

٢٣ بشنس ١٧٣١ شهداء

8th. Year, Issue 189
Sunday May 31, 2015

أَمِينُ هُوَ الرَّبُّ الَّذِي سَيُثَبِّتُكُمْ وَيَحْفَظُكُمْ مِنَ الشَّرِّ

But the Lord is faithful, who will establish you and guard you from the evil one.
2 Thessalonians 3:3



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

أساطير... ١١

بالصور: اعتداء إرهابي علي

كنيسة بميسيسوجا

الكندية يشتر جدلا

في كندا... ١٥

لو..... كنت !!... ٨

سياتي هكذا كما سعد الى

السماء... ٢١

داعش على أبواب حمص والثوار

يحشدون لمواجهة منتظرة... ١٢

من ابشع ما ارتكبة عبد الناصر في

حق مصر... ٥

الجالية المصرية تعقد مؤتمرها الثاني

في البرلمان الكندية... ١٩

حادث وفاة... ١٨

النجاح يكيل بالبدنجان... ٣



تجلس أساقفة جدد من بينهم الأنبا إكليمنضس أسقف عام لشرق كندا

ص ١٤

السويس... ٤

عجبي على بلد... ٢٠

بالصور: تخصيص أرصفة للبط في

بريطانيا... ١٨

يدون حجاب دونك والباب... ٩

الجمال المر... ١٩

منزلك كبير بحجم قلبك... ٦

من انت أيها الجبل العظيم؟... ٦

النعمة والرحمة والسلام... ٦

عندما يشخص المريض للطبيب... ١٩

هكذا أحبته... ٨

كندا تهدف لخفض الانبعاثات الحرارية

بنسبة ٣٠٪ بحلول عام ٢٠٣٠... ١٦

عبور أكبر سفينة ركاب في العالم قناة

OAKVILLE TOYOTA SCION
Free Oil change & Gas card
Used cars from only \$5000

2375 Wyecroft Rd
Oakville, L6L 6L4
647 330 3054
Ed Mikhael

ترحب بالكلية العربية

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

Century 21
CENTURY21 Associate 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

Hany Ibrahim
Sales Representative
Dir: 647-678-1522
www.HanyIbrahim.com

HomeLife/Miracle
Realty Ltd., Brokerage
Member of: Royal LePage & Sotheby's
Cell: 905-454-4000
Fax: 905-463-6811
hanyibrahim@rogers.com

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

Magdy Saber Mikhael
Sales Person

Cell: 647-818-1668
magdy@hotmail.ca

Office: 416-391-3232
Fax: 416-391-0319

Independent Owned and operated

We Cut Taxes Like a Diamond
Personal | Corporate | Business

Profit Explorer
Business Services

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

Nady Ibrahim
عضو جمعية المحاسبين بأمريكا
عضو جمعية مستشاري الضرائب بكندا

**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

RIGHT AT HOME
REAL ESTATE BROKERAGE

**خدماتنا المتميزة تمتد
الى ما بعد البيع او
الشراء**

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 تأجير بيوت أو شقق
بيع أو شراء صيدليات، عيادات أسنان أو مباني طبية

residential Commercial Investment
Buying Selling Leasing

محاسب/ نيل فلتس
محاسبة وخدشات شخصية
للأفراد 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)

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
ATRIA REALTY INC.

1302 18th Ave., #C209 South
Richmond Hill, ON L4B 3B8
This office is independently owned and operated

AST Accounting & Tax Services

خبرة ٢٥ عاما في مجال المحاسبة، الضرائب، المراجعة والضرائب

- إعداد الإقرارات الضريبية للأفراد والشركات
- إعداد التهربات الضريبية والتعديلات المالية للتخصيص
- تسجيل مكافأة أنواع الشركات
- خدمات خاصة للشركات الجديدة

Amir Tadros

لا تقدم خدمات مهنية فحسب 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
Realty Specialists Inc., Brokerage
Independent, Owned and Operated

Mounir Assaad
Sales Representative

9070 Alton Road, Unit 101
Mississauga, Ontario L5N 4J9
Tel: 905-858-3434
Fax: 905-454-3442
www.mounirassaad.com
mounirassaad@rogers.com

Direct: 647-272-3434

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
207-1719 Lawrence Ave. E.,
Scarborough, ON M1R 2X7
Tel: (416) 748-1611
Fax: (416) 748-1711

ROYAL LEPAGE
Real Estate Services Ltd., Brokerage

Hany Eltalawy P. Eng.
Sales Representative

Residential - Commercial
905-783-6080

Office: 905-825-1022
h.eltalawy@sympatico.ca

David Shenouda
Sales Representative
Dir: (905) 889-2300
Cell: (416) 844-3393
Fax: (905) 889-3322

303 Hwy#7 East, Suite 201
Thornhill, ON L3T 7T1
dshenouda@rogers.com

HomeLife/Bayview
Realty Ltd., 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
www.naserbotrus.ca

Residential & Commercial E: naserbotrus@rogers.com C: 947-223-2076

Maged Bebawy
Real Estate Broker,
BSC Civil Engineering

RE/MAX
RIGHT CHOICE Inc.
Brokerage

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

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

كنيسة ابو سيفين والقديسة دميانة
أرورا - نيوماركت

كل جمعة القداس الإلهي من ٧-٨ صباحاً وأيضا
اجتماع درس الكتاب العربي من ٩-١٠ مساءً
بالسبت القداس الإلهي وعظة من ١١-١٢ مساءً
وبهبة الأثبات من ١٢-١٣
لنعال وأدعو الآخرين

ملاحظة 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
القسس قبلوايات جعل حتى يتم التجهيز

٨٤٧-٢٨٣-٣٦٩٦

كنيسة خناز إلى خدام لينا
خدمة مدارس الأحد في أسره ولت

أول كنيسة يتم تأسيسها في عهد قداسة البابا للعظم الإثنا ثواسيوس الثاني
كنيسة ابو سيفين والقديسة دميانة
أرورا - نيوماركت

ن آله السماء يعطينا النجاح ونحن عبيده نفوم وثيني . مع ١٢ : ١٣
وايضا كنت فتى والآن شخت ولم اجد صديقاً تخلي عنه ولا فتية له تلتصق خيراً (مر ١٢ : ١٣)
فقال لهم حينما أرسلتكم بلا كيس ولا مزود او احذية هل أعوزكم شئ ؟ فقالوا لا (مر ١٢ : ١٣)
هذه هي وعود الله الصادقة لأولاده وللأولاد والابن هو القديس العظيم مار مرقس الرسول الذي دخل
مصر بلا اي إمكانيات حتى الحذاء ثبها ١١ ومع ذلك ها هي كنيسة الإسكندرية العظيمة تشهد بعمل
الله ... كنيسة ابو سيفين والقديسة دميانة اول كنيسة يتم تأسيسها في عهد قداسة البابا للعظم الإثنا
ثواسيوس الثاني

حينما ادرك نحميا صعوبة لثمة ومساواة شعب الله وبيته واسوار اورشليم بكى ونوح وصلّى وصام
وفرر ان يقوم كل شخص ببناء السور في الجزء الغريب منه ... وهو إشارة بالغة الوضوح لأهمية ان
يقوم كل إنسان بما يستطيع وما هو في متناول قدراته وإمكاناته ... الثقة كاملة في مشيئة الله وإرادته
في انشاء هذه الكنيسة بل وتحديد الاسم الخاص بها .. والدعوة مقدمة لكل من تثقل عليه المشاركة في
وأسع حجراً في كنيسة الله للقدسة ... الرب قادر ان يعوض الجميع في اورشليم السماوية .

لنطع إلى مشاركة كل المصير لتأسيس هذا المذبح الوليد وقتة الكنيسة الجديدة. ترسل التبرعات باسم:
St. Abu Sefien and St. Demiana or ASSD Church
الكنيسة اعلى الآن لاكن ريسيت لكل من يتروح 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 تجارية
سيارات عقارات بيوت

COMMERCIAL & PERSONAL
Auto Homes Buildings

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

NATUROPATHIC DOCTOR
الطب القديم ، الحديث البديل لكيماويات العقاقير

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

علاج السمينة بدون عقاقير
مرض السكر والكوليسترول
نظم التغذية للأصحاء والمرضى
أمراض القولون والكبد والجهاز الهضمي
أمراض الحساسية والتهانة والجهاز التنفسي
آلام الظهر والمفاصل والصداع المزمن
أعراض إنقطاع الدورة
مشاشة العظام بالهرمونات الطبيعية

تغطيه معظم شركات التأمين

د/ تاباسيم جندى
دكتورة الأعشاب والتغذية
ماجستير من جامعة تورونتو

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

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

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

Home Wise Realty Group

George Hanna
Broker Associate

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

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



من صفات أولاد الله أنهم دائماً أقوياء. على الأقل لأنهم صورة الله ومثاله. والله بطبيعته قوى. وثانياً لأن أولاد الله هم الذين يعمل فيهم روح الله القدوس. وهو روح القوة (أش ١: ٢) ... وهذه القوة التي لأولاد الله. لا تغنى بها قوة جسدية. إنما قوة في الروح وفي الفكر. قوة في الإرادة وفي العمل. قوة في حياة القداسة وفي الانتصار على حروب الشياطين. قوة في النفس والصعود. لا نعرف الخوف ولا القلق. وكل هذا يمنحه الروح القدس للإنسان. فإن كنت ضعيفاً. تأكد تماماً أنك لا تشترك مع الروح القدس الساكن فيك. ولا أقول أن ضعفك يدل على أن الروح القدس لا يعمل فيك... كلا فالروح يعمل. إنما المهم هو جوابك أنت مع الروح. هل تعمل معه؟ هل تشترك معه في العمل؟ هل تقاومه؟! إن سكنى الروح القدس فيك عبارة عن قوة جبارة. ولكن هل أنت تستخدم هذه القوة أو لا؟

[البابا شنودة الثالث]

Investors Group
Investors Group Financial Services Inc., T.C. 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

* Licensee 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 (١٨٩) - الأحد ٢١ مايو ٢٠١٥

وبالتأكيد ليس هذا دليلا ان كل من فوق رأس سلطة هو اقل نجاحا من الخدام والمساجين، ولكنه ايضا ربما يكون كذلك.

د. رأفت جندي

8164gindi@rogers.com

HOMELIFE GOLD PACIFIC REALTY BROKERAGE

Adel Attia
Sales Representative

647-297-9022
adela_m3a@yahoo.com

Buy - Sell - Rent

ADVERTISEMENT
ADVERTISEMENT
ADVERTISEMENT
ADVERTISEMENT

Century 21
PERCY FULTON LTD. Brokerage

NADER ZAKY, B.Sc.
Sales representative

2911 Kennedy Road, Toronto, ON M1V 1S8
CELL: 416-451-2744
BUS: 416-298-8200
FAX: 416-298-6602/905-492-5672
nader_zaky@rogers.com

#67 in Canada

شاهد أكثر من 600 قناة عربية
واجنيه ورياضية تشمل الجزيرة الرياضية

IPTVARAB

لدينا الآن ريسفر جديد يشمل قنوات عربية واجنيه ورياضية ودينه يعمل بالانترنت ولا يحتاج الي ستلايت

\$ 25.00 monthly

Call HANY: 416-625-6150

موقع الاهرام الجديد
يتقدم في المشاهدة
تابعوا الاخبار اول بأول
www.ahram-canada.com

البابا تواضروس يترأس المجمع المقدس



عقد المجمع المقدس بالكنيسة القبطية الأرثوذكسية. جلسته السنوية الرئيسية لعام ٢٠١٥ يوم الخميس ٢٧ مايو برئاسة البابا تواضروس الثانى بابا الإسكندرية وبطربرك الكرازة المرقسية. ويعتمد المجمع لاثنتين. الأولى للرهبنة. والثانية خاصة بمرتلى الكنائس. وقال الأنبا رافائيل أن البابا تواضروس الثانى اجتمع أمس. بلجنة شؤون الرهبنة. لاستشعاره الخطر من دخول اتجاهات غريبة فى الحياة الرهبانية تختلف عن حياة الرهبنة الأصلية.

السياسي: مصر سيكون لديها برلمان قبل

نهاية ٢٠١٥



تعهد الرئيس المصري عبدالفتاح السيسي بوجود برلمان في مصر قبل نهاية العام الحالي. وأكد خلال لقائه برؤساء الأحزاب المصرية أن مصر ستشهد برلمانا منتخبا قبل نهاية العام الحالي. وقال ناجي الشهابي رئيس حزب الجيل إن السيسي ناقش مع رؤساء الأحزاب القانون الموحد للانتخابات. والذي تقدمت به في وقت سابق. مؤكدا أن الرئيس أشاد بالقانون الذي أعده ٤٠ حزبا سياسيا وأحاله إلى مجلس الوزراء لدراسته ومن ثم إرساله إلى مجلس الدولة.

النجاح يكيل بـ البدنجان

يصفه الكتاب المقدس وقتها بالنجاح لأن جعل الشعب عبدا للفرعون لا يرضى الرب.

كثيرا ما نظن أن النجاح المادي الظاهر لنا هو درجة رضاء الرب، ولو كان هذا صحيحا لكان رجال المال والمليونيرات هم القديسين وليس النساك المتبتلين، ولكن الفقير المدقع القديس الأنبا رويس هو اشهرهم.

كثيرا أيضا ما يكون النجاح الأول لنا مدعوما من الرب ولكن يعقبه تصرفات لا ترضى الرب مثل في حالة يوسف فيتوقف وصف الرب لهذا النجاح. وعندما وعدنا الرب بفتح كوى السماء لنا عند تقدمتنا للعشور فإنه لم يقصد الخيرات المادية، ولكنه كان وعدا روحيا قويا بنعمه وبركة القناعة، لأن المنتظر للماديات من كوى السماء لا يشبع ولا يقول كفانا كفانا، فألذى يشرب من هذا الماء يعطش أيضا.

هناك صورتان متناقضتان لنجاح شخصين امانا، الأولى لقداسة البابا كيرلس السادس وهو ممسك بيد الرئيس عبد الناصر في افتتاح الكاتدرائية المرقسية بالعباسية عام ١٩٦٨، والثانية لقداسة البابا شنودة الثالث وهو منفي في الدير من قبل الرئيس السادات عام ١٩٨١، فالاثنتان كانا ناجحين جدا امام الرب مع اختلاف كامل لصورة النجاح امام اعيننا!

ولو قيل لنا ان هناك شخص



مقولة الكتاب المقدس «وكان الرب مع يوسف فكان انسانا ناجحا» قيلت عنه في وضعين فقط:

الأولى وهو عبد في بيت فوطيفار رئيس الشرطة المصري، والوضع الثاني وهو سجين بعد ان لفقت له زوجة فوطيفار تهمة باطلة، ولكن نفس هذه العبارة لم تقال عنه وهو وعلى رأس السلطة الإدارية في مصر ومتحكم في كل أمورها!

ربما يكون انه وقتها لم يكن هناك داعي ان يقول الكتاب المقدس عنه هذه العبارة لأن نجاحه وقتها كان واضحا جدا، وربما أيضا أن يوسف لم يرضى الرب في جميع ما فعله وهو في السلطة فلم يمنحه هذا اللقب الذى سبق ومنحه له وهو عبد وسجين.

وان كانت حياة يوسف رمزا قويا جدا للسيد المسيح في أمور عديدة الا ان يوسف تشبه أيضا بالشيطان الذي يسلب الانسان حريته ويستعبده، فعندما لم يكن مع الأفراد نقودا لشراء القمح وقت اشتداد المجاعة ساومهم على شراء أنفسهم وصاروا عبدا للفرعون مقابل الا يموتوا من الجوع، فلم

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

ايهما اولاً البيع او الشراء



ناصر بطرس - خبير عقارى

إنه القرار الاول الذى يجب تتخذه عندما تريد الانتقال الى منزل اخر. أما ان تبيع منزلك الحالى قبل ان تشتري منزل اخر او تشتري منزل اخر قبل ان تبيع منزلك الحالى.

إذا اشتريت اولاً، يبدأ العد التنازلى لبيع منزلك الحالى لأنك قد تحتاج عائد البيع لاتمام عملية شراء المنزل الذى اشتريته. هذا الخيار قد يكون مجهد عصيباً للبعض خاصاً اذا بقى المنزل معروضاً فى السوق وقتاً طويلاً. وإذا بعت اولاً فقد لا يمكنك العثور على المنزل الذى تريده خلال الوقت المتاح، مما قد يضطرك للاستئجار حتى تجد ما تريد.

قرار البيع او الشراء اولاً يعتمد على حالة سوق العقارات. تقليدياً البيع اولاً هو الخيار المفضل، ولكن مع الوضع الحالى للسوق وسهولة وسرعة البيع يصبح الشراء اولاً هو الخيار الافضل.

ارحب دائماً بتساؤلاتكم ومقترحاتكم.

عبور أكبر سفينة ركاب في العالم قناة السويس



عبرت قناة السويس الاسبوع الماضى سفينة الركاب العملاقة QUANTUM OF THE SEAS، وهي أكبر سفينة ركاب في العالم، وذلك ضمن قافلة الشمال القادمة من البحر المتوسط الى البحر الأحمر، خلال جولتها البحرية السياحية العالمية، حيث كانت السفينة قادمة من ميناء بيربوس باليونان، ومتجهة إلى ميناء العقبة الأردني، و تعتبر هذه أول رحلة للسفينة للمجرى الملاحي للقناة منذ دخولها الخدمة في شهر أكتوبر ٢٠١٢.

للاعلان بالجريدة اتصل على:

647 823- 6779/

ahram.teeba@gmail.com

الكنيسة القبطيه وأستراتيجيه أدارة الأزمات

بقلم سمير مرسس



الأزمة بالأفراد و قد تعجب عزيزي القارئ اذا ما علمت أن إحدى هذه الطرق هي طريقة تصعيد الأزمة وهي تُتبع بهدف تفريغ الأزمة من مضمونها قبل اكتمال خيوطها أو بمعنى آخر دفعها إلى مرحلة من مراحل النضوج المبكر حيث تكتمل فكرتها مثلاً ولكن لا تكتمل مواردها التي تساعد على تنفيذ هذه الفكرة فتفقد قدره على الحركة وبالتالي يتفكك كتل الأزمة وتفشل.

أما في حالة انفجار الأزمة فيتم التعامل معها عن طريق تفتيتها باستخدام المعلومات التي توفرت عن الأزمة أثناء محاولة التعامل معها في المراحل السابقة وفي هذه الحالة فإن أفضل طرق تفتيتها هو باستعمال نفس عناصرها عن طريق استقطاب العناصر القوية وفي نفس الوقت يتم التصييق على العناصر الضعيفة حتى تنفقت الأزمة الضخمه إلى أزمت صغيره ويتصارع أطرافها فيما بينهم وهذه الفكرة قريبه من فكره تجويع الحريق التي تستخدم في مكافحة حرائق الغابات حيث يتم اشعال حرائق صغيره عمداً بهدف تقسيم الحرائق الكبيرة إلى مجموعة من الحرائق الصغيرة التي يمكن السيطرة عليها واخمادها.

خلاصه الموضوع أنه قد ثبت بحثياً أن أي منظومة تعتمد جهة الإدارة فيها على مجموعات عمل متخصصة في التعامل مع الأزمات تكون دائماً أرسخ و أكثر مرونة من قريناتها التي تنتهج أسلوب التصدي الصلب العشوائي بطرق غير مدروسة مع بؤر الصراع و التوتر. وأعتقد أن مؤسسه بحجم كنيسة القبطية الأرثوذكسية بطابعها وامكانياتها الروحية و السياسية والاقتصادية كانت على مر العصور ولازالت مطمئناً للطامعين فيجب عليها أن تنتهج الأسلوب العلمي في التعامل مع الأزمات التي تحيط بها من كل ناحيه فقد تلاحظ لي- وليس لي وحدي فقط بل لكل من تعاملت معهم- من خلال متابعتي للأحداث الأخيره مثل أحدث وادي الريان و المواجهات الحادثه من داخل الكنيسه أو من خارجها وأيضاً طريقة تعاملنا مع الأحداث في المهجر مثل مواضيع قوانين التعليم الجديده وغيرها أننا نفتقر بشده إلى وجود كيان و استراتيجيه لاداره الأزمات في كنيسةنا يضطلع بها أناس متخصصون في هذا المجال فقد خرجت البيانات والأحاديث الصحفيه من الكنيسه في موضوع وادي الريان وموضوع قوانين التعليم وغيرها بصورة ركيكه، غير مدروسه وغير واضحه و لا تتفق أحداً بل بالعكس تسيء إلى هذه المؤسسة الروحية العريقة وتشير بوضوح إلى اعتماد الكنيسه على الطريقه التقليديه في إدارة الأزمات وهي طريقه لا تليق بتعاليم الكنيسه. لذلك اتقدم باقتراح لانشاء شبكه لادارة الأزمات تشمل مكتباً رئيسياً في البطريركيه ومكاتب فرعيه في كل أبروشيه من الابروشيات تضم اناساً متخصصون في مجال إدارة الأزمات تكون مسؤله عن التعامل مع الأحداث المحليه بالتنسيق مع المكتب الرئيسي بحيث لا يُترك الأمر للاجتهاد بل يكون التدبير على أساس علمي.

فاكسات مهاجر

يرسلها: مدحت عويضة



السياسي

مش مهم حكم الإعدام المهم التنفيذ.

فرقة رضا

جوناً ما بقاش ربيع طول السنة والمصريين بيغنوا من الحر فرفرنا كلنا

أحمد شفيق

بيقولوا أنك تتأمر علي السيسي، قولت لو الراجل بتاع مؤامرات كان تأمر علي مرسي طيب.

وزارة الداخلية

مسكتوا البنت بتاعة سيب أيدي، وسابيين ونيس بتاع الزراعة، لا البت الرقاصة دي لو سلفية كان بقي ليها ضهر.

محمد مرسي

الشعب المصري كله منتظر مقابلتك لعشماوي علشان سعر البط يرخص.

مأمور سجن العقرب

المساجين الإخوان بيشتكوا من قلة الأكل... قولتلك مائة مرة ما تخليش مرسي يلهط الأكل كله لوحده.

الأقباط

من المنيا لبني سويف يا قلبي أحزن وأنتيل بستين نبيلة مافيش فايده.

عبد الرحيم علي

نعم إذاعة مكالمات شخصية هي عمل غير أخلاقي، وببيليك علي درجة مخبر لا باحث ولا إعلامي، واللي يزعل من الحق يشرب من بحر البقر.

ميشيل أوباما

داعش عرضت ٤٠ مليون دولار لمن يحضرك ليهم وتجاهدي جهاد نكاح، تصدقي ناس ما عندها صنف النظر ولا ريحة الذوق.

ملك السعودية

الباكستانيين باعوك، الأمريكان أسعارهم نار وما لهم أي أمان، خلي بالك مالکش غير أخوك السيسي أوعي تزعله.

أمير قطر

لو رصينا جزم أهل شبرا هيملوا مساحة قطر وشواطئها كمان فأحترم نفسك يا ولدي.

مبارك

بصراحة بالرغم أنك خربتةا لكن نفسي أسألك سؤال «كنت مشيها إزاي؟؟»

مصطفى الفقي

بتقول المسيحيين أول من أيدوا الإخوان... ليه كده الناس تكبر وتعقل وانت تكبر وتخرف يا مصطفى؟؟.

النشطاء المصريين

بعد الحكم بإعدام الإخوان تطالبون بحذف العقوبة، يعني ما سمعناش صوتكم يوم الحكم بالإعدام في قضية الفيلم المسئى واللي حكم فيها علي أبرياء بالإعدام يا أولاد ال.....



عبد الناصر بين الحقيقة والتضليل (٣٩)

من ابشع ما ارتكبه عبد الناصر فى حق مصر

ادوارد يعقوب

فيه بطريقة مبدعة اغانى ام كلثوم وعبد الوهاب وكلهم طبعاً من اجيال خمسينات وستينيات القرن الماضى. كل جريمة هؤلاء فى نظر عبد الناصر ومن يؤيده انهم من اصول غير مصرية او يدينون بغير الأسلام فاعتبروا اجانب وقد مورس نفس الأجرام ضد المصريين الغير مسلمين وخصوصا المسيحيين حيث يطلق على المسيحي لقب خواجه (اى اجنبى). واذا كان عبد الناصر بهذة النظرة العنصرية يعتبر ان كل من ليست جذورة مصرية صميمة يعتبر فى نظره اجنبى، فهو شخصياً بنفس المعيار يعتبر اجنبياً لان اصوله ترجع الى قبيلة ال مره وهى من قبائل الغزاه العرب التى نزلت من شبه الجزيرة العربية الى صعيد مصر (راجع الحلقة الاولى من هذه السلسلة) وبهذا المعيار العنصرى ايضا فان معظم المسلمين فى مصر اجانب ويجب طردهم من مصر!!!. وهذا طبعاً غير معقول وغير اخلاقى. وحتى الجيل الأول الذين من الممكن اعتبارهم غير مصريين كيف يجردون من ممتلكاتهم ويطردون بهذه الطريقة الهمجية؟ الا تعتبر هذه نوع من السرقة المقنعة واعتداء على اناس ساهموا فى تقدم مصر وعلموا اجيالاً من المصريين ونقلوا اليهم خبرتهم التى جاؤا بها من بلادهم المتقدمة؟ وحتى ادعاء ابواق عبد الناصر عن خوفه من تغلغل النفوذ الأجنبى فى الشركات والمؤسسات الاقتصادية المصرية فان الأحصاءات الرسمية تؤكد كذب هذه الادعاءات ففى كتاب الدكتور عبد العظيم رمضان ”صراع الطبقات فى مصر ١٨٣٧ - ١٩٥٢: ” يتضح تناقص نسبه ملاك الأراضي الزراعية الأجانب او مايعتبرونه اجنبى (حسب تعريفاتهم العنصرية) بنسبة ٥٠٪ خلال السنوات الست من عام ١٩٤٣ الى عام ١٩٤٩“ وهذا طبيعى بالنسب لاي بلد نامى يسير فى طريق التقدم لان المصريون سريعا ما يتعلمون من هؤلاء الخبراء ويقلدونهم ويزدادون عام بعد عام باعداد ونسب تفوق كثيرا تزايد هؤلاء المحددون عددياً وهناك ايضا احصاءات مشابهة لذلك فى مجال الحرفيين واصحاب الصناعات واعضاء مجالس الادارة. ومن جهة اخرى الا نرى فى الدول المتقدمة ترحيباً بالجاليات الأخرى واختلاطها بخبرتهم ومهاراتهم سوياً مع اهل البلد مما اسهم بشكل فعال فى تقدم هذه البلاد ورقياً؟. لا اعرف لهذا الفكر العنصرى المتخلف لعبد الناصر وعشيرته سوى انه انصياحاً للتراث العفن للغزاة العرب الذى اتوا به معهم من شبه جزيرة العرب. و الى الحلقة القادمة وتكملة هذا الموضوع.

