

## الكنيسة التي أزال أسوارها في مصر وإحتضنت المجتمع لتقدم له رسالة محبة وتنمية

10 أسرار للتوفير في تكلفة التأمين  
مع قائمة بكافة الخصومات المتاحة

كورونا يغزو العالم..  
(COVID-19)  
ما يجب أن تعرفه

**STOP**  
CORONAVIRUS

فلنطعم يسوع الجائع!

كيفية علاج  
الخوف عند الأطفال

كيف تعلم طفلك  
الشجاعة والأدب





**VAN NUYS - PANORAMA  
DENTAL CENTER  
Mahfouz Gereis DDS**

دكتور محفوظ جريس  
www.vnpanoramadental.com

**24 Hours Emergency Service**  
All insurance  
and union plans accepted  
نقبل جميع أنواع التأمينات

**Complete Dental Service:**  
Cosmetic dentistry, teeth Whitening, White Filling, Crowns and Bridges  
Dental Implants, Full and partial dentures  
Root Canal and Extractions  
Special Treatment for Snoring and sleep disorders  
(using removable dental appliance)

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

Complementary Oral Hygiene Kit  
with Your First Dental Exam

We accept all major credit cards  
Free parking in rear

We accept Medi-cal . Financing available

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

# كاريزما Charismaaa Newspaper

معكم في كل مكان

## إعلاناتكم

Charismaaa Newspaper  
P. O. Box 280572 Northridge CA 91328

[www.charismaaa.com](http://www.charismaaa.com)

Email: infocharismaaa@gmail.com

wael@charismaaa.com

**Tel: 626-261-9969**



## مكتب المستشارية

# جيهان توماس



**الهجرة و اللجوء**

**محاكم الترحيل**

**الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية**

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

**الإقامة عن طريق العائلة**

*Gihan Thomas*

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

Email. gihanthomaslaw@yahoo.com

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

[www.usa-immigrationlaws.com](http://www.usa-immigrationlaws.com)

موقع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

## ترامب و مواجهة كورونا وإجراءات حاسمة



اتخذ الرئيس الأمريكي دونالد ترامب قرارات لمواجهة فيروس كورونا الجديد، بينما أعلنت العديد من الدول عن إجراءات حاسمة لاحتواء الوباء، وسط ازدياد حالات الإصابة والوفاة في مختلف أنحاء العالم.

وفي كلمة ألقاها مساء الأربعاء 11 مارس من البيت الأبيض، قال الرئيس ترامب "أنا واثق من أننا ستقضي على فيروس كورونا".

وقرر ترامب وقف السفر بين أميركا والدول الأوروبية لمدة ثلاثين يوماً، اعتباراً من منتصف ليل الجمعة 13 مارس، مستنثياً بريطانيا من هذا القرار.

وتعهد الرئيس الأمريكي بتوفير العلاج المجاني للمصابين بفيروس كورونا في الولايات المتحدة، وقال "ستقدم إدارتي الإغاثة المالية للموظفين المرضى والذين تحت الحجر الصحي والذين يقدمون العناية للآخرين".

وفي السياق ذاته، أعلن البيت الأبيض أن الرئيس ترامب ألقى زيارة إلى ولايتي كولورادو ونيفادا احترازياً بسبب فيروس كورونا.

وقد بلغ عدد الإصابات في الولايات المتحدة 1001 بينها 31 حالة وفاة بحسب جامعة جونز هوبكينز.

## عدوى كورونا تصيب الأسواق العالمية لتسجل أسوأ أداء في 2020

لم تكف أسواق العالم لتلتقط أنفاسها من تداعيات الحرب التجارية بين الولايات المتحدة والصين، حتى أصابتها عدوى الفيروس الصيني الجديد، الذي أصبح أكثر فتكاً وانتشاراً حول العالم، مشعلاً نزيف خسائر في الأسهم والسلع، تعدد الأسوأ منذ بداية 2020، وسط مخاوف من تحوله إلى وباء شبيه بوباء "سارس"، الذي حصد مئات الأرواح ما بين عامي 2002 و2004.

فعل صعيد الأسهم، شهدت المؤشرات الأمريكية موجة تراجع ممتدة خلال جلسات الأسابيع الماضية، حيث انخفض مؤشرها "ستاندرد أند بورز"، بنسبة 1% مسجلاً أسوأ أداء له منذ شهر أكتوبر الماضي، وتراجع "داو جونز"، مؤشر لأكبر 30 شركة صناعية، 100 نقطة في ختام التعاملات، تزامناً مع الإعلان عن إصابات مؤكدة بالولايات المتحدة، كما هبط مؤشر ناسداك بنحو 0.2% و"إس وبي 500"، الذي يشمل أسهم أكبر 500 شركة مالية أمريكية، بنسبة 0.4%.

ونقلت وكالة "بلومبرج" عن مايكل أورورك، رئيس استراتيجيات السوق لدى مجموعة "جونز تريندينج" قوله: "موجة التراجعات التي تشهدها الأسواق العالمية، هي رد فعل تجاه الأنباء المنتشرة حول تفشي فيروس كورونا المميت واستيعاب المستثمرين لحجم المخاطر الجمة الذي قد ينتج جراء اتساع رقعة العدوى ودرجة خطورتها".

وفي أوروبا، حيث تم تأكيد ظهور الإصابات بفيروس "كورونا" بفرنسا، التي أعلنت رصد حالات في العاصمة "باريس"، وحالات إصابة بمدينة "بورديو" جنوب غربي البلاد، سجلت البورصات الأوروبية أكبر خسائرها، حيث هبط مؤشر "يورو ستوكس 600 الأوروبي 0.7% في أسوأ جلساته منذ بداية العام، وتكدت أسهم الشركات المنكشفة على الصين مثل شركات التعدين والطيران والفنادق والسلع الفاخرة خسائر حادة.

وعلى الصعيد الآسيوي، هوت الأسهم الصينية 3% لتقود سائر البورصات الآسيوية صوب الانخفاض، فتراجع مؤشر "شنجهاي" الصيني بنسبة 2.75% كما انخفض مؤشر "هانج سينج" بنسبة 1.25% وهبط مؤشر "شينزن" 3، وسجل "نيكي" الياباني تراجعاً 0.98%.

وفيما يتعلق بأسواق السلع، سجلت أسواق النفط العالمية أسوأ أداء سنوي له وسط عمليات بيع مكثفة تحت ضغط مخاوف تأثر معدل الطلب العالمي على الخام سلباً مع انتشار العدوى، لتتراجع أسعار العقود الآجلة لخام برنت أكثر من 2% وتنخفض عقود الخام الأمريكي 1.5%.

## الدولار يستعيد وضعه المميز بين أصول الملاذ الآمن بعد هجوم معسكر التاجي

استعاد الدولار عافيته بعد دعم تلقته العملة كأصل من أصول الملاذ الآمن في أعقاب هجوم صاروخي على معسكر في العراق قالت وكالة أنباء رويترز إنه أودى بحياة أمريكيين وبريطانيين.

وارتفع مؤشر الدولار، الذي يقيس أداء العملة الأمريكية مقابل سلة العملات الرئيسية إلى 96.63 نقطة مقابل الإغلاق اليومي السابق الذي سجل 96.41 نقطة.

وقال بيان للحزب الذي تقوده الولايات المتحدة في الشرق الأوسط لمحاربة تنظيم الدولة أن حوالي 15 قذيفة سقطت داخل معسكر التاجي في العراق حيث يقبع أفراد من الجيش الأمريكي.

وقالت وكالة أنباء رويترز، نقلاً عن مسؤولين أمريكيين، إن التقديرات الأولية للخسائر جراء الهجوم تشير إلى مقتل ثلاثة أشخاص اثنين أمريكيين وآخر بريطاني.

لكن خلية الإعلام الأمني العراقية قالت إن عشرة صواريخ كاتيوشا سقطت في معسكر التاجي إن الهجوم لم يسفر عن خسائر.

جدير بالذكر أن المعسكر العراقي يضم قوات أمريكية، وأخرى من الجيش العراقي، علاوة على أفراد من قوات الحرس الوطني العراقي.

وأضاف بيان للخلية أنه تم العثور على سيارة تحمل منصة صواريخ فيها ثلاثة صواريخ متبقية جنوب منطقة الراشدية شمالي بغداد.

وتوقعت مؤسسة "جولدمان ساكس" تراجع الطلب العالمي على الخام بمقدار 260 ألف برميل يوميا في 2020 نتيجة انتشار فيروس "كورونا" ومن ثم انخفاض الأسعار بواقع 290 دولار للبرميل.

وأوضحت أن انتشار الفيروس الجديد أشعل فتيل المخاوف في الأسواق العالمية لاسيما وأن توقيت ظهوره يتزامن مع استعدادات مئات الملايين من الصينيين للقيام برحلات سواء في الداخل أو الخارج بمناسبة حلول عطلة رأس السنة القمرية.

وأشارت إلى أن درجة تأثر الطلب العالمي على النفط، ستعتمد على مدى سرعة انتشار العدوى الوبائية ودرجة خطورتها، موضحة أن تحركاً سريعاً وقويًا من قبل السلطات الصينية قد يقلل من حجم الضبابية والسلبية الغالبة على الاقتصاد العالمي.

كما لم يسلم "الذهب" من عدوى "كورونا"، حيث سجلت أسعار المعدن النفيس عدة تراجعات على مدار جلسات الأسابيع الماضية، بفعل مخاوف تفشي الوباء عالمياً، لكنه يظل أقل المتضررين عالمياً مع الحفاظ على مكانته كملاذ آمن يستعيب به المستثمرين عن الأصول المحفوفة بالمخاطر.

وأعلنت الصين ارتفاع عدد وفيات "كورونا" فيما ذكرت اللجنة الوطنية للصحة أنه تم تسجيل حالات يشبه بإصابتها بفيروس كورونا الجديد، وجرار التأكد من إصابتهم بالفيروس من عدمه.

وأعلنت عدد من دول العالم وقوع حالات الإصابة بالفيروس الصيني من بينها الولايات المتحدة وفرنسا وماليزيا وأستراليا بالإضافة إلى اليابان وتايلاند وتايوان ومصر.

www.charismaa.com

Email: infocharismaa@gmail.com  
Email: wael@charismaa.com

Charismaa 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 والاقتصادي

د. هون جندى

إشراف الملحق الإنجليزي

نيشين لطف الله

أزياء وموضة

د. هنسي أحمد شلبي

جياكلين فاينق

رياضة

كابتن / إيهاب محمد

كابتن / هانسي عزيز

فنون وديكور

سامر رياض

نيرمين هوريس

نيشين مفرح

هنسال شوكت

علاقات عامة

محمد - فليبا - هسن - ماريانا - ماجي

أبو العنين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

### أعراض الإصابة بفيروس كورونا الجديد؟

سعال	حمى
ضيق في التنفس	فقدان حاسة التذوق
إسهال	فقدان حاسة الشم
قىء	إرهاق
آلام في الصدر	التهاب في الحلق
قيء	فقدان حاسة التذوق
إسهال	فقدان حاسة الشم

### كيف ينتقل فيروس كورونا الجديد؟

يتمتع أن الفيروس ينتقل مثل فيروسات كورونا الأخرى والإنفلونزا، والتي تنتقل عبر ما يلي:

1. الاتصال المباشر مع المصابين بالفيروس.
2. الرذاذ المتطاير من المريض السعال أو العطس أو الأنف أو العين.
3. لمس أدوات المريض ثم لمس الفم أو العين أو الأنف.

Well, now. What to do next? The Medical Officials have protocols that must be followed. We Hanks' will be asked, observed, and judged for as long as public health and safety require. Not much more to it than a one-day-at-a-time approach, no?

We'll keep the world posted and updated.

Take care of yourselves!

Hank!

## أول ممثل عالمي شمير يصاب بكورونا.. وهذا ما قاله:

في إطار تمدد الفيروس الذي وصفته منظمة الصحة العالمية مساء الأربعاء الماضي 11 مارس 2020 بأن أضحى وباء عالمياً، سجل فجر الخميس إصابة أول ممثل عالمي شهير بكورونا أو "كوفيد 19" بحسب التسمية العلمية.

فقد أعلن الممثل والمخرج الأمريكي توم هانكس على تويتر أنه وزوجته الممثلة ريتا ويلسون أصيبا بفيروس كورونا في أستراليا.

إلى ذلك، أوضح غير تحريفة على حسابه على تويتر أرفقت بصورة بدت وكأنها من داخل أحد المستشفيات أو المختبرات، أنه "شعر وزوجته أثناء تواجدهما في أستراليا، بقليل من التعب ووجع في الجسم، كأنهما أصيبا بنزلة برد، مع ارتفاع بسيط في الحرارة".

وتابع شارحاً أنه "عملاً بالقواعد السليمة المفروضة حالياً في العالم، خضعا لاختبار كورونا ليتبين لاحقاً إصابتهم بالفيروس".

كما أشار إلى أنهما سيلتزموا بالقواعد المتبعة، سواء في ما يتعلق بالعزل أو المتابعة والمراقبة الطبية. وختم مؤكداً أنه سيبقى على تواصل لاطلاع محبيه بالمستجدات، متمنياً للجميع السلامة. يذكر أن هانكس، الحائز على جائزة الأوسكار، كان يتواجد في أستراليا من أجل الإعداد لفيلم عندما شعر وزوجته بمتاعب في الجهاز التنفسي، تظهر لاحقاً الفحوص إصابتهم بالفيروس. يأتي هذا بالتزامن مع إعلان الرئيس الأمريكي، دونالد ترامب الخميس تعليق السفر مع دول الاتحاد الأوروبي، باستثناء بريطانيا، وتوجيه الخارجية الأمريكية نصيحة لمواطنيها بعدم السفر إلى دول أجنبية بسبب فيروس كورونا.

يذكر أن عدد الإصابات بالفيروس المستجد في الولايات المتحدة وصل إلى أكثر من 1001 حالة وفق إحصاء أجرته وكالة فرانس برس، وقد انتقد خبراء الصحة العامة السلطات بسبب التقليل من أهمية الوباء والتأخر في بدء الاختبارات.

كما توفي ما لا يقل عن 28 شخصاً وأصيب حوالي 1001 آخر وفقاً لجهاز تتبع فيروس كورونا في جامعة جونز هوبكينز، وهو ارتفاع يمتد الحالات عن الأيام السابقة.

# ما هو فيروس كورونا الجديد

كتابة / نور يوسف عثمان - موضوع

ويتطلب اتصالاً وثيقاً أو مباشراً أكثر مع المصاب لينتقل إلى شخص آخر، ولم يتم حتى الآن معرفة مدى سرعة فيروس كورونا في نقل العدوى من شخص إلى آخر.

## الوقاية من فيروس كورونا الجديد

لا يوجد لقاح للوقاية من فيروس كورونا الجديد في الوقت الحالي، وتعد الطريقة الوحيدة للوقاية منه باتباع النصح والإرشادات العامة للحد من انتقال العدوى التنفسية من شخص إلى آخر، ومع بدء تسجيل إصابات بفيروس كورونا الجديد في عدد من الدول العربية فإن الأمر يستدعي اتباع إجراءات تحسبية ووقائية، كما أن هذه الإرشادات ستساعد متبعتها على الحد من خطر إصابته بأشكال العدوى التنفسية المختلفة مثل: الزكام، والإنفلونزا، وغيرها ونذكر من هذه النصح والإرشادات التي تقدمها مراكز مكافحة الأمراض واتقائها للوقاية من فيروس كورونا الجديد ما يلي:

- غسل اليدين لمدة عشرين ثانية على الأقل بالماء والصابون بشكل منتظم، وإذا لم يكن الماء والصابون متوفراً يمكن استخدام مطهرات اليدين التي تحتوي على الكحول.
- تجنب لمس أو فرك العينين، أو الأنف أو الوجه بأيدي غير مغمولة.
- تجنب الاتصال المباشر مع أفراد مصابين بعدوى تنفسية.
- البقاء في المنزل في حال الإصابة بعدوى في الجهاز التنفسي لتجنب نقل العدوى للآخرين.
- تغطية الأنف، والتم عند العطاس أو السعال بالناديل الورقية، والتخلص منها بعد ذلك بشكل مناسب.

على الرغم من عدم الكشف عن نوع الحيوان المحدد الذي بدأ من خلاله انتقال العدوى بفيروس كورونا الجديد إلى الإنسان: - غسل اليدين بالماء والصابون في حال زيارة أي من الأسواق التي تباع الحيوانات، أو منتجات الحيوانات، وتجنب لمس العينين أو الأنف، أو الفم، وتجنب الاتصال المباشر مع الحيوانات التي يبدو عليها المرض. - التعامل مع المنتجات الحيوانية من الحليب واللحوم بعناية؛ بطبخها بشكل جيد واستخدام أدوات وأوان خاصة أثناء تقطيع اللحوم، ومراعاة عدم استخدامها في تقطيع وتحضير أصناف الطعام الأخرى، بالإضافة لأهمية غسل وتنظيف الأسطح التي تلامس اللحوم الحيوانية بأصنافها المختلفة والحفاظ على اللحوم مبردة في مجمد التلاجة حين استخدامها.

## أعراض فيروس كورونا الجديد

أشارت منظمة الصحة العالمية إلى أن شدة أعراض الإصابة بفيروس كورونا الجديد متفاوتة من حالة إلى أخرى؛ حيث تتضمن الأعراض الشائعة للإصابة بعدوى في الجهاز التنفسي، بالإضافة لاحتمالية ظهور أعراض شديدة في حال إصابة الرئتين بالعدوى حيث ذكر التقرير أن الأدلة المتاحة تشير إلى أن معظم حالات الإصابة (حوالي 80%) بفيروس كورونا الجديد تظهر عليهم أعراض طفيفة إلى متوسطة، بينما 20% منهم يعانون من عدوى وأعراض أكثر شدة تتضمن التهاب الرئوي، والفشل التنفسي وبناء على ذلك نذكر فيما يلي أعراض وعلامات الإصابة بفيروس كورونا الجديد: السعال. - العطاس. - ارتفاع درجة الحرارة والإصابة بالحمى. في بعض الحالات الشديدة تضمنت الأعراض التهاب الرئوي وضائقة تنفسية حادة، والفشل الكلوي والوفاة؛ ويُعد ظهور هذه الأعراض أكثر شيوعاً لدى بعض الفئات الخاصة مثل: - الذين لديهم ضعف في الجهاز المناعي والمصابين بأمراض القلب والرئة، وكبار السن، والأطفال الصغار. فيروسات كورونا المسببة للسانس ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية شديدة الخطورة كما أسلفنا ولكن فيما يتعلق بدرجة خطورة الإصابة بفيروس كورونا الجديد فالحكم عليها غير واضح حتى الآن، إلا أنها تبدو أقل خطورة من النوعين السابقين؛ حيث إنه على الرغم من تسجيل عدد من الوفيات وحالات العدوى الشديدة، إلا أن النسبة الأكبر من المصابين نجحت إصابتهم بفيروس كورونا الجديد عن عدوى أقل حدة كما أسلفنا وقد تعافوا وتم إخراجهم من المستشفيات.

## طرق انتقال العدوى بفيروس كورونا الجديد

بشكل عام تنتقل فيروسات كورونا ومن ضمنها فيروس كورونا الجديد وفقاً للدلائل المتاحة من خلال الاتصال مع الأشخاص المصابين عبر قطرات الجهاز التنفسي عن طريق: العطاس. - السعال. - ملامسة أو مصادفة شخص مصاب؛ دون غسل اليدين بعد ذلك، وفرك العينين، أو الأنف، أو الفم. لمس سطح أو أداة ملوثة؛ بفيروس وصل إليها من شخص مصاب دون غسل اليدين بعد ذلك، وفرك العينين، أو الأنف، أو الفم. وتجدر الإشارة إلى أن الفيروسات المختلفة بأنواعها تتفاوت في معدل سرعة وسهولة انتشارها من شخص إلى آخر؛ فمنها ما هو شديد العدوى؛ يتطلب انتقاله من شخص إلى آخر قدراً قليلاً من التواصل مع الشخص المصاب مثل: فيروس الحصبة (بالإنجليزية: Measles)، ومنها ما يكون انتشاره أبطأ

منها أو إليها عبر جميع وسائل النقل. وفي الحقيقة تضم عائلة فيروسات كورونا سبعة أنواع من الفيروسات المختلفة التي يمكن أن تصيب الإنسان؛ أربعة منها وهي الأكثر شيوعاً- تسبب عدوى الزكام أو نزلات البرد، إضافة إلى النوعين الخطيرين المسببين لعدوى خطيرة في الجهاز التنفسي والرئتين والمعروفين بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (بالإنجليزية: Middle East respiratory syndrome) واختصاراً (MERS)، والسانس أو ما يُعرف بمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (بالإنجليزية: Severe acute respiratory syndrome)، ويُعد فيروس كورونا ووهان النوع الجديد والذي تمت إضافته مؤخراً لقائمة فيروسات كورونا التي يمكن أن تصيب الإنسان.

