

MERRY  
CHRISTMAS  
HAPPY NEW YEAR

ما هي شروط الطعام الصحي وما هي الأكلات المسيية للإمساك؟



10 خطط مالية لتوفير أموال لسر التقاعد في أمريكا



كاريزما تلتقى مع الشاعر حسنى التهامى



كيف تعالج عناد الطفل وعدم تركيزه؟







**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:**  
تنجيب وتبييض الأسنان - حشو الأسنان (حشو أبيض بلون الأسنان)  
تنظيف وحشو العصب - زراعة الأسنان  
إطعم الأسنان الكاملة والجزئية  
معالجة خاصة للشخير وأمراض النوم

**Complementary Oral Hygiene Kit with Your First Dental Exam**

**We accept all major credit cards**  
**Free parking in rear**

**We accept Medi-cal . Financing available**

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



**The Medicine Shoppe®**  
**PHARMACY**  
*Caring beyond prescriptions.™*

**Dr. Margaret Wanis**

**نتحدث العربية**  
**التوصيل مجاني**  
**أسعارنا مناسبة للجميع**

- توصيل الأدوية مجاناً.
- نقبل معظم أنواع التأمين الصحي.
- لدينا أفضل الأسعار النقدية إذا لم يكن لديك تأمين.
- من السهل نقل أي روصة طبية خاصة بك إلى صيدلتنا من أي صيدلية أخرى.
- موانع الحمل (Plan B) بدون روصته.
- عبوة ملتي فيتامين مجاناً إذا ملات 3 روصات أو أكثر. (العملات الجدد فقط).
- 25 دولار كارت هدية إذا ملات 5 روصات أو أكثر. (العملات الجدد فقط).
- Free delivery.
- we accept most insurance plans.
- Best cash prices if you don't have insurance.
- Easy prescriptions transfer.
- Automatic refilling as requested.
- Medication Therapy Management.
- Plan B contraceptives without prescription.
- Full range of CBD products.
- Free multivitamin when you fill 3 or more prescriptions (For new patients or transferred prescriptions).
- \$25 gift card when you fill 5 or more prescriptions (For new patients or transferred prescriptions).

**Hablamos Español**

**Located inside Dr. Iskarous and Downey Urgent Care Medical Building**  
**11003 Lakewood Blvd # 101 Downey, CA 90241**  
**M-F 9:30 am - 5:30 pm**  
**Tel: (562) 869-9200 Fax: (562) 869-9231**  
**Email: 1900@medicineshoppe.com**  
**Visit our Website at**  
**www.Downey.medicineshoppe.com**



**مكتب المدسثارة**  
**جيهان توماس**

**الهجرة و اللجوء**  
**محاكم الترحيل**  
**الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية**  
**جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل**  
**الإقامة عن طريق العائلة**

**Gihan Thomas**

**STATE BAR OF CALIFORNIA**  
**CBLS**  
**CALIFORNIA BOARD OF**  
**LEGAL SPECIALIZATION**

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

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







## سميح ساويرس يستحوذ على امتياز توماس كوك في ألمانيا



استحوذ الملياردير المصري سميح ساويرس عبر مجموعته Raiffeisen Touristik Group على امتياز شركة توماس كوك في ألمانيا، ما يترتب عليه انتقال مئات وكالات السفر لساويرس ليصبح واحدا من أكبر رواد أعمال السفر في ألمانيا، وفقا لصحيفة "هاندلسبلات".

ويمتلك ساويرس 74.9 في المائة من مجموعة رايفايزن للسياحة Raiffeisen Touristik Group، التي تحقق حوالي 3.5 مليار يورو من المبيعات سنويا، وتضم المجموعة العلامة التجارية أوتو ريسلاند، وتوماس كوك هولندا و 700 وكالة سفر خاصة.

ووفقا لصحيفة التليجراف البريطانية، تسبب مستمر أئدومات سميح ساويرس (62 عامًا) في ضجة كبيرة في سويسرا بخطط وصوله إلى نفق قاعدة جوتهارد واضعًا القرية الواقعة في وادي أورسن في جبال الألب السويسرية على خريطة السياحة العالمية. واعتبرت الصحيفة البريطانية إن الملياردير المصري سميح ساويرس أعاد اختراع المنتج السويسري.

وخلال الأشهر القليلة الماضية، أعلنت أقدم شركات السياحة في العالم، توماس كوك والعديد من الشركات الوطنية العاملة معها عن إفلاسها، ومنذ ذلك الحين، وعمليات بيع واستحواذ كبيرة تجري على قدم وساق، وفق ما ذكرت الصحيفة.

يملك ساويرس أيضًا أسهما في شركة إف تي أي FTI السياحية في ميونخ، و يملك ثلث الشركة، وتولى أيضا الشراكة الجزئية قبل ثلاث سنوات.

ويسعى ساويرس للتوسع أكثر في مجال السياحة وذلك لارتباط شركته بتطوير الأعمال الفندقية، حيث تملك شركته أوراسكوم 35 فندقًا في مصر والإمارات العربية المتحدة وسلطنة عمان وسويسرا. ومن المخطط أيضًا إقامة مشاريع فندقية في الجبل الأسود والمغرب.

## السيبي يشيد بـ "الأبطال" ويمنحهم وسام الرياضة



منح الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي، وسام الرياضة لمجموعة من الأبطال الرياضيين في بلاده، الذين حصلوا على بطولات دولية أو قارية مؤخرا.

وأشاد السيسي بما حققه الأبطال الرياضيون من إنجازات، وإسهامهم في تعزيز مكانة مصر على الساحة الرياضية الإقليمية والدولية، مؤكدا تقديره لرياضيي مصر المتميزين لما يمثلونه من قدوة للشباب في التفوق وبذل الجهد وصولا للهدف.

وقال المتحدث باسم الرئاسة المصرية بسام راضي، إن السيسي استقبل بعثات عدد من المنتخبات الرياضية التي شاركت في مسابقات دولية أو قارية وحققوا بطولات.

وتشمل البعثات التي حظيت بالتكريم الرئاسي، المنتخب الوطني الأولمبي لكرة القدم الحاصل على بطولة الأمم الإفريقية للشباب والمتأهل لأولمبياد طوكيو، ومنتخب الاسكواش الحاصل على بطولتي العالم للرجال والنساء، ومنتخب الكاراتيه الحاصل على بطولة العالم للشباب، والمنتخب البارالمبي المشاركة في بطولة العالم أخيرا في أستراليا.

وقال راضي إن الرئيس السيسي وجه بتوفير الإمكانيات اللازمة لأبطال مصر الرياضيين ودعمهم بشكل كامل، بما يضمن استمرارهم في تحقيق المزيد من الإنجازات الرياضية.

سكاى نيوز عربية - أبوظبى

## زيدان يحسمها: لن أضع أي لاعب من فعل أي شيء



كشف المدرب الفرنسي زين الدين زيدان، عن موقفه من ممارسة نجم ريال مدريد غاريث بيل لرياضة الغولف، والتي أصبحت موضوعا رائجا لوسائل الإعلام خلال الأشهر الماضية.

ويعرف عن الويلزي غاريث بيل هوسه برياضة الغولف، وأثار اللاعب الجدل مؤخرا عقب فوز منتخب بلاده على المجر، عندما حمل علم بلاده مكتوبا عليه "بالترتيب: ويلز، ثم الغولف، ثم مدريد".

وتحدث زيدان عن احتمال حرمان بيل من ممارسة الغولف: "أنا شخصيا لن أضع غاريث أو أي لاعب آخر من فعل أي شيء".

وأضاف: "جميعهم راشدون ويعلمون ما عليهم فعله. لن أتحدث مع أي منهم أو أجبرهم على فعل أي شيء".

وتأتي تصريحات زيدان بعد أسابيع من إعلان منتخب ويلز أنه سيمنع بيل من ممارسة الغولف، خلال بطولة يورو 2020 المقبلة، حتى يصب تركيزه تماما على البطولة.

وسبق أن شوهد بيل منخرط في مباراة غولف تزامنت مع لقاء ريال مدريد أمام توتنهام، خلال بطولة كأس "أودي" الودية في أغسطس، مما يعني أنه لم يشاهد، ولو دقيقة واحدة من المباراة. وتوترت العلاقة هذا الموسم بين بيل من جهة، وإدارة النادي وزيدان من جهة أخرى، ووصلت الخلافات إلى ذروتها بعدما عرقل ريال مدريد انتقال صاحب الـ 30 عاما إلى الدوري الصيني، حيث كان سيحصل على أكثر من مليون يورو أسبوعيا.

ومن ناحية أخرى لم يستبعد المدرب الفرنسي احتمال تعاقد النادي "الملكي" مع لاعبين جدد في فترة الانتقالات الشتوية المقبلة.

وقال زيدان: "كل شيء ممكن في كرة القدم. عندما يحين وقت الانتقالات سنرى. حاليا اعتمادا الكامل على اللاعبين الموجودين بالنادي".

سكاى نيوز عربية - أبوظبى

## وزير المالية المصري: مشروع "مصر الرقمية" أهم أدوات تحقيق التنمية المستدامة



أكد الدكتور محمد معيط وزير المالية، أن القيادة السياسية تدعم بقوة إرساء دعائم التحول التدريجي إلى «مصر الرقمية»، حيث بادرت بإطلاق المشروع القومي الطموح للتحول الرقمي الذي يعد من أهم أدوات تحقيق التنمية المستدامة وفقاً لرؤية «مصر 2030».

أضاف أن المشروع يستهدف إعادة هندسة الإجراءات وتبسيطها، ورفع كفاءة الأداء الحكومي وسرعة إنجاز المعاملات، وتقليص وقت وتكلفة الخدمات الحكومية وتوصيلها بخدماتها الفعلية للمستفيدين بغض النظر عن أماكن تواجدهم، وفي جميع الأوقات، وتعزيز التعاون وتيسير تبادل المعلومات بين الجهات الحكومية، وتحقيق التكامل بينها وبين المواطنين وقطاع الأعمال في ظل السعي الجاد لتطوير بيئة العمل الحكومي وتقديم خدمات إلكترونية فعالة، وتحقيق الشمول المالي والتطوير المؤسسي، وزيادة مؤشرات سهولة الأعمال والشفافية، وبناء الأعمدة الرئيسية اللازمة للانطلاق نحو الاقتصاد الرقمي.

المشروع القومي للتحول الرقمي من أهم أدوات تحقيق التنمية المستدامة قال الوزير - في كلمته خلال المؤتمر السنوي الرابع والعشرين لبحوث الأزماة بجامعة عين شمس المنعقد بعنوان: «إدارة التحول الرقمي لتحقيق رؤية مصر 2030» - إن التحول الرقمي المستدام ليس مجرد تطبيق تكنولوجيا أو أرقام مستهدفة، بل هو تحول في دور الشباب والمرأة، والمجتمع والدولة نحو شمول مالي مستدام، وتفاعل إيجابي بين أدوار المجتمع المدني، وقطاع الأعمال والجهاز المصرفي، في العديد من المجالات التي تتركز عليها اقتصاديات المعرفة، وتؤثر وتتأثر بعوامل البيئة داخل مصر وخارجها.

تطوير بيئة العمل الحكومي وتقديم خدمات إلكترونية والانطلاق نحو الاقتصاد الرقمي أوضح أن استراتيجية وزارة المالية للتحول الرقمي تتكامل مع رؤية «مصر 2030» لتحقيق التنمية المستدامة، حيث تمضي بخطى ثابتة في تطوير منظومة الدفع والتحويل الإلكتروني، والتوقيع الإلكتروني الحكومي، ونظام إدارة المعلومات المالية الحكومية، وغيرها من الأنشطة الرقمية بمختلف القطاعات التنفيذية، لافتاً إلى أن هناك دوراً متعاظماً للمؤسسات التعليمية والعلمية في بناء العقول وفقاً لأحدث الخبرات الدولية، بما يخلق جيلاً من الخريجين قادراً على التعامل مع تحديات العصر، ومقومات ثورة التطور التكنولوجي العالمي المتلاحق.

العاصمة الإدارية طفرة تكنولوجية نوعية في إدارة المدن أوضح أن العاصمة الإدارية الجديدة ليست مجرد انتقال من مكان إلى آخر، بل هي طفرة تكنولوجية نوعية في إدارة المدن، ونقله نوعية وتكنولوجية وفكرية أيضاً لأداء وإدارة القطاع الحكومي، ومؤسسات الدولة، نحو «مصر الرقمية» في إطار متطور يتلاءم ومتطلبات العصر ومعطياته، وأفاق المستقبل؛ بما يسهم في إرساء دعائم اقتصاد تنافسي ومتوازن ومتنوع يعتمد على الابتكار والمعرفة، ويستثمر عبقرية المكان والإنسان لتحقيق التنمية المستدامة والارتقاء بجودة حياة المصريين.

أكد الدكتور عبد العظيم حسين، رئيس مصلحة الضرائب المصرية، أهمية التحول الرقمي في تحديث منظومة الإدارة الضريبية، وتيسير الإجراءات على الممولين، على النحو الذي يسهم في تحفيز الاستثمار وتشجيع المستثمرين على التوسع في أنشطتهم، وتحقيق العدالة الضريبية وضبط المجتمع الضريبي بشكل أكثر دقة، وتحصيل حق الدولة؛ بما يساعد في زيادة أوجه الإنفاق على مشروعات التنمية البشرية.

قال الدكتور محمود المتينى رئيس جامعة عين شمس، إن التحول الرقمي أصبح ضرورة في ظل المتغيرات العالمية المتسارعة التي تتركز على التوظيف الأمثل للثورة التكنولوجية الضخمة في تيسير الخدمات والتحول إلى الاقتصاد الرقمي.

مصر تقدمت 15 مركزاً في مؤشر الشمول المالي وقال الدكتور خالد قدرى، عميد كلية التجارة، إن اختيار موضوع المؤتمر لم يكن من قبيل المصادفة، فالتحول الرقمي يعد من أهم آليات تحقيق التنمية المستدامة، التي من شأنها المساهمة في علاج المشكلات الاقتصادية، خاصة في ظل الخطوات المتسارعة للحكومة نحو التحول إلى الاقتصاد الرقمي.

أشار إلى إطلاق المنظومة الوطنية للدفع الإلكتروني «ميزة»؛ بهدف تشجيع المواطنين على التحول إلى مجتمع رقمي وتحقيق الشمول المالي، لافتاً إلى أن مصر تقدمت 15 مركزاً في مؤشر الشمول المالي.

الوطن

## الأهلي والهلال.. ماذا أغضب الجماهير؟ ولماذا نزل الخطيب؟



شهدت مباراة الأهلي المصري والهلال السوداني في مرحلة المجموعات بدوري أبطال أفريقيا مشهدا غير تقليدي جمع رئيس العملاق القاهري والجماهير المتواجدة في المدرجات.

المباراة التي استضافها ملعب السلام في القاهرة، انتهت بفوز الأهلي 2-1، لكن المراقبة أن أكثر لحظاتها المثيرة كانت في فترة الاستراحة بين الشوطين.

فقد نزل رئيس الأهلي، محمود الخطيب، إلى أرض الملعب بين شوطي المباراة، واتجه صوب جماهير فريقه، وذلك لحل أزمة حدثت بينها وبين شركة الأمن الخاصة بتأمين المباراة.

ووفقا لموقع جريد "الشروق" القاهرية فقد ظهر الخطيب متحدثا "بلهجة شديدة" في هاتفه وذلك في ووفقا لموقع جريد "الشروق" القاهرية فقد ظهر الخطيب متحدثا "بلهجة شديدة" في هاتفه وذلك في

محاولات لحل الأزمة، ثم توجه إلى جماهير الدرجة الثالثة في الملعب التي قامت بالهتاف "يا خطيب اسمعنا.. النادي الأهلي يتاعنا (ملكنا)".

وتحدثت مواقع مصرية على أن الأزمة تمثلت في سحب عناصر الشركة "أدوات التشجيع" من الجماهير، مما دفعها للنداء على مجلس الأهلي "واحد اثنين.. إدارة الأهلي فين".

وبالفعل نزل الخطيب من مقعده بمقصورة الملعب إلى مضمار ملعب السلام حيث شوهد متحدثا في الهاتف مع شخص لم يتم تحديده، قبل أن يتوجه إلى جماهير الدرجة الثالثة ويبدأ حوارا مع عدد من أفرادها قبل أن تستكمل أحداث المباراة في الشوط الثاني.

يشار إلى أن الأهلي افتتح التسجيل بواسطة مهاجمه حسين الشحات في الدقيقة 15 بعد تمريرة رائعة من محمد مجدي قمشة، قبل أن يضيف رمضان صبحي الهدف الثاني بالدقيقة 37 من الشوط

الأول من ركلة جزاء. وفي الدقيقة السابعة من الوقت المحتسب بدلا من الضائع قلص أظهر الطاهر الفارق للضيوف في غلطة من دفاع الأهلي، بعدما تابع تسديدة ارتدت من جسد الحارس محمد الشناوي، ليضع الكرة في الشباك.

وبهذا الفوز حصل الأهلي المصري على أول ثلاث نقاط في المجموعة الثانية، فيما تجدد رصيد الهلال السوداني عند 3 نقاط.

ويملك النتيجة رفع الأهلي رصيده إلى 3 نقاط، متساوياً مع الهلال نفسه، وكذلك النجم الساحلي التونسي الذي يواجه بلاتنيوم ستارز الزيمبابوي، السبت، لحسم الترتيب النهائي للمجموعة الثانية بعد الجولة الثانية.

سكاى نيوز عربية - أبوظبى



## ميسي: ما حدث مع ماني "أمر مخز"

اعتبر النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي أنه من "المخزي" أن يتم وضع النجم السنغالي ساديو ماني مهاجم ليفربول الإنجليزي، في المركز الرابع لأفضل لاعبي العالم، بجائزة الكرة الذهبية لهذا الموسم.

وكان "ساحر برشلونة" قد فاز بالجائزة الموقرة للمرة السادسة في تاريخه، خلال الحفل الذي أقامته مجلة "فرانس فوتبول" في باريس، متفوقا على مدافع ليفربول الدولي الهولندي فيرجيل فان ديك وعلى منافسه اللدود كريستيانو رونالدو مهاجم يوفنتوس الإيطالي الثالث.

وحل ماني رابعا في القائمة، لكن ميسي اعتبر أن نجم المنتخب السنغالي كان يستحق مزيدا من التقدير. ونقلت صحيفة "ميرور" عن ميسي قوله: "إنه لأمر مخز أن نرى ماني في المركز الرابع"، مستندركا: "لكن أعتقد أنه كان هناك الكثير من اللاعبين المميزين هذا العام".

وأضاف ميسي: "ربما لذلك السبب كان من الصعب اختيار لاعب معين. لكني اخترت ساديو ماني لأنني معجب به، فقد قدم موسما رائعا مع ليفربول".

وكان ماني قد ساهم بقوة في فوز فريقه بدوري أبطال أوروبا الموسم الماضي، حيث تغلب ليفربول على مواطنه توتنهام هوتسبير في المباراة النهائية في مدريد.