المراجع:

- ١- ثورة ٢٣ يوليو-الجزء الثالث: احمد الحمرش
- ٢- صراع الطبقات فى مصر ١٨٣٧ - ١٩٥٢: الدكتور عبد العظيم رمضان



ايضا احدى الأشياء الايجابية التى تحسب لمحمد على. فى ٢ نوفمبر ١٩٥٦ اصدر عبد الناصر الأمر العسكرى بمنع التعاقد مع الرعايا البريطانيين والفرنسيين وفرض الحراسة على مؤسساتهم واموالهم فى مصر وفى يناير ١٩٥٧ اصدر عبد الناصر قوانين تمصير البنوك و شركات التأمين و الوكالات التجارية ثم مارس نظامه البوليسى الاستخباراتى قمعا واضطهادا عنصريا ضد المصريين ذوى الجذور الأجنبية و معظمهم من اليونانيين والأرمن و الابطاليين وقد اوضحت هذا بالتفصيل فى الحلقة السابعة من هذه السلسه وايضا المختلفين معه دينيا واكثرهم تعرضا لذلك اليهود مما اضطر الجميع او معظمهم لمغادرة البلاد وكانوا من خيرة التجار و اصحاب الاعمال والحرفيين و الإداريين مما اثر بالسلب على الاقتصاد المصرى وخسرت البلاد خسارة فادحة تفوق بمراحل ما خسره هؤلاء المطرودين من وطنهم وكانت ابواق عبد الناصر تنبأه بهذا التمييز العنصرى بدعوى انهم اجانب وانها عملية تمصير (اى جعل كل شئ مصرى) وهذه كما تعودنا من عبد ناصر وابواق دعاياتة المضللة مجرد شعارات براقة تحمل فى طياتها اجراما بكل مقاييس حقوق الانسان التى اقرها المجتمع الدولى بل انها انتهاكا لحقوق الانسان باى معايير اخلاقية. ان الادعاء بانهم اجانب باطل لانهم كانوا مصريين الى النخاع وكان معظمهم من الجيل الثانى او الثالث للمهاجرين الاجانب الى مصر ولقد التقيت شخصيا خارج مصر، ببعضهم من الذين تركوا مصر قسرا ولى اصدقاء قريبين منى جدا من المصريين الأرمن وكذلك المصريين اليونانيون وكلهم اراهم مازالوا يعيشون كمصريين فى كل نواحي الحياة و لا تستطيع ان تفرقهم عن اى مصرى صميم سواء فى اللغة او العادات والتقاليد وتشعر بحبهم لمصر وافتخارهم بذكرياتهم فى بلدهم الحبيب مصر ويتابعون بشغف اخبار مصر وحزنها على فراقها وعلى الطريقة العنصرية التى ابعدوا بها وايضا حسرتهم على ما آلت الامور بها فيما يعتبرونه بلدهم الاصلى مصر وكثيرا ما يرسلوا لى سوريا وافلاما تنتشر على شبكة الانترنت عن مناطق فى مصر فى الستينات و ماقبلها. وقد بعث لى احد الأصدقاء يوتيوب مسجل فى اسرائيل ليهود مصريين وهم يحيون حفلا موسيقيا حضره مئات المصريين اليهود يغنون

بالقوة على حكم مصر وتدغدغ مشاعر الرعاى والجهلة (نسبة الامية فى ذلك الوقت كانت تفوق ال ٨٠٪). كان لابد من هذه المقدمة قبل ان نستكمل السرد التاريخ وناقش فى هذه الحلقة واحده من ابشع ما ارتكبه عبد الناصر فى حق مصر وهو القضاء على الحافظ الشخصى وتشويه الشخصية المصرية هذا ومازالت اثاره الى الآن تنخر فى عظام مصر.

اعاد محمد على الى روح مصر حافر من اهم الحوافز التى تدفع الى التقدم الا وهو الحافظ الشخصى اى ان الفرد من الشعب يجد ان مجهوده واجتهاده الشخصى يحقق له التقدم بدون حدود، فهذا يدفعه ان يستخدم اقصى طاقاته البشرية من جهد عضلى وفكرى وابداع طالما ان هذا يعود عليه وعلى اسرته ومجتمعة بمزيد من المكاسب المادية والمعنوية. فقد اعاد محمد على الملكية الفردية للمواطن المصرى بأعادة حق تملك الأراضي وهذه واحدة من اهم المميزات التى تحققت على يد محمد على. وعلى النقيض كان معول عبد الناصر يهدم فى استهتار وحقد طبقى اعمى هذا الحافظ الهام. بدأ عبد الناصر تخريبية المعنوى للشخصية المصرية اولا ثم ايضا للاقتصاد المصرى بما يسمى بقانون الإصلاح الزراعى وقد ناقشته بأسهاب فى الحلقة ١١ من هذه السلسله وبينت مدى ما جر على مصر من خراب اقتصادى وحولها من دولة من اقوى دول العالم الزراعية، دولة مكتفية بانتاجها الزراعى وتحقق فائضا كبيرا تصدرة الى كل جيرانها وحقق محصولها من القطن اكبر شهرة فى العالم وكانت على ابواب ان تصبح رائدة دول العالم فى معدلات الإنتاج الزراعى وايضا الصناعات الزراعية، بعد كل هذا انحدرت الى القاع فى ترتيب الدول الزراعية فى العالم ،و الى دولة مستوردة لمعظم المحاصيل التى كانت فى الماضى قبل الاخراب الزراعى على يد عبدالناصر تحقق فيها فائضا و الى دولة غير قادرة على سد جوع معظم ابنائها. لقد حطم عبد الناصر بهذا القانون ركيزة اساسية من ركائز الاقتصاد المصرى وقضى على الإنتاج الزراعى فى مصر. و الخطا الثانى لعبد الناصر فى هذا الاتجاه هو طردة للخبراء الأجانب او ما كان يعتبره من المصريين اجنبيا حسب تصنيفاته العنصرية، ومن اصحاب الخبرة النادرة والذين كانوا يساهمون فى الاسراع بتحديث الإدارة والصناعة والحرف فى مصر فحطم بذلك

القضاء على الحافظ الشخصى وتشويه الشخصية المصرية بتحجيم الملكية الفردية

بدأ معول الهدم فى الزراعة ثم طرد الخبراء الأجانب واستدار ضد النخبة الصناعية

كانت دعاياتة المضللة مجرد شعارات براقة تحمل فى طياتها اجراما بكل مقاييس حقوق الإنسان

اعتبر هو وحاشيته كل مصرى من اصول غير مصرية او من دينا آخر:“اجنبيا“

فهو شخصيا بنفس معياره العنصرى يعتبر اجنبيا لان اصوله ترجع الى قبيلة عربية

من اقصى ما تتعرض له امة من الامم هو ان يحكمها الرعاى.... وهذا فى رايى السبب الاساسى لما تعانيه مصر الآن. فكيف لأمة سبقت امم العالم اجمع فى التقدم والحضارة واقصد حضارة الفراعنة العظام ، ان تنحدر الى هذا التخلف المزرى ؟. مجموعة من البدو الحفاه المتخلفين عن ركب الحضارة بمئات السنين فى ذلك الزمن لا يجيدون الا ابشع طرق القتل والتدمير والاعتداء على الآخرين واستخدام كل الوسائل اللا اخلاقية ضد الامنين من شعوب الأمم التى يغيرون عليها حتى يسيطرون عليهم وينهبون ثرواتهم ويغتصبون بناتهم ونسائهم تحت شعارات براقة تدعى الفضيلة والتدين بينما حافزهم الحقيقى هو اشباع الغرائز الحيوانية من جنس و تسلط و قنص ونهب وافتراس وتحقيق مصالحهم الشخصية العنصرية على حساب الآخرين. وقد تكرر المشهد وان كان بصورة عصرية تتلائم مع تداعيات القرن العشرين، واقصد عبد الناصر وانقلابية فى عام ١٩٥٢. فبينما مصر فى طريقها الى نبد التخلف وقد قطعت اشواط غير قليلة فى طريق التحضر واللاحاق بركب الحضارة ابتداء من عصر محمد على، اذا بنكسة انقلاب عبد الناصر تغير اتجاه مصر الى الوراء لتتحد مرة اخرى الى هوة التخلف. مجموعة من الرعاى انصاف المتعلمين بقيادة عبد الناصر يحركها حقدها الطبقي وعنصريتها و تعصبها الدينى وكل الغرائز الحيوانية الأخرى تحت شعارات براقة خادعة تستولى

شاب كندي يدخل ”جينيس“ بسبب اختراعه ”اللوح الطائر“



تداول النشطاء مشهداً قد لا تصدقه عندما تشاهده عيناك، فهو من المشاهد النادرة على هذا الكوكب الذي نعيش عليه، حيث تمكن شاب كندي من اختراع جهاز يمكن الطيران من خلاله في الهواء الطلق، ودخل موسوعة ”جينيس“ للأرقام القياسية بقيامه بأطول رحلة بواسطة هذا الجهاز.

تمكن المخترع كاتالين ألكساندرو دورو الكندي أن يصبح أول شخص لكسر موسوعة ”جينيس“ للأرقام القياسية بعد قيامه بأطول رحلة طيران وهو واقف على لوح ذات محرك أو ما يعرف بـ”HOVERBOARD“، الذي يشبه لوح التزلج من دون عجلات أو لوح التزلج على الجليد.

وطار كاتالين ألكساندرو دورو على اللوح ”HOVERBOARD“، مسافة تبلغ حوالي ٢٧٥,٩ متر أي ما يعادل ٩٠٥ أقدام فوق بحيرة ”Ouareau“ في كيبك الكندية، وأصرَّ على الطيران فوق المياه خوفاً من أن يرتفع اللوح عالياً، ومن أن يتعرض المحرك لأي عطل.

ويقول كاتالين ألكساندرو دورو الذي دخل ”جينيس“ لأبعد رحلة خلال ”HOVERBOARD“، إن الجهاز الذي قام بتصميمه قائم في الأساس على مروحة، تعمل من خلال محرك.

وأضاف ”دورو“ أن النموذج الذي صممه يمكن استخدامه في أي مكان، ولكن تم اختباره على المياه لتجنب الارتفاع الخطير، وتابع أنه حقق حلمه وقام برحلة الطيران من خلال اللوح، ويأمل أن يحقق هذ الاختراع أحلام الكثيرين ممن يريدون الهروب من زحمة السير، والطيران فوق السيارات.

قرأت لك

نجوى غالى

منزلك كبير بحجم قلبك

By LISA-JO BAKER



أعيش أنا وزوجي بيتر وأطفالنا الثلاثة تحت سن السادسة في منزل صغير قديم ويحتاج إلي الكثير من الترميم ولك أن تتخيل شكل المنزل مع وجود أطفال صغار ، وبسبب صغر منزلنا توقفت منذ سنوات عن استضافة احد فيه ولكني احب صلبة الأصدقاء والأصدقاء والحيات الاجتماعية ، وفي احد الأيام فوجئت بان ابن عم زوجي وأسرته قادمون من جنوب أفريقيا لزيارتنا وهم متشوقون للقائنا والبقاء معنا لمدة أسبوع ، وحين اخبرني زوجي بيتر بالأمر تحيرت وصمت لمدة خمسة دقائق لا استطيع الإجابة حيث أننا لدينا غرفة صغيرة للمعيشة وليس لدينا غرفة نوم للضيوف ولدينا فقط أربعة كراسي لطاولة السفرة وافضل شيء ممكن أن نقدمه لهم هو كنية الجلوس للنوم عليها ، وبدا لي انه من غير الممكن توفر مكان لخمس أفراد بالإضافة لنا ونحن خمسة وتنفتست الصعداء عندما علمت بانهم سيقضون في فندق ، ودهشت عندما ارسل لهم بيتر رسالة عبر البريد الإلكتروني يصر فيها علي أن يبقوا معنا في منزلنا الصغير ، وتبين أن بيتر لم يكن محدودا بحجم المنزل ولكن بكرمه الكبير الذي ملئ عقله ، عندما سألته عما سنفعل قال سنعطيههم غرفة نومنا الرئيسية ونأخذ نحن مرتبة الهواء ونضعها في غرفة الألعاب

من انت أيها الجبل العظيم؟

د. روز غطاس



فالرب الذي صنع هذا الكون العظيم والمحيطات والكواكب والانسان وغيره لا يقدر ان يحل مشكلتك؟ لماذا تتعمد اهانة الرب وتحديد قدراته، كل الامر بيدك امضي للرب الاله علي طلب علم واحاطة ووكله ليتكلم عنك ويحل مشكلتك وسوف تري العجائب فان اسمه عجيب وهو اله عجيب واعماله عجيبة. فقط سلم له زمام الامور كما فعل الملك حزقيا عندما وصلته رسائل التهديد والوعيد من جيوش العدو؛ كل ما فعله دخل محضر الرب وصرخ بعد ان فرد الرسائل امامه كما لو كان يقول اقراء يا رب (ملوك الثاني ١٩: ١٤) ، ليس لدي اي قوة او قدرة لكن نحوك اعيننا..... أنا مثل الطفل الصغير الذي يستند بابيه ويستعطفه بالنظرات لأنه لا يستطيع التعبير عن الموضوع الكبير الذي هو اكبر منه؛ كالعبد الذي ينتظر امر سيده ليفعل ما يأتمر به. كما فعلت حنة ام صموئيل النبي حينما وقفت صامتة دموعها تملأ عينيها وتحرك فقط شفاتها تحكي عن الكدر والمرار الذي بداخلها مما حدث معها حتي ان الكاهن حسبها سكرانة واراد طردها من هيكل الصلاة؛ فعندما شاركت قلبها المر استجاب الرب لطلبها في الحال وارسل تأكيده علي طلبها مع الكاهن. صلي صلي صلي صلي بلا انقطاع وسوف يستجيب الرب بعجائب.

تلو الأخرى: الجموع جائعة وليس معنا طعام او مال كثير لإطعامهم. السفينة عبر البحر تتقاذفها الامواج وصرخوا: اما يهكم اننا نهلك. نعود للصيد لان يسوع مات فكل شيء انتهى وعاد الي قديمه. مات لعازر بعد ايام صراع مع المرض الذي كان كالجبل امام اخنوخ مرثا ومريم. والمجدلية فكرت في حجر القبر كجبل وعائق كبير امامها وتساءلت: من يدحرج لنا الحجر. والسامرية تساءلت باستغراب: كيف تسقيني والبئر عميقة؟ وكسيح بركة حسدا زاد كسحا بجلوسه جنب الماء يجتر في الامه وخطيته حتي غفرها له الرب يسوع واطلقه ليحمل سريره ويمشي؛ والعشار الخاطي وقفت اعماله وافكاره الشريرة كالجبل فقرع علي صدره وصرخ: ارحمني يارب انا الخاطي. ومرة اخري يتكلم الرب الاله مع جبل ضخم امام عيده زربابل ويقول: من انت ايها الجبل العظيم امام زربابل تصير سهلاً (زكريا ٤ : ٧). وهذا يذكرني بقصة التينة التي يبست وتعجب التلاميذ من هذه الواقعة في (مت ٢١ : ٢١) قال الرب يسوع: ان كان لكم ايمان ولا تشكون، فلا تفعلون امر التينة فقط، بل ان قلتم ايضا لهذا الجبل: انتقل وانطرح في البحر فيكون. وكل ما تطلبونه في الصلاة مؤمنين تتألونه. ونفس الشيء قاله الملاك للقيسة العذراء مريم: لا يستحيل علي الرب شيء، كل شيء مستطاع لديه.

هل هناك مرة عزيزي فكرت في مشكلتك انك انت الوحيد الذي تواجه هذه المشكلة الصعبة الحل، ولا يوجد احد يفهمك او يُقدر ما تجتاز فيه؟ هل مرات كثيرة فكرت فيها وثقلت انفاسك بعدها؟ وشعرت انك تكاد تجن او تموت هلعاً من تبعيات هذه المشكلة وما هو القرار المناسب وماذا تختار؟ هل شعرت انك بمأزق لا يمكنك الخروج منه أو مرض عضال صعب شفائه ويعطلك عن ان تعيش صحيحاً؟ هل من مرة نظرت للأمر كما لو كنت تقود عربة يد صاعداً تل وعجلات العربية مربعة وهناك ثقل علي كتفك ومن يشدك لأسفل؟ هل رددت عدة مرات ان هذا الامر مستحيل الحل؟ هل مشكلتك المادية تقف حائلاً دون تحقيق ما تسعى اليه؟ فنحن عادة ما نقول : عندي مشكلة واقفة زي الجبل مش عارف لها حل وشاغلة كل تفكيرى. عندي دهنة زيت والمرابي سوف يأتي ليأخذ اطفالي يبيعهم بالسوق. كان نعمان قائداً عظيماً مملوءاً برصاً. ومفبوشث الاعرج كانت رجليه جبلاً امام جلوسه علي مائدة الملك داود(صموئيل الثاني ٩ : ١٣). واتون النار المحمي سبعة اضعاف وجب الاسود الجائعة جبل يتحدى ايمان هؤلاء الشباب الاربعة المسيبيين. فالتلاميذ كانوا في مشكلة

النِعْمَةُ وَالرَّحْمَةُ وَالسَّلَام

«نِعْمَةُ وَرَحْمَةُ وَسَلَامٌ مِنَ اللَّهِ الْآبِ وَالْمَسِيحِ يَسُوعَ رَبَّنَا» ٢

تيموا ١: ٢

قلب الإنسان. دعنا نتأمل في الحلقة الأولى من هذه السلسلة الذهبية وهي النعمة :

الحلقة الأولى:

النِعْمَةُ

كلمة «نعمة» وحدها تعنى من الناحية اللغوية منحة أو هبة أو عطية. لكن عندما نتحدث عن «نعمة الله» ، أى النعمة التى مصدرها الله، فإن معنى النعمة يتسع ليقوم تصور أى شخص، و تعجز اللغات عن وصفها . لم يخبرنا الكتاب المقدس عن مقدار معين لهذه النعمة و لكننا نجد فيه اشارات الى أنه مقدار لا نهائى. يوحنا الرسول استخدم كلمة « مملؤ » ليشير أن النعمة لها حجم عندما قال عن المسيح أنه: «مملوءا نعمة و حق ..». ثم يستطرد يوحنا ليصف ضخامة هذا الحجم من النعمة بأنها تكفى لجميع البشر بقوله « ومن ملته نحن جميعاً أخذنا» يو ١ : ١٦. أما بولس الرسول فهو يؤكد أن هذا الملء من النعمة هو فى يسوع المسيح نفسه « نِعْمَةُ اللَّهِ الْمُعْطَاةُ لَكُمْ فِي يَسُوعَ الْمَسِيحِ». ١ كو ١ : ٤ . ثم يعود بولس الرسول ليصف ثراء النعمة فيستخدم كلمة انفرد بها فى كتاباته و هى «غنى» النعمة : «



حَسَبَ غِنَى نِعْمَتِهِ» أف ١ : ٧. و بعدها لم يكتفى بكلمة «غنى» فقط بل أرشده الروح فى رسالته الى أن يوصف الغنى بأنه غنى «فائق»: « غِنَى نِعْمَتِهِ الْفَائِقِ» أف ٢ : ٤ .

هذا الغنى الفائق يتجلى فى عطايا نأخذها كل يوم و نستمر - كما سنرى - فى أخذها من ملته الى الدهور الآتية. لكن الكتاب المقدس يلح الى بعض من هذه المنح و العطايا ، نذكر منها الآتى:

الخلاص الذى يبررنا أمام الله أصبح ممكنًا بواسطة النعمة: «لأنكم بِالنِّعْمَةِ مُخَلَّصُونَ» أف ٢ : ٨ .

وهذا البر هو نعمة مجانية : « إذ الْجَمِيعُ أَخْطَاوْا ... مُتَبَرِّرِينَ مَجَانًا بِنِعْمَتِهِ» رو ٣ : ٢٣-٢٤

وغفران الخطايا أيضا هو حسب النعمة: «الَّذِي فِيهِ لَنَا الْفِدَاءُ بِدَمِهِ، غُفْرَانُ الْخَطَايَا، حَسَبَ غِنَى نِعْمَتِهِ» أف ١ : ٧ .

و النعمة أيضا هى القوة المحركة التى تمكن المؤمن من أن يرفض الفجور وأن يعيش فى حياة البر،

بالرغم من وجوده فى العالم: «لأنه قَدْ ظَهَرَتْ نِعْمَةُ اللَّهِ الْمُخَلَّصَةِ، لِجَمِيعِ النَّاسِ، مُعَلِّمَةً إِيَّانَا أَنْ نُنْكِرَ الْفُجُورَ وَالشَّهَوَاتِ الْعَالَمِيَّةَ، وَنَعِيشَ بِالْعَقْلِ وَالْبِرِّ وَالنَّقْوَى فِي الْعَالَمِ الْخَاضِرِ»، تيطس ٢ : ١١-١٢

وكذلك النعمة هى مصدر المواهب المتنوعة التى تمكن الخدام ، كل حسب الموهبة المعطاة له، أن يخدم الآخرين : «وَلَكِنْ لَنَا مَوَاهِبُ مُخْتَلِفَةٌ بِحَسَبِ النِّعْمَةِ الْمُعْطَاةِ لَنَا» رو ١٢ : ٦ .

وبفضل هذه النعمة يصبح كل خادم «وكيلاً» عليها: «لِيَكُنْ كُلُّ وَاحِدٍ بِحَسَبِ مَا أَخَذَ مَوْهِبَةً، يَخْدُمُ بِهَا بَعْضُكُمْ بَعْضًا، كَوُكَلَاءَ صَالِحِينَ عَلَى نِعْمَةِ اللَّهِ الْمُتَوَعِّةِ» ١ بط ٤ : ١٠

و النعمة أيضا تُمكن المؤمن من النمو و المثابرة فى كل جانب من جوانب الحياة. فمن أعظم أكتشافات بولس الرسول هو أن عمل النعمة مع الإنسان يصل الى ذروته فى أصعب الظروف و أسوأ الحالات، كما فى حالات تعرض الإنسان مثلا الى اضطهاد أو ضيقة تضعه فى موقف ضعف. العجيب أنه فى هذه الحالات تصل القوة التى ينالها الإنسان من نعمة الله الى أعلى مستويات الكمال ، الى درجة أن الإنسان يشعر بأنه قوى بل و أيضا يفخر بسرور لكونه فى حالة ضعف. هذا الأكتشاف

جاء بعد استمع بولس الرسول الى صوت المسيح :

«فَقَالَ لِي: «تَكْفِيكَ نِعْمَتِي، لِأَنَّ قُوَّتِي فِي الضَّعْفِ تَكْمَلُ». فَبِكُلِّ سُرُورٍ أَفْخِرُ بِالْحَرْبِ فِي ضَعْفَاتِي، لِكَيْ تَجَلَّ عَلَيَّ قُوَّةُ الْمَسِيحِ. لِذَلِكَ أَسْرُّ بِالضَّعْفَاتِ وَالشَّتَائِمِ وَالضَّرُورَاتِ وَالْأَضْطِهَادَاتِ وَالضَّيْقَاتِ لِأَجْلِ الْمَسِيحِ، لِأَنِّي حِينَمَا أَنَا ضَعِيفٌ فَحِينئِذٍ أَنَا قَوِي.» ٢ كو ١٢ : ٩ - ١٠

النعمة تسمح لنا أنا يكون لنا نصيبا فى المجد. فبينما يعطينا الكتاب المقدس وهو الكلمة المكتوبة، خريطة للميراث و طريق للوصول اليه، فإن السيد المسيح ، الكلمة الحية، عندما نأخذ من ملته النعمة، فهو الذى يعطينا الحق فى الميراث ، الذى هو المجد مع جميع القديسين : «وَالآنَ أَسْتَوْدِعُكُمْ يَا إِخْوَتِي لِلَّهِ وَلِكَلِمَةِ نِعْمَتِهِ، الْقَادِرَةِ أَنْ تَبْنِيَكُمْ وَتُعْطِيَكُمْ مِيرَاثًا مَعَ جَمِيعِ الْمُقَدَّسِينَ» أع ٢٠ : ٣٢

أن ثراء النعمة وغناها الفائق ، التى يوفرها الله لنا من خلال المسيح ، لا يحده مكان أو زمان و انما سوف يتمتع به المؤمنون الى الدهور الآتية : «وَأَقَامَنَا مَعَهُ، وَأَجَلَسَنَا مَعَهُ فِي السَّمَاوِيَّاتِ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ، لِيُظْهَرَ فِي الدَّهْرِ الْآتِيَةِ غِنَى نِعْمَتِهِ الْفَائِقِ، بِالطَّيْفِ عَلَيْنَا فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ» أف ٢ : ٦ - ٧ .

الحلقة القادمة، الرحمة .



