



البابا تواضروس:

مصر مسودة ولكنها محفوظة في قلب الله
هل ستسمح الكنيسة بالزواج الثاني؟ ولن ستمنحه؟
ماذا تعلمت من البابا شنودة؟

الغش والإحتيال
في التأمين

كاريزما مع
الإعلامي المتميز
إسحق يونان



أنواع
الأكل الصحي

YouTube

يتكبد قراءة
قدرها
170 مليون دولار!

ماذا تعرف عن
مجموعة السبع؟

التوك توك:
لماذا قررت الحكومة في مصر
وقف وسيلة المواصلات الأكثر إثارة للجدل؟

قوانين قد تجعل المهاجرين الفقراء غير مؤهلين
للإقامة الدائمة في الولايات المتحدة
كيف تربي طفلك منذ ولادته



St. Maurice

كنيسة القديس موريس

المهرجان السنوي الرابع عشر في إنتظاركم يوم 11-12-13 أكتوبر

14th Annual Festival

October 11, 12, & 13

Egyptian & International Food

Spiritual Books, Hymns, & Sermon CDs

Fun Competitions with Valuable Gifts

Kids' Meals & Fun Activities

3803 Mission Blvd., Pomona, CA, 91766

Extra parking available off-site, with shuttle service

Gal-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 المددشارة 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

مؤدع ثقة الجالية العربية

متخصصون فد جميع خدمات الهجرة

**أسماء الإبقاء على سفراء
وتعيينيين جديدة..
الحركة الدبلوماسية
بعد إتمامها.**



السفير أحمد شاهين

صدرت الحركة الدبلوماسية لسفراء المصريين في الخارج، مساء الأحد 25 أغسطس 2019 بعد إقرار الرئيس عبدالفتاح السيسي لها.
تقرر تعيين السفير أحمد شاهين، قنصلًا لمصر في لوس أنجلوس، والسفير سامح أبو العينين قنصلًا لمصر في شيكاغو، والسفير أشرف الديب، قنصلًا لمصر في دبي، والسفير هشام فتحي قنصلًا لمصر في جدة، والسفير عمرو الحماسي، قنصلًا بأعمال سفارة مصر في أنقرة، والسفير هشام عمران، قنصلًا لمصر في الكويت.
وتعيين السفير خالد جلال، سفيرًا لمصر في برلين، والسفير أحمد فاروق، سفيرًا لمصر في الرياض والسفير طارق يوسف، سفيرًا لمصر في لندن، والسفير إسماعيل خيرت، سفيرًا لمصر في أثينا والسفير أشرف سلامة، سفيرًا لمصر في الإكوادور، والسفير ياسر علوي، سفيرًا لمصر في بيروت. وتم تعيين السفير محمد البدر، سفيرًا لمصر في بكين، والسفير عمرو رمضان، سفيرًا لمصر في النرويج، والسفير أشرف سلطان، سفيرًا لمصر في جاكرتا، والسفير ياسر شعبان، سفيرًا لمصر في المنامة.
وشملت الحركة، تعيين السفير طارق دروج، سفيرًا لمصر في إسلام آباد، والسفير محمود زايد سفيرًا لمصر في كانييرا، والسفير شادي الشرقاوي، سفيرًا لمصر في أسمر، والسفيرة دينا الصبحة، سفيرة لمصر في نيوزيلندا، والسفير خالد شمعة، سفيرًا لمصر في المكسيك، والسفير رضا حبيب، سفيرًا لمصر في سلوفينيا، والسفير خالد عمارة، سفيرًا لمصر في صوفيا، والسفير هيثم جلال، قائم بأعمال لسفارة مصر في طهران، والسفير عمرو الرفاعي، سفيرًا لمصر في تشاد، والسفيرة عبير سليمان، سفيرة لمصر في هلسنكي، والسفيرة عبير علم الدين، سفيرة لمصر في كوتونو.
وتم تعيين السفير محمود عامر، سفيرًا لمصر في هراري، والسفير محمد صفوت، سفيرًا لمصر في أنجولا، والسفير أسامة خليل، سفيرًا لمصر في مدغشقر، والسفير ياسر بدوي سفيرًا لمصر في ساحل العاج، والسفيرة ماجدة بركة سفيرة لمصر في لايباز، والسفير وائل أبو المجد سفيرًا لمصر في برازيليا، والسفير محمد قدح، سفيرًا لمصر في جوبا، والسفير محمد عرفي، سفيرًا لمصر في جيوتي.
وتقرر التمديد لسفير مصر في واشنطن ياسر رضا، لمدة عام، والتمديد للسفير إيهاب بدوي، سفيرًا لمصر في باريس، كما تم تعيين السفير طارق خليل، قنصلًا لمصر في إستانبول، والسفير محمود عمر، قائمًا بأعمال السفارة المصرية في دمشق، والسفير هاني مصطفى، قنصلًا لمصر في ريو دي جانيرو.

**مصر: المؤبد لمرشد الإخوان وقياديين بالجماعة في قضية
"اقتحام السجون والحدود الشرقية"**

قضت محكمة جنايات القاهرة، بالسجن المؤبد على المرشد العام لجماعة الإخوان المسلمين محمد بديع و10 من قيادات الجماعة في إعادة المحاكمة في القضية المعروفة إعلامياً باقتحام السجون والحدود الشرقية. ويبلغ عدد المتهمين في هذه القضية 28 من قيادات جماعة الإخوان، التي صنفها الحكومة المصرية تنظيمًا إرهابيًا، إضافة إلى "أعضاء بالتنظيم الدولي للجماعة وعناصر من حركة حماس الفلسطينية وحزب الله اللبناني، ويوسف القرضاوي المقيم في قطر".
وكان من بين المتهمين الرئيس الراحل محمد مرسي، وقضت المحكمة بانقضاء الدعوى الجنائية بحقه نظراً لوفاته في يونيو/حزيران الماضي.
ومن بين المحكوم عليهم بالمؤبد سعد الكتاتني وعصام العريان، وسعد الحسيني، ومحمد البتاجي، بينما قضت المحكمة بالسجن 15 عامًا على قياديين آخرين بالجماعة بينهم صبحي صالح، وحمد حسن. وتم تبرئة 9 متهمين آخرين، بينهم صفوت حجازي ومحسن راضي.
وفي الجلسة ذاتها تم تبرئة مرشد الإخوان بديع و179 متهمًا آخرين من تهمة قتل اثنين من المجنّين عليهم في القضية.
وكانت محكمة النقض المصرية قد ألغت في نوفمبر/تشرين الثاني عام 2016، أحكامًا سابقة في القضية تراوحت ما بين الإعدام والسجن المشدد بحق مرسي و25 من المتهمين، وأمرت بإعادة المحاكمة من جديد في القضية.
وشملت لائحة الاتهام في القضية الحدود الشرقية للبلاد مع قطاع غزة واقتحام عدد من السجون المصرية والاعتداء على المنشآت الأمنية والشرطة وقتل ضباط شرطة إبان الأحداث التي شهدتها مصر في يناير/كانون الثاني 2011.
وجاء في مذكرة النيابة المصرية وجود اتفاق "مع هيئة المكتب السياسي لحركة حماس في غزة، وقيادات التنظيم الدولي الإخواني، وحزب الله اللبناني على إحداث حالة من الفوضى لإسقاط الدولة المصرية ومؤسساتها، وتدريب عناصر مسلحة من قبل الحرس الثوري الإيراني لارتكاب أعمال عدائية وعسكرية داخل البلاد، وضرب واقتحام السجون المصرية".
وتنفي جماعة الإخوان المسلمين أي علاقة باقتحام السجون خلال فترة ثورة يناير. وتقول إن بعض قادتها حينها، وبينهم مرسي، كانوا رهن الاعتقال التحسفي وإنهم رفضوا مغادرة السجون عند اقتحامها.
كما تنفي حماس أي ضلوع في أعمال العنف في مصر، وتطالب السلطات المصرية بإعلان أدلة قاطعة على اتهاماتها. BBC NEWS



كلمات متقاطعة إعداد/ هشام الخطيب

11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

أفقياً:

1	معلم بحري مهم واستراتيجي (كلمتان)
2	عكس جنوبي غربي
3	جمع طالب
4	حرف مكرر مرتان
5	إله الشمس المؤبد عند المصريين القدماء
6	جمع سحابة
7	إناء او نافورة مياه للشرب
8 كريستي . كاتبة روائية (مقلوبة)
9	المكان الذي يتم من خلاله العبور (مقلوبة)
10	لعبة بالإنجليزي
11	الشهر السابع من الأشهر الميلادية

عمودياً:

1	من منتجات الحليب وتستخدم للقول
2	حشرة صغيرة جدا شائعة جدا
3	حرف مكرر ثلاث مرات
4	إستجابة للدعوة
5	كلمة تعتر عن الألم
6	مدينة في إسبانيا
7	تخت أو اثاث للنوم
8	زمن أو موعد
9	حرف مكرر أحد عشر مرّة
10	مدينة ليبية تقع في منتصف الساحل الليبي
11	أكثر بركة أو زاوي اللون

حل كلمات متقاطعة العدد السابق

11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

www.charismaaa.com

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

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر و رئيس التحرير
وانسل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي
د. ه. هون جندى

إشراف الملحق الإنجليزي
نيشين لطف الله

أزياء وموضة
د. منسى أحمد شلبى

جواكيس فانيق
رياضة

كابتن / إيهاب محمد
كابتن / هانى عزيز

فنون وديكور
سامر رياضى

نيرمين مورييس
نيشين مفرج
هنال شوكونت

علاقات عامة
محمد - قلبا - هسن - مارينا - ماجى
أبو العنين - يوسف - مجدى

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

عمر البشير كان معه "مفتاح فرقة فى القصر الرئاسى بها ملايين الدولارات"

كشف مدير مكتب الرئيس السودانى المخلوع، عمر البشير، في شهادته أمام المحكمة أن الرئيس السابق كان معه مفتاح غرفة في القصر الرئاسي فيها ملايين الدولارات. وقال ياسر بشير إن الرئيس المخلوع أعطاه مبلغًا قيمته أكثر من 10 ملايين يورو نقداً في الأشهر الأخيرة من حكمه، ليوصلها إلى جهات مختلفة. وقد خلع الجيش البشير من منصبه في أبريل/تيسان الماضي، بعد عدة أشهر من الاحتجاجات على حكمه الذي دام أكثر من 30 عاماً.

وتجري محاكمة البشير حالياً في الخرطوم بتهمته حيازة عملات أجنبية والفساد.
وأضاف مدير مكتب البشير السابق، الذي شغل المنصب من سبتمبر/ أيلول 2018، أن الرئيس أعطاه مبلغ 5 ملايين يورو ليوصلها إلى عبد الرحيم حمدان دغلو نائب قائد مليشيا قوات الدعم السريع. وأوضح أن عبد الرحيم استلم المبلغ أمام شقيقه، محمد حمدان دغلو، قائد قوات الدعم السريع، ونائب المجلس العسكري الانتقالي، الذي تولى قيادة البلاد بعد تنحي البشير عن السلطة، وهو حالياً عضو في المجلس السيادي الذي أنشئ في صفقة تقاسم للسلطة بين المدنيين والجيش.
ومن بين الأطراف التي تلقت مبالغ مالية وزارة الدفاع، وعسكرييون ومدنيون من أجل العلاج، حسب بشير، الذي قال إنه لا يعرف مصدر هذه الأموال، ولم يكن الإنفاذا للأوامر. وأدلى عبد المنعم محمد، وهو محاسب في الجامعة الأفريقية الدولية، بشهادته دفاعاً عن الرئيس السابق، قائلاً إن مدير الجامعة ونائبه تلقيا من البشير مبالغ مالية بقيمة 4 ملايين دولار نقداً. وظهر البشير في المحكمة في قبض حديدي بلبس جلبابا وعلى رأسه عمامة بيضاء. ولم يتحدث خلال الجلسة لكنه نفى التهم الموجهة له الأسبوع الماضي.
وفي أول تصريح له منذ تنحيه، قال البشير إنه تلقى 25 مليون دولار نقداً من ولي العهد السعودي، محمد بن سلمان، ومن جهات أخرى، ولكنه لم يتلق أو يصرف هذه المبالغ لمصاحته. وأضاف: "صرفت هذه الأموال في شكل تبرعات لأطراف مختلفة، من بينها خدمات صحية، وجامعة وقناة تلفزيونية إسلامية، وتوفير الوقود".
وأكدت مصادر قضائية أن المحققين عثروا على ملايين الدولارات، ومبالغ أخرى بالعملة السودانية في بيت البشير. وتصل عقوبة هذه المخالفة إلى السجن 10 أعوام. وستتواصل المحاكمة يوم 14 سبتمبر/أيلول. وكانت المحكمة الجنائية الدولية في لاهاي أصدرت في 2009 و2010 مذكرة اعتقال ضد البشير بتهم ارتكاب جرائم حرب، وجرائم ضد الإنسانية والإبادة الجماعية في دارفور بالسودان. BBC NEWS

ماذا تعرف عن مجموعة السبع؟



تتعقد القمة الخامسة والأربعون لمجموعة السبع في منتجع بياريتز في فرنسا، لكن ما هي مجموعة السبع، ومن هم أعضاؤها؟ وما هو دورها؟

ما هي مجموعة السبع؟

مجموعة السبع هي منظمة تتكون من أكبر سبع دول اقتصادية على مستوى العالم، وهي كندا، وفرنسا، وألمانيا، وإيطاليا، واليابان، والمملكة المتحدة، والولايات المتحدة. وتتخذ المجموعة قيم الحرية، وحقوق الإنسان، والديمقراطية، حكم القانون، والرخاء، والتنمية المستدامة كمبادئ رئيسية لها.

ما الذي تفعله مجموعة السبع؟

أقيمت القمة الأولى لهذا الكيان عام 1975 عندما اجتمعت ست دول "لتبادل الأفكار والحلول المحتملة" لأزمة الاقتصاد العالمي. وفي العام التالي انضمت كندا لهذه المجموعة. ويحضر القمة الوزراء والموظفون المدنيون من الدول السبع على مدار العام لمناقشة الشؤون والمصالح المشتركة.

وتتولى كل دولة من دول المجموعة رئاسة هذا الكيان لعام واحد بالتناوب. وتكون الدولة التي ترأس المجموعة مضيفة لقمة السبع السنوية التي تمتد ليومين.

وتحتل سياسات الطاقة، والتغير المناخي، ومرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)، والأمن العالمي مكاناً بارزاً بين قضايا أخرى كثيرة تناقشها القمة.

ويصدر عن القمة بيان ختامي يوضح ما تم الاتفاق عليه.

ومن بين الحضور الأساسيين لقمة مجموعة السبع، رؤساء الحكومات، ورئيس المفوضية الأوروبية، وهو حالياً جان كلود يونكر، الذي يغيب عن هذه القمة بسبب خضوعه لعملية جراحية، كما يحضر رئيس المجلس الأوروبي دونالد توسك.

وفي العادة، يُدعى إلى حضور القمة ممثلون لدول أخرى ومندوبون عن منظمات دولية. وستركز قمة بياريتز الحالية على "محرارية عدم المساواة".

وتخرج مجموعات من المنظرين تزامناً مع انعقاد قمة السبع، تمثل عدداً كبيراً من المنظمات بداية من نشطاء حقوق البيئة إلى مناهضي الرأسمالية. وغالباً ما يتم إبعاد هؤلاء المحتجين عن مكان انعقاد القمة من خلال إجراءات أمنية موسعة.

هل مجموعة السبع مؤثرة؟

رغم الانتقادات التي توجه إلى مجموعة السبع والنظر إليها على أنها بمثابة "ثقافة فنية" تنتمي لعصور غابرة، حققت المجموعة بعض النجاحات الهامة، أبرزها إنشاء صندوق دولي لمكافحة أمراض الإيدز والسل والملاريا، والتي تقول إنه أنقذ حياة حوالي 27 مليون شخص منذ عام 2002.

كما أن مجموعة السبع كانت القوة الرئيسية المحركة وراء تفعيل اتفاقية المناخ الموقعة في باريس في 2016 حتى مع تقديم الولايات المتحدة طلب الانسحاب من الاتفاقية في ذلك الوقت.

لماذا لا تنتهي الصين إلى مجموعة السبع؟

رغم أنها الدولة الأكبر من حيث عدد السكان وثاني أكبر اقتصاد في العالم، تُعد ثروات الصين أقل نسبياً من أعضاء مجموعة الدول السبع، وفقاً لحساب نصيب الفرد من ثروات البلاد، لذا لا تعتبر الصين من دول الاقتصادات المتقدمة بحسب مقياس دول المجموعة، على الرغم من عضويتها في مجموعة العشرين، واحتوائها مدناً ضخمة حديثة مثل شنغهاي.

هل كانت روسيا عضواً في مجموعة السبع؟

انضمت روسيا عام 1998 إلى المجموعة التي حملت حينها اسم مجموعة الثماني، لكن المجموعة علقت عضوية روسيا عام 2014 إثر قيامها بضم شبه جزيرة القرم الأوكرانية إلى الاتحاد الروسي.

ويرى الرئيس الأمريكي دونالد ترامب أن هناك ضرورة لإعادة روسيا إلى المجموعة، معتبراً أن روسيا ينبغي أن "تكون على طاولة المفاوضات".

ما هي التحديات التي تواجه مجموعة السبع؟

هناك خلافات داخلية بين أعضاء مجموعة السبع، أبرزها خلاف الرئيس ترامب مع باقي أعضاء المجموعة حول الضرائب على الواردات والإجراءات التي اتخذتها الولايات المتحدة تجاه التغير المناخي في قمة السبع التي انعقدت في كندا العام الماضي.

كما تواجه المجموعة انتقادات لأن أداءها لا يتناسب مع الأوضاع الاقتصادية والسياسية على المستوى الدولي.

ولا توجد دول أفريقية أو دول من أمريكا اللاتينية أو أي من دول جنوب الكرة الأرضية بين أعضاء مجموعة السبع.

وتواجه المجموعة تحدياً من الاقتصادات الناشئة سريعة النمو مثل الهند والبرازيل، وهما ليستا من أعضاء مجموعة السبع رغم كونهما من الأعضاء في مجموعة العشرين.

ورجح خبراء اقتصاد أن هذه الاقتصادات الناشئة قد تتفوق اقتصادياً على أعضاء مجموعة السبع.

التوك توك: لماذا قررت الحكومة في مصر وقف وسيلة المواصلات الأكثر إثارة للجدل؟

أصدر رئيس الوزراء المصري مصطفى مدبولي، توجيهها نهائياً بالغاء "التوك توك" واستخدام سيارات صغيرة آمنة ومرخصة مثل "الميني فان"، والتوك توك مركبة صغيرة تسير على ثلاث عجلات، ويمكنها الوصول إلى أضيق الشوارع والحارات، لكنها تُتهم بلعب دور في العديد من الجرائم بسبب عدم تسجيلها رسمياً لدى السلطات في كثير من المحافظات، وغياب القوانين التي تنظم عملها، كما أنها متهمه بالإضرار بالاقتصاد المصري بسبب عدم دفع أصحابها الضرائب المفروضة على الدخل، ولذلك قررت الحكومة إيجاد بديل لها. ومنذ ظهور التوك توك لأول مرة في شوارع مصر قبل نحو 14 عاماً، قادما من الهند، أصبح مثير جدل ومناقشات اجتماعية وقانونية وأمنية في البلاد، وظهرت مشروعات قوانين للحد من خطورته، بعد أن فرض نفسه على المجتمع، وبلغ عدده في مصر نحو خمسة ملايين مركبة، بحسب بعض التقديرات في الصحف المحلية.

وكلف رئيس الوزراء مصطفى مدبولي وزارة المالية والجهات المعنية بالعمل على تنفيذ هذا البرنامج الجديد والإعداد للاستغناء عن التوك توك نهائياً في غضون ثلاث سنوات.

ويرى إسماعيل عبدالعزيز، سائق توك توك من إحدى قرى محافظة كفر الشيخ شمالي مصر، أن هذا المشروع الحكومي لن ينجح، "ليس فقط لأنه تأخر كثيراً، وأصبح الاعتماد على التوك توك جزءاً لا يتجزأ من حياة المصريين، لكن لأنه لا يمكن إيجاد بديل له".

"أسهل وسيلة مواصلات"

وقال: "هناك مناطق وقرى ونجوع معزولة وطرقها غير مهيأة أصلاً، ولا يصلح أن تسير عليها السيارات، بينما يمكن لتوك توك أن يقطعها بسهولة، ويصل إليها صيفاً وشتاءً"، لكن رئيس الوزراء المصري أشار إلى أن استخدام سيارات "الميني فان" سيكون له مردود إيجابي كبير، وقال: "سنوفر وسائل مواصلات آمنة، ومرخصة، وحضارية للمواطنين، فضلاً عن توفير الآلاف من فرص العمل، من خلال هذا البرنامج".

ويوضح إسماعيل، السائق الذي يعمل أيضاً أخصائياً اجتماعياً في إحدى المدارس، أن التوك توك بالفعل له مزايا كثيرة، "لقد ساعدني في تحسين دخلي، وتوفير الكثير من احتياجات أسرتي من خلال عمل إضافي يوفر لي أكثر من 120 جنيهًا يوميًا".

وأضاف: "وهذا يعني باختصار ثلاثة أضعاف راتبتي الشهري من وظيفتي الرسمية في المدرسة".

ويتابع إسماعيل: "يجب على الحكومة التفكير في حلول أفضل، والعمل على تقنين أوضاع التوك توك وترخيصه، وهي التجربة الناجحة بالفعل في محافظة كفر الشيخ، وأنا حصلت على رخصتي بالفعل منذ ثلاث سنوات، وأعمل بشكل قانوني، وأدفع الضرائب، فلماذا تسعى الحكومة للاستغناء عن التوك توك بشكل نهائي".

