

50 نوعاً من الأطعمة تكافح السرطان .. تعرّف عليها

احذر هذه الأطعمة .. تسبب السرطان

Happy
Valentine's
Day

مسيح الخطاة

ما هو دور الآباء
في تربية الأبناء؟

20 نصيحة مفيدة
لتأمين السيارات



**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 صيدليتنا من أي صيدلية أخرى.
- موانع الحمل (Plan B) بدون روصته.
- عبوة ملتي فيتامين مجاناً إذا ملات 3 روصات أو أكثر. (العملات المدد فقط).
- 25 دولار كارت هدية إذا ملات 5 روصات أو أكثر. (العملات المدد 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 المددشارة
جيهان توماس**

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

Gihan Thomas

STATE BAR OF CALIFORNIA
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

قصة عيد الحب الحقيقية

تاريخ عيد الحب

يصادف اليوم الرابع عشر من شهر شباط شهر فبراير اليوم العالمي لعيد الحب، والذي يعرف أيضاً باسم عيد الفالنتين، ويرجع الأصل في نشأة هذا العيد إلى مهرجان روماني قديم كان يقام في الخامس عشر من شباط يعرف باسم مهرجان لوبركاليا؛ حيث كان الرومانيون يحتفلون بقدوم الربيع في هذا اليوم، ويمارسون العديد من الطقوس المقتربة بالخصوبة، بالإضافة إلى تزويج الأفراد من خلال عمل القرعة بين النساء والرجال، ثم في نهاية القرن الخامس حول البابا جيلاسيوس الأول مهرجان لوبركاليا إلى عيد القديس فالنتين، وأصبح يُقام في مثل هذا اليوم احتفالاً رومانسياً يحتفل به الناس في كل عام منذ حوالي القرن الرابع عشر.

قصة عيد الحب

نقص الجنود في الحروب تتحدث الأسطورة أنّ قصة حدثت في القرن الثالث الميلادي، وبالتحديد في عصر الإمبراطورية الرومانية، حيث كان الإمبراطور كلوديوس الثاني هو الحاكم للإمبراطورية، وكان يواجه الإمبراطورية في تلك الفترة تحديان هما: انتشار مرض الطاعون والجذري بين الناس، حيث تسبب في القضاء على حياة أكثر من خمسة آلاف شخص بشكل يومي، ومن ضمنهم الجنود، أما الخطر الآخر فقد تمثل في تعرض الإمبراطورية لهجمات القوط، وقد كان لنقص عدد الجنود في ظل الحروب القائمة على القوط أثر بالغ في التغلب عليهم، فكان على الإمبراطور إيجاد حل لنقص الجنود، ونظراً إلى الاعتقاد الذي كان سائداً آنذاك بأن الجنود العازبين هم أقوى وأشدّ تحملاً من الجنود المتزوجين؛ فقد أمر الإمبراطور الروماني بحظر الزواج بين الجنود حتى لا ينشغلوا بأمر أسرهم. شهدت هذه الفترة أيضاً اضطرابات داخلية عقب اغتيال الإمبراطور السابق غالينوس، فكان الحل الأمثل بالنسبة للإمبراطور الحالي ليتخلص من هذه الاضطرابات، ويضمن ولاء جميع الجهات له، بأن جعل للإمبراطور الذي اغتيل إلهاً يعبد إلى جانب الآلهة الرومانية الأخرى، ومما يجدر ذكره أنه تم إجبار المواطنين على عبادة الآلهة الرومانية، وكان يعتبر من يرفضها عدواً للدولة، وكذلك الحال مع المسيحيين الذين اضطهدوا ليرتكوا دينهم، وإلا فإن القتل يكون مصير من يعترض على ذلك.

تزويج القديس فالنتين للجنود سرّاً

كان القديس فالنتين وهو محور قصة عيد الحب أحد القديسين المسيحيين، فكان أسقفاً في تيرني بوسط إيطاليا، وقد كرس حياته لنشر المسيحية بين الناس وهو ما أدى بالنهاية لقتله على يد الإمبراطور كلوديوس كما ذكرت المراجع التاريخية لأنه

لم يقبل مناقشة الإمبراطور في الآلهة الرومانية وأصر على مسيحيته والابتعاد عن الوثنية.

لم يرض القديس فالنتين بقرار الإمبراطور بمنع زواج الجنود، ولهذا فقد زوجهم سرّاً بعيداً عن أعين الحكومة حتى تم اكتشاف أمره، ثم سُجن بعد ذلك وطلب منه التخلي عن المسيحية مقابل إطلاق سراحه، الأمر الذي لم يقبل به القديس فالنتين، وهو ما أدى إلى الحكم عليه بالإعدام. تتحدث إحدى الروايات التاريخية أن فالنتين قبيل إعدامه قد قدم معجزة لإقناع الإمبراطور كلوديوس بالمسيحية، حيث دعى لابنته الكفيفة بالشفاء، فشفيت من العمى، في حين تذكر روايات أخرى أنّ الابنة الكفيفة هي ابنة سجان فالنتين، ورغم ذلك لم ينح فالنتينو من حكم الإعدام، وتم إعدامه في الرابع عشر من شهر فبراير لعام 269 للميلاد؛ وبعد ذلك عين البابا غلاسيوس هذا اليوم يوماً للقديس فالنتين عام 496 للميلاد. في القرن

الرابع عشر للميلاد بدأت قصة القديس فالنتينو بالانتشار، وأضيف عليها الصيغة العاطفية، ولم تعد كونها روايات شعبية متداولة بين الناس وغير مؤرخة، حيث أضافت الرواية الشعبية قصة حب القديس لابنة الإمبراطور كلوديوس الثاني، أو ابنة السجان وفقاً لروايات أخرى، وأنه كتب لها بطاقة حب يعتقد أنها أول بطاقة حب كتبت في التاريخ.

www.charismaaa.com

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

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر و رئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والإقتصادي

د. هون جندي

إشراف الملحق الإنجليزي

نيشين لطف الله

أزياء وموضة

د. هسي أحمد شلبي

جياكلين فاينق

رياضة

كابتن / إيهاب مهدي

كابتن / هاني عزيز

فنون وديكور

سامر رياض

نيرمين هوريس

نيشين مفرح

هنال شوكت

علاقات عامة

مهدي - فلبا - هسن - بارينا - ماهي

أبو العنين - يوسف - مهدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

البرلمان العربي يرفض "صفقة القرن" .. ويؤكد على قيام دولة فلسطينية

يتأسس الاتحاد البرلماني العربي، إن القضية الفلسطينية تمر في أصعب مراحلها بعد ان استمرار الباطل وطمع، وذهب الاحتلال محتماً بالانحياز الأميركي ليعلم تسوية ظالمة لقضية عادلة". ورمي رئيس مجلس الأمة الكويتي في سلة المهملات نسخة قال إنها تتضمن الصفقة، في سلة المهملات بجوار قدمه، إذ قال إن "وثائق ومستندات ما يسمى بصفقة القرن ومكانها الحقيقي هو مزبلة التاريخ". وأكد رئيس المجلس الوطني الفلسطيني سليم الزعنون الموقف الفلسطيني الرسمي عندما قال إن خطة ترامب "تعطينا مخردقة من كل النواحي ولا تصلح لان تكون مشروع دولة"، واصفاً الصفقة بالمشوهة. ويعد موقف البرلمان العربي منتظراً، بعدما خلص اجتماع جامعة الدول العربية، الذي انعقد بشكل طارئ يوم السبت (الأول من فبراير/ شباط 2020) في القاهرة إلى رفض خطة السلام الأمريكية وهو نفس ما أعلنته منظمة التعاون الإسلامي. DW



رفض الاتحاد البرلماني العربي خطة السلام الأمريكية، واتفق على تكوين لجنة ثلاثية للتسيق مع القيادات الفلسطينية، فيما اختار رئيس مجلس الأمة الكويتي طريقة خاصة لإعلان رفضه. أعلن الاتحاد البرلماني العربي رفضه لما يعرف بـ"صفقة القرن"، في اجتماع يوم السبت (8 فبراير/ شباط 2020) بالعاصمة الأردنية عمان، بمشاركة ممثلي عشرين برلماناً عربياً، بينهم 16 رئيساً للبرلمان، إذ وصفوا الصفقة التي تقدم بها الرئيس الأمريكي دونالد ترامب بأنها "اتفاق من طرف واحد". وقال البيان الختامي للاجتماع إن البرلمان يرفض أي "تسوية غير عادلة للقضية الفلسطينية لا يقبل بها الفلسطينيون ولا تنص على حقوقهم التاريخية في قيام دولتهم المستقلة وعاصمتها القدس على حدود الرابع من حزيران/ يونيو عام 1967". واتفق الاجتماع على تشكيل لجنة ثلاثية مكونة من رئيس مجلس الأمة الكويتي، ورئيسي مجلسي النواب العراقي والجزائري، تقوم بزيارة الأراضي الفلسطينية ولقاء الرئيس محمود عباس والقيادات الفلسطينية لـ"تعزيز الصمود ومتابعة تنفيذ قرارات مؤتمر الاتحاد البرلماني العربي". وجاء في بيان الاجتماع أن "معادلة السلام المنشود لن تكون إلا عبر مفاوضات مباشرة وجادة ومتكافئة وفق مبدأ حل الدولتين". كما ذكر رئيس مجلس النواب الأردني، عاطف الطراونة، الذي

الموسيقار د. نبيل عزام إلى القاهرة في 11 شباط لتمثيل فلسطين

غادر الموسيقار د. نبيل عزام لوس أنجلوس متوجهاً إلى القاهرة لتمثيل دولة فلسطين في المجلس التنفيذي للمجمع العربي للموسيقى (جامعة الدول العربية) والتي ترأسه معالي الدكتورة إيناس عبد الدايم وزيرة الثقافة المصرية. الاجتماعات سوف تعقد في دار الأوبرا المصرية بالقاهرة يومي الجمعة والسبت 14 و 15 شباط وهي تضم ممثلين عن جميع الدول العربية وقد تم تعيين الدكتور عزام منذ حوالي ثلاث سنوات لهذا المنصب الوطني الرفيع.

يذكر أن المجمع العربي للموسيقى تأسس عام 1974 ومقره في بغداد ولكن الظروف قضت بأن يتخذ من العاصمة الأردنية عمان مقراً لأمانته ومركزاً لبحوثه منذ مطلع تسعينيات القرن الماضي وحتى الآن. وقد أفاد الدكتور كتاح فاخوري أمين عام المجمع بأن هذه الجلسة هي الخامسة والعشرون وقد وضعت أمانة المجمع أمامها أجندة وافرة تتعلق بمسيرة الفعاليات الموسيقية في الكثير من الدول العربية. واستناداً على ذلك فإن الموسيقار د. نبيل عزام ينوي تقديم اقتراح لأمانة المجمع بالتطرق إلى الوضع الخطير الذي آلت إليه فلسطين مؤخراً.

وبعد عودته إلى لوس أنجلوس سوف تعلن الأوركسترا العالمية ميسترو عن حفلها الكبير القادم والذي سيتضمن برنامجاً موسيقياً زاخراً...

فيروس كورونا.. آخر الأخبار والمستجدات في العالم



تواصل حصيلة ضحايا فيروس كورونا المستجد الارتفاع، في الوقت الذي تسعى فيه دول العالم جاهدة للحد من تداعيات المرض الخطير.

وأفادت لجنة الصحة الوطنية بالصين، السبت، بأن عدد حالات الوفاة الناجمة عن الإصابة بفيروس كورونا في بر الصين الرئيسي وصل إلى 722 حالة، بزيادة 86 حالة عن الخميس، وبذلك يرتفع العدد الإجمالي للوفيات في العالم إلى 724.

وأعلن إقليم هوبي الواقع بوسط الصين 81 حالة وفاة جديدة في حين توفي 67 شخصا في مدينة ووهان عاصمة الإقليم.

وفي أنحاء بر الصين الرئيسي كانت هناك 3399 حالة إصابة جديدة مؤكدة يوم الجمعة ليصل إجمالي عدد المصابين في البر الصيني حتى الآن إلى 34598 مصابا، وفي العالم إلى 34887 مصابا بينما بلغ عدد حالات الشفاء من الفيروس 2076 حالة.

الإمارات تسجل حالتين جديدتين

أعلنت وزارة الصحة ووقاية المجتمع الإماراتية عن تشخيص حالتين جديدتين تم رصدتهما من خلال الفحص الدوري المستمر وفق معايير منظمة الصحة العالمية للمصابين بأعراض فيروس كورونا.

وبذلك يكون إجمالي عدد الحالات المكتشفة في دولة الإمارات سبع حالات منذ ظهور الفيروس المستجد.

وأكدت الوزارة في بيان لها أن "الحالة الصحية للمصابين الجدد وهم من الجنسية الصينية والفلبينية تحت الملاحظة والرعاية الطبية اللازمة وفق أعلى المعايير الصحية المعمول بها بالدولة".

وشددت وزارة الصحة الإماراتية على فاعلية نظام التبليغ الإلكتروني، واستمرار المنشآت الصحية في التبليغ عن أي حالات اشتباه جديدة تظهر وفق دليل إجراءات الرصد والمراقبة التي تم تفعيلها في كافة المنشآت الصحية بالدولة، لمراقبة أي عارض لأجل أي تدخل طبي للتعامل مع المرض، وفقا لوكالة أنباء الإمارات.

أول وفيات في أميركا واليابان

أفادت السفارة الأمريكية في بكين السبت بوفاة أميركي أصيب بفيروس كورونا المستجد في ووهان بؤرة المرض، لتسجل بذلك أول وفاة مؤكدة لأجنبي في المدينة بالمرض.

وقال ناطق باسم السفارة الأمريكية لوكالة فرانس برس: "يمكننا تأكيد وفاة مواطن أميركي يبلغ من العمر 60 عاما ويحمل فيروس كورونا المستجد في مستشفى في ووهان في الصين في السادس من فبراير".

من جانبها أعلنت الخارجية اليابانية في بيان السبت، وفاة رجل ياباني كان قد نقل إلى مستشفى مصابا بالتهاب رئوي في مدينة ووهان.

وأضافت الوزارة نقلا عن السلطات الطبية الصينية إن الرجل وهو في الستينيات من عمره كان مشتبها بإصابته بالفيروس ولكن بسبب صعوبات في تشخيص المرض تم إعلان أن سبب الوفاة التهاب رئوي فيروسي، حسبما ذكرت "رويترز".

الكويت تناشد مواطنيها تأجيل سفرهم لسنغافورة

ناشدت سفارة الكويت لدى سنغافورة، السبت، المواطنين الراغبين في السفر إلى سنغافورة تأجيل خطط سفرهم، إلى هذا البلد، وفق ما ذكرت وكالة الأنباء الكويتية "كونا".

وجاءت المناشدة بعدما أعلنت الحكومة السنغافورية رفع حالة التأهب للدرجة البرتقالية، على إثر ارتفاع عدد الحالات المصابة بفيروس كورونا إلى 33 حالة.

وقالت السفارة في بيان إن هذه المرة الأولى التي ترفع وزارة الصحة السنغافورية درجة التأهب إلى هذه الحالة الحرجة منذ 17 سنة، بعد إصابة 33 شخصا بفيروس كورونا، من بينهم 10 أشخاص لم يزوروا الصين.

ودعت المواطنين الراغبين في السفر إلى التريث حتى تهدأ الأوضاع، فيما طالبت الكويتيين الموجودين حاليا في سنغافورة بسرعة المغادرة وعدم البقاء إلا للضرورة القصوى.

فرنسا تعلن 5 إصابات جديدة

أفادت وزيرة الصحة الفرنسية آنيس بيزون، السبت، بأنه تم تشخيص إصابة خمسة بريطانيين بفيروس كورونا في فرنسا بعد تعاملهم مع شخص كان في سنغافورة.

وأضافت أن هناك طفلا بين المصابين الذين قالت إنهم ليسوا في حالة خطيرة، وبأن المجموعة التي أصيبت حديثا بالعدوى مرتبطة بحالة واحدة أصلية.

وتابعت قائلة: "الحالة الأصلية عرفنا بها الليلة الماضية، وهي لبريطاني عاد من سنغافورة حيث أقام من 20 إلى 23 يناير، ووصل إلى فرنسا يوم 24 يناير وبقي أربعة أيام".

ومع الإعلان الفرنسي الأخير، يصل إجمالي عدد المصابين بعدوى الفيروس في فرنسا إلى 11.

7 إصابات جديدة بتايلاند

أكدت وزارة الصحة العامة في تايلاند السبت، تسجيل سبع حالات إصابة جديدة بفيروس كورونا، هم ثلاثة تايلانديين وأربعة صينيين.

وبذلك يصل إجمالي عدد حالات الإصابة المعلنة في البلاد إلى 32 وهو من أعلى عدد حالات العدوى في العالم خارج الصين.

وقال المدير العام لإدارة السيطرة على الأمراض: "الحالات السبع في المستشفى"، مضيفا أن أحد التايلانديين المصابين بالعدوى كان ضمن مجموعة تضم 138 شخصا أجليت يوم الثلاثاء من مدينة ووهان، في حين أن المصابين الآخرين تعاملوا مع سباح.

وتابع قائلا إن ثلاثة من الصينيين المصابين ينتمون لأسر تم الإعلان عن حالات عدوى فيها في السابق بينما الرابع سائح من "منطقة محفوفة بالمخاطر" في الصين.

مساعدة مالية

أعلن وزير الخارجية الأميركي مايك بومبيو الجمعة، أن بلاده قدمت مئة مليون دولار لمساعدة الصين ودول أخرى تأثرت بفيروس كورونا لمكافحة الوباء.

وقال بومبيو في بيان: "هذا الالتزام مع مئات ملايين الدولارات التي تبرع بها بسخاء القطاع الخاص الأميركي يُظهر القيادة الأميركية القوية في الاستجابة لتنفيش الوباء".

وأضاف: "نشجع باقي العالم على تقديم التزام مساو لالتزامنا. بالعمل معا، يمكننا التأثير بشكل عميق للسيطرة على هذا التهديد المتنامي".

وبحسب بومبيو، فإن الولايات المتحدة ستقدم مساعدات إما مباشرة أو عبر منظمات متعددة الأطراف، مضيفا أن الأموال ستأتي من صناديق لم يحددها خصصتها الحكومة الأميركية.

ويأتي إعلان بومبيو بعدما انتقدت بكين طريقة تعاطي الولايات المتحدة مع الأزمة الصحية، مشيرة إلى أن واشنطن بثت "الذعر" عبر منعها دخول الأجانب الذين كانوا في الصين.

لكن الرئيس الأميركي دونالد ترامب أشاد الجمعة باستجابة الصين "المهنية للغاية" للأزمة بعدما تحادث هاتفيا مع نظيره الصيني شي جين بينغ.

ووفق بومبيو فإن الولايات المتحدة تبرعت بنحو 17 طنا من المعدات الطبية إلى الصين بينها كاميرات وأثواب وضمامات وأجهزة تنفس.

بسبب "بؤرة الأطفال" .. تعريم جونسون أند جونسون مبالغ كبيرة

طالبت هيئة محلفين بولاية نيوجرسي الأميركية شركة "جونسون أند جونسون" دفع تعويضات تصل قيمتها إلى نحو 750 مليون دولار بعد أن تسببت بؤرة الأطفال التي تنتجها بإصابات بالسرطان.

وأمرت هيئة المحلفين شركة منتجات العناية بالأطفال العملاقة "جونسون أند جونسون" بدفع هذا المبلغ لأربعة مدعين يزعمون أن مسحوق "بؤرة الأطفال" الذي تنتجه الشركة للأطفال، تسبب في إصابتهم بالسرطان.

وقالت الشركة ومحام عن المدعين، إن المبلغ المقدر بنحو 750 مليون دولار، سينخفض إلى حوالي 185 مليون دولار بسبب قوانين الولاية، حسبما ذكرت "رويترز".

وكانت هيئة محلفين حملت، خلال مرحلة سابقة من المحاكمة، الشركة الأميركية المسؤولية عن إصابة المدعين بالسرطان ومنعتهم 37.2 مليون دولار كتعويض.

ولكن بموجب قانون ولاية نيوجرسي، يتم تحديد التعويضات العقابية بواقع 5 أضعاف ولكن بموجب قانون ولاية نيوجرسي، وفقا لمحامي المدعين كريس بلاستيللا.

التعويضات عن الأضرار، وذلك وفقا لمحامي المدعين كريس بلاستيللا.

وجاء هذا الحكم بعد أن أدلى الرئيس التنفيذي لشركة جونسون أند جونسون، أليكس غورسكي، بشهادته الشهر الماضي لأول مرة أمام هيئة المحلفين بشأن مزاعم بأن مسحوق "بيبي باودر" بسبب السرطان.

وردت الشركة بالقول إنها ستستأنف على وجه السرعة مرحلتها المحاكمة مشيرة إلى وجود "العديد من الأخطاء القانونية التي قدمت لهيئة المحلفين معلومات غير ذات صلة وحالت دون سماعها أدلة مهمة".

وتواجه الشركة أكثر من 16 ألف دعوى قضائية تزعم أنها باعت مسحوق ملوثة بمادة الأسبستوس، وتفاعست عن تحذير المستخدمين، كما تواجه تحقيقا جنائيا اتحاديا يتعلق بمدى شفافية فيما يتعلق بسلامة المنتجات.

وتنفي جونسون أند جونسون أن يكون مسحوقها سبب السرطان، وتقول إن العديد من الدراسات والاختبارات التي أجرتها الجهات التنظيمية في جميع أنحاء العالم أظهرت أنه آمن وخال من الأسبستوس.

skynewsarabia - وكالات - أبوظبي

مقتل كوبي براينت.. معلومات مهمة عن الحادث المأساوي

كشفت وسائل إعلام أميركية، عن تفاصيل مهمة تتعلق بحادثة مقتل لاعب كرة السلة الأميركي الشهير كوبي براينت، ومعه نجلته جيانا و7 أشخاص آخرين في أواخر يناير الماضي.

ذكرت صحيفة "يو إس أي توداي" الأميركية، أن الطائرة المنكوبة التي كانت تقل براينت، لم تكن تحتوي على جهاز لمنع الصدمات، وهو نظام يساعد الطيارين على القيادة بسهولة أكبر خلال الطقس السيء.

وأوصى مجلس الأمن الوطني للنقل في الولايات المتحدة بضرورة استخدام هذا الجهاز في طائرات الهليكوبتر، إذ يعد مهما للغاية خلال الظروف المناخية السيئة التي تعيق الرؤية.

وكان كوبي براينت يسافر على متن طائرة هليكوبتر خاصة، عندما سقطت في 26 يناير الماضي على بعد 53 كيلومتر من مدينة لوس أنجلوس، مما أدى إلى تحطمها.

ووقعت الحادثة بينما كان براينت في طريقه لمشاهدة مباراة كرة سلة، وكان على الطيار أن يقود لنحو 40 دقيقة في ظروف جوية سيئة ووسط ضباب كثيف يغطي السماء، حتى يصل إلى مكان إقامة المباراة.

