

١٢ يونيو ١٧٣٥ شهداء

12<sup>th</sup>. Year, Issue 295

Wednesday June 19, 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



For Advertisement

ahram.teeba@gmail.com

Tel: 647-823-6779

www.ahram-canada.com

\$1

Bi-weekly, Non-profit

اقرأ في هذا العدد

مدرسة الألم

انا فنان كاذب

من أعاجيب القشرة المخية للجهاز العصبي

الفوائد النفسية للشيكولاتة الداكنة

بعد أن أصبحت الأمازيغية لغة رسمية في المغرب، ماذا تعرف عن الأمازيغ؟

مجلس المدارس العامة في تورنتو يوافق علي قواعد اللباس في المدارس

الشوكولاتة.. ليست رمزا للحب فقط

شابو... يا دكتور ناشد

أقمار صناعية للجميع

التوترات النفسية (والفن) والوطن !!

ربوا اطفالكم في خوف الله

بيع الجنسية المصرية

انتخابات كندا الفيدرالية (١)

اليأس والتجديف على الروح القدس

اكتشاف مقبرة لسفينة نقلت جثة أحد ملوك الفراعنة في مصر

كنيسة سانت جورج للرومان الكاثوليك

في جزيرة الأمير إدوارد تدعو المسيحيين

وأعضاء الكنيسة لعدم الاشتراك في

أحتفالات شهر الفخر للمثليين

الحادث

موت محمد مرسي بين طيبة المصريين

والعادات الدخيلة علينا

نقاعة تطير من بين القضبان ثم تهوي

بينها

معاناة اللاجئين

اللحظات الأخيرة في حياة مرسي

الثعالب المفسدة للكروم

**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  
وايجار العقارات

خدمة متميزة

فرص للاستثمار العقاري  
شقق ممتازة في قلب تورونتو

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

**RIGHT AT HOME**  
REAL ESTATE BROKERAGE

خدماتنا المتميزة تمتد  
الى ما بعد البيع او  
الشراء

خدمات عقارية متكاملة

**Century 21**  
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  
ختمت محاسبة الشركات و الأثراد

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: 905-463-0611  
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: hentalawy@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 Midland Drive  
Mississauga, Ontario L5N 4J9  
Tel: 905-858-3434  
Fax: 905-858-2062  
www.mounirassaad.com  
mouassad@rogers.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 - kilkeny real estate  
AN INDEPENDENT BROKER/DEALER  
663 Stafford St., Winnipeg, MB R3M 2X7

**DAVID SHENOUDA**  
BROKER

بيع وشراء المنازل والشقق  
والعقارات التجارية والصناعية  
Residential, Commercial  
and investment

Remarkable SERVICE  
Remarkable RESULTS

Direct: 416-844-3393

Bus: (905) 889-2290 Fax: (905) 889-3322  
david\_shenouda@hotmail.com

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

**Gigi & Ash Eskarous**  
E-mail: gihaneskarous@yahoo.ca  
Phone no.: 416577 8733  
416659 8744

For Catering Healthy & Tasty  
Mediterranean Food

الأحباء قراء الاهرام الجديد

تزايد عدد مشتركي 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.

وأحاطوها بهالة زائفة من القداسة الدينية، وقام بعد ذلك هؤلاء الأتباع المُغيبيين بترديد ذلك المصطلح المُتخلف خلف هؤلاء الشيوخ كالبيغاوات بكل فخر وإعتزاز ، كما أن هؤلاء الشيوخ قاموا بضخ مُصطلحاً سياسياً آخر (مُلتحفا بعباءة دينية) لا يقل وضاعة ومهانة عن مصطلح «ولي الأمر» داخل أدمغة هؤلاء الناس إسمه «الرعية»، وكان هؤلاء المحكومين لا يعدوكونهم قطعاناً من الماشية أو الدواب التي يقودها رعاة

إن المشاركة السياسية في الدول الشمولية الديكتاتورية كان يحكمها- للأسف - إما تحقيق مصالح شخصية أو إثارة السلامة بالخضوع التام للحكام المُستبددين خوفاً من بطشهم، الأمر الذي جعل الناس في حالة ذعر دائم من الخوض في معترك الحياة السياسية أما أعضاء «حزب الكنية» الناطقين بالعربية وهم يُعدون بعشرات الملايين، فقد هاجر مئات الألوف منهم لكندا وظل معظمهم - للأسف - يتبنون بكل ثقة ويقين نفس النظرة السلبية للعمل السياسي، حتى بعد هجرتهم لإحدى أعظم الديمقراطيات في العالم (كندا) بعد أن ترسخ بالفعل في عقلمهم الباطن في أوطانهم الأصلية بأن أصواتهم هملاً ولا قيمة لها وأن نسبة الموافقة المزورة التي تعودوا عليها في أوطانهم الأصلية والتي تتخطى عادة نسبة ٩٩٪ جعلتهم يكفرون تماماً بأي منظومة سياسية ديمقراطية حقيقية ولكن الذي لا يعرفه الكثير من هؤلاء أن نتيجة إنتخابات دائرة إنتخابية واحدة من أصل ٣٣٨ دائرة في جميع أنحاء كندا قد يحسمها بضعة أصوات فقط، وقد يترتب على تلك النتيجة في تلك الدائرة من هو الحزب الذي سوف يحقق أغلبية في البرلمان وبالتالي يصبح الحزب الحاكم الذي سوف يقوم بتشكيل الحكومة المُقبل، كما أنها لا يعلمون أنه في حالة إشتداد المُنافسة بين المرشحين وتقارب أعداد المصوتين لهما (أولهم)، يحتم إعادة فرز وإحصاء الأصوات مرة أخرى للتأكد من أحقية أي منهما (أومهم) بمقعد البرلمان عن تلك الدائرة

**ملحوظة هامة:** قبل البدء في الحديث عن هيكلية المؤسسة البرلمانية الكندية، أود أن ألفت نظر القراء الأعزاء بأن جميع المعلومات التي سوف أوردتها لاحقاً مصدرها موقع «الإنسكلوبيديا الكندية»، وهو موقع شبه رسمي للحكومة الكندية، نظراً لأن العديد من المواقع العامة قد تحتوي على معلومات غير دقيقة، بل ومغلوبة أحياناً

البقية ص ١٩

## إنتخابات كندا

## الفيدرالية (١)

بقلم عماد عبدالسيد

أصبحنا الآن على مشارف إنتخابات كندا الفيدرالية، فبعد أربعة شهور من تاريخ كتابة تلك السطور (وتحديداً يوم ٢١ أكتوبر المقبل) سيتوجه ملايين الكنديين لصناديق الإقتراع لإنتخاب مجلس عموم جديد خلفاً للمجلس الحالي الذي يُشكل الحزب الليبرالي غالبية أعضائه حالياً، والذين كان لهم الحق في تشكيل الحكومة الحالية التي يترعها رئيس الوزراء الحالي جاستن ترودو

وننتائج الإنتخابات الفيدرالية المقبلة سوف ينتج عنها تشكيل مجلسالعموم (والذي يُطلق عليه أيضاً مجلس النواب) الثاني والأربعون منذ تأسيس كندا الفيدرالية عام ١٨٦٧

ولكن قبل الإسترسال في الحديث عن الإنتخابات المُقبل، يجب على القارئ أن يكون على إلمام تام بالنظام السياسي الكندي، لأن مُعظم (إن لم يكن كل) قراء تلك السلسلة من المقالات الناطقين بالعربية - وعلى الأخص مهاجري الجيل الأول من الكنديين ذوي الأصول العربية - معلوماتهم عن النظام السياسي الكندي ضئيلة للغاية (إن لم تكن معدومة)، بل وأكد أجزم بأن نسبة كبيرة منهم - للأسف - لا تُبالي بالأمور السياسية لوطنهم الثاني كندا (والذي أصبح يُحكم الأمر الواقع وطنهم الأول حالياً)، وتلك السلبية في المشاركة السياسية الفعالة (ولوحى بالتصويت لمن يحق له التصويت) مرجعها أن معظم أبناء الجيل الأول من المهاجرين الناطقين بالعربية جاءوا من دول تحكمها ديكتاتوريات قمعية إستبدادية، لا تؤمن بشئٍ إسمه ديموقراطية، والشعوب ما هم إلا قطعان من البشر عليهم السمع والطاعة لولي الأمر، وإلا فالعصا لمن عصى

**ملحوظة:** مصطلح «ولي الأمر» التي يتباهى الكثير من العرب بإطلاقه على حكامهم هوفي الحقيقة كلمة مسبة ووصمة عار لمُستخدميها لأن تلك الشعوب بحسب هذا التعريف المُتخلف للحاكم ما هي إلا مجموعات من القاصرين ذوي القدرات الذهنية المحدودة الذين يحتاجون لأولياء أمور راشدين لتصريف معانشهم وإدارة شئون حياتهم، وقد قام شيوخ التخلف والجهل منذ سبعينيات القرن الماضي بنزع كلمة «حاكم» من عقول قطعان المهوسيين من أتباعهم وإستبدلوها بكلمة «ولي الأمر»



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 أحدث انواع الشطافات الكهربائية المعتمدة في 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**

شطافة ذات مخرجين للمياه، حار وبارد وتنظيف ذاتي للمخارج

Dual Nozzles, Hot & Cold Nozzles Self Clean



**BB 2NC**

شطافة ذات مخرجين للمياه، بارد وتنظيف ذاتي للمخارج

Dual Nozzles, Natural Cold Water Nozzles Self Clean



**BB 1NC**

شطافة 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**

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



**FA and Hot & Cold Mixer**

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



**Bidet in a Bottle**

شطافة 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 في 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

طالبى 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 تجرينى. امهرى. اسبانى

وسط مدينة تورونتو

Yonge Street and St. Clair Avenue

اتصل لاستشارة مجانية

647-528-7390

edenmeh.cb@gmail.com

## ازدواج الشخصية في الدولة المصرية



السياسي لا يقوى على الإدارات الوهابية المتشددة، التي لا تحترم رؤيته، مع أن مصر دولة مركزية تملك فيها الحكومة اقالة أي مسؤول حكومي وغير حكومي، وتخرس فيها كل من لا يوافق مشيئتهم في الاعلام، وأيضا كيف يكون هذا والسياسي قد تحدى القوى الغربية الغاشمة التي ارادت فرض الإرهاب الإسلامي على مصر، وحمل رأسه على يده وهو يزيل الإرهابي محمد مرسى من الكرسي؟

الاختيار الثاني فإنه يعطى الانطباع أن الرئيس السيسي يقبل توزيع الأدوار، فهو يعلن ما هو مشرف امام العالم بينما يعطى الضوء الأخضر للإدارات ان تفعل عكسه، وهذا ما لا احسه من نبرته وطريقة كلامه.

### عزيزي الرئيس السيسي

بالرغم من انى احبك شخصيا ولكن سامحني في انني لا أستطيع ان امنع نفسي من هذا التساؤل

هل انت لا تقوى على فرض ما تعلنه للعالم من المساواة؟

ام انت تقبل توزيع الأدوار ممسكا العصا من المنتصف بين ما تعلنه وما يتم فعليا، ناصرا ذو الفكر المتشدد المتخلف؟

ام أن الحل هو ان ننتظر قراراتك، لكي يعلم كل مسؤول حكومي أنك تعنى ما تقول وتقول ما تعنى؟

و. رأفت جنري

8164gindi@rogers.com

الرئيس السيسي يحتفل مع الاقباط بافتتاح كاتدرائية الميلاد في العاصمة الإدارية، ويشيد بها ترامب بانها أكبر كنيسة في الشرق.

الرئيس السيسي يسمى نفق باسم الشهيد القبطى ابانوب، ويعلن انه رئيس لكل المصريين بغض النظر عن ديانتهم، ويحضر احتفال الاقباط كل عام بعيد ميلاد السيد المسيح، وغير هذا.

من جهة اخري الإدارات التعليمية في أسبوط وسوهاج رفضت إطلاق أسماء شهداء القوات المسلحة الاقباط على مدرستين متعللين كاذبين أن الأهالي اعترضوا، ونشكر بعض النواب البرلمان على تقديم هذا الموضوع احاطة للحكومة

### نحن امام اختيارات

اولهما انه ازدواج في الشخصية للدولة المصرية بين ما يعلنه الرئيس للعالم وبين ما يفعله البعض في الإدارات المصرية.

الثاني انه توزيع لادوار بين ما يعلن للعالم وما يتم على ارض الواقع، فالرئيس يعلن انه رئيس لكل والإدارات لا تنفذ هذا، ولقد كان هذا الحال منذ أيام مبارك وقت انه يعطى تصريح لبناء كنيسة في المدن الجديدة ولكن الأمن لا ينفذ.

الاختيار الأول يعطى الانطباع ان

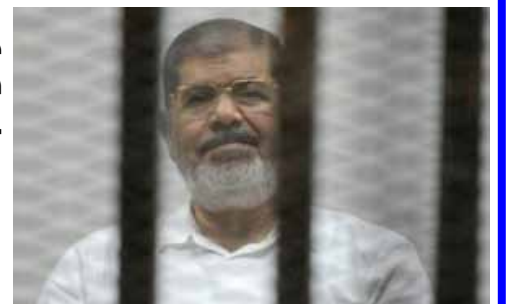
## اللمحات الأخيرة في حياة مرسي

وصل مرسي من سجنه إلى وصل مرسي من سجنه إلى مقر المحاكمة في قضية التخابر، وجلس بين قيادات جماعة الإخوان، ولم تبد عليه علامات المرض.