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

VISION ACCOUNTING & TAX SERVICE

- Financial Statement Preparation
- Bookkeeping & Accounting
- Personal & Corporate Income Tax
- CRA Audits

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

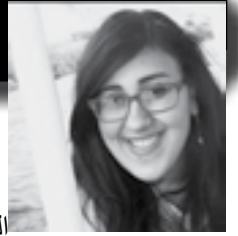
حرمان زوجين هولنديين من دعم الطاقة الشمسية لكبر سنهما



أمستردام-أش أ ابلغ صندوق تابع للحكومة المحلية الهولندية زوجان طاعنان في السن بأنهما لا يمكنهما الحصول على الدعم الخاص بتركيب ألواح الطاقة الشمسية لكبر سنهما. كان الزوجان من مقاطعة "أوفرايسيل" بوسط شرق البلاد قد أبلغا بأنه ليس بمقدورهما الحصول على قرض مدعم لتركيب لوحات الطاقة الشمسية على سطح منزلهما لأنهما كبيران للغاية في السن. وقال الزوج مارتن هيلينوس ٧٨ عاما لصحيفة (تليجراف) "كيف يكون المرء كبيرا في السن بالنسبة للألواح الشمسية ، إنني لا أخطط لدفعهم معي". هذا وقد تلقى الزوجان خطابا من صندوق تابع للحكومة يتولى تمويل الألواح الشمسية جاء فيه " لقد وصلتم إلى سن الجلال ٧٧ و ٧٨ وقواعد الائتمان لدينا تنص على عدم منح العملاء الذين تزيد أعمارهم على ٧٥ قروضا مستدامة". وقال المسؤولون بالصندوق للصحيفة ، إنهم يتأسفون لفظاظاة لغة الخطاب وأنه كان يتعين إبلاغ الزوجين بأن هناك حد أقصى للسن قبل التقدم بالطلب. من جهتها قالت جماعة معنية بمصالح المتقاعدين ، إنها تخطط لتولي ومتابعة القضية.

حكايات

ذكريات



لما كنت صغيرة.. كنت بقعد اتفرج على الأفلام العربي القديمة كثير.. وتقريبا كده ماكنش فيه فيلم من غير جواب..! جواب بيبعته البطل للبطله أو العكس.. أو جواب بتبعته واحده مهاجرة لأهلها.. جواب هجر أو شوق.. تسامح أو عتاب.. وكنت بتفرج ازاي الناس زمان كانوا بيحتفظوا بالجوابات اللي بينهم.. ببشلوهم في علب كبيره و يلفوهم بشرايط ستان..

وكنت بقول لنفسى اكيد لما هأكبر... هاجيب ورق كبير وهافضل اكتب جوابات لكل الناس اللي أعرفهم..

بس لما كبرت.. اكتشفت اني كبرت في عصر مافهوش جوابات!!.. عصر فيه الناس مش عارفة تعبر عن مشاعرهما.. عصر فيه الناس مش عارفين يحتفظوا بالرسائل اللي بتجيلهم.. عشان مافيش مساحة على موبايلاتهم... عصر على اد ماقربنا بوسائل الإتصال.. على اد ما بعدنا عن بعض..

ارجعوا اكتبوا جوابات بخط ايديكم.. وسيبوا بصمتكموا فيها..

سيبوا ذكريات حلوه للناس اللي بتحبوهم

روزي نشأت

كباب أرخص للزبائن المهذبن في فيينا

توصلت صاحبة محل كباب في العاصمة النمساوية فيينا لطريقة مبتكرة تضمن بها الحصول على ود الزبائن وذلك بعد أن ضاقت ذرعا بالزبائن الذين يتعاملون معها بطريقة فظة وغير ودية بالمطعم، وهي أن تقدم الكباب بسعر أرخص للزبائن التي تقول كلمات لطيفة من قبيل "من فضلك، وشكرا". وأوضحت دويجو إيجال "٢٧ عاما" لصحيفة "هويته" الشعبية، أنها اشترت محل الكباب والبيتزا في الضاحية الثانية بالعاصمة فيينا منذ عامين ولكن هالها الطريقة غير الودية التي يتعامل بها الزبائن من سكان فيينا. وقالت إيجال "أردت تغيير الأشياء، لهذا وضعت قائمة أسعار جديدة.. والآن توجد لوحة خلف طاولة دفع الحساب تبلغ الزبائن بأنهم إذا سألوا بهذا الأسلوب "كباب، من فضلك" سيكون الثمن ٣ر٨٠ يورو، والشخص الذي يقول "اعطني كبابا" سيدفع ٤ يورو، أما أي شخص يرفع عقيرته بكلمة "كباب" فقط في وجه إيجال سيضطر إلى دفع ٥ر٤ يورو ثمنا لوجبته. ويبدو أن الحيلة أتت أكلها، حيث تقول إيجال إن أرباحها لم تزد بشكل كبير، إلا أنها سعيدة بأن الزبائن "أصبحوا أكثر لطفا الآن".



PROFESSIONAL CORPORATION

PERSONAL INJURY & EMPLOYMENT LAWYERS

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

ونساعدكم أيضا في الأمور الجنائية ومخالفات المرور

مخصصون في:

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!



FOR A FREE CONSULTATION IN ARABIC OR ENGLISH, PLEASE CALL

Timothy Gindi

(416) 351-9222 Ext. 2262

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



لو كنت !!!

احلام فانوس
وينييج - مانيوتوبا

ماحكمش على حد بجنسه ولا بشكله

والالوان

ومافتتش قلوب الناس لو فيها كفر

ولا ايمان

بس ضرورى يكون العالم من غير

داعش ولا اخوان

فقت بسرعه وقمت صحيت من

نومى ومن الاحلام

ولقيتني من تانى فى عالم مليان

دوشه وكتر كلام

ولقيت ناس حلوه كتير بتساعد جوه

قلوبها نور وسلام

ولقيت ناس برضه غريبه كتير

مابتمشيش الا فى ظلام

وناس تديك من غير مابتاخذ وناس

بتعد وتحسب كام

ناس بتقدم كل ماليتها وبتخدم بمحبه

تمام

وتصالح نفسها والغير براحة بال

وسلامه تنام

وناس ماتميز اى حلال ولا بعيد

الشر حرام

مايهما غير بس المنظر شغال ايه

وبتكسب كام

قلت وماله اكمل نوم وافضل حبه

فى الاحلام

بس لقيتني فى قلب الدايره وسط

مخاوفى والاوهام

فقت وقلت ان كان العالم مليان

ضلمه ولا هموم

وان كان فيه ناس تدارى جنب

الحيطه وورا هدم

برضه اكيد الظلم له اخر والنور

حبيد كل غيوم

ياللا يارب بنور اتمجد ده انت

وعدت وقلت اقوم

واملا قلوب الخلق محبه خلى

سلامك فينا يدوم

لو ارجع طفله من تانى ولا اميره

فى حدوته

كنت راح ارسم بسمه كبيره على

وش الواد والبنوته

وارجع تانى اسف السكر واسقى

الشاي فى البسكوته

واكسر فى العيش البلدى واكل فيه

وماسيب ففتوته

واحكى واقول لصحابى حواديت

ساعات حلوه ساعات ملتوته

لو كنت انا كلمه مكتوبه جوه

مجله ولا كتاب

كنت ضرورى ح انادى بعالم

يسحر ويشد الالباب

كنت ح اطالب كل الناس يتجمعوا

بيقم اصحاب

كنت انادى واقول نتسامح واطالب

كل الاحباب

يدعوا معايا لعالم وردى مافيهوش

ظلم ولاارهاب

واطلب حتى ان كنا كبار تبقى قلوبنا

تملئى شباب

ولو جه يوم صعب علينا ولا قمرنا

الطيب غاب

بكره الشمس ح تتطلع تانى وتبتد

غيمه فى سحب

لو كنت انا بطله فى اسطوره او لو

فارس م الفرسان

كنت بروحى احارب الشر واواجهه

وف اى مكان

وامسك سيفى بقوه ابدد اى مظالم

او طغيان

واكون جندى تملئ يحارب جوه

كتيبه ولا ميدان

علشان عالم كله سلام مليون فرحه

واطمننان

عالم مليان عدل ورحمه عالم

مايهينش الانسان

هكذا أحبته !!!

لبدبا بؤانس

يُدعي أدولف ساكس.

جلسنا نستكمل العشاء، تجاذبنا حُلُو الحديث والذكريات الرائعة، وفجأة قال علي فكرة، أنا عايز أنام في غرفة منفصلة، فغرت فاهي من وقع الصدمة، لماذا؟ عايز يكون لي خصوصياتي!

لم أتم هذه الليلة، هل هو أيضاً لم ينم مثلي؟ ربما يمزح ويداعبني كعادته ليدخل البهجة إلي نفسي، إستعدت لأذهب إلي عملي، قبلته فأحتواني بذراعيه وقبلني، ولكن عيوننا لم تتلاقى، ولم يُداعبني بكلماته التي تُدغدغ أحاسيسي، لم يقل لي أنت أجمل وأرق امرأة في الدنيا!

السيارة غيرت مسارها، من العيادة حيث عملي كطبيبة إلي المقابر حيث يرقد الأحباء، إجهت عيوني بالبكاء والألم واللوعة، في غفلة من الزمن سيضيع مني عُمرِي وحُبِي، أبكي وأنظر خلفي فيطالعني أجمل شئ في حياتي، وجهه الجميل وضحته التي يتردد صداها في أذني حتي ولو لم يكن معي، أبكي وأنظر إلي القبر أبته شكواي ولوعتي.

في طريق العودة للمنزل، هدأت نفسي بأن هذا حلم سخيف أو كابوس بالتأكيد سينتهي، ولكن لم تأت الرياح بما تشتهي السفن، لقد جهز إحدى عُرف المنزل لإقامته، نمت هذه الليلة بمفردي ولكن لم يغفل لي جفن، أتحسس مكانه الشاغر فأبكي، السرير أصبح بالنسبة لي مثل ثلاجة الموتى، بدأت أنعاطي مهدئات وبدأت أمرض، أكيد فيه أخرى!

بدأت أدعبس في خصوصياته، وجدت مجموعة صور تجمع بينه وبين امرأة جميلة صغيرة تشبهني إلي حد ما، واجهته، إعترف بأنه يحبها وسيُتزوجها، طار عقلي، لن أسمح لها أن تأخذك مني، أنا أعطيتك عُمرِي كله، أحبيتك أكثر من أي شئ في الوجود حتي نفسي، وأنا كمان بحبك ولن أنسي حُبكِ ولكن أنا قررت أن أتزوجها.

الدنيا إظلمت في وجهي، فقدت توازني، علي جثتي أن يتزوجها، لابد من التخلص منها حتي لو



نائم بجانب علي الفراش، يده تُطوق عُنقي وتكاد تخنُقني، أحبس أنفاسي لئلا يستيقظ، ولكنني أستمتع برحيق أنفاسه، أل هذه الدرجة يُحبني!

بالتأكيد أنا أسعد مخلوقة، أعشق نسمة الهواء التي يستنشقها، رفعت يده بخفة عن عُنقي، تفرست في وجهه وهو يُغط في نوم عميق، مجنونة بحبه، وضعت أذني علي صدره، نعم قلبه ينبض بالحياة، أشعر بدفع حُبِه ينش كل خلية بجسدي، إقتربت برفق من وجهه وهمست، بحبك لأخر نفس في عمري، شفتاي تُمطر وجهه بقُبلاتي، طوقته بذراعي، سحبت الغطاء وأغمضت عيوني.

مرت الأيام والسنين، وكلانا ينهل من ينابيع هذا الحُب الفياض، فقهز بقوة هذا الحب المُقدس أي تحديات قد تواجهنا، لا نفترق عن بعضنا إلا في أوقات العمل، نُحلق بسعادتنا ومشاعرنا فوق الأرضيات، نرفرف مثل الطيور والفراشات في الفضاء الواسع وكأن ليس سوانا في الفضاء، ضحكاتنا تداعب نجوم السماء، الزهور تتراقص من حولنا علي أنغام سيمفونية حُبنا، لا نهتم كثيراً بما يقوله الآخرين، نركب العجل ونطوف الشوارع نتسابق، نتشاكب أيدينا وكأن أرواحنا تتعانق، يحوط خاصرتي ببده ويقبلني علي مرأى ومسمع من الناس، مُش مُهم الناس، مُش مُهم حيقلوا إيه، المُهم نعيش هذه اللحظات الجميلة من عُمرنا، لا نريد أن نُفكر في المستقبل وما الذي تحمله لنا الأيام من مفاجآت!

عزمني علي العشاء في مطعم شيك جذا، المكان هادئ رومانسي، رقصنا فتمايلت أجسادنا علي أنغام الموسيقى الهادئة، كانت مقطوعة موسيقية لعزف صوليست علي آلة الساكسفون، وكان يُصاحب عازف الساكسفون عازف علي البيانو وعازف آخر علي الجيتار، أنا أعشق موسيقى آلة الساكسفون، الساكسفون إحدى آلات النفخ وأخترعها واحد

الاكتشاف حطام سفينة بيزنطية في البحر الأسود



موسكو - اف ب
اكتشف غواصون حطام سفينة بيزنطية كبيرة قبالة سواحل سيباستوبول في شبه جزيرة القرم، تضم عشرات الجرار التي تعود إلى القرن العاشر، وفق ما كشف رئيس هذه المهمة الأثرية الروسية. وصرح رئيس الفريق المؤرخ فيكتور ليبينسكي الذي عثر على حطام السفينة على عمق ٨٢ متراً في البحر الأسود: "يمكننا القول إنه اكتشاف فريد من نوعه".

وترجح الفرضيات الأولى أن تكون هذه السفينة غرقت إثر اصطدامها بسفينة أخرى، ربما يكون حطامها متناثراً في قاع البحر أيضاً.

وعثر في السفينة على عدد كبير من الجرار التي تعود إلى القرن العاشر أو الحادي عشر. ووفق البيان، فإن هذا الاكتشاف ربما يكون أكبر حطام لسفينة بيزنطية عثر عليه حتى اليوم. وقال مدير نادي الغوص الذي قام بهذا الاكتشاف رومان دوناييف، إن "هدفنا هو الحفاظ على السفينة وحمايتها من السرقة". ومن شأن هذا الاكتشاف أن يسمح بالتعمق في العلاقات التجارية والثقافية التي كانت قائمة في تلك الفترة بين البلدان الواقعة على ضفاف البحر الأسود وفهم تنظيم الأسطول التجاري البيزنطي.

للإعلان بجريدة الأهرام الجديد

647-823-6779

ahram.teebe@gmail.com

بمنه ضوء

يدون حجاب دونك والباب

طارق عطية



الشهيرة حتى يسقط خمارها عن رأسها ويقول: فيم الإمام يتشبهن بالحرائر ”، وقال أنس ”مرت بعمر بن الخطاب جارية متقنعة فعلاها بالدرة وقال بالكاع أنتشبهين بالحرائر ألقى القناع.

في الجاهلية أيضا كانوا بمكة يتاجرون بالإماء بغرض الدعارة يعرضونه في سوق النخاسة عاريات أو بملايس تكشف عن مفاتنهن، أما الحرة فلها ملايس خاصة واضحة تميزها بشكل قاطع بعلامات تقول أنها حرة، لذلك كان الرجل العادي في السوق يستطيع أن يميز بين الأمة و بين الحرة، و أنه ربما حاول التحرش بالأمة، لكنه أبداً لا يتحرش بالحرة. وحين جاء الإسلام ازداد تمييزاً لنسائه الأحرار عن نسائه الإمام بتغطية جيوبهن بالخمار، فأمر الله بقوله: ” وليضربن بخمورهن علي جيوبهن ٣١ / التور“. وفسر القرطبي هذه الآية فقال: إن النساء زمن النبي كن يغطين رؤوسهن بالأخمرة وهي غطاء للرأس كالرجال كجزء من طبيعة البيئة لاتقاء الشمس الحارقة و يسدلنها علي الظهر فيبقى النحر مكشوفاً، فأمر بإسدال الخمار علي الجيب أي الصدر. ثم نزلت الآية: قل يا أيها النبي لأزواجك وبناتك و نساء المؤمنين يذنين عليهن من جلابيبهن ذلك أدنى أن يعرفن فلا يؤذين / ٥٩ / الأحزاب. و سبب نزولها أن عادة الأعراب التبرز في الصحراء وليس داخل البيوت وكان الفجار يتبعوهن في الخلاء بفية وطنهن ظنا منهم أنهم إماء.

وتلاعب مشايخ الوهابية المتطرفون وهم يعلمون الفرق بين الخمار والحجاب، فالمفروض علي المسلمات هو الخمار الذي يغطي

الفرض. وانتشر شعار (الحجاب عفة وطهارة)، و هو إعلان يعمد لإهانة غير المحجبات و اتهامهن بعدم العفة و الطهارة، كما إنه إعلان يؤدي الإسلام نفسه في أمهات المؤمنين، لأنهن وحدهن من ضرب عليهن الحجاب دون نساء العالمين وهن بنص الآيات لسن كغيرهن من النساء، فهل كان ضرب الحجاب عليهن لأنهن كن غير عفيفات و لا طاهرات و هن سيدات الدنيا و الآخرة ؟ إنهم وهم بسبيل حجب العقل في بلادنا لا يتورعون عن التمادي بعد اختراع ما يسمى بالحجاب، إلى إهانة أمهات المؤمنين بشعارهم الإعلاني الذي هو بكل المقاييس خطيئة حقيقية من العيار الثقيل

حتى هنا في بلاد المهجر انتشر أيضا بين المسلمات أن الحجاب هو مقابل العري و التهتك في بلاد الغرب وتم الربط بين عدم التحجب إن أرادته مسلمة وبين العري و التهتك، لذلك كان شعار (الحجاب عفة وطهارة). لكن ما يرد علي هذا المعنى و يبطله تماما هو أن العري الكامل والتام زمن الصحابة الراشدين لم يكن يستدعي أية عقوبة، وهو ما توضحه حادثة المغيرة بن شعبة مع أم جميل، و التي شهدها أربعة عدول من الصحابة شهادة واضحة، أنهما كانا عريانان كما ولدتهما أمهاتهما، وقد شهد ثلاثة من الشهود أمام الخليفة عمر بن الخطاب أنهم رأوا الفعل كاملاً بفخذي أم جميل مرفوعين كأذني حمار وأن المغيرة كان يستبطنها (أي بطنه فوق بطنها)، و أن خصيتيه كانتا تتأرجحان جيئة و ذهاباً بين فخذي أم جميل، بما لازم ذلك من شق و زفر، و رفع وخفض، بل أنهم رأوه يدخل عضوه فيها و يخرجها كما الميل في المكحلة. لكن الشاهد الرابع زياد بن أبيه أقر بكل تلك التفاصيل لكنه أقر أنه لم يتمكن من رؤية عملية الإدخال و الإخراج كالميل في المكحلة، فحكم الخليفة عمر ببطلان الدعوى و أقام حد القذف على الشهود الثلاثة، بينما لم تتم عقوبة المغيرة ولا أم جميل بسبب عريهما ووجودهما على سرير واحد فى خلوة بيت مغلق عليهما مع شق وزفر و رفع و خفض و ساقين كأذني حمار و خصيتين تتأرجحان لكن دون دخول الميل إلي المكحلة. ولا نفهم هنا سر انزعاج مشايخنا من ملابس نساء الغرب حتى دمهوهن بالعري والفساد و التهتك دون أن يتيقنوا من دخول الميل في المكحلة، أليس دمهوهن بالعري هو قذف للمحصات يستحق الحد الذي أقامه عمر على الشهود الثلاثة بالجلد ؟

وقد حسم الأزهر الأمر بمنحه شهادة الدكتوراه للشيخ مصطفى محمد راشد في الشريعة والقانون، بتقدير ممتاز، عن أطروحته التي تناول فيها ما تشيع تسميته بـ ”الحجاب“ (غطاء الرأس الاسلامي) من الناحية الفقهية، مؤكدا أنه ليس فريضة إسلامية. وأشار في رسالته إلى أن ”تفسير الآيات بمعزل عن ظروفها التاريخية وأسباب نزولها“ أدى إلى الالتباس وشيوع مفهوم خاطئ حول ”حجاب“ المرأة في الإسلام ”المقصود به غطاء الرأس الذي لم يُذكره لفظه في القرآن الكريم على الإطلاق“. كما يؤكد من يتبنى هذا الفكر أن الآية رقم (٣١) من سورة النور: {وقل للمؤمنات يغضضن من أبصارهن ويحفظن فروجهن ولا يبدین زينتهن إلا ما ظهر منها وليضربن بخمرهن علی جيوبهن ولا يبدین زينتهن إلا ليعولهن أو آبائهن أو آباء بعولتهن أو أبنائهن أو بناتهن أو بني أخواتهن أو نسائهن أو ما ملكت أيمانهن أو التابعين غير أولي الإربة من الرجال أو الطفل الذين لم يظهروا على عورات النساء ولا يضربن بأرجلهن ليعلم ما يخفين من زينتهن وتوبوا إلى الله جميعا أيها المؤمنون لعلكم تفلحون}، نزلت للإشارة بستر النحر، أي أعلى الصدر والعنق، بسبب انتشار حالة سادت عند نساء العرب لا يسمح بها الإسلام..

نأتى لخلاصة الموضوع وسبب إصرار الوهابيون علي ما اخترعوه وأسموه بالحجاب وإن كان اسمه الحقيقي الخمار والذي كان لتغطية الجيب حتي لا يفتن الرجال برؤية صدور النساء، واليوم عندنا السوست والكباسين والأزرار، و مع إلغاء الرق تحولت الصفات التي كانت للجواري إلى بنات غير المسلمين في دار السلام (البلاد الإسلامية) فهن كالجواري لا يلزمهن حجاب لأنهن لسن من الأحرار، وسيكونن يوماً ما جواري للمسلمين أن أجلا أو عاجلا عند الوصول لدولة الخلافة حيث يتحولن لمسلمات أو يؤخذن كإمات ليخدمن نساكنهم ويتسري الرجال بهن، أما في دار الحرب (بأقي دول العالم)، لأن فريضة الجهاد لا تتوقف مادام هناك فرد واحد في العالم لم يسلم، تكون النساء غير المسلمات غير حرات و بالتالي غير شريفات حسب الموروث العربي، وهن تحت طائلة السبي في أي وقت يتمكن فيه المسلمون من إخضاع الأرض كلها لدين الله (الإسلام) الذي لا يقبل الله بغيره ديناً، لذلك فعلي المسلمات أن يتحجبن من الآن استعداداً لليوم القادم عما قريب.

https://www.facebook.com/sally.samaan.3/

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



للإعلان بجريدة الأهرام الجديد

647-823-6779

صحنين وعاقبة

د.تباسيم جندى

الإمساك

مستحب لأنه يؤدي الى كسل الأمعاء كما يمكن ان يؤدي ال فقد المعادن من الجسم.

وهنا نعرض بعض النصائح للتخلص من الامساك:

- حاول ان تدخل الخضروات المورقة مع الوجبات مثل الخس والسبانخ والجرجير والكرنب وايضا الفواكه الطازجة وعلى الأخص التفاح والمشمش والخوخ والفراولة وعنب الديب والعنب والتين.

- حاول ان تأكل الحبوب الكاملة مثل الأرز البنى بدلا من الأبيض والخبز الأسمر بدلا من الأبيض والمكرونه whole wheat

- حاول ان تشرب كمية مناسبة من الماء ويقترح ان تكون ٨ اكواب من الماء يوميا، فالماء يساعد الألياف بالقيام بدورها فى تحريك الأمعاء للتخلص من الفضلات، كما يساعد الماء على التخلص من السموم.

- حاول ان تأكل الأطعمة المحتوية على ألياف البكتين مثل التفاح والجزر والبنجر والموز والكرنب والبرتقال والنانرج والبابية.

- أقلل من الأطعمة المقلية فى الزيت، فالدهون الكثيرة تقلل من

تناول الأطعمة الحيوانية بكثرة تبدأ معها الأمعاء رحلة المتاعب من الامساك والمعاناة فى دورة المياه وسوء الهضم مع معظم الناس والاسهال مع فريق آخر. والامساك هنا هو وضع طبيعى ناتج عن الاقلال من استهلاك الألياف وهى من اصل نباتى مثل البقول والخضروات والفواكه والمكسرات والحبوب وفى نفس الوقت الاكثار من الأطعمة الخالية من الألياف التى من اصل حيوانى.

ولو ان مرض الامساك فى حد ذاته ليس بالكارثة ولكنه اذا استمر فهو يؤدي الى مشاكل صحية أخرى منها التهاب الزائدة الدودية Appendicitis والتهاب جيوب الأمعاء Diverticulitis والصداع والبواسير والفتق وعسر الهضم والأرق والرائحة الكريهة من الجسم او الفم. كما ان الامساك المزمن يؤدي الى امتصاص السموم فى الجسم وله دور فى بعض الأمراض الخطيرة مثل سرطان القولون وهناك علاقة بين كمية الألياف المستهلكة والوقاية من مرض سرطان القولون الشائع حدوثه فى امريكا الشمالية.

لهذا يجب علينا التخلص من مرض الامساك أولا بأول، لأن الأمعاء المنتظمة فى الاخراج هى من أساسيات الصحة البدنية. ويجدر بالذكر هنا ان استعمال المليينات بصفة منتظمة غير



حركة الأمعاء.

- أقلل من شرب المياه الغازية والكحول والقهوة والاستعمال الكثير للسكر والملح.

- حاول ألا تأكل كميات كبيرة من اللحوم والألبان فهى لا تحتوى على ألياف البتة

- يمكنك اكل القراصيا والتين لأنهما يحتويان على مسهلات طبيعية.

- احرص على التمارين الرياضية فهى تساعد على التخلص من الامساك ومنعه.

- حاول أن تذهب الى دورة المياه فى نفس الميعاد كل يوم حتى لو لم تشعر برغبة فى ذلك.

- اذا أكثرت من استعمال المليينات يستحسن أن تأخذ Acidophilus supplement

- اذا تناولت اى نوع الألياف مثلا Psyllium او Ground Flax Seeds يجب تناول كمية كبيرة من الماء معها والا يزداد الامساك.