وكشفت التحقيقات أن حطام الطائرة المنكوبة لا يظهر أي خلل في محركها أدى إلى سقوطها، كما أكد طيار براينت السابق أن الطائرة كانت في حالة جيدة، حسبما ذكرت صحيفة "اس" الإسبانية.

ولا تزال السلطات المختصة في الولايات المتحدة تحقق في حادثة سقوط الطائرة، في محاولة للوقوف على أسباب الحادث الذي أدى إلى مقتل أسطورة كرة السلة الأميركي.

يعتبر براينت من أبرز أساطير كرة السلة، حيث لعب في الدوري الأميركي لمدة 20 عاما بين عامي 1996 و 2016 مع فريق لوس أنجلوس ليكرز.

ووفقا لموقع "تي.إم.زي" فإن براينت كان يسافر مع 3 أشخاص آخرين على الأقل في طائرته الهليكوبتر الخاصة عندما سقطت في كاليفورنيا.

وقال قائد شرطة مقاطعة لوس أنجلوس عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي "تويت" إن 5 أشخاص قُتلوا في حادث تحطم هليكوبتر في كالاباساس، ولم يكن هناك ناجون.

وأشارت إدارة الشرطة إلى أنه تم إطفاء ألسنة اللهب في موقع الحادث ونشرت صورة لسيارة إطفاء والدخان الناجم عن الحريق.

مدينة كالاباساس في كاليفورنيا أكدت هي الأخرى وفاة كوبي براينت مع 7 أشخاص آخرين في تحطم الطائرة.

وأضافت المدينة عبر حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي "تويت": "بحزن شديد علمنا بوفاة كوبي براينت و7 أشخاص آخرين في تحطم هليكوبتر في كالاباساس".

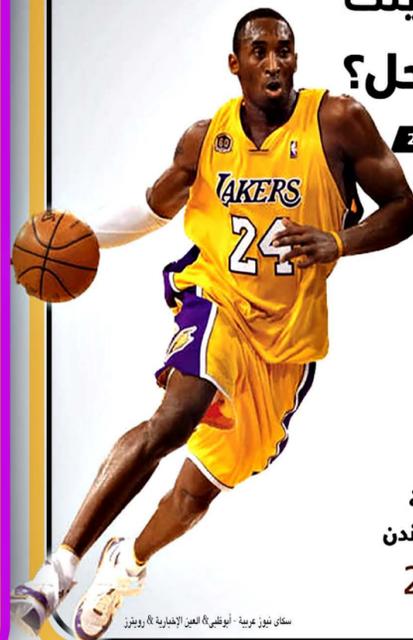
وتابعت: "الطائرة سقطت في لاس فيرجينيس في حدود الساعة العاشرة بالتوقيت المحلي صباح اليوم، لم يتعرض أي شخص في الموقع لأذى".

وقال موقع تي.إم.زي إن صاحب الـ41 عاما اعتاد السفر بطائرة هليكوبتر منذ أن كان لاعبا في صفوف لوس أنجلوس ليكرز، وكان يذهب إلى المباريات في طائرة هليكوبتر من طراز سيكورسكي إس-76.

وأعلنت إدارة الطيران الاتحادية الأميركية أن طائرة هليكوبتر من طراز سيكورسكي إس-76 تحطمت وقالت إن الهيئة والمجلس الوطني الأميركي لسلامة النقل سيحققان في الأمر.

ونال براينت 5 ألقاب في دوري المحترفين الأميركي مع ليكرز، كما شارك في مباراة كل النجوم 18 مرة.

من هو كوبي براينت أسطورة السلة الراحل؟



الميلاد: 23 أغسطس 1977 | الوفاة: 26 يناير 2020

الجنسية: أمريكي | مركزه: مدافع مسدد الهدف

مسيرته

لوس أنجلوس ليكرز | من 1996 إلى 2016

أبرز إنجازاته

الدوري الأمريكي لكرة السلة	ذهبية أولمبياد بكين 2008	ذهبية أولمبياد لندن 2012
5 مرات		

سكان نيوز عربية - أبوظبي | العن الإخبارية | رويترز

برشلونة يطارد لويس سواريز لتعويض غياب لويس سواريز



لا يزال برشلونة الإسباني يسعى لضم مهاجم جديد يعتمد عليه في الخط الأمامي، بدلا من لويس سواريز الذي يحاول التعافي من إصابة بالغة في الركبة تعرض لها في يناير الماضي وسيغيب على إثرها لأشهر عدة.

ورغم إغلاق سوق الانتقالات الشتوية أبوابها، قد يكون بإمكان برشلونة إبرام صفقة "استثنائية"، بسبب إصابة مهاجمه عثمان ديمبيلي الذي سيخضع لجراحة، الثلاثاء، ستقيه خارج الملاعب لمدة 5 أشهر على الأقل.

وحسب صحيفة "أس" الرياضية الإسبانية، فإن النادي الكتالوني يسعى لضم مهاجم آخر، يدعى، بالصدفة البحث لويس سواريز أيضا، ويلعب لفريق ريال سرقسطة في القسم الثاني من الدوري المحلي.

وسجل سواريز الآخر (22 عاما) 14 هدفا في 24 مباراة خلال الموسم الجاري، حيث يحتل فريقه المركز الثالث وينافس فريقه بقوة على الصعود إلى دوري الدرجة الأولى.

ووفقا لمصادر الصحيفة، فإن مسؤولي النادي الكتالوني فتحووا بالفعل باب المفاوضات مع نظرائهم في سرقسطة، من أجل استقطاب اللاعب كصفقة استثنائية خارج النطاق الزمني المقرر للتعاقدات في أوروبا.

والقرار النهائي في إمكانية إبرام برشلونة لأي تعاقدا حاليا، ستصدره اللجنة الطبية بالاتحاد الإسباني لكرة القدم بناء على طلب النادي، نظرا لظروف الإصابات بصوفه.

لكن حتى بموافقة هذه اللجنة، فإن الأمور لن تكون سهلة على برشلونة، حيث إن سواريز الآخر معار إلى ريال سرقسطة لكنه في الأساس لاعب واتفورد الإنجليزي، مما يدخل أطرافا أخرى قد تعرق الصفقة المحتملة.

وفي أكثر من مناسبة، تحدث سواريز برشلونة (33 عاما) عن اقتراب نهاية مشواره مع بطل إسبانيا الذي بدأ عام 2014، متحدئا عن عامل السن وتراجع اللياقة البدنية، لكنه يثبت أن الواقع في الملعب مختلف كلما شارك وسجل أهدافا بطرقه الفريدة.

sky news arabia - أبيض

فيرونا يصق يوفنتوس ليشعل الصراع على صدارة الدوري الإيطالي



فجر إيلاس فيرونا مفاجأة ضخمة بعدما عوض تأخره ليهزم يوفنتوس متصدرا دوري الدرجة الأولى الإيطالي لكرة القدم 2-1 ويلحق بحامل اللقب ثالث خسارة هذا الموسم.

وحقق كريستيانو رونالدو رقما قياسيا ليوفنتوس بالتسجيل للمباراة العاشرة على التوالي في الدوري عندما وضع الفريق الزائر في المقدمة بعد 65 دقيقة باستاد مارك أنطونيو بنتيجودي.

لكن فريق المدرب إيفان يوريتش صعق ضيفه، فأحرز فايو يوريني هدف التعادل قبل أن يسجل البديل جيامباولو باتسيني هدف الانتصار من ركلة جزاء قرب النهاية.

وبقي يوفنتوس في الصدارة برصيد 54 نقطة لكن إنتر ميلان سيتساوى معه في الرصيد ذاته إذا فاز على ميلان الأحد، وسيقتصر لانتسبو صاحب المركز الثالث الفارق إلى نقطة واحدة مع القمة إذا تفوق خارج ملعبه على بارما.

وقفز فيرونا إلى المركز السادس برصيد 34 نقطة وحافظ على سجله خاليا من الهزائم للمباراة الثامنة على التوالي. وقال ماوريسيو ساري مدرب يوفنتوس "ما نحتاج إلى إدراكه هو أن الانتصارات ليست شيئا مضمونا.

"علينا بذل المزيد من الجهد ولا ناعتمد على سمعنا. هذا الفريق اعتاد على الانتصارات في السنوات الأخيرة ويجب أن نفهم أننا لا يمكن أن نفقد نقاطا".

واقترح دوجلاس كوستا من التسجيل في الشوط الأول عندما سدد في العارضة، ولم تستمر احتفالات فيرونا طويلا عندما ألقى هدف سجله مارش كوموبلا بضربة رأس بداعي التسلسل بعد استشارة حكم الفيديو المساعد.

وكاد رونالدو أن يسجل عندما انطلق إلى قلب الملعب قبل أن يطلق تسديدة احتكت بالغانم في نهاية الشوط الأول المتوازن.

ونجح المهاجم البرتغالي أخيرا في افتتاح التسجيل بهدف من مجهود فردي رائع، إذ تبادل الكرة مع باولو دييالا ليبدأ هجمة مرتدة قبل أن يتفوق على رقبه ويطلق تسديدة منخفضة في الشباك.

لكن فيرونا عادل النتيجة عندما وصلت الكرة إلى يوريني داخل المنطقة ليسدد في الزاوية السفلى. وقلب أصحاب الأرض المباراة رأسا على عقب حين سجل باتسيني من علامة الجزاء بعد لمس يد ضد ليوناردو بونوتشي احتسبها حكم الفيديو المساعد.

وفي مباريات أخرى، انتهت مباراة مورينو لونغو الأولى كمدرّب لتورينو بهزيمة إذ خسر فريقه 3-1 أمام سامبدوريا.

وانفصل والتر ماتساري عن تورينو الأسبوع الماضي بعد أربع هزائم متتالية.

لكن لونغو لم ينجح في تغيير حظوظ فريقه، وألغت ثنائية جاستون راميريز تقدم تورينو عن طريق سيموني فيردي في الشوط الثاني، قبل أن يحصل أرماندو إيتسو على بطاقة حمراء بسبب مخالفة أسفرت عن ركلة جزاء سجل منها فايو كوالباريلا الهدف الثالث.

sky news arabia - وكالات - أبيض

تأجيل قمة لوس أنجلوس بعد رحيل أسطورة ليكرز



sky news arabia - وكالات - أبيض

أعلنت رابطة دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، الاثنين، تأجيل مباراة قمة لوس أنجلوس بين ليكرز أمام كليبرز، الثلاثاء، بعد مقتل الأسطورة كوبي براينت.

وكان براينت، الفائز بلقب الدوري 5 مرات خلال 20 عاما مع ليكرز، وابنته البالغ عمرها 13 عاما ضمن 9 أشخاص لقوا حتفهم بعد سقوط طائرة هليكوبتر بالقرب من مدينة كالاباساس في ولاية كاليفورنيا، فيما سيتم تحديد موعد مباراة قمة

من مدينة كالاباساس في وقت لاحق.

وذكرت رابطة دوري السلة الأمريكي في بيان "تم اتخاذ القرار احتراماً لمنظمة ليكرز التي تشعر بالحزن البالغ بعد الوفاة المأسوية لأسطورة ليكرز كوبي براينت وابنته جيانا و7 أشخاص آخرين في تحطم طائرة هليكوبتر يوم الأحد".

وأقيمت مباريات الدوري بشكل معتاد، مساء الأحد، وقامت الفرق بتذكر براينت بارتكاب خطأ الاستحواذ على الكرة لمدة 24 ثانية، أو في بعض الحالات ارتكاب خطأ الوجود في النصف الخلفي للملعب لمدة 8 ثوان، وهما رقمان ارتداهما أسطورة

ليكرز خلال مسيرته.

وتنسب مقتل براينت في صدمة كبيرة في أوساط دوري السلة الأمريكي، حيث ساهم اللاعب الراحل بشكل مؤثر في زيادة شعبية اللعبة، وإنهالت تعليقات نعيه من أبرز الرياضيين والمشاهير والساسة.

وقال ليكرز في بيان "يود لوس أنجلوس ليكرز أن يشكركم جميعا على التدفق الهائل للدعم والمواساة".

وأضاف "هذا وقت صعب جدا علينا جميعا. سنواصل دعم عائلة براينت وسننشر المزيد من المعلومات عند توفرها".

مسار المروحية التي كان يستقلها كوبي براينت



في حدث "غير مسبوقة" .. إهدار 9 ركلات ترجيح متتالية بمباراة

في حدث نادر من نوعه في مباريات كرة القدم، أهدر فريقان تسع ركلات ترجيح متتالية، وذلك في مباراة كأس السوبر الياباني لكرة القدم. المباراة بين بطل الدوري الياباني يوكوهاما مارينوز وفيسيل كوبي انتهى وقتها الأصلي بالتعادل 3-3 ليحتكم الجانبان إلى ركلات الترجيح حيث فشل تسعة لاعبين على التوالي في إيداع الكرة شبك المرمى. وهذه هي المرة الثانية خلال 25 عاما التي تشهد فيها ملاعب الكرة اليابانية إهدار تسع ركلات جزاء في مباراة واحدة، ولكنها المرة الأولى التي تُهدر فيها تسع ركلات متتالية.

وكالات - أبيض - sky news arabia

مسيح الخطاة

بقلم د. نبيل سليمان
solimann02@aol.com

خاص لجريدة كاريزما

أن نفوسهم إنما تتضور جوعاً! يشاهد ما يكابدونه ويعانونه، إذ يترنحون من سكر الخطية ونشوة الإثم، بينما تعوى أفعالهم بفراغهم الداخلي، وترتشف أرواحهم ماءً مالحاً لا يزيد لها إلا عطشاً! ويمكث السيد واقفاً على باب الخاطئ يقرع، لا يبهمه إن كان في قبض الصيف الحارق، أو زمهرير الشتاء القارس. يظل واقفاً خارجاً يقرع ويقرع. ويطلق الباب ويطلق، لا يحول فكره عن الخاطئ الذي بالداخل الذي في عماء يطرق دروباً وسككاً متباينة عليها تشبعه، ويترك الخبز الحقيقي الذي يبقى منتظراً بابه! ومن حساسية السيد أنه يستمر منتظراً بالباب، لا يمل ولا يفقد الأمل، حتى ولو كان الباب لمنزل عتاة الإجرام وسافكي الدماء ومحترفي الخطية! ولا يقم نفسه عنوة على آثم لم يكلف نفسه عناء فتح الباب لكي يدعوه للدخول. يحترم إرادة من خلقهم، ويود لو أن الجميع يأتوا إليه طواعية! يرى في كل منهم لؤلؤة النفس الثمينة جداً التي قد صاغها على صورته. وقد أصابها صداد العالم وصديد الخطية، وينتظر في صبر عجيب ومثابرة. من يسمح له أن يأتي ويجلو الصدا ويبلسم الصديد، فتمسى النفس ثانية ماسة ثمينة بعد أن مستها سماحة مسيحها!! إن مراحم الله لا نهاية لها، تتسع حتى لمن يعتقد أن ذنوبه تفوق رحمة الله! ويبقى هو كما هو: شعباً لمن لم يجدوا إمتلاءً في سعارهم الإثم، وروءاً لمن تركتهم أهوانهم ظمأً! واحة للمارين بببءاء الحياة وراحة للاهثين وراء سراب المنعة الوقتية.

إنه مسيح العالم كله:

يكي مع الباكين، ويعتني بالمعتوهين. يشد المشلولين، ويرثي لمن رثت ثيابهم. يهفو أن ينهض الهابطين من هفواتهم. وينحن للوحد لكي يحنو على المنحدرين. يقيم القتلة والمفامرين والقوادين. يواخي الخطاة ويعاشر العشارين ويزامل الزناة!
إنه مسيح مريم القبطية وبانيسة وموسى الأسود!
إنه مسيح هتلر وستالين وماوتسي تونج!
إنه مسيح ريتشارد راميرز وجيفري دامر، وسكوت بيترسون!
إنه مسيح أنور السادات وبين لادن وأيمن الظواهرى!
إنه مسيح الكل.. إذا تابوا!
وعن إله الخطاة يقول الشيخ الروحاني: «مردول قدام الله من يبغض الخاطئ» ويسأل قديس آخر الخاطئ سؤالاً، يتركنا في تأملات تُحضر الدموع من أعيننا وتُحدرها عن اتضاع الله: «أيها الخاطئ الله يريد أن يصطليح معك، فما هي شروطك؟»

في الواقع، داخل جحيمنا الخاص لحب انتقامنا نحن. أننا لا ننكر أن الشريعة القديمة كانت تُوجب الحكم بالقتل على الكافرين لحماية الشخصية البشرية الممثلة في الشعب العبري من الضياع في عبادة الأوثان. ولكن مجئ المسيح أوجد وأوجب المحبة الشاملة لسائر البشر دون حدود، وهو نفسه رفض أن تنزل نار من السماء وتحرق السامريين الذين لم يقبلوه (لو56:9-53). وانتهر تلاميذه قائلاً: «أنه لم يأت ليهلك الناس بل ليخلصهم»، وهو أيضاً قد طلب الصفح لصالحه. ويظل دائماً في جانب الذين يرفضونه. بل ويضع ذاته محامياً وشقيعاً عنهم. ففيه لم نُعد نرى الله المنتقم الجبار، بل الإله الذي يستسلم للصلب راضياً. وعندما أراد الله أن يعدد صفاته ويذكر إنجازاته، لم يجد سوى الضعفاء والمحتاجين لكي ينسب نفسه إليهم «المُجْرِي حُكْمًا لِلْمَظْلُومِينَ، الْمُعْطِي خَبْرًا لِلْجَائِعِ. الرَّبُّ يُطَلِّقُ الْأَسْرَى. الرَّبُّ يَفْتَحُ أَعْيُنَ الْعُمْى. الرَّبُّ يَقُومُ الْمُتَحَنِّينَ. الرَّبُّ يُحِبُّ الضَّالِّينَ. الرَّبُّ يَحْفَظُ الْغُرَبَاءَ. يَعْضُدُ الْيَتِيمَ وَالْأَرْمَلَةَ» (مز9:146-7). وعندما تكلم عن وظيفته كراعي تفاخر بأنه: «وَأَطْلُبُ الضَّالَّ وَأَسْتَرِدُّ الْمَطْرُودَ، وَأَجْبِرُ الْكَسِيرَ وَأَعْصِبُ الْجَرِيحَ» (خر34:16). وفي عمق الخطية والوحد، قد يصرخ الخاطئ متعجباً: «نفسى قبيحة وخالى دميمة، أنا متسخ وتبعث منى عفانة الموت، قد تقيح جسدى بصديد الإثم، وأننت أحاسيسى التي خدرتها اللذة الأرضية، فعلام يارب تسعى ورائى ولماذا تطلب خلاصى أنا المزدرى به وغير الموجود؟». ووسط ضباب الخطية وزئير العالم وإلحاحات الجسد يسمع الخاطئ إجابة المخلص، ليست في عظات مُطولة، ولا في توبيخات قاسية، ولا تهديدات متوعدة، إنما في كلمتين قصيرتين تحويان داخلهما مجلدات من التأملات: «لأنى أحبك!» إنه مسيح مدمن المخدرات الذى يحقن دماءه بيده، منتظراً أن يبيض المدمن فعالة في دم الخروف (رؤ7:14). يأسف لذلك الضعيف الواهن الذى يسعى وراء سموم تعده بسراب السعادة الزائف لكى ما يكتشف المدمن فيما بعد أن المخدر قد أنهك صحته، وأفلس جيبه، وقوض أسرته، وأضاع عمله، وواد أبعديته! يواكب هؤلاء الذين يقتلون ويسفكون الدماء، تدمع مقلته من أجل قساوة قلوبهم، إذ يراهم يقتلون خلاصهم هم ويسفكون دماءه هو، ويمكث منتظراً متى يفيقون من إخفاقهم! يقف باكياً خارج مخادع الزناة، يتأفف من ضعفهم، ولكن لا يعاف مجالستهم بصبرته تتقب محاولتهم الفاشلة في أشباع أجسادهم لأنه يعرف

بالعار والخجل أمام كاشف الأسرار وأمام أترابهم، دون أن يحفز الخجل قلوبهم للتوبة، فبقوا ملفوفين متعطين في برهم الذاتى، منتظرين مذنباً آخر لكى يعرّوه على الملأ، مختفين وراء التاموس! يسقطون على الآخرين ما يكرهونه هم في ذواتهم، وكأنه بتخطي المذنبين الآخرين ومحاكمتهم هم يتعامون عن آثامهم الشخصية ويتجنبونها. لقد دعا المسيح شاول الطرسوسى لبصير مبشراً بالمسيحية ويده لازلنا ملطختين بدم المسيحيين الذين استشهدوا على يديه، وبذلك جعل من المجدف رسولاً ومن المظهد مبشراً انتشرت رسائله وبشارته إلى أرجاء المسكونة كلها! إن الله يتغاضى عما سلف، ويصفح ويغفر الخطايا والآثام. لا يركّز على الضعفات بعد التوبة، لأنه يعرف أنها فعلت بهجمل في عدم إيمان (1تى12:1). لقد قابله شاول في الطريق إلى دمشق فسقطت من عينيه قشور، وانفتح بصره وبصيرته، فطفق يعكس اتجاه طريقه، وأمسى يجهر بمسيحه لكل الذين لا يعرفوه لكى ما يجذبهم إليه! ولم لا، وهو خير من يعرف ظلمة القلب وعتامة الضمير لأنه هو نفسه قد عاشها! ففوة إقناع بولس الرسول للأخريين تأتي من رداة سيرته السابقة التى مستها نعمة الرب وأضرمت فيها طاقة متأججة للتبشير لم تع حدوداً. وهكذا اقتاده صبر الله على الخاطئ وإمهاله وطول أناته إلى التوبة (رو2:4) وعندما أراد اليهود أن يذموا المسيح نعتوه بأنه «محب للعشارين والخطاة» (مت19:11)! وكان السيد قد اقترف جرماً أو ارتكب ذنباً، ففى نظر اليهود المتعصبين في جبل المسيح أن «مجة الخطاة» رذيلة! وما أشبه ذلك بما نقرأه حالياً في علم المحسنات البديعية في علم اللغة العربية، وهو ما يسمى بـ «تأكيد المدح بما يُبْهيه الذم»، كما في قولنا ونحن نُحَقِّرُ من آخرين لا نحبههم مثلاً أنهم «أقوياء جداً» أو نصف شاباً لا نستسيغه بأن «ذكاؤه خارق»، وهذا ما تعبّر عنه في لغتنا الدارجة بأننا نشكى من الورد أنه «أحمر الحدين»! وبمعنى آخر، عندما أراد اليهود أن يذموا المسيح فإذا بهم يمدحوه! ولولا هذه الصفة لما تجرأنا ودعونا أباه أباناً! يهت يسوع بالساقطين لأنه لا ينظر إلى ماهم عليه، بل ما يمكن أن يكونوه، لا يتأمل ماضيهم، بل يرى إمكانية مستقبلهم. وهاهو ديوناسيوس الأريوباغى (أحد الكُتّاب المسيحيين البارزين في القرن الثانى الميلادى) بينهنا بشدة على أنه ليس لنا أن نقضى على أى إنسان كان من كان، ولا أن نحكم عليه بالهلاك الأبدى، وإن حمية غيرتنا أن ننتقم لله إنما تغلق علينا نحن أنفسنا