و طلب محمد مرسي الكلمة أثناء النظر في القضية وهو موجود في قفص الاتهام الحديدي، وقال «إنه بريء من اتهامات التخابر»، مشيرًا إلى أنه «سبق أن برأته محكمة أخرى من هذه الاتهامات»، وردد القول إن «محاكمته باطلة لأنه رئيس جمهورية».

وتحدث مرسي بانفعال واضح ثم توقف بعد أن شعر بالإرهاق، وسقط مغشياً عليه بعد رفع الجلسة وسط قيادات جماعة الإخوان.

و أمرت النيابة العامة بدفن جثمانه بعد انتهاء لجنة الطب الشرعي من مهمتها. وأفاد مصدر طبي أن مرسي توفي إثر نوبة قلبية أثناء جلسة محاكمته في قضية التخابر.





## فاكسات مهاجر

يرسلها: مدحت عويضة



السيسي

قالو السيسي طلع التيشيرت برة السيسي دخل التيشيرت جوة، لو منك أقلعه وأرميه ليهم يمكن التيشيرت يحل مشاكلهم أو يخلص تفاهتهم.

محافظ أسبوط

عدم تنفيذ قرارك بوضع أسم الشهيد أبانوب علي مدرسة في أسبوط هو كسر لهيبة الدولة.

داعش

الذين يسألون أين ذهبت داعش أقول لهم موجودة وسطينا وشفناهم لما رفضوا وضع أسم الشهيد القبطي علي مدرسة بالقوصية.

سكرتير المحافظ

بتقول لأسرة الشهيد أنا جاي أنقط بعشرة جنية ما تقوليش نقط بمية جنية، يا سيدي ده مش فرح الست ... ده حق شهيد فداك بدمه.

أبانوب ناجح

استشهدت وبذلت دمك فقتلت أربع مرات مرة علي يد المتشدين في سيناء ومرة علي يد المتشدين في القوصية ومرة علي يد المسؤولين المرتعشين ومرة علي يد نصاري الحكومة.

ترامب

بتقول الملك سليمان قبل زوجتي ثلاث مرات، فقلت له توقف كفاية، كنت طلبت تشوف وحده من حريمه وخلص الموضوع بدل الفضايح في الكتب.

تردو

مشكلتك مش أندرو شير ولا فورد مشكلتك ترامب بعد ما قليت أدبك عليه.

لوبان

بعد مكاسب اليمين في فرنسا دليل علي أن السياسي الحقيقي لا يموت يمرض لكنه سيعود أقوى من الأول.

محمد صلاح

قدامك خطوة وتبقى رمسيس أو احمس أو مينا وهي بطولة الأمم الأفريقية.

سيد علي

بتقول منعت من الظهور علي الشاشة لأنك رفضت الإملاءات، يا رجل أنت مع مبارك كنت السلطة ومع الإخوان كنت ابن المشروع الإسلامي ومع السيبي سيباوي ومع أبو سمعين كنت سمعين نفسه.

الإخوان المسلمين

دلوقتي بتتحايلا علي العلمانيين يتحالفوا معاكم وفروا مجهودكم لا يلدغ العلماني من الحجر مرتين.

نادية هنري

حتما ستخسرين مقعدك ولكننا سنظل نتذكر أن في السبعين سنة الأخيرة من كل السياسيين الذي مثلونا كان هناك بطلتين نادية هنري وجورجيت قليني والباقي أكل عيش ومصالح.

محمد مرسي

خلاص مش هفكسك ثاني مع أنك شخصية ثرية ومغربية للفاكسات لكنك بين يدي الله وفي ذمته،

## الكنيسة القبطية في كندا تحتفل بأبونا مرقس مرقس وأبونا مرقس حنا



احتفلت الكنيسة المصرية الأسبوع الماضي برسامة عميد كهنة المهجر القمص مرقس مرقس كاهن كنيسة مارمرقس بكاربرو وهي أول كنيسة قبطية في المهجر وأول كاهن قبطي في المهجر وهو العيد الخامس والخمسون لرسامة قدس أبونا مرقس.

كما احتفلت الكنيسة برسامة أبونا مرقس حنا كاهن كنيسة الملاك ميخائيل والأنبا تكلا بمدينة برامبتون وهو العيد الخامس والعشرين لرسامة أبونا مرقس حنا، والذي شهدت الكنيسة علي يديه نوم غير عادي بنعمه المسيح.

وبهذه المناسبة تتقدم أسرة الأهرام الجديد بخالص التهاني للقمص مرقس مرقس والقمص مرقس حنا طالبين ومصلين لأجلهم أن يمنحهم الله كل بركة هما في احتياج إليها وليبارك الله في عمريهما ويحفظها لسنين عديدة وأزمنة مديدة

## مرض السكر diabetes mellitus

بقلم

د. ناجي اسكندر



### الجزء الأول

مرض السكر هو من الأمراض الشائعة جدا، ويعد ضمن أمراض إضطراب الأيض الغذائي ونسبة مرض السكر قد تزايدت في العقود الأخيرة وذلك بسبب تزايد السمنة والتي تعد بابا مفتوحا لدخول مرض السكر.

ومرض السكر هو أكثر أمراض الغدد الصماء شيوعا.

### حقائق وطرائف حول مرض السكر :

- يوجد نوعان أساسيان من مرض السكر: النوع الأول، والنوع الثاني وهو الأكثر شيوعا،

ولكن يوجد أيضا أنواع أخرى منها سكر الحمل والذي يحدث في بداية الحمل، ولكنه يختفي بعد الولادة، ولكن تظل هذه السيدة أكثر عرضة للإصابة بمرض السكر لاحقا، ويوجد أنواع أخرى خاصة لن نخوض في

## بيتك وسوق العقارات

### Condo vs freehold



ناصر بطرس - خبير عقارى

الكوندو قد يكون خيار جيد لكثير من الناس، بما في ذلك المشتري للمرة الأولى، حيث يكون نقطة انطلاق جيدة لأنه عادة ما يكون أقل تكلفة للامتلاك من المنزل التقليدي. يمكن أيضا أن يكون الكوندو القرار الصحيح للبعض على أساس أسلوب الحياة السهل والأمن.

لكن بعض الناس ليس لديهم فهم واضح لمصطلح «الكوندو»، يستخدمونه كما لو كان مرادفا لـ «شقة»، إلا أن المصطلح يشير إلى شكل من أشكال الملكية وليس له علاقة بالخصائص الشكلية للوحدة. فالكوندو يمكن أن يكون شقة أو تاون هاوس ، أو أي نوع من الوحدات المتعددة ذات المناطق المشتركة سواء كانت وحدات سكنية أو تجارية. ويمكن لهذه المناطق المشتركة ان تأخذ شكل حوض سباحة، غرفة تمرينات، جراج للسيارات، الخ. ويشارك أصحاب الوحدات فى تكلفة تشغيل وصيانة هذه المناطق المشتركة فى شكل رسوم الصيانة التي عادة ما تدفع شهريا. يتم تحديد التكاليف من قبل أصحاب الوحدات ويقوم بالإشراف عليها شركة إدارة متخصصة مما يوفر عليك مجهود العناية والصيانة.

هذا الشكل من التملك لديه قواعد تحكمه مثل السماح او عدمه بالاحتفاظ بحيوانات أليفة، الألوان الخارجية المسموح بها، الخ. كذلك يذهب جزء من رسوم الصيانة نحو صندوق احتياطي، للاستخدام فى حالة الحاجة الى مصروفات صيانة كبيرة خاصة عند تقدم المباني فى العمر.

من ناحية أخرى ، وحدات التملك الحر مع كونها أكثر تكلفة للتملك، الا انها توفر لك المزيد من الحرية للصيانة او التغيير لتلائم مع الاحتياجات الخاصة بك. وبما انك انت المسؤول عن الصيانة ، فلذلك سيطرة اكبر على تكاليف الصيانة. ويمكنك أن تبقي النفقات منخفضة اذا قمت ببعض اعمال الصيانة بنفسك.

ارحب دائما بتساؤلاتكم ومقترحاتكم.

naser@estatesavvy.ca

البقية ص ١٠





## فقاعة نظير من بين القضاة

ثم نهوي بينها

ادوارد يعقوب



في نفس غلطة السادات من تمكين الاخوان سياسيا وهم الذين شاركوا فيما بعد في عزله والتشهير به). عين الاخوان المسلمين مرسي رئيسا لحزبهم المسمى ب حزب العدالة والحرية. اعتقلته السلطات المصرية عدة مرات كان آخرها ٢٨

يناير ٢٠١١ ومعه ٣٤ من قيادات الاخوان وذلك اثناء ثورة ٢٥ يناير وقامت مجموعة إرهابية تابعة لحماس الفلسطينية بمهاجمة السجون المعتقل فيها الاخوان والإرهابيين و هربتهم من السجون وكان ضمنهم مرسي.

بعد خلع مبارك الذي تنحى بناء على طلب جماهير الثورة تولى المجلس العسكري بقيادة وزير الدفاع طنطاوي إدارة البلاد ويلاحظ تعاون المجلس العسكري مع الاخوان واطلاق العنان لهم في الميديا والتجاوز عن هروبهم من السجون واعطاهم أولوية عن كل الأطياف السياسية الأخرى في التشاور معهم في أمور البلاد وافرجوا عن كل الارهابيين وسمحوا للآخرين الخطرين الهاربين من احكام قضائية سمحوا لهم بدخول البلاد مما نتج عنه تواجد القاعدة وداعش في سيناء غير كم الجرائم الهائل الذي ارتكبه ضد الاقباط في مصر.

خاض مرسي انتخابات الرئاسة ممثلا للإخوان تحت مظلة حزب الحرية والعدالة ضد احمد شفيق ولم يكن هو اصلا مرشح الحزب بل خيرت الشاطر وكان مرسي نائبا له ولما رفضت لجنة الانتخابات الشاطر لأسباب غير معروفة وضعوا مرسي بدلا منه وقد تندر المصريين بذلك وأطلقوا عليه «الأستين». وتشير الدراسات المحايدة ان شفيق حصل على أصوات أكثر من مرسي ولكن المجلس العسكري تدخل ليزور النتائج لصالح مرسي (يلاحظ ان الفرق بين المرشحين في التصويت كان ضئيلا وان الاخوان حصلوا على عدد لا يستهان به من الأصوات ويرجع ذلك الي عوامل عديدة منها: تغلغل الفكر الاسلامي في الكثير من قطاعات الشعب واستخدام أسلوب البلطجة ضد المعارضين لهم وارهابهم ومنعهم بالقوة من الادلاء بأصواتهم ورشوة الفقراء مما كان يشاهد امام اللجان الانتخابية في المناطق الفقيرة بتوزيع المواد التموينية عليهم بالمجان).

تولي مرسي منصب رئيس الجمهورية وكان دمية يحررها مرشد الاخوان والحاكم الحقيقي



## دار بلا أبناء

نفس سامي

و ما كان منها الا ان تقوم بعمل الاتي :-

احضرت شخصا في نفس عمر ابن السيده المريضه ليقوم بعمل دور الابن و نجحت بالفعل في إقناع الام بذلك حيث كانت لا تري جيدا في أيامها الاخير

و ما ان جلس أمامها و لمستته و أخذته بين أحضانها فاستراحت و استراح قلبها المريض حتي خرجت روحها الطاهره بعد دقائق من اللقاء .فانهمرت دموع الابن المزيف و الباحثة لما شاهده في اخر لحظات في عمر تلك الام المسكينه .

ثم كانت المفاجأه !!! حيث وجدا خطابا تحمله الام تتمسك به جيدا بين يديها و ما ان اخرجها هذا الخطاب من بين يديها حتي وجدا به الاتي

:-

أعلم جيدا ان ابني لن يأتي الا بعد ان تتركوا له

رساله اني قد رحلت ، و اعلم جيدا انني لن أراه قبل رحيلي . فهذا هو قلبي الذي ابدا ما كذب عليا و لو انني تمنيت ان يكون كاذبا تلك المره .

حينما يأتي ابني ليقوم بمراسم دفني فانا اريدكم ان تقولوا له الاتي :- ابني حبيبي اشتقت اليك كثيرا . لا تتألم لغياي يا ولدي فانا قد انتهيت منذ سنين و ليس الان . لقد فارقتني الحياه بمجرد ابتعادي عنك و ان ما عشته من سنين بدونك كان عذاب تمنيت كل يوم ان يخلصني الرب منه . لا تتألم فانا اليوم سعيده . لقد استجاب الرب لي و انا الان لم أعد أتألم .

استحلفك بكل غالي ان تحقق لي اخر مطلب يا ولدي .. ان تحضر بعضا من المراوح و ثلاجات الطعام للدار و ان توفر لهم الاغطيه في الشتاء . لقد عانيت من حر الصيف و برد الشتاء و ايضا من الجوع نظرا لقلة الطعام هنا . سوف تتعجب من طلبي هذا لأنني قد رحلت و لكن يا ولدي اخاف عليك انت ان يفعل بك ابناك مثلما فعلت انت بي لذلك لا أريدك ابدا ان تجوع او تشعر بالحر الشديد او البرد القارص . اخاف عليك يا ولدي الحبيب فانا قد تأقلمت بعد سنوات علي تلك الأوضاع و لكني اعلم انك كنت دائما طفل مدلل فلن تحتمل و لن تتأقلم بسهولة .