وحاز ماني أيضا لقب هداف الدوري الإنجليزي الممتاز بالمشاركة مع زميله محمد صلاح والغابوني بيير إيميريك أوباميانغ مهاجم أرسنال الموسم الماضي، فيما حل ليفربول في المركز الثاني بالـ"بريميرليغ" بعد مانشستر سيتي، في صراع على اللقب استمر حتى المباراة الأخيرة.

وخلال الموسم الجاري، يستمر اللاعب البالغ من العمر 27 عاما في تقديم مستويات رائعة، وسجل حتى الآن 9 أهداف في الدوري المحلي تضعه بالمركز الرابع في قائمة هدافي المسابقة.

ترجمات - أبوظبي

## "لا نلعب بلادي ستيشن" .. كلوب يكشف سبب إبعاد صلاح وفيرمينو



كشف المدرب الألماني يورغن كلوب، عن السبب الذي دفعه لعدم إشراك نجميه الأساسيين في ليفربول، المصري محمد صلاح والبرازيلي روبرتو فيرمينو، في لقاء القمة بالدوري الإنجليزي الممتاز أمام إيفرتون، مساء الأربعاء.

وأشرك كلوب البلجيكي ديفوك أوريغي والسويسري جيردان شاكريي كأساسيين أمام إيفرتون، على حساب صلاح وفيرمينو، بشكل غير متوقع.

وبالرغم من تبديلات كلوب "المفاجئة"، إلا أن ليفربول استطاع الإطاحة بفريقه في الدوري بنتيجة 2-5، ساهم فيها بشكل فعال شاكريي وأوريغي. ودافع كلوب عن قراره بعدم إشراك صلاح، وإدخال فيرمينو للمباراة في وقت متأخر، مشيرا إلى أن السبب يعود لجدول المباريات المزدحم، وأن الموسم الحقيقي ليس "مثل لعبة فيفا على جهاز بلادي ستيشن".

وقال كلوب: "الآن وقت إجراء التغييرات في التشكيلة. الوضع الحالي يتطلب منا أن نفعل ذلك بالتأكيد".

وأضاف: "الموسم ليس مثل لعبة فيفا على بلادي ستيشن، هناك لا يحتاج اللاعبين للراحة. من الواضح أن علينا إجراء التغييرات على التشكيلة".

وبعد إراحة صلاح وفيرمينو الأربعاء، توقع الخبراء أن يريج المدرب الألماني نجمه السنغالي ساديو ماني خلال مواجهة "الريدز" أمام بورنموث السبت.

وينتظر ليفربول جدول مزدحم خلال ديسمبر، حيث تنتظره مواجهة حاسمة مساء الثلاثاء بدوري أبطال أوروبا أمام سالزبورغ النمساوي، كما سيتوجب عليه السفر منتصف الشهر إلى قطر للمشاركة في كأس العالم للأندية.

سكاى نيوز عربية - أبوظبي

## إعادة تسخين السباخ يسبب السرطان .. معلومة مغلوطة!!!

شائعات كثيرة يجري تداولها على مواقع التواصل الاجتماعي، فيما يتعلق بخطورة بعض الأطعمة على الإنسان وتسبب بعضها في الإصابة بمرض السرطان، مثل دمج الحليب مع الشاي، أو خلط بعض المأكولات معا ما يؤدي إلى الوفاة. بين الدكتور هاني الناظر أستاذ الأمراض الجلدية ورئيس المركز القومي للبحوث الأسبق، العديد من الشائعات التي يجري تداولها على السوشيال ميديا، على صفحته بموقع "فيس بوك"، وهو ما نسلط الضوء عليه في السطور التالية:

مصر أكبر دولة في العالم في نسب الإصابة بالسرطان غير حقيقي تماما، والحقيقة أن الدنمارك هي الأولى وتليها أستراليا وأمريكا وفرنسا وبقية دول أوروبا، وتأتي مصر في المرتبة الأخيرة حسب بيانات منظمة الصحة العالمية.

تجميد الخبز والثوم في أكياس بلاستيك بالفریزر يسبب السرطان  
كلام غير علمي.

إعادة تسخين السباخ وأكلها يسبب السرطان  
كلام غير علمي تماما.

مرقة الدجاج والأندومي تسبب الإصابة بالسرطان  
لا يوجد أي دليل علمي على صحة هذه الشائعة.

الخضروات والفاكهة المصرية ملوثة.. وتسبب السرطان وتنقل فيروس سي تخريف وكذب لأن فيروس سي لا ينتقل عن طريق الأكل والشرب، ولكنه ينتقل عن طريق الدم، كما أن المنتجات الغذائية المصرية لا تسبب السرطان، والدليل على ذلك، أن ترتيب مصر متأخر عالميا في نسبة الإصابة بالمرض، مع الزيادة الكبيرة في عدد السكان سنويا وانخفاض نسبة الوفيات. يتناول السائحون وأعضاء السفارات الأجنبية في مصر، الخضروات والفاكهة المصرية، ولو كانت ملوثة لكانت بلادهم حذرتهم من أكلها.

لا يوجد مرض اسمه السرطان.. ولكنها خدعة أطلقها الاستعمار لشراء أدويتهم تخريف، فالسرطان حقيقة ومرض موجود منذ القدم، وقد وجدنا في أبحاثنا العلمية في المركز، هياكل عظمية للمصريين القدماء، مصابة بالسرطان.

ترك الملوخية والأرز في الثلاجة.. ينتج عنه ديدان  
تهريج مضحك.

أكل الموز بعد البيض يؤدي للوفاة  
تخريف.

تناول الصمغ العربي يشفي من الفشل الكلوي  
غير حقيقي.

شرب الشاي أو النسكافيه مع اللبن يسبب أمراض عديدة  
تهريج.

القمل يمنع الإصابة بالجلطات الدماغية وسقوط الشعر  
كذب وتضليل.

وضع البصل في غرفة النوم ليلا يقي الإنسان من الأمراض  
تهريج.

تناول البنادول مع السفن يؤدي للوفاة  
تخريف.

معظم الحلويات والشوكولاتة المصرية تحتوي على مواد مستخلصة من الخنزير كذب وشائعات مفرضة لضرب المنتجات المصرية، ولا يوجد في مصر مصنع واحد لمنتجات غذائية يستخدم شحوم أو أي أجزاء من الخنزير في منتجاته.

تسخين الطعام في الميكرويف خطر ويسبب السرطان  
كلام غير علمي وغير صحيح.

الموز مع اللبن ضار بالصحة  
كلام غير صحيح وتخريف.

كتب: منى السداوي (الوان)

## إشتراف هورينيو.. عندما منعت الخسارة من "العودة إلى منزله"

كشف البرتغالي جوزيه مورينيو معلومة غريبة بشأن كيف وأين أمضى ليلة بعد خسارته أمام فريقه السابق مانشستر يونايتد، في المرحلة الخامسة عشرة من الدوري الإنجليزي. وعين مورينيو في نوفمبر الماضي مدريا للنادي اللدني خلفا للأرجنتيني مائوريسيو بوتشيتينو، في أول فوزه على وست هام وبورنموث بالتسوية 2-2 في الدوري الممتاز، وعلى أوليبيكوس اليوناني (2-4) في دوري أبطال أوروبا. وأتاح للفريق التأهل إلى الدور الثاني من المسابقة. وفي تصريحات تسبق خوضه مباراة المرحلة السادسة عشرة من الدوري الممتاز، السبت، ضد بيرنلي، قال مورينيو بشأن ما قام به بعد الخسارة أمام يونايتد: "لقد نمت هنا (في مقر التدريب)، بقيت هنا، لم أذهب إلى المنزل".

وأضاف: "تحليل بيرنلي، محاولة تنظيم الحصة التدريبية، محاولة تنظيم الاجتماع (التحضير للمباراة)، اختيار اللقطات (التي ستعرض أمام اللاعبين) لتقديم الصورة الأكثر وضوحا عن أسلوب لعب بيرنلي".

وشدد على أن "هذه الطريقة هي ما يجب القيام به في كرة القدم". وأكد مورينيو، الذي يخوض ثالث تجربة تدريبية له في إنجلترا بعد تسليسي ومانشستر يونايتد، أنه طلب من لاعبيه تجاوز خسارة منتصف الأسبوع، والتركيز على المباراة المقبلة.

ولوضح: بعد الخسارة لا يمكنك أن تكون حزينا. عليك أن تكون أكثر من ذلك. عليك أن تكون مفتحا، غاضبا، وليس حزينا (...). الحزن هو أس. يرتبط بالوفاة. عندما تخسر شخصا ما عليك أن تكون حزينا، مردفا لكن في كرة القدم، تخسر مباراة، غدا ستكون لديك مباراة أخرى".

وكالات أبوظبي





# خدمة الدياكونية اجتماعات خبرة السنين



المؤتمر الثاني



# سلام الله الذي يغفون كل عقول

وَسَلَامَ اللَّهِ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلٍ، يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ.

(فيلبي 7:4)

تحت رعاية وحضور

أيينا نيافة الحبر الجليل المطران / الأنبا سرابيوس

مطران لوس أنجلوس وجنوب كاليفورنيا وهاواي

وأيينا نيافة الحبر الجليل الأسقف / الأنبا إبراهيم

الأسقف العام بلوس أنجلوس وجنوب كاليفورنيا وهاواي

ويباركنا

نيافة الحبر الجليل

الأنبا برنابا

أسقف روما وتورينو



|             |                        |
|-------------|------------------------|
| \$440       | غرفة مفردة لفرد واحد   |
| \$285 للفرد | غرفة مزدوجة لعدد فردين |
| \$235 للفرد | غرفة مزدوجة لعدد ثلاثة |
| \$215 للفرد | غرفة مزدوجة لعدد أربعة |

فندق الماريوت ديلمار سان دييجو

SAN DIEGO MARRIOTT DEL MAR

Address: 11966 El Camino Real, San Diego, CA 92130

للحجز والاستعلام

فبراير 7 - 9  
2020

<http://ladiakonia.org/seniors-retreat/>



**Charismaaa newspaper  
would like to congratulate  
Sargis And Nancy Davoddaniel  
for little baby Angelina baptism  
and celebrating her 1st birthday.**



# مؤسسة جيني للهجرة والضمان الإجتماعي

إخدم والدك أو والدتك وأحصل على \$3400 شهرياً

الإسم الأكثر ثقة لدى الجالية العربية

في معاملات الهجرة والجنسية

مركز متكامل لإدارة الهجرة والجنسية

أفضل الطرق أماناً للنجاح

بإمتحان الجنسية الأمريكية



تسري سارة للجالية العربية أينما كنتم في أمريكا

أحصل على الجنسية الأمريكية  
بدون إمتحان

## خدمات الضمان الإجتماعي

راتب العجز وعدم القدرة على العمل SSI- SSA  
المعونات الصحية Medi-Cal  
الإجور المدفوعة لأفراد العائلة للإعتناء بذويهم  
سماع الدعاوى والإستئناف بقضايا الجنسية  
يمكن زيادة المساعدات المالية التي تحصلون عليها  
أحصل على الحد الأعلى من المعاش الشهري وهو \$930

## خدمات الهجرة

الإقامة عن طريق العمل أو الأقارب أو الزواج  
الحصول على تراخيص العمل وتجديدها  
تجديد تأشيرات الدخول  
إستخراج وثائق السفر  
طلبات رفع القيود عن طلبات الإقامة  
الحصول على الإقامة بطريق القرعة العشوائية

يمكنك الإستفادة من تقديم إمتحان الجنسية الأمريكية باللغة العربية  
إذا كنت فوق 55 عاماً، وتحمل الجرين كارت منذ 15 عاماً  
أو إذا كان عمرك 50 عاماً أو أكثر وتحمل الجرين كارت منذ 20 عاماً

## خدماتنا تشمل أيضاً

Notary & Live scan Fingerprint Services

ترجمة وتصديق الوكالات - كاتب عدل - بصمات الأصابع

الشحن - صور جوازات السفر

Tel:(818) 242-8196

Fax:(818) 2393197

1436 W . Glenoaks Blvd., Glendale, CA 91201





بقلم / الأرشندريت خاص لجريدة كاريزما



## صعاب الحياة الزوجية (الجزء الثالث)

### الفتور العاطفي بين الزوجين

من أهم المشكلات الزوجية تُعدّ مشكلة الفتور العاطفي لأنها تزيد من التباعد بين الزوجين والفتور له أسباب:

- **عدم تغذية الحب:** يجب وجود الاحترام المتبادل والكلمة الطيبة بين الزوجين. كثيراً ما تشكو بعض النساء أنّ رجالهنّ يتعاملون بطريقة لطيفة مع الآخرين خارج المنزل، في حين أنهم لا يعبروا أي اهتمام بإبداء كلمة مجاملة واحدة لهنّ، وفي المقابل يوجد نساء يفعلن هكذا مع أزواجهن. والحقيقة أن الأزواج حينما يتصرفون هكذا يعملون للأسف تدريجياً على زيادة هوة الفتور العاطفي. وفي الحقيقة إن الحب والاحترام المتبادل يجب ألا يكونا نابعين من الخوف، بل يجب أن يكونا نتاج للإيمان وطاعة كلمة الله والحب الحقيقي وإدراك قدسية الزواج. فشريك الحياة هو أحق الناس بالكلمة الطيبة التي تقدم الحب والتقدير، ولم يكون تأثيرها عميقاً عندما تكون نابعة من القلب.

- **التعود:** التعود على شيء هو أن يفقد بريقه وجاذبيته بالنسبة للإنسان، مما قد يصل به لإهمال هذا الشيء مع مرور الوقت. ونفس الموقف يحدث للأسف في الزواج فنرى الزوجان يكونان أكثر لطفاً ولهفةً كلا منهما للآخر أثناء فترة الخطوبة حتى بدايات الزواج، ثم يتحولان تدريجياً للإهمال وعدم الاكتراث بكل مسببات السعادة الخاصة بكل طرف منهما. ولتفادي عامل التعود يجب على الرجل العناية بزوجته وإسعادها، وفي المقابل تقدير الزوجة لزوجها واحترامه.

- **العنف:** فيالمشاجرات الزوجية في بعض الأحيان يأخذ العنف للأسف شكل الإيذاء البدني من قبل الرجال على النساء، أما عنف الزوجة فيتمثل في اللسان السليط كوسيلة لرد عنف الرجل البدني، ومحاولة لتعويض ما تفقده من قيمة وحقوق أمام أبنائها. لكن الحياة على هذا المنوال تكون حرياً بمتد تأثيرها السلبي على الأبناء. وبالطبع ذلك يتنافى كلياً مع الإيمان المسيحي الذي يرفض العنف والأذى بكل أشكاله ويتنافى مع الإنسانية، لذلك يجب الاستيقاظ من سبات الرجعية وحل المشاكل بالحوار وتبادل وجهات النظر.

- **الضغوط الأسرية:** أسرتك هي المكان الذي يعتبر بمثابة عالمك، الأسرة هي مكان الراحة وهي العالم الملوء بالحب والاحتواء والدفاء، ولكن كيف تتصرف عندما يواجه



بقلم فاطمة ناعوت

f.naooot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة  
الإعلامية المتميزة

## خطأ مطبعي... بالقلم الكوبيا

"الإخوان خطأ مطبعي في مدونة مصر الناصعة، نعمل الآن على تصحيحه." هكذا هتفت من فوق منصة الاتحادية قبل خمس سنوات في مثل هذا اليوم، ٣٠ يونيو ٢٠١٣. قبل ذلك اليوم المشرق، كتبت مقالا عنوانه: (خطأ مطبعي جار تصحيحه) وعلى مدى شهور كنت أختتم جميع مقالاتي بعباراة واحدة لا تتغير: "موعدنا ٣٠ يونيو. ثم جاءت لحظة طيبة كتبت فيها مقالتي: (خطأ مطبعي تم تصحيحه). والشاهد أن ذلك الخطأ الفادح قد كتب بقلم "الكوبيا". حين يمحى يلوث الصفحة البيضاء ويترك بها دنساً أزرق باهتاً بين السطور وفي الأركان. لهذا علينا نحن المصريين ألا نعاود الخطأ الطباعي، لكيلا نضطر إلى محو الركاكة التي تشوه مدونة الجمال التي سطرتها مصر على وجه الزمان. لكن، مصر، بتاريخها العريق الضارب بجذوره في عمق الأرض، ودفتها الضخم المحتشد بغزير الأوراق والتواريخ والمحن والانتصارات، لا يضيرها تمزيق ورقة رديئة الصوغ، كتبت ذات غفلة من التاريخ الذي يدون صوابنا الغزير وأخطأنا القليلة. فمصر ليست تلميذة في فصل التاريخ، بل هي أستاذته وسيدته وصانعته. فلا بأس أن يكون للأستاذ كبو فتكون الاستثناء الذي يؤكد القاعدة. والقاعدة تقول: "إن مصر أم الزمان والمكان، لا يصح أن يسرقها لصووص من قطاع الطرق الإرهابيين." فإن كان الإخوان قلم كوبيا رخيضاً رديء الصنع فإن دفتن تاريخ مصر آلاف الأوراق. كل ورقة بعام مما يعدون؟ فلا ضير من تمزيق ورقة بالية كتبت بخط رديء. يعرف كل مصري قيمة جيشنا العظيم الذي ينظف اليوم سيناء من شياطين يرومون تحويلها إلى إمارة داعشية بعد إخضاعها وتحطيم بيتنها التحتية وتدمير آثارها وتشريد أهلها وقتل رجالها وأطفالها واعتصاب نساءها ثم بيعهن سبايا ذليلات مقيدات بالسلاسل والجنازير. جيشنا الذي وقف بأسلاً يحمي ظهورنا في ثورتنا، ثم

عن المصري اليوم

عالمك صعوبات واضطرابات وأزمات؟  
**والسؤال هنا ما هي الضغوط التي تواجه أسرتك؟**

هناك نوعان من الضغوط التي تواجه الأسرة: ضغوط خارجية وضغوط داخلية. **الضغوط الخارجية**، وهي الضغوط التي تأتي للأسرة من الأهل والأصدقاء والجيران أو الضغوط التي تأتي لأحد أفراد الأسرة من عمله فتؤثر تأثيراً سلبياً على كل الأسرة. كما أن الأحداث العامة والأوضاع السياسية والاجتماعية والاقتصادية تكون إحدى المؤثرات التي تضع ضغوطاً على الأسرة. **والضغوط الداخلية**، هي الضغوط التي تأتي للأسرة بسبب توتر العلاقة بين الزوجين والغيرة والشك أو بسبب الأطفال وراعاتهم، وضغوط بسبب الحالة المادية والخ...

