضافت الصحيفة أن: "ورغم وجود محمد صلاح وتسجيله لهدفين في مرحلة المجموعات، لكن لم يتمكن نجم ليفربول من تقديم ضربة قوية، الذي انهيار باللكاء عقب المباراة محاطاً بزملائه، تاركا المشجعين يفكرون في كيفية تبديد آمالهم".

وجاء تقرير موقع ليفربول الرسمي متعاطفاً مع صلاح حيث تحت عنوان: "مصر محمد صلاح تقصى من أمم إفريقيا"، مؤكداً على أن النتيجة صدمت "صلاح" الذي كان يأمل إضافة إنجاز دولي مع منتخب بلاده بعد حصوله على لقب دوري الأبطال الشهر الماضي.

وجاء عنوان "ديلي ستار" عن الإقصاء: "صلاح يقصى من البطولة الإفريقية، لكن جماهير ليفربول سعداء" مع الإشارة إلى أن الفريق الحالي ليس بقوة جبل النسخين 2006 و2010 الذي حصل على ثلاث بطولات متتالية.

تحرير: محمد جمال

هولنديال السيدات.. الأمريكيات يتفوقن على الهولنديات ويحصدن اللقب الرابع في تاريخهن

فازت الولايات المتحدة 2 - صفر على هولندا الأحد الماضي لتمدد رقمها القياسي بحصد لقب كأس العالم لكرة القدم للسيدات للمرة الرابعة. وافتتحت ميجان رابينو التسجيل من ركلة جزاء تم احتسابها بعد تدخل حكم الفيديو المساعد في الدقيقة 61. وبعد ذلك بثماني دقائق ضاعفت روز لافل الفارق لتضيف أمريكا للقب الرابع بعد الفوز به في 1991 و1999 و2015.

لكم

غضب عارم بعد إقصاء "الفراغنة" .. مصر تصحو على خيبة الملايين و"الأخطاء الكارثية"

خفلت الصحف المصرية الأحد بالتعليقات الناقدة بعدة للإقصاء المبكر لمنتخبنا من الدور ثمن النهائي لبطولة كأس الأمم الإفريقية في كرة القدم المقامة على أرضه، متعدثة عن خيبة أمل ملايين المشجعين و"أخطاء كارثية" أدت إلى سقوط المدوي. وتلقى محمد صلاح وزملاؤه في منتخب الفراغنة خسارة مفاجئة أمام جنوب إفريقيا السبت، بهدف وحيد سجله "الضيوف" في الدقيقة 85 في المباراة التي أقيمت على استاد القاهرة الدولي، أمام زهاء 75 ألف متفرج. وعنوانت صحيفة "الأخبار"، "منتخبنا يخذل الملايين ويودع أمم أفريقيا". وانتقدت الصحيفة أغيري وخياراته التكتيكية التي كانت محط أسئلة حادة من الصحافيين المصريين في المؤتمر الصحافي الذي عقده مباشرة بعد المباراة، في مقابل تأكيد المدرب - قبل إعلان إقالته - تحمله المسؤولية ورضاه عن أداء اللاعبين الذين اختارهم للدفاع عن ألوان المنتخب. وكان الفراغنة من أبرز المرشحين للقب، لاسيما وأنهم يستضيفون البطولة على أرضهم للمرة الخامسة (توجوا باللقب ثلاث مرات في الاستضافات الأربع السابقة)، ويحملون الرقم القياسي في عدد ألقابها (7). ورأت صحيفة "الأهرام" الحكومية أن ما حصل بالأمس كان "واحدة من أكبر مفاجآت الكان (بطولة أمم إفريقيا) 2019، وأن كرة القدم المصرية دفعت "نتيجة أخطاء الجهاز الفني التي بدأت من اختياراته لقائمة المنتخب ودخوله البطولة بلاعبين دون المستوى الدولي". واعتبرت الصحيفة أن أغيري الذي تولى مهامه خلفاً للأرجنتيني هكتور كوبر بعد عدم تجديد عقد الأخير اثر المشاركة في نهائيات مونديال 2018 هو "المسؤول الأول عن الخروج المهين". من جهتها، تحسرت صحيفة "الوطن" على "تبخر الحلم" بعد "أخطاء كارثية" من المدرب المكسيكي، وإهدار اللاعبين لفرض آتيحت لهم في مباراة الأمس للتسجيل في مرمى جنوب إفريقيا التي أنهت دور المجموعات بفوز واحد وخسارتين، وحلت ثالثة في المجموعة الرابعة. كما أعادت وسائل إعلام مصرية التذكير بالجدل الذي رافق المنتخب في البطولة، لاسيما ذلك المتعلق باللاعب عمرو وردة الذي استبعد بداية من المعسكر على خلفية قضية "تحرش" بعارضة أزياء عبر مواقع التواصل، وانتشار شريط مصور فاضح منسوب إليه، قبل أن يتم خفض عقوبته والسماح له بالعودة بدءاً من ثمن النهائي بعد "تكتاف" اللاعبين معه. وشارك وردة في مباراة الأمس كبديل، ولحق تصفيق الجمهور الحاضر في الملعب، ورد التحية إليه برفق يده ورسم إشارة قلب تجاه المشجعين. واعتبرت صحيفة "صدى البلد" أن المدرب "لم يستطع احتواء أزمات لاعبي المنتخب، خاصة أزمة عمرو وردة والسوشيال ميديا (مواقع التواصل الاجتماعي) وظهرت شخصيته الضعيفة، وترك الجدل على الغارب لمجلس إدارة اتحاد الكرة". أ ب



Charisma would like to Congratulate the beautiful couple

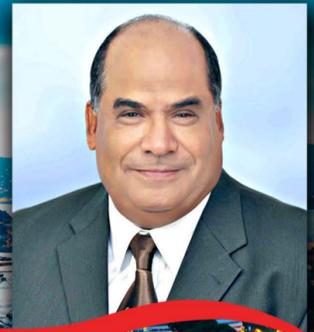
Mina Farag & Lydia Michael

Wishing them a wonderful journey as they build their new life together.



