

٢٨ بشنس ١٧٣٥ شهاداء  
**12<sup>th</sup>. Year, Issue 294**  
**Wednesday June 5, 2019**  
 ومن لا يحب لم يعرف الله، لأن الله محبة  
 He who does not love does not know  
 God, for God is love 1 John 4:8

الأهرام الجديد  
 امتزاج الحضارة المصرية القديمة مع الحضارة الغربية  
**AL-AHRAM ELGDEED**

**For Advertisement**  
**ahram.teeba@gmail.com**  
**Tel: 647-823-6779**  
**www.ahram-canada.com**  
**\$1**  
 Bi-weekly, Non-profit

**اقرأ في هذا العدد**

عشت في زمن القمص مرقس عزيز  
 الغاية تبرر الوسيلة مهما كانت خستها  
 دقة بياناتك في التأمين  
 محبة الذات والسلام الداخلي والخارجي  
 ضوء الفجر  
 سر سعادة اولاد الله  
 رسالة من هيلين سعد  
 شهاده ميلاد المسيح أم شهاده وفاه  
 جابلك من البطن  
 الأخلاق؟!  
 النكتة دليل وعى.. لا تراجع  
 مرض ألزهايمر هل يمكن تجنبه؟  
 حكايات القلم  
 متلازمة اكتئاب الصباح  
 أندرو شير يتعهد بقمع أولئك الذين  
 يحاولون اللعب بنظام اللاجئين في كندا  
 وصفات للتخلص من القلق والتوتر بدون  
 أدوية  
 الحفيد  
 إشتلاء جديد للرأي في كندا يقول  
 بأن ثلث المشاركين فيه لا يريدون رؤية  
 سياسيون يرتدون رموز دينية  
 هيئة الصحة العامة تطلق تحذيرا عاما  
 جديدا في تورنتو حول مرض (وست نيل)  
 الذي ينقله البعوض  
 ننشر نص رسالة ترامب للأقباط بمناسبة  
 اليوم القبطي العالمي

**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: (647) 748-1611  
 Fax: (647) 748-1711

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

**خدمات عقارية متكاملة**  
**Century 21**  
 CENTURY 21 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

**Profit Explorer**  
 Accounting & Tax  
**Accounting & Bookkeeping  
 Personal & Corporate Taxes**  
 WE REGISTER NEW CORPORATIONS  
 Nabil Faltas, B.Com  
 عضو جمعية مستشاري الضرائب بكندا  
**Cell: (416) 903-7113**  
 85 Curlew Dr., Suite #103 North York, Ontario M3A 2P8  
 (Lawrence Ave. E & 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.  
 1550 16th Ave., #C200 South  
 Richmond Hill, ON L4B 3K3  
 \*Each office is independently owned and operated

**Hany Ibrahim**  
 Sales Representative  
 Dir: 647-678-1522  
 www.HanyIbrahim.com  
**HomeLife/Miracle**  
 Realty Ltd., Brokerage  
 Independently Owned & Operated  
 Off: 905-454-4000  
 Fax: 905-463-0811  
 homesbyhany@yahoo.com

**NASERBOTRUS**  
 Real Estate Broker «Right At Home Realty Inc.»  
 www.estatesavvy.ca  
 E:naser@estatesavvy.ca C: 647.223.3074

**ROYAL LEPAGE**  
 Real Estate Services Ltd., Brokerage  
 • Residential  
 • Commercial  
**Hany Eltalawy P. Eng.**  
 Sales Representative  
 Cell: (905) 783-6080  
 Office: (905) 828-1122  
 E-mail: heltalawy@sympatico.ca

**AST Accounting & Tax Services**  
 خبرة ٢٥ عاما في مجال المحاسبة، المراجعة والضرائب  
 • إعداد الإقرارات الضريبية  
 للأفراد والشركات  
 • إعداد الميزانية التقديرية  
 والتحليلات المالية المتخصصة  
 • تسجيل كافة أنواع الشركات  
 • خدمات خاصة للقادمين الجدد  
**Amir Tadros**  
 لا نقدم خدمات مهنية فحسب بل نعتبر أنفسنا  
 شركاء معك في العمل  
 Mississauga Location  
 4255-Sherwoodtowne Blvd, suite# 100  
 Mississauga, L4Z 1Y5  
 Phone: 289-521-2181  
 www.astaccounting.ca  
 Scarborough Location  
 250 Bridletowne Circle  
 Scarborough, ON. M1W 2G8  
 Cell: 647-274-4251  
 info@astaccounting.ca

**RE/MAX**  
 Realty Specialists Inc., Brokerage  
 Independently Owned and Operated  
**Mounir Assaad**  
 Sales Representative  
 6850 Midweek Drive  
 Mississauga, Ontario L5N 4J9  
 Tel: 905-858-3434  
 Fax: 905-858-2682  
 www.mounirassaad.com  
 Direct: 647-272-3434

**Sutton**  
**GEORGE ABRAHAM**  
 Sales Representative  
 (204) 475-9130  
 Fax: (204) 477-4361  
 Cell: (204) 551-8600  
 gabraham@sutton.com  
 www.sutton.com  
 sutton group - kilkenney real estate  
 AN INDEPENDENT BROKER/REALTOR  
 663 Stafford St., Winnipeg, MB R3M 2X7

**DAVID SHENOUDA**  
 BROKER  
 بيع وشراء المنازل والشقق  
 وإيجارات التجارية والصناعية  
 Residential, Commercial  
 and investment  
 Remarkable SERVICE  
 Remarkable RESULTS  
 Direct: 416-844-3393  
 Bus: (905) 889-2290 Fax: (905) 889-3322  
 david.shenouda@gmail.com

**لتصميم اعلانك الجديد**  
**647 823 6779**  
**اواتصل بأشرف**  
**اسكاروس**  
**(416) 659-8744**

**Gigi & Ash**  
**Eskarous**  
 E-mail:  
**gihanekarous@yahoo.ca**  
 Phone no.: 416577 8733  
 416659 8744  
**For Catering Healthy & Tasty**  
**Mediterranean Food**

**الأحباء قراء الأهرام الجديد**  
 تزايد عدد مشتركى الأهرام الجديد بالبريد الإلكتروني (الايمل) إلى ٥٣٥١ كما يقوم الكثير  
 من القراء الأحباء بأرساله أيضا لأصدقائهم.  
 كذلك هو يوضع على النت في موقع اهرام كندا، والذي يزوره الآلاف يوميا.  
 من لا يصله على البريد الإلكتروني يكتب لنا وسوف نضيف اسمه، ومن لا يجده عليه  
 البحث تحت سبام اوجنك ميل. وبمجرد فتحه مرة واحدة يعود للبريد الطبيعي.



## قيمة بيتك ممكن تكون أكثر مما تتوقع!



For a free, quick online home evaluation, go to **www.yourhomeworthnow.com**. You will receive information on what comparable homes have sold for in your neighbourhood, which homes are currently listed, how long they have been for sale and their prices, with pictures and addresses.



**Call Nabil Danial, Broker**

**416-258-4390**

n.danial@hotmail.com

www.nabildanial.com

Century 21  
PERCY FULTON LTD.  
BROKERAGE

23 YEARS  
EXPERIENCE

MASTERS  
HALL OF FAME

CENTURIONS  
REAL ESTATE

CENTURIONS  
REAL ESTATE



Your satisfaction is my success!

Not intended to solicit buyers or sellers currently under contract with a brokerage. C0500 V030 A0332  
Copyright © 2016 Mission Response Inc. 416-236-0543 www.missionresponse.com All Rights Reserved.

## الفارق ٩

بقلم محمد حنين



العالم مع مثل هذه الاحتفالية لجعلها مناسبة قبطية قومية وتعطية زخم وشرعية بالمطالبة بحقوق وحل قضايا والمشاركة القبطية فى كل القضايا العالمية كلاعب وليس كمتفرج ؟ فى رأيي أن هذا يوم احتفالى فقط ليس إلا صحيح انه دعم من الرئيس الأمريكى ولكنه سيبقى احتفالى فقط لا يستطيع ان يأخذ قرارات هامة بالنسبة لمستقبل الأقباط تائثرة محدود بالنسبة للقضايا القبطية المصرية ما كان يمكن ان يحدث الفارق بالنسبة للسادة المنظمين لهذا الحدث الرائع والذى يمكن ان يكون لحظة فارقة فى التاريخ القبطى هو إعلان تكوين كيان قبطى يشمل كل الأقباط فى كل العالم بكل اختلافهم الطائفي والثقافي بكل مستوياتهم وتوجهاتهم كيان لانبلس فيه الملابس الفرعونية ونسير فى الشوارع حتى يعرف العالم اننا موجودين ولكن نتحد فية اقتصاديا اولا وقبل كل شىء فلغة المصالح الاقتصادية والمال توحد أكثر من لغة الاحتفالات الأدبية والمعنوية انا لم اقل من أهمية أن يعرف العالم انه يعيش على هذا الكوكب مجموعة من البشر يحملون الجنسية المصرية وجنسيات أخرى ويدعون أقباط ولكن ليس بالاحتفالات فقط ولكن وهو الأهم بالإنجازات والأخيرة لن تكون إلا بكيان قبطى قوى لا يكون مدعوم من الكنيسة فقط ولكن يكون مدعوم من كل الأقباط على مستوى العالم وانا هنا لا أتكلم عن تبرعات تجمع أو هبات تطلب ولكنى أتكلم عن اكتتاب عام يطرح لكل أقباط العالم وبهذا يستطيع هذا الكيان أن يبنى شركات كبيرة وينشئ مصانع منتجة ويقدم مستشفيات وجامعات واسواق حقيقية ويكون لنا وجود على الخريطة العالمية ويمكن ان نؤثر فى الأحداث المحيطة بنا ولا يفرض علينا أشباه الحلول من الخارج بل يكون مصيرنا ومستقبل أولادنا بأيدينا ونحن لا ينقصنا اى خبرات فى هذا المجال فلدينا رجال أعمال مغامرون يستطيعون أن يبدأون إذا طلب منهم هذا وانا واثق ان قلوبهم أكثر قبطية من جميعنا وهم يستطيعون فقط كل ما يحتاجه هذا الكيان هو توعية الأقباط بأهمية انشاء هذا الكيان والفوائد والأرباح التى ممكن أن يستفيد بها الأقباط من هذا الكيان

فى حياة الإنسان فى حياة الشعوب والأمم أو فى التاريخ البشرى عامة قد يكون هناك شخص أو مجموعة من الأشخاص أو موقف أو حدث قد يغير من مجريات الحياة أو قد يؤثر فيها سلبا أو إيجابا وقد يجعلها احسن أو حتى اسوء وهذا ما يشكل الفارق

كان من المقترض اليوم أن أكتب عن الأخطاء الخمسة التي ارتكبها جستن ترودو خلال فترة ولايته كرئيس للوزراء فى كندا ولكنى فضلت أن أكتب فى هذا العدد عن موضوع مختلف ومهم جدا وهو تخصيص الأول من يونيو هذا العام للاحتفال باليوم العالمى للأقباط وهذه مناسبة مهمة جدا بالنسبة للأقباط فى مصر وخارج مصر خصوصا مع ما كتبه السيد الرئيس دونالد ترامب عن دعمه لهذا اليوم وايضا دعم زوجة السيدة ميلانيا أيضا ولكن اسمحو لى اولا ان اقدم كل الشكر للسادة الأقباط فى جنوب كاليفورنيا على تبنى فكرة إنشاء هذا اليوم وايضا اهنيء الأنبا يوسف على دعمه للمجهود المبذول حتى ككل المجهود الرائع بالإعلان عن هذا اليوم الذى هو موافق لدخول السيد المسيح لارضنا المباركة ولكن فى الحقيقة لدى بعض الاسئلة وعلامات الاستفهام التى تحتاج إلى توضيح واجابات مقنعة ومنطقية ماذا يستفيد الأقباط من هذا اليوم العالمى للأقباط طيعا اقصد بعد الاستفادة المعنوية والأدبية لمثل هذا اليوم وبغض النظر هل حقا شعر القباط على مستوى العالم وليس امريكا وحدها بتأثير مثل هذا الاحتفال على حياتهم اليومية وقضاياهم المختلفة ما اقصد ليس كما دعى المنظمون لهذا الاحتفال من الأقباط بالنزول إلى الشارع ولبس الزى الفرعوني والابتهاج والاحتفال بانه أصبح لنا يوم عالمى نحتفل فية نعم نحتفل ولكن بماذا ؟ ما هو الهدف من الاحتفال كل عام باليوم العالمى للأقباط او بمعنى آخر ماذا سيستفيد القبطى العادى من هذا الاحتفال ؟ نعم انة من الفخر أن يخرج رئيس أعظم دولة بالعالم و يشيد بدور الأقباط ودعمهم ولكن هل ممكن ان نوظف هذا الدعم من الرئيس الأمريكى لحل بعض من قضايا الأقباط فى مصر هل ممكن يكون هذا بداية لدعم دولى لكل قضايا الأقباط المستعصية على الحل ؟ هل ممكن ان يتجاوب كل أقباط

لقد قام أقباط امريكا بعمل تاريخى بإعلان اليوم القبطى العالمى للأقباط عيد سنوى لكل أقباط العالم والآن الدور على أقباط كندا للإعلان عن قيام الكيان القبطى العالمى ولعله يكون فى نفس يوم دخول السيد ارض مصر وهذا ما يشكل الفارق



لمزيد من التخفيضات والمعلومات  
الرجاء زيارة موقعنا الإلكتروني

You can order online on our website

**www.bonabidet.ca**

**Toll Free 1877.234.8272**

شحن مجاني وكفالة لمدة عام

Bidet Free Delivery & 1 Year Warranty

تقدم احدث انواع الشطافات الكهربائية المعتمدة فى كندا وأمريكا يتم توصيلها بالماء البارد فقط، مجفف هواء قاعدة مدفئة بدون خزان للمياه تحكم الكتروني لدرجة الحرارة وضبط المياه عن بعد ( Remote Control )

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

**B Series**



**BB 2NHC**

شطاف ذات مخرجين للمياه،  
حار وبارد وتنظيف ذاتي  
للمخارج

Dual Nozzles, Hot & Cold  
Nozzles Self Clean



**BB 2NC**

شطاف ذات مخرجين  
للمياه، بارد وتنظيف ذاتي  
للمخارج

Dual Nozzles, Natural Cold  
Water Nozzles Self Clean



**BB 1NC**

شطاف سهلة التركيب،  
ماء بارد ذات مخرج واحد

Easy to Install, One Nozzle  
Cold Water



**HOT & COLD MIXER**

خلاط للماء الساخن والبارد،  
سهلة التركيب، أسفل خزان  
المياه

Hot & Cold Mixer. Easy to  
Install Under the Water Tank

**On Route Bidet Series**



**Faucet Attachment**

رشاش يدوي ذو وظيفتين، سهل  
التركيب على معظم الحنفيات  
ويتحكم في ضغط المياه بأمان  
Dual Function Sprayer Water  
Safe Pressure Control  
Easy to Install on Most Faucets



**FA & Cold valve**

بالاضافة إلى الرشاش  
اليدوي، مشترك للمياه  
الباردة  
FA1 Parts plus Cold  
Water Valve



**FA and Hot & Cold Mixer**

بالاضافة إلى الرشاش  
اليدوي، خلاط للمياه البارد  
والساخن  
FA1 Parts plus Hot &  
Cold Water Mixer



**Bidet in a Bottle**

شطاف محمولة لدواعي  
السفر تعمل بدون كهرباء  
أو بطارية  
Portable Bidet,  
No Battery Needed

Distributors, Stores, Handymen, Plumbers and Resellers are welcome.

All our flexible pipes (3/8" & 1/2") are compatible with the Canadian standard.

نرحب بجميع المحلات وتجار الجملة والموزعين والخبراء فى تركيب الشطافات.  
جميع الوصلات ٣/٨" - ١/٢"، مطابقة للمواصفات الكندية

**Toll Free 1877.234.8272**

شحن مجاني وكفالة لمدة عام

## Dufferin Drug Mart.



**Free Compliance Packaging  
(Blister Packs) Free medication  
reviews**

**Accept all private and refugees  
plans**

**Special discount on OTC for  
seniors everyday**

**20 % discount with this coupon .**

**We speak English/Arabic/italian/  
portogues/spanish  
free Delivery**

**1670 Dufferin St, Toronto, ON M6H 3M2**

**Tel : 4166510052**

**Opening hours : 9-6 everyday - Saturday 9-3**





**SHERIF R. ASHAMALLA, LL.B.**  
BARRISTER & SOLICITOR  
IMMIGRATION & REFUGEE LAW

**www.ashamalla.ca**  
416.548.9082

## Nova Pharmacy

1674 Dufferin street , Toronto M6H 3M1  
Tel : 4169017587  
Fax : 4169017687  
email : novapharmacydm@yahoo.com  
opening hours  
Mon-Friday : 9-6:30 Sat : 9-3

Free Compliance Packaging (Blister Packs) Free medication reviews

Accept all private and refugees plans

Special discount on OTC for seniors everyday

20 % discount with this coupon .

We speak English/Arabic/italian/portogues/spanish  
free Delivery



## المعالجة النفسية أيدن مبراتيو Registered Psychotherapist Eden Mebrahtu



لعلاج الصدمات النفسية المسببة للجوء لكندا، والمشاكل النفسية المختلفة سواء الناتجة عن حوادث العربات أو للتأقلم أو العائلية وغيرهم

طالبي اللجوء مجاناً لأن ال (بلو كروس) يغطيهم

نساعذك في المثل امام محكمة اللجوء وأيضا لو كنت غير مؤهل لامتحان الجنسية الكندية، لو لديك اثبات طبي او تعليمي

نخدم بلغات مختلفة

انجليزي عربي تجريني، امهرى، اسباني

وسط مدينة تورونتو

Yonge Street and St. Clair Avenue

اتصل لاستشارة مجانية

647-528-7390

edenmeh.cb@gmail.com

## اليوم القبطي العالمي ووحداية الكنيسة



هذه النقطة بالذات تناسوا كلام السيد المسيح عن الرغبة في المتكناات الأولى وأنه لا يكون هذا بينكم بل من أراد ان يكون أولا فليكن خادما متعللين انهم لا يطلبون هذا لأنفسهم بل للكنيسة التي يمثلونها.

الكنهوت رسالة مقدسة والآباء الأساقفة والآباء الكهنة يقدمون حياتهم ذبيحة للسيد المسيح، والكنيسة هي المثل لنا فيما نفعله وليسامحني آباي الكهنة أنني اذكر انه في بعض الأحيان وهم في مجلس القيادة قد ينسى البعض منهم بعضا من التعاليم.

وفي أحد الأنشطة العلمانية كان هناك إصرار من الآباء الكهنة ان يقودوا العمل فقال لهم أحد العلمانيين ان الآباء الكهنة يطلبون المتكناات الأولى فلنعطهم هذا ونتمثل نحن بكلام السيد المسيح.

بالطبع هناك وجهات نظر لكل شخص ولكن ما ينطبق على الأشخاص ينطبق أيضا على المؤسسة كلها.

محاولات قداسة البابا تواضروس لوحدة الكنائس هي من صميم رسالة السيد المسيح وعندما رأى التلاميذ أحد الأشخاص يخرج الشياطين باسم يسوع تساءلوا هل يوقفوه لأنه لا يتبعهم قال لهم يسوع لا توقفوه لأنه من ليس ضدنا فهو معنا، ومن يعرقل رسالة التوحيد فإنه لا يعلم من أي روح هو لأنه قيل «مجتهدين أن تحفظوا وحداية الروح برباط السلام»

مبروك لكل الاقباط «اليوم القبطي العالمي»

تحتفل الكنيسة القبطية منذ نشأتها بتذكار دخول المسيح مصر الذي يوافق الآن اول يونيو من التقويم الجريجوري، والعام الماضي اضيفت له نكهة اخرى في تكريس مسار العائلة المقدسة عالميا مع قداسة البابا فرانسيس وهذا العام أيضا في تكريس عام ٢٠١٩ ليكون اول يوم قبطي عالمي

وكما قيل من قبل أن الطفل يسوع اتي لمصر رمزا أن رسالة خلاصه هي للعالم كله، ولهذا فتسمية انه اليوم القبطي العالمي ليست اختطافا للألقاب ولكن تجسيدا لمعنى رسالة يسوع المسيح.

السؤال الآن هل تعود الكنيسة القبطية لتؤدي دورها في الجسد المسيحي العالمي كما كانت في القرون الأولى؟ ولا أقول انها تعود لقيادة العالم المسيحي.

في قراءتنا للتاريخ الكنسي نجد ان كتاب التاريخ القبطي يفخرون بأن الكنيسة القبطية كانت تقود المجامع المسكونية، وتجد أيضا ان كنيسة روما تفخر بأنها تأسست بالقديس بطرس ومعه مفتاح الملكوت وان مؤسس الكنيسة القبطية هو القديس مرقس تلميذ القديس بطرس بل وقالوا أكثر من هذا. وترد الكنيسة القبطية أن القديس بولس هو مؤسس كنيسة روما وليس القديس بطرس، بينما كنيسة اليونان تقول إن البطريرك القبطي القديس اثناسيوس يوناني وليس مصرياً بالرغم انه ولد وعاش بمصر.

وعندما نضاهي هذا بكلام السيد المسيح نجد ان رؤساء هذه الكنائس وقتها بالرغم من انهم حملوا الايمان لنا وتحملوا كل المشاق في هذا ولكنهم في

و. رأفت جندي

8164gindi@rogers.com

## تنويه من الأهرام الجديد

البعض قد لا يوافق على بعض الآراء المنشورة وهذا بالطبع من حق كل قارئ، وليس كل ما تنشره الجريدة يعبر عن رأي او اتجاه الجريدة عموما، ولكننا ننشر الآراء المختلفة ايمانا منا بحرية الرأي، طالما لم يتجاوز الكاتب في الأسلوب او الموضوعية او الإهانة الشخصية.

وفي بعض الأحيان وفي نفس العدد ننشر رأي معاكس تماما لما كتب في افتتاحية الجريدة.

ارجو أن يتعود البعض منا على الاختلاف في الآراء ولا يغضبوا من قراءة رأي لا يروقوهم، ونحن أيضا نرحب بأي تعقيب او اختلاف عما يكتب.

د. رأفت جندي



## فاكسات مهاجر

يرسلها: مدحت عويضة



السياسي

أنت تجمع بين ديكتاتورية عبد الناصر ودهاء السادات والتتويم المغناطيسي لمبارك وهيل مرسي.

محمد مرسي

في عهدك رجعت الصحافة لعصر ما قبل يوليو ٥٢ وكنا نناديك ابن سنية صبح وعشية وبعدك رجعت للسنينات وما أدراك ما السنينات.

الإعلام المصري

الواد بتاع الإخوان كل أسبوع بيضطبطكم تتكلموا في موضوع واحد بنفس الألفاظ والجمل ياجدعان خدوا معني التعليمات مش بالكربون شغلوا مخكم فضحتونا.

تروودو

نظ من المركب وأهرب بجلدك هتغرق بيك وهتغرق كل الليبرال معاك.

أندرو شير

بصراحة السياسة مش دهاء وشطارة لا دي فيها الحظ بالفدادين وأنت محظوظ جدا، ده الأهل طبق ضريبة الكربون وحرقت نفسه بالكبريت.

النظام المصري

أحلف لكم بالطلاق أن رجالتكم إللي بيتجسسوا علينا في أونتاريو عارفينهم واحد واحد غيروهم بقي أتكشفوا صدقوني.

ترامب

ألف شكر علي اليوم العالمي للأقباط وأحب أعرفك أن الأقباط مش أرثوذكس فقط منهم مسلمين وبروستانت وكاثوليك وملحدين.

مرتضي منصور

ألف مبروك الكونفدرالية لكن الشكر للإنتاج والحرس لولاهم كنت نفختنا ليل نهار.

الاتحاد الأفريقي

الفرق بين نهائي أبطال أفريقيا في تونس ونهائي أبطال أوروبا في اسبانيا كان يوم ولكن كان بينا وبينهم ٣٠٠ سنة في التنظيم.

الترجي التونسي

لو كان الاتحاد المصري يدار برجالة كان ماتش الترجي والأهلي تمت إعادته السنة الماضية، جالكم الاتحاد المغربي وخلص تارنا منكم.

شيخ الأزهر

نفسى بدل ما تتكلم عن الإسلاموفوبيا في الغرب تشوف ليه الأزهر مفرخة للإرهابيين في الشرق والغرب، وصدقني المسلمين في الغرب حالهم أحسن من المسلمين في الشرق.

السعودية

خاشقجي لم يكن أول ضحاياكم محمد علي عقيد لاعب تونسي قتل سنة ٧٩ وقيل أن قتلته صاعقة وتبين بعد أربعين سنة أنه قتل في الرياض بالرصاص.

ماكرون

فوز اليمين في فرنسا معناه أن الشئ لما يزد عن حدة ينقلب لصد.

شباب السودان

إدرسوا إللي حصل في مصر كويس وأعملوا عكسه لو كنتم عايزين تحافظوا علي ثورتكم من القرصنة أحنا قرصنونا وعليه العوض ومنه العوض في شقان.

الآن يهرول المصريون بقوة نحو السخرية من كل شيء أيضًا. يكفي أن تتجول على منصات مواقع التواصل الاجتماعي حتى تدرك أنه لا أمر بعيد عن سهام سخرية المصريين. منظومة «التابلت» الخاصة بالثانوية و«السيستم الواقع»، وارتفاع درجات الحرارة ووصولها إلى معدلات غير طبيعية ولا معتادة في هذا الوقت من العام، وكذا ارتفاع أسعار الكهرباء، كل هذا وأكثر يسخر منه المصريون، ويطلقون النكات عليه، لا لشيء إلا للتنفيس والتعبير عن مدى وعيهم وإدراكهم لكل ما يحيط بهم.