وداعاً ابني الحبيب الغالي !

و عندما علم الابن برحيل أمه حضر للدار ، فسلموه الرساله ، و قرأها الابن و بكى ..و رحلت الأم من الدار التي ليس بها أبناء .

و لكن ظلت رسالتها باقيه . لكل ابن و لكل ابنه .

ظلت كلماتها التي حملت عده معاني تدوي كالطلاقات في مسامع الابن .

الابن الذي ظهر فقط في الدار بعد رحيل الام ...

لنظل الدار ،،، داراً بلا أبناء

امتلاً المكان بكبار السن رجالاً و نساءً. لم يكن بينهم أبناء أو بنات .

تأقلم الجميع مع سخرية القدر بعد ما كان لكل منهم بيتا خاص به في يوم ما. و كان له عائلته . و كان له خصوصيته و أصدقاءه و حياته.

تغير كل شئ حيث لا عائله و لا خصوصيه و لا شيئاً مما كان قد اصبح الان .

مرت الايام طويله و كل يوم كان يأخذ معه قصه ليطويها بين الذكريات .

منهم من ظلت ذكرياته عالقـه في أفكاره و منهم من نسيها تماما و انطوت في بحر النسيان مع مرض الدزهايمر اللعين .

كانت تتشابه الايام و الأوقات في دورانها فما هناك احداث الا حدث واحد يتكرر بينهم الا و هو رحيل احدهم في غياب الأبناء الذين لا يظهرون كثيرا الا وقت رحيل الآباء

.....

تجولت احدي الزائرات بين طرقات الدار لإتمام بحثها الذي اختارته ليكون موضع دراستها . جلست مع جميع المسنين و المسنات. و سألتهم عن احوالهم و مطالبهم و ذكرياتهم و ما يرجونه .

تيقنت ان جمعيهم لا يحلمون الا برؤيه ابنائهم و بناتهم فهذه هي أغلي أمنياتهم

حاولت أن تصل لأكبر عدد من الأبناء من خلال ارقام هواتفهم الموجودة في سجلات الادارة . و كان رد الغالبية العظمي منهم هو (( عفوا .. ليس لدينا وقت

.....

و يوما ما مرضت احدي نزيلات الدار و كانت تحتضر و كلما أفاقت سألت عن ولدها الوحيد الذي كم و كم اشتاقت اليه .و كانت تتواجد الباحثة الاجتماعية في نفس الوقت . فتأثرت جدا بحاله هذه النزيلة المريضه التي لا تطلب قبل رحيلها الا رؤيه ابنها . فأخذت الباحثة الامر علي عاتقها و كانت تسابق الزمن للوصول الي هذا الابن . و أعطت السيده المريضه وعدا انها سوف تحقق لها أمنيتها

و كانت الدقائق هنا لها قيمه كبيره لان بين دقيقه و اخري قد يتغير كل شئ.

و كانت السيده المريضه كلما افافت ترفع يدها للسماء لتبارك اهتمام الباحثة بها ليس فقط من اجل دراستها و عملها و لكن من اجل إنسانيتها و طيبه قلبها و تعاطفها مع تلك الحاله .

كانت تلك الباحثة قد تركت عده رسائل للابن في كل مكان قد يذهب اليه و لكن بلا جدوي .



## قِرَاءَاتُ لَكَ

نجوى غالى

ربوا اطفالكم في خوف الله

By Dawn Camp



تقول ( تشجعي لأن هذا هو ما كنت قد عملت لأجله بجد كل هذه السنوات، وكنت أنت والرب معك تشكلون حياتها وتعلموها، لتكون شخصيتها بالشكل الذي صنعه الله عليها، وهذا ما كان عليك أن تفعله، حتي إنها تستطيع أن تذهب الي العالم وتقوم بأشياء مذهلة )، اليس هذا ما نريده لأطفالنا ؟ إن الله لديه خطة لأطفالنا، وهذه الخطة بينه وبينهم، ولن نقوم نحن بتعطيل خطة الله لهم، او تدميرها، وهذا لا يتوقف علي نجاحنا او إخفاقنا نحن الآباء والامهات، إن الامر لا يعود لنا، فإذا كنت مثلاً معلمة او أم تعلم اطفالها في المنزل فمن المحتمل أنك أدركت أنه في مرحلة ما ستكون هناك ثغرات في تعليم اطفالك، والحقيقة ان تعليم اطفالك كل شئ يعني تعليمهم لا شئ بعمق، ولهذا يجب أن نحدد هدفنا من التعليم والوسيلة، ولكوننا أمهات فلن نستطيع أن نعد أطفالاً كاملين في كل شئ أبداً، ولكن إذا ربيناهم لغرض ان يكونوا أبناء الله يعكسون نور المسيح أينما ذهبوا وعرسنا فيهم قيم الكتاب المقدس من الرحمة والمحبة فإنهم سوف يغيرون العالم بغض النظر عن الطريق الذي يسلكونه .(رب الولد في طريقه فمتي شاخ أيضا لا يحيد عنه) أمثال ٢٢-٦

ما بين اليوم الذي يدخل فيه الطفل الرضيع الي عالمك واليوم الذي يصبح فيه شابا او شابة يخرجون للحياة ويعتمدون علي أنفسهم، هناك مراحل كثيرة يمر بها الطفل وايضا يمر بها الآباء والامهات، بعض المراحل بها ارهاق جسدي مثل الحرمان من النوم للامهات الجدد والبعض الآخر عاطفي مثل التعامل مع هرمونات المراهقة والتخرج من المدرسة الثانوية، وبالنسبة لي فقد كرهت سنوات التخرج، التي يغادر فيها الابناء المنزل، فكل شئ داخلي كان يدفعني مرة أخرى للتفكير فيهم فعندما تظلي تقدمين الامومة لأطفالك لعدد من السنين فإنه من الصعب أن تتراجع وتقبلي إنهم لم يعودوا يحتاجون اليك بنفس الطريقة التي كانت من قبل، وليس هذا فقط بل ايضا احساسى الداخلي بالخوف من انني لم أعد أطفالي كما ينبغي للتعامل مع الحياة باقتدار، والخوف من انني لم أعدهم ليقفوا لما هو حق بغض النظر عما يقوله العالم، وظهر خوفي هذا عندما أنضمت أبنتي البالغة من العمر ١٩ سنة الي مجموعة من الشابات في رحلة لمدة ثلاثة أشهر الي أمريكا الوسطي و التي سيقومون فيها بزيارة المجتمعات المحلية الفقيرة ومساعدتهم، ومع أي كنت متحمسة لها وللفرصة التي أتحت لها، فقد قضيت اكثر الوقت قبل سفرها في خوف علي صحتها، وسلامتها بدلا من التفكير في البركة التي ستنتالها من هذه الخدمة، ولكن مديرتي في العمل تركت علي مكتبي رسالة تشجيع

## صوم الآباء الرسل الأطهار



## مدرسة الالم

د. روز غطاس

الصعبة التي بعدها نفرح بالمولود وسلامة الام. عزيزي لا تتضايق اذا كنت تعيش هذه اللحظات في مدرسة الالم فقريبا سوف تستمتع بالنجاح والظفر في سماء لا تعب ولا احزان لا بكاء ولا موت ولا دموع فيها، كما استمتع الرب يسوع بالجلوس عن يمين العظمة في الاعالي بعد القيامة والصعود، وكما سوف نستمتع نحن ايضا بالانتصار معه عندما يأتي ثانية علي السحاب لاختطاف كنيسته عروسه حيث يأخذها لمكان لا بكاء ولا موت ولا الم فيه بل كله تسبيح وفرح في محضر ملك الملوك ورب الارباب. عزيزي لك الان ان ترنم في هذه الارض هذه الترنيمة الرائعة: هل صديق كيسوع قادر بر امين ورقيق القلب يرثي لبلايا المؤمنين، يحمل الالام عنا وكذا الهم يذنب، واذا كنا تعابي من جرا حمل الهموم، فلنصلي ليسوع انه الرب الرحوم. يا تري اي صديق مثل فادينا الحبيب، يحمل الاثام عنا وكذا الهم يذنب، يالا انعام تسامي من لدن رب النجاة، اننا نلقي عليه كل حمل في الصلاة. كم لقينا من كرب و اكتئابا الحياة حيث لم نلقي عليه كل حمل في الصلاة. ان تجارب وضيق مثل امواج المياه لاطمتنا ورمتنا فعلينا بالصلاة.

لأنه في ما هو قد تألم مجربا يقدر ان يعين المجربين (عبرانيين ٢: ١٨). وفي ضيقاتنا يتضايق كما هو مكتوب في كل ضيقهم تضايق وملاك حضرته خلصهم (اشعيا ٦٣: ٩) لأنه حمل الكل علي عود الصليب. فكم كان الالم الجسدي والذهني والنفسي الذي مر به الرب يسوع علي خشبة العار الم شديد قاسي، فالألم ليس فقط ضربات الكرباج او تاج الشوك والطمات بل البصق والهزء والسخرية، بل ايضا عندما تركه الاب فصرخ من قسوة الالم «لماذا تركتني»، كم هو من الم مضاعف عندما تختبر ذلك النوع من الترك. فالقيسة العذراء المطوبة مريم ايضا تعلمت من مدرسة الالم منذ اللحظة التي بشرها الملاك بانها سوف يجتاز في نفسها سيف مثبرا الي رحلة الالم والصليب والعذاب والقبر (لوقا ٢ : ٣٥). يوسف، ودانيال، وبطرس، وبولس جميعا اجتازوا مراحل مدرسة الالم وغيرهم كثيرين مما يذكرهم الكتاب المقدس. هنا تسألت لماذا نخاف من الالم ولماذا نتحاشاه؟ لماذا نرتعب من الوجع؟ لماذا نشعر بالضيق والمرارة والوجع عندما يتألم احد احبائنا؟ لماذا لا نعتبر الالم شيء عادي مسلم به طبيعي يجب ان نجتازه بصورة او باخري مثل الالم الولادة



سمح لي الرب طوال عمري الذي يبلغ اكثر من نصف قرن ان ادخل مدرسة الالم، ليس فقط الالم الجسدي بل النفسي والذهني ايضا. فقد مررت بالعديد من العمليات الجراحية الصعبة كذلك مررت بالكثير من الفشل والاحباط والرفض، اما الالم الذهني عندما اري انسان مظلوم او مريض او في احتياج يصعب تسديده وانت تقف عاجزا لا تقدر ان تفعل شيء له. ففي هذه المدرسة تعلمت انه لي صديق الزق من الاخ قريب مني اقرب من زوجي وابني واخوتي واقربائي وانسبائي في الجسد. كما ذكر في سفر الامثال ان الصديق القريب افضل من الاخ البعيد كما انه يوجد صيق الزق من الأخ (امثال ١٨ : ٢٤). فابني وجدت صديقا قريب مني جدا اقرب من البشر هو يسوع المسيح الرب الاله الظاهر في الجسد الذي هو يعيش في يقودني ويرشدني ويعزيني ويرثي لضعفي ويحبنى بلا حدود او شروط. الاله المكتوب عنه انه قد تعلم مما قد تألم به، اي انه دخل مدرسة الالم. لذلك فهو قادر ان يعين المجربين لأنه بلا خطية يشفع فينا كل حين،

## شخصيات قبطية مؤثرة

د. مينا بديع عبد الملك - هندسة الإسكندرية

(٤٧) منصور قلاده أنطون (١٨٩٤ - ١٩٧٣)



مصلحة الآثار. تم تشكيل وفد برئاسة القمص منصور البراموسى وكيل بطريركية الإسكندرية فى ذلك الوقت (الأنبا إيساك مطران الغربية فيما بعد) وعضوية منصور قلاده أنطون ود. منير شكرى ومفتش الآثار الأستاذ نجيب فرج ميخائيل (١٩٠١ - ١٩٨٦). وفعلا تم إحضار الأعمدة الأربعة التى مازالت تقف بشموخ بهيكل كنيسة مارمينا العجايبى بفلمنج.

كان عضواً بجمعية الشبان المسيحية، وفى عهده تم إنشاء المبنى الحالى للجمعية بمنطقة الأزاريطة، كما كان عضواً بمجلس إدارة جمعية الإسعاف بالإسكندرية ومجلس إدارة المستشفى القبطى بالإسكندرية وأشرف على بناء الجناح الجديد والمعمل بالمستشفى.

وبعد حياة حافلة بالجهاد المُشرف فى خدمة الوطن والكنيسة رقد فى الرب فى ٢ سبتمبر ١٩٧٣ وهو يبلغ من العمر ٧٩ عاماً.

أُختير عضواً بالمجلس الملى بالإسكندرية، وبصماته مازالت واضحة على الكثير من الأعمال التى قام بها بأوقاف البطريركية والمدافن وغيرها.