مراحل شراء بيت الأحلام في أمريكا

(الجزء الأول)



بقلم الأستاذ / عزت مليكة

خاص لجريدة كاريزما

فحص البيت (في خلال وقت محدد، ويتم تعيين الفاحص على حساب المشتري) وبعد الفحص يوقع المشتري بما يعنى موافقته على حاله البيت وإذا لم يقبل حالة البيت بعد فحصه، عندئذ يمكن فسخ العقد وأسترداد المقدم النقدي الموضوع في العقد. ثم يأتي مثنى البيت، وهو يعين من شركة القرض لتحديد قيمة البيت (يحصل على أجرته من المشتري) وهل قيمة القرض مناسبة أم لا، وفي حاله توقيع المشتري في العقد أمام هذا الشرط، فهذا يعنى موافقه المشتري على ثمن البيت. وإذا كان ثمن البيت أكثر من القرض عندئذ يمكن فسخ العقد بدون أى ضرر على المشتري. وأخيرا موافقه شركه القرض على الأقرض بالمبلغ المطلوب وهذه آخر مرحله قبل نقل الملكية. ويتوقع المشتري فهذا يعنى الموافقه النهائية على البيت، وبهذا لا يمكن للمشتري التراجع عن شراء البيت والاسيقتقدم الموضوع في العقد. وأيضا في العقد بنود مطلوبه من البائع لحساب المشتري، مثل طلب المشتري الحصول على أجهزه موجوده أصلا في البيت مثل ثلاجه وبيوتجاز وغيرهم، وللبيع القبول أو الرفض، وأيضا تعيين شركه تأمين لأصلاح أى طارئى في البيت من كهرباء أو سباكه أو غيره، وغالبا يدفع المالك اشتراك أول سنه. ثم يحدد في العقد المده المحدده لآتمام عمليه شراء البيت، وأيضا يحدد علاقته المشتري بالوكيل عنه وشركته وتوكيل المشتري له لآتمام عمليه الشراء. ومع هذا العقد يقدم المشتري صورته من الشيك من حسابه في البنك وبه المقدم المتفق عليه وصوره من أول صفحه من التقرير البنكى لأخر شهر ويجب أن يكون في حساب البنك ما يساوى المقدم المطلوب. مثلا المقدم عشرون ألف دولار فيجب أن يكون في البنك هذه 20000 دولار. وهذا يثبت جديده المشتري أمام البائع. وصوره من شركه القروض تعلن موافقتها المبديه بتسليف المشتري المبلغ المطلوب لشراء العقار. ويمكن أيضا أضافه الكريديت سكور لآثبات جديده وحسن التعامل المادى في حياه المشتري. يتم إرسال العقد وكل الصور المرفقه إلى البائع الذى يقبل العقد ويوقع بالوافقته، ويقوم بتبليغ المشتري بفتح الأسكرو (شركه نقل الملكية). وإلى لقاء في العدد القادم للحديث عن المرحلة الثانية.

لأى استفسار أو سؤال يمكنكم الأتصال عن طريق البريد الإلكتروني
mellekateam@gmail.com

لتحديد قيمه القرض المتاح (أنظر تلك الخطوات في المقالة السابقة). وبعد ما يحدد العميل قيمة القرض الذى يستحقه، يبدأ الوكيل العقارى في البحث عن العقار المناسب لقيمه القرض، ولرغبات العميل. وتوجد طرق محدده مضمونه وصادقه للعقارات المتاحه في السوق. ويقدم الوكيل العقارى للمشتري البيت المناسب الذى ربما يكون أول بيت يراه المشتري أو بعد عدة بيوت في أماكن مختلفه، ويقع الاختيار النهائي على العقار المناسب، عندئذ يقوم الوكيل العقارى بالاتصال بالبائع ليعلم منه ثلاث أمور محدده (1) هل البيت مازال معروض للبيع أم تم قبول عرض آخر. (2) هل البيت مازال بنفس السعر المعروض أم لدى البائع عروض أخرى وبهذا سيكون في تناقض يرفع سعر الشراء. (3) إذا كان البيت له وقت طويل في السوق فما هو السبب؟ وهل يمكن خفض سعر البيت في هذه الحاله أم لا. وللعلم فإن الأسئلة والأجوبه صادقه ومحدده بحكم أخلاق المهنة ولو ظهر كذب ما في الأجابه يمكن يكون سبب قضيه تضليل ضد البائع. ونفترض الآن أن البيت المطلوب، متاح بنفس السعر المعروض، وقبول البائع المبدي لبيع العقار، عندئذ يقوم وكيل المشتري بمساومات (إذا أمكن، وبصورة معقوله) ويكون للبائع حريه موافقه أو الرفض، وهنا يهمنى أن أوضح أن المشتري الجاد يطلب تخفيض معقول بينما الغير جاد يطلب تخفيض مغالى فيه ويقول بوضوح، (يأما يتجى يامتجيش!!) ومثل هذا المشتري في الغالب لن يشتري، فهو بعيد عن الواقع تماما، ويضيع وقته وماله ووقت الوكيل. والآن نفترض أن وكيل البائع وافق على السعر المعروض، عندئذ تبدأ أول خطوات شراء البيت.

أعداده وتقديم عقد الشراء.

وهذا العقد قانونى هو مطبوع ومجهز من خلال رجال قانون أكفاء لحساب جهاز الريل ستيت. فليس شينى في العقد من أعداد الوكيل العقارى. وهذا العقد يتكون من أسم المشتري وعنوان البيت المطلوب شراءه ونوع القرض ومقداره وكم سيدفع نقدا (المبلغ النقدي وقيمه القرض يساوون ثمن البيت) ثم أيضا في العقد شروط محدده من المشتري وهى أولا

يعتبر البحث عن بيت الأحلام من أجمل وأمتع الزكريات والخبرات، فهى رحلة قد تطول أو تقصر، وفيها الضغط العصبى والقلق يصل أحيانا للذروه وهذا بسبب عدم فهم الكثيرين لمراحل شراء بيت الأحلام، وكم سمعت من عملاء قرروا إلغاء البيع نتيجة الخوف والقلق من عدم الحصول على العقار وأيضا سمعت جملة (ايه الى خلائى أدور على بيت؟ ما أنا كنت مرتاح في الإيجار!!)، ولكن كل هذا يخفى في طرفه عين، وتحل مكانه أبتسامه عريضه وضحكة من القلب بمجرد الأستماع لجملة مبروك، ها هو مفتاح البيت، ويتحول القلق والخوف إلى أفراح وتهانى، وحفلة محترمه للأصدقاء والأهل لحضور افتتاح البيت الجميل، ليس هذا فقط بل والأبناء يشعرون بالإستقرار، والسعادة تلمع في عيونهم! بعدما كانوا قلقين من خلال قلق الأب والأم. إن شراء البيت لأول مرة وما يصاحبه من نوادر ومعوقات وطرق حلها تكمن في أعماق العقل، فلا يمكن أن تنسى طوال العمر (كما ذكرت سابقا). ولهذا في هذا الجزء من مقالات شراء بيت الأحلام سأهت بتوضيح وشرح مراحل شراء البيت من البدايه حتى أستلام المفتاح، لكى أساهم في تبصير العملاء بالخطوات الأساسية لعملية الشراء، وهذا سيساهم في تقليل القلق والضغط العصبى. ولأن هذه المراحل كثيره، ومتشابهه فساكتبها في أجزاء حتى تكون شامله وواضحه للجميع.