عندما وصل المسيح إلى أرضنا في ملء الزمان، أراد أن يقلب الموازين الإنسانية والمقاييس الفريسية، وتعمد في مجتمع يتباهى بالأنساب ويتفاخر بالأحساب أن يأتى من سلسلة عائلة أحتوت على ثلاثة أسماء للنساء أقترن بالخطية (راحاب وثامار وبتشبع) وأبقاها في سجلات التاريخ للأجيال المتعاقبة لكى يفتح أذهاننا نحن الذين وصلت إلينا آخر الدهور عن حقيقة تمس صميم حياتنا الروحية:

لن جاء المسيح؟

والسيد عندما يرسل لنا رسالة ذات معنى، فإنه لا يقولها أو يذكرها فقط بل يطبقها عملياً أمامنا ويعيشها لتضحي دائماً مثلاً حياً نحتديه، وواقعاً معاشاً تمثل به ونقلده، ولتصير أيضاً قبسة أمل وبصيص نور لكل من أسره إبليس في عبودية مرة ويريدون أن يتغيروا. وكان السيد يقول لكل منهم: «أيها الخاطئ أنا لا أستتف أن تكون أنت من أفراد أسرتى، فأنا لهذا قد آتيت. لأجلك!». وبالإضافة إلى احتواء سلسلة أنساب المسيح على خاطئات مشهورات، فإنه في حياته قد وجّه اهتمامه ووقته ليتعامل مع الخطاة خاصة: فنرى رفته وتحننه في تعامله مع المرأة التى أمسكت في ذات الفعل، ومع السامرية، ومع زكا العشار، ومع ساجبة الطيب، ومع شاول الطرسوسى. وكأنه يؤكد هو بفعله ما ودّ القديس «متى» أن يدونه في تاريخ تسلسل الأنساب (مت6-1:1) ويبقى النسب والفعل كلاهما ليرفعا من نفس كل من عزم على التوبة وتغيير المسار! عندما أتوا إلى السيد بزانية أمسكت في ذات الفعل، تجمهر حولها الكتبة والفريسيون مستعدين لإلقاء الحجر الأول، ظناً منهم أنهم حماة الأخلاق ومطهرو المجتمع من أمثالها! ويأتى المسيح- مسيح الخطاة- بحنانه المهود ورفقه السامية ليدافع عنها- وعنهم- في أن: «مَنْ كَانَ مِنْكُمْ بِلاَ خَطِيئَةٍ فَلْيَرْمِهَا أَوَّلًا بِحِجْرٍ!» (يو8:7) سؤال استنكارى ليس فقط ليدافع به عن المرأة التى كادت كدمات الرجم أن تهشم رأسها، بل أيضاً ليدعو به السامعين أن يتأملوا أحوالهم هم، وبدون ذكر أسماء أو الإشارة بالبنان، لنلا نُجرح النفوس التى يستطيع فقط عالم الخبايا أن يفضحها على الملأ! وبهذا، تقهقر المشتكون عليها واحد بعد الآخر، حتى انصرفوا جميعاً: - لعل بعضهم انصرف ليحاسبوا أنفسهم على خطايا أسقطوها على المرأة الزانية. خطايا جَبَنُوا عن مواجهتها ولكن تشجعوا واندفعوا وتحمسوا بالإدانة عندما رأوها فيها! - والبعض الآخر انصرف تجنباً للإحساس

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



تيسر وسارة للجالية العربية أينما كنتم في أمريكا
أحصل على الجنسية الأمريكية
بدون إمتحان

خدمات الضمان الإجتماعي

راتب العجز وعدم القدرة علي 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

د. زمسكينوس الأرمي

صعاب الحياة الزوجية (الجزء الخامس)

المشاكل المادية في المنزل



عن تسديد كل إحتياجات العائلة. كلتا الحالتين خطأ، فالدخل المادي أو الناتج الإجمالي للعائلة هو مجموع المردود المادي للعائلة ككل في نهاية الشهر. لذلك على الزوج والزوجة أن يدرسا حجم الدخل الشهري بالنسبة لمصاريفهما الثابتة، وعليهما أن يقررا سواء كان هناك ضرورة لتطوير الدخل الشهري كإيجاد عمل جديد، أو أن يذخرا أو يستثمرا المال الفائض من الدخل في أمور تعود بالفائدة على العائلة.

- الهدر: المدخول المادي في البيت، هو يدخل لكنه في كثير من الأحيان يُهدر ولا يُصَرَف. فلا يوجد نظام واضح للصرَف. لذلك على الزوج والزوجة أن يضعوا جدولا مُرتباً بالأولويات ومن ثم الثانويات.
- الرؤية: هي وضع تصوّر للحالة أو الوضع الذي نريد أن نصل إليه بعد فترة زمنية معينة. ولتحقيق رؤية ما ينبغي وضع خطة تضمن الوصول إلى الهدف بطريقة سليمة ومدروسة. وكما وضعت إستراتيجية محددة لصرَف الدخل الشهري، يجب أن توضع إستراتيجية طويلة الأمد لتحقيق أهداف أكبر وأشمل. أحياناً، في النهاية علينا ألا ننسى المبدأين الهاميين اللذين وضعهما الله لادم وحواء، وهما ألا يتصرّف كل طرف وكأنه لوحده في مؤسسة العائلة، ثم أن يتكلا على الله في كل شيء ويرفعا إليه كل إحتياجاتهما العائلية، الروحية أولاً ومن ثم الزمنية المادية. الرب قادر على تسديد كل إحتياجاتنا. نتكّل عليه الذي له الأرض وكل ما عليها، ولنترجى حكمة منه في كيفية التصرف بما يعطينا إياه الرب من مال كل شهر. نصيحة أخيرة: في حال كنت تريد أن تزدهر مادياً يجب أن تعطي مما أعطاك الله كي يباركك. إصرِف من دخلك في نشر كلمته المقدسة ومساعدة المحتاجين كي يباركك ويبارك عائلتك... يتبع...

كل مؤسسة تجارية هدفها الربح وعليه تسيء مشاريع تجارية أو زراعية أو صناعية، مُتَكَلِّة في ذلك على ودائع أفراد أو هيئات تستثمرها لتحقيق هدفها ألا وهو الربح المادي. ففي حال عدم وجود ودائع في المصارف فليس هناك من مشاريع، وبدون مشاريع لا تجارة وبالتالي لا ربح، وبذلك تفقد المؤسسة هدفها. وينطبق المبدأ ذاته على العائلة كونها تُعتبر أصغر مؤسسة في المجتمع. فإن كان أحد أهداف العائلة الوصول إلى حياة كريمة، فعلى المؤسسين (الزوج والزوجة) أن يعملوا كي يجنبا المال الذي به يقدران على توفير حياة كريمة لهما ولأولادهما. ولأن كل عائلة تصطح للإزدهار المادي الذي يُنتج حياة كريمة، سندرس معاً أهم الركائز التي من خلالها تستطيع العائلة الوصول إلى المستوى المادي المنشود:

- الثقة بإرادة الله: تأسست العائلة بناءً على تصميم وعمل الله منذ بداية الخلق، وهو يهتم دائماً بها إذ يقول " **أنظروا إلى طيور السماء: إنها لا تزرع ولا تحصد ولا تجمع إلى مخازن، وأبوكم السماوي يقوتها. أنتم أنتم بالخير أفضل منها؟ (مت 6: 26).**
- الإنسجام في العمل بين الزوجين: منذ اللحظة التي يتفق فيها الرجل والمرأة على تأسيس عائلة، تولد إمكانية النجاح ومعها إمكانية الفشل لهذه العائلة. فإن عملاً كفريق واحد في كل جوانب الحياة النفسية والروحية والصحية والعاطفية والاجتماعية والثقافية والمادية، فسيكتب لهذه المؤسسة العائلية النجاح. لكن إن أراد أي شريك أن يدخل المؤسسة ويعمل مُنفرداً فيها بطريقة الخاصة وبأسلوبه الخاص مُتأسياً بوجود شريكه، فسوف يُكتب لهذه المؤسسة أن تنهار يوماً بعد يوم إلى أن يفصل الشريكان ويعود كل منهما إلى حياته ووحده.
- الدخل الشهري: في كثير من الأحيان لا تعرف الزوجة كم هو راتب زوجها. وفي حال كانت الزوجة تعمل فراتبها من حقها هي فقط، لأن الزوج هو المسؤول



بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية و الشاعرة
الإعلامية المتميزة

الحجّ العالمي إلى أرض مصر

وعشرين: من رفح المصرية، وحتى "دير المحرق" في مدينة "أسبوت"، قلب مصر النابض بالقداسة والعراقة. أكد الوزير على أن إحياء مسار رحلة العائلة المقدسة إلى مصر مشروع قومي سيتم الترويج له عالمياً، توليه الوزارة اهتماماً كبيراً، لأنه امتياز حضاري وتاريخي، وإرث وأثر "لامادي" تنفرد بها مصر. وقد بدأت أعمال التطوير في منطقة "شجرة السيدة مريم العذراء" لرفع كفاءة الخدمات السياحية بها، وكذلك الكنيسة المعلقة وكنيسة أبوسرجة بمجمع الأديان بمصر القديمة وكنيسة السيدة العذراء بالمعادي، وغيرها من نقاط الرحلة المقدسة. وأكد الوزير على أن الوزارة قد شكلت لجنة قومية تضم خبراء من كل الجهات المعنية لإعداد ملف لتقديمه إلى منظمة اليونسكو؛ من أجل تسجيل مسار رحلة العائلة المقدسة على قائمة التراث العالمي اللامادي، ووضع أديرة وادي النطرون الأربعة على قائمة التراث العالمي المادي. حضر الحفل الجميل نخبة من الإعلاميين الكتاب المهتمين بالشأن المصري إرثاً وتاريخاً وحضارة، وقيادات من وزارة السياحة والآثار والهيئة المصرية العامة لتنشيط السياحة، وممثلون عن الأزهر الشريف والكنيسة القبطية، وبعض ممثلي القطاع السياحي الخاص. وأعرب الأب چاكي مارسيل، رئيس الجمعية الفرنسية، عن امتنانه لدعوة الوزير وتقديره للجهود الطيبة التي تقوم بها مصر لإحياء مسار العائلة المقدسة، مشيراً إلى أن الجمعية ستقوم بدورها بالترويج لهذا المسار والتوصية على وضعه على خريطة البرامج السياحية التي تنظمها الجمعية. مصر حريّة بأن تكون على رأس دول السياحة الدينية في العالم، فهي بلد التسامح الديني؛ تجاور على أرضها المعبد اليهودي إلى جوار الكنيسة المسيحية، والمسجد الإسلامي، إلى جوار الأثر المصري القديم. دخل قومي هائل ينتظر مصر بعد وضعها على خريطة السياحة الدينية التي يحج إليها العالم بأسره لزيارة المعالم الدينية من جميع العقائد والمذاهب. "وادي وبوادي وبحور وجسور ومواني/ توحيد وفكر وصلاة/ تراتيل غنا وابتهاالات/ وكل ده في مصر يا ولاد/ مصر يا ولاد/ حلوة الحلوات." "الدين لله، والوطن لمن يحب الوطن، ويعلي من شأن تراث الوطن."

عن المصري اليوم

في بلد فريد مثل مصر، طبيعيّ وجميل ألا تنفصل السياحة عن التاريخ والإرث والأثر. فمصر الجميلة صندوق هائل من الأثر الفريد، والموروث التاريخي المادي واللامادي، يضرب بجذوره في عمق أرض الزمان. وطبيعيّ وجميل أن يحمل عبء تلك المسؤولية الهائلة رجل يعرف قيمة ذلك الموروث الخالد، الذي يتشوّف العالم بأسره لزيارته والوقوف على سرّ مصر القدسيّ الخاص. رجل يجيد كتابة وقراءة اللغة المصرية القديمة، بطلاقة فائقة، مثلما يتقن العربية والفرنسية والإنجليزية. بروفيسور درس ودرّس علم المصريات المعقد، وعلم الإرشاد السياحي، وعلوم اللغة المصرية القديمة، لغة سلفنا الصالح، الجد المصري الخالد. عضو مصريّ مُشرف في اللجان الدولية، والمجلات العلمية، ومشارك رئيس في الوفود العالمية التي تهتم بالأثر المصري العظيم، وكيفية الحفاظ عليه كونه إرثاً عالمياً يخض البشرية جمعاء، مثلما هو امتياز حصريّ لمصر العظيمة. أستاذ زائر في كبريات الجامعات الأوروبية، يطوف الدول ليُعرف العالم على كنوز مصر الخالدة؛ التي لا يعد أيّ متحف في العالم عظيماً، إلا حين يقتني قطعة من آثارنا المصرية، أو قطعتين. ممثل لاسم مصر الشريف في المؤتمرات الدولية واجتماعات الخبراء الدوليين القائمة على حماية وتعزيز المتاحف حول العالم، وكيفية الحفاظ على التراث الساكن بين جدرانها. مثقف مصريّ برتبة "فارس"، إذ قلده الحكومة الفرنسية "وسام فارس في الفنون والآداب" لتفوقه في علم المصريات والآثار والتاريخ. رجل بحجم خالد العناني. في حفل العشاء على شرف المتحف القبطي بالقاهرة، اجتاحتنا شعور بالفخر بمصر وأبناء مصر ونحن ننصت إلى ذلك الوزير الجاد، د. خالد العناني، وزير السياحة والآثار، متحدثاً للوفد الفرنسي للجمعية الوطنية للحج المسيحي، عن فرادة مصر بين دول العالم، وامتيازها الإلهي باستقبال العائلة المقدسة على أرضها، دوناً عن سائر بلاد الكوكب. حين زارتنا العذراء مريم المظهرة حاملة على ذراعها السيد المسيح طفلاً، عليهما السلام، ليمكنا في أرضنا قرابة السنوات الأربع، يُقدسان تراثها ويباركان شعبها. تحدث الوزير المثقف بالعربية والفرنسية بطلاقة أهلها، داعياً العالم بأسره إلى الحجّ إلى أرض مصر واعتزاز نقاط الرحلة القدسية الخمسة

الفرح والمرح دون الاعتداء على الطفل والمرأة ودون إفساد أمزجة الآخرين. لم يسلط الإعلام العربي النافه أضواءه على نقاء الغرب من الخبث واللف والدوران ولكن تسمرت كاميراتهم أمام النوادي الليلية وبيوت البغاء ولو ترحزحت قليلاً لرأت أمجاد الغرب وتقدمهم ولكن هيهات فالعرب يذهبون حيث شاءت اقدامهم وكيفما وجهتهم أعضائهم التناسلية ورغباتهم المكبوتة. لا يروجون لعظمة الصرح العلمية العملاقة ولا تختلس كاميراتهم لوحات المعامل العالية الجبارة. وفي الأخير يشيطون الغرب ويتباهوا بعادات شرقية واهية فقط تردد دون أي وجود حقيقي على أرض الواقع.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم مصطفى مكسير

الغرب في إعلام العرب

الجميع يعملون بجدية ونضال ولا يملكون الوقت للخلاعة والمجون ولكن يبدو ان كاميرات العرب لا تلتقط مشاهدتها إلا في عطلة نهاية الأسبوع (Weekend) حيث يخرج الناس للترفيه و تعطيل روتين العمل الشاق يمرحون ويشربون (مع الإلتزام بكافة المعايير الأخلاقية) ويتبادلون

مكانة المرأة الرفيعة وإحترامها عن طريق قانون حاسم يكفل لها حقوقها ويحافظ على حرمة إنتهاك جسدها. ستقع عينك على جميع خطوط الموضة والاناقة دون أن يفسدها أحد من متسكعي الشوارع وأرباب التحرش التي تتكث بهم شوارع الدول العربية وناصياتها. ستكتشف عظمة أكاذيب الإعلام العربي عندما تري

عندما تشاهد الإعلام العربي يتحدث عن الغرب سرعان ما ينتابك إستياء و غثيان نظرا لعدم الأمانة الأخلاقية واختفاء الروح المهنية عند العرب وتصويرهم للغرب على أنه (بيت دعارة كبير) ما هو إلا إنعكاس عن مرض نفسي شهير مصاب به الأغلبية من العرب إسمه (Sex Manic) أو مهاويس الجنس. فعندما تتجول بين الدول الغربية ستري صورة مغايرة تماما لما يشه الإعلام العربي المتعفن فعلي سبيل المثال لا الحصر (ستذهل تماما بعدم وجود تحرش على الإطلاق ولو حدث ستكتشف أن المتحرش عربي لاجى في بلاد الغرب) وستري بمنتهى الجلية



خاص لجريدة كاريزما

أفكار

بقلم **عادل عطية**

كاتب وصحفي

أصل وصورة!

فلو كانت هذه السيدة التي ترقد على السرير الأبيض، تعلم ما سيلم بها في المستقبل، لما ظهرت على بساطتها وهونها، المرتسمين على وجهها في هذه الصورة، ولقدت إلى الأبد واحدة من الذكريات التاريخية في حياتها! لا بد وأن نقر بأن الجمال الحق لا يكمن في الملامح المتناسقة، بل في الروح الثابتة خلف حجاب، يقينا مصعب الحياة. وكهمة المصور علينا أن ننفذ إلى ما وراء المظهر الخارجي؛ لنكتشف الجمال المستتر! فلوحة "الجيوكوندا" أو "الموناليزا" الشهيرة والثمينة. لا يرجع تقديرنا لها إلى جمال مثير في سيدة اللوحة وإنما لما وراء هذه اللوحة من مشاعر وومضات، وعبقورية الفنان الذي وجه أنظارنا، بلمساته السحرية إلى ذواتنا بما فيها من خلق، وابتكار، وابداع. وإلى غيرنا؛ فنشاركهم مشاعرهم. وإلى ذاته، إلى: ليونارد دافنشي، الإنساني العميق، الذي تأثر كثيراً بأحزان سيد اللوحة: ليزا، الشمعة المحترقة! أعدت الصورة إلى سيدة الصداقة، وقد تعلمت أن الإنسان أعظم من الصورة.. ومهما شوهته الأحداث جسدياً، ستبقى فيه تلك الروح الخلاقة المتصلة بالله؛ فهي التي تعكس مدى أهميته في الكون!...

في إحدى المستشفيات. كان لقاء. وكانت صداقة! وكمن من صداقات، هي وليدة الألم. الأمان، أو آم غيرنا. وتبقى حميمة. وعظيمة بمقدار الألم العظيم! تعرفت إليها. أرملة وثلثي، في مقتبل العمر! فقدت وليدها، وزوجها - معاً - في حادث ماساوي، ترك آثاراً واضحة المعالم على جسدها، الذي كاد أن تلتهمه النار التي نشبت فيهم، إلا نفسها: فقد حمل روحها، بإقتدار جسدها الذي ينن! ناولتني صورتها، التي سبقت الحادث وقال لي: هذه آخر صورة التقطت لي: فقد منعت نفسي عن الظهور في أي صورة من الصور، فردية أو جماعية! كانت الصورة جيدة زاخرة بالحياة أو: كالحياة ذاتها! تأملت تلك الملامح التي كشفتها العدسة في لقطة. ففي كل صورة من صور الإنسان غني لا ينضب انها جزء منه، ومن شخصيته مع أننا أمام العدسة لا نرى سوى أنفسنا، ولا نحس إلا باللحظة الزائلة التي يفتح فيها مصراع آلة التصوير وينغلق في اقتناص! وتساءلت: ترى ماذا كنا نستبدو في تصاورنا لو كنا نعلم بما سيحدث لنا من أحداث عميقة ومؤثرة؟

بقلم

سلوى رزق

كاتبة وصحفية

خاص لجريدة كاريزما

أوراق من شجرة حياة

الحياة حلوة لك يفهما

تمرينات رياضية تفيد الصحة العامة او مهارات نستخدم بها الايدي كالكتابة والموسيقى واعمال المطبخ واعمال التريكو واعمال الكوروشيه واعمال الحياكة، المهم ان نستفيد من هذه الحياة الجميلة فنسعي نحو التكامل الروحي الاجتماعي بالزواج والارتباط لتكمل الحياة الحلوة بمشاركة شريك الحياة وهي وصية الهية تسعد الانسان وتحفظه من الضياع الجسدي للجنس، أخيرا احبائي قراء جريدة كاريزما الشبابية المتألقة فلنحب الحياة بامانة كما تسلمناها من الله لانها مقدمة لحياتنا في السماء (انبي اتحدث عن الأمانة في المفهوم الإنساني السليم الذي يتوافق مع القيم الدينية) الله يجعل هذه الحياة الجميلة أكابيل ذهبية علي رؤسنا في اليوم الأخير وليس عارا وديننا علينا فلا ينفع شيئا في ذلك الزمن وهو زمن الحساب الأخير فلنحيا فرحين وكما قال الكتاب المقدس لا تكون الافرحا وأيضا افرحوا وأقول أيضا افرحوا إلى اللقاء في مقالة أخرى.



لقد خلق الله الدنيا بما فيها جميل ومنح لنا الحياة كفرصة عظيمة لمن يغتنمها ولكن دون تعدي علي القوانين الإلهية او تدخل بشرية غير مشروعة، فالحياة غالية الثمن للإنسان لانها قصيرة فيجب ان الا نهدرها في الاعمال السيئة، الحياة راس مال للإنسان فلا يضيعها هباء، والحياة حلوة لل يفهما بمعنى اذا فهمنا كيف خلق لنا الله هذه الحياة واعطاها الجمال والحلاوة بدايا من خلق جميع المخلوقات وخاصة الانسان واعطاه القلب والعقل والنفس ليدير حياته ويعيا متوازن الشخصية بالعقل وبالشاعر والاحاسيس، وللاستمتاع بالحياة يجب علينا ان نحس هذه الحياة الحلوة التي هي هدية من يد الله الخالق العظيم نملأ أوقات الفراغ المتاحة لنا في محيط حياتنا وعدم انكار أي نعمة من النعم التي أعطاها لنا الله مثل السمع فنستمع بسمع مقطوعات موسيقية وأنواع من الترانيم والأحان او الأغاني المحبوبة او البصر فنشاهد الأفلام والمسلسلات المحبوبة او السير علي الاقدام فتكون

بقلم سالم فريد سليم

كاتب وصحفي

خاص لجريدة كاريزما

الحيوانات المفترسة وقوانين الحفاظ على البيئة

يسبب ضرر او اذى ولو بسيط للانسان وهنا السؤال ؟ هل هذا يتعارض مع قوانين الحفاظ على البيئة التي تجرم قتل الحيوانات حتى ولو كانت مفترسة بالطبع سيكون هذا من العبث والجنان والاستهانة بحياة الانسان وممتلكاته ايضا فضلا عن ان ذلك يعيق التنمية ويهجر السكان من مناطق لآخرى بفعل عدم الامان وينقص من سيطرة الدولة على اراضيها فالحيوان المفترس مثل العدو المحتل للارض او البطجى الذى يفرض سيطرته على السكان فيثير الرعب في كل تحركاتهم وليست هذه المشكلة تؤرق القارة الامريكية الشمالية فقط وانما قارات اخرى بعيدة في مناطقها القاحلة حيث ندرة المياه والامطار في استراليا فقد حدثت واقعة شديدة الخطورة على سكان مدينة كبيرة عندما هاجمت المدينة قطعان من الجمال البرية الشرسة وقامت بتحطيم المنازل بحثنا عن المياه في اجهزة التكييف من شدة الحرارة فقامت الحكومة الاسترالية بابادة جماعية لقطعان الجمال البرية وقتلتها عن طريق الهلوكيترت المسلح وتخلصت من اعداد كبيرة فهنا عندما يشتد الخطر تكسر الدولة القوانين الدولية والمحلية وحتى وان كانت هي التي وضعتها فحياة الحيوان ليست اعلى من حياة الانسان ولكن هناك بعض المخبولين بالحفاظ على البيئة والحيوانات المفترسة يضعوا بعض القوانين المتشددة التي تهدد حياة الانسان وتقوض فرص الاستثمار والتنمية وتثير الرعب في نفوس الاطفال فالحياة البشرية في تزايد مستمر والزيادة السكانية في العالم تفرض على صانعي هذه القوانين النظر بعين الاعتبار الى الانسان قبل الحيوان.