يوتيوب يتكبد غرامة قدرها 170 مليون دولار لانتهاك خصوصية الأطفال

فرضت غرامة قدرها 170 مليون دولار على موقع "يوتيوب" لانتهاكه قوانين خصوصية الأطفال. ووافقت شركة "غوغل"، التي تملك يوتيوب، على دفع المبلغ في تسوية توصلت إليها مع لجنة التجارة الاتحادية في الولايات المتحدة. ويتهم يوتيوب بجمع بيانات عن أطفال دون سن الثالثة عشرة بدون موافقة والديه.

وقالت لجنة التجارة الاتحادية إن البيانات استخدمت لاستهداف الأطفال بالإعلانات التجارية، وفي ذلك انتهاك لقانون خصوصية الأطفال على الإنترنت لعام 1998. وقال مدير اللجنة جو سايمونز: "لا عذر ليوتيوب في انتهاك القانون".

وسيترب على يوتيوب دفع مبلغ 136 مليون دولار، وهي أعلى غرامة تفرض حتى الآن، بالإضافة إلى 34 مليوناً أخرى لولاية نيويورك. وقال روهيت كوبرا، أحد مفوضي لجنة التجارة الاتحادية، إن الغرامة لم تكن كافية.

"يجب تغيير النظام" وتنصمت التسوية بين غوغل واللجنة إيجاد نظام جديد يتيح تصنيف المحتوى الذي يستهدف الأطفال بشكل واضح. وقالت سوزان ووجسبيكي، المدير التنفيذي لموقع يوتيوب، في مديونتها إن الموقع سوف يستخدم الذكاء الصناعي للتعرف على المحتوى الذي يستهدف الأطفال. وشددت اللجنة على أنه يجب إبلاغ الجهات التي تنتج محتوى للأطفال بهذه التفاصيل. وأضافت ووجسبيكي أن يوتيوب درس بعمق ما يتعين عليه فعله للتعامل مع المواد المخصصة للأطفال. "أدوات سرية" وتأتي هذه الغرامة في وقت يتهم فيه غوغل بتزويده المعلنين ببيانات للمستخدمين حصل عليها عن طريق أدوات سرية على الشبكة العنكبوتية. وورد في تقرير لصحيفة الفايينشال تايمز أن جوني رايان المدير التنفيذي لمحرك البحث "بريف" قدم ما يقول إنه أدلة بشأن ذلك لسلطات الرقابة الأيرلندية. وقال المتحدث باسم غوغل "لا نقدم إعلانات تتوجه لأشخاص محددين دون الحصول على إذنهم".

St. John Coptic Orthodox Church

The 2019 Annual Festival
September 27-29

Under the Auspices of
H.E. Metropolitan Serapion

Books, Crafts &
Middle Eastern Cuisine

* Free Admission
* Free Parking

المعرض السنوي

كنيسة ماريوحنا بكوفينا - كاليفورنيا

من الجمعة ٢٧ - الأحد ٢٩ سبتمبر ٢٠١٩

تعال وادعو معك آخرين

Tel. (622)820-2739 - (562)900-2751

www.mystjohn.org

21329 Cienega Ave. Covina, CA 91724



قوانين قد تجعل المهاجرين الفقراء غير مؤهلين للإقامة الدائمة في الولايات المتحدة

كشفت إدارة الرئيس الأمريكي دونالد ترامب عن شروط جديدة في قوانين الهجرة من شأنها أن تجعل المهاجرين الشرعيين الأكثر فقراً غير مؤهلين لتمديد إقاماتهم أو الحصول على الإقامة الدائمة في الولايات المتحدة.

وتستهدف هذه التغييرات الجديدة المهاجرين الذين يعتمدون في معيشتهم على المساعدات التي تقدمها الدولة، والمعونات الاجتماعية مثل كوبونات الطعام، أو الإسكان العام، أو المساعدة الطبية للفقراء لمدة تزيد عن العام.

وسيتهم رفض طلبات المهاجرين في حال رأت الحكومة أنهم من المرجح أن يعتمدوا على المساعدات الحكومية في المستقبل.

وقال مسؤولون أمريكيون إن القوانين الجديدة ستعزز "مُثل الاكتفاء الذاتي". وجاء في مذكرة نشرت في السجل الاتحادي أن اللانحة التي تحمل اسم "قانون الرسوم العامة"، ستصبح سارية المفعول اعتباراً من 15 أكتوبر/تشرين الأول 2019.

وانتقدت منظمات حقوق المهاجرين هذه الخطة باعتبارها تستهدف بشكل غير عادل المهاجرين ذوي الدخل المنخفض. كما اعتبر خبراء أن اللانحة الجديدة يمكن أن تكون أقسى إجراءات إدارة ترامب في إطار سياساتها المناهضة للمهاجرين.

لكن البيت الأبيض قال إن النظام الحالي هو لصالح المهاجرين الذين لديهم روابط أسرية في الولايات المتحدة، بدلاً من أن يكون لصالح المهاجرين الذين "يتمتعون بالاكتمال الذاتي ولا يجهدون مواردنا العامة".

لماذا يتم تغيير القوانين؟
لقد جعل الرئيس ترامب مكافحة الهجرة إلى الولايات المتحدة، أحد المواضيع الرئيسية على أجندة إدارته، وتأتي الخطوة الأخيرة جزءاً من جهود حكومته للحد من الهجرة الشرعية.

وجاء في بيان البيت الأبيض "يجب أن يكون المهاجرون مكتفين ذاتياً لحماية المزايا التي يتمتع بها المواطنون الأمريكيون".

وأضاف أن ثلثي المهاجرين يدخلون الولايات المتحدة "بناء على روابط عائلية بدلاً من امتلاكهم المهارة أو الجدارة".

من غير المرجح أن تؤثر اللانحة الجديدة على أوضاع المهاجرين الحاصلين على إقامات دائمة في الولايات المتحدة. وهي لا تنطبق أيضاً على اللاجئين أو مقدمي طلبات اللجوء.

في حين ستؤثر القوانين الجديدة على الذين يقدمون طلبات لتمديد الإقامة أو للحصول على الإقامة الدائمة (البطاقة الخضراء) أو الجنسية الأمريكية.

أما الذين لا يستوفون معايير الدخل حالياً، أو من المرجح أن يعتمدوا في المستقبل على مساعدات الدولة مثل نظام المساعدة الطبية للفقراء، أو كوبونات الطعام، أو الإسكان العام فقد يتم منعهم من دخول الولايات المتحدة.

ومن الممكن أن يواجه المهاجرون الموجودون حالياً داخل البلاد رفض طلباتهم. وتقدر أعداد المهاجرين الشرعيين المقيمين في الولايات المتحدة من دون أن يكونوا حاصلين على الجنسية الأمريكية بـ 22 مليون شخص، وستهدد القوانين الجديدة أوضاع الكثير منهم.

BBC NEWS



محمد علي: ممثل ومقاتل مصري يتهم مسؤولين بالجيش بالفساد ووالده يمتدح للرئيس عبد الفتاح السيسي

تساؤلات كثيرة بدأت تطرح على منصات التواصل الاجتماعي بعد أن نشر مقال إنشءات يدعى محمد علي سلسلة من الفيديوهات عبر هذه الوسائل خلال الأيام القليلة الماضية، اتهم فيها الرئيس عبد الفتاح السيسي وكيار قادة الجيش بالفساد وإهدار مليارات الجنيهات، ويرغم على أن القوات المسلحة تنفق مبالغ طائلة على منشآت لا تعود بأي نفع على المواطن المصري العادي، ومنها على سبيل المثال بناء فنادق وبيوت للرئيس السيسي وأسرته في عمليات تفتقر للشفافية والرقابة.

ويقول إنه عمل، على مدى 15 عاماً، كمقاتل إنشءات في مشروعات يمولها الجيش. وأضاف أنه اضطر لترك البلاد والإقامة في إسبانيا لأن الجيش لم يسد له مستحقات مالية بأكثر من عشرة ملايين دولار، على حد قوله. الجيش كقوة اقتصادية؛ ولا يعرف على وجه التحديد تفاصيل ميزانية الجيش المصري، التي لا تخضع للنقاش داخل البرلمان. وتقول السلطات إن ميزانية الجيش مسألة تتعلق بالأمن القومي، ويشترك الجيش المصري بدور بارز في الاقتصاد، إذ يقوم بمشروعات متنوعة تشمل الطرق والبنى التحتية وكذلك المباني السكنية والفنادق وقاعات الاحتفالات بل وحتى محطات الوقود والصناعات الغذائية. لكن يظل حجم مشاركته في القطاع الاقتصادي المصري غير معروف أيضاً.

وكان العقيد تامر الرفاعي المتحدث باسم القوات المسلحة المصرية قال في تصريحات صحفية سابقة إن الجيش يشرف على تنفيذ حوالي 2300 مشروع، يعمل فيها ما يقارب خمسة ملايين مدني. وأضاف أن القوات المسلحة تشرف على تنفيذ تلك المشروعات "مراعاة لدقة المعايير وتسلمها بعد ذلك للجهات المدنية التي تديرها". لكنه لم يوضح كم تمثل تلك المشروعات من إجمالي حجم النشاط الاقتصادي المصري.

ادعاءات من دون أدلة
لم يقدم محمد علي أي وثائق تثبت صحة كلامه. وقال إنه لم يكن يستطيع أن يتحدث عن كل هذه الأمور أثناء وجوده داخل مصر لأنه كان سيتعرض إما للسجن أو القتل على حد وصفه.

وأثارت تصريحات علي جدلاً واسعاً على منصات التواصل الاجتماعي. فالبعض يراه رجلاً شجاعاً كشف الغطاء عن نماذج من الفساد لم يجرؤ غيره على الحديث عنها من قبل، بينما يعتبره البعض الآخر متجنياً ومدعيًا ومشاركاً في الفساد.

وما أن ظهر الفيديو الأول لعلي حتى استضافت إحدى القنوات المصرية والده الذي نفى وتبرأ مما قاله ولده واعتذر للرئيس المصري، مؤكداً أن كل ما حققته أسرته من ثروة جاء من خلال تعاملات شركته مع الجيش على مدى سنوات. وأضاف الأب أن ابنه ربما تعرض لـ "غسيل مخ"، متحدثاً عن علاقات نشأت بينه وبين بعض الإعلاميين العاملين في قنوات خارج مصر محسوبة على جماعة الإخوان المسلمين.

كما قدم أحد المحامين بلاغاً يتهم علي فيه بتشويه صورة الدولة المصرية وارتكاب جريمة ترقى للغيابة العظمى.

وحتى الآن لم يصدر الجيش المصري أي تعليق على ما ورد على لسان علي من ادعاءات.

BBC NEWS

260 مرثم و11 كورال يشاركون في مسابقة مهرجان هارموني للموسم الثاني للترانيم والألحان القبطية

كشف الشاعر جرجس عبد السيد المتحدث الرسمي لمهرجان هارموني للترانيم والألحان القبطية في بيان صحفي أن مسابقة مهرجان هارموني الثاني للترانيم والألحان القبطية بمصر شارك فيها 260 فردى صولبيست و11 كورال وتم التصعيد لمرحلة التصفية 55 صولبيست صوت فردي و3 كورالات.

وأشار أن الفائزين بالمراكز العشرة الأولى والفريق الفائز سيقيم لهم حفل ضخم يضم فقرات متعددة ومفاجآت كثيرة بمسرح الأنبا رويس بالكاتدرائية المرقسية بالعباسية بمصاحبة فريق كورال سفينة الحب بقيادة دكتور/ مجدى وليم رئيس قسم التخيير والعمليات بجامعة بنها التعليمي و أيضاً مشاركة فريق صوت الراعى بقيادة المايسترو/ راجى كمال، وذلك برعاية شركة 2B للإنتاج الفني لدعم المواهب الشابة وظهورها للمجتمع المصرى وللمجتمع الكنسى كله في مجال التسبيح والتمجيد وتحت إدارة وتنظيم الكاتبة عبير حلمى رئيس مجلس إدارة الشركة بمساعدة طاقم العمل الإدارى جوزيف جمال ناشد مدير إداريات المهرجان ونيرفانا سمير ونفيس مجدى و هبة حلمى ونوفير نبيل وبمشاركة طاقم عمل كبير وبمشاركة دكتور/ أمير يوحنا إستشارى الأمراض النفسية وإستشارى إرشاد أسرى، وبمصاحبة كاميرا تصوير فوتوغرافى إبرام صحى مدير تصوير جميع إختبارات المهرجان وديزاباير الأستاذ/ ميلر عزت.

وذكر أنه تم إختبارات فنية بوجود لجنة متخصصة لإختيار أفضل المواهب وتكريمها بحفل هارموني للموسم الثانى فى منتصف شهر سبتمبر الحالى بتقديم أفضل عشر أصوات فردية وأكثر فريق حصل على درجات من اللجنة لتكريمه كفريق فائز بالمركز الأول لمسابقة هارموني وتقديم لهم الدروع والشهادات، بالإضافة إلى إتاحة الفرصة لهم للظهور بالحفل الكبير المقام فى سبتمبر الحالى والعرض أمام جمع من مختلف فئات وعناصر المجتمع المصرى والمجتمع الكنسى بحضور لفييف من الأباء والأساقفة وبحضور رجال الأمن ورجال الدولة وبعض من الشخصيات العامة المؤثرة فى المجتمع المصرى وبحضور عدد من الروتاريين لدعم زميلتهم الروتاريه الأستاذة/ عبير حلمى.

وأشار إلى أن لجنة إختبارات المهرجان تتكون من مهندس الصوت/ ميشيل عبد الملك مدير إستديو جميع القديسين بالزمالك والقس/ إسطفانوس مجدى كاهن كنيسة الشهيد العظيم مار جرجس دمياط ودكتور/ شيرين عادل عزمى دكتوراة بأكاديمية الفنون صولبيست بدار الأوبرا المصرية ودكتور/ مجدى وليم أستاذ التخيير والعناية المركزة بنها وقائد كورال سفينة الحب وكاتبة طيار/ رفايلو ويليام ملحن وموسيقى عالمى وقائد طيار بشركة مصر الطيران والأستاذ/ إبراهيم أستاذ الفيلولينا و عازف أول بأوركسترا القاهرة السيمفوني

والمباسترو/ راجى كمال مباسترو وقائد فريق صوت الراعى والمباسترو/ كمال سمير شاعر وملحن قائد فريق ثيوطوكوس والأستاذ/ميخائيل جرجس أستاذ موسيقى وعازف عود والمهندس/ هانى رأفت مهندس صوت وموزع موسيقى والأغنسطس/ مينا القمص داود عضو بفريق كورال أغابى ومشارك بلجنة الألحان القبطية بالمهرجان وهناك الكثير من المفاجآت بفقرات الحفل وأيضا سيتم تكريم شعراء التريمة القبطية بالحفل.

2 HARMONY
HYMNS OF LIFE

تتشراف الكاتبة والإعلامية
عبير حلمي
رئيس مجلس إدارة شركة 2B للإنتاج الفني

لحضوركم مهرجان هارموني 2
وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠ سبتمبر ٢٠١٩
بالكاتدرائية المرقسية الكبرى - بالعباسية
الساعة السادسة مساءً

YOU HAVE MADE KNOW
LIFE TEAM
TO ME THE WAY OF LIFE (ACTS 2:26)
DRAMA SERVICE OF ST. MAURICE COPTIC ORTHODOX CHURCH

Saint Maurice Coptic Orthodox Church
PRESENTS

مسرحية

Sunday, October 27th
SHOW STARTS AT 5:00 PM
Bonita Center for the Arts
822 W Covina Blvd, San Dimas, CA 91773
All proceeds will go to St. Maurice Church

للإستفسار رجاء الإتصال
909-900-7966

البابا تواضروس في حوار صحفي مختلف

البابا تواضروس: مصر محسودة ولكنها محفوظة صناعة السلام من الصناعات الصعبة



حوار: أسنات إبراهيم .. تصوير: إيمان أحمد



■ كم مرة تقابلت مع البابا الراحل شنودة الثالث؟

- قابلت البابا شنودة ثلاث مقابلات شخصية، وكانت أفضل مرة مقابلة أمريكا، جلست مع قداسته أكثر من ساعة.

■ ماذا تعلمت من البابا شنودة خلال تلك الجلسة؟

- أهم ما تعلمته منه، قوله الذي أعمل به حتى اليوم، وهو «عندما تبدأ العمل في مكان جديد ابحت عن الإيجابيات فالسلبات تكسر نفس الواحد، والإيجابيات تبني وتعمر وتجعلك في الأمام». وهناك موقف آخر فاجأتني، عندما سألته عن أمر يخص خدمة مساعدة مالية تقدمها الكنيسة لكل عروس مقبلة على الزواج، حيث خصص البابا الراحل منذ عشرين عاما خمسة آلاف جنيه كمساعدة تقدم لهم، فسألت قداسة البابا إن كان معي خمسة آلاف فقط وأمامي خمس بنات مقبلات على الزواج، فهل أعطى واحدة فقط خمسة، أم أعطى كل واحدة ألف جنيه. فكانت إجابته مفاجأة لي حيث قال «أعط إحداهن خمسة آلاف وأرسل الأربعة الأخريات لي وأنا سأتكفل بهن».

■ بحلول الذكرى السابعة لرحيل والدتك ما الذي تشتاق إليه فيها؟

- تنهد البابا وقال: والدتي كانت سيدة طيبة وصورة وجاهدت في الحياة كثير، ترملت وهي في الثلاثينيات من عمرها، وقضت حياتها من أجلنا فكانت مثالا عظيما تابعته كل أيام حياتي. وعندما علمت أنه تم ترشيح اسمي للكرسي المرقسي، كانت تصلني إلى الله وتقول له «بلاش» فكان قلبها بسيط يعلم أنها مسئولية كبيرة ومتعبة، فخافت على كام، ولكن بعد أن اختارني الله فرحت جدا وشكرت الله.

■ هل كنت تذهب لحضن والدتك لتبكي بعد أن أصبحت بطريك؟

- لم يكن هناك وقت لأبكي معها فهي رحلت في مارس ٢٠١٤ وأنا كنت بطريك في ٢٠١٢ فلم نقض سوى سنة ونصف وكان معظمها والدتي بالمستشفى، فلم أذهب يوما لها لأبكي ولكن لتجتر ذكريات الماضي ونضحك معا. وآخر مرة زرتها، وكانت لا تستطيع الكلام، استقبلتني وودعتني بتحديق النظر في وجهي متبسمة ابتسامة جميلة. واستقبلت خبر نياحتها وأنا في لبنان أستعد للرجوع، وألنى الخبر، ولكن مرضها لفترة طويلة كان قد مهد لي.

■ لمن يشكو البابا همهم؟

- أشكو إلى الله، أدخل إلى قلايتي (مكان تعبد الراهب وخلوته) سواء في القاهرة أو الدير فهي أفضل الأماكن بالنسبة لي، حيث السكنية والهدوء، أجلس مع الله ومع نفسي، وأشتكى لرنا، «فالانفراد مع رنا قمة المتعة للواحد».

■ وماذا عمن أصبحوا بلا وطن؟

- أزمات إنسانية، عندما أشاهدها في التلفزيون أبكي، فقد أوجعني مشهد أم في العراق متحيرة ما بين إرضاع صغيرها أو حمل الآخر حتى يستدفي، فهي مأساة إنسانية بلا شك.

■ أين الله من كل هذه الأزمات؟ وكيف يراها؟

- الله موجود ويعطى البشر قلوبا رحيمة لتساعد هؤلاء، فيسمح بأخرين يتعاطفون معهم، فهناك أطباء يقدمون أدوية ومهندسون يقومون بعمل منشآت سريعة، وهناك كثيرون يحاولون خدمة هؤلاء الذين شردتهم الحروب والنزاعات.

■ ما الذي قامت به الكنيسة الأرثوذكسية تجاه اللاجئين؟

- أرسلت السكرتير الخاص للعراق، وجلس مع وفد كبير في أربيل وتم تقديم المساعدات ومازلنا نشارك في إرسال المعونات، ونقدم المساعدة لمن نصل إليهم، ونفتح أبوابنا للاجئين داخل مصر.

■ ما هو أكثر موقف أحنزلك؟

- يوم الاعتداء على الكاتدرائية في إبريل ٢٠١٣ أثناء حكم جماعة الإخوان، ليس لأنها رمز مسيحي فقط، ولكنها رمز مصري فهي الكنيسة الأم، فقد أوجعني هذا جدا.

■ متى شعرت أنك «زعلان من الله»؟

- مش زعلان لكن بارفع الصلاة بثقة ويقين أن الله يتدخل.

■ متى وقفت أمام الله لتعتابه؟

- موقف حرق الكنائس في أغسطس ٢٠١٤ كان أزمة شديدة عاتب عليها الله، فتدمير أكثر من مائة منشأة في نفس التوقيت، كان قاسيا ليس على فقط بل على كل مصر، وموقفى وقتها وبالرغم من وجعي، أن سلامة الوطن كانت أهم فلا يمكن أن أفكر مجرد تفكير، فالكنيسة جزء من المجتمع وأنا مصري يهمنى المجتمع كله.

■ متى شعرت أن المسئولية ثقيلة؟

- كل يوم وكل لحظة، أشعر أن مسئوليتي ثقيلة جدا جدا، (قالها متنهذا)، لأنها مسئولية روحية عن كل المسيحيين، ثانيا عن خدمة المصريين، إلى جانب امتداد الكنيسة، فحتى ١٩٥٢ كان كل الأقباط داخل مصر، بعد ذلك بدأت هجرتهم لدول متفرقة حول العالم، فهم متواجدون في ٦٠ بلدا، وحتى يتم الربط بينهم لا بد أن يكون هناك بناء مؤسسي فلنا دير في جنوب أفريقيا، ولنا كنيسة في بوليفيا في أمريكا اللاتينية، ونفكر في إنشاء كنيسة في الدومنيكان.