فى عام ١٩٤٦ عندما شرعت جمعية مارمينا العجايبى للدراسات القبطية بالإسكندرية فى تشييد كنيسة مارمينا العجايبى بضاحية فلمنج برمل الإسكندرية كان منصور قلاده عضواً فى أول مجلس للكنيسة مع د. عزيز سوربال عطية ومفتش الآثار الأستاذ بانوب حبشى ود. منير شكرى وغيرهم، كما أنه أشرف بنفسه على تصميم وبناء الكنيسة منذ أن كانت أرض فضاء إلى أن صارت صرحاً ضخماً يتحدث عنه كل قبطى بفخر وإعتزاز. ثم قامت جمعية مارمينا بالاتصال بمصلحة الآثار المصرية - عن طريق عالم الآثار المصرية «طوجو مينا» مدير المتحف القبطى بالقاهرة فى ذلك الوقت - لنقل أربعة أعمدة من مدينة بومينا الأثرية بمربوط لتوضع فى هيكل كنيسة مارمينا بفلمنج، فوافقت



وُلد منصور قلاده أنطون بمدينة الإسكندرية فى ٣ مايو ١٨٩٤، وكان والده قلاده أنطون من كبار رجال الأعمال بالإسكندرية وهو مؤسس شركة «ميدلند الهندسية» الكائنة بمنطقة وسط البلد.

تلقى منصور تعليمه بكلية فيكتوريا بالإسكندرية، ثم أنخرط بعد ذلك فى مجال الصناعة، فكان صاحب أول منشأة مصرية صميمة تخصصت فى خدمة المزارعين بالقطر المصرى باستيراد وتوفير الآلات التى تناسب التربة والمحاصيل المصرية. كما كان من رواد صناعة المكرونة من المصريين فى الوقت الذى كانت فيه هذه الصناعة مقصورة على الأجانب.

للاعلان بالجريدة اتصل على ahram.teeba@gmail.com

او اتصل بأشرف اسكاروس (416)659-8744



## التوترات النفسية (والفن) والوطن !!

بقلم عبدالواحد محمد



(الإحيائية و لغة الشاشات)

التي شعر بها عندما لم يتناول ذلك الطبق الشعبي الشهير في وطنه المغرب عندما تغافل صاحب المطعم الذي تزوج بمغربية عن دعوته لمشاركتها تناول ذلك الطبق المفضل له في معادلة من البوح النفسي الذي يصاحب عقل الفنان الشاب عادل بنزينة في كتابه الثري بكل محطات الإبداع بل تطرق إلي المال بالنسبة للمشاهير هل هو السعادة ؟

بكل ما يحمله من مفرد عربي صميم جمع فيه بين السعادة والتوترات النفسية التي تصاحب المبدع في رحلة حياته وتضعه في تساؤلات مفتوحة تعكس مشاعره الصادقة في بوح العاشق لتراب وطنه مهما كانت السعادة اللحظية التي يسكن لها في وطن غير وطنه العربي!

ومدي تلهفه للطعام المغربي الشعبي (الكسكسي) وهو فوق جبال الألب يستجم لبضع ساعات بل مدي المعاناة

للفن قدسية خاصة ومن بين الفنانين القلائل الفنان المغربي الشاب عادل بنزينة الذي يتخذ من النمسا وطن له بعدما حصل علي جنسيتها هو واسرته لكونه مسكون بالفن والثقافة العربية التي تعيش في كيانه بكل مفرداتها ولكنائتها المتنشعبة بين سؤال وجواب!

وقد سعدت مؤخرا بقراءة كتاب الفنان المغربي الاستاذ عادل بنزينة (النواميس

**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

العقل قدراته علي افراز هرمون السعادة الطبيعي وفق معادلة مكتملة لا منقوصة!

بالسعادة!

فالسعادة نسبية وليست مقرونة بالمال ولا بالشهرة بل كما ذكر بالقرب من الله وبناء اسرة صالحة يشعر معها المرء

فالسعادة نسبية وليست مقرونة بالمال ولا بالشهرة بل كما ذكر بالقرب من الله وبناء اسرة صالحة يشعر معها المرء

### الأسبوع ٣٠ من الحمل



في هذا الأسبوع يزيد طول الجنين حوالي ٩,٩٣ سنتيمتراً من الرأس حتي

أخصص القدمين ويزن حوالي ٣,١ كيلو غراما ويستمر التطور في بصره إلى ما بعد ولادته و عندما يولد سوف يتمكن من رؤية الوجه والأشياء التي تبعد عنه فقط بحوالي ٠,٢ إلى ٠,٣ سنتيمترا

### الأسبوع ٣١ من الحمل



يزن الجنين حوالي ٥,١ كيلو غراما و يصل طوله حوالي ١,١٤ سنتيمترا (من الرأس حتي

أخصص القدمين) ويبدو أشبه أكثر بحديثي الولادة لأن الزغب، أي الشعر الناعم الصغير الذي يسمى "لانوغو"، يبدأ يتساقط

### اللانوغو أو زغب الجنين



هو شعر رقيق جداً وناعم يظهر عادة بلا لون ويكون أملس، ويتواجد في بعض الأحيان على جسد الجنين أو الأطفال حديثي الولادة، ويعتبر أول ما تنتجه بصيلات الشعر الخاصة بالأجنة. يظهر هذا الشعر في العادة خلال الأسبوع السادس عشر من الحمل، ويبدأ نموه بالتزايد بحلول الأسبوع العشرين. يتساقط زغب الجنين قبل الولادة في الشهر السابع أو الثامن من الحمل، غير أنه أحياناً يبقى إلى ما بعد موعد الولادة ويختفي من تلقاء نفسه خلال الأسابيع القليلة التي تلي ذلك

ينمو في نفس المناطق التي يغطيها زغب الجنين شعر بديل آخر يسمى بالشعر الزغبي، ويمتاز برقته الفاتكة وصعوبة رؤيته. في حين يسمى الشعر الذي تسهل رؤيته ويرافق الإنسان خلال مرحلة البلوغ بالشعر الانتهائي الذي يظهر على مناطق معينة في الجسد ويعتمد في نموه على العوامل الهرمونية.

وهنا نتوقف قليلا وقبل أن نصل لنهاية فترة

و تطور حلمات التدوق أي الحليمات الذوقية لدى الجنين بشكل كامل، وتبدء فتحنا الأنف أي المنخران تتوسع، ويصبح فمه وشفته أكثر حساسية و تظهر في أعلى لثته براعم الأسنان التي ستصبح في النهاية القواطع والأنياب.

### الأسبوع ٢٧ من الحمل



يزن الجنين في هذا الأسبوع حوالي ٥٧٨ جرام وربما يزيد طوله على ٦,٦٣ سنتيمتراً من الرأس حتي أخصص القدمين.

يعتبر هذا الأسبوع مثيراً للجنين لأنه سيتمكن خلاله من فتح عينيه للمرة الأولى.

تنتج خلايا خاصة في رنتي الجنين مادة عامل فعالية السطحية الرئوية والتي تساعد الحويصلات الهوائية على الانتفاخ عندما يتنفس بعد الولادة. وفي هذا الأسبوع يتمرن الجنين على التنفس من خلال استنشاق وزفير السائل الأمنيوسي الذي يحيط به.

### الأسبوع ٢٨ من الحمل



يزن الجنين ما يزيد قليلاً على كيلوجرام واحد، وطوله حوالي ٦,٧٣ سنتيمتراً

لقد تباطأ معدل ضربات قلبه، لكنه ما زال بمعدل ٠,٤١ نبضة في الدقيقة، ونلاحظ أن لدى الجنين الآن أهداب أي رموش رقيقة ويمكن أن تنتج عينا الدموع.

### الأسبوع ٢٩ من الحمل



يبلغ طول الجنين حوالي ٦,٨٣ سنتيمتراً من الرأس حتي أخصص القدمين ويزن

كيلوجرام واحد و يتطلب نمو دماغه أكثر من نصف الطاقة التي يستهلكها حيث تنشأ في دماغه مليارات الخلايا العصبية.

تستمر عظام الجنين في التصلب و النمو حيث يترسب في هيكله العظمي كل يوم حوالي ٠,٠٢ ملغرام من الكالسيوم بجانب الفيتامينات والمعادن الأخرى.

### يسوع المسيح رب المجد الكيميائي الأعظم وخلق الإنسان

### حقائق علمية في قدرة الله في خلق الإنسان

### الحلقة الثامنة مراحل خلق الإنسان

### الجزء الخامس – بداية الحمل ومراحل تكوين الجنين

### (الأسبوع السادس والعشرون للأسبوع الحادي والثلاثون)

### الأسبوع ٢٦ من الحمل



يزيد طول الجنين من الرأس حتي أخصص القدمين على ٣,٥٦ سنتيمتراً. وهو

يزن الآن حوالي ٧٦٠ جراما. يدعم عموده الفقري ثقل جسمه الذي يكبر والذي يحتوي الآن على ١٥٠ مفصلاً، و٣٣ حلقة، و١٠٠٠ رابطاً مفصلياً و تتطور استجابة الجنين للصوت بشكل يتناسق مع تطور دماغه. فهو يسمع الآن بشكل أوضح.

تستمر رنتا الجنين في التطور فتتمو منها الأوعية الدموية الحيوية وتتفرع المجاري الهوائية الجديدة. وتعرف هذه التركيبة أيضاً باسم شجرة الجهاز التنفسي و في نهايات هذه المجاري الهوائية ستتشكل الأكياس الهوائية (وهي هياكل صغيرة تشبه حبات العنب تسمى الحويصلات الهوائية). عندما يأخذ طفلك أنفاسه الأولى بعد الولادة، ستمتلئ هذه الأكياس بالهواء و سيتم امتصاص الأوكسجين في مجرى الدم من خلال الأوعية الدموية الصغيرة.

إذا كان الجنين ذكراً، فستواصل خصيتاه رحلتها من الحوض نحو كيس الصفن و قد تصلان إلى وجهتهما النهائية قبل وقت قصير من ولادة طفلك، لكن من الشائع أيضاً أن يحدث ذلك في الأشهر الستة الأولى بعد الولادة.

الحمل لنتأمل في قدرة الرب يسوع في خلق الإنسان ووجود الله و للرد على الألحاد والمتشككين والذين يعززون الخلق للطبيعه وحدها وينكرون وجود الله.

وكما ذكرنا أحيائي الأعضاء في مراحل تكوين الجنين وحتى الأسبوع الحادي والثلاثون أن الله خلق الإنسان في أحسن صورة وكمال من حيث العقل والنظر والسمع والكلام وكل الحواس التي يحظى بها الإنسان وجاء هذا الخلق بمراحل دقيقة علمية ممنهجة فهل تستطيع الطبيعة القيام بهذا الخلق. فالجنين يخرج من رحم الأم مكتمل الخلق والتكوين بعدما كان في الأصل نطفة اتحدت مع بويضة وجاء منها تكوين الجنين الذي يبدأ كومة من اللحم ويكمل الله مشيئته في تكوين الأجهزة المختلفة من العقل والسمع والبصر والفم العظام وغيرها من الامور التي يكتمل نموها في بطن الأم ويخرج لهذا العالم مكتمل النمو قادراً على التعايش مع البيئة الخارجية.

والسؤال الآن هل الطبيعه تستطيع التحكم وتولف بين جميع أجهزة الجسم ليؤدي كل جزء في جسم الإنسان المهمة المسندة اليه بكفاءة وإتقان بالطبع لا عزيزي الملحد فلاب من وجود الله الخالق العظيم الذي له القدرة الأبداعية في الخلق والتكوين

إِنَّ جَمِيعَ الَّذِينَ لَمْ يَعْرِفُوا اللَّهَ هُمْ حَمَقَى مِنْ طَبْعِهِمْ، لَمْ يَقْدِرُوا أَنْ يَعْلَمُوا الْكَائِنَ مِنَ الْخَيْرَاتِ الْمَنْظُورَةِ، وَلَمْ يَتَأَمَّلُوا الْمَصْنُوعَاتِ حَتَّى يَعْرِفُوا صَانِعَهَا سفر الحكمة ٣١ : ١