الحيوانات المفترسة ظاهرة تزداد يوم بعد يوم بفعل التكاثر الطبيعي في مناطق الجبال والغابات وتتركز بكثرة في مناطق هطول الامطار او الى جانب البحيرات العذبة والانهار حتى تستطيع مواصلة الحياة ومن اكثر القارات عدا قارة افريقيا على سبيل المثال لوجود مصادر عديدة للمياه في هذه القارة ومن الحيوانات التي يصعب السيطرة على كثرة تكاثرها الضباع الشرسة فكثرة العدد تعوق التنمية والامتداد العمرانى في بعض المناطق وتستحوذ على مناطق ومساحات شاسعة بها المياه ففى بعض المناطق خارج المدن الكبيرة انت غير امن على حياتك وفي ولاية كاليفورنيا على سبيل المثال في الولايات المتحدة اذا اخترت سكنا تعتقد انه رخيص نوعا ما يبعد عن المدن الكبيرة مثل لوس انجلوس لبضعة اميال في مناطق نائية حول المدينة او تصعد مناطق جبلية فانت تكون عرضة لرؤية اى حيوان مفترس وفي ولاية اريزونا الحدودية مع المكسيك ذات المناطق الجبلية يعبر المهاجرون غير الشرعيون عبر الحدود سيرا على الاقدام احيانا فتاكلهم الحيوانات المفترسة في الطريق ووجد حرس الحدود في هذه المناطق عظام لهؤلاء وهناك التماسيح القاتلة في ولاية فلوريدا والذئاب القاتلة في ولاية نورث داكوتا وغيرها من الولايات الشمالية على الحدود الكندية ونخلص من هذا العرض لبعض المناطق الخطرة الى ان هناك خطر حال يبيح للانسان حق الدفاع الشرعى عن النفس والمعروف في كل القوانين الجنائية في العالم فحق الدفاع عن النفس لا يقتصر فقط على مهاجمة انسان لانسان اخر بل والحيوان ايضا اذا كان مفترسا او حتى



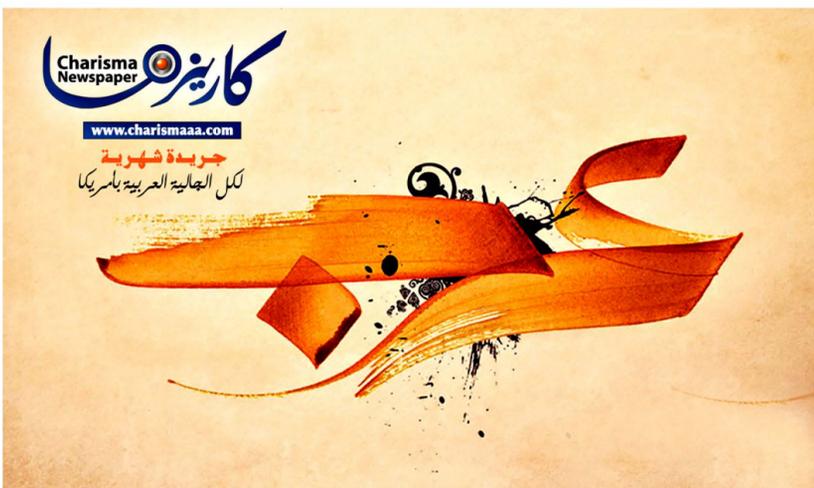
بقلم مايكل سامي

كاتب ساخر

علبة التونه

فيه حاجات كثيرة بتتحل من حواليك .. وعمرك ما هتركز فيها طول مانت مركز في ثقل الشيله وممكن من زاوية تانيه نلاقي ان اوقات من ثقل الشيله فيه حاجات تانيه بتقع منا ، اصداقنا مقربين ناس بتحبنا ، صفات حلوة كانت فينا واتغيرت ، علاقات حلوة اتهدت ، وده بسبب ثقل الشيله اللي خلتنا مانحسش بكل ما هو جميل بدأ يختفي ويتلاشى من حياتنا عموما مهما كانت شيلتك ثقله خليك واثق ان فيه اللي بيشيل من على كتافك من غير ماتحس ثق ان الحمل هايخف والمشاكل هاتحل والههم هايتم ... بعون الله.

من يومين نزلت اشترى طلبات من السوبر ماركت ومن ضمن الطلبات اشترى خمس علب تونه الشنط كانت كثيره والشيله كانت تقبله خدت الحاحه ومشيت. ولما وصلت البيت مالمقتش علب التونه لقيت الشنطه مقطوعه من تحت وعلب التونه وقعت واحده ورا التانيه من غير محاس بيها ، وده بسبب ثقل الشيله اللي خلتني ماكتشش حاسس بالحاجات اللي بتقع منها احنا كمان رغم ثقل الشيله اللي شايئنا في حياتنا ، ماينحسش بإيد ربنا اللي بتوقع هموم كتير من فوق اكتافنا .. مين قالك ان ربنا مش شغال على همك وبيزيحه من فوق ضهرك !!





خاص لجريدة كاريزما

بقلم القسيس اغناطيوس حنا

قصص قصيرة وطرائف

100 دينار + 100 جلدية !!

أحضروا حايماً ماهراً أمام الخليفة هارون الرشيد فألقى الحايي أمامه إبرة صغيرة وقعت على الأرض، ثم ألقى إبرة أخرى من مكانه وهو واقف فدخلت بدقة مذهلة في عين الإبرة الأولى!! فأظهر الخليفة إعجابه به واستيانه منه وأمر ان يصرف له 100 دينار مع ضربه مائة جلدة. فلما سأله: كيف تنفق المكافأة مع العقوبة في وقت واحد؟ أجاب: المائة دينار هي مكافأة له على مهارته الشديدة. وأما المائة جلدة فعقوبة له لأنه يستعمل مهارته فيما لا يفيد!!! تعليق: ما أكثر الناس الذين أعطاهم الله مهارات وكفاءات ومواهب ووزنات، ولكنهم لا يستعملونها فيما يفيد، بل يستعملوها فيما يؤذي ويضر ويعثر. هؤلاء لا يجب أن يتوقعوا من الله في اليوم الأخير أية مكافآت بل جلدات فقط وسحب الوزنات منهم (مت: 25 : 14).

قلق حواء

أصبحت حواء بقلق وأرق ووسوسة بسبب ما لاحظته من تأخير آدم في الخارج بعض الليالي. فلما رجع متأخراً في إحدى المرات ظلت ساهرة حتى نام نوماً عميقاً وبدأت تعد ضلوعه!!!

كبرياء قنقلم

سأل القسيس أحد أفراد الشعب "ماذا لا تحضر الى الكنيسة؟" فأجابته هذا: "لأنى أريد كنيسة كاملة وقد فتشت سنوات طويلة عن الكنيسة الكاملة فلم اجد. ولذلك امتنعت عن الذهاب الى الكنائس!" فقال له الكاهن: "انك لن تجد كنيسة كاملة على الأرض، وحتى اذا فرضنا - جديلاً - انك وجدت الكنيسة الكاملة فانها لن تصبغ كاملة بعد انضمامك اليها!!!

طلب أخوخ قبل صعوده

تقول قصة قديمة بأن أخوخ - أول من صعد الى السماء حياً (تك 5 : 24) عندما أعلن له الله انه سيأخذه حياً الى السماء ... طلب أخوخ من الله أن يسمح له أولاً بالقاء نظرة الى السماء وأمجادها وعودته الى الأرض ليحدث سكان العالم عن عظمة السماء وغناها وأفراحها حتى يشاققوا اليها. ثم يلقي نظرة على أهوال جهنم ورعبها وعذاباتها ويعود الى الأرض ليحذر سكانها من ويلاتها ... وتمضى القصة لتقول أن الله استجاب لطلب أخوخ، ولكنه بمجرد أن رأى مجد السماء وأفراحها ومشتهياتها حتى قال للرب: لقد عدلت عن باقى طلباتي وغيرت رأيتي ولا أريد أن أترك السماء لحظة ولا أن أعود الى الأرض ولا أريد أن أرى أى شئ آخر!



قوة تأثير كلمة الله

تأثر أحد الخدام الذين زاروا أفريقيا في رحلة تبشيرية عندما رأى واحداً من المعمدين حديثاً يبكي بكاءً شديداً فسأله: - لماذا تبكي؟ - لقد أكل الكلب صفحة من كتابي المقدس على غفلة مني. - لا تبكى. سأعطيك كتاباً مقدساً جديداً بدلاً منه.

- ليس المشكلة في حصولي على كتاب آخر. - إذا ما هي المشكلة؟ - لقد كنت من أكلة خوم البشر حتى بضع سنوات مضت، ولما عرفت الانجيل تغيرت حياتي بشكل معجزى فصرت محباً للرب وللناس ولعمل الخير.

- وما علاقة هذا بكلك؟ - أخشى بعد ان اكل جزءاً من كلمة الله أن تتغير طبيعته هو أيضاً فيصير وديعاً هادناً فكيف يقف أمام الذناب واللصوص حماية الغنم؟

مشاكل معقدة..

لا يحلها غير عزرائيل!

اعتاد أحد المطارنة أن يقول عن المشاكل الصعبة المعقدة: هذه المشكلة لا يحلها إلا عزرائيل! (يقصد الموت) ومن أمثلة ذلك ما حدث مع هيرودس (أع: 12) وما حدث مع السادات في 6 أكتوبر سنة 1981. اذن فيحذر كل من يظلم ويتكبر ويتجبر!!!!

ابونا ببشوى كامل وتبجيل البلوفران!

في احدى ليالي الشتاء سنة 1969 عاد ابونا المنتيج القصص ببشوى كامل الى منزله في ساعة متأخرة (كعادته) وكان في صحبته أحد أبنائه الشبان. ولما دخل طلب من تاسوني انجيل أن تحضر له أى بلوفر لكى يلبسه. تعجبت لهذا الطلب لأنه كان يرتدى بلوفر جديد، وازداد عجبها لما رآته يخلع ملابسه في عجله حتى خلع البلوفر الجديد ولبس القديم الذى أحضرته له وطب منها أن تلف الجديد، الذى خلعه، بعناية لأنه سيقدمه هديه! ولما سألته عن سبب تصرفه هذا، أجاب بوداعته المعهودة: - أنا ممكن ألبس أى حاجة لأنى ألبسه من الداخل ولن يظهر. أما هذا الشاب فانه طالب بالجامعة ولا يليق أن يلبس أقل من زملائه. ثم اننا لا يصح أن نعطي ربنا من فضلاتنا بل من الباكورات ومن الأعواز! فليس المنتفع بالعطاء هم الفقراء فقط بل بالاكثرت الذين يعطون..

بقلم

م. معجدي عمريز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

خاص لجريدة كاريزما

دراسة عن الظلم



يوصف الظلم عموماً بأنه نوع من غياب العدالة المفترضة لفرد أو جماعة أو شعب إن الشعور بالظلم هو سمة إنسانية عالمية، رغم أن الظروف الدقيقة التي تعتبر غير عادلة يمكن أن تختلف من ثقافة إلى أخرى. وبينما يمكن أن تثير الأعمال الطبيعية أحياناً الإحساس بالظلم، إلا أن الإحساس عادة ما يكون مرتبطاً بفعل العمل البشري مثل سوء الاستخدام أو الإساءة أو الإهمال أو سوء التصرف غير المصحح أو غير الخاضع للشرعية من قبل نظام قانوني أو إخوان إنسانيين.

يمكن أن يكون الإحساس بالظلم حالة تحفيزية قوية، مما يجعل الناس يتخذون إجراءات ليس فقط للدفاع عن أنفسهم ولكن أيضاً الآخرين الذين يرون أنهم يعاملون بشكل غير عادل.

لا يمكن إنشاء تغيير إيجابي من عقلية سلبية. عليك أن تشفى الألم قبل أن تتمكن من شفاء العالم. وعليك التوقف عن رؤية نفسك كضحية إذا كنت ترغب في الوصول إلى قوتك الشخصية

نصائح لوقف الغضب والظلم من إيذاء لك بالتأكيد، أنت تعرف أن الحياة ليست عادلة غالباً. لكن في بعض الأحيان تبدو الظروف غير عادلة حتى أنه من الصعب عليك تركها. قد يكون لديك مشاعر مستمرة من الظلم وأسباب وجيهة جداً للشعور بهذه الطريقة. على سبيل المثال، قد يتم الطعن في حيانية شخصية أو اعتداء جسدي. في حالة الألم المزمن ، قد يكون لديك غضب أو إحساس بالظلم فيما يتعلق بحادث بدأ الألم. في بعض الأحيان يشعر الناس بالغضب من جسدكم وحدودهم.

إن الغضب والشعور المستمر بالظلم - الموجه نحو شخص معين أو ظرف أو لنفسك - له ثمن باهظ: فهو يسلب السعادة في هذه اللحظة ويكون له تأثير سلبي على صحتك.

إليك ما يمكنك فعله للتحكم والحصول على نتيجة أفضل. التحول بعيداً عن الغضب والظلم 1. لديك الرحمة لنفسك. إدراك أنك تبذل قصارى جهدك في موقف صعب. كلما ركزت على الشفقة ، كلما قلت مساحة الغضب. 2. افترض أنه لا يستحق كل هذا العناء. عندما تجد نفسك تفكر في الظلم بالظلم تذكر نفسك بأنك تركز على الظلم والغضب ، فأنت تظلم نفسك عن غير قصد. 3 ومشاعر الظلم تنجب الألم الجسدي. بين الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن ترتبط مشاعر الظلم والغضب مع نتائج طبية أسوأ وألم أكبر. قد يكون هناك العديد من الأسباب المختلفة وراء تأثير هذه العواطف على

الصحة. الغضب يسبب زيادة التوتر في الجسم وهذا بدوره يزيد من الألم. يترافق الغضب مع زيادة الانتهاب في الجسم ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم الألم والصحة العامة. يمكن أن تحافظك مشاعر الغضب والظلم على تركيزك على الخطأ والجهة المسؤولة عن ذلك. ذكر نفسك بأن التركيز عليها يمنحها المزيد من الطاقة. 4. طرق العلاج التي تدوب الغضب والشعور بالظلم. تشمل الطرائق الفعالة العلاج السلوكي المعرفي ، والقبول والعلاج بالالتزام، وخفض الإجهاد القائم على الذهن ، والتأمل المحب والطف والرحمة. 5. استجابة الاسترخاء هو ترياق للغضب. يمكن لرد فعل الاسترخاء أن يقاوم بشكل فعال "الشد" الجسدي والعاطفي الذي يحدث عندما نشعر بالغضب أو الظلم. لديك خطة للحد من التوتر الداخلي وسوف تحيد العواطف. للحصول على جرعة قوية من الاسترخاء وهي محمولة وسهلة، قم بتنزيل ملف صوتي استرخائي لمدة 20 دقيقة على الهاتف الذكي أو جهاز iPod واستخدامه بانتظام. 7. يمكن أن تساعد الصور الإيجابية. تصور نفسك في الطبيعة أو مع شخص تحب تحييد أي تهمة عاطفية سلبية. 8. الصبر مع نفسك. قد يستغرق الأمر بعض الوقت لتقلص العواطف. شجع نفسك على التخفيف في كل لحظة. ستكون بعض الأيام أسهل من غيرها ؛ لديك الرحمة لنفسك وأنت تتحرك من خلال هذه العملية. 9. لا تبقى عالقاً. إذا كنت تشعر بأنك في حالة ركود ، فحصر تركيزك على مواجهة التوتر الجسدي والعاطفي باستخدام تقنيات الاسترخاء في كل مرة تظهر فيها. مع مرور الوقت ، سوف تتراكم قدرًا أكبر من الاسترخاء في عقلك وجسمك ، وهذا من شأنه أن يرسخ لك الأساس لاستكشاف أعمال إطلاق عاطفية أعمق. يمكن أن يساعدك العمل مع محترف في التغلب على أي حواجز وإطلاق حريتك من الغضب والظلم.

References

- Ferrari, R., A prospective study of perceived injustice in whiplash victims and its relationship to recovery. Clin Rheumatol, 2014
- Ferrari, R. and A.S. Russell, Perceived injustice in fibromyalgia and rheumatoid arthritis. Clin Rheumatol, 2014
- Rodero, B., et al., Perceived injustice in fibromyalgia: psychometric characteristics of the Injustice Experience Questionnaire and relationship with pain catastrophising and pain acceptance. J Psychosom Res, 2012. 73(2): p. 86-91

السنجل بنفس فكرة التعاطف مع البيتم في عيد الحب مثلاً فتعج المواقع الإلكترونية وصفحات التواصل الاجتماعي بمقالات توازي السناجل وتعدد مزايا أن تكون سنجل وافكار لقضاء الفالنتين دون الشعور بالوحدة.

يا صديقي السنجل يجب عليك أن تعلم ٩ نقاط هامة لكل تفتخر بكونك من رابطة السناجل العظماء.

- 1- يجب أن تحب نفسك لأن الحب إحساس لا تأخذه لكن نعطيها أيضاً.
- 2- الحب عبارة عن ضحكة أو كلمة حلوة لإنسان أو دمة تمسحها من عين شخص مسكين.
- 3- لا ترتبط بأى إنسان ليها ديك بالدبايب مثلاً ولكن من يحبك فعلاً فلا يحتاج التعبير عن الحب لهدياً ولكن أفعال.
- 4- انتظارك للحصول على شريك حياة ليس لأنك وحيد ولكن لأنك ستحصل على من يستحقك.
- 5- مارس نشاطاً اجتماعياً مثل الخروج مع أصدقائك
- 6- قم بنشاط تحبه مثل الرسم والقراءة وغيره ويكون فيها تعبير عن المشاعر
- 7- أكد ذاتك في مهنتك أو أى أمر مهم في حياتك يسبب لك الارتياح النفسي
- 8- تق في نفسك ولكن ما يكتبه لك الله هو ما سيكون
- 9- الحب ليس مجرد امرأة ورجل ولكنه يمثل في القدرة على العطاء.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم نادى يوسف

إعلامى ومقدم برامج

رابطة السناجل فى عيد الحب

يحتفل المرتبطين ويشعرون أن هذا اليوم هو يومهم وأن العيد عيدهم فيقومون بنشر صور للهدايا ومقاطع رومانسية ويشفقون على هؤلاء الذين لم يحالفهم الحظ في الشعور بهذه النعمة مما يشير حزن ونفسنة الغير المرتبطين.

وفي عيد الحب كل سنة تجد فتاوى عديدة بتحريم عيد الحب وأنه بدعة وكل بدعة حرام والكثير من المصطلات ببرامج دينية يسألن عن: هل عيد الحب حلال أم حرام؟

وتأتى الى ندب حظهن المتزوجات الذين ينتظرن هذا اليوم بشدة فيعدن العدة للاحتفال بالفالنتين أملين كل الأمل أن يجدد هذا اليوم ملل ورتابة الحياة الزوجية فيقيمون بنشر صور تحريضية لأزواجهن من قبيل (شايف الرومانسية ؟) لكن أحياناً يتحول هذا اليوم من يوم مفترض أن يكون ذكرى رومانسية إلى يوم نكد على

(بدأ العد التنازلي لعيد الحب أو ما يطلق عليه (الفالنتين فيتسارع العشاق والمحبين على اقتناء الهدايا المناسبة، وجعل هذا اليوم رومانسياً على عكس السناجل).

فعيد الحب يأتي وتأتى معه طقوسه الخاصة التي تجعلنا حتى وإن حاولنا أن نتناساه فستبوء المحاولة حتماً بالفشل فكل ما حولنا يجبرنا على معرفة أن عيد الحب على الأبواب فلعيد الحب طقوس ثابتة تتكرر كل سنة حتى وإن اختلفت الطرق فهناك مشاهد ثابتة تتكرر سنوياً قبل أيام من قدوم عيد الحب والتي نشاهدها على صفحات مواقع التواصل الاجتماعي فيسبوك وتويتر.

وعن نفسنة السناجل على المرتبطين عندما يدق عيد الحب الأبواب تجد مواصل التواصل الاجتماعي ضجت بسناجل يعززون أنفسهم في حالهم وينديون حظهم الأسود كونهم سناجل وتتهال "الكوميكس" والنكات التي يسخر فيها السناجل من أنفسهم وأنهم لا وجود لهم في الوجود في هذا اليوم وتعدد أنواع السناجل بين نوعية تندب حظها ونوعية أخرى ترى أن الحب بهدلة فترفع شعار سينجل وأفتخر ومجموعة ثالثة تبحث عن من يحبها في الخفاء فتجد الكثير من الفتيات يكتبن ساخرات: النهاردة عيد الحب .. محدش عايز يعترفلى بحاجة ؟



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

Show me the
CARFAX

General Manager
Ehab Hanna

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

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

**LAW OFFICES OF
JOHN MIKHAIL**
www.lawofficejohn.com

المحامي
جون ميخائيل
(310)806-1231
معكم في الأوقات الصعبة
إصابات العمل - حوادث السيارات
Work Injuries / Compensation
Car Accidents
الإستشارة مجانية FREE Consultation

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

GRAPHIC DESIGN

Graphic design services
for the entrepreneur
running a small business!
If you're running a small business, you are your business.
That's why it pays to pay attention to your business image.

www.charismaaa.com
Tel: + 1(626)-261-9969

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




FARMERS
INSURANCE

INSURANCE



EHAB HANNA

INSURANCE AGENCY INC



EHAB HANNA
INSURANCE AGENCY INC
License:# 0172724



Farmers Insurance Group of Companies

لكافة أنواع التأمين



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

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



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

Umbrella - Health insurance - Obama Care - Medical



Many packages available

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

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

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

Email: ehab@ehannainsurance.com

14848 Central Ave, #59 Chino, CA 91710



GOLDEN WAY INSURANCE SERVICES, INC.