بنظرة تاريخية بسيطة نرى أن تراجع أو اختفاء النكتة من أبرز الدلائل على أن أمرًا جلدًا قد وقع أو سيقع.

ضيق المصريين الحقيقي يبدأ عندما تعجز الفكاهة عن تحمل الواقع، فإذا توقف المصري عن التكتيك فهذا نذير غضب سوف ينفجر سريعًا، وهذا ما حدث وقت حكم الإخوان، بدا وكأن المصري يفقد سلاح مقاومته للواقع، وعجزت كل الضحكات عن أن تجعله يصبر على قسوة ومرارة الواقع الذي كان يعيشه فخرج ليطيح بهم ويستعيد مصيره، ويستعيد قدرته على الضحك كسلاح لا يسقط من يد المصري على مر العصور.

مخطئ من يعتقد أن النكتة مظهر من مظاهر التغيب أو التراجع الحضاري، فضحك المصريين دليل على صحة الشعب، وعلى وعيه. وهو أمر لابد أن يدركه الجميع، بل يدرسه جيدًا.



النكتة دليل وعي ..  
لا تراجع  
عبد اللطيف المناوي

النكتة اختراع مصري. لا معلومة تاريخية تقول ذلك بالطبع، ولكن تدافع المصريين وهزلتهم نحو ناصية كل ما هو ساخر، حتى في أحلك الشدائد والمصائب، يدعم ذلك الطرح.

النكتة في مصر من عمر الفراعنة تقريبًا، فالمصريون القدماء قدسوها وجعلوها لهم إلهة وزوجوها لإله الحكمة، بل اعتقدوا أن العالم خلق من الضحك، فحين أراد الإله الأكبر أن يخلق الدنيا أطلق ضحكة قوية فظهرت السماوات السبع، وضحكة أخرى فكان النور، والثالثة أوجدت الماء، وبالأخيرة خلقت الروح.

استخدم المصري القديم الحيوانات للسخرية من خصومه السياسيين، فهناك صورة فيها فئران تهاجم قاعة للقطط، والفئران تمتطى العجلة الحربية وتمسك الحراب والدروع حاملة السهام والأقواس، أما القطط فترفع أيديها مستسلمة. وقصد المصريون أن يمثلوا الهكسوس الغزاة بالفئران، أما القطط فترمز لحضارة شعب مصر.

في سنوات الاستعمار لم تتراجع النكتة والسخرية من كل شيء، من المستعمر ومن النفس أيضًا. في سنوات الحروب لم تختف النكتة، وكذلك في سنوات الثورات والاضطرابات.

## بيتيك وسوق العقارات

أيهما أفضل استئجار أو  
شراء منزل؟



ناصر بطرس - خبير عقاري

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

ارحب دائما بتساؤلاتكم ومقترحاتكم.

naser@estatesavvy.ca

## القبض على هشام عشماوي مدبر قتل الاقباط والجيش والشرطة



سلم الجيش الوطني الليبي الذي يقوده المشير خليفة حفتر، الإرهابي هشام عشماوي إلى السلطات المصرية. وعشماوي متهم بالضلوع في أغلب الهجمات الإرهابية التي حدثت في مصر مؤخراً، ومن بينها تفجيرات الكنائس في الإسكندرية وطنطا والقاهرة، ودير الأنبا صموئيل في المنيا، ومحاولة اغتيال وزير الداخلية السابق محمد إبراهيم وقضية عرب شرخس، وكمين الفرازة، واستهداف الكتيبة ١٠١. كما اتهم بتأسيس وتدريب خلايا إرهابية في ليبيا ونقله عناصرها لتنفيذ عمليات إرهابية في مصر وتفجيرات ضد الكنائس واستهداف للأقباط ورجال الشرطة والجيش.

وعشماوي كان ضابطا بالقوات المسلحة من قبل وتم فصله عام ٢٠١٠

الهيئة العامة للاستعلامات  
قطاع الإعلام الخارجي  
الإنارة العامة للاتصال بالإنارة الوطن بالفخر

كل عام وأنتم بخير

عيد الفطر المبارك

تهدي الهيئة العامة للاستعلامات أجمل التهاني  
لأبناء الوطن في الخارج  
بمناسبة عيد الفطر المبارك  
جعل الله عيداً سعيداً على مصرنا الحبيبة  
وعلى الأمة الإسلامية  
كل عام وأنتم بخير

القانون: قبل الإصدار المحرر - صلاح سالم  
ت: 2617344 - 2617345 - 2617308 - 2617304 (داخل 1320) فاكس 2608444 الرقم البريدي: 11811  
http://www.sis.gov.eg الموقع الإلكتروني :  
Email : abnaaawatan@yahoo.com -- abnaaawatan@sis.gov.eg



## ضوء الفجر

نِيفس سامي



. و هكذا من طائرته لسفينة لقطار لدراجة ، كانت تنتقل في فرح و متعه و انبهار عجيب . و في لحظه تعود هذه المراه الشقيه البائسه لأدراجها كمن فقد حياته وذهب الي الجحيم . عَشِقْتُ أحلامها أكثر من أيامها و تمننت ان تحيا عمرها كله في حلم ..و لكن تأتي لحظه تزعجها كل يوم الا وهي لحظه دقائق ساعه الاستيقاظ ، تقوم و تفتح عيناها كمن يرفع جبلا ثقيلًا بيديه . و تحاول ان تتمسك داخلها بكل ما صنعته في ليلتها السابقه لتأخذ قدرا من السعاده يعينها علي إتمام مهام يومها الثقيل .

و ليله تلو ليله و يوم بعد يوم طالال الحلم أكثر من كل ليله و حتي بعد دقائق ساعه الاستيقاظ لم ينتهي حلمها و حتي بعد دخول ضوء الشمس الي حجرتها يناديهها بالقيام و بعد ظهور ضوء الصباح من حركه الماره أسفل شرفتها لم يتوقف حلمها و لم ينتهي نومها و لم تستيقظ تلك الحالمه .

قد رحلت الي حلم بعيد طويل لم تستطع ان تفق منه تلك المره . و الغريب انها باتت سعيدة مبتسمه

باتت ليلتها هذه لتقترب من حلمها الطويل الذي ليس له نهايه ، فكم و كم رآته في يقظتها ، و رغم نومها الثقيل هذه المره الا انها شعرت بالحرية تدب في أوصالها. و لن يستطع احدا ان يسرق منها حلمها او ان يوقظها منه.

و العجيب كل العجب... ((ان تمسكها بحلمها كان اقوي من تمسكها بالحياه )) ...

عاد كل شئ علي وتيرته كما كان ..شعاع الشمس ، صوت الماره ، عتمه الليل ،ضوء الفجر ، و عادت الطيور لتغرد فوق الأسطح القديمه.. و لم تعد هي من حلمها !!!!!!!

غردت الطيور فوق الأسطح القديمه ، سطع ضوء الفجر يتسلل من فتحات النوافذ ، ظهرت بوادر بدايه يوم و لكنه ليس اخر يوم .. حاولت أن تفتح عيناها الثقيلتين و لم تستطع ،

سَمِعَتْ صوت حركه الماره أسفل الشرفه، أَسْرَعَتْ لتتظر في الساعه الموضوعه أسفل وسادتها ثم أغلقت عيناها مره أخرى و هي تقول (( لسه بدري ))

،عادت للتمسك بأطراف النوم حتي نجحت في الغياب عن اليقظه و راحت في نوم عميق.

عادت لحلمها الذي لم تكمله تبحث عنه في أعماقها ، تحاول أن تراه و تتوه فيه عن واقعها الذي تهرب كل يوم منه بأحلامها الدفينه.

كانت تلك الأحلام هي المتنفس و هي الحرية و هي السعاده التي باتت تجدها كل ليله فوق وسادتها الصديقه كاتمه الاسرار ، كانت تغيب عن واقع حياتها الملئ بالصراعات و المتاعب و الاحزان بالذهاب كل ليله لأماكن بعيدة لتقابل أشخاصا غريبه و تتذوق طعم الحرية ما لم تعهده من قبل في سنينها و أيامها و نهارها و ليلها ، كانت تتحول كل ليله الي امرأة جديده تفعل أشياء جديده تطير كل ليله فوق زهره مختلفه تتذوق من كل زهره رحيق مختلف لا أحدا ينهيها و لا أحدا يقيدها .

كانت تتراقص في أحلامها علي اجمل النغمات ، كانت ترتدي احلي السترات ، ليله تغني و ليله ترقص و ليله تدق الطبول و تلعب علي كل الالات .

ليله تسافر و ترحل و ليله تعود

## عبد الناصر بين الحقيقة والنضيل (٧٤) الغاية نبر الوسيلة مهما كانت حسنها ادوارد يعقوب



مثل هذا العمل كان سيمثل فضيحة عالمية لعبد الناصر

كان الموقف يبدو صعبا للغاية حيث رفض القادة داخل المنزل نداءات الاستسلام

ام كان يعلم وعقد صفقة معه على أساس أذا لجح في اقناعهم بالاستسلام سيعفو عنه، ثم غدر به بعد ذلك؟

وصودرت الأسلحة التي ملأت ثلاث عشر سيارة نقل من حمولة ٣ طن وكان بينها مدافع ثقيلة وقنابل يدوية لو كانت قد استعملت لأحدثت دمارا كبيرا في المنطقة

تحول البيت الي حطام بعد ان عاثت فيه قوات فوزي فسادا وتفتيشا عن الأسلحة والمستندات ووضع البيت تحت الرقابة المشددة

أعدت خطة من أتباعه لاختطاف المشير من بيته فور تحديد إقامته وبعدها ينفذ الانقلاب

أرتعد عبد الناصر وهو يطلع على اعترافات القادة وقرر التخلص من المشير عامر

بينما كان عامر محتجزا في بيت عبد الناصر كانت تنفذ خطة مهاجمة بيت عامر واليكم تفاصيلها: كان عامر يأوي في منزله بالجيزة الكثير من قادة حرب يونية الذين ابعدهم عبد الناصر ومعظمهم تم اعتقاله واحيلوا للمحاكمة ولكنهم احتموا بالمشير الذي غضب من تصرفات عبد الناصر واعتبرها اهانات شخصية له وان من واجبه حماية قادته من بطش عبد الناصر الذي يريد تلبيس الهزيمة للمشير وقادة الجيش (على حد تعبير المشير). حول المشير منزله الى ما يشبه الثكنة العسكرية بحيث تحتاج الى اشتباك مسلح قد يدوم لساعات قبل اقتحامها وقد تقع مذبة قبل اقتحام المنزل. كان المشير قد بنى خطته على أساس ان عبد الناصر لن يجرأ في تنفيذ مثل ذلك الاشتباك، لان المنزل يقع في منطقة راقية مليئة بالسفارات الأجنبية وبيوت الأجانب وفندقين خمسة نجوم هما هيلتون وشيراتون وان مثل هذا العمل سيمثل فضيحة عالمية لعبد الناصر. بمجرد ان دخل المشير بيت عبد الناصر واعتقلت قوات الحرس الجمهوري افراد حرس المشير الخاص، تحرك الفريق فوزي على رأس فرقة عسكرية لمحاصرة بيت المشير بغرض اعتقال القادة العسكريين المختبئين داخله ومصادرة الأسلحة المخزنة هناك. رصدت القوات داخل بيت المشير التحركات العسكرية حول البيت

حيث كانت الدبابات منتشرة امامه بينما اللنشات العسكرية رابضة في المياه في مواجهة جانب المنزل المطل على النيل. صدرت الأوامر للقوات داخل المنزل بالاستعداد للقتال وجمع أحدهم كل المستندات واوراق المشير وتم حرقها في فناء المنزل حيث شوهد الدخان ينبعث من هناك. كان الموقف يبدو صعبا للغاية حيث رفض القادة داخل المنزل نداءات الفريق فوزي للاستسلام واخلاء المنزل وتعثرت المفاوضات بين الطرفين عبر السور واخذ الوقت يمر ببطء واحتمالات تفجر الموقف تتسارع امام الطرفين، وابلغ الموقف الى عبد الناصر الذي سارع بالاتصال بعباس رضوان الذي كان يسكن بالقرب من بيت المشير وطلب منه التدخل لأقناع القادة داخل المنزل بالاستسلام مركزا على الضغط عليهم بان عدم طاعتهم سيترتب عليه تهديدا لحياة افراد أسرة المشير وان هذا ليس من الشهامة ان يضحوا بأسرة المشير في سبيل سلامتهم الشخصية. ومن الغريب ان عباس رضوان كان ضالعا في مؤامرة الانقلاب على عبد الناصر حسب ادعاءات الأخير وكان المتهم الثاني في المحاكمات التي تمت بعد القبض على اتباع المشير. وقد أثار قرار عبد الناصر بالاستعانة به الكثير من التساؤلات.... هل كان عبد الناصر يعلم بدوره في المؤامرة؟ ام كان بالصدفة لعلمه انه يحتفظ بعلاقات جيدة مع القادة في بيت المشير؟ .... ام كان يعلم وعقد صفقة معه على أساس اذا نجح في اقناعهم بالاستسلام سيعفو عنه، ثم غدر به بعد ذلك؟ نجح عباس رضوان في مهمته واقنع القادة بالاستسلام حقنا للدماء والمحافظة على أسرة المشير وانه لا فائدة للمشير او لهم من القتال لان المشير اعتقل في بيت عبد الناصر وان المقاومة معناها الانتحار دون أي داعي لانه من غير المعقول ان يحققوا نصرا على كل هذه القوات التي تحاصره هذا غير سقوط عشرات القتلى من السكان الأبرياء المحيطين بمنزل المشير غير الضحايا من القوات المتحاربة. تم القبض على كل الضباط المتواجدين ببيت المشير والافراد المدنيين الذين حضروا

### أجمل ٣٠ بلدة وقرية في أوروبا



### ليخ، النمسا

منتجع مساهي جميل طحي هواية التزلج على الثلج، نفع في وادي يقيها معزولة عن العالم الخارجي شطراً كبيراً من موسم الشتاء



## جانبك من البطن

د. روز غطاس



لا اعتبره من الحيوانات فهو كائن مختلف يعتمد علي من حوله ليس فقط في المأكّل والمشرب واللبس بل ايضا في تعلم السلوكيات واللغة والفنون والعلوم والمهارات واستخدام الادوات وغيرها من الاشياء التي تحتاج لمعلم. لذلك دائب الانسان علي تسجيل الاحداث في رسوم وكلمات حتي ينقل لنسله ما قد وصل اليه من ثقافة وعلم. فكم يحمل التراث الانساني من القصص للأطفال ربّتهم ذنبة كما في قصة ريموس وريموليوس او غزالة كما في قصة جنيفاف وغيرها من القصص المشوقة الممتعة التي ولدت من خيال الناس. ولكن شر الانسان قرر ان يحرم ثمرة بطنه حق الحياة بصور متنوعة، فقديما كانوا يقدمون الاطفال ذبائح بشرية ارضاء للآلهة والان يعطون الام حق الابقاء علي الجنين او اجهاضه (فالأم هنا وضعت نفسها مكان الرب الاله في تقرير مصير حياة انسان هو جزء منها شات ام ابت)، لا فرق لدي بين الاثنين كلاهما ازهاق لروح ونفس تخلقت في رحم الام تحمل نسمة حياة منذ اول لحظة تلاقي فيها عنصرى الحياة من الاب والام. فالرب الاله قال لأرميا: «قبلما صورتك في البطن عرفتك وقبلما خرجت من الرحم قدستك» (ارميا ١ : ٥). وداود المرنم يحمد

الرب لأنه امتاز عجا عندما نسجه الرب في بطن امه (مزمو ١٣٩ : ١٣ - ١٥) فيقول: لأنك انت يا رب اقتنيت كليتي. نسجتني في بطن امي. احمك من اجل اني قد امتزت عجا. عجيبة هي اعمالك ونفسي تعرف ذلك يقينا. لم تختف عنك عظامي حينما صنعت في الخفاء ورقمت في اعماق الارض. ويتسأل في موضع اخر بالمزامير قائلا: من هو الانسان حتي تذكره؟ بمجد وبهاء تكلمه (مزمو ٨ : ٤). فالإنسان يشكل خطرا كبيرا علي ابليس ومملكة الظلمة، فكم كان رعب ابليس من الانسان لأنه في قصة سقوط ادم وحواء كان عقابه ان نسل المرأة يسحق راس الحية (تكوين ٣ : ١٥). لكن شكرا للرب الذي رتب لنا الفداء بدم يسوع المسيح لغفران الخطايا فتمتتع ثانية بالشركة مع الرب الاله كما تمتع بها ابونا ادم وامنا حواء في بداية الخليقة، ذلك الاله الذي وعد حواء بان نسلها سوف يسحق راس الحية فيصير ابليس بدون راس او افكار وحيل جديدة فالرسول بولس يؤكد ذلك بقوله: لا نهجل حيله وافكاره لأنه الكذاب منذ البدء اما الرب فقد اتى ليكون لنا حياة وليكون لنا افضل في المسيح يسوع ربنا والهنا ومخلصنا له العظمة والقدرة والسلطان الي ابد الابدن امين.



## شخصيات قبطية مؤثرة

د. مينا بديع عبد الملك - هندسة الإسكندرية

(٤٦) معوض داود عبد النور (١٩٢١ - ٢٠٠٠)



فكان الثانى جورج، والثالث أنجيل. ووفاء لهذا النذر الذى أخذته والدته علي نفسها، كانت فى كل سنة فى تاريخ ميلاد «معوض»، تقيم تمجيدا للسيدة العذراء بكتيستتها فى أية بلدة موجودة بها.

إلتحق معوض داود بالسنة الثانية من المرحلة الابتدائية، ولشدة ذكائه رغب والدته فى أن يستكمل التعليم الثانوى، ولكن العقبة كانت فى المصروفات الباهظة فى ذلك الوقت، بالإضافة إلى أن الأسرة كانت تمر بضائقة مالية، فتوسطت والدته لدى أعضاء المجلس الملى السكندرى للحصول على المجانية لتعليم ابنها معوض، فساعدتها على ذلك الأرخن الفاضل «جبران بك لبيب». وبعد أن حصل معوض على الكفاءة درس لدرجة البكالوريا التي حصل عليها عام ١٩٣٧. ونظرا لعدم وجود جامعة بالإسكندرية فى ذلك الوقت فقد قرر الانصراف إلى العمل. قام معوض داود بالتدريس فى مدارس رياض الأطفال فى الفترة (١٩٣٧ - ١٩٣٩) ثم بعد ذلك بمدرسة الثبات للبنات الكائنة بشارع إيزيس بالإسكندرية.

كانت والدته ابنة خالة الأستاذ ابراهيم فرج مدير مكتب الزعيم مصطفى النحاس - فى ذلك الوقت

فى مدينة المحلة الكبرى وُلد معوض داود عبد النور فى ٢١ أكتوبر ١٩٢١ من أسرة تنتمى إلى سمنود - تلك البلدة التى تباركت بزيارة العائلة المقدسة لها. وكان والده يشغل مركزاً مرموقاً بسمنود ثم إنتقل منها إلى مدينة المحلة الكبرى بمحافظة الغربية، وعندما خسر أمواله فى أحد البنوك إصطحب أسرته إلى مدينة الإسكندرية، ولكن مشروعاته التجارية باءت بالفشل ثم تراكمت عليه الديون وتوفى فى يناير ١٩٣٢ تاركا ابنة عمرها ١٦ سنة، معوض ١١ سنة، وأبنين آخرين (أسطفان، بانوب). وكانت والدة معوض بعد أن أنجبت الأبنة الكبرى أنجبت طفلان آخران لكنهما توفيا وهما لازالا طفلين مما سبب ألما عميقاً فى نفسية الأم. وعندما أنجبت الأم طفلها الرابع نذرتة للسيدة العذراء واسمته «معوض» لأن الرب عوضها بعد وفاة الطفلين،

## قراءات لك

نجوى غالى

### سر سعادة أبناء الله

By Stephanie Bryant



أذكر عندما كنت موظفة شابة أن مديري في العمل إستدعاني الي مكتبه،وظننت إنني فعلت شيئا خطأ ، وذهبت الي مكتب المدير وأنا أحاول أن أتذكر ما الذي قد أكون فعلته خطأ ؟ وجلست أمام مكتبه الكبير بينما أغلق هو الباب ، وجلس علي كرسيه وسألني بكل جدية ؛ « لماذا أنت سعيدة جدا هكذا طوال الوقت ؟ » وفوجئت بالسؤال ، فلم أكن متأكدة مما قاله ، فتسأل «سعيدة طوال الوقت ؟ » فأجاب : نعم ، هناك دائما إبتسامة علي وجهك وتبدين سعيدة بغض النظر عما يحدث حولك ، كيف تفعلين ذلك ؟ كنت أعرف أن مديري رجل عصامي كافح كثيرا ليصل الي مركزه وانه نشأ في بيت متدين جدا ، وانه يحاول أن يكون لطيفا مع العاملين لديه وأن يحب الجميع ولكنه لم يبدو عليه أبدا إنه يستمتع بحياته أو إنه سعيد ، وكنت أصلي له لكي يكون له علاقة حقيقية مع يسوع ولكي يشعر بالسعادة بدون أن يشعر بالذنب ويعرف إنه محبوبا من يسوع بدون قيد أو شرط وكان هذا الباب الذي فتحته لإشراك مديري في « سر سعادتي» وتحدثت معه عن إيماني بيسوع وعما يفعله معي كل يوم ،و الحقيقة هي أنه لو لم تكن السعادة تظهر علي وجهي لما سألني مديري عنها ولما حدثته عن إيماني بالمسيح وتسأل هل الطريقة التي نعيش بها حياتنا تشد اليها الناس أو تبعدهم عنا ؟ ففي بعض الاحيان أصادف إناس ليس لهم علاقة بيسوع ولكنهم يبدون أكثر سعادة منا ، فهل هذا ما يريد الله منا أن نكون عليه بعد ان اخترنا الحرية الابدية من الخطية وحيه لنا ، الذي بلا حدود ، كلا إنه يريدنا سعداء

في كل الاحوال ونتمسك بالفرح عندما نمر بتجارب ( أحسبوه كل فرح يا أخوتي حينما تقعون في تجارب متنوعة ، عالمين إن أمتحان إيمانكم ينشئ صبورا ، واما الصبر فليكن له عمل تام لكي تكونوا نامين وكاملين غير ناقصين في شيء) يعقوب ١-٢ الله يعطينا القدرة علي الفرح وسط الظروف الصعبة فيسوع هو سر الفرح والعبور والثبات خلال التجارب ، ولقد قال لنا إننا سنعاني لأيماننا به وسنضطهد ويفتري علينا ،لأن العدو يكرهنا ولكن وسط هذا يجب أن نعرف أن فرح الرب هو قوتنا ، إن الظروف التي نمر بها لن تغير قوة فرح الرب ،فقد كان بولس الرسول يصلي ويسبح الله وهو في السجن وأثار الطريق للخلاص أمام حراس السجن وحررهم من العبودية ،وهكذا لن يجذب الناس من حولنا الي إيمان ملئ بالتعاسة والكراهية والقلق ونفاذ الصبر والوحشية بل الي إيمان مملوء بالفرح والسلام والصبر والعفاف والعطف ، اخوتي نحن بحاجة الي أن نكون أبناء ليسوع نعيش حياة كسفراء عنه تظهر الحب والفرح وسوف يتوقف العالم ليسألنا عن سبب فرحنا وسط خضم الفوضى التي تسوده.

القبطية، اهتم بترجمة «سفر أيوب» من النص القبطى إلى اللغة العربية، وكان يحرص طوال فترة الصوم الأربعينى المقدس أن يقرأ قراءات الكنيسة المختارة من «سفر أيوب» تبعاً لترجمة القبطية بالكنيسة المرقسية بالإسكندرية.

فى عام ١٩٦٩ كان البابا كيرلس السادس البطريرك ١١٦ قد طلب من جمعية مارمينا العجايبى للدراسات القبطية بالإسكندرية عن طريق رئيسها دكتور منير شكرى أن تهتم بإصدار كتاب خاص بقواعد اللغة القبطية على أن يقوم قداسته بتمويل هذا المشروع وأن يُخصص إيراد الكتاب لتعمير دير مارمينا بمريوط.

اللغة القبطية التى ساعدته على نسيان العديد من المشاكل والتغلب على العديد من الصعاب. ثم بدأ بعد ذلك مرحلة جديدة فى حياته وهى تعليم بعض صغار التلاميذ اللغة القبطية. فكان من بين هؤلاء الذين تعلموا منه وصاروا أعلاماً فى اللغة القبطية: الأستاذ مرقس بطرس، الدكتور نبيه اسكندر، دكتور مهندس فخرى صادق جرجس (مدرس اللغة القبطية بمعهد الدراسات القبطية)، المهندس فوزى صادق جرجس، الأستاذ بشارة واصف. فى تلك الأثناء تعرف على الأستاذ ملاك عطالله (صار فيما بعد القمص قزمان اليرموسى) الذى كان يجيد اللغتين القبطية واليونانية.

ولشغف معوض داود باللغة

[البقية ص ١٤]



## النشر الإلكتروني ( صدي ) وضمير وطن !!

### بقلم عبدالواحد محمد



عربية وعالمية وحماية المؤلف وكل ما يتعلق بوسائل النشر الإلكتروني !

وبعد ايام قلائل ووسط سعادة غامرة خرجت بالفعل مكتبة صدي المواطن السعودية العربية وهي ترفرف في سماء الوطن بتلك الروح التي ولدت من رحم ثقافة السوشيال ميديا والإنترنت بالفعل تعد أول مكتبة الكترونية عربية لها كينونة ثقافية عربي حرة وتعبر حقيقة عن كل المشاعر المؤمنة بالاختلاف والجديد من أجل بث ثقافة الكترونية واعية تحفظ للأديب وللباحث والإكاديمي العربي حقه في التواصل مع عالم إلكتروني مفتوح !