## سبب فيروس كورونا الجديد

تُعد فيروسات كورونا حيوانية المنشأ بمعنى أنها قادرة على الانتقال من الحيوان إلى الإنسان؛ حيث تُعد العدوى بفيروسات كورونا شائعة لدى أنواع محددة من الحيوانات وتحدثاً التدييات والطيور ولكن في بعض الحالات النادرة قد تتطور هذه الفيروسات وتصبح قادرة على نقل العدوى من الحيوان إلى الإنسان، كما يمكن أن تمتلك القدرة بعد ذلك على نقل العدوى من إنسان مصاب إلى إنسان آخر فمثلاً وفقاً للدلائل العلمية فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية انتقل من الجمال إلى الإنسان، بينما فيروس كورونا المسبب للسانس انتقل من قطط الزباد إلى الإنسان، وامتلكت هذه الفيروسات القدرة على نقل العدوى من إنسان مصاب إلى إنسان آخر أيضاً، فتسبب فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط بعدد كبير من الإصابات ومئات الوفيات في أول تفشي له عام 2012 ومن ثم في عام 2015، بينما تسبب فيروس كورونا المسبب لعدوى السارس بوفاة 774 شخص في عام 2003، وقد تم اتخاذ إجراءات عالمية لاحتواء هذه الفيروسات فمنذ عام 2015 لم يتم تسجيل أي إصابات جديدة بالسارس. وبالنظر إلى المعلومات المتاحة عن فيروس كورونا الجديد أشارت التقارير إلى أن حالات الإصابة الأولى به تعود في أصلها إلى أشخاص من سوق لبيع الأسماك والحيوانات في مدينة ووهان الصينية، ولم يتم تحديد الحيوان الذي بدأ من خلاله انتقال العدوى إلى الإنسان بشكل مؤكد حتى الآن، وتشير أدلة وتقارير منظمة الصحة العالمية ومراكز مكافحة الأمراض واتقائها إلى أن فيروس كورونا الجديد يمتلك أيضاً القدرة على نقل العدوى من إنسان مصاب إلى إنسان آخر مما يفسر معدل انتشاره المتسارع.

فيروس كورونا (بالإنجليزية: Coronavirus) هو أحد الفيروسات التي تهاجم الجهاز التنفسي، وتم اكتشافها في ستينيات القرن الماضي، وسُمي بهذا الاسم لأن شكله يشبه التاج، وينتمي إلى مجموعة الفيروسات التاجية (الإكليلية) التي تعتبر غير خطيرة بشكل عام وتسبب بالعادة أعراض الرشح البسيطة ومع ذلك هناك بعض أنواعها خطيرة فقد تسبب نوع معين من أنواع يموت أكثر من 475 شخصاً من الشرق الأوسط بمتلازمة التهاب الرئوي للشرق الأوسط (MERS)، التي ظهرت للمرة الأولى في عام 2012 في المملكة العربية السعودية، ثم في بلدان أخرى في الشرق الأوسط وأفريقيا وآسيا، وأوروبا، وقبل ذلك عام 2003 انتشر نوع آخر من هذه العائلة، وقضى على عدد من المرضى، وسُمي في ذلك الوقت بمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة أو السارس (بالإنجليزية: Severe acute respiratory syndrome). إذا كنت تبحث عن مرض كورونا الجديد، ما هو؟ وما أسبابه وأصل انتشاره؟ وما علاقته بفيروسات كورونا السابقة؟ وما أعراضه؟ وهل هناك طرق للوقاية منه وعلاجه؟

## ما هو فيروس كورونا الجديد؟

ظهر نوع جديد من فيروس كورونا في الصين، وقد حظي بعدة مسميات مثل: فيروس كورونا الجديد، أو فيروس كورونا المستجد، أو كوفيد 19، أو فيروس كورونا المتحور الجديد، أو فيروس كورونا nCov19 (بالإنجليزية: nCoV-2019) (acute respiratory disease) حيث سُجلت التقارير الأولية لبدء انتشاره في منتصف شهر ديسمبر من عام 2019 وما زالت الحالات المسجلة بالإصابة به في ارتفاع متسارع في مطلع عام 2020، وقد وصل مجموع الإصابات المؤكدة بالفيروس الجديد إلى منذ بدء تفشيته إلى 115,761 وتسبب بوفاة 4,085 فرداً، ويجدر بالذكر أن عدد الإصابات خارج الصين بلغ 35,000 إصابة في 115 دولة أخرى حول العالم حتى تاريخ آخر تحديث للمقال في 2020-3-10 ومن المهم أن نذكر أيضاً أن نسبة الشفاء من الفيروس الجديد وفقاً للإحصائيات الحالية تقدر بحوالي 94%، وفي المقابل تصل نسبة الوفاة إلى ما يقارب 6%، وقد أعلنت السلطات الصينية أن حالات الإصابة الأولى بالفيروس الجديد تعود في نشأتها إلى مدينة ووهان الصينية، وقد انتشر منذ ذلك الوقت بشكل واسع، على الرغم من اتخاذ الصين إجراءات تحسبية حازمة لمواجهة انتشار الفيروس الجديد بإغلاق مدينة ووهان وبعض المدن المحيطة بها بمنع السفر



## علاج فيروس كورونا الجديد

لا يوجد أي علاجات متاحة حالياً لعلاج فيروس كورونا الجديد، ولكن مطعوماً جديداً للوقاية من فيروس كورونا وهان الجديد، وعلاجاً له قيد التطوير في الوقت الحالي، وأي معلومات تؤكد نجاح أي منها سيتم طرحها حال صدورها، ومع عدم وجود علاج محدد ومؤكد لفيروس كورونا الجديد تقتصر الرعاية الصحية المقدمة للمصابين على متابعة العلامات الحيوية والحالة الصحية للمصابين، ومساعدتهم على التعافي والشفاء من الفيروس وتقديم علاجات لتخفيف الأعراض الظاهرة على المصابين مثل: الراحة واستخدام المسكنات وخافضات الحرارة.

## إجابات على أسئلة شائعة حول فيروس كورونا الجديد:

- هل فعلاً اكتشف الحيوان المسبب لفيروس كورونا الجديد؟

- صدرت نظرية طرحتها دراسة صينية نُشرت في مجلة علم الفيروسات الطبية (بالإنجليزية: Journal of medi-cal virology) حول أن يكون نوع من الافةي الحيوان المسؤول عن نقل العدوى بهذا الفيروس إلى الإنسان، ولكن هذا الأمر لم يتم تأكيده حتى الآن، كما أشارت هذه الدراسة إلى أن الخفافيش قد تكون المسؤولة عن نقل العدوى للافةي، التي بدورها عملت كناقل وسيط أوصل العدوى للإنسان، ولكن تأكيد هذا الأمر أو نفيه يحتاج للمزيد من الأبحاث والأدلة العلمية وفي سياق الحديث عن الفيروس الجديد يجدر بالذكر أن الأبحاث المجراة حول فيروسات كورونا السابقة دلت أيضاً على أن الخفافيش نقلت العدوى للجمال وقطط الزباد الذين بدورهم نقلوا العدوى للإنسان.

- متى أعلنت حالة الطوارئ الدولية لمواجهة فيروس كورونا الجديد؟

في 30 يناير عام 2020 أعلن مدير عام منظمة الصحة العالمية، تيدروس غيبريسوس حالة الطوارئ الدولية لمواجهة فيروس كورونا الجديد واستند في ذلك إلى عدد الإصابات المتزايد بالفيروس الجديد خارج الصين والحاجة لتكثيف الجهود الدولية للحد من انتشار الفيروس الجديد خارج الصين والسيطرة عليه قدر الإمكان، كما أشار إلى أنه من المتوقع ازدياد أعداد الإصابات بالفيروس الجديد خارج الصين، ووصوله إلى دول إضافية، وشدد على ضرورة اتخاذ دول العالم إجراءات تضمن الكشف السريع عن أي إصابة بفيروس كورونا على أراضيها، وضرورة العزل السريع للحالات وعلاجها.

- هل يجب أن أشعر بالخوف إذا عانيت من السعال أو أعراض الإنفلونزا أو الزكام الأخرى؟

يمكن القول أنه ينبغي عليك أن تتوخى الحذر لا الخوف والفرع، بمعنى أن تتجنب نقل العدوى للآخرين، وتتبع الإجراءات الوقائية التي ذكرناها أعلاه، وينصح بأن ترتدي الكمامة الطبية لحماية الآخرين من العدوى، وتراجع الطبيب إذ ازدادت حدة الأعراض، أو إذا شعرت بصعوبة أو ضيق في التنفس، أو أصبت بحمى شديدة، للاطمئنان على صحتك الشخصية بحيث يتأكد الطبيب من الكشف عن مسبب المرض ويعالجك بالشكل المناسب.

- هل فيروس كورونا سلاح بيولوجي؟

من المؤسف القول أنه قد تم نشر دراسة في

أحد المراجع تفترض دون أي دلائل علمية أن فيروس كورونا يتشابه إلى حد ما مع فيروس معين، في إشارة إلى أنه قد يكون من صنع وهندسة الإنسان، ويستخدم سلاح بيولوجي ضد الصين، مما جعل بعض مروجي الشائعات يتخذون هذه الورقة كدليل على نظريات مؤمرات وتصنيع أسلحة بيولوجية، ولكن الحقيقة أن هذه الدراسة ضعيفة وتفتقر للدليل العلمي، مما أدى إلى سحبها بشكل سريع من المرجع

## كيف توقع «بيل غيتس» ظهور فيروس كورونا في الصين منذ عام؟

كتب إسماعيل سليم - القيس

منذ عام توقع عملاق

مايكروسوفت بيل غيتس

انتشار وباء فيروسي فائق في الصين يمكن أن يقتل 33 مليون شخص في جميع أنحاء العالم في الأشهر الستة الأولى. وبحسب صحيفة «ذا صن» البريطانية فإن غيتس قال: «إذا كان هناك شيء واحد نعرفه من التاريخ، فهو أن مرضاً جديداً مميتاً سيظهر ويتنشر في جميع أنحاء العالم ومن الوارد أن يحدث ذلك في غضون العقد المقبل ونحن لسنا مستعدين لذلك.

نبؤة تتحقق بعد مرور عام على تنبؤ غيتس أصبح يواجهه العالم فيروس كورونا القاتل في مدينة ووهان الصينية. غيتس قال في العام الماضي خلال مناقشة حول الأوبئة بتاريخ الجمعة 27 أبريل 2018 استضافتها جمعية ماساتشوستس الطبية «Massachusetts Medical Society» إنه «غيتس - عادة ما يكون الشخص المتفائل في المكان، مذكراً الناس بأننا نعمل على انتشار الأطفال من برائن الفقر المدقع حول العالم، وإحراز تقدم للأفضل في القضاء على أمراض مثل شلل الأطفال والملاريا، إلا أنه «على الرغم من ذلك، هناك مجال واحد لا يحققه العالم فيه تقدماً كبيراً، ألا وهو التأهب لمواجهة الأوبئة». وقدم بيل غيتس محاكاة من قبل «Disease Modeling Institute for» في مدينة الفيو بواشنطن، أوضحت أن نوعاً جديداً من فيروس الأنفلونزا مثل الأنفلونزا التي تسببت في قتل 50 مليون إنسان في وباء عام 1918، يمكن أن يؤدي بحياة 30 مليون إنسان في غضون ستة أشهر. ولفت غيتس حينها أنه «من المحتمل أن يكون المرض القادم الذي سيأخذنا على حين غرة، مرضاً نراه لأول مرة في بداية تفشيه، تماماً كما حدث مؤخراً مع فيروس السارس SARS وفيروس كورونا الشرق الأوسط MERS».

فايروس الكمبيوتر؟! حذر غيتس من أن «الوباء التالي يمكن أن ينشأ من شاشة الكمبيوتر عبر محاولة إرهابية لاستخدام الهندسة الوراثية لإنشاء نسخة اصطناعية من فيروس الجدري مثلاً أو سلالة شديدة العدوى من الأنفلونزا». وأردف غيتس قائلاً: إنه «إذا أخبرتم حكومات العالم أن هناك نوعاً من الأسلحة التي يمكنها قتل 30 مليون شخص، ما زالت في طور الإنشاء في الوقت الحالي، فسيكون هناك إدراك بالضرورة الملحة إزاء الاستعداد لهذا التهديد. وتابع أنه «غير أن في حالة التهديدات البيولوجية، فإن هذا الإدراك بالضرورة الملحة غير متوفر، العالم بحاجة إلى الاستعداد للأوبئة بنفس الطريقة الجادة التي يستعد بها للحرب». البشرية صفر قال غيتس إنه في المرة الوحيدة التي حاول فيها الجيش إجراء نوع من المحاكاة لتناورات حربية ضد وباء الجدري، كانت النتيجة النهائية هي «نقطة لصالح الجدري، وصفر

لصالح البشرية». ويرى

غيتس إنه يتعين أن يكون هناك

تواصل أفضل بين الجيوش والحكومات

للمساعدة في تسويق الاستجابات. ويعتقد

أن الحكومات تحتاج إلى سبل للحصول

على مساعدة القطاع الخاص بسرعة عندما

يتعلق الأمر بتطوير التقنيات والأدوات

اللازمة لمكافحة الأمراض الفتاكة الناشئة.

وأشار إلى أن، اللقاحات تستغرق وقتاً طويلاً

لتطوير المناعة الوقائية ونشرها وتوليدها.

وقال في كلمته «لذلك نحن بحاجة إلى

الاستثمار في مناهج أخرى، مثل الأدوية

المضادة للفيروسات وعلاجات الأجسام

المضادة التي يمكن تخزينها أو تصنيعها

بسرعة لوقف انتشار الأمراض الوبائية أو

علاج الناس الذين تعرضوا لها». وتابع «في

بعض النواحي، نحن مستعدون الآن بشكل

أفضل مما كنا عليه عند مواجهة الأوبئة

السابقة. ولدينا أدوية مضادة للفيروسات

يمكنها في كثير من الحالات أن تفعل شيئاً

على الأقل لتحسين معدلات البقاء على قيد

الحياة. ولدينا المضادات الحيوية التي يمكن

أن تعالج الالتهابات الثانوية مثل الالتهاب

الرئوي المرتبط بالأنفلونزا». عشرات

الملايين في السياق توقع خبراء صحة

أميركيون بارزون أن يقتل فيروس كورونا

عشرات الملايين من البشر قبل ثلاثة أشهر

من تفشي المرض في الصين، وفق تقرير

نشرته صحيفة ديلي ميل البريطانية. وقام

العلماء في مركز جونز هوبكنز للأمن

الصحي بتطبيق نموذج وبائي افتراضي

على جهاز حاسوب كجزء من الأبحاث في

أكتوبر الماضي. Volume 0 وتوقعت

المحاكاة الحاسوبية أن الوباء سيقول 65

مليون شخص خلال تفشيه في أنحاء العالم

خلال 18 شهراً. وقال الدكتور إريك تونر

وهو باحث كبير في جونز هوبكنز، إنه لم

يشعر بالصدمة عندما ظهرت أنباء عن

انتشار فيروس كورونا في ووهان أواخر

ديسمبر الماضي. اقترحت المحاكاة التي

أجرها الدكتور تونر في الحاسوب أنه

بعد ستة أشهر ستصاب كل دولة في العالم

تقريباً بحالات فيروس كورونا. وأطلق

على فيروس كورونا الجديد اسم إن كوف

2019 (2019nCoV). وفيروسات

كورونا تهاجم الجهاز التنفسي، ويمكن أن

تؤدي إلى أمراض مثل الالتهاب الرئوي أو

نزلات البرد. وأحد

كان مسؤولاً أيضاً عن

تفشي مرض التهاب

الرئوي الحاد (السارس) في الصين، الذي

أصاب 8000 شخص وقتل 774 في 2002

و2003. وعادة ما تكون الأعراض عبارة

عن حمى وسعال وصعوبة في التنفس، لكن

بعض المرضى أصيبوا بالتهاب رئوي، وهو

عدوى قد تهدد الحياة وتسبب في التهاب

الحويصلات الهوائية الصغيرة في الرئتين.

قد يحمل الأشخاص المصابون بفيروس

كورونا الجديد أعراضاً خفيفة فقط، مثل

التهاب الحلق، وقد يفترض الخبراء أنهم

مصابون بنزلة برد عادية ولا يبحثون

عن رعاية طبية. وفاة 56 شخصاً وأكثرت

الصين 1287 حالة مصابة بالفيروس ووفاة

56 شخصاً. وبدأ الفيروس في مدينة ووهان

عاصمة إقليم هوبي وسط الصين أواخر

العام الماضي وانتقل إلى مدن صينية من

بينها بكين وشنغهاي، إضافة إلى الولايات

المتحدة وتايلند وكوريا الجنوبية واليابان.

ويعتقد مسؤولو الصحة أن الفيروس بدأ

أصلاً في ووهان في سوق لبيع الحيوانات

البرية بشكل غير قانوني. وألغيت تقريبا

كل الرحلات في مطار ووهان، وأغلقت

نقاط تفتيش الطرق الرئيسية المؤدية

لخارج المدينة، وفرضت السلطات إغلاقاً

مماثلاً على أكثر من عشر مدن أخرى قرب

وهان في إطار جهود الاحتواء المستمرة.

ومع عزل ووهان بدأت الإمدادات تنفذ

من الصيدليات واكتظت المستشفيات

بالسكان القلقين، وذكرت وسائل الإعلام

الرسمية أن المدينة قامت على عجل ببناء

مستشفى مؤلف من ألف سرير ليكون

جاهزاً في هذه الفترة. وليس هناك علاج

معروف لهذا الفيروس الذي ينتقل عبر

التنفس وتشمل أعراضه ارتفاع درجة

الحرارة وصعوبة التنفس والسعال، وتشبه

أعراض أمراض الجهاز التنفسي وقد يسبب

الالتهاب الرئوي. وكثفت الصين جهودها

لاحتواء انتشار الفيروس المستجد فعزلت

أكثر من 40 مليون شخص، وأغلقت عدداً

كبيراً من المواقع التي تلقى إقبالاً شديداً

بما فيها أقسام من سور الصين العظيم

الشهير، فيما أعلنت أكثر من 14 دولة

تسجيل إصابات وهي الهند وهونغ كونغ

وماكاو وتايوان وكوريا الجنوبية واليابان

وتايلند وسنغافورة وفيتنام، وفرنسا

واستراليا وكندا والولايات المتحدة ومصر.

# فلنطعم يسوع الجائع!



بقلم د. نبيل سليمان  
solimann02@aol.com

خاص لجريدة كاريزما



إلى الرحمة وإلى الرثاء والعتاء. فعلياً في فترة الصيام أن نعمل على أنسنة الإنسان. فلنطعم المسيح الجائع ولنكسو جسد المسيح العارى، ولنزر المسيح المريض ولنرو المسيح العطشان!

## إقرض الله:

يقول صاحب الأمثال: «من يرحم الفقير يقرض الرب، وعن معروفه يجازيه» (أم17:19) وهنا يصل اتضاع الله لمنتهاه فبينما هو ديان الأرض كلها، يضحى- في صورة الإنسان الفقير مديوناً! وبينما هو يعطى الجميع بسخاء ولا يُعير، يَمسي في- صورة الإنسان المعوّز- مُستلفاً! وبهذا يستعير الله صورة المحتاج، ويتشح بلباس الفقير، ويعيش إحساس المعوز! كان يمكن لله أن يقول: (من يرحم الفقير كأنه يقرض الرب) ولكنه قال: «من يرحم الفقير يقرض الرب (نفسه)» وبهذا:

1- يأخذ الله الذين كمسئولية شخصية عليه نيابة عن لا يستطيع أن يرد الدين.

2- يهب الله الشخص المعطى امتيازاً وكرامة لا يستحقها ولا يجرو أن يسألها إذ أن المعطى يقرض الله عينه! فبالسعادة! وفي هذا يقول البابا شنودة في إحدى مقالاته: «العتاء في المسيحية ليس إحساناً، فنحن لا نحسن على أحد نحن نعطي الغرباء حقوقهم التي أودعها الله لدينا كوكلاء على أموالهم.» ولهذا نخطئ عندما نتعامل مع أخوة المسيح فنستخدم كلمات مثل «الإحسان» و«الصدقة» و«العتاء» لأنها كلمات خطيرة جداً إذ تحمل في مضمونها علاقة فوقية من قِبَل من أعطاهم الله تجاه الأقل حظاً ومن قِبَل الأقوياء (أو الذين يظنون أنفسهم كذلك) تجاه الضعفاء أو المستضعفين.

وعندما دعا المسيح الأصغر أخوته، لم يفعل ذلك مجازاً ولا مثلاً ولا تجاوزاً ولا تصوراً بل حقاً هو يعيش فيهم، فهو منذ بداية حياته الأرضية أرتضى أن يأخذ شكل العبد المهان، فلما صلب وقام وصعد إلى مجده، ترك بصمته وهويته في كل عبد مهان، لكي يترك لمؤمنيه في حياتهم الأرضية اختباراً عملياً واقعياً ومُعاشاً لكي يتعاملوا معه هو! وعندما استخدم السيد مثال «كأس ماء بارد» كأنه أراد أن يقول أن أى عمل رحمة يقدم للمساكين، إنما هو عمل رحمة به هو نفسه: «فى (أنا نفسى) قد فعلت» مهما تضاعل وصغر حجم العمل في نظرنا، فنحن لا نعرف عملاً أقل عناءً أو أقل تكلفة من تقديم كوب ماء بارداً! وهنا أذكر قصة الفقير الذى كان يسكن بيتاً متواضعاً جداً قرب رجل غنى يسكن في قصر، فقالوا له: «أنت أكيد غاضب من ربنا لأنه خلقك فقيراً وجارك غنى كثيراً» فقال لهم: «لا، أنا غاضب من جارى الذى أوصاه الرب أن يهتم بى ولم يفعل!».