■ ما الذي يحن إليه البابا بين حين وآخر من الماضي؟

- أحن إلى أيام الدير فأيام الدير أيام لا تعوض، فأحاول أن أقضى يومين في الدير كل أسبوع، وأقضى وقتي ما بين الصلاة والعمل في لقاءات مع الأساقفة والرهبان.

وده ضد مصر وواضح جدا أنه به انحياز كامل". وشد على أن "مصر طول عمرها بتعرض للمؤامرات، فمصر محسودة ولكنها محفوظة فهي محسودة ولكنها محفوظة في قلب الله". وحول علاقته مع البابا شنودة، أوضح: "قابلت البابا شنودة ثلاث مقابلات شخصية وكانت أفضل مرة مقابلة أمريكا، جلست مع قداسته أكثر من ساعة.. كانت جلسة شبه تعارف حيث تعرف خلالها البابا الراحل على خدمتي كأسقف في إيبارشية البحيرة من الأنبا باخوميوس".

■ يرى البعض أن التسامح ما هو إلا ضعف وقلة حيلة فما هو تعليق قداستك؟

- القوى هو الذي يسامح والضعيف لا يستطيع أن يسامح، فالسامحة ليست سلبية ولكنها «صناعة سلام»، والكتاب المقدس يقول طوبى لصانعي السلام، فهناك صناعات بسيطة وصناعات كبيرة معقدة وصناعات صعبة فصناعة السلام من الصناعات الصعبة.

■ أصبح البعض يتوكل لا يتكل على الله لاغياً عقله.. كيف ترى هذا؟

- الله أعطانا عقولا وهي نعمة من الله لكي نستخدمها، وعدم إعمال العقل يشكل خطورة على الإنسانية.

■ هل هناك اضطهاد للكنيسة؟

- كلمة اضطهاد كلمة غير دقيقة وخارج السياق، ففي العصر الروماني كان هناك اضطهاد بالفعل، ففي التاريخ وخاصة في الإمبراطورية الرومانية كان عصر اضطهاد حيث وقف الإمبراطور الروماني ليقول «اضطهدوا المسيحيين» وكان يصدر فرمانا بذلك ليطبق على المسيحيين، وهذا لا يحدث اليوم. ولكن ما نتعرض إليه اليوم هو «التضييق»، والمسيح قال «فالعالم سيكون لكم ضيقا»، وهي كلمة كبيرة فالضيق يجعل الإنسان يلجأ إلى الله دائما ويعرف أن يد الله تستطيع أن تحل المشكلات، والضيق لا يجعل الإنسان متشبثا بالأرض وينسى السماء.

■ ماذا عن مسيحيي الشرق وتفرغ المنطقة من المسيحيين؟

- أولا «الله سيد التاريخ» وهو الذي يقوده وليس البشر، وطبعا ما يتعرض له إخواننا المسيحيون في العراق أو غيره من البلدان أمر لا يقبله الإنسان، لكن لا شيء يحدث على الأرض إلا بإسماح من الله، ودائما يحول الله الضيق لخير، كيف سيحدث هذا لا أحد يعرف. ولكن من الناحية الإنسانية وعلى الأرض من الخطأ الكبير أن يفرغ الشرق من المسيحيين لسبب بسيط أن الشرق هو مهد الديانات فليس من المعقول أن يفرغ الأصل من دياناته فهؤلاء يقفون ضد الله وأمام حركة التاريخ فالله سمح أن يكون أصل المسيحية في الشرق فالوضع غير موجه لبشر بقدر ما هو موجه إلى الله، وماذا سيفعل الله لا نعرف.

■ أقول لمتضرري «الأحوال الشخصية»: لن أظلمكم.. والإلحاد ليس سببا للطلاق. ■ أول مرة يتحدث عن علاقته الخاصة بوالدته والبابا شنودة. ■ القوي هو الذي يسامح.. والضعيف لا يستطيع أن يسامح، فالسامحة ليست سلبية ولكنها «صناعة سلام».. والكتاب المقدس يقول: «طوبى لصانعي السلام».

■ مازلت أبحث عن وسائل أخدم بها أولادي.. ولا أكسر الوصية، واجتمع مع الأساقفة لإيجاد حلول فعالة قوية تخرجنا من الأزمة، ودور الكنيسة مثل دور المسيح وهو البحث عن التائه والتعبان والحزين.

■ المجلس الملي يتم تغيير اسمه وتوسيع صلاحياته.. نستعين بالعلمانيين لكن المجمع المقدس لرجال الدين فقط.

■ المسيحيون في مصر غير مضطهدين لكن هناك تضييقاً في بعض الأمور.

■ تفرغ الشرق من المسيحيين ضد إرادة الله وحركة التاريخ.

■ أسعى لتحديث النظام الإداري في الكنيسة لتتحول للعمل المؤسسي نسعى لحل مشكلة الطلاق بما لا يخالف وصية المسيح.

■ جلست بالجلابية الزرقاء سبعة أشهر تحت القبول، وبالجلابية البيضاء سنتين وبعد سنتين وسبعة أشهر أصبحت راهبا، ولكن في وادي الريان من أول يوم تلبس الجلابية السوداء.

■ الميديا أثرت على الشباب.. والحكاية بدأت بالتليفزيون.. والمحمول أصبح يتحكم في حياة الإنسان ويخترق خصوصياته في أي لحظة.. وبلا شك كل هذا شوه الطبيعة الإنسانية.

البابا تواضروس، بابا الإسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية، في حوار صحفي يتحدث فيه عن جميع القضايا الكنسية، وعلاقته بالبابا الراحل شنودة، ووالدته، وغيرها من المسائل المهمة. بشأن أزمة الزواج الثاني للأقباط، قال:

«الكنيسة ستدرس كل حالة على حدة وحسب كل حالة سيتم التعامل»، مضيفا: «في حالة مثول أي متضرر أمام القضاء سوف يحتكم القاضي إلى شريعة العقد الذي تم به الزواج وبذلك سيطبق الباب الخاص بكل كنيسة» نافيا أن يكون الإلحاد مدرجا في أسباب الطلاق. وأشار إلى أنه ستم مناقشة قانون الأحوال الشخصية في الدورة البرلمانية الثانية بعد قانون بناء الكنائس و«هذا ليس اختيار الكنيسة، لكن ما نصت عليه التوصيات الدستورية للدولة». وحول قيام الأنبا بيشوي، أسقف دمياط بالاتفاق مع الكنيسة البنانية على وقف منح شهادات تغيير الملة، أكد أنه «كان هناك انحراف في هذه الخطوة لكن لم يعد أحد في حاجة إلى تغيير الملة، لأنه سيتم الاحتكام إلى شريعة العقد في القانون الجديد». وانتقد البابا تقرير البرلمان الأوروبي حول أوضاع حقوق الإنسان في مصر، وقال: «مرفوض تماما



الذي نعيش فيه، ومن ناحية أخرى تخدم الراهب فلا يمكن أن يكون الراهب عالة على المجتمع، فهذا يجعله يساهم في نمو الاقتصاد الوطني، ولكل دير وحدة مالية صغيرة وهناك راهب مسئول عن تلك الإدارة المالية، والتي يصب فيها كل إيرادات الدير من صناعته. وهناك نظام للصرف، حيث يقوم الراهب بتقديم طلب لشراء أسمدة أو معدات أو خلافة فيأخذ أموال عمله من الدير وهكذا، ويصنع ويقدم إنتاجا وكل دير يوسع من مشروعاته فهناك دير في البحر الأحمر، ولأنه قريب من المناطق السياحية يقوم بتفصيل ملابس، وهناك دير للراهبات ويحکم تخصص إحداهن في صناعة العطور، يقوم الدير بتصنيعها وبيعها فالتنوع والعمل شيء أساسي في حياة الراهب.

وجزء من ناتج كل دير يتم صرفه لمساعدة الفقراء في المنطقة المحيطة

وبلا شك كل هذا شوه الطبيعة الإنسانية، وبعد هذا بدأ يظهر الإلحاد والزواج المثلي والشذوذ وعبادة الشيطان وبيع المرأة والأطفال وتجارة الأعضاء والسلاح والمخدرات والبحث عن الموضة، وهذا كله جعل الإنسانية تفكك وتهدم. ودور المؤسسات الدينية والإعلامية حفظ المبادئ والأخلاق، وإعادة الإنسانية لإنسانيتها وأنصح الشباب بالتمسك بالمؤسسة الكنسية، وأن يعيش بالوصية، ويفهم الكيان الأسرى ويحفظ نفسه داخل الأسرة، فنحن نعلمنا المبادئ العظيمة من أسرتنا، فالأسرة أساس المجتمع.

■ استعنتم في سينمار المجمع المقدس الأخير بعلمانيين متخصصين في مجالات مختلفة للأخذ بنصائحهم.. فلماذا لا يضم المجمع عددا من العلمانيين؟

- لا طبعاً، لأن المجمع هو مجمع الأساقفة الكليروس، وهم المسئولون عن إدارة الكنيسة ولا يوجد لدينا هذا الفكر، ولكن كل إيبارشية لها مجلس أرشيدية يتعاون معهم بهم الأسقف، وبها مجلس ملئ وأمناء خدمة وكلهم من العلمانيين.

■ هل هناك مجلس ملئ للكنيسة أم لا؟
- عندنا مجلس ملئ منتهية دورته، ولكن بعض الأعضاء يقومون ببعض المهام، وتم عقد اجتماع مع مجلس ملئ القاهرة، ونفكر في تغيير الاسم فكلمة «الملك» غير مقبولة، وسيتم تقديم الاسم الجديد للدولة لأخذ الإجراءات القانونية.

■ وهل سيتم التوسع في مهامه وخاصة أنها أصبحت غير مجدية؟
- المجلس الملئ يدير بعض أملاك البطريكية وسيتم توسيع عمله، ليشرف على مدارس ومستشفيات تابعة للكنيسة، وعمل لائحة جديدة للمجلس بعد تغيير اسمه.

■ منذ أن اعتلى البابا الكرسي المرقسي حرص على إصدار عدد من اللوائح المنظمة للعمل الكنسي.. فما هي اللوائح الجديدة التي يسعى البابا لعملها؟
- أنوى عمل لائحة للشمامسة ولائحة أخرى تنظم العمل في القنوات التلفزيونية خاصة بعد انطلاق قناة «كوجي» للأطفال. (تقلاً عن البوابة)

عن الآخر، «وما جمعه الله لا يفرقه إنسان» تعد **الخطوة الرابعة:** وأوضح البابا بقوله إن الآية لها ترتيب فقد يرتضى الطرفان من البداية أن يعيشا معا ويأخذان قرار زواجهما وعليه يجمعهما الله.

■ متسانلاً كيف يجمعهما الله؟

مجيباً أن الله تمثله الكنيسة وهي التي لها حق منح سر الزيجة، والذي يملك سلطة المنح يملك الفك، فتصلى الكنيسة صلاة الإكليل ويجمع الله بين الإثنين داخل الكنيسة، وعليه لا بد أن تحل الكنيسة هذه الزيجة في حالة تفاقم الأزمة والفرقة. ولخص البابا ما تم الاتفاق عليه بقوله إن المتضرر يلجأ إلى الكنيسة بعد سنين من الفرقة يأتي بعد أن يأخذ طلاقاً من المحكمة والذي كان في الماضي يأخذ عدداً من السنوات لأن القاضي يحكم بالطلاق في حالة الزنا فقط، ولكن بعد إقرار القانون يحكم القاضي بالطلاق بعد أن يتضح أن هناك فرقة، وبهذا تم تسهيل الأمر على المتضرر ثم على القاضي والكنيسة، ويعتبر هذا فكا مدنياً. وبعد الحصول على الطلاق المدني يتوجه إلى الكنيسة، فقرار زواجهما جاء منفرداً ولكن تتمته الكنيسة، ومن ثم لا يكون الانفصال بشق مدني فقط بل لا بد أن تتممه الكنيسة.

■ هل ستسمح الكنيسة بالزواج الثاني؟ ولمن ستمنحه؟

- الكنيسة ستدرس كل حالة على حدة وحسب كل حالة سيتم التعامل، وعن من سنطى تصريح زواج ثانياً هذا أمر أيضاً يحتاج إلى دراسة الحالات، فالمحكمة لن تبحث عن أسباب الفرقة. الزواج هو جمع بين طرفين، والفرقة قد تعرض الطرف الثاني إلى الخطأ وهذا حدث بالفعل وعرضت علينا العديد من القصص، وخاصة إذا استمر الفراق لسنوات، فهنا لا بد أن تبحث عن أسباب الفرقة، ولكن عن مفهوم البعد. مستشهداً بقصة «مدير عنف موظفاً عنده والموظف عنف زوجته، والزوجة عنفت طفلتها والطفلة قتلت قتلها، ففى النهاية الطفلة هي القاتل المباشر ولكن الحقيقة أن الجميع وراء جريمة القتل بما فيهم المدير، فهناك طرف بسبب بعده الطرف الثاني يخطئ وكل هذا يستوجب فصل الزيجة».

■ هل سيطبق القانون على جميع الكنائس؟

- كل كنيسة سوف يكون لها باب خاص بها ولكن 90% من القانون سوف يكون مبادئ عامة اتفق عليها الجميع، وفي حالة مثول أي متضرر أمام القضاء سوف يحتمل القاضي إلى شريعة العقد الذي تم به الزواج، وبذلك سيطبق الباب الخاص بكل كنيسة.

■ هل الإلحاد سبب من أسباب الطلاق؟

- الإلحاد غير مدرج في التعديل ولن يكون هناك طلاق بسبب الإلحاد.

■ لماذا قام الأنبا بيشوى أسقف دمياط بالاتفاق مع الكنيسة اللبنانية على وقف منح شهادات تغيير الملة؟
- كان هناك انحراف في هذه الخطوة، ولكن لم يعد أحد في حاجة إلى تغيير الملة لأنه سيكون الاحتكام بشريعة العقد في القانون الجديد.

■ العديد من الأديرة بها مشروعات ضخمة فكيف يتم صرف الأموال والتعامل معها؟

- كل دير به عدد من الرهبان، وثلاث حياة الراهب لا بد أن تكون عملاً وثلاث قراءة صلاة، وهذا يعني أن هناك ثلثاً للعقل وهو القراءة، وثلثاً للقلب وهو الصلاة وثلثاً للعمل وهي اليد، فلا بد أن يعمل الراهب، ففى الأديرة كل الأعمال من مخطوطات ومكتبات وزراعة وصناعة. وأنا في بداية رهنيتي كنت مسئولاً عن استقبال الزوار، وبعدها قمت بالعمل في المطبخ وكنت لا أعرف شيئاً عن المطبخ، وكنت أجهز الطعام للرهبان والضيوف، وقال ضاحكاً «أول أكلة عملتها في الدير كانت البصارة»، وقال متهمكاً طلعت بصارة خالص، وفي وقت آخر كنت مسئولاً عن الصيدلية بحكم دراستي والأعمال تتطور، فمع الزراعة جاء تصنيع زراعي، فبعد أن يزرع الزيتون لماذا لا يتم تخليله وبيعه كمنتج للمجتمع، أو عمل المرابي فأصبحت الأديرة لها إنتاجات تخدم المجتمع

■ هل تسعى لتصميم نظام إداري جديد داخل الكنيسة؟

- نعم، لا بد أن تعمل الكنيسة ضمن نظام مؤسسي محكم، حتى يتم الربط بين الكنائس على مستوى العالم، وهذا كله يحتاج إلى بناء إداري قوي حيث لدينا ٣٠ أسقفاً مسئولاً عن ٣٠ إيبارشية، يتم التنسيق معهم في الأمور المهمة، فالأسقف مسئول بأخذ القرارات داخل الإيبارشية، ويقوم بالتشاور مع كبتريرك حول تلك القرارات باستمرار.

■ ما الذي حققته من إنجازات بالكنيسة، وما هو حلمك للمستقبل لمؤسسة الكنيسة؟

- لا أفكر في الذي تم ولكني منشغل بما لا بد أن يتم، ومن أهم الأشياء التي أسعى لترسيخها وتقويتها العمل التعليمي اللاهوتي، وتقوية التعليم في الكليات الإكليريكية حتى يكون هناك كهنة متواصلون على نظام تعليمي قوي، وكذلك تقوية الأديرة والتعليم الرهباني، والعمل الدراسي بها، وكذلك الاهتمام بخدمة الأسرة والطفل.

■ هل أصبحت الأسرة همماً ثقيلاً بعد تفاقم أزمة الأحوال الشخصية؟

- «لا تقولى هذا، الأسرة أحلى حاجة»، فمعظم الأسر قوية وناجحة وربت أجيالاً ناجحة وصالحة، فنسبة المشاكل في الأسر المسيحية لا تتعدى 2%، كل يوم الكنيسة تزوج المئات، ولكن الشيء الشاذ صوته عال. ولو ولد مائة طفل في قرية واحدة، وانحدر واحد في نفس القرية، فسيصبح حديث الصباح هو حادث الموت الوحيد وليس المائة حالة حياة فحديتنا سلبى، وحتى وسائل الإعلام ستتقل خبر الموت لا الحياة، والحياه بها نماذج من أسر عظيمة.

■ ماذا سيفعل البابا مع الحالات التي تعاني من أزمة الأحوال الشخصية؟

- ما زلت أبحث عن وسائل أخدم بها أولادى ولا أكرس الوصية، واجتمع مع الأساقفة لإيجاد حلول فعالة قوية تخرجنا من الأزمة، ودور الكنيسة مثل دور المسيح وهو البحث عن التائه والتعبان والخزين. وقلت في بداية حياتي البابوية وما زالت أقولها لن أحتمل أن يقول أحدهم «إن الكنيسة ظلمتني»، فبحثت عن وسائل نخدم بها أولادنا وفي نفس التوقيت نحافظ على الوصية، وفي سينمار المجمع المقدس جلسنا لإيجاد الحلول. والكنيسة بدأت في عمل مراكز المشورة لإعداد المخطوبين للزواج، فالهندس والديكتور والعلم يأخذون سنين من الأعداد والتعليم ليتأهلوا ويتخرجوا لبيدوا العمل، فكيف لا يكون هناك إعداد للزواج. وهناك دورة ضمت مائة شاب ومائة شابة مخطوبين، لتأهيلهم للزواج، وفي نهاية الدورة أخذ بعضهم قراراً بفك خطوبتهم فبعد أن درسوا اتضح لهم أنهم غير مناسبين لبعضهم البعض، وبعد هذا مؤشراً إيجابياً، بدلاً من أن يتضح ذلك بعد الزواج.

■ ما الذي أقره سينمار المجمع المقدس في قانون الأحوال الشخصية؟

- ما أقره السينمار هو الطلاق في حالة «الفرقة» فلن نستخدم مصطلح هجر مرة أخرى، حيث تكون لمدة ثلاث سنوات في حالة عدم وجود أطفال، وخمس سنوات في حالة وجود أطفال.

■ هل الطلاق بسبب الفرقة متوافق مع تعاليم المسيح والوصية؟

- نعم، لأن الزواج بحسب قول المسيح مبني على عدد من الخطوات أساسها في آيات بالكتاب المقدس وهي «يترك الرجل أباه وأمه ويلتصق بامرأته، ويكون الإثنين جسداً واحداً، وما جمعه الله لا يفرقه إنسان». وشرح البابا كل خطوة على حدة فقال: **الخطوة الأولى:** «من أجل ذلك يترك الرجل أباه وأمه، أي يترك عائلته الكبيرة، وهذا معناه أنه وصل لدرجة من النضوج كافية ليكون عائلة جديدة. **الخطوة الثانية:** «يلتصق بامرأته» وهذا معناه أن يكونا معاً في حياتهما، يعيشان مع بعضهما البعض، فقيام الزواج على العيش معاً، ولكن في حالة أن تحدث مشكلة قد تستمر يوماً بيوماً أو شهراً أو حتى سنة وبعد هذا تنتهي فهذا طبيعي، ولكن أن يفترقا بسبب المشكلة لمدة ثلاث أو خمس سنوات فهذا يكونان قد كسرا عهد الزواج «بأن يكونا معاً». **الخطوة الثالثة:** قال: «يصير الإثنين جسداً واحداً» وهذه هي الوحدة الزوجية أي لا يفترق أي منهم



أرشدريت البطريركية المسكونية

د. فاضل الأزعي

الإجهاض من وجهة نظر مسيحية (الجزء الرابع والأخير)

تلخيص الموقف المسيحي علينا أن نؤكد ما يلي:

- المسيحية تعتبر غير المولود خليفة الله، كائناً متميزاً عن المرأة وإن عاش في أحشائها. (معمودية المرأة الحامل لا تعني معمودية الطفل، القانون 6 من مجمع قيصرية الجديدة).
- المسيحية تؤكد قداسة الحياة الإنسانية ولا أخلاقية للإجهاض.
- أمنت الكنيسة بأن غير المولود ذو شخصية قائمة بذاتها حتى لو أنه لم ينمو نمواً كاملاً في الجسد.
- الإجهاض ثورة على عمل الله وتديبره الخلاصي للعالم والبشرية. وهذا ما يعرف بالكفر بالخالق *lasphemias Creatoris* ولما كان الإنسان خلقه الله، يبرز إلى الوجود بالمسيحية الإلهية، ويتم حياته بتدبير من خالقه، فالجنين هو خلقه الله في رحم المرأة، ووديعة تسلم إلى الأهل للحفاظ عليها. الإنجاب هو كخلق، بل هو مشاركة فيه. ولذلك لا سلطان للبشر على نسمة الحياة، فكل ما يطلب منا هو أن نصورها ونعززها.
- تحريم القتل هو القاسم المشترك بين المعتقدات الخلقية والدينية المتعددة. الإجهاض هو قتل الجنين سواء اكتمل أم لم يكتمل. إحلال السلام في المجتمع يتطلب نزع كل أنواع العنف والكره والعدوأة تجاه كل كائن حي، بما في ذلك الطفل غير المولود. عندما تقاوم الإجهاض نحرر الأجنة من العنف الممارس ضدهم ونحرر الأم من العنف الممارس ضد جسدها.
- احترام الحياة الإنسانية واجب علينا

لأن كل بشر، مولوداً كان أم غير مولود، هو مخلوق على صورة الله. الحياة الإنسانية سيرورة نحو الخالق مستمرة. والجنين يملك تلك القوة التي إن سمحنا لها أن تكتمل بلغت التشبه بالله. لا يمكن إتلاف الحياة عندما لا نريدها أو عندما تكون نوعية الحياة أدنى من المعتاد. لذلك يجب أن نتعاطف الكنيسة مع غير المولودين وتهتم أيضاً بمعالجة النساء اللواتي لا يردن الجنين ويسعين إلى الإجهاض.