أحياناً، ليست أسباب الضغوط هي التي تؤدي للضغوط والفتور العاطفي ولكن موقفنا هو الذي يسبب الضغوط. إن طريقة تفاعلنا مع الضغوط هي التي تشكل عالمك وليس الضغوط هي التي تشكلك، فعندما تكون الضغوط هي التي تشكل عالمك وتقوده، فاعلم أنك ضعيف أمام الظروف من حولك، ولكن عندما تقود أنت قارب حياتك، وتقود أسرتك للأمان دائماً، فانت من تتحكم في الظروف من حولك، لذلك حارب من أجل عالمك: وما أقصده بالحرب هو أن تحامي عن عالمك، وأول خطوة هي أن تعطي لله الفرصة لكي يبني البيت ويحفظه، تأمل هذه الآية الرائعة "إِنَّ لَمْ يَكُنِ الرَّبُّ الْبَيْتَ، فَبَاطِلٌ يَتَعَبُ الْبَنَّاؤُونَ. إِنَّ لَمْ يَحْفَظِ الرَّبُّ الْمَدِينَةَ، فَبَاطِلٌ يَسْهَرُ الْحَارِسُ" (مزمور ١٢٧: ١). ضغوط كثيرة يكون سببها الرئيسي هو أن الله غير موجود في حياتك وفي بيتك، وفي الواقع إنه يريد أن يكون موجود معك ويريد أن يحمي بيتك، ويحفظه من كل شر. ولذلك بكلمات بسيطة تستطيع أن ترددها أنت وأسرتك، تستطيع أن تطلبه لكي يكون موجود دائماً، أن يقود حياتك ويحفظها. تستطيع أن تلقي عليه كل ضغوطك وهمومك، وتأكد أنه أقوى من جميع ضغوط العالم مجتمعة. يتبع....

السياسيين والحكام أنفسهم اللذين هم محل النقد السياسي في ذلك الوقت يتفاعلون معها ويضحكون عندما يفتح شخص من هؤلاء الجريدة او المجلة فيبتسم أولاً ثم يرى مضمون الرسالة الصحفية المؤثرة وقد كان لي الشرف ان اكتب وسط هؤلاء العظماء في جريدة الاهرام المسائي ومجلة روزلبوسف وقد سبق كل هؤلاء الكاتب المبدع الراحل صلاح جاهين وهنا ندخل الى تشكيكة اخرى في عالم الابداع والفن والصحافة والشعر والإعلام والثقافة والسياسة والكاريكاتير عملاق متعدد المواهب ومن نبلاء الثقافة والفن في الزمن الجميل اللذين استطاعوا تشكيل وجدان الاجيال على مر العقود والتأثير في عقولهم بتسليط الضوء على القضايا الحيوية التي تتعلق بمصير المجتمع فالكوميديا الصحفية الهادفة والاعلام الذي يرسم البسمة والتفاؤل هو المطلوب الان ليس فقط في مجال الصحافة الورقية او الالكترونية وانما في البرامج الاجتماعية وبرامج المنوعات والبرامج الحوارية.



بقلم سامح فريد سليم كاتب وصفي خاص لجريدة كاريزما

## رسائل كوميدية لأعلام صحفية



واصبح النقد ياتي بطريقة ضاحكة ومهذبة تخلو من اي اهانة او تجريح وياتي على نفس القدر من الشهرة والفكاهة الكاتب محمود السعدني والاستاذ عاصم حنفى والاستاذ وحيد حامد ولم يكسر قلم لهؤلاء او يسجن شخص ما لانهم يتناولون المواضيع بطريقة كوميدية ساخرة جعلت

ثانيا انه الكاتب الساخر الراحل أحمد رجب ومعه الفنان المبدع مصطفى حسين رسام الكاريكاتير اللذان ادخلا ابداعا جديدا في عالم الصحافة في مصر ووضعوا منهجا جديدا راسخا في بلاط صاحبة الجلالة فكان هذا الابداع مصدرا لسعادة القراء حتى في احلك الظروف البائسة والقضايا الجادة

## هل وصلت الرسالة أم لا ؟

هذا مايشغل بال كل الكتاب والمفكرين والاعلاميين ايضا لان أوصول الرسالة إلى المتلقى هو أمر صعب للغاية وتتجلى الصعوبة في كيفية اوصول الرسالة ومدى تأثيرها فتختلف قوة التأثير من شخص لآخر حسب القدرة المهنية والموهبة الفذة في كيفية وطريقة الابداع في اوصول الرسالة وتحقيق نتائجها فالرسالة الصحفية أو الاعلامية تتمثل في كيفية انجذاب القارى او المتلقى لن له القدرة على رسم الاتسامة على الوجوه وادخال السعادة والامل الى القلوب فالرسالة الصحفية على سبيل المثال يجب ان لا تخلو من رسم البسمة على الوجوه لان الشعب المصرى بصفة خاصة والشعوب العربية بصفة عامة يشقائق دائما الى الفكاهة وتبحث عنها ويأتى هنا ذكاء الكاتب الساخر عندما يلتقى مع الفنان المبدع فى صورة وتعليق ساخر يدخل البهجة والسعادة الى القلوب أولا ثم يتخلله اوصول الرسالة السياسية او الاقتصادية او الاجتماعية

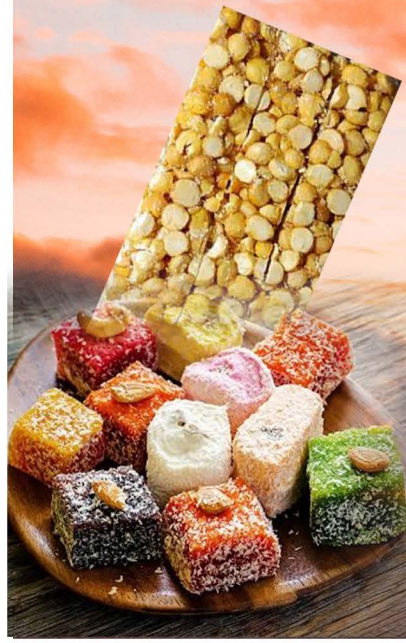




خاص لجريدة كاريزما

بقلم **ملاك ميخائيل**  
كاتب صحفي

## العروسة (قصة قصيرة)



« عندما رأها لأول مرة ؛ وقف أمامها مندهشاً متعجباً ومبهوراً. شدته عينها الملونتان اللامعتان؛ وأذهلته شفتاها الحمراوتان الممتلئتان المثيرتان وأعجبته وقفتها المليئة بكل الثقة بالنفس والكبرياء، وكأنها تقول لكل من ينظر إليها ويراه : ها أنذا أمامك أنظرالى جيداً. تأملنى على مهل. هل رأيت من هى فى حلاوتى وجمالى من قبل؟!.. خيل اليه أنها تكلمه هو وحده دون غيره؛ فقال لنفسه : ليتها تكون لى؛ لا بد أن أخذها. سرح مع عينها الى عالم من الأحلام الجميلة وشبه المستحيلة. تصوّر نفسه فارساً يذهب اليها على فرسه الأبيض الرشيق والسريع ليأخذها وراءه ويطير بها بعيداً؛ الى جنة الحب والسعادة المليئة بالأشجار والورود والخالية من العزول والحسود. أفاق من هذا الحلم المستحيل أن يتحقق؛ وهمس لنفسه ساخراً : أنا لا أملك فرساً أبيضاً رشيقاً؛ ولا حتى حماراً أسوداً وأعرجاً؟!.. عاد يتخيل نفسه راعياً للأغنام؛ يمسك فى يديه بناي طويل يعزف عليه لحناً شجياً ، بينما هى تسير الى جواره وقد راحت تغنى بصوتها الرخيم والجميل بعض الأغاني والمواويل الشعبية والشائعة وقد اندفعت أمامها بعض الخراف والمعزات الصغيرة... راح يمصص شفثيه بأسى وحسرة وهو يراها تنتظر اليه بعينيه الساحرتين. خيل اليه أنها تغمز له بعينها قائلة : أنا أعرفك جيداً؛ أنت لا تملك خرافاً ولا معزات، أنت لا تملك من كل هذه الدنيا الا هذا الجلباب الذى ترتديه ولا تستطيع أن تغيره أو تشتري غيره الا كل بضعة أعوام. هز رأسه متأسياً وهمس لنفسه: معها كل الحق.

رست ووقفت عليها كل أصناف الحلوى والعرائس. قدّم قروشه للرجل الضخم الواقف خلف المنصة وهو يشير له بيده الأخرى للعروسة التى يريدّها. أخذ الرجل الضخم قروشه وعدّها بسرعة ثم قال له بصوت متحشرج وقوى: هذه ثمانية قروش فقط، وثمن هذه العروسة عشرة قروش... فهات قرشين آخرين، أو أعطيك بقروشك بعض أقراص الحمصية والسسمية... نظر الصغير الى الرجل الضخم مستعظفاً ومسترحماً وقد اغر ورقّت عيناه بالدموع، ولكن الرجل انتبه للبيع للأطفال الآخرين المتزاحمين عليه ولم ينتبه لاستراحته ولا لدموعه. بعد بعض الوقت أعاد الرجل عليه نفس الكلمات بطريقة آلية. نظر الصغير لعروسته بأسى، وهمس لها معتذراً: آسف جداً يا حبيبتي؛ رفض الرجل الضخم اعطائك لى لأن نقودى لا تكفيه وعندما تتوافر معى النقود الكافية سأتى لأخذك معى اذا كنت تنتظرينى هنا، وحتى يحدث ذلك؛ لا بأس الآن ببعض أقراص الحمصية والسسمية. وسكت قليلا ثم طلب من الرجل أن يعطيه بعض الحمصية والسسمية وقطعة ملبن حمراء اذا أمكن. ناوله البائع لفافة بها ما طلبه.

ذهب بلفافته الى الناحية الأخرى المقابلة لمنصة الحلوى والعرائس التى توسطتهن عرسته الجميلة. فتح لفافته وأخرج منها قطعة الملبن الحمراء وقضم منها قضمه ملاً بها فمه الصغير. نظر الى عروسته مرة أخرى؛ وهز رأسه فى أسى وأسف. مضى منصرفاً وقد أحس بالمرارة تملأ فمه وقلبه ومشاعره كلها ...

بنغمة موسيقية مميزة، يخيل لمن يسمعها وكأنها تصدر عنهم وعن حركة الأرجوحة معاً. لكنه الآن بعد أن رآها واقفة تبتسم له، نسي الأرجوحة والدراجة والأطفال والدنيا كلها، ولم يعد يتمنى سواها، وأصبح حصوله عليها عيده الحقيقى وأمله الوحيد وحياته كلها.... مد يده فى جيب جلبابه الرث النظيف الذى غسله وكواه له بمناسبة العيد عم (حسين) الكواء الوحيد بقريتهم الصغيرة. أخرج منه كل القروش القليلة التى كانت به؛ ممسكاً بها فى حرص شديد. تقدّم مخترقاً الزحام حتى وصل الى تلك المنصة العالية التى

حتى فى هذا العيد الذى نحتفل به فى هذه الأيام؛ لم أمتلك نقوداً تكفى لشراء جلباب جديد يحمينى من برد الليالى الشتوية، والذى لا يستطيع هذا الجلباب القديم والمهترء أن يحمينى منه. لكن العين بصيرة واليد قصيرة، وما عندى حيلة ... كان منذ قليل قد وقف أمام هذه الأرجوحة التى يركبها الأطفال والتى كانت تعلو وتطير بهم فى الهواء، وهم يتصايحون ويصرخون فرحين وخائفين فى نفس الوقت ولكنهم يهتفون كلما ارتفعت أو انخفضت بهم صارخين قائلين: هيه...هيه...مرددين هتافهم هذا

ولكنى أشير عليك أن تفتقد الوقت، لأن الأيام شريرة!  
ليتك تذكر أن طريق العمر يسرع إلى النهاية، فتنبه لنلا يضيق النسيان وروح الغفلة حتى لا يضى الزمن دون أن تحقق شيئا لنفسك. قال الحكيم: مالك روحه خير ممن يأخذ مدينة! فلتحسب النفقة، لتقيم نفسك من جديد...

هل لديك القدرة أن تكون الجديد تحت الشمس؟!..  
لابأس، أن يتساقط منك العمر فى مواسم الزمن، فهذه سنة الحياة وسنة الفصول!  
فجأة، دوت صرخة الميلاد...  
وبينما ينبثق الوليد، كانت عيون العام الماضي تنغلق على حلم الماضي!  
اختلجت مشاعري، وأنا أودع عاماً، وأستقبل عاماً جديداً....



خاص لجريدة كاريزما

أفكار

بقلم **عادل عطية**  
كاتب وصحفي

## عند منتصف الليل

كانت تعطى فرصة لكل إنسان أن يتحدث إليها، وتحدث إليه.

سألته: لماذا انطفأت الأنوار على هذا النحو؟!

فقال، وهى تدارى آلامها: لعلها عادة متوارثة، ولا تعني سوى فاصل زمنى بين عامين!  
أو هي: وقفة سنوية يستريح فيها الإنسان من أضواء واغراءات الحياة!

ولما لا؛ فحين تريد أن تبحث عن فكرة تائهة، فإنك تغمض عينيك لعلك وأنت تفعل هذا، تتسع بصيرتك أكثر، لتقودك إلى المغارة التى تقبع فيها الفكرة الضائعة!

كان منتصف الليل، وقد انطفأ النور، إيذاناً ببدء عام جديد! فى هذه اللحظات، الحاسمة: لحظات المخاض، لحظات الموت والحياة، اللحظات الرهيبة.. أخذت أتأمل رأس السنة، وهى مشغولة بمتابعة ألوان من البشر كل اختار له ركناً خاصاً، يوافق وأسلوبه فى الاحتفال!

هنا من يجلس إلى نفسه فى خلوة واعتكاف، يتأمل حياته، أين هو سائر!

وهناك من يقضي وقته فى مراتع اللهو، حيث الرقص والكؤوس و...!

البعض أثر أن يصلي متعبداً! والبعض يفترضه يوماً مثالياً لعمل الخير للآخرين!

والبعض يمزج بين هذا وذاك! اقتربت إلى رأس السنة، تجرأت أن اتحدث إليها، رغم آلامها، رغم متاعبها، رغم مشغولياتها. لكنّها







خاص لجريدة كاريزما

**بقلم** القس اغسطس بنس حنا

## قصص قصيرة و طرائف

**إسأل صاحب التصميم !**

كان أحد رجال الأعمال يقود سيارته الفورد في طريق زراعى قريب من دترويت وتعطلت منه السيارة فنزل الرجل وفتح غطاء الموتور وحاول أن يكتشف سبب العطل وعلاجه. وبينما هو على هذه الحال مر عليه شخص يقود سيارته في الطريق المقابل وتوقف ليسأله هل يريد مساعدة. فشكره الرجل وقال: "لا شكرأ" إذ كان يظن أنه سيستطيع إصلاح العطب الطارئ بسهولة. وبعد نحو ساعتين تصادف أن عاد ذلك الشخص من نفس الطريق فوجد الحال على حاله والرجل يحمق في الموتور يائساً متحيراً، فسأله مرة أخرى: - "هل أنت متأكد أنك لا تحتاج إلى مساعدة؟ وفي هذه المرة أجاب: "الحقيقة أننى في شديد الحاجة للمساعدة".

- وهنا نزل الشخص الآخر وفي لمح البصر عرف سبب العطل وأصلحه وأدار له السيارة! فلما تعجب صاحب السيارة من هذه المهارة المبهرة والكفاءة النادرة الأشبه بالمعجزة، رد عليه الطرف الآخر بالقول: "لقد عرضت عليك المساعدة منذ عدة ساعات فلم تقبل ولوقبلت لما تعطلت كل هذه المدة بدون داع. أما عن خبرتى في هذه السيارة فلا محل للدشة فانا فورد شخصياً مخترع هذه السيارة ومصممها ولذلك فانا أعرف كل شئ عنها بكل تفاصيلها وكل مسمار وسلك وقطعة فيها وكيف تعمل! - قرأت هذه القصة الواقعية وقلت لنفسى أه لو يعرف جميع البشر خالقهم وصانعهم الذى صمّم كل كيانهم من المخ والقلب العقل والعاطفة، إلى كل شريان ووريد وعصب ومفصل وعظم ولحم وجلد ونسيج وخلية وشعر بالإضافة إلى الروح والنفس وكيف يعمل كل جهاز وما يحتاجه .... لو عرف كل إنسان هذه الحقيقة العظمى لسأل صاحب التصميم وعاش حياة سعيدة سليمة كاملة ووفر على نفسه التعب وإضاعة سنين العمر سدى بجهل وتخبط في طرق ضارة ومسدودة تؤدى إلى الهلاك. إن صاحب هذا التصميم الإنسانى الجبار أعدّ "كتالوج" للاستعمال السليم والسلوك المثالى اخبرنا فيه عن كل ما يلزمنا معرفته وما نحتاجه في الحقيقة فهل عرفت اسم هذا "الكتالوج"؟ إنه يدعى الكتاب المقدس. (راجع مزمور 139 على سبيل المثال). \*\*\*

**كل له دنياه!**

ذهب اثنان من "الصعيد الجوانى" الى القاهرة لأول مرة. كان أحدهما مؤمناً تقياً والآخر بعيداً عن الله. فلما رجعا الى بلديهما سالوهما عن رايهما في القاهرة. أجاب الأول: نشكر الله مدينة عظيمة ملانة بالكنائس المزدحمة والجمعيات الخيرية والاجتماعات الروحية الكثيرة وأجتماع البابا الأسبوعى ...



بينما أجاب الثانى: انها مدينة عظيمة مزدحمة بالنوادى الليلية والمقاهى والملاهى والمراقص والسينمات والمسارح وكازينوهات شارع الهرم! \*\*\*

**كنيستنا تكلم كثيراً جداً!**

قال أحد المسيحيين لصديق له "كنيستنا تتكلم كثيراً جداً. أنهم دائماً يطلبون المال". فأجاب الصديق: منذ سنوات وُلد طفل في بيتنا، وقد كلفنى الكثير من البداية. كان له شهية للأكل واحتاج للملابس والأدوية ولعب الأطفال. ثم دخل المدرسة وكلفنى الكثير، ثم كبر ودخل الجامعة وازدادت مصاريفه أكثر فأكثر ... ولكنه في آخر سنوات الجامعة مات فجأة في حادث سيارة. ومنذ تشييع جنازته لم يكلفنى شيئاً على الإطلاق .... والان أى موقف تعتقد أننى كنت أفضله؟ أن يعيش ويكلفنى أى مصاريف مهما بلغت، أم يموت لأوفر المصاريف؟ وبعد لحظة صمت استمر في حديثه قائلاً: طالما كانت الكنيسة حية فانها تكلف كثيراً، فإن ماتت بسبب قلّة تدعيم شعبها لها فهى لا تكلف شيئاً. الكنيسة الحية العاملة النشيطة لها رسالة حيوية لعالم اليوم، ولذلك فأننى سأقوم بمساعدتها بوقتي ومالى وخدمتى وكل قوتي وكل شئ يلزم لبقائها حية وثمررة. \*\*\*

**عمرى ما أخبرتك بحبى!!**

قال أحد الآباء: أفضى لى رجل بسر دفين مؤثر للغاية وهو أن ابنه قتل في حادث سيارة على الطريق السريع. وأخبرنى أنه كتب ملحوظة قصيرة في الليلة السابقة على دفن ابنه في قصاصة ورق ووضعها برفق تحت جسم ابنه الشاب وتقرأ هكذا: ابنى الحبيب: "أنا عمرى ما أخبرتك عن مقدار حبى لك ... عمرى ماقلت لك أنا أحبك، وكم كنت تشغل مساحة كبيرة في قلبى ... عمرى ما أخبرتك عن أهمية الدور الذى لعبته في حياتى. لقد فكرت أنه لابد سيأتى وقت مناسب لذلك، عندما تتخرج وتنتهى من دراستك، أو عندما تغادر بيتنا لتستقل بحياتك الخاصة، أو عندما تتزوج ... ولكنك الآن ميت، ولن يأتى أبداً ذلك الوقت المناسب!! لذلك فانا أكتب هذه الملحوظة على أمل أن الله سوف يخبر واحداً من ملائكته أن يقرأها لك. أنا أريدك أن تعرف عن حبى، وعن مقدار أسفى بأننى لم أخبرك قط بهذا الحب من قبل". إلى هنا انتهت القصة. وبينما كنت أترجمها إلى العربية حجبت الدموع الكثيرة عنى رؤية الكلمات وخطر لى أن أضيف ملحوظة أخرى لنفسى ولجميع الآباء وهى: أيها الآباء لا تكونوا بخلاء في التعبير عن مشاعر محبتكم نحو أولادكم كل يوم لنلا تندموا إذا لم يأت الوقت المناسب أو حالت المقادير وقسوة أحداث الزمن دون تمكينكم من أن تخبروا فلذات أكبادكم عن حبكم لهم في الوقت المناسب.