اعداد/ د. شاكر اسطفان

### أسرة تحرير الأهرام الجديد

رئيس التحرير د. رأفت جندي

مدير التحرير مدحت عويضة

مجلس الإدارة

تباسيم جندي

أشرف إسكاروس

مدحت مورييس





## شابو... يا دكتور ناشد

احلام فانوس-وينييج مانيتوبا

بهم.... تقول الأم ...  
كان رزقنا كده زي رزق الصيادين ... يوم سمك  
... ويوم مفيش..... الي ان وضع الله في طريق هذه  
الاسره المكافحة.. من خلال آل «كوبتيك أورفانز»..  
وبرنامجه «لست وحدك»... أقول وضع الله او جعل  
البرنامج يوقد شمعه... وينير بارقة أمل في حياة هذه  
الاسره...أفراد متطوعين يزورن الاسره ويشعرون  
الابنين بان أباهم لم يتركهم ... وأن هؤلاء الأولاد  
كأولادهم..... بمساعدة البرنامج واصل ناشد تعليمه  
... وحين احتاج في العام السادس من الدراسة في كلية  
الطب الي كورسات تقويه... وصلت قيمتها الي عشره  
آلاف جنيه... ساهمت فيها «كوبتيك أورفانز»... ب  
خمسة آلاف جنيه ... بمعونة ربنا أولا وكفاح الأم  
ومجهودات «كوبتيك أورفانز» تخرج دكتور ناشد من  
كلية الطب البشري... ويعمل الان ممارس عام في  
الوحدة الصحية للقريه... بالإضافة الي عيادته التي  
افتتحها منذ عام ٢٠١٣ .... اما عن ما يفعله ناشد  
آن.... فكثير .... فهو. يأخذ مبلغ كشف رمزي قليل  
جدا ... بل انه كتب علي عيادته ان الكشف مجانا لغير  
القادرين... وهو يقول ... في الفيديو الموجود في موقع  
ال «كوبتيك أورفانز»... فعلا ربنا مش بيبات مديون  
... واليوم اللي بيكشف فيه علي حد مجانا... ربنا  
بيبعث له كشوفات أكثر من اي يوم اخر.... تجازي  
وتقيض عن الكشف او الاثنين اللي عملهم ببلاش ...  
دكتور ناشد يعمل بمحبه ونشاط ويمني ان يستمر في  
مساعده الطلبة اللي اصغر منه واللي محتاجين مساعده  
من أطفال القريه... من خلال.. الكوبتيك أورفانز ...  
الحدوة لسه ماخلصتش...ليه بقي ... لان الدروس في  
هذه القصة كثيره ... فكم من الأولاد يعيشون في كنف  
الأب والام ... ومتاحه أمامهم كل وسائل الرفاهية ...  
ومع ذلك لم يخلق منهم كل ذلك ... شخصية دكتور  
ناشد.. وكم من امهات يتمتن بوجود الأب والسند  
والحائط.. ولا يشعرون بأهمية هذا السند... بل بالعكس  
توجد بعض الأمهات التي قد تخلق من المشاكل مايجعل  
الأب يعيش مع الاسره ... بدون اي دور بل وقد يكون  
الأب موجود.. ومع ذلك يشعر الأولاد باليتم... طبعا  
دي بعض الحالات وليست الغالبية... ولكن صورته  
الأم المكافحة ام الدكتور ناشد.... هو ماجعل تفكيره  
يتجه الي هذا الجانب.... دور «الكوبتيك أورفانز»  
رائع وجميل... وهم يخلقون أولاد اقوياء متعلمين  
يعتمدون علي أنفسهم ويتقون في ان الله لن يتركهم  
ويجعلهم يثقون في عطاياه وفضل احساناته ... فيه  
بقي علي الجانب الآخر... بعض من الأولاد اللي قد  
يتبرأوا من رحلة كفاح اهلهم .... والبعض الآخر  
اللي ممكن يستعر من فقر الأهل... حتي برغم من  
المكانة العالية اللي ممكن يكون وصل لها هؤلاء  
الأولاد علي الرغم من هذا الفقر... كم هو جميل من  
دكتور ناشد ان يعلنها بصراحه وان يفخر بأمه وقصة  
كفاحها وشقاها وان يفخر بما قدمه له برنامج «لست  
وحدك» من مساعده... وان يحاول بقدر المستطاع رد  
الجميل لمن ساعده ... وحتى من لم يساعده... وان  
يعلمها بصراحه... أنا صحيح دلوقت بقيت دكتور...  
بس كل هذا النجاح والتفوق..... بكل فخر .....  
وراءه هؤلاء.... بجد تستحق ان نحني لك القبعة ...  
بجد شابو..... يادكتور ناشد.

ملحوظه: بعذر عن كتابة الاسم كل مره باللغة  
العريبه لانه بيلخبط فورمات الكتابه بس هو

ال «Coptic orphans»

لو عاوزين تدخلوا «اون لاين» وتقرأوا بنفسكم  
وتطلعوا علي المزيد من المعلومات الخاصه بهم  
وبالمرة تتفرجوا علي فيديو «الدكتور ناشد» ...  
ياريت ربنا يحنن قلب كل واحد فينا للمساهمة علي قدر  
مايستطيع في تدعيم هذه الهيئه

وحشتوني...بقالي كثير مادردشش معاكم ... اصل  
الحقيقه اللي بيكتب بينبسط أكثر من اللي بيقرا ...  
الدردشة دي عامله زي الحله البرستو .... وأعذروني  
علي تشبيهاتي المطبخية .... اللي احنا الستات طول  
النهار ... واقفين ومعجونين فيه (تعبير مطبخي  
اخر).... ازاى بقي زي الحله البرستو .... هي بتكون  
تنفيس عن مشاعر واحاسيس في داخل النفس ...  
الكتابه بقي هي اللي بتريح هذه الاحاسيس والمشاعر  
... سواء بقي الكلمات طلعت مستويه كويس وواصله  
لكم ولقلوبكم ... او. كانت شويه ناقصه سوا ... إنتوا  
وحظكوا بقي ... استحملوني... ماعلينا ... نخش  
في الموضوع... أنا العدد اللي فات نشرت بس شوية  
صور ل احتفال كنيسة مارمرقس وينييج بعيد دخول  
العائلة المقدسة الي ارض مصر.... وده علي فكره كان  
للسنه ال ١٤ علي التوالي ... اللي تحتفل فيه كنيستنا  
بهذا العيد الجميل.. الجميل أيضا في الموضوع هو ان  
هذا اليوم اصبح اليوم العالمي للأقباط. المهم أنا فعلا  
كنت مستعجله لنشر الصور... بس اسفه جدا بعذر...  
نتيجة هذا الاستعجال... نسبت صورته مهمه جدا....  
صورة الدكتور ناشد.... الحقيقه قبل ما أتكلم عن  
الدكتور ناشد ... وارفع له الشابو او القبعة ... عاوزه  
اكلكم عن هيئه أومؤسسة رعاية الأطفال اليتامي في  
مصر .... الهيئه لها مقرها الدائم او مكتبها في كندا...  
وقد سحنت لنا الفرصة هنا في وينييج بتشريف بعض  
من أفرادها... او أقول ملائكتها... مثل شهيرة ومنال  
ونرمين ومينا... وغيرهم كثيرون... سامحوني لعدم  
معرفتي بجميع من يقدمون هذه الخدمة العظيمة ....  
تأسست هيئه «كوبتيك أورفانز » عام ١٩٨٨ ومقرها  
الرئيسي هو فايرفاكس، فيرجينيا، قريبا من واشينجتون  
ويتولي القيام بمهام الهيئه فريق مدرب مكون من أكثر  
من ٨٠ شخص يعملون من خلال مكاتب منتشرة في  
مصر وأستراليا وكندا. تعمل الهيئه علي تحسين احوال  
الأطفال اليتامي في مصر معتمده في ذلك علي اكثر  
من ٥٥٠ متطوع يعملون عبر القارات كما تعتمد الهيئه  
في تنفيذ مهامها علي بعض الهيئات المحلية. ساعدت  
«كوبتيك أورفانز» ماييزيد عن ٥٥,٠٠٠ طفل في  
مصر. هدف الهيئه اومهمتها الأساسية هي النهوض  
بمستوي هؤلاء الأطفال عن طريق التعليم. طبعا ليطم  
تحقيق هذا الهدف وهو النهوض بالمستوي التعليمي  
لأيمكن تحقيق ذلك بأي حال من الأحوال بدون توفير  
طعام لهؤلاء الأطفال وبدون توفير مسكن صحي  
ومأوي لهم. فلا يمكن بالطبع تشجيع الطفل على التعليم  
والدراسة وهو لا يملك حق رغيغ العيش.. او لايجد  
سقف يحميه ويصونه من حر الصيف وبرد الشتاء  
وأطواره... نرجع بقي ل اول الكلام... أو لموضوعنا  
الأساسي .... او للصورة الجميله اللي نسيت انشرها  
العدد اللي فات .... الحقيقه الصورة تعبر عن الزهرة  
او الشجره او النبتة اللي نتجت عن سنوات من سقي  
البذور الجميله الخصبة اللي زرعها آلاف من الناس  
من خلال هيئه «كوبتيك أورفانز»..نرجع بقي لبداية  
الحكاية ... ونحكي حكاية الدكتور ناشد. المكان او  
القريه التي نشأ وتربي فيها اسمه «اهوه» وهو علي  
بعد ٧ كيلو من بني سويف طبعا مستوي التعليم في  
هذه القريه ضعيف جدا ....ده ان وجد .... او مفيش  
خالص ... توفي الأب من ٢٦ عاما تاركا وراه تركه  
صعبه ... ام وطفلين ... الأول أشرف ... سنتين...  
والثاني ناشد ... ٣ شهور ... بدأت الأم رحلة  
الكفاح... بدون سند ... الايد الله ....اضطرت للعمل.  
والقيام بدور رب الاسره او الأب اللي سابهم يوم ٢١  
مارس (وهو يوم عيد الأم في مصر) وكان ربنا بياخذ  
منها القوه والحائط اللي كانت مسنوده عليه ويبيديها قوه  
اكبر ... وقدره علي مواجهة الظروف الجديدة... بكل  
صعوباتها ... وتحدياتها.... اشتغلت خياطه وساعدها  
جيران طيبين في رحلة الكفاح... تتكلم الأم... وفعلا  
علي وشها نعمه جميله... ومسحه من جمال... يغطيه  
قليلًا بعض من غبار سنوات الشقا والكفاح اللي مرت



## ريهام زاهر تكتب ..

## الثعالب المفسدة للكروم

واقعي!!

وإن الإدانة والحكم  
علي الغير والنميمة قد  
نعتمد انها مجرد خطايا  
بسيطة او فضفضة  
ومجرد كلام في مجلس  
اصحاب ، وقد نظن ان  
السخرية من شخصية  
احدهم هي مجرد خفة  
ظل او اسلوب دُعابة وتقضية وقت  
لطيف مع الاصدقاء!  
ولكن الحقيقة ان الكلمات قد تقتل  
حتي قائلها!!!  
عندما تصبح النميمة و الادانة  
عادة لدينا ، فإنها تتغلغل داخل  
قلوبنا فتأكل من محبتنا وإحساننا  
بالآخرين ، وتُعذّي غرورنا وانانيتنا  
، وتُفقدنا سلامنا النفسي الداخلي!!  
تعالوا نتشجع ونحاول ان نطرد  
هذه الافكار والكلمات السلبية ،  
وتلك الثعالب المفسدة للكروم..

ثعالب الادانة والنميمة

ثعالب عدم المحبة

ثعالب التملق والكذب

ثعالب الفضول

ثعالب صغر النفس واستجداء  
المديح

ثعالب التعالي والحكم علي  
الآخرين

ثعالب كثيرة... قد نكتشف  
وجودها إذا اردنا وقتشنا دواخلنا!!!

ولنبداً بزرع بذور حسن  
النية والتماس الاعذار والتسامح  
والكلمات الطيبة ، فنجني ثمار  
من التصالح مع الآخرين ومع  
النفس.... ثمار حب ورحمة ..

ثمار سلام ..نفقده!!!

سمعت انسانة -  
مقربة مني - تتكلم  
عني بطريقة  
غريبة، كانت  
تنقذ جوانب في  
شخصيتي ،  
وكانت تسخر  
من اسلوبي في  
الكلام والتصرف  
والتعامل!!



كانت تتكلم مع صديق مشترك لنا  
، وكنت اقف بجانبهم لكنها لم تكن  
تراني تماماً!!!

وكانت كلماتها اسلحة حادة  
تنغرس داخلي!!

"كان أسلوبه مستفزاً جداً بالنسبة  
لي ، كان أنانياً لا يفكر سوي  
بمصالحته الشخصية فقط وفضاً في  
اسلوب كلامه ، يجرح الآخرين ،  
ويتدخل فيما لايعنيه ، وأنا دائماً  
اتجنب الحديث معه" هكذا كنت  
اتحدث مع صديقتي عن شخص  
لا أرتاح له مطلقاً ، وهنا كانت  
المفاجأة ... كان هذا الشخص الذي  
اتحدث عنه واقفاً يستمع لكل ما  
أقوله!!!!

القصتان السابقتان غير واقعيتان  
ولم تحدثا لي من الأساس!!

ولكنهما مجرد تخيل دار في  
رأسي ، ماذا لو علم الانسان بكل ما  
يقوله الآخرين عنه؟؟ وماذا اذا علم  
الآخرون بما نفكر او نقوله عنهم؟؟

انه الجحيم بعينه!!

ولذلك رُحمتنا من هذه المعرفة!!!  
إن محاولة معرفة ما يقوله عنا  
الآخرين هو تطفل وفضول غير  
مقبول ، أو قد يكون نوع من  
محاولة استجداء المديح و إرضاء  
كل الناس ، وهذا متعب جدا وغير

## في يوم الطعمية العالمي.. قصة اسم «فلافل» عند الإسكندرانية



لا تقتصر شهرة الطعمية في مصر على  
كونها الأكلة الشعبية الأولى بجانب الفول،  
بالنسبة لغالبية المصريين، بل تشتهر أيضاً  
باختلاف طريقة تحضيرها من محافظة إلى  
أخرى.