فإنى أنظر إلى المسيح نفسه! - وعندما أقابل مريضاً بانفصام الشخصية Schizophrenia فاتأفف من إهماله لهندامه وعدم إهتمامه بنظافته بسبب مرضه العقلى، وأزدري به عندما يتحدث فلا يتصل منه الحديث كالغلاء أو يتحدث عن هلوسة وخيالات يخالها حقيقة، وأراها أنها مضحكة أو مقرزة... فإنى أتأفف وأزدري بالمسيح عينه! - وعندما تقع عنى فى طريقى على مُشرد وبلا مأوى Homeless وقد توسد الرصيف والتحف بأسمال بالية مهلهلة وقد عرته الحياة ليس فقط من ملابسه بل أيضاً من آدميته، وسلبته الظروف ليس فقط ممتلكاته بل أيضاً عطف الآخرين، وسرقت منه ليس فقط أمواله بل أيضاً علاقاته العائلية. أراه وهو يعوزه الملجأ الذى يمنع البرد، واللقمة التى تسند الأود، والملبس الذى يقى الجسد والدواء الذى يدرأ المرض، فإذا ما بدأت أستهجن منظره، وأتعالى عليه عقلياً حتى وبدون كلام، وألومه على ما صار عليه حاله فإنى أستهجن وأتعالى على المسيح ذاته وألومه! - وعندما ألح على قارعة الطريق محترفة البغاء، التى تتاجر بجسدها من أجل حفنة دولارات- هذا إذا وصلها أى مال! وأراها تجول الشوارع فى شبه عرى تعد زبانتها بالسعادة الجسدية للحيطات فانعتها فى ضميرى بصفات سلبية عديدة ويتبأنى شعور بأنها لا تعلق إلى مستوى «طهارتى» و«عفتى» ولا أتغلغل وراء غلالة الجسديات لأرى بؤسها وشقاءها، وما تتعرض له من ضرب وأهانة واستغلال نفسى وجسدى ومادى ومعنوى من قوادها وزبانتها، وما يقترفها من شعور بالخرى والخجل والدونية والاكتاب وفقد الأمل فى حياة شريفة، فعندما أدينها، فإنى أدين المسيح هو هو! - وعندما أقابل فى المستشفيات مريضاً بمرض «الأيذز AIDS» مكوماً فى فراشه بلا حراك وقد ذابت عضلاته وأتسع جلده عليه، عيناه غائرتان ووجنتاه بارزتان ولونه قد علاه إصفرار الموت، عظامه ناتئة وأسنانه بارزة، فإذا ما ركبتنى عند رؤيتى له موجات الإذانة وطفقت فى صمت أكلم نفسى عقلياً بأنه: «قد جنى حصاد أفعاله، وهو نفسه قد أزدى بنفسه إلى التهلكة، وقد حان الأوان لجسده أن يدفع ضريبة تهوره، وما هو فيه ليس إلا عقاب السماء على أنصياعه لغرائزه و...» وأثناء هذه الأفكار أميل إلى احتقاره وتجنبه فإنى أحتقر وأتجنب المسيح شخصياً!

ففى فترة الصوم الكبير - صوم الرحمة علينا أن نحب من ظننا أنهم لا يستحقون الحب، أو- إذا جاز التعبير- علينا أن نحب من لا نحب! فالمسيح موجود مع الفقراء إنه فى الفقراء وليس فى الفقر، فى المريض وليس فى المرض. هو ساكن فى المحتاجين

نحن طبقات دنيا- بأن نَسب نفسه إليهم ونسبهم إلى نفسه، فدعاهم «أخوته الأصغر» (مت25:40) فلن ينعف أخوة المسيح بأن تشدق لهم بزخرف الدعاء فقط، أو ثمين النصائح، أو حكمة المواعظ، بل علينا أن نعمل، أن نمد لهم يد العون والمساعدة ونبذل لهم الجهود والوقت والمال. عندما أراهم فى مسيرة حياتى. لن ينفعم- أو ينفعى- أن أجوز مقابلهم وأن أنصحهم أن «يذهبوا ويستدفنوا» دون أن آخذهم أنا إلى الدفء، أو أحضر الدفء لعندهم! عندما صحح لنا الله مفهومنا عن الصيام فى آيات إشعيا النبى، إنما أراد أن يلفت أنظارنا أن الصيام فى حقيقته هو خروج عن الذات (التي تطبب دائماً أن تأكل وتتمتع وتلذذ) للمشاركة مع الآخرين، فيصير خبزى للجائع، وبيتى للبانسين المطرودين. الله هنا يُعدّل لنا الرؤية ويقوم الاتجاه ويعيد الأمور إلى نصابها الصحيح، لأن الصوم هو التقرب إلى الله، وبالتالي يجب أن نتقرب من البشر كلهم لأنهم عائلته وأحبأوه وندنو خصوصاً من هؤلاء الذين يحتلون مكانة مميزة فى عينيه، ألا وهم المعوزون والمحرومون الذين وُخِد المسيح ذاته بهم!

## أخوة المسيح الأصغر:

إن قائمة أخوة المسيح طويلة، وتتضمن كل من نظن- بحسب نزعتنا الرجسية- أنه لا يستحق الحب: كل الفقراء والمشردين والذين بلا مأوى، والمرضى بالجسد ومرضى النفس والمتأخرين عقلياً ومدمنى المخدرات، وقاطنى الملاجئ ومراكز كبار السن، والأيتام والذين فقدوا من يعولهم، ساكنى المدن العشوائية، والغرباء والعرايا، والمزوج بهم فى السجون، والجوعى والعطاشى، والنبوذيين والمهملين والمعتهين وكل من انحدر إلى قاع المجتمع أو أحدرهم المجتمع إلى قاعه! كل من أهان وأهمل شخص ابن الله ذاته. وهكذا انحاز المسيح فى حياته الأرضية إلى الجزء الأضعف والأذل فى البشرية ليجعل لنفسه منهم شهوداً فى محاكماته القادمة للمسيحيين. ومن أهمية هؤلاء- أخوة المسيح الأصغر- أنهم استطاعوا أن يقسموا البشرية كلها- بحسب معاملة البشرية لهم- إلى يمين يتعزى فى الملكوت، وشمال يتعذب فى النار الأبدية، وكان المسيح عندما صعد إلى السماء، سلم هؤلاء النبوذيين الشفاعة عوضاً عنه! وهكذا أسبغ عليهم كرامة لم تستطع البشرية أن تراها فيهم!

## فلنهب المسيح المتخفى:

- عندما أنظر إلى مريض الفالج (الشلل النصفى) وهو يمشى الهوينى، يصارع لكى يحفظ أترانه، ويده عديمة النفع قد تدلت بجانبه ضامرة متقلصة ورجله المشلولة يسحبها ويجرّها وراءه فى منظر يبعث فى بعضنا - ليس الرثاء والشفقة - ولكن الاستهزاء والسخرية

تُعبد الأيام كرتتها، ويأتى بنا الزمان فى هذا العام إلى ما سناه أباء البرية «ربيع الحياة الروحية»- أى الصوم الكبير- وتبدأ بيوتنا بالاستعداد لهذه الفترة بالتخلي عن الأطعمة الحيوانية ومشتقاتها والاقتصار على الأكل الصيامى، مع ما يصحبه من فترة إنقطاع عن الطعام وحضور قداسات الصوم الكبير التى لها مذاق خاص وتأثير روحى قوى يصعب على الإنسان أن ينساه، بل ينتظره ويتلهفه من عام إلى عام. والبعض منا فى نهاية الصيام قد يتساءل نفس السؤال الذى رفعه بنو إسرائيل لله على لسان إشعيا النبى: «لماذا صُمنا ولم نتنظر، دَلَّلنا أنفُسنا ولم تلاحظ؟» (إش 3:58) فيجيبهم الرب فى نفس الإصحاح على سؤالهم بسؤال آخر: «أليس (الصوم) أن تكسّر للجائع خبزك، وأن تدخل المساكين التائبين إلى بيتك؟ إذا رأيت غريباً أن تكسوه وأن لا تتفاضى عن لحمك» (إش 7:58) وهنا يرفع الله أنظارنا ويسمو بأرواحنا إلى ماهية الصيام فى نظره- فرغم أن تغيير نوع الطعام، وفترة الإنقطاع، وتقديم توبة صادقة، والتقرب من الوسائط الروحية كلها لها أهميتها وأسايدها الكتابية، إلا أن أعمال الرحمة والشفقة بالآخرين تبقى هى اللغة المترجمة التى يحثنا عليها الله- ويفهمها الآخرون- لكل جهاد داخلى. ولعل هذا ما حدا بالمسيح أن يتخذها كمعيار يميز به بين الجداء والخراف حيث يقول للخراف: «تعالوا يا مباركي أبى، رثوا الملكوت المعد لكم منذ تأسيس العالم. لأبى جُعت فأطعمتموني. عطشت فسقيتموني. كنت غريباً فأوثموني. غريباً فكنستموني. مريضاً فزرتموني. مخبوساً فأتيتم إني» (مت36-38:25) وبهذا يشير العهدان (القديم والجديد) فى سيمفونية وتناسق عجيبيين إلى دروب الملكوت الذى لا يدخله إلا من فتح فؤاده بالحب للآخرين بدون إستعلاء أو تفاخر. أننا نميل كلنا أن نحب من نظن أنهم يستحقون حبنا، نتقرب من المقتردين والفاهمين والجَميلين، وندنو من الأقوياء والأصحاء والأذكاء، ونصادق من حسنت سمعتهم وصدقاتهم وهيبتهم. أيضاً نميل أن نعزف عن حثالة القوم وأن نتجنب المهتمشين المهملين، ونفصل أنفسنا عن المرضى بالجسد والنفس، أو من قبح شكلهم وقسى عليهم الزمن وأحتت عليهم الأيام.

## مفهوم الصوم:

فى فترة الصوم نختار لأمعاننا أكلاً نباتياً فقط، ولكن قلوبنا من ناحية المساكين قد تصخرت، ومشاعرنا تصخرت! ننظر إليهم وكأننا طبقة سامية عنهم عالية عليهم من الأجناس البشرية. وكما لو كان أصلنا نحن مختلف عن أصلهم، وكأننا- دونهم- لم نأت من تراب، أو كان ترابنا نوع فخم يفوق أتربتهم العادية! لقد أراد المسيح أن ينهنا للطبقات الدنيا من البشر- أو من نعتبرهم

# 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. زكي ناسر الأزعي

## صعاب الحياة الزوجية (الجزء السادس)

### الأطفال وكيفية التعامل معهم

**الوالدين** هما المثال الأعلى للطفل، إذ يقوم الطفل لا إرادياً بتقليدهما. ولذلك على الوالدين أن يكونوا على مستوى القدوة! من السهل جداً على الوالدين أن يُعطي الطفل منهجاً تربوياً، ولكن من الصعب أن يستجيب الطفل لهذا المنهج إذا كان الوالدين غير مطبقين لهذا المنهج على أنفسهم. إذن ما هي الطرق السليمة التي نستطيع أن نوجه بها أطفالنا من أجل أعدادهم منذ الصغر ليكونوا أعضاء فعالين في المجتمع على جميع الأصعدة؟!

#### • التوجيه بالصبر:

الوالدين إذا أعطوا الطفل "محنة حقيقية"، فالطفل بالمقابل سيمنحهم طاعته، إذ ليست الأوامر هي التي تجعلهطيعهم ويحبه. لابد أن يعرفوا ما يحبه وما لا يحبه. وأن يفهموا طباعه مع توجيهها للأفضل، وأن لا يرغموه على الخضوع لطباعهم. يجب أن يشعروا أنهم في صفه، وأنهما صديقه ويكون هذا هو أساس التعامل.

#### • التوجيه بالصلاة:

يجب على الوالدين أن يعلموا أطفالهم أن هناك باب مفتوح للسماء هو الصلاة وأن الله هو الأب الحنون الذي يحبنا ويحل كل الصيقات، يجب أن يتعلم الطفل من صغره بأن له صديق حقيقي يلجأ إليه كل وقت. وهذه هي الحقيقة لأن السيد المسيح أعلن في الكثير من المرات محبته للأطفال **"دَعُوا الْأَوْلَادَ يَأْتُونَ إِلَيَّ وَلَا تَمْنَعُوهُمْ لِأَنَّ لِمَثَلِ هَؤُلَاءِ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ"** ( لوقا 18: 16).

#### • التوجيه بالصدق:

لا يكفي أن يقدم الوالدين لأطفالهم الحب، بل يجب أن يقدم لهم في شخصيتهما الصديق والمرشد الذي يسمع، فالطفل في مراحل الأولى يحتاج للوالدين كي يصفوا في كل ما يقول، كي يرشدوه.

#### • التوجيه من خلال القصص الهادفة:

القصص الهادفة تُساهم في تنمية الجانب النفسي والروحي والعقلي والاجتماعي للأطفال، بشرط أن تكون إيجابية متضمنة لأفعال الخير مثل النهي عن الكذب والحداع والسرقة والخيانة

والحث على الأمانة والصدق والإخلاص ومحبة الله والغير والعطاء الخ...  
• **التوجيه من خلال عدم التذليل بطريقة صارمة:** يجب أن نُكافئ الطفل على العمل الطيب الذي يعمل. ونوبخه على العمل الخاطئ بطريقة غير قاسية ولنتذكر قول الكتاب المقدس: **"الذي يحبه الرب يؤذيه..."** (عب 12: 6). لأن تذليل الطفل الزائد والاستجابة له في كل شيء قد يعلمه حب الذات وحب السيطرة والتهديد بالصراخ والبكاء لتنفيذ ما يريد، لذلك يجب أن نكون حكماً!!! لا للمواقف غير الثابتة، فإن أخذ الوالدين موقفاً يجب عليهما أن يلتزما به، لأن ذلك سيعلم الطفل الجدية والثبات.

#### • التوجيه من خلال منهج الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس من الصفات التي يكتسبها الطفل من المحيط الذي يعيش فيه ونظراً لأهمية هذه الصفة في تكوين شخصية الطفل في المستقبل، والنهج الذي سوف يسير عليه في حياته، يجب تشيئة الطفل وتربيته منذ صغره، على أن يتمتع بثقة عالية في نفسه، من أجل أن يصبح قادراً على اتخاذ القرارات الخاصة في حياته، وابداء رأيه في أي موضوع يعرض عليه بكل جرأة وثقة ودون الخوف أو القلق من أي شيء. أحبائي، يجب على الوالدين الحرص على ملء فراغ الطفل من خلال برنامج يومي من اليقظة إلى النوم، من خلال إشغاله بشايات بسيطة مناسبة لسنه. ويجب مشاركة الطفل في كل أنشطته حتى ولو كانت بسيطة وهذه المشاركة من الوالدين تسعده وتعطيه الثقة في نفسه، والعكس صحيح مشاركة الطفل لك في أعمال المنزل البسيطة كترتيب الملابس وإعداد مائدة الطعام تجعله يعتمد على نفسه ويسعد بذلك ويشعر أن له دور فعال في المنزل. يتبع...



فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية و الشاعرة  
الإعلامية المتميزة

## لا أملك إلا ابتسامتي!

إذن؟ هل نتوقف عن الكتابة، ونكتفي مثل غيرنا بالفُرجة والحسرة على مصرّ بينما يهدمها الهادمون؟ يربّت على كنفى ويشرق وجهه بابتسامته حنون قانلاً: (القنوط رفاة وترف لا يليق بصاحب قلم يا ابنتي! من يحمل مشعل التنوير ليس من حقّه أن يترك قلمه ومشعله ويقف يتفرّج ويتحسّر. وليس له أن يبايأس إن لم تأت التماز سريعاً دانيةً قظوفها. اليأس عار لا يليق بالمتقف العضوي! متنّ المصريين نبيل. وعلينا حماية هذا المن الطيب من تضليل المضللين.) أما أجمل ابتساماته التي تشاسعت حتى دخلت حيز القهقهة فكانت في عام ٢٠٠٦ حينما التقيت به في أحد الصباحات في كافتيريا المجلس الأعلى للثقافة، ورحت أحكي له ماذا فعلت أمي بالأمس حين قرأت في جريدة "الأهرام" خبراً "مرعباً" عني. المانشيت يقول: (العالم يحذّر من كتاب فاطمة ناعوت الجديد). فلم تكمل أمي قراءة الخبر، بعدما صدمها العنوان، واتصلت بي وهي تصرخ في الهاتف: (العالم كله يبحد من كتابك؟! يا نهار أسود! كتبتني ايه في الكتاب ده؟) أما متنّ الخبر فيقول: (صدر مؤخرًا للكاتبة فاطمة ناعوت كتاب جديد بعنوان "الكتابة بالطباشير" عن دار "شقيقات". وفي مقدمة الكتاب يقول المفكر الكبير "محمود أمين العالم": "أيها القارئ العزيز، حذار أن تصدّق عنوان هذا الكتاب! فكتابته لم تتحقّق كما يزعم عنوانه، بالطباشير! فهي ليست بالكتابة السطحية التي يمكن أن تُمسح أو تُنسى بمجرد مغادرتها. بل هي بالحق، وفي غير مغلاة، كتابةٌ بالحفر العميق في تجاربنا الثقافية القومية والإنسانية، التراثية والمعاصرة. لهذا أرجو أن تتأهّب أيها القارئ في قراءتك لكتاب ناعوت لعمليتي: هدم وبناء- معرفياً وموقفاً في وقت واحد، حول العديد من همومنا الثقافية والحياتية السائدة والمهمّة). لقد أغفلت الجريدة وضع "الكسرة" تحت حرف "اللام"، فقرأتها أمي: "العالم"، بدلا من: "العالم"، وظننت أن العالم كله ضدي، فانخلع قلبها خوفاً على ابنتها! المفكر الكبير والفيلسوف الجميل، أستاذي "محمود أمين العالم"، ثم مستريخاً باشاً مبتسماً مثلما كنت دائماً؛ فمصرّ الآن أجمل. "والدين لله، والوطن لمن يحبّ الوطن." عن - المصري اليوم

بينما أشاهد الفيلم العظيم **Gods of Egypt** من إخراج "أليكس بروياس"، الأسترالي اليوناني المولود في الإسكندرية، استوقفتني عبارة جارحة الجمال: **"لا أملك إلا ابتسامتي"** قالتها فتاة فقيرة في لحظة الحساب، خلال رحلتها إلى العالم الآخر. وفق الأدبيات المصرية القديمة، قبل مرحلة النهوض المعرفي، كان المتوفى يشتري الفردوس بقرايين الذهب يضعها في كفة الميزان مقابل ريشة الخلود في الكفة الأخرى. فإن ثقلت ثروته دخل دار الخلود، وإن خفّ كنزّه، هوى إلى سحيق العدم. نهاية الفيلم، تصوّر مرحلة النضوج المصري التي استبدلت بريشة الثروة، ريشة الضمير (ريشة ماعت)، وصار المتوفى يقدم أعمال الخير والصلاح التي قام بها في حياته، بدلا من المجوهرات التي يملكها. "زايا" فتاة فقيرة لا تملك ذهباً ولا فضة. فلما سألتها الفضة: (ماذا ستقدمين من قرايين حتى تنالي الخلود؟) قالت: (لا أملك إلا ابتسامتي!). مرّ في رأسي شريط بانورامي بالابتسامات التي أسرّتها. وقررت أن أكتب سلسلة من المقالات عن أصحاب أجمل ابتسامات من أرشيف ذكرياتي. أبدأها اليوم بشخص عظيم جميل جليل، رحل عن عالمنا في مثل هذا الشهر منذ أحد عشر عاماً: ١٠ يناير ٢٠٠٩. كان كلما رأيته حزيناً على حال مصر، يطمئنني وهو يتسمّ في وجهي ابتسامته المشرقة الشبيهة، التي خلدتها الصحف والتصاویر. تتأوله بغد أفضل لمصر وحالي أفضل للمصريين، هو سرّه الخاص وسحره. ذلك التفاؤل كان طوق النجاة أمام لحظات تشاؤمي. وأعترف أنه من علمني أن الغد دائماً أجمل. في أحد صباحات عام ٢٠٠٣، سألته: (لن نكتب يا أستاذ؟) أجابني: (لكل الناس. المصريون من أجمل شعوب الأرض). أعوذ: (نعم. ولكن لأية شريحة منهم؟ المثقفون المستنبطون لا يحتاجون كتاباتنا. والظالمون يرفضونها ويكفّروننا. والبسطاء ينجرفون وراء الصوت الأعلى؛ وليس أعلى صوتاً من الظالمين الذين يتوعدون الناس بالويل إن فكروا وحلّوا واستناروا. المنتظرون من كل لون يقصفون أقدامنا ويشوهون سمعنا ويهددوننا، فيخاف الناس ويهربون من حول كل نور يومض في الأفق! فلن نكتب

تتمير أسطورة: «أحر الفوضوي الثائر». والاستمتاع بالحرية في الحرية إلى أبعد مدى.. وكان القوانين الملزمة في اعتقادهم الخاطيء، تحدّ من حريتهم مع انها تتيح للحرية الحقيقية إمكانية أعظم، وتجعلها قريبة لهؤلاء الذين يتبعون القوانين والضوابط الأخلاقية! ذلك لأن البعض لم يفهم معنى الحرية قبل أن يطالب بها، ويعتصم من أجلها ويحرق المؤسسات، ويقتل الأبرياء في سبيلها، ولأن البعض لم يدرك بعد بأن في داخل كل منا ترقد لعنة الحرية الشريرة! قالت الممثلة «مارينا أبراموفيتش». في اختزال فلسفتها الأدانية: "على الفنان أن يتألم، فمن الألم تأتي أحسن الأعمال!" ويمكننا أن نضيف: «وأحسن العبر!» وأن نقول بثقة: ينبغي ألا نعطي بعض الناس حرية مطلقة أكثر مما يستحقون!...