المرحلة الأولى

البحث عن البيت المناسب وبده إجراءات الشراء.

تبدأ رحلة الشراء بمجرد (فكرة) الحصول على البيت الخاص ومن ثم يبدأ العقل في تحديد مكونات البيت، من حيث عدد غرف النوم، والحمامات ومساحة البيت، وهل يلحق به حمام سياحه أم لا! ثم موقع البيت، في أى مدينة، وأى مدارس مناسبة ومدى قربها من مكان العباده المفضل، وقرب البيت من الأصدقاء والأهل، ثم يحول المشتري تلك الأفكار إلى واقع من خلال اختياره لوكيل يثق في قدرته على تحويل هذا الحلم إلى واقع. عندئذ يقوم الوكيل بأول خطوه فعليه في عمليه الشراء، وهى أمكانيه الحصول على قرض مناسب لشراء البيت، ولهذا يعرض العميل كل أوراقه للوكيل العقارى الذى يقدمه لوكيل القروض

هناك بأتمان زهيدة جدا، وليس لها قيمة أصلا وغير مسموح بالسكن فيها أو إزعاج تلك الحيوانات النادرة هناك (منطقة ممنوع الاقتراب).

14- تأكد أن لا تكون الأرض سبخة (ممتلئة بالماء) فهذه لا تستطيع البناء عليها أبدا، كل ماتحفر، تظهر المياه (غير صالحة للسكن والبناء).

15- تأكد بأن العقار لا يكون منخفض عن بقية البيوت المحيطة في الحي أو المنطقة، لأن في أمريكا الأمطار تنزل طوال العام فاذا نزلت مطرة ستصب مياه الأمطار في بيتك، فهذه البيوت والأراضي قيمتها منخفضة لا أحد يرغبها أو لا قيمة لها.

16- تأكد بأن يكون العقار ضمن المخططات السكنية ذات البنية التحتية الجاهزة للبناء عليها، وليس في مناطق بعيدة أو مقطوعة ليس لها طرق مؤدية اليها.

17- تأكد من أن العقار لا يقع ضمن المناطق الفقيرة أو المناطق الخطرة (مثل مناطق العصابات وتجار المخدرات ذات نسب الجرائم العاليه).

18- تأكد من أن العقار ليس عليه مشاكل صيانة وأن لا يكون البيت قديم (عادة البيوت القديمة 10- سنوات فأكثر- تكثر عليها أعمال الصيانة المكلفة جدا، وقد تكون ضمن مناطق فقيرة) لأن الأمريكيين الراقين يألوا البيوت الجديدة، فإذا اصبح البيت قديم يبعوه برخص للطبقة الأقل، ثم للطبقة الأقل، ثم الأقل، إلى أن يصل إلى طبقة الفقراء وتكثر الجريمة والعصابات في هذه المناطق.

19- هناك بيوت تسمى بـ (Mobil Homes) و (Single Wide Mobil Homes) و (Double Wide Mobil Homes) هذه الأنواع هي بيوت جاهزة، يصنعها ويبيعها للناس ثم ينقلونها بالسيول والناقلات الضخمة على الأرض، وعادة تكون الأرض بإيجار سنوي، فشراء هذه البيوت لا يعنى شراء الأرض التي عليها وبالنسبة للبيوت House, Town Home, Town House فهذه تكون (الأرض + البيت).

20- في حال الرغبة بشراء أى عقار، فلا يهمل اسم المالك لأن شركة نقل الملكية العقارية يقومون بالتأكد والتواصل مع صاحب العقار مباشرة، وإذا كان الشراء عبر شركة وساطة عقارية اعرف من اسم الموظف ورقم الرخصة العقارية لدى شركة الوساطة العقارية واعرف اسم الشركة وتأكد من انه فعلا يعمل ببنك الشركة وليس مدعيا لذلك فقط.

21- بالنسبة لأسعار العقارات السكنية، حاول تعرف (من سجلات المحكمة) كم أعلى قيمة وصل لها العقار المراد شراؤه قبل الأزمة بقليل (وتقصده هنا القيمة الفعلية التي تم البيع فيها، ولا يوجد شيء اسمه، السوم كم وصل إلى كذا وكذا)، ثم اعرف كم فرق السعر المعروض اليوم عن أعلى قيمة انباع فيها العقار، وقارن بين القيمتين لتعرف هل هو مناسب أم لا.

شرح مفصل عن الإستثمارات فى العقارات الأمريكية

وتدخل على الموقع الخاص بهم، ثم تتواصل معهم برغبتك في شراء عقار ونقل ملكيته، وإذا ارتحت لهم وللخدمات المقدمة لديهم وأسعارهم، حينها يتم أخذ معلوماتك (اسمك وعنوانك بالكامل) ثم يقومون بتجهيز العقود لك (العقد الأولي والعقد النهائي).

8- لضمان حثك احرص على أن يكون التحويل المالى مباشر لحساب شركة نقل الملكية العقارية المرخصة وليس لحساب شخصى وذلك بعد توقيع العقد الأولي والعقد النهائي، ولذلك لا بد من التأكد من توقيع العقود مع الشركة التي أنت تختارها أولا، وبعد أن يفتحوا لك ملف بالشركة باسمك، يتم بعد ذلك تحويل المبالغ المالية (قيمة الأرض + رسوم شركة نقل الملكية) والتي يجب عليك أن ترفق معها بورقة الحوالة رقم ملكك المفتوح لديهم بالشركة.