- لو اتبعت كل الوسائل الصحية ووجدتها غير مجدية عليك باستشارة الطبيب.

من عيادة الطب الطبيعى الدهون والزيوت



من البحث للتحقق من هذا.

زيت الفول السودانى وزيت السمسم هما من الزيوت المناسبة للحرارة العالية ومناسبة للاستير فراى ويحتوى كل منهما على نسبة جيدة من حامض الأوليك، ولكن لايجب استخدامهما بكثرة نظرا لتوافر الأوميغا ٦ بهما.

اما عن التساولات الكثيرة بشأن الدهون المشبعة مثل الزبدة والدهون الحيوانية والنباتية مثل زيت جوز الهند وزيت النخيل فالأبحاث الحديثة تشير الى الأمان فى استخدامهما على عكس مما كان معتقدا فى العقود الماضية، ففى الفترة ما بين ١٩١٠ الى ١٩٧٠ انخفض استهلاك الدهن الحيوانى من ٨٣ ٪ الى ٦٢ ٪ وانخفض استهلاك الزبد من ١٨ رطل للفرد فى السنة الى ٤ ارطال، وفى نفس الوقت ارتفع معدل استهلاك المارجارين والزيوت المهدرجة بنسبة ٤٠٠ ٪ وصاحب كل هذا ارتفاع فى معدلات امراض القلب.

والدهون المشبعة مثل الزبدة وزيت جوز الهند والنخيل اكثر تحملا للحرارة وهى مناسبة لعمليات القلى ولعمل المخبوزات.

وتوجد دراسات بينية كثيرة تثبت ان المناطق التى يكثر فيها الاعتماد على الدهون الحيوانية لا تزداد فيها نسب امراض القلب بل يمكن ان يكون العكس من ذلك تماما.

ونستخلص من كل هذا انه لا يجب ان تخاف من استهلاك الدهون والزيوت الصحية ولكن باعتدال، وتجنب كل انواع المارجارين والزيوت المهدرجة ولا تتخدع بما يكتب عليها كولسترول فرى، واصح انواع الزيوت واكثرها ايجابية على الصحة بإجماع علماء التغذية هو زيت الزيتون، فيمكن استخدامه للسلطات ولا يجب تعرضه للحرارة الشديدة، وحاول ان تتعرف على زيت جوز الهند وخاصة للمخبوزات فهو آمن بل توجد له تأثيرات ايجابية، ولا مانع ابدا من استخدام الزبد وخصوصا الأورجانيك. ودمتم فى صحة

و.تباسيم جندى

س: فى الآونة الأخيرة انتشرت فى الأسواق انواع كثيرة من الزيوت والدهون، ولا أدري ماهى الأنواع الصحية للاستعمال، فهل يمكن ان تدلنى ؟

ج: الحقيقة لم يثار جدل حول موضوع مثلما اثير حول الدهون والزيوت وما هو صحى منها وما هو غير صحى، بل وانتشر الاعتقاد فى العقود الأخيرة ان الدهون غير صحية للجسم ويجب الاقلال الشديد منها، ووجهت اليها اصابع الاتهام فى ازدياد معدلات السمنة والأورام السرطانية وامراض القلب، وبينما نتفق على انه يجب الاعتدال فى استهلاك الدهون، الا انها ضرورية للجسم، فهى مصدر على للطاقة ومهمة لوظائف المخ، وللحصول على الفيتامينات التى تذوب فى الدهون وكثير من المواد المضادة للأكسدة، وهى ايضا هامة للحفاظ على صحة الجلد والشعر والأظافر وللاحتفاظ بصحة الجهاز المناعى، فلا يجب ان نخاف من استهلاك الدهون، ولكن يبقى السؤال اى من الأنواع نختار للطهى ؟

ومع كثرة الجدل حول كثير من الأنواع الاانه توجد ثوابت، فلقد اتفق علماء التغذية بمقتضى الأبحاث العلمية على زيت الزيتون وعلى انه اصح انواع الزيوت، والأكسترا فيرجين او زيت اول العصر ملء بالمواد المضادة للأكسدة، وهو مناسب جدا للسلطات وللطهى فى درجات الحرارة المتوسطة ، ولا يناسب عمليات القلى والتعرض للحرارة العالية اذ يسهل اكسدته.

وايضا اتفق العلماء على خطورة استخدام المارجارين والزيوت المهدرجة، ويجب تجنبها نهائيا، فقد ثبت تورطها فى امراض القلب بسبب تكوين ما يسمى ترانس فات، وهى تتواجد بوفرة فى اغلب الأكلات الجاهزة مثل الكوكيز والمخبوزات والكراكز والوجبات المجمدة والدرسج للسلطات.

اما زيت الأفوكادو فهو يشبه زيت الزيتون فى تركيبه وأثره الصحى

وزيت الكانولا هو زيت من بذرة تسمى ريب سيد تنتمى الى عائلة الخردل، ويحتوى على كمية جيدة من حامض الأوليك مثل زيت الزيتون ولكن بكمية اقل، وزيت الزيتون اصح منه، وبعض الدراسات تشير الى بعض الأضرار الصحية ويعوزنا مزيد



ممارسة رياضة المشى فى المنزل تساعد مرضى انسداد شرايين الساق

واشنطن - أ.ش.أ/ أكدت دراسة طبية حديثة النقاب أن حث مرضى انسداد الشرايين على ممارسة رياضة المشى , وإن كان حتى داخل المنزل , يساعدهم فى الوقاية من فرص عودة تكون جلطات الساقين , فضلا عن تحسين حركة الدورة الدموية بهما. وانسداد شرايين الساق –

وهو المرض الذي يطلق عليه “ الشريان المحيطى” – يمكن أن يسبب الألم والتعب أثناء المشى , وهو غالبا ما يحد من حركة المريض الطبيعية , وهو ما يعد أمرا حيويا وهاما للقيام بمهام الحياة اليومية والتنشئة الاجتماعية وقالت الدكتورة “ مارى مالكيديموت” أستاذ بجامعة “ نورث ويسترن “ الأمريكية والمشرفة على الأبحاث , يجب على المرضى إدراك أن النشاط الحركى وممارسة التمارين الرياضية فى المنزل , يمكن أن يساعد فى الحفاظ على القدرات الحركية لهم , فى الوقت الذى يعترف فيه مقدمو الرعاية الصحية بأن هذا النوع من التمارين يمكن أن يكون مفيدا لمرضاهم ممن يعانون من الشريان المحيطى .وقال فريق “ ماكديرموت” , إن الأبحاث الطبية التى أجريت فى هذا الصدد قد أثبتت أن التدريبات تحت إشراف طبي يعد أمرا مفروغا منه , يعمل على تحسين قدرة مرضى الشريان المحيطى خاصة عند ممارسة رياضة المشى , إلا أن معظم شركات التأمين لا يدفعون ثمن العلاج , مضيفين أنه من الصعب توفير زيارات منتظمة لمرافق رياضية لممارسة رياضة المشى .كان الدراسة قد أجريت على أكثر من ١٩٤ مريضا يعانون من الشريان المحيطي , تراوحت أعمارهم ما بين ٦٥ وكبار السن , ممن خضعوا بشكل عشوائى لمجموعات التمارين الرياضة ومجموعات “ التحكم “ , ولمدة ستة أشهر , قامت تلك المجموعات بممارسة التمارين الرياضة سواء فى جلسات جماعية أسبوعية بقيادة أحد المهنئين لتشجيعهم على ممارسة رياضة المشى فى المنزل على الاقل خمسة أيام فى الأسبوع , وخلال فترة الستة أشهر الثانية , تلقوا مكالمات هاتفية من هؤلاء المهنئين لتشجيعهم وحثهم على مواصلة السير على الأقل لنحو خمسة أيام فى الأسبوع .وأشارت المتابعة – على مدار ١٢ شهرا – إلى نجاح أربعة من أصل خمسة من المرضى فى إستعادة قدرتهم على التنقل , وهو مايعنى قدرتهم على تسلق الدرج أو المشى لمسافة ربع ميل دون مساعدة , بالمقارنة مع ٣٦ ٪ من المتواجدين فى مجموعات “ التحكم “ .وتعد النتائج المتوصل إليها مهمة بشكل خاصة لمرضى الشريان المحيطى , خاصة الذين لديهم معدلات أعلى لخسارة قدرتهم على التنقل .



فرعونيات

أساطير رع



++

يروي نص وجد في مقبرة سنوسرت الأول أنه مر على الأرض وقت كانت تعيش فيه الآلهة مع البشر وكان رع ملكا على الآلهة وعلى البشر. وعندما كبر رع في السن وأصبح ضعيفا تصارع الآلهة وكذلك البشر على حكم الأرض حيث لاحظ البشر أيضا ضعف رع . ولكن رع عرف ما ينوي عليه الناس فجمع الآلهة واستشارهم كيف يخدمون تمرد البشر. وعقد الحتماع في الخفاء ولم يعلم الناس بهذا الاجتماع بين الآلهة. واجتمع الآلهة على رأي وتكلم نون نانبا باسم الآلهة: أن يبقى ابنه رع على العرش، وأن يرسل عينه والتي تسمى «عين رع» في صورة الإلهة سخمت إلى الناس للاتقام منهم وتأديبهم. وقبل رع القرار وأرسل ابنته حتحور في صورتها القاسية إليهم، بغرض قمع الناس وتأديبهم.

وتقمصت حتحور صورة اللبوة الشرسة سخمت ودخلت وسط الناس وبدأت مذبحتها : فكانت تفترس أي من الأحياء أمامها وعاثت فيهم بكل عنف وشراسة. وعندما رأى رع روعة ما تفعله صعب الناس عليه إذ تجاوزت مذبحة «سخمت» كل الحدود المعقولة. ولكن عندما تتسبب سخمت على الناس فيصعب إرجاعها عما تقوم به. لذلك فكر رع في حيلة يرجعها بها :

أمر رع بتجهيز آلاف من أزيار النبيذ وخلط ما فيها من نبيذ بمسحوق الهيماتيت الأحمر فأصبح النبيذ أحمر اللون مثل الدم. وسكب الآلهة النبيذ كله في منطقة يعرفون أن سخمت سوف تذهب إليها على الأرض، وعندما رأت سخمت هذا السائل واعتقدت أنه دماء أناس زاد هيجانها وبدأت تشرب منه بنهم حتى شربت منه ما يكفي بحر بكامله. وأصبحت في حالة سكر فظيع بحيث لم تستطع

التعرف على البشر وأصبح البشر بالنسبة لها كائنات لا يأتي منها ضررا. وأصبح رع ضعيفا وفضل أن يعتزل الأرض، فصعد على ظهر نوت وهي في صورة بقرة وذهب معها إلى السماء. وتعلقت بقية الآلهة ببطن البقرة وذهبت بهم إلى السماء إلى النجوم. ومنذ ذلك الوقت انفصلت السماء عن الأرض وكذلك انفصلت الآلهة عن الناس وبقي العالم على الحال الذي هو عليه الآن. وبسبب هذا الصعود إلى السماء بواسطة بقرة السماء تعرف تلك الأسطورة « بكتاب البقرة السماوية»، واكتملت تلك الأسطورة في عهد الدولة الحديثة وكتبت، ووجدت تفاصيلها في مقبرة الفرعون سنوسرت الأول في إحدى الغرف الغرف الجانبية.

تختفي الشمس كل مساء يغير الإله رع طريقة انتقاله ويركب مركبا مقدسا يعبر به النيل تحت الأرض. ويعبر رع خلال تلك الرحلة ١٢ بوابة تمثل ١٢ ساعة هي عدد ساعات الليل (من ٥ مساء وحتى الخامسة صباحا) في العالم التحتي، ويسمى هذا العام دوات ، وهو يقاوم قوى الفوضى والأخطار التي تقابل مركبه الشمسي. ويقوم الإلهست بمساعدته خلال تلك الرحلة حيث يقف على مقدمة المركب ويهدد الأفعى أبوفيس برمحه حتى لا تقترب. وبعد تلك الرحلة كل ليلة في العالم التحتي يعود رع إلى الظهور من جديد في الصباح ويلقي بأشعته التي تمنح الحياة للبشر على سطح الأرض. هذا البعث لرع الممثل في ظهور الشمس كل صباح اعتبره المصري القديم كبعث للإنسان وعلامة على أنتصار



رحلة رع كل ليلة خلال العالم التحتي «دوات» وكفاحه ضد قوى الفوضى هناك لكي تظهر الشمس في الصباح من جديد على العالم . رع راكب مركب الشمس والأفعى أبوفيس تهرب منه

+++ هذه الأسطورة تشرح كفاح رع كل ليلة ضد قوى الفوضى والشر الممثلة في أفعى كبيرة تسمى أبوفيس حتى تستطيع الشمس رع الظهور في الصباح التالي في أعالي السماء ويعتبر رع إله الشمس، وعندما

الإله رع على قوى الفوضى خلال رحلته الليلية. وتزين البوابات الإثنى عشر جدران قبور الفراعنة خلال الدولة الحديثة بالألوان ، وكانت تكتب أيضا على أوراق البردي في كتاب يسمى كتاب الآخرة (أمدوات) ، وبصيغ مختصرة منه في الأسرات التي تلت حتى الأسرة ٣٠ على الأقل . وتنقش بعض النصوص منه على توابيت الموتى وعلى الأخص خلال لفراعنة الاسرات ١٨ إلى ٣٠ . كل باب من الكتاب ينتمي إلى ساعة محددة من

ساعات الليل وما يحدث فيه في العالم السفلي. وتشكل هذا الصراع بين رع والحية أفوبيس كل مساء منذ غياب الشمس في المساء وظهورها كل صباح أسطورة الدورة اليومية في المثلوجيا المصرية القديمة ، وكانت تلك النصوص معروفة منذ الدولة القديمة ، وخلال أسرات الدولة القديمة كانت تلك النصوص تكتب على جدران حجرات القبر وهي تعرف بنصوص الأهرام.

ظهرت عبادة رع الشمس في هليوبوليس في الشمال وارتبطت به عودة الدورة اليومية، ورمز له أحيانا ب رع-حوراختي (حورس وعلى رأسه قرص الشمس) خلال الإرة الخامسة وبنيت له المعابد في عين شمس وفي أبو صير. ومن أهم رموزه المسلات التي كانت تشيد تكريما له وتطلى قممتها بالذهب. وصلت عبادة رع بعد ذلك إلى طيبة وأقيمت له عدة معابد هناك وعدة مسلات، وكان من ضمن ألقاب الملك الدائمة لقب «ابن رع» . كما بنى له رمسيس الثاني معبد أبو سمبل.

تصور الكون



البحر الأحمر ، وأما في الغرب فكانت الصحراء الليبية وفيها كان يعيش بعض القبائل البدوية في ظروف صعبة من الحياة.

تعطينا مخطوطات قدماء المصريين صورة عن تصورهم للكون وعن نشأة مصر ونشأة الحياة، وديانة المصريين. فكان المصري القديم يعتقد في أن الكون عبارة عن

هي ايضا تتحكم في السرعات الحرارية التي تمتصها وتوفير الإنزيمات الحيوية والفيتامينات فضلا عن الحفاظ على صحة الجهاز المناعي“ , كما ترتبط هذه الميكروبات بصحة القلب والأوعية الدموية وخطر الإصابة بأمراض السكري والصحة النفسية والعقلية. ونصح البروفيسور بتجنب مواد التحلية الصناعية المضرة بالصحة والتي تعمل على تغيير بكتيريا القناة الهضمية , كما نصح بتناول الشكولاته طالما أنها داكنة والتي تساهم بصورة ملحوظة في رفع مستويات البكتيريا المفيدة بالمعدة. واكتشف أنه فضلا عن اكتساب الوزن, فإن البكتيريا الضارة تنمو على الطعام السريع غير الصحي والتي تلعب الدور الهائل في زيادة الوزن, في الوقت الذي تموت فيه البكتيريا الجيدة بأعداد هائلة. وفي إطار الدراسة التي استند إليها الكتاب, وافق توم نجل البروفيسور سبكتور على قضاء ١٠ أيام اقتصر خلالها فقط على تناول مأكولات سلسلة المطاعم الأمريكية العالمية الشهيرة “ماكدونالدز“. وقد اكتسب ٤ أرطال عندما اكتفى بتناول الوجبات السريعة والكوكاكولا والتي تسببت في قتل ١٣٠٠ نوع من البكتيريا المفيدة في قناته الهضمية , وبحلول اليوم السادس شعر بالكسل والخمول وانتفاخ البطن, وفي اليوم الثامن بدأ يتعرق بعد تناول هذه الوجبات, كما زاد وزنه ٤ أرطال في نهاية التجربة.

والحالة المزاجية. وعلى مدى أكثر من عقدين من الزمن تابع البروفيسور سبكتور حالة ١١ ألف توائم متطابق , وفحص المعلومات المتعلقة بصحتهم ونمط حياتهم وعاداتهم الغذائية ليكتشف دور العوامل البيئية والوراثية في حدوث المرض. واكتشف البروفيسور سبكتور خطأ من يعتقد في النظام الغذائي المرتبط بحسابات السرعات الحرارية وفكرة أن وباء السمنة الحالي هو ببساطة يحدث للأشخاص الذين يتناولون المزيد من السرعات الحرارية والتي يتم حرقها بصورة أقل , من خلال ممارسة الرياضة. واقترح أنه إذا تم وضع توائم متماثلة على نظام غذائي غني بالسرعات الحرارية , حيث يتناولون سرعات حرارية أكثر تصل إلى ألف سعر حراري يوميا فإنه بعد ٦ أسابيع ستحدث لديهم تغييرات مختلفة تماما في الوزن. وعلى الرغم من تماثل الغذاء تماما فإن البعض من التوائم اكتسب أكثر من ١٣ كجم والباقي ربما اكتسبوا ٤ كجم فقط , وبالتالي يتضح أن السرعات الحرارية ليست هي العامل الوحيد , ويعتقد البروفيسور سبكتور أن الأمر يرجع إلى البكتيريا في بطوننا , حيث اكتشف أن أنواع وكميات البكتيريا في قنواتنا الهضمية لها تأثير مذهل على العديد من جوانب صحتنا , كما جاء في عرض ملخص نتائج الدراسة بصحيفة “ديلي ميل“ البريطانية. ويقول البروفيسور سبكتور :“إن الميكروبات ليست ضرورية فقط لهضم الغذاء ولكن

حساب السرعات للطعام مضیعة للوقت.. وبكتيريا الامعاء المسؤولة عن السمنة

لندن- أش أيقول البروفيسور تيم سبكتور وهو خبير راند في علم الوراثة بجامعة “كينجز كوليدج“ في لندن أن حساب السرعات الحرارية في



الاغذية هو مضیعة كاملة للوقت , مشيرا الى ان بكتيريا الامعاء هي المسؤولة عن وباء السمنة. ووضح سبكتور أن أصل المشكلة يتمثل في الأنظمة الغذائية العصرية التي لها تأثير سلبي على البكتيريا الموجودة في المعدة , ومع اتباع النظام الغذائي المتوازن وممارسة الرياضة يمكننا أن نتمتع بصحة جيدة. هذا ويعتقد سبكتور, مؤلف كتاب جديد نشر هذا الأسبوع عن “خرافة الحمية : العلم الحقيقي وراء ما نأكل“, أن النظام الغذائي الحديث ربما يحمل التأثير الضار على البكتيريا المفيدة التي تعيش في قنواتنا الهضمية والتي يصل تعدادها إلى تريليونات, وتمتلك قوة مذهلة على صحتنا

داعش على أبواب حمص والشوار يحشدون لمواجهة منتظرة



حنان المنوري

بعد سيطرة تنظيم "داعش" على مدينة تدمر، شرق محافظة حمص، المتصلة بباقي مناطق نفوذه في شرق سوريا والعراق، يوجه التنظيم الآن أنظاره، وفق عقيدة "التمدد"، نحو ريف المحافظة الشمالي، المعقل الوحيد المتبقي للمعارضة السورية المسلحة في حمص، إلى جانب حي الوعر شمال غربي المدينة. وبات "داعش" على بعد عشرات الكيلومترات فقط من ريف حمص، في الوقت الذي بدأت فيه المخاوف تزداد من اجتياح التنظيم للمدينة، على الرغم من ترجيح البعض لتوجه التنظيم بعد تدمر نحو القلمون وغوطة دمشق، عوض حمص.

وبينما تتزاحم علامات الاستفهام حول ذاك الانسحاب السهل لقوات النظام من تدمر، الأمر الذي وصف بعملية "تسليم" تدمر لـ"داعش" وتزويده بشكل غير مباشر بالأسلحة التي تركت في مخازن النظام شمال المدينة، شرعت فصائل المعارضة السورية بريف حمص الشمالي في التأهب، خاصة أن التنظيم سبق له أن حرك خلايا نائمة في مناطق المعارضة، مفتعلاً مواجهات مع مختلف الفصائل المتواجدة في ريف حمص، على رأسها "جيش التوحيد" الذي شكل أخيراً، بالإضافة إلى كل من حركة أحرار الشام وجبهة النصرة.

وتستعد المعارضة السورية في حمص لمواجهة شرسة ترى أنها تلوح في الأفق مع "داعش"، عازية ذلك لصفقة ما قد يكون النظام السوري عقدها مع التنظيم، تنص على تسليمه تدمر بالسلح المتوفر فيها لفتح طريق للمتطرفين نحو ريف حمص، وبالتالي تسخير "داعش" لدرح فصائل المعارضة وإنهاء وجودها في المدينة.

ورقة "داعش"

وفي تصريح لـ"العربية.نت"، قال مدير المكتب الخارجي لجيش التوحيد في ريف حمص الشمالي، أمين عبدالقادر، إن

"النظام يتخذ من داعش ورقة للضغط على الثوار في حمص، فأكثر السيناريوهات واقعية تتجلى في تخطيط النظام لاستخدام داعش من أجل طرد الثوار من ريف حمص"، مرجحاً اتفاق النظام مع التنظيم المتطرف إما على انسحاب الأخير بعد ذلك، أو بقاءه في المنطقة مهادناً للنظام.

وأوضح عبدالقادر أن "تسهيل دخول التنظيم إلى تدمر والسيطرة عليها بعتادها ما هو إلا مقدمة لفتح الطريق له نحو ريف حمص الشمالي لإنهاء وجود المعارضة في المدينة وخدمة مشروع التقسيم الذي يخطط له النظام كمخرج أخير له".

من جهته، اعتبر عضو الهيئة السياسية في الائتلاف السوري، تيسير علوش، في حديث لـ"العربية.نت"، أن "حمص أهم عند النظام من العاصمة دمشق، إذ إنه يخطط لجعلها عاصمة لدولة الحل الأخير التي يخطط لإقامتها وفق مشروع التقسيم، لذلك ليس مستبعداً أن يلجأ لعقد صفقات غريبة في سبيل الإبقاء على المدينة تحت سيطرته".

ولحمص أهمية استراتيجية كبرى، فهي أكبر محافظات سوريا مساحة وتعتبر خزاناً بشرياً هاماً للنظام وممراً استراتيجياً إلى منطقة الساحل، كما أن لها منافذ على كل من العراق والأردن ولبنان، وتضم حقولاً هامة للنفط والغاز ومناجم للفوسفات في منطقة البادية التابعة لها.



جيش التوحيد.. أول تجربة انصهار

في محاولة لتوحيد الصفوف، جاء تشكيل "جيش التوحيد" أخيراً بانصهار فصائل عدة من الجيش الحر في تلييسة بريف حمص الشمالي، أبرزها تجمع ألوية الإيمان بالله، وألوية ٣١٣ وصقور تلييسة، ولواء تلييسة، وسيوف الحق التابع لغرفة عمليات تلييسة، ولواء حماة العقيدة الذي انشق عن حركة أحرار الشام.

وأوضح مدير العلاقات الخارجية في جيش التوحيد أن الأخير يضم حوالي ٣٠٠٠ عنصر، وينتشر على طول الجبهات مع النظام في ريف حمص الممتدة علي ٤٥ كلم، مشيراً إلى أن "التكتل العسكري الجديد يمتلك عتادا لا يستهان به".

وأضاف عبدالقادر أن "الاندماج اقتضى أن يتخلى كل فصيل عن اسمه وأجندته، بعد أن وجدوا حاجة ملحة في توحيد الصفوف".

واعتبر تيسير علوش أن جيش التوحيد شكل سابقة، لكونه أول انصهار كامل لفصائل معارضة عديدة في سوريا، لافتاً إلى اختلافه عن جيش الفتح وتجارب أخرى اعتمدت على توحيد غرف العمليات فقط بين الفصائل، فيما احتفظ كل طرف باستقلاليته.



خلايا "داعش" النائمة في حمص

ويبدو أن التنظيم يعي أهمية حمص جيداً، فقد كانت له محاولات لإيجاد موطئ قدم فيها سبقت سيطرته على تدمر، عبر تحريك خلايا نائمة تابعة له في ريف حمص، على رأسها "لواء أسود الإسلام" الذي أخفى مبايعته لـ"داعش" في البداية وانضم إلى "جيش التوحيد"، قبل أن يأتي الدعم من قيادات التنظيم في الرقة إلى أمير اللواء رافد طه، مع تعليمات بالانشقاق عن جيش التوحيد بعد خمسة أيام فقط من انضمامه له.

واقفلت التنظيم وقتها مواجهات مع فصائل معارضة وجبهة النصرة عبر اختطاف قياديين وعناصر منهم، والهجوم على مقر لجيش التوحيد وقتل أحد قادته.

وانتهت المواجهات حينها بسقوط قتلى من "داعش" وهروب أميرهم رافد طه، واستسلام أو فرار البقية. واستطاعت المعارضة إنهاء وجود التنظيم في تلييسة، في ظل احتمالية بقاء خلايا نائمة أخرى للتنظيم في المنطقة، في انتظار أوامر من الرقة.