وتنفرد الإسكندرية بمذاق رائع للطعمية والتي يطلق عليها  
"الإسكندرانية" اسم "فلافل". ولإطلاق اسم فلافل على الطعمية في  
الإسكندرية قصة تاريخية، ذلك أن أصل الكلمة قبطي، حيث أطلق  
الأقباط في الإسكندرية عليها هذا الاسم والمكون من ثلاثة أجزاء "فا لا  
فل" أي "ذات الفول الكثير"، حيث انتشرت بين الأقباط كأكلة بديلة عن  
اللحوم خلال أيام الصيام. وتتميز الفلافل في الإسكندرية عن الطعمية  
في غيرها من المحافظات، كونها لا تضيف فتات الخبز إلى مكوناتها  
كما تفعل المطاعم في القاهرة وغيرها من المحافظات.

وتجمع "الفلافل" بين نكهات متنوعة مثل التوابل والخضروات  
كالبصل والثوم والبقوليات "الفول المدشوش"، بالإضافة للشبث  
والكرات والكسبرة الخضراء، وهو ما يكسبها اللون البني الفاتح من  
الخارج واللون الأخضر الداكن من الداخل.





## بقية ضو

### الأقباط في عصر المماليك البحرية ٢

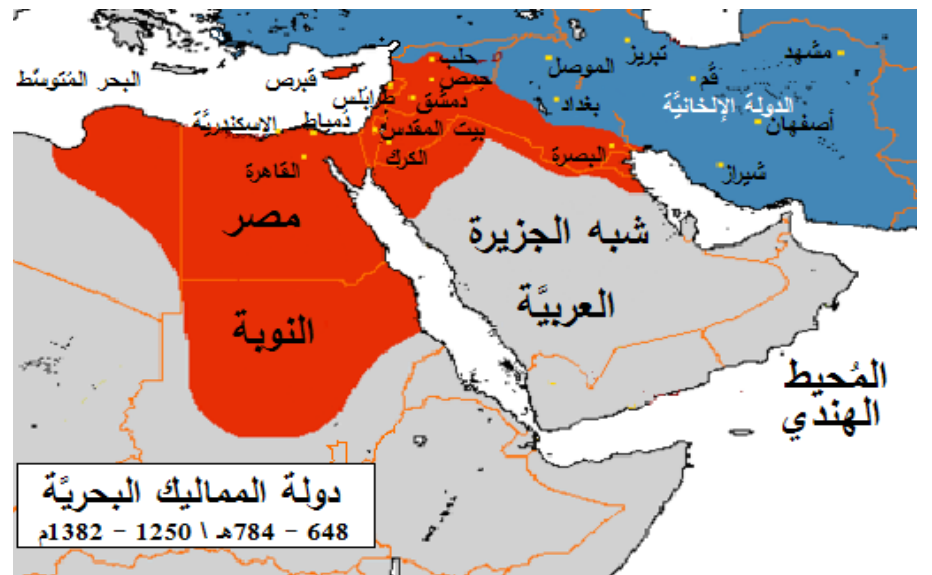
#### فأوروق عطية

وسط الموقع الذي عينه السلطان لحفر بركة الناصرية، وزاد الحفر حتى تعلقت الكنيسة وكان القصد من ذلك أن تسقط من غير قصد لخرابها، وصارت العامة من غلمان الأمراء العاملين في الحفر وغيرهم من الغوغاء المتعصبين يصرخون على الأمراء في طلب هدمها، وهم يتغافلون عنهم إلى إن كان يوم الجمعة التاسع من شهر ربيع الأول من هذه السنة وقت اشتغال الناس بصلاة الجمعة والعمل في الحفر متوقف، فتجمع عدد من الغوغاء بغير مرسوم السلطان وقام فقير عند نهاية الصلاة ونادى بصوت عال «الله أكبر هيا بنا نهدم كنائس النصارى» وامتدت أيديهم نحو كنيسة الزهري وباقي الكنائس وهدموها حتى بقيت كوما وقتلوا كل من كان بها من النصارى، وأخذوا جميع ما كان فيها، وهدموا كنيسة مارمينا التي كانت بالحمراء، وكانت مُعظمة عند النصارى من قديم الزمان، وموضع اعتبارهم، وبها عدد من النصارى قد انقطعوا فيها -أي أقام حولها- كثير من الرهبان والراهبات ويحمل إليها نصارى مصر سائر ما يحتاج إليه الشعب، ويبيعت إليها بالنذور الجليّة والصدقات الكثيرة، فوجد فيها مال كثير ما بين نقد ومصاغ وغيره، وتسلق العامة إلى أعلاها، وفتحوا أبوابها وأخذوا منها مالا وقماشاً وخرّبوا واهلكوا كل ما فيها، فكان أمرا مهولاً. ثم مضوا إلى كنيسة الحمراء وبعد ما هدموها مضوا إلى كنيسة الحمرى السبع سقايات تعرف إحداها بكنيسة البنات (دير الراهبات) كان يسكنها بنات النصارى وعدد من الرهبان، فكسروا أبواب الكنيستين وسبوا البنات، وكانوا زيادة على ستين بنتاً، ونزعوا ثيابهم وسلبوا كل ما وجدوه معهم، ونهبوا سائر ما ظفروا به وحرّقوا وهدموا تلك الكنائس كلها بعد ذلك أطلقوا النار في بيوت النصارى حول كنيسة مارمينا، وحرّقوا الكنائس

ولما كثّر إقبال القبط على الإسلام خوفاً من جهة وحفاظاً على وظائفهم من جهة أخرى. كانوا هم أيضاً وسيلة ضغط على المسلمين بأن أساءوا معاملتهم وشدّدوا عليهم الأحكام وقسّوا في تنفيذها، ولا يستبعد أن يكونوا قد أساءوا معاملة أصاغر المسلمين تشفياً لهم وعملوا على مكيدة غيرهم بالتظاهر بالأبهة والافتخار والظلم وأصبحوا موضع شكوى المسلمين من جديد ولذلك أصدر السلطان أمراً بأن يعقد مجلس بحضرته يجتمع فيه بالأمراء والقضاة وبطريق الأقباط وحاخام اليهود للتداول معهم والزامهم بتنفيذ ما يأمر به.

واستقر الرأي علي إبعاد الأقباط من توليهم الوظائف العليا في ديوان السلطان وسائر دواوين الحكومة والأمراء ولا يبقى منهم أحد حتي لو أسلم، وإلا يُكرهوا بعد ذلك على الإسلام منعاً للانتقام لأنفسهم عن طريق إسلامهم، وإذا أسلم أحد منهم من تلقاء نفسه فلا يبرح باب أحد المساجد، بل يعيش من إحسان المسلمين أهل الخير. وكان هذا الحكم الصارم موجبا لطمع عامة المسلمين في الأقباط، فهجموا على بيوت الأغنياء منهم الذين فقدوا جاههم بطردهم من خدمة الحكومة ونهبوها.

في آخر شهر ربيع الأول من عام ٧٢١ هـ. شرع الملك الناصر محمد بن قلاوون في بناء ميدان فسيح في وسطه فسقية واسعة علي شبه بركة، في الجهة المعروفة الآن بـ«الناصرية». وكان في الموضع الذي اختاره كنيسة الزهري وهي كنيسة واسعة الأطراف محكمة البناء يسكن حولها عدد كبير من الأقباط (وهي المنطقة التي تحوى الأزهر وحارة زويلة وحارة الروم والغورية حتى منطقة الأنبا رويس بالعباسية) فأشار عليه المغرضون بهدمها لأنه لا يصح



الثلاث والناس في صلاة الجمعة. عندما خرج الناس من الجوامع شاهدوا هولاً كبيراً من كثرة الغبار ودخان الحريق ومرج الناس وشدة حركاتهم ومعهم ما نهبوا، فشبّه الناس الحال لهوله بيوم القيامة».

وكانت أخبار تلك التعديات قد وصلت إلى مسمع السلطان وقيل له أن الغوغاء يدعون أن ما يفعلون هو تنفيذاً لأمر ك فاندش السلطان وانزعج انزعاجاً عظيماً وتعجب من جرأة العامة وأقدامهم على ذلك بغير أمره والافتراء عليه. وفيما هو يفكر فيما يجب عليه لمنع هذا التعدي وصل إليه خبر أن الغوغاء يحيطون ببابليون التي كان يسكنها أكثر أسرياء الأقباط وأغناهم، والغوغاء يشددون في حصارها ولا

أن تكون للنصارى كنيسة ظاهرة بهذه الكيفية، أما هو فلم يرد أن يهدمها، بل أمر أن تحفر حول جدرانها حتى تنهار من تلقاء نفسها، إلا أنها كانت على جانب عظيم من المتانة استمرت قائمة ولم تهدم فاغتاظ المسلمون ونقموا على الأقباط لما رأوا السلطان يدافع عنهم. ولما كثرت في هذه الفترة العمارات في العاصمة وكانت تحتاج لأنقاض وأخشاب ورخام وكانت كل تلك المطلوبات متوفرة في الكنائس فتواطأ المسلمون مع بعض الأمراء المماليك على هدم الكنائس انتقاماً من الأقباط من ناحية وليستخدموا أنقاضها وأدواتها في بناء عماراتهم.

ويصف المقرئ في الموقف بقوله: اخذ الفعلة في الحفر حول كنيسة الزهري حتى بقيت قائمة

قدرة لمن بها على المقاومة وأن لم يسعفوا يهلكون، وحينما حاول رئيس الحرس منعهم رجموه بالحجارة. أمر السلطان الأمير ايدغمش أن يقوم حالاً بفرقة من الاوشاقية «الخيالة» ليمنع الغوغاء من مواصلة عدوانهم، ولحق الأمير ايدغمش بمصر القديمة وركب الوالي إلى المعلقة قبل وصوله ليخرج من زقاق المعلقة من حضر للنهب فأخذه الرجم حتى فر منهم، ولما وصل الأمير ايدغمش وجد الناس يستعدون لحرق البوابة لأنهم لم يتمكنوا من فتحها وكان داخل سورها ستة



كنائس فجرد ايدغمش ومن معه السيوف يريدون الفتك بالعامة فوجدوا عالماً لا يقع عليه حصر وخاف سوء العاقبة، فأمسك عن القتل وأمر أصحابه بإرهاب العامة من غير إهدار دم، ونادى منادياً: مَنْ بَقِيَ حُلْ دمه. ففرّ من اجتمع من العامة وتفرق الناس، وقبل أن يبرح الأمير مكانه شدد علي رئيس الحرس بالمحافظة على بابليون ومن بداخلها، وحتى لا يكون لديه عدرا ترك معه خمسين من الاوشاقية.

كما بلغ السلطان بخبر ورد من القاهرة أن العامة ثارت في القاهرة وخربت كنيسة بحارة الروم وكنيسة بحارة زويلة فتزايد غضب السلطان وهم أن يركب بنفسه ويبطش بالعامة، فراجعه الأمراء وتعهدوا بإنهاء الأمر، وركب الأمير ببيرس الحاجب والأمير الماسي الحاجب إلى موقع الحفر. عندما وصل الماسي ومن معه إلي منطقة الحفر ليتدارك كنيسة الزهري وجدها قد هدمت عن آخرها وتحولت إلي أكوام من التراب وليس بها جدار قائم، ونهب الناس كل ما بها. وركب الأمير طينال إلى القاهرة ومعه عدد وافر من الرجال، وقد أمر السلطان بقتل من قدروا عليه من العامة بحيث لا يقعد عن أحد، فقامت القاهرة ومصر القديمة على ساق وهرب الغوغاء الغاصبون فلم يظفر الأمراء منهم إلا بمن عجز عن الحركة لما غلبه من السكر بالخمير الذي نهبه من الكنائس. وعاد الأمراء وأطلعوا السلطان بما حدث وهو لا يزداد إلا حقناً، فما زالوا معه حتى سكن غضبه، وهكذا هدمت كنائس مصر والقسطاط فلم يجسر المسيحيين على الخروج من بيوتهم وبقا

محبوسين فيها أياماً، وبعضهم تركها وسكن بابليون لحصانتها وعدم إمكان الهجوم والتغلب عليها بسهولة. ثم حدثت أحداث أخرى مماثلة نتيجة دعوة المتعصبين لهدم الكنائس وتخريب بيوت المسيحيين، فهدموا كنيسة أخرى في القلعة وأخرى لمارمينا في الزاوية الحمراء والقاهرة وكنائس حارة الروم والبند قانين وكنيستين بحارة زويلة.

أما عن أخبار هدم كنائس الإسكندرية فيقول المقرئ «ومن يوم الأحد ثالث يوم الجمعة الذي حدث فيه هدم كنائس القاهرة ومصر القديمة، ورد الخبر من الأمير بدر الدين بيليك المسني والى الإسكندرية. وفي الصباح نفس اليوم هدمت الكنائس فركب المملوك من فوره فوجد الكنائس صارت كوما من التراب وهدمت عن آخرها وكان عدد الكنائس التي هدمت أربعة في الإسكندرية واثنين في البحيرة، وكذلك كنائس دمياط والغربية والشرقية ودمهور والبهنسا. كما هدمت ستة كنائس وعدد من الأديرة في مدينة قوص، وهدمت العديد من الكنائس في أسبوط وأسوان». فأشدت ضيق السلطان على العامة خوفاً، في الحال أدرك أن هذه الحوادث دبرت قبل حدوثها خاصة أنه علم أن جميع الحوادث قد تمت بعد ظهور شخص ينادي إبان صلاة الجمعة بين التاس صائحاً: «الله أكبر هيا بنا نهدم كنائس النصارى» وأراد أن يقاضي مدبريها فأمر السلطان بالبحث عن رؤساء العصاة التي تسببت في هذه الفعلة الذميمة وإحضارهم لديه ليحازيهم بما يستحقون على هذا الاعتداء والافتراء فخاف بعضهم من افتضاح الأمر، إذ كانت لهم يد فيها في تسكين غضبه، وقالوا هذا الأمر ليس من قدرة البشر فعله، ولو أراد السلطان وقوع ذلك على هذه الصورة لما استطاع، وما هذا إلا بأمر الله سبحانه وتعالى وبقدرته، لما علّم من كثرة فساد النصارى وزيادة طغيانهم ليكون ما وقع نقمة وعذاباً لهم، أما الطرق والشوارع في ذلك اليوم كانت مريضة جداً لأنها كانت غاصة بالنهابين الحاملين منهوبات الكنائس وبيوت النصارى.