طلب المغفرة

في حالة وجود امرأة قد أجهضت ولم تعرف هذه الحقيقة، أي بأن الإجهاض خطيئة في نظر الله، وإن الله يكره الإجهاض يجب عليها أن تعترف بهذه الخطيئة لأن الكتاب المقدس يعلمنا بأنه "إن اعترفنا بخطايانا، فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويغفرنا من كل إثم. (1 يوحنا 1: 9). كما إن يسوع قد سماح نساء كن قد عملن بعكس وصاياه (يوحنا 8: 1-11) ولأن الله محبة، وهو موجود لكل من يطلبه الذي يطلبه من كل القلب. أحياناً، يجب أن نضع حدًا لهذه المجزرة الصامتة، وأن يسعى المؤمنون بالحياة البشرية أن يرفعوا أصواتهم بالأصالة عن الأجنة الحية.



فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة
الإعلامية المتميزة

الراهب... اليون بون... الأخلاق

كان هناك راهب غنم فقير، مشهود له بالطيبة والخلق والصدق والفضيلة، حتى أصبح الملاذ إذا ما اختصم الناس في البلدة وطبوا المشورة والحكمة. وفي أحد الأيام، عثر الرجل على خاتم مسحور، إذا وضعه في إصبعه، ثم أداره لليمين، اختفى عن الأنظار، ويعاود الظهور إذا أداره في الاتجاه المعاكس. تبدلت سمات الراهب الطيب، وتسلل إلى القصر الملكي متخفياً بخاتمه. قتل الملك، وتزوج الملكة ثم استولى على العرش. هذا هو "جيجيس" بطل فرضية طرحها الفيلسوف أفلاطون في إحدى محاورات كتاب "الجمهورية"، طارحاً سؤالاً وجودياً كبيراً: "هل الأخلاق مرهونة بالخوف من العقاب؟ أم هي نزعة ذاتية في الإنسان؟" كيف تبدلت أخلاق "جيجيس" بعدما اطمن أن أحداً لن يراه؟ وهل كان يمتلك الأخلاق حقاً قبل حصوله على الخاتم؟ الحق أن عدم ارتكاب الخطايا خوفاً من رأي الناس فينا، لا يعني أننا فضلاء. فالأخلاق يجب أن ترتكز على الذات، وليس على وجود السلطة الخارجية سواء كانت سلطة المجتمع أو القانون أو السماء. فحين تتجنب ظلم الناس خوفاً من القانون، أو خوفاً من النار أو طمعاً في الجنة، فذلك لا يعني أنك عادل. تكون عادلاً إذا خلق حقاً، إذا نبغ العدل من داخلك دون طمع في ثواب أو خوف من عقاب. الأخلاق تناسس على "ضمير الإنسان" ومراقبته لنفسه، دون عصا أو جزرة. فكرت في ذلك المدخل لأتحدث عن "مفهوم الأخلاق" في صالوني الشهري، بعد غد الأربعاء ٢٨ أغسطس، في فندق "سونستا" (الدعوة عامة ومجانبة)، مع ضيف الشرف لهذا الشهر، البروفيسور د. أحمد عكاشة، أستاذ الطب النفسي، ومستشار الرئيس للصحة النفسية والوقاف المجتمعي. وهنا تحضرني قصة حقيقية طريفة. في أحد الأحياء الشعبية بالقاهرة، كان الراهب يتوجه إلى كنيسة كل نهار، فيتعلق حوله الأطفال يغنون ساخرين: "الكنيسة وقعت والقسيس مات. زغردوا يا بنات!" لم ينهرهم الراهب ولا زجرهم. بل راح يوزع عليهم قطع الحلوى فيزيدون من صخبهم وغنائهم. وظل الحال شهوراً. وفجأة توقف الراهب عن توزيع الحلوى على الأطفال، فاندشوا وارتبكوا، وانفضوا عن الراهب. في اليوم التالي تحلق الأطفال حول الراهب وساروا جواره صامتين دون غناء. ولما سألهما لماذا لم يعودوا يغنون ويلعنون؟ أجابوه في عفوية: "ولماذا نغني؟ ألم نتوقف عن إعطائنا قطع الحلوى؟!". هذا الراهب لعب مع الأطفال لعبة

Charisma Newspaper

+1 626-261-9969

www.charismaa.com

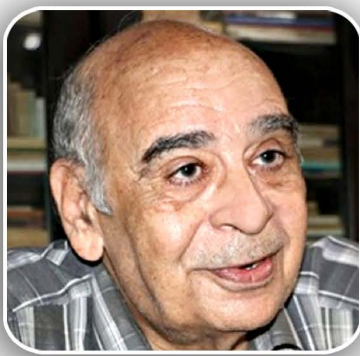
Email: wael@charismaa.com

Email: infocharismaa@gmail.com

Charismaa Newspaper

P. O. Box 280572, Northridge, CA 91328 USA

والبغضاء من على جوانب الصخرة وإذا بلونها الأسمر لاما بالندی تحت الشمس. نعم، أنا من عيلة إيمي، وإيمي من عائلتي، ولن ينجح شيء في فصح عري تلك القرابة الروحية والفكرية والوطنية. قديماً قال بيرم التونسي: "قرآن محمد قال لنا.. عيسى المسيح روح ربنا.. والسنت مريم ستننا.. تنزل في أكبر منزله.. أبويا ناسب بسخروس.. واسم خالي جرجيوس.. وجد أمي فلناؤوس.. وأنا اسمي طه أبو العلا". وكان أحد الأصدقاء يقول إن "فانوس رمضان" بعد ذاته رمز للوحدة الوطنية، لأنه ما من مسلم اسمه فانوس، وما من مسيحي اسمه رمضان، لكن الاسمين يجتمعان في شهر رمضان، ومع أن صديقي كان يقول ذلك مازحاً لكنها الحقيقة. أنا أحمد من عيلة إيمي، التي لا تقوت عيداً مسيحياً أو مسلماً إلا وتدعوني للاحتفال معها فأجلس وأشعر بأن فرحة وطمأنينة تتسكب في قلبي ومشاعري، وأن بلدنا الجميل المرهق المتعب العذب الساحر صاحب النكات والسهرات والكلمات والفنون سيظل بقانون المحبة أعلى ما في الوجود. لا شيء يهزم المحبة ولا شيء سوف يهزمها، وحدها ستبقى ووحدها سوف تضم كل جراح الوطن.



خاص لجريدة كاريزما

د. أحمد الأزعي

قاص وكاتب صحفي

أحمد من عيلة إيمي

تهان كثيرة، بدوام الصحة، ودوام الخير ودوام النجاح، لكن عبارة "طيب ما هو أحمد من عيلة إيمي" كانت تهنته بدوام مصر. وقد كتبت من قبل أن مصر طالما تعرضت لغزوات وجيوش وحروب لكنها لم تتهزم، وطالما تعرضت مصر للفقر والجوع لكن موجات الأمل كانت تنزل كالمياه من على جوانب الصخرة، وتنحسر عنها الأزمات، فإذا بالصخرة السمراء عالية لامعة بالندی تحت الشمس، وإذا باسمها الأعلى في الوجود وكتبت أن خوفي الوحيد على بلدي هو الطائفية، والتمييز الديني، واستعلاء فئة على أخرى، بكل ما ينطوي عليه الاستعلاء من بغض كليل بتقويض كل شيء. وحينما يهل شهر رمضان أسعد بالكثير من التهاني، لكن أكثر ما يفرحني، التهاني التي تصلني من أختوتي

"طيب ما هو أحمد من عيلة إيمي؟". هذه العبارة البسيطة التي لا تتجاوز كلماتها الخمس كلمات سبكت في قلبي فرحة وطمأنينة إلي أن أحداً لن ينتزع منا مصر أبداً، وأن قوة أيا كانت لن تنتزعنا من مصر، وطالما أن "أحمد من عيلة إيمي" فإن المستقبل مفتوح أمامنا نرسمه بلون أحلامنا. أما العبارة فجاءت على لسان نجوى والدة إيمي حينما دعاها صديقي حسام عنده ليحتفلوا معا بعيد القيامة المجيد. وفي يوم الاحتفال وصلت نجوى وأسرته وتطلعت في الصالة وحينما لم تجدني سألت: الله.. وأحمد فين؟ قال لها حسام: الدعوة كانت قاصرة على عائلة إيمي. فقالت له على الفور ما بين الضحك والجد: "طيب ما هو أحمد من عيلة إيمي!" نعم أنا أحمد عبد الرحمن من عائلة إيمي وكل عائلة قبطية وإيمي من عائلة أحمد وكل عائلة مسلمة. كانت تلك العبارة التي تردت ما بين المزح والجد أجمل ما سمعته في شهر رمضان، لأنها انطوت على تهنته بقوة المحبة، وتهنته بسلامة مصر ووعداً بأن القلب المصري عامر بالحُب وقادر على الوثب فوق جدران الظلام إلى النور. وصلتي في شهر رمضان المبارك



خاص لجريدة كاريزما

بقلم **بيشموي بولس**

مونتريال - كندا

يوم آخر ممل

"مرحباً، ألا تعرفني؟ إنني مشهور جداً. بالتأكيد قد رأيتني كثيراً على اليوتيوب و تطبيقات التواصل الاجتماعي، هذا بالرغم من أنني لا أملك حساباً واحداً عليها! هل يبدو وجهي مألوفاً؟ نعم أنا هو ذلك الأشقر ذو العينين الزرقاوين الذي يحرص الجميع على التقاط الصور معه. هل أبداً وسيماً؟ لا أعلم لقد كفت النظر إلى المرأة منذ زمن بعيد. منذ أن تركتني "ماريا" و قررت إكمال حياتها مع شخص آخر. حسناً فقلت. كانت تريد أن تنزج و تنجب أطفالاً، أنا فلا أحتفل فكرة أن يكون لدي أطفال أبداً! لا تتعجب، فبعد يوم عملي الطويل لا أريد أن أرى أي أطفال! أم تعرفني بعد؟ لن أحيرك كثيراً. أنا "مارك سميث" مُشغّل لعبة التنين الطائر في "ملاهي نيويورك الصيفية". ماذا؟ لا تعرف لعبة التنين الطائر؟! حسناً لا بأس، إنها لعبة سخيفة يركب فيها الأطفال عربات داخل هيكل يشبه التنين. و بينما يرتفع هيكل التنين المعدني، ترتفع أصوات صرخات الأطفال في إستمتاع. لا تسألني، فأنا لا أعلم لماذا يحب الأطفال هذه اللعبة السمجّة. كما أنني لا أعرف أيضاً لماذا تحرص كل أم على التقاط عشرات الصور لطفلهما و على وجهها إبتسامة نصر بلهاء لا معنى لها بعد إنتهاء اللعبة، و كأن ابنها قد عاد سالماً من رحلة إستكشافية إلى المريخ و أنه تخرج لتو من جامعة "هارفارد" الشهيرة.

لكن المصيبة الكبرى هي الطواوير. الطواوير الطويلة التي لا تنتهي! قبل عشرون عاماً و عند بداية عملي في الملاهي كنت متحمساً جداً. كنت أبتسم لكل طفل قبل أن يركب التنين. أما الآن فما أنا أمسك ذراع التحكم بألية و أحرکه في ملل بالغ. قديماً كنا نجوب الولايات الأمريكية، و كان الأطفال ينتظرون قدومنا بفارغ الصبر. أما الآن و بسبب ألعاب الفيديو لم يعد الأمر كذلك. هذا بالطبع دفعنا إلى الإستقرار في مقر دانه بنيويورك حيث الشوارع المزدحمة و الإيجارات الباهظة. ولأن الميزانية لم تعد تسمح، و بالرغم من أنه تم تعييني لأكون مسئولاً فقط عن تشغيل اللعبة، أصبحت بمرور الوقت مسئولاً عن التشغيل و الصيانة و أيضاً التنظيف. كل هذا بنفس المرتب الهزيل. اليس هذا ظلماً؟ ثم أنني لا أفهم فائدة هذا الزي القبيح الذي

خاص لجريدة كاريزما

بقلم **كامل سرده**

ناشط حقوقي وخبير الأمان الرقبي

إبعد عن المصريين

بعض الأصدقاء من العاملين مع المنظمات الحقوقية المهتمة بحقوق العمال والمهاجرين ونظمت عدة لقاءات معهم نظراً لأن معظمهم في مدينة واشنطن العاصمة حيث كنت أسكن، وللأسف لم استكمل الجهود لظروف شخصية وصعود رئيس مثل ترامب علي رأس البيت الأبيض ومعه سياسيات معادية للمهاجرين، ولكنني أتمني استكمالها. "إبعد عن المصريين" وبالطبع الكثير من القراء الأعداء سمعوا النصيحة دي من من سبقوهم للعيش في الولايات المتحدة أو أستطيع ان أقول أخرج علي العموم، وفي الغالب نصحتها بيها ناس تاني، بالطبع نصيحة موجعة فكلأ له خبراته الخاصة وقصصه الحزينة في التعامل مع اصحاب العمل او حتي الزملاء. وبالطبع التعميم يندرج تحت بند المبالغة الغير مقبولة والكاذبة، لانه بجانب قصص الاستغلال والمعاملة السيئة من جانب البعض هناك قصص مشرفة لأبناء من الجالية المصرية في المساعدة وعمل الخير والوقوف بجانب الوافدين الجدد، وأيضاً قد تختلف نسبة القصص من مدينة لمدينة وولاية لولاية اخري لكن للأسف قصص الاستغلال كثيرة للدرجة التي تستخدم لوصف المصريين لبعضهم البعض. لا أستطيع ان اسرد أسباب او حلول للوضع المخزي ده، لكن احاول فقط ان أضعه في دائرة اهتمامكم وتفكيركم، لعل أستطيع البعض تفسير هذه الظاهرة -إن صح التعبير- ووضع حلول لها، فهناك جاليات اجنبية في الولايات المتحدة تشتهر بتضامنهما بعض ببعض، وبالطبع هناك العكس.



وجد شاب وظيفة في ولاية نيو جيرسي بعد أيام قليلة من وصوله وأسرته للولايات المتحدة، وذلك قبل حصوله علي تصريح للعمل حيث أن الإجراءات للحصول علي تصريح العمل تتم في أكثر من ٨ شهور في الغالب، بالنسبة للطريقة اللي تقدم بيها وهي طلب لجوء، وهي الطريقة الأكثر شيوعاً للقادمين من مصر أو دول مشابهة. إلي الآن الاخبار مفرحة وبالأخص ان معاه اسرة وفيها طفلين، والظروف المادية لا تتناسب مع تكلفة المعيشة في دولة مثل الولايات المتحدة، ظهرت المشكلة في اليوم الاول حيث استمر في العمل ١٦ ساعة دون راحة، وكان تعبان وفي نفس الوقت فرحان بعدد الساعات كما اخبره الاصدقاء والاقارب بأن عدد الساعات هيعوض فرق اجر الساعة ولكنه في النهاية قابله صاحب المخزن اللي قدمله المعروف ده واعطاه فرصة للعمل دون وجود تصريح عمل رسمي، واعطاه ٧٠ دولار كاجر يومي، وطلب منه الحضور بعد اربع ساعات لاستلام العمل، وبالطبع جسده ابي ان يصحوا بعد ١٦ ساعة عمل مجهد. سمعت شكوي الشاب ووضعتها في ذاكرتي بجانب عشرات بل مئات من الشكاوي المشابه، واللي سمعتها شخصياً من اصحابها او نشرت علي مجموعات الفيسبوك التي تخص الجالية المصرية في امريكا، وقررت المحاولة لمساعدة هؤلاء الضحايا ضد استغلالهم من قبل مواطني دولتهم الأم مصر، فقومت بالاتصال

ألسه. أنا هنا فقط لأشغل اللعبة و لا أحتاج إلى إرتداء أي زي خاص. لكنها السيدة "مارجريت" صاحبة الملاهي، سامحها الله كانت صاحبة الفكرة الغبية بأن يرتدي مشغل كل لعبة زياً يتماشى مع فكرة اللعبة بدافع التطوير! و لعبتي هي قدرتي! ولأن لعبتي هي التنين الطائر، لذلك فأنا مجبر علي إرتداء قبعة ثقيلة على شكل رأس تنين و سروال أخضر كذيل طويل. لك أن تخيل ما الذي يعنيه إرتداء قبعة و ذيل في صيف نيويورك الحار! بالطبع هناك ألعاب أخرى كثيرة أفضل من لعبة التنين الطائر. لكم حاولت أن أتحدث إلى الأطفال عن هذا الأمر. كنت أدعوهم صراحة أن يتروكوني لحالي و أن يذهبوا لتجربة لعبة السيارات المتصادمة أو الصاروخ النفاث. لكن، لا يمكن إقناع الذباب أن الزهور أفضل من القمامة! ها هم يتجاهلون النصيحة و يصرون أن يأتوا إلى بأعداد كبيرة.

نعم كما ترى، أنا أكره حياتي، و أقول بصراحة أنا أحقد علي زملائي أيضاً! نعم أحقد عليهم. هم بلا شك في وضع أفضل مني. إن "سام" مُشغّل لعبة القوارب العائمة ليس لديه هذه الأعداد الكبيرة من الأطفال إذ أن الأهالي يخشون على ملابس أطفالهم من الإبتلال. و "سيمونا" عند لعبة النيشان تأخذ بقشيشاً جيداً يصل إلى سبعين دولاراً في اليوم. حتى "كارل" قاطع التذاكر يعيش مع والده ولا يحتاج أن يدفع أي إيجار. كم هم محظوظون!!

و تحت سماء "نيويورك" الغائمة و في عطلة يوم الأحد، ذهب "سام" للمستشفى العام ليغسل كليلته. بينما طرقت "سيمونا" باب جارتها لتستلفت منها خمسين دولاراً لتطعم أيتاماً أربعة؛ هم أطفال أختها المتوفية. أما "كارل" فظل يبحث عن والده المصاب بالألزهايمر طوال النهار حتى وجده قبيل الغروب. و أيضاً كان هناك حوالي الألف شخص يبحثون في شوارع المدينة عن فرصة عمل، أي عمل. و ظل "مارك" نانماً على الأريكة يقلب قنوات التلفزيون غير عابئ بشيء فغداً ينتظره يوم عمل آخر ... يوم آخر ممل.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم **عادل عطية**

كاتب وصحفي

الظلام السعيد!!

والكوارث؛ حتى أصبح فيما بعد يدرء مشاعر النغصه بتصنع اللامبالاة! أنه "الظلام السعيد"، الذي أصبح فيه جيلنا، جيل اللمسة الرقيقة، قادراً على التواصل مع الميديا، بينما لا يتمكن من التواصل مع فكرة: "أن ثمة قلباً ينبض بعيداً عن أنظار الجميع". .. وكأنه لا يستحق الإهتمام. فأودعنا أصولنا أبراجاً منبوعة كما "الجميلة النائمة" وتركنا مجتناً تتحجر! أنها الكارثة المشتركة التي تجمعنا جميعاً وعلينا تداركها، بإصرار داخلي على الاحتفاء بالعطية الإلهية التي هي العائلة، بأن نشعر بجدران بيتنا المشترك وأن يشكل كل واحد منا "رأس جسر" في عائلته، وأن يصبح مركزاً للاتصالات والترابط والتوافق بين أفراد! فالمنزل ليس مجرد مكان بل أشخاص محبين، ومستقبل تعاون البشر يمرّ بالأسرة!