يذكر أن النظام السوري، الذي اجتاح تلييسة في الشهر الأولي للثورة السورية، طوق المدينة الثائرة عبر ٣٠ حاجزاً، واضعاً على كل حاجز ما يزيد عن ٣ مدرعات عسكرية.

وبعد تحريرها في يونيو ٢٠١٢، قام الجيش الحر بإزالة تلك الحواجز وحيازة عدد من المدرعات التي لم يبق الثوار باستهدافها للاستفادة منها لاحقاً.

وهو لا يحدث في اليمن، فهؤلاء المقاتلين نادراً ما يغادرون قراهم وأراضي قبايلهم. من أبرز سلبيات هذه الظاهرة أنها تخلق أجيالاً من اليمنيين ترى في العنف الانتهازي جانباً طبيعياً من الحياة.

طرد اليهود اليمنيين :-

لا يخفي الحوثيون عدائهم لليهود بشكل عام كما يظهر من شعارهم وظروف وأوضاع اليمنيين اليهود الذين كانوا بصعدة ومحافظة عمران هي سيئة أصلاً ولكنها ازدادت سوءاً، وطيلة تاريخ يهود اليمن الطويل الذي يسبق الإسلام بنسخه المختلفة، لم يكونوا أكثر عرضة للانقراض التام من الوقت الراهن. ليس الحوثيون فحسب فاليهود اليمنيين مكروهون عموماً من قبل النزاع الفلسطيني - الإسرائيلي. تداولت صحف ووسائل إعلام السلطة أيام علي عبد الله صالح ما تعرض له يهود منطقة آل سالم بصعدة على يد قائد الحوثيين هناك يحيى بن سعد الخضير، وجاء في موقع ٢٦ سبتمبر أن الخضير أمهل الأسر اليهودية عشرة أيام للمغادرة بعد أن "ظهر جليا أنهم يقومون بأعمال وحركات تخدم الصهيونية العالمية" مضيفا : "أما أنتم معشر اليهود فالإفساد هو ديدنكم وليس غريباً في حقكم فتاريخكم يشهد بهذا وحاضركم يشهد". الحوثيون نفوا أن يحيى الخضير قام بتهديدهم إلا أن حاخام اليهود اليمنيين يحيى آل سالم أكد أن من قام بتهديدهم كانوا من الحوثيين.

[البقية العدد القادم]

من هم الحوثيون ولن ينتسبوا (٤)

فاطمة الجنايني

الحوثيين كنصيرية اليمن الجدد:-

والحوثيين في اليمن اقلية ونسبتهم ٥٪ من سكان اليمن البالغ ٣٠ مليون نسمة يتساءل المحللون لماذا تحاول هذه الاقلية ان تكون مثل النصيرية بسوريا ٥٪ من السكان تتحكم في الاغلبية وتزرع سلاح الشعب اليمني وتسيطر على اسلحة الجيش اليمني الثقيلة والصواريخ وتسيطر على المدن والمحافظات والحكم ووزارات المالية والدفاع والجيش وتفكك اجهزة الدولة وتكفر الزبود والاغلبية السنية باليمن وتصفهم بالكثيريين والهابية وتعدي على ابناء وشيوخ القبائل وتحتل مناطقهم وتفجر المساجد ودور تحفيظ القرآن كما كان يفعل جيش المهدي الشيعي ببغداد ويتساءل المحللون لماذا تحاول مليشيات الحوثيين نشر وفرض افكار وبدع المذهب الاثنا عشري في اليمن بالقوة ويتساءل المحللون كيف سيكون مستقبل اليمن بيد مليشيات طائفية قتلت ٢٠ ألف جندي من الجيش اليمني وتحمل افكار طائفية وتتوي اخضاع الشعب اليمني كافة.

تجنيد الأطفال :-

يلزم القانون اليمني الملحق بالخدمة العسكرية أن يكون عمره ١٨ عاما وما فوق، ولكن لا يوجد سن محدد لتعريف البلوغ في



التقسيم الفيدرالي :-

اشتكى الحوثيون أن التقسيم الفيدرالي الذي أقره عبد ربه منصور هادي بتقسيم اليمن إلى ست أقاليم فيدرالية، يقسم اليمن إلى فقراء وأغنياء ولا يخدم أحداً سوى السعودية مطالبين بضم الجوف وحجة إلى الإقليم الذي سمي بإقليم أزال وهو اسم خرافي لصنعاء، كون من شأن ذلك أن يساعد الإقليم اقتصادياً واتهم عبد الملك الحوثي اللجنة الرئاسية لتحديد الأقاليم بأنها لم تراعى الجوانب الاقتصادية ويمهد التقسيم لنوع جديد من الصراعات المسلحة في اليمن. حزب التجمع اليمني للإصلاح يردد بروباغندا راعيته السعودية ووسائل إعلام خليجية أن محاولة الحوثيين لضم محافظة حجة ومحافظة الجوف لما سمي بإقليم أزال هدفه تلقي الأسلحة من إيران.

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

Whole Home-

Natuzzi

Chateau d'Aix
ITALIA

SUPERSTYLE
FURNITURE LTD.

SAUDER

elran PALLISER

Beautyrest
LIVING LIFE FULLY CHARGED

Electrolux

Panasonic



Kenmore

BOSCH
Invented for life

Whirlpool

FRIGIDAIRE

BROAN

SAMSUNG

LG

Mattresses

S&F
STEARNS & FOSTER

KINGSDOWN
A TRADITION OF INNOVATION
"Sleep to Live"
Over 100 years of sleep innovation

Sealy

Serta

Furniture

KitchenAid
FOR THE WAY IT'S MADE

GE

اجتماع لجميع شعب الكنيسة

حقائق إيمانية

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

يعقبه مائدة 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



القمص إيلاريون أفامينا أسقفًا عامًا لمنطقة عزبة الهجانة
والمأظة وجزء من مدينة نصر بالقاهرة باسم "الأبنا إيلاريون"



القمص أكليمنضس أفامينا أسقفًا عامًا على منطقة شرق كندا،
وصار اسمه "الأبنا أكليمنضس".



القمص أبوللو الأبنا بيشوي أسقفًا عامًا لباريس، وصار
اسمه "الأبنا مارك"



القس هيرمينيا البراموسى أسقفًا عامًا لمنطقة عين شمس
والمطرية باسم "الأبنا هيرمينيا"



الأبنا يوانس، أسقف الخدمات بالكنيسة، أسقفًا لأسقوط
وتوابعها،



الأبنا لوقا أسقفًا لجنوب فرنسا وجنيف.



فيما تتم رسامة ٦ أساقفة عموم هم:

القمص بيشوي المحرقى أسقفًا للوادي الجديد والواحات،
وصار اسمه "الأبنا بقطر"



القمص باخوم الباخومي أسقفًا عامًا لإسنا وأرمنت، وصار
اسمه "الأبنا يواقيم"



Century 21
PERCY FULTON LTD.
Nabil Daniel
Broker
Direct: 416-258-4390
Office: 416-298-8200
nabil@nabildaniel.com

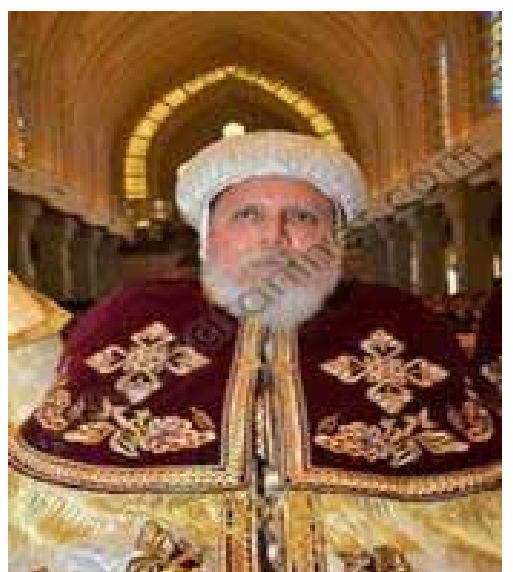
www.82Woodgarden.com

JUST LISTED & SOLD!
120% OVER ASKING
IN 7 DAYS!

www.homesintorontoforsale.ca

ابنا اكليمنضس اسقف شرق كندا قبل ارتداء ملابس الأسقفية وبعدها

قام قداسة البابا أنبا توا ضرورس الثاني برسامة اسقف جديد
لشرق كندا وأوتوا ومونتريال باسم الأبنا أكليمنضس وهو
الراهب القمص أكليمنضس آفا مينا من دير مار مينا بمربوط
وحاصل علي بكالوريوس هندسة معمارية وترهب منذ سنوات
عديدة وخدم في ليون بفرنسا لعدة سنوات



قداسة البابا الأنبا توا ضرورس الثاني يجلس
أسقفين يرسم ٦ أساقفة جدد بالكاتدرائية - ٥/٢٤



بالصور: اعتداء إرهابي علي كنيسة بمسيسوجا الكندية يثير جدلا في كندا



الأهرام الكندي: تعرضت كنيسة القديسة كاثرين والواقعة في شارع هورنتاريو بالقرب من شارع كوين، لاعتداء وصف بالإرهابي، حيث قام مجموعة من المخربين بدهان تمثال للسيد المسيح أمام الكنيسة باللون الأسود، كما قاموا بكتابة عبارة علي حائط الكنيسة تقول " لا يوجد إله لليهود".

وأظهرت كاميرات الكنيسة أن المجموعة عبارة عن أربع فتيات اقتربن من الكنيسة ثم قمن بدهان التمثال والكتابة علي جدران الكنيسة. وقاموا بالدخول للكنيسة ومزقن الكتاب المقدس وألقوا بالصلبان التي بالكنيسة في الأرض.

من ناحيته صرح القس كاميلو لاندو كاهن الكنيسة لسي تي في الكندية: أن رسالة الكنيسة هي رسالة حب، وأضاف موجها كلامه للفتيات ولغيرهم نعلم أنكم تحبون دينكم ولكن نحن نحترم دينكم فعليكم أن تحترموا ديننا.

الاعتداء علي الكنيسة لم يكن هو الأول حسب تصريحات كاهن الكنيسة بل هو الثالث في خلال شهر واحد، وسبقه

اعتداء شهد سرقة الفين دولار من صندوق التبرعات.

علي جانب آخر أثار الاعتداء جدلا في الاوساط الكندية، فمنهم من اعتبره أنه بداية للإرهاب في المدينة الكندية الهادئة التي يسكن بها قرابة المليون نسمة وتجمع أكثر من ٤٥ من أصول عرقية مختلفة.



البعض الآخر قال لذلك نحن في أشد الحاجة لقانون الإرهاب الجديد والذي يعرف بسي ٥١، وطالبوا بالضرب من حديد علي كل من يدعم الإرهاب أو ينشر الكراهية بين الكنديين.

بينما أعتبر البعض الآخر أنه الفتيات مجرد مراهمات والعمل هو عمل إجرامي ولكن ليس له علاقة بالإرهاب أو الكراهية

القبض علي من اعتدي علي كنيسة سانت كاثرين في مسيسوجا الكندية

القي البوليس في منطقة بيل الكندية التي تضم ثلاث مدن من بينها مدينة مسيسوجا القبض علي حسن إقبال ٢٢ سنة بتهمة الاعتداء علي كنيسة سانت كاثرين، الواقعة في مدينة مسيسوجا بتقاطع شرعي هورنتاريو وكوين ستريت.

وكان الأسبوع الماضي قد شهد جريمة الاعتداء علي الكنيسة الكاثوليكية، وأظهر الفيديو وجود أربعة اشخاص قاموا بدهان تمثال السيد المسيح وكتبوا عبارات وصفت بأنها عبارة كراهية علي حائط الكنيسة، كما قاموا بدخول مبني الكنيسة وتقطيع الكتب المقدسة وإلقاء الصلبان في الأرض،

هذا وكانت قناة سي تي في قد ذكرت ان المعتدين هم اربعة فتيات ولكن كل من شاهد الفيديو شكك في أن المجموعة كانت شباب وليس فتيات ومازال شعب كندا بالكامل ينتظر القبض علي باقي المجموعة التي ظهرت في الفيديو بأنهم اربعة وليس فرد واحد.



هذا الخبر الذي اهتزت له مدينة مسيسوجا بالكامل نظرا لأنه الأول تقريبا من نوعه في المدينة الهادئة والتي تضم ما يزيد عن ٤٥ دين وجنس وعرق يعيشون في سلام وتناغم مجتمعي جميل.

وكانت هناك مخاوف من عدم الكشف علي الجاني وتقييد القضية

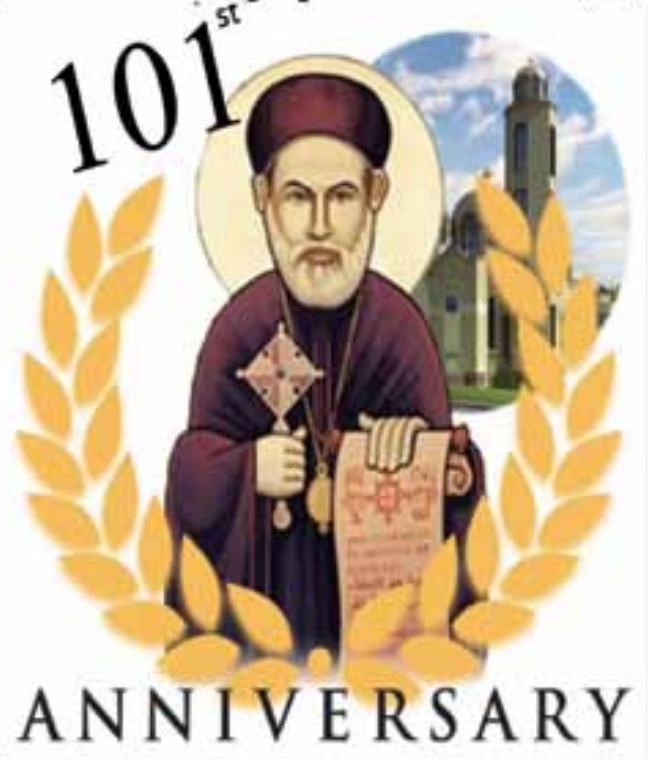
ضد مجهول كما حدث قبل ذلك في الاعتداء علي كنيسة الملاك ميخائيل القبطية ببرامتون، ولكن إعلان البوليس اليوم القبض علي "حسين" قد أراح أهالي المدينة وأشعرهم بالإطمئنان.

هذا ولم يكن هذا هو الحادث الأول التي تتعرض له دور العبادة في كندا للاعتداءات من قبل متشددين، فقد شهدت كنيسة كاثوليكية إعتداء مماثل وكذلك كنيسة قبطية سنة ٢٠١٣ والكنيستين تقعان في مدينة برامبتون الواقعة شمال مدينة مسيسوجا، وكان هناك مسجد بأدمنتون في غرب كندا قد تعرض لاعتداء أيضا.

في الوقت ذاته حرصت قيادات المجتمع المحلي في مدينة مسيسوجا علي إستتكار الحادث وشجبه وإدانته، وعبر شعب مسيسوجا وكندا بالكامل عن رفضه لمثل هذه الجرائم التي تعتبر جرائم كراهية وهي بذور الإرهاب في المجتمع الكندي الهادئ المحب المنفتح علي الجميع، كما عبر الجميع علي حرصهم علي المحافظة علي أمن وسلامة مجتمعهم من جرائم الكراهية.

You are cordially invited to celebrate with us

The 101st Anniversary of Saint Anba Abraam



ANNIVERSARY

On Sunday June 7, 2015 @6:00pm

At St Nedela Macedonian Orthodox Church

Located at: 485 Bayly St W, Ajax, ON L1S 6M7

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 اسرنا الملوك المهدي لكم منذ تأسيس العالم - مت ٢٨: ٢٥

تكونت هذه الجمعية منذ عام ١٩٩٧ في مدينة تورونتو برئاسة

قداسة البابا شنودة الثالث
وبرعاية وصلوات

قداسة البابا تواضروس الثاني

نشاط الجمعية:

- اعانة مالية لعائلات الغير قادرين
- اسكان العائلات المنكوبة
- ابواء الأطفال الأيتام
- شراء ادوات بسيطة لمساعدة المتعطلين
- دفع المصروفات الدراسية لمن ليس لهم عائل
- مساعدة المرضى علي العلاج الطبي

تصل كل عطايك بالكامل بدون خصم أى مصاريف ادارية
كما تأخذ عنها إيصال للخصم من الضرائب
«طوبى للرحماء» لأنهم يرحمون» مت ٧: ٥

من فضلك اكتب الشيك باسم
ARIAS



إشراف جوى غالي

هيئة الصحة في ساسكاتشوان ستتوقف عن قبول منحة حليب الأطفال التي تقدم سنويا من شركة سيميلاك

أفادت هيئة الصحة في مقاطعة ساسكاتشوان بأنها تخطط للتوقف عن قبول المنحة التي تقدمها سنويا شركة سيميلاك من حليب الأطفال وهي تسلاوي ١٠٠ ألف دولار وفقا لما ذكرته المقاطعة، وهذا القرار جاء بسبب توصيات ائتلاف أصدقاء الرضع في ساسكاتشوان، وقالت احد الممرضات المتخصصات وعضوة في الائتلاف أن هذا يخلق تبعية لعلامة تجارية معينة، و أيضا يعني أنه ربما يعطي بسرعة أكثر مما ينبغي ويتلقى ٤٦٪ من الأطفال حديثي الولادة هذه الألبان البديلة قبل أن تسمح المستشفى لمهاتهم بالخروج ، مما يؤدي إلي نتائج صحية سيئة وزيادة في وفيات الأطفال الرضع بينما تخفض الرضاعة الطبيعية من أخطار الأمراض التي تصيب الرضع وهذا وفقا لأبحاث في هذا المجال، واعتماد هيئة الصحة في المقاطعة علي بديل الألبان الطبيعية يؤدي إلي تناقص المعرفة والعلم بالتغذية الجيدة للرضيع بين العاملين في مجال الرعاية الصحية ولهذا يشجع ائتلاف أصدقاء الرضع الأمهات علي الرضاعة الطبيعية وقد تستعمل بدائل اللبن الطبيعي إذا اقتضت الحاجة ويعضد الفريق أيضا الاختيارات الفردية.

ردود فعل عنيفة ضد قرار كندا بوسـت بإلغاء إيصال البريد إلى البيوت وتجميع صناديق البريد في مكان واحد في كل حي



زادت ردود الفعل ضد شركة كندا بوست فقام أربعة من العمـد في مونتريال بإقامة دعوي قضائية ضد قرار الشركة بالتخلص تدريجيا من تسليم البريد للمنازل حتي يتوقف هذا بحلول عام ٢٠١٨ ، وقال عمدة

مونتريال دينس كودير انه وعمدة مدينة لافال وعمدة مدينة لونجيل وعمدة مدينة ويستماونت سوف ينضمون إلي نقابة عمال البريد في إقامة دعوي قضائية أمام المحكمة الفيدرالية لإلغاء قرار شركة كندا بوست بتجميع كل صناديق البريد للحـي الواحد في مكان واحد يسمى (سوبر بوكس) بدلا من تسليم البريد من منزل إلي منزل ، وفيما يلي بعض الجهود المبذولة لذلك ، تقدمت نقابة العاملين بالبريد وهي تمثل ٥٤ ألف عامل بطلب للمحكمة الفيدرالية للإلغاء قرار كندا بوست بوقف تسليم البريد للمنازل لأنه مخالف للدستور وينتهك ميثاق الحقوق والحريات ، وتقول أن هذا القرار سوف يقضي علي ٨ آلاف وظيفة ، وقال عمدة مونتريال أن هذه قضية حقيقة وان الخطوة القادمة هي أن نفوز بالقضية ونمنع تركيب صناديق البريد علي جانب الرصيف ، وقال أن بعض هذه المجمعات من الصناديق توضع في أماكن خاصة ولا يستشار فيها عامة الشعب واحيانا توضع في مناطق غير آمنة أو يصعب علي المسنين الوصول إليها وقد توضع في أماكن تعيق تدفق حركة المرور ، وقد قام بعض المؤيدين لتسليم البريد في المنازل من مدينة لندن في أونتاريو بالضغط علي مجلس المدينة لأخذ رأي عامة الناس في هذا الموضوع ، وقامت مدينة هاملتون بفرض ضرائب علي شركة كندا بوست بسبب مجاميع صناديق البريد ووضعت المدينة قانون لمنع تركيبها في الأحياء وفرضت علي كندا بوست أن تتشاور أولا مع مجلس المدينة لتحديد أماكن وضعها ، وبناء علي هذا تدفع شركة كندا بوست ٢٠٠ دولار عن كل (سوبر بوكس) تثبته وتقيد عليها غرامة عند مخالفة هذه القوانين، وتقول كندا بوست أن هذه القوانين تتعارض مع القوانين الخاصة بها ولكن محامي عن مدينة هاملتون يقول أن المدينة لها سلطة علي بدلات أشغال الطريق وحقوق استعمال الطرق وحتى الآن يستفيد حوالي ٥,١ مليون من الأسر الكندية من توصيل البريد إلي المنازل

التجاوزات في الصين ،وقالت انستاسيا أن المناخ السياسي في الصين يجعل من المستحيل إن تتكلم بصراحة ضد الحكومة وقالت إنها تريد إن يعرف الناس أن والدها مهدد حتي لا تتمكن قوات الأمن الصينية من إيذاؤه ، وقالت أن الأنباء عن فوزها بلقب ملكة جمال العالم علي الأنترنت مراقبة حاليا من قوات الأمن الصينية ، وهي تريد لفت الأنظار إلي هذا حتي يتركوها وعائلتها في حالهم .

الصين بسبب موقفها تجاه انتهاكات حقوق الإنسان هناك، وهذا بحسب الرسالة التي تلقتها من والدها بعد أربعة أيام من فوزها وقال فيها (يجب إن تتوقفي عن جميع الأعمال السياسية والدفاع عن حقوق الإنسان والا سوف أتوقف عن تقديم أي دعم لك وإن أي شيء سياسي سترسلينه سيكون مراقبا . وهل تعرفين إن شرطة الأمن السري قد جاءوا لزيارتي؟) وقال انستاسيا إنها حاولت الاتصال بوالدها ولكنه رفض التحدث إليها خوفا من مراقبة وتسجيل المكالمة ، وقد فازت انستاسيا في مهرجان ملكة جمال العالم بسبب حبها لنشاط حقوق الإنسان وجهودها الرامية إلي نشر الوعي حول

كندا تهدف لخفض الانبعاثات الحرارية بنسبة ٣٠٪ بحلول عام ٢٠٣٠



أعلنت وزيرة البيئة ليونا اجلو كاك خلال مؤتمر صحفي في وينيبج عن أن هدف كندا هو تقليل مستويات الانبعاثات الحرارية بنسبة ٣٠٪ عما كانت عليه عام ٢٠٠٥ ذلك بحلول عام ٢٠٣٠ وقالت الوزيرة أن حكومة كندا سوف تنفذ اللوائح الخاصة بالبيئة في ثلاثة قطاعات للمساعدة علي الحد من الانبعاثات الحرارية ، وستقوم اللوائح بالتركيز علي غاز الميثان من قطاع الغاز والنفط وعلي توليد الكهرباء بالغاز الطبيعي ،وعلي المواد الكيميائية والأسمدة النيتروجينية ، وستواصل الحكومة العمل مع كل قطاعات الحكومة المسؤولة وقد أصدرت هيئة البيئة تقريرا يقول أن الانبعاثات الحرارية ارتفعت إلي ٧٢٦ ميجا تون بين عامي ٢٠١٢ و ٢٠١٣ وهذه هي السنة الرابعة علي التوالي التي ترتفع فيها معدلات الانبعاثات الحرارية ، وقد التزمت كندا من قبل بخفض الانبعاثات الحرارية بنسبة ١٧٪ عن معدلها عام ٢٠٠٥ بحلول عام ٢٠٢٠ . وانضمت أونتاريو إلي كيبك وكاليفورنيا في نظام (كاب -أند - تراد) للتقليل من انبعاثات الغازات الحرارية ، فقد أعلنت مقاطعة أونتاريو عن أن هدفها هو انقاص معدل الانبعاثات الحرارية بنسبة ٣٧٪ عن مستوياتها عام ١٩٩٥ بحلول عام ٢٠٣٠ وتقوم مقاطعة أونتاريو بالعمل مع مقاطعة كيبك وولاية كاليفورنيا بنظام (كاب اند تراد) وهو نظام يسمح للشركة الواحدة بحد اقصى معين للتلوث ويعطيها تصريح بثمن معين خلال العام يحدد اقصى كمية من الكربون قد تنبعث من مداخلها ، أو تقي في نفاياتها ، وتعاقب الشركة اذا زاد حد الكربون عن المسموح به ، واذا عملت الشركة علي تحسين كفاءة العمل وأنتجت كمية اقل من الغازات الحرارية المسموح بها تستطيع بيع الباقي لها من حصتها لمصانع أو شركات تجد صعوبة في الحد من الانبعاثات الحرارية وبهذا تستفيد الشركة التي تقلل التلوث من الأموال التي تحصل عليها في استعمال تكنولوجيا نظيفة وبنية تحتية صديقة للبيئة .

حظر تام لإشعال النيران في مدينة أدمنتون



أصدر مسئولو الإطفاء بمدينة ادمنتون حظر تاما علي استخدام النار في الأماكن المفتوحة مثل الفناء الخارجي للمنزل أو مواقف الشواء في الحدائق وعدم استعمال الفحم أو إشعال النار داخل حفر ، ولكن يمكن استعمال مواقد الطهي بغاز البروبان وهذه هي المرة الأولى منذ عدة سنوات التي يفرض فيها مثل هذا الحظر التام وقال رجال الشرطة انهم يكافحون الحرائق التي ارتفع عددها بشكل كبير نتيجة لحرارة الجو والجفاف وإن الحظر سيستمر حتي تتغير الأحوال الجوية ، وسيعرض مخالفو الحظر إلي دفع غرامة قد تشمل تكاليف استدعاء خدمات الطوارئ .