9- تأكد عند شراء أى عقار أن الصك بضمان كامل + تأمين على الصك وليس بضمان جزئى، فالصك الذى عليه الضمان الكامل والتأمين يحميك من أى مطالبات على الأرض سواء ديون سابقة أو ضرائب متراكمة لم تدفع من قبل "كل" المالك الذين من قبلك منذ الأزل وابتعد عن أى صك ليس له ضمان، أو يكون ضمانه جزئى أو بلا تأمين. ف بالضمان الكامل ستحمي عقارك وستأكد أنه لا ضرائب متراكمة ولا ديون سابقة على العقار، وبالتالي ستتردد كل أموالك في حال وجود أى خلل من جهة البائع أو ممن قبله.

10- شركة نقل الملكيات هي التي تقوم بتسجيل عقارك الذي اشتريته لدى المحكمة والبلدية، ولابد أن ترى اسمك مسجل في السيسم الأمريكى، والصك يأتيك على عنوانك المسجل لدى شركة نقل الملكية بعد ذلك - ملاحظة: الصك الورقى ليس ذا أهمية مثل تسجيل العقار في السيسم العقارى، فالتسجيل الإلكتروني أهم من الورقى.

11- تأكد من أن العقار لا يقع ضمن مناطق الدخل المحدود Sec-8 فهذه المناطق غير آمنة تكثر فيها الجريمة لأن سكانها من الطبقة الفقيرة التي تستلم مونات من الحكومة الأمريكية.

12- تأكد من أن العقار لا يقع ضمن مناطق الفيضان (اعرف المحافظة التي بها العقار، وابحث في النت عن رقم بلدية المدينة المرادة، واتصل عليهم واعطهم رقم السجل العقارى للأرض، عادة البائع يعطيهم هـ- وخذ الوصف العقارى أيضا، ثم اتصل على البلدية، وأعطهم رقم السجل العقارى والوصف العقارى، وهم سيجيبون على ذلك بنعم أو لا) 13- تأكد من أن العقار لا يكون ضمن مناطق الحمميات (طيور نادرة أو حيوانات نادرة) فهذه المناطق في العادة لا تسوى شيء، وتباع الأراضي

بناء على الطلبات الكثيرة التي وصلتنا عبر الإيميل وعبر الخاص عن شرح طريقة الإستثمار العقارى في أمريكا وكل ما يتعلق به من قريب أو بعيد من النواحي القانونية والإجراءات وغيرها ننضع لك عزيزي المستثمر جميع ما تحتاجه من معلومات عند الإستثمار في العقار الأمريكى وذلك من الناحية النظامية والقانونية: 1- الشراء فقط في عقار بأمريكا لا علاقة له بالحصول على الجنسية الأمريكية أو تسهيل الفيزا للدخول لأمريكا لا من قريب ولا من بعيد أما الإستثمار في العقار الأمريكى (بحسب الشروط والأنظمة الأمريكية) يخولك للتقديم على البطاقة الخضراء Green Card وبالتالي فهناك فرق بين الشراء فقط و الإستثمار.

2- للتأكد من ذلك، اتصل على السفارة الأمريكية في بلدك واسأل عن ذلك، كما تستطيع أن تتصل بأي محامى داخل أمريكا وتأكد من ذلك بنفسك اكتب في قوقل، Immigration Lawyer in Florida، ستظهر لك قائمة بجميع المحاميين، اختر أحدهم واتصل به، وإذا لغتك الإنجليزية غير كافية للتحدث، فانظر أي من الأسماء المحامين العرب من القائمة، وعادة يتحدث بالعربى، كلمه واسأل بنفسك للتأكد.

3- اذا عينت محامى، فالمحامى ينحصر عمله عادة في قراءة الورق والتأكد من انه قانونى فقط، ولا حاجة للتوقيع بالنيابة عنك الا في حالات نادرة، وإذا أردت شراء العقار عن طريق المحامى، وأردت تحويل المبلغ له، فهناك مبالغ اضافية يجب عليك سؤال المحامى لمعرفةها وتأكد من توقيع عقد معه بالتفاصيل المطلوبة، ومن حثك اختيار المحامى الذي تريده (أتعاب المحامى في العادة تقريبا 1000 دولار +/-)

4- في حال أردت شراء عقار في أمريكا، سواء من المالك مباشرة أو عبر مكتب وساطة، اما اجراءات الشراء، فأمن طريقة هي ان تكون من خلال شركات نقل ملكية عقارية مرخصة من قبل الحكومة الأمريكية لمزاولة هذا النوع من النشاط، وأي عملية بيع أو شراء في العقار تخرج عن الأنظمة المعمول بها في الولاية فسيعتبر مخالف للقانون الأمريكى.

5- مكاتب الوساطة العقارية لا بد تكون مرخصة ومسجلة لدى الهيئته العقارية التابعة للحكومة

6- موظفين شركات الوساطة يسمونهم (Real Estate Broker) ولا بد أن يكون الموظف بشركة الوساطة العقارية يحمل رخصة مزاولة نشاط وساطة عقارية، وإذا لم يحمل تلك الرخصة فهذا مخالف للقانون الأمريكى.

7- بالنسبة لشركات نقل الملكية، للمستثمر (المشتري) كامل الحق في اختيار أى شركة نقل ملكيات لإتمام الشراء بالطريقة الصحيحة تستطيع أن تبحث عن تلك الشركات في النت تدخل على قوقل وتكتب على سبيل المثال Closing title company in Florida أو الولاية المرغوبة فتظهر لك قائمة بشركات نقل الملكية، تختار أى شركة تريدها

للآباء العاملين.. 10 استراتيجيات لتتواجد مع أطفالك

ترجمة وإعداد: د. سائر بصمة هي - صحتك



سيستمتع الجميع -الأطفال والكبار- ببعض الفوائد، وسوف يميل الفتيان والفتيات إلى رؤية العالم على أنه مكان أقل تهديداً، خصوصاً عندما يكون كل من الأم والأب ناجحين في مكان العمل؛ حيث تدرك الفتيات على وجه الخصوص أنهن يتمتعن بخيارات مهنية أكبر إذا كان لديهن أم تعمل.