خاص لجريدة كاريزما

**بقلم** فادى يوسف

**إعلامى ومقدم برامج**

## قررت أتزوج قهوتى

هى الوحيدة ذو الحضور القوى عندما تجد نفسك وحيد في غربتك هى الوحيدة ذو المكانة الخاصة عندما لم يستطيع أحد أن يصل لثقلها.

نعم هى تستحق كل ذلك وأكثر عندما تعرفنا منذ زمن بعيد امتد لأكثر من ١٥ عاماً حينما كنت أدرس وظلت بجانبى وقت الدراسة وخاصة في الامتحانات وحينما ينام شركاء المنزل تبقى معى دون أن تنام أو تجعلنى أنام حتى نجحت وتخرجت وهنا بدأت معى مشوار آخر داخل أروقة العمل فترافقتى من مكتب لآخر وكأنها أعلنت أتجدها الأبدى معى وأقسمت أن لا تتركنى أينما ذهبت



**بقلم** م. مجدى عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسى

خاص لجريدة كاريزما

## المؤرخون للتاريخ

فكتابة التاريخ أمانة تستحق توخي الحذر وعلى سبيل المثال لاأخصر شوه انقلاب يوليو في مصر تاريخ الملك فاروق رغم وطنيته. كتابة التاريخ لها مقومات وأصول يجب على من يتصدى لها مراعاة ذلك بلا تحيز أو تحن، بلا مغالاة أو تلفيق مع عدم تجاهل الأحداث الفاعلة في التاريخ بحلوها ومرها. وتفيد دراسة التاريخ المنصف في معرفة الأحداث كما وقعت وتعلم الدروس والعبر والأخذ بأسباب النجاح وتلافي الأخطاء أن وجدت.

يجب أن يتم التأريخ لمرحلة ما من مسيرة الشعوب بالدقة في السرد والنزاهة في العرض بمصداقية وعدم تحيز، وعلى المؤرخ أن يسرد الوقائع والأحداث كما وقعت دون زيادة أو نقصان بسبيلاتها وإيجابياتها، كما يحظر على المؤرخ الإدلاء برأيه فيما يسرد لأن رأيه قد يحتمل الصواب أو الخط- وربما لا يكون ملما بكافة الجوانب في الموضوع الذي يخرض فيه. كما ينبغي على المؤرخ الا يشوه تاريخ زعيم ما لمجرد خطأ وقع فيه هنا أو هناك

**بقلم**

سلمى رزق

كاتبة وصحفية

خاص لجريدة كاريزما

**أوراق من شجرة حياة**

## مرحبا بكم في بستان الألوان

التي اسعدتني؟ وماهى الألوان التي احزنتني؟ الان سنعرف سر الألوان باختلافها ... في كل يوم في حياتنا يوجد الوان تحزننا والوان تفرحنا ولكن لكي لا تكون سجنا نجس فيه فالأفضل ان نمزجهم معنا ويخرجون لنا بالوان جميلة ولا تعوق مسيرة حياتنا لنحصل على مزيج من الاحاسيس والمشاعر والمواقف التي تجعلنا اقوي ... الوان الحياة هي تتحكم في عواطفنا وحالاتنا النفسية في كل يوم والاجمل ان نستطيع ان نجعل من الألوان الغير محببة الداكنة مثل الأسود الي اخري ان نمزج لها الألوان الفاتحة كما تحبون لتصبح الوان جديدة ... فهنيئا لمن يعرف ان يدرب الألوان التي لا يحبها باخري لتصبح شئى جديدا ... الان وبعد 15 دقيقة من دخولنا بستان الألوان ارجو ان أكون وفقت في هذه الرحلة البسيطة. أخيرا اعزاني قراء جريدة كاريزما اتمنى لكم أوقاتاً سعيدة.

عزيزي قارئ جريدة كاريزما : قف لحظة عن المشغوليات ولو 15 دقيقة لقراءة هذه السطور البسيطة التي كتبت خصيصا لك لتكون فرصة لدخول بستان الألوان . لتتعرف علي كيفية معرفة أهمية الألوان في حياة الانسان في كل حالاته النفسية مثل فرحان ... حزين ... متوتر ... هادئ ... وهكذا، الان مرحبا بك أيها القارئ العزيز لندخل معا الي بستان الألوان ونبدا نشبع عيوننا من الألوان التي صنعها لنا الله العظيم ذو القدرة العالية فنري السماء بزرقتها الجميلة والأشجار بلونها الأخضر الرائع ونري أيضا الورود بالوانها المختلفة مثل الأحمر الجميل والاصفر والبرتقالي والأبيض الصافي وأيضا يوجد من الخضراوات المختلفة والفواكه المختلفة أيضا لها الوان غاية في الجمال وحينما نضعها في سلة خاصة بها نراها وكأنها لوحة فنية تحفة غاية من الجمال ... والان نسال انفسنا ... ماهي الألوان التي



www.charismaaa.com

جريدة شهرية

Tel: 626 261 9969

Email: infocharismaaa@gmail.com

لكل الجالية العربية بأمریکا



وعندما سافرت وجدت لها أشكل ومذاق آخر ذو طابع أمريكاني ولكنى تعهدت بأن تظل كما هى دون تغير بثوبها المصرى المصاحب للكنكة والفنجان والقليل من البندق المطحون وربما الاستغناء عن السكر مؤخرا كان أمر حاسم وأظهر منها جمال آخر وتالق جديد.

والان بعد هذا السرد الممل لتاريخنا الممزوج بكل ما هو رائع وبعدما اعطيتهما الثقة الكاملة في تحسين مزاجى ولم تخذلنى ابدًا في ذلك وبعدما حاولت مقارنتها ببعض البشر فاكتمتحت الجميع بكل قوة فحان الوقت لاعلن تزوجى بقهوتى المفضلة

أعلن زواجنا المباركة بنية صالحة ونفس طاهرة وقلب سليم واجتهد أن أتذوقها يوميا وأضعها في أعلى أرفف المطبخ لتكون فوق الجميع وأن أترفق عليها حينما أتناولها وأسرع إلى اطفائها قبل أن (تفور) وأقوم بوضعها في الفنجان بكل محبة واحترام فقد أصبحت مسؤول عنها من بعد إنتاجها.

وأما أنتى أيتها القهوة الذيدة فكونى ذو وجه مطبوط وطعم متميز ورائحة خاصة لا مثيل لها كما عليكى أيتها القهوة المباركة أن تحسنى مزاجى وتجعلينى سعيدا معكى ولا تضيعى حق من حقوقة عليكى حتى لا أنظر إلى النسكافيه.

والآن بعدما جمع الله بيننا وتعاهدنا أمامه بأن لا يفصل بنا شئ سوى الموت وبهذه المناسبة ادعوا جميع الاحبة والاصدقاء والأعداء (أن وجدوا) أن يباركوا هذه الزيجة المقدسة والخالية من أى دنس أو خطيئة وأن يشرفونا بالحضور في منزلى المتواضع لكى يتعرفوا على عروستى ويتأكدوا من حسن اختيارى وصحة قرارى ادام الله حياتكم كمثمل قهوتمكم.



# 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 Uber Lyft Drivers/Approved

Visit Our Website  
[www.stwannas.com](http://www.stwannas.com)

Show me the



General Manager  
Ehab Hanna

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

**مكتب المحامي أكروم أبو شرار**

المصنف من أفضل أربعين محامي لعام 2018 - 2019 بولاية كاليفورنيا

مندوب نقابة محامي الهجرة لجنوب كاليفورنيا

بمكتب لجوء لوس انجلوس لمدة أربع سنوات

سنوات طويلة من الخبرة لقضايا اللجوء

أمام محاكم الهجرة لأكثر من عشرون ولاية

قضايا الهجرة والجنسية عن طريق

الزواج - الأقارب - الخطوبة - اللجوء - إبعاد - ترحيل - فيز العمل

لدينا حلول قانونية لأي مشكلة تتعلق بقانون الهجرة والجنسية

(714) 535 - 5600

501 N. Brookhurst St., Suite #202, Anaheim, CA, 92801

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



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

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

**الاستشارة 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.

**NourWithLove**

Beautiful handmade jewelry with a wide varieties  
For more collection, visit our store (NourWithLove)  
on amazon & Etsy  
#beads #weavedjewelry  
#handmadejewelry #beadedjewelry  
Email: semha200@yahoo.com  
Also you can see the New Collections on  
Instagram or facebook

Special order is available upon your request





FARMERS  
INSURANCE



**EHAB HANNA**

**INSURANCE AGENCY INC**



**EHAB HANNA**  
INSURANCE AGENCY INC  
License:# 0172724



**Farmers Insurance Group of Companies**

## لكافة أنواع التأمين



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

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



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

Umbrella - Health insurance - Obama Care - Medical



**Many packages available**

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

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

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

**Email: ehab@ehannainsurance.com**

**14848 Central Ave, #59 Chino, CA 91710**



# GOLDEN WAY INSURANCE SERVICES, INC.

License 0K12292



**Samy Beshay**  
CA License # 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**





Sunday - ( December 1 - 31 ) - 2019  
Volume No. 3 - Issue No. 26

www.charismaaa.com

14

كاريزما

# 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 والاستثمارية والأراضي

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



Evergreen Realty



Della Fahim

REALTOR®  
Cal BRE# 01983293



Direct: (949) 280-8887

DellaFahim@msn.com

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



كاريزما للإعلان

www.charismaaa.com

صحيفة شهرية

لكل الجالية العربية بأمريكا



+1 626-261-9969





- كل ما نكتبه، هو أنفاسنا في هذه الحياة!
- الشاعر الحقيقي، هو الذي ينأى بنفسه عن الانحيازات السياسية..
- هناك فجوة كبيرة بين المبدع والناقد!
- "التوقيعة"، فن عربي. و"الهايكو" فن ياباني..

- الهايكو، فن البساطة الخادعة.. وهي أشد أنواع الصعوبة!
- الهايكست لا يستغني عن حواسه..
- ذائقة القارئ العربي؛ وراء تأخر انتشار قصيدة الهايكو!
- قصيدة الهايكو؛ ستكون لوناً شعرياً وجمالياً إضافياً إلى القصيدة العربية!
- للأطفال نصيب في الهايكو!
- رغم صوته الخافت، الهايكو لا محالة قادم بقوة!

عبر الانترنت.. تندفق المنتديات والمجموعات المتزايدة، بمحاولات شعرية، وقصائد من نوع آخر! البعض، يبدى تخوفاته من تهديده للثقافة العربية، كونه جاء من حضارة بعيدة! والبعض، يراه فناً عريقاً، يتحول إلى فرح يومي للشعراء!

هنا نلتقي بالشاعر حسني التهامي، عضو اتحاد كتاب مصر، والذي أصبح عزاب الهايكو في مصر؛ لنتعرف على ذلك الكائن الشعري الجميل، الذي اسمه: "هايكو"، والقادم إلينا من كوكب اليابان!

## • بطاقة تعارف.. من هو حسني التهامي؟

حسني التهامي مواليد عام 1969م ذلك الفتى القروي الذي تشكلت روحه وسط الطبيعة الريفية في محافظة المنوفية إحدى محافظات مصر. وهذه المحافظة تتسم بشيئين عرفا عنها: وهما الطابع الريفي البسيط، والاهتمام بالتعليم رغم عدم ثراء أهلها وذلك لضيق الرقعة الزراعية رغم خصوصيتها. فبين المروج الخضراء، نمت نبتة الشعر في ذاتي منذ الطفولة. حصلت على ليسانس آداب اللغة الانجليزية من نفس المحافظة وعملت بالتدريس في مدرسة قريتي لمدة عام واحد ثم سافر إلى دولة الكويت؛ لأعمل معلماً للغة الإنجليزية في وزارة التربية والان أشغل رئيس قسم اللغة الانجليزية بإحدى مدارس وزارة التربية في الكويت. التقيت بجمهرة من الشعراء العرب حيث قمنا بتأسيس "ملتقى الثلاثاء" الذي لعب دوراً كبيراً في إثراء الحياة الثقافية في أواخر فترة التسعينيات. في الواقع هناك تلاق وتشابك بين حسني التهامي الإنسان والشاعر، فالشعر في الواقع هو تجربة إنسانية، وكل ما نكتبه هو أنفاسنا في هذه الحياة، و تفاصيل مشاويرنا في دروبها ومواقفنا الإنسانية اليومية.

## • ما هي إصداراتكم الأدبية؟

من إصداراتي الأدبية: زنبقة من دمي، الصبار على غير عادته، أشجارنا ترتع كالغزال، رقصة القرابين الأخيرة، وهي دواوين شعرية. المطر وأشياء أخرى "رواية". الهايكو وآفاق التجريب في القصيدة العربية "دراسات نقدية".

## • ماهو الهايكو.. وهل من نماذج ناجحة منه؟

قصيدة الهايكو، تتكون في الأساس من بيت واحد غير مقفى وموزع على سبعة عشر مقطعاً صوتياً في ثلاثة أسطر ولا يتجاوز أمد قراءة البيت الواحد في الهايكو الكلاسيكي مدة النفس الواحد. وهي تتسم بالاختزال والتكثيف الشديد بلغة سهلة وبسيطة بعيدة عن التثقل والبلاغة، وهذه السهولة يطلق عليها البساطة الخادعة وهي أشد أنواع الصعوبة؛ لأن الشاعر بهذه الكلمات البسيطة الموجزة يرسم مشهداً أو يلتقط لحظة إنسانية هاربة، وهذا المشهد متفجر بالدلالات والرؤى العميقة والتجارب الإنسانية. والشاعر يعبر عن مشهد مأنوف بطريقة غير مألوقة، ومن خلال كسر المألوف تحدث المفارقة التي تنتج عنها فجوة توتر شعري تثير الدهشة بالنص. والهايكو في الواقع ليس في تركيب صور خيالية، ولا يعكف الشاعر فيه على التجريد والمجاز المطلق، لكنه يرتكز على رؤية الشاعر العميقة للعالم. وبذلك يخالف توجه رامبو والسرياليين الذين ينادون بتعطيل الحواس للوصول إلى الحقيقة. فالهايكست لا يستغني عن حواسه، فهي أدواته التي يستعين بها في تصوير مشاهد الطبيعة من حوله وتفاصيل حياته اليومية وهذه الحواس هي فرشاته التي يشكل بها عالمه المدهش الفريد.

## • لماذا تأخر كثيراً ميلاد مثل هذا النوع الشعري عربياً؟

وصلت قصيدة الهايكو العربية إلى عالمنا العربي متأخرة عن طريق ترجمات نصوص عن الانجليزية، وليست عن اللغة المصدر، فأتت

## كاريزما، تلتقي.. الشاعر حسني التهامي..

الأنواع الشعرية الأخرى فكل كلمة في هذا النص المختزل، لها تفرداها وخصوصيتها.

## • هل نستطيع القول بأن قصيدة الهايكو العربية، أصبحت تفرض نفسها؟

بالرغم من الكم الهائل من المنتج الشعري الذي حاولت حصره في صورة دواوين ورقية والإلكترونية، ومن منتديات الهايكو في الفضاء الإلكتروني، ومن أسماء الشعراء وهذا جزء من مشهد شعري كبير. لكنه يعكس تزايد الاهتمام بهذا اللون الشعري الجديد. بالرغم من ذلك لا يمكننا أن نجزم أن قصيدة الهايكو العربية قد اكتمل تشكيلها كفن له خصائصه وسماته. كما أن كثيراً من النقاد لا يزالون يترددون في تناول هذا الفن ويعتبرونه غريباً ودخيلاً، وهذا في حد ذاته يؤخر النهوض بهذه الحركة الجديدة. وكثير من طلاب الدراسات العليا في الجامعات العربية يرغبون في تناول الهايكو في حقل دراساتهم، لكن ندرة المراجع والمصادر التي يعتمدون عليها في استقاء معلوماتهم تعيقهم عن مواصلة دراسة جماليات هذا اللون الشعري. أيضاً لا يزال كثير من الشعراء الذي كتبوا قصيدة الهايكو يلبسون عباءة باشو في مفرداته كـ "الفزاعة، الجدد، زهرة الفاوانيا"، وغيرها من الألفاظ والعبارات التي أصبحت مكرورة وباهتة ومبتذلة.

## • البعض ما زال ينظر بتخوف لقصيدة الهايكو العربية، وهناك من لا ينتظر لها مستقبلاً.. أنت ماذا ترى؟

أعتقد أن حركة الشعر في العالم العربي ستكون مهمومة بشكل كبير بهذا الفن الرائع لما فيه من جماليات. لكن لابد لشعراء الهايكو العرب أن يتأبروا ويخلصوا لتجربتهم ويسيروا واثقين كي يسود هذا الفن في الساحة العربية، ويكون هناك سمت لقصيدة الهايكو العربي.

## • نجد الشعراء الشباب أكثر تحمساً لهذا النوع. ولكن البعض يلاحظ في النصوص التكرار وتقليد لقصائد منشورة وركافة الكلمات وغياب العمق الجمالي. مثل هذه الاشكالات هل من الممكن معالجتها وتجاوزها.. كيف؟

ربما يكون الشباب أكثر تحمساً لهذا النوع من الشعر لأنه نمط جديد ومواكب لروح العصر، لكن ما نلاحظه أن كثيراً من النصوص نفتقد للروية والتجربة الشعرية. ويمكن تجاوز هذه الاشكالية بقراءة نماذج لشعراء هايكو عالميين وعرب والعودة إلى أصول هذا الفن ومتابعه في اليابان لمعرفة أصوله وجمالياته وعمق تجربته. لابد على الشاعر أن يدرس خصائص الهايكو الكلاسيكي ويطلع على التجارب الحديثة في اليابان ونماذج من الشعر العالمي والعربي أيضاً.