رجال وصبيان يسكرون ميل مرتدين أحذية نسائية للاحتجاج علي العنف ضد النساء



سار مئات من الرجال والصبية في شوارع تورنتو يوم الخميس ٢١ مايو مرتدين أحذية ذات كعوب عالية وذلك لجمع المال والتوعية بالعنف ضد المرأة ، وحملة السير لمدة ميل بأحذية نسائية هي حدث سنوي يجري كل عام لجمع أموال لمنظمة الشريط الأبيض العالمية التي تعمل لإنهاء العنف ضد النساء والفتيات ، وقال مينيرسون المدير التنفيذي لها أن هذا الحدث يعني تحدي الرجال للتحيز الجنسي ضد المرأة خصوصا في ضوء الأحداث التي وقعت قريبا عندما قام مجموعة من الرجال في موقع لعبة كرة القدم بتورنتو بمضايقة مراسلة قناة سي تي نيوز وتحدثوا معها بكلمات جنسية صريحة ، ولهذا نشجع الرجال والصبيان علي اخذ الوقت للتفكير في الذكورة والأنوثة بطريقة حساسة حيث انهم غالبا لا يحصلون علي فرصة لهذا التفكير وهم يتساءلون كيف يمكن أن نحدث تغييرا وهذه المسرة هي شيء مما يمكن أن يفعله الرجال ، وقال احد المشاركين في المسيرة وهو والد لفتاتين أن العنف ضد المرأة ليس مجرد قضية نسائية ولكنه يؤثر علي الجميع واننا نري أشياء كثيرة في العالم ونريد أن نغيرها ولكنها لن تتغير مالم نكن نحن جزء من الحل

هاير يلتقي بجماعة اليهود في مونتريال ويتسلم جائزة الملك داود منهم



قام المجتمع اليهودي في مونتريال بتشريف رئيس وزراء كندا يوم ٢١ مايو وتسليمه جائزة الملك داود وهي جائزة إنسانية لدعمه لإسرائيل، وفي كلمته التي ألقاها خلال حفل العشاء الذي أقيم في قاعة فندق في مونتريال وأمام مئات الضيوف ساوي هاربر بين كندا وإسرائيل وأعدائهم وتساءل ما هو الفرق بين حماس وإسرائيل وبين (إيزيس) وكندا ؟ الفرق أن حماس اقرب جدا إلي إسرائيل من قرب (إيزيس) لكندا ، وقال أن إسرائيل هي الخط الأمامي للأمم الديمقراطية ، وان التهديدات العالمية للحرية والديمقراطية تبدأ باستهداف إسرائيل ثم تنتشر حول العالم ، وان أي احد يدير ظهره لإسرائيل أو يغض النظر عن أعداءها فهو يعرض نفسه للخطر علي المدى الطويل ، وتطرق هاربر إلي تطرف الشباب في مونتريال والي مقتل الجنود الكنديين في أوتاوا والي إحباط مؤامرات إرهابيه علي الأراضي الكندية ودافع عن حكومته لدعمها للتحالف الغربي ضد [إيزيس] ولإصدارها قانون مكافحة الإرهاب وقال أيضا أن الرغبة في تقديم مساعدات إنسانية لشعب العراق وسوريا لا تعارض عملنا العسكري ضد إيزيس وإن كندا يجب أن تقوم بالمهمتين معا.

الفائزة في مهرجان ملكة جمال العالم في كندا تقول إن أباهما تحت التهديد في الصين



الفائزة حديثا بلقب ملكة جمال العالم التي أقيمت في فانكوفر في ١٦ مايو أنستاسيا لين وعمرها

٢٥ سنة تقول إن والدها تم تهديده من قبل السلطات الأمنية في

السقوط (٢)

توفيق مري سينا

نعتذر عن عدم استكمال في العدد الماضي الحلقة الثانية من قصة "السقوط" المنشورة في عدد ١٨٧ بتاريخ ٣ مايو.



الإندادار المخيف ما زال مقتنعاً بأنه سيعاود الدراسة ويحصل على البكالوريوس فقط يعد أن تنتهي الغمة التي أوقع نفسه فيها ,, قال ذلك لكل من عاتبه .

أحدهم وكان من المعجبين به ألمه ما ألم به وكان صديقاً لخاله في الصعيد وعندما تقابلا أسر إليه بالتغيير الذي حدث لسليم وأن البلدة كلها حزينة من أجله وطلب منه ألا يخبر أسرته بذلك .

في إمتحان النصف الثاني من العام ١٩٥٩ جلس في اللجنة وقد قرر شيئاً: حتى لو نجحت في بعض المواد ,, أنا راسب وسأعيد السنة لأول مرة إذن فلأجعلها بيدي لا بيد عمرو,, لن أجيب على أى سؤال وسأؤجل إجابتي للعام القادم بعد أن أتخلص من أدراني , وترك ورقة الإجابة وخرج من اللجنة

أخطرتة المدرسة بضرورة تقديم شهادة المعاملة العسكرية , قال له زميل: قدم تأجيل تجنيد بسبب دراستك الجامعية فأنت بالسنة الرابعة وستحصل على شهادة بالتأجيل ,, أجاب: هذا تهرب لقد استدعوني كمدرس وعلى أن أطيع ولا أختفى تحت علة دراستي .. سأله وما مصير البكالوريوس؟ سأحمل كتي معي وأذاكر وانجح .

إما أنه يعيش في وهم كبير أو أن المخدرات قد ذهبت بعقله , سالتحق بالجيش كمؤهلات متوسطة ليقضى ثمانية عشر شهراً بينما لو أجل وحصل على البكالوريوس وصار مؤهلات عليا للقى بالجيش سنة واحدة , لكنه يبدو أنه قد فكر بطريقة أخرى , الجيش سيحرقني من ذاك الذي لم أستطع تحرير نفسي منه , وصل إلى هذه القناعة معتمداً على القول المأثور: لأذى لا يربيه أمه وأبوه ولا تربيته الأيام والليالي يربيه الجيــــــــــــش . إذن فالجيش .

الساعة التي قدم نفسه فيها للجيش فقد الحرية التي طالما تمنّاها لإدارة شئون حياته . هنا أوامر عليك أن تطيع بقاعدة: أطع الأمر ولو خطأ , هنا لا تقول لا أعرف بقاعدة: إنزل إلى الطين واخرج منه نظيفاً كانت أياماً صعبة وبطيئة حسبها بالمشهور والأيام والدقائق بل وبالثنائي , وفي طابور التمام في المساء كان يهمس لجاره في الصف: باقي كذا دقيقة ونخرج إلى الحرية . أطوابير والتمرينات الشاقة كل يوم لم تترك له ساعة للراحة أو للقراءة فأخطر الجامعة بأنه مجند كي لا تفصله ,, أعجب ما في الأمر أن ما هرب منه وجده بكثرة في المعسكر . الحشيش يأتي بتوصية والتعاطي بلفه داخل سيجارة , ولم يتخلص منه كما خطط

أكمل مدة تجنيده في نهاية مارس ١٩٦١ وعاد إلى سيرته الأولى لا شيء تغير إلا نظرة حزن ممزوجة بالمدفين يريد الإنعتاق من الكيف لكن الإرادة ضعيفة وما زال يأمل ... ضاعت ثلاث سنوات من حياته ,, كنت تريد سنة واحدة فشل بعدها تسترد وعيك وتستل سيف عزيمتك لهزيمة الإنكسار والعودة إلى الصواب ... إفعال شيئاً . أخرج من هذا المستنقع الأسن إنه وهم ,, وما حدث أمام عينيك في ليلة جمعت عمدة القرية وثلاثة من الأعيان ورباض تاجر الصنف وشاب من المهرجين ,, لهو أكبر دليل على أنه وهم ,, وهم وخيالات هم راضون عنها

كانت الجلسة شعبية وعلى الأرض النظيفة

النيل عشة مبنية بالبوص تتعالى منها سحابات من الدخان الأزرق . جلسا ومع أكواب القهوة بدأت كركرة الجوزة تنتهي واحدة لتبدأ التالية عرفا من الحساب أنهما دخنا أكثر من ثلاثين (تعميرة) وكان عليهما أن يسرا فالمسافة التي سيقطعانها مشياً في ضوء القمر طويلة ,, لم يتحدثا كثيراً بسبب الإنهاك بعد هذا التدخين ,, واستراح سليم لهذا الصمت وهو يسير والحقيقة أنه كان في عالم آخر , ليس مسطولا بل كان في كامل وعيه وهو ينجي نفسه: كفاية بقي !!!! سأله صاحبه: ماذا قلت أجاب: لا شيء فضحك الآخر مقررأ: إذن نحن في السلطنة .

لم يعلق سليم .

في بيته أخرج كتب الكلية ,, رصها فوق المنضدة ,, لم ينم ليلته . قرر بحماس أكيد أن يستأنف دراسته .. ضاعت أربع سنوات وهذا يكفي والخطوة الأولى أن يختفى عن عيون هذه المجموعة لن يجلس مع أحد بعد اليوم

رغم أنه قرأ هذه الموضوعات من قبل شعر بالخوف وكأنه يطالعها للمرة الأولى إكتشف زميل بنفس الدراسة ومثله بالسنة النهائية . هذا الزميل حصل على التوجيهية عندما كان سليم في البكالوريوس الآن هما في نفس السنة لم يحس بأى ضغينة نحوه وأصبحا يتقابلان لمراجعة الدروس .

كثيراً ما خرج ليتربض ويستعيد نشاطه , يتصادف أن يجد بعض من كان يجالسهم في المقهى , يرفع يده ملوحاً بالتحية وهو يسرع الخطى كأنه يهرب من خطر , يصبح بعضهم: نحن نعرف أين تسهر والشفلة الجديدة . ويستمر منطلقاً وشعور بالفرحة يغمره . هو لا يريد أن يعلم أحد بأنه قد توقف عن التدخين وأنه قد عاد للدراسة وسيؤدي إمتحان هذا العام . بل أنه أخفى هذا الأمر عن عائلته التي قاطعته بعد أن أدركت أن تبعه طيلة السنوات الماضية قد ضاع وأنه قد طرد من الكلية .

بعد أن أدى الإمتحان في آخر مادة قال زميله : سليم , الآن وبعد إنتهاء الإمتحان أستطيع أن أصارحك بأنني كنت أتعجب منك وأنت تذاكر بحماس وقوة من يسعى إلى تقدير إمتياز رغم أنك تعلم أنك لن تحصل إلا على تقدير مقبول بعد كل هذه السنوات , لم أقل ذلك من قبل حتى لا أقلل من عزيمتك . رد سليم بهدوء كنت أعلم ولكني كنت أخشى الفشل وكنت أريد أن أتأكد من قهره , وعلى أية حال فأنا أعتبر أن تقدير مقبول في ظروفى التي مررت بها وتغلبى على الفشل بعد كل هذا هى الإمتياز بعينه .

توالت البرقيات عليه تهنيء بنجاحه . كل معارفه والعائلة أبقروا إليه مهنئين ,, وسعد أكثر ببرقيتي أبيه وخاله

قرر أن يزورهم ويتأسف للماضى الحزين لكنه عرج على الكلية أولاً وتسلم نسخة من إستمارة النجاح . بعد عناق الوالد والأم ودعواتهم توجه إلى بيت خاله الذى رحب به وبارك له وبعد صمت سأله: سليم أحقا نجحت وحصلت على البكالوريوس؟ إبتسم بخجل وهو يجيب: إذن لم أبرقت إلى مهنئا؟ قال ذلك وهو يمد يده باستمارة النجاح , وقف الخال واحتضنه وقبله مهنئاً .

تمر الأيام والسنوات , وسؤال يدور في رأسه: هل كان لابد مما حدث الذى أضاع أربع سنوات ضاعت هباء من هياتك؟ وبجيب: لم تضع هباء لقد إكتسبت دروساً وعظات وخبرة مما حدث .

للإعلان بالجريدة اتصل على: 647 823-6779

ahram.teeba@gmail.com

الواحدة

يحررها هاتى نصحي



حادثة وفاة

بقلم: مدحت مورييس
(voicy2005@yahoo.com)

استمرت في لوم ابنها طوال الطريق، اعطته دروساً متعددة في احترام المواعيد، وسلوكيات التعامل مع من هم اكبر سناً، في الرجولة الحقيقية والالتزام بما يعد به... اعطته دروساً في كل شيء تقريباً وهي لا تدري ان كان ينصت اليها ام انه شارد عن حديثها في عالم آخر فهو يستقبل كلماتها بابتسامة مصطنعة ووجه جامد. صمتت قليلاً ثم سألته بلهجة حادة.. « انت سامعنى ولا لأ ؟» جاءت اجابته المتلعثمة والتي هي مزيج من حروف لا معنى لها مصحوبة بهزة رأس بالايجاب لتؤكد لها ان كل كلماتها وتعنيفها له قد ذهبت ادراج الرياح فهو لم يكن معها بل كان في واد آخر. ابتسم الابن - الشاب الصغير - وهو يتوقع ان تتبدل لهجة امه من التعنيف الى التأنيب ثم اتسعت ابتسامته عندما استأنفت حديثها كما توقع هو.. « يا ابني انت مش صغير انت داخل على العشرين وكلها سنة وتخرج وتشتغل وتبقى مسؤول عن بيت واسرة ، انا دلوقت بانصحك انما بعد كده ماحدش قاعد في الدنيا وبكرة تقول يا ريبنى سمعت كلام ماما» كان يدرك ان الكلمات الاخيرة هي دائماً وابدأ الخاتمة للحوار فاستعد لأن يؤدي دوره المعتاد ويقول هو ايضاً الكلمات المعتادة المناسبة للموقف وفقاً للسياريو المتكرر الغير مكتوب. « ماتقوليش كده يا ماما، بعد الشر عنك، ربنا يخليك وتصحينى على طول»...ارضنتها كلماته المعادة والتي انتظرتها لتعاقبه من جديد على تأخره الدائم عن مواعيده وعدم اهتمامه بشؤون الاسرة وقضائه معظم الوقت مع الاصدقاء. ساد الصمت بينهما في طريق المطار لانتظار الزوج والاب العائد نهائياً الى ارض الوطن بعد رحلة خليجية طويلة. اخيراً سيلتئم شمل الاسرة من جديد بعد الاستقرار في الخليج لسنوات عادت بعدها مع ابنها وابنتها الى ارض الوطن لدراستهما الجامعية تاركين الاب يصارع الغربة وحده لعام واحد امتد لاربعة اعوام لمواجهة احتياجات الحياة لكنهم اكتشفوا انه لو تعلق الامر باحتياجات الحياة لظل الاب في غربته بقية عمره. فكان القرار بالاجماع...ان ينهى الاب ارتباطاته ويعود ليجتمعوا جميعاً على ارض واحدة وتحت سقف واحد. دارت تلك الافكار في رأسها وهي تعلم ان خروج الابن والابنة من منزل الاسرة قد بات قريباً وهما على اعتاب التخرج والزواج - لاسيما - الابنة المخطوبة. اما افكار الابن فقد تركزت فيما سوف يترتب على وجود الاب بالمنزل فعليه ان يكون اكثر حكمة في خروجه وعودته المتأخرة الى المنزل والتي لن يرضى عنها الاب بطبيعة الحال. نظرت في ساعتها، المفروض ان تكون الطائرة قد هبطت الآن، ولم نصل

المطار بعد. طمأنها الابن بأنه حتى لو هبطت الطائرة في موعدها فهناك جوازات وجمارك ستأخذ الكثير من الوقت، قال هذا وهو ينعطف بالسيارة الى موقف السيارات بالمطار. تعلقت اعينها بشاشات المطار التي اعلنت عن وصول الطائرة في موعدها. امامنا ساعة على الاقل...هكذا قال ابنها وقد اتجه الى مقعد داعياً والدته الى الجلوس بينما انشغل هو في مداعية تليفونه المحمول. مضى الوقت رتيباً مملاً لم يسرى عنها سوى مجلة للزىاء اشترتها وهي تتعجل وصول زوجها الحبيب ثم تتعجل فتح الحقائق لترى فستانها الذى طلبته منه لترتيبه في حفل زفاف ابن شقيقته. بالتأكيد اشتراه لها فقد ارسلت له صورة الفستان والمقاس المطلوب واسم المحل الذى يبيعه ولم يعد عليه سوى ان يدفع ثمنه ويحضره اليها علاوة على انه اكد لها في مكالمته الاخيرة انه سوف ينزل الآن الى الاسواق ويشتريه..ولو حدث امر آخر لآخبرها. ولكن ماذا لو لم يحضر الفستان وليس لديها فستان جديد ترتديه في زفاف ابن شقيقته.. الحفل بعد يومين والوقت ضيق واكثر ما تكره هو ان تشتري شيئاً اى شيء وهي مجبرة. اخرجها صوت الابن من افكارها « ركاب الطائرة الخليجية بدأوا فى الخروج ». اتجهت ابصار الام والابن نحو بوابة الخروج من صالة المطار وفى كل مرة يفتح الباب ويُغلق كانت الاعناق ترتفع لتتظار الواقفين بعيداً من ركاب الطائرة فى انتظار تفنّيش حقائبهم وعبئاً حاولا ان يجدا الاب هنا او هناك فلم يظهر فى مساحة الرؤية المتاحة لهما. امامنا الكثير من الوقت فمن خرجوا من ركاب الطائرة لا يتعدى عددهم اصابع اليد الواحدة واطنهم حاملى جوازات سفر دبلوماسية...تحرك الابن فجأة متجهاً نحو المانع الحديدى والذى يفصلهم عن ممر خروج ركاب الطائرة حيث رأى طاقم الطائرة تحدث الابن معهم ثم عاد لاهم يخبرها بانهم طاقم قيادة الطائرة الخليجية ثم اضاف مطمئناً امه « دقائق ويخرج ابى الا اذا...» نظرت اليه متسائلة فاردف « الا اذا كان جايب حاجات كتبيبير وح يدفع جمارك اكثر» ابتسمت الام وهي تهز كتفها بمعنى انها لاتدرى شيئاً. بدأ ركاب الطائرة فى الخروج تباعا وبدأت اصوات مستقبليلهم فى الارتفاع وهي تنادى عليهم او ترحب بهم حتى لمحت الام احد الركاب وهو يخرج متجهماً ثم يتحدث مع مستقبليله فى جدية بالغة ثم سمعت البعض يتنم بكلمات من عينة «لا حول الله» «انا لله وانا اليه راجعون».

انقبض قلبها وتشاءمت وقد فكرت منذ قليل بأن فستانها هو آخر ما سيحضره لها من الخليج وهذه العبارة الاخيرة اثارَت ضيقها لما تحمل من معانى «...لا...لا...لا...يعيش ويجب ويخليه

لى ولاولاده» نهضت من مقعدها بعد خروج الكثيرين من ركاب الطائرة واقتربت من السور الحديدى وعيناها تتعلقان بالباب الذى يُفتح ويُغلق كل دقيقتين تحاول ان تسترق النظر الى داخل صالة المطار لترى زوجها بين الواقفين الذين قل عددهم بعد خروج الكثيرين. تناثرت الكلمات بين الخارجين من صالة المطار وبدأت فى تجميع خيوط الكلمات من هنا وهناك حتى توصلت لحقيقة الحدث...فقد توفى احد ركاب الطائرة فى مقعده وهذا ما تسبب فى تأخرهم فى الخروج..انقبض قلبها ثم دق بعنف وهي تبحث عن الابن الذى سمع ما سمعته لكنه ذهب وسأل احد الركاب مباشرة فاخبره بالحقيقة التى استنتجتها الام...بالفعل توفى احد الركاب داخل الطائرة...مصرى الجنسية...والمعلومة الاخيرة اسقطت قلبها وجعلت ساقها تعجزان عن حملها وفى لحظة ارادت ان تسأل اى من الركاب ان يصف لها المتوفى لكنها خافت ان تسأل ولم تشعر الا بايد كثيرة تسدها حتى تصل متهاكة القوة نافذة الاعصاب الى مقعدها بينما لمحت الابن يسرع الخطى فى هلع نحو احد الضباط ويتحدث معه. تابعت الابن بنظرات غائمة غطتها الدموع التى تساقطت فى صمت. تعلق عيناها مرة اخرى بباب خروج الركاب الذى لم بعد يُفتح ويُغلق كل دقيقتين...اكثر من عشرين دقيقة ولم يفتحه احد....«بابا» قالها الابن بصوت عال وهو يركض بعيداً نظرت نحو الباب من بين دموعها فرأت زوجها يخرج فى هدوء يدفع عربة مليئة بالحقائب على اختلاف احجامها ، حاولت ان تنهض وتجري نحوه لكنها عجزت حتى وصل هو اليها وهو يحتضن ابنه الذى قام بدفع العربة بدلاً من ابيه، امسك بيدها ثم انهضها واحتضنها بينما انسابت دموعها غزيرة بلا توقف ومع اندهاشه ابتسمت ثم خرج صوتها المخنوق يتهدج «حمدالله ع السلامة يا حبيبى...ياترى افكرت تجيب الفستان؟»

هولندي يبتكر ملابس تجبر مرتديها علي الجلوس بشكل صحيح



ابتكر مصمم هولندي أحدث صيحة في خطوط الملابس الرجالية لا تهدف للموضة أكثر منها الصحة، إذ تساعد الأشخاص كثيرى الجلوس أمام شاشات الكمبيوتر على الجلوس بشكل مستقيم، تجنباً لمخاطر إصابة العمود الفقري وآلام الرقبة. وأوضح المصمم الهولندي جيفري هيلجرز أن خط الملابس الجديد من تصميمه والتي تحمل اسم "وضعية Posture" تساعد على تحسين الوضعيات للأشخاص الذين يجلسون لفترات طويلة، بحسب موقع "أوديتي سنترال". وتكمن فكرة الخط الرجالي الجديد في تذكير المرتدي في كل مرة يترأخى فيها بينما جالساً، بضيق القميص بشكل غير جمريح حول الظهر، ليجبر المرتدي على ضبط وضعيته وحثه على الجلوس بشكل مستقيم ثانية. وأشار هيلجرز إلى أنه استعان بمختص في العلاج الطبيعي أثناء مراحل تصنيع الخط الجديد، موضحاً مختلف أوضاع الجلوس والوقوف التي تسبب آلاماً في الرقبة والكتف والظهر، وعلى هذا الأساس تم تصميم الملابس، بحيث تضيق عندما ينحني المرتدي للأمام في وضعية غير صحية وسليمة، فينبهه بضبط وضعيته، لتتدرب عضلات الشخص مع مرور الوقت على وضعيات الجلوس والوقوف الصحيح الصحي. تتوفر الملابس الجديدة بالألوان الأبيض والرمادي والأزرق الداكن، ولم يفصح عن سعرها بعد.

أهالي قرية أسترالية ينجحون فى تقييد تمساح هارب من الماء



ذكرت صحيفة "ديلى ميل" البريطانية تمكن أهالي الإقليم الشمالى بأستراليا من إقامة بعض الأفخاخ على البحيرات بشكل مباشر حتى يستطيعوا الإمساك بالتماسيح ونقلها إلى المحميات والمزارع الطبيعية وبالفعل تمكنوا من الإمساك بأكثر من ١٢٤ تمساحاً خلال شهر وكان آخرهم أول أمس حيث وقع تمساح طوله تعدى ٤ أمتار فى أحد الأفخاخ، واستطاع الأهالي بمساعدة فريق من لجنة الحياة البرية أن يحكموا قبضتهم عليه من خلال تقييده وإخراجه من الفخ وإرساله إلى إحدى المحميات الطبيعية وقال أحد المشاركين بعملية إخراج التمساح: "ظل التمساح لمدة تزيد عن أسبوع فى محاولات مستمرة للصعود والهبوط من وإلى الماء، وفى النهاية وقع فى الفخ الخاص بالتماسيح لمدة يوم كامل حتى تمكنا من إخراجه رغم حجمه الضخم الذى صعب المهمة".

شامتان بسعر ١١ ألف يورو في اليابان



بيعت شامتان من نوع "يوياري" في مزاد في اليابان بسعر ١,٥ مليون ين (١١١٠٠ يورو) في بلد يعيش الفاكهة الفاخرة ذات الشكل الممتاز والطعم اللذيذ. ونظم المزاد في السوق المركزية في مدينة سابورو على جزيرة هوكايدو الشمالية، حيث مدينة يوياري النجمية السابقة التي منحت اسمها إلى هذا النوع من الشام وهو الأفخر في البلاد. وفاز بائع بالجملة بالشامتين بسعر باهظ جداً، إلا أنه لا يقارن بسعر ٢,٥ مليون ين (١٨٦٠٠ يورو) الذي سجل العام الماضي والعام ٢٠٠٨. وفي منتصف أبريل بيعت حبتاً مانجو بسعر ٣٠٠ ألف ين (٢٢٣٠ يورو) في ميازاكي على جزيرة كيوشو جنوب غرب . ولا يتردد اليابانيون في دفع مبالغ كبيرة لشراء أو تقديم الفاكهة كهدية إلى أصدقاء وأقارب.

"الرضاعة الطبيعية" تتسبب في احتجاج سيدات مجريات داخل أحد المطاعم



بودابست - أشأ نظمت مجموعة من السيدات المجريات داخل أحد مطاعم "مكدونالدز" الشهيرة في بودابست، وقفة للاحتجاج على رفض القائمين على الأمن قيامهن بإرضاع أطفالهن بشكل طبيعي داخل هذا المطعم. وذكرت شبكة - يورونيوز - الإخبارية الأوروبية الليلة أن أحد أفراد الأمن رفض الموافقة على قيام سيدة بإرضاع طفلها داخل المطعم، الأمر الذي دفع السيدات إلى التظاهر وإرضاع أطفالهن ضاربين بهذا الأمر عرض الحائط. من جانبه، أكد متحدث باسم شركة "مكدونالدز" أن فرد الأمن يتبع شركة أخرى وأن شركته ليس لديها أي اعتراض على إرضاع الأطفال بشكل طبيعي داخل جميع فروعها.