خاص لجريدة كاريزما

## أنكار

عادل عطية

كاتب وصحفي

## عار الحرية!

تصرفات مشينة ومؤلمة: .. فقد وجه أحدهم المسدس إلى رأسها، وكاد أن يطيح به! .. وقام آخر بتمزيق ملابسها، والتحرش بجسدها! .. وأخرنكزها في بطنها بأشواك الأزهار! لقد تحمّلت، هذه الفنانة، بأدائها الجسدي، وقوة عملها الملهم الآتي من منطقة عميقة من كيانها الإبداعي هذه الهمجية المتوحشة، بصبر وجد عجيبين، إلى أن انتهت الساعات التي حدتها، فتحرّكت من مكانها، دون

في منتصف السبعينيات من القرن الماضي، قامت الفنانة الصربية «مارينا أبراموفيتش»، بتجربة فريدة لكي تتعرّف أكثر على تصرفات البشر. إذا مُنحت لهم الحرية المطلقة دون مقاومة، فقررت أن تقف لمدة ستة ساعات متواصلة دون حراك، واثاحت للجماهير أن يفعلوا بها ما أرادوا، بعد أن تركت لهم على طاولة تجاورها، العديد من الأشياء المؤذية، التي تعوي على استخدامها، أسوأ ما في النفس البشرية. من بين هذه الأشياء: سكين، ومسدس، وأشواك الأزهار! في البداية، اكتفى الحضور بالوقوف أمامها، ومشاهدتها ككيان من إبداع الخالق! وعندما تيقنوا أنها لن تجابههم بأي رد فعل انتقامي، مهما كان نوع تصرفهم تجاهها، أصبحوا أكثر شراسة وعدوانية، ومارسوا

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغناطيوس حنا

## قصص قصيرة وطرأف

برنارد شو ..

"يريد ان تمشى الحيوانات والطيور في جنازته" كان الفيلسوف جورج برنارد شو نباتياً وقال ان الطعام النباتي هو الطعام الصحي المثالي للانسان وقال ان الله خلق الانسان ليعيش عمراً طويلاً قدره 120 سنة اذا احسن اختيار طعامه. وأضاف في ثقة كاملة انه سيضرب مثلاً بنفسه!! وقال باسلوبه الساخر: "عندما أموت اجعلوا كل الحيوانات والطيور التي لم اجعل من بطنى مقبرة لها تمشى في جنازتي!" وبالفعل عاش الرجل 96 سنة بصحة جيدة ونشاط ذهني وذاكرة قوية وروح مرحة يقرأ ويكتب ويؤلف الكتب ... الى ان خرج يوماً يتمشى في حديقة منزله وأمطرت السماء فجأة فانزلق وأصيب بكسور ومضاعفات أسرع بوفاته، ولولا ذلك الحادث ربما كان سيعيش للعمر الذي ذكره. \*\*\*

من ملفات جراح

قال د. بهنام لوقا بهنام رئيس قسم الجراحة بمستشفى امبابية سابقاً، وكبير مشرفي الطب النفسي ورئيس التعليم المهني بمستشفى متروبوليتان بكاليفورنيا حالياً انه في شتاء سنة 1980 وفي عيادتي الشعبية دخل رجل رقيق الحال كما هو ظاهر من ملبسه ومع زوجته التي ترتدي أيضاً فستان بسيط. وبدأ لي الرجل في نحو الستين من العمر وزوجته نحو الخمسين. سألتهما: من منكما المريض؟ فاجاب الرجل: زوجتي يا دكتور وهي لأول مرة في حياتها تذهب لطبيب! وبدأت اسأل السيدة عن أسماها وسنها، ودهشت جداً عندما قالت عمرها 90 سنة وقال الزوج ان عمره 120 سنة! وبعد الكشف على الزوجة وجدت عندها نزلة برد وانها بصحة جيدة تماماً. دفعني الفضول ان أسأل الرجل بعض اسئلة مثل: - هل عندكم اولاد؟

- لا. (فقلت في نفسي مش شايل هم حاجة!)  
- ياترى ايه نظام حياتكم اليومية؟  
- احنا ناس غلابية مانقدرش نأكل لحمه، ولو ربنا قدرنا نأكل فرخة مرة واحدة في الشهر، وبنأكل عيش وفول وجبنة مع خيار وطماطم وجرجير، واحنا فاضيين وطول النهار نسرح في الشوارع نمشى ونزور أصحابنا ... فقلت في نفسي "ان الفقر نعمة كبيرة والسعادة والصحة والعمر في الرضا والطعام الصحي والرياضة الخفيفة كالمشى وعدم حمل الهم!" \*\*\*

السيفونية التي لم تتم !

في سنة 2007 استدعيت مرتين لأخذ التناول



المقدس للاستاذ محمد الغازولي المتصنر والمستشار الثقافي السابق للرئيس الليبي وذلك باحدى المستشفيات وكان يصارع صراعاً شديداً مع سرطان الرئة ولكن وجهه كان مشرقاً متهللاً بالنعمة ولا يخاف الموت. ثم استدعيت مرة ثالثة لالقاء كلمة في جنازته، وكنت أتمنى ان يطول عمره ... وهو له كتابان رانغان بالعربية والانجليزية أحدهما (أنا والمسيح ومحمد) أتمنى أن يقرأهما الجميع من المسيحيين والمسلمين ... وقد وجدت هذه الأبيات الشعرية المؤثرة ضمن أوراقه في خطاب منه الى أمه: أمى لما البكاء على فقداى بل افرحى لأن الرب دعانى واذكريه لعله يدعوك تماماً مثلما دعانى امى لم أنسى أهلى وخلصى بل هجرتى ليسوع مالك وجدانى امى افرحى كنت في سجن الاسلام ومحمد كان هو سجانى وقرانه يا أمى حكم بإعدامى وأحاديثه أتعبت عقلى وأذانى يا أمى أفرحى فالله محبة وعلى الصليب تجلت باسمى المعانى والراعى الصالح بذل نفسه مات بارادته وقام وفدائى \*\*\*

النوم أثناء العظة

سأل الواعظ الزوجة: "لماذا خرج زوجك من منتصف العظة، هل قلت شيئاً أغضبه؟ قالت الزوجة: "لا أبداً .. هو من زمان مريض بمرض المشى أثناء النوم" !! \*\*\*

حسن تخلص !!

احتدم الخلاف بين "مدارس الأحد" و "أصدقاء الكتاب المقدس" بالمنصورة قديماً حيث كان الأولون يقولون في الصلاة الربانية، "خبزنا الذى لعدنا أعطنا اليوم"، بينما يصليها الاصدقاء "خبزنا كفافنا ... فذهبوا يحتكمون لطران الدقهلية مثلث الرحمت الأنبا تيموثاوس وقتنذ وعرضوا المشكلة عليه وسالوه: "مارأيك يا سيدنا ... مين فينا الأصح؟" ولما رأى المطران أن كل طرف متشبث برأيه، وأن الخلاف غير جوهرى والمسألة هى اختلاف ترجمات، ولم يرد أن يخسر أحداً منهما، أجاب: "الحقيقة يا اولادى أنا بأصلبها بالقبطى!!" \*\*\*

بقلم

م. معجدي عمريز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

خاص لجريدة كاريزما

## الشفافية



اتفق الباحثون على أن الشفافية هي لوح زجاجي يمكن أن ترى تصرفات الآخرين افراداً أو مؤسسات أو حكومات من خلاله وكما هي بدون تجميل ولا تشويه وبهذا يكون لها في الثقافة الإنسانية معاني الانفتاح والاتصال والمحاسبة. والشفافية هي عكس السرية في مجالات السياسة وعلم الأخلاق والاعمال والإدارة والقانون والاقتصاد وعلم الاجتماع. تستخدم الشفافية كوسيلة لمحاسبة مسؤولي الحكومة ومكافحة الفساد. فعندما تكون الاجتماعات الحكومية مفتوحة للاعلام والجماهير وهناك فرصة لأي شخص لمراجعة وتدقيق ميزانية الحكومة وجدول عملها المالي، ويكون هناك مجال للحوار ومناقشة القوانين والتعليمات والقرارات يعتبر نظام الحكم حينها شفافاً، وتضيق الفرص أمام الحكومة في إساءة استخدام السلطة لمصلحة مسؤوليها. فالشفافية هي الصدق في حياتنا والصدق يعني قيمة وليس شعاراً وهي قيمة موجودة ويجب أن تكرر في حياتنا على صعيد المنزل والعمل والمجتمع والوطن. كما أن الشفافية مبدأ تموي استثماري واقتصادي مهم يعني ضرورة الإعلان والإعلام عن الأنشطة والبرامج التي تنفذها المنظمة، وكذلك الأمر بالنسبة للدول فكتيراً ما نسمع على السنة المسؤولين أن تصرفات الحكومة تتصف بالشفافية. فما معنى ذلك؟ معنى ذلك أن مصادر الدخل واضحة وأوجه الإنفاق واضحة. فميزانية الدولة متاح معرفتها للجميع ومشاريع الدولة وقيمتها الحقيقية متاحة أيضاً حتى يمكن محاسبة المسؤولين بعد ذلك عن أي خسائر أو تغيير يحدث فيما هو مخطط له وما تم فعلاً من منطلق هذه الشفافية، ولهذا فلا عجب أن نجد مثلاً

في بعض الدول الديمقراطية أن يتهم رئيس أو وزير بالرشوة أو الفساد وذلك على مرأى ومسمع من الناس لأن الرقابة أمانه وضعها الشعب في أعناقهم ومن حق الشعب أن يعرف أين هو وإلى أين يتجه. انعدام الشفافية يستنزف الموارد ويطلق مجالاً للفساد عن طريق حجب الحقيقة واستبدالها بكلمات لا تغني ولا تشبع من جوع كتمسيه الهزيمة نكسة مثلاً والإهمال قضاء وقدر. إن أبرز تداعيات انعدام الشفافية وضع مقدرات الخزانة العامة في غير موضعها، كزيادة الإنفاق على حماية النظم على حساب المتطلبات الاجتماعية. عندما احتفل العالم بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة الفساد، تجلى سجل غير مشرف في شأن الفساد في الدول العربية، حيث أظهرت نتائج مؤشر الفساد لمنظمة الشفافية الدولية، أن قائمة أفضل عشر دول على مؤشر الشفافية لم تشمل ولو دولة عربية واحدة، فضلاً عن أن قائمة العشر دول الأكثر فساداً تضم أربع دول عربية هي (ليبيا، العراق، السودان والصومال) وانعدام الشفافية يعني ببساطة غياب الديمقراطية وتحجيم أو انعدام دور الأجهزة الرقابية. وتشير هذه البيانات إلى أن الفساد في الدول العربية يمارس بشكل ملحوظ، ويحد من إمكانية نجاح مشروعات التنمية، وبخاصة في الدول التي تشهد صراعات مسلحة، حيث أن الدول العربية الأربع التي أتت في قائمة الدول العشر الأكثر فساداً على مستوى العالم، هي دول تعاني من ويلات حروب أهلية، بعضها مضى عليه أكثر من ثلاثة عقود، وهي الصومال، ولا يتوقع أن تنتهي هذه الصراعات في باقي الدول مثل ليبيا والعراق والسودان وسوريا واليمن في الأجل القريب.

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

خاص لجريدة كاريزما

بقلم نادر يوسف

إعلامي ومقدم برامج

## الشرق والغرب والإسم .. حقوق أنسان

إذ يؤكد على منظومة حقوق الإنسان فإنه يقف على قاعدة وعي صلبة إنه يستند على مسيرة تاريخية كبرى تشكلت على مدى 2500 عام على يد كبار الفلاسفة وعمالقة الفكر الإنساني وترسخت في تفاصيل الثقافة كما في تفاصيل الواقع بينما هي في الشرق طارئة على الوعي المجتمعي بل إن هناك في الوعي المجتمعي يصادها ويناقضها وبالتالي يضعف الإيمان بها وبهمشها فتتضاءل التضحيات لأجلها وحتى إن تحققت في ظرف ما لسبب أو لآخر يسهل الرجوع عنها من أقصر طريق.

يمكن ملاحظة هذا البعد اللانسانى الشرقى حتى في الوقائع والأحداث العابرة على شاشات الأخبار اليوم في الشرق أو في الغرب تقع كارثة ما انفجار ما انهيار ما يذهب العشرات فيه ضحية إهمال أو سوء إدارة وهنا تختلف ردة الفعل الثقافية والنظامية. في الغرب تقوم الدنيا تتحرك المنظمات المدنية تقع الإدارة السياسية في مازق ينفض الإعلام غضبا كل

يكثر الحديث في الشرق عن الإنسان وعن حقوق الإنسان ولكنه حديث ع الإنسان الشعاع الذي لا وجود له الذي لا يتحقق فالحقوق الإنسانية ينالها المجموع في مسماها العام ولكن لا أحد يمنع بها على أرض الواقع الفرد في الشرق مجرد رقم في مجموع أرقام بل مجرد نقط لا هوية لها من ملايين النقاط حيث يجري تأطيره وتكييفه وتمييطه ليتلاءم مع المنطق الكلي للمجموع الذي هو المنطق الإيجابي في تصور الشرقيين يستطيع الشرق تقليد الغرب يستطيع الشرق التغرب إلى درجة التشبه بالغرب ويستطيع الشرق أن يأخذ التكنولوجيا الغربية ببراعة فائقة وبسرعة غير متوقعة ولكنه يتعثر كثيراً وكثيراً في فهم صحيح لحقوق الانسان.

نعم ثمة تطورات في حقوق الإنسان في العالم الشرقي ولكنها تطورات لا تتساوق مع حجم التطور المادي او التقني بل قد يكون التركيز على هذا المضمار الآلي المادي تعويضاً أو تعمية عن القصور المتعمد في الجوانب الإنسانية قد تتبنى إحدى دول الشرق صراحة أحدث وأرقى مقولات حقوق الإنسان، وقد تبدأ في تطبيقها على أرض الواقع (مع أن هذا لم يحدث حتى الآن) ولكنها ستكون في النهاية حقوقاً هشّة قابلة للانكسار والتراجع والسبب في ذلك أن الغرب

بالنظر إلى نمط التحالفات العربية على امتداد النصف الثاني من القرن العشرين لو تأملنا المشهد من بعيد وبعيدا عن التفاصيل سنجد أن الدول العربية وهي في معظمها أنظمة عسكرية انقلابية سادها القمع والاستبداد في أعلى درجاته توحشا.

ويستطيع كل من يتتبع خطوات التاريخ منذ فجر الإنسانية الأول وإلى اليوم أن يتأكد من أن هذا العصر عصرنا الراهن المتشكك هو عصر الإنسان في صورة لا سابق لها من حيث العمق والكثافة والأثر إذ على الرغم من الطفرات الإنسانية العابرة من هنا أو هناك خارج مسار الثقافة الغربية وعلى الرغم من التراجعات والانكسارات والاختراقات التي شوهت خط الصعود الإنساني في الثقافة الغربية ذاتها منذ تشكلت بداياتها في رحم الحضارة اليونانية وإلى اليوم إلا أن المؤشر العام في دلالاته التراكمية كان يسير لصالح الإنسان.

تتعدد وتتوغل الوثائق والعهود والإعلانات والبيانات التي تدعم حقوق الإنسان سواء كانت دولية أو شبه دولية (إقليمية أو فئوية عرقية أو دينية) ولكن يبقى إعلان حقوق الإنسان والمواطن الذي تبنته الثورة الفرنسية عام 1789م والإعلان العالمي لحقوق الإنسان الذي تبنته الأمم المتحدة عام 1948م هما الأهم من حيث أثرهما المباشر على مسار حقوق الإنسان على مستوى العالم.



الأجواء تجعل المراقب يشعر بأهمية هذه الأرواح حتى ولو كانت بعدد أصابع اليد الواحدة لو وقعت وقد وقعت حوادث مثل هذه فلا شيء الأمور تضي حتى لو كان الضحايا بالمئات أو حتى بالآلاف.

قد تتشابه كثير من نصوص القوانين أو الأنظمة بين الشرق والغرب لكنها في الغرب مدعومة بثقافة راسخة متجذرة مهيمنة على نظام الوعي العام وحاضرة في تشكيلات مؤسساتية حكومية ومدنية بينما هي في الشرق مجرد حبر على ورق مجرد مقولات شعائرية تحتل عليها الثقافة الشمولية المعادية للفرد بواسطة ممثلها الأصلاء بل قد تستخف بها جهارا من دون أن يرف لها جفن من خوف أو خجل. أيضا يمكننا كعرب رؤية هذا التمايز الحاد بين "الإنسانية الغربية" و"الإنسانية الشرقية" في واقعنا



وأما المتواضعون فيعطيهم نعمة (بطرس الأولى:5). وهذه وصية غير مباشرة بطاعة الوالدين والخضوع لهما، لأنها توصي الشباب وصغار السن بالخضوع للشيوخ وكبار السن، وبطريقة غير مباشرة توصي الأولاد (الأصغر سناً طبعاً) بالطاعة والخضوع لوالديهم (الأكثر سناً بالتأكيد) بالاحترام والحب أعلى الإسلام من مكانة الأم، وجعل لها فضل كبير، وشأن عظيم، ورسالة سامية، فهي مدرسة لأبنائها، وقودة لأسرتها، وهي أساس المجتمع وحتى الأديان غير السماوية توصي الأبناء بخضوع والطاعة واحترام الوالدين...

### الأم في اللغة

\* جاء في لسان العرب ل(ابن منظور): أم الشيء هو أصله وسبب ومصدر وجوده. وجمع الأم للادميين (أمهات) ولغيرهم من الأجناس (أمات). وأم مثنى الرجل: زوجته وأم عياله. والأمى هو الانسان الذي لم يعرف القراءة والكتابة فبقى على حاله يوم ولدته أمه. وقد أورد (ابن منظور) ثبناً مطولاً عن إضافة كلمة (أم) الى غيرها لتعطي معنى جديداً؛ مثل: أم النجوم يعني المجرة، أم التناؤف: الصحراء الواسعة، أم الصبيان: الريح، أم جابر: الخبز، أم اللهم: الموت، أم شملة: الشمس، أم الحباث: الحمى، أم الهاوية: جهنم.... وغيرها مما يمكن للقارئ الحبيب الرجوع اليها في (لسان العرب). وفي كل اللغات نجد تشابهاً غريباً ومدهشاً في نطق كلمة (الأم)، ففي اليابانية: مودو، اليونانية: ميتير، الألمانية: موتر، الأرمنية: ماير، الصينية: موكز، الروسية: مانوشكا، العربية: ماما، أمي، مامتي... ومن حكمة الله ومعجزاته أن الوليد عندما يبدأ النطق ويشعر بالجويع يقول: (مم) - بفتح الميم الأولى وتسكين الثانية - وهي مشتقة من كلمة (ماما)، وكأنه يعرف بغريزته البرينة أن أمه هي مصدر طعامه الروحي والنفسى والجسدي جميعاً، وأنها هي التي توفر له اللبن والماء والحب والحنان وكل أسباب حياته...