وفي سياق خروج مكتبة ودار نشر (صدي المواطن السعودية العربية) إلي النور تحققت من تلك الافكار كمنظومة ثقافية عربية العديد من الملامح التي تضعنا اليوم في سباق مع الزمن من أجل ترتيب تلك المكتبة الإلكترونية

عن رغبة الصديقين الاستاذ والصحفي عبدالرحمن اليازجي من المملكة العربية السعودية والصديق الاعلامي السعودي الاستاذ طارق بن احمد الزهراني بالرغبة الصادقة والمحورية في انشاء مكتبة الكترونية تهتم بنشر كتب الادباء العرب من المحيط إلي الخليج !

وكان صاحب الفكرة في مهدها الزميل طارق بن احمد الزهراني والذي يملك منظومة افكار مميزة وبالطبع رحبت بالفكرة من خلال معارضه الزميل الاستاذ عبدالرحمن اليازجي رئيس تحرير صحيفة صدي المواطن السعودية وايضا أعددت كاتب تلك السطور خطة العمل وبدأنا معا (كمنظومة عمل ) نعد لها بفضل تلك الروح المخلصة والعربية التي جمعتنا من أجل بث ثقافة إلكترونية جديدة من خلال طبع الكتاب الإلكتروني وبيعه وتوزيعه بل مشاركته به في مسابقات

في سنوات قليلة جدا تبدلت الثقافة الورقية العربية إلي ثقافة إلكترونية لها خصال مختلفة بل لها اوجه عديدة من النقد الذي توقفت عنده كثر من الاقلام الكلاسيكية القديمة التي عاشت في زمن الكتاب والمكتبة الورقية بكل ملامحها التي سطرت بالطبع ثقافتنا التي مازالنا نستمد منها الكثير في زمن الإنترنت والعديد من مؤسساتنا الثقافية العربية !!

ومهما اختلفنا اليوم مع النقد ومدارسه الكلاسيكية في زمن فانت ولن يعود فالاختلاف اليوم هو اختلاف يتفق مع طبيعة العصر الذي نحيا فيه كجيل من الكتاب والادباء والمثقفين لذا كانت سعادتني بالغة كاتب تلك السطور الروائي العربي عبدالواحد محمد عندما تلقيت ذات صباح عبر رسائل والواتساب

**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

الأولي في العالم عربيا لتستقبل كل اعمال الأدباء والكتاب والمثقفين من إنحاء الوطن العربي وبالطبع سوف يكون لها موقع علي وسائل التواصل الاجتماعي ومنهما الأكثر ذيوعا الفيسبوك وسائر الوسائط الإلكترونية الأخرى !

لنؤكد لأنفسنا جميعا أن الكتاب الورقي سوف ينحسر شيئا فشيئا لا محال بحكم آليات العصر مهما كانت الرغبة في بقاء موضع حديث وعمل فالقوة والشباب هما ملامح كل ثقافة قادمة فيها الكتاب الإلكتروني والمكتبة ودار النشر الإلكترونية هي النمو الطبيعي والبناء المحوري لكل العقول التي بالفعل هي شابة اليوم وسط عالم مختلف وصغير بحكم تلك التطورات المذهلة في التواصل اللحظي والدقائقي عبر الإنترنت .

تنمو المشيمة وتتطور طوال فترة الحمل وكانت حتى هذا الأسبوع أثقل وزنا من طفلك. ابتداء من هذه المرحلة سيتجاوز تطور الجنين تطور المشيمة بكثير مع أنها ستواصل النمو وتوفير الغذاء للجنين حتى انتهاء فترة الحمل

### الأسبوع ٢٢ من الحمل

في هذا الأسبوع يزن الجنين حوالي ٤٣٠ جراما ويقدر طوله بحوالي ٢٧,٨



سنتيمتراً من رأسه إلى أخمص قدميه. يكون جسمه متناسقاً مثل المواليد الجدد مع أنه أكثر نحولاً لأن الدهون في جسمه لم تظهر بعد و تنمو أظافره في أطراف أصابعه وتتشكل العينان غير أن قرنية العين (الجزء الملون منها) ينقصها صبغ المادة الملونة حتى الآن.

تبدأ المادة للزجة التي ينتجها الجهاز الهضمي، والتي تسمى العقي، بالتراكم في أمعاء الجنين. وعندما يولد سيكون العقي هو برازه الأول ويستمر الجنين في ابتلاع السائل الأمنيوسي الذي يحيط به، وهذا تمرين جيد لجهازه الهضمي و يمتص جسمه كميات صغيرة من السكر في هذا السائل الذي يكمل المغذيات التي يتلقاها من المشيمة.

### الأسبوع ٢٣ من الحمل

يزن الجنين الآن حوالي ٥٠٠ جرام ويبلغ طوله حوالي ٢٨,٩ سنتيمتراً من الرأس إلى أخمص



القدمين و يصبح حساساً أكثر للأصوات و يبدأ نخاع العظم بإنتاج خلايا الدم وتتم هذه الوظيفة بواسطة الكبد والطحال و ينبض قلب الجنين بقوة أكبر. وعندما يُضخ الدم في أنحاء جسمه، يبدو جلده الرقيق أحمر اللون.

### البقية ص ١٧

إعداد

د. شاكر اسطفان

الجهاز التناسلي الأنثوي). وإذا كان الجنين ذكر، فسيكون قضيبه واضحاً وخصيتاه بدأتا بالنزول من حوضه إلى كيس الصفن.

### الأسبوع ١٩ من الحمل

يبلغ طول الجنين ١٥,٣ سنتيمتراً (من الرأس حتى المؤخرة) ويزن حوالي ٢٤٠ جراماً و تتناسب ذراعيه وساقيه



الآن بشكل صحيح مع بقية جسمه وينبت شعر خفيف من فروة رأسه. يبدأ دماغه بتشكيل مناطق منفصلة ومتخصصة ستكون مسؤولة عن حواس الشم، والذوق، والسمع، والبصر، واللمس.

### الأسبوع ٢٠ من الحمل

في الأسابيع السابقة كان يمكن قياس الجنين من الرأس إلى المؤخرة، لكن بدءاً من هذا الأسبوع سيكون قياس طوله من رأسه حتى أخمص قدميه وبذلك يبلغ طول الجنين حوالي ٢٥,٦ سنتيمتراً ويزن حوالي ٣٠٠ جرام.



تبدأ طبقة بيبضاء اللون من مادة دهنية لزجة. تسمى فيرنيكس كيسوسا (الطلاء الجنيني)، بتغطية جسم طفلك. تعمل هذه المادة الدهنية كمرطب ومادة زلقة تساعد على حماية بشرته الحساسة من الجفاف أثناء وجوده في السائل الأمنيوسي الذي يحيط به. كما تلعب فيرنيكس دوراً في الولادة من خلال تسهيل حركة طفلك إلى الأسفل عبر قناة الولادة.

### الأسبوع ٢١ من الحمل

يزن الجنين هذا الأسبوع الآن حوالي ٣٦٠ جراماً ويبلغ طوله ما يقارب ٢٦,٧ سنتيمتراً وتكون بشرته شفافة وتتحول تدريجياً



من اللون الزهري إلى الأحمر بحسب الشعيرات الدموية أسفل الجلد وتصبح حاجباه أكثر سماكة وشفاته محدبتين أكثر وتتحرك عيناه بسرعة تحت أغطائه المطبقة.

في وقت قريب. يبدأ أخدود يسمى "فيلترورم" بالظهور تحت أنف طفلك فيمنح الشكل العلوي المميز لشفتيه العلوية .

يعمل نظام الدورة الدموية لدى الجنين بشكل كامل. يضخ قلبه حوالي ٢٨ ليترًا من الدم في أنحاء جسمه الصغير كل يوم. وعندما يولد ستضاعف قوة الضخ هذه حوالي ١٢ مرة.

### الأسبوع ١٧ من الحمل

يبلغ طول الجنين الآن حوالي ١٣ سنتيمتراً من (الرأس حتى المؤخرة) ويزن ١٤٠ جراماً وقد اكتمل الآن تشكيل



أصابعه الفريدة، كما تتحسن قدرته على السمع بشكل مستمر. حتى أنه قد يتحرك داخل الرحم عند سماعه بعض الموسيقى.

تتكون مادة دهنية بيضاء تسمى المايلين وتلتف ببطء حول الحبل الشوكي للجنين. المايلين هام لأنه يساعد على تسريع الرسائل بين دماغ طفلك والأعصاب في أنحاء جسمه. كما يشكل عازلاً يوفر الحماية للأعصاب و يستمر الهيكل العظمي في التصلب من الغضروف المطاطي ليصبح عظاماً. ويلاحظ أنه كلما كبر الجنين يصبح الحبل السري، شريان الحياة الذي يربط بينه وبين المشيمة، أقوى وأكثر سماكة.

### الأسبوع ١٨ من الحمل

يبلغ طول الجنين حوالي ١٤,٢ سنتيمتراً (من الرأس حتى المؤخرة) ويزن ما يصل إلى ١٩٠ جراماً وتصبح أذناه في



وضعهما النهائي وهما بارزتان خارج رأسه و يبدأ حاجباه الصغيران أيضاً بالظهور ويمكنه تحريك العضلات حول عينيه المغلقتين.

إذا كان الجنين أنثى فنلاحظ لأنه، قد تشكّل لديها حتى هذا الأسبوع كل من المهبل والرحم وقناتا فالوب (وهما قناتان رفيعتان تنقلان البويضة من المبيضين إلى الرحم في

### يسوع المسيح رب المجد الكيميائي الأعظم وخلق الإنسان

### حقائق علمية في قدرة الله في خلق الإنسان

### الحلقة الثامنة مراحل خلق الإنسان

### الجزء الرابع – بداية الحمل ومراحل تكوين الجنين

### (الأسبوع السادس عشر للأسبوع الخامس والعشرون)

### الأسبوع ١٦ من الحمل



يبلغ طول الجنين في هذا الأسبوع حوالي ١١,٦ سنتيمتراً (من الرأس حتى المؤخرة) ويزن حوالي ١٠٠ جرام

ونلاحظ أن في الأسابيع الثلاثة التالية يحدث في الجنين طفرة نمو هائلة ويزداد وزنه أكثر من الضعف ونلاحظ أبداع الله الخالق أنه عندما يزداد حجم الجنين، يحدث زيادة في حجم المشيمة، مما تستمر رعاية الرب يسوع على تغذية الجنين ونموه في مرحلة تكوينه.

ويلاحظ أيضاً أن عضلات الرقبة أصبحت أقوى وكذلك عظام الظهر، ونتيجة هذا تصبح رأسه وجسمه مستقيمين أكثر. ربما تكون قدرته على المسك قد تطوّرت الآن بما يكفي ليعقد يديه الصغيرتين معا.

وتبدء الخطوط الصغيرة لنمط فروة الرأس بالتشكل أعلى رأس ا مع أن شعره لن ينمو



## محبة الذات والسلام الداخلي والخارجي

### د. الفونس بشاي

#### ١- محبة الذات

محبة الذات او النفس او الانانية قد تكون اكثر من محبة الآخرين واذا لم تقاوم فإنها تصل بالانسان الى عبادتها. ومحبة النفس وعبادتها هي من اكبر الافات التي تدمر حياة الانسان على الارض وتفقده أبديته والتماذي فيها تودي ايضا الى تدمير الآخرين كما فعل اغلب الملوك والرؤساء والسفاحين على ممر الأجيال مثل شاوول وهيرودس وقيصر ودقديانوس ونيرون وكثيرين مثلهم وايضا ما يسمون أنفسهم بالإرهابيين وهم الذين فقدوا سلامهم من اجل عبادتهم لذواتهم والتي تنعكس في كراهيتهم للبشرية. وفي البداية سقط ابليس عندما كان رعبس ملائكة وبسبب محبته لذاته وعبادتها أراد ان يكون اعلى من الله الاب ولم يقنع ولم يكتفى ويشبع بما هو فيه من مركز ومجد كرهيب للملائكة في ملكوت السموات وفي الحال سقط هو ومملكته وصار ابليس ورعبسا للشياطين وطرد خارج ملكوت السموات هو ومملكته ايضا.

ونرى حواء أخذت من ابليس بنفس الأسلوب الذي هو سقط به وأغراها بمحبتها لذاتها بأنها ستصير مثل الله تعرف الخير والشر فسقطت في خطيئة العصيان هي وآدم زوجها وطردا خارج جنة عدن . وابليس وجنوده دائما يتبع هذا الأسلوب لاسقاط بلايين من البشر ولكن ربنا يسوع المسيح عندما كان بالجسد على الارض كان داءما يهزمه. فمثلا مثل هزيمته على جبل التجربة بسبب إنكار رب المجد لذاته.

وإنكار الذات هو العامل الوحيد الذي يودي الى الامتلاء بالروح القدس واستحقاق يسوع المسيح كما قال " ومن لا يأخذ صليبه ويتبعني فلا يستحقني" متى ١٠: ٣٨

فليس اجمل واسعد وأبدع من هو يستحق ملك الملوك ربنا يسوع المسيح. وهو الذي قال ايضا أنتم في وانا فيكم . وأنتم هيكل الله وروح الله ساكن فيكم. فهذه النعم العظيمة التي لا تقدر لسبب واحد هو إنكار الانسان لذاته. وقد قال رب المجد ايضا "ومن اراد ان يخلص نفسه يهلكها ومن يهلك نفسه من أجلى فهو يخلصها" (لوقا ٩: ٢٣).

ويسوع المسيح نفسه " أنكر ذاته وأخذ شكل العبد ووجد في الهيأة كإنسان وأطاع حتى الموت موت الصليب" فيلبي ٢: ٨

#### \*محبة النفس وصورها:-

محبة النفس وعبادتها تظهر وتتلون بحسب الوضع الذي يوجد فيه الانسان ويعيش فيه (مثل الحربية التي تلون نفسها بلون المكان التي توجد فيه لكي لا تقتل).

ولانها كامنة ومتريعة في داخله. وهي تظهر في مهنته. في وظيفته في أكله في شربه في لبسه وفي كل معيشته . وفي حياته العائلية والاجتماعية وايضا في حياته الدينية. ....

وهي حالة عدم الشبع، وهي كغصن الكرمة الذي يمتص العصارة الغذائية من أصل الكرمة لنفسه فقط وينمو ويزدهر ولا يعطي منها اى شيء لكي تنتج ثمرا " كل غصن في لا ياتي بثمر يقطعه وكل ما ياتي بثمر يبقية ليأتي بثمر اكثر " يوحنا ١: ٤، ٥

انها ايضا حالة عدم اقتاعة وعلى عكس ما قاله معلمنا بولس الرسول " التقوى مع القناعة تجارة عظيمة" تيموثاوس الاولى ٦: ٦. "والنفس الشجاعة تنوس العسل وللنفس الجاعة كل مر حلو" أمثال ٢٧: ٦ وايضا محبة الذات وعبادتها تودي الى احزان روح الرب الساكن في الانسان والذي خلقنا على صورته ومثاله وإذا ازدادت عن حدها فإنها تؤدي الى إطفاء الروح القدس" لا تحزنوا الروح ولا تطفؤوا الروح" وهي ايضا تظهر في حالات الدينونة للآخرين ، الكراهية، التسخير للآخرين لخدمتهم، الاعتداء على الآخرين . وايضا تؤدي الى الكذب، السرقة، القتل، النهب الزنى، وهي قد تصل بالانسان الى حالة القلق وحب القتية الزائدة عن حدها ثم الى حالة الجنون.

وباختصار فان محبة الذات وعبادتها تكون أصل لكل الشرور والتي عبر عنها معلمنا بولس الرسول في صورة محبة المال وقال " محبة المال هي أصل لكل الشرور الذي اذا ابتغاه قوم ضلوا عن الإيمان وطعنوا أنفسهم بأوجاع كثيرة" تيموثاوس الاولى ٦: ١٠.

وايضا محبة الذات وعبادتها تجعل الانسان متكبرا ومنتمخا ومتعالى على الآخرين ولذلك لا يمكن له ان يدخل من الباب الضيق الذي يودي الى الحياة الابدية نظرا لانفاقه وعظمته ولكن يسهل عليه ان يدخل من الباب الواسع والرحب والذي يؤدي به الى الهلاك الابدي وأكثر من هذا ان الانسان المنحصر في محبة نفسه وعبادتها هو الذي يرفض ان الله يملك عليه كما في الصلاة الربانية عندما نقول " ليأتى ملكوتك"

ولكن ينطبق عليه قول الرب يسوع المسيح " اما اعداى الذين لا يريدون ان املك عليهم هاتوهم هاهنا واذبحوهم قدامى" لوقا ١٩: ٢٧

ما أُرهب وما اتعس للذين يحيون ويعبدون ذواتهم.

#### ٢- السلام الداخلي والخارجي

انه المتعة التي لا تقارن بأى متعة اخرى في هذا العالم. لانه عطية رب المجد نفسه الذي يعطي بسخاء ولا يعير. وانه ايضا عربون افراح وأمجاد ملكوت السموات.

والسلام لا يأتى الا بإنكار الذات. لان إنكار الذات يفسح مكانا في القلب ليحل فيه روح رب المجد ويسكن في داخله ونتيجة لذلك فان الانسان يتمتع بثماره وهي "المحبة الفرح السلام طول الأناة اللطف الصلاح الإيمان الوداعة والتعفف" غلاطية ٥: ٢٢

وأما عن صفات ثمرة واحدة من هذه الثمار مثل المحبة وهي التي تتطوى على إنكار الذات فإنها " تتأنى وترقق. ولا تحسد ولا تتفاخر ولا تتنفخ ولا تقبح ولا تطالب ما لنفسها ولا تحدد ولا تظن السوء ولا تفرح بالاثم بل تفرح بالحق وتحتمل كل شيء وتصدق كل شيء وترجو كل شيء" كورونثوس الاولى ١٣: ٤

وايضا السلام الداخلي يودي الى السلام الخارجي الذي يفرح ويطمئنه الآخرين وينزع منهم القلق والخوف والكراهية ويقودهم الى معرفة ومحبة ربنا يسوع المسيح وينطبق عليه قول رب المجد " فليضيء نوركم هكذا قدام الناس لكي يروا اعمالكم الحسنة فيمجدون آباءكم الذي في السموات" متى ٥: ١٦

ويعيش الانسان في حالة اطمئنان كما قال داود النبي "ان نزل على جيش فلا يخاف قلبي. وان قامت على حرب ففى ذلك انا مطمئن " مزمر ٢٧: ٣

والسلام هو ثمرة الخضوع والسجود العملى امام الله الأب ونمكنه بان يملك علينا ويقودنا حيثما يشاء ونسير معه ونتيجة لذلك نكون مطمئنين فى كل شيء وعلى كل شيء.

ونفرح ونقول باللحن الجميل "يا ملك السلام اعطينا سلامك" وفى نفس الوقت نفتح قلوبنا لربنا ليعطينا سلامه لانه هو الذي قال "سلامى انااعطيكم سلامى ان اترك لكم "

وذكر فى الكتاب المقدس كلمة " لا تخافوا" ٣٦٥ مرة اى ان كل يوم يقول لنا الرب "اطمأنونا" أي ليكن لكم سلام وعيشوا فيه واتكلوا على.

وعندما قام رب المجد يسوع المسيح من بين الأموات وظهر مرتين لتلاميذه فى العلية والابواب مغلقة وفى كل مرة كان يقول لهم "سلام لكم"

ولان السلام هو الاطمئنان والاتكال على الله فى كل شيء وعلى كل شيء فهو ينبع من الإيمان والثقة والايقان بوصاياه ومحبه الفاءقة المعرفة لنا وكما

قال معلمنا بولس الرسول

"لأننا به نحيا ونتحرك ونوجد" اعمال ١٧: ٢٨

والسلام ايضا يعطى المحبة. الاطمئنان الهدوء الفرح . عدم القلق. السعادة وفى النهاية الحياة الابدية وباختصار ان الانسان يحيا عربون حياة ملكوت السموات وهو على الارض. .

ان الانسان الذى يوعمن بوجود الله . وان الله حال فى كل مكان وزمان. وانه حال فيه حسب قوله " أنتم في وانا فيكم" وانه يعوله ويسهر عليه من اجل محبته له ويؤمن بقوله" قد نقشتكم على كفى ومن يمسمكم يمس حدقة عيني". ويتمثل ويتبع اعظم شخصية سوية ظهرت فى هذا العالم اى الرب يسوع المسيح الملقب بملك السلام . وينطبق عليه مثل العذارى الحكيمات اللواتى كانوا يكتزن زيتا فى أنيتهن نتيجة لانكارهن لذواتهن. وايضا مثل الخراف اللذين سيجمعهم رب المجد عن يمينه وسيستحقون قوله المفرح

### عشت فى زمن مرقس عزيز



فى ازمة الضعف نتذكر القوة و فى ازمة الانهيار نتذكر ايام المجد وفى ازمة التراجع نتذكر ايام الصمود هكذا نحن و هكذا ذكرتنا تستدعى ما يلطف الصدمات و يعزى فى الاحزان .

دوما ما نتذكر الراحلون كابطال ولا نتذكر ان نحتمى بابطال يعيشوا بيننا تارة خوف من ادعاء مصلحة و تارة تحت ضعف الطبيعة البشرية.

لكن سنتوقف طويلا لنحكى للاجيال القادمة بكل فخر اننا عشنا فى زمن رجل بسيط فى حياته عفيف فى حبه قوى فى ايمانه صامد ضد الظروف التى هجمت عليه كموج النهر ثم كموج البحر ثم كامواج المحيطات فجعله الله مدينة حصينة وسط الامواج الهانجة ضده.

عندما اتذكر القمص مرقس عزيز فانا لا اتذكر لقاء خاص بيننا فلم احطى يوما بلقاء الرجل لكنى اتذكر مكالمتين احدهم كانت بسبب فض الاعتصام القبطى الاول امام مبنى ماسبيرو وكان عاتب جدا على قرار الفض ولما وضحت له اسباب الفض وان الامر استحال معه الاستمرار تفهم بابوية كاملة و قال بالحرف ان كل من نزل الى ماسبيرو ولو ساعة فهو بطل حقيقى رافض للظلم.

هذا العجوز الذى لم يهدأ يوم ولم يهادن و لم يحيد عن مساره تربينا على مقالاته القاطعة اليقين فى زمن كان الجميع يلهث وراء مصالحه .

ان تعيش فى زمن مرقس عزيز يعنى لك الكثير مثل ان تستيقظ صباحا على خبر ان القمص مرقص عزيز اوقف ندوة فى احد هيئات حقوق الانسان و طلب من

"تعالوا يا مباركى ابى رثوا الملك الوعد لكم قبل تأسيس العالم" متى ٢٥: ٣٤

ان إنكار الذات لا يمكن بان يتحقق بالمجهود البشرى ولكنه يتحقق بملاحظة النفس ومحاسبتها " لاحظ نفسك والتعليم" تيموثاوس الاولى ٤: ١٦

وبالصلوات والتضرعات لله ودعما تطلب ونقول له" أعطني يارب قوة ومعونة لكى أنكر ذاتى لكى استحقك. ونبدء باشتياق له كما فعل ذكا بان تغلب على قامته القصيرة وصعد على الشجرة يرى يسوع فقط. ولكن رب المجد يسوع طلب ان يدخل بيته. فقبله ذكا فرحا. وهنا اكتشف ذكا حلاوة وسعادة الوجود مع ربنا يسوع المسيح اعظم وأبدع من محبته للمال اى لذاته ولهذا اختار النصيب الصالح والأفضل من محبته لذاته ( لوقا ١٩: ١-٩)

ولان " غير المستطاع عند الناس مستطاع عند الله" لوقا ١٨: ٢٧

صحفى قبطى ان ينصرف و هدد بان هذا الشخص ان لم ينصرف سوف ينصرف هو لانه كان صحفى افاق يكتب فى مواقع الاخوان حينها.

لم يكن يبالى ابا الا بالحق و اوضاع ابنائه و اهله الاقباط و أسس و دعم قنوات تليفزيونية قبطية عديدة ورغم كل طعنات الخيانة التى تلقاها و اتذكر منها ان احد الخدام فى قناة ما سرق الكاميرات و ادعى انها باقى حسابه فما كان من الرجل الا ان ابتلع الطعنة بهدوء و عمل على اعادة بناء هذا الكيان الاعلامى من جديد محافظا على وجود منبر للاقباط فى الاعلام.

كانت القضية القبطية عنده تتقدم على كل شئ فما يحدث للاقباط هو معياره الوحيد فالرجل الذى عاش مراحل السادات و مبارك و المجلس العسكرى و مرسى و السيسى لم يتوانى يوم عن مهاجمة اى نظام علانية بسبب ما يحدث لاهله .

ان تذكرت و كتبت مواقف عشتها واعرف ابعادها عن القمص مرقس عزيز فانا احتاج لكتب عن نضال الرجل و ابوته و محبته و لم يسعنى ان اكتب عن الرجل فى فترة تغيبى عن الكتابة لكن يعلم الله مدى الحزن الذى اصابنى عندما وصلنى خبر الرحيل و حدثت نفسى اننى ساكون فخورا انى "عشت فى زمن مرقس عزيز" فمن لم تصادقه او تصاحبه نضاله يكفيك ان تعيش فى زمن شهادته للحق و تتذكر زمن القوة فى زمن الضعف و الهوان و التفريط ..

فى ذكرى الاربعين لرجل مقاتل قل ان وجود الزمن بمثله اعزى اسرته بالجسد و اسرته بالبنوة وكل محبيه .