License OK12292



Samy Beshay
CA License # OD91467



Auto ● Home ● Business ● Health ● Life

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

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



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

www.goldenwayins.com
Email: samy@goldenwayins.com



WORKERS' COMPENSATION ATTORNEY

محامي تعويضات الأعمال

CONTACT US TO SET UP A FREE CONSULTATION TODAY

☎ 877-299-1555 ✉ NICK@NICHOLAS.LEGAL



NICHOLAS.LEGAL

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

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

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

Adel Lotfy عادل لطفى



Broker Associate



MGR
Real Estate
Commercial Brokerage

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

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

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



Evergreen Realty



Della Fahim

REALTOR®
Cal BRE# 01983293



Direct: (949) 280-8887

DellaFahim@msn.com

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



Samer Fayek " Walls & Ceilings " رسم اسقف و حوائط

إدخل على الفيس بوك على الصفحة دي



Samer Fayek " Walls
& Ceilings " رسم
اسقف و حوائط



Liked

رسم على الشط والمابس - تابلوهات زيتية - رسم أسقف وحوائط - رسم على الوبيليا

Call Now

Send Message



+ 20 (122) 462-7546

للتواصل والحصول على طلباتكم
من جميع أنحاء العالم رجاء الإتصال على الرقم التالي



بقلم / الإعلامية نيفين جرجس

خاص لجريدة كاريزما

مصريتنا القبطية

وهو الحكم على من قام بتعريه سيده الكرم بعشر سنوات سجن رد اعتبار للمرأة المصرية ورد اعتبار لامهات مصر بعد الحكم على المتهمين بتعرية سيده الكرم... تحية لنيافة الانبا مكاريوس اسقف المنيا وابو قرقاص لموقفه ومساندته لسيدة الكرم منذ الاحداث ومتابعته باستمرار لوضعهم.

محكمة جنح المرج تقر بعدم اختصاص محاولة ذبح قبطي بالمرج واعاده توصيفه القضيه ولكن مازال هناك قضايا عالقه لم ينظر إليها القضاء المصري ولم تأخذ بعين الرأفه والشفقه مازالت قضايا إزدراء الاديان مبهمه والقانون لم ينصفها، أبراء داخل السجون لم يروا النور لسنوات طويله برغم عدم ثبوت التهم عليهم جرجس بارومى من القضايا الشائكه جداً برغم كل المحاولات والتوسلات لرئاسة الجمهورية بالنظر في هذه القضية ومحاولة إدراج اسمه ضمن المعفو عنهم من قبل الرئاسه الى الآن لايزال الأمر عالقاً وبرغم الافراج عن مساجين وجهت لهم تهم خطيره مثل (تكدير السلم العام وتخريب منشآت الدولة) ولم يتم الإفراج عن جرجس بارومى يجب تعديل هذا القانون ومصالحه الاقباط والنظر إلى مشكلاتهم في النهاية الدولة قادره ان تحتوى وتعمل في كل الملفات والقضايا المسكوت عنها بإعادة النظر في طريقة الحلول.

التقاب على عضوات تدريس جامعة القاهرة..خطوه للامام لعوده الهويه المصريه ويجب تعميمه في كل ما هو عام قررت جامعة القاهرة عام 2015 منع المنقبات من أعضاء هيئات التدريس والهيئة المعاونه بجميع الكليات والمعاهد التابعة للجامعة من إلقاء المحاضرات أو الدروس النظرية أو التدريب بالمعامل.

وقال بيان لجامعة القاهرة إن القرار ياتي حرصاً على التواصل مع الطلاب وحسن اداء العمليه التعليميه وللمصلحه العامه.

في نفس السياق كناس كثيره كانت مغلقه منذ سنوات طويله وتم افتتاحها خطوه جاده من الدوله لتفعيل مبدأ المواطنه (المادة الثانيه من الدستور) والتي كنا كثيراً نسعى الى تنفيذها بدأت الدوله بشكل جاد لاخذ خطوات في هذا الامر وبالفعل تم افتتاح الحكومة تنشر اسماء 90 كنيسة ومبنى تابع تم تقنينهم في اول يناير الماضى وضمت وجاءت الاكثر منها في المنيا خاصة سمالوط وايضا سوهاج وبنى سويف والجيزه واسيوط .وكنيسة واحده في كل من الدقهليه واخرى في القاهرة واخرى في السويس واخرى في اسوان و2 في الاسكندرية ليصل اجمالى ما تم تقنينه 1412 كنيسة ومبنى تابع.

من ضمن الكناس التي تم افتتاحها مؤخرًا كنيسة مارجرس والأنبا ابرام المغلقه بميت نما بعد غلقها العام الماضى ونيافة الأنبا مرقس ترأس الصلاة فيها لتنتهى الأزمة بسلام وحكمة. حكم اخر يعد انتصار لدولة القانون

الحكومة جاهده الى احياء اللغة القبطية والتراث القبطى من خلال إفتتاح المعاهد والمراكز والاقسام داخل الجامعات المصريه حيث افتتحت كليه الاداب جامعه الاسكندرية بالتعاون مع الكنيسه الأرثوذكسيه القبطية ومؤخرًا معهد الدراسات القبطية الاول من نوعه على مستوى الجمهوريه والذي صمم على الطراز المعمارى القبطى والذي اشبه بالكناس القبطية القديمه وذلك ليمنح درجات علميه.

كما افتتح الانبا باخوميوس مطران البحيره والخميس المدن الغربيه قسم القبطيات بكلية الاداب جامعة دمهور فأنشاء مثل هذه الاقسام حلم طال إنتظاره على الرغم من أن كلمة مصر مشتقه من كلمه قبطى وان فكرة إفتتاح الاقسام القبطية ظهرت مع دعوات لإستعاده الهويه القبطية التي طمست وتخرج متخصصين في المجال القبطى فضلاً عن توثيق للتراث القبطى في حين خصصت جامعات العالم قسماً وعلماً يسمى علم القبطيات قبطولوجى لتدريس الحضارة القبطيه الامر الذى تجاهلته الجامعات المصريه لعقود طويله كما يتزامن ذلك مع قيام محرك البحث جوجل باضافه اللغه القبطى الى لوحه مفاتيحه بحيث يتمكن المستخدمين من الكتابه والبحث باللغه القبطيه وهى خطوه مهمه نحو إحياء اللغه و التراث القبطيين وتعزيزاً للثقافة والهويه القبطية حول العالم أيضاً في سابقه لم نعتاد عليها من قبل من الاشياء التي اخذت الاقباط والمصريين عموماً الى التحرر وعدم الوهابيه حكم القضاء الإداري بحظر ارتداء

عندما نتحدث عن الهويه المصريه فنحن نتحدث عن مجموعه من الطبقات الحضارية التي تراكت فوق بعضها البعض وشكلت لنا في المحصلة النهائية تلك الهويه المصريه المتميزه نتحدث عن طبقات حضارية تبدأ بالفرعونيه ثم اليونانية والرومانية ثم القبطية وأخيرا العربية تفاعلت هذه الطبقات الحضارية مع بعضها البعض وتمكنت الهويه المصريه من استيعابها جميعاً وأضفت على كل طبقه حضاريه سمه من سماتها الذاتيه ونستطيع ان نقول ان الهويه المصريه قامت بتمصير كل الطبقات الحضارية التي مرت عليها بحيث اخذت كل طبقه حضارية وافدة سمه مصريه خالصه.

لدى الاقباط تاريخ طويل في مصر تشكل مصر اكبر تجمع مسيحي داخل الشرق الاوسط يعود تاريخ المسيحيه في مصر الى العصر الرومانى حافظ الاقباط على هويه مستقله ثقافياً ودينياً تستند اهمية الكنيسه القبطية الأرثوذكسيه في الهويه القبطيه بسبب دور الكنيسه في الحفاظ على الثقافه القبطية لم تثار مسأله الهويه القبطية قبل صعود العروبه في عهد الراحل جمال عبد الناصر كانت القومية المصريه هى الشكل الرئيسى للتعبير عن الهويه المصريه

مؤخرا اتخذت الهويه القبطية خطوات جاده من حيث التحرر والانطلاقه والدراسه حيث تم اضافه اللغه القبطية الى لوحه مفاتيح جوجل لتمكن مستخدموا البحث باللغه القبطية وتسمى

نظرية غطاء باسكت الزبالة



بقلم / هبونييل نبيل

مستشار وخبير مالي مدير إدارة التخطيط والمراجعة - مصر

فيه ناس عملت فتحة في غطاء الباسكت.. وقتها انت ممكن ترمي جواه بدون ما تمد ايديك و ترفع الغطاء و الفتحة صغيرة فمش هتطلع ريحة. هولندا عاجلت المشكلة بفكره بره الصندوق حرفياً جعلت باسكت الزبالة عبارة عن حفرة في الأرض متصلة بشبكة مواسير زى الصرف الصحي ترمي الزبالة في الحفرة. والزبالة تمشي في المواسير .. في النهاية أهمس لك في اذنك: لا تزعل عندما تعمل كل حاجه صح و تفشل .. ف ابسط حاجه زي باسكت الزبالة الدول الكبرى فشلت فيه... كمل وفكر تاني . وافتكرك ان لكل مجتهد نصيب و ان الله يعطينا حسب تعبنا لا حسب النتائج لأنه قال " و قل اعملوا " و انت قد "عملت" فانتظر المكافأة منه لا من بشر .. بس لما تتجج إفتكرني بدعوة حلوة.

حشرات فأنا مش عايز اقرب من الباسكت. كلها أسباب تخلي الناس ترمي الزبالة بره الباسكت مش جواه.. ده تفسير منطقي لسؤالك لما تفشل.. أنا عملت كل حاجة صح ليه فشلت؟؟ الخلاصة: أوقات مش معنى عملت كل حاجه صح 100% انك تتجج و الناس تسقف لك و الفلوس تجري في ايديك.. أوقات لازم تفكر في رد فعل الآخرين. رد الفعل ده تعرفه من حاجه اسمها (Feedback) أو المعلومات المرتدة. هولندا نزلت ناس واقفه جنب باسكت الزبالة و تسألهم ليه مش بترمي جواه الباسكت وعرفت اللي انت عرفته دلوقتي. المعلومات المرتدة دى اساس نجاحك في حياتك، في شغلك حتى في زواجك.. لأجل ذلك تعود تسأل الناس عن اللي انت عملته.. كويس/ وحش.. كان ممكن يكون أحسن؟ و إزاي؟

تاني هنترمي في الشارع آخر اليوم.. تروح تشوف إنجازك كده تلاقيه فاضي و الزباله ماليه الشارع حواليه... ايه الي حصل؟ انت فشلت و لا ايه؟ ... انت عملت كل حاجة صح انت كصاحب مصنع بلاستيك عملت احسن خامه ل احسن باسكت.. انت كهينة نظافة عملت اللي عليك و اشترت الباسكت ونشترته في الأماكن الصح .. و موجود في مكان واضح.. بس في النهاية.. الزباله لسه في الشارع...ليه الناس ترمي الزباله بره الباسكت؟؟؟؟ التفسير.. نظرية غطاء باسكت الزبالة .. الناس مش بتحب تلمس غطاء الباسكت عشان ترفعه و ترمي الزباله فيه.. فكرة ان الغطاء يمكن مليون ميكروبات فطيعي مش هجب أسكته. فكره اني لما افتح الغطاء اكيد هشم ريحه وحشه. فكره انه ممكن يكون فيه

عارف باسكت الزباله (ابو غطاء) الموجود أمام المحلات . له نظريه في علم إدارة الأعمال تشرح أهم أسباب الفشل.. و لأجل أن تفهم النظرية تخيل معي انك قررت تحل مثلا مشكله الزباله المرميه في الشارع بوضع باسكت زباله شيك في الشارع تتلم فيه الزباله.. و لأنك شخص ذكي (مثلي بالظبط) قررت تعمل الباسكت من مواد قوية تستحمل.. و كمان دهنته بمادة عالية لا تتفاعل مع الكيماويات أو الأحماض .. و الأحسن عملته بغطاء يقفل على الزباله علشان الريحه و الحشرات .. و بعجل متحرك سهل ان تضعه في أي مكان وربطته بسلسلة علشان ما يتسرقش ذي ما تسرق موبايلك قبل كده .. تمام كده معاك دلوقتي باسكت زباله محترم تضعه أمام أي محل وانت مطمئن أن الباسكت شئ جميل و حضارى و انه مافيش زبالة

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

انتقل إلى الأمجاد السماوية

الدكتور / لطفى ماهر حنا

تتقدم أسرة جريدة كاريزما Charisma Newspaper

بأخلص التعازى القلبية

لأبونا أغسطس حنا

راعى كنيسة ماريوحنا بكاليفورنيا

فى وفاة شقيقه الدكتور / لطفى

ولجميع أفراد الأسرة

التعازى القلبية

فى أحضان القديسين والشهداء



«أَنَا هُوَ الْقِيَامَةُ وَالْحَيَاةُ. مَنْ آمَنَ بِي وَلَوْ مَاتَ فَسَيَحْيَا،» (يو 11: 25)

انتقلت إلى الأمجاد السماوية

السيدة / إيزيس باشا ميخائيل

ذكرى الأربعين على روحها الطاهرة يوم الأحد الموافق 23 فبراير 2020 الساعة 10:30 صباحاً

بكنيسة السيدة العذراء للأقباط الكاثوليك بلوس أنجلوس

St. Mary Coptic Catholic Church
2701 Newell St., Los Angeles, CA 90039

تتقدم أسرة جريدة كاريزما Charisma Newspaper

بأخلص التعازى القلبية لجميع أفراد الأسرة

زوجة المرحوم باشاروفانيل ووالدة الأستاذ / نبيل باشا وزوجته مرفت

عادل باشا وزوجته يوميكو - مجدي باشا وزوجته مرفت

فانن قلته وزوجها مراد قلته - وهاني باشا وزوجته سامية توماس

وجدة كل من

كريستين وزوجها مارك - مايكل - چاسون وخطيبته آلي

ماجي وزوجها دانيال

چون - ديفيد وخطيبته براندى - نيرمين وزوجها ديفين

چاكي وخطيبها رودريك - ماريان - وإلياس

والجدة الكبرى لكل من

الكسندريه - أودرى - ويستون - شاي - صوفيا - وكينجستون

نياحا لروحها الطاهرة - الرب يعوض الجميع على تعب محبتهم



لولا عينك

بقلم مهندس / مجدى عزيز

قدرك أنا ولا مفر
وليس لك في غيرى مستقر
فأنا في سيارتك عندما تخرجين
وفي دولا ب ملبسك عندما تعودين
في عطورك عندما تتزينين
في مرآتك إلى الخلف لو تنظرين

أنا قبلة على جيبك
وخاتم في يمينك
أنا قصيدة في أذنيك
أتلوها بلهفة عليك
أنا قلادة على عنقك
وحبى دين في عنقك
في أيام الخير
وفي ليالى الشر
أنا لك المستقر
وليس لك منى مفر

إنهما عينك وأنا أقر
هما لى الماوى وإليهما أفر
فلولا عينك ما أحببت
ولا سهرت ليلى وسهدت
ولا رأيت في أحلامى ما رأيت

كم من قصائد فيهما كتبت
وأغانى في العشق قد سطرت
ولولا عينك لا شعراً أكتب
فالشعر في غير عينيك يكذب
وفيهما كل يوم أشواقى تُصَلب

فاخبرينى بحق السماء
وحق من أبدعك بين النساء
إذا غابت عينك
ولم أعد أراك
فمن يطلقنى وأنا للعيون أسير
ومن يرافقنى وإلى أين المسير
إلى أين أذهب وأين المستقر

الجرى خلف الضوء...

شعر / ملاك ميخائيل شنوده

الصمت...
والنجم المسافر؛
في السماء...
والكون؛ والأحلام؛
في كف المساء...
وكلام صعوك عجوز:
(ماذا يريد الناس؛)
من هذى الحياة؛ سوى الصفاء؟!
ولهات غز في الطريق؛
يجرى الى حيث يظن؛
أن سيكتشف الهناء...
لكنه يجرى؛
وبدون أن يدري؛
على درب الفناء...
** يلاهثا خلف السراب؛
أوشكت تسقط من عياء...
ولو أن أذنك أنصت؛
فلسوف يخبرك الزمان؛
وتكاد توحى لك السماء؛
أن ليس تمسكه الضياء...
ليس... تمسكه... الضياء...
وكلام سقراط الحكيم:
(الفس يفسدها الشقاء...
والقلب يغفو هانما؛
يرنوالى سرالبقاء...
والعقل في ديجوره؛
يبغى يحلق في العلاء...)
يا ياسنا من أرضنا؛
نبغى الوصول الى السماء...
ياتعسنا؛ أماننا،
أحلامنا؛ أطماعنا؛ أصل البلاء....

من هم العابرون؟

بقلم
عبيد شلمى



من ضيقة النفس هل هم يشتكون؟
هل نحن بهم مهتمون و شاعرون؟
هل بالحب والحنان لهم متلفحون؟

هل عبرت بنا الضيقة يوماً مثلهم؟
وهل تذوقنا مرارة ما تذوقوه؟

إنهم بالحقيقة الباكون

وأين نحن من العابرين؟

هل بالصدق والحب كُننا مصابون؟
من القلب للقلب هل نحن عاشقون؟
من المصير والقدر هل نحن هاربون؟

وفجأة وبدون أسباب... الود يهون
هجر الواعد للموعود... وله يخون
وغالبًا يتلفح بالكلام... المعسول

كاد القلب يتمزق ..

ويحتبس الأنفاس في الصدور

الهابرون من الضيقة هاربون

لم نشعر يوماً بهم.....
ولن يشعر إلا من جرب هذا الشعور

هل يتلفح بالضيقة....
من خرج من بطنه الفجور؟

وهل يتلذذ المتلذذ.....
بالحزن والألم ويتحقق المكتوب

وهل يدق ناقوس الخطر.... ويحذر
.....ويحذر؟؟؟؟

هل لنا الحق باختزال المشاعر؟

لنحيا بضمير غائب.....
يضخ الدم في وجنات الشعور

وتختلط المشاعر....
ونستبعد مشاعر حتى الصادقين

أين العابرون؟

من الضيقة عبروا.....
ولننصف الحق أيها الغافلين

فهم أيضا لهم الحق المصون
وهم دائما لنا البنون

الهابرون.....

يستجيب لهم فقط القدر؟!
ولا يستجيب... للقادرين والقادرات

الهابرون...؟؟؟؟
ومن هم العابرون؟

هم الصيادون.... والملاحون
هم الغافلون؟؟... لا المخادعون
ليس الماكرون.... ولا المنافقون

هم فقط النائحون الفرحون
ونحن العابرون الباكون!؟

بالكيل الذي به تكيلون.....
يكال لكم أيها المخادعون

هم العابرون.....
ونحن الصابرون.... للحق منصفون

ويا ترى من فينا العابرون؟

والي أين نحن كُننا ذاهبون؟

أفكار شائكة

أنف "لوانزا"!

منذ ارتبطت "لوانزا" بالأنف، وارتبط بها على درب العمر، وهي تسعى جاهدة لتكسير هذا الأنف البشري.. وقد نجحت، بالفعل، في أن: "تجيب مناخير الإنسان الأرض"؛ حتى أصبح متصلاً اتصالاً مباشراً بالحيوانات، من أمثال: القرودة والخنازير.. وهكذا حملنا "لوانزا" ونحمل كل ما يشبهه في تأنيته، كامل المسؤولية عن كل ما يجري لنا من مأس.. مع أن الإنسان، الذي قيل عنه أنه حيوان ناطق نسي تماماً أنه ناطق، وتمسك بتلابيب العجماوات، بل ونافسها وفاقها في تطبيق شريعتهـاـ شريعة الغاب؛ فحق عليه أن يعيش في ظل الموت الأدبي، رغم أنه!... عادل عطية

عندى كلام

التذمر هو نوع من الغضب والإعتراض على ما قد يجري على الإنسان من أحداث لا ترضيه وقد تكون عاقبتها خيراً، والأمثلة كثيرة، فالسيدة العذراء لم تتذمر على حبها المعجزى فصارت جميع الأجيال تطوبها كذلك يوسف الصديق لم يتذمر عندما ألقاه أخوته في البئر ولا عندما ألقته امرأة سيده في السجن، بل بصبره اقتنى نفسه فصار الرجل الثاني في أعظم مملكة في زمانها. وهكذا كل الأمور تعمل معاً للخير للذين يحبون الرب. مجدى عزيز

إفكرت حاجة

- عندما أقرأ انخفاض أسعار الدواجن وارتفاع سعر البيض؛ أشعر ان الفراخ كتبت وصية بعد موتها أن يرتفع بيضها. ودي أعظم مثال للأمم!
- استغربت جداً من ديوان "شاح هدمك يا زمن"، الذي صدر في معرض الكتاب. ليس لغرابية اسمه، او ركاكة محتواه. إنما لصدوره في الشتاء!
- لا تعلقوا يا ناس من فيروس "كورونا"؛ فحتى لو جابته مصر تجيبه مضروب!
- لماذا سخر المصريون من وزيرة الصحة، عندما تحدثت الإنجليزية، فهذه أول شروط اختيار الوزراء في مصر!
- عندما صرحت وزيرة الصحة قائلة: "مصر لن يدخلها فيروس كورونا؛ لأنها في رباط إلى يوم الدين" أسألها بصفحتها طبيعية عن أي أنواع الأريطة تتحدثين!؟
- بعد بيع حصة فودافون للشركة السعودية؛ نسال: ليش يا ريال شو الي صار ليش الشركة طفشانة أبخص!؟
- استعد العالم لصفقة القرن، ولم تكن ندري إنها نطحة قرن وليس صفقة قرن!
- بعد فشل أر دوغان في مشروع احتلال ليبيا، نطلب من سيادته أن يفكر في أخذ قسطاً من الراحة، والذهاب الي الصين لتبادل المنفعة!