تصور: أفراد عائلة واحدة، جالسين في حجرة مظلمة، يراقبون "التلفاز". .. وإذا حاول أحدهم أن يتحدث مع الآخر، فإن الاستجابة ستكون: "أصمت حتى ينتهي هذا البرنامج". .. وبذلك يجلسون في "الظلام السعيد"، ملتصقين عاطفياً بالشاشة الصغيرة، ومتجاهلين بعضهم بعضاً إلى حد التباعد والاعتراب أكثر وأكثر! أنه "الظلام السعيد"، الذي بعد أن كان أطفالك الملائكيون النائمون في سرك الدافئة، يصنعون من أحلامهم: أراجيح، وأناشيد، وزوارق للصباحات الإنسانية الجديدة القادمة، تُعد لهم فيه، بداب، وعن غير قصد، أفكاراً من: الدم، والرمل، والظلمة، والجراح! أنه "الظلام السعيد"، الذي صنع البلاغة الإلكترونية، بينما توقف عن جعل طفلك لا يمل الرضاعة من مشاهد العنف، والإغتصاب، والحروب

بقلم **سامح فريد سليم** كاتب وصحفي خاص لجريدة كاريزما



حقوق الملكية الفكرية دولياً ومهلياً

المطارات الأوروبية تقوم بالقبض على المسافرين جواً لمن يرتدون ملابس او يحملون اشياء عليها علامات تجارية مقلدة وتقوم السلطات بمصادرة المنتج المقلد وتغريم المسافر غرامة مالية كبيرة والتوصيف القانوني في هذه الحالة في راينا غير صحيح على الاطلاق لاعتبار المسافر في هذه الحالة مجنبا عليه وليس جانيا لم يرتكب اي جريمة على الاطلاق فاذا كان المسافر قد اشترى شي ما من دولة ما وهو لا يعلم وليس لديه الخبرة ان هذا المنتج اصليا او مقلدا فانتهاء العلم ينفي بطبيعة الحال القصد الجنائي وهو الركن المعنوي في اية جريمة وانتهاء الركن المعنوي يسقط وقوع الجريمة في ركن من اركانها الثلاثة فلا تقوم جريمة من الاساس ومن ناحية اخرى كيف يتم بهذه الطريقة معاقبة المجنى عليه وترك الجاني بدون عقاب وهو الفاعل الاصلي اى الدولة او الشركة التي قلدت العلامة التجارية والشريك اى الشركات التجارية التي روجت لهذا المنتج المزيف داخل بلد ما وسمح لها هذا البلد بالترويج على اراضيها وياتي ايضا في نفس السياق القانوني الدولي سرقة التراث الفني و الثقافي للدولة وسرقة الافكار الصحفية والاعلامية عبر الانترنت وسرقة اسماء الشركات والمحلات التجارية المشهورة واول خطوات الحماية القانونية المحلية هي التسجيل القانوني المحلي داخل الدولة لمن قام بالابتكار او الاختراع فاذا قام شخص ما بسرقة الفكرة الغير مسجلة فلا يعاقب في هذه الحالة - اما الخطوة الثانية وهي التسجيل القانوني الدولي من خلال الهيئات او المنظمات الدولية التابعة للأمم المتحدة التي لها فروع او مكاتب بمختلف دول العالم فقد اصبح التسجيل الدولي الان اسهل بكثير مما مضى لسهولة وسرعة وسائل الاتصال الحديثة بين دول العالم - وبهذه الكلمات البسيطة تكون قد عرضنا بعض المشكلات وطرحنا بعض الحلول لها على المدى البعيد لعل العالم يسمع صوتنا من خلال صحيفة كاريزما الصوت الرنان عالمياً.

انتشرت في القرن الحادى والعشرين منذ بدايته سرقات الملكية الفكرية على مستوى العالم نتيجة للجهل بالقوانين سواء الدولية او المحلية بعدم تسجيل الملكية الفكرية وهو التسجيل القانوني سواء داخل الدولة محليا او التسجيل القانوني الدولي تحت رعاية منظمات الامم المتحدة المتخصصة والمعنية بهذا الامر وتأتى سرقة وتزوير العلامات التجارية ابرز الامثلة التي تستخدمها الصين وبعض الدول في جنوب شرق اسيا للحصول على مكسب سريع ولكن هناك عوامل اخرى ساعدت هذه الدول في الحصول على هذه المكاسب الكبيرة والسريعة اهمها الطلب الكثيف على المنتج في الكثير من دول العالم ورخص العمالة وقلّة تكلفة الانتاج والاتقان في التقليد مما يجعل هذا المنتج مطروح لكافة المستويات في مختلف دول العالم بسعر ارخص من الدولة الام المنتج الاساسي او دولة المنشا صاحبة العلامة التجارية الاصلية وبصرف النظر عن العقوبات الاقتصادية او فرض رسوم جمركية او التقاضى امام المحاكم التجارية الدولية في ذلك الشأن فهذه حلول مؤقتة وغير مؤثرة على المدى الطويل وانما هناك حلول مبتكرة يجب النظر اليها على المدى الطويل وهي انشاء مصانع في مناطق تواجد المواد الخام والعمالة الكثيفة الرخيصة من الدول الكبرى كالولايات المتحدة والاتحاد الاوربي في قارتي افريقيا وامريكا اللاتينية على سبيل المثال لصناعة منتجات تحمل العلامات التجارية المشهورة بسعر رخيص وفي هذه الحالة لن تستطيع الصين وجنوب شرق اسيا اغراق السوق العالمى بمنتجاتها المقلدة لان السعر في هذه الحالة سيتقارب ويتساوى فالاتجاه الى القارة الافريقية وامريكا اللاتينية هو الحل الامثل والذي سيقضى ايضا الى حد كبير على الهجرة غير الشرعية سواء من افريقيا الى اوربا عبر البحر المتوسط او من دول امريكا اللاتينية الى الولايات المتحدة عبر حدودها مع المكسيك وليست المسكنات المطروحة الان هي الحل ففي هذه الايام اصبحت بعض



إعداد

م. مجدي عزير

كاتب وشاعر ومحلل سياسي
خاص لجريدة كاريزما



صناعة الفتنة

الأخطاء اللغوية وتصويب النحو والصرف. إلى هنا يبدو الأمر حرقاً ومقبولاً حتى جاءت التكنولوجيا الحديثة بالميديا وبالصحافة الإلكترونية التي أفسحت المجال لكل أحد أن يكتب ما يعين له دون التزام بمهنية أو موضوعية ودون التقيد بقواعد لغوية يجدها الكثيرون. وقد كثرت الكتابة باللهجة العامية لسهولة في التعبير أو لعجز الكاتب عن تطويع اللغة الفصحى واستخدام أدواتها في عرض الموضوع الذي يخوض فيه، كما ألع بعض الصحفيين والكاتب بإثارة اللغز وإذكاء روح الفتنة بين فئات المجتمع بنشر أفكار متطرفة وقضايا طائفية أو فئوية تفرق ولا تجمع وإطلاق أكاذيب للإيقاع بين الفنانين والرياضيين وزرع التعصب بين جماهير كرة القدم. وللأسف فإن المجلس الأعلى للإعلام المنوط به ضبط الأداء الإعلامي لا يلتفت إلى موضوع اللغة ولا يعيرها اهتماماً ومن ثم ستهور لغة الصحافة أكثر فأكثر حتى تسود العامية وتتحسر الفصحى مما يؤثر سلباً على الأجيال القادمة التي قد تتنوي القيام بالعمل في مجال الإعلام الذي يعطي القدوة والمثل للمجتمع ويؤثر في حياتهم بشكل كبير..

تعود أقدم الصحف المصرية اليومية إلى أواخر القرن التاسع عشر حين ظهرت جريدة الأهرام وجريدة الإيجبشيان جازيت ثم الوقائع المصرية التي تنشر القوانين والقرارات السيادية. ثم جاء القرن العشرون وجاءت في النصف الثاني منه جريدة الأخبار اليومية وأخبار اليوم الأسبوعية ثم مجلة الهلال ومجلة الجيل ومجلات أخرى خاصة بالمرأة والأطفال وما إلى ذلك.. وبعد انقلاب يوليو ظهرت جريدة الجمهورية والشعب والمساء وعديد من الجرائد الأخرى والمجلات. وفي عهد السادات تكونت الأحزاب وبالتالي جاءت بجرائدها الخاصة وتبارى الجميع في نشر الأخبار دونما تدقيق وازدادت وتيرة نقد الأداء الحكومي سواء بموضوعية أو مجرد النقد.

والملاحظ أنه طوال تلك الحقبة ظلت الصحافة المصرية رصينة الأداء، ودقيقة اللغة إلى حد كبير من حيث الإعراب والنحو والصياغة حيث كان الكتاب والمحررون على دراية باللغة العربية وأدبياتها ومفوماتها. كما كانت في كل صحيفة وظيفة مصحح لغوي يقوم بتصحيح

خاص لجريدة كاريزما

يوسف متى

أناقة الضمير



لو صاحب ذاك الصوت الأنيق أداء أنيق، لعل موسيقار الأجيال خبير مثال علي أناقة الصوت والأدباء فعندما تستمع إلي عبد الوهاب لا مفر أن تقر أنه غناء صالونات، حتي في أغنياته وألحانه الخفيفه، أو الكوميديه إن جاز التعبير تشعر انه أداء راقى، أداء أنيق، اتخيل صوته يخرج وهو يضع حبلاً من الأحبال الصوتيه فوق آخر كمن يجلس واضعاً ساقاً فوق أخرى. لكن أهم ألوان وأعظم صنوف الأناقة هو أناقة الضمير ... نعم أناقة الضمير !! الضمير الأنيق هو ضمير (حي).. ضمير (يقظ).. ضمير (عادل)، الضمير الأنيق هو كائن مفعم بالرحمة والحب، حازم في احكامه وفي محاسبه ذاته، انه يحمل من المشاعر الطيبه نحو الاخرين أنهاراً من التعاطف الإنساني، الضمير الأنيق ضمير مهذب لا يقبل بإهانة مشاعر الاخر ولا يجرح ضمير عاقل لديه أناقة الفكر ويملك ان يدير أناقة الحوار .. أنيق في حبه وفي عطائه . الضمير ليس عضواً حسيماً في جسد الإنسان يولد به، الضمير لا تحكمه جينات وراثيه تتحكم في لون البشره أو لون حدقة العين الضمير يولد وينمو داخلنا مثل طفل ما تقدمه له من غذاء عقلي ونفسي هو ما يشكله، كلما كان الغذاء صحياً كلما كان نموه صحياً، أما إذا وقع فريسة الاطمه الفاسده يتناولها في نهم من الأفكار الهدامه والعادات والسلوكيات الفاسده، فالنتيجه حتميه ما تزرعه إياه تحصد. الضمير نتاج تربيته وثقافته يشارك بها آخرون الاسره ، المدرسه دور العباده، المجتمع، الميديا والخبرات الحياتيه كلهم يتوحدون معاً دونما اتفاق مسبق لتشكل وجدان ذلك الطفل الأرعن بداخلنا ويتركون بصمتهم، أياً كانت البصمه بلون النور أو بظلم النار، فيخرج ذاك الوليد الي معترك الحياه ضميراً أنيقاً أم ضميراً همجياً . صديقتي، صديقي .. فتش داخلك حاول دائماً و لا تكف عن المحاولة ان تهذب ضميرك، وأن تعتني بأناقته إن أناقة الضمير ثروه، وتذكر دائماً أن الضميراً ليس قدراً .. إنه اختيار، فاختار (الضمير الأنيق)...كن أنيقاً تشعر بالثقة .

الأناقة .. صفه لكل ما هو متناسق ومتوافق وجميل، الشخص الأنيق، أو الشئ الأنيق يترك انطباعاً بالارتياح والثقة إلي حد كبير مع كل من يتعامل معه. للأناقة صور كثيره، ومعايير كثيره، تقديرها والإحساس بها يختلف من شخص إلي آخر حسب درجة استقباله وحساسيته وثقافته أيضاً، الأناقة ليست أناقة المظهر فقط ولا تتوقف علي ماركه أو علامه تجاريه .. أناقة المظهر شئ مطلوب وهام لبعض الناس وبدرجات متفاوتة، لكن المظهر ليس وحده من يستأثر بكل عالم الأناقة، ومفهوم هذه الكلمه. هناك أيضاً ما هو مهم كالأناقة المظهر، إن لم يكن أهم، ألا وهو أناقة الفكر .. أن يكون فكرك أنيقاً فهذا يعني أنك إنسان رائع، يعني أنك متحضر، أن تفكر بأناقة يعني أن أفكارك مرتبه ومهذب، أفكارك ليست عشوائيه عندما تكون أفكارك أنيقه يعني أن أفكارك ايجابية، الفكر الأنيق يعني ان صاحبه لديه خبره حياتيه جيده، متصالح مع ذاته وباتبعيه ان يكون محباً للحياه، لا يميل إلي الصخب، أنيقاً في علاقاته مع الاخرين. أناقة الحوار، هذا الطراز من الأناقة يقود اليه أناقة الفكر، فمن غير الممكن أو المنطقي ان يكون هناك حواراً أنيقاً بين طرفين أو أكثر ان لم يكن لديهم أهم أدوات هذا الحوار، ألا وهو أناقة الفكر، كلما تمتع أطراف الحوار بهذه الملكة كلما ذاتت درجة الرقي والإمتاع والإثارة في ذاك الحوار وكلما ارتفعت مؤشرات الأناقة لذاك الحوار، الحوار يكاد يكون اقرب الي اللعبة البيضاء أو ما يسمي لعبة التنس .. هذا الأمتاع وتلك الإثارة ليست قاصره علي أطراف الحوار، لكنها تمتد الي متابعي الحوار أيضاً. الأناقة لها صور واشكال عده غير المظهر والفكر والحوار، حتي اسط الأمور، أو ما يعتبرها البعض هكذا لها نصيب من الأناقة مثل أناقة الخط مثلاً، فهناك أشخاص يتمتعون بخطوط يد أنيقه، وآخرون خطوطهم اقرب ماتكون إلي شخبطات الدجاج، تحتاج إلي خبراء لفك شفرتها، لعل الصيادله أكثر الناس مهارة في فك طلاسم التناكر العلاجي التي يحررها الأطباء ويتفننون في كسبها. هناك أيضاً أناقة الصوت، هناك أصوات تشعرك ان احبالها الصوتيه مرتبه بشكل دقيق مع مخارج الألفاظ الواضحة مما يجعل الصوت يخرج من بين الشفاة أنيقاً فتستقبله الأذن بترحاب. وحبذا



لكل أفراد الأسرة

Charismaa Newspaper
P. O. Box 280572 Northridge CA 91328

ليس صورة شخص اخر فقيمتك تحدد بك انت و ليس المطلوب منك ان تغير من نفسك لتصبح شخصا اخر وليس لانك لا تحب سلوكك في لحظة بذاتها تقلل من قيمة ذاتك.. و الاشخاص غير الراضين عن أنفسهم هم اولئك الذين دائما يكافحون من اجل ان يقنعوا أنفسهم و الاخرين بانهم شيء اخر يختلف عما يبدو عليه. والنجاح الذي يأتي من التعبير عن الذات يبدء عندما تنوى ان تكون نفسك فقط و بمجرد ان تتقبل ذاتك وتختار ان يكون لك قيمة و ان تكون صادقا مع نفسك عندها فقط تستطيع ان تبدء في تحسين صورتك الذاتيه و النجاح هو رحله و ليست لها نهاية فعليك ان تدرك دائما و انت في رحلتك صوب النجاح انك مخلوق ينقصه الكمال و انك دائما تحتاج لان تنمو و تتطور وانه بمقدورك ان تتعلم دائما تتعلم ان تصبح موظف جيد و زوج عطوف و اب رحيم و صديق وفي تتعلم كل فن من فنون الحياه و تقننه و تبرع فيه و عندها فقط ستكون انسانا ناجحا عظيما اذن فانت المسؤول عن حياتك و ما عليك لا ان تبدء رحله نجاحك بعبادة تشكيل صورة ذاتك و لا تنسى ان تشكر خالقك على نعمه الحياه و نعمه الوجود.



خاص لجريدة كاريزما

فادي يوسف

إعلامي ومقدم برامج

وجهة نظر

لنتفشل و لنا هنا و قفه فالآباء والامهات احيانا ما يسبون اساءة عظيمة اثناء تربيتهم لابنائهم فهم لا يفرقون بين ذات طفلهم وبين تصرفه عندما يخطيء الطفل و يفشل يقولون له " انت فاشل انت سيء " الي خرقانمة السباب التي تحطم معنويات الطفل و تفقده ثقته بنفسه و الافضل من هذا كله ان نقول له ان تصرفك هذا و فعلك هذا خاطيء و ان سلوكك هذا لا يعجبني و لا قول انت لا تعجبني، مهم جدا ان نفرق بين الذات و بين الفعل و التصرف و اذن من اليوم و صاعدا و حاول ان تتقبل ذاتك و تتقبل اولادك كما هم ثم تسعي بعد ذلك لاجراء التحسين اللازم ايضا لا تحاول ان تكون شخصا اخر غيرك بالتقليد فحاول ان تحمل صورة ذاتك انت و

هي بالضبط بكل حسناتها و بكل عيوبها، و ان تتقبل خطاها و ضعفك و انجازاتها القليلة و عدم كفاءتك في بعض الامور كما تتقبل نقاط قوتك و تميزك و هنا نجد ان نؤكد على نقطة هامة فقبول النفس كما هي بكل مميزاتها و عيوبها لا يعني مطلقا الرضا عن هذه العيوب كما هي بل المقصود القبول من اجل الاحتفاظ بنقاط القوة و تقويتها و تصحيح نقاط الضعف قدر المستطاع و مما يسر علي الانسان تقبل نقاط ضعفه ان يدرك ن هذه السبلبات الموجودة لديه تعود اليه و انها ملك له و ليست هي نفسه فهو ليس السلبيات بل هو يملكها. فليس معنى انك قد ارتكبت خط ما انك قد تحولت الي خطأ و لا يعني مرورك بتجربة فاشلة انك فاشل و انك الفشل ذاته لقد اتيت الي الحياه كي تتجح لا

مستقبلك يكمن في نظرتك للحياة و طريقة تفكيرك فنظرتك للحياة هي التي تشكل مستقبلك و كلما كانت و جهة نظرك في الحياه عظيمه كلما شعرت و كانك توجد لنفسك فرصا رائعة للنجاح لم تكن من قبل و ستجد انك تقوم بعملية اكتشاف للسعادة هذه العمليه التي يطلق عليها البعض (ضريه حظ). فعندما تنظر للحياه بتفاؤل و تشعر انها هبه عظيمه من الله ستجد انك تقوم بعمل الكثير في وقت قليل و ستبدء في ادراك انك قد وضعت نفسك على طريق تحقيق اهدافك انه قانون كوني يعمل في كل الحالات سواء كان اتجاهك نحو الحياه هادما و بناء و لك حرية الاختيار تماما في اي تجاة تشاء و هذا القانون ينص على انك سوف تترجم افكارك و اتجاهك التي تحملها داخل عقلك الي واقع مادي ملموس مهما كان نوع هذه الافكار فافكار الغني تترجم لواقع بنفس سرعة ترجمه افكار الفقير الي حقيقه معايشه و الاتجاهات و المواقف النفسيه هي عادات التفكير لذلك سيط افكارك و ركز عقلك على ما تريد و ليس ما لا تريد. لا يوجد نجاح حقيقي الي ان يحصل الشخص على بعض الدرجات من " قبول الذات " و يعني هذا المصطلح ان تتقبل نفسك كما

Air Conditioning Replacement

أسعار متميزة لتغيير كافة المكيفات المركزيه

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 بأنسب الأسعار
تسهيلات كبيرة لأبناء الجالية في الأسعار وفي تأمين القروض



First time Buyer OK

Bad Credit OK

No Credit OK

Repossessions OK

Available Limited time warranties

Available Cars for 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


FARMERS
INSURANCE

INSURANCE



EHAB HANNA

INSURANCE AGENCY INC



EHAB HANNA
INSURANCE AGENCY INC
License:# 0172724



Farmers Insurance Group of Companies

لكافة أنواع التأمين



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

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



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

Umbrella - Health insurance - Obama Care - Medical



Many packages available

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

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

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

Email: ehab@ehannainsurance.com

14848 Central Ave, #59 Chino, CA 91710



GOLDEN WAY INSURANCE SERVICES, INC.

License 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



WORKERS' COMPENSATION ATTORNEY

محامي تعويضات الأعمال

CONTACT US TO SET UP A FREE CONSULTATION TODAY

☎ 877-299-1555 ✉ NICK@NICHOLAS.LEGAL



NICHOLAS.LEGAL

- Work Place Injuries • إصابات العمل
- Wrongful Termination • إنهاء العمل بطريقة غير مشروعة
- Sexual Harassment at Work • التحرش الجنسي في العمل
- Discrimination • التمييز العنصري

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

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



Preferred

REAL ESTATE & INVESTMENTS, INC.



SAMI TAAMNEH
REALTOR® DRE# 02090798



CELL: (714) 308-8045
Lancaster Office: (661) 949-2477
Newport Beach Office: (949) 650-4100
samitaamneh@gmail.com
PreferredRealEstateUSA.com

نتكلم اللغة العربية

1600 W. Coast Highway, Ste G, Newport Beach, CA 92663
646 W. Lancaster Blvd. Ste 103, Lancaster, CA 93534

LAW OFFICES OF JOHN MIKHAIL

www.lawofficejohn.com



المحامي
جون ميخائيل
(310)806-1231

معكم في الأوقات الصعبة
إصابات العمل - حوادث السيارات
Work Injuries / Compensation
Car Accidents

الإستشارة مجانية FREE Consultation

Notice

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



الرحوم الحاج طه

بسم الله الرحمن الرحيم
(وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ)
صدق الله العظيم

بقلوب مؤمنة بقضاء الله وقدره
تتقدم أسرة البيت المصرى بأمريكا وأسرة جريدة كاريزما
بخالص العزاء والمواساة
للزميل والأخ العزيز الأستاذ / هشام طه فى وفاة والده
سانلين المولى عز وجل أن يتغمده الفقيد بواسع رحمته ويسكنه فسيح جنانه
ياذن الله، وأن يلهم ذوى الفقيد الصبر والسلوان.