رامي كامل



## بقية ضو

### الأقباط في عصر المماليك البحرية. ١

#### ناروق عطية



لأن معظم الأراضي وأجودها كانت قد نزعت من يد أصحابها وأعطيت للأمرء، فأغلقوا أبواب الرزق أمام العامة، فكثرت الفقر وانتشرت الجريمة وزاد عدد الأوباش والحرافيش خصوصاً في مدينة القاهرة.

أحسن المماليك في أول عهدهم بعلم الأقباط وأمانتهم فعينوهم في كبرى الوظائف، وكان أبرزهم شرف الدين أبو القاسم هبة الله بن صاعد، الذي كان قبطياً وأسلم، عمل في خدمة الأمير عز الدين أيبيك الذي حين تسلطن ولقب بالملك المعز ولأه الوزارة فتمكن من الدولة تمكناً زائدا فأظهر خسته ودناءة أصله وأحدث مظالم كثيرة بين الناس خاصة الأقباط، وحصل منهم الجزية مضاعفة وقرر على التجار وزوي اليسار منهم أموالا يدفعونها سنوياً واستحدث ضرائباً ومكوساً على الأملاك وعلى الخيل والحمير والبغال وسائر الحيوانات وعلي العبيد والإماء وسائر المبيعات ضمنها الخمر والحشيش والمزر وبيوت الدعارة أسماها (بالحقوق السلطانية)، وكان يخرج بنفسه لتحصيل الأموال، وعندما يغيب ينوب عنه في الوزارة مساعد له يدعي زين الدين يعقوب. وعندما قتل أيبيك بدسية من شجرة الدر وتسلطن ابنه الملك المنصور، وكان الأمر قد سئمت نفوسهم من الأسعد شرف الدين فسعوا ضده لدي الملك واتهموه بأنه يستخف بالسلطان لصغر سنه، فقبض عليه وحبس في قلعة الجبل وصودرت كل أملاكه وأمواله ثم خنق ولف في نخ ودفن.

في عام ١٢٦٥م أيام السلطان بيبرس، والذي وجد الخزانة خاوية نتيجة الحروب ضد الصليبيين. وكان في حاجة إلى سبعين ألف دينار كما يروى لنا المؤرخ "الفضل بن أبي الفضائل" في كتابه "تاريخ مفضل أبي الفضائل ج ١٢"



لما قدم السلطان من الشام، أمر بجمع النصارى واليهود، فمُسكوا عن بكرة أبيهم وأوقدت لهم النار بالأحطاب في جورة كانت بالقلعة التي هي دار للملك السعيد، وأراد إحراقهم، فاشتراهم الحبيس الراهب بخمسائة ألف دينار يقوم بدفعها في كل سنة بخمسين ألف دينار، وكان هذا الحبيس في مبدأ أمره كاتباً في صناعة الإنشاء، ثم تهرب وانقطع في جبل حلوان، ويقال أنه وجد في مغارة مالا كان للحاكم العبيدي أحد الخلفاء المصريين، فلما حصل له هذا المال وفد به الفقراء والصعاليك من سائر الأديان، فاتصل خبره بالسلطان الملك الظاهر، فأحضره وطلب منه المال فقال له: إن طلب مني السلطان شيئاً أدفعه من يدي، ولكنه يصل إليك من جهة من تصادره وهو لا يقدر على ما يطلب منه فاني أعطيه وأساعده على خلاص نفسه منك، فلا تعجل، فلما كانت هذه الواقعة ضمنهم من السلطان بذلك المال المقرر على النصارى. وكان يدخل الحبوس ويطلق فيها من كان عليه دين وهو عاجز عن وفائه، ثقيل كان أو خفيف، وكذلك لما طلب من أهل الصعيد المقرر من

أهل الذمة، سافر إليهم ودفع عنهم ما طلب منهم، وكذلك سافر إلى الإسكندرية فرأى أهلها منه ما هالهم. وقد أحصى ما وصل إلى بيت المال في جهة على تلك الوجوه المقدم ذكرها في مدة سنتين فكان ستمائة ألف ديناراً مصرئاً خارجاً عما كان يعطيه من يده سرا للناس وما خلص به من الحبوس. ثم ما لبث الظاهر ببيبرس أن أقال جميع الأقباط الذين كانوا يعملون في ديوان الحرب وأهل المسلمين محلهم، وفي نفس يوم تنفيذ هذا القرار هدم دير الخندق الكائن خارج القاهرة بالقرب من باب الفتوح ولم يترك فيه حجر على حجر

أما في عهد الملك المنصور قلاوون ١٢٨٤ م. ألغيت الزيادة في الضرائب المفروضة على الأقباط وسأوى بينهم وبين المسلمين في ذلك وأعادهم إلى وظائفهم، إلا أنه فتح أذنيه لضعاف النفوس من المسلمين، وعاد إلى العنف مع الأقباط؛ فنجدته يدفن قبطياً حياً لتزوجه من امرأة مسلمة، ويأمر بجزع أنفها. في سنة ٦٨٢هـ تورد بعض المماليك عليه، فغضب غضباً شديداً أعمى بصيرته وأفقده صوابه، ونشر الذعر بين المصريين جميعاً دون تفريق بين مسلم وقبطي، ونال الشعب منه الأذى الكثير، وأعمل السيف فيهم ثلاث أيام متوالية، حتي غصت الشوارع والطرق بجثث القتلى رجال ونساء وأطفال، تقدم إليه علماء المسلمين طالبين الرحمة بالرعية، فثاب إلى رشده وقرر أن يكفر عن أخطائه، فبنى التكايا والأسبلة والمستشفيات. وإضافة إلى ما ظنه ثواباً أن اضطهد الأقباط واشتد عليهم، وعاد إلى الأمر بمنع ركوبهم الخيل، وألزمهم بركوب الحمير وشد الزنانير وألا يحدث نصراني مسلماً وهو راكب دابته، ولا يلبسون ثياباً مصقولة، وظل على ذلك حتى ولاية ابنه الأشرف الذي زاد من اضطهادهم، إلا أنه دُهِش من صمودهم وثباتهم، حتى أنهم وشموا أيديهم وأذرعهم بعلامة الصليب المقدس، وأصبحت هذه العادة متبعة إلى اليوم.



لم يجد قلاوون أمامه إلا أن يعيد الأقباط إلى وظائفهم بعد أن توقفت حركة العمل في الدواوين، وكذلك سار على نهجه ابنه الأشرف. فظن النصارى أن أيام ذلهم قد انقضت فعادوا لركوب الخيل والبغال وارتدوا أفخر الثياب، وكان الكثير منهم كتاباً عند الأمرء، لهم الكلمة المسموعة عندهم لمحافظتهم على أموالهم وضبط حساباتهم وتسيير أعمالهم على أحسن حال، فدخل بعضهم الغرور معتمدين على جاه مخدوميهم وحمائيتهم، فدفعتهم هذه الأوهام إلى الترفع والتعظيم والتأنق في المعيشة والملبس، فساء هذا بعض المتعصبين الذين يرتاحون لإذلال النصارى، فصاروا يهزأون بهم مما جرأ العامة على إهانتهم والاستخفاف بهم. كان هناك كتاباً قبطياً يدعى عين الغزال

لدي أحد الأمرء صادف يوماً وهو ذاهب لدار مخدومه سمسارا كان مطلوباً منه مبلغاً من المال ثمن غلة اشتراها من شون الأمير، طالبه عين الغزال بما عليه، فاعتذر وطلب مهلة أيام فلم يقبل منه وأصر أن يدفع له ما عليه أو يذهب معه إلى دار الأمير، وأمر غلمانه أن يقبضوا عليه ويأخذوه رغم عنه. فاجتمع الناس وتوسطوا له وطلبوا من الكاتب أن يخلي سبيله فلم يوافق، فتكاثروا عليه وأوقعوه عن حماره وأطلقوا السمسار وصاروا يصفعونه ويضربونه، وإذا كان قريباً من دار أستاذه أرسل أحد غلمانه إليه ليأتيه بمن ينجده، فأتته جماعة من غلمان الأمير وأنقذوه من أيديهم وهو في حالة سينة، وهموا بالقبض على الجناة الذين ولوا الأديار مستغيثين بالسلطان، مسرعين لقلعة الجبل حيث كان السلطان الذي سمع صيحاتهم وضجيجهم فأرسل من يستطلع الأمر، فعرّفوه بما جرى وشنعوا في القول متهمين النصارى بالتعاطف والقسوة وسوء معاملة المسلمين واشتكوا من حماية الأمرء لهم، فحال ذلك السلطان وخشي سوء العاقبة فغضب ولم يتدبر من حيلة لإطفاء هذه الفتنة إلا بإهلاك الكتاب النصارى، وأمر بجمع كتاب الأمرء وإحضارهم بين يديه ليقتلهم، فتشفع لديه الأمير بيدرا النائب وأمير آخر اسمه سنجر الشجاعي واستعطفاه وما زالا به حتي عفا عنهم بشرط ألا يستخدم أي من الأمرء ذمياً، وأن يعرضوا عليه الإسلام فمن امتنع تقطع رأسه ومن أسلم استبقوه، ونودي بذلك في القاهرة ومصر القديمة. انتهز رعاة المسلمين ومن كان في نفسه حاجة من جهة النصارى هذه الفرصة المناسبة فهجموا على بيوتهم ونهبوها وقتلوا الكثير منهم وسبوا النساء والأطفال. كما غضب السلطان علي كتاب ديوانه النصارى وأمر بجمعهم وإحراقهم قاتلاً لا أريد أن يكونا في دولتي ديوانا نصرانيا. فقدم الأمير بيدرا النائب ليشفع فيهم وما زال بالسلطان حتي سمح بأن من يسلم يستمر في خدمته ومن امتنع يقتل، فآثروا الاستسلام على القتل وبذلك نجوا بحياتهم، أمر السلطان بالخلع عليهم وإبقائهم في وظائفهم، إلا أنهم استغلوا إسلامهم في الانتقام مما حل بهم وببقية الأقباط، فيقول المقرئزي: "صار الدليل منهم بإظهار الإسلام عزيزاً بيدي من إذلال المسلمين والتسلط عليهم بالظلم ما كان يمنع نصرانيته من إظهاره". ولكن لم تمنع هذه الاعتبارات المسلمين من استعمال العنف في معاملة أهل الذمة، وكانوا في هذا إنما ينتقمون لأنفسهم من الأقباط كلما غزا بعض القراصنة الأوروبيين سواحلهم، رغم ذلك استمر الغوغاء في هجومهم على بيوت النصارى واليهود ونهبها، ولما رأي الأمير بيدرا ما كان من أمرهم وما ارتكبوه من فظائع أوعز إلى والي القاهرة أن يمنع الناس من تلك الجرائم، فنادى الوالي من نهَب بيت نصراني شتق، وقبض على طائفة من العامة وضرب بعضهم وشتق بعضهم حتى كفوا عن النهب بعد ما نهبوا كنيسة المعلقة بمصر وقتلوا بعض من كان بها.





## احتفال كنيسة مامرقس وينييج بعيد دخول العائلة المقدسة إلى ارض مصر

احلام فانوس-وينييج مانيتوبا



احتفلت كنيسة مامرقس وينييج بعيد دخول العائلة المقدسة إلى ارض مصر . حضر الاحتفال عدد كبير من الكنديين والجاليات الأخرى واستمتع الجميع بشرح تاريخ الكنيسة القبطية كما استمتعوا بكل الأنشطة الترفيهية والألعاب أضافه إلى الأكلات المصرية المميزة كل عام وأنتم بخير .



## عبير حلمي تكتب ...أحمر الشفافيف

اللون ظاهر أحمر وردي للجميع يظهر

وبيان

الملمس ناعم بلمسة منه يترك أثر ف الحال

أحمر الشفافيف يتعمل له ألف حساب وحساب  
الحبر الأحمر داخل الدرج مُهمل من الأيام

مقارنات الزمان!!!!!!

ساكن الشفاه بنظرة يخطف القلب معاه  
ولو مسحته ينكشف المستخبي وبيان

ساكن المحبرة لا يمسه سنين ولا أيام  
بشوية مايه يلخط الورق و كل الكيان

أحمر الشفافيف يفك المشاكل ويسوي الهوايل  
وساكن الأقلام يهيب المسودة يمين وشمال

ذات الضي اللامع أمامه صفين لولي يتعامل بالهمس واللمس

قاطن المحبرة مخزون ليوم الدين ونصب الميزان  
كان ياما كان وياخساره يا جدعان

أحمر الشفافيف يكسب في كل الأحوال

والحبر الأحمر يخسر علي طول الأيام

ولو بدلنا المكان بالمكان

اللون أحمر

الملمس ناعم

وكله عال العال

ساكن الدواة سكن الشفاه بالتمام

احذر ! الدواء به سُم قاتل يا غلبان

أحمر الشفافيف علي الورق مرسوم  
يفتح له الف باب وباب وكل الأبواب.

و عجبني!!!








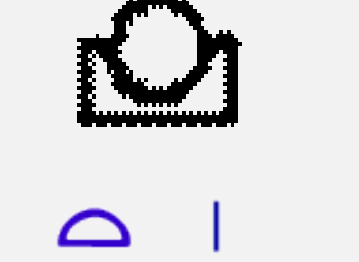
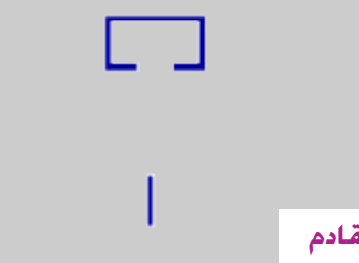


## فرعونيّات



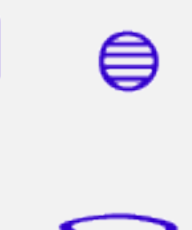

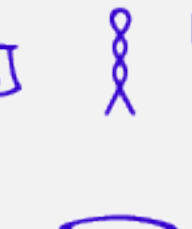


### تعليم اللغة المصرية القديمة

(٣)



|   |  |
|---|--|
|    | <b>مركب</b><br><b>و - ي - ا</b><br><b>مستشار</b><br><b>(ويا)</b><br><b>weya</b> , Ship<br><b>Particu-</b><br><b>larly</b><br><b>divine</b><br><b>shipe</b> |
|   | <b>فقير</b><br><b>ن - ز -</b><br><b>س</b><br><b>حقير</b><br><b>من عامة</b><br><b>الشعب</b><br><b>nedjes</b> ,Poor man<br><b>commoner</b>                   |
|  | <b>رجل</b><br><b>س</b><br><b>(سى)</b><br><b>man</b><br><b>سي فلان</b><br><b>سي سيد</b><br><b>s</b>   |
|  | <b>امراة</b><br><b>س - ت</b><br><b>(ست)</b><br><b>woman</b><br><b>ست فلانه</b><br><b>set</b>   |
|  | <b>كاتب</b><br><b>س - ش</b><br><b>(سش)</b><br><b>scribt</b><br><b>sesh</b>   |
|  | <b>الأفق</b><br><b>أخ - ت</b><br><b>(أخت)</b><br><b>horizon</b><br><b>achet</b>  |
|  | <b>بيت</b><br><b>ب - ر</b><br><b>(بر)</b><br><b>house</b><br><b>pr</b>   |

البقية العدد القادم

|   |   |
|---|---|
|    | <b>أرض</b><br><b>ت - ا</b><br><b>(تا)</b><br><b>land</b>  |
|   | <b>السماء</b><br><b>ب - ت</b><br><b>(بت)</b><br><b>Sky</b><br><b>pet</b> <b>heaven</b>                            |
|  | <b>خريطة</b><br><b>س - خ - ر</b><br><b>(سخر)</b><br><b>secher</b> <b>مستشار</b><br><b>, plan</b><br><b>counse</b> |
|  | <b>يوم</b><br><b>ه - ر - و</b><br><b>(هرو)</b><br><b>herew</b> <b>Day</b><br><b>Day-time</b>                      |
|  | <b>ليل</b><br><b>ج - ر - ح</b><br><b>(قرح)</b><br><b>night</b><br><b>gereh</b>                                    |
|  | <b>فرح</b><br><b>ر - ش - ت</b><br><b>(راشت)</b><br><b>,joy</b> <b>مسرور</b><br><b>reshwet</b> <b>gladness</b>     |
|  | <b>مركب</b><br><b>د - ب - ت</b><br><b>(دبت)</b><br><b>boat</b><br><b>depet</b>                                    |



النهوض من الفراش و الذهاب للدراسة او العمل و ممارسة الانشطة اليومية و تتحسن الحالة بعد مرور عدة ساعات

اما عن تصنيفه... فهو لا يصنف كأضطراب مستقلا بل مرتبط بمرض الاكتئاب، فإذا كنت تعاني من الاكتئاب، فهو قد يشتد عليك صباحا ليزيد من مشاعر الحزن و الاحباط... و لا يصنف اكتئاب الصباح كنوع من الاكتئاب الموسمي الذي يحدث بسبب تغيير فصل السنة و لا يندرج تحت قائمة اضطرابات المزاج بل يعد كأحد انواع اضطراب الاكتئاب الرئيسية

#### اسبابه

اوضحت دراسته عام ٢٠١٣ ان من اهم اسباب اكتئاب الصباح هو اختلال الساعة البيولوجية، و بناءا عليه ينظم كل سئ بالجسم حتى المزاج...

و انتظامها يجعل الجسم يفرز الجسم بعض الهرمونات، مثل الكورتيزول والميلاتونين،

فالكورتيزول يمنح الطاقة صباحا، وعندما تغرب الشمس، يفرز الجسم هرمون الميلاتونين، الذي يجعلنا نشعر بالنعاس

واذا حدث اختلال في عملها يؤدي الى خلل بالنظام الهرموني فينتج عنه التعب والضيق

و دلت بعض الابحاث ان سبب رئيسي لهذا الاضطراب قلة تعرض الجسم الى ضوء الشمس الكافي، خاصة في الصباح



العلاج الدوائي الذي يخفف بعض الاعراض ان لم يساعد على الشفاء الكامل دون و عدة استراتيجيات اخرى مثل العلاج بالضوء وتعريض المريض صباحا لقدر كافي من الضوء

#### العلاج السلوكي

تمارين اليوجا و الاسترخاء التي تنظم عمل الساعة البيولوجية و تحد من الضيق و الاهارق

العلاج السلوكي المعرفي يقوم على تعديل افكار الشخص السلبية كالانتحار و ضعف قيمة الذات و احلال للسلوك اجابي بدلا من السلبي

#### العلاج الكهربائي في نطاق ضيق جدا للحالات الشديدة

الصباح انه اللحظة ميلاد للبهجة و الاشراق لدى الكثيرين ... و لكن ليس الامر هكذا لاشخاص عديدين فما ان تلوح اطلالته في افق السماء يطلق في البعض انات داخلية توحى بأنه قد حان وقت شقاء و بؤس لارتباط الصباح في دواخلهم بأحداث منفرة .. و باتباعنا بعض الخطوات العلاجية نكتب فصل النهاية لهذه المأساة اليومية في كتاب حياتهم

## متلازمة اكتئاب الصباح



### اخصائية نفسية

### ماريا ميشيل

mareya2000@hotmail.com

ما أن أشراقة فجره تلوح، فتعطي نقصه من الطاقة وتجدد الحافز الممنوح، و لكن ليس الامر هكذا للجميع لكنه يثير احيانا ضيق و انزعاج مكبوح، وشعور يوحى بضعف القدرة على العمل و بجهض ميلاد اى طموح، انه اكتئاب ولكن مع نور الصباح يسطع بوضوح.. والامر ليس بأضطراب عابر وتقلبات مزاجية تغزو النفس بالنزوح، بل أنه مزعج لحوح، قد ينشأ عن اختلالات هرمونية يصيبها الجموح، و اى حوادث حياتية تخلخل مثن السعادة و تزلزل الصروح، فيتردد صدى ذلك في دواخل الوجدان و الروح، مؤديا الى هشاشة بالنفس و جروح، و هجوم من افكار اليأس و الجنوح، و لا سبيل للنجاه الا ببعض الطروح، بعلاج سلوكي ذا مدى مفتوح، ومضادات اكتئاب بقدر مسموح، حينئذ يصير الصباح لدى مريضنا ذا وقع ممدوح، لا يستقبله بخاطر مذبح، فهيا نعرف المزيد عن متلازمة اكتئاب الصباح

**اكتئاب الصباح:** هو شعور الانسان بانزعاج و ضيق عقب استيقاظه من النوم صباحا بالرغم من عدد ساعات النوم الكافية و يصاحبه الام جسدية و عدم الرغبة في

التاريخ العائلي للاصابة بالاكتئاب،

ادمان الكحول او المخدرات

تغيرات اجتماعية مفاجئة.. كالوفاة، الانفصال، الرسوب... الخ الاصابة ببعض الاضطرابات المؤثرة على المزاج مثل اضطرابات النوم، القلق، اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه

**الاعراض:** فقدان وزن كبير دون جهد أو انخفاض في الشهية، صعوبة في النوم، و شعور بالتعب و احيانا آلام جسدية عند الاستيقاظ، الشعور بالذنب و ضعف الثقة بالنفس، ايداء النفس مع افكار في الموت و الانتحار، صعوبة التفكير و التركيز مما ينعكس على القدرة على اتخاذ القرارات، صعوبة اداء المهام البسيطة و كأنها عبء ثقيل.. كتجهيز الفطور واعداد الشاي، تغييرات بالشهية

وكى يستطيع الطبيب او الاخصائي التفريق بينه و بين الاكتئاب السريري ... يسأل المريض عدة اسئلة

عن الأعراض التي يشعر بها، مثل تغيرات مزاجية أو النوم أو الوزن وتحديد مدة استمرار الأعراض وما إذا كانت تتحسن أو تزداد سوءًا

ويتم العلاج بعدة اساليب منها



# MALLARD MEDICAL

## AGAPE PHARMACY

## PHARMACY

**Monday Senior's Day**  
**20% Discount**

**Free Deliveries**

**Easy Refills through our Website**

(647) 344-3153

(647) 344-3173

www.agapepharmacy.ca

Hours: Mon-Thurs 9:30 – 7:00

Fri 9:00 – 6:00

Sat 9:00 – 1:00

Sun - Closed

## CLINIC

**Female Physician**

**Dr. Juliana Gorja**

**Accepting New Patients**

**WALK-INS are Welcome**

(647) 351-5955

(647) 351-5958

Hours: Mon-Thurs 10:00 – 6:00

Fri 9:00 – 4:00

Sat 9:00 – 1:00

Sun - Closed

**Coupon – \$5 OFF**

Get \$5 off with a purchase of \$20 on Over-The-Counter products

Details in store. Limit one per customer

10 Mallard Rd #C105, 106, 107 North York, ON M3B 0A7

## ننشر نص رسالة ترامب للأقباط بمناسبة

## اليوم القبطي العالمي

كتب - نعيم يوسف



بعث الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، رسالة إلى المجتمع القبطي الأرثوذكسي، بمناسبة الاحتفال باليوم

العالمي القبطي الأول. وجاء نص الرسالة كالآتي: «أبعث بتحياتي الحارة إلى المجتمع القبطي الأرثوذكسي أثناء احتفالهم باليوم القبطي العالمي الأول منذ قرون، كانت الكنيسة القبطية الأرثوذكسية جزءاً لا يتجزأ من المجتمع الديني. مع حلول الأول من يونيو عام ٢٠١٩، وهو أول يوم قبطي عالمي، أمل أن يوفر اليوم شعوراً متجدداً بالهدف لملايين المسيحيين الأقباط في الشرق الأوسط وحول العالم. في وقت سابق من هذا العام، فتحت كاتدرائية الميلاد في القاهرة، وهي أكبر كنيسة في الشرق الأوسط، أبوابها أمام الباحثين عن حب الله ورحمته». وأضاف الرئيس الأمريكي: «إحياء ذكرى هذا المعلم الهام لأعضاء الكنيسة القبطية الأرثوذكسية، كما نكرم أولئك الذين فقدوا بسبب الاضطهاد الديني والعنف». وتابع: «ستدافع حكومتي دائماً عن الحريات الدينية وتعمل على ضمان حرية الناس من جميع الأديان في العيش والعبادة وفقاً لضميرهم ومعتقداتهم، وتشاركني زوجتي ميلانيا في تمنياتي لجميع المسيحيين الأقباط الأرثوذكس ذلك الاحتفال المملوء بالبهجة. بارككم الله».

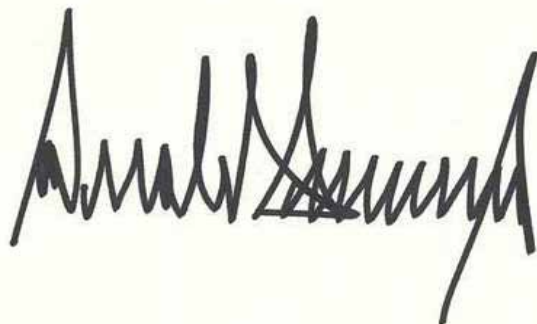


I send my warmest greeting to the Coptic Orthodox community as they celebrate the inaugural Global Coptic Day.

For centuries, the Coptic Orthodox Church has been an integral part of the faith community. As June 1, 2019, marks the first Global Coptic Day, it is my hope that today provides a renewed sense of purpose for the millions of Coptic Christians in the Middle East and around the world.

Earlier this year, the Cathedral of the Nativity in Cairo, the largest church in the Middle East, opened its doors to those seeking God's love and mercy. As we commemorate this important milestone for members of the Coptic Orthodox Church, we also honor those who have been lost due to religious persecution and violence. My Administration will always defend religious liberties and work to ensure that people of all faiths are free to live and worship according to their conscience and beliefs.

Melania joins me in wishing all Coptic Orthodox Christians a momentous celebration filled with joy. May God bless you.