## • هل من حقنا الخروج على الكثير من اشتراطات الهايكو، وتحريره من بينته الأصلية، مستجيبين لكل إمكانات اللغة العربية ومرونتها في التشكيل والتدليل؟

اليابانيون أنفسهم قد هبت عليهم رياح التغيير ونفضت عنهم غبار التقليد والمحاكاة خاصة إبان الحرب العالمية الثانية. فمع تغير طبيعة الحياة في هذا البلد الذي كان منعزلاً في الحقبة التي عاش فيها باشو، جنح كثير من شعراء الهايكو إلى التجديد والكتابة عن المدينة وأحداثها وتفاصيلها وإلى تناول قضايا الإنسان، وانفتح اليابانيون على الآداب والفنون الأخرى، وقدموا ما يسمى بـ "هايكو العالم" على حد تعبير الشاعر الياباني المعاصر "بانيا ناتسوشي". و"هايكو العالم" هو أساس لمشروع شعري تبناه الشاعر إبداعاً وتظييراً، وهذا التصور الحدائي "يتيح للشعراء إمكانيات أكثر لاستغوار النفس الإنسانية والتقاط إشارات اللاوعي، ولولوج عوالم الحلم والهذيان وغيرها من مظاهر الوجود الإنساني الأعمق". لذا وجب علينا أن نجدد في الهايكو لكن بعد التعرف على الخصائص المتعارف عليها للهايكو التقليدي وقد أنشأت منتدى "هايكو مصر" مع الزميلة الشاعرة شهرزاد جويلي، وتوجه المنتدى نحو هايكو عربي حدائي يتكى على الأصول، ثم الانطلاق نحو الحداثة. وثرء اللغة العربية يتيح للشعراء العرب وهم في مجال تجريبهم أن يحققوا نجاحات في استكشاف جماليات جديدة في الشعرية العربية.

## • هل يحق لنا تغيير اسم الهايكو، كما غيرنا من سمات قواعده التقليدية؟

ولم لا فإذا استطعنا أن نحدث شكلاً جديداً

مغايراً للهايكو يمكننا إطلاق اسم جديد على هذا النوع من الفن. وقد حاول الدكتور جمال الجزيري وهو شاعر مصري وناقد أكاديمي أن يطلق عليه اسم "الهكيدة". أضف إلى ذلك أن بعض الشعراء كتبوا نص الهايكو على أربعة أسطر بدل الثلاثة، كنوع من الخروج عن النمط.

## • هل ستسهم قصيدة الهايكو - لو نجحت عربياً - في استحداثات جمالية عميقة في بنية الشعر العربي؟

بالتأكيد فقصيدة الهايكو ستكون لوناً شعرياً وجمالياً إضافياً إلى القصيدة العربية. فنص الهايكو يحمل في طياته مكامن الجمال والدهشة وسر الخلود. ونص الهايكو الفارق هو الذي يحوي المفارقة والتي هي روح كل إبداع خالد جميل.

## • قيل أن الهايكو فن لغوي بامتياز.. ماذا يعني ذلك؟

نص الهايكو لا يعتمد في الأساس على عنصرى البلاغة والتثقل اللغوي، على عكس القصيدة العربية الكلاسيكية وقصيدة التفعيلة، فهو نص بسيط يعتمد على التكثيف والإيجاز، وبكلماته البسيطة يشكل عالماً جمالياً وتجربة إنسانية هائلة. ولننظر مثلاً لنص الشاعر الأمريكي نيكولاس أنتي فرجيليو البسيط في لغته والعميق في معناه: زنبقة - خارج الماء - خارج ذاتها

• ما رأيكم في القول أن هناك شواهد عديدة في الشعر القديم والحديث، تصلح كنماذج ناجحة تماماً عن شعر الهايكو قديمه وحديثه، حتى أنه توجد أبيات سارت أمثلاً لاكتفانها بنبؤيا بالتعبير عن دلالات مفتوحة مما يدل على أن الشعر العربي مهياً للاشتغال على الإيجاز والتركيز اللذين يتطلبهما الهايكو وقادر مثله على الإيحاء الذي هو جو الشعرية؟ في الشعر العربي هناك شواهد عديدة للقصيدة الموجزة في الشعر العربي يرجع أمدها للعصر العباسي باسم شعر التوقيعة (الإبيجراما اليونانية) وأعادها في عصرنا الحديث الدكتور طه حسين في كتابه (جنة الشوك)، في (العام 1945)، كتب له مقدمة في الصفحات (٧ - ٢١) عن (فن الإبيجرام اليوناني، والكتاب عبارة عن نصوص (ص ٢٢ - 14٨)، وصفها طه حسين بأنها (إبيجرامات). كذلك، ظهرت اعتباراً من العام 1964، قصائد أطلق عليها صاحبها الشاعر عزالدين المناصرة، اسم (توقيعات)، وهي منشورة في معظم دواوينه (الأعمال الشعرية، دار مجدلوي، عمان، ط 2006)، وأولها ديوانه (ياغب الخليل، 1٩6٨). ولاحقاً، قدم المناصرة في حواراته الصحافية، تعريفاً لقصيدة (التوقيعة)، تنقله الباحثون. وقد انتشرت بعد ذلك (قصيدة التوقيعة) في الشعر العربي الحديث، كما هو الحال في قصيدة (هوامش على دفتر النكسة، 1٩٩٧) لنزار قباني، تحت أسماء متعددة مثل: (التوقيعة، الشذرة، الومضة، اللقطة، القصيدة القصيرة، القصيدة القصيرة جداً، قصيدة البيت الواحد، المقطعة، الأنقوشة، اللافتة، قصيدة الفلاش، قصيدة الإيقونة، قصيدة الخبر، البرقية، التلكنس، اللاسقة، القصيدة الخاطرة، السونية، الهايكو... الخ). ولعل أقرب الأسماء لحقيقة هذا النوع الشعري، هو (التوقيعة).

## • هل يمكن للشاعر أن يكون سياسياً، أم أن التغيير عنده بتغيير المشاعر وليس بتغيير الأحوال؟

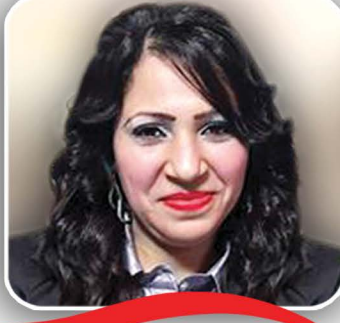
الشاعر مثل أي إنسان عادي له رؤية في الحياة، وأيضاً له مواقفه السياسية لكن الشاعر - كإنسان وكمبدع -، يجب أن يكون منحاذاً للإنسانية وللقيم النبيلة التي هي جوهر الجمال في الكون والحياة. وهناك ثوابت مثل حب الوطن وحب الإنسانية يجب أن تغطي على انحيازات الشاعر السياسية لأن المواقف السياسية متقلبة بتغيير السياسة والأنظمة والشاعر الحقيقي هو الذي ينأى بنفسه عن هذه الأمور.

## • هل تتوقع اهتماماً وتنبياً أكاديمياً ومؤسسياً بالهايكو العربي؟

أعتقد أن هناك فجوة كبيرة بين المبدع والناقد وبين المبدع والدارس الأكاديمي حالياً.. لكن أعتقد أن قصيدة الهايكو بجمالياتها بدأت تجذب بعض الأكاديميين الجادين والنقاد والباحثين في مجال الأدب. وأتوقع خلال السنوات القليلة القادمة أن تكون لقصيدة الهايكو الزخم والحضور بقوة.



# حرية الحرية



بقلم / الإعلامية نيفين جرجس  
خاص لجريدة كاريزما



تماما من طابعها الفني الى جوهرها الوطني الذي يصهر الكل في واحد وصارت لديه قضية وطن يتطلع من خلال تفكيك تعقيداته الراهنة بمقتضى الغزو الاحضاري الذي تعرض له وشطره كما بسيف باتر في صميم تماسكه وقوته وبأسه.. يتطلع الى استعادة وجوده الموحد القوي الشامخ على أسس الكفاية والعدل والمساواة والإنسانية.. كتب عنه النائب عماد جاد عندما يدير الامن المشهد السياسي قرار اعتقال رامي كامل، الشاب الوطني الغيور والناشط الحقوقي النقي، قرار صادم، تداعياته السلبية على شباب الاقباط وعلى صورة النظام المصري في عيون الاقباط ولدى اقباط المهجر والمنظمات الدولية، لا يمكن حصرها، رامي ناشط حقوقي وساعدي شخصيا في حل مشكلة دير وادي الريان وكان معي طوال خطوات الحل من زيارة الراهب المحبوس في قسم يوسف الصديق بالفيوم الى المشاركة في الحوار مع اعضاء الدير للتخلي عن وضع يدهم على المحمية وتحقيق الطرح الذي قدمه لي المهندس ابراهيم محلب رئيس الوزراء آنذاك، استعنت برامي كامل وشخصيات اخرى لها مصداقية في الوسط القبطي والكنسي، وكانت لنا حوارات منتظمة واقتنع بالتحول الى العمل السياسي فجأة يتم اعتقاله فتختلط الاوراق ويوضع من يراهن على الاصلاح من داخل النظام في مأزق شديد. قلنا ونقول ونكرر يا عالم " قليل من الامن، كثير من السياسة" قرار يتخذ الامن يضع النظام في مأزق لا داعي له.

**إفرجوا عن رامي كامل ما لم يكن لديكم دليل** ، وأؤكد انه ليس لديكم اي دليل، على مخالفة رامي للقانون. من فتره زمني طويله نحلم بدولة المواطنه كحق يكفله لنا الدستور المصرى وظهرت نماذج وطنيه كثيره شغلها الشاغل تحقيق دولة المواطنه حاولت ان تجعل من المواطن القبطى مواطن درجه اولى ولا يتعرض للتمييز بشكل ممنهج اسوه بالمواطن المسلم كل الثورات التى ظهرت على مر العصور ظهرت لاجل الحرية لكى يخرج منها جيل واع ومثقف وغيور على وطنه ولكن فوجئنا بظهور الخوف والتوتر على الدولة من الاصوات المعارضه بالاضافه الى ان التاريخ علم المصريين عدم الثقة بوعود الاصلاح الاتيه من اروقته الحكم الاعتراف بحق حريه التعبير كحق اساسى من حقوق الإنسان بموجب المادة رقم 19 من الاعلان العالمى لحقوق الإنسان ويعترف به فى القانون الدولى لحقوق الانسان فى العهد الدولى الخاص بالحقوق المدنية والسياسيه تنص المادة 19 من العهد الدولى لكل إنسان حق فى اعتناق اراء دون مضايقه، وانه لكل إنسان حق فى حرية التعبير ويشمل هذا الحق حريته فى التماس مختلف ضروب المعلومات والافكار وتلقيها ونقلها الى اخرين دونما اعتبار للحدود سواء على شكل مكتوب أو مطبوع أو فى قالب فنى أو بأي وسيلة أخرى يختارها تستمر المادة بقول ان ممارسه هذه الحقوق يستتبع واجبات ومسؤوليات خاصه وانه يجوز إخضاعها لبعض القيود عند الضرورة لإحترام حقوق الآخرين أو سمعتهم أو لحماية الأمن القومى.

وقرر مجموعة من الشباب الاقباط تكوين حركه شباب ماسبيرو وكان رامي منسق هذه الحركه واحد الوجوه التى برزت اثناء احداث ماسبيرو وكان احد الوجوه المعروفه لدى اجهزه امن الدولة، بعد لقاء رامي كامل مؤسس اتحاد شباب ماسبيرو مع مفوضية الأمم المتحدة بيلاني فرحة والحديث حول اضطهاد المسيحيين بمحافظة المنيا، بعدها بأيام أُلقت قوات الأمن القبض عليه ونسبت له تهمة الانضمام لجماعة إرهابية أسست على خلاف أحكام القانون ونشر اخبار كاذبة بالقضية ١٤٧٥ / ٢٠١٩ أمن دولة. اشخاص كثيرة ومنظمات حقوقيه وقفت بجانب الناشط رامي كامل لاعلاء دولة القانون منهم المهندس والعالم ماهر عزيز الذى قال عنه نموذج حقيقي للقبطي الوطني المستحق للتكريم" (رامي كامل شاب مصري مثقف وقارئ وباحث مدقق حاصل على ليسانس الحقوق فاستعت ثقافته للتمكن من المسائل القانونية الى جانب المعرفة بمعناها الشامل... وشأن كل المثقفين الحقيقيين يحمل هموما عامة عديدة أولها هموم وطنه وثانيها هموم ما صار يطلق عليه تاريخيا بالقضية القبطية لكن القضية القبطية تبلورت لديه على نحو آخر

المقال دا هكتبه عشان يوصل لقلب كل واحد فينا كتير بنتكلم عن حاجات حلوه بتعملها مصر لاولادها وكثير بنشوقها أجمل بلد فى الدنيا ولما بنغيب عنها نتمنى نرجعها ونفضل نحكى عنها وعن مفاتنها وسحرها ونشتاق للناس الى فيها، كلنا لينا ذكريات حلوه فيها ازمان كتير بتواجهنا وبتعدى عشان معانا ناس بيسندونا كلام كتير حلوه عنها بس زى ما فى عسل فى سم وقمع الفتره الماضيه قرارات إعتقالات كتيره للشباب الى اصواتهم بتعلى والى ببطلابوا بمساحه للحرية إعتقال اقلام صحفيه وإعتقال نشطاء حقوقيه لصوتك اهمية لك الحق فى قول ما تفكر به وفى تداول المعلومات والمطالبه بعالم أفضل كما ان لك الحق فى الاتفاق او عدم الاتفاق مع الذين يمسون بزمام السلطة وفى التعبير عن هذه الاراء عن طريق الاحتجاجات السلميه ان ممارسه هذه الحقوق بدون خوف او تدخل غير قانونى امر اساسى للعيش فى مجتمع منفتح ومنصف مجتمع يمكن فيه للناس الحصول على العداله والتمتع بحقوقهم الانسانيه ومع كل ذلك لا تزال الحكومات فى شتى بلدان العالم تعتمد الى سجن الاشخاص وأساءه من ذلك بسبب التجرف على الكلام على الرغم من ان دساتير جميع الدول تقريباً تشير إلى قيمة حرية التعبير وهناك امثله عديده تدل على قمع الحريات واخماد الاصوات التى تحاول التعبير عن رايها، دعونا نتحدث عن شاب فى الثلاثينيات أسمه رامي كامل، فى تمام الساعة الواحدة وخمس وأربعون دقيقة من صباح احد الايام هاجمت قوات الأمن منزل الحقوقي رامي كامل وقاموا بكسر باب شقته واستولوا على هاتفه المحمول وهاتف اخته واللاب توب والكاميرا الخاصة به وشنطة بها أوراقه الخاصة واقتادوه الى مكان غير معلوم. رامي من سنين طويله كان ضمن 9 أقباط عملوا حركه اسمها(أقباط من أجل مصر) كانت اول حركه قبطيه فى الشارع المصرى تنادى بحقوق مشروعته وطلبات للاقباط تريدها من الدوله المصريه وكانت اهم مطالبهم (الاول اقرار قانون دور العبادة الموحد والثاني تفعيل القانون فى الجرائم الطائفية وعدم الاكتفاء بالجلسات العرفية التى تعود بنا الى الدوله ما قبل المدنية. نظمت هذه الحركه ما يسمى الاضراب القبطى الاول وهو عبارة عن خروج الاقباط بملابس سوداء فى يوم معين الى ان اعلنوا أعضاء الحركه عن انفسهم وكان رامي كامل احد ابطالها بالاضافه لاتجاهه الى الصحافه وعمله كمحرر فى جريده الكتبييه الطبييه مع القمص متياس نصر قائد الاقباط فى مذبحه ماسبيرو التى كانت تكتب فقط عن الانتهاكات التى يتعرض لها الاقباط وبعدها جاءت احداث اطفح وكنيسه الماريناب خرج الاقباط من صمتهم واعتصموا امام مبنى ماسبيرو واخذوا وعود كثيره من الدوله ولم تنفذ، واعتصموا للمره الثانيه فى ماسبيرو الى ان قرر الاقباط بالخروج فى مسيره كبيره ضمت الالف ومعهم مثقفين وسياسيين تضامنوا مع الاقباط وكان رامي كامل احد ابطال هذه المسيره الا ان قررت وقتها الدوله الانتقام من الاقباط فى مذبحه ماسبيرو وهذه حقيقه لا نستطيع ان ننكرها



**JOB FINDER**  
[www.charismaaa.com](http://www.charismaaa.com)

**COMING SOON**

**Charisma Newspaper**  
كاريزما

Email: infocharismaaa@gmail.com

Email: wael@charismaaa.com

Email: waelloutfalla@yahoo.com

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

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





## من تختارين

بقلم مهندس / مجدى عزيز

جعلت حبك أنشودة حياتي  
وعشت فيكى جحيمي وجناتى  
وصرت ملهمة أشعارى وكتاباتى  
وملأت صورك كل أيقوناتى

وسمعتك تردددين بعض كلماتى  
وتعشقين غيرتى عليكى ونزواتى  
وهوايا المجنون بكى وأهاتى

قلت يوما فى إحدى قصيداتى  
أخشى أن تعجبك كلماتى  
فتلهيكى عنى وعن صفاتى  
فهل تحققت الآن نبواتى  
أم هى أضغاث أحلامى وثرثراتى

وما بالك الآن تصمتين  
وعن صدق نوايايا لا تدافعين  
ومن أول عقبة ترتعبين  
لم أعد أفهمك ولا ماتنوين

ماذا دهاكى الآن يا امرأة  
وماذا سوف تجنين  
إن أهملتى حبا كالجبل الرصين  
وتغاضيتى عما بقلبكى من حنين  
وكيف على أشواقكى تدوسين  
وعلى حنايا قلبى تتمنعين

ألا يكفى زمنا قضيناه بعيدين  
تنجرح كأس الجوى صابرين  
والعمر ولو طال فالى حين  
يعذبنى صمتك هذا المهين  
لأعرف سببه فإن كنتى تعرفين  
فاخبرينى الآن من تختارين

## رقص على مقام الفجر

بقلم / رفيف الفارس  
ماساشيوسى - أمريكا

احتفظت بعينيكِ داثارا لأحلامي الثمينه  
علهما يوما تمنحاني الشمس...  
وانت ... قصيدتي التي لم تكتب  
عطري الذي سافر فيك إلى لا تدري  
زورقي الورقي... حين كنا على السواقي نجري...  
وانت يا أنت بين سقافات...  
يسبح ظلها في الغيم  
وانت يا أنت تكرر لحنك القديم  
على قوسك المرهق  
ضائعا بين عطري والمسامات  
كشهقة النار  
كلعنة الخرائط والمسافات  
وانت بين قوس ووتر  
ونغمة تائهة على سلم مكتوم  
ومقام الفجر...  
تسمي ولا تسمي أصابعي التي تطوف بك  
أطراف رمشي وفورة دمي  
التائه مع اللحن  
الراقص مع اللحن  
فقد اتكا الإله على يد واحدة حين صاغ جنوني  
وسقائك مسكي وهمسي  
رسم على روجك وشمي  
ومن أطراف الفجر...  
ألوح لعينيك  
فتعيد دورة الارض  
عزفك المجنون  
ورقصي...