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

الذكرى السنوية الثالثة للسيدة / نادية وليم فرج



أمنا الغالية أمنا الحنونة وحشتينا، لم نعلم ان فراقك سيؤلمنا بهذا الشكل
مرت 3 سنوات وأنتى بعيدة عنا بالجسد
وحشتنا حنيه صوتك، وحشنا حضنك إلبى بيداوى، وحشتنا ضحكك وبشاشتك، وحشتنا دعواتك إلبى من القلب
واثقين أنك فى أحضان القديسين و السيدة العذراء
إلى أن نلتاكي يا أمنا الغالية، صلى من أجلنا
إبنك شريف و زوجته ريموندا - إبنتك شيرين وزوجها جوزيف و أهناءك
أختنا الغالية نادية
لا يوجد يوم يمر علينا بدونك فأنتى دائما فى فكرنا ومتواجده معنا بروحة الطاهرة
بركة كبيرة كنتى هنا لينا و صرتى بركة أكبر لينا فى الفردوس، صلى عنا أمام عرش النعمة
أهواتك مختار وهيلين وهيارى

تتقدم أسرة جريدة كاريزما بأخلص التعازى القلبية
لكل أفراد الأسرة

الأسرة تتقدم بوافر الشكر لكل من تفضل بمواساتهم - نياحا لروحها الطاهرة

شمس الأحلام بقلم مهندس / مجدى عزيز

ما كان همك لو بقيت لي
حتى ينتهي العمر برحلي
وتبقى عينك...
آخر روى تحلو لي
ويظل صوتك...
صدى نغم يشدو لي
وقصائدك...
أرق ما رنم أرغولى

في نومي وصحوى أراك
أراك في أحلامي
وأحلامي لا تخطى خطاك
وتتحقق حينما ألقاك
أراك دون دمع تكيين
أسمعك دون صوت تأنين
تكيين وتأنين
ولا أحد يدرى بدنياك

ما بداخلك لا يصفه كلام
وما تعيشينه ليس بسلام
هو موال مالك الحزين
يشدو بينما يقتله الأتئين
فلا راحة من طول السهاد
ولا أقى من ألم البعاد
ولا أمان من نار تحت رماد
ولو ظلت كامنة لسنين

زاجلة وحيدة ملّت عشاها
سقط الريش عن جناحها
وكشف سرا لديها
لم تسلم من ظم الحاقدين
وسوط الظلم ألهب ظهرها
فرحلت بعيدا عن الظالمين

قالت وفي حشاها أنين
أبعدوني عنك قسرا
وملاوا قلبي قهرا
فرشوا لي العنق مراً
على بعض ظنون لا يقين

سأعود حين ينبت الريش
بعيدا عن عشي لن أعيش
أنهكتنى أشواق الطريق
والمتى أشواق الصديق
ولن أبقى في حبسى أسيره
فأنا كما هي ولازلت الأميره
ولو أخطأت إليه...
أو قسوت يوما عليه
فمازلت وسأظل عنده أثيره

سأعود في المساء
فقد تعبت من العناد
خذنى إلى العشاء
وأتنى بوردة حمراء
فقد أضائى البعاد
وأرقنى السهاد
لقد وعيتها دروسى
والغدر ليس في قاموسى
فأنا واحة للوفاء

دعنى أهماص في أذنيك
بأن روحى تهفو إليك
ولن أسلم ولن أبيع
لن أسلم لموقف هزمنى
ولن أبيع قلبا أحبنى
وأعاد حياتى الربيع

تساءلت والأحزان عميقه
أنا لا أفهم غيبتك
أكانت وهما أم حقيقة
وهل ستعودين إلى عسرتك
أحقا تعودين يا صديقه

هل صار القمر قمرين
أولهما يظهر في أمسياتى
والآخر يعيش في ذكرياتى
أم هذا ما تحلم به العين

أصدق عينيك...
وأكذبها شكوكى
ماعدت أصدقها ظنونى
كادت تدفعنى إلى جنونى
فالسحر في العينين...
يزيد في شجونى
والصدق في الأتئين...
يكذب لي ظنونى

عينك تلك الجواهره
تحكى مالا يباع ولا يشتري
تدع في التعبير
وتهدى بلا تفسير
حبا يفوق أحلام الكرى
بدموع كاللآلى مصوره

فتعالى إلى صبرى
واشهدى على أمرى
لأريح قلبك على قلبى
وأسمعه نبض حبى
أزلى الغمة من سحبي
فلا أفرط فيك عمرى



يراودني خجل

بقلم

نسيب حلمي

يراودني خجل
لم أعرف له سببا
هل هو أدب
أم هو ضعف

في الحديقة هل أبدو لك
إمرأة في ثوب أسيد
أم امرأة ناعمة ؟

لست أعلم
يراودني خجل

ظننته يعبر بي زمنا
ويأتي عليا دهر
ويتغير لي شكل
وأبدو أمامك نجمة
في سمانك عاشقة
لوجودك في قلبي أثر

أنا في يدك حبرا وقلما
بك الحياة خالد
وسأظل لك ميثاق شرف

سأكون سكتك
وأنت لي قلب
مهما الخجل يراودني

سأحيا كظلك
في منامك وصحوك

وفي أحلامك سندريللا
منك لا مهرب

يراودني خجل
لم أعرف له سببا

بك أحيا وأنتصر
ومنك وللأبد أقترب

إني طفيلتك المدللة
من تهوي حُب قلبك

وحتما ولا مفز
أن أعترف لك
بالحب دوما

ف يراودني خجل
كما يبدو لك ويظهر
لم أعرف له سببا
و لو أبحر فيك شعرا

ولم أتجرأ في يوم أبدا
أن أفتش لقلبي سرا
وسأظل أخفي ما بي من ألم
حتى يستشعري قلبك

يراودني خجل
وان كنت أتابع أنفاس صدرك
واستشق عبير عطرك
فيلتهب قلبي شوقا
لم أبح به يوما
فالخجل دوما يراودني !

أفكار شائكة

سلاه!

وقفت على طريقة "سلاه"، وقفة لتقييم حالة الترنيم في بيوتنا وكنائسنا..
فإذا بنا نسبح بأعلى صوت: "لا مثل لك يا الله".. ولكن صورة سلوكنا وحياتنا:
لا مثل لنا يا الله، ولا مثل تسبيحنا، واجتماعاتنا، ووعظنا!

عادل عطية

قرأت لك من التطوير الذاتي

كتاب المنخفض للمدرب سيث جودين أحمد زهران يتكلم كتاب المنخفض في فكرته وموضوعه عن الإنسحاب، فيوضح أن الإنسحاب ليس دائما قرارا فاشلا خاسرا، بل كثيرا ما يكون قرارا استراتيجيا للوصول إلى القمة، فالكتاب يدور موضوعه بشكل عام حول فن الإنسحاب، فيعلمك متى تسحب أو تتخلى عما تسعى إليه، ومتى تتمسك بموقفك وتجتاز الصعاب. كل شيء في الحياة له قيمة هو في الحقيقة محكوم بالمنخفض، والمنخفض: هو المنحنى الذي يرسم الحالة بين المجهود والنتيجة، أي أنه باختصار: الطريق الشاق بين البداية والإتقان. فالحوجز والعقبات والإخفاقات المؤقتة التي وضعت في طريق الناجحين هي ما يقصده جودين بالمنخفض. نظرة عامة على كتاب المنخفض يستشهد الكاتب بالأمثلة والنماذج الواقعية عند عرض أي فكرة أو موضوع، ليقرّب الفكرة من ذهن القارئ ويسهل اقتناعه بها.

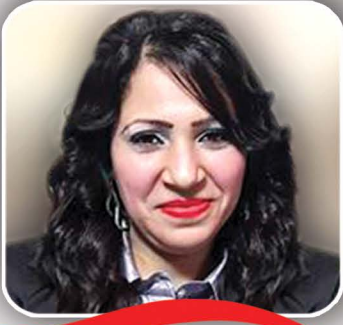
ملخص كتاب المنخفض

الكتاب ليس به عناوين رئيسية أو فصول، بل هو أشبه بالطريقة الإرتجالية، فكلها عناوين فرعية قصيرة. يبدأ المؤلف كتاب المنخفض بالعنوان:

أشعر برغبة في الإستسلام

يوضح جودين بأن هذا الشعور يمر بمعظم الناس، وأغلبهم ينسحبون فعلا لكنهم لا يفعلون ذلك بنجاح. يوضح جودين أيضا بأن هناك خطوات أو عقبات قد توضع من قبل الشركات الكبيرة لتجبرك على الإنسحاب. أن تكون الأفضل في العالم، فكرة لا تلقى ما تستحقه من تقدير، هكذا يقرر جودين تحت عدة عناوين في كتاب المنخفض، مثل: الأفضل في العالم؛ ستفاجأ من قيمة أن تكون الأفضل في العالم؛ سبب أهمية أن يكون المرء رقم واحد؛ السبب الحقيقي لأهمية رقم واحد؛ هل أنت الأفضل في العالم؟ وغيرها. تحت هذه العناوين يوضح جودين لماذا يختار الناس غالبا الأفضل في كل مجال، لا يضيعون وقتهم وأموالهم في تجربة الأقل شهرة، فيجب عليك أن تكون الأفضل في مجال ما، وليس كل المجالات لأن هذه فكرة خاطئة ورتناها من المدارس، ينسفه جودين تحت عنوان: أكبر أخطاء ارتكبوها في المدرسة، ويدلل على ذلك بالأمثلة.

ما هي المواقف التي تؤدي بك إلى الاستسلام، فهم هذه المواقف هو الخطوة الأولى نحو النجاح. في كتاب المنخفض لخص المؤلف هذه المواقف في 3 مواقف رئيسية (يندرج تحتها كل المواقف الصغيرة التي تتعلق بها).
• المنخفض: وهو كما ذكرنا بالأعلى: الطريق الطويل الشاق بين البداية



حاورته الإعلامية: نيفين جرجس

خاص لجريدة كاريزما

كاريزما قررت أن تخوض في عالم الإعلام المتميز إسحق يونان

- إعلامي ذو كاريزما خاصة له طله مختلفه
واسلوب مميز استطاع أن يحفر لنفسه
مكان في قلوب المشاهدين.
- عرف ببساطة وجهه البشوش
وحريص على التواجد وسط المظلومين.

- استطاع أن يتميز بادانه من خلال برامج مختلفه وربط المصريين الذين يعيشون داخل مصر بمن يعيشون في الخارج من خلال برنامج الكنيسة على الخريطه.
- البابا تواضروس يقدر الإعلام ولا يراجع أسئلة الصحفيين ..
- الأنبا دانيال أسقف قوي وصريح ..
- الأنبا موسى والدي الروحي ..
- الأنبا أنطونيوس خدمته مذهلة ..

د. ثروت باسيلي نموذج نادر وقدم أعمال كثيرة في الخفاء وهو مؤسس قناة سي تي في وكان عضو مجلس الشوري وعضو المجلس الملي ويرأس القناة الآن نجله د. ايليا ثروت عضو مجلس النواب.

هل تتعرضون لضغوط او تعليمات اثناء تقديم عملكم في مصر؟

هذا غير صحيح تماما ونحن نعمل علي ايصال الرسالة بهدوء دون مزایدات او مغالطات خاصة وانني لاحظت أن قنوات اخري بالخارج تعمل علي ترويج اكاذيب مما يسبب لغط وتهويل وهذا خلال فترة عملي الميداني فلذلك احرص انا وزملائي علي ان تكون رسالتنا المصدقية لان الملف القبطي حساس ويحتاج الي معلومات لا الي مغالطات

فهو يسافر للترفيه او السياحة هذا غير صحيح فهو يعمل بالساعات ووقت طويل جداً يبدأ أحياناً قبل الشروق ويستمر لقرب منتصف الليل والمهجر نسخة متطابقة من خدمات الداخل ولا فرق في التعب والجهد ومن هنا بدأت فكرة التعريف ورصد الاديرة والكنائس هناك والحوار مع القائمين علي الخدمة.

زياره القدس كيف كانت ؟

زيارتي للقدس كانت لتسجيل حلقات لبرنامج الكنيسة على الخريطة و كان ذلك في شهر فبراير الماضي.. واستمتعت جداً ببركة الأماكن المقدسة، ووجدنا ترحاب كبير من نيافة الانبا انطونيوس مطران القدس.. واتمنى ان تتكرر مرة أخرى.

تميزت بتغطيه الاحداث الطائفية ما الشئ الذي كان يلفت نظرك ؟

حينما كنت اعمل مراسل رصدت معظم الاحداث الطائفية ضد الأقباط و معظم الحوادث الإرهابية التي أسفرت عن عدد كبير من الشهداء.. في حوادث الاستشهاد كنت اجد تمسك عجيب من أهالي الشهداء بالمسيح. و كانوا في كل مرة يمثلون عظة لكل من يشاهدهم عبر شاشتنا.. لدرجة ان احد الأمهات لشهداء لبيبا.. في بداية حديثي معها كنت أقول لها ربنا يعزيكي يا أمي . ردت بإيمان شديد... ما هو عزائي يا ولدي. أما في الأحداث الطائفية اكثر الأشياء كانت تجعلني اغتاط جداً هي فكرة الجلسات العرفية !! و كيف نترك القانون و نرتضي ان يحكم بيننا بعض الأشخاص كالأعلى حسب هواه. امر غريب جداً نتمنى ان لا نراه أبداً . فنحن نعيش في ظل دولة لا قبيلة.

ما اصعب المواقف التي واجهتها اثناء التصوير ؟

اصعب المواقف التي واجهتها اثناء التصوير كانت حادثة ماسبيرو.. شاهدت الناس تموت قدام عيني و خوفت و جريت بسرعة جداً من أمام ماسبيرو لميدان التحرير.. و بعد ساعات لما روت المستشفى كان فيه ناس بدقون طويلاً يبضربوا علينا نار ويقولوا تستاهلوا يا نصارى يا كفار..

اي مكان ذهبت فيه شعرت بارتياح نفسي من الاماكن المقدسه ؟

اكثر الاماكن لامنا العذراء اجد فيها ارتياح نفسي هي كنيستها بالزيتون ودير العذراء المحرق بأسيوط.

هل ترى ان بث القنوات الدينيه لبرامج سياسيه امر هام ؟

السبب الرئيسي الذي جعل القنوات الدينية تقدم برامج تهتم بالشأن القبطي والشأن العام.. انه في مرحلة زمنية كانت قضايا الأقباط لا تطرح في البرامج التي لها سيطر.. فتم عمل منابر إعلامية قبطية تُسمع من الكل ولها تأثير يتعلق بمشاكل الأقباط او الأحداث المختلفة لعل اولها وأشهرها برنامج في النور.. و هذا امر جيد كنا نفتقده منذ عدة سنوات. ويتذكر المشاهد دور برنامج في النور في حادثة كنيسة القديسين بالإسكندرية. في الوقت الذي تحدثت فيه بعض البرامج المعروفة ليوم او اثنين عن الحادثة كالمعتاد.. كانت قناة سي تي في ترصد تابعيات هذا الحادث كل يوم على شاشتها دون خوف او إملاءات من احد، ووقتها كان هذا إنتصار غير مسبوق للإعلام القبطي.

ما رايبك في القنوات القبطية التي تبث من الخارج ؟

القنوات القبطية داخل و خارج مصر لها دور جيد جداً ورسالة رائعة لكل مشاهد قبطي.. ولكن توجد بعض القنوات للأسف الشديد تقدم شتائم وألفاظ متدنية جداً و تسمى برامج مسيحية !! و هي لا تعرف شيء عن المسيح.

ممن تتكون اسرتك الصغيره؟

اسرتي الصغيرة زوجتي نيفين وابني توني (١٠ سنوات) وابنتي فيلومينا (٣ سنوات)

كيف دخلت المجال الاعلامي؟

دخلت الإعلام بشكل عام.. كنت أقوم بكتابة ترانيم و حلقات دراما.. وأحد أصدقائي قدمني للعمل في احد القنوات التلفزيونية و نجحت في الاختبار، ثم عملت كمعد لمدة خمس سنين في اكثر من قناة، ثم قمت بالتقديم في قناة سي تي في كمراسل و نجحت في الإختيار ثم عملت بعد ذلك كمذيع في اكثر من برنامج، وأخيراً كل ما اتصاه ان أكون صاحب رسالة في مجال الإعلام القبطي واترك بصمة واضحة في هذا المجال.. وأعلم إنني مثل أي شخص أصيب و أخطيء.

فكره برنامج يطوف العالم للحديث عن ظهورات السيدة العذراء فكره رائع من أين أتت ؟

أولاً: يشرفني جداً التواجد على صفحات جريدة كاريزما المحترمة. فكرة برنامج سفيرة السماء نابعة من إدارة القناة والتي أرادت ان تقدم عمل مميز عن القديسة العذراء مريم يرصد ظهورات ومعجزات أمنا العذراء في أماكن كثير جداً داخل و خارج مصر.. وتقديم صورة جميلة للمشاهدين.. ولم نتحدث خارج مصر في أمور تخص العقيدة او الإختلافات بين الكنائس. بل كنا نركز فقط عن محبة الناس في كل بقاع العالم لامنا كلنا والدة الإله العذراء مريم.. و احتوى البرنامج على

١٥ حلقة . خمس حلقات بأوروبا من تقديم هبة كميل وإخراج اكرم بشارة.. وخمس حلقات بلبنان من تقديم سالي سمير وإعداد ماريا وجيه وإخراج هابي مكرم. وأخيراً خمس حلقات في مصر من تقديمي وإعداد أمل فؤاد وإخراج عادل صدقي.. وإعداد الحلقات وتقديمها تحت إشراف الكاتب الصحفي عماد خليل مدير القسم.

برنامج الكنيسة على الخريطه من اهم البرامج على شاشته سي تي في ماذا يعني لك؟

برنامج الكنيسة على الخريطة هو فكرتي وأقوم بإعداده و تقديمه، وقمت بتقديم الفكرة إلى المدير التنفيذي للقناة الأستاذ ايليا ثروت باسيلي ووجدت منه تشجيع كبير للفكرة و لولا هذا الرجل ما كان من الممكن تقديم هذا العمل، ورسالة البرنامج تعريف الأقباط بدور ومكانة الكنيسة القبطية خارج مصر.. هذه الكنيسة العظيمة الموجودة ولها تأثير كبير جداً في المجتمعات التي تتواجد بها، و نقوم بتصوير معظم خدمات الكنيسة كمدارس الأحد والأحان ودرس الكتاب واجتماعات الشباب وخدمات أخرى متعددة للمهاجر، لتعريف المشاهدين الكنيسة خارج مصر تحيا وكأنها داخل مصر والإختلاف فقط في اللغة و حجم التحديات في الخارج كبير جداً فالبرنامج يرصد توسع المهجر ونشاطه منذ عهد البابا كيرلس مروراً بحقبة البابا شنودة ونشاط المهجر بدأ فعلياً بعد ثورة ٥٢ لأنه قبل ذلك لم يكن يوجد هجرة أصلاً ولكن بعد التاميم حدثت موجة هجرة ويعتقد البعض أن الخدمة هناك سهلة وهذا غير صحيح واحب ايضا أن اضيف يعتقد البعض أن البابا تواضروس عندما يسافر



الكنيسة على الخريطة.. لازل امامى الكثير من التطلعات في هذا الأمر . وإذا كان هذا فقط رسالتي من خلال وجودي في الإعلام القبطي و قناتي المحبوبة سي تي في فهذا يكفيني وهذا شرف لي.

هل تري مؤسسات الإعلام القبطي توابك تدفق الأخبار والأحداث الجارية؟

البطء للأسف سيد الموقف وإن كان المفترض أن تكون الصفحة الرسمية للكنيسة اسرع من القنوات وتكون مصدر ايضاً للأخبار ومدى صحتها في ظل صفحات تروج خزعبلات وتحمل تراشق مهين وبها اخبارمضللة

كلمه أخيره لجريدة كاريزما

جهد ملحوظ وراقى ومختلف تحت قياده متميزه رئيس تحرير شاب مصري يسعى لتقديم وجهه نظر المصريين بالخارج بالتوفيق دائماً لكل فريق العمل.

من رائع و شهادة من العالم على قدرة مصر لاستضافة الأحداث العالمية. ثانياً: كانت بطولة افريقيا هي الأسهل إذا أراد المنتخب الوطني الحصول عليها. ولكن وجدنا تخاذل واضح من اللاعبين ومحسوبية واضحة أيضاً في اختيار الأشخاص من قبل جهاز فني متواضع المستوى جداً.

هل ترى تواجد الاقباط بشكل كافي في كافة المجالات؟

الاقباط ليست لهم مساحة في كافة المجالات ومنها قطاع الرياضة مثلاً. لازل التعصب الأعمى يسيطر على قادة الأندية في مصر.. فمن غير الممكن ان لا يوجد لابعيه اقباط في كافة الألعاب الرياضية !!!

ماذا تتمنى من خلال وجودك على شاشه؟ ctv

أتمنى ان أكون صاحب رسالة في ربط أعضاء الكنيسة القبطية الأرثوذكسية داخل و خارج مصر من خلال برنامج

على الشاشة اكثر من مرة في لقاءات قصيرة جداً.. اذكر اولها حينما قابلته في المطار. و قولت له تراب الأرض اتبارك بيبك يا سيدنا.. قالي العفو يا ابني انا أصلاً من تراب الأرض. و اذكر أنني كنت اذهب لعظة الأربعاء لوحدي و انا في سن إعدادي لاستمع و استمتع بعظات البابا شنودة.

