

٢٧ برمهات ١٧٢١ شهداء

8th. Year, Issue 185
Sunday April 5, 2015

لأنه هكذا أحب الله العالم حتى بذل ابنه الوحيد ، لكي لا يهلك كل من يؤمن به ، بل تكون له الحياة الأبدية.
For God so loved the world. That he gave his only Son. That whoever believes in him should not perish but have eternal life. John 3:16



AL-AHRAM ELGDEED

رئيس مجلس الإدارة ورئيس التحرير د. رأفت جندي

For Advertisement

Tel: 647-823-6779

Fax: 416-654-4894

www.ahram-canada.com
ahram.teeba@gmail.com

Non-profit newspaper covers all Canada



ثلاث صلبان ... ٨

فى نقد الذات... الشخصية

المسيحية السوية... ٤

الاستماع الفعال والجيد... ٦

إذا كنت لا أقدر على شراء الطعام

الأورجانيك فماذا أفعل؟... ١٠

السياسي: سد النهضة لأديس أبابا

كفانة السويس للمصريين... ٢

اكتشاف يناقض مقولة بناء

الأهرامات بالسفيرة... ١١

اليمن وسوريا وقذارة السياسة... ١٩



هل مازلت أحبو؟!... ٨

دموع أنوبيس... ٥

فريق من هارفارد يبدأ أول

مراحل استنساخ حيوان الماموث

المنقرض... ١٨

أشجار خريفية غيوم بلا ماء... ٦

لماذا الصليب؟ وماذا يعنى لنا؟... ٢١

الرسالة التي أرسلها عمدة مدينة

دورفال في مونترال إلى الإباء

والأمهات المسلمين... ١٦

كندا تؤيد العمل العسكري لدعم

الحكومة المعترف بها في اليمن... ١٦

المسيح قام وتحقق الهدف... ٢١

تكليلا وسالسا وصبايا في بلاد المايا... ٩

Right At Home Realty Inc.
Two Momeau Shepell Centre
895 Don Mills Road, Suite 112
Toronto, ON M3C 1W3

Magdy Saber Mikhael
Sales Person

Cell: 647-818-1668 Office: 416-391-3232
magdy@hotmail.ca Fax: 416-391-0319

Independent Owned and operated

We Cut Taxes Like a Diamond
Personal | Corporate | Business

Nady Ibrahim
عضو جمعية المحاسبين بامريكا
عضو جمعية مستشاري الضرائب بكندا

416-817-1560
3289 Topeka Dr. | Mississauga
www.profitexplorer.com

**بيع وشراء
وايجار العقارات**

**خدمة
متميزة**

**فرص للاستثمار العقاري
شقق ممتازة في قلب تورونتو**

EDWARD YACOB
B.S.C IN CIVIL ENGINEERING
SALES REPRESENTATIVE
Cell: 416 315 0480

OAKVILLE TOYOTA SCION
Serving our community with experience and respect

Ed Mikhael
TEL: 647-330-3054

USED CARS FROM \$5000
أسعار تبدأ من \$5000

free oil change free gas card

2375 Wycroft Road,
Oakville, Ontario

خدمات عقارية متكاملة
بيع و شراء و تاجير العقارات
السكنية و التجارية

Century 21
CENTURY21 Associates Inc.

FOR ALL YOUR REAL ESTATE NEEDS

جودت بولس
Gawdat (Jimmy) Boulos

CELL: 416 737 4490
BUS: 905 279 8888
FAX: 905 361 1333

E-Mail: gawdat.boulos@century21.ca
Text me at www.century21.ca/gawdat.boulos

Guirguis Guirguis
Office: (905) 889-9330
Fax: (905) 889-5822
Direct: (647) 296-4696
Gguirguis2014@gmail.com
www.torontojoyrelaty.com

Azza Abdellnour
Office: (905) 889-9330
Fax: (905) 889-5822
direct: (416) 625-8027
azzaabd2014@gmail.com
www.torontojoyrelaty.com

8000 Yonge st
Thornhill, on L4J 1w3
شراء أو بيع محلات تجارية
شراء، بيع أو تاجير بيوت أو شقق
بيع أو شراء صيدليات، عيادات أسنان أو مباني طبية

residential Commercial Investment
Buying Selling Leasing

Dr. Mervat Nawar
Family Dentist

Eglinton D. Dental Office
2811 Eglinton Ave. E.,
Scarborough, ON M1J 2E1
Tel: (416) 264-1211
Fax: (416) 264-1803

Lawrence V. Dental Office
287-1719 Lawrence Ave. E.,
Scarborough, ON M1R 2X7
Tel: (647) 748-1611
Fax: (647) 748-1711

Ibrahim Mossad
Sales Representative
Direct: 416.890.4071
Office: 905.883.1988
Fax: 905.883.8108
ibrahim.mossad@century21.ca
www.ibrahimmossad.ca

Century 21
Africa Realty Inc.

AST Accounting & Tax Services
خبرة ٢٥ عاما في مجال المحاسبة، المراجعة والضرائب

• إعداد الإقرارات الضريبية
للأفراد والشركات
• إعداد الميزانية التقديرية
والتعليقات المالية المتخصصة
• تسجيل كافة أنواع الشركات
• خدمات خاصة للتقادمين الجدد

Amir Tadros
لا تقدم خدمات مهنية بحسب بل نعتبر أنفسنا
شركاء معك في العمل

Mississauga Location 4255-Sherwoodtowne Blvd, suite# 100
Mississauga, L4Z 1Y5
Phone: 289-521-2181 Cell: 647-274-4251
www.astaccounting.ca info@astaccounting.ca

Scarborough Location 250 Bridletowne Circle
Scarborough, ON, M1W 2G8
Cell: 647-274-4251

RE/MAX
Ready Specialist Inc. Brokerage
Independently Owned and Operated

Mounir Assaad
Sales Representative

4050 Midland Drive
Mississauga, Ontario L5N 4J9
Tel: 905-858-3434
Fax: 905-858-3434
www.mounirassaad.com
mounirassaad@rogers.com

Direct: 647-272-3434

**محاسب / تابل فلتس
محاسبة وخدمات ضريبية
للافراد والشركات
استشارات مالية
تسجيل الشركات الجديدة**

Profit Explorer
Accounting & Taxes

Cell: 416 903-7113
85 Curlew Dr. #101, Don Mills, ON, M3A 2P8
(Lawrence & Victoria Park)

ROYAL LePAGE
Real Estate Services Ltd. Brokerage

Hany Eitalawy P. Eng.
Sales Representative

Residential - Commercial
905-783-6080

Office: 905-625-1122
heitalawy@sympatico.ca

David Shenouda
Sales Representative

Bus: (905) 889-2200
Cell: (416) 844-3393
Fax: (905) 889-3322

305 Hwy#7 East, Suite 201
Thornhill, ON L3T 7T1
shenouda@rogers.com

HomeLife/Bayview
Ready, Inc. Brokerage Independently Owned and Operated

ROYAL HERITAGE REALTY LTD.
BROKERAGE

Heddy Barsoum
Sales Representative

cell: 905.903.9311
office: 905.239.4800
www.heddybarsoum.com
heddybarsoum@hotmail.com

NR
NASERBOTRUS
Broker

Residential & Commercial E-mail: naserbotrus@rogers.com C-647.223.3074

Maged Bebawy
Real Estate Broker,
BSC Civil Engineering

Cell: 416-275-2782
Email: magedrs@gmail.com

RE/MAX
RIGHT CHOICE Inc.
Brokerage

Selling/Buying a house or business?
Don't Sell/Buy Alone!
Call the Expert

كنيسة أبو سيفين والقديسة دميانة
أرورا - نيوماركت

كل جمعة القداس الإلهي من ٧-٩ صباحاً وأيضاً اجتماع درس الكتاب العربي من ٩-١٢ مساءً والسبت القداس الإلهي وعظة من ١١-١٢ صباحاً ويليهِ الأغابي من ١١-١٢ مساءً تعال واسعد الآخرين

متابعة كل أخبار الكنيسة وأنشطتها
<http://www.sphsdchurch.ca>

عنوان الكنيسة بشكل مؤقت
Name: Christ Evangelical Lutheran Church
Address: 7 Lacey Court, Aurora, ON (East of Bathurst off Wellington)

زيارات القداس كل أيام الأسبوع يتم ترتيبها مباشرة مع القس فليبيو جيل في رقم تيلفون 647-203-2696

الكنيسة تحتاج إلى خدمات لياison
خدمة مدارس الأحد في أسرع وقت

أول كنيسة يتم تأسيسها في عهد قداسة البابا للعظم الإنيا تواشروس الثاني كنيسة أبو سيفين والقديسة دميانة (أرورا - نيوماركت)

ن الله السماء يعطينا النجاح ونحن عبده نقوم ونبني - (يوحنا ١٧: ٢٢) وأيضاً كنت فتى والآن شفت ولم أجد صديقاً تخلي عني ولا فتية له تلتصم خبيراً (مر ١٢: ٢٧) فقال لهم حينما أرسلتكم بلا كيس ولا مزود أو أحذية هل أعوزكم شيء!! فقالوا لا (لو ١٢: ٢٨) هذه هي وعود الله الصادقة لولده ولعل الأوضح هو القديس العظيم مار مرقس الرسول الذي دخل مصر بلا أي إمكانيات حتى الحذاء تهرأ!!! ومع ذلك ها هي كنيسة الإسكندرية العظيمة تشهد بعمل الله ... كنيسة أبو سيفين والقديسة دميانة أول كنيسة يتم تأسيسها في عهد قداسة البابا للعظم الإنيا تواشروس الثاني حينما أدرك تحدياً صعباً لخدمة ومساعدة شعب الله وبيته وأسوار اورشليم بكى ونوح وصلى وصام وفرر أن يقوم كل شخص ببناء السور في الجزء القريب منه ... وهو إشارة بالغة الوضوح لأهمية أن يقوم كل إنسان بما يستطيع وما هو في متناول قدراته وإمكاناته ... الثقة كاملة في مشيئة الله وإرادته في إنشاء هذه الكنيسة بل وتحديد الاسم الخاص بها .. والدعوة مقدمة لكل من تنقل قلبه بالمشاركة في وضع حجرها في كنيسة الله للقداسة ... الرب قادر أن يعوض الجميع في اورشليم السماوية .

ننتظر إلى مشاركة كل المحسن لتأسيس هذا المذبح الوليد وهذه الكنيسة الجديدة، ترسل التبرعات باسم: St. Abu Sefien and St. Demiana or ASSD Church الكنيسة لعلي الآن تأكي ربيت لكل من يتبرع لها

جورج غالي
GEORGE GHALY
ASSOCIATE BROKER

Mortgage Insurance
تأمين الرهن العقاري

LIFE
تأمين حياة

RRSP/RESP/RDSP
تأمين تقاعدي

INVESTMENT
استثمارات

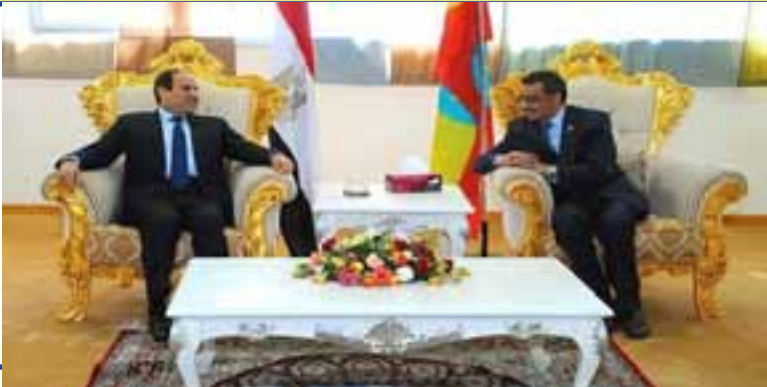
RAI GRANT INSURANCE BROKERS

تأمين أعمال تجاريه
سيارات عقارات بيوت

Tel.: 289-815-0101

2150 Winston Park Drive Unit # 205, Oakville, ON, L6H 5V1 Fax: 289-815-0102
E-mail: gghaly@raigantinsurance.com
www.raigantinsurance.com

السيسي: سد النهضة لأديبي أبابا كقناة السويس الممكربين



«وحتى القتال بالسلام، وهذا يجب أن يفهم في سياقه، وهو الصراع بالسلام، لا أنكلم عن السد بل عن العلاقات بين الدول، لماذا نختلف ويتم قتل المواطنين، ويمكننا أن نرى الأوضاع السيئة في سوريا وليبيا والصومال. نحتاج لأن نفهم بعضنا ونكون معاً». وشدد على ضرورة إزالة كل الشكوك والقلق المتعلق بملف المياه للمصريين، متابعا نحن «لا نتحدث عن تنمية وتطوير الحياة، بل عن الحياة نفسها، لا يوجد لدينا بديل آخر»، فرد عليه المذيع: «والإثيوبيون يقولون إنهم يحتاجون الكهرباء وبناء السد وتحسين الحياة، ألا تعتقد أن مطلب إثيوبيا شرعي؟»، فقال الرئيس المصري: «طبعاً، وأنا قلت ذلك منذ سنتين».

وعن نص الدستور المصري على الحفاظ على حق القاهرة في المياه استناداً لهذه الاتفاقيات نوه السيسي بالقول «لا نريد في هذه المرحلة ونحن نعيد بناء الثقة وإعادة الطمأنينة أن نتكلم في موضوعات ومسائل قد لا يدركها المواطن العادي بالمعنى والمستوى الدقيق. وهذا ليس تقليلاً من المواطن بل حرصاً على بناء الثقة».

قال الرئيس المصري عبدالفتاح السيسي إن من حق الإثيوبيين السعي بقوة من أجل الرخاء والتنمية، وإننا نحتاج لتكون معاً لتحقيق هذا الهدف والحفاظ على الحياة في مصر. مضيفاً «حصتنا من المياه ليست كافية، وبالحوار يمكن أن نراعي ظروف بعضنا». وأوضح السيسي، في حوار مع التلفزيون الإثيوبي - خلال زيارته لأديس أبابا أخيراً - نشره على موقعه الإلكتروني مساهمة الشعب الإثيوبي في سد النهضة شبيهة بإقبال المصريين على مشروع قناة السويس الجديدة، مشيراً إلى أن هذا السد يمثل أملاً لمستقبل الإثيوبيين.

وحول محاولات الحكومات المصرية السابقة لمنع إنشاء هذا السد قال السيسي «نحن نسعى لتفاهم حقيقي ليس للحظة الحالية أو حول سد النهضة فقط، بل للوصول إلى اتفاق بين شعبينا والسودان لمئات السنين المقبلة، ونستطيع تحقيق ذلك».

ورداً على سؤال بأن الصراع والحرب والقلق لم تعد أمورا محتملة، شدد السيسي على أهمية التفاهم والحوار دائماً، مستدركا

Unbelievable Foreclosure Prices In Sunny Florida
"THE WORLD MOST FAMOUS BEACH"

Home Wise Realty Group

Daytona Beach Shores, Florida
Ocean Front/River Front Condominiums, Condotels & Houses
Buys & Sells in all Florida

George Hanna
Broker Associate

217 Westmonte Drive, Suite 2012 • Altamonte Springs, FL 32714
Cell: 321 274 7362 • Fax: 321 256 9155
E-mail: GeorgeHannaSell@yahoo.com

تاريخ كذبة أبريل

يشار إلى أن يوم "كذبة أبريل" لا يُعد يوماً وطنياً أو مُعترف به قانونياً كاحتفال رسمي، لكنه يوم اعتاد الناس فيه على الاحتفال وإطلاق النكات وخداع بعضهم البعض. وبدأت هذه العادة في فرنسا بعد تبني التقويم المعدل الذي وضعه شارل التاسع عام ١٥٦٤م وكانت فرنسا أول دولة تعمل بهذا التقويم وحتى ذلك التاريخ كان الاحتفال بعيد رأس السنة يبدأ في يوم ٢١ مارس وينتهي في الأول من أبريل بعد أن يتبادل الناس هدايا عيد رأس السنة الجديدة. وعندما تحول عيد رأس السنة إلى الأول من يناير ظل بعض الناس يحتفلون به في الأول من أبريل كالعادة ومن ثم أطلق عليهم ضحايا أبريل وأصبحت عادة المزاح مع الأصدقاء وذوي القربى في ذلك اليوم رائجة في فرنسا ومنها انتشرت إلى البلدان الأخرى وانتشرت على نطاق واسع في إنجلترا بحلول القرن السابع عشر الميلادي ويطلق على الضحية في فرنسا اسم السمكة وفي اسكتلندا نكتة أبريل. ويرى آخرون أن هناك علاقة قوية بين الكذب في أول أبريل وبين عيد هولي المعروف في الهند والذي يحتفل به الهندوس في ٣١ مارس من كل عام وفيه يقوم بعض البسطاء بمهام كاذبة لمجرد اللهو والدعاية ولا يكشف عن حقيقة أكاذيبهم هذه إلا مساء اليوم الأول من أبريل

Investors Group
Investors Group Financial Services Inc., "I.G. Insurance Services Inc."

Ehab Nicola, CPA, CGA
Consultant

200 Yorkland Blvd., Suite 300, North York, ON M2J 5C1
Ph. (416) 491-7400 Ext. 636 Toll Free (888) 491-7415
Fax (416) 491-7416 Cell (647) 539-8015
ehab.nicola@investorsgroup.com

* License Sponsored by The Great-West Life Assurance Company



Mid-land Group
Realty Inc. Brokerage

9140 Leslie St. Unit 203 Richmond Hill, L4B 6A9
Tel: 905-709-4828

GEORGE ARMANIOUS
Salesperson

Cell: (416) 460-6399

السنة الثامنة ، العدد (١٨٥) - الأحد ٥ إبريل ٢٠١٥

نيل مصر يتصالح مع منابعه



زيارة الرئيس السيسي لاثيوبيا وتوقيعه على مبادئ سد النهضة الاثيوبى علامة مضيئة على طريق العلاقات المصرية الافريقية، فهو اول توقيع على ورقة مصرية اثيوبية بخصوص منابع النيل.

كل المعاهدات التي وقعتها مصر بشأن مياه النيل لم تكن اثيوبيا طرفا فيها بالرغم من ٨٦ ٪ من هذه المياه تأتي لمصر من اثيوبيا، واستسمح في نشر بعض ما كتبه منذ عامين عندما قامت مهزلة علنية على الهواء مباشرة في اجتماع مهين لمصر بين مرسى وباقي المهرجين حول ماذا تفعل مصر بشأن سد النهضة الاثيوبى.

”على اوراق البردى هناك تسبحة مصرية قديمة لنهر النيل بدايتها ”السلام لك ايها النيل يا نابع من بطن الأرض آتيا لمصر لتعطيها حياة“ وقيل ايضا منذ القدم أن ”مصر هبة النيل“ وكان يوم ”وفاء النيل“ اكبر عيد شعبي مصرى، ولم يكن يُلقى فيه بفتاة عذراء كما يشيع البعض، وكان توافق الفيضان مع ظهور النجم القطبي هو اساس وبداية التقويم المصرى القديم منذ اكثر من ٦٠٠٠ عام. والكنيسة القبطية هي التي اسست كنيسة اثيوبيا منذ القرن الرابع الميلادي وكانت تابعة للبطريرك القبطى حتى القرن العشرين، ورأس السنة في التقويم

الحبشي ”قدوس يوحنس“ هو نفس رأس السنة في التقويم المصري في سبتمبر من كل عام.

وعلاقة الكنيسة القبطية باثيوبيا ساعدت في أن تزيد اثيوبيا مقررات المياه الواردة لمصر في السنين التي انخفض فيها الفيضان. وبعد الغزو العربى لمصر وقعت ايضا معاناة على كنيسة اثيوبيا لارتباطها بالكنيسة القبطية الأم، بل وحاولت مصر غزو اثيوبيا عدة مرات، وفي عام ١٨٧٦ منيت حملة الخديوي اسماعيل بهزيمة فادحة مهينة في موقعة جورا.

حتى القرن العشرين لم يكن يُعرف بالتدقيق منابع نيل مصر وكان يُظن ان معظمها يأتى من بحيرة فكتوريا في وسط افريقيا، وعندما وقعت مصر معاهدة استخدام مياه النيل ١٩٢٩ وقعت مع انجلترا التي كانت تحتل منابع النيل ولم تكن اثيوبيا طرفا فيها، وربما لأنه لم يعرف وقتها ان ٨٦ ٪ من مياه نيل مصر يأتى من بحيرة تانا في اثيوبيا خلال نيل جورج الازرق.

في ١٩٥٩ وقعت مصر والسودان - متجاهلتين اثيوبيا - اتفاقية تم بمقتضاها انشاء سد ”مروى“ وسد ”خشم القربة“ في السودان و”السد العالى“ في مصر، وبسبب تجاهل حقوق اثيوبيا في المياه النابعة منها انفق هيلاسلاسى امبراطور الحبشة وقتها عشرات الملايين من الدولارات لدراسة انهار بلده لإنشاء سدود لتوليد الكهرباء والنهوض بالشعب الاثيوبى، فدير لهم عبد الناصر المؤامرات مع الصومال لغزو اقليم اوجادين الاثيوبى وايضا أمد جيش التحرير الإريتري بالأسلحة وانتهى الأمر باستعادة

رفضت مصر عرضا اثيوبيا للمشاركة في سد النهضة.

لا أحد يقبل أن تعطش مصر وان يجف نيلها ولكن لا بد ايضا من اعتبار الآخرين، اثيوبيا دولة فقيرة يعطش شعبها ويموت ولا يصل الماء لكل قراها بعضها لأسباب جغرافية وتؤجر بعض من اراضيها في الجنوب للسعودية ولالصين، وتريد ان تنمى نفسها ومن الممكن أن نكون نحن مساهمين في هذا، واثيوبيا تعطى المياه لمصر سنويا وعلى مدار العام فماذا اعطتها مصر من قبل غير المؤامرات والغزو والتهديد والتجاهل والغطرسة، وهناك من وصف مصر انها ”امريكا افريقيا“!

نشكر الرب أن اتى لمصر رجل حكيم مثل السيسى لكى يعيد لمصر مجدها الذى نفخر به في علاقتها المتزنة، وأيضا مع الدولة التي يأتى لمصر منها الغالبية العظمى من نهر النيل، وهكذا يتصالح نيل مصر مع منابعه.

د. رأفت جندي

8164gindi@rogers.com

HOMELIFE GOLD PACIFIC REALTY BROKERAGE

Adel Attia P.Eng
Sales Representative
647-297-9022
adela_m3a@yahoo.com
Buy - Sell - Rent

موقع الأهرام الجديد
يتقدم في المشاهدة

تابعوا الاخبار اول بأول

www.ahram-canada.com

الكنيسة الإنجيلية ستذكر ما قاله

الدكتور نبيل العربى

استنكرت الكنيسة الإنجيلية ما قاله الدكتور نبيل العربى أمين عام جامعة الدول العربية في المؤتمر الصحفى الذى عقد في ختام أعمال القمة، في معرض حديثه عن السنة والشعبة، حينما قال «أحنا مش كاثوليك وبروتستانت عندنا كتب مختلفة وأوضاع مختلفة»، معتبرة ذلك غير دقيق حيث إن الكنائس الكاثوليكية والبروتستانتية - الإنجيلية - والأرثوذكسية يؤمنون بكتاب مقدس واحد.

وقال القس رفعت فكرى سعيد، رئيس مجلس الإعلام والنشر، بالكنيسة الإنجيلية المشيخية بمصر، في بيان للكنيسة، تعليقا على هذه العبارة:

يجب أن نوضح الآتى، الكاثوليك والبروتستانت والأرثوذكس يؤمنون بكتاب مقدس واحد يتضمن التوراة والإنجيل ولا توجد لديهم كتب مختلفة كما قال الدكتور العربى، كما أن الصراعات القديمة التى حدثت في أوروبا بين الكاثوليك والبروتستانت كانت صراعات سياسية ولم تكن بسبب وجود كتب مختلفة».

وتابع البيان: «في هذا الوقت العصيب الذى تمر به منطقتنا العربية من صراعات ومشاحنات وتموج فيه بأحداث عنف وإرهاب، نحتاج لكلمات تجمع ولا تفرق، توحد ولا تشتت، لاسيما وأن المنطقة العربية زاخرة بتنوعها الدينى والعقائدى من مسلمين سنة وشيعة ومسيحيين أرثوذكس وكاثوليك وبروتستانت وغيرها من أديان ومعتقدات متنوعة».