7- أشرك جميع أفراد الأسرة في المساء بالمسؤوليات التي تستنزف وقتك وطاقتك:

على سبيل المثال، يمكن للعائلة العمل معاً لتنظيف المطبخ بعد العشاء، ومع مساعدة الجميع سوف يتم القيام بالأعمال بشكل أسرع ليتبقى بعض الوقت للأسرة في المساء، وأفضل الشيء نفسه في عطلات نهاية الأسبوع أيضاً، فإذا كان المنزل بحاجة إلى تنظيف، فادع كل شخص في صباح السبت، وسيساعد هذا على بناء تماسك العائلة، كما يساعد في إنهاء المهمة بشكل أسرع، وبالتالي يترك مزيداً من الوقت لأنشطة عائلية ممتعة.

8- أبق توقعاتك واقعية:

في بعض الأمسيات قد تضطر إلى الاختيار بين الذهاب إلى السوق والقيام بغسل الملابس.. ومن المهم أن تدرك أنه قد تضطر إلى تأجيل بعض المهام حتى عطلة نهاية الأسبوع.

9- حدد بعض الوقت للاسترخاء:

بعد يوم شديد الإرهاق ومليء بالضغوط لا ننصحك بالعودة مباشرة لأطفالك.. ولكن يمكن أن تقضي بعض دقائق مع نفسك حتى تهدأ، وكل شخص فينا يعلم أفضل طريقة لتهدئة نفسه.

مهم أيضاً تخطط لعطلة نهاية الأسبوع بحيث يكون فيها وقت لك أنت للراحة والاستجمام؛ وعلى سبيل المثال يمكنك الذهاب للتنزه أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، أو بعض القراءة الترفيهية وفي حين أن وقت العائلة مهم ويجب القيام ببعض الأعمال، إلا أن وقت الاسترخاء واستعادة طاقتك وحيويتك أمر ضروري أيضاً.

10- استعن بمن يساعدك:

إذا كانت مهام المنزل أكثر من قدرتك على الوفاء بها؛ فقد يكون من المفيد أن تستعين بمن يقوم ببعض الأعمال المنزلية. هذه الاستراتيجيات ستساعدك على أن تكون موجوداً بشكل أكثر فعالية في حياة أطفالك، وتذكر أن اهتمامكم بأنفسكم كوالدين مهم جداً -ليس فقط لكم- ولكن لصحة وسوية علاقتكم بأطفالكم، فألب الأم والمرهقان المستهلكان لن يكون عندهما أي طاقة للأطفال.

9- الخروج مع الطفل:

خلال الأشهر الأولى بعد الولادة تتمحور حياة الأم حول طفلها لتقل نشاطاتها الخارجية بشكل ملحوظ؛ لذلك ينصح باصطحاب الطفل خارج المنزل، والذهاب للحدائق للتنزه سوياً، أو حتى الذهاب لاحتساء القهوة أو تناول الطعام؛ حيث يساعد ذلك في تقوية علاقة الأم بطفلها ووضعها في إطار مختلف بعيداً عن المنزل.

10- تدليك الرضيع:

يمكن للأم القيام بجلسات تدليك لوليدها، الأمر الذي يعد ذا فوائد عديدة، كما أنه يخلق حالة من الرضا والمرح لكل من الأم والرضيع على السواء.

11- وضع الهاتف جانبا:

يعلم جميع أفراد الأسرة والأهل والأصدقاء وزملاء العمل أن الأولوية دائماً تكون للطفل، لذا فإنهم لا يتوقعون من الأم الاستجابة للرسائل والإشعارات بشكل فوري، حيث إنه ينبغي عليها إيلاء أكبر قدر ممكن من الرعاية والاهتمام والوقت لطفلها.

12- النظر إلى المرأة سوياً:

على الرغم من أن الأطفال الصغار لا يمكنهم استيعاب مفهوم الانعكاس، إلا أنهم يحنون النظر إلى الوجوه؛ لذا يعد النظر إلى المرأة سوياً طريقة رائعة كي يتعرف على نفسه ويربطها بالعلاقة مع الأم.

13- الاستماع إلى دقات قلب الرضيع:

إن الاستماع لدقات قلب الجنين للمرة الأولى أثناء الحمل لحظة مميزة للغاية، وبعد ولادة الطفل فإن الاستمرار في الاستماع إلى دقات قلب الرضيع يقوي من الرابطة بين الأم وطفلها.

14- تجربة ملابس جديدة للطفل:

من الأمور المبهجة للأم رؤية طفلها يرتدي ملابس جديدة؛ حيث دائماً يبدو الأطفال أكثر جمالاً ولطفاً لدى تجربة ملابس للمرة الأولى، لذا ينصح بتكرار هذا الأمر لتقوية رابطة الأم بوليدها.

15- استنشاق رائحة الطفل:

يتملك الأطفال رائحة مميزة للغاية يجربها الجميع، لذا فإن قيام الأم باستنشاق رائحة وليدها يساعد في تقوية الرابطة بينهما.

2. يمكن أن يعود الوالدان مرهقين ومحمليين بضغوط الشغل مما يجعلهما أقل قدرة على احتواء أطفالهما.

* استراتيجيات مهمة تساعدك على أن تكون أكثر فعالية في التواجد مع أطفالك

يوجد عدة استراتيجيات يمكن للآباء اتباعها بحيث تجعل أطفالهم يتكيفون مع وضع الأبوين نوردها فيما يأتي:

1- شجع أطفالك على التحدث معك حول كيفية تأثير عملك على علاقتك بهم؛ إذا كانوا منزعجين من أنك تقضي وقتاً أقل معهم مقارنة بالماضي، فستحتاج إلى بذل جهد إضافي، وربما تطوّر طقوساً تجعلهم يتصلون بك في العمل كل يوم في وقت معين ودعهم يعرفون أنك تريد أن تسمعهم كل يوم بعد الظهر.

2- ضع في اعتراك أن الإجهاد في العمل يمكن أن يجد طريقه إلى المنزل؛ عندما يشعر أولياء الأمور بأنهم يتحملون أكثر من طاقتهم أو أنهم لا يحصلون على تقديرهم في عملهم، فقد يُفرغون إحباطهم وغضبهم في أطفالهم أو مع بعضهم بعضاً.

3- كن واعياً بالطريقة التي تتصارع بها عملك.. حيث كثيراً ما تتنقل للمنزل إذا كان عليك الالتزام بالعديد من القواعد والسياسات الصارمة في العمل، فقد تجد نفسك تدير منزلاً منظماً للغاية مع الكثير من القواعد.. فكن حريصاً.