من هي أكثر الشخصيات التي تأثرت بمقابلتها اثناء عملكم ببرنامجك الجديد ؟

الانبا انطونيوس اسقف جنوب افريقيا يقدم كرازة حقيقية وعمل مستمر ودوؤب بكل محبة وإتضاع وانا متأثر به على المستوى الشخصي وبخدمته العظيمة في جنوب افريقيا وتأثير ذلك علي ابناء افريقيا وارتباطهم بالكنيسة هناك

هل ترى دور هام للشباب الان؟

الدولة تقوم بعمل مشروعات كبيرة غير مسبوقه في تاريخ مصر ويقود عدد كبير من المشروعات شباب مصري. فمثلاً انفاق قناة السويس عمل فيها الالاف من المهندسين المصريين الشباب تحت إشراف المهندس العالمي هاني عازر، ومعظم الشباب يعمل ولكن ارتفاع تكاليف المعيشة في مصر يجعل الكل يعاني. و نأمل ان نرى ثمار هذه المشروعات ليشعر المواطن بتحسّن في الدخل.

من مثلك الاعلى في الحياة وفي الاعلام ؟

مثلي الأعلى في الحياة اب كاهن اتمتع بأبوتيه قبل الكهنوت. هو ابونا بولس حبيب. ولا يوجد لي مثل اعلى في الإعلام .

من تسمع من المطربين؟

لست دائم السماع للأغاني ولكن احب عمرو دياب و اعجب لتجاحه على مدار اكثر من ٣٠ سنة..

من الشخصيه التي تستحق الحصول على جائزه نوبل للسلام من وجهه نظرك ؟

الشخصية التي اريد ان تحصل على جائزة نوبل للسلام هي ماما ماجي.. لانها نموذج رائع لحياة الإنسان الخادم.. الذي يخدم الناس دون النظر للدين او الجنس او اللون.. و تنشر المحبة و السلام في نفوس الكل.. و احي دولة الإمارات للإهتمام بتكريمها ومن بعدها مصر قامت بتكريمها.

انت تشجع اي فريق من كرة القدم وما رايك في بطولة افريقيا الاخيره؟

انا أهلاوي بطولة أفريقيا أولاً: كان التنظيم اكثر

كيف ترى الاعلام المقروء ؟

الإعلام المقروء (الصحف الورقية) تراجع دورها بشكل كبير في السنوات الأخيرة. فلم يعد احد إلا القليل من الناس يشتري الجريدة ليتابع مقال او تكون الجريدة بالنسبة له وجبة ثقافية.

كيف ترى المواقع الاخبارية المصريه في نقل الخبر؟

المواقع الإخبارية المصرية أصبحت بطيئة جداً في متابعة الأحداث والحوادث.. لدرجة جعلت القاريء يلجأ إلى المواقع الإخبارية العالمية ليتابع الشأن المصري. وبالتأكيد المواقع العالمية تحكى ما حدث وتضيف على الخبر ما تريد توصيله للقاريء المصري بشكل احترافي.. لذلك يجب على المواقع الإخبارية المصرية ان تتحرك بسرعة اكبر و مصداقية أوقع مما يحدث.

لماذا لم نشاهد للراحل د. ثروت باسيل حوار خاص بتاريخ حياته رغم إمتلاكه لأكثر القنوات المسيحية إنتشاراً ؟

الحقيقة كل من اقترب من الدكتور ثروت يعرف حجم تواضعه ومحبهته للجميع وخدمة البسطاء وحتى مكان قناته اختاره في منطقة بسيطة وحاولت معه عشر مرات ورفض فقد كان متواضعا بشدة ويستجيب لكل مانطلبه للخدمة والقناة ومن قبلهم الفقراء ولكن لم يرغب ابدأ في تسليط الضوء على مسيرته وبالنسبة أثناء رحلة برنامج الكنيسة على الخريطة فوجئت بكمية علاقات وخدمات قدمها وحتى اولاده لم يكن يعلموا بها او بتفاصيلها فرغم تشبيبه د. ثروت بجرجس الجوهري رجل العطاء ايام محمد علي باشا اني اري د. ثروت اكثر عطاء بمراحل

الكثيرين يلومون على علاقه البابا تواضروس بالدوله خصوصاً بعد ما يحدث للاقباط وتكرار الحوادث الطائفية ؟

البابا تواضروس تحمل المسؤولية في وقت صعب جداً.. و يواجه حروب كبيرة من أشخاص يدعون محبتهم للكنيسة !! أما تعامله مع الدولة. فلا بد لبابا الكنيسة ان يتعامل مع الدولة بحكمة شديدة كما راينا نموذج البابا كيرلس مع الرئيس عبد الناصر.. والبابا شنودة مع الرئيس مبارك.. والبابا تواضروس مع الرئيس السيسي.. الكنيسة كانت ولا زالت تتعامل بوطنية شديدة مع كل القضايا التي تهم الوطن..

أحكى لنا عن مقابلاتك مع قداسه البابا شنوده ؟

العظيم البابا شنودة تقابلت معه عدت مرات وأنا مراسل و تحدث معي

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
أطقم 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



أنواع الأكل الصحي

عدم استعمال الأطعمة التي تحتوي على مواد حافظة أو ملوثة، وبالأخص مشتقات اللحوم .
تجنب استعمال السمن أو الزيت المهدرج في طبخ الطعام .
عدم شرب الشاي أثناء تناول الطعام أو بعده مباشرة؛ لأن ذلك يحد من امتصاص الحديد بالجسم وبالتالي يؤدي للإصابة بفقر الدم (الأنيميا) .
تجنب تناول الأغذية الغنية بالكولسترول؛ لتجنب الإصابة بأمراض القلب .
عدم زيادة مستويات السكريات المتناولة عن 50 غراماً لكل يوم .
تجنب استخدام العبوات المصنوعة من البلاستيك في عملية حفظ الأطعمة أو تعبئتها، وبخاصة الدهنية منها .
عدم الإفراط في استعمال الملح أثناء عملية الطبخ؛ لما يسببه من فقدان للعناصر الغذائية بشكل كبير من الأغذية .
تناول الطعام بشكل مباشر بعد عملية طهيها. تناول كميات قليلة على عدة مرات خلال اليوم أفضل من تناول كميات كبيرة خلال فترات أقل .
حفظ الأطعمة في أوعية محكمة الإغلاق مبردة بدرجة حرارة أقل من 10 درجة مئوية. تناول الأطعمة المحتوية على الفيتامينات، والمعادن، والألياف الغذائية والكالسيوم منذ فترات الطفولة؛ لتلافي خطر الإصابة بهشاشة العظام مستقبلاً .
ممارسة التمارين الرياضية؛ كرياضة المشي يومياً لمدة من 30-60 دقيقة. التحقق من تاريخ صلاحية الأطعمة، وبخاصة المغلفة والمعبأة.

الانتظام أثناء تناول الطعام، وتقسيم الوجبات التي ستأكلها بشكل يومي إلى وجبات صغيرة ومتعددة الأنواع .
تناول بعض الأطعمة بنسب قليلة وعدم الامتناع عنها بشكل كامل، كالأملاح والسكريات والدهون، فالاعتدال في تناوله لن يسبب لك الضرر، ولكن تناولها بشكل مفرط قد يصيبك بالعديد من الأمراض .
استخدام البدائل الصحية لبعض المأكولات والمواد الغذائية المضرة، كتناول الفواكه بدلاً من السكر .
عدم تغيير النظام الغذائي بشكل مفاجئ بل يجب التدرج بهذا الأمر .
ممارسة التمارين الرياضية ستساعدك على الحصول على فائدة مضاعفة مع وجود نظام غذائي صحي .
الابتعاد عن تناول الطعام قبل النوم مباشرة، أو قبل ممارسة الرياضة .
لا تهمل تناول وجبة الإفطار يومياً، واحرص على تناول الأغذية المحتوية على البروتين والكالسيوم. تناول المشروبات المحتوية على الكافيين بنسب معتدلة وقليلة نسبياً.

نصائح لضمان نظام غذائي صحي

الحرص على تناول الأغذية من مصادرها الطبيعية .
الابتعاد عن استخدام الزيت المقذوح الذي تغير لونه بسبب تكرار استعماله .
تجنب طهي الطعام بشكل مبالغ فيه .

الحليب ومنتجاته، على أن تكون قليلة الدسم .
المكسرات المختلفة والبذور، كالجوز، واللوز، والسمن .
اللحوم، كاللحوم الحمراء، واللحوم البيضاء، والأسماك .
البيض، بأنواعه المختلفة .
الزيوت النباتية، كزيت الزيتون، وزيت السمسم .
الأعشاب المختلفة، كاليانسون، والبابونج، والحلبة .
العصائر الطبيعية، كعصير الرمان، وعصير الليمون .
الفواكه المجففة، كالزبيب، والتين المجفف .

نصائح للاستفادة من الأكل الصحي

فيما يلي بعض النصائح للاستفادة من الأكل الصحي:
تنوع المواد الغذائية بالأكل المتناول بشكل يومي، فلا تقتصر على تناول نوع معين من الطعام بل يجب أن تقوم بتويع غذائك حتى تحصل على كافة العناصر الغذائية التي تلزمك للحصول على صحة جيدة .
التركيز على الأكل الطبيعي كالحضراوات والفواكه، والابتعاد عن الأكل المصنع .
مراقبة الوزن بشكل دوري، حتى تتجنب الزيادة بالوزن والإصابة بأمراض القلب والأمراض الأخرى، ومراقبة كمية السعرات الحرارية المتناولة بشكل يومي

الأكل الصحي لا يمكن للإنسان العيش دون أن يتناول الطعام، فالطعام يزود الإنسان بالطاقة اللازمة لعيش حياته ونموه بالشكل الطبيعي، ولا بد له أن ينتبه جيداً لما يقوم بتناوله؛ لأن جسمه حتماً سيتأثر بنوعية الطعام، فهناك بعض الأطعمة التي تسبب الضرر لجسم الإنسان وتؤدي إلى حدوث مشاكل صحية، وعندما يتناول الإنسان الطعام الصحي سيحصل على جسم صحي وسليم .
الأكل الصحي، هو الأكل الغني بكافة العناصر الغذائية اللازمة للحصول على بنية جسدية قوية وجهاز مناعي قوي، وعلى الإنسان تناول الأكل الصحي بكميات وأوقات معينة حتى يحصل على الفائدة المرجوة منه .

شروط الطعام الصحي

أن يراعى عند تناول الغذاء الحالة الفسيولوجية للشخص، والعمر، والجنس .
أن يكون خالياً من أية ميكروبات، أو جراثيم، أو مواد ملوثة كيميائية، أو بيولوجية .
أن يكون متنوعاً ومتوازناً .
أن يكون فاتحاً للشهية .
أن يكون ذا شكل مرغوب .

أنواع الأكل الصحي

هناك العديد من الأغذية التي تصنف ضمن مفهوم الأكل الصحي، ومن أهمها:
الفواكه والخضراوات، كالحضراوات الورقية الداكنة، والحمضيات، والطماطم والفاصوليا. الحبوب الكاملة، كالقمح والعدس، والأرز

الحبوب

قد تحتوي بعض الحبوب على نوع من الفطريات يسمى (بالإنجليزية: Zea-ralenone) والذي يزيد نسبة الإستروجين في الحبوب، ومن هذه الحبوب: الأرز، والقمح، والذرة، والشعير.

الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم

يعد المغنيسيوم من العناصر التي تزيد مستويات الإستروجين في الجسم، ومن الأطعمة الغنية بهذا المعدن: الكاكاو، والخضراوات الورقية.

الأطعمة المحتوية على البكتيريا النافعة

تحتوي بعض الأطعمة على البروبيوتيك (بالإنجليزية: Probiotics)، وهي بكتيريا نافعة تعيش في القناة الهضمية للإنسان، وتساعد على الهضم، وإصلاح بطانة الأمعاء، وتقليل الالتهابات، وتعزيز المناعة، بالإضافة إلى إنتاج الهرمونات، ومن الأطعمة التي تحتوي على البكتيريا النافعة: لبن الزبادي، ومخلل الملفوف، وغيره من الأطعمة.

أطعمة تزيد هرمون الإستروجين

تحتاج إلى الدهون المشبعة والكولسترول، وعليه فإن الجسم يحتاج إلى تناول كميات معتدلة منها، ومن الأطعمة الغنية بالدهون الصحية: الأسماك الدهنية كالسلمون، وزيت جوز الهند، وزيت الزيتون، والأفوكادو.

الحليب

إن جميع الحيوانات ومنتجاتها تحتوي على هرمون الإستروجين، وعليه فإن تناول الحليب، وخاصة البقري منه يزود الجسم بالإستروجين بكميات قليلة من الإستروجين، كما تجدر الإشارة إلى أن بعض المزارع تحقق إناث الأبقار بالإستروجين لزيادة إدرارها للحليب، وقد يسبب تناول هذه المنتجات زيادة مستويات الإستروجين في الجسم.

البقوليات: تعد البقوليات من الأطعمة الغنية بالإستروجينات النباتية، وقد يساعد تناولها على زيادة مستويات الإستروجين في الجسم، ومن هذه البقوليات: العدس، الحمص، الفول السوداني.

فول الصويا: يشجع استخدام فول الصويا كمصدر بديل للبروتينات لدى الأشخاص الذين لا يتناولون اللحوم، ويُعد من المصادر الغنية بالإستروجينات النباتية، ويشمل ذلك فول الصويا الأخضر أو ما يُسمى فول الإداماميه (بالإنجليزية: Edamame)، وحليب الصويا والتوفو، وغيرها من منتجات الصويا.

الأطعمة المحتوية على الدهون الصحية إن عملية تصنيع الهرمونات في الجسم

الأطعمة المحتوية على الإستروجينات النباتية

تُعرف الإستروجينات النباتية (بالإنجليزية: Phytoestrogens)

على أنها مركبات موجودة في النباتات وعند دخولها جسم الإنسان فإنها تعطي التأثير ذاته الذي يعطيه الإستروجين المصنوع داخل جسم الإنسان، ويُعد هذا الهرمون مهمًا لتنظيم الدورة الشهرية عند النساء، وتوجد الإستروجينات النباتية في مجموعات الأغذية الآتية:

المكسرات والبذور: ونذكر من أهمها ما يأتي: بذور دوار الشمس، بذور السمسم، اللوز، بذور الكتان.

الفواكه: وهناك بعض أنواع الفواكه الغنية بالإستروجينات النباتية، ومنها: الرمان، الجزر، التوت البري، التفاح، الفراولة.

الخضراوات: ونذكر منها: اللوبياء، العدس.



الأستاذ / جوزيف جبره
يرحب بكم
الإستشاره مجانيه

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

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



تأسست للسياحة



تأسست للسياحة

رحلات القدس - سياحة خارجية وداخلية



+19096755205

خيري عطية
المدير المسئول

٠٣ - ٤٢١٠٨١١
٠١٢٢٤٤٤٤٤٨٥٣

أبراج سيدى جابر - البرج الخامس
الدور الثاني علوى



الغش والإحتيال فى التأمين



بثلم / خبير التأمين / سامى بشاى

CA License: 0D91467
Covered CA
Certification: 500006082

خاص لجريدة كاريزما

توظيفه من قبل الأفراد. يتم تدريب محققى الاحتيال في مجال التأمين للبحث عن علامات محددة تشير إلى حدوث عمليات احتيال. في كثير من الأحيان، يقوم محققو التأمين في الشركة الذين ينظرون إلى بعض الظروف المتعلقة بالمطالبة قبل إجراء عملية دفع تعويضات، بمراجعة محامي التأمين الذين لديهم بعض الشكوك حول كون إحدى المطالبات مزورة. قد يستمر التحقيق أو حتى يبدأ، بعد حصول الفرد على تعويض من شركة التأمين.

عقوبات الاحتيال على التأمين:

تختلف العقوبات المتعلقة بحالات الاحتيال في مجال التأمين اعتماداً على عدة عوامل للمطالبة، بما في ذلك مقدار الخسارة الناجمة عن الفعل الاحتيالي، وقوانين الولاية التي ارتكبت فيها. يصف الاحتيال Soft Fraud كجناية - Misdemeanor في معظم الولايات، وقد يعاقب عليه بالسجن لمدة عام أو أقل في السجن، والغرامات، وخدمة المجتمع، والرقابة.

الاحتيال الصعب Hard Fraud:

من ناحية أخرى، هو جناية، مع عقوبات أشد، مثل أكثر من عام في سجن الولاية، وغرامات كبيرة، العديد من أسباب الاحتيال تحتوي على عناصر من الجرائم الأخرى التي يمكن أن تؤدي إلى تهم جنائية متعددة. Felony

حالات الاحتيال في التأمين على الحياة الحقيقية

الجراحات المزيفة والمخدرات:

- في أوائل العقد الأول من القرن العشرين، دفع الدكتور ديفيد ويكسلر، وهو طبيب أمراض جلدية ممارس في مدينة نيويورك مدمني المخدرات للسماح له باستخدام اسمه في مطالبات التأمين المزيفة. قام الطبيب بإصدار فاتورة لشركة التأمين بما يزيد عن 400,000 دولار عن العمليات الجراحية البسيطة التي لم يتم بها. بالإضافة إلى رشواى شهرية صغيرة، قدم الطبيب كمية كبيرة من الأدوية المخدرة للمدمنين لإعادتهم. أُدين ويكسلر وحُكم عليه بالسجن لمدة 20 عامًا، وتواجه غرامة تصل إلى مليون دولار.

- في عام 2007، وجد قطب شيكاغو للعقود الأجل، مارك طومسون نفسه مدينًا بحوالي 680,000 دولار. قرر طومسون حرق منزله وجمع أموال التأمين. ولجعل الحريق يبدو أكثر منطقية، حصل طومسون والدته البالغة من العمر 90 عامًا إلى الطابق السفلي ورش تسارعًا حول الجدران، وأضرم النار. توفيت والدة طومسون في الحريق، وادعى بعد ذلك أنها انتحرت بإشعال النار في المنزل.

عندما نظر المحققون في الشؤون المالية لطومسون اكتشفوا الديون، التي لم تتم تغطيتها بالكامل من خلال دفع تعويضات التأمين بقيمة 600,000 دولار. ووجدوا بعد ذلك أن طومسون خبأ أموال التأمين في حساب بنكي خارجي ثم قدم إفلاسا، محوًا هذا الدين، تاركًا له عائدات احتياله. في نهاية المطاف، وُجهت إلى طومسون تهمة الحرق العمد والاحتيال ومجموعة من الجرائم الخطيرة الأخرى. بعد الإدانة، حُكم على طومسون بالسجن لمدة 190 عامًا في السجن الفيديرالي.

- في مايو 2004، ذهبت كارلا باترسون وابنتها إلى مطعم Crack-er Barrel في Newport News، فرجينيا، لتناول غداء عيد الأم. بعد أن قدمت حساء، صرخت باترسون بصوت عالٍ قائلة إنها عثرت على فأر ميت في وعاء حساء الخضار. سرعان ما التقط ابنها عدة صور للماوس الميت، ونهبت وسائل الإعلام. رفع باترسون دعوى قضائية ضد المطعم، في محاولة للحصول على 500,000 دولار دفع تعويضات. أثبت المحققون، من خلال تحقيقات واختبارات مكثفة، أن الفأر قد وضع في الحساء بعد طهيها، مما أدى إلى اتهامات بالاحتيال على التأمين، من بين أمور أخرى. على الرغم من أن عملية احتيال باترسون قد أثرت بعمق على موظفي المطعم، الذين تم قطع ساعات عمل الكثير منهم أو فقدوا وظائفهم بالكامل، فقد حُكم على باترسون بالسجن لمدة عام.

تحياتي لجميع قراء جريدتنا المحبوبة كاريزما وأمنياتي لجميع القراء بدوام الصحة والعافية.
أرحب بجميع أسئلتكم المتعلقة بكافة أنواع التأمين على الإيميل التالي:
samy@goldenwayins.com

بالوفاة، يتلقى المستفيد المحدد تسوية التأمين. ظهر العديد من الأشخاص الذين يرتكبون عمليات احتيال في التأمين على الحياة بعد سنوات من الوفاة المفترضة. إذا تم القبض على الشخص فإن الشخص الذي ساعد في خطة الاحتيال في التأمين على الحياة يتهم بالجريمة أيضًا. يعتبر الغش في التأمين على الحياة عملية احتيال قاسية، وبسبب المبالغ ذات الصلة بالدولار، تعتبر جنائية.

الغش في التأمين الصحي:

يحدث شكل آخر من أشكال الاحتيال في مجال التأمين في صناعة الرعاية الصحية. الاحتيال في التأمين الصحي هو عمل خداع أو تشويه معلومات أو إخفاء معلومات بقصد تلقي مخصصات. يمكن لكل من المرضى ومقدمي الخدمات ارتكاب احتيال في التأمين الصحي. عندما يرتكب المرضى احتيالاً في التأمين الصحي، يكون ذلك عادة عن طريق تزوير أو تغيير النماذج أو إخفاء الشروط الموجودة مسبقاً أو عدم الإبلاغ عن المعلومات.

الغش في التأمين على السيارات:

- يعد الاحتيال في التأمين على السيارات عملية احتيال مرتكبة بشكل شائع في الولايات المتحدة، تحدث عندما يقوم الأشخاص بالغش في الحوادث المرورية، مثل التوقف الحاد المفاجئ في حركة المرور للتسبب عمدًا في إصابة السيارة التي خلفه في الخلف. ثم يزعم المحتالون أن السائق الآخر كان على خطأ، وقدم مطالبة بالتعويض عن الأضرار التي لحقت بسيارتهم، وكذلك عن الإصابات التي لا وجود لها.