وأضاف البيان: «نرجو أن السادة المسؤولين الذين يتبوؤن مناصب عليا أن يتوخوا الدقة فيما يقولونه حرصاً على السلام الاجتماعى لمصرنا الغالية وللأمة العربية، ونصلى أن يحفظ الله الواحد بلادنا مصر الحبيبة من كل عنف وإرهاب ولنحيا جميعاً فى أمن وأمان مدركين أن العصفور الواحد لا يصنع ربيعاً والزهرة الواحدة لا تصنع بستاناً».

RE/MAX
Crossroads Realty Inc. Brokerage

تامر يوسف

بيع وشراء البيوت، الشقق و المحال التجارية
نساعذك في الحصول على افضل انواع القروض
خدمات للمهاجرين الجدد تشمل توفير شقق للإيجار

TAMER YOUSSEF
Sales Representative

I will always do, What is best for you



Tel: 905-782-7527
tamer.topremax@gmail.com
www.best4uhome.com

بيتيك وسوق العقارات

أيهما أفضل استئجار أو شراء منزل؟



ناصر بطرس- خبير عقارى

لا توجد اجابة حاسمة لهذا السؤال خاصة عندما تطول فترة المقارنة الى ٢٥ سنة. لكن الحقيقة المؤكدة ان دفع اقساط المنزل الي البنك تجبرك على التوفير. هذه الميزة لا تجدها عندما تؤجر منزل إلا اذا كنت مدير ممتاز. هذا بالإضافة الى زيادة سعر المنزل سنة بعد سنة يضيف الى ارباحك عندما يأتى وقت البيع. وإذا احتفظت بالمنزل لما بعد انتهاء اقساط الرهن العقارى (mortgage)، فإنك ستوفر كثيرا فى التزاماتك الشهرية خاصة فى سن التقاعد والدخل المنخفض. والسؤال الذى قد يدور فى ذهنك، هل امكانياتى تسمح بدفع اقساط الرهن العقارى الشهرية. الاجابة المنطقية هى اذا كنت تستطيع دفع الايجار فسوف تستطيع دفع اقساط الرهن العقارى الشهرية. فإذا كنت تدفع ١٦٠٠ دولار شهريا للإيجار وأردت ان تشتري منزل وتدفع نفس القيمة لقسط الرهن العقارى فبإمكانك شراء منزل قيمته ٤٢٠ ألف دولار مع دفع ٥% مقدم.

القبض على عائلة أسبانية تستعد للسفر لسوريا والانضمام لداعش



برشلونة - أش أ

أعلنت وزارة الداخلية الأسبانية اليوم الأربعاء أن الشرطة لقت القبض أمس الثلاثاء على عائلة أسبانية كانت تستعد للسفر إلى سوريا للانضمام لمقاتلى داعش.

وأوضحت الوزارة - فى بيان لها - أن العائلة تتكون من أب وأم وتوأمين يبلغان ٦١ عاما، مشيرة إلى أنه تم إلقاء القبض عليهم فى منطقة "بادالونا" القريبة من برشلونة.

وأضافت الوزارة أن العائلة كانت قيد المراقبة منذ العام الماضى بعدما سافر أحد أبنائها إلى سوريا مرجحة أن يكون هذا الابن قد قتل هناك.

فى نقد الذات الشخصية المسيحية السوية

بقلم سمير جرجس



يُقرأ فى الساعة الحادية عشر من ليلة الأربعاء من البصخة المقدسة.

ان الحكمة تتحرك في كل متحرك فهي تبلغ وتأتي على الكل من أجل طهارتها فانها لهب قوة الله . وفيض من المجد المقدس الذى لضابط الكل فذلك لا يقدر أن يقربها شيء دنس لأنها ضياء النور الأزلي . ومראה أعمال الله النقية وصورة صلاحه . تقدر على كل شيء وهي واحدة . وتجدد كل شيء . وهي ثابتة فى ذاتها . وفي كل جيل تحل في النفوس الطاهرة. وتجعلهم شركاء الله وتصيرهم أنبياء لأن الله لا يحب أحد الا من يساكن الحكمة لانها أبهى من الشمس وأسمى من كل مركز للنجوم. واذا قيست بالنور تقدمت عليه لأن النور يعقبه الليل واما الحكمة فلا يقوى عليها الظلام.

ربما يرجع السبب فى إهمالنا لهذه الفضيلة هو خوفنا من أن نصير حُكماء فى أعين ذواتنا ونفُغ فى فخ الكبرياء والانتفاخ الباطل وقد يكون السبب فى أبتعادنا عن محاولة اقتنائها هو أننا قد نتشكك فى أيماننا فنحن نُفضل الحياه فى بساطة الايمان حتى لا نُتعب أنفسنا فى البحث والتحصيل ولكن الحكمة لا تساعدنا فقط فى الغوص فى بحر أَلكتاب المقدس واستخراج الدرر الثمينه بل هى السبيل الوحيد لتثبيت أرجلنا على صخرة الأيمان القويم.

إذا فاقْتناء الحكمة ليس من الكماليات بل من أساسيات الحياه الروحيه بل هى حجر الزاويه فى تكوين الشخصيه المسيحيه.

والحكمة هى القضبان الحديدية التى يسيرُ عليها قطارِى البساطه والمحبه وبدونها تخرُج هذه القطاراتِ عن مسارها ويحدث ما لا يُحمد عُقباه فحينما يخرُج قطارُ البساطه عن القضبان ينتشر الأيمان بالاعْتقاداتِ الواهيّةِ وأباطيل التشاوم والتقاؤل من أشياء غير واقعيه وغيره. حينما يخرُج قطارُ البساطه عن قضبانِ الحكمة نفقد قدرتنا على التمييز بين الغث و السمين كما أوصانا أَلكتاب المقدس قائلاً «أيها الأحباء لا تصدقوا كل روح بل امتحنوا الأرواح هل هي من الله » (١ يوا ٤:١) ونبدأ فى أغلاق عيوننا وقبول كل شيء بدون تعليق ظانين أن هذا من صفات الحياه الروحيه بينما هو فى الواقع قد يكون دليلا على غياب الروحانيه بالمرة.

فماذا نقولُ إذا عن المحبه وهى كما قالَ عنها أَلكتاب المقدس «تُصدق كل شيء» (١كو ١٣:١) وهذا صحيحٌ بدون أدنى شك فالمحبه تُصدق المظهر الطيب للناس دون أن تبحث في دواخلهم وتشكك في نيات قلوبهم ولكن هذا لا يعنى أبداً التصديق المُطلق لكل الأمور بغير فحص بل بالأحرى التصديق بعقل مستنير(١ يوا ٤:١) وهنا تظهرُ الحاجه إلُمُله لتَدْخُلَ الحكمة فالواقع أن الأصل هو التصديق فالمحبه تُصدق كل شئٍ مبدئياً إلى حينِ عرضِ الأمرِ على العَقل المستنير بالحكمه.

ولايتحقق هذا العرض باستعمال حكمة العالم بل بالحري يُمكن تحقيقه بالصلاه والطلبه إلى الله وقراءة أَلكتاب المقدس واستشارة مرشدينا الروحيين حتى نصل إلى تصديق أو رفض المعروف فالمحبه ليست حالة روحيه تجعل الإنسان يفرغ فاه ويصدق بمحبه كل ما يصطبغُ بصبغة الروحانيه مهما كانت هيئته جذابه ومهما كانت مكانة قائله.

لذلك يَجِبُ علينا أن لا نغفل الحديث فى اجتماعاتنا وعظمتنا عن أهميه استكشاف هذا المُكون الرئيسى من مُكوناتِ شخصيتنا إلمسيحيه بل نسعى فى أثرها بدون ملل أو تقاعُس حتى تستقيم لنا باقى مُكوناتِ هذه الشخصيه وتتناغم جميعها فى بناء أنساناً مسيحياً سوياً.

فاكسات مهاجر

يرسلها: مدحت عويضة



السيسي

اتفاقية سد النهضة وقولنا ماشي حرب اليمن وقولنا ماشي لكن وزير خارجية السعودية يقطع كلامك لا بقي دي مش ماشي يا ريس.

القذافي

وينك والله القمة العربية كانت نقصاك يا راجل.. علشان تقولهم مش قولتكم أنا زمان كنتم بتقولوا عليه مجنون.

بشار الأسد

ويقولوك عبد ربه رئيس شرعي آمال انت رئيس رئيس إيه الأسد شرعي وبشرطتين كمان.

الإخوان

بتحاربوا السيبي في مصر وبتحاربوا معه في اليمن ضد الحوثيين دنيا غريبة دنيا ما باقياشي.

عمر البشير

بيقولوا شربوك شاي بالياسمين رديت وقولت البشير شارب أصلا داطورة من زمان.

أوباما

أي نعم تنتنياهو مسح بكرامتك الأرض لكن أهدي يا أوبا أنت مش قدة لا يطلعوا لك «مونيك» ساعتها تكون أشرتكَ بقباقيب ميشيل أوباما.

أمريكا

من زمان وأنا بقول الحرب السنية الشيعية هي المخرج الوحيد للاقتصاد الأمريكي لكن ما حدش كان بيبصدقني.

ياسر برهامي

أتمني أشوفك مع أبو إسلام قريب مكانك مش المناير مكانك العناير في أبو زعل.

إبراهيم عيسي

في كل المواقف فيه واحد فقط في مصر بيقول كلمة الحق أسمه إبراهيم عيسي.

سلاح الجو السوداني

ثلاث طيارات راحوا اليمن أول يوم وقعت واحدة خسرنا ٣٣٪ من قوة سلاح الجو السوداني، أستر يا رب علي الباقي.

قناة الجزيرة

السيبي المجرم, السيبي الخائن ، السيبي ال..... ويعدين فخامة «الرئيس السيبي» عادي ما أنتم تربية موزة.

تميم

طبعاً الست الوالدة فرحانة جداً انك اتقابلت مع عمو السيبي.

الملك سلمان

الملوك زي الخيل فيه خيل تدخل بقدم الخير وملوك تدخل بالحروب.

نبيل العربي

وأنت بنتكلم عن كتب البروتستانت والكاثوليك قولت الراجل ده متأثر جداً بالكتاب الأخضر



كلمات مارتن لوثر للسيسي

محدث فلادة

قرية الجلاء رغم حصولها على الترخيص استهانة بقيمة الدولة ورضوخ محافظ المنيا للغوغاء والدهماء واجبار الاقباط على تغيير مكان الكنيسة بعد ثورتهم فى قري القرية بالطول بالعرض مافيش كنيسة على الارض... و مشاركة وحافظ المنيا في هدم قيمة الدولة المصرية بدلا من اعلاى قيمة الدولة... ويجب ان يعلم عن مسلسل خطف الفتيات القبطيات ودور الأمن المصرى ومؤسسات الدولة فى تغيير ديانة القاصر بمشاركة شيوخ الازهر ومسلسل حطف الشباب القبطي فى قري الصعيد واخر عمليات الخطف شابان قبطيان دفعوا ٦٥٠ ألف جنيتها اتاوة بمباركة امنية !!! علاوة على تأسد الجماعات الدينية السلفية ورضوخ المحافظين لغوغاء والدهماء وعمليات التهجير القسري للاقباط في قري مصر يعدم فرصة الدولة الواحدة ويحطم صورة مصر الجديدة التي نلحم بها فى عهد الرئيس السيسي

مازالت مشكلات الشعب المصري وخاصة في الصعيد والقرى تدار بالجلسات العرفية , وهذا يعد تحديا سافرا للقانون وللدولة.. وهذا أيضاً يعد اعترافا من الدولة بهذه الجماعات الارهابية وبسبوتها على مقرات الشعب المصري.. فلا بد ان نعتزف جميعا ان هذه الممارسات بالاضافة لأنها تتحدى وتسئ للدولة فهي تكدر حياة المواطن المسلم قبل المسيحي ,, لما تعكسه من أجواء غير هادئة على المجتمع المصري بكافة أطرافه.

لابد أن يشعر المواطن المصري بالأمان..,, ولابد أن يحتمى بقانون بلده..القانون وليس الجلسات العرفية.. القانون وليس وضع اليد والأمر الواقع من حق هذا الشعب الذي ثار على الظلم والارهاب أن يطمئن تماما انه في ايد امينة.. من حق الشعب المصري ان يتعايش بدون نعرات دينية ومذهبية ودون ان يتعكر صفوه بدعاوى تفرقه ولا تجمععه.. فمصر منذ الأزل وللأبد ستظل مهد الحضارات والسلام ويجب ان تنصر على الارهاب.

فشعب مصر اختار رئيس لكل المصريين قادر على حماية امال الشعب وعلى مساعدى الرئيس ان ينحازوا للمواطن المصري.. المصري بلا اية تصنيفات..

واتذكر كلمات المناضل الحقوقي مارتن لوثر كينج « السلام ليس فى عدم وجود الصراعات بل في العدالة للجميع ».

سيذكر التاريخ أن شعب مصر وبثورة مباركة أطاح بأكبر مشروع إرهابي مدمر في العصر الحديث حين هب الشعب المصري عن بكرة أبيه رافضا الدولة الدينية وتجار الدين ومعلنا إسقاط وطردهم كسوس العصر وتثار التاريخ طرح الإخوان المسلمين في ضربة قاضية هي رفض الشعب ولم يتوان الشعب بل هب مرة أخرى واثقا في قياداته الجديدة ووفوضها في مكافحة الإرهاب الذي للجماعات الدينية أيا كانت أسماؤهم.

ونجح النظام الجديد في خلق مشروع وطني التف حوله المصريين بعد التقافهم معه في العمل السياسي وحقق معجزة تلو الأخرى بل استطاع النظام الحصول علي أكثر من ٦٨ مليار جنيتها خلال أسبوع واحد للمشروع القومي وحقق معجزة بكل المقاييس في مؤتمر اقتصادي عالمي لأجل مصر.

يعتقد العديد أن إصلاح الاقتصاد هو أساس لقيام مصر الحديثة معتقدا أن ازالة الإجهاد الاقتصادي علي فئات الشعب سوف يخلق دولة حديثة ولكن هيهات من واقع الرؤية الحديثة والواقع المعاش أن ازالة العناء الاقتصادي ليس هو الحل السحري لإزالة الإرهاب وبناء دولة حديثة وإلا السعودية كانت ومازالت عائلة بن لادن من أغني عائلات المملكة وأسندت لهم جميع التوسعات في المزارات الدينية وقام ١٥ سعوديا من أصل ١٩ ارهابيا بغزوة مناهتات.

فلأجل بناء دولة حديثة يجب إلغاء خلط الدين بالسياسة والقدرة علي اتخاذ قرارات بانهاء الأحزاب الدينية.

ويجب إصلاح وإجبار المؤسسات الدينية علي تنقية تعاليمها الخاصة بالارهاب ويجب انشاء مفوضية تابعة لرئيس الجمهورية شخصا في متابعة مشكلات المواطنين خاصة التي لها بعد ديني وطائفي بل يجب محاسبة كل المسؤولين المتهاونين في أدائهم الذين لا يعلون من شأن وقيمة الدولة المصرية.

وللأسف يجب أن يعلم السيد رئيس الجمهورية عن آلام كل نسيج المصريين ولا بد له ان يعلم بمحاولة المحيطين به اخفاء او التهوين من مشاكل ، فعدم بناء كنيسة

جنرال نيجيريا الرئيس ...

حرب على بوكو حرام والفساد



في أول كلمة رسمية بعد فوزه في الانتخابات على منافسه الرئيس السابق غودلاك جوناثان قال بخاري «ستعلم بوكو حرام قريبا قوة إرادتنا الجماعية.. ولا ينبغي أن ندخر جهدا». وفاز بخاري الذي مثل المعارضة كزعيم حزب المؤتمر التقدمي في الانتخابات الرئاسية، بفارق مليونين و ٥٧٠ ألف صوت على منافسه، الرئيس المنتهية ولايته جوناثان. وتقول تقارير إن هزيمة جوناثان هي السابقة الأولى في تاريخ الديمقراطية في نيجيريا حيث لم يحدث من قبل أن تجري انتخابات في عهد رئيس حالي للبلاد وفي ظل حكومته ويهزم فيها دون أن يفوز بفترة رئاسية ثانية أو يقوم بتسليم المنصب لمرشح بعينه.

دموع أنوبيس!

بقلم: عادل عطية



.. وأخيراً خرّ الكلب صريعاً إلى الأبد. غارقاً في دمائِه!

*** **

قبل أن يتركنا أنوبيس..

قصّ علينا هذه القصة. المؤثرة:

كان هناك كلب ماهر..

تابع لجهاز الشرطة الأمريكية.

شارك بكفاءة. وإخلاص في العديد من عملياتها الأمنيّة الناجعة.

بعد فترة من خدمته..

ظهر عليه آثار التعب. والإرهاق الشديد.

وبدأ يعاني من القيء. وفقدان الشعر. والتورّم.

كان التشخيص:

أنه مصاب بداء «كوشينج»..

(وهو مرض معقد وغير منتشر. يأتي نتيجة زيادة نسبة الكورتيزون في الدم).

حاولوا كثيراً معالجته بالعقاقير.

وفشلوا.

طلبوا من مستشفى في بنسلفانيا:

إجراء عملية لإستئصال أورامه. وتطبيبه بأسلوب غير تقليدي.

وجاء الرد:

الحالة متأخرة جداً. يستحيل معها إجراء أي عملية جراحية!

لم يأخذوا قراراً صامداً. بإعدامه..

وأصروا على متابعة علاجه..

وبسببه..

تطلب الأمر زيادة ضخمة في الميزانية المخصصة لعلاج الكلاب الشرطية!

زادت حالته سوءاً على سوء.

وأصبح يعيش في عذاب من شدة الألم. ومعاناة الموت البطيء!

فقرر جهاز الشرطة الأمريكي: إعدامه..

رأفة. ورحمة به..

وبطريقة تليق به كبطل!

أقامت الشرطة حفلاً كبيراً: لتكريمه..

ووداعه..

حضر الحفل ثلاثون ضابطاً. بكى جميعهم لأجله!

وقاموا بأداء التحية العسكرية الرسمية له!

وودعهم الكلب..

وفي فمه اللعبة التي كان يحبها. وكان دائم الاحتفاظ بها مع مدربه!

*** **

ان التعامل القاسي مع الكلاب يفضح مشاعرنا. التي تقسّت بالجلافة. والفظاظة!

ويكشف لنا:

أن الإرهاب. بدأ عندما أصبح حب الحيوانات الأليفة بعيداً عن فكرنا. وتفكيرنا!...

الأهرامات تتحول للون الأزرق احتفالاً باليوم العالمي

للتوعية بمرض التوحد

اطلقت وزارة الآثار مبادرة لتكثيف الوعي الاجتماعي بضرورة دعم الأطفال من مصابي التوحد، حيث تضاء منطقة الأهرامات باللون الأزرق بالتزامن مع الاحتفال باليوم العالمي للتوعية بالمرض، وذلك بالتعاون مع الجمعية المصرية للاوتيزم.



قائمة متكاملة
لعقارات معروضة للبيع
بالصور والعناوين بتورونتو وضواحيها
www.homesintorontoforsale.ca
I-800-798-5934 ID# 1040
Nabil Danial
Broker Century 21 Percy Fulton LTD.
416-258-4390

CENTUM
A1 Financial Inc.
Lic # 12212
MORTGAGES
Adel Ibrahim
Bus: 519-442-5588
Cell: 647-933-3800
adel_ibrahim@centum.ca
www.centum.ca/a1
2.59 % Fixed 5 Yr
2.15 % Variable 5 Yr
Office is Independently Owned and Operated

Nova Pharmacy
Morteza Nasr
&
Ottavio Tulini
Pharmacist
1674 Dufferin Street, Toronto
Tel: 416-901-7587
Fax: 416-901-7687

اشترت شركة (بست باي) محلات (فيوتشر شوب) بمبلغ ٥٨٠ مليون دولار وفي ٣٠ يناير ٢٠١٤ تم إقالة ٩٥٠ موظف من شركتي بست باي وفيوتشر شوب عبر كندا ، وفي ٢٨ مارس ٢٠١٥ قررت شركة بست باي إغلاق ٦٦ متجر من (فيوتشر شوب) وتحويل الباقي وعددهم ٦٥ إلى محلات بست باي . وبهذا فقد ٥٠٠ موظف بدوام كامل و ١٠٠٠ موظف بدوام جزئي عملهم.

مدرسة ثانوية كاثوليكية في مونتريال تفوز بحكم المحكمة لتدريس المذهب الكاثوليكي



تدريس معتقداتها، وأعربت إدارة المدرسة على سعادتها بهذا القرار وقالت أن القيم الأخلاقية والدينية الخاصة بالمدرسة لا تحتاج إلى تعديل أو تغيير لتحقيق الفضائل العامة، وقد وضعت المحكمة مبادئ توجيهية لحدود الإعفاء وقالت أن علي المدرسين أن يشرحوا المذهب الكاثوليكي والمعتقدات الأخلاقية وهم غير مضطرون أن يتخذوا موقف محايد وعليهم أيضا شرح مختلف الديانات الأخرى بطريقة محترمة وموضوعية

بعد معركة قانونية استمرت ست سنوات فازت مدرسة ويولا الثانوية للبنين بموافقة لمحكمة علي تدريس قواعد لديانة الكاثوليكية ، وتضمن قرار المحمة العليا في كندا مر إلي إدارة التعليم في كيبك بضمان إعفاء المدرسة من تدريس برنامج الأخلاق والثقافة الدينية المفروض علي جميع المدارس من قبل إدارة التعليمية وهو البرنامج الذي يدرس الأديان العالمية والأخلاق من منظور علماني له هدفان وهما الاعتراف بالآخرين والسعي لتحقيق لفضائل العامة ، وكانت دارة التعليم قد رفضت منهج لمدرسة بناء علي انه طائفي ينقل العقيدة الكاثوليكية لطلاب. واكد القرار علي حق المدرسة الكاثوليكية في

٣٦ في كندا واثنين في أمريكا ودخلت اسهم المتجر في بورصة الأوراق المالية في فانكوفر وتورنتو كأكبر محلات لبيع الإلكترونيات ، وفي عام ١٩٩٩ أغلقت الشركة ٢٣ متجر لها في أمريكا بعد فشلها في التوسع هناك ، وفي عام ٢٠٠١

سبقة محلات تارجت والتي أغلقت ١٣٣ محل لها في كندا ، وقد تأسس أول متجر باسم فيوتشر شوب لبيع الإلكترونيات عام ١٩٨٢ في فانكوفر وأسسها مهاجر من إيران يدعي حسن خوسروشاهاي ، وفي عام ١٩٩٣ اصبح عدد المحلات



بريطانيا تؤيد حكومة كندا في توسيع ضرباتها الجوية ضد داعش في سوريا

هناك فقط لتدريب قوات الأمن ويرى كلا الجانبين أن التوسع في سوريا هو تعصيد صريح لنظام بشار الأسد ، ويقول حزب المحافظين أن داعش يستخدم أجزاء من سورية كقاعدة للمعدات والمقاتلين وان كندا لن تسعى للحصول علي موافقة صريحة من الحكومة السورية للقيام بهذه الضربات وسوف تعمل القوات الكندية مع أمريكا والحلفاء الآخرين الذين سبق لهم الاضطلاع بمثل هذه العمليات ضد داعش عبر سورية في الأشهر الأخيرة ، ويتوقع أن يمرر اقتراح هاربر هذا حيث يحظى حزب المحافظين بالأغلبية في مجلس العموم.

أشاد وزير خارجية بريطانيا فيليب هاموند عند اجتماعه مع وزير الشؤون الخارجية الكندي روب نيكولسون، باقتراح هاربر بالقيام بضربات جوية ضد مسلحي داعش في سوريا ، وسلط الضوء علي الحاجة لمكافحة التطرف وقال أن المملكة المتحدة وكندا يعملان معا ضد الجماعات المتطرفة ، وقد أعلنت حكومة المحافظين مؤخرا اقتراحا بتمديد الحملة العسكرية في العراق لمدة سنة واحدة وإعطاء القوات الكندية السلطة للقيام بضربات جوية في سورية ويعارض الحزب الديمقراطي الجديد هذا الاقتراح ويريد سحب الجنود الكنديين من المنطقة فوراً ، ويقترح الحزب الليبرالي أن يظل الكنديين

Future Shop يغلق أبوابه



الإغلاق المفاجئ لمتاجر (فيوتشر شوب) لبيع الإلكترونيات يوضح التطور الذي حدث في كندا مع ازدياد المنافسة من التسوق عبر الأنترنت، و (فيوتشر شوب) هو ضحية أخرى ضمن ضحايا متاجر التجزئة فقد



PROFESSIONAL CORPORATION

PERSONAL INJURY & EMPLOYMENT LAWYERS

SREBROLOW LEBOWITZ SPADAFORA

INJURY AND EMPLOYMENT LAWYERS

439 UNIVERSITY AVENUE, 12th FLOOR, TORONTO
ONTARIO, M5G 1Y8

INJURED? WE CAN HELP!