خاص لجريدة كاريزما

بقلم **مervan مervan**

كاتب صحفي

## الأم في الأديان واللغة

لـ (موسى) النبي على جبل سيناء، كما سبق وذكرنا- وغيرها من الوصايا المشابهة والمكتملة في أسفار العهد القديم . وربما لأن اكرام الوالدين وطاعتها هو تصرف وسلوك انساني طبيعي يقوم به كل انسان عاقل وحكيم ومؤدب؛ يقدر الجميل ويحرص على رده لمن قدمه اليه؛ وليس هناك جميل أكبر ولا أعظم من جميل الأم وعطاءاتها. وبالتأكيد لأن الرب يسوع المسيح قد أوصانا في كل تعاليمه ووصاياه بأن نحب كل الناس حتى الأعداء منهم. ومن الواضح جداً أننا نحبنا لكل من يعيشون معنا سنحب قطعاً وبالتأكيد والدينا. وفي وصية صريحة ومباشرة يقول الكتاب المقدس أيها الأولاد أطيعوا والديكم في الرب لأن هذا حق. أكرم أباك وأمك التي هي أول وصية بوعد لكي يكون لكم خير؛ وتكونوا طوال الأعمار على الأرض (أفسس 6:29). فالانجيل هنا يطلب من الأولاد أن يطيعوا والديهم بحسب وصايا الله؛ أما فيما يخالف الوصايا المقدسة فلا طاعة للوالدين على أولادهم. وأحب ويجب أن أوضح هنا أن الانجيل الذي طالب الأولاد بالطاعة والديهم؛ لم يفته أن يوصي الوالدين بعدم اغاظة أولادهم وضرورة تربيتهم بحسب تعاليم الله ووصاياه (أفسس 3:6). وفي وصية أخرى يوصي الانجيل الشباب وصغار السن بالخضوع للشيوخ وكبار العمر قائلًا: كذلك أيها الأحداث اخضعوا للشيوخ وكونوا جميعاً خاضعين بعضكم لبعض وتسربلوا بالتواضع لأن الله يقاوم المستكبرين

عن حب وعطاء وتضحيات الأمهات. وأسرعت الى غرفة مكتبي؛ وجلست لأكتب هذا الملف الخاص عن(أمي)، والذي أقدمه هدية حب وشكر وعرقان لكل أم في العالم معترفاً ومؤكداً بأنني وكل كتاب العالم ومهما كتبنا لا يمكن أن نوفي الأم بعض حقها من الحب والتقدير والشكر والعرقان، ويكفي أنها ومن بعد الله طبعاً هي التي تعطي أبنائها فرصة المجيء للحياة، ثم تظل طوال عمرها ترعاهم وتحافظ عليهم وتعلمهم وتنصحبهم وتدعو لهم، باذلة كل حياتها ليسعدوا بحياتهم ومضحية بعمرها ليعيشوا أعمارهم في ابتهاج وسرور وهناء... وأترك للقارئ الحبيب الآن أن يتجول في بستان الحب والعطاء الأموي داعياً الله أن يجد في هذه السطور بعض النور والعتور، نور الأمومة وعتورها والله معكم...

### الأم في الأديان

\* تتفق الأديان كلها على أمرين أساسيين هما: الإيمان بالله وتوحيده، واحترام الوالدين والبر بهما مع التركيز بالأكثر على اكرام الأم والاحسان لها؛ لأنها الأولى بحسن المعاملة وجميل المعاشرة ورقة الصحبة وأوفر العطف، وتوفير احتياجاتها وعمل كل ما يسرها ويرضيها... ففي التوراة التي أعطها الله لنبيه (موسى) حوالي سنة (1600) قبل الميلاد، أوجب على بني اسرائيل معرفة الوصايا العشر وحفظها والحرص على العمل بها بكل الاهتمام والتدقيق. وفي الوصية الرابعة شدد الله على اكرام الوالدين قائلًا: أكرم أباك وأمك لكي تطول أيامك على الأرض التي يعطيك الرب الهك (خروج 20:12)، وطول الأيام ليس معناه طول العمر وكثرة السنين، لكنه بالإضافة الى ذلك يعني البركة والخير والسلام والأمان. وفي سفر اللاويين يوصي الله قائلًا: تكونون قديسين لأني أنا قدوس الرب الهكم، تهابون كل انسان أمه وأباه؛ وتحفظون سموتي، أنا الرب الهكم (لاويين 19:1-9). ولاحظ هنا أن الوصية الالهية تقدم (الأم) على (الأب) وقد يكون ذلك لأن الأم هي الأكثر عطاءً والأكثر ضعفاً واحتياجاً أيضاً. وتكلمة لهذه الوصية الالهية الموجبة والمزمنة تأتي الوصية التالية: كل انسان سب أباه أو أمه فانه يقتل؛ قد سب أباه أو أمه ذمه عليه (لاويين 20:9). وفي سفر الأمثال الذي كتبه النبي والملك الحكيم (سليمان) سنة (1015) ق.م تقريباً؛ نقرأ: الابن الحكيم يترأبه والابن الجاهل يحتقر أمه (أمثال 20:15). ثم يبين جزء من يستهزئ بأبيه ويحتقر اطاعة أمه قائلًا: العين المستهزئة بأبيها والمحتقرة اطاعة أمها تقورها غريان الوادي وتأكلها فراخ النسر (أمثال 17:30). وتوضح كلمة الله الموحى بها بركات اطاعة الأبوين فيقول: اسمع يا بني تاديب أبيك؛ ولا تنس شريعة أمك؛ لأنهما اكليل نعمة لرأسك وقلاند لعنك (أمثال 8:1).. وفي الانجيل- كتاب العهد الجديد- قد لا نجد وصية مباشرة وواضحة باكرام الوالدين وأسباب ذلك : ربما اكتفاء بما جاء في الوصية الرابعة من الوصايا العشر التي أعطها

\*\* في صباح ذلك اليوم الجديد، استيقظت مبكراً كعادتي؛ وعندما فتحت نافذة حجرتي الصغيرة رأيت أشياء لم أكن أتفت اليها من قبل. رأيت الشمس أكثر اشراقاً وتكاد أشعتها تضحك وهي تدخل غرفتي متراقصة. رأيت السماء وقد تحول لونها الأزرق (السماوي) المعروف لمجموعة من الألوان الزاهية المتألئة بأفراح لا ترى بالعين ولكنها تملأ القلب والمشاعر جميعاً. رأيت الحمام الذي تربيته جارتنا العجوز الطيبة (أم سمير) لا يكاد يبقى في مكان واحد؛ بل يطير في سعادة ظاهرة من مكان الى آخر وهديله الرقيق المنتظم يكاد أن يكون أغنية ملبنة بالسرور الذي يغمرك بالفرح والسعادة والأمال الجميلة. حتى هذه الوردات الصغيرة الجميلة التي كنت قد زرعتها في الايص الفخاري ووضعته على افريز النافذة الرقيق- حتى هذه الوردات- راحت تميل الى بعضها البعض متبادلة كلمات لا يسمعاها سواها. وغادرت نافذة حجرتي؛ ودخلت الى بهو الشقة؛ فرأيت السمك الملون الصغير الذي أحبه وأربيه في ذلك الحوض الزجاجي الشفاف- رأيت- وقد راح يجرى وراء بعضه البعض في حركات طفولية شقية ومرحة حركات غريبة ومثيرة لم أره يقوم بها من قبل. وبينما كنت واقفاً أشاهد حركات الأسماك الصغيرة الشقية؛ اذا بي أسمع صوت ابنتي الجميلة (نورا) مختلطا بصوت ابني الحبيب (مينا) في حجرة الاستقبال وهما يصيحان معاً قائلين: (كل سنه وأنت طيبة ... يا ماما)... وأسرعت ذاهباً الى حجرة الاستقبال لأرى وأعرف ما يحدث هناك. وعندما وصلت الى باب الغرفة؛ رأيت ابنتي وابني يحتضان أمهما - زوجتي الحبيبة طبعاً بينما كانت هي تضمهما الى صدرها بحنان واضح؛ وتقبلهما بحب مسموع قائلة لهما: (وأنتما طيبان وسعيان باذن الله)... وألقيت عليهم تحيات الصباح؛ ثم قلت لهم معاتباً وممازحاً: ألا تفرحونني معكم؟! ما هي مناسبة هذه الاحتفالية الأسرية الرائعة والجميلة؟! صاح ابني وابنتي في صوت واحد: اليوم هو (21) مارس يا أبي؛ اليوم هو عيد الأم. ودخلت اليهم؛ وأبعدت ابنتي وابني عن حضن أمهما بلطف واحتضنتها وقبلت جبينها قائلاً لها بكل قلبي ومشاعري كلها: عيد أم سعيد باذن الله، وكل عيد أم وأنت طيبة يا أعظم أم؛ وأجمل وأروع زوجة في العالم. وبعد تبادل التهاني والقبلات مع كل من زوجتي وابنتي وابني، اتفقنا على عمل احتفال في المساء بهذه المناسبة العظيمة والجميلة. ولما عرفت أن اليوم هو (عيد الأم)؛ عرفت سر وسبب كل المناظر الجميلة والغريبة التي رأيتها منذ صباح ذلك اليوم السعيد. وعندئذ دار في رأسي شريط طويل من ذكريات طفولتي البعيدة والتي قضيتها مع (أمي) الحبيبة رحمها الله والتي كنت بعدما أذهب وأجىء؛ وألعب وأتعب لا أجد في آخر الأمر الا حضنها الدافئ الرحيب لألتجئ اليه وأختبئ به وأستريح فيه من كل ما لقيته في يومى العصب. ولم أجد في كل أيام عمري الطويلة والمتعبة غير حب (أمي) الحبيبة الغالية لأعيش فيه وأحياه وأسعد في جنباته... وفي ومضة الهام ولحظة ابداع؛ تابعت في داخلي كل قراءاتي الكثيرة والمتنوعة من القصص والأشعار والصور البديعة والرائعة



بقلم **سالم فريد سليم**

كاتب وصحفي خاص لجريدة كاريزما

## الفيروس القاتل ونظرية المؤامرة



فهل هذه فعلتها ايضا الولايات المتحدة؟ ونرى ان حجج المؤامرة الواهية ليس لها اساس من الصحة لان الولايات المتحدة ليست دولة منزلة عن العالم بل تتعامل معه ومرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالاقتصاد العالمي كما ان هذه الامراض يمكن ان تطلق شعبها ايضا وتقضى على الطيران والسياحة والاستثمار فيها فتسبب في خسائر فادحة ويعيدنا عن نظرية المؤامرة والحجج الواهية التي تروجها الدول المعادية لنا فانا اتقدم بحلول مقترحة لمنظمة الصحة العالمية التابعة للامم المتحدة بمشروع قانون جديد يعده اساتذة القانون الدولي من خلال الدول الاعضاء في الامم المتحدة لتجريم وعقاب كل من ياكل حيوانات او طيور غير مصرح باكلها فجميع دول العالم والتي تسبب في نقل هذه الامراض والفيروسات القاتلة الى البشر فتقوم منظمة الصحة العالمية باعداد لائحة بالحيوانات والطيور والحشرات المحرم اكلها على الانسان ونشر هذه اللائحة الدولية الى كافة دول العالم ثم اعداد القانون الدولي الخاص بالتجريم والعقاب كجريمة جنائية دولية تتسبب في الاوينة القاتلة وتقوم الدول المعنية الواقعة على هذا الميثاق الاممي من خلال سلطاتها المحلية بتطبيق هذا القانون وتفعله على اراضيها فاذا ثبت مثلا ان افراد او جماعات داخل الدولة تقوم بالاتجار في هذه الحيوانات بغرض اكلها خارج نطاق ما حددته المنظمة الدولية والمتعارف عليه دولياً يطبق التجريم والعقاب اما اذا كانت الدولة فاقدة للسيطرة على اراضيها او شعبها تطبق اسس المقاطعة والعزل عن العالم فهذه الحلول والاقتراحات اسردها لخصراتكم بدلا من الصاق التهم بالغير لاغراض سياسية او لاحقاد دسيسة.

انه من حق كل مواطن الدفاع عن بلاده ولكن اليوم كمواطن امريكي لا اقف في موقف المدافع عن بلادي ولكن اذافع عن العالم اجمع وعن الاشاعات الغير صحيحة والترويج لها من قبل البعض والتي لاتستند الى حقائق فعلية على ارض الواقع لما تروجه أجهزة الاعلام المعادية لبلادنا وهم مروجي نظرية المؤامرة اي ان هذا الفيروس نشرته الولايات المتحدة لاسقاط الصين وابعادها عن الساحة الدولية كدولة مناوة للولايات المتحدة وبالطبع فان هناك مؤيدي نظرية المؤامرة البيولوجية او ( الحرب البيولوجية ) كما يروج البعض من كارهي الولايات المتحدة كالدول التي تاوى الارهاب والتي تحاربها الولايات المتحدة ومن تداعيات نظرية المؤامرة وترويج الاشاعات افساد الحياة السياسية والتجريض على الانتقام وقيام حروب جديدة ولم يرتدع مروجي نظرية المؤامرة عند هذا الحد ولكن للرد على هذه الادعاءات الكاذبة، فهل ستدمر الولايات المتحدة الاقتصاد العالمي من خلال الصين ودول جنوب شرق اسيا حيث ارتباطها بمصالح مشتركة مع هذه الدول فهل يعقل هذا فهل ستدمر الولايات المتحدة نفسها واقتصادها المرتبط بالاقتصاد العالمي بالطبع لا وللدرد على هذه الاشاعات سأجيب عليها بالنطق والعقل فهناك العديد من الفيروسات والامراض التي ظهرت في السابق مثل فيروس ايبولا القاتل في القارة الافريقية والذي ينتقل من القرود الى البشر عبر عادات سيئة لبعض الشعوب الافريقية التي تاكل القرود فهل هذه مؤامرة فعلتها الولايات المتحدة ؟ وايضا حدث في وقت مضى فيروس سارس في جنوب شرق اسيا وانفلونزا الخنازير والطيور وجنون البقر الذي حدث في بريطانيا

## كتابان جديان للشاعرة فاطمة ناعوت



# S. Wannas Auto Sales

بيع وشراء كافة أنواع السيارات  
سيارات أوروبية - يابانية - أميركية

تشكيلة واسعة من السيارات المستعملة بأنسب الأسعار  
تسهيلات كبيرة لأبناء الجالية في الأسعار وفي تأمين القروض



First time Buyer ✓ OK  
Bad Credit ✓ OK  
No Credit ✓ OK  
Repossessions ✓ OK

Available Limited time warranties

Available Cars for Uber Lyft Drivers/Approved

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

Show me the  
**CARFAX**

General Manager  
Ehab Hanna

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

نقبل التأمين  
نقبل جميع أنواع التأمينات

**KEROMINA DENTAL GROUP**  
DR. L. LOTFY DDS  
USC graduate

We accept medi-cal, union plans and all other insurances.

- Deep Cleaning
- Root Canal
- Extractions
- White Filings
- All Porcelain
- Crowns & Bridges
- Whitening
- Cosmetics Dentures
- Flexible partials
- Implants

تنظيف عميق للأسنان واللثة  
تجميل وتبييض الأسنان - حشو الأسنان  
تنظيف وحشو العصب - زراعة الأسنان  
أطقم الأسنان الكاملة والجزئية

X-ray - Exam - Gift W/Visit  
Kids All Ages Welcome  
**Free**

Phone: (310) 625-0256 for Arabic speakers customers - للعملاء الناطقين باللغة العربية  
Phone: (323) 213-3676 - (323) 268-3395  
Address: 5711 E Beverly Blvd East Los Angeles, Ca 90022 USA  
[www.kerominadentalgroup.com](http://www.kerominadentalgroup.com)  
Email: kerominadental@gmail.com

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

المحامي  
**جون ميخائيل**  
**(310) 806-1231**  
معكم في الأوقات الصعبة  
إصابات العمل - حوادث السيارات  
Work Injuries / Compensation  
Car Accidents  
**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 imprisonment and fine.

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

  
**FARMERS**  
INSURANCE



**EHAB HANNA**

**INSURANCE AGENCY INC**



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



**Farmers Insurance Group of Companies**

**لكافة أنواع التأمين**



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

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



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

Umbrella - Health insurance - Obama Care - Medical



**Many packages available**

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

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

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

**Email: ehab@ehannainsurance.com**

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



# GOLDEN WAY INSURANCE SERVICES, INC.

License 0K12292



**Samy Beshay**  
CA License # 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**



Sunday - ( March 1 - 31 ) - 2020  
Volume No. 3 - Issue No. 29

www.charismaa.com

14

كاريزم

# WORKERS' COMPENSATION ATTORNEY

## محامي تعويضات الأعمال

CONTACT US TO SET UP A FREE CONSULTATION TODAY

☎ 877-299-1555 ✉ NICK@NICHOLAS.LEGAL



NICHOLAS.LEGAL

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

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



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

## Adel Lotfy عادل لطفى



Broker Associate



MGR  
Real Estate  
Commercial Brokerage

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

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

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



## Evergreen Realty

HOME SMART

Della Fahim

REALTOR®  
Cal BRE# 01983293



Direct: (949) 280-8887

DellaFahim@msn.com

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



Samer Fayek " Walls & Ceilings " رسم اسقف و حوائط

إدخل على الفيس بوك على الصفحة دي



Samer Fayek " Walls & Ceilings " رسم اسقف و حوائط

Home



Liked

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

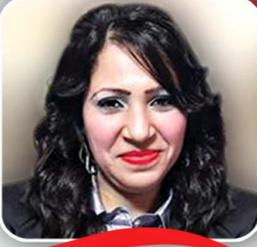
Call Now

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

تعرفها على الراهبة المزيفة، طلبت من الراهبة ان تتحدث مع والدي الذي رحب بها وطلبت الراهبة رقم هاتفه لتوفر له فرصة عمل، فقامت السيدة المزيفة بإرسال جميع التسجيلات والاعترافات لوالدي، لتفضحني أمام أبي بالأسرار الخاصة بي التي لم يعرفها، وعادت السيدة تهتدي مرة أخرى انه ستقوم بنشر التسجيلات أيضاً إذا لم أتوقف عن فضحها ونشر رقمها والتحذير منها. ولكن الفتاه لم تتوقف عن فضحها وتحذير كل المواقع من هذه المرأة المحتاله وهذا من أجل لا تقع فريسه أخرى وضحية تحت أنيابها بناتنا إحذروا من الكلمات المنمقه والتي تسيطر على أذانكن أعلم إن هناك بعض النفوس الضعيفه التي في بعض الأوقات تلجا إلى أشخاص لكي تتحدث وتشكو ولكن لا تأمنوا إلى شخص لا تعرفوه خاصه إنه غير ظاهر الشكل أمامكم وأعلم أيضاً الإستقطاب أصبح له أشكال عدّه ومتطوره إحذروا حتى أيضاً من الشباب المتجه إلى الشات الخاص ليتحدث بكلام ملفت للأذان الجنوا دايماً إلى الكنيسة التي يوجد بها الحكمة والعقل تحدثوا إلى المرشد الروحي أو الخادمة الخاصه بكى لا تنساقى وراء بعض الكلمات التي تقودك إلى الضياع بناتنا كنيستنا عامره لا تلجنى لمن ليس له هويه بالنسبه لكى.

ماديا في ظروف الصعبة لاننى أنفق على أطفالى، وتحدثت معها بقلب مفتوح دون حكمة لاكشف لها عن إسرارى الخاصة. وطلبت الراهبة المزيفة منى أن أتحدث مع راهب معها هو شخص مجهول ينتحل صفة راهب الذي تحدث معى بكلمات معسولة وظل يوجج من مشاعرى مستغلا ظروفى، وأنى كيف أتحمل كل هذا وأعمل وأنفق على أطفالى وأنا بدون زوج، مما دفعنى للتحدث والكشف عن أسرارى ، وعاد الراهب ليطلب منى أن أردد بعض الكلمات خلفه كأنها نوع من الصلاة لمساعدتى وصلت لبعض الكلمات الإباحية، وهنا شعرت بشيء غريب كيف لراهب أن يطلب منها أن تنطق بهذه الكلمات الإباحية فدخل الشك لقلبى، وأغلقت الهاتف وعندما كنت أتفحص جروب الوظائف وجدت التحذير من هذه الشركة وإنها نصابة وتستدرج الفتيات القبطيات. إنتفضت خوفاً وأسرعت أتصل بالراهبة المزيفة لأخبرها بما هو منشور عنها من تحذيرات ضدها، وظللت أصرخ في وجه السيدة المزيفة "من أنت، من أنت انتوا نصابين"، وأسرعت لاكتب على الجروبات المسيحية وصفحات مواقع التواصل الإجتماعى إحذر من السيدة المزيفة بعد ما شاهدته أيضاً من الحلقات السابقة" للأقباط متحدون" عن هذه الشبكة فعادت السيدة المزيفة لتكشر عن أنيابها وتتصل بي وتهتدي بنشر أسرارى الخاصة التي أفصحت عنها وكانت تسجلها، ولسوء حظى أن في بداية

الشخصيات التي تنتحل صفة قبطية على مواقع التواصل الاجتماعي واختراقهم للجروبات والصفحات المسيحية، تحت الإدعاءات الكاذبة بتوفير عمل أو المساعدات المادية. سيدة مجهوله تنتحل صفة راهبة وتدعى أنها سكرتيرة قداسة البابا وتم كشف كذبها ورد قداسة البابا انه لا يعرفها وان صورتها معه "مفبركة" وليس لديه سكرتارية راهبات السيدة المزيفة التي تنتحل راهبة والتي تبدأ في التحدث مع الفتيات حتى يطمئن لها ويحكن عن إسرارهم الخاصة، فتقوم بتسجيلها، ويساعدها شخص مجهول تدعى انه "راهب بركة"، تتحدث الفتيات بكل سذاجة معه، ويدفعهم لنطق بعض الكلمات معه بحجة وجود روح شريرة في بيتهن تصل للكلمات الإباحية وبعض الفتيات ، أدركن هذا وقاموا بفضحه .