**Innovative and Best Prices in Canada**

**Unlimited Home Internet from**  
**\$19.99 /month\***

**Digital TV from** **\$12 /month\***

**Home Phone, Unlimited CAD and USA**  
**\$5.95 /month\***

\*Equipment and activation extra

**NO COMMITMENTS**  
**NO CONTRACTS**  
**NO BANDWIDTH THROTTLING**  
**TRUE UNLIMITED INTERNET**

# Surf Internet

## FREE VPN

with any Internet Package

**Secure** Your Connection to the Internet when Away From Home,  
**Protect** Your Data From Hackers when using Public Open WIFI, at Hotels or  
Coffee Shops and Malls



sales@surfinternet.ca

www.surfinternet.ca

1-866-850-2414

المسيح عنا فقط عندما نؤمن .

فبالإيمان ننال الخلاص من حكم الموت

ولكن كيف نموت في المسيح

كيف نفهم هذه العبارة اننا متنا فيه

الحقيقة ان هذا العبارة تعني

ان السيد المسيح عندما اخذ جسدا مائثلا لاجسادنا البشرية بكل ما فيها واتحد هذا الجسد بالكلمة اصبح هذا الجسد ممثلا عن جميع البشر وعندما مات اصبح موته فداءا وخلاصا لكل البشر مات عن الجميع ونياحة عن الجميع ولكن ليس الجميع سينال الخلاص لكن فقط المؤمنين باسمه

فالمسيح بتجسده صار نائبا عن البشرية كلها وصار ممثلا للبشرية كلها وصار موته نياحة عن البشرية كلها ومن هنا نفهم عبارة كنا فيه كنا فيه كالبشرية كلها التي تجسد من اجلها السيد المسيح وخلصها على خشبة الصليب كنا فيه بمعنى ان السيد المسيح اخذ طبيعتنا البشرية الضعيفة ومات بها وقام من بين الاموات واعطانا السلطان والقوة ان ننال هذا الخلاص بالإيمان به والمعمودية على اسمه

فقبل تجسد الله وموته الخلاص لم يكن ممكنا ان ننال كل هذه العطايا التي نالها المؤمنين باسمه .

[البقية ص ١٥]

نفسه في انجيل يوحنا

لانه هكذا احب الله العالم لكي لا يهلك كل من يؤمن به بل تكون له الحياة الابدية ( يو ٣: ١٦ )

كذلك قال أيضا الذي يؤمن بالابن له حياة ابدية والذي لا يؤمن بالابن لن يرى حياة بل يمكث عليه غضب الله ( يو ٣: ١٨ )

ومن كلمات السيد المسيح نكتشف ان الايمان هو شرط الخلاص وبالتالي بدون ايمان لا ينال الانسان أي من مفاعيل هذا الخلاص الذي صنعه السيد المسيح

لن ينال العفو من حكم الموت المستحق على جميع البشر

لن ينال الطبيعة الجديدة التي جدها السيد المسيح واعادها إلي حالتها الاولى بموته على الصليب

ويبقى الانسان غير المؤمن على صورته التي تشوهت بالخطية ويظل عليه حكم الموت ويمكث عليه غضب الله !

فكيف يقول البعض ان الكل مات في المسيح وكان في المسيح ؟! انه كلام ضد الكتاب وضد الايمان بل انه ضد العقل والمنطق

اننا بالإيمان ننال كل استحقاقات الخلاص وكما قال القديس اثناسيوس لن نموت بحكم الموت لان هذا الحكم قد ابطال بموت



## هل كنا في المسيح وقت الصلب ووقت الصعود ؟

مصاح فهم

إلي اخره من هذه العبارات التي يسيء البعض استخدامها ويفسرها تفسير منحرف عن معاني وقصد كاتبها .

الحقيقة مفتاح هذه العبارة هو ما قاله القديس اثناسيوس الرسولي في كتابه تجسد الكلمة عندما قال :

« والآن اذ قد مات مخلص الجميع نيابة عنا فإننا نحن الذين نؤمن بالمسيح لن نموت بحكم الموت الذي كان سابقا حسب وعد الناموس لان هذا الحكم قد ابطال [١]

اذن كما يوضح القديس اثناسيوس ان المسيح مات نيابة عنا جميعا ونحن الذين نؤمن به لن نموت لان الحكم قد ابطال

اذن الشرط هنا لكي لا نموت هو ايماننا بالسيد المسيح وبدون هذا الايمان يستمر على الانسان الغير مؤمن حكم الموت سائر ولا يستفيد بالخلاص الذي صنعه الرب .

نعم لقد مات المسيح من اجل جميع مات نيابة عن كل البشر ولكن من الذي سيخلص فقط كل من يؤمن به وكما قال رب المجد

كيف يكون في المسيح اشخاص يهلكون فيما بعد لان كما يقول هؤلاء كان كل البشر فيه وبالطبع ليس الجميع سيخلص وليس الكل سيكون له نصيب في الابدية بل سيكون هناك الكثير في جهنم يهلكون فكيف يكون شخص كان في المسيح مات وقام معه ويكون نصيبه الهلاك ؟!

أيضا ليس هذا الفكر هو ضد تعاليم الكتاب المقدس وتعاليم الاباء التي تقتصر الخلاص فقط على كل من يؤمن به فكيف يكون الجميع قد مات في المسيح ؟

كذلك ان كنا متنا مع المسيح وقت الصليب وقمنا معه فلماذا المعمودية اذن ؟ ولماذا الجهاد اذن ؟ ولماذا حياة التوبة اذن ؟ ان كنا اشتركنا معه في الصلب والقيامة وجلسنا معه في السماويات ؟!!

بالطبع هذه الاسئلة توضح لنا عدم منطقية هذا الفكر وستحالة قبوله كتابيا وايمانيا .

اذن ماذا تعني عبارة كنا فيه

او اجلسنا معه في السماويات

هل مات السيد المسيح وحده وفدانا ام متنا معه وصلبنا معه ودفنا معه وصعدنا معه إلي السماء كما يعلم البعض اليوم ؟

يستند البعض على بعض الآيات او اقوال القديس اثناسيوس وبعض اقوال الاباء الاخرى والتي تقول اننا كنا فيه ( المسيح ) وقت موته ويعتمدوا على ذلك ويقولوا اننا صلبنا معه وقمنا معه واجلسنا معه في السماويات ويفسروها بتفسير حرفي اننا كنا بالفعل فيه !

فهل حقا نحن كبشر منذ ادم والي المجيء الثاني كنا في جسد المسيح بشكل مادي وحرفي ؟

وان كان الأمر هكذا كما يقول البعض فيجب ان نستوضح الاتي :

هل كل البشر قبل مجيء المسيح وبعده كانوا في المسيح ؟

كيف يكون في المسيح اشخاص ماتوا واشخاص لم يولدوا بعد ؟

كيف يكون في المسيح وقت الصلب اشخاص انكروا ايمانهم به واشخاص هاجموه واشخاص كانوا سبب في صلبه ؟



## بقية (٤٦) معوض داود عبد النور (١٩٢١ - ٢٠٠٠) ص٦

وفعلاً أحضر الدكتور منير شكرى كتاباً باللغة الفرنسية عن قواعد اللغة القبطية لمؤلفه الأب اليسوعى «إليكس مالون» Mallon والمطبوع فى بيروت عام ١٩٥٦، بالإضافة إلى كتاب آخر خاص بمبادئ قواعد اللهجات القبطية تأليف عالم القبطيات «شين» Chaine والمطبوع فى باريس عام ١٩٣٣. وقد أسندت الجمعية عملية الترجمة من الفرنسية إلى العربية إلى كل من: الأستاذ ملاك ميخائيل والأستاذ حبيب الشارونى، ولتحقيق النصوص القبطية ومراجعة المفردات، أسندت الجمعية هذه المرحلة إلى كل من: الأستاذ معوض داود، الأستاذ بسنتى رزق الله، الأستاذ مرقس بطرس، أما إعداد غلاف الكتاب وإعداد أكليشيهات اللغة القبطية فكانت من نصيب الأستاذ بديع عبد الملك غطاس متخصص الخط الهيروغليفى بالمتحف اليونانى الرومانى بالإسكندرية وأحد مؤسسى الجمعية. وقد صدر الكتاب عام ١٩٦٩ باسم «المرجع فى قواعد اللغة القبطية» والذى اهتمت أقسام اللغات بالجامعات المصرية والكليات اللاهوتية باتخاذها مرجعاً هاماً.

كان بالكنيسة المرقسية الكبرى بالإسكندرية مرتل شجى الصوت يُدعى «المرتل لطفى»، وكان فى فترة الأربعينات قد تعرض لحادث جعله طريق الفراش بمنزله الكائن بمنطقة المنشية بالإسكندرية. وقد حرص معوض داود أن يكون بجواره دائماً. ومن هنا بدأ المرتل لطفى يُلقن معوض داود الألمان الكنسية طوال أربعة سنوات (١٩٤٦ - ١٩٥٠).

عندما جلس البابا كيرلس السادس على الكرسي المرقسى فى ١٠ مايو ١٩٥٩، توطدت العلاقة بين معوض داود والبابا كيرلس السادس، إذ أن قداسته أعجب به لاهتمامه بالتسبحة اليومية صباحاً وعشية. ثم عن طريق خطاب توصية من البابا كيرلس تم نقل معوض داود من قسم كرموز إلى مديرية الأمن بأبى الدرداء بالإسكندرية، مما أعطاه راحة نفسية إذ كان العمل بقسم كرموز مُتعباً جداً.

وبمناسبة العمل بمديرية الأمن يذكر معوض داود - لكاتب هذا المقال - انه فى أثناء حملة إعتقالات سبتمبر ١٩٨١، ذهب بعض رجال البوليس إلى منزل معوض داود الكائن بمنطقة محرم بك للقبض عليه بتهمة قيامه بتدريس اللغة القبطية ونشرها!! ثم عندما استفسروا منه عن وظيفته أخبرهم انه يعمل بمديرية أمن الإسكندرية!! فتركوه وأنصرفوا إلى حال سبيلهم. كانت هذه الواقعة قبل بلوغه سن المعاش ببضعة أسابيع.

حدث أيضاً فى عام ١٩٦٠ أن رغب معوض داود فى الالتحاق بالدراسات العليا بكلية الآداب جامعة الإسكندرية. وتقابل مع الأستاذ الدكتور عبد الحميد حمدى أستاذ العصور الوسطى بالكلية، وأعجب الدكتور عبد الحميد بمعوض داود لمعرفته باللغة القبطية وإتقانه لها. فطلب منه إن عثر على مخطوطة قبطية وقام بترجمتها مع التعليق والشرح سوف يمنحه درجة الماجستير. فكان ولابد أن يبحث فى المخطوطات الموجودة بالمتحف القبطى بالقاهرة. وعندما أخبر البابا كيرلس السادس بذلك، إستضافه قداسته بالمنزل الذى كان يقيم فيه بمصر القديمة قبل اعتلائه الكرسي المرقسى وسلمه

خطاباً لأمين مكتبة المتحف القبطى حتى يتمكن من الاطلاع على المخطوطات القبطية بالمتحف. وفى خلال أسبوعين استطاع أن ينجز عملاً لا بأس به. لكن عند عودته إلى الإسكندرية كان الدكتور عبد الحميد حمدى قد توفى!! أيضاً كان البابا كيرلس السادس يستدعيه من وقت لآخر لدير مارمينا بمربوط لتعليم رهبان الدير اللغة القبطية والتسبحة. ومن هنا توطدت علاقته بدير مارمينا بمربوط.

نحو عام ١٩٨٧ كانت هناك مشكلة فى نطق الكلمات القبطية واللهجة المستخدمة فى الصلوات الكنسية، ولاهتمام البابا شنوده الثالث البطريك ١١٧ بأبعاد هذه المشكلة، طلب أن يجتمع مع المهتمين باللغة القبطية بالإسكندرية لمناقشتهم فى هذا الأمر. كان عدد الذين إجتمع البابا شنوده الثالث بهم نحو خمسة أشخاص على رأسهم الأستاذ معوض داود، والأستاذ مرقس بطرس، وكان كاتب هذا المقال أحد الحاضرين. بدأ الاجتماع الساعة العاشرة مساءً واستمر حتى الواحدة بعد منتصف الليل بحضور سكرتير البابا شنوده وهو القمص بسنتى الأنبا بيشوى (حالياً الأنبا بسنتى أسقف حلوان والمعصرة). وفى هذا الاجتماع استمع قداسة البابا شنوده لآراء معوض داود بكل اهتمام وكان الحوار صريحاً جداً.

ثم فى شهر مارس ٢٠٠٠ عندما علم البابا شنوده بمرض معوض داود وسوء حالته الصحية، ابدى اهتماماً ألبياً صادقاً وطلب من رهبان دير مارمينا بمربوط توفير كل الوسائل الممكنة لتخفيف الألم معوض داود، لكنه رحل من هذا العالم قبل أن يذهب لدير مارمينا بمربوط.

فى عام ١٩٦٠ بعد أن علم بوفاة الدكتور عبد الحميد حمدى وجه اهتمامه لتأليف قاموس (قبطى - عربى) والذى ظل يعمل فيه زهاء ٤٠ عاماً!!

فمنذ عدة قرون بُذلت محاولات لتأليف معاجم تشمل مفردات اللغة القبطية وآدابها. فقد قام بن العسال عام ١٣١٨م بتأليف كتاب «السلم المُقى والذهب المُصفى» حيث جمع المفردات والمصطلحات القبطية. ثم قام بعده «ابن كبر شمس الرياسة» بتأليف كتاب «السلم المقترح فى التفسير» حيث جمع مفردات اللغة القبطية بطريقة أخرى. وفى عام ١٨٩٥م ظهر أول قاموس (قبطى - عربى) حسب الطريق المتعارف عليها فى المعاجم، وقام بتأليفه «أقلاديوس بك ليبب» ولكنه توفى قبل أن يستكمل آخر أربعة حروف. ثم فى عام ١٩٣٩ ظهر القاموس الشهير الذى ألفه عالم القبطيات الإنجليزى «كُرم» Crum ويُعتبر موسوعة عالمية للغة القبطية بلهجاتها الأربعة وفروعها البحرية والصعيدية والفيومية والأخميمية. ولكن هناك خلافاً واضحاً بين قاموس كُرم وقاموس اقلاديوس ليبب فى الترتيب الأبجدى للكلمات القبطية. فبينما إعتد اقلاديوس ليبب فى الترتيب على هجاء الكلمات فى اللهجة البحرية، أعتد كُرم على الهجاء فى اللهجة الصعيدية.

لذلك شرع معوض داود فى كتابة القاموس بالترتيب الأبجدى الذى اتبعه اقلاديوس ليبب ولو انه مخالف للمنهج العلمى الصحيح، لكنه رغبة فى تبسيط المعلومات للدارس المصرى ولنفع أبناء الكنيسة، وقد كلفه هذا جهداً مضاعفاً

حتى أضطر إلى كتابة الكلمة الواحدة عدة مرات حسب هجاءاتها المختلفة. وقد جعل هذا القاموس يشتمل على اللهجتين البحرية والصعيدية نظراً لأن معظم المخطوطات القبطية عُثِر عليها مكتوبة باللهجة الأخيرة. ثم أفرد فى نهاية القاموس ملحفاً خاصاً بالكلمات اليونانية الواردة فى النصوص القبطية، كما أفرد ملحفاً خاصاً لفهرست الكلمات العربية التى وردت فى هذا القاموس مرتبة ترتيباً أبجدياً وأمام كل كلمة أرقام الصفحات التى وردت فيها.

وكان قد أنتهى من العمل فى هذا القاموس نحو عام ١٩٩٤ ثم ظهر فى صورته النهائية فى أوائل ١٩٩٩، فكان عملاً عظيماً أسداه للكنيسة التى أحبها من كل قلبه.

يذكر معوض داود بعض الذكريات الطيبة والمحبة إلى قلبه: (١) كان أحد تلاميذه فى اللغة القبطية يُدعى عادل صادق. إختار بعد ذلك السلك الرهبانى ثم صار أسقفاً باسم الأنبا «هدرا» - أسقف أسوان. (٢) فى أثناء الحرب العالمية الثانية حضر لزيارته بالمنزل صديق له يُدعى «سليمان رزق» وكان يعمل موظفاً فى الجيش البريطانى وقتئذ وإقام عنده شهرين حتى يجد منزلاً مناسباً. وعندما انتهت الحرب عاد سليمان رزق إلى بلده بطنطا ومنها إلى القاهرة. وبالقاهرة تتلمذ على يد القمص مينا البرموسى المتوحد بمصر القديمة، ثم صار بعد ذلك التلميذ الأول للبابا كيرلس السادس البطريك ١١٦، ثم ترهب بدير مارمينا بمربوط فى ٥ سبتمبر ١٩٦٤ ثم فى ٢٥ مايو ١٩٨٠ سامه البابا شنوده الثالث أسقفاً على دير مارمينا بمربوط باسم الأنبا مينا أفا مينا. (٣) فى فترة مراجعته للقاموس القبطى كان يقوم بزيارات إلى نجع حمادى برفقة زوجته (توفيت فى ٣١ ديسمبر ١٩٩٤) وشقيقها المهندس فوزى صادق. وفى عام ١٩٨٦ قاموا بزيارة قرية بالقرب من الأقصر حيث كان يتحدث أهلها باللغة القبطية فقط لكن بلهجة غير مالوفة!! (٤) كان يقوم بتدريس اللغة القبطية بالرابطة المرقسية بالإسكندرية، ومنها كان يذهب إلى كنيسة السيدة العذراء والقديس يوسف بسموحة لمقابلة مجموعة أخرى من الدارسين لتعليمهم اللغة القبطية.

مع بداية التسعينات أُجريت له فى عينه اليسرى عملية «كاتاركت» ثم فى عام ١٩٩٧ أصيب بعدة جروح ورضوض كثيرة إثر سقوطه على الأرض، فُنُقِل إلى مستشفى الأنبا تكلا بحى كامب شيزار بالإسكندرية حيث مكث بها خمسة أيام. وفى عام ١٩٩٨ أُجريت له عملية «ترقيع القرنية» فى مستشفى فيكتوريا. ثم حدث بعد ذلك تدهور فى صحته. ففى شهر نوفمبر ١٩٩٩ تم نقله إلى دار المسنين بمنطقة محرم بك، لكن ظلت صحته فى تدهور. فى يوم ثلاثاء البصخة الموافق ٢٥ أبريل ٢٠٠٠ تمكن من حضور صلاة الساعة السادسة من البصخة بالكنيسة الموجودة بدار المسنين، وفى الساعة العاشرة والنصف من مساء الخميس ٤ مايو ٢٠٠٠ دعاه الرب إلى الراحة الحقيقية مكللاً بالألام، وأقيمت الصلوات الجنائزية فى يوم الجمعة ٥ مايو ٢٠٠٠ بالكاتدرائية المرقسية الكبرى بالإسكندرية التى خدم بها نحو ستين عاماً. ونحن فى الإسكندرية أفققدنا - ومازلنا نفقد - الأستاذ معوض داود بشدة لشجاعته فى التكلم بالحق.

## عادل عطية



## حكايات القلم

### القطار

كان قطار الصباح، يتميزّ بالمدّامة على التأخير عن موعده. ذات يوم قررت ألا أصل إلى المحطة في موعدي؛ حتى لا أعاني من إنتظاري لطلعته المتجهة. وعندما وصلت متأخراً، كانت المفاجأة: لقد وصل القطار في موعده المحدد، وتركني على الرصيف!

### حببتي نامت

عدت من حيث رَقدتُ. اتذكر أمسيات صيف الطفولة، عندما كنت ألعب خارج المنزل حتى يحل الظلام، ويأتي والدي فيناديني قائلاً: «ادخل الآن. انه وقت الذهاب إلى الفراش». كنت أحتج، ثم لا ألبث أن أذعن له. وعندما اوي لسريري؛ كان هناك دائماً صباح جديد!

### شجرتان

في حديقة المنزل، توجد شجرتان: الأولى دائمة الاخضرار، والثانية، أوراقها متغيرة مع الوقت، وتتساقط في الخريف. ذات أمسية، سمعتني ابنتي وأنا أشيد بالشجرة دائمة الاخضرار، فإذا بها تفاجؤني، بقولها: أما أنا فأحب الشجرة التي يتساقط أوراقها في الفصول؛ لأنها تخبرني بموعد اقتراب الربيع!

### في البيت

«زميلنا الرائع»، كان هذا هو نداؤنا المحبب، عندما كنا نخاطبه. ففي معظم علاقاته مع الأصدقاء والزملاء في العمل اليومي، استطاع أن يطبع في أذهاننا صورة حسنة عن نفسه. زرته يوماً على غير موعد؛ فعرفت أن كل واحد منا معروف على حقيقته، كل ضعفاته تكون واضحة في بيته؛ فالبيت هو المكان الذي يلاقي فيه الإنسان المخلص أكثر هزائمه!

### رقعة على الحائط

توجد لوحة فنية فيها شريد متورد الوجه، مهلهل الثياب، جالس وسط النفاية، وعلب الغذاء الفارغة، والزجاجات المبعثرة في كل مكان، وعلى وجهه ابتسامة باهتة لولاها لكان مظهره في منتهى الحزن. وبين الظلال والألوان الرمادية توجد في يد الشريد زهرة بيضاء كالثلج، تجذب البصر. اللوحة لا تزال هناك، ولا زالت رقعة المتشرد تحافظ على جمال الزهرة الهش في وسط الخراب!

### الشحاذ الغني

كل صباح، أراه جالساً على الرصيف المقابل للبوابة الرئيسية لبناية العمل. يمد يده للمارة، ولسانه يلهج بالاستعطاف. ذات يوم أراد زميل لي في العمل أن يفك ورقة مالية من فئة المئة جنيه. كانت الساعة تقترب من الثانية عشر ظهراً، حين توجه إلى الشحاذ، الذي قال له: «يمكنك أن تفك أكثر من ورقة مما معك»!

### بائع الجرائد

كان الرجل يقف في زاوية الشارع في طرف المدينة؛ ليبيع الجرائد للذين يتوقفون بسياراتهم عند إشارات المرور، كان ينتقل من سيارة إلى أخرى، بعكاز تحت أحد ذراعيه، وجرائد تحت الذراع الآخر. كانت له رجل واحدة ويسير مستنداً على عكاز علاه الصدا. كانت أسنانه الأمامية مشوهة. في البداية انكمشت في مقعدي عندما اقترب الرجل من كل سائق لسيارة، محاولاً أن يبيعه جريدة. وإذ خجلت من خوفي، قررت أن أصلي من أجله بدلاً من سخريتي. ثم بدأت اشترى جريدة منه كل ثلاثاء. ولظروف صعبة أملت بي، تغيبت عنه شهراً. وفي النهاية عدت لجدول أعمالي بانتظام، ووصلت إلى زاوية بائع الجرائد، حيث استوقفتني إشارة المرور المعتادة، وأعطيت للبائع ثمن الجريدة، وأخبرته عن ظروفي التي مررت بها، فتجهم وجهه، ووضع الجرائد تحت أحد ذراعيه، ووضع يده على ذراعي، ثم قال: أصلي أن تكون أحسن حالاً!



## Pre- construction opportunity

### فرصة التملك قبل البناء



#### Exclusive Incentives:

10% deposit before occupancy, Cash back, Discount on parking and more.  
Super location 15 mins to down town Toronto, close to shopping, hwy 404 & more.

**Call Nabil Danial, Broker**

Century21 Percy Fulton Ltd

**416-258-4390 email: Nabil.danial@century21.ca**

**Www.homesintorontoforsale.ca**

و وهكذا يوضح لنا القديس كيرلس معنى الآية اننا صعدنا معه في السمويات انه باكورة لنا وانه جلس بنفس طبيعتنا البشرية التي اخذها السيد الرب في تجسده

كذلك يقول القديس يوحنا ذهبي الفم أيضا:

حقاً إنه إلي الآن لم يقم أحد فعلاً إلا الرأس الذي قام فقمنا نحن معه، وذلك كما سجد يعقوب ليوסף فقيل أن زوجته أيضاً سجدت معه

بنفس الطريقة يُقال: «أجلسنا معه نحن أيضاً»، فإذ يجلس الرأس يجلس الجسد أيضاً معه، لهذا أضيف: «في المسيح يسوع» [٥]

أيضا يقول القديس امبروسيوس

نحن نجلس فيه بأخذه طبيعتنا الجسدية [٦]

اذن من خلال تعاليم اباء الكنيسة نفهم ان عبارة كنا فيه او اجلسنا معه في السماويات حيث ان السيد المسيح كممثل لنا نحن البشر ولانه اخذ نفس طبيعتنا الجسدية وكرأس وباكورة للبشر هذا هو المفهوم الصحيح وليس بالمعنى الحرفي الذي ينادي به البعض اليوم !