YOU DON'T HAVE TO PAY UNLESS WE GET YOU MONEY!

Our team of experienced lawyers can help you with:

- Car Accidents
- Slip and Falls
- Disability Claims
 - (Short Term and Long Term Disability; CPP)
- Wrongful Dismissals

We can also Help with Criminal Law Matters and Traffic Tickets

- حوادث السيارات
- حوادث الانزلاق
- الإصابات طويلة وقصيرة المدى
- الفصل من العمل

مخصصون في:

ونساعدكم أيضا في الأمور الجنائية ومخالفات المرور



FOR A FREE CONSULTATION IN ARABIC OR ENGLISH, PLEASE CALL

Timothy Gindi

(416) 351-9222 Ext. 2262

للاستشارة باللغة العربية اتصل ب: **تيم جندي**



هل مازلت أحبو

احلام فانوس
وينيخ - مانيوتوبا

وأقصد بالطبع ماهو باقى أو حياتنا الابدية. نعم نشغل ونعمل وننجح ونصل الى مناصب مرموقة ونكون ناجحين فى المجتمع ولكن لا نجعل التراب هو الهدف الاساسى الذى نسعى اليه . مثلاً تنفض هذا الغبار أو التراب لنستيقظ مبكراً لحضور قداس أو السهر فى تسبحة . الشيء الغريب أننا فى مقابل إستيقاظنا المبكر جداً - لو كانت طبيعة عملنا تستدعى ذلك - نقوم بمنتهى الهمة والنشاط مع أن المقابل لهذه الهمة أو النشاط هو فى النهاية ” مال ” يعنى ورق أو تراب ” مع أن مقابل السهر الروحى أو الصلاة لا يقدر بأى ماديات أو أموال إنما هو حياة أبدية . علينا إذن أن نوازن بين إحتياجاتنا الروحية وتطلعاتنا المادية حتى لا تطغى المادة أو التراب على هذه الإحتياجات الروحية . وأعتقد أننا كلما أستطعنا إزاحة جزء من هذا التراب أو الغشاوه عن أنفسنا وأعيننا ، أعتقد أننا سنرى أشياء أجمل وأعمق. بمعنى أن لا يكون هذا العالم الترابى هو شغلنا الشاغل وهدفنا الوحيد الذى نسعى اليه . حين فكرت وتاملت فى هذه الكلمة وجدتنى مازلت أجرى وألهث فى هذه الحياة ، وجدتنى أشغل تفكيرى بأمور لاتستحق تضییع الوقت ، وجدتنى أتكاسل فى الصلاة أو حضور القداس ومع ذلك أنفض للذهاب الى العمل بهمة ونشاط ، وجدتنى ألقت للقل والقال وأشغل نفسى بتفاهات لاتستحق تضییع الوقت بل والعمر فى التفكير فيها ، وجدتنى أغضب لأسباب قد تكون فى غاية التقاهه حين أفكر فيها بعد ذلك ، وجدتنى أغضب لكلمه بسيطه قد لا يقصد بها إساءه لى ، وجدتنى أغضب لأنى أتوقع الكثير من البشر فى حين أننا كبشر لانتملك هذا الكثير الذى نتوقعه من بعضنا البعض . وجدتنى مازلت أعب فى التراب وسألت نفسى السؤال مره أخرى ” هل مازلت أحبو“ ووجدتنى أرد بكل صراحه ومكاشفه مع نفسى وأقول ”نعم مازلت أحبو“.

فى عظه للسان العطر مثلث الرحمت البابا شنوده الثالث لفت نظرى أو سمعى جمله جميله قالها – طبعاً نيح الله نفسه ونفعنا بصلواته – كانت ومازالت كل كلماته جميله ونافعه لكل العصور . فى هذه العظه كان يقول إننا فى تسابقنا وصراعتنا فى الديننا والانشغال بها وبالماديات من حولنا فكأننا مازلنا نلعب فى التراب. أخذت أفكر فى حال الطفل (الببى) وهو يحب ويلعب فى التراب ونحن نخشى عليه من التراب ونبعده عنه حتى لا يتسخ جسمه أو تتسخ ملابسه . سألت نفسى السؤال أعلاه ”هل مازلت أحبو“ . وجدتنى بالفعل منشغله بأمور كثيره كلها فى النهاية ”لعب فى التراب“ فمثلاً سعادتى فى الوصول الى مركز معين أو تحقيق هدف فى الحياه هو ”لعب فى التراب “ كما أن سعادتى فى إمتلاك منزل جديد أو إمتلاك سياره جديده هو ”لعب فى التراب“ ولست وحدى الوحيد الكبيره التى مازالت تلعب فى التراب فمعظمنا ككبار ولا أريد ان أقول كلنا بتكالينا على إقتناء الاشياء والحصول على أكبر كسب مادى أو شخصى فى هذا العالم أقول جميعنا فعلاً ”مازلنا نلعب فى التراب“ إذن لا يجب علينا أن نلوم صغارنا وهم فى الحقيقه لا يدركون أن اللعب فى التراب هذا سيؤدى الى أنساخ ملابسههم أو أجسامهم . أما نحن الكبار فنجد متعه وسعاده فى هذا اللعب ونعتقد أن الوصول الى قمة السعاده هو فى إقتناء كل ماهو جديد . وفى الحقيقه أن كل هذه الاشياء فى النهايه هى تراب ولا قيمه لها ومع نلك نحن نجرى ونلهث وراء هذه الاشياء. نحن نلهث فى أشغالنا لتحقيق نجاحات أو تحقيق ثروات أو شهره وكل هذا ”تراب فى تراب. طبعاً أنا بكلامى هذا لأدعو الى التكاثل والتنبه أو قتل الطموح والاحلام التى نسعى إلى تحقيقها ولكن أقول أننا بجانب هذا ”اللعب فى التراب“ أو تحقيق هذه الاهداف الدنيويه لا يجب أن تحجب عنا رؤيه ماهو أهم وأعظم من هذا التراب

ثلاث صُلبان

لبدى بؤانس

ينقذه من الهلاك الأبدى، وحينما أدى رسالته ولم يستجب له رفيقه، إلتفت إلى يسوع وقال ”أذكرني يارب متى جئت في ملكوتك“ فقال له يسوع ”أنك اليوم تكون معي في الفردوس“ لقد خطف الملكوت بكلمة عن إيمان فأصبح شاهداً للمخلص، وتدعوه الكنيسة بالصلص اليمين، وإن لم يذكر الكتاب ذلك صراحة، ولكن ذلك علي حسب الآية ” فيقيم الخراف عن يمينه والجداء عن اليسار.“

أما اللص الآخر فكان أيضاً في نفس الظروف ومعلقاً علي صليب مثل صديقه، ولكنه جندف علي يسوع وعيره وأهانته مثل زعماء اليهود، ولم يندم ولم يتوب فهلك، فالصليب عند الهالكين جهالة أما عندنا نحن المخلصين فهو قوة الله.

الصلص اليمين كان عنده رجاء، فقال رحمة وخلصاً أبدياً، أما الآخر فقد رجأوه بتعليقه علي الصليب، وهذا حال الكثير منّا في هذه الأيام، بأنون تحت صليب التجربة وينسون أن المسيح حمل صليبه الذي هو في الواقع كل واحد فينا بصليبه، ليس عندهم رجاء، ولا يعترفون ولا يقرون بأن المسيح هو وحده رجاء لمن ليس له رجاء.

حينما ذهبت العذراء مع يوسف النجار لختان الطفل يسوع، بارك سمعان الشيخ الطفل يسوع وقال لمريم أمه ”ها أن هذا قد وضع لسقوط وقيام كثيرين في اسرائيل وعلامة تقاوم“ (لوقا ٢: ٣٤) وكان يقصد بالعلامة، الصليب الذي سيكون عثرة وسبب لسقوط وهلاك كثيرين أيضاً سيكون قوة وخلص للكثيرين.

عزيزي القارئ، قد تكون مسيحي بالبطاقة الشخصية، قد تكون مولوداً في عائلة مسيحية أباً عن جد، ولكنك مسيحي بالاسم فقط، قد تكون قريباً جداً من الخلاص ولكنك مازلت مفقوداً!

اليوم مثل هؤلاء كثير من الناس سمعوا عن الخلاص ولكنهم لا زالوا غير راغبين في المجئ إليه، وآخرين كانوا ضائعين والآن خلصوا بنعمه المسيح.

نصلي من أجل خلاص العالم وإلي معرفة الحق يقبلون. آمين.

وهما أخذاً مكانهما واحداً عن يمينه والآخر عن يساره.

هؤلاء اللصوص لم يكونوا مجرد لصوص صغار أو عاديين ولكن لصوص مجرمين، المجرمين الذين يسعدون بتعذيب ضحاياهم بقسوة وقتلهم.

ربما كان هذان اللصان صديقان لباراباس الذي كان مُقَدِّراً له أن يُصلب بينهما قبل أن يُطلق سراحه ويحل يسوع مكانه.

عموماً كان دافع زُعماء اليهود أن يُصلب يسوع بهذه الطريقة بين المجرمين لكي يبدو شكله بغيضاً ومذلولاً ولكي يظهر على أنه مُجرِم كبير!

ولكن بشكل غير مُتوقع تَغَيَّر المشهد وأصبح صليب العار هو صليب النُصرة .. كيف؟

يصور المشهد وكأن ساحة الصلب، أصبحت محكمة، القاضي في النصف ولصان واحداً عن يمينه والآخر عن يساره.

المشهد يُصور كما لو أنه في يوم الدينونة العظيم، ويسوع المسيح هو القاضي في الوسط، وعلى جانبيه شخص مُذنب غير نادم، وعلى الجانب الآخر شخص ندم وتاب. تقول الكلمة الإلهية في (متى ٢٥: ٣١-٣٤)، ”ومتى جاء ابن الإنسان في مجده وجميع الملائكة القديسين فحينئذ يجلس علي كرسي مجده ويجتمع أمامه جميع الشعوب فيميز بعضهم من بعض كما يميز الراعي الخراف من الجداء فيقيم الخراف عن يمينه والجداء عن اليسار ثم يقول الملك للذين عن يمينه تعالوا يا مباركي أبي رثوا الملك المُعد لكم منذ تأسيس العالم.“

نحن ظلمنا أنفسنا وأجرمنا في حق الله، ولكنه أخلي ذاته وجاء لكي يخلصي مع أئمة من أجلنا، جاء ليُصلب مع اللصان ولأجلهما ولأجلنا نحن أيضاً، جاء ليُصلب فاتحاً ذراعيه علي عود الصليب، فاتحاً أحضانه للعالم كله ليخلص من يؤمن به.

لصان أحدهما ندم وتاب، لم يكثر بالآلامه، لم يهتم بخلاص نفسه فقط، بل إهتم أيضاً برفيقه لكي



طريق لا يجتازه الكثيرين، صعب غير مُمهد، ترابي وعر مملوء بالصخور، يأخذك إلى خارج مدينة أورشليم، المشهد يُبين طاور مُكون من ثلاثة رجال يشقون طريقهم بصعوبة بالغة، يُخيل إليك أنهم سكارى يترنحون، ولكن حينما تُدقق تجد أن كل منهم يحمل خشبة ثقيلة جداً، خشبة صليبه!

يتقدمهم رجل في ريعان الشباب، جماله لا يوصف، تبدو عليه سمات الملكية، بعكس الاثنان الآخران فملاحمهما تجسد الإجرام والدونية، ولكن الثلاثة علي نفس الدرب، نفس المعاناة والألم، كل منهم يحمل الموت علي كتفيه، انه ليس موتاً عادياً بل موتاً قاسياً عنيفاً وعذاباً مريعاً، موت العار والذل والهوان علي الصليب، الثلاثة يعرفون جيداً محطة الوصول!

الآن كل منهم ينن تحت صليبه، ولكن عند وصولهم الجلجثة، الصلبان ستحملهم ليس للراحة ولكن للألم والعذاب والموت!

أخيراً وصلوا إلى ربوة صغيرة خارج أورشليم مُخصصة لتنفيذ عقوبة الإعدام بالصلب علي المجرمين، تُعرف بجبل الجلجثة أي الجُمجمة.

يري البعض أن كلمة ”جمجمة“ مُترجمة عن الأرامية ”جلجثة“ وقد سُميت هكذا لأن شكلها المُستدير يشبه جمجمة الإنسان، ولقد جاء في التقليد أن الموضع دُعي ”جمجمة“ لأن فيه قد دفن آدم رأس البشرية، وكان الصليب قد رفع علي مقبرة آدم حيث تحولت جمجمته إلي تراب خلال فسادها وقد صلب المسيح بين أثنين أئمة يمثلان فساد العالم، وجاء صلب المسيح لينقذنا من خطية آدم وخطايانا الفعلية.

ياللسُخرية! اللسان كُل منهما حمل صليبه وتبع يسوع إلى الجُلجثة بينما تلاميذ يسوع المُختارين إختبأوا من الخوف!

عندما صُلب يسوع أخذ مكانه وسط إثنان من اللصوص المجرمين،

البابا تواضروس:

بدء استلام أعمال مسابقة أيقونات

الكاتدرائية ١٥ أبريل

القاهرة - أش أ قال البابا تواضروس الثاني بابا الإسكندرية بطريرك الكرازة المرقسية إنه سيتم استلام أعمال مسابقة رسم أيقونات الكاتدرائية المرقسية بالعباسية في الفترة من ١٥ إلى ١٧ أبريل الجاري. وأضاف البابا تواضروس الثاني في عظته الأسبوعية بالكاتدرائية المرقسية بالعباسية إن الكنيسة أعلنت عن مسابقة لرسم أيقونات للكاتدرائية المرقسية بمناسبة



الاحتفال عام ٢٠١٨ بمرور ٥٠ عاما على إنشاء الكاتدرائية، وتقدم لها ٤٣ مشتركا هم ٢٨ فنانا و١٥ فنانة، ٢٩ منهم من القاهرة و٥ من الصعيد و٢ من استراليا وواحد من أمريكا. وأشار إلى أنه على الفنانين المشاركين تحديد موعد مسبق

قبل الحضور لتسليم أعمالهم، مؤكدا أنه ستكون هناك لجنة للتحكيم وستقوم بتقييم الأعمال من الناحية الكنسية والفنية. من جهة أخرى، قدم البابا تواضروس الثاني لجامعة بني سويف التي منحته مؤخرا الدكتوراه الفخرية في السلم الاجتماعي. وأشار إلى أن جامعة بني سويف انفصلت عن جامعة القاهرة وحاليا بها ٢٢ كلية ويخطط رئيس الجامعة الدكتور امين سيد لطفي أن تصل إلى ٣٠ كلية. وأشار البابا تواضروس إلى أن عظته الأسبوعية ستتوقف حتى ٢٧ مايو المقبل، بسبب الاحتفالات بعيد القيامة المجيد وأسبوع الآلام الذي تحتفل به الكنيسة الأسبوع المقبل، بالإضافة إلى مشاركته في عدد من اللقاءات والزيارات داخل وخارج مصر خلال الفترة المقبلة.

للإعلان جريدة الأهرام الجديد 647-823-6779
ahram.teeba@gmail.com

بمنه ضوء

تكلا وسالسا وصبايا في بلاد المايا

فاروق عطية



من النقود فقط نريه الإيصال وهو يقوم بتوصيلنا لمنطقة الهرم وهناك سيكون في انتظارنا مرشد سياحي.

عند وصولنا للمنتجع انتظرنا في الاستقبال لاستكمال إجراءات القيد بالسجلات وتسلم مفاتيح الغرف المخصصة، فاجأتنا موظفة الاستقبال بطلب مبلغ ٣٥ دولار أمريكي إضافيا عن كل ليلة لكل فرد، أفهمناها أننا لن ندفع المزيد لأن الرحلة مدفوعة بالكامل ولا داعي للابتزاز لأن هذا الأسلوب يجعلنا لا نفكر في العودة مرة أخرى وبسبب لمصداقية بلادكم.

في اليوم التالي طلبنا التاكسي الذي سار بنا في طريق مرصوف جيدا يمتاز بالاتساع والنظافة والأشجار الجميلة المتشابكة علي جانبيه لمدة ساعة ونصف حتي وصلنا لمبنى كبير يبدو أنه مخصص للمؤتمرات والمحاضرات. استقبلنا في هذا المبنى استقبالا جيدا وقيل لنا أن ننتظر لمدة نصف ساعة وبعدها محاضرة لمدة ساعة ونصف عن موضوع "شراء المشاركة الزمنية" بالمناطق السياحية، قلنا لهم أننا لا نريد الانتظار ولا يهنا هذا الموضوع من أساسه ولا نفكر في شراء فترات زمنية للسياحة، فقط نريد الذهاب لمنطقة الهرم والعودة للمنتجع. بعد اتصالات تليفونية متعددة بين المرشد ورياساته، قال لنا يمكننا الحصول علي تذاكر الدخول لمنطقة الهرم لنذهب إليه في يوم آخر، عند ذلك قلنا له بحزم أنكم تضيعون وقتنا وطلبنا إعادة ما دفعناه والعودة إلي المنتجع، وتم لنا ذلك.

المنتجع رائع الجمال، والفندقة خمسة نجوم أكثر من ممتازة والمطاعم متعددة الهوية، منها المكسيكية والأوربية واليابانية،

الزمن دوار، كنا في بلادنا حينما نلهث من شدة الحر نشد الرحال إلي شاطئ البحر لنطفي بين أمواجه لهيب القيط وننعث النفس بنسيم البحر ونجدد للجسد نشاطه وللروح صفائها، وهنا في وطننا الثاني انعكس الأمر فنحن نمل من طول موسم الشتاء القارس ونهرب أيضا إلي شط البحر ونرتمي بين أمواجه لننعم ببعض الدفء من ضوء الشمس المنعكس علي أجسادنا الشبه عارية.

رغم اقتراب شهر مارس الذي هو شهر الربيع وتفتح الزهور من نهايته، ما زال الشتاء هنا يفرش ملايته البيضاء علي الأسطح والطرق وأفرع الشجر ولا يريد الانسحاب، فكان لا بد أن أن نهرب قليلا إلي الدفء بين أحضان البحر الحبيب، وكانت الرحلة إلي المكسيك بلاد المايا، بلاد التكيلا والسالسا والصبايا. استغرقت الرحلة من مطار بيرسون إلي مطار كانكون المكسيكي أربعة ساعات، تلاها رحلة برية بالحافلة إلي منتجع كاتالونيا كاماليون ريفيرا مايا لمدة ساعة ونصف.

يبدو أن العالم الثالث لا يختلث من موطن لآخر في الفهولة والسراجة التي قد تؤدي ببساطة لهروب السياحة. عند وصولنا لمطار كانكون استقبلتنا مندوبة وزارة السياحة المكسيكية وعرضت علينا رحلة إلي منطقة هرم المايا يسعر مدعوم حكوميا قدره ٢٠٠ دولار أمريكي، وأفادت أن ذلك الإجراء لمنع استغلال أصحاب التاكسي للسائحين. أعطتنا إيصالا بالمبلغ علي أن تكون الرحلة للهرم في اليوم التالي مباشرة، نطلب تاكسي تليفونيا من المنتجع الساعة التاسعة صباحا وشدت علي ألا نعطيها مزيدا

يبني الأهرامات بالحجر الجيري لأغراض ثلاثة هي ممارسة الطقوس الدينية كذبج القرايين، وللاحتفالات الدينية، وأيضا لتكون علامات بارزة لهداية سكان المايا في طريقهم داخل الغابات. وكان على الكهنة وعلى كل من يريد التعبد صعود كل تلك السلالم لإقامة الطقوس الدينية في المعبد الذي يوجد بأعلى الهرم.

هناك وجه للتشابه بين أهرامات المايا والأهرامات الفرعونية وهو أن لكل منهما قاعدة مربعة، إلا أن أهرامات الفراعنة أكبر حجماً وأعلى ارتفاعاً، وحوافها حادة وقمتها دقيقة. أما أوجه الإختلافات فهي كثيرة، سنجد مثلاً أن أهرامات المايا تحتوي على معابد في قممها ومقابر داخلها، أما أهرامات الفراعنة تحتوي على مقابر بداخلها بينما المعابد منفصلة عن الهرم، كما أن أهرامات المايا مزودة بسلالم ليسهل الصعود إلى المعبد الموجود على قمته، بينما صعود أهرامات مصر صعب جداً ولا يستطيعه إلا متمرس. ارتفاع هرم كوكولكان هو ٣٠ متراً بينما يبلغ ارتفاع هرم خوفو ١٤٦ متراً، كما أن أهرامات المايا بُنيت منذ ١٢٠٠ سنة تقريباً بينما شيد الفراعنة أهراماتهم قبل ٤٠٠٠ سنة.

وبعد أن انتهينا من جولتنا في هرم الـ Kukulkan لم يتبقَ لنا سوى جولة سريعة لبقية آثار المايا الموجودة حول الهرم. يوجد مبنى دائري الشكل عبارة عن مرصد فلكي Carocal، بناه علماء المايا لمراقبة حركة الشمس التي كانوا يعبدونها. كما توجد في نفس المنطقة مغارة Cenote تحت الأرض مليئة بالماء الذي تجمع بداخلها خلال آلاف السنين، والجو بالأسفل بارد جداً ويدخله الزائر عن طريق نفق، وعندما تصل إلى آخر المكان تتضح لك الرؤية وترى أشجاراً وبحيرة كبيرة خضراء اللون. أما معبد القوة Jaguars ومعبد المحاربين Warriors فهما متجاوران ويتميزان بمئات الأعمدة التي تحيط بهما، مما يعطيك إحساساً بأنك محاط بعدد كبير من جنود المايا الجبارين، وتستمر هذه الأعمدة حتى داخل الغابات المحيطة. أما الملعب المسمى بالـ Ball Court فهو ملعب واسع جداً ليس له سقف أو أعمدة، فلا حاجز بينك وبين السماء، استخدمه شعب المايا لممارسة رياضاتهم.

ينفعل الكل معها في مرح ونشاط، كما يقومون أيضا بإجراء بعض المسابقات المرحية والالعبات التي تنتهي باهداء بعض الجوائز الرمزية للمنتصرين. وفي المساء تحلي السهرات في المسرح الذي يقدم الاستعراضات الغنائية الراقصة والفولكلورية اللاتينية، وبعدها ما أطيب السنكة علي شط المحيط تحت ضوء القمر والنجوم.