يفتكرها لكم: جرجس نظير

قراتك

إعداد م / مجدى عزيز

السلطة الدينية وأزمة العقل العربي المعاصر

في هذا الزمن العربي الرديء الذي أضعنا فيه طريقنا وفشلنا في حماية وطننا وأمتنا وكرامتنا، اختلط العفيف المقدس بالمدنس، والديني النقي بالديوي الملوث، والحق الواضح بالباطل المؤدين المسيس، وأصبحنا أمة متناحرة من شعوب وقبائل تقوم ثقافتها على النقل ومحاربة أعمال العقل، ورفض التغيير والتفاعل مع ثقافات وتطورات العالم الحديث. العقل العربي اليوم مصاب بافة الضمور بسبب تحييده وقلة استخدامه، ويعاني من ضرر بالغ ألقه به رجال الدين الجهلة الذين نجحوا في إقصائه، وحرموه من نعمة التفكير الحر، وأنقلوه بالموروث الثقافي المشوه الذي تراكم خلال القرون الماضية، وأدخلوه في متاهات المكروه والمرفوض والمستحب والمقبول، وزعموا أن الدين قادر على أن يحل محله. واعتبروا كل مثقف يستخدم عقله ويتساءل لماذا، وكيف، ومن أين وإلى أين خارجا على الجماعة، أو مرتدا كافرا يشكل خطرا على الأمة تجب معاقبته، وطلبوا منا ألا نستخدم عقولنا ولا نفكر لأنهم هم أصحاب الحقيقة المطلقة الذين يفكرون نيابة عنا، ويخرجون لنا الفتاوى التي تجيب على جميع المشاكل المتعلقة بقضايا ديننا وأخرتنا لتسير على هداها! ولهذا أصيبت أمتنا العربية" بكساح عقلي"، وأصبح عقلنا الجمعي ماضويا قريبا منغلقا طائفيا أحادي الثقافة عاجزا عن الفكاه من القيود والأغلال وفاشلا في كسر الجمود والانطلاق إلى آفاق الحداثة والابداع العلمي والفكري والثقافي. فقد وصفه المفكر المغربي محمد عابد الجابري بالقول "إن العقل العربي قام بإلغاء الزمان والتطور عن طريق رؤية الحاضر والمستقبل من خلال الماضي، فهو فكر غير تاريخي ذو زمان راكد، لا يتحرك ولا يتموج لذلك كانت قراءته سلفية تنزه الماضي وتقدهسه وتستمد منه الحلول الجاهزة لمشاكل الحاضر والمستقبل". نحن نعيش في هذا العالم الحداثي القائم على العلم والثقافة والحرية الدائم التجديد والتجدد، ولا يمكننا أن نكسر القيود والأغلال ونتجاوز أزمتنا الحالية ونواكب حركته وعلومه وثقافته إلا بالتصدي لتجار الفتاوى والخطب والمواظب المسيئة والتخلي عن فلسفة النقل والجوء إلى أعمال العقل، ودعم الفكر النقدي والحرية والتسامح، ومحاربة التعصب والانغلاق والتكفير.

دور الآباء في تربية الأبناء له أثر كبير في مختلف مراحل حياتهم



ولاققت مقاطع فيديو لمجموعات من الآباء يرقصون مع صغارهم راجا كبيرا. ورغم أن الرجال ليسوا أقل كفاءة من النساء في رعاية صغارهم، تشير الإحصاءات إلى أن الوقت الذي تقضيه النساء في رعاية صغارهن أكثر بعشر مرات من الوقت الذي يقضيه الرجال في رعايتهم. وترى أن ماكين، عالمة إنسانيات ومؤلفة كتاب "حياة الأب" أن معظم الآباء يريدون أن يضطلعوا بدور أكبر في تربية أطفالهم في المنزل، لكن بيانات العمل لم تتغير لتواكب تطوراتهم. وتقول: "المشكلة الآن أن الرجال يرغبون في رعاية أطفالهم لكن في الوقت نفسه يتحملون مسؤولية إعالة الأسرة". وتخشى ماكين من أن تقود الضغوط المالية التي تواجهها الكثير من العائلات الآن إلى العودة إلى الأدوار التقليدية، وتقول: "إذا كنت تريد أن تصبح أكثر حضورا داخل المنزل وتشارك بدور أكبر في تربية أطفالك، فستضطر إلى تحدي الاتجاه السائد في الشركات الذي ينادي بعودة الرجال إلى العمل". وأشارت دراسة أجريت في اسكتلندا على 2,500 أسرة، إلى أن تأثير العلاقة السليمة بين الأب والطفل في صحة الطفل النفسية ليس أقل أهمية من تأثير علاقته بأمه، وشملت الدراسة زوج الأم أيضا وليس الأب فقط. ويصف بول برادشو، مدير المركز الإسكتلندي للأبحاث الاجتماعية، نتائج هذه الدراسة بأنها قد تسهم في تبني سياسات تراعي أهمية وجود الآباء مع صغارهم. لكن في الوقت الحالي، ثمة طرق لا حصر لها قد تساعد الآباء في أن يشاركوا بفعالية في تربية صغارهم. ويقول لامب: "توصلنا إلى نتائج عديدة، كان من أهمها أنه لا يوجد نموذج للأب المثالي، أو مواصفات ثابتة لواجبات أو سلوكيات الأب الجيد في المنزل". ويرى أن الأب الجيد هو الذي يهتم باحتياجات أطفاله النفسية والعاطفية ويبادر إلى تلبيةها، مهما اختلفت الأساليب التي ينتهجها لدعم أطفاله عاطفيا. ويضيف: "من المهم أن يتعامل الأب مع صغيره بصدق وتلقائية حتى يتفاعل معه بكل مشاعره وحواسه".

بين الجنسين، قد يبدو منطقيا من الناحية الاقتصادية أن تحصل الأمهات على إجازة لرعاية الطفل بدلا من الأب. وأوضحت أبحاث أن مشاركة الأب الفعالة في تربية الطفل منذ الولادة، وقضائه وقتا أطول معه يعود بفوائد عديدة على صحة الطفل. يقول بول رامتشانداني، الذي يدرس دور اللعب في التعليم والتنمية والتربية بجامعة كامبريدج، إن اللعب هو لغة الطفولة، التي يستكشف بها الأطفال العالم، ويبنون بها علاقاتهم مع غيرهم من الأطفال. وقد راقب مع فريق من الباحثين بعض الآباء أثناء لعبهم مع صغارهم حديثي الولادة وتتبع نمو هؤلاء الأطفال، وخلص إلى أن التفاعل الإيجابي بين الأب وصغيره في الشهور الأولى يلعب دورا مهما في نمو الطفل. إذ ذكر أن الأطفال الذين كان آباؤهم أكثر جفاء معهم أو أقل تفاعلا أثناء اللعب عانوا عندما أتموا عامهم الأول من مشكلات سلوكية أكثر بمراحل من أقرانهم الذين كان آباؤهم أكثر نشاطا وتفاعلا معهم، وأحرزوا درجات أقل في الاختبارات المعرفية، مثل القدرة على تمييز الأشكال، في سن عامين. ويقول رامتشانداني إن هذه النتائج لا تدل على وجود علاقة سببية واضحة، بل إن جفاء هؤلاء الآباء قد يشي بوجود مشكلات أخرى داخل الأسرة. لكنه إجمالا يرى أن هذه الدراسة تشجع الآباء على اللعب مع صغارهم في الشهور الأولى قبل أن يشروعوا في الزحف والنطق، ويقول إن بعض الآباء قد لا يلعبون مع صغارهم حديثي الولادة لأنهم لا يعرفون كيف يتصرفون معهم في هذه السن، أو يخشون إيذاءهم، وقد تتردد الأمهات أيضا عند مداعبة حديثي الولادة. لكن رامتشانداني يقول إن الأمر في غاية البساطة، فيكفي أن تضع الصغير في حرك، وتنظر إلى عينيه وتراقب ما يسعده. ويقول رامتشانداني: "من المهم أن تتفاعل معه بكل حواسك، وستكتسب القدرة على التعامل معه كلما أمضيت معه وقتا أطول". وأصبح الآباء أكثر مشاركة في مسؤولية تربية الأبناء، إذ انتشرت ملتقيات الآباء والصغار التي كانت تقتصر على الأمهات

علاقات أخرى مهمة تسهم في تشكيل شخصية الطفل منذ الصغر". وأشارت دراسة أجرتها عالمة النفس روث فيلدمان، من جامعة بار إيلان بإسرائيل إلى أن مستوى هرمون أوكسيتوسين المسؤول عن تقوية الروابط الاجتماعية بين الآباء أو الأمهات والأطفال، يرتفع في الدم لدى الآباء عند اعتنائهم بصغارهم. وأثبتت دراسة أخرى، أن الآباء عندما يتولون بمفردهم مسؤولية رعاية الأبناء في حالة غياب الأمهات، تنشط لديهم نفس المناطق من الدماغ التي تنشط لدى الأمهات للتكيف مع المهمة. وأثبتت دراسة مطولة نشرت في دورية "تشايلد سايكولوجي أند سايكياتري" أن التفاعل الوجداني بين الأب والرضع ينبئ بالنمو العقلي والنفسي السليم للطفل. فكلما زاد تفاعل الآباء مع الرضع وجدانيا، قلت فرص ظهور المشاكل السلوكية لدى الطفل في المراحل اللاحقة من العمر، والعكس. وكلما زاد دعم الآباء، أو من يقوم مقامهم، للأطفال عاطفيا في الصغر، زاد رضا الطفل عن الحياة لاحقا، وتحسنت علاقته بمدرسه وزملائه. ويقول لامب: "إن العلاقة بين الأب وابنه كشأن العلاقة بين الأم وصغيرها، قوامها الارتباط العاطفي وإدراك احتياجات الطفل النفسية والعاطفية والاستجابة لها". وأثبتت دراسات في الماضي أن الآباء والأمهات يتفاعلون بطريقة مختلفة مع أطفالهم، وبينما يزيد ارتباط الأم بطفلها من خلال رعايته والاعتناء به، فإن الآباء تتوطد علاقتهم بصغارهم من خلال اللعب معهم. وأشارت دراسات إلى أن العمل طوال اليوم خارج المنزل يجعل الأب أو الأم بغض النظر عن الجنس، أكثر ميلا لممارسة الألعاب الصاخبة مع الطفل، مثل أرجحته وحمله في المنزل، بينما يميل من يرعاه في المنزل طوال اليوم إلى مداعبته بهدوء. لكن الأم لا تزال هي المسؤولة في الغالب عن رعاية الطفل طوال النهار، لأسباب اجتماعية واقتصادية. وقد يعزى ذلك إلى إجازة الأمومة. إذ تمنح، على سبيل المثال، نصف الدول الأعضاء فقط في منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية إجازة أبوة مدفوعة الأجر لشهرين على الأقل. وبالنظر إلى التفاوت في الرواتب

اشتهر آباء قبيلة بايكا في جمهورية أفريقيا الوسطى بين رواد الانترنت بأنهم "أفضل آباء في العالم"، إذ جرى العرف في هذه القبيلة على أن يرعى الآباء صغارهم، وينظفونهم ويلبسون معهم، بينما تذهب الأمهات للصيد. غير أن هذا الاهتمام الكبير الذي حظي به آباء قبيلة البايكا يكشف عن مدى تغير صورة "الأب الجيد" في المجتمعات مع مرور الوقت. إذ أصبح الحنان ورهافة الحس والتعاون من الصفات المحمودة التي يستحب أن يتحلى بها الآباء. وأسهمت أبحاث عديدة في تغيير رؤيتنا لأهمية دور الأب في تشكيل شخصية أبنائه منذ نعومة أظافرهم وهذا يتعارض مع الأفكار النمطية عن الأبوة والنوع الاجتماعي. واللافت أنه حتى السبعينيات من القرن الماضي، لم يحظ دور الآباء في تربية الأطفال إلا بالقليل من الدراسة. وكان المجتمع يلقي بمسؤولية دعم الأطفال نفسيا وعاطفيا على عاتق الأم، أما الأب فإن دوره يقتصر على دعم الأم اقتصاديا. يقول مايكل لامب، عالم نفس من جامعة كامبريدج، والذي يدرس دور الآباء منذ سبعينيات القرن الماضي: "كانت الدراسات تركز على أهمية الحفاظ على علاقة سليمة مع الأم لكنها لم تهتم بالعلاقات الاجتماعية الأخرى داخل الأسرة، التي يأتي على رأسها العلاقة بين الأب وصغيره، وهذه العلاقة رغم أهميتها كانت تأتي في المرتبة الثانية بعد علاقة الأم بصغيرها". وتقول ماريان بيكرمانز كرانينبرغ من جامعة فريجي بأمستردام وتجري دراسات عن العلاقات الأسرية: "إن 99 في المئة من أبحاث تربية الأطفال تركز على الأمهات، رغم أن الآباء يمثلون نصف أولياء الأمور". وأثبتت أبحاث جديدة أن الحياة الاجتماعية للأطفال أكثر ثراء وتقيدا مما كنا نظن. إذ أدرك الباحثون أن مسؤولية رعاية الطفل لا يتولاها شخص واحد فقط، واهتموا بدور الآباء والأجداد وأزواج الأم في التربية السليمة للطفل. ويقول لامب: "كنت أحاول أن أفهم الأنظار طيلة 45 عاما إلى وجود

17 طريقة لتعليم طفلك القراءة بسهولة



مكتبة، لممارسة الأنشطة اليدوية وليس للقراءة، ثم خذيه في جولة بين الكتب، لخلق علاقة وطيدة بينهما، واجعله يختار قصة لتقريبها له ليلاً.

13- لعبي معه لعبة الأحجيات مع الكلمات البسيطة، فمثلاً، اكتبي له كلمة تكررت في كتاب اعتدتم على قراءته، أو اختاري كلمة من الكروت التعليمية وأظهرها له عدة مرات، ثم اكتبها غير مرتبة أو دون أحد الأحرف، واطلي منه ترتيب الكلمة أو البحث عن الحرف الناقص وهكذا.

14- اشترى له القصص المصورة والناطقة التي تتوفر بالمكتبات فهي وسيلة رائعة لتدريب الطفل على السمع ومن ثم القراءة بمفرده.

15- إذا كان طفلك يذهب للحضنة ضعي له ملحوظة من كلمة واحدة داخل صندوق الغذاء اليومي، ويفضل إن كانت من الكلمات والحروف التي تدرج على سماعها منك، مثل: أحبك وولد جيد، وهكذا وستلاحظين أنه يستطيع قراءتها بسهولة وأنه يبحث كل يوم عن كلمة جديدة في الصندوق المدرسي.

16- دعي أطفالك يشاهدونك وأنت تقرئين أيضاً، فهذا سيجعلهم على القراءة ويعودهم على وجود الكتب بالمنزل، وخاصة أن الأطفال يحبون محاكاة الآباء فيما يفعلون.

17- هناك دائماً وقت للقراءة حتى في أثناء الاستحمام، اقربي لطفلك اسم الشامبو الذي يستخدمه وأسماء الألعاب التي يلعب بها في حوض الاستحمام، كرري عليه اسم كل قطعة ملابس، وإذا كانت تحمل عبارات أو أحرف، مثلاً: "الآن ستردي بيجامتك الجميلة وتمشط شعرك بالمشط الصغير" وهكذا، فهذه الطريقة تجعل حصيلة مفرداته اللغوية كبيرة، ما يساعده على القراءة فيما بعد، كما تساعد على زيادة فضوله في محاولة قراءة مكونات المستحضرات، التي يستخدمها واللافتات والأشياء التي تحيط به.

supermama

نطقه في الكلمات، وليس اسمه فقط. 7- إذا كان للطفل كتاب مفضل، كرري قراءة الكتاب نفسه يومياً معه، ولا تملئي من ذلك، لأن هذه الطريقة ستجعل الحروف والكلمات تثبت أكثر في ذهنه ومع المرة العاشرة مثلاً اطلي منه أن يقرأ لك جزءاً بسيطاً من القصة بمفرده.

8- تحدثي مع طفلك باستخدام النطق الصحيح للكلمات، فبعض الأمهات يتركن أطفالهن ينطقون الكلمات بشكل خاطئ كنوع من التذليل أو اللعب مع الصغار والاستمتاع بطريقة نطقهم المضحكة إلا أن هذا الأمر للأسف يؤخر عملية قراءة الطفل للكلمات بشكل صحيح، لذا فعليك تصحيح كل الكلمات التي ينطقها طفلك بشكل خاطئ من البداية بطريقة مرحية، حتى يعتاد على النطق الصحيح.

9- ابدي تعليم طفلك قراءة الكلمات المألوفة لديه التي يستطيع نطقها جيداً فتعلم قراءة الكلمات التي ينطقها جيداً أسهل من تعلم كلمة جديدة تماماً، فهو بالفعل على دراية بصوت حروف الكلمة.

10- اطبي لطفلك كلمة كبيرة بأحرف ملونة في غرفته، وعلقها على الحائط، ولا تخبريه ما هي، ودعيه خلال رحلته في تعلم القراءة يتوقع الكلمة، فمثلاً يمكنك طباعة كلمة "جرس"، ثم ابدي تعليمه كلمات تبدأ بحرف "الجيم" حتى يستطيع الربط بين شكل الجيم ونطقه، وربطه مع الكلمة على الحائط، وكرري الأمر مع بقية حروف الكلمة، وكافيه إذا استطاع حل اللغز، وتعرف على الكلمة بمفرده.

11- أحيطي لطفلك بالكتب الملونة والحدوديات وكتب الرسم التي تحتوي حروفاً وأرقاماً، اجعلها حوله في كل مكان يجلس به في المنزل، حتى تصبح الكتب جزءاً من حياته اليومية، كما أن فضوله سيدفعه لاستكشاف فحوى هذه الكتب وتصفحها، حتى لو لم يكن عمره يسمح بالقراءة، فإن الذاكرة البصرية ستساعده على حفظ الحروف والأرقام والصور.

12- ذهبي مع طفلك إلى أقرب

والكلمات، ما يسهل تعلم القراءة.

3- استخدمي الإشارات والعلامات التجارية الشهيرة في الطريق، لتعليم الطفل الربط بين الحروف والكلمات فمن السهل على الصغير تذكر اسم المطعم المفضل له وقراءة اللافتة بسهولة بمجرد رؤيتها، حتى لو لم يستطع القراءة بعد وفي كل مرة يمكنك تعلم كلمة جديدة على الطريق، وكلما مررت من نفس الطريق، أسأليه ماذا تحمل هذه اللافتة؟

4- استخدمي الكروت التعليمية المصورة، التي تحمل كلمة واحدة وصورة لها، وابدئي في عرضها على الطفل واطريها أمامه عدة ثوانٍ، حتى تعلق شكل الحروف في ذاكرته، ثم بعد عدة مرات اعرضي الكلمة فقط ليتذكر الطفل الصورة بمفرده، وهذه الطريقة تحفز الذاكرة البصرية للطفل وهي طريقة جيدة لتعلم القراءة.

5- استخدمي المقاطع الصوتية، فهي من الوسائل الفعالة أيضاً في تعلم القراءة وهي تناسب الأطفال فوق أربع سنوات وتعتمد هذه الطريقة على استخدام الكلمات التي لها مقاطع صوتية متشابهة، ثم الإبطاء في أثناء نطقها، ليستببب الطفل أن الكلمات لها نفس النطق، وبالتالي نفس الأحرف مثل: حبل وخمد.

6- ركزي في جعل الطفل يربط بين شكل الحرف وصوته، بدلاً من الضغط عليه لتعلم الحروف الهجائية بالترتيب فالربط بين شكل الحرف وصوته من أهم الأسرار لتعلم القراءة بسهولة، ويمكنك عمل لعبة باستخدام كروت عليها الحروف الأبجدية، ثم ابدي في نطق اسم كل حرف وصوته، مع عرض صورته على الطفل، ولا تعتمد على نطق اسم الحرف فقط بأن تقولي له مثلاً هذا "ألف"، فمعرفة نصوت الحرف هي ما تجعله قادراً على القراءة بسهولة اعرضي على الطفل صورة حرف الألف وأخبريه بأن هذا الحرف اسمه ألف، وأن له صوتاً مميزاً هو "ألف" فإذا رأى الطفل الحرف في كلمة بعد ذلك، سيتذكر طريقة

يواجه الكثير من الأطفال مشكلة صعوبة القراءة، ما يدفع الأمهات للظن أن أطفالهن أقل ذكاءً، أو يحتاجون لمساعدة نفسية أو سلوكية، والحقيقة أن تعلم القراءة ليس أمراً تلقائياً يمكن أن يقوم به الطفل بمفرده، خاصة أن معظم الأمهات، يقعن في خطأ شائع، وهو البدء بتعليم الطفل القراءة في عمر السادسة، في حين أنه يجب على الأم البدء بتعليم طفلها مهارات القراءة من سن صغيرة بل منذ ولادة الطفل، والجدير بالذكر أن العديد من الدراسات تؤكد أنه يمكن التواصل مع الطفل وتنمية مهاراته الذهنية حتى في أثناء الحمل، وتعليم الطفل القراءة بسهولة يتطلب بعض الحيل البسيطة التي تجعل الأمر ممتعاً له، ولكن عليك التذكر عزيزتي، أن الأمر لن يتم في ليلة وضحاها، وأن تعلم القراءة أمر تدريجي، يحتاج لمجهود متواصل.

إليك عزيزتي بعض الطرق، لتعليم طفلك القراءة بسهولة في سن مبكرة، اختاري منها ما يناسب عمر طفلك وقدرته على الاستيعاب. طرق تعليم الطفل القراءة بسهولة

1- واطبي على القراءة لطفلك في السرير قبل النوم واجعلي ذلك روتيناً يومياً، حتى إن كان عمره لا يسمح بإدراك القصة كاملة، فمع الوقت، سيعتاد على سماع نطق الحروف والكلمات وتمييزها وحاولي الإشارة للكلمات بأصابعك في أثناء القراءة، حتى يستطيع طفلك تدريجياً الربط بين نطق الكلمات وشكلها. واحرصي على البدء في سن صغيرة باستخدام القصص الملونة والمرحة حتى يصبح الأمر عادة ممتعة للطفل وليس مجرد مهارة يحتاج لاكتسابها.

2- إذا كنت ترغيبين في تعليم الطفل الحروف الأبجدية بسهولة، غني له أغاني الحروف التقليدية المعروفة، أو ألقى أغنية خاصة لطفلك وغنيها معه يومياً حتى يحفظها مع الوقت، فأغاني الأطفال ليست للمرح فقط، والإيقاع والقوافي في أغاني الحضانات التعليمية يساعد الأطفال على حفظ الأحرف

أكثر 10 أطعمة تسبب السرطان.. تعرف عليها



إلى نيتريت، وهو أكثر ضرراً للجسم، لذا يجب تجنب الأطعمة المدخنة والمخللة بكثرة قدر الإمكان.

10- الفشار المعد في الميكروويف

أكياس الفشار المعدة في الميكروويف تحتوي على مادة كيميائية تسمى حمض البيرفلوروكتانيك «PFOA»، وهي مادة شديدة السمية، لذا من الأفضل أن تصنعها في ماكينة الفشار أو في إناء على النار لتجنب هذه المخاوف المتعلقة بالصحة.

أشياء لا تتوقعها من الممكن أن تسبب السرطان..

يحتل السرطان المركز الثاني في مسببات الوفاة، ويرجع إليه وفاة واحدة تقريباً من أصل 6 وفيات على الصعيد العالمي، وفق التقرير الأخير لمنظمة الصحة العالمية.