## المياة

بقلم  
عبيد حلمي



الحياة يومٌ حلو و يومٌ مر  
علينا كلنا التسابق وبنا تمر  
ستزدهر بكل ألوان الطيف  
بالحب أن يوماً أحببت  
وسُتظلم وتُغمى وتُمطر  
إذا يوم كرهت أو أكرهت  
ستشرق بالورود مع الأحباب  
وتغرق بالدموع مع كل عتاب  
كيف لك أن تعيش؟؟؟

إن لم تترقب بصبر واحتمال  
احتمال الوفاق مع عدو بعد أن كان  
واحتمال نصير أعداء من بعد الوفاق  
ومن يحكم ويتحكم ليست الأقدار  
هكذا نلتمس لأنفسنا العذر والأعذار  
ويقترن الحق بالباطل والباطل بالحق  
وننسى ونتناسى من كان سبب الانفجار  
إنفجار الغيرة والحقد والشك والإشاعات  
ونتذكر القدر وننسى من تحكم بالأقدار  
إلى متى نهرب من رؤية الشمس في وضّح  
النهار ؟

و إلى متى نظلم أقدارنا بالقييل والقال ؟!  
باطن الإنسان يُظن ولا يفصح  
ضمير غائب يُخفي ولا يعلن  
والحقيقة أصبحت في خبر كان!  
وهكذا تمر بنا الحياة

## رؤيا

بقلم / ملاك ميخائيل شودة

\*\*\* بتقاطع درب وطريق – دهس انسان وصديق  
فتمدد في دمه غريق – وارتمع طنين الأصوات  
\*\*\* قالوا: مسكين؛ غلبان – ردوا: عرييد سكران  
سبحانه رب الأكوان – أتراه حى؛ أم مات؟!  
\*\*\* همست عيناه... بكلام – والناس حواليه زحام  
(بالله دعونى... لأنام) – وانتفض يريد الافلات  
\*\*\* جاء عصفور حطّ عليه – وتغنى ورقص بين يديه  
وثب قط وقطع شفتيه – وعليها بقايا نغمات  
\*\*\* وجهك يشبهنى؟! لأدرى – دمك أودمى ذابجرى؟!  
والجرح بصدرك أوصدرى؟! – أخبرنى من منامات؟!  
\*\*\* ياهذا الصامت ياقلى – ياذا المذبح على الدرب  
الموت مرير... كالحب – والفرح ملىء بالآهات...  
\*\*\* تمضى الأيام ولا أمضى – وأتوه بحثا عن أرضى  
يتباعد بعض عن بعضى – وأصير آلاف الذرات...  
\*\*\* هل كانت أضغاث الظامى؟ – أروى سبقت أيامى؟!  
أم أمنية فى أحلامى؟! – أوهى فتات حكايات؟!  
\*\*\* أصحو مكروبا لأعرف – وبأعماقى صوت يهتف:  
(ماحان الوقت فلا ترجف – وانهض فزمانك مافات)

## أفكار شائكة

### الكلمة الأخيرة!

الرجل رأس العائلة، وله الكلمة الأخيرة: "أجل يا سيدتي.. أمرك يا سيدتي..!"

عادل عطية

## عندى كلام

تعج وسائل التواصل الإجتماعي والقنوات الفضائية بالكثير من الشتم  
والسباب وبمستوى متدنٍ من الحوار الهابط ومجلس الشغب يحمي سفهاءه  
ولا محاسبة إلا في كلية التجارة.

يا للعجب

مجدى عزيز

### قرأت لك

إهداء م / مجدى عزيز

## مدحت القاضي يكتب

الجمال ودقة المواعيد واتقان  
العمل والذوق الرفيع فى سلوكياتنا  
\* اللهم علمنا ان نحافظ  
على بيتنا نظيفة من التلوث  
\* اللهم علمنا الاناقة فى كل عمل  
وحسن الاداء والالفاظ الكريمة  
والتعامل باحترام مع كل البشر سواء  
بغض النظر عن الجنس او اللون او  
العقيدة والوفاء بالتزاماتنا وعهودنا.  
\* اللهم حبب الينا احوار وفن الاصغاء  
والصبر على مخالفتنا فى الافكار  
\* اللهم علمنا الا نطلق احكام  
التكفير والزندقة على الناس  
وحبب الينا الاختلافات والتعددية.  
\* اللهم حبب الينا زراعة الورد والعناية  
بالشجر واحترام القانون والنظام  
وكراهية الفوضى والتسيب الوظيفى  
\* اللهم ازرع فينا روح السلام وابعد  
عنا روح العنف وعقلية التآمر  
\* اللهم امنحنا قدرة ضبط النفس  
عند شدة الانفعال ونار الغضب  
وعدم الانقياد خلف دعوات  
الغف والكراهية والتطرف  
\* اللهم ساعدنا والهنا الصبر  
وصلابة الارادة لغير ما بانفسنا  
وان نسعى بجدية وعزيمة  
لتحقيق كل هذه الاحلام والامنيات  
\* اللهم وفقنا فى التمييز بين [الصح] و  
[الغلط] بدلاً من فوبيا الانسياق فقط  
وراء فتاوي [الحلال] و [الحرام]!  
\* ماذا لو رفعنا ايدينا فى المساجد  
ندعو بهذا بدلاً من طلب الدمار  
والهلاك والكراهية للناس!؟

مدحت القاضي يكتب اكثر من الف عام  
ونحن نرفع ايدينا فى المساجد ونطلب  
اللهم دمر.. اللهم مزق.. اللهم شتت..  
اللهم احرق.. الخ ولم يستجب!.. لماذا؟  
[ماذا لو]!؟ : بقلم سيادته  
السفير مدحت القاضي

\* اكثر من الف عام ونحن نرفع  
ايدينا فى المساجد ونطلب \* اللهم دمر  
اللهم مزق اللهم شتت اللهم احرق الخ  
\* ولم يستجب! لماذا؟  
\* لاننا اغبياء! نظن ان الله يكرههم  
ونظن انه ربنا نحن فقط ويحبنا نحن  
فقط ولم ننتبه ان الله هو ربهم ايضاً  
ولا يريد لهم العذاب ولا الدمار فكما  
خلقنا واحبنا ايضاً! خلقهم ويحبهم  
ولن يحرق ويدمر ويشتتهم من اجلنا  
\* اكثر من الف عام ولازلنا لم نفهم  
ولا نزال مُصرين ولن يستجيب!؟  
\* ماذا لو استبدلنا اللهم دمر ومزق بهذا؟  
اللهم نمى فينا ملكة النقد الذاتى  
والاجتهاد فى العمل والتعلم  
\* اللهم ابعد عنا روح التقليد وازرع  
فينا روح الابتكار  
\* اللهم علمنا احترام الوقت والثقة  
بالانسان والرحمة بالناس وتقدير  
المرأة والشغف بالعلم والبحث العلمى  
وعشق الكتاب  
\* اللهم ارحمنا من نار التعصب  
والهنا روح التسامح  
\* اللهم حررنا من الجمود العقلى وعلمنا  
ترقية عقولنا والا نخاف من العلم  
\* اللهم علمنا النظافة وروح

## كارييما

للنشر والتوزيع



قريبا

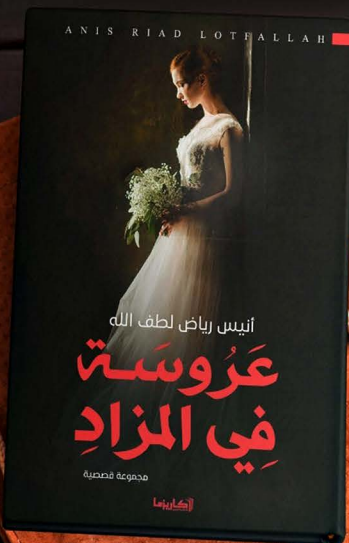
أنيس رياض لطف الله

عروسة  
في المزد

مجموعة قصصية

كارييما

معرض القاهرة  
الدولي للكتاب  
2020



انتظروا المجموعة القصصية  
"عروسة فى المزد"  
للكاتب الأستاذ/ أنيس رياض لطف الله  
بمعرض القاهرة الدولي للكتاب  
القاهرة 2020.  
الغلاف من تصميم محمد مجاهد  
جريدة كارييما  
تتقدم بخالص التهانى القلبية  
للأديب والكاتب الكبير  
الأستاذ/ أنيس رياض لطف الله  
على إصداراته المتميزه



# كيف تعالج عناد الطفل؟!



## تعريف العناد كظاهرة سلوكية:

من الممكن وصف العناد كمشكلة تربوية عند الأطفال بأنه حالة من الامتناع والاحتجاج يبديها الطفل تجاه التعليمات والإرشادات الموجهة إليه مع التشبث والإصرار على الرفض، دون إبداء أي مبرر أو مسوغ مقنع، وتتنصف مظهره بامتناع الطفل عن الاستجابة بشكل مستمر للأوامر والتوجيهات التي يتلقاها ومُقابلتها بالمقاومة والجِدال المتواصل والثبات على موقف الرفض وعدم التنازل كرفض الطفل تغيير ملابسه المستخة، أو رفضه شرب الحليب أو تناول الأطعمة المفيدة على الرغم من تلقّيه الإرشادات ممّن أكبر منه بكل رفقٍ وهُدوء.

## سلوك العناد عند الأطفال:

يُعدّ العناد عند الأطفال ظاهرة سلوكية تظهر في سنّ مبكرة من العمر؛ فالطفل قبل العامين لا تظهر عليه مؤشرات أو سمات العناد؛ فهو اعتماديّ بشكل كبير على أمه، ويتّصف بالحيادية، والالتكالية والانقياد النسبي للأوامر، ولا يخلو الأمر من بعض الممانعة الطبيعية والمعارضة لبعض التعليمات، لكنها لا تصل إلى حدّ أنها ظاهرة سلوكية تحتاج إلى علاج. يظهرُ العنادُ فيَ مراحلهِ الأولى عندَ تمكّن الطفل من المشي والكلام؛ أي نتيجة لبداية شعور الطفل بالاستقلالية ويكون بصورة معقولة ومعتدلة، بالإضافة إلى نموّ خياله وتصوّراته الذهنية؛ فالطفل يتعلّم قول كلمة (لا) قبل تعلّمه قول كلمة (نعم)؛ فهو يستشعر فرديّته ويقاوم كل ما قد يمسّ بها، من دون الوعي بالأبعاد المثرّبة على مدخلات الموقف؛ لذا فالواجب على الأهل التمتع بقدرة عالية من التحكم بالغضب والصبر، والابتعاد قدر الإمكان عن القمع والقسوة.

مظاهر العناد عند الأطفال يظهر عناد الطّفل بأكثر من شكلٍ على النحو الآتي:

- رفض الأوامر وعصيانها.
- عدم أداء المهّمات بشكل مباشر، والتأخّر في الاستجابة بالإضافة إلى التسويف.
- الإصرار على مُمارسة السلوكيّات المتبوّذة وغير اللائقة.
- الاستجابات المبالغ فيها، والغضب لأنفه الأسباب.
- الإصرار على سلوك الاستبداد والاستيلاء في سبيل الحصول على أهدافه.
- يرى الطفل نفسه دائماً في موضع المصيب وصاحب الحق، ويرفض الانصياع والتنازل عن آرائه.

## أنواع العناد عند الأطفال:

تنقسم أنواع إلى ثلاثة أشكال كالآتي:

العناد العرضي: يكون هذا العناد آنياً ولحظياً، ويحدث بشكل طبيعيّ نتيجة للتقلّبات النفسية وتغيّرات المزاج وهو عارضٌ يزول بزوال مُسبّبه. العناد المتكرّر: هو العناد المدموم والمرفوض اجتماعياً وتربوياً، وهو مقاومة ورفض وتجاهل التعليمات والأوامر بشكل مُستمر مع إبداء المبررات غير المنطقية وغير المقنعة. العناد المرضي: هذا النوع من العناد نادرٌ جداً يُرافق الأمراض النفسية والعصابية، وهو يحتاج عادةً لاختصاصيين النفسيين لعلاجهِ.

## أسباب العناد عند الأطفال:

تختلف أسباب العناد ما بين الأسباب البيئية المكتسبة، أو الدوافع النفسية لإشباع حاجات مُعيّنة وعليه قُسمت أسباب العناد كالآتي:

القيود التي تُفرض على مهارات الطفل

الحركيّة والمعنوية؛ ففرض المحدوديّة على حركة الطفل سواءً بسبب ضيق المكان أو كثرة التحف والأشياء التي قد تؤذيه بالإضافة إلى إهمال حاجاته للحركة واللعب والنشاط البدني مع ضعف محاورته والتواصل معه، كلّ هذا يدفعه للعناد لمحاولة استعادة ذاته التي أهملت. الشعور بالظلم والقهر من قبل الأشخاص من حوله، وتلقّي الأوامر المثالية والطلبات التعجيزية من قبل الوالدين ممّا يرفع مستوى التوتر للطفل، فينقّس عمّا بداخله بالسلوك العنادي الشديد. عدم تلبية وإشباع حاجات الطفل الرئيسية؛ كشعوره بالجوع الشديد، أو العاس، أو التعب، ممّا يؤثّر على التوازن النفسي لديه وارتفاع مستوى التوتر فيجعله ذلك يحوم بشكل غير مستقر ومُعاند، فيجب أن يكون هذا العناد مؤشراً لِم حول الطفل بأنّه يحتاج لتلبية حاجة ما أو الحصول على شيء مُعيّن. تقليد الطفل لِم حوله من الكبار فالنمذجة هي أكثر الأساليب التعليمية فعاليةً مع الأطفال؛ كأن يرى الطفل أخاه الكبير وهو يرفض طلبات والديه ويتجاهلها، فهو يظنّ بأنّ هذا السلوك لائق. يُعدّ العناد أحياناً مؤشراً على الأزمات النفسية التي يمرّ بها الطفل كشعوره بالغيرة من الأخ الأصغر أو تعرّضه للمنافسة الشديدة، أو الشعور بالعجز والملل، فتظهر ردّات فعله بشكلٍ سلبيّ ومُعارض.

## علاج العناد عند الأطفال:

توجد الكثير من الطّرق العلاجيّة الفعالة التي تُعالج عناد الطفل وتُحدّ منه، منها:

أثر البيئة المحيطة بالطفل؛ فالبيئة التربويّة البيّئة والتّشّبة الأسريّة السليمة تُخلق طِفلاً سويّاً متصالحاً مع

من حوله ومع ذاته، خالياً من المشاكل النفسية والاضطرابات السلوكية فيجب إحاطة الطفل بجوٍّ من الحبّ والعطف، واللين، والكلام اللطيف والنقاش الدافئ المبني على التواصل الودي، والإقناع وشرح الأسباب بالإضافة إلى تلبية حاجاته وإشباعها والاستجابة لطلباته العادلة والمنطقية. تجاهل الطفل في حال سلوكه نهج العناد وحرمانه من استثمارة؛ ففي حال رفضه القيام ببعض الأعمال ومُقاولة سلوكه بالتجاهل فهو يفقد قيمة هذا العناد وما سيجنّبه عليه، وبالتالي سيتراجع عن عناده لعدم تحقيقه غرضه. مكافئة الطفل وتعزيزه في حال استجابته للتوجيهات والأوامر بشكل سليم وهادئ فالعزّزات الماديّة واللفظية وغيرها تترك لديه انطباعاً عن فوائد الطاعة والانصياع للأوامر والاستجابة لها، كما يجب التركيز على الاستجابات الإيجابية للطفل وتعزيزها، والثناء عليه ووعدهِ بالمزيد من المكافآت عند استمراره بالسلوكيّات الإيجابية التكميلية.

عقاب الطّفل بشكل مباشر عند مُمارسته للعناد؛ فكما ذكر فإنّ الطاعة تجلب التعزيز والمكافآت؛ فالعناد يجلب العقاب، كحرمان الطفل من مصروفه في اليوم التالي إذا لم يذهب إلى النوم في الموعد المُحدد. عدم وصف الطفل بأنه طفل عنيد على مسمع منه، أو مُقارنته بِمَن حوله من الأطفال الطيّعين؛ فإنّ هذا يؤصّل العناد بشكل أكثر في نفسية الطفل وطريقة استجاباته، بالإضافة إلى عدم إلقاء الأوامر بصيغة النفي والرفض فهذا يوحى له بالعناد ويفتح له الباب للمُعارضة.

موضوع

## طريقة تخفيف الوزن للأطفال



## ممارسة النشاط البدني:

يمكن للأطفال خسارة أوزانهم من خلال ممارسة النشاط البدني، حيث توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بمنع الأطفال من قضاء أكثر من ساعة إلى ساعتين في مشاهدة التلفاز، أو لعب ألعاب الفيديو، حيث إنّ ممارسة الطفل لمزيد من النشاط البدني، وقضاء وقت أقل على الأريكة يساهم في إبقائه بصحة جيدة، ويمكن للطفل خسارة وزنه من خلال ممارسة التمارين الرياضية، ولكن يتوجب على الوالدين تجنب حث طفلهم على العمل، وإنما يمكن لهم حثه على القيام بذلك من خلال إرساله إلى المدرسة سيراً على الأقدام

بدلاً من السيارة، كما يمكن لهم القيام بذلك أيضاً من خلال حثه على ممارسة الرياضة في المدرسة، أو ضمن أحد المراكز الترفيهية المحلية، وفي حال كان الطفل غير مرتاح للرياضات الجماعية، فيمكن للوالدين حينئذ تشجيعه على ممارسة تمرين السباحة، بالإضافة إلى العديد من التمارين الفردية الأخرى.

## اتباع نظام غذائي صحي:

يمكن للوالدين تخفيف وزن طفلهم من خلال حثه على اتباع نظام غذائي صحي بحيث يحرصون على أن يتناول طفلهم ثلاث وجبات متوازنة

ومتوسطة الحجم يومياً، كما يجب الاهتمام بأن تتضمن هذه الأغذية أقل كمية من الدهون ويمكن لهما تحقيق ذلك من خلال إعداد الأطعمة المخبوزة، أو المشوية، أو المطبوخة على البخار بدلاً من الأطعمة المقلية، كما يتوجب عليهما الحرص أيضاً على تقديم كمية قليلة من اللحوم الخالية من الدهون، وكميات كبيرة من الخضار للطفل.