## ساحر هندي يفقد حياته أثناء محاولته القيام بخدعة تحت الماء



ذكرت الشرطة الهندية ، اليوم/ الثلاثاء، أنه قد تم العثور على جثة الساحر الهندي، الذي حاول القيام بخدعة شهيرة تحت الماء، معروف بها خبير فن الوهم والخداع البصري، هاري هوديني، حيث أكدت أنه غرق أثناء المحاولة.

وقال مسئول في مركز شرطة نورث بورت عبر الهاتف: "لقد جرفت المياه جثته على بعد كيلومترين من موقع الحادث، وقد تعرف عليها أقاربه في وقت متأخر من مساء أمس الإثنين". وأضاف الشرطي أن "يديه لم تكن موثوقيتين، ولكن ساقيه كانتا مازالتا مقيدتين بسلسلة وحبل".

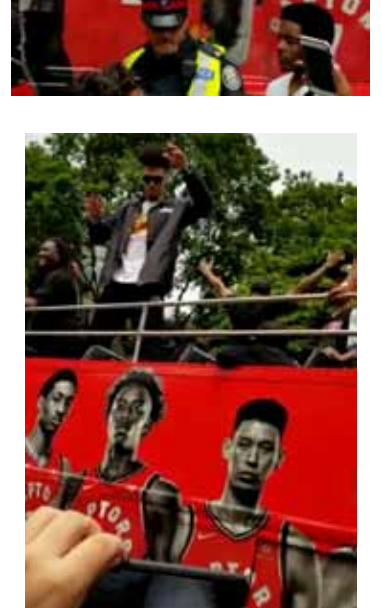
وحاول شانشال لاهيري -٤٢ عاماً-، المعروف باسمه الفني "ماندريك"، أن يقوم بالخدعة في نهر هوجلي بمدينة كلكتا أمس الاول الأحد، وبدأت عملية بحث عن لاهيري فوراً، بعد عدم صعوده من تحت الماء.

وذكرت تقارير وسائل الإعلام المحلية، أن الساحر لم يتخذ الاحتياطات الأمنية المناسبة في التحضير للمحاولة المحفوفة بالمخاطر.

وكان لاهيري - المنحدر من كلكتا - حاول قبل ستة أعوام تقديم العرض نفسه، الذي يقوم خلاله بالافلات من صندوق تحت الماء، إلا أن المتفرجين اعتدوا عليه وقتها، بعدما شعروا بأنه يغش أثناء العرض.



## ٢ مليون وسط مدينة تورونتو يحتفلون بفوز فريق الديناصور "رابتورز" الكندي لكرة السلة ببطولة أمريكا الشمالية



### بقية مقال «مرض السكر» ص ٤

ومعني كلمة إنسولين - بروتين الجزر - نظرا لأن تركيبه بروتين وينتج من جزر لانجرهانز بغدة البنكرياس وقد حاز بانتينج مع ثلاثة آخرين عن هذا الاكتشاف جائزة نوبل في عام ١٩٢٣.

- أول علاج للمرض صممه د فريدريك ١٩١٦ وهو الإقتصار علي تناول اليوسكي وقهوة سوداء كل ساعتين لمدة ٥ أيام وذلك حتي يختفي السكر من البول، ثم يبدأ تناول غذاء يحتوي القليل من السكريات.

- أول أخصائي لعلاج السكر هو د جوسلين وأسس معهد لعلاج السكر وذلك بعد وفاة عمته من مضاعفات السكر ولكنه ساعد أمه علي أن تعيش ١٠ سنوات بهذا المرض.

- أول جهاز لقياس السكر بالدم كان في عام ١٩٧٠ وكان ثمنه ٦٥٠ دولارا، ولا يستخدمه سوي الأطباء ولكن أول جهاز للقياس بواسطة المريض كان عام ١٩٨٠. وأول مرة تم قياس السكر التراكمي كان في عام ١٩٣٦.

- أول علاج بالأقراص للنوع الثاني من السكر هو سلفونيلوريا sulfonyleurea وكان ذلك في عام ١٩٤٢ والأآن يوجد أكثر من ٧ أدوية بالفم لعلاج مرض السكر.

- أكثر عدد من مرضي السكر -حوالي نصف المصابين بهذا المرض - موجود في جنوب شرق آسيا وغرب المحيط الهادي.

وعلي كل مريض سكر أن يراعي ويعرف عن ثلاثة أشياء هامة ولسهولة التذكر هي ABC :

(١) A وتعني AIC وتعني السكر التراكمي وقياسه ضروري لأنه يعطي فكرة عن مستوى السكر في الدم وذلك خلال آخر شهرين إلي ثلاثة. ويجب الا تزيد نسبته عن ٧٪.

ملحوظة هامة : قياس السكر التراكمي لا يغني أبدا عن المراقبة الدورية اليومية لمستوي السكر في الدم وذلك بغرض معرفة العوامل التي تؤثر في هذا المستوي حتي يمكن مراعاتها وهي :

(١) نوع وكمية الطعام التي يجب علي المريض الإلتزام بها.

(٢) تأثير درجة النشاط البدني علي مستوى السكر بالدم.

(٣) فاعلية أدوية مرض السكر بما فيها الإنسولين في ضبط مستوى السكر في الدم.

(٤) مستوى السكر المنخفض الذي يحدث عنه الشعور بالإعياء.

وفي معظم مرضي السكر فان المستوي المثالي للسكر في الدم هو :

- قبل تناول الاكل ٧٥ إلي ١٢٥ ملجم في المائة والتي تعادل ٤ إلي ٧ ملي مول لكل لتر.

- بعد الأكل بساعتين ٩٠ إلي ١٨٠ ملجم في المائة والتي تعادل ٥ إلي ١٠ ملي مول لكل لتر.

والإحتفاظ بهذه المستويات للسكر في الدم يقلل من المضاعفات الوعائية والعصبية لمرض السكر.

(٢) B وتعني Blood Pressure لان إرتفاع ضغط الدم الشرياني شائع في مرضي السكر

وكما ذكرنا سابقا فان إرتفاع ضغط الدم يسمى بالقاتل الصامت.

ويجب الإحتفاظ بالضغط الشرياني لمريض السكر عن مستوي أقل من ٨٠/١٣٠.

ويجب قياس الضغط الشرياني بصفة دورية إسبوعية.

(٣) C وتعني بها Cholesterol وإرتفاع نسبته شائعة أيضا في مرض السكر.

ونعني أكثر بمستوي الكوليستيرول السيء والذي يعرف LDH والذي يزيد من إحتمالات حدوث أمراض القلب والصدمة الدماغية. والذي يجب الا يزيد عن ٧٧ ملليجرام وهو ما يعادل ٢ ملي مول في اللتر. اما المستوي الكلي لكليستيرول الدم فلا يجب أن يزيد في مريض السكر عن ١٥٥ ملليجرام أو ما يعادل ٤ ملي مول في اللتر

وفي حالة وجود خلل في مستويات السكر أو الضغط أو الكليستيرول، فلا بد من تنبيه المريض أن العلاج في العموم يشتمل علي أركان ثلاثة : غذائي سلوكي ودوائي وسيتم شرحها لاحقا.

وفي المقالة القادمة بأذن الله سوف نتعرض للأعراض الأكثر شيوعا، ومضاعفات، والعلاج الغذائي والسلوكي والدوائي لمرض السكر.





## فرعونيّات تعليم اللغة المصرية القديمة (٤)



الشام في الشمال.

وحكم سنوسرت الثالث في شمال البلاد، وكان لديه مقبرة واحدة، وكانت عاصمة حكمه هي اتجتاوي الواقعة قرب الفيوم، وكان مكانها المحدد أحد أسرار مصر الكثيرة، إلى أن رجّحت مستكشفة "ناشيونال جيوغرافيك" سارة باركاك موقعاً لها من خلال الأقمار الصناعية.



وكان للملك مقبرة في هرم بُني في مكان قريب من منطقة دهشور الواقعة في محافظة الجيزة، لكن لا وجود لما يوحي بأنه دُفن فيها. وكان لسنوسرت قبر ومعبد جنازتي أقيما في أقصى الجنوب على موقع أبيدوس القديم، قرب الموقع الأسطوري لقبر أوزوريس، إله العالم الآخر، الذي يشكل موقعاً مهماً للحج.

وبشير واغزر إلى أنه كانت لسنوسرت الثالث مصلحة شخصية في عبادة أوزوريس، الأمر الذي دفعه إلى اختيار موقع قبر أوزوريس لبناء المعبد الجنائزي والقبر الخاص به هناك، لكن طاقم البحث عثر على الضريح فارغاً وفي غير موقعه الأصلي ما جعلهم يعتقدون أن سنوسرت الثالث دُفن في أبيدوس.

وبعد التوصل إلى الاحتمالات التي أكدت ان الملك مات في مكان آخر غير الذي كان يجب دفنه فيه، توقع العلماء أن يكون نُقل جسده إلى أبيدوس في سفينة عبر نهر النيل. وأشاروا كذلك إلى احتمال أن يكون سُحب واحد على الأقل من تلك القوارب عبر الرمال إلى غرفة من الطوب اللبن تحت الأرض، موضحين ان الرسوم الموجودة على الحائط من الممكن أن تكون عبارة عن رسوم تذكارية رسمها الأشخاص الذين شاركوا في طقوس معينة من دفن الملك لإحياء ذكراه.

وبنتيجة الاكتشافات، قال العلماء إنها تُنبئُ بحدوث تغيرات كبيرة في عادات الدفن وعلى رغم أن الملوك استمروا في بناء الأهرامات حتى العام ١٥٠٠ قبل الميلاد، لكن فكرة القبر المخفي ظلت سائدة واكتسبت قوة كبيرة بحلول عصر الدولة الحديثة المعروف بالعصر الذهبي الجديد في مصر، إذ كان الملوك يخبئون قبورهم أسفل وادي الملوك وكان تقليد دفن القوارب الجنائزية اختفى كلياً

## اكتشاف مقبرة لسفينة نقلت جثة أحد ملوك الفرعنة في مصر

اكتشف علماء الآثار أخيراً أنقاض قاعة كبرى سرية تشكل جزءاً من دار جنائز الملك سنوسرت الثالث التي امتلأت جدرانها برسوم السفن ومعداتها، وتعود إلى العام ١٨٤٠، مرجحين أنها الغرفة السرية كانت تمثل مدفنًا لسفينة استُخدمت لنقل جسد الملك عبر النيل إلى موقع قبره في مراسم الجنازة.

وذكر موقع «ناشيونال جيوغرافيك» ان علماء الآثار من جامعة ولاية بنسلفانيا الذين عملوا بالاشتراك مع وزارة الآثار المصرية على المشروع، أفادوا بأن هذا البناء رُصد للمرة الأولى في

العامين ١٩٠١ و١٩٠٢، عندما كشف عالم الآثار البريطاني آرثر ويغل سطح السقف المقبب وأعلى الجدران الداخلية، ووجد زخرفة المبنى التي توحى بوجود سفينة فيه، لكن جزءاً كبيراً من السقف سقط أثناء حفر طاقم الاستكشاف الرمل من تحته، الأمر الذي اضطرهم إلى إنهاء المشروع.

وتتميز الرسوم الموجودة على جدران المبنى بازدهامها وتداخلها مع بعضها، إذ ثمة أكثر من ١٢٠ رسماً لأجزاء السفن، بعضها مرسوم بخطوط بسيطة والآخر أكثر تفصيلاً ويظهر أشعة السفن والملاحين.

وأوضح عالم الآثار جوزيف واغزر ان فريق العلماء ظن في البداية أن المبنى كان قبراً، لكن الأدلة التي توصلوا إليها أخيراً رجحت أن يكون بُني لدفن سفينة خشبية استُخدمت في جنازة ملكية تماشياً مع تقليد امتد منذ عهد الأسر المصرية الأولى.

وكان واغزر شارك في عملية تنقيب في أبيدوس عثرت على ١٤ سفينة خشبية، يصل طول بعضها إلى ٧٥ قدماً، تعود إلى العام ٣٠٠٠ قبل الميلاد تقريباً. وكانت جميع هذه الهياكل مصنوعة من الطوب اللبن ومجموعة خارج دار جنائز لملك من الأسرة الأولى.

ووجد طاقم واغزر أثناء عملية حفر خندق للعثور على أرضية المبنى، انحناءً خفيفاً، وهو الشكل الذي جعلهم يرجحون أن المبنى احتوى جسم سفينة، بالإضافة إلى عثورهم على قطع من الخشب المتآكل بشكل كبير، ربما أُلغته الحشرات.