في اليوم قبل الأخير كانت الرحلة من المنتجع إلي مدينة شيشن-إيتزا وتعني بلغة المايا (بئر إيتزا) التي بنيت في العام ٥٠٠ قبل الميلاد شمال شبه جزيرة يوكاتان في المكسيك، رحلة استغرقت حوالي الساعتين. ما أن تفتح بوابات Chichen itza لتندلف داخل المنطقة الأثرية التاريخية التي تشمل أكثر وأشهر ما تبقى من حضارة المايا وهي:

- هرم الـ Kukulkan
- معبد القوة - Temple of Jag-uars

- معبد المحاربين Temple of Warriors

- المرصد الفلكي El caracol

- مغارة Cenote

- الملعب الرياضي Ball Court

---هرم الـ Kukulkan..
رمز حضارة المايا:

هو الهرم الذي يرمز لحضارة وثقافة المايا، بُني سنة ٨٠٠م، ويتكون من أربعة أوجوه، لكل وجه سلالم تؤدي إلى قمته، ويبلغ عدد الدرجات لكل وجه ٩١ درجة، وهذا يعني أن مجموعها ٣٦٤ درجة، بالإضافة إلى درجة أخيرة على قمة الهرم تؤدي إلى معبد موجود على قمته، وبذلك يصبح للهرم ٣٦٥ درجة هي عدد أيام السنة. ويبلغ ارتفاع الهرم ٢٤ متراً، ولو أضفنا ارتفاع المعبد الذي يبلغ ٦ أمتار، يكون الارتفاع الكلي للهرم ٣٠ متراً. وأهم ما يميز السلالم أنها شديدة الإنحدار بحيث يجعل عملية الصعود والنزول تحدياً حقيقياً، ولكنها مغامرة تستحق التعب؛ فبعد الصعود لقمة الهرم سنتمكن من رؤية حدود جواتيمالا وأنت في المكسيك، أما الجولة داخل الهرم فهي عكس مغامرة الصعود والنزول، فهو مظلم وشديد الرطوبة. كان شعب المايا

Repair & Renovation

- Ceiling

- Wall

- Flooring

- Painting

- Backsplash

- Repair

- Installation

- Finishing

Call:

RAAFAT: 647-833-7876

Free estimate

WE GO ANYWHERE

- الاسقف

- الحوائط

- الارضيات

- دهانات

- موزايك

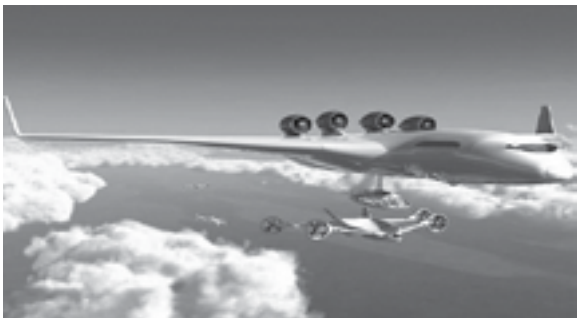
- تصليح

- تجديد

- تشطيب



الطائرات المدنية... التزود بالوقود جواً



نظام تزويد الطائرات المدنية بالوقود حسب نظام جديد بات بإمكان الطائرات المدنية التزود بالوقود في الهواء، بعد أن كان هذا الأمر حكراً على الطائرات الحربية، وذلك عبر طائرة خاصة تستطيع تزويد ٥ طائرات بالوقود فوق الغيوم.

من عيادة الطب الطبيعي الأطعمة الأورجانيك



وتجنب FD&C و Yellow no 5

حاول ان تغسل الخضروات بعناية مستعملا الفرشاة، وان تزيل القشرة الخارجية لها اذا كانت مدهونة بالمادة الشمعية، وكذا الحال مع الفواكه التي ترش كثيرا بالمبيدات الحشرية ولا تنزع قشرتها قبل الأكل.

حاول ان تتبع القواعد الصحية في اختيار الأطعمة بمعنى ان تختار الحبوب الكاملة وليست المنقاة، وان تختار اللحوم اكسترا لين اي قليلة الدهون، وزيت الزيتون Cold Pressed.

واجتهد ان تتجنب الأطعمة المصنعة والزيوت المهدرجة

ودتم في صحة

د. تباسيم جندى

س: إذا كنت لا أقدر على شراء الطعام الأورجانيك فماذا أفعل؟

ج: على الرغم من ان الطعام الأورجانيك هو الأمثل للصحة الا انه يمكنك اتباع بعض القواعد الصحية حتى تخفف من الضرر.

فمثلا حاول ان تشتري اطعمتك من المزارع المجاورة او تتسوق في Farmer's Market حيث تجلب الأطعمة من المزارع، وحاول ان تسأل عن مصادر الطعام ففي كثير من الأحيان تكون الأطعمة أورجانيك ولكنها بدون شهادة بسبب ارتفاع تكلفة تسجيلها أورجانيك.

واذا اردت تجد كثير من الأطعمة الأورجانيك تباع اون لاين.

وعندما تشتري طعاما ليس أورجانيك اقرأ اللافتة المكتوب عليها المكونات، وحاول ان تتجنب الأطعمة المحتوية على النكهات والألوان الصناعية

صحنين وعاقبة

د. تباسيم جندى

الخيار Cucumbers طعام مفيد للبشرة



للأصفرار او المحتوية على اجزاء طرية.

ويجب الا تغسل الخيار قبل حفظه في الثلاجة واذا أحكمت البلاستيك عليه سوف تحتفظ به مدة ١٠ أيام.

والخيار له فوائد عظيمة، فالخيار هام لصحة الجلد فهو يحتوى على كمية كبيرة من عنصر السيليكا وهو هام لتكوين الكولاجين وهو البروتين الأكثر شيوعا في الجسم والهام في تكوين الجلد، لذا ينصح بشرب عصير الخيار او وضعه على البشرة فهو يربطها ويساعد على خفض التورم في الجفون ويخفف حروق الشمس، كذلك يحتوى الخيار على فيتامين C وهو مضاد للأكسدة وحامض الكافيك الذى يخلص الجلد من الماء، اما السيليكا فهى عنصر هام في تكوين العضلات والأوتار والأربطة والغضاريف والعظام.

والخيار مصدر جيد لعناصر البوتاسيوم والمغنسيوم والألياف والفوليت وهو من عائلة فيتامين B وكل هذه العناصر مفيدة لصحة القلب وضغط الدم.

ولان الخيار يحتوى على كمية مناسبة من الألياف فهو مناسب لتحسين الهضم والإخراج.

كما يحتوى الخيار على فيتامين A والمنجنيز اللذان يعملان ضد الأكسدة وعنصر الموليبدنم الذى يساعد في اخراج السموم من الجسم والحامض الأميى تريبتوفان الذى يسهل النوم.

الداخل اخضر باهت وهو مملوء بالماء وفى المركز بذور طرية تؤكل، وعادة يدهن الخيار من الخارج بمادة شمعية لإطالة عمره على الأرفف، ولكن الأورجانيك لا يدهن بهذه المادة الشمعية.

- الخيار الإنجليزي English Cucumbers: وهو لا يحتوى على البذور وقشرته اقل سمكا وهو أطول من الخيار الشائع وطوله بين ١٢ الى ٢٠ بوصة واسهل في الهضم من الخيار العادى.

- خيار التخليل: وهو اصغر في الحجم وقشرته خضراء فاتح بها نتوءات وكمية الصوديوم به اكثر من الأنواع الأخرى.

- الخيار الياباني: وهو طويل ورفيع وعلى سطحه نتوءات وبذوره قليلة.

- الخيار الأرمينيان: لون قشرته اخضر فاتح وهو كريسى وله بذور طرية ونهايته منحنية.

- الخيار اسفزان: وهو اكسترا كريسى ويزرع في منطقة الخليج العربى.

وعلى الرغم من انك تجد الخيار في السوبر ماركت طول السنة الا ان موسمه الأصلي ما بين شهر مايو الى يوليو حيث تكون المواد الغذائية فيه اكثر تركيزا والطعم في احسن صورة والتكلفة هي الأقل.

وعند اختيار الخيار تجنب التي تحتوى على تجاعيد او التي تميل

الخيار طعام معروف منذ آلاف السنين، وقد بدأت زراعته في جنوب آسيا وانتقل الى الهند وباقي آسيا عن طريق الرحالة المكتشفين القدامى، والخيار طعام محبوب من أيام الحضارة المصرية القديمة وكذا الرومانية واليونانية، وشهرته لم تكن فقط باعتباره أحد الخضروات ولكن كأحد الأطعمة التي تحافظ على صحة الجلد، وهو يعتبر طعاما مناسباً لفصل الصيف لما له من صفات مبردة ونظرا لاحتوائه على كثير من الماء، وهو عادة يستخدم في عمل السلطات او يغمس في الديب كأحد المقبلات.

والخيار يتميز بقلّة سعراته الحرارية وباعتباره طعام مشبع ومع هذا يحتوى على كم جيد من العناصر الغذائية، فكوب من الخيار يحوى ١٤ سعر حرارى فقط، لذلك هو مناسب لراغى انقاص الوزن، كذلك يحتوى على حامض الكافيك الذى يهدئ من التهابات الجلد، وهذا يبرز استخدامه منذ القديم لصحة الجلد.

ويمكن أكل الخيار طازجا او مخللا، ولقد اشتهر الملك لويس السادس عشر في فرنسا بحبته للخيار مما دعا الى إقامة كثير من الصوبات لزراعته.

ولللخيار أنواع:

- الخيار الشائع: اسطواني في شكله وطوله من ٧ الى ٩ بوصات واكبر في القطر من الخيار الأنجليزى او English Cucumbers وله قشرة سمكة خضراء داكنة وملساء ولونه من

دراسة: الرضاعة الطبيعية تساهم بزيادة مستوى ذكاء الأطفال



البرازيل-ا ش ا أظهرت دراسة برازيلية أن الرضاعة الطبيعية، من شأنها المساهمة في زيادة مستويات الذكاء لدى الأطفال وإطالة أمد

تحصيلهم الدراسي وتحقيقهم إيرادات مالية أعلى في مرحلة البلوغ. وشملت الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة بيلوتاس البرازيلية بيانات تتعلق بـ ٣٥٠٠ شخص مولودين سنة ١٩٨٢ وتلقوا الرضاعة الطبيعية منذ ولادتهم ولقترات متفاوتة. ولاحظ الباحثون أن الرضاعة كانت مفيدة لجميع أفراد هذه العينة بعد ثلاثين عاما على ولادتهم، بالمقارنة مع الأشخاص الذين لم يستفيدوا من الرضاعة الطبيعية، كما أن النتيجة كانت أفضل كلما كانت مدة الرضاعة أطول. وبحسب هؤلاء الباحثين، فإن الأشخاص الذين تلقوا رضاعة طبيعية على مدى عام لديهم معدل ذكاء أعلى بأربع نقاط بالمقارنة مع أولئك الذين لم تتجاوز فترة الرضاعة لديهم شهرا واحدا. كما أن فترة تحصيلهم الدراسي كانت أطول في حين كانت مداخيلهم أعلى بنسبة الثلث من المعدل الوسطي للرواتب. وتخلص الدراسة الى أن الباحثون أخذوا بعين الاعتبار معايير من شأنها التأثير على النتيجة مثل مستوى معيشة الأهل وسن الوالدة عند ولادة الطفل وإمكان تدخين الأم خلال الحمل. وأشار المشرف على الدراسة برناردو ليسا هورتا أن "الآلية المحتملة التي تسمح بتفسير الآثار الحميدة لحليب الأم على الذكاء هي وجود أحماض أمينية مشبعة بسلسلة طويلة تلعب دورا أساسيا في نمو الدماغ".

الشاي الأخضر يعمل على تحسين صور الأشعة المتلقطة عبر الرنين المغناطيسي



واشنطن - أش أ توصل فريق من العلماء الألمان إلى أن الشاي الأخضر يعمل على تحسين جودة الصورة المتلقطة عبر أجهزة الرنين المغناطيسي للمرضى الذين يخضعوا لها. وأوضح "سانجاي ماثور"

مدير معهد الكيمياء غير العضوية في جامعة "كولون" في ألمانيا، أنه قد تم بنجاح استخدام المركبات المصنعة من الشاي الأخضر لمساعدة الأورام السرطانية في الضوء بين الفئران. فقد استخدمت عملية بسيطة حيث تم تغليف مركبات الشاي الأخضر بمركبات أكسيد الحديد النانوية، وتم إعطاؤها إلى مجموعة من فئران التجارب، وأظهرت صور الرنين المغناطيسي أن مركبات الشاي الأخضر قد نجحت في إظهار الأورام السرطانية بل والعمل على تباينها والتأثير عليها بصورة فعالة. وأظهرت أبحاث حديثة الفائدة المحتملة من الجسيمات النانوية - أكسيد الحديد على وجه الخصوص - لجعل التصوير الطبي الحيوي بشكل أفضل. ولكن النانوية لها عيوبها.

دراسة: التقدم فى العمر يزيد ثقتنا فى الآخرين



نيويورك - أ.ش.أ حول العلاقة الإيجابية بين العمر والثقة، أظهرت دراسة حديثة أنه كلما تقدمنا فى العمر كلما زادت ثقتنا فى الآخرين وفي من حولنا. وأوضح الباحثون أن التقدم في العمر لا يجعل كبار السن بالضرورة ساعرين ونقديين لما حولهم، بل يصبحون أكثر ثقة. وتظهر النتائج الجديد أن زيادة الثقة في النفس مع التقدم فى العمر، علاوة على ذلك، أن الناس يصبحون أكثر خبرة وسعادة مع مرور الوقت. وكان الباحثون قد عكفوا على دراسة عدة نقاط على عينة من الأشخاص وكبار السن بلغو ١٩٧,٨٨٨ شخص من ٨٣ بلدا. وتشير النتائج المتوصل إليها إلى وجود علاقة إيجابية بين العمر والثقة بالنفس وفي الآخرين.

للاعلانات أو للاتصال بالجريدة Tel: 647 823-6779

فرعونيّات

اكتشاف يناقض مقولة بناء الأهرامات بالسّخرة



سخر الفلاحين الفقراء للعمل في بناء الأهرامات في وقت الفيضان، أي خلال توقفهم الإجباري عن العمل في الحقول؟

«عمال بناء الهرم الأكبر لم يكونوا من العبيد»

وعلى ما يبدو فإن علماء المصريات قد اقتربوا خطوة من الإجابة على السؤال الأخير، إذ أن بعثة آثار مصرية حققت اكتشافات أثرية مهمة بعثورها على مقابر عمال بناء هرم خوفو. و إن هذه المقابر تؤكد أن العمال الذين بنوا أكبر أهرامات الجيزة الثلاثة لم يكونوا عبيداً أو يعملون بالسخرة، وإلا ما كانوا بنوا مقابرهم إلى جانب مقابر الملك. وأ ان البعثة «عثرت على مجموعة مقابر جديدة ترجع إلى الأسرة الرابعة (٢٦٤٩-٢٥١٣

الرأي الشائع يقول إن الأهرامات المصرية - إحدى عجائب الدنيا السبع - بناها عبيد، وأنها بُنيت بالسخرة. غير أن علماء الآثار اكتشفوا حديثاً مقابر في منطقة الأهرام يرون فيها دليلاً على عدم صحة ذلك الرأي.

منذ بنائه قبل ٤٥٠٠ عاماً ما زال هرم خوفو يثير التساؤل والدهشة رغم أن الهرم الأكبر قد شُيد قبل نحو ٤٥٠٠ سنة كمقبرة للملك خوفو، ما زال علماء الآثار حتى اليوم يتجادلون حول هذا البناء الذي اعتبره الناس في العالم القديم من عجائب الدنيا السبع. وما زال علماء الآثار يختلفون حول عدد العمال الذين عملوا على بناء الهرم، وكذلك حول طريقة بنائه والمدة التي استغرقها تشييده. ويرجح عدد كبير من علماء



قبل الميلاد)، وتعود هذه المقابر إلى العمال الذين بنوا الهرم الأكبر». واكتُشفت مقابر العمال الأولى عام ١٩٩٠ إثر سقوط سائحة عن ظهر جوادها جنوب شرق تمثال «أبو الهول».

الأثار أن تكون الأحجار الثقيلة التي يزن كل منها أطناناً قد تم سحبها على طريق صاعد باستخدام الحبال والقوة البشرية، غير أنهم ما زالوا يتجادلون حول السؤال التالي: هل استخدم فرعون عبيداً لبناء الأهرام؟ أم أنه



العظام والرفات التي تحيط بالمقبرة الرئيسية من جهة الغرب. وتتمثل هذه المقابر بصغر حجمها وبساطة تصميمها وزخرفتها المعمارية. كما تم الكشف عن مقبرة أخرى تقع إلى الجنوب الغربي من مقبرة ايدو. ويرى حواس أن هذا الكشف «يعطينا فكرة واضحة عن الحياة الدينية للعمال الذين اشتركوا في بناء الهرم». وأضاف أن الأدلة التي عُثِرَ عليها «تفيد أن العائلات الكبيرة في الصعيد والدلتا كانت ترسل يومياً حوالي أحد عشر عبلاً وثلاثة وعشرين خروفاً، وذلك لإعاشة العمال وفي المقابل كانوا لا يدفعون الضرائب للدولة». واعتبر حواس أن



ذلك «يثبت أن الهرم كان المشروع القومي لمصر كلها وأن الشعب كله اشترك في بنائه».

وأكد حواس أن «عدد العمال الذين اشتركوا في بناء الهرم الأكبر بالذات لا يزيد عن ١٠ آلاف عامل، عكس ما قاله المؤرخ اليوناني هيرودوت بأن عدد العمال كان يصل إلى ١٠٠ ألف عامل». وقال حواس إن الكشف يؤكد أن «هؤلاء العمال جاءوا من العائلات الكبيرة، والذين دفنوا بالجبانة هم العمال الذين ماتوا أثناء بناء الأهرامات».

بالهضبة، كما كسيت جدران المقابر من الخارج طبقة من الطوب التي طليت باللون البيض، بالإضافة إلى وجود كوات تواجه كل وحدة منها بنوا للدفن لتسهيل دخول وخروج الروح من المتوفى القابع في هذه البئر حسب معتقدات قدماء المصريين. «الهرم خوفو كان المشروع القومي لمصر وأن الشعب كله اشترك في بنائه»

يُعتبر هرم زوسر المدرج (حوالي ٣٠٠٠ عام قبل الميلاد) أول الأهرامات التي شُيدت في مصر وكشفت البعثة عن مجموعة من

إدارة جديدة لحماية آثار مصر خلال الكوارث والأزمات



كشف الدكتور ممدوح الدماطي، وزير الآثار المصري، عن وجود تعاون دائم مع وزارة الداخلية ووزارة الدفاع لتأمين وحماية الآثار، لافتاً إلى أن الوزارة بصدد إعداد إدارة جديدة للأزمات تتولى الحفاظ على الآثار وإدارتها في فترات الكوارث والأزمات. وفي سياق آخر، أعلن الدماطي أنه سيسافر إلى ألمانيا لاستعادة ٢٤٠ قطعة أثرية، بالإضافة إلى ١٠ قطع من أستراليا. وأضاف الدماطي، خلال لقاء مفتوح بعنوان «آثار بلادنا - آمال وتحديات» في قاعة مؤتمرات كلية الآداب بجامعة عين شمس، أن افتتاح المرحلة الثانية من المتحف القومي للحضارة المصرية بالفسطاط سيكون في يوليو المقبل. وأشار وزير الآثار إلى أن المتحف سيُقام على مساحة ١٣٥ ألف متر، وستتناول تاريخ الحضارة المصرية عبر العصور. وسيأتي افتتاحه بعد أن تعثرت أعمال الإنشاء من ٢٠١٠ حتى منتصف ٢٠١٤ بسبب البيروقراطية، إلى أن تم تحريك المشروع بعد زيارة رئيس الوزراء ابراهيم محلب لورشة المتحف المستقبلي.

زهور قوس قزح: جمال الزهور وبهاء قوس قزح!



هذه مجموعة أخرى من الصور لهذه الزهور الاستثنائية:



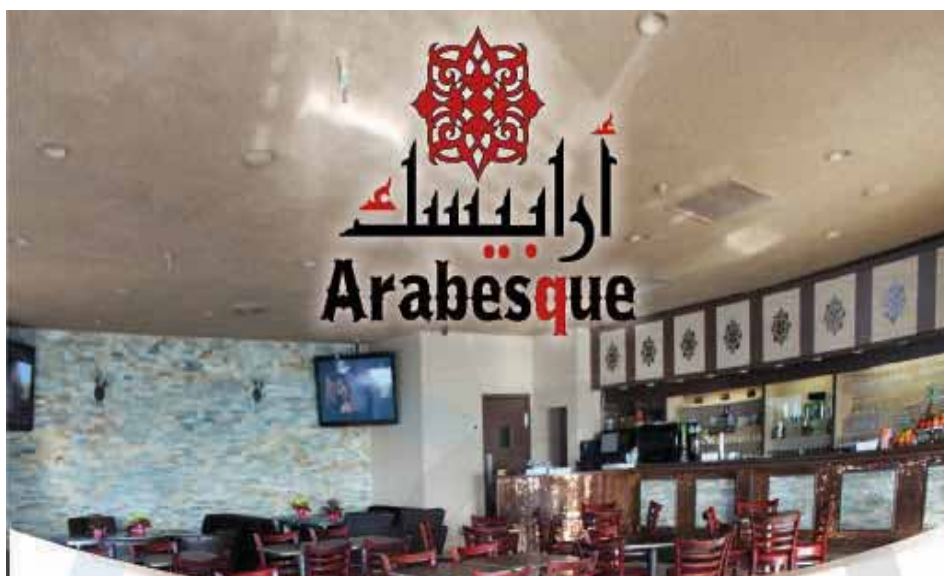
جمال استثنائي يلفت الأنظار! وعلى الرغم من أنها تبدو غير حقيقية، لكنها زهور حقيقية موجودة بالفعل في هولندا ويمكن شراؤها عن طريق شبكة الإنترنت!

والفكرة تعود لبيتر فان صاحب أحد شركات بيع الزهور في جنوب هولندا. والذي استطاع تطوير هذه الزهور من خلال حقن صبغات مختلفة في جذع الزهرة أثناء نموها. فتكون النتيجة هو أن تمتصها بتلات الزهرة لتظهر بهذا الشكل المدهش عندما تتفتح!

تميز هذه الزهور باحتوائها على تنوع ألوان يشمل الأزرق والأرجواني والبرتقالي والأصفر.



ولأن هذه العملية معقدة لا تُباع هذه الزهور إلا مجففة أو مقطوعة. ومشكلتها المتوقعة هي أنها غالية الثمن. حيث يصل سعر الـ ٥ زهور منها لـ ٥٥ دولار، بينما يصل سعر الباقيتين منها إلى ٣٢٥ دولار! وتزداد هذه المشكلة إذا أردت الحصول على تشكيلات حفلات الزفاف أو تجهيزات لحفلات خاصة. فلن تسرك الأسعار أبداً!!



Arabesque

Arabesque Restaurant & Cafe

تفضلوا وإستمتعوا معنا
بأجمل الاجواء
وألذ المأكولات والمشروبات

Operation Hours
Sun. – Thu. 11a.m. – 12:00 midnight
Fri. – Sat. 11a.m. – 2:00 after midnight

Tel: 905-339-7777

2399 Cawthra Road, Unit 100 Mississauga ON L5A 2W9
www.facebook.com/pages/Arabesque-Cultural-Lounge

NATUROPATHIC DOCTOR

الطب القديم ، الحديث البديل لكيماويات العقاقير

- علاج السممة بدون عقاقير
- مرض السكر والكوليسترول
- تنظيم التغذية للأصحاء والمرضى
- أمراض القولون والكبد والجهاز الهضمي
- أمراض الحساسية والمناعة والجهاز التنفسي
- آلام الظهر والمفاصل والصداغ المزمن
- أعراض انقطاع الدورة
- هشاشة العظام بالهرمونات الطبيعية

TREATMENT FOR:

- Obesity without pharmaceuticals.
- Diabetes, and high Cholesterol
- Joint pains, back pain, headache, and Migraine
- Allergies, Respiratory illness, and the immune system
- Digestive, liver, and colon disorders
- Menopause, Osteoporosis, hormonal disorders with natural hormones
- Nutrition programs for the sick and healthy

تفطيه معظم شركات التأمين

TABASEEM GINDI
Doctor of Naturopathy
Master Degree U of T
16 years of experience

د/تاسيم جندى
دكتورة الأعشاب والتغذية
ماجستير من جامعة تورونتو

For appointment call:
(416) 654-1556
1366 Yonge Street # 206 (Yonge St. on St Clair subway)

On March 25, 2015, our beloved Nabil Abdelmalek passed away peacefully at the age of 85, surrounded by his Coptic family and close friends.

He was loved by his family, wife Jean, son William (Sharon), daughter Carolyn (Georges) and grandson James, and by the Coptic community as a Deacon, Father, Servant, Church Elder and Leader.

He was one of the pioneers in organizing the first Coptic Orthodox church services in Ottawa and the great motivator of the construction of the first two Coptic Orthodox Churches in Ottawa, Saint Mary's, and Saint George & Saint Antony's. Over the years, he was active towards the betterment of Copts in Ottawa and worldwide, through his dedication and tireless service with the church's clergy and laymen.

With his wife and two young children, he emigrated from Egypt in 1965, where he had been a Professor of Mathematics. In Canada, he continued his career as a Senior Research Officer in the National Research Council. His last career accomplishment was in 2010 when he authored a textbook on advanced Linear Programming techniques, which is now in libraries around the world.