## بقية مقال «هل كنا في المسيح وقت الصلب ووقت الصعود؟» ص ١٣

وهكذا نفهم الآية التي قالها بولس الرسول

«آية (أف ٢: ٦): وَأَقَامَنَا مَعَهُ، وَأَجَلَسَنَا مَعَهُ فِي السَّمَاوِيَّاتِ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ،»

انه ككمثل للبشرية وكباكورة الراقدين قام من الاموات وصعد إلي السموات ونحن مثله في يوم القيامة سنقوم أيضا من الاموات ونجلس في السموات ويشرح القديس كيرلس الكبير هذا المعنى عندما يقول :

« هو نفه قد سبق بالجسد البشري لكي يظهر في السماء بطريقة غريبة ولا تخطر على بال وهذا قد فعله لحسابنا ومن اجلنا »

أيضا يقول : « وهكذا ينقل مجد البنوة إلي كل جنس البشر من خلال نفسه فبطهوره في هيئة انسانية فان هذا يعني انه لا يزال واحد منا نحن البشر في جلوسه عن يمين الله الاب رغم انه اعلا بما لا يقاس فوق كل الخليفة ... لذلك فهو قد قدم نفسه كائنسان للاب نيابة عنا . وذلك لكي يعيدنا نحن الذين طرحنا عبيد عن الاب بسبب التعدي القديم . [٧]

أيضا يقول القديس كيرلس :

« المسيح يضعنا امام وجه الاب بصعوده إلي السماء كباكورة للبشرية لانه كما انه الذي هو نفسه الحياة طبيعته يقال عنه انه مات وقام لأجلنا هكذا أيضا رغم انه هو الذي يرى اياه دائما فانه يقال عنه انه يظهر امامه الان كائنسان أي حينما اتخذ الطبيعة البشرية فهو يظهر امامه الان كائنسان أي حينما اتخذ الطبيعة البشرية فهو يظهر امامه ليس لأجل نفسه بل لأجلنا [٣]

أيضا يوضح القديس كيرلس ان صعود السيد المسيح كان كباكورة لصعودنا نحن فيقول :

[٥] تفسير الرسالة إلي افسس الاصاح الثاني - القمص تادرس يعقوب ملطي

[٦] المصدر السابق

ربما انه كان لا يزال هناك امر واحد لم يتم بعد في تدبيره لأجلنا فان صعودنا إلي السماء قد اعد لأجلنا في المسيح الذي هو الباكورة واول من صعد إلي السماء من البشر لانه صعد إلي هناك كسابق لنا . [٤]

## الحياة الريفية القاسية

كلامه ما زال محفور في عقلي وكأنه يقوله لي منذ قليل ، ذاك الأديب الريفى العظيم الذي التقيته في إحدى معارض الكتاب، حيث روى لي كيف كانت طفولته قاسية في إحدى قرى الريف، فمدرسته البعيدة كانت متهالكة وأنه كان يجلس على الأرض في الحصص المدرسية ، وأنه إذ تعرض إلى أي وعكة صحية فأن أبيه يوصله إلى مستوصف في قرية أخرى عبر عربة صغيرة يجرها حمار فالسيارات لا يمكنها السير بتاتا، والتيار الكهربائي يأتي فقط لمدة سبع ساعات يوميا، وأنه محظوظ للغاية فلقد تمكن من النجاح في المدرسة الابتدائية وخرج من قريته إلى قرية أخرى في محافظة مختلفة عند

عمته التي تكفلت ودعمته لأن في قريته المدرسة لا توجد إلا صفوف المرحلة الابتدائية ، وهذه آخر مرحلة تعليمية يصل إليها أبناء هذه القرية .

هذه الصورة هي طبق الأصل أيضا في دول كثيرة، ولا حاجة لي بأن أذكرها، لقد ارتبط الريف عندنا بالفقر والحرمان، مع أن الريف في أغلب دول العالم يعتبر مكان متميز فيه الهدوء والراحة والبيوت الجميلة والمزارعين وغير المزارعين ، إلا عندنا هو الجحيم بعينه .

أن هذا الحرمان جاء نتيجة عدم دراية من الحكومات السابقة، فعند أول هجرة من الريف إلى المدينة لم تقدم الحكومات أي تنمية لهذه القرى ، وجعلتها في آخر اولوياتها فالمدن المكتظة أولا ، ولهذا زادت معدلات

**حسين علي غالب**

## ٧- وصفات المختلص من

### القلق والتوتر بدون أدوية

٣-الحصول على النوم الكافي خلال الليل يعد من أكثر الوسائل التي ثبت علميا أنها تساهم فى الحد من القلق والضغط النفسية، وفقا لدراسة حديثة أجراها باحثون ممن جامعة كاليفورنيا الأمريكية.

٤-الحد من تناول الأطعمة الغنية بالدهون وتقليل مستويات سكر الدم المرتفعة قد يساهم فى الحد من القلق والتوتر وفقا للدراسة المنشورة بالمجلة British Journal

“of Pharmacology”.

٥-ممارسة اليوجا فقد ثبت علميا أنه يساهم الحد من القلق وتحسين المزاج لأنه يعزز إفراز أحد الموصلات العصبية التي تنظم نشاط الأعصاب وتعمل على تهدئة الجهاز العصبى، وهى تعرف باسم “GABA”

٦-التنفس بعمق وببطء يساهم فى تحفيز العصب الحائر، الأمر الذى يجعل الجسم يسترخى ويحد من الضغط النفسية الواقعة عليه.

٧-استخدام الأقلام الملونة فى الكتابة، خاصة عند سرد إحدى المواقف الصعبة التى جعلتك تشعر بقدر كبير من الضغط النفسى يساهم فى مكافحة القلق والتوتر، وكلما كانت الألوان أكثر تنوعا كلما شعرت براحة أكبر



يعد القلق والتوتر من أبرز الأشياء التى تنغص على البشر حياتهم، وتجعلهم لا يشعرون بأى فرحة أو بهجة رغم أنهم قد يتوفر لهم كل مقومات السعادة، ونسلط الضوء خلال هذا التقرير على

أبرز الوسائل المثبتة علميا للتخلص من القلق والتوتر دون الحاجة لاستخدام أدوية، وذلك حسبما نشر بالموقع الأمريكى ”موجز القراءة“، وتشمل:

١-استخدام بطانية مزدوجة أو سميكة يساهم فى الحد من القلق، لأنها تجعلك تشعر كإنسان بنفس الإحساس المريح الذى يحدث إذا حضنك شخصا ما بسبب الضغط الواقع على جسدك، حيث يساهم هذا الشعور المريح فى إراحة الجهاز العصبى وتشجيع جسمك على إنتاج بعض الهرمونات المعززة للمزاج مثل الإندرفين والسيروتونين،

٢-التوقف عن استخدام الهاتف المحمول لفترة كافية، حيث ثبت أن إدمان استخدام الموبايل والإنترنت يزيد معدلات الاكتئاب والقلق وفقا لدراسة حديثة أجراها باحثون من جامعة إيلينوى الأمريكية.





## إشراف جوهى غالى

### تسعة آلاف كنيسة ستغلق أبوابها خلال السنوات العشرة القادمة في كندا



قدرت جماعة الايمان والصالح العام والثقة الوطنية التي تعمل علي إنقاذ المباني القديمة ،أن هناك ٩ الاف كنيسة ومبني ديني سوف تغلق أبوابها خلال السنوات العشرة القادمة في كندا

،وهذا ما يقرب من ثلث الكنائس في كندا ،وقالت كيندرا فراي رئيسة مشروع لتجديد هذه المباني ،أن هناك ثمانية كنائس في مدينة هاميلتون ستغلق أبوابها خلال الخمسة سنوات القادمة وفي مدينة ويندسور أغلقت كنيسة قديمة يبلغ عمرها ١٧٢ عاما ابوابها وهي الان تحت التجديد علي أمل العثور علي مالك جديد لها ، وقالت كيندرا أيضا إن الكنائس ليست فقط اماكن للصلاة ولكنها أيضا مراكز يجتمع فيها أفراد المجتمع ، وانها تعتقد أن شعب كندا أصبح علماني بشكل متزايد ولم يعودوا يحضرون الخدمات الدينية بالطريقة المعتادة ، والسبب من وجهة نظرها هو تغير أحوال الاسر الكندية وإهتمامهم المتزايد بالعباد الهوكي وكرة القدم والامور الاخرى والتي جعلت من الصعب عليهم التمسك بالذهاب للكنيسة يوم الاحد ، ومع تتطور هذا ببطئ خلت الكنائس من المصلين واصبح عدد قليل من كبار السن يذهبون اليها وهم لا يملكون المال الكافي لسداد احتياجاتها لتبقي مفتوحة ،وقالت كيندرا أيضا أن الكنائس لم تعد اماكن للعبادة فقط بل أصبحت تضم خدمات متنوعة تخص الصالح العام فهي الان تضم ساحة للالعاب الرياضية ومركز لرعاية الاطفال ومركز لكبار السن ومكان للاجتماعات والانشطة الفنية كالتمثل والموسيقى وأحيانا تتم بها الانتخابات البلدية وأحيانا تعتبر منزل لجميع أنواع الجماعات التي ليس لها علاقة بالدين ، ولهذا السبب تقوم جماعة الايمان والصالح العام بمحاولة لجمع المال لأصلاح هذه الكنائس ولكن عليها أولا أن تثبت اهميتها للمجتمع ككل وأن تجمع البيانات الهامة لحكومات البلديات والممولين، وواحدة من المهتمين بالامر والممولين لهذا المشروع هي مدينة تورنتو، وهناك إستطلاع للرأي علي الانترنت مفتوح للمهتمين بهذا الامر حتي يوم ١٩ يونيو،ويمكن رؤية الاستطلاع هذا علي الموقع الالكتروني

KENDRA\_FRY,KFRY@FAITH COMMONGOOD.ORG

### مينا مسعود الممثل الكندي والمصري الأصل يعتلي البساط السحري للنجومية



(كن صادقا مع نفسك وسيمكنك تحقيق أحلامك ) هذه كانت رسالة مينا مسعود ٢٧ سنة نجم فيلم (علاء الدين ) من إنتاج شركة ديزني ، وقد زار مينا عدد من الدول في الاسبوع الاخير من شهر مايو ليرجوع لفيلمه علاء الدين وحضر الي تورنتو

وزار مدرسته الثانوية الكاثوليكية في مدينة ماركهام، واجتمع مع أصدقائه القدامى ، وقال عن تورنتو إنها مدينة عظيمة تقبلك كما أنت وانها ساعدته علي التوازن في حياته ، ومينا الذي ولد في مصر جاء الي كندا مع والديه عندما كان في الثالثة من عمره ، وكان من صغره يهوي التمثيل وقالت عنه مدرسة الدراما السابقة في المدرسة الثانوية انه شاب هادئ ومحترم ويتحدث بصوت منخفض وهو لم يكن ظاهرا حتي انطلق كالبركان ، وكان مينا قد بدأ دراسة العلوم العصبية في جامعة تورنتو ولكن إنشغاله بالتمثيل وحبه له جعله ينتقل الي جامعة رايرسون ليدرس الاداء المسرحي وقال عن هذا ( لقد قيل لي أن الفن مجرد هواية وانني لن أتمكن من اتخاذه كمهنة ، وعندما التحقت بدراسة الاداء المسرحي عملت بجد وتبعت أحلامي ، ولذلك أيا كان ما تريد القيام به في حياتك لا تدع أي أحد يخبرك بأنك لن تستطيع القيام بذلك ) هذا وقد اختير مينا من ضمن ٢٠٠٠ ممثل تقدموا للقيام بدور علاء الدين ، وقال مينا أن الشيء الجميل عن الفن هو انه هناك دائما شيء جديد للاستكشاف . وكفنان هذا ما أريد القيام به. أريد ان أظل استكشف أشياء جديدة مع مختلف المخرجين و مع مختلف المنتجين والأنماط المختلفة ، وايضا قال إنه يشعر بأنه سيكون ملهما ودافعا للشباب من الملونين الذين لا يرون أنفسهم علي الشاشة كثيرا ، ويذكر أن هناك ادوارا كثيرة تنتظر مينا للقيام بها ..



### الطلاب يأخذون حكومة فورد الي المحكمة بسبب قرارها السماح لطلبة الجامعات بدفع رسوم الانشطة التي يريدونها فقط ومنها رسوم اتحاد الطلبة

قدم إتحاد الطلاب الكندي طعنا في المحكمة ضد قرار حكومة أونتاريو السماح لطلبة الكليات والجامعات بدفع رسوم للأنشطة التي يريدون المشاركة فيها فقط ، ولذا قدم إتحاد الطلاب الكندي ومعه إتحاد طلاب يورك طلبا الي المحكمة للمراجعة القضائية والغاء قرار الحكومة ، وقالوا إن قرار حكومة فورد بتخفيض التمويل للجمعيات الطلابية وللصحف الجامعية ومكاتب المساعدات القانونية للطلاب وكذلك مراكز التنوع الجنسي ،قرار غير سليم ويستهدف بصورة غير عادلة النقابات الطلابية ويتدخل في أستيقلالية الكليات والجامعات ،وقالوا أيضا أن قرار دوج فورد بجعل رسوم إتحاد الطلبة اختيارية لم يكن بدافع توفير المال للطلبة ولكن ليسكت الجماعات الطلابية التي ينظر اليها علي أنهم منتقدي الحزب الحاكم واهدافه السياسية ، وقالت رئيسة اتحاد الطلبة إن اعتبار الرسوم غير ضرورية سيضر بقدرة الطلاب علي الدعوة الجماعية للحصول علي مطالبهم ومصالحهم ، وان هذا هجوم منسق علي المنظمات الديمقراطية القائمة علي المساواة والتي تعارضها حكومة فورد ، ولكن وزيرة الكليات والجامعات في أونتاريو ميريللي فولرتون قالت إن مبادرة الحكومة تهدف الي التأكد من الطلاب لديهم المزيد من السيطرة علي كيفية إنفاق أموالهم وإن هذا القرار يتمشي مع إعطاء المزيد من الحرية للطلبة ، هذا وقد طلب محامون اتحاد الطلاب من المحكمة النظر في الطعن ضد قرار حكومة أونتاريو قبل بدء الفصل الدراسي الجديد في سبتمبر .



### جودي ويلسون وجين فيلوبوت اللتان طردهما الحزب الليبرالي الحاكم بسبب قضية شركة (أس أن سي لأفالين) ستخوضان الانتخابات الفيدرالية القادمة كمرشحتان مستقلتان

أوتوا ؛ قالت وزيرة العدل السابقة ووزيرة المحاربين القدماء ، التي استقالت من منصبها ثم قام الحزب الليبرالي بالاستغناء عنها جودي ويلسون إنها سوف تخوض الانتخابات الفيدرالية القادمة في أكتوبر كمرشحة مستقلة في فانكوفر ، وكذلك قالت جين فيلوبوت وزيرة الصحة السابقة وامينة الخزانة السابقة في حكومة ترودو والتي أيضا استقالت من منصبها ثم قام الحزب الليبرالي بالاستغناء عنها ، وقالت جودي ويلسون إنها استقالت عدد عظيم من الرسائل التي تشجعها علي هذا وتقول بضرورة القيام بالسياسة بشكل مختلف وقالت جودي ويلسون إنها تعرف إنه لن يكون من السهل إدارة حملة إنتخابية مستقلة وسيكون هذا تحدي لها ولكن مع دعم المؤيدين لها فهي واثقة أن خوضها الانتخابات كمرشحة مستقلة هو أفضل وسيلة لتغيير ثقافة الناس السياسية ، وقالت جين فيلوبوت ألتى تخوض الانتخابات كمرشحة مستقلة عن منطقة ستوفيل انها وجدت صوتها في القيام بهذا

### إستطلاع جديد للرأي في كندا يقول بأن ثلث المشاركين فيه لا يريدون رؤية سياسيون يرتدون رموز دينية

أوتوا ؛ في حين يؤيد معظم الكنديين بشدة ميثاق الحقوق والحريات ويؤيدون بقوة فكرة التنوع الثقافي ،فإن أستطلاعا جديدا للرأي يوحي بأن ثلث الكنديين لا يرحبون بفكرة ارتداء المسؤولين السياسيين لرموز دينية ، وقال حوالي ٤٩٪ من المشاركين في الاستطلاع انهم لا يحبذون حظر ارتداء الرموز الدينية ، ولكن ٣٧٪ قالوا انهم يؤيدون حظر إرتداء الرموز الدينية للمسؤولين السياسيين ، وجاء هذا الاستطلاع للرأي علي الانترنت في ضوء قانون العلمانية المقترح في مقاطعة كيبيك والذي يحظر علي الموظفين العموميين إرتداء الرموز الدينية مثل الحجاب والصليب والعمامة والقبعة اليهودية ، وهذا القانون لا يشمل المسؤولين السياسيين المنتخبين ، ولكن إستطلاع الرأي الجديد شمل سؤال للرأي حول ذلك ، وبدراسة نتائج الاستطلاع وجد جاك جدو رئيس جمعية الدراسات الكندية التي كلفت بإجراء الاستطلاع ، أن أقوى المؤيدين لمنع السياسيين المنتخبين من إرتداء رموز دينية كانت الفئة التي تشعر بالتهديد من الاقليات الدينية ، وكانت الفئة التي تتفاعل بشكل أكبر مع الاقليات الدينية وتشعر بأرتياح معها هم الاقل دعما لحظر ارتداء الرموز الدينية ، وفي الوقت نفسه قال أكثر من ٨٠٪ من المشاركين في أستطلاع الرأي ان لديهم آراء إيجابية بالنسبة لميثاق الحقوق والحريات وإنهم يحبذون التعددية الثقافية ، وقال جاك جدو أيضا إن جاميت سينغ زعيم الحزب الديمقراطي الجديد الذي يرتدي العمامة الملونة سيكون موقفه صعب في الانتخابات الفيدرالية القادمة خاصة في كيبيك ، هذا وقد شمل أستطلاع الرأي ٢٢١٥ فرد وتم في الفترة ما بين ٣ و ٧ مايو ،



### تقرير يقول أن هناك عشرة وظائف مهمة لا تجد عدد كاف من الناس لشغلها وعشرة أخرى يتقدم عدد كبير للعمل فيها

#### Jobs with the fewest applicants per post

- 1 Registered nurse
- 2 Retail sales associate
- 3 Hair stylist
- 4 Store manager
- 5 Software engineer
- 6 Analyst
- 7 Full stack developer
- 8 Massage therapist
- 9 Chauffeur
- 10 Assistant store manager

#### Jobs with most applicants per post

- 1 Customer service representative
- 2 Cashier
- 3 Labourer
- 4 Server
- 5 Customer service associate/cashier
- 6 Bartender
- 7 Manager
- 8 Supervisor
- 9 Owner operator driver
- 10 Team member

لن تفعل شيئا حيال تغير المناخ ، وقال إن كل الافراد الذين ينتمون الي جيله ملتزمون بمحاربة الدمار البيئي وليس التكيف معه، وقال أيضا ما الفائدة من ان ندرس للمستقبل إذا لم يكن لدينا مستقبل؟ وبدأ فرانسيس كلود مجموعة علي الفيس بوك يتبادلون فيها النصائح الدراسية والنكات حول أسئلة الامتحان وتحولت هذه الي منتدى يبني يوجه فيه الطلبة غضبهم الي الحكومة لتقاعسها، وبسبب هذا الجدل قام عشرات الاف من الطلاب في جميع أنحاء كندا بتنظيم مظاهرات وإضرابات مدرسية كجزء من حركة عالمية يقودها الشباب للمطالبة بإتخاذ إجراءات بشأن قضية البيئة، وقال وزير التعليم في كيبيك جان كلود أنه كان من الأفضل أن يسأل الطلاب عن كيفية مكافحة التغير المناخي بدلا من كيفية التكيف معه، وأضاف بأنه فخور بأن الشباب تم تويعتهم وتعبئتهم بشأن هذه القضية



## Hand-In-Hand

### شركة متخصصة في إدارة العقارات السكنية بمنطقة تورونتو وضواحيها

خدماتنا تشمل الآتي :

- ١) تأجير العقار سريعاً
- ٢) توريد شيكات الايجارات في وقتها
- ٣) تفتيش العقار سنوياً (٤) دفع الفواتير
- ٥) متابعة مع المستأجر
- ٦) المالك دائماً على علم بعقاره
- ٧) تعيين المهنيين للتصليح بأسعار معقولة
- ٨) تنظيم وضبط الدخل والمصاريف وتقديمها لمحابسك
- ٩) مراقبة معدل الايجارات سنوياً وتزويده (١٠) عام خبرة



للاستعلام والاستشارة مجاناً اتصل بـ

نبيل دانيال ت: 416 258 4390 أودانيال دانيال ت: 416 389 8499

ادريس ان يدخل الاحفاد كلهم , لكن عم

أهلاً بك يا إبني , إجلس. ماذا تعرف عن هذا الباب ؟

أعرف انه فاتحة مأساتنا.

وماذا ظننت بجدك لدى سماعك الحكاية؟ أصدقني القول.

بدا لي تصرف والدَيّ خطأ كبيراً , كما بدا لي عقابهما صارماً شديداً.

بدا لي انك شاب نظيف , ولذلك استدعيتك.

شكراً ياسيدي.

رأيت ان اعطيك فرصة لم تُنتج لاحد ممن في الخارج, هي ان تعيش وتزوج في هذا البيت.

وأسرتي؟

قلت ما اريد بوضوح .

إنهم يستحقون رحمتك وعطفك.

ألم تسمع ما قلت؟--- صمت تام --- ارجع إليهم لتستأذن ثم عد .

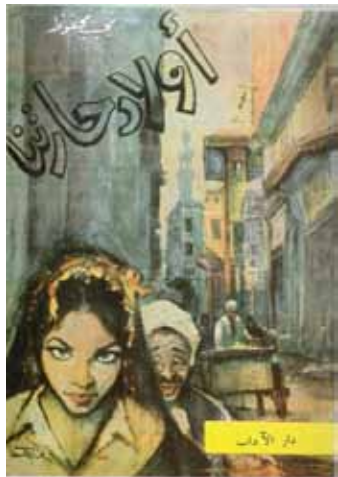
قال همام: هذه الفرصة السعيدة كأنها حلم,, حلم ابى منذ عشرين عاماً ,,, لكنى مثقل ال رأس.

من اولاد حارتنا - نجيب محفوظ يتبع

كريم قال: انت تعلم ياسيدي ادريس انه لا يدخل هذا البيت إلا من يُؤذن له. وأشار إلى همام فدخل ,,, تبعه قدرى أخذاً بيد هند. لكن علا صوت من الحديقة :إذهباً بعاركما ايها الملوثنان. تسمرت اقدامهما ,,, وأغلق الباب . ,,, قال ادريس: اى عار يعنى ؟ وانقض على قدرى وابنته التى استطاعت الهرب, وجاءت ام هند مولولة: فرت هند ياأدريس أدركها قبل ان تختفى.

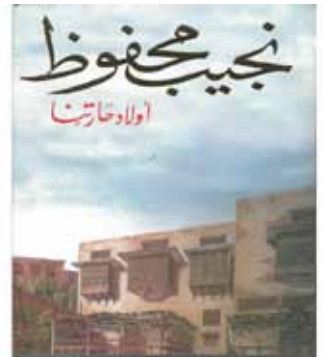
فى طريقهما للمقابلة مرا بباب كبير مغلق , وقال همام لنفسه: فى موضع من هذه الردهة عند رأس السلم وقفت امى منذ عشرين عاماً لتراقب الطريق, أى ذكرى تعيسة!

تربع الرجل على ديوان,, لم يكن قد رأى جده من قبل , لكنه لم يشك فى هوية الجالس أمامه, لثم اليد التى امتدت إليه وقال بشجاعة



## أولاد حارتنا (٤)

توفيق مري بينا



على سحنته حدة ,, قال لأخيه : إنى أعرف طريقة واحدة لأتعامل مع الناس, أن اجذب الرجل من جلبابه وانطحه فى جبينه فينقلب على وجهه أو على قفاه

• لذلك لا نكاد نحصى أعدائنا

• ومن كلفك بإحصائهم؟ كثيرون يودون قتلى لكنك لن تجد واحدا يجرؤ على منازلتي,,, (و متجها ببصره نحو البيت الكبير) نحن نعاشر الاغنام حفاة شبه عراة, اما هو فقابع وراء الاسوار بلا قلب يتمتع بنعيم لا يخطر على بال, اؤكد لك ان جدنا شخص شاذ لا يستحق الإحترام, الحق انى اعجب بعمى اكثر من ابى ( وناظرا الى البيت الكبير) أسمحت بان نرتك ام ستعاقبنا فى موتك ... أجب يا جبالوى.

ورد على شكوى هند إبنة عمه قال قدرى: لا تبالى بشئء, إننا ابناء الحق, ابى الطيب رجل غبى وابوك الشرس لا يقل عنه غباء سنظل نتطلع إلى هذا البيت الذى لا عزة لنا إلا به ولا تعاسة إلا بسبب منه.

بدا الكوخ فى مظهره الجديد نامياً ممتداً واحاط به سور ضم فراغاً خلفياً لا يواء الاغنام وانتشرت على السور افرع اللبلاب , وعن بعد كوخ ادريس وقد كبر وامتد كذلك, اما البيت الكبير فقد قام فى صمت منطوياً على ذاته .

قال ادهم: يا قدرى لا تكن فظاً , لا اقابل شخصاً يعرفك إلا شكاك إلى, أخشى ان تعيد سيرة عمك فى هذه الحياة,,, ترامى إليهم صوت ادريس يسب ويلعن فقال ادهم بتقرز:

• بدأت صلاة الصبح

وقال همام لقدرى: أظن انك ناج من عواقب افعلالك؟ رد قدرى: ما انت إلا حسود.

فى ضوء النجوم واسرة ادهم امام الكوخ تتناول عشاءها فتح باب البيت الكبير وخرج منه شبح إتجه ناحيتهم ,,, وقفوا جميعا , كانت قد مرت عشرون عاماً منذ طرد ادهم من البيت الكبير, كان القادم عم كريم بواب البيت.

• مساء الخير ياسيدي ادهم.

• مساء الغير ياعم كريم.

• لعلك انت واهلك بخير.

• الحمد لله ياعم كريم.

• كُلفت بان ابلغك بان سيدى الكبير يدعو ابنك همام الى مقابلته فوراً.

طرق اسماعهم صوت ادريس يتسائل: همام وحده ؟, عم كريم لم يجب ورفع يده تحية ورجع الى البيت الكبير,, أفاق قدرى من ذهوله فسأل: لماذا همام وحده, وردد ادريس نفس السؤال فقال له ادهم: عد الى كوخك ودعنا فى سلام,,, قال قدرى : اى ظلم هذا؟ لماذا أثره على؟,, قال ادهم : إذهب ياهمام الى جدك مصحوباً بالسلامة,,, سار همام ولحق به قدرى وادريس ومعه ابنته هند وهو يصيح: افتح ياعم كريم , جاء الاحفاد للقاء جدهم .