تحدث إحدى الفتيات التي ظهرت على موقع الأقباط متحدون مع الزميل الصحفى نادر شكرى في برنامجه وتقول أنا من القاهرة متزوجة ولدى أطفال أعيش بمفردى وليس لى زوج الآن شاهدت إعلان لشركة توظيف على جروب مسيحي فقممت بالاتصال بالرقم لترد على "الراهبة المزيفة ثيوودورا" لتخبرنى إنها راهبة وسكرتيرة قداسة البابا، فشعرت بد بالاطمئنان وبدأت الراهبة المزيفة تسألنى عن زوجى وهل أعيش بمفردى وطلبت منى إرسال صور أبنائى وعنوانى، وعرضت على المساعدة

مثل ما يحدث دائما كل شئ له مميزات وعيوب من هذه الأشياء مواقع التواصل الإجتماعى التي من خلالها تستطيع أن تعرف معلومة أو ترى أصدقاء قدامى كنت تفتقدهم أو تبحث عن ما هو جديد ولكن أصبح (الفييس بوك) من الأشياء الخطيره التي تهدد مجتمعا يودى إستخدامه إلى أضرار العلاقات الإجتماعية حيث وجد الباحثون أن الذين يقضون الكثير من الوقت هم أكثر عرضه لخوض تجارب سيئه مع شركائهم يعد الفييس بوك من الأشياء التي تهدر الوقت بشكل كبير قد أصبح هذا الأمر كالادمان لدى البعض، حيث يشعرون بضروره متابعه الآخرين أو مشاركتهم بامورهم الخاصه تساهم وسائل التواصل الإجتماعى في مقارنة حياة الأشخاص مع غيرهم بشكل كبير وقد تصل تلك المقارنات إلى الحد الذي يؤذيه نفسياً ويقلل من تقديره لذاته أصبح أيضاً من خلاله نشر أكاذيب وإدعاءات باطله إلى أن وصل الأمر للتشهير بالبعض بغرض الإنتقام أيضا ( الفييس بوك أصبح وسيله رخيصه يستخدمها البعض للترويج وإستقطاب الفتيات كوسيله لأخذهم واتباعه دين آخر كشف شبكة إستقطاب الفتيات القبطيات وجرائم السيدة المزيفة التي تنتحل صفة راهبة في إسقاط الفتيات وتوريطنهن الراهبة المزيفة التي تدعى "ثيوودورا" يجب توعيه الفتيات القبطيات وتحذيرهن من خطورة شركات التوظيف المزيفة، و خطورة بعض

## أرجوك لا تطفىء نورك



بقلم / هبونييل نبيل

مستشار وخبير مالي مدير إدارة التخطيط والمراجعة - مصر

خاص لجريدة كاريزما

لعبوا في الشارع وهم مطمئنين بنورك .. جارك نام مطمئن في بيته بالليل في يوم لأنك أنت (مونسه).. واحد إرتاح لما قعدته مكانك في المترو.. واحد فرح لما صحبت عليه في الفييس.. فيه قلب ضحك لما بعته نكته.. فيه واحد فرقت معاه انك لسه فاكره في عيد ميلاده.. بواب العمارة فرح لما صحبت عليه بابتسامه.. عايز تسيينا و تبعد؟ اقفل و أمشي لكن وقتها الناس هتخاف منك أكثر و هتبتعد عنك أكثر. ياريت لا تغلق بابك.. لا تتوقف عن توزيع حلوياتك للناس ..حاول أن لا تبعد حتى لو كنت تبكى ... و ما تطفىء نورك حتى لو من أجل خاطري يمكن أكون أنا واحد من الناس (اللي) مشيوا في الحياة مطمئنين لأن نورك منور شارع حياتى..

وحشة و أنت بتخسر ولازم تقفل مكانك عليك و تقفل باب قلبك و تمشى) .... الأرض يا صديقي "كرة" ..والدنيا دوارة.. صنعت أنت الخير وبعته للناس ولم يشتري أحد منك ولا صان الجميل..(معلش) تتعوض في يوم ثاني يوم قريب أو بعيد لا أحد يعرف. لكن الدنيا (دواره)..(أوعى) تقفل بابك و تطفىء نورك .. سيبه منور .. وأفتح محلك..أصل الدنيا (دواره).. وبضاعتك (إبتسامتك و كلمتك الطيبه ومعروفك الذي صنعته للناس) ليها زبون في يوم جاي يعوضك عن دموعك.. ومحكك حتى لو فاضي.. نوره منور الشارع الضلمة لناس بتعدى قدامك وانت مش عارفهم .. ستات ورجالة مشيوا في شارع الحياة مطمئنين بنورك..لا تعرفهم ولا يعرفوك بس نورك طمنهم عيال

المحل الذي يطفىء أنواره، الناس تشعر انه يخسر و يريد تقليل النفقات وتفسر هذا على انه بالتاكيد بضاعته سيئه أو أسلوب تعامله سيئ ..فتبتعد عنه..مع الوقت المبيعات تقل جداً..و المحل يغلق حتماً!!! وكانت نصيحة البحث ..عندما تخسر أصنع دعاية أكبر، وسع نشاطك أكثر وأضئ النور أكثر .. ولا تغلق محلك.. لأنه غالباً الركود سيكون مثل فصل الشتاء فتره وتنتهى ويأتى بعدها الربيع... نصيحتي لك عندما تشعر إنك تخسر في حياتك الشخصية.. عندما تشعر إن الناس خانتك وأنت وحيد وأن من حولك تركوك، عندما تشعر بأعز الناس يجرحك .. عندما تخسر حبك الوحيد لا تطفىء نورك .. لا تغلق الباب على نفسك ..لا تسمع كلام من يقول لك (الدنيا أصبحت غابة والناس أصبحت

\* من أجمل مقولات علم الدعاية و إدارة الأزمات مقولة ( لا تطفىء النور )... أحيانا تذهب إلى محل تشتري منه فتكتشف إن المحل أنواره كلها مطفيه، المحل فاتح و يبييع.. بس طافي النور..و تسأل ليه كده؟ يقولك (بنوفر في الكهرباء)؟! بلغة علم الإدارة..عندما تنخفض أرباح أى محل فإن صاحب المحل يحاول أن يقلل النفقات و أولها يكون بتقليل فاتورة الكهرباء ولكن الغرابة أن مستوى المبيعات ينخفض جداً بعد ذلك .. و غالباً المحل يغلق بعدها بفترة قصيرة.. هذه النقطة شغلت علماء إدارة الأزمات و علماء الدعاية ..لماذا ينخفض مستوى المبيعات بشدة بعد محاولة تقليل النفقات و خصوصاً إطفاء الأنوار؟؟ وبعد سنة من عمل أبحاث ميدانية ظهرت حقيقة بسيطة و مرعبة الناس تخاف من

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

انتقلت إلى الأجداد السماوية

**Antonia Papadopoulos**

**40th Day memorial**

ذكري الأربعين على روحها الطاهرة

يوم الأحد الموافق 29 مارس 2020 الساعة 11:00 صباحاً

**Sunday, March 29, 2020 at 11:00 AM**

**St Katherine Greek Orthodox Church  
722 Knob Hill Ave  
Redondo Beach, CA 90277**



تتقدم أسرة جريدة كاريزما Charisma Newspaper

بأخلص التعازي القلبية لجميع أفراد الأسرة

نياحها لروحها الطاهرة

الرب يعوض الجميع على تعب مهبتهم

## هكذا الأيام

بقلم مهندس / مجدى عزيز

لا بتهدا ولا بتنام  
يوم حلو.. ويوم مر  
ويوم لا ينفع ولا يبضر  
ويوم عادي.. ويوم يعادي  
لا انت مبسوط ولا حالك يسر

ويوم مريح يعدي كالريح  
ويوم مخنوق، و يوم مزنوق  
مهوش على قدي  
وتجر فيه جر  
واهو كله بيعدي  
والأيام بتمر

ويوم ظريف ولطيف  
يطير كأوراق الخريف  
ريحه خفيف ويبسر  
كنسمة في ليلة صيف  
وتبقى موش عاوزه يمر

إسمع يابن آدم  
وتعالى نتنادم  
قبل مايقوت العمر  
لان الأيام دواره  
أيام حلوه ونواره  
وأيام صعبه وجباره  
مليانه بالمراره  
لياليها بتهدك  
ودموعك على خدك  
وبردو الناس بتقر (عجبي)

وأيام محتاره  
بين الفرحه والسعاده  
وبين التعب بالزياده  
ويفضل اليوم مطلق  
لا يبصفي ولا بيروق  
والبني آدم ع الشقا مخلوق  
وانا إيدي على خدي  
منتظر اليوم يعدي  
ويرساله على بر

ويوم رايح ماهوش جاي  
يوم وحيد مالوش زي  
ينهي المتاعب  
ويقول موش لاعب  
روح بقى من غير شر

أبو العلاء المعري  
(تعب كلها الحياة، فما أعجب  
إلا من راغب في ازدياد)

## تستحقى كل عيد

شمر / ملاك ميخائيل شوده

جاء للأكون عيدك  
ألف مرحي بأغلى عيد  
فاذا الأطيبار تشدو  
وتراقصت كل الورود  
ويقر الكل أن لولا  
ك؛ ما كان الوجود  
ان أقدم لك عمري  
سوف أحتاج المزيد  
أنت يا أمى الحبيبة  
تستحقى كل عيد....

قد لبست البرد ثوبا  
حتى يداً ذا الوليد  
وأكلت الجوع كيما  
لا يجوع ولا يبب  
وسهرت الليل عينا  
تحضن الغرالشريد  
ان أقدم لك عمري  
سوف أحتاج المزيد  
أنت يا أمى الحبيبة  
تستحقى كل عيد....

مهما قلت من قوافي  
فقليل مهما زيد  
(أمى) أنت نبض قلبي  
فرحة العمر السعيد  
(أمى) أنت لحن حبي  
أنت للدنيا نشيد  
ان أقدم لك عمري  
سوف أحتاج المزيد  
أنت يا أمى الحبيبة  
تستحقى كل عيد

## لمبة الأقدار

بقلم  
مبسر حلمي



الحياة يوم حلو... و يوم م  
علينا كلنا التسابق ... وبنا ستمر

ستزدهر بكل ... ألوان الطيف  
بالحب أن يوماً ... أحببت  
وتغيم وتُمطر ... إذ يوماً كرهت

ستشرق بالورود ... مع الأحباب  
وستغرق بالدموع ... مع كل عتاب

كيف لنا أن نعيش ... الحياة؟

إن لم نراقب ... بصبر واحتمال  
احتمال الوفاق ... مع عدو قد كان  
أو نصير أعداء ... من بعد الوفاق

ومن يتحكم هنا ... ليست الأقدار  
نلتمس لأنفسنا ... العذر والأعدار

الحق أقترن ... بالباطل  
والباطل ... بالحق

إن نسينا ... من سبب الانفجار؟  
إنفجار الغيرة ... والإشاعات

وتذكر فقط ... القدر  
ونسى ... من تحكم بالأقدار

إلي متى  
نهرب من وضخ الشمس بالنهار؟

إلي متى  
نظلم أقدارنا بالقبيل والقال؟

إلي متى  
تغافل عن لعبة الأقدار؟

باطن الإنسان يُطن ولا يُفصح

ضميره غائب يُخفي ولا يُعلن

والحقيقة أصبحت في خبر كان!

هكذا تمر بنا الحياة  
بلعبتها لعبة الأقدار

## لولا قوتها

بقلم / مبسر حلمي

تبعثرت تهشمت ... تكسرت  
كادت تنكسر ثم ... تبلورت

حينما عادت ... فتججرت  
وكما تفككت ... تجمعت

هكذا مررت بها الأيام ... فتألمت  
لولا قوتها في الصد والصمت

لكانت ماتت منات من المرات  
فمن أين لها كل هذا ... الثبات؟

أين جاءت بعد أن قد تاهت؟  
وإلى أين ستضي أو تعود؟!

هل ستقرر الرجيل أم الترحال؟  
فهذا مصير من أفصح لها وقال:

عودي كما كنت بدفء وحتين  
فهذه قوتك رغم كل ... الأنين

رغم الجفاء و مزور السنين  
رغم عذابك وعذاب ... المحبين

عودي من جديد لعودت الحنين  
عودي فقد أشتقت ... الحنين

عودي يا مشاعر القلب الحزين  
عودي بمشاعر لقاء ... المحبين

## أفكار شائكة

### يتيم!

كيف يعيش الإنسان في أمومة كونية، ويشعر باليتيم؟! .. الإجابة بالنسبة لي، بإختزال شديد، وألم أشد: أنه بالرغم من وجود أمات الكتب في معارضها المنتشرة، إلا أنني لا أتمكن من اقتنائها؛ للغلو في ائمانها! ومع أنني أعيش على أرض أمي الحبيبة مصر، إلا أنني لا أستطيع التمتع بخيراتها، والتمتع بجمالها؛ بسبب الذين ينهبون ثرواتها، ويخربون كيانها، ويهربون! أما أمي التي ولدتها بالجسد، فقد رحلت عن أم خباب "الدنيا"، ولم أجد سوى أم ربيق "الحرب"؛ لأزداد مع اليتيم، يتماً! عادل عطية

## عندي كلام

خدعوك فقالوا "الدين لله والوطن للجميع"، وها قد صار الدين مطية لكل ذي عمه وجلاية، ترتكب بإسمه الخطايا وتمنع أو تمنح العطايا بواسطة من على جبهته شامة وعلى عينيه غمامه فله وحده النعيم وليذهب الباكون إلى الجحيم. ولم يعد الوطن للجميع بل لمن للتخلف والرجعية يطبع وصار الوطن حجرا على كل مبتدع وضيع فعمت الغمة وتشنتت الأمه وقارب الوطن أن يضيع. خدعوك صدقني وأدوك وبكل شر توعدوك، فلنترك الدين لله يرعاه وليعد الوطن لمن يرضاه.

مجدي عزيز

## أخرجوا أيها المسيحيون من أوطاننا

قرأت لك

إهداء م / مجدى عزيز

مقال للكاتب الكويتي أحمد الصراف

أخرجوا يا مسيحيي دمشق وبيروت ومعلولا من أوطاننا، وأخرجوا يا مسيحيي الموصل ونيوى وبغداد من بلداننا، وأخرجوا يا مسيحيي لبنان من جبالنا ووادياننا، وأخرجوا يا مسيحيي فلسطين والجزيرة من شواطئنا وترابنا، أخرجوا جميعا من تحت جلودنا، أخرجوا جميعا فنحن نبغضكم، ولا نريدكم بيننا، أخرجوا فقد سئنا التقدم والحضارة والانفتاح والتسامح والمحبة والإخاء والتعايش والعفو! أخرجوا لتنفرد لقتل بعضنا بعضا أخرجوا فأنتم لستم منا ولا نحن منكم، أخرجوا فقد سئنا كونكم الأصل في مصر والعراق وسوريا وفلسطين، أخرجوا لكي لا نستحي منكم عندما تتلاقى أعيننا بأعينكم المتسائلة عما جرى؟ أخرجوا واتركونا مع مصائبنا، فلنك من يرحب بكم، وسنبقى هنا، بعيدين عنكم وعن ادعاءاتكم ومواهبكم وكفاءاتكم وعلمكم وخبراتكم أخرجوا واتركونا مع التعصب والبغضاء والكراهية، أخرجوا فقد فاض بنا تحمل ما ادعيتموه من حضارة، فبخروجكم ستتفرغ لإنهائها، ومسح آثارها، وتكسبر ما تركه أجدادكم من أوثان ومسح وآثار من حجر وشعر ونثر وأدب، أخرجوا فلا العراق ولا مصر ولا سوريا ولا الكويت ولا فلسطين ولا الأردن ولا الشمال الإفريقي العطر النظر بحاجة لكم ولا لمن سكن بيننا قبلكم من غجر ونهود وحجر، اذهبوا وأخرجوا

أرحلوا يا مسيحيينا وخذوا معكم كل آثار وجنابن جبران جبران وسركون بولص وبدوي الجبل وأنستاس الكرملى ويوسف الصانغ وسعدي المالح وابناء تقلا والبازجي والبستاني والأخطل الصغير. كما خذوا معكم جامعاتكم ومستشفياتكم واغلقوا إرسالياتكم، وحتى ميخائيل نعيمة لسنا بحاجة له ولا تنسوا مي زيادة وابناء معلوف وصروف وابناء غالى وزيدان والحازن وبسترس وثابت والسكاكيني، فهؤلاء جميعا ليسوا منا ولنسنا منهم.

نعم ارتحلوا عنا فإننا نريد العودة إلى صحارينا، فقد اشتقنا إلى سيوفنا واتربتنا ودوابنا، ولنسنا بحاجة لكم ولا حضارتكم ولا لمساهماتكم اللغوية والشعرية، فلدينا ما يغنيننا عنكم من جماعات وقتلة وسفاكي دماء.

أغربوا أيها المسيحيون عنا بثقافتكم فقد استبدلنا بها ثقافة حفر القبور!

كاريزما  
www.charismaaa.com  
جريدة شهرية  
Tel: 626 261 9969  
Email: infocharismaaa@gmail.com  
لكل الجالية العربية بأمریکا

# كيفية علاج الخوف عند الأطفال

## الخوف عند الأطفال:

يتعرض الطفل للكثير من المخاوف الطبيعية، وكثيراً ما تختلف طبيعة هذه المخاوف باختلاف عمر الطفل، ويبدأ الخوف في الظهور عند الطفل منذ بداية حياته، حيث يخشى الكثير من الأطفال الدخول إلى الغرف والأماكن المظلمة وغالباً ما يُصّر الطفل على تشغيل الإضاءة، كما أن العديد من الأطفال يخافون من صوت الرعد، أو الأصوات الغريبة بالإجمال. هذه المخاوف وغيرها تنعدم عندما يكبر الطفل، كما يستطيع الآباء مساعدة أطفالهم في التغلب على هذه المخاوف والتخلص منها، والأمر يتطلب الحكمة، والصبر، والتفاهم من قبل الأهل وفي الوقت نفسه، على الوالدين تفهم بعض المخاطر الفعلية التي تهدد أطفالهم.

## خوف الأطفال باختلاف العمر:

لدى الأطفال الكثير من المخاوف الطبيعية، وتختلف هذه المخاوف باختلاف عمر الطفل، وبما يتناسب مع مدى إدراكه للأمور، وفيما يأتي أهم المخاوف التي تظهر على الأطفال في الفئات العمرية المختلفة:

- المخاوف التي تصيب الطفل بعمر سنتين فما دون: يخشى الكثير من الأطفال في هذا العمر من سماع الأصوات العالية، والأصوات الغريبة بالنسبة للطفل، وكذلك الخوف من الانفصال عن الوالدين، والخوف من الغرباء، ومن رؤية الأجسام والمخلوقات الكبيرة.

- المخاوف التي تصيب الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة (بين عمر ثلاث إلى ست سنوات): يتعرض الطفل في هذه المرحلة للخوف من رؤية الأشياء الخيالية، مثل: الوحوش، والأشباح التي يراها على التلفاز، والكانات الحارقة، والأقنعة وكذلك الخوف من الظلام، والنوم وحيداً وإذا سمع صوتاً غريباً وخصوصاً أثناء الليل، كصوت الرعد، قد يشعر بالخوف.

- المخاوف التي تصيب الأطفال في سن المدرسة (بين سبع سنوات إلى ست عشرة سنة): في هذا العمر يبدأ خوف الطفل من الأشياء الواقعية، مثل: خوفه من التعرض للإصابة، أو جرح، وكذلك الخوف من الطبيب، والمعلم الغاضب والخوف من التحصيل المدرسي ومن الموت، والحوادث الطبيعية: كالزلازل والفيضانات، وغيرها.

وتجدر الإشارة إلى نقطة مهمة، وهي خوف الأطفال من الذهاب إلى المدرسة؛ وذلك لتعلقهم بالوالدين، وعدم رغبتهم بالانفصال عنهم، وتشيع هذه المشكلة عند الأطفال الذي تتراوح أعمارهم بين خمس إلى سبع سنوات، ولا ينطبق ذلك على الأطفال الأكبر سناً؛ لأنهم أكثر وعياً إلى حد ما، ومن الأسباب الأخرى التي تدعو الطفل للخوف من المدرسة هي المعاملة السيئة والقاسية التي يجدها هناك، وتواجد المعلمين أو حتى الزملاء غير الودودين.

## أسباب ودواعي الخوف عند الأطفال:

للخوف عند الأطفال أسباب ودواعٍ متعددة منها:

- تعرض الطفل لأشياء ومواقف لا يستطيع تفسيرها، فيشعر الطفل بتهديد هذه الأشياء له، وقد نجد طفلاً لا يخاف من أشياء تخيف أخاه الآخر أو أخته.

- ما يراه الطفل من ردود فعل الآخرين تجاه شيء ما، حيث يشعر الطفل بالخوف عندما يرى ردة فعل الشخص الكبير تجاه أمر ما، أو حتى طفل آخر، عندما يرى ثعباناً أو أسداً مثلاً.