He founded the Christian-Canadian Coptic Fund, a non-profit charity through which innumerable impoverished Christians in Egypt and around the world were aided financially to this day.

He was always very humble about his achievements and contributions of his time and resources to help others, even as his health was failing.

He left Egypt, but Egypt never left him. He will be dearly missed.

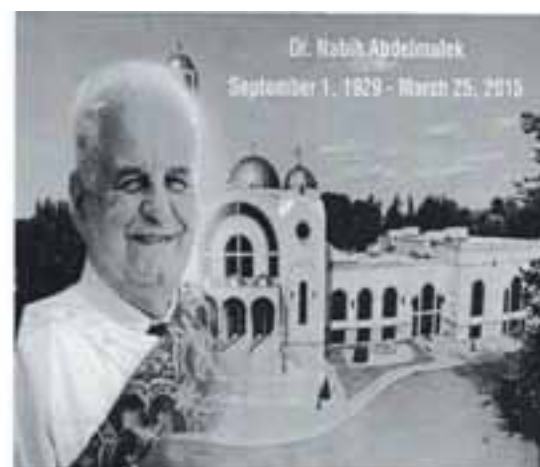
In Lieu of flowers, any contributions to the Christian-Canadian Coptic Fund would be gratefully accepted, through the church (Saint George & Saint Anthony Coptic Orthodox Church, 1081 Calboro Rd., Ottawa, ON K1J 7T8).



In Loving Memory of



Who shall separate us from the love of Christ?
Shall tribulation, or distress, or persecution, or
famine, or nakedness, or peril, or sword?
As it is written, for they sake we are killed all the
day long; we are accounted as sheep for the
slaughter.
Nay, in all these things we are more than
conquerors through him that loved us.
For I am persuaded, that neither death, nor life,
nor angels, nor principalities, nor powers, nor
things present, nor things to come,
Nor height, nor depth, nor any other creature,
shall be able to separate us from the love of God,
which is in Christ Jesus our Lord.



Dr. NABIH ABDELMALEK (1929-2015)

Dr. Nabil Abdelmalek was born in Egypt on September 1, 1929. He had an older sister Afifa, who was a second mother to him, as his own mother died when he was a boy.

He graduated from the Department of Electric Engineering, Cairo University in June 1951. He became a lecturer at the same University. Later, he went to England for his Doctorate Degree. There, he met his future wife Jean, came back together to Egypt where his two children, William and Carolyn, were born.

With his wife and two young children, he emigrated from Egypt in 1965. In Canada he continued his career as a Senior Research Officer at The National Research Council. He authored a textbook in 2010, which is now available in libraries around the world.

He was one of the pioneers in organizing the first Coptic Orthodox church services in Ottawa and the great motivator of the construction of the first two Coptic Orthodox Churches in Ottawa, Saint Mary's and Saint George & Saint Antony's. Over the years he was active towards the betterment of Copts in Ottawa and worldwide, through his dedication and tireless service.

He founded the Christian-Canadian Coptic Fund a non-profit charity though which innumerable poor Christians in Egypt and around the world were helped financially.

His Tireless service to the Christian Communities, whether visiting sick people, driving patients to their appointments, and counseling people indifferent needs, all in silence, were greatly appreciated. He was always present to answer any request from any one when ever asked, and immediately. In short he was a GREAT PILLAR of the Church, on whose shoulders the Church leaned on. His BIG SHOES will be very difficult to fill. He was greatly loved by The Coptic community as a Deacon, Father figure, Servant, Church Elder and Leader.

He left Egypt, but Egypt never left him.
REST IN PEACE DR.NABIH and pray for us.

Sears Sherway Home
1860 The Queensway. Etobicoke,
ON. M9C 5L4
T: 416-695-3888
F: 416-626-8212
TF: 1-800-664-1888

Sears

نتحدث العربية ونرحب بآبناء الجالية العربية
**We have the best selection from
the best manufacturers.**

Ragui Felestin

راجي فلسطين

Sales Manager

مدير المبيعات



Appliances



FRIGIDAIRE



Mattresses



Furniture

Whole Home

Natuzzi



SUPERSTYLE
FURNITURE LTD.

SAUDER

elran PALLISER





St Anthony Monastery. Perth, ON- Canada

بتكليف من قداسة البابا المعظم الأنبا تاووضروس الثاني وحت رعاية وإشراف قداسته وشريكه في الخدمة الرسولية نيافة الحبر الجليل الأنبا مكاريوس. تم إنشاء أول دير قبطني أرثوذكسي في كندا بإسم القديس العظيم الأنبا أنطونيوس ليكون مجتمعاً لأباء رهبان الذين يطلبون نمط من الحياة شبيه بحياة الشركة للقديس مكاريوس الكبير.

قام قداسة البابا المعظم الأنبا تاووضروس الثاني ، في احتفال روحي وشعبي وسط فرحة غامرة وبحضور الالباء الأساقفة والكهنة، بوضع حجر الأساس لدير القديس العظيم الأنبا أنطونيوس - بيرث ، أونتاريو، يوم الجمعة الموافق ١٦ سبتمبر ٢٠١٤.

الزيارات اليومية: أبواب الدير مفتوحة لمن يرغبون بالزيارة من ٩ صباحاً حتى ٦ مساءً - صلوات مسائية/عشية كل يوم

تتم إقامة القداس الأسبوعي كل يوم سبت من ١٠ صباحاً إلى الثانية عشر ظهراً. الجميع مدعوون لنوال البركة

يرحب دير الأنبا أنطونيوس بالزائرين، ولكن من يرغبون بالمبيت عليهم الترتيب مسبقاً



608 Miners Point Rd Perth, ON K7H 3C5
+1-613-264-8071
Abbaanthony.ca

"المعطي المسرور يحبه الرب" ٢ كو ٩:٧

الدير يعطي إيصال ضريبي

اجتماع لجميع شعب الكنيسة

حقائق إيمانية

كل يوم ثلاثاء من ٧ إلى ٩ مساءً
بكنيسة السيدة العذراء والبابا
أثناسيوس بمسيحيا جا

يعقبه مأدبة أغابي بسيطة

تعال وادع آخرين لتعرف معاً على حقائق إيماننا المسيحي
(مستعدين لمجاوبة كل من يسألكم عن سبب الرجاء الذي فيكم)

١ بط ١٥:٣



جمعية الأنبا رويس الدولية للخير
Anba Rueiss International Aid society

ARIAS

الملحقة بكنيسة مارجرس والأنبا رويس بتورنتو
141 Bond Avenue
North York, Ontario, Canada M3B 1M1

تدعوكم لمساندة أخوتكم المحتاجين

تعالوا يا مباركي أبي ربنا الملكوت المهد لكم منذ تأسيس العالم - مت ٢٥:٢٥

تكونت هذه الجمعية منذ عام ١٩٩٧ في مدينة تورونتو برئاسة

قداسة البابا شنودة الثالث

وبرعاية وصلوات

قداسة البابا تاووضروس الثاني

نشاط الجمعية:

- اعانة مالية لعائلات الغير قادرين

- اسكان العائلات المنكوبة

- ايواء الأطفال الأيتام

- شراء ادوات بسيطة لمساعدة المتعطلين

- دفع المصروفات الدراسية لمن ليس لهم عائل

- مساعدة المرضى على العلاج الطبي

تصل كل عطايك بالكامل بدون خصم أى مصاريف ادارية
كما تأخذ عنها إيصال للخصم من الضرائب

طوبى للرحماء لأنهم يرحمون - مت ٥:٧

من فضلك اكتب الشيك باسم

ARIAS



RBC Financial Planning

Retired or planning for retirement? Need income?

An investment of **\$100,000** can provide you with a monthly income of

\$562.02*

For more details or to set up an appointment, give me a call.



Bassem Fawzy, PFP, FICB, FCSI
Financial Planner

Investment &
Retirement Planning
Royal Mutual Funds Inc.
Tel. 416-877-8353
bassem.fawzy@rbc.com

Advice you can bank on™

For illustrative purposes only.

Example is based on:

- Name of Fund: Managed Payout Solution - Enhanced Plus
- Number of Units: 12919.90
- NAV/Unit (as of February 28, 2015): \$7.74
- Monthly Distribution/Unit: \$0.0435

* May be adjusted depending on future market conditions.

Please consult your advisor and read the prospectus before investing. There may be commissions, trailing commissions, management fees and expenses associated with mutual fund investments. Mutual funds are not guaranteed, their values change frequently and past performance may not be repeated. This advertisement is intended as a general source of information only, and should not be construed as offering investment advice. Interest rates, market conditions, tax rulings and other investment factors are subject to rapid change. Cash flow payments are not guaranteed and may be adjusted depending on future market conditions.

Cash flow from mutual funds should not be confused with mutual fund rates of return. Distributions may consist of interest income, Canadian dividends, capital gains, foreign non-business income or return of capital, and each may have different tax consequences. Individuals should consult with their personal tax advisor. Mutual funds are not guaranteed or covered by the Canada Deposit Insurance Corporation or any other government deposit insurer. For funds other than money market funds, unit values change frequently. For money market funds, there can be no assurances that a fund will be able to maintain its net asset value per security at a constant amount or that the full amount of your investment in a fund will be returned to you. Past performance may not be repeated.

Financial planning services and investment advice are provided by Royal Mutual Funds Inc. (RMFI). RMFI, RBC Global Asset Management Inc., Royal Bank of Canada, Royal Trust Corporation of Canada and The Royal Trust Company are separate corporate entities which are affiliated. RMFI is licensed as a financial services firm in the province of Quebec.

© / ™ Trademark(s) of Royal Bank of Canada. RBC and Royal Bank are registered trademarks of Royal Bank of Canada. ©2012 Royal Bank of Canada.

36028 (08/2012)



إشراف جوى غالي

وزيرة النقل تعلن عن قرار جديد بعد حادثة سقوط طائرة الاير باص (جيرمان وينجز) علي جبال الألب في فرنسا

أعلنت وزيرة النقل ليزا ريت عن سياسة جديدة تطبيق فوراً في جميع شركات الطيران التي تنقل المسافرين وهي تتطلب أن يتواجد اثنين من طاقم الطائرة في قمرة القيادة في جميع الرحلات الجوية وفي جميع الأوقات، وقد اتخذت هذه الإجراءات بعد حادثة سقوط طائرة الإيرباص (جيرمان وينجز) وتحطمها علي جبال الألب في فرنسا والتي قال عنها المسؤولين الفرنسيين أن مساعد الطيار اندرياس لوبيتز قد قام بإغلاق قمرة القيادة من الداخل بعد أن غادرها القبطان للذهاب إلي دورة المياه ومنعه من دخولها وقام بأسقاط الطائرة عمدا علي جبال الألب الفرنسية ، كما اتضح من التسجيل الصوتي الذي عثر عليه في الصندوق الأسود للطائرة ، فقد سمع صوت القبطان وهو يطلب فتح باب القمرة ويدق عليها بقوة وسمع صوت صراخ الركاب بعد أن ادركوا مصيرهم، والبرتوكول في شركات الطيران الأمريكية ينص علي وجود اثنين من طاقم الطائرة في قمرة القيادة في جميع الأوقات حتي اذا حدث شيء لمساعد الطيار يمكن للفرد الآخر استدعاء القبطان ولكن شركات الطيران الأوروبية والكندية لم تكن تتبع هذا ، وعلي الفور قامت شركة طيران اير كندا بتطبيق السياسة الجديدة.

كندا تؤيد العمل العسكري لدعم الحكومة المعترف بها في اليمن

أوتوا : ٢٧ مارس ٢٠١٥ – أصدر وزير الشؤون الخارجية اليوم بيانا بشأن الحالة في اليمن فقال ؛ تشعر كندا بالقلق من تدهور الوضع في اليمن الناتج عن الإجراءات العسكرية الجارية التي قام بها المتمردون الحوثيين ضد الحكومة المنتخبة والرئيس عبد ربه منصور هادي ورئيس الوزراء خالد بحاح ، هذه الإجراءات تزيد انتشار عدم الاستقرار والفوضى التي تؤدي إلي تفاقم ازمة اليمن الإنسانية وتهدد الاستقرار الإقليمي ، وان كندا تدعم العمل العسكري الذي تقوم به المملكة العربية السعودية وشركائها من مجلس التعاون الخليجي والأخرون للدفاع عن حدود المملكة السعودية وحماية الحكومة اليمنية المعترف بها بناء علي طلب من الرئيس اليمني ، إن كندا لديها علاقات قوية ومتنوعة مع أعضاء مجلس التعاون الخليجي وتقف وراء حكومة اليمن المعترف بها ونحن نراقب التطورات عن كثب وعلي اتصال وثيق مع شركائنا وحلفائنا في المنطقة ، ونحن نطالب بشدة الحوثيين لوقف هذه العمليات العسكرية الاستفزازية ونحث جميع الأطراف علي العودة إلي طاولة المفاوضات ، وان كندا تواصل الوقوف إلي جانب الشعب اليمني خلال هذا الوقت الصعب وغير المؤكد.

إحباط مظاهرات مناهضة للإسلام في مونتريال من قبل جماعات معارضة



نظم فرع من جماعة تسمى (بيجيذا) وهي جماعة تأسست في ألمانيا في الخريف الماضي ولكن تشعبت إلي بلدان أخرى وإنشأت لها جناح في كيبك في وقت سابق من هذا العام وهي تدعو إلى سياسات هجرة

أكثر تشددا لحماية العالم الغربي من الأسلمة ، مسيرة ظهر يوم السبت ٢٨ مارس في منطقة تسمى المغرب الصغير بجوار مونتريال وهي منطقة مكتظة بالمهاجرين المسلمين وأصحاب الأعمال من المسلمين ويقع بها المركز الإسلامي مما الهب سخط الكثيرين ،وقال احدهم انه شيء مروع خصوصا وانهم سيسيروون أمام المسجد وقد حاولنا أن نبعد الناس عنهم لئلا يمزقوهم ووقف العشرات من السكان في الطرق ومنعوا أعضاء بيجيدا من الاقتراب من المركز الإسلامي وتم تفريق مسيرتهم من قبل مئات من الناس المناهضين للعنصرية الذين حملوا لافتات كتب عليها (متحدون ضد العنصرية) و(نرحب باللاجئين) و(سحقا لبيجيذا) ونصح البوليس جماعة (بيجيذا) بإلغاء مسيرتهم، وقال احد الأفراد أن أعمال (بيجيذا) عنصرية وهم يريدون نشر الكراهية والخوف ولأشياء يدعوا للخوف، وقال البوليس للصحافة الكندية انه بالرغم من أن الاحتجاجات المضادة لم تكن قانونية إلا أن الشرطة لم تقم بمحاولة لإيقافها ولم تكن هناك أية اعتقالات وقد وضع فرد واحد في الحجز كتدبير وقائي ، وكتب عمدة مونتريال علي تويتر قائلا ، أن مجموعة (بيجيذا) ليست موضع ترحيب في مونتريال وان جميع أشكال التصصب غير مقبولة ، وقد وعد انصار (بيجيذا) بتجديد التجمع والمسييرة مرة أخرى.

الرسالة التي أرسلها عمدة مدينة دورفال في مونتريال إلى الآباء والأمهات المسلمين

طالب آباء وأمهات الطلبة المسلمين عمدة مدينة دورفال في مونتريال بإلغاء لحم الخنزير من جميع المقاصف المدرسية ورفض العمدة الطلب وارسل كاتب المدينة رسالة إلي جميع الآباء والأمهات يشرح فيها سبب الرفض فقال : علي المسلمين أن يتكيفوا مع كندا وكيبك في تقاليدهم وطريقتهم في الحياة لان هذا هو المكان الذي اختاروه ليهاجروا إليه ، ويجب أن يندمجوا ويتعلموا كيف يعيشون في كيبك ، وان يفهموا انه عليهم تغيير أسلوب حياتهم وليس علي الكنديين أن يفعلوا هذا ، وهم الذين رحبوا بهم بكل سخاء ، وعلي المسلمين أن يفهموا أن الكنديين ليسوا عنصريين ولا يكرهون الأجانب فقد قبلوا الكثير من المهاجرين قبل المسلمين ، [في حين أن العكس ليس صحيحا حيث أن الدول الإسلامية لا تقبل المهاجرين غير المسلمين] وان الكنديين ليسوا كغيرهم من الأمم الأخرى وليسوا مستعدين أن يتخلوا عن هويتهم وثقافتهم ، واذا كانت كندا هي ارض الترحيب فليس عمدة دورفال هو الذي يرحب بكم بل شعب كندا وكيبك ككل ،وأخيرا يجب أن يفهموا أن كندا وكيبك هي بأصولهم اليهودية والمسيحية وأشجار عيد الميلاد والكنائس والاحتفالات الدينية وسيبقى التدين ضمن الحدود الخاصة ، وان مدينة دورفال لها الحق في رفض أي تنازلات للإسلام والشريعة ، وللمسلمين الذين يختلفون مع العلمانية ولا يشعرون بالراحة في كندا هناك ٥٧ دولة إسلامية جميلة في العالم معظمهم غير مزدحمين بالسكان ومستعدة لاستقبالهم بأذرع حلال مفتوحة وفقا للشريعة ، واذا كنتم قد تركتم بلادكم إلي كندا وليس لأي بلد إسلامي آخر ، فهذا لأنكم تعتبرون الحياة في كندا افضل من أي مكان آخر ، وأسأل نفسك هذا السؤال مرة واحدة ، (لماذا افضل كندا عن المكان الذي أتيت منه ؟) وجزء من الإجابة هي مقصف المدرسة الذي يحتوي لحم الخنزير.

برنامج دعم الكهرباء المقترح من حكومة أونتاريو سيساعد نصف مليون مستهلك بداية من العام القادم



سوف يشاهد معظم المقيمين في أونتاريو بداية من أول يناير ٢٠١٦ زيادة في فواتير الكهرباء حوالي ١١ دولار في الشهر بسبب تغييرات في برنامج حكومة أونتاريو وستوقف إعادة ١٠٪ من مبلغ فاتورة الكهرباء وهي حوالي ١٧ دولار كانت تحسب لفائدة المستهلك تحت اسم الكهرباء النظيفة وسيتم وقف مبلغ ٥,٦٠ دولار الذي كان يضاف للفاتورة في العشرة سنوات الماضية وكانت تدفع لتكاليف ديون البرنامج النووي ، وبحسب برنامج أونتاريو لدعم الكهرباء (أو أي أس بي) ستشاهد العائلات المكونة من أربعة أفراد مع دخل سنوي اقل من ٢٨ الف دولار توفير حتي ٤٥٥ دولار في العام أو حوالي ٣٨ دولار في الشهر ، والعائلات التي لها دخل يبدأ من ٣٥ الف في العام سيوفرون ٣٠ دولار في الشهر وسوف تزيد أسعار الكهرباء للمستهلكين الذين يزيد دخلهم السنوي عن ٥٠ الف دولار للمساعدة في برنامج أونتاريو لتدعيم الكهرباء ،وهذه الزيادة ستعتمد علي عدد الناس الذين سيتقدمون بطلب الانضمام إلي هذا البرنامج لتخفيض أسعار الكهرباء لهم ، وعند البدء في العمل بهذا البرنامج ستعاون حكومة المقاطعة مع وكالات الخدمات العامة وشركات توزيع الكهرباء المحلية لتعليم المستهلكين كيف يخفضون أسعار فواتير الكهرباء ، فمثلا ستعمل الحكومة لمساعدة كبار السن المحتاجين بإعادة ضريبة الطاقة لهم وسيطلب هذا من المسنين المواطنين أن يتقدموا بطلب مع صورة من إقرار ضريبة الدخل وتشجع الحكومة كبار السن للالتحاق بهذا البرنامج.

استدعاء لمنتج من صدور الفراخ لشركة (ليليدال) بسبب مخاوف من ميكروب الليستريا



أوتوا : أعلنت وكالة فحص الغذاء الكندية عن استدعاء لمنتج من صدور الفراخ العبوات ذات ال ٤٠٠ جرام التي تشوي في الفرن من العلامة التجارية (ليليدال) والتي يحسن استعمالها قبل ٢٨ أبريل عام ٢٠١٥ ، وتقول وكالة فحص الأغذية أن هذا المنتج يباع في أونتاريو ومانيتوبا وألبرتا وساسكاتشوان وبريتش كولومبيا ولم تتلقي الوكالة أية تقارير عن إصابات ببكتريا الليستريا بسبب تناول هذا المنتج ، وتتضمن أعراض تناول طعام ملوث بالليستريا القيء والغثيان وارتفاع مستمر في درجة الحرارة والم في العضلات وصداع شديد وتيبس في الرقبة ، وتعتبر النساء الحوامل والمسنين والمصابين بضعف جهاز المناعة في خطر من هذا المرض.

وكالة الإيرادات الكندية تحذر من رسائل نصية للاحتيال

أصدرت وكالة الإيرادات الكندية [ريفنيو كندا] تحذيرا عن عملية احتيال تتم عن طريق إرسال رسالة نصية علي الهواتف الذكية وتقول الرسالة أن وكالة إيرادات كندا قد أرسلت المال للمتلقي عن طريق التحويل الإلكتروني (انتر أك) وتطلب من المتلقي أن يضغط علي كلمة (لينك) حتي يتم تحويل المال له، ثم تطلب منه معلومات شخصية مثل رقم الضمان الاجتماعي ، ومعلومات بطاقة الائتمان والحسابات المصرفية ورقم جواز السفر ، وقد علمت الشرطة ووكالة الإيرادات الكندية بهذا الاحتيال عندما قام كنديين بإبلاغ الأعلام لتحذير الناس، وقالة وكالة الإيرادات الكندية إنها ترسل المدفوعات المالية فقط عن طريق الإيداع المباشر أو بواسطة شيك ولا تحوله أبدا إلكترونيا (انتر أك) وقالت أن من يستلم أي رسالة تطلب معلومات عليه أن يحذفها فوراً ، وهذا التحذير موجود علي موقع الوكالة الإلكتروني ، وعمليات الاحتيال التي تستخدم اسم (ريفنيو كندا) ليست جديدة وقد حذرت الوكالة منذ عدة سنوات الناس من الرسائل الإلكترونية والمكالمات الهاتفية وحتى الرسائل التي تطلب معلومات شخصية ، وتقول إنها لن تطلب معلومات شخصية أبدا عبر البريد الإلكتروني ، واي فرد يتلقى مثل هذه الرسائل عليه أن يسأل نفسه هذه الأسئلة ، ١- هل أنا منتظر المزيد من المال من وكالة الإيرادات الكندية ؟ ٢- هل هذا يبدوا حسن جدا لان يكون حقيقي؟ ٣- هل من يطلب إرسال المعلومات يسأل عن شيء لم يتضمنه الإقرار الضريبي الخاص بي؟ ٤- وهل من يسأل عن المعلومات يسأل عن أشياء موجودة بالفعل في ملفي الضريبي لدي وكالة الإيرادات الكندية؟ ٥- هل أنا متأكد من هذا الذي يسأل عن المعلومات؟ وجاء أيضا في نفس الوقت تحذير من تي دي بنك عن رسائل احتيال نصية ترسل للأفراد تبلغهم بان حسابهم البنكي قد اغلق وعليهم الضغط على كلمة [لينك] لإعادة فتح الحساب ثم يطلب منهم معلومات شخصية، واي فرد يتخوف من انه قد اصبح ضحية للاحتيال يمكن أن يتصل بالمركز الكندي لمكافحة الاحتيال علي رقم ٨٨٨٤٩٥٨٥٠١

العالم بين يديك

توفيق مري سينا



صداقتنا الممتدة لزمن طويل تدفعني لزيارته كلما تيسر لى . نحن تعدينا السبعين بعامين إثنين , تملؤنى الدهشة من نشاطه وحيويته . أسأله : هل تتعاطى منشطات ؟ بيتسم ويجيب : لا أعرف عنها شيئاً , الهواية يا صديقى ,, تعلق بهواية من الهوايات تمنحك متعة ونشاطاً مستمراً ليس لدى وقت فراغ فمن الموسيقى إلى الرسم إلى جمع العملات معدنية وورقية والطوابع

- إذن أنت ترى فهذه هوايات مكلفة
- ليس كما تظن .. أنا لا أجمع عملات ذهبية أما الفضية فقليل منها . عند زيارتك لى سترى ..
- فى بيته الهادئ وبعد القهوة أحضر خمسة ألبومات ,,
- نبدأ بالعملات المعدنية ,, وقد رتبتهـا : المصرية- ألكندية -ألولايات المتحدة وأمريكا اللاتينية-الدول العربية (ومعها تركيا وإيران وإسرائيل وباكستان)-بقية العالم ,, ولنبدأ بالمصرية . فى الصفحة الأولى عملات فضية : العشرة قروش الفضية للملك فاروق ١٩٣٩ ناصر ١٩٧٠ بفئات جنيه ونصف وربع ,السادات ٢٦ مارس ١٩٧٩ توقيع اتفاقية السلام , الملك فيصل ١٩٧٦ ,صلاح الدين الأيوبي ١٩٩٤ (مرور ٨٠٠ عام على وفاته) ,طلعت حرب ١٩٩٣ (١٢٥ عام على ميلاده) ,ألشاعران شوقي وحافظ ١٩٨٣ , نجيب محفوظ ١٩٨٨ (فوزه بنوبل) , أم كلثوم ١٩٧٦ ,عبد الوهاب ١٩٩١ . الآن إلى العملات المتداولة وهى تتشكل من معادن مختلفة كالنحاس الأصفر والألومنيوم والبرونز وأبدأ بأقدم عملة تحمل خاتم السلطنة العثمانية وعبرة ضُرب فى مصر

والتاريخ ١٢٩٣ هجرية ثم السلطنة المصرية ١٩١٧ حسين كامل سلطان مصر بفئات ٥ قروش -١٠ ملـيم-٥ ملـيم ٢ملـيم – ١ملـيم وجميعها مخرومة عدا الخمس قروش ,,,,,, فؤاد الأول ١٩٢٩ قرشين وعشرة مليمات وخمسة (وإثنان ونصف ملـيم) وأخيراً ملـيم ,,,,,,فاروق الأول وبدأتها بقطعة لم أعر على مثيلتها ولا فى الأطلس الذى يحوى صور العملات المصرية إنها من النحاس الأصفر سمكها أقل من العملات الأخرى مشرشرة لا تحمل تاريخاً . أحد وجهيها يحمل صورة الملك فاروق شاباً صغيراً (بل قل صبى) تحيطه عبارة فاروق الأول ملك مصر والوجه الآخر عبارة ٥مليمات ,,,, أعتقد أنها صُكت لمناسبة وأهديت للحضور ولم تُطرح للتداول بعدها عملات فئات ١٠ قروش—القرشان الدائرى وسداسى الأضلاع (كنا نطلق عليه نصف فرنك) ١٩٣٧ – ١٠ ملـيم –٥ملـيم نيكل ثم النحاس الأحمر المشرشر ١٩٣٨ ,, ١٩٤٣ – ٢ملـيم –١ملـيم وأخيراً النصف ملـيم ١٩٣٨

جمهورية مصر وتحمل صورة أبى الهول ١٩٥٥ بفئات من عشرة قروش إلى المليم الواحد ١٩٥٨ الجمهورية العربية المتحدة ١٠ ق تذكر قيام الجمهورية ٢٢ فبراير ١٩٥٨ –إصدارات تذكارية لمناسبات مثل سوق القاهرة الدولى— ٢٠ ملـيم سوق الإنتاج ١٩٥٨ و ١٠ و ٥ و ٢ملـيم و١ملـيم وظهرت كلمة مصر تحت الجمهورية العربية المتحدة .