4- كن واعياً بالمهارات التي تستخدمها في عملك وشجع أطفالك على تطوير مهارات مماثلة؛ على سبيل المثال، من المرجح أن يقوم أولياء الأمور الذين تشمل وظائفهم الاستقلالية والحل الإبداعي للمشكلات بتوجيه أطفالهم نحو هذه الأنواع من السلوكيات نفسها، والمهم أن تكون واعياً بهذه الجزئية، وواعياً بما تنقله من عملك لأطفالك، ومدى تأثير هذا عليهم.

5- احرص على ممارسة بعض الأنشطة مع أبنائك:

بعض الأهالي يوظفون أطفالهم مبكراً كل صباح حتى يتمكن الجميع من تناول وجبة الإفطار معاً، ومن ثم تشارك الأسرة بلضع دقائق في بدء اليوم، وفي المساء يجب إيقاف تشغيل جهاز التلفزيون واستبداله بأنشطة عائلية مثل الألعاب والرياضة والموسيقى والمحادثة.

6- لاحظ التأثير الإيجابي لعمل الأبوين معاً على الأطفال:

مع تعقد الحياة وزيادة متطلبات الأسرة حدثت تغيرات جذرية في الصورة التقليدية للأسرة، حيث أصبحت ملايين العائلات تحتاج لتعاون يكون الأب والأم في تحمل تكاليف وأعباء الحياة المادية، ولم تعد الأسر ذات الأبوين العاملين استثناء، في معظم المجتمعات.

لكن لهذا الأمر ضريته التي قد يدفع ثمنها الأطفال في المنزل إذا لم يكن هناك وعي كاف بهذه المسألة، لذلك سنناقش في هذا المقال أفضل السبل التي تجعلنا قريبين من أطفالنا حتى وإن كنا نعمل.

* أثر عمل الوالدين على الأسرة

عندما يعمل كلا الوالدين لمدة ثماني ساعات أو أكثر في اليوم، فإنه بالتأكيد ستكون هناك آثار واضحة على الأسرة.

- الجوانب الإيجابية لعمل الوالدين

1. سيكون لدى الأسرة دخل متزايد، وبالتالي ضغوط مالية أقل.
2. هناك إمكانية لتحقيق المزيد من المساواة في أدوار الزوج والزوجة، واعتماداً على طبيعة عمل الوالدين، بالإضافة إلى قيم العائلة، فقد يتحمل الآباء المزيد من المسؤولية عن رعاية الأطفال والأعمال المنزلية أكثر مما كان عليه الحال سابقاً، ومع وجود زوجاتهم في مكان العمل، يجد الرجال أنه من الأسهل إيجاد دور أكبر لأنفسهم في تربية الأطفال، ويتضح هذا أكثر عندما يكون لدى الآباء جداول عمل متداخلة، وعلى سبيل المثال، إذا كان الأب يعمل ساعات نهائية وهو في المنزل بعد المدرسة وفي المساء، في حين تعمل الأم بعد أن ينصرف زوجها من عمله مثلاً من الساعة الرابعة بعد الظهر حتى منتصف الليل؛ هنا قد يكون الأب مسؤولاً عن إعداد العشاء وتنظيف المطبخ ومساعدة الأطفال في واجباتهم المدرسية.

3. عمل الوالدين يمكن أن يكون فرصة جيدة لتربية أطفال أكثر استقلالية وأكثر اعتماداً على أنفسهم.

- الجوانب السلبية لعمل الوالدين

1. عندما يعمل الوالدان معاً، قد يشعر بعض الأطفال بالإهمال وبالتالي وبغض النظر عن مدى انشغالك في عملك، فأنت تحتاج إلى تخصيص وقت كل يوم لصغارك، وعليك أن تعرفهم مدى أهميتهم بالنسبة لكم، ليس فقط من خلال الكلمات أو الهدايا ولكن من خلال الالتزام بالوقت، وقد يكون عند العائلات العاملة المزيد من المال، لكن الأشياء المادية والوصول إلى أنشطة مكلفة ليست بديلاً عن وقت يقضيه الوالدون مع أطفالهم.

تعد العلاقة بين الأم ووليدها من أقوى العلاقات الإنسانية على الإطلاق وأكثرها أهمية، خاصة أن تلك العلاقة تؤثر بشكل كبير على نمو الطفل وتطور قدراته المختلفة بشكل صحيح إلا أن بناء رابطة قوية وسلمية بين الأم والطفل ليس أمراً بالغ السهولة كما يبدو، لذا تتناول هذه المقالة 15 نصيحة مجربة لتقوية الرابطة بين الأم ورضيعها تستمر طوال العمر.

1- الرضاعة الطبيعية:

الرضاعة الطبيعية لا تعني إمداد الطفل بغذائه فقط؛ إذ إن وضع الطفل أثناء الرضاعة يتيح له سماع ضربات قلب الأم وشم رائحة جسدها، والتلامس المباشر مع جلد الأم، حيث تساهم كل تلك الأمور في بناء رابطة قوية بين الطفل والأم.

2- الاستجابة لبكاء الرضيع:

بخلاف الشائع، فإن استجابة الأم لبكاء طفلها لا تعني تدليله بشكل زائد عن الحد، حيث إن البكاء هو وسيلة التواصل الوحيدة للرضيع لتوصيل رسالة وجود مشكلة ما والحاجة إلى المساعدة؛ لذا ينبغي على الأم الاستجابة لبكاء الطفل خاصة في الشهور الثلاثة الأولى لمساعدة الطفل في إدراك علاقته بالأم، وبناء جسور الثقة بينهما.

3- الكثير من القبلات والأحضان:

الأمر بديهي للغاية.. الكثير من القبلات والأحضان للرضيع يعني الكثير من الحب والحنان والرعاية والاهتمام، وبالطبع لا شيء أقوى من تلك الأمور لبناء رابطة قوية بين الأم والرضيع.

4- التحدث إلى الرضيع بشكل مستمر:

ينصح بالحديث مع الطفل بشكل متواصل واعتباره كصديقة المقربة للأم التي تقوم بإخبارها بكل شيء، حيث يساعد ذلك الأمر على تعود الطفل على صوت الأم، كما يساعده أيضاً في تنمية حصيلته اللغوية للكلام فيما بعد، وبالنسبة للأم يساعدها ذلك الحديث في تجاوز الضغوطات أو القلق أثناء الشهور الأولى بعد الولادة.