- رؤية الطفل لحادث مخيف ومؤلم كمشاهدة الطفل لحادث سير مخيف، أو قطة دهستها سيارة، من الطبيعي أن يشعر الطفل بالخوف، فهذا النوع من الحوادث تبقى عالقة في ذهن الطفل حتى يكبر.

- عدم احترام الطفل وانعدام شخصيته فالكثير من التصرفات التي تخرج من الوالدين أو أفراد الأسرة قد تعدم شخصية الطفل، وتقلل من احترامه، بل وتجعله لا يحترم نفسه، ويفقد الثقة بها، لذلك على الوالدين وأفراد الأسرة دعم الطفل وتعزيز ثقته بنفسه، وإشعاره بقيمة نفسه، حتى يتجنب الطفل الخوف.

- مشاكل الأسرة الدائمة، فالمشاكل الأسرية الدائمة تُعرض الأطفال إلى التوتر، وتجعلهم عرضة للخوف، وهذه مشكلة مهمة يجب على الأسرة أن تعالجها وتتجنبها للحفاظ على أطفالهم.

- القلق الذي يعاني منه الطفل يرجع إلى مستوى خوفه من أحداث ماضية، ومن سعة خياله، حيث هناك الكثير من الأطفال يتصفون بخيالٍ جامح يخافون منه.

## نصائح للآباء:

التعامل مع مشكلة الخوف لدى الطفل أمر في غاية الأهمية، ويجب أن يراعى فيها سن الطفل، ومدى إدراكه لما يجري حوله، ومن أهم النصائح ما يأتي:

- التعامل مع المشكلة بحكمة، واحترام شعور الطفل بالخوف، وتجنب السخرية منه أو من مشاعره أو من مصدر خوفه ويجب أخذ ذلك على محمل الجد.

- عدم محاولة تجنب الطفل من التعرض إلى مصدر خوفه، فالتجنب الكامل لمصادر الخوف ليس الحل الأمثل للمشكلة وفي الوقت نفسه لا يجب أن يجبر الطفل على تحمل ما لا يطيقه بسبب الخوف وإنما يجب أن يواجه خوفه تدريجياً.

- يجب على الوالدين تقبل خوف طفلهم، وتفهمه بشكل منطقي وتقديم الدعم الكامل للطفل، والعمل على طمأننته ورفع معنوياته.

- يجب أن يتحدث أحد الوالدين للطفل بثقة وهدهد، بأسلوب الكلام والحديث مع الطفل حول مشكلة خوفه أمر مهم للغاية، كما أن السماح للطفل بأن يتحدث عن خوفه يساعده في التغلب عليه.

- بعض المخاوف جيدة للطفل، فعندما يحذر الوالدان طفلهم بعدم مصاحبة الغرباء -مثلاً- فسوف يعلم هذا الطفل عندما يكبر قليلاً حقيقة هذا الأمر وسوف يزداد وعيه حول هذه الحقيقة لأن بعض الناس أشرار بالفعل. فكلما كبر الطفل، زاد فهمه حول الحقيقة والخيال، والسبب والنتيجة للأشياء من حوله، وفي نهاية الأمر سوف يتغلب الطفل على أغلب مخاوفه، أو أنها سوف تختفي من تلقاء نفسها.

## طريقة مواجهة الخوف:

مواجهة الطفل لمخاوفه أمر مهم جداً

وهو الأسلوب الأمثل

للتغلب عليها وعلى الوالدين تعليم طفلهم كيفية مواجهة مخاوفه ويكون ذلك بإكسابه مهارات تجعله يشعر أنه قادر على التحكم في مخاوفه. ومن هذه المهارات ما يأتي:

- تعليم الطفل بطرق مختلفة مدى درجة الخوف لديهم، كاستخدام التدرج من 1-10، حيث رقم واحد للمواقف الأقل خوفاً، ورقم 10 للمواقف الأكثر خوفاً، وفي كل مرة يتعرض لها الطفل لمصدر الخوف سيقل شعوره بالخوف تدريجياً إذا قام بتقييم درجة الخوف مرة تلو الأخرى.

- تعليم الطفل أن يشجع نفسه عند تعرضه لمصادر الخوف، كاستخدام جمل تحفيزية وإيجابية، مثل: "يمكنني أن أفعل ذلك!" أو "ستكون الأمور على ما يرام"، وغيرها.

- تعليم الطفل آليات وطرق الاسترخاء المختلفة، كأن يأخذ نفساً عميقاً، أو أن يتخيل نفسه يطفو على سحابة، أو مستلقي على شاطئ البحر، وتعليمه كيف يحول الوحش المخيف إلى وحش مضحك، وهكذا.

## متى يُعالج الأطفال من الخوف:

عندما يشعر الوالدان أن طفلهم ليس على طبيعته، وأن خوفه يؤثر سلباً على حياته وممارسته لنشاطه المعتاد، كذهابه للمدرسة، ولعبه مع بقية الأطفال أو يمنعه من النوم، أو عندما يتعرض الطفل لإجهاد كبير ناتج عن الخوف، وفي هذه الحالة، يجب أخذ الطفل إلى طبيب نفسي مختص في معالجة الأطفال.

## كيف يُعالج الخوف عند الأطفال:

إن الطريقة التي يُعالج بها الخوف عند البالغين تُستخدم في الكثير من الأحيان لعلاج الأطفال، ومن هذه الطرق ما يأتي:

تعزيز الطفل للمواقف التي يخاف

منها تدريجياً، ومن المهم الكشف عن سجل الطفل القديم، ومعرفة ما كان يخافه قبل البدء بالعلاج.

عدم معاقبة الطفل على خوفه قد يزيد من مخاوفه التي يعاني منها؛ بل قد تؤدي به إلى كتم مشاعره، وهذا الأمر يؤدي إلى نتائج خطيرة على الطفل لذلك على الوالدين تجنب هذه الطريقة السيئة واستبدالها بدعم الطفل وتمنية قدرته على مواجهة الخوف.

ممارسة الأنشطة التحفيزية مع الطفل الخائف، مثلاً: أن يلعب الوالدان وطفلهم مع الأشياء التي يخاف منها فيكون الوحش على شكل لعبة، لأن الأطفال أكثر استجابة عند اللعب.

عندما يكون الطفل خائفاً بشكل شديد فعندها يُستخدم الذي يُعالج الطفل طرق الاسترخاء، وكذلك يقوم بعرض مقاطع فيديو بحيث يُشجعه على مواجهة خوفه بشكل خيالي، فذلك يساعد الطفل على تخيل طرائق مواجهة المواقف والأشياء التي يخاف منها قبل أن يتعرض لها في واقعه الحقيقي.

## كيف تعلم طفلك الشجاعة والأدب



### الشجاعة

الشجاعة صفة مهمة يجب أن يتحلى بها كل شخص، لذا يجب أن يعتاد الطفل منذ نعومة أظفاره على الاعتماد على نفسه في الكثير من الأمور، وتجنب الخوف المبالغ فيه من قبل الوالدين، حتى يكون طفلاً واثقاً من نفسه ومن تصرفاته منذ الطفولة؛ لأنه عندما يكبر سوف يكون رجلاً شجاعاً وذا شخصية قوية وصلبة وتجنب التصرف معه بطريقة تجعل منه شخصية ضعيفة ومهزوزة، وغير قادرة على مواجهة المجتمع الذي يعيش فيه.

### منح الطفل الحرية

إعطاء الطفل فرصة اكتشاف العالم من حوله منفرداً، وقيام الأم بمتابعته ومراقبته من بعيد، وعدم التدخل لمساعدته عند تعرضه لأي مشكلة، إلا في الضرورة القصوى، إلى جانب تعويده على القيام بكل ما يخصه منذ الصغر، والبدء معه بشكل تدريجي حتى يعتاد على ذلك، فعندما يحاول الطفل المشي، يجب أن تعطيه الأم فرصة للقيام بذلك وحده ومساعدته في حالة تعرضه للخطر.

### منح الطفل الأمان

تجنب حدوث المشاكل بين الأب والأم أمام الطفل، وعدم الحديث أو الصراخ بصوت مرتفع، حتى لا يشعر الطفل بالخوف والقلق وقلة الطمأنينة، فإن ذلك يؤدي إلى ضعف شخصية الطفل وعدم ثقته بنفسه، والقيام بحل جميع المشاكل بمعزل عن الطفل.

### تشجيع الطفل

تشجيع الطفل ومدحه بشكل مستمر ليشعر بأنه قادر على القيام بأي عمل وحده، وبإمكان الأم أن تعتمد عليه في إنجاز الكثير من المهام التي تتطلبها منه وجعله يشعر بأنه يجب أن يعتمد على نفسه في كل الأمور، ويستطيع مواجهة أي حدث جديد في حياته، دون اللجوء لغيره وطلب المساعدة منهم، ومكافئته وإحضار ما يحب عند قيامه بإنجاز أي مهمة؛ لأن ذلك يؤدي إلى رفع معنويات هذا الطفل وزيادة ثقته بنفسه فهذه الطريقة تشعر الطفل بالفخر.

### إظهار الاهتمام لأراء الطفل

إظهار الاهتمام للأراء التي يبديها الطفل وإشعاره بأن له قيمة بين أفراد العائلة وتجنب الاستهزاء والسخرية من كلامه، لكي يتجنب الشعور بالخجل والضعف من إبداء رأيه أمام الآخرين فهذه الطريقة تؤدي إلى جعل الطفل منطوياً على نفسه، ويتجنب الاختلاط بالآخرين ومجالستهم والحديث معهم بكل ما يجول في خاطره بثقة، وتجنب

العقاب القاسي والمبالغ فيه عندما يخطئ الطفل، بل يجب نصحه وإرشاده إلى الطريق الصحيح والصواب، وتعريفه بالخطأ الذي قام به، وفي حال تكرار الخطأ، فيجب معاقبته دون حدوث أذى له، وعدم رفع الصوت عليه، لأن ذلك يجعل منه طفلاً عدوانياً وعنيفاً.

### كيف أعلم طفلي الأدب

تعليمه استخدام الكلمات المهذبة يجب تعليم الطفل منذ سن صغير -كالثنتين مثلاً- استخدام الكلمات المهذبة عند التحدث مع الآخرين مثل: "لو سمحت" و"شكراً"؛ فرغم أن الأطفال صغيرو السن لا يعرفون معنى المحاملات الاجتماعية، إلا أن بإمكانهم الوصول إلى فكرة أن "من فضلك" مثلاً تستخدم ليحصل الشخص على ما يريد، وأن "شكراً لك" تستخدم عند الحصول على خدمة ما من أحدهم ويُشار إلى أن أفضل طريقة لتعليم هذه الكلمات للأطفال هي استخدامها أمامهم بالفعل من قبل الأم والأب.

### القدوة المسنة

على العائلة أن تكون نموذجاً جيداً يتبع في السلوك المهذب؛ فعندما يصرخ أحد الوالدين على الطفل، فإن ليس على أحدهما أن يتوقع بأن ابنه سيكون مهذباً في تعامله مع الأشخاص الأكبر منه سناً؛ لذلك يُنصح بالتحدث مع الأطفال بطريقة لطيفة، وإصدار الأوامر لهم بشكل واضح ولين بدلاً من التهديد.

### تحديد السلوك المهذب وغير المهذب

يقع على عاتق الأبوين وضع حدود مناسبة يدرك من خلالها الطفل السلوك المهذب والآخر غير المهذب، وهذا الأمر يختلف من عائلة لأخرى؛ فبينما يكفي عند البعض إجراء الطفل لمكالمة هاتفية يشكر فيها من قدم له هدية في عيد ميلاده، يرى آخرون ضرورة إرسال رسالة أو ملاحظة شخصية ما، بالإضافة إلى ذلك يجب تعريف الطفل بالسلوكيات غير المهذبة، وتمكينهم من وقفها عند تعرضهم لها، وفي هذا تنمية لاحترام الذات إلى جانب تعليم الأدب والتهذيب.

### التميز الإيجابي

إن الأطفال يحبون سماع الإطراء والثناء خصوصاً عندما يصدران عن أحد الوالدين أو الأشخاص الذين يحبونهم ويُشار إلى أن العديد من العائلات لا تلتفت إلا إلى السلوكيات غير المرغوب فيها التي يقوم بها أطفالهم، بينما يتجاهلون سلوكياتهم الإيجابية، مما يعطي في النهاية نتائج عكسية، وبالمقابل فإن تشجيعهم وتقديم المديح لهم عند قيامهم بتصرف

مهذب يدفعهم ليكونوا مؤدبين دائماً.

### كيف أسطر على عصبيتي مع أطفالي

إتخاذ القرارات الصائبة: يُعدّ الغضب شعوراً يصعب التحكم به أحياناً كغيره من المشاعر، إلا أن بعض التصرفات لا تكون بناءة أثناء الغضب وذلك بسبب إتخاذ الشخص لقرارات قد لا يتخذها في الوضع الطبيعي، لذا يجب على الأهل الحرص على تجنب الشعور بالغضب تجاه أطفالهم قدر الإمكان ويكون ذلك بسن قوانين مثل تهينة الأطفال للنوم قبل الموعد بنصف ساعة أو توطيد العلاقة مع الطفل والتقرب إليه أكثر، حتى يتعد عن التصرفات السيئة.

### رؤية الأمور من منظور مُختلف

تحتاج الأم أحياناً لرؤية الأمور من منظور مُختلف لتسيطر على غضبها فمثلاً إن كان الطفل يرغب باللعب منذ الصباح الباكر بدلاً من الاستعداد للذهاب للمدرسة، فمن الممكن للأم أن تتذكر حين مرّت بنفس الموقف في طفولتها، وكيف كانت ترغب باللعب طوال الوقت أيضاً، وأن لا فائدة من إقناع الأطفال بترك عاداتهم الفطرية لذا عليها أن تأخذ نفساً عميقاً وتفكر في وضع خطة بديلة لإقناع طفلها بفعل ما تريد بدلاً من إظهار العصبية والغضب.

### الابتعاد عن التهديد

تكون التهديدات الناتجة عن الغضب عادة غير منطقية، كما أنها تصبح فعالة فقط إن كان الأهل سيقومون بفعلها حقاً، وقد تُضعف من سلطة الأهل بنظر الطفل وتقلل من اتباعه للقواعد الموضوعية في المرات القادمة، نظراً لمعرفة الطفل بأن معظم ما يقال قد لا يُطبق فعلياً، وبدلاً من ذلك يمكن إخباره بأن مخالفته للقواعد ستقابل بردة فعل بعد التفكير، دون إخباره بما هيئتها، وإبقاء الأمر غامضاً.

### التحكم بنبرة الصوت

تظهر الدراسات أن نبرة الصوت تؤثر على المزاج بشكل مباشر، فكلمة تحدث الأهل بهدوء أكثر، قلت حدّتهم في التصرف ممّا سيزيد من استجابة الأطفال لهم أيضاً وفي المقابل سيجعل استخدام الكلمات البذيئة أو المزعجة من الشخص المقابل أكثر غضباً، وسيصبح الجو مشحوناً أكثر لذا يجب أن يكون للوالدين القدرة على تهدئة النفس والطفل وذلك من خلال التحكم بنبرة الصوت، وانتقاء الكلمات وسيجعل منهم ذلك قدوة لأطفالهم.

### المحافظة على الاسترخاء

يجب أن يُحافظ الأهل على هدونهم فور الشعور بالغضب، ويُمكنهم القيام ببعض

الأمر التي تُساعد على تهدئة النفس واسترخاء العضلات وانخفاض مُعدّل ضربات القلب، كأخذ نفس عميق والاستماع إلى بعض الموسيقى، أو قراءة كتاب ما، أو الخروج للتنزه، وأخذ حمام دافئ، والذهاب لمكان هادئ لبعض الوقت، وبعدها يُمكن للأهل إعادة التفكير في الموقف، والتعامل مع الموقف المشابهة بطريقة أفضل في المُستقبل.

### طرح السؤال المناسب

ينصح الطبيب النفسي ماثيو ماكاي الأستاذ في معهد رايت في بيركلي في كاليفورنيا الوالدين للتخلص من العصبية على الأطفال، أن يطرحوا السؤال الصحيح، فبدلاً من التساؤل لماذا يفعل طفلي بي ذلك؟ فيجب التركيز على الطفل نفسه والتساؤل إذا ما كان هناك سبب ما يدفع الطفل للتصرف بهذه الطريقة هل هو جائع، أو بحاجة للاهتمام، أو يشعر بالملل أو التعب، وتركيز الوالدين على تلبية حاجة الطفل بدلاً من الشعور بالغضب والتصرف بعصبية تجاهه.

### التعرف على شعور الغضب

يُنصح بملاحظة الإشارات المبكرة للغضب، والقدرة على تمييزها، حيث يُعدّ ذلك من الخطوات المهمة الواجب اتباعها للتحكم في الغضب، إذ إنها تُساعد الشخص ليتخذ إجراءات يُمكن أن تُساعده على التهدئة والسيطرة على الغضب، ومن الإشارات التي تدل على الغضب؛ سرعة التنفس، التعرق، تشنج الكتفين، وغيرها.

### تهدئة النفس

يُمكن للوالدين في حال الشعور بالغضب من الأطفال التوقف عن القيام بأيّ من الأمور التي تشغلها واتباع إحدى الاستراتيجيات التي تُساعد في تهدئة النفس، ومنها ما يأتي:

التنفس العميق: يسمح التنفس العميق للوالدين بالاختيار ما بين السماح لهذه المشاعر بالسيطرة على النفس من عدمه، والإدراك بأنها لا تُعتبر حالة طارئة، ثم تفريغ مشاعر الغضب عبر هز اليدين، وأخذ 10 أنفاس عميقة أخرى.

الضحك: البحث عن طريقة للضحك من أجل تفريغ التوتر وتحسين المزاج كما يُمكن إجبار النفس على التبتسم حيث يؤدي ذلك إلى إرسال رسالة للجهاز العصبي لنفي وجود أمر طارئ، وبالتالي تتم تهدئة الشخص.

التدريبات الذهنية: يُساعد تخصيص 20 دقيقة في اليوم للقيام بالتدريبات الذهنية على تعزيز الكفاءة العصبية ممّا يجعل من السهل الوصول إلى حالة الهدوء عند حدوث أمور مزعجة. موضوع

**الكنيسة التي أزالت أسوارها في مصر واحتضنت المجتمع لتقدم له رسالة محبة وتنمية  
نجمنا " ناخذ صور " بين القيادات لكننا في حاجة أن نخرج من مستوى التنظير لمستوى التنفيذ في الشارع  
لا يمكن أن 1000 شخص بيكرهوا الدنيا كلها ويقتلوا الآخر أنهم يحبسوا 100 مليون مصري  
لماذا نصمم على التعليم في كليات التجارة ولدينا فقط في الإسكندرية محاسبين يكفون كوكب الأرض لـ 60 سنة قادمة**



حوار أجراه - إيهاب رشدي

خاص لجريدة كاريزما



الأستاذ/ نادر ونيس

والمحافظة والامن ورجال الاعمال والصحفيين).

### أطلقت اسم مورستان على المدرسة التي تقوم بتعليم وتأهيل الشباب . لماذا اخترت هذا الاسم؟

كنت أقيم في أمريكا لفترة طويلة ، ومجال عملي هو التكنولوجيا والاعلام وعندما عدت إلى مصر بحثت عن مكان يقدم دبلومة المتني ميديا ، وفي ذلك الوقت كان المكان الوحيد في مصر لدراسة صناعة الاعلام الجديد هو المركز الثقافي الروسي بالقاهرة وكانت تكلفة هذه الدراسة 60 الف جنيه مصري وذلك طبعاً قبل تعويم الجنيه.

قررت أن أنفذ نفس المجال من خلال الكنيسة وبالمجان ، ومن هنا كانت فكرة مورستان ، لأنه فكرة مجنونة ، وقد اخترت هذا المجال بالذات لأنه يوفر عشرات الالاف من الوظائف المتاحة .

فلا أدى لماذا نصمم على التعليم مثلاً في كليات التجارة ولدينا فقط في الإسكندرية محاسبين يكفون كوكب الأرض لمدة 60 سنة قادمة ، في حين ان هناك قطاعات أخرى مثل التكنولوجيا وشركات الانتاج والانترنت واليوتيوب تتيح الالاف من الوظائف ولا بد ان نسال أنفسنا .. هل التعليم التقليدي في مصر يجيب فلوس ؟

### ما هي نوعية التدريب الذي تقدمه مورستان ؟

كانت في أيامنا حوالي 200 وظيفة تقدمها الكليات المختلفة في مصر، الآن هناك عشرات الالاف من الاعمال المتاحة على الكمبيوتر، لم يعد المهندس والدكتور هي الوظائف التي تجلب النقود ، فهناك أفكار أخرى تجلب النقود أكثر من هذه الوظائف والجيل الجديد كله ييجري خلف التكنولوجيا والميديا والفن، واصبحت هناك قطاعات كبيرة مفتوحة لهذه المجالات ودورنا ان نكون حضانات لهم ، لذلك فنحن نقدم كورسات في المونتاج ، والتصوير الفوتوغرافي والفيديو والانيميشين وبرامج الجرافيك ، وكذلك في كيفية إعداد وتقديم البرامج التلفزيونية وفي التسويق الالكتروني وإدارة المشروعات متناهية الصغر.