جمهورية مصر العربية ألعشرون قرشاً ١٩٨٠ بحجم كبير تقلص فى ١٩٨٤ إلى ثلثى هذا الحجم ,,,, صُكت العديد من العملات التذكارية بلغ ما جمعته منها ٦٧ مناسبة وذكرى مختلفة بجميع الفئات حتى المليم ١٩٧٣ عصر مبارك كان شحيحاً فى إصدار العملات فقط الجنيه ٢٠٠٨ بصورة توت عنخ آمون

٥٠- قرش ٢٠٠٥ كليوباترا وتقلص حجمها فى ٢٠٠٧ -- وربع جنيه مخروم ١٩٩٣ –وربع جنيه ٢٠١٠ لا يحمل صوراً . هذه عملات مصر على أنى ألحقت بهذا الألبوم ثلاث قطع صغيرة ولا تسترعى إنتباه أحد لكنها أثنى قطع لـدى هاتان الإثنتان نسختان لفلس الأرملةالذى تحدث عنه السيد المسيح وضرب به المثل والثالث عملة قديمة للإمبراطر تراجان تسألنى كيف حصلت عليهم ؟ الدكتور نايف القسوس رئيس جمعية جامعى العملات بالأردن منحنى هذه القطع وأنا بعد مبتدئء مع هذه الهواية وكان ذلك عام ١٩٨٢ .

\$\$\$\$\$\$\$\$

كــــــندا العملات الكندية تشى بالثراء والفخامة وحب الحياة والحفاظ على البيئة . جميعها تحمل صورة الملكة إليزابيث الثانية (بعناية الله حامية العقيدة)يشاركها فى ذلك الدول التى شملتها الأمبراطورية التى لم تغرب عنها الشمس بريطانيا العظمى وتحولت الآن إلى رابطة الكومنولث , كلها تضع صورة الملكة أو الملك (جورج السادس وجورج الخامس) تبدأ العملات من \$٢ - \$١- ٢٥- سنت ١٠- و٥ سنت . النصف دولار عملة تذكارية لمرور خمسين عاماً على تتويج الملكة إليزابيث (١٩٥٢- ٢٠٠٢) ولم يُطرح للتداول ... ال ٢٥ سنت أكثر العملات إصداراً وهى ثلاثة : كندا – المقاطعات – دورة فانكوفر الأوليمبية.... فى الأولى أكثر من خمسين صورة لطيور وحيوانات أهمها ألوجل ,,,, البعض مطعم بألوان وحفريات . أحدها يحمل صورة الملك جورج السادس ١٩٤٧ إصدارات المقاطعات وعليها رسم يشير إلى شعار المقاطعة وإسمها وتستجدها هنا كلها عدا نوناوت أما الدورة الأوليمبية فتحمل صور اللعابت المشتركة فى الدورة وقد جمعت منها عشرين قطعة ال ١٠ سنت تحمل صورة سفينة شراعية أو سمكة وواحدة للملك جورج السادس ١٩٥١ال ٥ سنت وتحمل صورة السمكة والشعلة والقدس والأرنب واحدة تحمل صورة الملك جورج الخامس ١٩٢٢ أما

ال ١سنت فأكثره صورة ورقة الميبيل والبعض طائر النورس ١٩٦٧ , وجورج السادس ١٩٤٠ , على كلٍ شُحِب السنت من التداول عام ٢٠١٣ \$\$\$\$\$\$\$\$

ألولايات المتحدة وأمريكا اللاتينية الدولار الأمريكى عملة ورقية , لكن صُكت معدنية لرؤساء أمريكا : دولار أيزنهاور وخلفه جرس الحرية (١٧٧٦ -١٩٧٦) ذكرى مرور ٢٠٠ سنة على قيام الولايات المتحدة , نصف دولار كينيدي ١٩٧٦ و ١٩٧٧ , دولار جورج واشنطن ,إبراهام لينكولن , أندرو جونسون , توماس جيفرسون , جيمس جارفيلد , جيمس ماديسون , جيمس يوشنان . يوليس جرانـت , جون كوينسى آدمز. العملات المتداولة لربع الدولار بصورة جورج واشنطن منها الفيدرالى بصورة النسر أو قارع الطبل فى الحرب الأهلية على الوجه الثانى للعملة ولكل ولاية عملتها من الربع دولار تزين الوجه الثانى باسم الولاية وشعارها مثلاً نيويورك تمثال الحرية وعبرة المدخل إلى الحرية , أما تينيسى فصور آلات موسيقية وعبار ة الإرث الموسيقى ستجد هنا ٤٩ ولاية وتستكمل الفئات بال ١٠ وال ٥ سنت فيحملان صور ليندون جونسون وجورج واشنطن والغابات ومبنى الكابيتول أما السنت الواحد فيحمل صورة إبراهيم لينكولنومبنى الكابيتول وصُك من النحاس الأحمر . يوجد سنت يحمل عبارة سنت واحد ١٩٤٤ أمريكا اللاتينية :المكسيك-كايمن أيلند وتحمل صورة الملكة إليزابيث –كوبا وتحمل صور زعمائها ومنهم شى جيفارا _كوستاريكا – شيلى –ايست كاريببـان – فنزويلا – بهاما – تاهيتى –فيجى – جامايكا وتلاحظ أن الدولار ٢٠٠٥ وزنه يعادل خُمس وزن ال ٢٠ سنت ١٩٨١ – البرازيل عملة جيدة الصقل – أروبا – جواتيمالا – برمودا – بربادوس – أرجنتينا – هندوراس – بنما – دومينيكان – كولومبيا – ترينيداد وتوباجو .

[البقية العدد القادم]

حجي: الخطاب الديني نخرت فيه جرثومة التخلف



إم سي إن/
قال الكاتب الدكتور طارق حجي، إن شاغلي المناصب القيادية في مصر يفسرون ظاهرة الإرهاب بالتفسير الأمني والاجتماعي، مشيراً إلى أن هذا ليس صحيح لأن السبب الأول ثقافي بسبب الخطاب الديني السائد.

حيث قال حجي، عبر حسابه الشخصي على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك،": "عند شاغلي المناصب القيادية فى مصر فى سائر المجالات مشكلة لابد من الاعتراف بها وتسليط الضوء عليها وعلاجها. فمعظم هؤلاء يفسرون ظاهرة الإرهاب و موجات التطرف و التعصب بتفسيرين هما التفسير الأمني و التفسير الاقتصادي-الاجتماعي، ويغفلون أن أساس المشكلة "ثقافي" (ثقافة + تعليم + خطاب دينى + إعلام). ف منذ ١٥٠ سنة كان المصريون فقراء ولكنهم لم يفرزوا إرهابا. لو كان الأمر بيدي لجعلت كل شاغلي المناصب القيادية من المؤمنين أن مشكلة الإرهاب هى : أولا: مشكلة ثقافية. ثانيا: مشكلة اقتصادية-اجتماعية. ثالثا: مشكلة أمنية".

وأشار حجي إلى أن "نسبة المصريين الذين يؤمنون بالدولة المدنية لا تزيد عن ٢٥٪ من تعداد الشعب المصري. والباقيون هم ضحية: "نظام تعليمي خارج عن العصر" و "خطاب ديني نخرت فيه جرثومة التخلف" و "إعلام غير مسئول". و ببعض الجهد فإنه يمكن وخلال شهور رفع عدد المصريين المؤمنين باقتناع بالدولة المدنية لأكثر من نصف الشعب المصري

من أشعار وكلمات نجيب سرور

قال بكل بساطة: "لست احب الموز المغموس بملح
إني حر في أن أغمس ما شئت بما شئت"
غر يلعب بالحرية .. غر يعبت بين الركاب.. بمجد
الله
.... و لهذا فسد الموز و "فسد الملح"

(٣) و أنا نازلة أدلع أملا القل البحر ببيضحك ليه
أصل الحكاية ماتضحكش.. البحر غضبان
مابيضحكش
البحر جرحه مايبديلش و جرحنا ولا عمره دبل
مساكين بنضحك م البلوه زي الديوك و الروح
حلوه

سارقاهم السكين حموه ولسه جوه القلب أمل
قللنا فخارها فتاوي بتقول حكاوي و غناوي
يا قلة الذل أنا ناوي ما أشرب و لو في الميه عسل

(٤) الشمس لم تعبر بقرينتنا .. ولا مر القمر من
ألف جيل
ولا العيون تبسمت يوماً لمولود ولا دمعت لانسان
يموت
موتى على قيد الحياة.... فالناس من هول الحياة..

(١) يا نابشا قبرى حنانك ، ها هنا قلب ينام
لا فرق من عام ينأى وألف عام
هذى العظام حصاد أيامى فرققاً...رفقاً بالعظام
أنا لست أحسب بين فرسان الزمان
إن عد فرسان الزمان
لكن قلبى كان دوماً قلب فارس
كره المنافق والجبان
مقدار ما عشق الحقيقة
قولوا لأخطاب الجميلة
أخطاب.. قريتي الحبيبة
هو لم يمت بطلا ولكن.... مات كالفرسان بحثاً عن
بطولة ..

لم يلق فى طول الطريق سوى اللصوص
حتى الذين ينددون كما الضمائر باللصوص ..
فرسان هذا العصر.....فرسان هذا العصر
فرسان هذا العصر هم بعض اللصوص...
... بعض اللصوص

(٢) أحكي عن ركاب قطار
بينهم من ينزع قشرة موز
يغمس في الملح الموز و يلقيه بعيدا ..
سألوه: لماذا تفعل ما تفعل



العلماء يكتشفون سبب توهج بعض أنواع فطر عيش الغراب



ظل العلماء في حيرة من أمرهم طويلا يفكرون في سبب توهج عيش الغراب.. لكنهم وجدوا الاجابة أخيرا. قال العلماء أمس الخميس إن التجارب التي أجريت في البرازيل على نوع من عيش الغراب الأصفر الضخم الذي يسمى ”زهو جوز الهند“ أظهرت ان الضوء الحيوي المبهر المنبعث منه ليلا يجتذب الحشرات والكائنات الاخرى التي تشارك فيما بعد في نشر أبواغه الفطرية في شتى أرجاء الغابة. وقال كاسيوس ستيفاني خبير الكيمياء الحيوية بمعهد ساو باولو ”بحثنا يقدم اجابة على سؤال ’لماذا يضيء عيش الغراب ليلا؟‘ الذي كان يتردد قديما على الأقل عندما أثاره أرسطوطاليس منذ أكثر من ألفي عام“. وأضاف ”تبدو الاجابة ان الفطر يبعث هذا الضوء حتى تلحظه الحشرات التي تساعد الفطر في تكوين مستعمرات في أماكن معيشة جديدة“. وقال جاي دانلاب عالم الوراثة والبيولوجيا الجزيئية بمدرسة جيزل للطب في كلية دارتموث إن مثل هذا التآلق الحيوي تطور عدة مرات بصورة مستقلة في صور أخرى من الكائنات الحية المتنوعة مثل البكتريا والفطر والحشرات والاسماك. وقال دانلاب ”معظم هذه الكائنات تصدر الضوء بطريقتها الخاصة أي من خلال كيمياء حيوية متفردة في كل كائن حي على حدة“. ومن بين ١٠٠ ألف نوع من فطر عيش الغراب هناك ٧١ نوعا فقط متوهجة أما النوع الذي تناولته هذه الدراسة -التي وردت نتائجها في دورية (كارانت بيولوجي)- فهو واحد من أكبرها وأكثرها توهجا. ووجد الباحثون ساعة بيولوجية يومية تنظم عملية التوهج هذه إذ تضئ هذه الكائنات الفطرية ليلا فقط. وابتكر الباحثون مجموعتين من عيش الغراب البلاستيكية الشبيهة بالأصل استعانت الأولى بالاضاءة الصناعية الشديدة الشبه بالتوهج الحيوي فيما ظلت المجموعة الثانية بلا توهج. وافترض الباحثون ان التوهج ربما يكون مجرد وسيلة لجذب الحشرات لذا فقد قاموا بوضع صمغ على المجموعتين اللتين وضعتا في مواقع مختلفة بالغابة تنمو فيها الأنواع المضئية طبيعيا ثم رصدوا الكائنات التي التصقت بعيش الغراب الصناعي. واجتذب الفطر البلاستيكي مجموعات مختلفة من النمل والصراصير والذباب والخنافس والعناكب والبراكين والقواقع الحلزونية والحشرات من عديدات الارجل. وتوقع دانلاب ان تكون معظم انواع فطر عيش الغراب المضئية على الارض قد اصدرت هذا التوهج لهذا الغرض. وقال ”نظرا لانها تطورت عدة مرات في العديد من الكائنات المختلفة فقد اتسم كل منها بالبيولوجيا الخاصة بها. دراسة التوهج يعطي المرء اطلالة على الكائنات الحية في جميع صور تنوعها العجيبة وتحريك الى اسئلة لم تكن قد وردت على ذهنك من قبل“.



يحررها هاتى نصحي



القائـم

بقلم: مدحت موريـس

(voicy2005@yahoo.com)

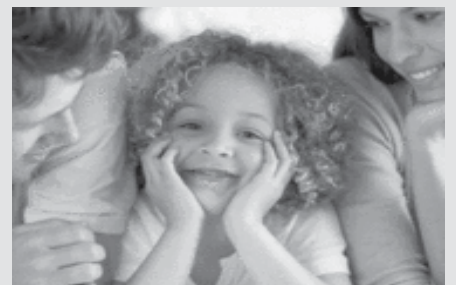
اي بادرة غفران نحوه. سيرحل عن تلك الديار لكن عليه ان يستكمل مسيرة توبته اولاً ، فقد دفع ثمن توبته عن جرائمه الصغيرة والآن عليه ان يذهب الى قصر ملك المدينة لكي يعترف بجرائمه في حق الملك عندما عمل في قصره....تحسس رقبته في خوف وهو يتخيل حكم الملك عليه وهو يعترف بعدم امانته وخيانتة له عندما تولى مسؤولية القصر ومخازن ملك المدينة، عندما اغراه بريق الذهب فسرق البعض منه، وعندما كلفه الملك بتوزيع مؤن الشتاء على الفقراء وزع بعضها واستولى على معظمها وباعها لحسابه و...و... لم يستطع ان يحصى كل ما ارتكب من جرائم وخطايا....ان كانوا قد حكموا عليه بالمذلة والهوان من قبل فكم تساوى عقوبة خيانة الملك؟ استكون رقبته هي الثمن ام سيكون الملك رحيماً به فيقضى سنوات في السجن ام يمضى سنوات في خدمته بلا اجر، والاخيرة هي اهون عقوبة يمكن ان يحكم بها الملك. والاهم من هذا هل سيغفر له الملك بعد ان ينفذ العقوبة ام تراها عقوبة بلا غفران كسابقتها. وايا كان الحكم فانه سيغادر تلك البلاد فلن يستطيع العيش فيها وبكفيه بينه وبين نفسه انه قد تطهر من افعاله على ترابها. ثم جاءت اللحظة التي وقع فيها بين يدي الملك....لم يستطع ان ينظر الى وجه الملك اثقل الخزي رأسه فلم يستطع ان يرفعها ، تذكر افعاله لكن لسانه عصى عليه ان يلهج حرفاً واحداً وتحركت حنجرتة فتحشرح صوته واختلق واراد ان يعترف ويعلن للملك توبته فانسابت دموعه متدفقة واعماله الرديئة تتجسد امام عينيه. الملك يتحرك....ينهض من فوق عرشه، سيصدر حكمه، سينادى الحراس ليقودونه الى مصيره. يد حانية على كتفه، يد الملك على كتفه....اتقبل توبتي؟ ولم يغفر لى الناس.....اخبرنى ايها الملك العظيم هل ستغفر لى؟ اخبرنى ايها الملك العظيم عن الثمن الذى سأتحملة لامحو خطاياى. ثم سمع صوت الملك العظيم حانياً قد قبلت توبتك الصادقة وغفرت لك خطاياك وجرائمك وسأقيمك فى قصرى بقية عمرك. عاد بصرخ والدموع مازالت تتدفق وما هو ثمن الغفران يا ملكنا العظيم.... اجابه الملك يكفينى ما اعطيتنى من دموع توبتك.

فريق من هارفارد يبدأ اول مراحل استنساخ حيوان الماموث المنقرض



بدأ العلماء خطوة هائلة نحو إحياء مخلوق انقرض من عصور ما قبل التاريخ ، وذلك بالبدا في استنساخ حيوان الماموث ، حيث قام فريق في جامعة ”هارفارد“ الامريكية بإدخال الحمض النووي لهذا الحيوان المنقرض بنجاح في الشفرة الوراثية لفيل معاصر. و قد قام علماء الوراثة بدراسة الحمض النووي لحيوان ”الماموث“ الذى تم العثور عليه محفوظاً في التربة المتجمدة بالقطب الشمالي، وتفتيش الشفرة الوراثية للعثور على الخلاقات الرئيسية مع الفيلة (مثل كثرة الشعر) ، و قد تم اختيار ١٤ جينات معينة و وضعها فى الحمض النووي الذى تم وضعه بأحد الفيلة. وحيوان يعود تاريخه الى العصر الجليدي الأخير، قبل ٣٣٠٠ سنة تقريبا، حيث عثر عليه مدفوناً فى سيبيريا تحت طبقة من الجليد حافظت على جثته من التحلل التام، رغم مرور آلاف السنين ، ويرتبط الحيوان العملاق بسلالة الفيل الآسيوي ، وهو يرتفع عن الارض بنحو ١١ قدم ، ويزن حوالي سبعة أطنان.

المغلاة في المديح تصيب الأطفال بالنرجسية



أظهرت دراسة هولندية حديثة أن المغلاة في مديح الطفل بصورة مستمرة تعزز من إمكانية إصابته بالنرجسية. حيث تبين أن الأطفال الذين يتسمون بالنرجسية هم الذين يتعاملون معهم أبائهم على أنهم شيء مميز وأفضل من غيرهم. كافئ طفلك، وعزز بالفخر بإمكانياته، لكن احذر من أن بعض التمجيد قد يجعلك سببا في إصابته بالنرجسية، بحسب ما نصحت الدراسة الهولندية. الدراسة شملت ٥٦٥ طفلا تتراوح أعمارهم بين ٧ و ١١ عاما، قام الباحثون فيها بطرح أسئلة على الأطفال وأبائهم، مرة كل سنة أشهر على مدار عامين. الأطفال الذين صرح أبائهم أنهم أفضل من غيرهم أو أنهم يستحقون شيئا غير عادي في الحياة، كانوا أكثر نرجسية عن غيرهم من الأطفال، بحسب نتائج الدراسة، التي أكدت تراجع قدرتهم على المشاركة الوجدانية مع غيرهم، كما اتسموا بحساسية مفرطة تجاه النقد. وعلى العكس، الأطفال الذين أعقد عليهم أبائهم بمشاعر العطف والحنان بدلا من المغلاة في تمجيدهم، ارتفع لديهم الشعور بقيمة الذات، وفقا لنتائج الدراسة. الغرور، والتعالي، والشعور بالأهمية ومحاوله الكسب ولو على حساب الآخرين صفات عدة يمتاز بها النرجسيون إلا أنها بحسب الدراسة لا علاقة بينها وبين الشعور بقيمة الذات.

هناك امرأه يابانية قامت بمقاضاة شركة جوجل لأن برنامجهم المعروف Google Street View اظهر ملابسها الداخلية عندما وضعتها لتجف تحت الشمس

بصراحة

اليمن وسوريا وقذارة السياسة

مدحت عويضة

أن كنت متابع لما يسمى بالربيع العربي ولاحظت رد فعل السعودية وأمريكا من جانب ورد فعل إيران من جانب آخر فستعرف كم هي قذرة السياسة، فالسعودية وأمريكا وقفنا ضد ثورة البحرين وأرسلت السعودية قوات عسكرية لتخمد الثورة هناك بالرغم من أن ثورة البحرين كانت سلمية، أما إيران فدعمت ثورة البحرين حتي تغلبت عليها أمريكا والسعودية، أما علي الجانب السوري فنجد إيران قد وقفت ضد الثورة السورية وقت إن كانت سلمية وحاربتها بكل ما تملك بعد أن تحولت للسلاح، أما السعودية وأمريكا فساندنا الثورة السورية ثم قامتا بتسليحها لتتحول سوريا إلى مرتع للعصابات المسلحة وللإرهابيين من كل دول العالم.

سقطت الأسبوع الماضي مدينة هي ثالث أكبر المدن الثورية وهي مدينة "إدلب" السورية في يد عصابات جبهة النصرة وداعش ومجموعات أخرى إرهابية، أتخذوا من خونة ما يسمى الجيش السوري الحر غطاء لهم وفي الحقيقة ما هم إلا مجموعة من الخونة المرتزقة باعوا الوطن وباعوا معه الشرف والعرض، وأن تمكنت المنظمات الإرهابية من الأرض في سوريا سيكون هم أول ضحايا هذه الجماعات.