في يومه العالمي للسرطان نستعرض في التقرير التالي أبرز الأسباب غير المتوقعة التي تؤدي للإصابة بالأورام:

1- القيلبات

كشف علماء أن هناك نوع من البكتيريا المحفزة للسرطان يمكن أن تنتقل عن طريق القيلبات، وهي البكتيريا الملوية البوابية أو جرثومة المعدة، **Helicobacter pylori**. هذه البكتيريا تسبب في السرطانات من الدرجة الأولى، هذا يعني أن احتمال الإصابة بسرطان المعدة بسببها مرتفع جداً. في مقال نُشر على موقع **Clutch**، عبر العلماء عن قلقهم لأن أكثر من 60% من البشر مصابين بها، حيث تسبب هذه البكتيريا التهاب وقرحة المعدة، يشير الخبراء إلى أن هذه البكتيريا تتواجد في أماكن مختلفة من جسم الإنسان، حيث يمكن أن تجدتها في تجويف الفم واللعاب.

2- طول القامة

أظهرت دراسة أخرى أن الأشخاص أصحاب القامة الطويلة أكثر عرضة لخطر الإصابة بالسرطان، مع ارتفاع الخطر بنحو 10% لكل 10 سم فوق متوسط الطول. وقال باحثو جامعة كاليفورنيا، إن زيادة نسبة الطول تزيد من خطر الإصابة بالسرطان لدى النساء بنسبة 12%، مقارنة بنسبة 9% لدى الرجال، بحسب موقع "روسيا اليوم". وتشير النتائج إلى أن وجود المزيد من الخلايا في الجسم، بسبب الطول الزائد، يؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بالمرض القاتل. توضح الدراسة أن الهرمون الذي يحفز النمو، ويسمى **IGF-1**، له تأثير على تحفيز السرطان من خلال دوره في تسريع معدل انقسام الخلايا أثناء نموها، وزيادة احتمال تحول الخلايا إلى أورام. وحسب الباحثون متوسط الطول لدى الذكور (175 سم)، ومتوسط الطول لدى الإناث (162 سم)، وقاموا بتقييم خطر الإصابة بـ23 نوعاً من السرطان، وتبين أن النساء يواجهن أكبر زيادة في خطر الإصابة بسرطان الغدة الدرقية والجلد والأورام اللمفاوية والقولون والمبيض والثدي والرحم، أما بالنسبة للرجال، فيواجهون ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الغدة الدرقية والجلد والأورام اللمفاوية والقولون والكلى والقنوات الصفراوية والجهاز العصبي المركزي.

3- قلة النوم

أجرى باحثون بجامعة شيكاغو الأمريكية تجارب على فئران تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى كان لديها فرصة النوم بصورة طبيعية، في حين تعرضت المجموعة الثانية لعوامل جعلتها تستيقظ عدة مرات، ثم تم حقن المجموعتين بخلايا سرطانية بعد مرور أسبوع. ووجد الباحثون أن حجم الأورام ظهر بشكل مضاعف لدى المجموعة الثانية مقارنة بالأولى بل ونمت بشكل سريع ووصلت إلى الأنسجة السليمة المحيطة بها، مرجعين السبب إلى أن قلة النوم، حيث تؤثر بشكل سلبي في نشاط الجين المعروف باسم **TLR4**، والذي يعد ناقلاً بيولوجياً للمعلومات الخاصة بالجهاز المناعي للجسم، ما يزيد من فرص تطور السرطان.

4- أقلام التلوين

أعلن خبراء مؤسسة "شتيفتونغ فارينتيست" الألمانية التي تقيم السلع والخدمات في السوق الاستهلاكية أن أقلام التلوين وأقلام "الماجيك" (**Magic Pens**) تحتوي على مواد سامة. وتفيد مجلة دير شبيغل، بأن خبراء مؤسسة **Stiftung Warentest** أخذوا 35 عينة من مواد قرطاسية، تتضمن 17 مجموعة من أقلام التلوين، و12 مجموعة من أقلام "الماجيك" و6 عبوات حبر. وأدهشت نتائج تحليل مكونات هذه المواد الخبراء، حيث تبين أنها تشكل خطورة على الصحة، ويقول الباحثون إن "ثلاثي مجموعات أقلام التلوين تحتوي على مواد سامة تسبب السرطان، وهذا يشمل مجموعتين من أقلام الماجيك و5 من عبوات الحبر". المثير في الأمر أن أعلى الأقلام تحتوي على أكبر نسبة من هذه السموم والمواد المسرطنة (هيدروكربونات عطرية متعددة الحلقات)، فإذا أخذنا بالاعتبار وضع الأطفال هذه الأقلام في أفواههم، يمكننا بسهولة تصور كيفية دخول هذه السموم والمواد إلى أجسامهم.

5- الشخير

كشفت بحث جديد أن الذين يعانون من الشخير المزمن يتعرضون لتأثير ضار على الحمض النووي، ما يسرع من شيخوخة الخلايا ويزيد من خطر الإصابة بمرض السرطان. قال الباحثون إن انقطاع التنفس أثناء النوم، أو ما يعرف بـ"الشخير"، يؤثر على الكروموسومات وما يسمى علمياً بـ"التيلوميرات"، وهي جزيئات في الحمض النووي تمنع المواد الوراثية من التفكك والتلوث، حيث أن الضرر الذي يلحق بها يسبب الشيخوخة السريعة وزيادة قابلية الإصابة بالسرطان. كشفت نتائج البحث الجديد الذي أجري في مستشفى صينية، عن ارتباط كبير بين الشخير المزمن وانخفاض طول التيلومير، وهو ما يحمل انعكاسات على العلاج والوقاية من المشكلات الصحية المستقبلية. درس البحث بيانات من ثماني دراسات سابقة شملت 2640 مريضاً ممن يعانون من انقطاع التنفس في أثناء النوم، وفقاً لـ"روسيا اليوم".

6- الشاي الساخن

يفضل كثيرون تناول الشاي الساخن، ولكنهم يجهلون الخطر الذي تخفيه هذه العادة وأثرها على زيادة احتمال إصابتهم بسرطان المريء، ودرس الأطباء العادات الغذائية لما يقارب نصف مليون شخص تتراوح أعمارهم بين 30 و79 عاماً، ولدة تسع سنوات، اكتشفوا خلالها 1731 إصابة بسرطان المريء. وكشفت الدراسة التي نُشرت في مجلة **Annals of Internal Medicine** أن التدخين وتناول الشاي الحار والكحول عوامل تزيد من خطر الإصابة بسرطان المريء. توصل الأطباء إلى أن الإصابة بسرطان المريء كانت أكثر من 5 مرات بين الذين يتناولون المشروبات الحارة وما لا يقل عن 15 جراماً من الكحول، وأن هذا المرض كان منتشرًا بمقدار الضعف لدى محبي تناول الشاي الساخن مع التدخين. يرى معدو الدراسة أن المشروبات بدرجات حرارة فوق 65 مئوية تسبب حروق في الأعضاء الداخلية للجسم، ما يزيد بدوره من خطر الإصابة بالسرطان.

7- طلاء الأظافر

كشفت أبحاث جديدة أن طلاء الأظافر "الخالي من المواد الكيميائية" يمكن أن يحوي مركبات سامة ترتبط في الغالب بالعقم والسرطان. وعلى الرغم من أن عدداً من أشهر صانعي طلاء الأظافر في العالم قد أعلنوا عن تخليصهم عن المكونات السامة الثلاثة **"DnBP"** و **"toluene"** و **"formaldehyde"**، منذ سنوات مضت، إلا أن طلاء الأظافر ما يزال يحتوي في كثير من الأحيان على مكونات مرتبطة بتسمم الدماغ وحتى تشوهات الأجنة، وفقاً للدراسة التي أجرتها جامعة هارفارد. كان الاتحاد الأوروبي قد حظر استخدام العديد من المواد الكيميائية في مستحضرات التجميل في عام 2004، إلا أن العلماء يقولون إن هذا أدى إلى استبدال تلك المواد بأخرى سامة أيضاً، وفقاً لـ"روسيا اليوم".

تسبب الأمراض الخبيثة عدداً كبيراً من الوفيات في جميع أنحاء العالم كل عام، فيتم تشخيص ملايين الأشخاص بأنواع مختلفة من السرطان: «الجلد، الثدي، الفم، القولون، المبيض، الرئة، المثانة، وأنواع أخرى». وتشمل العلامات والأعراض المحتملة للسرطان: النزيف غير الطبيعي، ورم في الجسم، وفقدان الوزن غير المبرر، والتغيير المفاجئ في حركات الأمعاء، وحمى أو عدوى متكررة، والشعور بالإرهاق، وفقدان الشهية، وضيق في التنفس أو السعال. في حين أن هذه الأعراض قد تشير إلى تطور سرطاني محتمل في الجسم، إلا أنها يمكن أن تشير إلى مشاكل صحية أخرى ليس لها علاقة بالسرطان، ومع ذلك يجب على المرء اتباع عادات وأنماط صحية للحد من خطر الإصابة بالسرطان ك: عدم التدخين، وشرب الكحول، والحفاظ على وزن صحي، والحد من التوتر، والحصول على ساعات نوم مناسبة. ومن أهم العوامل المساعدة للحد من الإصابة بالسرطان هو تناول الطعام الصحي، لذا يجب على المرء ببساطة إزالة الأطعمة المسببة للسرطان من نظامه الغذائي، «الشقوق» ترصد لكم أعلى 10 أطعمة مسببة للسرطان، وفقاً لما ذكره موقع **«diet of life»**.

1- اللحوم المصنعة أو الحمراء

نشرت دراسة عام 2008، في مجلة التغذية والسرطان، تؤكد أن تناول اللحوم المصنعة «كاللانغون والسويسس والبرجر»، قد يكون متورطاً في مسببات سرطان القولون والمستقيم، جنباً إلى جنب مع اللحوم الحمراء، لذلك يجب تجنب الإفراط في تناول اللحوم الحمراء، وإذا كنت ترغب في تجنب الآثار الضارة من اللحوم المصنعة، استبدلها باللحوم الخالية من الدهون، لأنه يدخل في صناعتها مواد كيميائية كـ «نترات الصوديوم عند تجميدها، مما يجعلها ضارة بصحتك بالإضافة إلى ذلك، تحتوي اللحوم المصنعة على كمية كبيرة من الملح، وهو أمر سيء أيضاً».

2- الصلصات المعالجة

تظن العلب المستخدمة لحفظ الطعام، مادة كيميائية تسمى **«BPA»**، وتؤدي لاختلال الغدد الصماء وتعطل التوازن الهرموني، وبالتالي فإنها تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان البروستاتا والبلوغ المبكر، واضطرابات في معدلات الحرق في الجسم، والعقم، ومن الأفضل استخدام الصلصات الطازجة قدر الإمكان.

3- السلمون المستزرع

كشفت دراسة أجريت عام 2004، ونشرت في مجلة العلوم، أن السلمون المزروع له مستويات أعلى بكثير من الملوثات المسببة للسرطان وغيرها من الملوثات ذات الصلة بالصحة، مثل مركبات ثنائي الفينيل متعدد الكلور، والديوكسينات والتوكسافين مقارنة بالسلمون البري، وخلصت إلى استنتاج مفاده أن تناول أكثر من قطعة واحدة من وجبة سمك السلمون المستزرع في الشهر، يمكن أن تشكل خطراً كبيراً على الإصابة بالسرطان، كما يحتوي السلمون المستزرع على مستويات أعلى من الزئبق.

4- الزيوت المهدرجة

بخلاف زيت الزيتون أو زيت الصويا أو زيت الكانولا، لا يتم استخلاص الزيوت المهدرجة بطريقة طبيعية، وبالتالي فهي ليست جيدة لصحة الإنسان، بمجرد استخراجه كيميائياً من الخضروات، يعالج الزيت المهدرج مرة أخرى كيميائياً لتغيير رائحته وطعمه، وكذلك لتمديد فترة صلاحيته، هذا النوع من النفط يستخدم عادة للحفاظ على الأطعمة المصنعة، وتؤثر على بنية ومرونة أغشية الخلايا، وهذا بدوره يزيد من خطر الإصابة بالسرطان، خاصة سرطان الجلد، بالإضافة إلى ذلك، فإن الدهون غير المشبعة في الزيوت المهدرجة تعزز سرطان الثدي وسرطان البروستاتا وسرطان القولون والمستقيم. وأفضل شيء هو استخدام الزيوت الطبيعية للطهي، وليس الزيوت المهدرجة ومن بين الأفضل: زيت الزيتون البكر وزيت جوز الهند البكر وزيت النخيل.

5- رقائق البطاطس الجاهزة

لجعل رقائق البطاطس الجاهزة والمعلبة مقرمشة، فهذا يعني أنها مقلية في درجات حرارة أعلى من 120 درجة مئوية، مما يكون مادة تسمى «الأكريلاميد»، وهي مادة مسرطنة معروفة موجودة في السجائر أيضاً، وتضعك في خطر أعلى للإصابة بسرطان المبيض والبروستاتا والجهاز الهضمي وسرطان الثدي، وفقاً لدراسة عام 2006 نشرت في المجلة الدولية للسرطان. بالإضافة لارتفاع الدهون والسعرات الحرارية في البطاطس، ما يساهم في زيادة الوزن وارتفاع نسبة الكوليسترول وضغط الدم وغير ذلك من الاضطرابات الصحية، علاوة على ذلك فهي دائماً ما تكون ذات نكهة اصطناعية مع العديد من المواد الحافظة المضافة التي تشكل خطراً على صحتك، فبدلاً من شراء رقائق البطاطس من الأسواق، يمكنك قليها في المنزل باستخدام زيت صحي مثل زيت الزيتون.

6- الأغذية المعدلة وراثياً «GMOs»

بما في ذلك البطاطا والذرة والحبوب وفول الصويا جميع هذه «المنتجات الغذائية» يتم زرعها بقوة باستخدام مواد كيميائية ضارة، وعندما تستهلك يمكن أن يؤدي إلى فشل نظام المناعة وتلف الدماغ والكبد، فالمواد الكيميائية المستخدمة في زراعة هذه الأطعمة تسبب نمو الورم السريع، لذلك يجب أن تقرأ عند شراء هذه الأغذية جملة «خالية من الكائنات المعدلة وراثياً».

7- الأطعمة الاصطناعية المحلاة بالسكر

وفقاً لدراسة عام 2006، نشرتها مجلة الجمعية الأمريكية للتغذية، فإن تناول كميات كبيرة من السكر المكرر والأطعمة المحلاة بالسكر يزيد من خطر الإصابة بسرطان البنكرياس، لذلك بدلاً من استخدام السكر المكرر أو المحليات الاصطناعية، يمكنك تجربة معززات الطاقة الطبيعية مثل العسل، أو دبس السكر الأسود.

8- الدقيق الأبيض المكرر

عنصر آخر شائع في الأطعمة المصنعة هو الدقيق الأبيض المكرر، ويحتوي على الكربوهيدرات الزائدة التي تصنف على أنها ضارة بصحة أي شخص كما أنها تزيد من خطر الإصابة بالسرطان، هل تعلم أنه أثناء عملية الطحن، يتم تبيض الدقيق الأبيض بغاز الكلور؟، وهو غاز عالي السمية للجسم. وأظهرت الدراسات أن تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء، علاوة على ذلك يحتوي الطحين الأبيض على نسبة عالية من السكر، ما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم، ويعزز هذا الارتفاع في سكر الدم نمو الخلايا السرطانية وانتشارها، وهناك خيارات أكثر صحة بدلاً عن الدقيق الأبيض مثل القمح الكامل أو اللوز أو دقيق الشعير.

9- الأطعمة المدخنة والمخلل

تحتوي معظم الأطعمة المدخنة على نترات تتحول إلى **«N-nitroso»**، ما يزيد من خطر الإصابة بالأورام، وعلاوة على ذلك فإنها تحتوي بانتظام على مواد حافظة لتمديد فترة الصلاحية، والتي تتراكم في جسمك مع مرور الوقت، هذا يمكن أن يسبب ضرراً على المستوى الخلوي ويؤدي إلى السرطان وغيرها من الأمراض التي يصعب علاجها. كذلك الأطعمة المدخنة غنية بالدهون، وعندما يتم طهيها في درجات حرارة عالية، يتم تحويل النترات

50 نوعاً من الأطعمة تكافح السرطان .. تعرّف عليها

28- الزهور الصالحة للأكل

تعتبر الزهور الصالحة للأكل مصدراً غنياً بالمواد المضادة للأكسدة، المغذيات النباتية والفلافونويد التي تخفف من خطر الإصابة بالسرطان.

29- الإنجيل

وفق الدراسات، يتميز الزنجبيل بنفس قدرة العلاج الكيميائي في السيطرة على السرطان، حيث يساعد في كبح نمو الخلايا السرطانية، خاصة في المبيض.

30- الخردل

يحتوي الخردل على بعض العناصر الغذائية التي تساعد في تجنب الإصابة بالسرطان المعوي، كما أنه يبطئ نمو الخلايا السرطانية بشكل عام.

31- أوراق الكاري

تعتبر أوراق الكاري علاجاً مضاداً للأورام السرطانية، كما تساعد في منع تكرار الإصابة بالسرطان.

32- الفلفل الحار

يحتوي الفلفل الحار على مركب الكابسيسين القاتل للخلايا السرطانية.

33- اللحوم

باعتبارها مصدراً جيداً للبروتين والحديد، تساعد اللحوم مثل الدجاج، الديك الرومي ولحم البقر الطبيعي الغير مخلوط بكيماويات في محاربة السرطان.

34- البيض

يحتوي البيض على بروتينات تقاوم الإصابة بسرطان الرئة

35- القهوة

القهوة تساعد بشكل كبير الأشخاص الذين يخضعون للعلاج الكيميائي، لذا ينصح بتناولها أثناء تلك الجلسات، بعد استشارة الطبيب، للتخفيف من الآثار السلبية لهذا النوع من العلاج.

36- خميرة الخبز

تساعد الخميرة المستخدمة في إعداد الخبز والمعجنات وغيرها، في علاج سرطان الرئة، كما أنها تمنع نمو الخلايا السرطانية بشكل عام.

37- ستيفيا (بديل للسكر)

يحتوي بديل السكر ستيفيا العشبي على كمية كبيرة من المواد المضادة للأكسدة والتي تكافح الإصابة بالسرطان.

38- الخل

لأنه غني بالمواد المضادة للأكسدة يساعد الخل في القضاء على الجذور الحرة وهي ذرات تلعب دوراً في التفاعلات الكيميائية والعمليات الحيوية في جسم الإنسان وتؤدي كثرتها إلى الإصابة بالسرطان وبعض الأمراض المزمنة.

39- الفواكه المجففة

تحتوي أيضاً على مضادات للأكسدة وتقاوم الجذور الحرة وبالتالي تمنع حدوث الإصابة بالسرطان.

40- الذرة

تحتوي الذرة على مادة كيميائية تسمى "بيتا كريتوزانين" والتي تمنع تطور الخلايا السرطانية في الرئتين.

41- حليب اللوز

تناول حليب اللوز بانتظام يقلل من مخاطر الإصابة بسرطان القولون، حيث إنه غني بالألياف القابلة للذوبان.

42- الجوز

لاحتوائه على كمية وفيرة من فيتامين E المسؤول عن تعزيز جهاز المناعة، يساعد الجوز في منع بعض أنواع السرطان.

43- زيت الزيتون

لاحتوائه على مركب هيدروكسيستيروسول المضاد للأكسدة، يعد زيت الزيتون أفضل علاج لسرطان الثدي.

44- الشعير

يحتوي الشعير على إنزيم "سوبرأوكسيد" والذي يساعد على هدم الجذور الحرة في الجسم، وبالتالي منع نمو الأورام السرطانية.

45- الأعشاب البحرية

تحتوي الأعشاب البحرية على مركب "الفوكويدان" والمسؤول عن بناء نظام المناعة بالجسم، مما يجعلها فعالة في مكافحة السرطان.

46- جذور الهندباء

تعمل جذور الهندباء على التنظيم الانتقائي للخلايا، ما يعد نوعاً من مراقبة الخلايا السرطانية، يؤدي إلى تدميرها لاحقاً.

47- الحنطة السوداء

تتميز بذور الحنطة بخصائصها المضادة للسرطان، لذا فهي تمنع الإصابة بأنواع عديدة من هذا المرض الخبيث.

48- البرسيم

بالإضافة إلى أن نبات البرسيم غني بالكثير من المعادن مثل النحاس، الحديد، الماغنيسيوم، فإنه أيضاً يساعد في محاربة الخلايا السرطانية والحد من نموها.

49- الجزر الأبيض

يحتوي الجزر الأبيض على العديد من المغذيات النباتية التي تساعد في منع أنواع معينة من السرطان.

50- اليوسفي

تحتوي قشور اليوسفي على بعض مركبات الفلافونويد والتي تساعد في التخلص من الخلايا السرطانية بالمخ

لندن- أثبتت الأبحاث حول العالم أن معظم حالات الوفاة بالسرطان سببها النظام الغذائي غير السليم الذي يتضمن أنواعاً من الأطعمة تعمل على تكاثر الخلايا السرطانية، دون الاهتمام بالأطعمة التي يمكنها أن توقف نمو تلك الخلايا في جسم الإنسان، وتقلل من حجم الورم الخبيث في حالة الإصابة به. ويتميز النظام الغذائي الصحي الغني بالمواد المضادة للأكسدة مع تجنب الأطعمة المصنعة، بقدرته على تعزيز مناعة الجسم ومقاومة الكثير من الأمراض، من بينها كل أنواع السرطانات. وإليك فيما يلي قائمة تشمل 50 نوعاً من الأطعمة المدهشة التي يمكن أن تساعد في مكافحة الإصابة بمرض السرطان، حسب ما جاء في موقع "بولد سكاى" المعني بالصحة:

1- التفاح

يحتوي التفاح على مضادات للأكسدة تساعد على مكافحة الخلايا السرطانية، وينصح بتناوله دون تقشير لضمان الحصول على الاستفادة القصوى منه.

2- الجبزر

يساعد الجزر في منع الإصابة بالسرطان بفضل احتوائه على فيتامين A ومادة الكاروتين المضادة للأكسدة.

3 - زيت جوز الهند

تساعد الدهون المشبعة الموجودة في زيت جوز الهند على التخلص الجسم من المواد الكيميائية المسببة للسرطان.

4- الليمون

لاحتوائه على مركب الليمونين الكيميائي، فإن الليمون يعد من أفضل الأطعمة التي تكافح الإصابة بمرض السرطان.

5- الأناناس

إنزيم البروميلين الموجود في الأناناس يعمل على الحد من نمو الخلايا السرطانية.

6- القرعفة

خصائصها المضادة للالتهاب ومنع تكون الأورام تجعل من القرعفة أفضل وقاية من السرطان وأفضل علاج لسرطان عنق الرحم.

7- الشمندر (البندر)

يعتقد الباحثون أن الشمندر يتميز بقدرة خارقة على محاربة السرطان ومنع الإصابة به أيضاً، وذلك لأنه يعزز إنتاج أكسيد النترريك في الجسم والذي يعمل على تعزيز الدورة الدموية للجسم.

8- البطيخ

لأنه يحتوي على كمية وفيرة من مادة الليكوبين المضادة للأكسدة، فإن البطيخ يعزز الوقاية من السرطان.