بصراحة

الجالية المصرية تعقد مؤتمرها الثاني في البرلمان الكندي

محدث عوبضه

في بلد متحضرة ومحترمة للسفر، من الذي يعلم أطفالنا عدم مشاركة الآخرين لفرحة أعيادهم، ومن الذي علم أولادنا الكراهية والعنف التي دفعت البعض منهم لارتكاب جرائم إرهابية تارة وكراهية تارة في داخل كندا، ودفعت البعض الآخر للإلتحاق بتنظيم داعش الإرهابي، بل أن بعض الفتيات سافرن لجهاد النكاح، ولعل القضية الأخيرة التي تمت بالتعاون بين الشرطة المصرية والكندية والتي أثمر التعاون عن القبض علي عدد من الفتيات الكنديات في القاهرة وكن في طريقهن لسوريا!!!!!!.

فجماعة الإخوان تغلغت في المجتمع الكندي، بل أصبحت الجماعة علي اعتاب دخول البرلمان الكندي، بعد تأكيد أحد الباحثين الكنديين أن مرشح للبرلمان الكندي يدفع اشتراكه كعضو في جماعة الإخوان، بينما والد مرشح آخر هو عضو في التنظيم الدولي، أموال الإخوان انتشرت في كل مكان لتحقيق اغراض دينية، كما أن اياديهم امتدت لتسرق عرقنا وتسرق أموال ضرائبنا عن طريق جمعيات شكلها خيرية وباطنها شيطانية، والغريب أن هذه الجمعيات تلقي تمويلا من الحكومة الكندية بمستوياتها الثلاث!!!!. فأصبح المطالبة بوضع الإخوان علي قوائم الإرهاب هو ليس بمطلب المصريين الكنديين ولكنه يجب أن يكون مطلب لكل الكنديين.

مؤتمرنا هذه المرة سيعقد تحت عنوان "مصريين كنديين ضد الإرهاب"، وترعي الهيئة القطية الكندية المؤتمر الثاني كما قامت برعاية وتنظيم المؤتمر الأول، وسنطالب من الحكومة الكندية وضع الإخوان المسلمين علي قوائم المنظمات الإرهابية ليس من أجل مصر فقط بل من أجل كندا ايضا، ومن أجل أمن وسلامة المجتمع الكندي.

الدعوة مفتوحة للجميع كمصريين فينظم معنا المؤتمر مسلمين مصريين فكلنا مصريون وكلنا كنديون أيضا، كما سيشارك عدد من أبناء الجاليات العربية الأخرى والذين دمر الإرهاب بلادهم والدعوة مفتوحة للجميع حيث سيتحرك اتوبيس من تورنتو وآخر من مونتريال يوم ١٦ يونية ٢٠١٥ لنقل من يرغب في المشاركة.

لمن يريد المشاركة يمكنه الاتصال
Montreal: Adel Dawoud
5146097575

Toronto: Victor shahid
4169375734
Gamal Hanna
4168338014

Mississauga
Medhat Oweida
4164005352

من أنجح التفاعلات التي قامت بها الجالية المصرية بكندا كانت مؤتمرها الأول الذي عقده ولأول مرة في البرلمان الكندي ١٩ نوفمبر ٢٠١٣، هذا المؤتمر التي أشارت اليه الصحف الكندية أكثر من مرة، بل أن وزير الخارجية الكندي السابق جون بيرد عندما زار القاهرة في شتاء ٢٠١٤ تكلم عن الاربع نقاط التي تكلمنا فيها في المؤتمر، وأثمر المؤتمر عن منحة كندية لتدريب ضباط الشرطة المصرية، كما أثمر عن تقديم مساعدات اقتصادية لمصر والأهم من ذلك أنه ساهم في تقريب وجهات النظر الكندية المصرية، وكانت كندا أول دولة في العالم الغربي تصدر بيانا تشيد فيه بنتائج انتخابات الرئاسة المصرية ٢٠١٤، ثم تبعها دول كثيرة، والحقيقة ان المؤتمر فتح قنوات اتصال كبيرة جعلتنا نطلب هذا البيان أثناء إجراء الانتخابات الرئاسية المصرية، ونقلنا للحكومة حجم مشاركة الكنديين المصريين في الانتخابات مما دفع بلدهم كندا لمشاركتهم فرحتهم بانتخاب الرئيس السيسي وكان البيان الرائع.

في يوم الثلاثاء الموافق السادس عشر من يونيه الساعة السادسة مساءا بتوقيت أتلوا، ستشهد قاعات البرلمان الكندي ثان مؤتمر مصري كندي يعقد داخل البرلمان الكندي، نتوقع للمؤتمر نجاحا مبيرا ونتوقع حضور مكثف للوزراء ومساعدي الوزراء وأعضاء البرلمان الكندي، نظرا لأنه سيكون الأسبوع القبل الأخير من الدورة البرلمانية الأخيرة قبل إجراء الانتخابات الفيدرالية في الخريف القادم.

التحديات وضرورة محاربة الإرهاب هذه المرة لم تقتصر علي مصر ولا علي الشرق الأوسط، بل امتدت لتشمل كندا الدولة الهادئة التي يعيش كل سكانها في سلام اجتماعي تحسد عليه، ولكنها لم تسلم من الإرهاب فوجدنا عمليات إرهابية في مونتريال ثم في أوتاوا واعتداء علي البرلمان الكندي، الأكثر من ذلك أن لدينا عدد كبير من الشباب الكندي يجاهدون في سوريا والعراق وهم أعضاء في تنظيم داعش الإرهابي، فكيف سنفعل بهؤلاء عند عودتهم، هل نفتح لهم الاحضان أم أننا نرفض عودتهم في حين أن بعضهم لا يمتلك جنسية أخرى غير الكندية ومولود بكندا؟؟؟، وهل سنستسلم لضغوط الميديا المتحيزة كما فعلت مع قضية الكندي عضو تنظيم القاعدة السابق، واستقبلته استقبال الابطال؟؟.

أما عن الكراهية ونشرها بين الشباب والصغار فهي مشكلة أصبح السكوت عليها جريمة في كندا، فمن الذي دفع يشباب كندي مولود



من ملفات طبيب

د/ رأفت جندي ، طبيب عائلي عندما يشخص المريض للطبيب

التركيز على هل هناك حالة عاجلة تستدعى التدخل السريع؟ وليست لتشخيص مكان الم يزجج ولكن ليس منه خطورة.

عندما وجدت ان الألم لم يكن في الاذن ولكن في الفك لم اكنفى بان أقول هذا للمريض ولكنى جعلته يضع اصبعه في مفصل الفك وطلبت منه ان يفتح فمه ويغلقه لكى يكتشف بنفسه مكان الالم الذى ليس في الاذن كما كان يظن وكما اوهم به الطبيب أيضا.

اذكر انه في أيام تدريبي وانا حديث جدا أن قريب المريض قال لى ان المريض قد استقرغ لوزته فذهبت انظر معه اللوزة التي استقرغها قريبه، وعندما فكرت قليلا ضحكت من نفسى انى حتى تحركت لكى انظر ما يقوله.

موعدا العدد القادم

أنت مريضة حديثة وهى تشكو من اذنها، وقالت انها سيق وذهبت للطوارئ واشتكت من اذنها ففحصها الطبيب ووصف لها قطرات للاذن ولكنها لم تشعر بتحسن فانت لى.

سألتها مرة أخرى عن مكان الألم فقالت أدني اليمنى، بالكشف عن مكان الألم وجدت انه في مفصل الفك الأيمن الذى بجوار الاذن وليس في الاذن وهذا يلزمه علاج مختلف تماما، وبالطبع لم ولن تشعر باي تحسن من وضع قطرات في الاذن أيا كان نوعها لأن المريض هو الذى قاد الطبيب للاذن.

بالطبع سيقول البعض ان المريض عليه الشكوى وعلى الطبيب التشخيص وهذا حقيقى، ولكن المريض قد يدفع الطبيب الغير متدرب جيدا او المشغول جدا ان يأخذ مسلك المريض في الشكوى.

وفى عيادات الطوارئ يكون

الجمال المر!

بقلم: عادل عطية

عن الوصول إليه، فيعرفون أننا نتكلم عن «الجمال المر»، فتفصم علاقتهم العاطفية مع كل ما هو جميل، ويفقدون السعادة بأنفسهم؟!

وهل لا ندرك أن الجمال المظهري يخنق نمو شخصية أبناؤنا، ويأتي يوم الحصاد، الذي نجني فيه حسرتنا في خسارات مفاجئة عندما نجدهم ينظرون إلى عيوننا، بجرأة، ويقولون: مثلما ترونا نراكم؟!

...،...،...
كونوا آباء أهلاً للأولاد..

وأنظروا إليهم نظرة ملؤها الاحترام، والتنبيه للدهشة التي تحصل عندما نتأمل في مواهبهم، وصفاتهم من: طهارة، وبراءة، ووداعة، وصدق!

اجعلوهم يدركون أن الجمال الحقيقي، هو في الاشكال الحيّة، التي أصبحت جزءاً منا، ومن تراثنا الإنساني:

.. سقراط، في قبح وجهه وجمال فكره!

.. والجاحظ، في جحوظ عينيه وروعة أدبه!

.. والأحنف بن قيس، الكلي الدمامة، ومع ذلك كان سيد قومه؛ بما عُرف عنه من رجاحة العقل، والحلم، والتواضع!

...،...،...
ان أولادنا هم ضحايا لتطلعاتنا الخاطئة!

وهم يرغبون في رؤية علامة أسف واحدة على مُحياّنا، التي صفعتهم!

ثّقوا أن معظم أولادنا قادرون على التقهم، وهم كرماء حين نعرف لهم بأننا كنا مخطئين، وكنا سنيين!...



كأننا نتعامل مع «طفل ألي»، لا تسري في عروقه الحياة، والأحاسيس، والمشاعر! نطلق عليه، باعتباط، كلماتنا المدببة، والمسننة، كما لو كان منبوذاً!

غير مدركين، أنه: «الموت في مطلع الربيع»، على حد تعبير الكاتب والشاعر الروسي ألكسندر أوستروفسكي! تأملوا معي..

.. ما نقوله أم: «ان ابناء جارتنا غاية في الجمال.. أليس كذلك؟»!

.. وما ينطق به أب: «أغرب عن وجهي، وأنت مثل القرد»!

.. وما يتقوه به أقارب: «لقد كبرت، وأصبحت فتاة جميلة»!

.. وما يُحكى من قصص الأطفال: «ثم جلست البطة القبيحة وحدها لتبكي»!

.. وما يخترق شاشة التلفاز، من أخبار، مثل: «ومملكة الجمال الجديدة، هي...»، ومن اعلانات، مثل: «وأنت أيضاً يمكنك أن تتمتع بهذا الشعر الرائع اللامع»!

...،...،...
هل أصبح الجمال الجسدي، هو سيد الموقف، وصاحب الكلمة الأولى والأخيرة في لأولادنا، وللآخرين؟!

وهل نفتقد إلى الحساسية المرهفة، ونحن نتحدث أمام فلذات أكبادنا، عن الجمال الأسطوري، الذي يعجزون

٦٤٣ قتيلا ومصابا في سيناء خلال عام



أعلن الدكتور طارق خاطر وكيل وزارة الصحة بشمال سيناء، أن إجمالي عدد القتلى والمصابين من قوات الأمن والمدنيين خلال عام بلغ ٦٤٣ شخصا ممن تم نقلهم إلى المستشفيات. وان إجمالي عدد من أصيبوا بطلقات نارية، سواء من قوات الأمن أو المدنيين، نتيجة للأحداث الأمنية في المحافظة بلغ ٤٦٦ شخصا، كما قُتل خلال الفترة نفسها ١٧٧ شخصا من قوات الأمن والمدنيين، وهم ممن تم نقلهم إلى المستشفيات بشمال سيناء. من جهة أخرى، أفاد مصدر أمني بأن هناك ٧٠ قتيلاً و١٠٧ مصابين في صفوف الشرطة بشمال سيناء خلال ٦ أشهر فقط.



عجبي على بلد

حليم منجد

ترفض الحقيقة ترفض المعلومة ومصادر ها

وناس معندهاش مياه للاستحمام من الغبار
عايشين فى ضيق و حزن وانكسار
الدموع فى عيونهم كأطفال صغار
لما تسمع حكاياتهم تستغرب وتحتر

ناس مش لاقية مكان ولا حتى فى الخيام
اليوم بيعدى عليهم كأنه عام
نظرة المجتمع ليهم ما فيهاش اى احترام
مين يهتم بيهم وسط هذا الزحام

عجبي على بلد

الود والوصال فيها صار مقطوع
وغلبان يبصرخ وصوته مش مسموع
غلبان لكنه حر عمره ما اشتغل فى الممنوع
وهيفضل حر حتى لو هيموت من الجوع

والسياسين كل واحد بيدور على دور من
الادوار
لا يهمهم غلبان ولا مريض ولا عاجز ولا
منهار
كل همهم الكرسي ود شئ معروف مش
اسرار
واذا اختلفوا يخونوا بعضهم ونسمع ضرب
نار

رغم كل هذا بلدنا وعاصمتها القاهرة
مليانه ناس كتير نفوسها طاهره
وفيه ناس كتير قلوبها بالحب عامره
وفيه اعمال خير كتير غير ظاهره

بلدى غاليه على

مهما قالوا كل شئ فيها قد فسد
رشاوى وظلم من غير عدد
قلت انا طلعت منها بالجسد
لكن روحى فيها ساكنه للابد

المسئول فيها مش عايز يسمع او يرد
ولو تحن و كلمك على طول يصد
ويقول احنا مشغولين عدى علينا فى الغد
الحقيقه ان اعمالهم زادت عن الحد

ويهددك هو انت مش عارف انا مين

انا اللى فى المكتب بأمر طول النهار
ومخصص واحد عشان الشاى والبطار
وكمان واحد يروح يشتري للبيت الخضار
وسواق خاص علشان يوصلنى للمطار

مثل هذا نقول له احنا عرفنا انت مين

انت وامثالك اللى خربتوا البلد
ولو بيطبقوا الشريعة انت اول واحد يتجلد
وحظك كويس انى انا لا اؤمن بالحسد
ولا اتمنى لاي انسان ضرر بالجسد

عجبي على بلد

اكثر حاجه فيها الكبارى والانفاق
وناس تنباهى بكثر الانفاق
وناس تحب المجاملات الكاذبه والنفاق
وناس مدمنين عمر ما واحد فيهم فاق
كل شئ فيها اصبح خانق
والانسان فى بحر المذلات غارق
والشر اصبح بقوه حاضر وسابق
نفسى أعرف كام واحد بيعرف الخالق

ناس فيها تتعب وتكد ليل ونهار
من اجل الرغيف ولقمه الافطار
وناس بتنهب الجنيه مع الدولار
لا نافع معاهم تحذير ولا انظار

عجبي على بلد

فيها ناس عايشه مع الامراض وبتصارعها
وناس عايشه غرقانا فى مطاعمها
وناس طغت وتجبرت وما تقدرشى تراجعها

القلق والتقلبات المزاجية من العلامات الأولى لسن

اليأس لدى المرأة



لندن - أشأ ذكر استطلاع جديد أن السيدات في سن الأربعين يشعرن بالقلق وبأنهن غير جاذبات وليست لديهن الرغبة الجنسية وذلك بعكس القول الشائع بأن الحياة تبدأ في سن الأربعين، غير أن العديد من النساء لا يدركن بأن هذه الأعراض هي بالفعل العلامات الأولى لسن اليأس بحسب الخبراء.

وذكرت صحيفة ديلي ميل البريطانية أن هذه المرحلة من الحياة تسمى فترة ما قبل اليأس وهي مرحلة انتقالية الى الفترة التي تشهد فيها المرأة مرحلة الطمث الأخيرة لها وتنعهد الخصوبة لديها. ووفقا لبحث أجرته شركة هيلثساين فإن أكثر من ثلث السيدات يدخلن في مرحلة ما قبل سن اليأس بدءا من سن الأربعين. وهذا يعني أن بعضهن يقضين فترة تتراوح بين عشر وعشرين عاما وهن يعانين من سلسلة من الأعراض مثل الأرق وتقلبات الحالة المزاجية والقلق والاحباط والتهاب المفاصل وضعف المثانة. ومما يبعث على القلق بحسب الصحيفة- أن نحو ثلاث أرباع السيدات اللاني شملهن الاستطلاع اعترفن بأن مرحلة ما قبل سن اليأس تؤثر على علاقاتهن. وعلى الرغم من حجم المعلومات المتاحة بشأن سن اليأس قالت الدكتورة سارة بريوار "لقد دهشت لمعرفة أن نحو نصف السيدات لا تعرفن حتى ما هي مرحلة ما قبل سن اليأس وأن ٦٠ بالمائة منهن لم يطلبن مساعدة الطبيب".

مهزلة تهجير الأقباط رسالة عاجلة إلى الدولة المتواطئة

بقلم مجدي خليل



جلسات عرفية وتهجير من المطرية إلى دهشور، ومن العامرية إلى رفح، ومن منفوط إلى دلجا، ومن أسيوط إلى نجع حمادى، ومن بنى مزار ومغاغة ومطاي وسمالوط إلى قنا والاقصر وساحل سليم وسوهاج... وهكذا لم تخلوا محافظة أو مركز مصرى وأحد من جريمة تهجير الأقباط.

هل نتذكرون ما حدث فى المطرية فى يونيه ٢٠١٤ عندما تم الحكم على عائلة زغلول فى جلسة عرفية حضرها مدير أمن القاهرة بتعويض للمسلمين بمليون جنيه ومائة جمل وخمسة عجول ومساحة كبيرة من الأرض لبناء مسجد عليها مع تهجير عائلة هتلر القبطية وكأننا عدنا إلى مجالس قبيلة قريش العرفية...باللعار على دولة مصر ذات حضارة السنته آلاف سنة....إن التهجير ليس فقط يعد اهدار لمبدأ المواطنة ولكنه محاولة لضرب فكرة الوطن ذاته فى مقتل.

الإفلات من العقاب- التهجير القسرى- العقاب الجماعى- الجلسات العرفية- الأتاوات-عدم حماية الأقباط، كلها جرائم تتواطى فيها الدولة المصرية مع المجرمين، علما بأن التهجير القسرى والإضطهاد المنظم تصنف كجرائم ضد الإنسانية لا تسقط بالتقادم وفقا لميثاق المحكمة الجنائية الدولية.

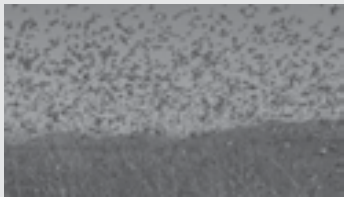
لقد عاد وحش إزدراء الإسلام إلى التسارع بعد أن هذا قليلا عقب ثورة ٣٠ يونيه، وتسارعت وتيرة تورط الدولة المصرية فى جرائم تهجير الأقباط وفى استتلال أموالهم وفى تقوية موقف المتطرفين وفى رعاية جلسات العار العرفية.

أين الإعلام مع كل هذه الجرائم القبيحة؟ أين منظمات حقوق الإنسان المصرية؟ أين العدالة التى ترى بعين واحدة؟ أين الدولة ونظامها وحكومتها؟.....الإعلاميون الذين كانوا ينتقدون تهجير الأقباط فى عهد مرسى أصابهم الخرس رغم استمرار نفس الجرائم فى عهد السيسى، وكأن دورهم كان استخدام الأقباط كأداة فى صراعهم مع الاخوان.

حتى الكنيسة القبطية التى سمعنا صوتها تنتقد التهجير فى عهد مرسى أصابها صمت القبور بالنسبة لنفس الجرائم فى عهد السيسى.

يا له من واقع مؤسف....كان الله فى عون هؤلاء الفقراء المضطهدين...إذا نامت الضمائر فنحن نثق بأن عيون الله تنتظر، ولى النعمة أن أجازى يقول الرب

الحشرات تهاجم البحيرة



أصيب العشرات من مواطنى محافظة البحيرة في مصر، بلدغات حشرات بشكل مفاجئ بالتزامن مع الموجة الحارة التي تشهدها البلاد، في الوقت الذي دفعت فيه مديرية الصحة بالمحافظة بفرق من الطب الوقائي في أماكن الإصابات تحسباً لأي طارئ.

وفوجئ الأهالي بتعرض أبناء قرى «الحوجية»، و«الأشراك»، و«البكوات»، و«محلة ثابت» و«مرقص» و«كفر الجديد»، للإصابة بلدغات الحشرات، تبعها تورم شديد في أجسادهم.

من جانبه، قال الدكتور علاء عثمان وكيل وزارة الصحة بالبحيرة إن المصابين تم نقلهم إلى الوحدات الصحية ومستشفى الرحمانية لتقديم الرعاية الطبية، وتم الدفع بفرق من الطب الوقائي وأطباء الأمراض الجلدية للانتقال إلى أماكن المصابين تحسباً لأي طارئ مع التنسيق مع الوحدة المحلية للتخلص من المخلفات الزراعية والحيوانية، وكذلك رش تلك الأماكن بالمبيدات الحشرية بشكل احترازي.

سيأتى هكذا كما صعد إلى

السماء

د. جبر الجبر كامل



الجميع، غافر خطايانا، متفد حياتنا من الفساد، مكللنا بالمراحم والرفآت)

وكما بتجسده نقول له (باركت طبيعتى فيك) نقول فى صعوده (أصعدت باكورتي الى السماء، أظهرت لى إعلان مجيئك) فما أعظم عطايك يارب.

عيد الصعود وحياتنا الروحية

عيد الصعود المجيد يرفع قلوبنا وأفكارنا وارواحنا الى السماء حيث المسيح جالس عن يمين الاب. فنحن نشكر الله الذى أقام طبيعتنا واصعدها الى السماء. ونصلى ان يقيمنا من الكسل والتعلق بالأرضيات الى سمو الفكر وارتقاعه عن كل فكر غريب عن محبة الله (ليكن فيكم هذا الفكر الذى فى المسيح يسوع أيضاً) فى ٥:٢. لذلك فلنجاهد نحن أيضاً (هادمين ظنوننا وكل علو يرتفع ضد معرفة الله ومستأسرين كل فكر الى طاعة المسيح) ٢كو ١٠: ٥).

ان السيد المسيح الذى نزل لأجل خلاصنا هو الذى صعد ايضا فوق جميع السموات لكى يملأ الكل (أف ٤: ٩، ١٠). فنحن مدعوين الى الصعود بحياتنا مع من صعد ليقمنا ويرفعنا الى مرتبة البنوة والحياة السمائية. ويرى القديس أوغسطينوس أنه فى حياتنا على الأرض ، يجب أن نلتزم بتنفيذ وصايا يسوع كل أيام حياتنا، (انكم ان تبتنم فى كلامى فبالحقيقة تكونون تلاميذى) ٣١:٨. ونعمل على طاعة وصايا الله فى كل أركان المسكونة للثبات فى المسيح لنرتفع معه ولا نخجل منه فى مجيئه الثانى

(والان ايها الاولاد اثبتوا فيه حتى اذا اظهر يكون لنا ثقة ولا نخجل منه فى مجيئه){ (١يو ٢: ٢٨)

جبل الزيتون: ألم ثم مجد:

ان جبل الزيتون كما يمثل الألم والمعاناة فى حياة المخلص الصالح وفيه قبض عليه وسبق كشاة حتى الى الصليب هو ايضا جبل السلام والفرح والارتفاع والصعود الى السماء، ونحن لكى ما نتمجد مع المسيح ونصعد معه الى الفردوس وملكوت السموات فإننا نحمل بفخر صليبنا (فان كنا اولادا فإننا ورثة ايضا ورثة الله ووارثون مع المسيح معه) (رو ٨ : ١٧). ونحن إذا نتبع خطى التلاميذ والآباء الرسل

نفرح بالصعود ونواظب مثلهم على الصلاة بروح الوحدة والرجاء. ونحتمل بفرح، ونحمل صليبنا بشكر فبيت عنيا على جبل الزيتون حيث صعد الرب تعنى بيت العناء والطاعة وكل من يود أن يرتفع قلبه إلى السماء يلزمه أن يحتمل مع المسيح ويشاركه الألم ويحمل الصليب. وان تكون له سمة الطاعة التى للابن نحو أبيه.