## تناول الطعام معاً:

يمكن للوالدين التقليل من وزن طفلهم من خلال الاهتمام بتناول الطعام معاً

حيث إنّهُ عندما تقوم العائلة بتناول الطعام معاً وليس أمام التلفاز ستشجع الطفل على اتباع عادات غذائية أكثر صحة، فقد أظهرت إحدى الدراسات أنّ الأطفال الذين يتشاركون ثلاث وجبات عائلية أو أكثر كل أسبوع كانوا أقل عرضةً لتناول الأطعمة غير الصحية بنسبة عشرين بالمئة، كما أنّهم كانوا أقل عرضةً لزيادة الوزن بنسبة اثني عشر بالمئة، ويمكن للوالدين القيام بذلك من خلال القيام في بداية كل أسبوع بتحديد مجموعة من وجبات الإفطار العائلية، أو الغداء، أو العشاء كما يمكن للجميع التشارك في التخطيط لطهي الطعام إذا تمكنوا من ذلك.

موضوع



# كيف تعالج عدم التركيز عند الأطفال؟!

## عدم التركيز عند الأطفال:

يواجه العديد من الأهالي مشكلة ضعف التركيز عند أطفالهم، على الرغم من عدم وجود أي من الظروف الطارئة المسببة لهذا الضعف، كولادة أخ جديد مثلاً، أو الانتقال إلى منزل آخر وغيرها، ويلجأ بعضهم إلى العقاب والضغط على الطفل كحل لهذه المشكلة، والصحيح أن هذا من شأنه زيادة المشكلة لا حلها؛ حيث سيلجأ الطفل عندها للتخلص من المهام الموكلة إليه بطريقة أو بأخرى تجنباً للعقاب فقط. من الجدير بالذكر أن مجرد عدم التركيز عند الطفل لا يشكل خطراً أو مشكلة، فغالبية الأطفال يمرون بمرحلة عدم التركيز في سن معين، أو لفترة قصيرة، أو لظروف محيطية بهم كما ذكرنا بداية. لذلك سنعرض في هذا المقال بعض المظاهر التي تدل على وجود مشكلة عدم التركيز عند الأطفال، إضافة إلى بعض

الحلول والنصائح لزيادة التركيز عندهم.

## مظاهر عدم التركيز عند الأطفال:

تكون هذه المظاهر معتبرة عند ظهور غالبيتها في أكثر من مكان كالبيت والمدرسة مثلاً، ولمدة تزيد عن ثلاثة شهور، وهي كالتالي:

- صعوبة إتمام عمل معين وإكماله وصولاً للنهاية.
- أو البدء بعمل آخر قبل الانتهاء من العمل الأول.
- عدم القدرة على المثابرة والتحمل لفترات مستمرة.
- التعرض للتشتت والسرхан بشكل سهل.
- الذاكرة قصيرة المدى، بمعنى مواجهة الطفل صعوبة عند تذكر المطلوب منه.
- فقدان الأشياء ونسيان أماكنها.
- انعدام التنظيم أو قلته.

الرغبة في المسح (المحّاء) بشكل مستمر أثناء تعلمه للكتابة.

## علاج عدم التركيز عند الطفل

- استشارة المدرّس حول هذه المشكلة خصوصاً إذا كانت تحدث مع الطفل خلال الدوام المدرسي فقط، فربما يكون هناك مشكلة في طريقة التدريس أو غيرها.
- منح الطفل مزيداً من الوقت للتعبير عن مشاعره، خصوصاً إذا كانت الأسرة تمرّ بظروف نفسية صعبة، كالانفصال مثلاً.
- إجراء الفحوصات اللازمة لحاسة السمع للتأكد من سلامته وعدم وجود مشكلات تتعلق به؛ فهناك من يسمع بشكل جيد، إلا أن المعلومات لا تصل كاملة إلى المخ؛ الأمر الذي يجعل الطفل مندفعاً ومشتتاً أو كثير الحركة.
- منحه المزيد من الوقت للتسليه والترفيه، وذلك بإعطائه أنشطة متنوعة تعزّز

الحركة والإبداع. بالإمكان تدريب الطفل على هجاء الكلمات، ثم تكليفه بكتابتها على بطاقات باستخدام الألوان التي يحبها، كي يعود لها لاحقاً في المراجعة مثلاً.

- تغيير مكان الطفل إذا لزم الأمر؛ فبدلاً من جعل مقعد مكتبه مواجهاً لغرفة مفتوحة أو شباك، ليكن مواجهاً للحائط مثلاً.
- استبدال أسلوب الأسئلة المملة بأسلوب استخدام الأوامر البسيطة سهلة التنفيذ؛ فمثلاً لا تقل للطفل: (ألا يمكنك إيجاد حقيبتك؟)، بل قل له: (اذهب وأحضر حقيبتك الآن).
- استبدال توجيه الأوامر السلبية بإصدار التعليمات الإيجابية المباشرة، فبدلاً من القول: (أبعد قدمك عن المقعد)، قل له: (ضع قدمك على الأرض)، فإن استخدام العبارة الأولى قد يدفع الطفل لإبعاد قدمه عن المقعد ووضعه على المكتبة مثلاً وليس على الأرض.

موضوع

الضرورية لتطوّرهم النفسي الصحي.

## مدة اللعب التي يحتاجها الأطفال:

توصي الجمعية الوطنية للرياضة والتربية البدنية (NASPE) بحصول الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين عام واحد وثلاثة أعوام على نصف ساعة كحد أدنى من النشاط البدني تحت إشراف أحد البالغين وساعة كحد أدنى من النشاط البدني غير المنتظم أي اللعب الحر خلال اليوم الواحد وعلى وجه العموم لا ينصح ببقاء الأطفال غير نشطين لأكثر من ساعة في كل مرة باستثناء وقت النوم، وعلى الرغم من أن هذا الأمر سيكون صعباً وشاقاً على الوالدين، ومقدمي الرعاية إلا أن الأطفال الصغار يأمن الحاجة للحصول على قدر كافٍ من الأنشطة الحركية واللعب. موضوع

## أهمية لعب الأطفال



ومشاكل السيطرة على النفس، كما وضح أن الامتناع عن اللعب في مرحلة الطفولة يتسبب في فشل الشباب في اكتساب المهارات الاجتماعية والعاطفية الأمريكية للتشغيل في عام 2011م أن توقف الأطفال عن اللعب يؤثر بشكل كبير على التطور العاطفي لديهم، ويزيد من احتمال إصابتهم بالقلق، والاكتئاب

لا يقتصر اللعب على توفير المتعة للأطفال فقط، بل يُعتبر من أهم الوسائل التي تساعد على تعلّم الأطفال، فاللعب يُمكنهم من ممارسة كافة النشاطات التي سيحتاجون لها عندما يبلغون سنّ الرشد، ولتحقيق النمو والتطور السليم لدى الأطفال فعليهم قضاء بعض الوقت في اللعب مع شخص يهتم بهم إذ يتوجب على الآباء تخصيص بعض الوقت للعب مع طفلهم الأول أو الوحيد بينما في حال وجود أكثر من طفل فإنهم كاخوة يلعبون بشكل طبيعي وتلقائي مع بعضهم البعض، ويُمكن أن يؤدي الوالدان هنا دوراً فعالاً في اللعب مع الإخوة.

## نتائج توقف الأطفال عن اللعب

يذكر الأستاذ الباحث في كلية بوسطن بيتر جراي في مقال له نُشر في المجلة

تطلب الكتب من مكتبة كنيسة مار يوحنا الحبيب  
كوفينا - كاليفورنيا  
(909) - 592 - 8847 (909) - 592 - 0475

للقس أغسطينوس حنا

شخصيات في الظل  
القس أغسطينوس راعب حنا

دروس من الشيطان  
القس أغسطينوس حنا

الصليب  
وسبع معجزات الرب  
القس أغسطينوس حنا

العمل الفردي

أدلة وحي  
الكتاب المقدس  
وسلامته  
من التحريف

قصص قصيرة وطرائف  
من أساطيرنا  
القس أغسطينوس حنا

شالوم وأبشالوم!  
أو السلام المفقود والسلام الموجود

مار يوحنا  
السنة الحادية والثلاثين  
العدد (٢١) يوليو وأغسطس ٢٠١٩

ظهورات المسيح  
قبل التجسد

رموز العهد القديم للمسيح

THE DIVINITY OF CHRIST





# ما هي شروط الطعام الصحي؟

## الطعام الصحي:

الطعام الصحي؛ هو الطعام الذي يحتوي على العناصر الغذائية المتكاملة من فيتامينات، ومعادن، وأملاح معدنية والتي تقيد الجسم بتقوية الجهاز المناعي لمقاومة مختلف الأمراض البكتيرية، والطفيلية، والفيروسية؛ فقد أوصى الخبراء بضرورة تناول الأكل الصحي الذي يخلو من السرعات الحرارية العالية أو الدهون المشبعة؛ لذلك ينبغي توفر عدد من الشروط للطعام الصحي التي سنتطرق لذكر أهمها في مقالنا هذا.

## 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.

## مجموعات الطعام الصحي:

- أطعمة الطاقة: وهي المسؤولة بمنح الجسم الطاقة اللازمة له لأداء أنشطته الحيوية المختلفة، ومن أهم مصادره؛ السكريات، والدرنات، والدهون الحيوانية والنباتية والحبوب بشتى أنواعها.

- أطعمة البناء: وهي التي تقيد في نمو الجسم وتجديد خلاياه، ومن أهم مصادرها؛ البروتينات بشكليها الحيواني والنباتي.

- أطعمة الوقاية: وهي المختصة بمقاومة الأمراض التي قد يتعرض لها الجسم، ومن أهمها الخضروات والفواكه، وشتى أنواع العصائر الطبيعية.

## نصائح لضمان نظام غذائي صحي:

- الحرص على تناول الأغذية من مصادرها الطبيعية.
- الابتعاد عن استخدام الزيت المدحوق الذي تغير لونه بسبب تكرار استعماله.
- تجنّب طهي الطعام بشكل مبالغ فيه.
- عدم استعمال الأطعمة التي تحتوي على مواد حافظة أو ملوّنة، وبالأخص مشتقات اللحوم.
- تجنّب 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).
- تجنّب تناول الأغذية الغنية بالكولسترول؛ لتجنّب الإصابة بأمراض القلب.
- عدم زيادة مستويات السكريات المتناولة عن 50 غراماً لكل يوم.
- تجنّب 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 مرّات 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.

## أنواع 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. هناك العديد من الأغذية التي تصنف ضمن مفهوم الأكل الصحي، ومن أهمها: الفواكه والخضروات، كالخضراوات الورقية الداكنة، والخمضيات، والطماطم، والفصوليا. الحبوب الكاملة، كالقمح، والعدس، والأرز. الحليب ومنتجاته، على أن تكون قليلة الدسم. المكسرات المختلفة والبذور، كالجوز، واللوز، والسمن. اللحوم، كاللحوم

الحمر، واللحوم البيضاء، والأسماك. البيض، بأنواعه المختلفة. الزيوت النباتية، كزيت الزيتون، وزيت السمسم. الأعشاب المختلفة، كالينسون، 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 كالخضراوات والفواكه، والابتعاد عن الأكل المصنع.

- مراقبة الوزن بشكل دوري، حتى تتجنب الزيادة بالوزن والإصابة بأمراض القلب والأمراض الأخرى، ومراقبة كمية السرعات الحرارية المتناولة بشكل يومي.

- 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، كالألاح 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 السكاكر.

- 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.

## أطعمة ينصح بتجنبها للحصول على تغذية سليمة:

هناك عدّة أطعمة يُنصح بالحدّ منها في النظام الغذائي، ومن هذه الأطعمة ما يلي: السكر: حيث يُعدّ السكر المضاف من الأطعمة التي تسبب زيادة الوزن، والإدمان، كما يُمكن أن يزيد خطر الإصابة بالسمنة، ومرض السكري، وأمراض القلب الوعائية.

- الزيوت النباتية: حيث تحتوي الزيوت النباتية المصنّعة على كميات كبيرة من الأوميغا-6، والتي تعدّ ضارة إذا أخذت بكميات كبيرة، ومن الأمثلة على هذه الزيوت؛ زيت الذرة، وزيت الصويا. - المحليات الصناعية: حيث ربطت الدراسات الوصفية بين استخدام المحليات الصناعية (بالإنجليزية: Artificial sweeteners) والإصابة بالسمنة وغيرها من الأمراض المرتبطة بها.

- منتجات الحُميات: إذ عادةً ما تكون منتجات الحُميات والأطعمة قليلة الدسم غير صحيّة، وذلك لأنّها تخضع لعمليات التصنيع، وتحتوي أغلبها على المحليات الصناعية، والسكريات.

- الدهون المتحوّلة: حيث تُعدّ الدهون المتحوّلة من الدهون المعدّلة كيميائيّاً، وتتوفّر هذه الدهون في بعض الأطعمة الجاهزة، كما أنّها ضارّة للصحة.

- الأطعمة المُعالَجة: حيث تعدّ المواد الغذائية التي تخضع للكثير من المعالجة من الأطعمة منخفضة المحتوى من العناصر الغذائية، وعادةً ما تحتوي على مواد كيميائية غير طبيعيّة، وغير صحيّة.

موضوع



الأستاذ / جوزيف جبره  
Certified Insurance Agent  
يرحب بكم  
الإستشاره مجانيه

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

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





## أكلات تسبب الإمساك

### الإمساك:

يُعَدُّ الإمساك أحد مشاكل الجهاز الهضمي التي تشير إلى صعوبة التبرز، نتيجة ببطء حركة الطعام في القناة الهضمية، مما يؤدي إلى امتصاص كمية كبيرة من الماء من الطعام الموجود في القولون، الأمر الذي يجعل البراز أكثر جفافاً وقسوة، وعادةً ما يُصاحب ذلك ألم شديد، وهناك العديد من المسببات للإمساك مثل التقدم في السن، وقلة الحركة، وتناول بعض أنواع الأدوية والأطعمة، وفي كثير من الحالات يتحسن الإمساك نتيجة إجراء بعض التغييرات على سلوكيات وأنماط الحياة.

### أطعمة تسبب الإمساك:

هناك الكثير من الأطعمة التي تجعل الإمساك أكثر سوءاً، ونذكر منها:

- الموز غير الناضج: فبالرغم من أنَّ الموز الناضج يمكن أن يقلل من الإمساك ويساعد على تحنّيه، إلا أنَّ الموز غير الناضج يزيد من مشكلة الإمساك، وذلك بسبب صعوبة هضم الجسم للنشويات التي يحتويها، لكن عندما ينضج الموز تتحول هذه النشويات إلى سكريات طبيعية سهلة الهضم، كما أنَّ الموز غير الناضج يحتوي على كميات كبيرة من مادة العفص (بالإنجليزية: Tannins) التي تقلل سرعة مرور الطعام خلال القناة الهضمية، مما يزيد من فرصة الإصابة بالإمساك.
- الكحول: حيث إنّ شربه يزيد من كمية السائل المفقودة في البول، مما يسبب الجفاف، الأمر الذي يزيد من خطر الإصابة بالإمساك، وبالرغم من ذلك فهناك بعض الأشخاص الذين يعانون من الإسهال عند شرب الكحول.
- الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين: وهو بروتين موجود في القمح، والشعير، وغيرها من الحبوب والبقوليات، وقد يتسبب الغلوتين بالإمساك عند بعض الأفراد، ومن الجدير بالذكر أنَّ الأفراد المصابين بحساسية القمح ينصحون بتجنّب الأطعمة المحتوية على الغلوتين بشكل تامّ، كما ينصح بتجنّب الغلوتين عند المعاناة من حالات صحية أخرى مثل التحسّس الغلوتيني اللاابطني (بالإنجليزية: Non-celiac gluten sensitivity)، أو متلازمة القولون العصبي (بالإنجليزية: Irritable bowel syndrome).
- الحبوب المكررة: (بالإنجليزية: Processed grains)؛ حيث إنّ القيمة الغذائية لهذه الحبوب ومنتجاتها مثل الخبز الأبيض، والأرز الأبيض، والمعكرونة البيضاء تكون أقلّ من الحبوب الكاملة (بالإنجليزية: Whole grains)، كما أنَّ الحبوب المكررة تسبب إمساكاً بشكل أكبر، وذلك بسبب إزالة أحد أجزاء بذورها التي تحتوي على الألياف، إذ يرتبط تناول الألياف بتقليل خطر الإصابة بالإمساك، لذلك ينصح الأفراد الذين يعانون من الإمساك بتقليل الحبوب المكررة، وتناول الحبوب الكاملة بدلاً منها، ولكن تجدر الإشارة إلى أنّ تناول كميات مفرطة من الألياف قد يجعل الإمساك أكثر سوءاً عند بعض الأشخاص.
- الحليب ومشتقاته: حيث إنّها يمكن أن تسبب الإمساك للرُضع والأطفال الذين يعانون من حساسية بروتين الحليب البقري، وفي دراسة حديثة أجريت على أطفال تتراوح أعمارهم بين 1-12 سنة ويُعانون من الإمساك المزمن، وُجد أنّ حالتهم قد شهدت تحسّناً عند توقفهم عن شرب الحليب البقري واستخدامهم لحليب الصويا بدلاً منه، كما أنّ الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز (بالإنجليزية: Lactose Intolerance) يمكن أن يصابوا بالإمساك عند تناول الحليب ومشتقاته.
- اللحوم الحمراء: فهي تحتوي كمية قليلة من الألياف، وكميات عالية من الدهون، ولذلك فإنّها تحتاج فترة أطول لهضمها الجسم، الأمر الذي قد يزيد من خطر الإصابة بالإمساك، وينصح الأفراد الذين يعانون من الإمساك بتناول الأغذية الغنيّة بالألياف والبروتينات مثل العدس والبازيلاء كبديل عن اللحوم الحمراء.
- الوجبات السريعة والمقلية: إنّ تناول كميات كبيرة من الأطعمة المقلية أو الوجبات السريعة والأطعمة الخفيفة مثل رقائق الشيبس، والشوكولاتة، والبوظة تزيد من فرصة الإصابة بالإمساك، وذلك لاحتوائها على كميات كبيرة من الدهون وكميات قليلة من الألياف، كما أنّ الوجبات السريعة والأطعمة المقلية تحتوي على كميات كبيرة من الملح، ممّا يقلّل من محتوى البراز من الماء ويؤدي إلى الإمساك.
- فاكهة الكاكا: قد تسبب فاكهة الكاكا الإمساك عند بعض الأفراد، لذلك يُنصح الأفراد الذين يعانون من الإمساك بتجنّب تناول كميات كبيرة من الكاكا.