5- عدم الضغط على الرضيع أثناء نمو قدراته:

في كثير من الأحيان تركز بعض الأمهات بشكل زائد على نمو وتطور الرضيع وقدراته، خاصة فيما يتعلق بالمشي والكلام

15 نصيحة لبناء رابطة قوية بين الأم وطفلها

ترجمة وإعداد محمد السنباطي - صحتك

وتناول الطعام الصلب؛ حيث يبدأ في عقد المقارنات مع أطفال الأقارب والأصدقاء، الأمر الذي قد يدفعه للضغط على أطفاله للقيام بتلك الأمور بسرعة وكفاءة، إلا أنه ينبغي عدم القيام بذلك على الإطلاق، حيث إن نمو وتطور قدرات الطفل أمر فردي للغاية يختلف من طفل لآخر.

6- قراءة وحكاية قصص الأطفال:

يعد قراءة وحكي القصص للأطفال أمراً بالغ الأهمية، حيث إنه يقوي الرابطة بين الأم والطفل، كما يساعد في نمو قدرات الطفل اللغوية بشكل ملحوظ، كما يشجعهم على الإمساك بالكتب والقراءة فيما بعد، وينصح بحكاية القصص بأسلوب مشوق عبر تغيير الأصوات باختلاف شخصيات الحكاية، والإمساك بالألعاب للقيام بدور شخصيات القصة، والتفاعل مع الأطفال وملاستهم ودغدغتهم بما يتلاءم مع الأحداث.

7- اختيار اسم تدليل للطفل:

يتذكر معظمنا كيف أحبنا أن تنادينا أمهاتنا بأسماء تدليل خاصة بهن فقط، الأمر الذي يعني أهمية اختيار اسم تدليل للطفل يقتصر استخدامه على الأم فقط، وينجح في إقامة علاقة متينة بين الأم والطفل تستمر طوال العمر.

8- الاحتفاظ بدفتر يوميات للطفل:

من النصائح المفيدة أيضاً احرص على امتلاك دفتر يوميات للطفل يتم فيه تسجيل الأحداث الفريدة، والذكريات المميزة مثل الكلمة الأولى، أو ردود الأفعال تجاه أنواع مختلفة من الأطعمة، كما يمكن إضافة الصور، وتسجيل مقاطع الفيديو بمصاحبة دفتر اليوميات ليت عرضها على الطفل فيما بعد عندما يكبر ويصبح بالغا.





10 أخطاء يجب عليك تجنبها عند شراء التأمين



بقلم / خبير التأمين / سامي بشاي

CA License: BD91467
Covered CA
Certification: 500006082

خاص لجريدة كاريزما

تجنب هذه الأخطاء عند شراء التأمين على السيارات، المنزل، الفيضانات والتأمين الخاص بإيجار سكن.

توفير المال شعور جيد. والتسوق في المكان الذي تبحث فيه عن تغطية تأمينية هو وسيلة رائعة للقيام بذلك. ومع ذلك، فإن مجرد تقليل التغطية أو إسقاط التغطيات المهمة وتركز فقط على الأرقام وليس على التغطية التأمينية. فيجب عليك الأخذ في الاعتبار تفاصيل وثيقه تأمينك وسمعه الوكيل التأميني والشركات التي يمثلها.

فيما يلي الأخطاء العشرة الأكثر شيوعاً في التأمين على السيارات والمنزل والفيضانات والمستأجرين التي يرتكبها الناس، إلى جانب اقتراحات لتجنب تلك الأخطاء مع الاستمرار في توفير المال.

1- تأمين منزل لقيمتها العقارية بدلاً من تكلفة إعادة البناء:

عندما تنخفض أسعار العقارات، قد يعتقد بعض مالكي المنازل أنهم يستطيعون تقليل مبلغ التأمين على منازلهم. لكن التأمين مصمم لتغطية تكلفة إعادة البناء، وليس قيمته السوقية للمنزل. يجب عليك التأكد من أن لديك تغطية كافية لإعادة بناء منزل بالكامل واستبدال ممتلكاتك - بغض النظر عن ما يفعله سوق العقارات. فمثلاً ارفع خصمك Deductible من 500 دولار إلى 1000 دولار يمكن أن توفر ما يصل إلى 25 في المئة على مدفوعات قسط التأمين الخاصة بك.

2. اختيار شركة التأمين حسب السعر وهذه:

من المهم اختيار شركة بأسعار تنافسية. ولكن تأكد من أن شركة التأمين التي تختارها سليمة من الناحية المالية وتوفر خدمة عملاء جيدة. تحقق من الصحة المالية للشركة من خلال وكالات تصنيف مستقلة مثل AM Best rating أو BBB أو Department of Insurance اختر شركة تأمين تستجيب لاحتياجاتك وتتعامل مع المطالبات بإنصاف وكفاءة.

3- عدم شراء تأمين الفيضانات أو الزلازل:

لا يتم تغطية الأضرار الناجمة عن الفيضانات بموجب بوالص التأمين القياسية لأصحاب المنازل والمستأجرين، التغطية متاحة من البرنامج الوطني للتأمين ضد الفيضانات (NFIP)، وكذلك من بعض شركات التأمين الخاصة. قد لا تكون على دراية بأنك معرض لخطر الفيضانات، ولكن ضع في اعتبارك أن 25 في المائة من جميع خسائر الفيضانات تحدث في المناطق منخفضة الخطورة. أو شراء تأمين ضد الزلازل من خلال California Earthquake Authority أو احد شركات التأمين الخاصة. قبل شراء منزل فليكنك التأكد ما إذا كان يقع العقار في منطقة الفيضان؛ إذا كان الأمر كذلك، فقد ترغب في التفكير في منطقة أقل

خطورة. إذا كنت تعيش بالفعل في منطقة مخصصة للفيضانات، فراجع جهود التخفيف التي يمكن أن تقلل من خطر حدوث أضرار بالفيضانات وفكر في شراء تأمين ضد الفيضانات. يمكن الاطلاع على معلومات إضافية حول التأمين ضد الفيضانات على.

4- فقط شراء مبلغ المسؤولية القانونية المطلوبة لسيارتك:

الحد الأدنى هو ذلك - أقل ما يمكن أن يفوتك به القانون. لذا فإن شراء الحد الأدنى من المسؤولية يعني أنك من المحتمل أن تدفع أكثر في وقت لاحق. وإذا تم مقاضاتك، فإن هذه التكاليف يمكن أن تعرض ممتلكاتك للخطر.