### كيف يتعرف الناس على المكان

على الفيس ومن خلال التعامل المباشر مع الشباب الذين يتكلمون عنا مع الآخرين، ونحن نقيم معارض يضم الواحد منها أكثر من 200 فنان ومن خلال الفيس هناك تواصل مع شباب من دول كثيرة .. تونس والمغرب والسعودية والكويت ولكن التعامل المباشر في اسكندرية فقط.

المؤسسات يجب أن تبني كبرى لصالح الناس في الشارع ، ونحن نحتاج كبرى سلام واضحة وليست مجرد صورة ، فقد نجحنا في المشهد " ناخذ صور " بين القيادات ؛ شيخ ييوس قسيس .. عزومة في رمضان لقاءات ودية في بيت العائلة، ولكننا في حاجة أن نخرج من مستوى التنظير لمستوى التنفيذ في الشارع لأن المشاكل تأتي من الشارع وليست من المثقفين . في البيوت عايشين المسيحي والمسلم مع بعض وكذلك في الكليات والأشغال، ليست هناك صراعات واضحة إلا عندما تتكلم عن أي مسجد أو كنيسة فتصبح جزيرة منعزلة عن الآخر. الكلام رافع جدا وليس هناك تنفيذ، لا يوجد في الشارع مشروع عملي بين المسيحي والمسلم خصوصا فيما يخص المؤسسات، ومن هنا جاءت فكرة مركز أركان داخل الكنيسة الاسقفية. وأضاف " ونيس " ... محتاجين أن نسال أنفسنا هل نحن متمسكون بالشكل " عاداتنا وافكارنا وتقاليدنا " ام برسالة المحبة التي دعينا إليها، هل نحن محبون أم ندعى ذلك، هل نتمسك بكلام نردده أم نعيشه ؟

وهل يسود الخوف على حياتنا؟؟ .... لنفترض أن هناك 1000 شخص في مصر بيكرهوا الدنيا كلها ويقتلون الآخر المختلف معهم، فهل هؤلاء الـ 1000 يحبسوا 100 مليون مصري؟ لو هناك 100 سيده قتل زوجها، هل يكون الحل أن نمنع الزواج ؟ لو هناك 100 طبيب يتاجرون بالاعضاء، هل نمنع التعامل مع الأطباء؟ لو هناك 100 ضابط بيرتكبوا جرائم تعذيب، فهل نمنع الأمن؟

### كم عمر مركز أركان؟

بدأنا مع تنحي مبارك، وأصبحنا الآن أكبر سوق للفنانين في الشرق الاوسط، يتابعنا حوالي 70 ألف شخص في الاسكندرية وربما نتخطى مكتبة الاسكندرية، لنا سبع سنوات نقيم معارض " فن بلا أسوار " وكان أول معرض يضم اربعة رسامين فقط والان أصبح لدينا قاعدة بيانات بها 1700 فنان وقد أقمنا مؤخرا المعرض العشرين لفن بلا أسوار.

### لماذا اخترت "أركان" ليكون اسما للمركز؟

لأننا نستعمل اركان الكنيسة فيما نقوم به، وكذلك نجمع اركان المدينة لصالح الشباب ، ونصنع علاقات مع كل مؤسسات الدولة (المجتمع المدني والكليات

في بقعة صغيرة بميدان المنشية بالإسكندرية، وعلى بعد خطوات من تمثال محمد على، العبقري، باعث النهضة ومؤسس مصر الحديثة، تقع كاتدرائية القديس مرقس الأسقفية التي لم تكتفى بأن تكون مكانا يؤدي فيه بعض المسيحيون صلواتهم، ولم تقنع بالاطلال على المجتمع السكندري من خلال شرفاتها المرتفعة فقررت ان تزيل الاسوار التي تحجبها عن المجتمع لا لكي تنفتح عليه فقط بل لتحضنه في قلبها وعقلها. ويقولون في العاصمة الثانية ان إسكندرية موجه حب على أرض مصر ، وأنا أقول أن مركز أركان للإبداع الذي يقف خلف هذا النشاط داخل الكنيسة الاسقفية، هو موجه حب على أرض الاسكندرية يقدم رسالة محبة وسلام وتنمية للمجتمع. وبعيدا عن قبيلات القساوسة والشيوخ وكلمات المؤتمرات الرسمية التي تجمع بين رجال الدين، هنا عالم آخر داخل هذه الكنيسة اجتمع فيه شباب المدينة مسلمون ومسيحيون يتدربون ويتأهلون بتعليم مختلف غير نمطي يؤمن فقط بمجال الميديا والتكنولوجيا. هنا ينطلق الشباب في مساحات مفتوحة على أرض الكنيسة يغنون ويعزفون ويعرضون لوحاتهم الفنية واعمال الهاند ميد، وهنا تعاملات راقية بين أفراد المجتمع تعيد لنا صورة الزمن الجميل في مصر. أردنا ان نقرب من هذا العالم المختلف وهذه التجربة المتفردة، فقمنا بعمل " زووم " على ما يتم في شوارعنا، لنطبع صورته في أعيننا وأذهاننا وكان لنا لقاء مع الأستاذ / نادر ونيس صاحب الفكرة ومدير عام مركز أركان للإبداع بكاتدرائية القديس مرقس الأسقفية....

### كل عمل ناجح يبدأ بفكرة مبدعة .. فما هي رؤيتك لهذا المركز التنموي ، ولماذا يدار من داخل كنيسة؟

في مصر تجد مناقشات في قضية عمرها 1200 سنة وناس ترد عليها بأقوال من 600 سنة ، أما قضايانا الحالية فلا تتناقش فيها ، قبل الثورة كانت الدنيا ممكن تولع في مصر لأجل واحد انتصر أو واحدة أسلمت وسليم العوا كان يقول كلام قاسى جدا على الكنائس ... والآخر - طالما هناك سور بيني وبينه - فالكنيسة بالنسبة له شئ غامض، ولهذا فانه يطلق عليها الاشاعات، إذن الحل أن نفتح السور بجرأة ونسمح للآخر "يشوفنى أنا عايش ازاى" فالكنيسة لابد أن تكون في تواصل مع الناس، وقد عرضت الفكرة على المطرانية، أن يقبلوا فتح سور الكنيسة على كل المجتمع فوافقوا وبدأنا التنفيذ.



### هل هناك شروط لقبول الشباب في مركز الابداع؟

نقوم بعمل اختبارات للمتقدمين ، فأنا أعلمك أفضل شئ في البلد ولابد ان تكون مستحق لذلك ويكون هناك أمل منك . خاصة اننا في بلدنا لا نحترم الشئ المجاني. و هناك أربعة أشياء محظور التكلم فيها داخل المركز (الدين والسياسة والجنس والرياضة) لأنها الاشياء التي تثير الخلافات والنزاعات. وطبعاً ضروري انك تكون مؤدب بزيادة ، محترم ، بدون تكبر بدون نفسنة بدون تنمرعلى الآخر ، وهي شروط كل الناس قبلتها ولم نجد شكوى طوال 7 سنوات من التعايش بين مسلمين ومسيحيين داخل كنيسة في مصر ، ويطلبوننا في امريكا نتحدث عن تلك التجربة في المجتمع المصري.

### ماذا عن فرص العمل؟

ليس لنا دور في ذلك ، وأنا لا أدمع فكرة التواكل ، فأنا أحاول أن أنقل الفكر الغربي ونخرج من " ماما الحكومة " التي تتقلم من الابتدائي للاعدادى للتانوى وتختار لك الكلية التي تدرس بها ، ثم تنتظر منها ان تحضر لك الوظيفة ، هذا نظام لا بد ان ينتهى.

### وماذا عن الجهات الامنية؟

الجهات الامنية متعاونون معنا جدا ، فنحن نقدم محبة وتنمية لبلدنا بدون أى أغراض أخرى وكل ما نعمله ظاهر ومكشوف.

### كلمنا عن الكنيسة الاسقفية وكذلك الفريق الذي يتعاون معك

ليست هناك فكرة أو شئ لم تقف معنا فيه الكنيسة الاسقفية وهي التي تقدم الدعم والمنح للشباب في مدرسة موريسان اما فريق العمل معي فكلهم متطوعون وانا لم اتى بهم ولكننا فتحنا الباب لكل وكل يقوم بدوره بنظام وترتيب وجدية.



الأستاذ / جوزيف جبره  
Certified Insurance Agent  
يرحب بكم  
الإستشارة مجانيه

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

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





## 10 أسرار للتوفير في تكلفة التأمين مع قائمة بكافة الخصومات المتاحة

بثلم / خبير التأمين / سامي بشاي

CA License: 0D91467  
Covered CA  
Certification: 5000006082

خاص لجريدة كاريزما

الثال ، من المرجح أن تنخفض معدلاته. نظرًا لأن إحصائيات الجريمة في الحي الجديد الخاص بك قد تكون أفضل من الحي القديم ، فقد تنخفض معدلاتك إذا تحركت. إذا قمت بشراء منزل ، فقد تكون مؤهلاً للحصول على خصومات كبيرة من خلال تجميع سياسات السيارات ومالك المنزل مع شركة واحدة.

### 7- التعامل مع Broker وكيل لعدة شركات يتيح فرصه أفضل للحصول علي عرض أسعار أفضل:

يكون البروكر وكيل لعدة شركات يستطيع ان يجد افضل عرض من ناحيه السعر وطريقه الدفع وإيجاد شركة تأمين ذات سمعه حسنه

### 8- يمكنك حذف مخالفه مروريه كل ١٨ شهر من طريق أخذ Traffic school

إذا أخذت مخالفه مروريه فلديك فرصه للذهاب الي مدرسه متخصصه في تعليم قواعد المرور او عن طريق الإنترنت لحذف هذه المخالفة المرورية بعد دفع الرسوم الخاصه. هذه الفرصة متاحه مره واحده كل ١٨ شهر حسب القوانين في ولايه كاليفورنيا.

### 9- الاضمان بمعرفه مبلغ الم Deductible واختيار مبلغ الم Deductible المناسب:

إن الحصول على خصم منخفض - المبلغ الذي يتعين عليك دفعه قبل أن تقوم شركة التأمين الخاصه بك بدفع مبلغ المطالبه بالتعويض - أمر جيد عند الوقوع في حادث ، لكنه مكلف عندما يتعلق الأمر بدفع أقساط التأمين الخاصه بك. في كثير من الحالات ، يجب عليك اختيار خصم أعلى وحفظ بعض النقود. تكلف وثائق التأمين ذات الخصومات المنخفضة أكثر من وثائق التأمين ذات الخصومات العاليه. إذا كان لديك عادة ما يكفي من المال لدفع خصم أعلى في مذكراتك أو صندوق الطوارئ الأسري ، فمن الأفضل أن تختار سياسة 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 شاملة ومتصادفة. قبل أن تختار السير في هذا الطريق ، تأكد من مراعاة ما تتطلبه ولايتك أو مقرضك. لن يسمح لك البعض بالذهاب إلى خطة عالية الخصم.

### 10- لا تخشي من تغيير شركة التأمين:

يوجد اعتقاد خاطئ بأن بقاء العميل من نفس الشركة لفترة اطول يتيح له مميزات عند حدوث حادث او المطالبه بدفع تعويضات هذا غير حقيقي لان المهم ان يكون لك وثيقه تأمين ساريه وقت وقوع الحادث او المطالبه بدفع شركة التأمين بدفع تعويض بغض النظر عن المده التي تتعامل بها مع شركة التأمين.

أرحب بجميع أسئلتكم المتعلقة بكافة أنواع التأمين على البريد الإلكتروني التالي [samy@goldenwayins.com](mailto:samy@goldenwayins.com)

سيارته للذهاب للعمل او الدراسه والبعض الآخر يستخدم سيارته اثناء تأديه العمل والبعض الآخر إذا كان لا يعمل او يدرس يستخدم سيارته للتسوق او بعض الأمور الترفيهيه او الأسريه Accident free-

إذا امضيت ٢ سنوات دون وقوع اي حوادث تمنحك شركه التأمين خصمًا خاصًا يساعدك في تقليل تكلفه تأمين السياره . Military-

تتيح بعض شركات التأمين خصمًا يصل الي ١٥ ٪ للعسكريين وهي نسبه عاليه تساعدك علي التوفير في تكلفه التأمين Driver Training-

يحق للسائقين الذين تقل أعمارهم عن ٢١ عاما والذين يكملون دوره تدريب السائقين المعتمده الحصول علي خصم خاص لتقليل تكلفه تأمين السيارات . Anti Lock Brakes-

في بعض السيارات تعد الفرامل المانعة للانزلاق ميزه تقلل من احتمالات حدوث حوادث لذا تمنحك شركه التأمين خصمًا Anti Theft-

إذا كانت سيارتك تحتوي علي اجهزه مكافحه السرقة فيمكنك الحصول علي خصم يتراوح من ٥ ٪ الي ٢٥ ٪ من تكلفه التغطية الشامله في وثيقه تأمينك. Green /Hybrid-

تقدم العديد من شركات التأمين أسعارا اقل للسائقين السدين يقودون سيارات صديقه للبيئه. New Vehicle-

تعطي بعض شركات التأمين علي السيارات خصمًا يصل الي ١٥ ٪ من تكلفه التأمين إذا كانت سيارتك موديل العام الحالي او سنه واحده وانت المالك الأول للسياره موضع التأمين . ويجب مراعاة ان تكلفه التأمين تختلف حسب الشركه المنتجه وهناك شركات تأمين تتيح أسعارًا معقوله لماركات السيارات المفضله لديها.

5- يمكنك التوفير عند دفع القسط الشهري للتأمين أوتوماتيك:

من حساب البنك الخاص بك فمعظم شركات التأمين تلغي المصروفات الخاصه بتقسيت الدفعات.

- رجاء ملاحظه انه ليس بالضروره ان تكون متوفره في جميع شركات التأمين فهذه الخصومات تختلف من شركه الي اخري فيجب عليك مراجعه التأمين الخاص بك مع وكيلك التاميني .

6- تحديث البيانات المتعلقة بك أو بسيارتك:

من الضروري تحديث بوليصه تأمين سيارتك بعد حدث كبير في الحياه ، مثل الزواج أو الطلاق أو الانتقال إلى منزل جديد أو إضافة سائق صغير السن مرخص حديثًا إلى أسرتك. عندما تتزوج ، على سبيل

واحده فلا يكون خصم Multi Car في هذه الحاله اما اذا كانت وثيقه تأمين السيارات تحتوي علي سيارتين او اكثر ففي هذه الحاله تستفيد كل سياره مؤمن عليها بهذا الخصم . Multi Policy Discount ويمكنك الحصول علي هذا الخصم عند شراء تأمين السيارات وتأمين البيت مع نفس شركه التأمين وتتراوح نسبه الخصم من ١٠ ٪ الي ٣٠ ٪ من تكلفه التأمين وتختلف نسبه الخصم من شركه تأمين لآخره ويمكنك كذلك اضافه وثيقه تأمين Umberalla للاستفاده بخصومات إضافية علي تأمين السيارات والبيت . اذا لم تكن تمتلك منزلا فان Rental Policy الخاصه بالسكن الذي تستأجره تتيح لك خصمًا علي تأمين السيارات - Good Driver Discount يتم الاستفادة من هذا الخصم اذ كان السائق ليس لديه أي مخالفات مروريه او حوادث في اخر ٣ سنوات من تاريخ بدايه شراء وثيقه تأمين السياره وبعض شركات التأمين تتيح خصم اكبر اذا لم يكن هناك مخالفات مروريه او حوادث في اخر ٥ سنوات . Low Mileage Discount -

يمكنك الاستفادة من هذا الخصم اذا تقود سيارتك قليلا فإذا كنت تقود سيارتك ٥٠٠ ميل في العام فمن البديهي ان تكون تكلفه تأمين سيارتك اقل من شخص اخر يقود سيارته ١٠٠٠ ميل في العام.

- Affinity Discount يمكنك الاستفادة منه اذا كنت من ذوي بعض المهن مثل المهندسين، الأطباء، الطيارين، المدرسين رجال الاطفاء ، المحامين، القضاة، ضباط الشرطه او حاصلًا علي CPA بالإضافة الي العديد من المهن الأخرى وكذلك يكون هذا الخصم متاح من خلال جهات العمل، الجامعات، المنظمات التعليميه جمعيات خريجي الجامعه والجيش.

- Good Student Discount هذا الخصم يستفيد منه الطلبة اقل من ٢٥ عاما اذا كان الطالب حاصلًا علي تقدير 3.0 Grade point او اكثر.

- Loyalty Discount توفر العديد من شركات التأمين هذا الخصم لعملائها الاوفياء اصحاب وثائق التأمين الساريه لعدة سنوات.

- Student away from home ويعد هذا الخصم متاح اذا كان الطالب مقيما علي بعد ١٠٠ ميل او اكثر من منزل العائله - Mature Driver ويستفيد من هذا الخصم السائقين الذي تجاوز عمرهم ٥٥ عاما اذا اخذوا دورات تدريبيه معتمده.

- Air- safety passive restraint (bag or automatic seatbelts) نوع من الخصم الذي يتم توفيره للسائقين الذين لديهم سيارات مزوده بمميزات أمان مثل أحزمة الأمان او الوسائد الهوائية Use of Car-

تختلف تكلفه تأمين السياره حسب استخدامك للسياره فالبعض يستعمل

إذا كان لديك عائلة، فمن المحتمل أن يكون لديك العديد من فواتير التأمين لصحتك، سيارتك، منزلك، وبالطبع تأمين الحياه بالاضافه الي تأمين تجاري إذا كنت تمتلك مشروعا تجاريا او صناعيا. أنت سعيد دائما بوجود تأمين عند الحاجة إليه، لكن في الأيام التي لا تحتاج إليها، من السهل أن ننظر إلى الفواتير وتتساءل: لماذا هذا المبلغ؟ لذا، إذا كنت ترغب في خفض أقساط التأمين الخاصه بك ، فإليك بعض الاقتراحات للتوفير في تكلفه التأمين بكافه أنواعه.

### 1- يجب أن تتسوق:

إذا ارتفعت أسعار التأمين لديك ، على سبيل المثال - فقد حان وقت التسوق. اطلب من الأصدقاء والعائلة الحصول على توصيات. فقط لا تلغي قبل أن تحصل على وثيقه تأمين أخرى افضل . يمكن أن يحدث شيء ما لسيارتك (أو أنت) عندما تكون في فتره الانتقال الي شركه تأمين اخري، وبعض شركات التأمين التي تعلم أنك غير مغطى تأمينيه، قد تعتبرك غير مسؤول تكلفك أكثر مما كانت عليه.

2- الحصول علي عروض أسعار أكثر من شركة تأمين:

شراء التأمين يشبه إلى حد كبير شراء السيارات. عليك أن تتسوق للعثور على أفضل صفقه. قد يكون بإمكان أحد وكلاء التأمين (بروكر) الحصول على عروض أسعار مجانيه من العديد من الشركات ، تريد أن تبدأ التسوق جيدا قبل أن تحتاج إلى شراء تأمين حتى لا تضطر إلى اختيار وثيقه تأمين مجرد أنه لا يوجد وقت للبحث في جميع الخيارات التي قد تكون متاحه. في بعض الولايات ، لا يمكنك ترك الوكالة بسيارة جديدة ما لم تتمكن من إثبات أن لديك تأمين على السياره. يطلب معظم المقرضين أن يكون لديك تأمين على أي سياره قاموا باقراضها.

### 3- أظهر لشركات التأمين أنك آمن في قيادة سيارتك وأن لديك خبره:

التأمين هو كل شيء عن تخفيف المخاطر. لذلك إذا قلت من احتمالات حدوث شيء سيء لك أو لممتلكاتك ، فغالبا ما تكافى شركات التأمين حمايتك "إن أجهزة إنذار الدخان وأجهزة الإنذار ضد السرقة وأنظمة الرش الآليه في المنزل يمكن أن تقلل التكاليف". غالبا ما تنخفض أقساط التأمين على السيارات إذا كنت تقود سياره دفاعيه ، وإذا فقدت وزنك أو ألقعت عن التدخين ، فقد تتمكن من تخفيض أقساط التأمين على حياتك.

4- اسأل دورياً عن الخصومات:

- Multi Car Discount وهو خصم يتراوح بين ١٥ ٪ الي ٢٥ ٪ من تكلفه التأمين عند شراء تأمين لأكثر من سياره بمعنى اذا كانت وثيقه تأمين السياره تحتوي علي سياره



**LOGOS TV**



**أَعْطُوا تُعْطَوْا**

**DONATION**  
helping hand

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



**العطاء شهادة حيه لإنجيل المسيح**

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

**Here is the purchases:**

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

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

**Logos TV**

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

IPTV: All IPTV boxes

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

**Satellites :**

Galaxy 19 - USA and Canada: Freq 12177 V

Nilesat - Egypt and Middle East: Freq 11096 H



<https://facebook.com/logostv1>



<https://youtube.com/ArabicLogosTV>

**DONATE**

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

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

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



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

**Tel: (626) 261 9969**

**www.charismaaa.com**

**Email: infocharismaaa@gmail.com**