فُتح الباب وعم كريم بيده مصباح وقال: فليتفضل سيدى همام بالدخول ,, حاول

إستغرق بناء الكوخ وقتاً طويلاً ونفذ الزاد فقرر ادهم ان يبدأ بالسعى فى سبيل رزقه, باع ثيابه الثمينة واشترى بثمنها عربة يد لبيع البطاطة والملانة والخيار ولما بكت أميمة لبيعه ملابسه قال: اليس من المضحك أن أسرح ببطاطة وانا متلفع بعباءة مزركشة من وبر الجمل ؟ لم تعد هذه الملابس تناسبنى,,, وشهده الخلاء وهو يدفع عربته نحو الجمالية وانقبض قلبه وانحبس صوته واتجه نحو الاحياء البعيدة متهربا فكُلت يداه وانجرد نعلاةً وسرت الاوجاع فى قدميه ومفاصله ,, تسائل : هل من عجب ان اخسر الذاكرة كما خسرت ابى وكما خسرت نفسى؟ لماذا كان غضبك كالنار تحرق بلا رحمة؟ لماذا كانت كبرياؤك احب إليك من لحملك ودمك؟ وكيف تنعم بالحياة الرغيدة وانت تعلم اننا نداس بالاقدام كالحشرات؟ سمع صوتاً متكهماً: بكام الخيار ياعم؟,,, ورد على أدريس:

• ياأدريس,,, الا يكفيك ما فعلت بى, لا اريد ان تعرفنى أو أن أعرفك.

• إنك تطمع فى العودة الى البيت ياماكر, لكنى لن اسمح لك بالعودة وحدك.

• ألم يكفك ما فعلت بى؟

• ألم يكفك انت ما فعلت بى؟ من اجلك طُردت وكنت كوكب البيت المنير.

• بل طردت بسبب نفسك المتعجرفة.

• أليس من الاكرم لك ان تنضم إلى؟

• لا اصدق انك اخى ادريس.

قال فى نفسه : مضى نصف العام. فمتى يذوب ثلج قسوتك؟ ,,,, قالت اميمة تواسيه:

• سينشأ وليدنا فى احضان النعيم,,, فضرب ادهم كفا بكف وتساءل

• أبلغ ذلك بالبوظة أم بالحشيش؟

إستيقظ ادهم على تأوهات أميمة تتوجع,, قال لها: هو شهرك على اى حال , تجلدى حتى اذهب الى الجمالية لأحضر لك الداية,, دخلت الداية إلى الكوخ وانتظر ادهم خارجه , جاءه صوت ادريس : ستكون اباً قبل طلوع الفجر, فقال ادهم: .. ادريس لماذا تتبعنى وانت تغلم الا مودة بيننا. الا تستطيع ان تتجاهلنى كما اتجاهلك؟

لاحت المرأة عند الباب وهى تقول : رُزقت بذكرين,, واكملت الداية: ترغب الام فى ان يُسميا قدرى وهمام.,,,, وكبرا الصبيان.

تحت سفح المقطم إفتersh قدرى وهمام الارض وهما يتناولان طعامهما وينظران نحو اغنامهما, لم يكن ثمة ما يميّز بينهما سوى نظرة الصائد فى وجه قدرى فتضفى

حوالي ٦٦٠ جراما ويبلغ طوله أكثر من ٣٤,٦ سنتيمتراً من الرأس حتى أخمص القدمين. بمظهر ممثلي. وعندها تصبح بشرته المتجددة أكثر نعومة ويبدو أشبه بحديثي الولادة. ستساعده هذه الدهون أيضاً في الحفاظ على درجة حرارة جسمه بعد الولادة.

يستمر نمو الشعر على فروة رأس و تستمر حواسه في التطور لتصبح معقدة أكثر ومع أن الجفون لا تزال مغلقة الا أن العينان تحتوي على خلايا تسمى الخلايا العَصَوِيَّة والخلايا المخروطية, وهي التي تسمح له باستشعار الضوء.

إعداد

د. شاكر اسطفان

على الرغم من أن الجنين يحتاج إلى الكثير من النمو قبل أن يكون مستعداً للولادة إلا أنه يعتبر الآن "قابلاً للحياة". وهذا يعني أنه إذا ولد هذا الأسبوع، فستكون لديه فرصة جيدة للبقاء حياً لأن رثتيه قد تطورتا بما يكفي ولكنه سيحتاج إلى رعاية إضافية في وحدة العناية بالأطفال حديثي الولادة.

### الأسبوع ٢٥ من الحمل



يزن الجنين في هذا الأسبوع

### بقية مقال بداية الحمل ومراحل تكوين الجنين ص٧

### الأسبوع ٢٤ من الحمل



يزن الجنين في هذا الأسبوع حوالي ٦٠٠ جرام ويبلغ طوله من الرأس حتى أخمص القدمين حوالي ٣٠ سنتيمترا و ينمو دماغه بسرعة وتتمرن عضلات وجهه وهو يجزّب التعابير المختلفة عن طريق رفع حاجبيه.



## الحفيد



بقلم/ مدحت موريس

(voicy2005@yahoo.com)



يحررها هاتى نصحي

امراة تجسست علي  
جيراتها فعلق رأسها في  
باب الحديد

امراة كولومبية متطفلة، علق رأسها في حديد باب الجيران وهي تحاول أن تتجسس عليهم.

وذكرت التقارير أن المرأة التي لم يتم الكشف عن هويتها، كانت تحاول التجسس على القاطنين في المنزل المجاور بمقاطعة ريزارالد الكولومبية، وحشرت رأسها عبر القضبان الحديدية للباب لتتمكن من سماعهم.

إلا أن الأمور سارت على غير ما تشتهي المرأة، عندما وجدت نفسها عالقة لمدة 5 ساعات، ولم تتمكن من إخراج رأسها، إلا بعد وصول رجال الإطفاء، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

وتظهر إحدى الصور التي تناقلتها مواقع التواصل الاجتماعي أحد رجال الإطفاء يبتسم، وهو يضع قطعة من القماش بين رأس المرأة وبين حديد الباب محاولاً إخراجها، وفي صورة أخرى يظهر رجل إطفاء آخر وهو يسحب رأسها من بين القضبان الحديدية.

التي تتجمع فيها الاسرة الكبيرة فما اسهل للعين الناقدة ان تتصيد الاخطاء..الا في الزيارة الاخيرة والتي اعلن فيه الابن عن انتظاره لولى العهد...الحفيد الاول فقد بدأت المرأة فجأة في الاهتمام بزوجة ابنها والحرص عليها وعلى الحفيد المنتظر وعندما اسر زوجها بملاحظته لم تعكس اجابتها اى اهتمام او تغير في مشاعرها بل قالت فقط انا اكامراة اعرف متاعب الحمل ومن جهة ثانية لا بد من الاهتمام بحفيدنا الاول ان يأتى الى الحياة سليماً ومعافى. وتمر شهور اخرى تغادر فيه الكأبة المنزل الحزين او الذى كان حزينا بقدوم الحفيد الذى يتلقفه قلبا الجد والجدة قبل ان يتلقفه ايديهما..ثم تنفجر طاقة الحنان لدى الجدة لتغمر حفيدها ويطول الحنان ام الحفيد - زوجة الابن - وفى مشهد آخر تدمع عين الجد وهو يربت على كتف زوج ابنته ويقول «عقبالك» ويضيف الحفيد - الوليد الغير مدرك لكل ما يحيط به -...يضيف الكثير الى الاسرة وينتزع جده وجدته من دوامة الاحزان يأخذهما ليطلا على الحياة من نافذة جديدة.

او ملابسها او حتى اكسسواراتها...لكنها لا تبوح لها بذلك لئلا تجرح مشاعرها فهي في النهاية زوجة ابنها. كانت تضع بقايا الافطار فى المطبخ...عندما لاحقها زوجها بقوله...ولماذا لا يكون الامر بالنسبة لك ايضا نوع من الغيرة على ابنك. اشاحت بوجهها فى سخرية مصطنعة وهى تردد غيرة ايه بس اللي انت بتتكلم عنها..انقذها رنين الهاتف من المناقشة فسارع زوجها بالرد «ايوة يا حبيبة بابا عاملة ايه؟» «ربنا يسعدك يا حبيبتي» ثم تبدلت نبرة صوته وهو يحدث زوجها...ياقولك ايه خللى بالك من البننت واوعى تزعلها «ثم قال مهدداً وهو يضحك احسن ح تعرف شغللك». ثم ترك الهاتف لزوجته التى اخفضت من صوتها وهى تحدث ابنتها فخرج الى الشرفة وقد ارتسمت لأول مرة منذ الامس ابتسامة على وجهه بينما دمعت عيناه فى تأثر. ستسافر صغيرته مع زوجها لكنها ستعود بعد اسبوع ومنزلها ليس بعيدا... وبالتأكيد ستعاوده وتسال عنه كل يوم. تمر الايام والشهور ويزول الالم الا من غصة فى حلق كلا منهما تجاه زوج الابنة وزوجة الابن وتزداد الغصة بعد الزيارة الاسبوعية

## تمساح يقتحم مطبخ احد المنازل بفلوريدا

ساعدت شرطة منطقة كليرووتر بولاية فلوريدا أحد سكان المدينة فلوريدا في التعامل مع «زائر غير مرغوب فيه طوال الليل» حيث اقتحم تمساح امريكي يبلغ طولة 11 قدما مطبخ المنزل وعاث فيه فسادا.



وبحسب مجلة بيبول فقد تمكن المساح من دخول المنزل عن طريق كسر احد النوافذ المنخفضة بالمنزل.

وقد نجحت إدارة شرطة كليرووتر، بمساعدة مناحد الصيادين ، في ازالة التمساح بأمان من المنزل بدون اي اصابات.

للاعلان بالجريدة انصد  
على:

ahram.teeba@  
gmail.com

اوانصد باشراف اسكاروس  
(416)659-8744

## الحل العدد القادم

## حل العدد السابق

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 7 | 3 | 6 | 9 | 2 | 1 | 4 | 8 |
| 2 | 1 | 9 | 3 | 4 | 8 | 6 | 5 | 7 |
| 8 | 4 | 6 | 7 | 1 | 5 | 2 | 9 | 3 |
| 9 | 2 | 5 | 4 | 8 | 6 | 3 | 7 | 1 |
| 7 | 3 | 4 | 2 | 5 | 1 | 8 | 6 | 9 |
| 6 | 8 | 1 | 9 | 3 | 7 | 5 | 2 | 4 |
| 1 | 5 | 7 | 8 | 6 | 9 | 4 | 3 | 2 |
| 3 | 9 | 8 | 5 | 2 | 4 | 7 | 1 | 6 |
| 4 | 6 | 2 | 1 | 7 | 3 | 9 | 8 | 5 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 9 |   |   | 7 | 4 |   |   |   |
|   | 1 |   |   |   |   | 4 |   |   |
| 6 | 7 |   | 9 |   | 5 |   |   |   |
|   | 8 |   | 2 |   | 6 |   |   |   |
|   | 6 |   | 8 | 4 | 7 |   | 2 |   |
|   |   |   | 5 |   | 1 |   | 8 |   |
|   |   |   | 7 |   | 8 |   | 9 | 2 |
|   |   | 6 |   |   |   |   | 1 |   |
|   |   |   | 4 | 1 |   |   | 5 | 8 |

Sudoku

جلس فى مقعده ساهماً ينظر الى الاشياء وافكاره تسبح بل تغوص فى دوامات متلاحقة تجذبه لقاع محيط لا يعرف نهايته. عن بعد وقفت الزوجة تحاول ان تخفى ملامح الحزن التى كست وجهها، اصطنعت ابتسامه لم تستطع ان تخفى بهتانها وهى تدعوه لتناول افطاره اما هو فقد طلب منها فقط كوباً من الشاي ناولته اياه على مضض وهى تحذره من ضرر احتساء الشاي على معدة خاوية. تجاهل تحذيرها وعاد لينظر الى حيث لا يدرى وهو يتخيل ابنته...طفلة المدللة التى فارقت حضنه بالامس لتستريح فى كنف صدر آخر...هو لا يدرى كيف وافق على زواجها بهذه السرعة وبدأ يقيم عريسها من جديد مرة ومرات وفى كل مرة يكتشف عيباً جديداً او نقيصة اخرى تجعل ذلك الرجل الغريب غير جدير بأن يكون زوج ابنته. لكن المشكلة فى الابنة التى احبت ذلك الفتى واقتنعت به...اما الامر الآخر الذى استفزه انه وحده يرى تلك العيوب والنقائص فكل من يراه يمتدح اخلاقه وطباعه بالاضافة الى نجاحه الملحوظ فى عمله على الرغم من كونه فى مقتبل حياته العملية. «انها الغيرة ليس اكثر» التفت الى مصدر الصوت فى غضب ولم يكن مصدره سوى زوجته التى جلست تراقبه وتقرأ افكاره وهى تتناول افطارها. عن اية غيرة تتحدثين؟ سألها وهو يعرف الاجابة فحقيقة الامر انها استطاعت بسهولة قراءة افكاره. اجابته بما فى داخله انها غيرة الاب على ابنته التى اختطفها رجل آخر...هذا كل ما فى الامر. ألسنت حزينة على فراق ابنتك؟ الا تشعرين بكأبة المنزل الذى خلا علينا فى ظرف عامين؟ بزواج ابنك فى العام الماضى ثم ابنتك بالامس. ثم نظر اليها وكأنه قد تنبه فجأة لامر ما....لكن اخبرينى لقد فاق حزنك كل وصف عندما تزوج ولدنا فى العام الماضى بل اكاد اشعر بمرار قلبك لفراقه حتى الآن....لكنى لا اشعر حزنك لفراق ابنتك...فهل تحبين ولدك اكثر من ابنتك؟ اجابته مستنكرة « كيف لك ان تظن ذلك؟ بالطبع لا تختلف مشاعري على العكس فالابنة عندما تكبر تكون اكثر قربا من امها بل وتكون بمثابة الصديقة المقربة اليها...لكن الامر هنا مختلف فقد عز على ان ارى ولدى الحبيب الذى ربيته كأحسن ما يكون وبنيته ليكون رجلاً بمعنى الكلمة....يعز على ويحز فى نفسى ان اراه فجأة بلا شخصية تتحكم فيه فتاة وهو ينقاد وراءها فى كل ما تقول....كيف لى ان اهتمل ما اراه...قضيت اكثر من خمس وعشرين عاماً لى اصنع منه رجلاً ثم فى دقائق تأتى هذه الفتاة وتجعل منه ابلاً. التفت اليها الزوج فى غضب. ان ولدك ليس بالابله بل هو رجل حقيقى بكل ما تحمل الكلمة من معانى.... ثم ها انا ذا لا افعل امراً الا واستشرتك فيه فهل يعنى هذا اننى ناقص الرجولة او اننى لدول؟.... قاطعته مستنكرة لا طبعاً....الامر مختلف....دى حاجة ودى حاجة ثانية خالص....انت مش قادر تفهمنى. قالتها لنتهى الحوار بعدما رأت ابتسامته الساخرة وبعدم ادركت انها -هى الاخرى- غير قادرة علي فهم ما يدور بداخلها بشأن زوجة ابنها... فهى دائماً تنتظر اليها بعين ناقدة سواء فى تصرفاتها





## من ملفات طبيب د/ رأفت جندي، طبيب عائلي دقة بياناته في التأمين

يدفع مبلغ اقل في التأمين حيث ان مبلغ التأمين على السيارة يرتبط بعنوان الإقامة.

رفضت شركة التأمين تعويضه حيث انه قد كتب محل إقامة غير حقيقي، والسجل دائر بينهما.

عزيزي القارئ أن قدمت على تأمين ماء، فكن دقيقا فيما تعطيه لهم من بيانات، والا فأنت تدفع فلوس التأمين بدون ان تحصل على التأمين.

موعدنا العدد القادم ان شاء الرب

كافيه من العربية التي امامه، اما وهو متوقف فلا تعتبر كذلك.

أصيب بتمزق عضلات ورضوض ولا يستطيع ان يعود للعمل لفتره، ولجأ لشركة التأمين لى تعوضه عن فقدان العمل.

عندما قدم لهم أوراق اثبات دخله كان بها عنوان اقامته مختلف عن عنوان اقامته لدى شركة التأمين.

كان قد وضع عنوان اقامته في بلده صغيرة حيث يقيم أخيه ولكنه يسكن في عنوان آخر، وهذا لى

أصيب في حادثة سيارة على الطريق السريع، حيث اصطدمت سيارة نقل كبيره بسيارته من الخلف وهو متوقف، اصدم بفوره بالسيارة التي امامه التي اصطدمت أيضا بالتي امامها، أي ان الحادثة شملت ٤ عربات وتحطمت سيارته تماما.

لو حدثت هذه الحادثة والعربية سائرة، واصدم بالعربية الامامية نتيجة اصطدام عربية به من الخلف لاعتبرته شركة التأمين انه أيضا على خطأ، لأنه لم يترك مسافة

### بقية مقال «عبد الناصر بين الحقيقة والتضليل» (٧٤ ص ٥)

يدعي اتباع ناصر ان الرائد حسين مختار (من قوات الصاعقة) اعد خطة لاختطاف المشير من بيته فور تحديد إقامته هناك وذلك بالتنسيق بين بعض قوات الصاعقة والطيران على ان ينفذ المشير بعد ذلك خطة الانقلاب بعد نجاحه في التواجد وسط الجيش وخصوصا القوات الموجودة على جبهة القناة. ولكن الخطة كشفت من المخابرات الحربية وتم القبض على جميع الضالعين فيها قبل البدء بتنفيذها. مرت الأيام ثقيلة استعاد بعدها المشير وعيه وبدأ يفكر في الخطوة التالية فقرر التحرك عن طريق أولاده وإفادهم لمقابلة الضباط الموالين له حاملين لهم رسائله السرية. وصلت عبد الناصر أنباء عن تحركات سرية داخل الجيش وانتشار شائعات عن ضخامة عدد المعتقلين من الضباط وغدر عبد الناصر بالمشير الذي يكن له الكثيرون من افراد الجيش الحب مع كره الجيش لمحمد فوزي (قائد الجيش الذي خلف المشير) المعروف بالنزمت والصرامة في معاملته. يقول اتباع المشير: « تأكد عبد الناصر من خطورة وجود المشير علي قيد الحياة وربما يقوم الجيش بحركة للإطاحة به انقادا للمشير وارجاعه للقيادة بل أسقاط عبد الناصر

## بصراحة

### هموم الأقباط في ذكرى الأربعين للقمص مرقس عزيز

#### مدحت عويضة

أنها شخصية القائد والأب المحب والحنون فكيف لا نطيعه كيف نكسر له كلمة ولو علي رقبتنا.

مرقس عزيز كان مهموما بمشاكل الأقباط أو بالقضية القبطية، وهي قضية علي قدر قدسيته وعلي قدر نبلها وقدر التضحيات التي تقدم من المهمومين بها، إلا أنها قضية غريبة جدا، لأن في وسطك حرام يا إسرائيل والحرام هم الخونة وعملاء القوي التي تظلم الأقباط. ولكن نجد للخونة مكانة وقيمة وقامة، وشعبية ونفوذ داخل الكنيسة يبيعون دم الأقباط ويقبضون الثمن من الأقباط أنفسهم، أما المشتغلين بالقضية فيدفعون الثمن أموالهم وجهدهم وعرقهم وحريتهم، ليس من الذين يضطهدون الأقباط بل أحيانا من الأقباط أنفسهم. فنجد شجعانا منفيين بدءا بمرقس عزيز ثم متياس نصر، فليوباتير جميل وأخيرا بولس الرياني وفي الطريق الأنبا مكاريوس أن لم يتم فيه لكندا سيتم تقسيم إيراشيته.

دفع مرقس عزيز الثمن غالي فقد عاش آخر أيام حياته غريبا ومات غريبا وحتى حلمه بأن يدفن جسده الظاهر في تراب مصر لم يتحقق له لأنه حمل هم الأقباط في قلبة.

عندما أرادت محافظة القاهرة إقامة كوبري أعلى كنائس مصر القديمة في منطقة تعوم فوق المياة الجوفية وكان بناء الكوبري معناه هدم كل كنائس مصر القديمة. وقف القمص مرقس عزيز كالأسد يدافع عن كنيسته رفع قضية علي حسني مبارك ومحافظ القاهرة وكسبها وأيده المتقنين المصريين المسلمين الذين يؤمنون بأهمية الأثر التاريخي لكنائس مصر القديمة. نموذج من شجاعته وصلابته. وللأمانة فهناك جانب لم ألقى الضوء عليه وهو أن أبونا له عشرات الكتب اللاهوتية ومن أعظم ما قرأت في اللاهوت الدفاعي هو كتابة استحالة تحريف الكتاب المقدس.

حكم عليه بالإعدام بسبب الفيلم المسئ لرسول الإسلام رغم أنه لم يعرف عن الفيلم شئ والكل يعرف من هو وراء الفيلم، لم يدافع عن نفسه ولم يوكل محامي للدفاع عنه وسلم أمره لسيدته، تغيرت السلطات ولم يتغير الحكم ولثاني مرة في وسطك حرام يا إسرائيل.

تمر الأيام بسرعة وتأتي ذكرى الأربعين لأسد الكنيسة القبطية ومنقذ ومجدد الروح في شبابها ومعلم وملهم أولادها، مرقس عزيز الأسد الذي دافع عن شعبة بكل ما يملك من قوة وصلابة وحكمة، أستخدم الوزنات التي أعطيت له في فصاحة اللسان واللباقة والقدرة علي إختيار أفضل الألفاظ وتاجر بها تجارة عظيمة، كانت تجارته سبب في عدم إنعماس الشباب المتحمس للإلحاد، فخنوع البعض كان يسبب لهم عثرة كبيرة ولكن توهج حماس معلمهم مرقس عزيز كان يردهم لحضن الكنيسة وبسرعة. ليصرخ الروح الساكن فينا لا تلتفت للخانع أنظر هناك أسدا هناك مرقس عزيز.

في ذكرى الأربعين تذكرت يوم أن نشبت معركة بيني وبين أحد المواقع بسبب مقال كنت أتجادل به علي اليوم السابع مع سعيد شعيب بسبب سجن القس متاؤوس وبالرغم أنني كنت أدافع عن القس بكل قوة وأدب وأحترام وكان والحق يقال سعيد شعيب علي نفس المستوي من الاحترام، فهو كان يري أن القس قد خالف القانون وأنا كنت أري أن القانون ظالم والقانون أجبرة علي مخالفته ويجب أن يعدل، فدخل شخص ما وأستخدم مقالاتي وظل يهاجمني بكل قوة شيطانية. والحقيقة أيضا أنا كنت برد بكل قسوة وكنت شايف أن ده حقي، ويكتب هو مقال وأقوم بالرد استمرينا علي هذا المنوال لمدة أسبوعين، وإذ بي أتلقى تليفون من أبونا مرقس عزيز، وقال مدحت كفاية علشان خاطري، قلت له أبونا أنت قلت كفاية يبقي كفاية، حاول أن يقول علشان خاطري، قاطعته بقوة أبونا أنت تؤمرني لو علي رقبتني هنفذ أنت مش محتاج تقولي علشان خاطري. ذهبت للمنزل وفتحت الموقع إياه الذي كان يتم تحديثه مرة في اليوم تقريبا في الخامسة بتوقيت تورنتو وجدت الموقع ناشر مقال يهاجمني. وهنا جن جنوني كيف لا أرد؟؟ وكيف أكسر كلام أبويا مرقس ظللت الليل كله وكلما جلست علي الكمبيوتر لأكتب وأرد ترن كلماته في أذني ووعدني الذي وعدته به، وفي النهاية تغلب حبي لأبونا مرقس علي كل العروق الصعيدية والعند الذي بداخلي وأنكسرت أمام وعدي له ولم أكتب ولم أرد ولم أفتح هذا الموضوع مرة أخرى،

### تصدع جسر زجاجي في كييف بعد يوم من افتتاحه

صدع جسر زجاجي جديد للمشاة وسط العاصمة الأوكرانية كييف، بعد يوم واحد فقط من افتتاحه لعبور المشاة. وبعد ظهور شرخ في أحد الألواح الزجاجية، وأجلي المشاة من الجسر وأغلقت مداخله.

وظهر الشرخ، على إحدى منصات الجسر الخاصة بالمشاهدة، والتي تربط بين قوس الصداقة بين الأمم ومتنزه فلاديميرسكايا غوركا وسط العاصمة كييف.

ويعتبر الجسر الجديد، من إنجازات عمدة العاصمة فيتالي كليتشكو، وافتتح أمام الجمهور مع حلول "يوم كييف" الذي احتفل به يوم الأحد الماضي، وأطلق المواطنون على الجسر، فيما بينهم، اسم "جسر كليتشكو".

وأثارت الحادثة، امتعاض العمدة الذي قال، إن السبب على الأغلب، يكمن في محاولة تخريب.

وأضاف: "انطلاقا من سماكة الزجاج وميزاته الفنية، لا يمكن أن يحدث هذا الأمر تلقائيا، ودون سبب. نعتقد أن هناك محاولة تخريب".



وأعرب عن اعتقاده، بأن الجسر أطلق عليه الرصاص من الأسفل. وأضاف: "هذه المحاولة، جريمة وسنرد عليها بشكل صارم".

من جانبها تقول الشرطة، إن سبب الشرخ، هو قيام مجموعة من الشبان والمراهقين بالقفز بقوة خلال ووقوفهم على الشرفة.