(ان كنا نتألم معه، لكى نتمجد أيضاً معه) رو٨: ١٧

يمكننا أن نقول بأنه من أجل عصياننا نزل من السماء، وبطاعته رفعنا إلى سماوته. لقد رفع يديه الحاملتين لآثار الجراح، جراح الحب الذى ليس هناك ما هو أعظم منه (يو ١٥: ١٣) (إذ كان قد أحب خاصته الذين فى العالم، أحبهم الى المنتهى) يو١٣: ١ (الجراح التى جرح بها فى بيت أحبائه)، زك١٣: ٦ مَقْدَمًا دمه المبدول ثمنًا لرفعنا معه. وكما ان التلاميذ لم يحزنوا على صعود الرب ومفارقته لهم حسب الجسد، إنما رجعوا إلى أورشليم بفرح عظيم إذ أدركوا أنه حيث يوجد الرأس تكون الأعضاء، وما تمتع به السيد المسيح إنما هو باسم الكنيسة كلها ولحسابها هكذا نحن ايضا ترتفع قلوبنا حيث المسيح جالس عن يمين العظمة فى الأعلى (فان كنتم قد قتمتم مع المسيح فاطلبوا ما فوق حيث المسيح جالس عن يمين الله) كو ٣: ١. لذلك يوصينا الكتاب (اهتموا بما فوق لا بما على الأرض) كو٣: ٢

رجع التلاميذ الى العلية يواظبون على الصلاة بنفس واحدة طالبين مواهب وثمار وعطية الروح القدس المعزى (حينئذ رجعوا الى اورشليم من الجبل الذى يدعى جبل الزيتون الذى هو بالقرب من اورشليم على سفر سبت. ولما دخلوا صعدوا الى العلية التى كانوا يقيمون فيها بطرس ويعقوب ويوحنا واندراوس وفيلبس وتوما وبرثولماوس ومتى ويعقوب بن حلفى وسمعان الغيور ويهوذا اخو يعقوب. هؤلاء كلهم كانوا يواظبون بنفس واحدة على الصلاة والطلبه مع النساء ومريم ام يسوع ومع اخوته) (أع ١: ١٢-١٤). ونحن ايضا علينا ان نواظب على الصلاة بوجدانية القلب والمحبة ونصلى ليحل علينا الروح القدس وثماره ومواهبه ويقودنا الله فى موكب نصرته، نطلب من الرب ان ينظر بعين الرأفة والمحبة الى كل نفس فى الكنيسة رعاة ورعية وان يصعد بلادنا من التخلف والتعصب والجهل وعدم الأمان الى حياة السلام والتقدم والمعرفة والنور ويقوى إيماننا به لننتظر بفرح مجيئه

سيأتى ثانية ليدين العالم:

كن مستعداً لمجيئه:

إن يسوع المسيح الذى ارتفع عنا إلى السماء سيأتى هكذا ليدين العالم ويأخذ الأبرار للحياة الدائمة معه ونحيا معه كملائكة باجساد نورانية روحية مجده {ولما قال هذا ارتفع وهم ينظرون واخذته سحابة عن اعينهم. وفيما كانوا يشخصون الى السماء وهو منطلق إذا رجلان قد وقفا بهم بلباس ابيض. وقالا ايها الرجال الجليليون ما بالكم واقفين تنظرون الى السماء ان يسوع هذا الذى ارتفع عنكم الى السماء سيأتى هكذا كما رأيتموه منطلقا الى السماء} أع ١: ٩-١١ سيأتي السيد المسيح فى مجده للدينونة ومكافاة الأبرار ومعاقبة الأشرار {فان ابن الانسان سوف ياتي فى مجد ابية مع ملائكته وحينئذ يجازى كل واحد حسب عمله} مت ١٦: ٢٧ ولهذا فنحن نعد أنفسنا بالتوبة الدائمة وثمار الأعمال الصالحة منتظرين سرعة مجئ ربنا يسوع المسيح.

{والان ايها الاولاد اثبتوا فيه حتى إذا اظهر يكون لنا ثقة ولا نخجل منه فى مجيئه} يو٢: ٢٨

إن للمسيح له المجد مجيئين: الأول لخلاصنا (لأنه لم يرسل الله ابنه الى العالم ليدين العالم بل ليخلص به العالم) يو٣: ١٧. والمجئ الثانى للدينونة (ومتى جاء ابن الانسان في مجده وجميع الملائكة القديسين معه فحينئذ يجلس على كرسي مجده ويجتمع امامه جميع الشعوب فيميز بعضهم من بعض كما يميز الراعى الخراف من الجداء) (مت ٢٥: ٣١) وتذكرنا الكنيسة بهذا فى نهاية القداس الإلهى عندما يستدير الأب الكاهن بصينية الجسد المقدس ناحية الشعب مذكرا بالمجئ الأول فيهتف كل الشعب «مبارك الاتى باسم الرب» ثم يستدير بصينية الجسد الى المذبح رمزاً لصعود المسيح له المجد الى عرشه فى السماء ثم يستدير بها مرة ثانية نحو الشعب مسرعاً مذكراً لنا بقول المسيح (ها انا اتى سريعاً وأجرتى معى لأجازى كل واحد كما يكون عمله) رؤ٢٢: ١٢ (وحينئذ يبصرون ابن الانسان اتيا فى سحاب بقوة كثيرة ومجد فيرسل حينئذ ملائكته ويجمع مختاريه من الاربع الرياح من اقضاء الارض الى اقضاء السماء) مر ١٣: ٢٦ وهنا لا يصح أن يهتف الشعب«مبارك الاتى باسم الرب) بل الصواب أن يهتف «المجد لك يارب» حسب قول المسيح له المجد أنه يأتى فى مجده .

(أمين تعال ايها الرب يسوع) رؤ ٢٠: ٢٢



بصعود يسوع المسيح رب المجد الى السماء كتب يسوع الفصل الأخير فى حياته على الأرض وختم غرض تجسده بفداننا بالصليب وموته وقيامته ثم الآن بصعوده لأن (ليس أحد صعد الى السماء الا الذى نزل أولاً من السماء ابن الإنسان الذى هو فى السماء) يو٣: ١٣

(قال لهم هذا هو الكلام الذى كلمتكم به وانا بعد معكم انه لا بد ان يتم جميع ما هو مكتوب عنى فى ناموس موسى والانبياء والمزامير. حينئذ فتح ذهنهم ليفهموا الكتب. وقال لهم هكذا هو مكتوب وهكذا كان ينبغي ان المسيح يتألم ويقوم من الاموات فى اليوم الثالث. وان يُكرز باسمه بالتوبة ومغفرة الخطايا لجميع الامم مبتدئاً من اورشليم. وأنتم شهود لذلك. وها انا أرسل اليكم موعد أبى فأقيموا فى مدينة اورشليم الى ان تلبسوا قوة من الاعالي. واخرجهم خارجاً الى بيت عنيا ورفع يديه وباركهم. وفيما هو يباركهم انفرد عنهم واصعد الى السماء. فسجدوا له ورجعوا الى اورشليم بفرح عظيم. وكانوا كل حين فى الهيكل يسبحون ويباركون الله امين) (لو ٢٤: ٤٤-٥٢)

السيد المسيح الملك الظافر الممجد فى السماء وعلى الأرض:

+ فى أحد الشعانين دخل الى أورشليم كملك وديع وعادل ومتواضع ، وفى عيد الصعود يدخل غالباً الى أورشليم السماوية، بصفته (ملك المجد الرب القدير الجبار الرب الجبار فى القتال). (مز ٢٤)

+ كان فى أحد الشعانين راكبا على جحش واليوم راكبا على السحاب، (الجاعل السحاب مركبته الماشى على اجنحة الريح) مز ١٠٤: ٣

+ دخل أولاً وسط تساييح الشعب واليوم تستقبله الملائكة بالتساييح، (صوتا عظيما من جمع كثير فى السماء قائلاً هلوليا.الخلاص والمجد والكرامة والقدرة للرب الهنا) رؤ ١٩: ١

+ لقد استقبله أطفال القدس خلصنا يا ابن داود واليوم يهتف الآباء والأنبياء الذين ماتوا على رجاء ومعهم نحن: خلصتنا وأدخلت طبيعتنا الى السماء، (نت مستحق ايها الرب ان تاخذ المجد والكرامة والقدرة لأنك انت خلقت كل الاشياء وهى بارادتك كائنة وخلصت) رؤ٤: ١١

فى عيد الصعود نصلى لِيُصعدنا

من الضعف والخوف والمرض والخطية وينقذنا من أعدائنا الخفيين والظاهرين. آمين

ان الاحتفال بعيد الصعود المجيد هو تقليد رسولى كما جاء فى الدسقولية «كتاب تعاليم الاباء الرسل» (من أول اليوم من الجمعة الاولى أحصوا أربعين يوماً الى خامس السبت ثم أصنعوا عيد لصعود الرب الذى اكمل فيه كل التدبيرات وكل الترتيب وصعد إلى الآب الذى أرسله وجلس عن يمين القوة) (دسق ٣١). لقد استقبلت الملائكة وكل قوات السماء المخلص بما يليق به من إكرام وسجود كما تنبأ بذلك داود النبى (ارفعن ايتهن الارتاج رؤوسكن وارتفعن أيتها الابواب الدهريات فيدخل ملك المجد. من هو هذا ملك المجد الرب القدير الجبار الرب الجبار فى القتال. ارفعن ايتهن الارتاج رؤوسكن وارفعنهن ايتهن الأبواب الدهريات فيدخل ملك المجد. من هو هذا ملك المجد رب الجنود هو ملك المجد) مز ٤: ٢٤-١٠. ونحن نتمثل بالملائكة ونفرح مع الاباء الرسل بصعود الرب الى السموات وقد سبقنا اليها مترنمين كأمر داود النبى (يا جميع الامم صفقوا بالأيدى اهتفوا لله بصوت الابتهاج. لأن الرب عالٍ مخوف ملك كبير على كل الأرض، صعد الله بهتاف الرب بصوت البوق. رنموا لله رنموا، رنموا لملكنا رنموا. ملك الله على الامم الله جلس على كرسي قدسه) (مز ٤٧: ١)

يذكرنا القديس ساويرس الأنطاكى (٤٥٩-٥٣٦ م) ، بهذا العيد كأعظم الأعياد إذ يقول: «إنى احتفل بتقاليد الرسل القديسين التى سلمها لنا أعمدة الكنيسة كميراث أبدى لا يفنى بعد أن تسلموها كل واحد بدوره كما يتسلم الابن من أبيه، وهذه تمت على أيديهم وأزهرت فى الكنيسة، ومن بين هذه التقاليد التى استلمناها ما تنادى به الكنيسة اليوم لتعلمنا به أن المسيح لأجلنا صعد إلى السموات» صعد السيد المسيح الى السموات بالجسد الممجد، ناسوته ، إذ انه بلاهوته حال فى كل مكان فى الأرض والسماء ودائم الوجود ولا يحويه مكان وكما نقول فى القداس الإلهى الغريغورى:

(مستحق وعادل، مستحق وعادل، مستحق بالحقيقة وعادل أن نسبحك ونباركك ونخدمك ونسجد لك ونمجدك أيها الواحد وحده الحقيقى، الله محب البشر، الذى لا يُنطق به، غير المرئى، غير المُحوى، غير المُبتدأ، الأبدى، غير الزمنى، الذى لا يُحد، غير المفحوص، غير المستحيل، خالق الكل، مخلص

دراسة أمريكية تسلط الضوء على مخاطر الولادة القيصرية

اتلانتا - رويترز أفادت نتائج دراسة اتحادية أمريكية شاملة مستقاة من بيانات شهادات الميلاد إن الأمريكيات اللاتي أنجبن أطفالا بالولادة القيصرية أكثر عرضة للتعرض لمضاعفات طبية منها الاضطرار إلى استئصال الرحم ونقل الدم. وبعد مراجعة بيانات خاصة بنحو ٣,٥ مليون حالة ولادة في ٤١ ولاية والعاصمة واشنطن خلال عام ٢٠١٣ قالت المراكز الامريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها الاربعاء إن الولادات القيصرية تسببت ايضا في تمزق الرحم ودخول وحدات العناية المركزة. وقالت سالي كيرتن اخصائية التحليل الاحصائي بالمراكز الامريكية والمشرقة على هذه الدراسة إن التقرير أبرز القلق الحالي بشأن المعدلات العالية نسبيا للولادات القيصرية في الولايات المتحدة التي تمثل ثلث حالات ولادة أطفال أحياء اجمالا. وقالت مشيرة إلى انه فيما تمثل هذه الجراحة اسلوبا لإنقاذ الحياة إلا انها تعتبر من العمليات الجراحية الكبرى التي تقترن بمخاطر جمة تتعلق بحدوث مضاعفات "يضاف هذا الى ادلة اجمالية لارتفاع مخاطر الولادات القيصرية". وتوصلت الدراسة الى ان الأمريكيات اللاتي أنجبن أطفالا قيصرية لأول مرة كن أكثر عرضة بواقع ثلاث مرات لضرورة نقل الدم عن انجبن من خلال الولادات الطبيعية -ممن لم تخضن تجربة الولادة القيصرية- كما انهن كن أكثر عرضة بواقع ثماني مرات للإصابة بتمزق في الرحم. وقالت الدراسة ان معدل اللجوء الى استئصال الرحم يزيد بواقع خمس مرات بين اللاتي أنجبن قيصرية عن ولدن ولادات طبيعية. وقالت كيرتن إنه بعد زيادة الولادات القيصرية بصورة كبيرة في تسعينات القرن الماضي بالولايات المتحدة إلا انها تراجعت ببطء منذ عام ٢٠٠٩ لكن نسبة الثالث حاليا لا تزال عالية من الوجهة التاريخية. وقالت منظمة الصحة العالمية في بيان الشهر الماضي إن المعدل النموذجي للولادات القيصرية يتراوح من عشرة الى ١٥ في المئة.



ممارسة الرجال كبار السن للرياضة تقلل من مخاطر الوفاة

نيويورك- أش ش أ أظهرت دراسة طبية أن الرجال من كبار السن الذين ينتظمون في ممارسة الرياضة حتى عن طريق القيام بأنشطة خفيفة مثل المشي , أقل عرضة للوفاة المبكرة , مقارنة بأولئك الذين لا يمارسون أي نشاط حركي . كان الباحثون قد عكفوا على تتبع حوالي ٥,٧٠٠ رجل لنحو خمسة عقود , عندما كانوا في سن ٤٥ عاما في المتوسط , ليتم تتبع وتحليل عاداتهم ومدى ممارستهم للرياضة. وأشارت المتابعة إلى أن الرجال الذين حصلوا على نحو ٣٠ دقيقة من التمارين الرياضية لمدة ٦ أيام في الأسبوع تراجعت بينهم بنسبة ٤٠٪ فرص الوفاة .وقال الدكتور مين لى أستاذ الطب وعلم الأوبئة في جامعة هارفورد : " إن أكبر انخفاض في معدلات الوفيات لدينا تبين أنه يرجع للنشاط الحركي والذي يسهم في إطالة العمر".



الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين تعطي المراهقين الشعور بالشبع

نيويورك - أ.ش.أ توصلت دراسة حديثة إلى أن تناول وجبات خفيفة غنية بالبروتين يعزز الشعور بالشبع، ويساعد المراهقين الإقلاع عن عادات الأكل غير الصحية. فقد توصل الباحثون إلى أن تناول وجبات خفيفة بعد الظهر، خاصة الأطعمة الغنية بالبروتين وفول الصويا، تعمل على تقليل الشهية في تلك الفترة الهامة من اليوم، وتأخير الأكل لاحقا، فضلا عن تقليل فرص الإقبال على الأكل غير الصحى في أوقات لاحقة من اليوم. وقالت هيدز ليدى الباحثة والمشرقة على تطوير الأبحاث، إنه عندما يأكل الأطفال وجبات خفيفة عالية من البروتين في فترة ما بعد الظهر، يصبحون أقل عرضة لتناول الطعام والوجبات الخفيفة غير الصحية في وقت لاحق من نفس اليوم، وهو أمر مهم خاصة بالنسبة للأطفال الذين يريدون منع حدوث زيادة في أوزانهم. وأوضحت البيانات أن المراهقين من الذكور والإناث، الذين تراوحت أعمارهم ما بين ١٣ إلى ١٩ عاما، الذين تم تصنيفهم على كونهم يتمتعون بوزن معتدل أو زيادة في الوزن، لوحظ عند تناولهم وجبات خفيفة غنية بالبروتينات استطاعوا التحكم في استهلاكهم للمواد الغذائية الضارة ببقية اليوم، ليستهلكوا دهونا أقل طوال اليوم. كما وجد الباحثون أيضا أن الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين تحسن جوانب معينة من الحالة المزاجية والوظائف الإدراكية.



دراسة: الصراخ يساعد في تخفيف الألم

سنغافورة- أش أ أثبت علماء في جامعة سنغافورة الوطنية أن الصراخ يزيد من مقاومة الجسم للألم بنسبة تصل إلى ٢٠ ٪. وأجرى العلماء تجربة تتكون من ٥ أقسام، اشترك في كل منها ٥٥ متطوعا، طلب منهم وضع يدهم في إناء فيه ماء مثلج، لأطول مدة يمكنهم تحمل الألم، وسمح للمشاركين في القسم الأول من التجربة بالصراخ بسبب الألم، وفي القسم الثاني طلب منهم الهدوء وعدم الصراخ. وفي القسم الثالث طلب منهم الهدوء مع حقهم في الضغط على زر خاص اذا شعروا بالألم، أما في القسمين الرابع والخامس فاستمعوا إلى صراخهم وصراخ غيرهم المنبعث من مسجل، مع بقائهم هادئين. سجل العلماء الفترة الزمنية لكل قسم من أقسام التجربة، التي تحمل فيها المشاركون الألم الناتج من وضع اليد في الماء المثلج. بينت النتائج، أن معدل تحمل المشاركين للألم وهم في حالة الهدوء كان ٢٤ ثانية فقط، أما عند السماح لهم بالصراخ فهو ٢٩ ثانية، وعند السماح لهم بالضغط على الزر الخاص كان التحمل ٢٨ ثانية.. ويقول العلماء، هذا أول اثبات علمي لفعالية صراخ الإنسان المسكنة للألم

دراسة: عصير البرتقال يحسن الذاكرة



لندن- أش أ بينت نتائج دراسة بريطانية حديثة، أن تناول كأس من عصير البرتقال يوميا يساعد في تحسين الذاكرة.. وقد اشترك في الدراسة التي أجراها علماء من جامعة ريدينج البريطانية ٢٤ امرأة و١٣ رجلا، أعمارهم بين ٦٠-٨١ سنة. وبينت نتائج الدراسة أن المواد الكيميائية الموجودة في عصير البرتقال تحسن الدورة الدموية وتحمي الخلايا العصبية من عمليات الأكسدة الناتجة عن الاجهاد، وتساعد الخلايا في إرسال الإشارات. وحسب رأي الخبراء، تؤثر مركبات "الفلافونويد"، الموجودة في البرتقال، إيجابياً في الذاكرة، حيث كما يبدو تنشط طرق الإشارات في منطقة "الحصين" بالدماغ، طبقاً لما ورد بموقع "روسيا اليوم". والاشخاص الذين اشتركوا في هذه الدراسة كانوا بصحة جيدة، وطلب منهم الباحثون تناول نصف لتر من عصير البرتقال يوميا لمدة ٨ أسابيع. وقيم الباحثون ذاكرة جميع المشاركين قبل وبعد انتهاء الأسبوع الثامن، وتبين أنها تحسنت بنسبة ٨ ٪، لذلك ينصح العلماء المسنين بتناول عصير البرتقال يوميا وبصورة منتظمة.

دراسة: العدوى المتكررة تقلل معدل الذكاء

وكالات قال باحثون دانماركيون إن ثمة رابطاً قوياً بين تكرار الإصابة بالعدوى وانخفاض معدل الذكاء لدى الشخص، إذ أن العدوى المتكررة تؤثر سلباً على القدرات العقلية وصحة للدماغ. وأوضحت الدراسة الصادرة من جامعة كوبنهاجن أن العدوى التي تصيب جسم الإنسان سواء في المعدة أو المسالك البولية أو الجلد يتأثر بها الدماغ بشكل ملحوظ مع مرور السنوات، إذ تتسبب في حدوث التهابات في الدماغ. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين نقلوا إلى المستشفى بسبب إصابتهم بالعدوى لديهم معدل ذكاء أقل من المتوسط بمعدل ١,٧٦ درجة، فيما تصل إلى ٩,٤٤ درجة أقل من المتوسط للمرضى الذين يزورون المستشفيات بمعدل ٥ مرات أو أكثر، علماً بأن متوسط معدل الذكاء يُقال إنه لا يتجاوز الـ ١٠٥، بحسب صحيفة دايلي ميل البريطانية.



علماء: الحب لديه تأثير أقوى من الكحول



لندن- أش أ اكتشف علماء جامعة برنجهام البريطانية، ان تأثير هرمون الحب "أوكسيتوسين" يشبه بدرجة كبيرة حالة الشعور بالسكر. تبين ان هذا الهرمون يسبب عند المغرمين ليس فقط شعور الاسترخاء والسعادة والثقة، بل وايضا له القدرة على تحفيز العدوانية، والغيرة والغطرسة. ,هرمون "أوكسيتوسين" يلعب دورا مهما في الأحاسيس العاطفية مثل الغرام والصدقة والتعارف. اثبت العلماء ان الكحول يسبب الشعور بنفس الأحاسيس التي يثيرها ذلك الهرمون. وقد اكد البروفيسور ين ميتشل المشرف على هذه الدراسة، إن الكحول والهرمون يؤثران في مستقبلات مختلفة في القشرة الدماغية، ومع ذلك فهما يسببان أحاسيس متشابهة. الهرمون "أوكسيتوسين" يعزز كذلك السلوك الاجتماعي الطيب ويساعد في ظهور صفات الكرم ومساعدة الغير، لأنه يحجب الخوف والقلق والاجهاد. وهذا يطابق ما يفعله الكحول. لذلك نرى الكثيرين قبل أول لقاء حب لهم يتناولون قليلا من الكحول لتحفيز الشجاعة والثقة بالنفس.

ابتكار كندى ينافس الليزر بتصحيح ضعف النظر



وكالات توصل باحثون في شركة "أوكيوميتيكس" لتكنولوجيا" لتقنية جديدة تعد بإعادة قوة النظر إلى الدرجة الكاملة. الشركة الكندية طورت عدسات أطلقت عليها "بيونيك لينز" يمكن أن تزرع في العين البشرية بدلا من عدسة العين الحقيقية لتقدم لصاحبها "درجة رؤية كاملة". تأخذ العدسة شكل زر صغير، ويمكن زراعتها في عين الإنسان خلال عملية جراحية لا تتجاوز مدتها ٨ دقائق تكون كفيلة بتصحيح النظر بدرجة كاملة حسب الشركة الكندية. الدكتور جارت وب، أحد العاملين على هذه التقنية، قال إن الأبحاث استغرقت حوالي ٨ سنوات وكلفتها تجاوزت ٣ ملايين دولار. وقال "إن هذا التطور في طب العيون غير مسبوق" وأضاف "لو كانت العين قادرة على الرؤية من مسافة ١٠ أقدام فقط، فبعد تركيب العدسة ستكون قادرة على الرؤية من ٣٠ قدما". وعلى الرغم من أن عدسات "بيونيك لينز" وصلت إلى مراحلها النهائية، إلا أن ستصل بشكل نهائي عام ٢٠١٧ بعد تجربتها على الحيوانات ثم على عيون المكفوفين.





St Anthony Monastery. Perth, ON- Canada

بتكليف من قداسة البابا المعظم الأنبا تاووضروس الثاني وخت 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

التلال المزيفة.. من روائع العمارة الصينية

تصميم رائع لتلال سكنية من صنع الإنسان:

هذه التلال المزيفة هي أحد روائع شركة MAD المعمارية الصينية التي نتحفنا دائماً بمشاريعها الغير تقليدية. والمكان هو مدينة بايهاي في الصين لعلامة معمارية مميزة في المدينة.

هذا المشروع الذي يحمل اسم "التلال المزيفة" على مساحة ٤٩٢,٣٦٩ متر مربع. وتلاحظون من خلال هذه الصور أن شركة MAD حرصت على وضع تصميم صديق للبيئة يغلب عليه اللون الأخضر. ويستغل الإضاءة الطبيعية قدر المستطاع.



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

لافتات إعلانية وطباعة

3D Letters - Window Graphics & Safety Film - LED Sign - Light Box Display System

Channel Letters Display System LED Signage

LED SIGNS

TRICOLOR

416.319.4794

4-4140 Steeles Ave West, Woodbridge, ON L4L 4V1 Ashraf Elkhanagry, B.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

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

Member of (OAH) Ontario Association of Home Inspectors

Homelife Landmark Realty Inc., Brokerage
 Independently Owned and Operated

Fady Daoud B.Sc., M.A.
 SALES REPRESENTATIVE

Direct: 647-608-0680
 www.HomesByFady.com

Sutton
GEORGE ABRAHAM
 Sales Representative
 (204) 475-9130

Fax: (204) 477-4381
 Cell: (204) 951-8800
 gabraham@sutton.com
 www.sutton.com

sutton group - kilkeny real estate
 AN INDEPENDENT MEMBER BROKER
 663 Stafford St., Winnipeg, MB R2M 2x7

كلمتين وخلاص

اتسأل هل التغيير ممكن ... واجاب طبعاً ممكن ووارد ولكن غير مطلوب الان وغير مستحب وغير مجدي بل مؤذي ولمن يتشدقون بثورة جديدة اقولهم مش هايحصل .. إنسوا، بدلوا وغيروا من عقول انفسكم اولاً .

الإسكاروسى

بالصور .. تخصيص أرصفة للبط في بريطانيا

خصصت كبرى مدن بريطانيا وأكثرها ازدحاماً أرصفة لمرور البط وغيرها من الطيور، جنباً إلى جنب راكبي الدراجات والمشاة. وقررت مدن لندن وبرمنجهام ومانشستر توسيع الممرات المصممة خصيصاً للمشاة

وراكبي الدراجات لتشمل أيضاً الطيور والبط، ضمن مبادرة أطلقتها جمعية خيرية غير ربحية "ذي كانال آند ريفر تراست"، تهدف إلى تذكير المشاة حسن

آداب وسلوك السير في الممرات الضيقة ومراعاة الآخرين بما في ذلك الحيوانات والطيور.

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 وكفالة لمدة عام

تقدم أحدث أنواع الشطافات الكهربائية المعتمدة في كندا وأمريكا. يتم توصيلها بالماء البارد فقط. خزان لحفظ الماء الساخن. جفف الهواء. قاعدة مدمجة. تحكم إلكتروني لدرجة الحرارة وضبط المياه عن بعد (Remote Control)

The harmony BB400

عرض خاص

BB 13000
 شطافة ذات مغزيج متحركين للزوال والدها 2 movable Nozzles, Hydraulic Seat & Cover, Feminine Medicine Reservoir

BBG 270
 شطافة ذات مغزيجين للماء وتنظيف ذاتي مزدوج. Double Nozzles Hot & Cold Plus Self - Cleaning Nozzles

BB 70
 شطافة ذات مغزيج واحد للماء وتنظيف ذاتي سهلة التركيب للماء البارد فقط

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

منتجات (bioBidet) الكورية المتطورة والعديدة تحتل المرتبة الأولى في مجال الشطافات

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

شحن مجاني وكفالة لمدة عام