أغلب الوثائق تحتوي على مبلغ 100000 دولار أمريكي لتغطيته Personal Liability يفضل ان تزيدها إلى 300,000 أو 500,000\$ خاصة ان تكلفه الزيادة في مبلغ التأمين ليست كبيره وفي مقدره المؤمن عليه.

5- إهمال شراء تأمين المستأجرين:

تغطي بوليصة تأمين المستأجرين ممتلكاتك ونفقات المعيشة الإضافية إذا كان عليك الخروج بسبب كارثة مؤمنة، مثل حريق أو إعصار بنفس القدر من الأهمية، فإنه يوفر حماية المسؤولية في حالة إصابة شخص ما في منزلك ويقرر رفع دعوى. وتكون تكلفتها ما بين \$70 إلى \$100 في العام ويمكنك الحصول على خصم على السيارات عند شراء تأمين المستأجرين مع تأمين السيارات من نفس شركة التأمين.

6- أما بالنسبة لتأمين السيارات فأكثر الأخطاء شيوعاً:

إن يكون مبلغ تأمين وثيقه السيارة هو الحد الأدنى المطلوب قانوناً وهو 15,000/30,000/5,000 فهذه الأرقام لم يتم تعديلها من أكثر من عشرون عاماً ولا تتوافق مع زيادة أسعار تصليح السيارات وتكاليف العلاج التي تزداد مع مرور السنين فإذا لم يكفي مبلغ وثيقه التأمين لسداد وتغطيه ال Claim فانت مطالب بدفع المبلغ المتبقي من أموالك الخاصة فيجب عليك زياده مبلغ التأمين بقدر المستطاع خاصة ان الزيادة في تكلفه التأمين بضعه دولارات.

7- يهمل البعض قراءة الخطابات التي تصل من شركة التأمين:

لانه يدفع قسط التأمين أتوماتيكيا من حساب الكرديت كارد او حسابه البنكي لكن اذا لم تحصل شركة التأمين على الدفعه الشهريه نتيجة تغيير تاريخ صلاحية الكرديت كارد او عدم كفايه الرصيد البنكي هترسل شركة التأمين خطابا لتحديث بيانات وسيله الدفع هاذا لم تتواصل مع الشركة فانك معرض لالغاء وثيقه

التأمين مما يؤدي إلى إلغاء رخصه السيارة لعدم وجود تأمين على السيارة. بعض شركات التأمين ترسل خطايا سنويا لعمالها لمراجعه كم ميل كل عميل يقود سيارته فعدم ردك يعرضك لزيادة تكلفه التأمين وكذلك اذا تم إلغاء تأمين البيت فإن البنك المقرض لك يشتري تأميناً للبيت بتكلفه أعلى وتكون ملزم ما بدفعه.

8- إذا حصلت على مخالفه مرورية:

فإن لك الحق في الحصول على traffic School مره واحده كل ١٨ شهر فإذا لم تؤديها سواء بحضور فصل دراسي او أون لاين فإن تكلفه تأمين السيارة تزداد لمدة ثلاثة سنوات.

9- يمكنك البعض أنه يمكنه التوفير في التأمين عن طريق

إخفاء بعض المعلومات لشركة التأمين:

مثل إعطاء رقم غير صحيح لكم ميل يقود سيارته كل عام او عدم أضافه أولاده في وثيقه تأمين السيارة لصغر سنهم حتي لا يرتفع سعر التأمين او رقم غير صحيح لقراءة عداد السيارة او إعطاء عنوان غير عنوانه الحقيقي لمنطقه أرخص في تكلفه التأمين فإن البيانات الغير صحيحه تعرض للمسائله القانونية بالاضافه لرفض شركة التأمين لدفع مبلغ ال Claim نتيجة حدوث غش.

10- هناك العديد من التغطيات الإضافية:

يمكنك إضافتها نظير تكلفه زهيده مثل المجوهرات، الكاميرات الكمبيوتر والتليفونات المحموله، التحف والإنتيكات العملات التذكريه فمثلا إذا كان لديك مجوهرات وتريد إضافتها لوثيقه تأمين البيت فليكن بتوفير إيصال الشراء او احضار شهادة تميمين بقيمه المجوهرات سواء كانت وثيقه التأمين خاصه ب Single Family, Condo or Apartment.

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

أرحب بجميع أسئلتكم المتعلقة بكافه أنواع التأمين على الأيميل التالي.

samy@goldenwayins.com

منزل للبيع

شقة دور أرضي في أرقى منطقة بالتجمع الخامس
3 غرف 2 حمام مطبخ كامل صالة كبيرة تسع 3
قطع أجهزة تكييف في جميع الغرف و الصالة و
المطبخ بلاكونية كبيرة تطل على حديقة خاصة
مدخل خاص من الشارع الجانبي
إنتركم على باب العمارة جميع الشبايك
و أبواب البلاكونية عليها حديد للأمان
السعر 2.750.000 جنيه مصري للإتصال على:
01273913437
01004503645
+1 6262619969

JOB FINDER
www.charismaaa.com

COMING SOON

Charisma Newspaper
كاريزما

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



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



MAESTRO ADEL ESKANDAR PRESENTS

LAYALI ZAMAN

ACADEMY ORCHESTRA

SAT, AUG 24TH 2019 | 7:30 PM

حفل اوركسترا ليالي زمان

SUMMER CONCERT 2019

LONG BEACH



IBRAHIM MASRI



MARIA ELENA



MOHAMAD SAMIR



NIDAL IBOURK



SARAH PENCE



RAMY OTHAMN



BASMA NAGIM



AHMED EL HAGGAR

CARPENTER PERFORMING ARTS CENTER

6200 E ATHERTON ST, LONG BEACH, CA 90815

\$125 / \$100 / \$75 / \$50 / \$30 BUY TICKETS ONLINE OR 562-985-7000

www.layali-zaman.com



facebook.com/LayaliZamanAcademy



facebook.com/Adel.Eskander

GOLDEN WAY INSURANCE SERVICES, INC.

License 0K12292



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

Email: samy@goldenwayins.com

Charismaaa Newspaper

كاريزما

Editor-in-chief
Wael Loutfalla

www.charismaaa.com
الهدف بين يديك