حسبة بسيطة نستطيع أن نعرف من خلالها ما إذا كان الشعب السوري يريد بقاء الأسد أم يريد سقوطه وهي أن كل قرية أو كل مدينة تسقط في يد الإرهابيين يغادر الأهالي المدينة إلى أي مكان آخر تحت سيطرة الجيش العربي السوري، وعندما يتم طرد الإرهابيين من مكان بواسطة الجيش العربي السوري نجد الأهالي يعودون إلى منازلهم سواء كانوا سنة أو علويين أو مسيحيين، هذا التصرف من الأهالي يظهر للقاصي والداني أن السوريين يشعرون بالأمان في ظل وجود الجيش العربي السوري، أما العصابات والإرهابيين الذين تمولهم السعودية وقطر وأمريكا فالشعب يعلم تماما أنهم مجموعات من القتلة والإرهابيين.

الرئيس الأسد منذ خمس سنوات يحارب الإرهاب وحدة نيابة عن كل العالم، لقد تجمع الإرهابيون من كل بقاع الأرض ووجدوا ملجأهم في سوريا قبل أن يمتدوا للعراق وسيناء وليبيا، فبأي منطق يحارب العالم الأسد، وماذا لو سقط الأسد هل ستتعم الدول التي ساعدت في سقوطه بالأمن، لو سقط الأسد سيتم تهديد أمن دول الخليج جميعا، وسيتم تهديد أمن مصر أيضا، فالدفاع عن سوريا أن لم يكن واجب أخلاقي فهو واجب إنساني أيضا، سوريا لا تريد طائرات ولا تريد قوات عسكرية سوريا فقط تريد الكف عن دعم الإرهاب والإرهابيين على أراضيها.

من المحزن أيضا أن نجد أن مقعد سوريا خاليا في مؤتمر للقمة العربية يعقد في القاهرة، وهي واحدة من الدول التي أسست الجامعة ودافعت عن القضايا العربية بدماء أبنائها، يا سادة العلم السوري به نجمتان واحدة لدولة في الشرق التي هي سوريا والأخرى لدولة في الغرب

حتي لا يفهم من كلامي أنني ضد القيادة السياسية المصرية وضد رئيسها بسبب اشتراكه في الحرب علي الحوثيين، أولا أنا ضد أي جماعة مسلحة تفرض رأيها بقوة السلاح سواء كانت هذه الجماعة أسمها الحوثيين أو الإخوان أو جبهة النصرة أو داعش أو حزب الله، فلا يجوز لأي جماعة في أي مجتمع أن

بمناسبة الأحداث السياسة الجارية اقدم لك مقتطفات من اقوال بعض المرضى من الشرق الأوسط، وفي حلقة أخرى اقدم لكم اقوال البعض من مناطق مختلفة من العالم

مريض سوري: لا تصدقوا الدعاية الغربية فمعظم السوريين يريدون بشار الأسد بالرغم من مساوئ النظام نفسه، ولكن نفضله عن العصابات الذين تمولهم الدول العربية واولهم السعودية.

مريض افغانى: ذهبت مع القوات الامريكية كمرشد ثقافى ولوكان الطالبان امسكونى لذبحونى بالسكين بدءا من خلف العنق، فتقطع السكينة في كل عضلات الرقبة السمكة الخلفية قبل أن اموت، ولكنهم يعاملون الغربيين معاملة افضل فيذبحونهم بدءا من الرقبة من الامام فيموتون على الفور.

مريض ايرانى: انا زراشتى والماجوس الذين ذهبوا للطفل يسوع في بيت لحم كانوا زراشتيين ومقابرهم معلم اثرى للزوار. مريض يمنى: نحن اليمينيون الجنوبيون نود الانفصال عن الشمال.

التي هي مصر. هل نسينا يوم أن ضربت الإذاعة المصرية في حرب ٥٦ وعندما ظن العدوان الثلاثي انه قطع لسان مصر بقطع الإرسال الإذاعي ولم يجد عبد الناصر طريقة لإلقاء خطابة، فقام رجال الإذاعة المصرية بالاتصال بالإذاعة السورية يطلبون منهم السماح لهم بنقل خطاب الرئيس فكان الرد السوري، ليس نقلا للخطاب بل الإذاعة السورية كلها ستكون تحت أمركم لحين عودة البث الإذاعي المصري ونطق الهادي بكار المذيع السوري جملته الخالدة "هنا القاهرة من دمشق"، أقول لكل السوريين أن غالبية المصريين معكم عدا الإخوان ومن علي شاكلتهم فشعب مصر شعب وفي، لن ننسي لكم وقفنكم وإذا كان "الهادي" قد قال جملته الشهيرة ليسمعها العالم ويسجلها التاريخ فملايين قلوب تتكلم ولكن ربما لم يسمعها أحد فقلوب المصريين تنطق كل يوم " هنا دمشق من قلوب المصريين" هنا دمشق من قلوبنا.

للإعلان بجريدة
الأهرام الجديد
الاتصال على

647

823-6779

من ملفات طبيب

د/ رأفت جندي ، طبيب عائلي

مقتطفات من اقوال المرضى



مريض كويتي: الشيعة مضطهدون ولا يحق لهم ممارسة شعائرهم بحرية. مريض اردني: الملك حوله بطانة فاسدة مثل حال مصر أيام مبارك ويميزون الزلمة ده اصله فلسطيني او اردني، وأرقام بطاقة الهوية الأردنية تدل على الأصل.

مريض عراقي: الشيعة كانوا مضطهدين أيام صدام ولكننا كنا نود ان نظل شيعة ونعانى من الاضطهاد مريض جزائرى: الامازيغ مضطهدون في الوظائف العليا، والزواج بين العرب والامازيغ فاشل في معظم الأحيان فنحن قبلنا رسالة الإسلام ولكننا لا نود ان نكون عربا.

مريض سودانى جنوبى: انفصال الجنوب عن الشمال كان بسبب عنصرية واضطهاد الشماليين للجنوبيين وبالرغم من انى مسلم ولكنى مع الانفصال

مريض مسيحي مصري: دائما اعين مرة منذ أيام عبد الناصر نكون مع الرئاسة ولا نعاديها.

مريض مغربي: ليس لنا دخل في السياسة ولغنى الجبلية لن تفهمها ونحن البلد الوحيد في المنطقة الذين لم نطرده اليهود.

مريض ليبى: حاربنا من اجل الحرية واصبنا معوقين ونود لو

مريض مسلم مصري: دائما اعين مرة منذ أيام عبد الناصر نكون مع الرئاسة ولا نعاديها.

مريض لبنانى: نحن نعشق بلدنا وكانت جنة الله على الأرض ولكنهم بهدلوها هيك واتمزق يوميا على بلدى.

مريض سودانى شمالى: عمرنا ما ميزنا شو الزول ده مسيحي او مسلم.

تأملات مصرية فى

شم النسيم

بقلم مدحت موريس

يوم من الايام الحلوة التى يخرج فيها المصريون يحتفلون بالربيع ويطلقون عليه عيد الربيع وهو اقدم احتفال ظهر على كوكب الارض وبدأ منذ خمسة آلاف عام (٢٧٠٠ ق.م). واشتق اسمه من اللغة القبطية (شوم انسيم). ولأن المصريين يعشقون الطعام فكل مناسبة اطعمتها وايضا لها مدلولها الخاص ولأن شم النسيم هو فى الاصل عيد فرعونى فستجد ان الرموز التى تشير اليها اطعمة شم النسيم يتم تفسيرها وفقاً لفكر الفراعنة. فالبيض يرمز الى خلق الحياة من الجماد وقد صورت البرديات اله الحياة (بتاج) اله الخلق عند الفراعنة وهو يجلس على الارض على شكل البيضة التى شكلها من الجماد وكانوا ينقشون على البيضة امنياتهم ودعواتهم ثم يضعون البيض فى سلال ويلقونها على نوافذهم او على اغصان الاشجار لتحظى ببركات نور الاله. ومع بدء الاهتمام بتقديس النيل فى عهد الاسرة الفرعونية الخامسة ظهر الفسيخ او السمك المملح ضمن اكالات شم النسيم، كذلك البصل الذى ارتبط عند القدماء بارادة الحياة وقهر الموت والتغلب على المرض وكانوا يعلقونه فى الشرفات وحول رقابهم وايضاً تحت الوسائد!!! والخس ايضا من النباتات المقدسة والذى احتل مكاناً على مائدة شم النسيم منذ عهد الاسرة الرابعة الذين نقشوا صورته تحت اقدام اله التناسل عندهم وقد اثبتت الابحاث وجود علاقة وثيقة بين الخس والخصوبة وان زيت الخس يزيد من القوة الجنسية لاحتوائه على فيتامين (هـ) بالإضافة الى بعض هرمونات التناسل. ومن الاطعمة الخاصة بشم النسيم ايضاً نبات الحمص الاخضر او ما يُعرف بالملانة حيث ان فى نضوج ثمرة الحمص وامتلائها يشير الى مقدم الربيع. وعلى عكس ما يبدأ يوم شم النسيم بالورود والبهجة والانطلاق والروائح الجميلة، ينتهى يوم شم النسيم باطنان من القمامة ومخلفات الطعام ذات الرائحة الكريهة والتى يتركها المصريون خلفهم - بكل اسف - فى المتنزهات والحدائق العامة. ومع امنياتنا باستمرار الاحتفالات وتزايدها فاننا نتمنى ايضاً التخلص من تلك العادات ونتمنى ان ينتهى يوم شم النسيم مثلاً بدأ بالورود والروائح الجميلة و.....كل عام وانتم بخير.

LOOKING TO BUY OR SELL YOUR HOME? DO YOU WANT A BIGGER HOME OR IS IT TIME TO DOWNSIZE?

GREAT BONUS
WHEN YOU LIST ON
MLS WITH JOANNA

SAVE 4% OFF
the typical MLS commission fees
when I represent the Buyer
and the Seller in a transaction
for the same property

مفاجأة كبرى
عندما تعلن للبيع
على الـ MLS مع جوانا
وفر ٤٪
من عمولة بيع العقار عندما أمثلك
ويكون المشتري أيضاً من طرفي

JOANNA BISHAY, Broker, B.Sc. Business

Cell: (416) 804-6793 (24/7)
Tel: 1877 685 7888 Office: (416) 391-3232
Tel: 905 665 2500 e-mail: jbishay@trebnet.com
This is not intended to solicit properties currently listed for sale

RIGHT AT HOME
www.RightAtHomeRealty.com

الإرهاب يعيد لهارب شعبيته في كندا ليتفوق لأول مرة علي ترادو

Federal Vote Projection Projection du vote fédéral					Federal Seat Projection Projection des sièges				
Min.	Low/Bas		High/Haut	Max.	Min.	Low/Bas		High/Haut	Max.
Conservative	28.9	30.5	32.1%	35.3	40.8	101	122	143	162
Liberal	26.7	29.6	32.1%	34.4	37.3	66	103	117	139
NDP	19.4	20.5	21.5%	23.3	27.4	35	57	73	83
Green	6.0	6.6	7.2%	7.7	8.3	2	2	2	2
BLOC	3.8	4.2	4.5%	4.9	5.3	0	1	3	7
Others / Autres	0.6	1.3	2.5%	3.8	5.0	0	0	0	3

Projection of March 30, 2015 including polling in the field to March 24, 2015
Projection du 30 mars 2015, y compris les sondages effectués jusqu'au 24 mars 2015
Click for complete details / Cliquez ici pour plus d'information

الأهرام الكندي:
اظهرت استطلاعات الرأي الكندية أن هاربر زعيم حزب المحافظين بدأ في استعادة شعبيته مرة أخرى لأول مرة منذ ظهور جيستين ترودو علي الساحة السياسية بكندا كزعيم لحزب الليبرال الكندي.

حصل هاربر علي ٣٥,٣ بتقدم ٢,٣ الشهر الماضي بينما تراجع تردو سبعة نقاط دفعة واحدة ليحصل علي ٣٤,٤ بينما نجح حزب الديمقراطيين الجدد بان يقفز ٦,٣ ليسجل هذا الشهر ٢٣,٣.

تقدم هاربر في استطلاعات الرأي جاء ت وكما توقعت "الأهرام الكندي" بعد ظهوره بالرجل القوي القادر علي ردع الإرهاب وتوفير الأمن للكنديين، بينما ظهر تردو الواقع تحت تأثير جماعات دينية متشددة بأنه غير قادر علي مواجهة الإرهاب وبأنه غير قادر علي تفهم المخاطر التي يشعر بها الكنديين.

التغيرات في استطلاعات الرأي قد تتغير من وقت لآخر وامام "هاربر" تحدي كبير وهو الاقتصاد فهناك من يتوقع هزة اقتصادية في كندا وهذا لو حدث سيضعف شعبيته، إذا نجح هاربر في تجنب بلادة أزمة اقتصادية فبلا شك سيكون رئيس وزراء كندا بحكومة أقلية علي أقل تقدير، من المعروف أن الأزمة الاقتصادية التي يتوقعها البعض في كندا سببها انخفاض سعر البترول بفعل فاعل بغرض معاقبة بوتين وروسيا

القرود تعاني من الاكتئاب مثل الأدميين



لندن - أش أ كشف علماء أن قرود المكاك الآسيوية تظهر عليها نفس أعراض الاكتئاب التي تظهر على الأدميين مثل الابتعاد عن التجمعات وفقد الشهية واعتماد وضعية منحنية في الجلوس. وبحسب الدراسة، التي نقلتها صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، وأجراها باحثون في جامعة تشونج كوينج الصينية تم رصد حالات الاكتئاب لدى نسانيس المكاك التي تعيش في مستوطنات اجتماعية في الشركات التي تجري تجارب

على الحيوانات الأليفة في شرق الصين. وفي بعض الحالات بدا أن الاكتئاب في بعض الحالات يتحول إلى سلوك يغلب عليه التئمر من جانب الأعضاء المهيمنين في المستوطنات الاجتماعية مثل الترويع أو حتى مهاجمة القرود الأقل وضعا. ووجد الباحثون أن القرود التي تعاني إحباطا طبيعيا وتميل للعزلة لا تستجيب لأي عمل اجتماعي وتعتمد وضعية منحنية في الجلوس وتكون منقادة اجتماعيا بشكل متفاقم.

لتصميم اعلانك الجديد

647 823 6779

www.ahram-canada.com

ahram.teeba@gmail.com

سايكس- بيكو» المفترى عليهما!



سامي النصف

فرنسا بترضية تركيا عبر التنازل لها عن لواء الاسكندرونة

كذلك لم تتسبب الاتفاقية في فقداننا لفلسطين كونها غير معنية بوعد وزير الخارجية بلفور عام ١٩١٧، وقد قام الإنجليز لاحقا وعبر لجنة «بيل» الملكية عام ١٩٣٧ بمنح العرب ٩٠٪ من أرض فلسطين أي واليهود فقط ١٠٪ وقد قام الأمين على القضية الفلسطينية آنذاك أمين الحسيني برفض تلك الاتفاقية والرهان على دول المحور، ثم لاحقا رفض اتفاقية التقسيم عام ١٩٤٧.

آخر محطة:

١ - للحقيقة وللتاريخ حتى لو لم تكن هناك اتفاقية سايكس- بيكو لما توحد العرب، بدلالة ما حدث بعد الاستقلال، حيث انفصلت السودان عن مصر والحال كذلك مع سورية، ثم انفصل جنوب السودان، وكردستان على الطريق.

٢ - محزن ما سمعته من حفيدة بطل الثورة السورية الكبرى الأمير سلطان الأطرش من أن هناك من بات يلوم الأمير وثورته التي منعت تقسيم سورية وخلق دول سنية ودرزية وعلوية دون حرب آنذاك.

تمر علينا هذا العام الذكرى المئوية لبدا مشروع سايكس- بيكو (نوفمبر ١٩١٥ - مايو ١٩١٦) الذي ادعي عليه زورا وبهتانا أنه سبب تقسيم العرب وسلب أراضيهم والإضرار بهم، والحقيقة كالعادة هي أبعد ما يكون عما أشاعه الثوريون العرب!

فالاتفاقية لم تمس إلا اقل من ١٠٪ من الأراضي والشعوب العربية، وقد زادت الاتفاقية من مساحة الأرض العربية ولم تنقصها كما يشاع، لذا فالواجب شكر الاثنين لا لومهما، ففي البدء لم تمس الاتفاقية دول شمال أفريقيا (المغرب والجزائر وتونس وليبيا) ولا دول حوض النيل (مصر والسودان) ولا اليمنين ولا عمان ولا الجزيرة العربية او دول الخليج، فكل ما قامت به الاتفاقية هو الانتداب على دول الشام والعراق بموافقة عصبة الأمم لتأهيلها للاستقلال، ولم يكن الأمر غريبا، فأغلب دول المنطقة آنذاك وقبل الاتفاقية كانت مستعمرة من قبل الإنجليز والفرنسيين والإسبان واليطاليان.

وقد نتج عن اتفاقية سايكس- بيكو ضم قضاء الموصل للعراق رغم أن الإنجليز قد احتلوه بعد سريان اتفاقية الهدنة بينهم وبين الأتراك، وفيما بعد، أي في أواخر الثلاثينيات، وبعد ترك الاثنين لمناصبهما بوقت طويل، قامت

أوباما يطالب بالتحقيق مع جهاز ال CIA حول ما فعلته البحرية المصرية فى باب المندب



الاهرام الكندي. نشرت العديد من المواقع والصحف الأمريكية والعربية معلومات تؤكد مطالبة الرئيس الأمريكي اوباما بإجراء تحقيقا مع جهاز ال CIA بسبب سوء تقديرهم حيث اكدت نفس الصحف بأن جهاز ال CIA أبلغ الإدارة الأمريكية بأن البحرية المصرية تحتاج إلى ٣ أيام لتحقيق السيطرة على باب المندب وأنها لن تتحكم سوى ب ٢٠٪ فقط من موانئ البحر الأحمر. المفاجأة

المذهلة والتي جعلت الرئيس أوباما يطالب بإجراء تحقيقا" حول سوء تقديرات ومعلومات ال CIA هى أن البحرية المصرية الباسلة نجحت فى السيطرة الكاملة على مضيق باب المندب فى ٦٠ دقيقة فقط منذ بدء "عاصفة الحزم" !!! ليس هذا فقط ولكن البحرية المصرية أكملت التطويق الكامل لكل سواحل اليمن وحتى الحدود العمانية.

ازدهار صناعة الزهور في إثيوبيا

أديس أبابا - أش أ شهدت صناعة الزهور في إثيوبيا ازدهارا ملحوظا لتصبح ثاني أكبر مصدر للزهور في أفريقيا بعد كينيا، وذلك على الرغم من دخولها هذا المجال متأخرة في أواخر التسعينات. وينتظر أن تصل قيمة صادرات إثيوبيا من الزهور إلى ٥٥٠ مليون دولار أمريكي بحلول نهاية العام القادم ٢٠١٦. وتشهد صناعة الزهور في إثيوبيا طفرة كبيرة وتنوعا ناجحا في مجالات التصدير غير التقليدية، وقد جعلت ظروف المناخ إثيوبيا موقعا مفضلا لزراعة أنواعا كثيرة من الزهور

لأنها تقع في المناطق المدارية مع مجموعة متنوعة من الارتفاعات. وتعتبر أكبر سوق للزهور الإثيوبية هي هولندا، حيث يتم تصدير حوالي ٩٠ ٪ من الزهور إلى هذا البلد الأوروبي بعدما ظهرت إثيوبيا كمنافس عالمي كبير في سوق تصدير الزهور، مما كان له أكبر الأثر على الاقتصاد الإثيوبي والمجتمع من حيث توفير فرص العمل كما أنها تآثير كبير على التنوع والمساواة بين الجنسين حيث أن أكثر من ٧٥ ٪ من العاملين في هذا المجال من الإناث، حسبما ذكر موقع "إيست أفريكان بيزنس ويك" الاخباري

FROM MY DIARY

By: Nancy Guorgui

A Cry For Help

LOVE PEACE AND HAPPINESS

Lonely days and lonely nights
On my porch I watch the fights
Vulnerably ... I lay and cry
Envyng all the children who die

Peace on earth has been disturbed
Endless cries have been heard
All the nation is filled with violence
Causes people to be restrained in silence
Extreme sorrow and severe pain
Allow one's dreams to detain
Neglected body and soul
Destroy one's goal

Heavenly Father , full of grace ,
Answer the prayers of my sorry face ,
Please Bless this society, dear Lord above ,
Prosper it with joy and with Your love
Insure it's happiness and sweet accord
Nourish it with comfort and warmth, dear Lord
Eliminate violence, so I say
Secure my future every day
Strive for Love, Peace And Happiness !

لماذا الصليب؟ وماذا يعنى لنا؟

د. عبد المجيد كامل

الفردوس مرة أخرى أمام الإنسان من خلال تبعيتنا للمصلوب.

كون الرب يموت بأية طريقة مهما بلغت أقصى درجات التعذيب شيء، وأن يموت الرب بواسطة الصليب فهذا شيء آخر!

فالرب لم يأت ليموت فقط، بل جاء "ليُصلب"، حيث الموت على الصليب بالذات كان عملاً أساسياً معلوماً مسبقاً منذ الدهور، كشف عنه الأنبياء: «تقبوا يديَّ ورجليَّ» (مز ٢٢: ١٦)، «فينظرون إليَّ الذي طعنوه وينوحون عليه كنائح على وحيد له» (زك ١٢: ١٠)؛ بل إن المسيح نفسه سبق وأعلن عن آلام الصليب التي سيجوزها بقوله: «وابن الإنسان يُسلم إلى رؤساء الكهنة والكتبة، فيحكمون عليه بالموت ويسلمونه إلى الأمم، لكي يهزأوا به ويجلدوه ويصلبوه وفي اليوم الثالث يقوم» (مت ٢٠: ١٨، ١٩).

إذن، فإن خطة الله منذ الأزل أن يكون موت ابنه صليباً.

كان الصليب في فكر الله منذ الأزل قبل أن يخلق الأكوان كلها وقبل خلقه آدم فـالله فوق الزمان بل أن الزمن هو أحد مخلوقاته والله أيضاً فوق المكان و فوق الأحداث فليس شيء غير معلوم عنده فالكل مكشوف ومعروف لديه والزمن منبسط أمامه فليس عنده ماض ولا حاضر ولا مستقبل بل الكل مسطح ومكشوف أمامه، بمعنى أن الله لم يفاجأ بخطية آدم كأنها غير متوقعة ثم أخذ الله يفكر في حل لهذه المعضلة لأنه ليس لانقا أن يهلك آدم وحواء وبالتالي كل نسلهما فتهلك صنعة الله وتضيع وأيضاً ليس من اللائق أن حكم الله لا ينفذ ويبدو الله كغير قادر أن يلتزم بكلمته ثم بعد تفكير وجد الله الحل في التجسد والفداء والصليب!! طبعاً هذا كلام هراء فالصليب كان في ذهن الله منذ الأزل وفقط (في ملء الزمان أرسل الله ابنه مولوداً من امرأة) غل ٤: ٤ وأعطى نفسه لقب (ابن الإنسان) لكي يرفع الإنسان ويعطيه لقب (ابن الله) ولذلك نقول في التسبحة «أخذ الذي لنا وأعطانا الذي له» (لنصير نحن بر الله فيه) ٢كو ٥: ٢١

ولكن لماذا تحدّد أن يكون الصليب خشبة؟

هنا عمق لاهوتي رائع! فالرب قصد أن يتحمّل لا "الموت" فقط بل "الموت في حالة لعنة" تكميلاً للقصاص المنصوص عليه في الناموس لكل من يتعدّى ناموس الله!! والذي جاء فيه ذكر الموت تعليقاً، أي صلباً، على خشبة.

نقرأ في سفر التثنية ٢١: ٢٢، ٢٣: + «وإذا كان على إنسان خطية حقها الموت فقتل وعُلقته» على خشبة"، فلا تَبَيّت جنته على الخشبة بل تدفنه في ذلك اليوم لأن المعلق ملعون من الله!«.

ومن هذا نرى أن المسيح قصد أن يتحمل لا الموت فقط ثمناً للتعدّي، بل الموت واللعنة، أي الغضب الكلي وذلك نيابة عن الإنسان، كل إنسان، كمتعدٍّ عمداً على ناموس الله!