9- العنب

كما تلعب مادة الريسفيراترول المضادة للأكسدة والموجودة في العنب دوراً رئيسياً في الوقاية من السرطان.

10- العوز

خلصت دراسة بحثية إلى أن البقع البنية الموجودة على قشور الموز تنتج بروتينا يسمى "عامل نخر الورم ألفا"، ويعمل هذا البروتين على تقثيت الخلايا السرطانية والخلايا غير الطبيعية الأخرى بالجسم.

11- التين المجفف

يعتبر التين المجفف مصدراً غنياً بالألياف، ما يقلل فرص تعرض من يتناوله بانتظام للإصابة بالسرطان.

12- الأفوكادو

بسبب خصائصه المكافحة للسرطان واحتوائه على دهون "أوفوكاتين B"، فإن فاكهة الأفوكادو تعتبر من أفضل الأطعمة التي تمنع نمو الخلايا السرطانية.

13- الشمشش

يحتوي الشمشش على فيتامين B17 والمعروف بقدرته على مقاومة ومنع السرطان.

14- الفاصوليا الخضراء

الألياف الموجودة في الفاصوليا الخضراء تساعد على مكافحة السرطان.

15- القرنبيط (الإهرة)

يحتوي القرنبيط على مادة السولفورافان المانعة لحدوث السرطان.

16- البصل

يحتوي البصل على مركبات كيميائية طبيعية تمنع نمو الخلايا السرطانية في أجزاء معينة من الجسم، كالرئتين، الثدي، المريء والقولون.

17- البندورة (الطماطم)

تحتوي على كميات كبيرة من المواد المضادة للأكسدة والتي تساعد في علاج سرطان المبيض.

18- الكرفس

يحتوي الكرفس على مواد كيميائية نباتية طبيعية تساعد في مكافحة السرطان.

19- الثوم

خصائصه المضادة للجراثيم والالتهابات، تمنح الثوم القدرة على منع تكون الخلايا السرطانية.

20- الخيار

لأنه غني بالألياف ومضادات الأكسدة، يساعد الخيار في علاج سرطان القولون.

21- البروكلي

يحتوي البروكلي على مادة تسمى ثيوسيانات وهي مادة تعمل على تنشيط جينات معينة في الجسم تساعد في مكافحة السرطان.

22- البازلاء

تعتبر من الخضراوات الفعالة جداً في علاج سرطان الحنجرة، هذا بالإضافة إلى أنها مصدر غني بالبروتينات.

23- الفطر

يحتوي الفطر على مواد طبيعية مضادة لتكون الخلايا السرطانية، هذا فضلاً عن أنه يحسن مناعة الجسم.

24- الملفوف

خصائصه المضادة للسرطان واحتوائه على مواد كيميائية نباتية طبيعية تعزز الجهاز المناعي، يجعل من الملفوف إحدى الخضراوات الفعالة في محاربة السرطان.

25- البراعم

تحتوي البراعم على بعض العناصر المضادة للسرطان والتي تساعد في القضاء عليه كما تساعد الجسم في التخلص من الخلايا السرطانية.

26- السبانخ

السبانخ تعد مصدراً غنياً بالألياف، الفيتامينات، المعادن ومضادات الأكسدة التي تساعد الجسم على مقاومة السرطان.

27- أوراق نبات الخردل

تحتوي تلك الأوراق على نسبة عالية من المواد المضادة للأكسدة والتي تكافح سرطان المبيض على وجه الخصوص.



الأستاذ / جوزيف جبره Certified
Insurance
يرحب بكم
الإستشاره مجانيه
Agent



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



Driver Training - Automatic pay
- Anti Lock Brakes - Anti Theft
- Green /Hybrid - New Vehicle

15. التعامل مع شركه ذات سمعه محترمه ولها تاريخ مميز في عالم التامين ليست كل شركات التامين على قدم المساواة. لدى البعض أسعار رانعة ولكن خدمة عملاء رديئة، بينما يتمتع البعض الآخر بخدمة عملاء افضل بسعر مرتفع. قبل الشراء تحقق من تصنيف أفضل شركات التامين على السيارات لمعرفة شركة التامين المناسبة لك. يفضل ان تشتري وثائق التامين الخاصه بك من شركات تامين ذات تقييم مالي عالي وخدمه عملاء ممتازه ستحتاج أيضا إلى التحدث مع العائلة والأصدقاء حول تجاربهم مع شركات التامين المحليه. قد تجد وكيلًا مستقلًا رانعًا يعمل بجد لتوفير المال لك.

16. تفهم البنود التي تحتويها وثيقه التامين من السهل فقط إخبار الوكيل أنك تريد تغطية كامله لسيارتك والسماح له بمعالجه كل شيء لك. يمكن أن يكون هذا طريقًا لشراء وثيقه التامين الخاطئة إذا لم تفهم ما تتضمنه وثيقتك. فيجب الأخذ في الاعتبار التكلفة مع بنود التغطية التامينية التي تحتويها وثيقه التامين خاصه الحد الاقصى الذي تشمله وثيقه التامين والمبلغ المخصص في حاله مطالبه شركه التامين بدفع تعويضات وأي البنود التي تغطيها وثيقه التامين واي البنود التي لا تشمل عليها وثيقه التامين.

17. الاهتمام بقراءه الخطابات التي ترسلها شركات التامين يجب الاهتمام بقراءة اي خطابات ترسلها شركه التامين لتجنب اي مشاكل ممكن ان تحدث في المستقبل مثل الفواتير الخاصه بدفع اقساط التامين التي ترسلها شركه التامين او الأخطار بإلغاء وثيقه التامين لعدم دفع الاقساط الماليه المستحقة او إرسال معلومات او عدم اكمال نموذج التامين.

18. شراء سياره ذات تكلفه تامين مناسبه السيارات المختلفه تكلف مبالغ مختلفه للتامين. حسب نوعيه قطع الغيار وخيارات المحرك يمكن أن تؤثر على مقدار رسوم شركات التامين على السيارات لتغطية السيارة. الفضل في التفكير في تكلفه التامين على السيارات المختلفه قبل شراء واحده يمكن أن يكلفك آلاف على مدى عمر السيارة. قبل التوجه إلى الوكيل أو التحدث إلى وكيل التامين أو الحصول على عروض أسعار مجانيه حتى تتمكن من مقارنة تكاليف التامين على السيارات المختلفه. ستكون بعض السيارات أكثر تكلفه للتامين بسبب أداها، في حين أن البعض الآخر يكلف أكثر بسبب ارتفاع تكاليف الإصلاح. إذا كانت السيارة تستخدم الكثير من المواد المتقدمه، مثل الألمنيوم أو الفولاذ عالي القوة أو ألياف الكربون، فستكون التغطية أكثر تكلفه.

19. الاستفادة من مميزات طرق دفع الاقساط المختلفه عندما يتعلق الأمر بدفع الأقساط، عادة ما تقدم لك شركات التامين عدة خيارات. يمكنك دفع الأقساط نصف السنويه بالكامل او سنويه، أو يمكنك الدفع كل شهر. إذا اخترت طريق الدفع الشهري، أسأل عن رسوم التقسيط، أو يمكنك أن تجد نفسك تدفع رسوم تمويل باهظة. فهناك العديد من شركات التامين تتيح طريقه دفع الاقساط شهريًا اتوماتيك من حساب البنك دون دفع اي رسوم إضافيه او رسوم ذهبيده جدا.

20. لا تدفع تامين للسيارة المستأجرة إذا كان لديك وثيقه تامين شامل للسيارة إذا كان لديك بالفعل تامين على السيارة، لماذا تدفع أكثر عند استئجار سيارة؟ في معظم الحالات، ستطفي بوليصة تامين السيارات الخاصه بك إيجارًا قصير الأجل بينما تكون في رحله عمل أو إجازة قد تكون هناك حدود فيما يتعلق بأنواع السيارات المغطاه، لذلك تأكد من مراجعة شركة التامين الخاصه بك قبل السفر للتأكد من حصولك على تغطيه تامينيه. تتضمن بعض بطاقات الائتمان أيضًا تغطية لتأجير السيارات، لذلك إذا كان هناك حادث، فلن تضطر شركة التامين على سيارتك إلى المشاركة.

أطيب الأمنيات بقياده ممتع لسيارتك ورافقتك السلامة دائما
أرحب بجميع أسئلتكم المتعلقة بكافه أنواع التامين
على البريد الإلكتروني التالي
samy@goldenwayins.com



ببلم / خبير التامين / سامي بشاي

طريق أخذ **Traffic school** إذا أخذت مخالفه مروريه فليدك فرصه للذهاب الي مدرسه متخصصه في تعليم قواعد المرور او عن طريق الانترنت لحذف هذه المخالفه المروريه بعد دفع الرسوم الخاصه. هذه الفرصه متاحه مره واحده كل ١٨ شهر حسب القوانين في ولايه كاليفورنيا.

11. الاهتمام بمعرفه مبلغ ال **Deductible** واختيار مبلغ ال **Deductible** المناسب إن الحصول على خصم منخفض - المبلغ الذي يتعين عليك دفعه قبل أن تقوم شركة التامين الخاصه بك بدفع مبلغ المطالبه بالتعويض - أمر جيد عند الوقوع في حادث، لكنه مكلف عندما يتعلق الأمر بدفع أقساط التامين الخاصه بك. في كثير من الحالات، يجب عليك اختيار خصم أعلى وحفظ بعض النقود. تكلف واثق التامين ذات الخصومات المنخفضه أكثر من واثق التامين ذات الخصومات العاليه. إذا كان لديك عادة ما يكفي من المال لدفع خصم أعلى في مدخراتك أو صندوق الطوارئ الأسري فمن الأفضل أن تختار سياسه مع هذا الخصم. إن مجرد تغيير المبلغ الذي قد تكون خارج حسابك من 200 دولار إلى 500 دولار يمكن أن يوفر لك مبلغًا هائلًا من المال على تغطية شامله ومتصادقه. قبل أن تختار السبر في هذا الطريق، تأكد من مراعاة ما تتطلبه ولايتك أو مقرضك. لن يسمح لك البعض بالذهاب إلى خطة عاليه الخصم.

12. دمج واثق التامين المختلفه مع شركه تامين واحده للحصول على خصومات إحدى الطرق الرائعه لحفض فاتوره التامين الخاصه بك هي تجميع عدة سيارات مع تامين المنازل أو المستأجرين بالإضافة الي **Umberalla**. في العديد من الحالات، سيوفر لك تجميع تامين حياتك أو سيارتك أو بيتك أو دراجه نارية مع نفس الشركه التي تكتب بوليصة تامين السيارات الخاصه بك خصومات إضافيه.

13. التسوق لإيجاد عروض افضل وعدم الخوف من تغيير شركه التامين معظم الناس يدفعون فاتوره التامين على السيارات الخاصه بهم عندما يحين موعد استحقاقها، دون إعطائها فكره ثانيه. إذا كنت تريد توفير المال فإن وقت التجديد يعد وقتًا رانعا للبحث عن صفقه أفضل. قد تتكشف أنك تحصل على مبلغ كبير، أو قد ترى أنك تدفع مبالغ زائده. نظرًا لأن لديك بالفعل وثيقه تامين في متناول اليد، فمن المحتمل أن تكون لديك فكره جيده عن التغطيات التي تحتاجها. يمكنك الاتصال ب بروكر (وكيل عدّه شركات) وطلب عروض الأسعار بنفس التغطية من مجموعه متنوعه من الشركات ذات السمعه الجيده، دون إنفاق الكثير من المال إذا كنت راضيًا عن شركتك الحاليه ولكن تحصل على عرض أسعار أقل في أي مكان آخر فيمكنك إعادة عرض الأسعار إلى وكيلك لمعرفة ما إذا كانوا على استعداد لإعطائك نفس السعر أو أرخص مع الاحتفاظ بنفس المواصفات . يوجد اعتقاد خاطئ بان بقاء العميل من نفس الشركه لفتهه اطول يتيح له مميزات عند حدوث حادث او المطالبه بدفع تعويضات هذا غير حقيقي لان المهم ان يكون لك وثيقه تامين ساريه وقت وقوع الحادث او المطالبه بدفع شركه التامين بدفع تعويض بغض النظر عن المده التي تتعامل بها مع شركه التامين.

14. السؤال عن الخصومات المتاحه للاستفادة بها في التوفير في تكلفه التامين يجب عليك سؤال وكيلك التاميني عن الخصومات المتاحه واليك عزيزي القاري قائمه باغلب الخصومات المتاحه في واثق تامين السيارات **Low Annual mileage - Use of Car Customer Loyalty - Multiple policy discount - Good Driver - Good student Accident free - Away From Home Student Affinity - Multi Car - Military -**

20 نصيحة مفيدة لتأمين السيارات

خاص لجريده كاريزما

مختلفه من التامين، وإيجاد التوازن الصحيح بين التكلفة والتغطية أمر بالغ الأهمية لتوفير المال. على سبيل المثال، إذا كان لديك سيارة تستخدم في بعض الأحيان عمرها 10 سنوات، فربما لن تحتاج إلى إنفاق الكثير من المال على التامين الشامل. إذا كنت شخصية عامه أو قد ينظر إليك كشخص لديه مقدره ماليه، فيجب أن تفكر في تغطية أكبر للمسؤوليه، بالإضافة إلى بوليصة تامين ضد المسؤوليه الزائده. (**Umberalla**)

6. تحديث البيانات المتعلقة بك او بسيارتك من الضروري تحديث بوليصة تامين سيارتك بعد حدث كبير في الحياه، مثل الزواج أو الطلاق أو الانتقال إلى منزل جديد أو اضافه سائق صغير السن مرخص حديثًا إلى أسرتك. عندما تزوج على سبيل المثال، من المرجح أن تتخفف معدلاتك. نظرًا لأن إحصائيات الجريمة في الحي الجديد الخاص بك قد تكون أفضل من الحي القديم فقد تتخفف معدلاتك إذا تحركت. إذا قمت بشراء منزل، فقد تكون مؤهلاً للحصول على خصومات كبيره من خلال تجميع سياسات السيارات ومالك المنزل مع شركه واحده.

7. التعامل مع **Broker** وكيل لعدّه شركات يتيح فرصه افضل للحصول على عرض أسعار افضل يكون البروكر وكيل لعدّه شركات يستطيع ان يجد افضل عرض من ناحيه السعر وطريقه الدفع وإيجاد شركه تامين ذات سمعه حسنه.

8. الأخذ في الاعتبار ان تكلفه التامين تختلف من سائق لآخر لا يعني مجرد حصول ابنك او ابنتك على رخصه قيادته أنه يتعين عليك اضافه اسمه إلى كل بوليصة تامين على السيارة في منزلك. ربما يمكنك توفير بعض المال الجدي عن طريق اضافه الابن او الابنه حديث السن والخبره إلى سياره قليله التكلفة في حين أن مجرد وجود سائقين صغار في أسرتك من المرجح أن يزيد من التكلفة على جميع المركبات الخاصه بك، فإن اختيار وثيقه السيارات التي تضيفها لهم رسميًا يمكن أن يوفر لك الكثير من المال. لأن معدلات التامين تعتمد على الإحصاءات. لقد أظهروا أن السائقين عديمي الخبره هم أكثر عرضة للوقوع في مشكله السيارات ذات القدره الحصانيه العاليه مقارنة بالسيارات الأكثر انتشارًا. وبالمثل، إذا كان لدى أحد الزوجين عادات قياديه مروعته، مع حدوث حوادث وانتهكات في سجل قيادته، فربما ليس من الجيد دمج كل الأشخاص في وثيقه واحده. إذا لم يكن السائق مدرجًا في وثيقه تامين سيارتك فلا ينبغي أن يقود السيارة. إذا حدث شيء فظيح، يمكن لشركه التامين رفض أي مطالبات.

9. شراء مبالغ التامين المناسبه لك معظم الولايات لديها متطلبات الحد الأدنى للتغطية التامينيه؛ ومع ذلك، فهي الحد الأدنى فقط وفي كثير من الحالات يجب أن يكون لديك تغطية أكبر بكثير. حتى لو لم تطلب ولايتك ذلك، يجب أن تحصل على الأقل سائق سيارة غير مؤمن عليه / غير مؤمن عليه، وحمايه إصابة شخصيه وتغطية مطالبات طبيه. إذا كان لديك قرض سيارة، فستتم مطالبتك على الأرجح بحمل تغطية شامله ومضطربه حمايه المترض في حاله تلف السيارة أو سرفقتها. إذا فشلت في تحمل التامين، فمن المحتمل أن يقوم المترض بوضع تامينه الخاص (المرتفع الثمن) على السيارة ويضيف التكلفة إلى دفعتك الشهرية. إذا كنت تقود سيارة عاليه القيمة أو جديده فستحتاج بالتاكيد إلى الحصول على تغطية شامله ومتصادقه جيده حتى لو لم يكن لديك قرض. خلاف ذلك، قد تترك بدون سيارة - وبدون المال لشراء بديل - إذا سُرقت سيارتك. لن تغطي سياسه المسؤوليه الخاصه بك إلا الحد الأقصى المحدد لها. إذا تم رفع دعوى ضدك لأكثر من هذا الحد ووجدت أنك على خطأ، فقد تفقد منزلك أو ممتلكاتك شخصيه أخرى في دعوى قضائيه.

10. يمكنك حذف مخالفه مروريه كل ١٨ شهر عن

تمثل تكلفه تامين السيارات نسبه كبيره من دخل كل عائله وأحيانًا كثيره تتعرض الأسر إلى مشاكل ماليه بسبب عدم درايتهم الكافيه بوثيقه تامين سيارتهم لذلك أردت ان اسرد في هذا المقال بعض النصائح الهامه التي تساعد كل شخص على فهم وثيقه التامين الخاصه بالسيارات وتقديم النصائح التي تفيد الاسره وكيفية التوفير في تكلفه تامين السيارات.

1. الحصول على عروض أسعار أكثر من شركة تامين شراء التامين يشبه إلى حد كبير شراء السيارات. عليك أن تسوق للعثور على أفضل صفقه. قد يكون بإمكان أحد وكلاء التامين الحصول على عروض أسعار مجانيه من العديد من الشركات تريد أن تبدأ التسوق جيدًا قبل أن تحتاج إلى شراء تامين حتى لا تضطر إلى اختيار وثيقه تامين مجرد أنه لا يوجد وقت للبحث في جميع الخيارات التي قد تكون متاحه. في بعض الولايات، لا يمكنك ترك الوكالة بسيارة جديده ما لم تتمكن من إثبات أن لديك تامين على السيارة. يطلب معظم المقرضين أن يكون لديك تامين على أي سياره قاموا باقراضها.

2. مقارنة بنود وثيقه تامينك الحاليه مع بنود وثيقه التامين الجديده التي ترغب شرائها التحدي الأكبر في مقارنة الأسعار هو ضمان إجراء مقارنات بين التفاحه والتفاحه (**Apple To Apple**). تأكد من أنك تنظر إلى كل مكون من عناصر وثيقه التامين بشكل منفصل، وتأكد من أن كل بند له نفس مستوى التغطية والخصم لكل عنصر. يجب أن يكون لكل وثيقه تامين مسؤوليه الإصابه الجسديه، والمسؤوليه عن الأضرار في الممتلكات وتغطية سائق التامين غير المؤمن عليهم. تشمل التغطيات الأخرى التامين الشامل الذي يغطي سيارتك في حاله السرقة أو التخريب أو حرائق المركبات أو الكوارث الطبيعه مثل العواصف أو سقوط الأشجار. يدفع تامين التصادم لإصلاح سيارتك إذا كانت متورطه في تصادم مع سائق أو جسم آخر. تغطي تغطية المدفوعات الطبيه التكاليف المتكبده من الإصابات التي لحقت بركابك، بينما تغطي الحمايه الشخصيه للإصابات) النفقات الطبيه.

3. الاستعداد للإجابة على كل المعلومات المطلوبه والمؤثره في تكلفه التامين للحصول على عرض أسعار دقيق، ستحتاج إلى ملء طلب والإجابة على بعض الأسئلة. إذا لم تقم بالإجابة على الأسئلة بشكل صحيح، فيمكنك أن تجد نفسك تدفع أكثر أو أقل من التامين الحالي. سوف ترغب شركات التامين في معرفه تفاصيل حول سيارتك، والمكان الذي تعيش فيه، وعادات القيادة الخاصه بك. أسعار التامين لا تعتمد فقط على نوع السيارة التي لديك ولكن أيضًا على مستوى القطع وحجم المحرك. تختلف تكاليف التامين حسب الرمز البريدي لعنوان منزلك، حيث تبحث شركات التامين في إحصاءات محدده للجريمة المحليه عند قيامها بإصدار هذه الوثيقه. إن معرفه مسافه تنقلاتك اليوميه والعدد التقريبي للأميال التي تقودها شهريًا يساعد أيضًا شركات التامين على تقديم عروض أسعار دقيقه.

4. الدقه والأمانة في المعلومات التي تقدمها لشركه التامين، لا تكذب على شركة التامين على السيارات الخاصه بك عندما تحصل على عرض أسعار أو تقديم مطالبه. قد يؤدي ذلك إلى عدم استفادتك من التامين في حاله وقوع حادث، مما يجعلها تلغي وثيقه التامين الخاصه بك، وتعرض قدرتك على الحصول على الحصول على وثيقه اخري في المستقبل للخطر. شركات التامين متردده في تامين أي شخص لديه الغاء في سجلهم.

كن صريحًا بشأن مقدار قيادتك، وعند القيام بذلك، وقيمة سيارتك وحالتها. إذا كنت في حادث، فإن الكذب على قسم المطالبات أو المحققين قد يجعل من الصعب الدفاع عليك إذا تم رفع دعوى عليك لاحقًا. في بعض الحالات يكون عدم الصدق معهم سببًا لرفض الدعوى. يمكن لشركات التامين الوصول إلى سجلات **DMV**، لذلك لن يتم الكشف عن الحقيقه الكامله حول تاريخ الحوادث أو سجل القيادة. من وجهه نظر شخصيه، هل تعتقد أن العميل الذي أفنك في كذبه سيعمل بجد لتحصل على الكثير؟

5. تفهم بنود وتفاصيل وثيقه التامين، كل ولاية لها حدود قانونيه مختلفه على التامين الذي يجب أن يكون لديك وبأي مبلغ. هذه الحدود، مع ذلك، ليست سوى الحد الأدنى لما يجب أن يكون لديك. يحتاج حاملو البوليصة المختلفون إلى مبالغ



LOGOS TV

أَن نَحْضِرَ كُلَّ إِنْسَانٍ كَامِلًا فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ
(كو ١: ٢٨)



Happy
Valentine's
Day



Logos TV

Online: www.logoschannel.com

IPTV: All IPTV boxes

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

Satellites :

Galaxy 19 - USA and Canada: Freq 12177V

Nilesat - Egypt and Middle East: Freq 11096 H



<https://facebook.com/logostv1>



<https://youtube.com/ArabicLogosTV>

DONATE

Online: www.logoschannel.com

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

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



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

Tel: (626) 261 9969

www.charismaaa.com

Email: infocharismaaa@gmail.com