وملهمنا وقودتنا، صلي لأجلنا أبي واذكرنا أمام عرش النعمة ليعيننا الذي أعانك، لقد أرتحت من الظلم والظلمة والحرام الذي في وسطنا ومن كل هموم الحياة فتمتع أبي بالفردوس فنعم لك أيها العبد الصالح والأمين عزائي لكل أخوتي من أبناء القمص مرقس عزيزي وعزائي لعائلته وكل محبيه، الرب قادر أن يعزينا جميعنا ويعوض علينا في رحيلة، وسيأتي آخر ليشهد للحق وليكون شاهدا لله فאלله لا يترك نفسه بلا شاهد.

في حوار له مع الزميلة حنان ساويرس في سنة ٢٠١٣ قال بالحرف

أنا أحلم باليوم الذي أعود فيه لبلادي التي أعشقها و إلي الكنيسة المُعلقة التي تسري في دمي ، و عندي ثقة أن الأمور ستتغير و الحق سيعلو صوته ، و الباطل سينهار ، و أرجو أن يتم ذلك قريباً.

ولم تتحقق أمنيته ولم يعود ومات غريبا، ودفن غريبا لكنه سيظل حيا بيننا سيظل معلمنا وقائدنا





## شهادته ميلاد المسيح أم شهادته وفاه الأخلاق سمير جرجس

أن يستعمل الشرفاء ألفاظاً مخلة بالشرف لو صم المختلفين معهم... ثم يذهبون للصلاة حينما يفرغون

كنت أظن أننا مختلفون فنحن لا نستعمل أدوات هذا العالم أو اساليبه لكنني كنت واهماً ففي الأونة الأخيرة امتدت هذه الظاهرة لتشمل الحوارات التي تتحدث في الشأن القبطي ولست أعني تلك الحوارات التي تتحدث عن العمل السياسي فلست مهتماً بها ولا بمهازراتها بل أعني تلك التي تتحدث عن الشؤون الدينية من موضوعات مطروحة للمناقشة في وسائل الإعلام المختلفة. ولقد كنت أظن لجهلي الشديد أن الموضوعات المتعلقة بالشؤون الدينية القبطية سوف تُطرح في سياق يسوده المحبة والاحترام ولكن هيهات أن يحدث هذا. بل تجد معظم الردود مشحونة بالغضب والرغبة في تمزيق الأشخاص وليس فحص الأفكار. رأيت هذا في غالبية حوارات الأقباط مع بعضهم البعض سواء في وسائل الإعلام أم في السوشيال ميديا مثل الحوارات التي تتحدث في موضوع الطوائف وكذلك الحوارات التي تحدث في حالة الاختلاف على أمور عقائدية أو تعليمية.

وهنا أتوقف عند أحد أمثله هذه الحوارات وهو الحوار الدائر بخصوص تحديد أو تغيير ميعاد الأعياد. وكالعادة لن اتحدث في الموضوع نفسه فلست مؤهلاً للحديث في هذا الموضوع لكن ما يعنيني هو الانهيار الأخلاقي وانتشار أدبيات ألسب والشتم والتخوين وما أسهل هذه الأدبيات؛ أو قله الأدبيات؛ إذا أردت التسميه الصحيحة فهي لا تحتاج إلى مناهج علمية أو دراسات أكاديمية كل ما تحتاجه هو لسان سليط وصوت عالي وفي هذا أبدع المبدعون ومنهم للأسف رجال منوط بهم حماية الأخلاق وتعليم الشعب أساسيات المحبة لم يتورعوا هم

الطبيعي والعادي أن تتفاعل مع الأحداث الدائر حولنا. نتفاعل معها طبقاً لما تحركه فينا من مشاعر ونبته فينا من افكار. ومن الطبيعي أيضاً أن ينتمي المرء إلى نموذج فكري معين أو طائفه معينه وان يعترف بانتمائه ويدافع عنه. ومن الطبيعي أيضاً أن تتشكل ردود أفعالنا بصور مختلفه تبعاً للخلفيه الفكرية والثقافية والدينية وايضاً الاجتماعيه التي نشأ عليها كل منا.

لكن الحبل ليس متركباً على الغارب فهناك اطار أو أطر للتعبير عن تفاعلنا مع الأحداث المختلفه وهذه الأطر تشمل الحريه في التعبير واحترام التعدديه الفكرية واستقلال الرأي.

أهميه هذه الأطر أنها تعمل كصمام أمان حتى لا يتحول الانتماء إلى تعصب أعمى لا يحق للآخرين الاختلاف معه والا نالهم ما ينالهم من التخوين والتشكيك في الولاء. لكن حينما تغيب هذه الأطر تتحول المناقشات إلى ساحه للمعارك حيث كل شيء مباح في الحرب.

ابتها على كل المستويات وفي كل المناسبات. ازمه في القيم، نقص في المحبه. أنغلاق في التفكير وانزواء في أضيق أركان الأفكار والروى. رأيت وسمعت ما يدل على ضيق الصدور بكل فكر مختلف أو ناقد. رأيت من يتحدثون عن التواضع والمحبه والاحتواء؛ رأيتهم يفتقون صوابهم ويهاجمون بضراوه من يجروء على مجرد التفكير في الاختلاف عنهم. رأيت وسمعت كل ذلك في جميع أنواع البرامج سياسيه أو دينيه بل الدينيه بصفه خاصه حيث يتهم الشرفاء الأتقياء المفوضون من الله كل من يختلفون معهم بابشع الاتهامات بدايه من اتهام المعارضين بالمدينين أو الباحثون عن الشهره مروراً باتهامهم بالخيانة والعماله وصولاً إلى وصمهم بالالحاد والخروج عن المله أو الدين ولا مانع من

لقد اختلف المختلفون في اطروحه تحديد ميعاد عيد الميلاد لكنهم لم يختلفوا إطلاقاً في كتابه شهادته وفاه الأخلاق والمحبه فقد كانت حواراتهم الممجوجه شاهده على افلاسهم الفكري وتدنيتهم اللفظي. وهنا لابد من التصريح بانها ليست ظاهره بسيطه بل هي قد أصبحت تقريباً ظاهره عامه أو في طريقها لكي تصبح كذلك. أليس خيراً لنا ان لا نحفل إطلاقاً من أن نمزق بعضنا للبت في موضوع الاحتفال.....؟

يبقى سؤال لابد من طرحه مره أخرى على هؤلاء وهو السؤال الذي أجاب عليه السيد المسيح منذ ألفي عام : هل بهذا يعرف الناس انكم تلاميذي؟؟؟؟؟؟

### أندرو شير ينعهد بقمع أولئك الذين يحاولون اللعب بنظام اللاجئين في كندا



وضع أندرو شير زعيم حزب المحافظين الفيدرالي رؤيته لنظام الهجرة في كندا في خطاب له اثناء حملته الانتخابية ،وقال إنه سيستعيد الايمان بنزاهة نظام الهجرة من خلال القضاء علي أولئك الذين يتلاعبون بعمليات اللاجئين ، وسوف يدعم الوافدين الجدد الذين يساعدون علي تعزيز الاقتصاد القومي ، وتفاخر أندرو شير بالسجل السابق لحزب المحافظين في الحد من أوقات النظر في الطلبات المقدمة والتراكمات ، وأوجز بعض التدابير التي ستخذها حكومته إذا ما أنتخب في الخريف القادم ، وقال إن حكومة المحافظين سوف تقوم بدور أكبر في العمل علي تعزيز الكفالة الخاصة للاجئين وحماية وتعزيز الهجرة التي تخدم الاقتصاد القومي ، وقدم وسائل لذلك وهي ١- تحسين التدريب اللغوي حتي يستطيع الوافدين الجدد النجاح إقتصاديا وإجتماعيا ٢- تحسين الاعتراف بالمهارات والشهادات العلمية للوافدين الجدد حتي يتسني لهم ممارسة مهنتهم وحرفهم ٣- تسهيل حصول العمال ذوي المهارات القليلة علي الإقامة الدائمة والتأكد من حصولهم علي أجور عادلة وإتخاذ خطوات لمنع إساءة معاملاتهم ٤- إغلاق ثغرة في إتفاقية البلد الثالث الأمن لمنع الاشخاص من دخول كندا عن طريق نقاط العبور غير القانونية ، هذا وقد تحدث أندرو شير ايضا عن كيف تشكلت معتقداته حول مساعدة من هم في أمس الحاجة من قبل والدته التي توفيت قبل بضع سنوات من حيث التزامها بمساعدة اللاجئين والاشخاص الاكثر ضعفا ، وقال إن كندا يجب أن تظل مكانا للجوء لأولئك المحتاجين حقا .

### رسالة من هيلين سعد

#### بقلم: حمدى رزق



وعازرة أسأل الشخص دا وكل واحد زيه هل أنت عارف أنك كان ممكن تتسبب في موتى؟..

هل مستوعب حجم اللي عملته أو قلته؟.. هل مدرك لو الشيء الحاد اللي أنت ماسكه دخل في رقبتي أكثر من اللازم كان ممكن يحصل إيه؟..

أكيد دى مش أول مرة تعمل كذا؟.. وهل أنت بتجرب علشان تعملها تانى؟.. مين أعطاك حق الأمر والنهى؟.. هل أنت معدوم الأخلاق أم معدوم الضمير؟.. هل أنت همجى وبلطجى أم مقتنع بأفكارك؟.. لو أنت مقتنع بأفكار معينة طبقها على نفسك مش على غيرك.. ممكن تقولى انت أو غيرك بتستفادوا إيه؟..

هل كل واحد بييجى في دماغه حاجة بيعملها؟.. هل كل واحد يدور براسه كلام فيسرعه بقوله بغض النظر هيوذى غيره أم لا؟.. جازيز تكون بعيد عن أعين الشرطة بس الأكيد إنك مش بعيد عن ربنا».

أثمن شجاعة السيدة هيلين سعد، وأعلم ما خلفته رسالتها من ألم ممزوج بغضب باد على الصفحات المسيحية، لكن حالة الاجترار الطائفى، الذي يصيب إختوتنا جراء هذه الاعتداءات، ويسترجعون ما فات من عذابات وينعون على الجهات، هذا يحرف بوصلة رسالة هيلين تماماً.

الموضوع أكبر من الاستهداف الطائفى، هو استهداف لغير المحجبات جميعاً، تهديد لغير المحجبات، مسلمة كانت أو مسيحية، وهذا لعمرى خضير.. هنا من يخطط لتتقيب البلد بعد تحجيبه قسراً، وبالسلاح الذي كاد يودى بحياة سيدة مصرية شجاعة، واجهت وكتبت ونشرت ولم تخش لومة لائم أو خشية مرتعش.

مزعج ومقلق ومؤلم ما سطرته السيدة «هيلين سعد»، وشيرته الصفحات المسيحية تشييراً كثيراً، سطور تبث على الألم والخشية، هناك زعران مطلوقة من قبل جماعات سلفية بلطجية، تعمل فينا أوهامها وتنفذ فينا توهماتها، وتفرض إرادتها قهراً في الشوارع الجانبية.

نصاً تقول السيدة هيلين سعد: «حصل معايًا موقف النهارده يوضح مدى عشوائية وهمجية البشر اللي عايشين معانا.. أقصد الكائنات الغريبة اللي عايشة معانا في بلدنا، كائنات مينفعش تكون بشر ولا حتى حيوانات..

الخميس الموافق ٢٣/٥ الساعة تقريباً ١٢ ونصف ظهراً كنت سايقة عربيتى في شارع صلاح سالم الموجود بالجيزة، وتحديدًا بالقرب من مدرسة «النهضة» حسيت إن في مشكلة في العربية فركنت على جنب وبكل هدوء نزلت أشوف الكاوتشات، لقيت الكاوتشات الأمامية سليمة..

بعدها رايحة أشوف الكاوتشات الخلفية.. في الوقت ده اتجه إلى وبسرعة شديدة موتوسكل عليه شخصان.. واحد منهم قالى: غطى شعرك، ومد إيدته بحاجة على رقبتي وسبب لى قطعاً في الرقبة..

طبعا دخلت العربية بسرعة وحطيت كيس المناديل كله على رقبتي واتصلت بصديقة قريبة من المكان اتعاملت مع الموقف بمنتهى الذكاء لغاية المستشفى ولغاية ما زوجى وصل وأكمل الإجراءات..

أنا بكتب اليوست دا لأنه مش حادث فردى، لكنه حدث في الجيزة أيضاً من أشهر مع أعز صديقاتى وتسبب في جرح عميق بذراعيها..

### هيئة الصحة العامة تطلق تحذيراً عاماً جديداً في تورنتو حول مرض (وست نيل) الذي ينقله البعوض

وفقاً للدكتور نافارو فإن عدد الاختبارات الإيجابية لمرض (وست نيل) الذي ينقله البعوض يختلف من سنة الي أخرى ويرجع ذلك غالباً الي معدلات درجات حرارة الجو ، ففي الجو الأكثر دفئاً يزداد عدد البعوض الناقل للمرض وترتفع معدلات العدوي ، وكان هناك ٦٢ مريضاً بهذا المرض عام ٢٠١٧، وأعراض هذا المرض نادرة فمن كل خمسة أفراد يصابون بالمرض لا يشعر أربعة منهم بإعراض غير سارة ، ومع ذلك يمكن أن يكون للفيروس تأثير أكبر بكثير علي كبار السن والذين يعانون من ضعف المناعة ، والاشخاص الذين يصابون بالمرض قد تظهر عليهم الاعراض خلال يومان الي ١٥ يوم بعد التعرض للدغ البعوض، وتشمل الاعراض ؛ الحمي والغثان والقئ والصداع واوجاع الجسم والطفح الجلدي وتورم الغدد الليمفاوية ، ولتجنب لدغات البعوض يجب تغطية الجسم وارتداء قمصان بأكمام طويلة وسراويل، ووضع مادة طاردة للبعوض قبل الخروج الي الخارج ، والتأكد من أن منزلك مزود بشاشات ضيقة علي النوافذ والابواب لمنع دخول البعوض ،هذا وتراقب هيئة الصحة العامة عن كثب فيروس (وست نيل) في المدينة وتقدم تقارير أسبوعية عن الحالات المرضية .



# 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 ابي رثوا الملكوت المعد لكم منذ تأسيس العالم» مت ٢٥: ٣٤

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

- ايواء 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 ايصال للخصم من الضرائب

«طوبى للرحماء. لأنهم يرحمون» مت ٥: ٧

من فضلك اكتب الشيك بأسم

ARIAS



## صحتين وعافية

د. تباسيم جندی

### مرض ألزهايمر.. هل يمكن تجنبه؟



لا يوجد في الحياة ما هو أسمى من أن تنسى عنوان بيتك أو من هم أولادك أو أقاربك، ونحن الآن بصدد مجتمع يزداد فيه عدد المتقدمين في العمر وتزداد فيه نسبة مرضى ألزهايمر بما

تتطلب من احتياج مستمر لرعاية خاصة. ماذا يمكن أن نفعل لتجنب هذا المرض؟ وهل وجود فرد في العائلة قد أصيب بالمرض يعني أنني لا بد أن أصاب به؟ وهل كل ضعف في الذاكرة هو ألزهايمر؟

ألزهايمر هو مرض يؤدي الى تدهور في وظائف المخ وعلى الأخص الذاكرة، وعادة يصيب كبار السن ولو أنه يمكن ان يصيب هم في الأربعين من العمر، وتقدر الإحصائيات الأمريكية بأن نسبته ١٠٪ لأعمار ٦٥ ومن ٢٥-٥٠٪ لمن هم فوق عمر ٨٥. وقد تم اكتشاف المرض أولا سنة ١٩٠٦ بواسطة طبيب عالم في الأمراض العصبية يسمى ألويس ألزهايمر، ويتميز المرض بتدهور في القوى الذهنية للمخ لدرجة تعيق صاحبها من وظائفه الاجتماعية والعملية، فالذاكرة تتأثر وخاصة الذاكرة القصيرة المدى بالأكثر، فيمكن للمريض ان يتذكر أحداث من سنوات طويلة ولكن لا يتذكر ما شاهده في التلفزيون منذ دقائق قليلة، كما يصاحب المرض عدم مقدرة على إيجاد الكلمات المناسبة، كما يصاحب ذلك تغير مفاجئ في المزاج وأحيانا هلوسة وأوهام، وبعض المرضى يتسمون بالعنف والغضب والبعض الآخر يكون مسالما وسليبا، والمراحل الأخيرة في المرض تجعل المريض يخرج بلا هدف من المنزل ولا يتحكم في وظائف الجسم العادية مثل التبول.

أما عن سبب المرض فهو غير معروف على وجه الدقة حتى الآن فهو مرض يصيب جزءا من المخ يسمى هيبوكمبس حيث مركز الذاكرة وخرن المعلومات، فلا يستطيع معها تخزين معلومات جديدة، وطرحت نظريات كثيرة منها نظرية التسمم بالألومنيوم بسبب تواجده بكمية كبيرة في المناطق التالفة من المخ، ولكن ليس من المعروف إذا كان الألومنيوم سببا او نتيجة، وعلى الرغم من ان الوراثة تلعب دورا في هذا المرض الا ان العوامل البيئية أيضا لها دور مثل تكرار الإصابة في المخ والتعرض للمواد المؤكسدة والتعرض للسموم والمعادن الثقيلة.

ومن المهم ان نعرف ان تدهور القوى الذهنية يمكن ان يكون ناتجا عن نقص في بعض العناصر الغذائية وعلى رأسها فيتامين B12 و حامض الفوليك وفيتامين B3 وعنصر الزنك، وكل هذه العناصر تكون ناقصة مع مرضى ألزهايمر.

### دراسة: الاكتئاب قد يعرض النساء لخطر الإصابة بالأمراض المزمنة

أظهرت دراسة طبية حديثة أن النساء اللاتي يعانين من أعراض الاكتئاب، حتى بدون تشخيص سريري، يتعرضن لخطر متزايد للإصابة بأمراض مزمنة متعددة.



وفحصت الدراسة - التي نشرت في عدد يونيو من مجلة "علم النفس" للجمعية الأمريكية لعلم النفس الصحي - ٧ آلاف و ٤٠٧ سيدات في منتصف العمر (٤٥ - ٥٠ عاما) لأكثر من ٢٠ عاما.

وخلال فترة الدراسة، ظهرت أعراض الاكتئاب على ٤٣,٢٪ من النساء، ومن بين هذه النسبة أصيبت ٢٠٣٥ سيدة، بواقع ٦٣,٦٪ بأمراض مزمنة متعددة.

وقال الدكتور شياو لين الأستاذ في جامعة كوينزلاند في أستراليا "تنتشر هذه الأيام أمراض مزمنة متعددة، مثل مرض السكر وأمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان"، مضيفا "يبدو أن تجربة أعراض الاكتئاب تزيد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة".

## من عيادة الطب الطبيعي

### نبات الصبار Aloe Vera

قروح القدم في مرضى السكر.

اما المادة الصفراء المرة التي تتواجد داخل القشرة والتي تسمى لينتس هي التي تستخدم في حالات الإمساك وذلك بسبب احتواء القشرة على مادة ألوين، لذا الأوراق الخارجية هي التي تستخدم لهذا الغرض كمسهل ومنظم لحركة القولون.

كما تستخدم المادة الجيلاتينية الداخلية في علاج قرح المعدة والمساعدة على التئامها، كما يساعد الجهاز الهضمي في عمليات الهضم. وأظهر نتائج إيجابية في رفع المناعة مع مرضى الأيدز بوجود مادة تسمى آسيमानان.

وتوجد بعض الدراسات على استخدام مستخلص نبات الصبار في علاج الربو الشعبي ولكن لا يكون فعالا مع المرضى المعتمدين على عقار الكورتيزون.

كذلك لا يكون فعالا في حالات الجروح العميقة مثل الجروح الناتجة بعد عمليات الفتحات للاستكشاف او إزالة حصوات المرارة او فتحات العملية القيصرية.

وعلى الرغم من انه يمكن استخدامه في حالات الالتهابات الجلدية المتسببة عن النباتات السامة، الا انه ينبغي الحذر في استخدامه لأنه يسبب أحيانا حساسية للجلد عند بعض المرضى.

د. تباسيم جندی

س: سمعت كثيرا عن الفوائد الطبية لنبات الصبار، حتى انه حظى باهتمام المسنولين في مصر، فما صحة ذلك علميا؟ وما هي فوائده الطبية؟



ج: نبات الصبار يحوى حوالى ٣٠٠ نوع، ولكن النوع المسمى ألوفيرا هو أشهرها في تأثيره الطبي، وقد كان يستخدم في أغراض طبية كثيرة في مصر منذ عصر الفراعنة، كما استخدمه اليونان القدامى ومن قديم الزمان في الشرق الأوسط والهند وأمريكا اللاتينية، فقد كان يستخدم في الالتهابات الجلدية وتلوثها بالبكتريا والحروق، كما استخدم كشراب مسهل في حالات الإمساك. كما كان يستخدم في مستحضرات التجميل فقد استخدمته الملكة كليوباترا والملكة جوزفين زوجة نابليون بونابرت، وحديثا خضع للبحث العلمى وثبتت فعاليته في مجموعة من الأمراض.

فالمادة الجيلاتينية الموجودة بداخل النبات عندما تنزع القشرة الخارجية هي التي تستخدم للجروح والتهابات الجلد والحروق العادية والحروق الناتجة عن الأشعة العلاجية والتهابات الجلد بسبب التعرض للصقيع، لما لها من خاصية مضادة للبكتريا والفيروسات والفطريات ومواد مضادة للالتهابات، وبما تحوى من فيتامينات ومعادن تساعد على الالتئام مثل فيتامين E, C والزنك، ومواد أخرى تساعد جهاز المناعة، كذلك أظهر البحث نتائج إيجابية في علاج

## 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 السمعة بدون عقاير

- مرض السكر والكوليسترول

- نظم التغذية للأصحاء والمرضى

- أمراض القولون و الكبد والجهاز الهضمي

- أمراض الحساسية والمناعة والجهاز التنفسي

- آلام الظهر والمفاصل والصداع المزمن

- أعراض انقطاع الدورة

- هشاشة العظام بالهرمونات الطبيعية

### تغطيه معظم شركات التأمين

**TABASEEM GINDI**

Doctor of Naturopathy  
Master Degree U of T

16 years of experience

د. تباسيم جندی

دكتورة الأعشاب والتغذية

ماجستير من جامعة تورونتو

For appointment call:

**(416) 654-1556**

1366 Yonge Street # 206 (Yonge St. on St Clair subway)





# St. Anthony Monastery, Canada

## دير الأنبا أنطونيوس بكندا



## مبنى الرهبان

### نحتاج الي صلواتكم و تعضيداتكم للبدء في بناء مبني الرهبان.

لأن المغطى المسرور يحبه الله .

وَالله قَادِرٌ أَنْ يَزِيدَكُمْ كُلَّ نِعْمَةٍ، لَكِنِّي تَكُونُوا وَلَكُمْ كُلُّ اكْتِفَاءٍ كُلِّ حِينٍ فِي كُلِّ شَيْءٍ، تَزِدَادُونَ فِي كُلِّ عَمَلٍ صَالِحٍ (2كو 9:7-8)

### طرق التبرع:

- 1- Interac e-Transfer to: info@abbaanthony.ca
- 2- Online donation at [www.abbaanthony.ca/donations](http://www.abbaanthony.ca/donations) (paypal or any creditcard).
- 3- Mail a cheque payable to "St Anthony Monastery" to: 608 Miners Point Rd., Perth, ON, K7H 3C5.
- 4- By phone (613) 264-8071.

**Tax receipts will be issued!**

❖ تعترف مصلحة الضرائب الكندية بالدير كهيئة خيرية، لذا بإمكان الدير إصدار إيصالات الإعفاء الضريبي لكل متبرع.  
الرب يعوض كل من له تعب لمجد اسمه القدوس.

## من عالم الإبداع.. لأن الإبداع لا حدود له: لوحات إعلانية بأفكار مبتكرة!



١١. كوكا كولا



١٢. خرطوم مياه



٧. غسل للوجه يزيل البثور من الجذور!



٨. كن صبوراً مع الناس التي تتمتع



٩. استعمل ما تحتاج إليه فقط



١٠. حيوب صداع

٤. قبعة الساحر

يوجد بذور طعام للحمام داخل القبعة حتى تظهر وكأنها تخرج من القبعة!



٥. لوحة تزلج ٣D



٦. دهان بلون طبيعي



نرى الكثير من لوحات الإعلانات الكبيرة في الشوارع لكن معظمها بسيطة وغير مبتكرة، ولكن بإضافة القليل من الإبداع يمكن الحصول على لوحات دعائية مبتكرة للغاية كما سنشاهدون في الصور التالية:

١. موس حاد



٢. لأسنان قوية



٣. ورق حمام أو مطهر؟





# TIMOTHY GINDI

## LAWYER

INJURED? WE CAN HELP!

**Dedicated to serving you in the following areas:**

Insurance Law - Motor Vehicle Accidents, Slip and Falls, Long Term and Short Term Disability, & Property Damage  
Employment Law - wrongful dismissal

*I've also expanded my practice to include:*



**Real Estate Law  
Estates and Wills  
Notary Public**

Toronto: 401 Bay St., Suite 1400, Toronto, ON  
Vaughan: 4600 Highway 7, Suite 206, Vaughan, ON

Telephone No.: 416-855-4501 ext. 203

E Mail: [tim@potestiolaw.com](mailto:tim@potestiolaw.com)

**تيم جندي**  
محامى

نتحدث العربية والانجليزية

ننولى أموركم بكل امانة وندقيق في أي من:

حوادث وإصابة السيارات، الانزلاق والإصابة، تعويض تلف المنازل، الفصل من العمل، العجز عن العمل.

**كما اضفت لتخصصي ايضا انى:**

محامى في بيع وشراء المنزل والعقارات، صياغة الوصية وبيع التركات.