- هناك طريقه اخري يستخدمها أولئك الذين ينخرطون في عمليات الاحتيال في مجال التأمين وهو القفز أمام سيارة متحركة والإدعاء بأن السيارة أصابتهم. في كثير من الأحيان، عندما تحدث حوادث غير مقصودة، ستضخم الضحية إصاباتنا لتلقي المزيد من المال. قد يزعمون أن الحادث تسبب في إصابات كانت في الواقع ناتجة عن شيء آخر، من أجل الحصول على العلاج من شركة التأمين على السيارات. - الحصول على عرض سعر لتكلفه إصلاح السيارة اعلى من تكلفه الإصلاح الحقيقية وذلك من خلال مركز إصلاح سيارات غير امين. - تقديم أكثر من مطالبه لنفس الضرر الموجود بالسيارة - رفع دعوي ومطالبه شركة التأمين بدفع تعويض عن إصابات ليس لها علاقة بالحادث - الادعاء بحدوث تعطل عن العمل نتيجة الحادث والمطالبة بتعويض عن ذلك بالرغم من عدم حدوث ذلك - افتعال حادث سياره بين طرفين اتفقا فيما بينهما على صنع حادث سيارات متعمد لمطالبه شركات التأمين بالتعويض - إعطاء معلومات غير صحيحة لشركة التأمين مثل عنوان سكن غير العنوان الذي يقيم به المؤمن عليه - إعطاء رقم غير صحيح لعدد الميالات التي تقطعها كل عام.

الاحتيال في التأمين على البيوت:

يحدث الاحتيال في التأمين على البيوت عندما يدمر الفرد، أو يقدم تقريراً خاطئاً عن سرقة، عناصر الممتلكات الشخصية أو البيت، أو حتى السيارة، من أجل الحصول على مزايا من شركة التأمين. وعادة ما يتم ذلك لأن الفرد مربوط نقدًا، وغالبًا ما يكون دفع تعويضات التأمين أكبر مما قد يستحق العقار ببعه. بالإضافة إلى ذلك، عندما يبلغ شخص ما عن خسارة أو ضرر بالممتلكات، فإنهم يضخّمون المطالبة أو يبلغون عن ممتلكات لم يسبق لهم الحصول عليها، أو يبلغون عن العناصر المتضررة أنها ذات علامة تجارية أفضل وأغلي وأحدث مما كانوا عليه بالفعل. النوع الأكثر شيوعا من التأمين على الممتلكات هو فقدان المنزل بسبب الحرق العمد. قد يكون هذا لأن التأمين يغطي ليس فقط المبنى، ولكن جميع الممتلكات الموجودة في البيت

الإبلاغ عن الاحتيال في مجال التأمين:

قد يتساءل الشخص الذي يشبهه في قيام شخص آخر باحتيال في التأمين عن كيفية الإبلاغ عن الاحتيال في التأمين. ينبغي على الشخص الذي يرغب في تقديم تقرير احتيال أن يجمع كل المعلومات المتاحة، بما في ذلك اسم المشتبه فيه، وأسماء أي منظمات أو شركات التأمين المعنية، وتواريخ الاحتيال المشتبه فيه. قد يتم توظيف محقق في مجال التأمين من قبل شركات التأمين أو وكالات أخرى، مثل إدارة الإطفاء أو الشرطة المحلية. يقوم بعض المحققين الخاصين أيضًا بالتحقيق في الاحتيال في التأمين، ويمكن

يحدث الاحتيال في مجال التأمين عندما يقوم شخص أو كيان بتقديم مطالبات تأمين كاذبة من أجل الحصول على تعويض أو مزايا لا يستحقها. يتم الاحتيال في مجال التأمين بأشكال عديدة، ولكن بغض النظر عن النوع، فإنه يعتبر جريمة خطيرة في جميع الولايات القضائية. لاستكشاف هذا المفهوم، فكر في تعريف الاحتيال في مجال التأمين التالي:

تعريف الاحتيال او الغش في التأمين:

هو الخداع الخاطئ أو الإجرامي لشركة التأمين لغرض تلقي تعويضات أو منافع بطريقة غير مشروعة.

ما هو الغش في التأمين؟!

يشير مصطلح "الاحتيال في مجال التأمين" إلى ارتكاب أي فعل بقصد الحصول على نتيجة مواتية، لكن احتيالية أثناء مطالبة التأمين. قد يستلزم الاحتيال في التأمين شخصًا ما تقديم مطالبة تأمين كاذبة كليًا أو المبالغة في الأضرار أو الإصابات أو غيرها من الخسائر من أجل الحصول على المزايا. يفشل العديد من الأشخاص في اعتبار أن الاحتيال في مجال التأمين يمكن أن ينطبق أيضًا على شركة تأمين تحرم عن علم من الفوائد المستحقة في الواقع.

أنواع الغش في التأمين:

هناك العديد من أنواع الاحتيال في مجال التأمين، لكن النظام القضائي غالبًا ما يصفها على أنها خداع صعب Hard Fraud أو احتيال ضعيف Soft Fraud يحدث الاحتيال الصعب عندما يقوم شخص ما بتزوير حادث أو سرقة أو إصابة عمدًا لجمع الأموال من شركة تأمين.

على سبيل المثال، شخص عاطلاً عن العمل لعدة أشهر، عندما تنهار سيارته القديمة. يانسة للحصول على المال لاستبدال سيارته يقرر العاطل عن العمل جعله يبدو وكأنه شخص اقتحم منزله ثم قدم تقريراً للشرطة يزعم فيه سرقة العديد من الأشياء باهظة الثمن. هذا النوع من الاحتيال في التأمين الصعب أمر شائع، وبسبب واحد شركات التأمين توظيف محقق الاحتيال في مجال التأمين. حالات الاحتيال الصعبة تؤدي دائمًا إلى تهم جنائية Felony.

يحدث الاحتيال الخفيف عندما يكون لدى شخص ما مطالبة تأمين صالحة، لكن يزيّف جزءاً من المطالبة، أو يبالغ في الأضرار من أجل الحصول على أقصى الفوائد. كثير من الناس لا يعتبرون أن هذا أمر خطير مثل الاحتيال الصعب، لكنه لا يزال يمثل جريمة، ويمكن أن يؤدي إلى زيادة تكاليف التأمين للعملاء.

على سبيل المثال، تشارك احدي السيدات في حادث تصادم بسيط عندما يعود شخص ما إلى سيارتها في موقف للسيارات. هناك أضرار جسيمة لجزء من سيارتها وهي غير مصابة. عندما يتعلق الأمر بتقديم مطالبة التأمين، فإن السيدة تشير إلى وجود آلم في الرقبة والظهر، وتسعى للحصول على علاج من قبل الطبيب لدعم مطالبها بالإصابة. في هذا النوع من الاحتيال الناعم، تتمتع السيدة بمطالبة صالحة بالتعويض عن الأضرار التي لحقت بسيارتها لكنها تطالب بإصابة شخصية في محاولة لتلقي تعويضات أعلى.

خسائر بسبب الاحتيال:

من الصعب تحديد المبلغ الدقيق للأموال المفقودة بسبب حالات الاحتيال في مجال التأمين، حيث أن الجريمة غالبًا ما تمر دون أن يلاحظها أحد. يُعتقد أن عدد حالات الاحتيال التي يتم اكتشافها بالفعل أقل بكثير مما يحدث بالفعل. تقدر بعض المنظمات أن أكثر من 80 مليار دولار يتم فقدانها كل عام بسبب مطالبات التأمين الاحتيالية في الولايات المتحدة وحدها. تشير التقديرات إلى أن حوالي 10 في المائة من إجمالي خسائر صناعة التأمين السنوية ترجع إلى مطالبات احتيالية. يتم نقل التكلفة المرتفعة للحالات الاحتيالية إلى عملاء التأمين في شكل أقساط أعلى، حيث تحاول شركات التأمين تعويض بعض هذه الخسائر.

الاحتيال في التأمين على الحياة:

يحدث الاحتيال في التأمين على الحياة عندما يدعي شخص ما بموته أو وفاة شخص آخر، من أجل الحصول على مدفوعات التأمين على الحياة من شركة التأمين. يتضمن هذا النوع من الاحتيال عادة شخصين أو أكثر. عندما يتم إخطار شركة التأمين على الحياة

كيف تربي طفلك منذ ولادته



كيف تربي طفلك منذ ولادته؟!

يتأكد الطفل من إكماله لجميع واجباته. يمكن السماح للطفل بالذهاب ليلعب سواء داخل البيت أو خارجه ولكن ليس لساعات طويلة. عند حلول الليل على الطفل غسل أسنانه، ثم ارتداء ملابس النوم وتأدية صلاة العشاء، ثم الذهاب إلى السرير ليستطيع الاستيقاظ في الصباح الباكر نشيطاً. في أيام العطل المدرسية يمكن اصطحاب الطفل إلى النادي أو الحديقة ليلعب ويغير من نفسيته فهذا يزيد من قدراته الإبداعية واستعداده لبداية أسبوع جديد.

كيف أنظم نوم طفلي؟

نوم الأطفال تعاني كثير من الأمهات من مشكلة عدم النوم بشكل كافي وصحي وذلك بسبب إستيقاظ أبنائهن في الليل بسبب الجوع أو الحاجة إلى تغيير حفاظته أو إذا كان مريض ومتألم مراراً وتكراراً وبالتحديد إذا كان الطفل حديث الولادة عداعن أن الأطفال بطبيعتهم لا ينامون بشكل متواصل لفترات طويلة بل يكون نومهم لفترات قصيرة ومتقطعة، لذلك الكثير من الأمهات يبحثن دائماً عن أساليب تساعدن في تنظيم نوم أطفالهن وتحديدأ خلال فترة الليل.

لتنظيم نوم الطفل يجب اتباع الطرق التالية:

إن النوم ضروري للطفل حديث الولادة أي في الأشهر الأولى لمدة تتراوح من 16 إلى 20 ساعة نوم، وهذا لا يمكن اعتباره بالأمر السهل لكونه يختلف من طفل إلى آخر بحسب طبيعة الطفل نفسه وكذلك يرجع الأمر إلى الأم، فالأمهات الجديديات يعانين من هذا الموضوع، لذلك هناك مجموعة من النصائح التي يمكن اتباعها للمساعدة في تنظيم عدد ساعات النوم لطفلك، ومنها:

حاولي أن تجعلي طفلك مشغولاً طيلة ساعات النهار وذلك باللعب معه، أخذه إلى منتزه للعب ولتفريغ طاقته . حاولي أن تختاري الوقت الواقعي والملائم لنوم طفلك فمثلاً إذا كان الطفل نشيطاً ويستيقظ باكراً على الساعة السادسة صباحاً، حاولي أن تجعله ينام عند الساعة أو الثامنة إذا لاحظتي أن طفلك ينام في ساعات متأخرة من الليل فحاولي أن تتيقيه مستيقظاً في النهار لأطول فترة ممكنة لتتجنبي ذلك . حاولي أن تتبعي معه أسلوب يجعله ينام تدريجياً، كأن تقوم بملاعبته في السرير حتى يتعب وينام تلقائياً . إذا التبعتي أسلوب معين في تنظيم ساعات نوم طفلك، لعبه، طعامه فلا تتراجعي في أسلوبك هذا، كأن تزيدي له عدد ساعات لعبه . عليك أن تخلقي له بيئة مريحة، هادئة للنوم كسرير مرتب ونظيف، إضاءة هادئة ووضع لعبته المفضلة بجانبه . حاولي أن تكوني هادئة وصبورة، فالطفل يحتاج دائماً إلى حنان أمه، قبلبه، والمسي شعره واحتضنيه . تحاولي أن لا تغلقي باب غرفتك أو غرفة الطفل عليه ليقبى شاعراً بالأمان وبأنه يستطيع أن يجدهك ويذهب إليك في أي وقت.

وضعيات النوم للأطفال

نوم الأطفال عدة وضعيات منها:

أما عن وضعيات النوم لدى الأطفال فتختلف من طفل إلى آخر فبعضهم يجب أن ينام مستلقياً على ظهره، بعضهم على بطنه بعضهم الآخر لا يستطيع النوم مثلاً إلى بجانب والدته فمن الأفضل أن تيميه بجانبك إلى أن يغفى وبعدها قومي بنقله إلى سريره وإحدى النصائح التي يشجع عليها المختصون هي أنه في حال إستيقاظ طفلك في الليل قومي بإسماعه صوتك بشكل هادئ ولطيف فهذا سيزيد من فرصه عودته للنوم بدلاً من الذهاب ركضاً لحمله وعلى الأغلب سيزيد بكأناً حتى من دون سبب .

بحيث يوفر المتعة والراحة للطفل مع التحلي بالصبر واستغلال الرحلة لتعريفه بالعالم المحيط به؛ فعند المرور بأحد الحيوانات البرية مثلاً يمكن الانتظار قليلاً لمراقبته قبل مواصلة السير كما يجب اختيار مسار رحلة يحتوي على عدة ميزات أو أمور يحبها الطفل كمروره بالبحيرات، أو البرك أو الشلالات، ويُصبح بالاطلاع على ظروف الطقس قبل الخروج؛ حيث يُصاب الأطفال بالبرودة بشكل أسرع من الكبار، وهذا قد يوجد الحاجة لأخذ ملابس دافئة إضافية، وأخيراً يجب إحضار مستلزمات الرحلة الضرورية، وهي: الإسعافات الأولية، وواقى الشمس، ومبيد الحشرات، والوجبات الخفيفة، والملابس الإضافية وغيرها.

ممارسة التمرينات الرياضية:

يمكن تشجيع الأطفال على أداء التمرينات الرياضية وممارستها إلى جانبه، ومنها الجري؛ حيث يمكن الركض في الهواء الطلق أو في نادي الألعاب الرياضية أو محيط المنزل، ويمكن الانتقال من الجري إلى القفز، أو الجري مع رفع الركبتين قدر الإمكان باتجاه الصدر وغيرها، أما التمرين الآخر الذي يمكن ممارسته هو تمرين القرفصاء، بحيث يتم الوقوف وثني الركبتين ليهبط الجسم نحو الأسفل قليلاً قبل العودة للوضعية الأولى.

كيف أنظم وقت طفلي؟

تنظيم الوقت من الأمور التي تعزز الإيجابية في الحياة، فالعيش بطريقة غير منظمة يجعل الشخص يعيش في فوضى وعدم استقرار، كما أنه سينسى الكثير من الواجبات؛ لأنه سيعتمد على عقله المليء بالأوامر، والعقل البشري لا يستطيع استيعاب جميع الأمور وترتيبها إذا لم ينظم الشخص وقته ويجعل لكل شيء موعداً، كما أن تنظيم الوقت ينعكس على حياة الفرد مع أسرته، ومن أهم الواجبات التي تقع على الشخص الاهتمام بالأطفال وتلبية حاجاتهم ولكن مع تزايد عدد أفراد الأسرة ستعم البيت فوضى عارمة إن لم يتم تنظيم أوقات هؤلاء الأبناء.

كيفية تنظيم وقت الأطفال خلال العام المدرسي؟

الأطفال تحت عمر الخمس سنوات: في هذه المرحلة العمرية لا يكون هناك واجبات أو التزامات على الطفل، ويحتاج إلى العناية بالطعام والشراب واللعب فقط، ولكن يجب على الأم مراقبة الطفل جيداً حتى لا يؤدي نفسه، وأن تخصص أوقاتاً معينة لتلعب بدورها مع الطفل وتوجه تركيزه إلى اللعب المنتج والإيجابي.

الأطفال فوق عمر الخمسة سنوات: في هذا العمر يبدأ الطفل بالدخول إلى المدرسة وتزيد مسؤولياته وواجباته، ويمكن تنظيم الوقت للأطفال الذين في هذا العمر كالتالي: على الطفل الاستيقاظ في الصباح الباكر والذهاب إلى الحمام وغسل اليدين والوجه وتنظيف الأسنان والوضوء لصلاة الفجر وتأدية الصلاة. على الطفل لبس ملابس المدرسة وتناول وجبة الإفطار والتأكد من حقيبة المدرسة ووضع السانديشة وأي أطعمة إضافية فيها. على الطفل لبس الحذاء والاستعداد لوصول باص النقل أو إذا كان يذهب مع العائلة في السيارة فعليه الانتظار لحين خروج العائلة معها، وإذا كان في عمر يسمح له بمساعدة أخوته فليقدم ما يستطيع من مساعدة وعلى الأم عدم رفض مساعدته مهما كانت صغيرة. بعد العودة من المدرسة على الطفل الدخول إلى غرفة تبديل الملابس ولبس ملابس البيت، ثم يذهب إلى الحمام لينظف يديه ووجهه ورجليه ويتوضأ لتأدية الصلاة. على الطفل تجهيز كتبه لليوم الدراسي التالي وإذا كان لديه أي واجبات فليؤد ما يستطيع. بعد الانتهاء من تناول وجبة الغداء

تربية الأطفال يُنصح الأهل بتعلّم وسائل وطرق تربية الأطفال من أبحاث ونظريات علم النفس، التي من شأنها أن تُساعدهم على استيعاب أطفالهم من جهة، والتعرّف على كل ما يلزم لتطوّرهم عاطفياً من جهة أخرى، وبالإضافة إلى ذلك، فإن تطبيق أسس علم النفس في حياتنا اليومية يُساعد الأطفال على خلق سعادتهم بأنفسهم، وكبداية، يُمكن اتباع نظرية الاختيار للدكتور ويليام جلاسر (Dr. William Glasser) في التعامل مع الأطفال كخطوة بناءة لبداية العلاقة معهم، إذ تنص هذه النظرية على ضرورة إفساح المجال للأطفال لاتخاذ بعض القرارات التي تخصهم بأنفسهم، ويعتمد الأمر على المرحلة العمرية للطفل.

تربية الطفل بشكل صحيح يُمكن اتباع النصائح الآتية:

- تعزيز تعاطف الطفل مع الآخرين.
- تشجيع الطفل على رفع معنويات الآخرين، وتجنّب جرحهم.
- تشجيع الطفل على الأعمال التطوعية.
- تجنّب مكافئة الطفل على كل أفعاله وسلوكياته، وإن كانت حسنة.
- تعليم الطفل مزايا التحلي بالأخلاق الحميدة.
- التعامل مع الطفل باحترام ولطف.
- عدم التردّد عند الحاجة إلى تأديب الطفل.
- تعويد الطفل على شكر الله على نعمه باستمرار.
- تعويد الطفل على تحمّل المسؤوليات، وإتمام المهمّات المنزلية.
- تحلي الأهل أيضاً بالخصال الحميدة، ليكونوا قدوة حسنة للطفل.
- بناء رابطة مع الطفل الرضيع يبحث الدماغ دائماً عن الأمان فإذا لم يشعر به، فإنه لن يتمكن من التعلّم، ووفقاً لتريسي كتشلو مُحَرّرة كتاب قواعد الدماغ للطفل (Brain Rules for Baby) فإن تعزيز الإحساس بالأمان لدى الطفل الرضيع أمر في غاية الأهمية، وذلك من خلال ملامسة البشرة الذي يساعد على تكوين هذا الشعور، بالإضافة إلى تدليك الطفل والتحدّث إليه، ومن جهة أخرى، قد يكون بناء هذا الشعور بالأمان أمراً صعباً عندما تكون تجربة تربية الأطفال جديدة على الوالدين؛ فيُعاني الأهل من الحرمان من النوم والعزلة الاجتماعية وتحمّل المزيد من المسؤوليات الجديدة، والجدير بالذكر أن العلاقة القوية بين الشريكين، أو أفراد العائلة كاملة هي من أفضل الطرق لجعل الطفل يشعر بالأمان.

كيف أقضي وقت ممتع مع طفلي؟

قراءة الكتب والقصص للأطفال يمكن استغلال قراءة القصص للأطفال لقضاء وقت ممتع معهم إلى جانب الاستفادة من جوانب أخرى؛ فالقراءة تعزّز مهارات القراءة والكتابة لدى الطفل في سن مبكر، وتحفز فضوله وتفكيره، وتساعد في تنمية المهارات الاجتماعية ومهارات الاتصال، والتفريق بين الصدق والواقع وبين التظاهر والحيال، كما تمكن الطفل من فهم المواقف الجديدة والمتغيرة والمشاعر المرتبطة بها، ويُشار إلى أنّ الأمر لا يقتصر على القصص المكتوبة؛ فيمكن أيضاً ترديد الأغاني والشعر، وسرد قصص قصيرة من إنشاء الوالدين..، وأخيراً يجب اختيار القصة التي تتناسب مع الطفل من حيث سنّه واهتماماته.

التنزه مع الأطفال:

لقضاء المزيد من الوقت الممتع مع الأطفال يمكن التخطيط للخروج معهم في نزهة، مع الانتباه إلى اختيار مسار ملائم لهم



LOGOS TV



أَعْطُوا تُعْطَوْا

DONATION
helping hand

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



العطاء شهادة حيه لإنجيل المسيح

والعطاء بسخاء هو أيضا شهادة عن عمل الله فى القلب
هذا جزء من المحتويات والأجهزة المطلوبة بـ Studio قناة لوجوس الفضائية

Here is the purchases:

- 1- 120 TB Storage - HD recordings - \$10,000
- 2- LED Lighting with total - \$3500
- 3- 2 Cameras with total - \$7000

- 4- Wireless production switcher - portable wireless 4camera switcher - \$4000
- 5- Set furniture and decoration - \$5000
- 6- Playlist new version - \$2000
- 7- digital mixer - \$50,000

Logos TV

Online: www.logoschannel.com

IPTV: All IPTV boxes

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

Satellites :

Galaxy 19 - USA and Canada: Freq 11867V

Nilesat - Egypt and Middle East: Freq 11096 H



<https://facebook.com/logostv1>



<https://youtube.com/ArabicLogosTV>

DONATE

Online: www.logoschannel.com

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

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



wael loufalla

Charismaaa
Newspaper

كاريزما

www.charismaaa.com

الأقرب اليك

لكل الجمالية العربية بأمر يكا

+1 626-261-9969

Charismaaa Newspaper

P. O. Box 280572, Northridge, CA 91328

Email: infocharismaaa@gmail.com

Email: wael@charismaaa.com