لماذا الصليب؟ وماذا يعنى لنا؟
الصليب، صحيح أنه قطعتين متقاطعتين من الخشب ولكن يكمن فيه سر عجيب وقوة جبارة فهو بالنسبة لنا الصليب المحبى أو الخشبة المحيية! وبعمق الإيمان في القلب تنتشد الكنيسة: السلام لصليب ربنا يسوع المسيح، السلام للخشبة المحيية

ولكن ما سر هذا التمجيد في الكنيسة الأرثوذكسية للصليب وهو ليس سوى قطعتي خشب؟

صحيح أنها الخشبة التي مات عليها الرب موته المحيي ثم قام، فانعكست بالضرورة كل أمجاد القيامة وأفرحها وبهائثا على موت الرب، وعلى القبر وعلى الصليب!! لذلك نحن ليس كما يقول الآخرون عنا أننا «عباد الصليب» نحن نقدر ونوقر ونفتخر بالصليب ولكننا نعبد المصلوب الذي بصليبه نلنا الخلاص وفتح لنا باب الفردوس بعد أن كان مغلقاً.

إذن، فتكريم الصليب نابع من كرامة القيامة، لأن موت الرب على الخشبة أثمر قيامة ومجداً. فيكون الصليب باختصار هو طريق المجد فلولا القيامة لصار الصليب إعلاناً لهزيمة مرة نهائية وساحقة..

وفي هذا يصف انجيل يوحنا الصليب بالمجد قائلاً: «لأن يسوع لم يكن قد مُجّد بعد» (يو ٧: ٣٩) أي لم يُصلب بعد!! والمسيح نفسه سمى الصليب ارتفاعاً: «وأننا إن ارتفعت عن الأرض أُجذب إليّ الجميع، قال هذا مشيراً إلى أية ميتة كان مزماً أن يموت» (يو ١٢: ٣٢، ٣٣) فإن كان الصليب هو أقصى صورة للاتضاع والمذلة، فهو قد صار أعظم واسطة للارتفاع والمجد، لذلك ننظر إلى أيقونة الصليوب في أسبوع الآلام ولا نندب أو ننوح بل نمجد ونصيح (توك تا تنجوم.. لك القوة والمجد والبركة والعزة إلى الأبد أمين يا ربنا يسوع المسيح مخلصنا الصالح) وهى أنشودة لا تتناسب أو تتفق بالمرة مع ما تصوره الأيقونة الموضوعه أمامنا وهو (كعرق من ارض يابسة لا صورة له ولا جمال فننظر اليه ولا منظر فنشتهيه) اش ٥٣: ٢

ولعل قول الرب: «من يضع نفسه يرتفع» (مت ٢٣: ١١) يشير إلى أن الاتضاع هو في الحقيقة حالة صليب فلكى تتضع يلزم أن تصلب الذات بأنانيتها كذبيحة وتنسأها فتنال من الله نفسه القبول لهذه الذبيحة وبالتالي فهو ارتفاع مؤكد. فالخطية الأولى كانت الكبرياء التى أسقطت آدم وحواء يوم أن قال لهما الشيطان (تصيران مثل الله) فصدقاه واكلتا من الشجرة المنهى عنها والتي كانت عنها الوصية الوحيدة التي أعطاها الله لآدم ان لا يأكل منها وفشل آدم وحواء في تنفيذ هذه الوصية الوحيدة فاكلا وسقطا وحق عليهما وعلى نسلهما حكم (موتاً تموت) لهذا فكبرياء الإنسان أراد أن يكون (مثل الله) فجاء الله نفسه وصار (في الهيئة كإنسان) متواضع لكى باتضاعه يحو آثار كبرياء الإنسان. حقاً إن فضيلة الاتضاع تفتح باب

وفي هذا يقول القديس بولس الرسول: «المسيح افتدانا من لعنة الناموس إذ صار لعنة لأجلنا (عندما عُلق على خشبة)، لأنه مكتوب ملعون كل من عُلق على خشبة» (غل ٣: ١٣). ولقد ذاق المسيح المر (مت ٢٧: ٣٤) على الصليب تعبيراً عميقاً عن مرارة اللعنة.

وهنا يلزمنا أن نفرّق بين الموت، وبين الموت في حالة لعن.

لذلك فسِرُّ موت المسيح الإرادي معلقاً على خشبة، هو لتكميل قصاص كل تعدٍّ إرادي أو مُتعمّد على ناموس الله، بأية صورة وبأية كمية وفي أى زمان ومكان ومن أى إنسان!

كذلك فهنا "التعليق " حتى الموت، وعلى «الخشبة» بالذات، يدخل في صميم الفعل الكفاري لرفع اللعنة عن كل إنسان يؤمن بالمسيح ويتمسك بالصليب المسفوك عليه دم المسيح. وكما قال بطرس الرسول: «الذي حمل هو نفسه خطايانا في جسده على الخشبة، لكي نموت عن الخطايا فنحيا للبر» (١بط ٢: ٢٤).

فقبول المسيح اللعنة بارتفاعه على خشبة الصليب كان بمثابة حمل خطايا البشرية في جسده وجميع اللعنة المستحقة بسبب التعديّات على ناموس الله.

وبذلك، «بخشية الصليب»، نكون قد متنا بالفعل ووفينا في جسد المسيح كل لعنة التعديّ على ناموس الله، ونكون قد قبلنا

الحياة الجديدة أو المجددة لذلك نقول بإفتخار [السلام للخشبة" المحيية"]!! [السلام للصليب] !! أو كما قال بولس الرسول (حاشا لى أن أفتخر إلا بصليب ربنا يسوع المسيح الذى به قد صُلب العالم لى وأنا للعالم) غل ٦: ١٤

وأيضاً (لأنى لم أعزم أن أعرف شيئاً بينكم إلا بيسوع المسيح وإياه مصلوباً) ١كو ٢: ٢

إذن، خشبة الصليب التي كانت عاراً ولعنة، صارت هي نفسها افتخارنا، لأن المسيح لما قبل اللعنة عنا محاهنا لنا إلى الأبد. إذن، فصليب المسيح في حقيقته هو صليبنا وخشبة اللعنة هي خشبتنا، عليها نموت كل يوم عندما نجوز توبتنا عن خطايانا، وتنبّرر عندما نستقبل دم المسيح.

وكما قال بولس الرسول: «دان الخطية في الجسد» (رو ٨: ٣). أي جسده هو، لذلك في سر التناول نأكل جسده فننجو من الدينونة ويقول الكاهن في صلاة القداس عنه انه (يُعطى عنا خلاصاً وغفرانا للخطايا وحياة ابدية لكل من يتناول منه)

السلام للصليب الذي عليه دفع المسيح ثمن كل خطايانا وأزال عنا اللعنة.

[البقية العدد القادم]

المسيح قام وتحقق الهدف

حليم منجّ



قام من هزم الموت وقوة النار
قام من صحح المفاهيم والافكار

قام وقد حقق لنا الانتصار
قام وكل المكتوب قد صار

هو معنا يحفظنا من الزمن الغدار
وينزع من حياتنا الشوك والمرار

يحفظنا من الخطية والاشرار
زى ما حفظ الفتية فى اتون النار

تعالى لية يقيمك مهما كنت منهار
يحمل اثقالك يكمل معاك المشوار

يهودا اسلمة بالمال مدفوع
قالوا اصلبة قرار كثير من الجموع

فاتحتجت الطبيعة وانطقات الشموع
منهم من كان خائف ومفزوع

ومنهم من كان يبكى بالدموع
منهم من

هرب ومنهم من كان رأسه مرفوع
لكن حبك على الصليب تفجر ينبوع

فقد تحقق الهدف وتحقق المشروع

لقد قام المسيح وانتشرت الاخبار
قام من تنبأت عنه الاسفار



النظر لصور البدناء يمكن أن يؤثر على حاسة الشم عند الحرة

توصل فريق من العلماء الأمريكيين إلى أن النظر إلى صورة شخص يعاني من زيادة في الوزن أو البدانة المفرطة يمكن أن يؤثر على حاسة الشم عند المرء. وأوضح الباحثون أن النظر إلى البدناء قد يؤثر سلباً على صحة الأشخاص من خلال زيادة هرمون "الكورتيزول" الذي يحفز مستويات الإجهاد التي يمكن بدورها أن يسبب لهم الإقبال على تناول المزيد من الطعام. وفقاً للفريق البحثي قد يحمل البعض مشاعر سلبية تجاه البدناء خاصة ممن يعانون من البدانة المفرطة. وتشير نتائج الدراسة التي نشرت في الدورية الدولية للسمنة على الانترنت إلى أن التحيز السلبي تجاه الأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن والسمنة قد يكون أكبر مما كان معتقداً في السابق.



تحذير: زراعة الثدي البديل يسبب نوعاً نادراً من السرطان

حذرت السلطات الصحية الفرنسية بعد اجتماع الخبراء في المعهد الوطني الفرنسي للسرطان من عملية زراعة الثدي البديل الذي نتج عنه الإصابة بنوع نادر من السرطان النمو المشوه في أنسجة الغدة الليمفاوية وذلك بعد أن تم رصد ١٧ حالة إصابة جديدة وأول حالة وفاة بالإضافة إلى رصد ١٧٣ حالة في العالم وفقاً للدراسة العلمية التي نشرت في عام ٢٠١٤ والتي أجراها خبراء فرنسيون والذين طالبوا من منظمة الصحة العالمية إعادة تصنيف أمراض السرطان بعد إضافة هذا النوع النادر الذي يصيب الخلايا الليمفاوية. وأوضحت الدراسة أن هناك سيدة من اثنتين من اللاتي تخضعن لهذه العملية والتي يصل عددهن ١٠ آلاف سيدة أجرى لها عملية الثدي البديل خلال العشر سنوات الماضية وبعد هذا التحذير هو الثاني حيث أن التحذير الأول كان بسبب الفضيحة التي حدثت في ٢٠١٠ بعد إجراء عملية زرع الثدي البديل لحوالي ٤٠٠ ألف سيدة فرنسية ٨٣٪ منهن لأسباب جمالية بسبب نوعية هذه الثدي وترتب عليها رفع قضايا عديدة على الشركة المصنفة وقد طمأننت وزيرة الصحة الفرنسية ماريسول توران السيدات الفرنسيات اللاتي أجريت لهن عملية زرع ثدي بديل وأوضحت أن ١٨ حالة التي رصدت كانت لسيدات بلغت ٦٣ عاماً ٨ منهن أجريت العملية ذات طابع جمالي، أما العشرة الأخريات أجريت العملية بعد إصابتهن بسرطان الثدي مما طلب زرع الثدي البديل وكانت إجمالي العمليات التي أجرت قد بلغت ٣٥ حالة منها ٨ حالات كانت ماركات الثدي غير معروفة وسوف يعقد اجتماع للتأكد من هذه العلاقة.



الأطعمة المقلية تصيب بأمراض القلب

واشنطن-ا ف ب كشفت دراسة امريكية حديثة عن وجود علاقة طردية بين تناول الأطعمة المقلية أسبوعياً والإصابة بضعف القلب. وأكد باحثون في جامعة هارفارد ارتفاع نسبة خطورة تلك الأطعمة لأكثر من ٧٠٪ عند تناولها أكثر من ٧ مرات أسبوعياً. ورصدت الدراسة بيانات تتعلق بأكثر من ١٥ ألف رجل من الأطباء أنه خلال متابعتهم لمدة ١٠ سنوات إصابة نحو ٥٪ من المشاركين في الدراسة بضعف القلب. الرجال الذين تناولوا أطعمة مقلية مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً ارتفعت لديهم احتمالات خطورة الإصابة بحالة فشل القلب بنسبة ١٨٪ بحسب ما توصلت إليه الدراسة.



فيما أكدت النتائج، ارتفاع نسبة الخطورة إلى ٢٥٪ في حال تناول الأطعمة المقلية من ٤ إلى ٦ مرات أسبوعياً، وارتفاع نسبة الخطورة لأكثر من ٧٠٪ عند تناول الأطعمة المقلية أكثر من ٧ مرات أسبوعياً. نتائج الدراسة، دفعت خبراء إلى التحذير مجدداً من تناول الأطعمة المقلية، خاصة أنها تحتوي على سرعات حرارية عالية تؤدي إلى السمنة وزيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول وبالتالي ارتفاع احتمالات خطورة الإصابة بأمراض القلب. يذكر أن ضعف القلب، أو عجزه حالة لا يستطيع فيها القلب ضخ كميات كافية من الدم إلى أجزاء وأعضاء الجسم المختلفة، وأبرز أعراضها سهولة الشعور بالتعب في حال بذل مجهود بدني وصعوبة في التنفس.

دراسة : نوم القيلولة يعزز كفاءة الذاكرة



نيويورك - أ ش أ إمكانية الغفو خلال النهار يعمل على تعزيز أداء الذاكرة بنسبة تصل إلى خمسة أضعاف وفقاً للبحوث التي أجريت في هذا الصدد. وشدد الباحثون على أن الحرص على أخذ قسط من النوم أو ما يسمى "بنوم القيلولة" لفترة تستمر لما بين ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة، ينتج عنه تحسناً بمعدل خمسة أضعاف في استرجاع المعلومات والذاكرة موضحين أن غفوة صغيرة في المكتب أو

المدرسة ليست كافية في تحسين وتعزيز قدرات الطالب في التحصيل الدراسي وفقاً للدراسة التي نشرت في علم النفس العصبي. وقال أكسل مكلينجر الباحث بجامعة "سارلاند" بألمانيا "أينما البيئة التعليمية التي يتواجد فيها الأشخاص يتعين علينا أن نفكر بجدية حول الآثار الإيجابية للنوم". وفي هذه الدراسة راقب الباحثون مجموعة من الأشخاص عكفوا على مشاهدة أقرص فيديو رقمية حيث لوحظ أداءهم كان أسوأ بكثير من المجموعة التي استطاع أفرادها أخذ قسطاً من نوم القيلولة وذلك عندما طلب منهم بعض الكلمات مثل الحليب والسيارة الأجرة فقد ركز الباحثون بشكل خاص على دور الحصين وهي منطقة في المخ معنية بتجميع الذكريات وهو ما كان يعرف في السابق بنقل المعلومات في ذاكرة التخزين على المدى الطويل.

العلماء يكتشفون علاقة مباشرة بين أشعة فحص الأسنان وسرطان الدماغ



وكالات اكتشف علماء من جامعة أمريكية أن الأشخاص المصابين بسرطان الدماغ كانوا أكثر من الآخرين يراجعون أطباء الأسنان ويأخذون صوراً شعاعية لأسنانهم. ومن خلال دراسة علمية، اكتشفوا أن الأشخاص

الذين يعانون من سرطان الدماغ تعرضوا أكثر من غيرهم إلى الأشعة السينية خلال مراجعتهم أطباء الأسنان لمعالجة أسنانهم. وأكثر من هذا تبين أن الرجال والنساء الذين يعانون من سرطان الدماغ، تعرضوا عند مراجعتهم أطباء الأسنان إلى الأشعة السينية أكثر من مرة لتحديد مدى تسوس الأسنان التي تحتاج إلى العلاج. جرت هذه الدراسة الفريدة تحت إشراف لبروفيسورة اليزابيث كلاوس، حيث خضع لها ١٤٤٣ شخصاً أعمارهم بين ٢٠ و٧٩ سنة جميعهم يعانون من ورم سحائي "Meningioma"، كما خضع للدراسة ١٣٥٠ شخصاً سليماً. بينت نتائج هذه الدراسة أن الذين يعانون من الأورام السرطانية في الدماغ خضعوا لفحص الأسنان بالأشعة ضعف أو أكثر من الأصحاء، وأن المرضى الذين خضعوا لفحص تجويف الفم بالأشعة ارتفع احتمال إصابتهم بسرطان الدماغ بمقدار ثلاثة أضعاف. وتشير البروفيسورة كلاوس، إلى أن أجهزة الأشعة المستخدمة حالياً في المستشفيات لا تسبب أضراراً كالأجهزة السابقة، ومع ذلك ينصح الأطباء بعدم التعرض إلى الأشعة مرات متكررة خلال فترة زمنية قصيرة.

تحليل لاكتشاف إمكانية الإصابة بالتهاب المفاصل قبل حدوثه بعشر سنوات



نيويورك - أ ش أ نجح علماء من بريطانيا في تطوير اختبار بقطرة دم واحدة للكشف المبكر عن إمكانيات وفرص الإصابة بهشاشة العظام خاصة الشكل الأكثر شيوعاً. وأوضح العلماء أنه لا يوجد حالياً أي اختبار لإمكانية الكشف عن فرص الإصابة وهو ما يعنى اكتشاف المرض في مراحل متأخرة بعد ظهور الأعراض الحادة التي تستلزم التدخل الجراحي الذي يصبح الخيار الوحيد. وتعد إجراءات خفض الوزن وممارسة الرياضة بصورة منتظمة من أهم العوامل الوقائية الاحترازية لإبطاء تقدم المرض فقد تم تطوير اختبار دم بسيط غير مكلف لأكثر الأشكال شيوعاً لمرض التهاب المفاصل حيث من المأمول أن يساعد في الكشف المبكر عن هشاشة العظام قبل ظهورها بعشر سنوات. يحدث الشكل الأكثر شيوعاً من التهاب المفاصل بسبب تآكل في الغضاريف التي تساعد المفاصل في أن تعمل بسلاسة مع حركات الانحناء أو الركوع.

الزبادي والمشي.. أفضل الطرق لتحسين الهضم



لندن-رويترز اكدت دراسة حديثة ان معاناة الكثير من الناس من مشاكل الجهاز الهضمي مثل، الانتفاخ ترجع الى سرعة تناول الطعام والتي تؤدي لزيادة الوزن، وعسر الهضم، والانتفاخ والغازات ..واكدت ان الإنسان يحتاج الى ما لا يقل عن ٢٥ جراماً من الألياف يومياً، حيث توجد الألياف بكثرة في الخضروات والفواكه.

واوصت الدراسة بتناول اللبن (الزبادي) و(الخرشوف)، حيث تلعب البكتيريا الجيدة دوراً هاماً في تحسين الهضم وتقوية المناعة، وتوجد البكتيريا الجيدة في "البروبيوتك"، والتي تتواجد في المصادر الغذائية. أما إذا كنت الشخص يعاني من بطء الهضم، وتشعر بحرقة في المعدة، وانتفاخاً فعلى المرء بالمشي ١٠ دقائق بعد تناول الطعام، وشرب كميات إضافية من الماء. وينصح الأطباء بتقليل السكر، لأنه يشجع على نمو البكتيريا غير الصحية في الأمعاء، كما أن ارتفاع نسبته في الأطعمة يبطئ هضمها. كما تؤدي سرعة تناول الطعام إلى زيادة الوزن، وعسر الهضم، والانتفاخ والغازات، مع إعطاء وقت كافٍ للجهاز الهضمي من خلال الأكل ببطء يحسن الهضم.

للإعلان بالجريدة 6779-647 823
ahram.teeba@gmail.com



NADER ZAKY

Century 21 Percy Fulton Ltd.

Sales Associate

Masters Hall of Fame 2014

Ranked #67 in Canada Jan-Jun 2014

Double Centurion Award Winner 2012

Centurion Honor Society Award Winner 2011

Centurion Award Winner 2007,08,09,10 & 11

Dir (416) 451 2744

Office(416) 298 8200

Fax (905) 492 5672

nader_zaky@rogers.com

Century 21

Percy Fulton Ltd.



HALL OF FAME



**20 years of experience in
Residential, Commercial,
Investment and Properties**



Advanced Solutions Signs & Print لافتات إعلانية وطباعة
 www.advanced-solutions.ca
 info@advanced-solutions.ca
 Celebrating our 10th year business anniversary.

LARGE FORMAT PRINTING & LAMINATING
CNC Cutting, Drilling & Engraving

3D LETTERS - WINDOW GRAPHICS & SAFETY FILM - LED SIGN - LIGHT BOX DISPLAY SYSTEM

Channel Letters Display System LED Signage

LED SIGNS
50" x 6"
TRICOLOR

416.319.4794
 8-4140 Steeles Ave West, Woodbridge, ON L4L 4V3 Ashraf Elkhanagry, R. Arch

Wagih Mitry
 Sales Representative

Cell: 416-895-7006
 www.mitryrealty.com
 mitry@mitryrealty.com

- Free home evaluations
- Complementary staging consultation
- HomeLife® Home Warranty Program

RESIDENTIAL | COMMERCIAL

Bus: 905-712-9888
Fax: 905-712-9886

HomeLife Hearts Realty Inc.
 Brokerage Independently
 Owned & Operated
 151 Courtney Park drive West #101
 Mississauga, Ontario L5W 1Y5

Member of (OAH) Ontario Association of Home Inspectors

MAGED KODSY
647-338-8942
 info@Ultimatehomeinspections.ca
 Ultimatehomeinspections.ca

Ultimate Home Inspections

- Pre-purchase inspections
- Pre-listing inspections
- New home inspections (PDI)
- Pre-warranty expiration inspections

Sutton
GEORGE ABRAHAM
 Sales Representative
 (204) 475-9130

Fax: (204) 477-4381
 Cell: (204) 951-8600
 gabraham@sutton.com
 www.sutton.com

sutton group - kilkenney real estate
 AN INDEPENDENT MEMBER BROKER
 663 Stafford St., Winnipeg, MB R3M 2x7

ذائق اهلون في جسده من اجل كل انسان ,
هذا الذي كان يمكن ان يمنع اهلون
دون ان يفقد كونه الحياة
لهذا ما كونه قد قبل انه نالم
في جسده الا انه
لم يضل االم في طبيعة لاهوته
بل في جسده القابل لالم!!!!
القيس كيرلس السكندري

كلمتين وخلاص

تاه شعب بني اسرائيل اربعين سنة في برية سيناء وايضا الشعب المصري في البرلمان، اكثر من اربعين سنة وسيادة النائب والسادة الاعضاء تحت القبة وشهرة وحصانة وامانة واحزاب .

ماتم بدون برلمان و نواب في اقل من عام والسياسي رئيسي يتحدث و يتحدث ما تم في اربعين عام بثلاث رؤساء و برلمان .

الاسكارسوس

لتصميم اعلانك الجديد
647 823 6779
 www.ahram-canada.com
 ahram.teeba@gmail.com

VISION ACCOUNTING & TAX SERVICE

- Financial Statement Preparation
- Bookkeeping & Accounting Services
- Personal & Corporate Income Tax
- Payroll Services
- Business Plan, Registration and incorporation
- HST, EHT & WSIB

خدمات المحاسبة والضرائب للأفراد والشركات جميع أنواع الاستشارات المالية

أعمال الدفاتر - ضرائب الدخل للأفراد والشركات - تسجيل الشركات وعمل المرتبات

خبرة أكثر من ٣٠ عاماً

free consultation , please contact
Sam Haddad CMA, B.Com Tel : (416) 707-7438
 Email: samhaddad@rogers.com

WINONA HEARING AID CENTRE

Get 2 digital hearing aids for as little as \$895.00 your cost All styles All sizes

847 St. Clair Ave West
Tel: (416) 652-0201

Discount and ADP applied to listed price

bioBidet
 You can order online on our website
 www.plstrade.com

شحن مجاني وكفاءة لمدة عام

تقدم أحدث أنواع الشطافات الكهربائية المعتمدة في كندا وأمريكا بتم توصيلها بالماء البارد فقط، خزان لحفظ الماء الساخن، مخفف هواء فاعلة مدفئة تحكم إلكتروني لدرجة الحرارة وضبط المياه عن بعد (Remote Control)

Best certified electric Bidet in its category. Best quality & cost ratio
All options in one bidet : heated seat, instant hot water.
Easy to install, only one connection

The harmony BB400

عرض خاص

BB 13000
 شطافة ذات محركين متحركين للرجال والنساء
 2 moveble Nozzles, Hydraulic Seat & Cover Feminine Medicine Reservoir

BBC 270
 شطافة ذات محركين للمياه وتطهير ذاتي، حرارة باردة
 Double Nozzles Hot & Cold Plus Self - Cleaning Nozzles

BB 70
 شطافة ذات محرك واحد للمياه وتطهير ذاتي، سهولة التركيب للماء البارد فقط

الرجاء عدم شراء أي شطافة من الأسواق إذا كانت لا تحمل اسم (biobidet) وهذا الشعار

منتجات (biobidet) الكورية المتوفرة والمعدة تحت المرتبة الأولى في مجال الشطافات

شطافة يدوية سهلة التركيب على جميع أنواع الحفريات، المفاصل Bio Hand Shower bidet

Toll Free 1877.234.8272
 www.biobidets.com www.biobidet.ca www.plstrade.ca

شحن مجاني وكفاءة لمدة عام