### الأغذية التي تقلل الإمساك:

هناك العديد من الأغذية التي تقلل الإمساك، مثل:

- التفاح: يُعدّ تناول التفاح مع قشرته مصدراً جيّداً للألياف، ولذلك فإنّه يخفف من الإمساك، فهو يحتوي على نوعين من الألياف، أحدها الألياف غير القابلة للذوبان والألياف القابلة للذوبان، ومن أهمّها البكتين (بالإنجليزية: Pectin) الذي يسرّع حركة البراز في الأمعاء ويخفف من أعراض الإمساك ويزيد البكتيريا النافعة في الأمعاء.
- الإجاص: فهو يُعدّ من الفواكه الغنيّة بالألياف، كما أنّه يحتوي على كميات عالية من الفركتوز والسوربيتول اللذين لا يُمتصّان بشكل جيّد في الجسم، ولذلك فإنّه يعمل كملّين طبيعيّ للأمعاء، ويحفّز حركتها.
- الكيوي: والذي يُسهّل عملية التبرز ويقلّل من الإمساك، بسبب احتوائه على إنزيم الأكتيندين (بالإنجليزية: Actinidain) الذي يسرّع حركة الأمعاء.
- التين: يحتوي التين على كميات عالية من الألياف، الأمر الذي يجعله مناسباً للأفراد المصابين بالإمساك، كما أنّه يحتوي على نوع من الإنزيمات الذي يؤثر بشكل إيجابي في حركة الأمعاء.
- الحمضيات: كالبرتقال، والجريب فروت، واليوسفي، وتعدّ هذه الفواكه مصدراً جيّداً للألياف القابلة للذوبان مثل البكتين، الأمر الذي يقلّل من الإمساك، وتجدر الإشارة إلى أنّه يُفضّل تناول الحمضيات وهي طازجة للحصول على أقصى كمية ممكنة من الألياف وفيتامين ج.
- السبانخ وغيره من الخضروات الورقية: تُعدّ الخضروات الورقية كالسبانخ، والبروكلي، وكُرنب بروكسل (بالإنجليزية: Brussels sprout) غنيّة بالألياف، ممّا مفيدة لعلاج الإمساك، كما أنّ هذه الخضروات تُعدّ خياراً جيّداً للحصول على كل من فيتامين ج، وفيتامين ك، وحمض الفوليك.
- الخرشوف: يحتوي الخرشوف على كربوهيدرات غير قابلة للهضم تُسمّى البريببوتيك، مثل الإينولين (بالإنجليزية: Inulin)، والتي تحفز نموّ البكتيريا النافعة في الأمعاء، كما أنّها تحسن من حالات الأشخاص المصابين بالإمساك؛ حيث تزيد عدد مرات التبرز، وتحسن من قوام البراز أيضاً.
- الراوند: يحتوي الراوند على مركب يسمى السينوزيد (بالإنجليزية: Sennoside) أو ما يُسمّى بالسنامكي الذي يُعدّ مليناً عُشبيّاً لعلاج الإمساك، ومن الجدير بالذكر أنّ أوراق الراوند غير صالحة للأكل، ولكن يمكن تناوله سيقانه، وذلك بعد تقطيعها وسلقها.
- البطاطا الحلوة: تحتوي البطاطا الحلوة على كمية كبيرة من الألياف التي تُساعد على التخفيف من الإمساك، ومن الجدير بالذكر أنّ معظم الألياف الموجودة في البطاطا الحلوة هي ألياف غير قابلة للذوبان، مثل الليغنين (بالإنجليزية: Lignin) السليولوز (بالإنجليزية: Cellulose)، كما أنّها تحتوي أيضاً على البكتين الذي يُعدّ من الألياف القابلة للذوبان.
- بذور الشيا: وتُعدّ هذه البذور من أكثر الأطعمة الغنيّة بالألياف، والتي تمتص ما مقداره 12 مرة من الماء أكثر من وزنها، ممّا يحسن من عملية التبرز، كما أنّ امتصاصها للماء في الأمعاء يجعل قوامها هلامياً، ممّا يلين البراز ويسهّل خروجه من الأمعاء.

### نصائح لعلاج الإمساك:

- يُمكن اتّباع العديد من الطرق الطّبيعيّة المثبتة علمياً في البيت لعلاج الإمساك، ومن الأمثلة على هذه الطرق
- زيادة تناول الألياف، والتركيز على تناول الألياف القابلة للذوبان.
- تجنّب مُشتقات الحليب.
- شرب كمية كافية من الماء.
- ممارسة التمارين الرياضية.
- أخذ المليّنات (بالإنجليزية: Laxatives).
- شرب القهوة، خصوصاً التي تحتوي على الكافيين.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على البريببوتيك (بالإنجليزية: Prebiotics).
- تناول البروبيوتك (بالإنجليزية: Probiotics) سواء عن طريق الأغذية أو المكملات.
- تناول مليات الأمعاء التي تُصرّف دون وصفة طبيّة.





# 10 خطط مالية لتوفير أموال لسن التقاعد



بقلم / خبير التأمين / سامي بشاي

خاص لجريدة كاريزما

401K أو IRA إلى حساب IRA آخر. قد يكون Roth IRA قادرًا على تحسين وضعك المالي من خلال تقديم فرصة لتغيير Traditional IRA إلى Roth أو العكس.

## SEP IRA

تم تعيين SEP IRA ، لأصحاب الأعمال الصغيرة وموظفيها. يمكن لصاحب العمل فقط المساهمة في هذه الخطة ، وتذهب المساهمات إلى SEP IRA لكل موظف بدلاً من الصندوق الاستثماري. يمكن للأفراد العاملين لحسابهم الخاص أن ينشئوا SEP IRA.

حدود المساهمة في عام 2019 هي 25 في المئة من التعويض أو 56000 دولار ، أيهما أقل. معرفة حدود مساهمة الأفراد العاملين لحسابهم الخاص أكثر تعقيدًا

ما يعنيه ذلك بالنسبة لك: لا يزال المكلفون باتخاذ القرارات الاستثمارية. إذا نقرت على المال قبل سن 59 عامًا ، فستضطر على الأرجح إلى دفع غرامة بنسبة 10 بالمائة بالإضافة إلى ضريبة الدخل.

## SIMPLE IRA

من خلال 401K من الخطط، يتعين على أرباب العمل اجتياز العديد من اختبارات عدم التمييز كل عام للتأكد من أن العمال الذين يحصلون على تعويض كبير لا يساهمون كثيرًا في الخطة بالنسبة للرتبة والملف.

يتجاوز Simple IRA هذه المتطلبات لأن نفس المزايا يتم توفيرها لجميع الموظفين. لدى صاحب العمل اختيار ما إذا كان يجب المساهمة في مباراة بنسبة 3 في المائة أو تقديم مساهمة غير اختيارية بنسبة 2 في المائة حتى إذا لم يحفظ الموظف أي شيء في حسابه SIMPLE IRA.

الايجابيات: إن معظم IRAs مصممة لتوفير تطابق ، لذلك توفر فرصة للعمال لإجراء تأجيل الرواتب قبل الضريبة والحصول على مساهمة مطابقة. بالنسبة للموظف ، لا تبدو هذه الخطة مختلفة كثيرًا عن خطة 401K.

سلبيات: تقتصر مساهمة الموظف على 13000 دولار لعام 2019، مقارنة بـ 19000 دولار لخطط DC.

ماذا يعني بالنسبة لك: كما هو الحال مع خطط DC الأخرى، فإن الموظفين لديهم نفس القرارات التي يجب اتخاذها: مقدار المساهمة وكيفية استثمار الأموال. انتظروا باقي الخطط المالية في العدد القادم.

أرحب بكافة أسئلتكم المتعلقة بكافة أنواع التأمين على البريد الإلكتروني التالي

samy@goldenwayins.com

الاستثمارات التي أجريت في وهذا يعني أنك ستحتاج إلى تحديد كيفية استثمار الأموال أو جعل شخص ما يقوم بهذه المهمة نيابة عنك.

ما يعنيه ذلك بالنسبة لك: إن Roth IRA هو خيار ممتاز لمزاياها الضريبية الضخمة ، وهو خيار ممتاز إذا كنت قادرًا على زيادة أرباحك للتقاعد ومنع رجل الضرائب من لمسها مرة أخرى.

## Spousal IRA

ما يتم حجز IRA للعمال الذين حصلوا على دخل ، لكن الزوج IRA يسمح لزوج عامل لديه دخل مكتسب بتمويل IRA أيضًا. يجب أن يكون دخل الزوج العامل الخاضع للضريبة أكثر من المساهمات المقدمة إلى أي حسابات IRA. يمكن أن يكون زوجك Roth IRA أو Traditional IRA.

الايجابيات: إن الجانب الإيجابي الأكبر هو أنه يسمح للزوج غير العامل بالاستفادة من المزايا المختلفة لـ IRA سواء في الإصدار التقليدي أو روث.

السلبيات: لا يوجد جانب سلبي محدد لـ IRA، رغم أنه مثل جميع IRAs عليك أن تقرر كيفية استثمار الأموال.

## Rollover IRA

يتم إنشاء Rollover IRA التمير عند نقل حساب التقاعد مثل 401K أو IRA إلى حساب IRA جديد. يمكنك "تحويل" الأموال من حساب واحد إلى Rollover IRA، ولا يزال بإمكانك الاستفادة من المزايا الضريبية لـ IRA. يمكنك إنشاء IRA rollover في أي مؤسسة تسمح لك بذلك ويمكن أن يكون IRA rollover إما Roth IRA أو Traditional IRA. لا يوجد حد لمقدار الأموال التي يمكن تحويلها إلى IRA. يتيح لك Rollover IRA أيضًا تغيير نوع حساب التقاعد، من IRA التقليدي إلى Roth IRA أو العكس. ستقوم بإنشاء حساب Roll-over IRA لنقل الأموال إلى التحويل ثم القيام به. يمكن أن تخلق أنواع معينة من التحويلات التزامات ضريبية ، لذلك من المهم فهم هذه العواقب قبل أن تقرر كيفية المتابعة.

الايجابيات: يسمح لك IRA التمير بالاستمرار في الاستفادة من المزايا الضريبية الجذابة ، إذا قررت ترك خطة صاحب العمل السابق 401K لأي سبب من الأسباب. إذا كنت ترغب ببساطة في تغيير موفري IRA للحصول على IRA حالي فيمكنك نقل حسابك إلى مزود جديد. كما هو الحال في جميع IRAs ، يمكنك شراء مجموعة واسعة من الاستثمارات.

السلبيات: مثل جميع IRAs ، ستحتاج إلى تحديد كيفية استثمار الأموال، وقد يتسبب ذلك في مشاكل لبعض الأشخاص. يجب أن تولي اهتمامًا خاصًا لأي تبعات ضريبية لتدوير أموالك ، لأنها قد تكون كبيرة، لكن هذه مشكلة عامة فقط إذا كنت تقوم بتغيير نوع حسابك. ماذا يعني ذلك بالنسبة لك: إن IRA التمير هو وسيلة ملائمة للانتقال من

قروض من أموالك لأسباب مؤهلة ، فإنها لا تضمن قيام صندوق صاحب العمل بذلك. تقتصر استثماراتك على الأموال المقدمة في برنامج صاحب العمل 401K ، لذلك قد لا تتمكن من الاستثمار في ما تريد.

## IRA plans -2

هو خطة تقاعد قيمة أنشأتها الحكومة الأمريكية لمساعدة العمال على الادخار من أجل التقاعد. يمكن للأفراد المساهمة بمبلغ يصل إلى 6000 دولار في حساب في عام 2019 ويمكن للعمال الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا المساهمة بمبلغ يصل إلى 7000 دولار.

هناك العديد من أنواع IRAs، بما في ذلك Traditional IRA، Roth IRA، Spousal IRA، Rollover IRA، SEP IRA and SIMPLE IRA Traditional IRA هو خطة معفاة من الضرائب تسمح لك بإعفاءات ضريبية كبيرة أثناء التوفير للتقاعد. يمكن لأي شخص يكسب المال من خلال العمل أن يساهم في الخطة بدولارات سابقة للضريبة مما يعني أن أي مساهمات ليست دخلاً خاضعاً للضريبة. يسمح Traditional IRA لهذه المساهمات بالنمو معفاة من الضرائب حتى يسحبها صاحب الحساب عند التقاعد وتصبح خاضعة للضريبة. قد تجعل عمليات السحب السابقة الموظف خاضعاً للضرائب والعقوبات الإضافية.

الايجابيات: Traditional IRA هو حساب شائع جداً للاستثمار من أجل التقاعد لأنه يقدم بعض المزايا الضريبية القيمة ويسمح لك أيضا بشراء عدد غير محدود تقريبا من الاستثمارات - الأسهم والسندات و C D والعقارات وغيرها من الأشياء الأخرى. ربما تكون أكبر فائدة هي أنك لن تدفع أي ضريبة حتى تقوم بسحب الأموال عند التقاعد.

السلبيات: إذا كنت بحاجة إلى أموالك من Traditional IRA، فقد يكون من المكلف إزالتها، بسبب الضرائب والعقوبات الإضافية، سواء كان ذلك في بنك أو في أسهم أو سندات أو أي شيء آخر بالكامل. يجب عليك أن تقرر أين وكيف ستستثمر الأموال، حتى لو كان ذلك فقط أن تطلب من مستشار أن يستثمرها.

## Roth IRA

ويقدم فوائد ضريبية كبيرة. يتم تقديم المساهمات في Roth IRA بأموال بعد خصم الضرائب ، مما يعني أنك دفعتت ضرائب على الأموال التي تدخل في الحساب. في المقابل لن تضطر لدفع ضريبة على أي مساهمات وأرباح تخرج من الحساب عند التقاعد.

الايجابيات: يقدم Roth IRA العديد من المزايا ، بما في ذلك القدرة الخاصة على تجنب الضرائب على جميع الأموال التي يتم إخراجها من الحساب عند التقاعد ، عند سن 59 سنة أو ما بعد ذلك. يوفر Roth IRA أيضا الكثير من المرونة ، لأنه يمكنك غالبًا الحصول على مساهمات - ولكن ليس الأرباح - في أي وقت دون ضرائب أو عقوبات. هذه المرونة تجعل من Roth IRA خيارًا رائعًا لخطة سيكون لديك السيطرة الكاملة على

للمساعدة في ضمان حصولك على تقاعد آمن ماليًا ، من الحكمة وضع خطة في وقت مبكر من العمر - أو الآن إذا لم تكن قد فعلت ذلك بالفعل. من خلال تحويل جزء من راتبك إلى خطة ادخار التقاعد ذات المزايا الضريبية، على سبيل المثال ، يمكن أن تنمو ثروتك أضعافًا مضاعفة لمساعدتك في تحقيق راحة البال وتوفير الأموال اللازمة لمواجهة نفقات المعيشة عند الوصول لسن التقاعد.

تعتبر مزايا التقاعد مهمة جدًا لدرجة أنها يجب أن تكون موضع الاعتبار الأول عند التسوق للحصول على وظيفة جديدة. ومع ذلك، فإن حوالي نصف الموظفين الحاليين فقط يفهمون الفوائد المقدمة لهم وفقًا لمسح أجرته مؤسسة أبحاث منافع الموظفين- Employee Benefit Re-search Institute في يناير 2019 تقدم جميع خطط التقاعد تقريبًا ميزة ضريبية، سواء كانت متوفرة مقدمًا خلال مرحلة التوفير أو عند السحب. على سبيل المثال، يتم تقديم 401K مساهمات بدولارات قبل الضرائب مما يقلل من دخلك الخاضع للضريبة.

تتضمن بعض خطط ادخار التقاعد أيضًا مساهمات مطابقة من صاحب العمل، مثل خطط 401K فمثلاً إذا كنت تقتطع ٣٪ من راتبك للاستثمار فإن جهه العمل تضيف نفس النسبه المئوية او اقل حسب العقود الموقعة مع جهه العمل.

إذا كنت تعمل لحسابك الخاص Self Employed، فلديك أيضًا العديد من خيارات مدخرات التقاعد للاختيار من بينها الاستثمار في Roth IRA or Traditional IRA

## 401k plans -1

خطة 401K هي خطة معفاة من الضرائب والتي توفر وسيلة لتوفير للتقاعد. يساهم الموظف في الخطة بأجور ما قبل الضريبة ، مما يعني أن المساهمات لا تعتبر دخلاً خاضعاً للضريبة. تسمح خطة 401K لهذه المساهمات بالنمو معفاة من الضرائب حتى يتم سحبها عند التقاعد. عند التقاعد ، تخلق التوزيعات ربحاً خاضعاً للضريبة ، رغم أن عمليات السحب قبل سن 59 عامًا قد تخضع للضرائب وغرامات الإيجابيات:

الإيجابيات: يمكن أن تكون خطة 401K طريقة سهلة للتوفير من أجل التقاعد لأنه يمكنك جدولة الأموال لتخرج من الراتب الخاص بك وتستثمر تلقائياً. يمكن استثمار الأموال في عدد من الاستثمارات ذات العائد المرتفع مثل الأسهم ، ولن تضطر إلى دفع ضريبة على المكاسب حتى تقوم بسحب الأموال. بالإضافة إلى ذلك يقدم لك العديد من أرباب العمل تطابقاً في المساهمات، مما يمنحك أموالاً مجانية - وكسبًا تلقائيًا - فقط من أجل التوفير. سلبيات:

أحد العيوب الرئيسية لخطط 401K هو أنه قد يتعين عليك دفع غرامة مقابل الوصول إلى الأموال إذا كنت بحاجة إليها في حالة الطوارئ. على الرغم من أن العديد من الخطط تسمح لك بالحصول على





**LOGOS TV**

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

**MERRY  
CHRISTMAS**



**HAPPY NEW YEAR**



**Logos TV**

Online: [www.logoschannel.com](http://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 12177V

Nilesat - Egypt and Middle East: Freq 11096 H



<https://facebook.com/logostv1>



<https://youtube.com/ArabicLogosTV>

**DONATE**

Online: [www.logoschannel.com](http://www.logoschannel.com)

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

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





www.charismaaa.com

MERRY CHRISTMAS  
Happy  
New Year  
2020



## JANUARY

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  |
| 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  |
| 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |     |

## FEBRUARY

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     |     |     | 1   |
| 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   |
| 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
| 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  |
| 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  |

## MARCH

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
| 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
| 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
| 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
| 29  | 30  | 31  |     |     |     |     |

## APRIL

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  |
| 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  |
| 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |     |     |

## MAY

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     |     | 1   | 2   |
| 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   |
| 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  |
| 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  |
| 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |
| 31  |     |     |     |     |     |     |

## JUNE

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  |
| 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  |
| 28  | 29  | 30  |     |     |     |     |

## JULY

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 5   | 5   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  |
| 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  |
| 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |     |

## AUGUST

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     |     |     | 1   |
| 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   |
| 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
| 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  |
| 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  |
| 30  | 31  |     |     |     |     |     |

## SEPTEMBER

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |
| 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  |
| 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  |
| 27  | 28  | 29  | 30  |     |     |     |

## OCTOBER

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     | 1   | 2   | 3   |
| 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  |
| 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  |
| 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |

## NOVEMBER

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
| 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
| 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
| 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
| 29  | 30  |     |     |     |     |     |

## DECEMBER

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |
| 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  |
| 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  |
| 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |     |     |