ويظن واغزر أن هذا الخشب بقايا من السفينة التي تعرضت الأجزاء الباقية من خشبها إلى النهب، نظراً إلى أنها مصنوعة من خشب الأرز اللبناني الباهظ الثمن.

ورجح واغزر وفريقه أن السفينة بنيت في أوج الأسرة الثانية عشرة، عندما أرسلت مصر حملات عسكرية إلى كل من بلاد

ليل night gereh	ج - ر - ح (قرح)	
فرح مسرور joy reshwet gladness	ر - ش - ت (راشت) (راشويت)	
مركب boat depet	د - ب - ت (دبت)	
مركب مستشار , Ship Particu- larly divine shipe فقير حقير من عامة الشعب ,Poor man commoner رجل man	و - ي - ا (ويا) weya ن - ز - س (نزيسي) nedjes س (سى) سي فلان سي سيد s	



السيروتونين و الدوبامين المعروفة بأنزيمات السعادة التي تقاوم الاكتئاب و تحسن من الحالة المزاجية

وتعد بذور الكاكاو مصدر غنى بالاميجا ٣ الذى له دور هام فى كافة العمليات الحيوية للجسم و للمخ بالخاص

ودلت الدراسات على احتواء الشيكولاته الداكنة على مركب ريسفيراترول، و هو ليس فقط ذا فائدة للجهاز العصبي، بل اكتشف انه يطيل العمر

قام بعض الباحثون بجامعة لوكويلا الايطالية بدراسات عن تأثير الشيكولاته الداكنة و عمل المخ



اظهرت الدراسة العديد من النتائج اهمها فائدتها فى تحسين الوظائف المعرفية لدى المسنين، الذين يعانون اضطرابات ذهنية

ووجد ان ادائهم تحسن بشكل ملحوظ بعد استهلاكها بشكل يومي فى الطلاقة اللفظية و الانتباه و الذاكرة لديهم ، و كذلك فى كافة العمليات العقلية لكافة الاعمار و بالخاص الذاكرة العاملة و الذاكرة البصرية و جودة التفكير و الادراك الحسى

مقاومة مظاهر الارهاق والتعب لدى النساء وتقلل التوتر و الضغط النفسى

وكان تأثير تناول الشيكولاته الداكنة واضح الاثر على اداء الراشدين فى الاختبارات المعرفية

و ايضا مركب الفلافانول الذى تحتوى عليه له دور فى زيادة تدفق الدم الواصل الى منطقة قرن امون بالمخ و هى المسؤولة عن الذاكرة مما يقاوم فقدان الذاكرة المرتبط بالشيخوخة

ولنتمتع بكل هذه الفوائد يلزمنا الاستهلاك الواعى بشكل منظم دون تفريط تجنباً للسمنة وحب الشباب و لاضطرابات النوم و المعدة والصداغ لاحتوائها على الكافيين

ما اجمل ان يكون الشئ محبوب و ذا فائدة ايضا ،،حينئذ يضيف بهاء من نوع خاص على مذاقه فليس فقط الذوق الذى يتلذذ وحده بل تشاركه العديد من اعضاء الحس والوجدان...فتخاطب كلا باللغة التى يفهمها بل و تلبى احتياجاتهم ايضا ..الذوق بطيب النكهة والكيان الجسدى والوجدانى بوافر الصحة

## الفوائد النفسية للشيكولاته الداكنة



اخصائية نفسية  
ماريا ميشيل

mareya2000@hotmail.com

ما أن يتذوقها المرء تجعله سعيد،، فمذاقها الرائع الفريد،، ستمتع ذوقه و يداعبه بشكل اكيد،، حتى و ان كان مزاجه سلبى عنيد،، و رصيده من الفرح زهيد، فتأثيرها يخطفه الى عالم جديد،، يحيا ساكنيه فى فرح دائم و عيد،، فبدائية تلخ عن قلبه ثوب الحزن الشديد،، و تكسوه برداء السعادة التى تريد،، و تمنح ذهنه من الحيوية رصيد،، للذاكرة و للطلاقة و للانتباه تزيد،، و تنبض بومضات من السعادة تبدد الحزن العتيدي،، و تصد جنود العيد من الاضطرابات التى تهدد بغزو اعضاء الجسم بتصيرها عبيد،،

تعانى الالم و المرض و تعيش تحت مذلة تلك التقاليد،، تعد كمضاد قوة للاكسدة تبعث بروح التجديد،، لخلايا الجسم و كذلك تحمى البشرة من التجاعيد،، و للاستفادة من فوائد الشيكولاته الداكنة علينا بحسن الاستخدام و الترشيح،، فعقب هذا السرد و التمهيد،، فهيا لنعرف عن الشيكولاته الداكنة المزيد

يعد الكاكاو هو المكون الاساسى للشيكولاتة.. و كلما زادت نسبة الكاكاو بالشيكولاتة كلما زادت فوائدها ... فهو يحتوى على اكثر من ٣٠٠ مادة كيميائية لها أثارها على كلا الصحة النفسية و الجسدية

كما ان الشيكولاتة الداكنة تعد غنية بالمعادن فهى ذات قيمة غذائية عالية

و لا تعتبر الشيكولاتة داكنة إلا بأحتوائها على ٧٠٪ من الكاكاو على الاقل

فبجانب فوائدها اللامتناهية للصحة الجسدية فى الوقاية من السرطان و السكرى ، وخفض معدل الكوليسترول و ضغط الدم و فعاليتها فى امراض القلب و الشرايين و الحفاظ على شباب البشرة و تحفيز جهاز المناعة

و لها العديد من الفوائد النفسية من اهمها الاتى:

يحتوى الكاكاو على اكبر نسبة من مضادات الاكسدة دون سائر الاغذية .. و التى لها دورا بارزا فى الوقاية من العديد من الامراض الخطيرة و مقاومة الشيخوخة و مظاهرها

كما يحتوى ايضا الكاكاو على مركبات الفينيليثامين التى تشعر الانسان بالمحبة الاحتواء و كما يحتوى ايضا على مركبى



# 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](http://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

## يا باب يا مقفول .. إمتي الدخول

حبر علي ورق كانسون

مريم مراد



للاعلان بالجريدة اتصل على:

ahram.teeba@gmail.com

اتصل بشرف اسكاهس (416)659-8744



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

الإمبراطور وتحمله النفي والإهانة والضرب من أجل انه لم يهادن ولم يتنازل.

نتذكر أيضا البابا شنودة الثالث كيف انه لم يجمال السادات على حساب حقوق أبناءه وقد تحمل تحديد الإقامة في الدير من أجل وقوفه صامدا قويا في المطالبة في حقوق أبناءه وهكذا عاش . أيضا كان معه آباء أساقفة آخرين آمناء تحملوا السجن من أجل دفاعهم عن أبناءهم .

حتى في التاريخ البشري نتذكر أصحاب المواقف المشرفة والمبادئ التي لم تتغير الذين عاشوا مؤمنين بمبادئهم وقيمهم ولم يتغيروا مع كل عصر ومع كل صاحب منصب أو مسؤول !

حتى التاريخ وذاكرة الإنسان يبقى فيها الأمين وصاحب المبادئ والذي يدافع عن إيمانه أو قيمه أو رأيه ويسقط هؤلاء المنافقين والمحامين على حساب الحق والمتملقين.

ان موت مرسي بهذا الشكل رسالة للجميع .

رسالة لكل إنسان مخدوع في منصب أرضي أو مكسب عالمي فالكل زائل .

ولكل إنسان صاحب مبدأ يدافع عن الحق حتى لو خسر العالم كله يكفي انه يربح نفسه واحترامها .

ومن له اذنان للسمع فليسمع

فلمثل هؤلاء أيضا نقول لهم انظروا واعتبروا من موت مرسي وخسارة جماعة المنتفعين و الانتهازيين والمتملقين له ماذا ربحتوا؟ خسروا كل شيء !

وكما قال رب المجد

لأنَّهُ مَاذَا يَنْتَفِعُ الْإِنْسَانُ لَوْ رَبِحَ الْعَالَمَ كُلَّهُ وَخَسِرَ نَفْسَهُ؟ (مر ٨ : ٣٦)

ماذا سيستفيد هذا الشخص الذي من أجل منصب أو مكسب أو ربح عندما يتنازل ويهادن وينافق؟ ربما يربح مكسب عالمي مؤقت ولكنه سوف يخسر نفسه سوف يخسر احترام الناس له!

فالمنصب زائل بل وصاحب كل منصب زائل أيضا يوما ما .

والتاريخ يذكر لنا أمثلة مشرفة من آباءنا الذين لم يهادنوا أو يجمالوا على حساب الحق فنالوا التكريم من الله أولا ومن أبنائهم ثانيا .

نتذكر القديس اثناسيوس حامي الإيمان والذي من أجل دفاعه عن الإيمان تحدى العالم كله بل وتحدى الإمبراطور قسطنطين ثم ابنه بعد ذلك وبقي منفي معظم فترة جلوسه على كرسي مارمرقس ولكنه بقي في قلوب أبناءه الي الأبد !

نتذكر القديس ديسقورس ووقفه بكل قوة أمام اسقف روما و



## وفاة محمد مرسي لعله يكون رسالة !!

مصاح نصيح



لا منصب باق بل ولا حياتنا على هذه الأرض مستمرة مجرد سنوات نقضيها ونترك كل شيء لغيرنا !

اي لجماعة المنتفعين دائما حول اي منصب !

من بدافع أو يجمال أو ينافق صاحب اي منصب من أجل مكسب مادي أو منصب يناله أو مركز يعتليه يتنازل عن قيمه ومبادئه من أجل ذلك !

وعن هؤلاء لقد تعجبت مؤخرا بل وحزنت جدا لبعض ممن كنت أعرفهم لاجدهم يغيروا مواقفهم ويبدلوا آرائهم ويسيروا حسب مصالحهم فقط .

وللأسف الشديد لو تغير الوضع سيتغيرون أيضا حسب المنافع والمصالح لهم !

بل هل توقع مرسي نفسه وفي أوج الانتصار بالفوز وإحساسه بجماعة المنتصب وشعوره وهو رئيس مصر بكلمة منه يقبل وبكلمة يعين!

ولكن هذا ما حدث وحدث سريعا جدا .

انقلب الشعب على مرسي سريعا وعرف الناس حقيقتهم وضع الناس من تصرفاته وتصرفات جماعته ومل الناس من كلامه الغير مفهوم وغضب الشعب من تصرفات جماعته التي حاولت تنتفع بمنصبه في كل شيء !

وسقط وكان سقوطه عظيما وتم القبض عليه بل وحكم عليه بالإعدام وظل يحاكم الي أن فارق الحياة وهو اليوم ينتظر ان يقف بين يد الله الديان العادل .

ان موت إنسان كان رئيس الدولة بهذا الشكل رسالة وعبرة .

رسالة وعبرة لكل إنسان وصل لمنصب وظن أن المنصب دائم فالكل يمضي ويزول بشكل أو بآخر والكل باطل وقبض الريح !

توفي اول أمس فجاءة محمد مرسي رئيس مصر السابق والذي توفي أثناء محاكمته قضية التخابر دولة اجنبية ! أثناء وجوده في قفص الاتهام اغم عليه لينقل الي المستشفى ثم بعد وقت قليل يفارق الحياة !

وقد وقفت متاملا هذا الحادث واقارنه بما يحدث في حياتنا اليوم .

فمحمد مرسي منذ فقط حوالي ستة سنوات كان رئيسا لمصر الكل تحت امره والكل ينتظر أوامره .

بل أنني أتذكر يوم إعلانه رئيسا كيف كانت الاحتفالات في كل شوارع مصر من قبل مؤيديه سواء من جماعة الإخوان أو ممن كانوا مخدوعين فيه وفيهم وقتها .

وقتها لو كنت تقول لشخص ان نهاية مرسي ستكون في السجن وهو يحاكم كان سيكون لك انه تهذي فهذا مستحيل حدوثه .

كيف لرئيس الجمهورية والتي تدعمه جماعته بكل قوة وايضا الدولة وما فيها تحت رئاسته تحت أوامره تكون نهايته هكذا !!؟



## أحمد خالد توفيق الذي احتفل به جوجل



احتفل محرك البحث جوجل بعيد ميلاد الكاتب المصري أحمد خالد توفيق الذي توفي في أبريل ٢٠١٨ إثر أزمة صحية مفاجئة. هذه نبذة عنه.

### مؤلفاته

يعد أحمد خالد توفيق أول كاتب عربي برع في كتابة روايات الفانتازيا والخيال العلمي وقصص الرعب والإثارة والتشويق، ولقب بالعرّاب من قبل محبيه، لكنه رفض ذلك اللقب مراراً قائلًا: «إن الهالة التي يضيفها قراؤه عليه تزعجه عندما يشعر أنه يتوقع منه ما هو أكبر من إمكاناته».

وعندما كتب أول سلسلة خيالية في بداية التسعينيات من القرن الماضي، حقق نجاحاً كبيراً رغم أن ذلك النوع من الأدب لم يكن منتشرًا وقتها، مما دفعه لإصدار أكثر من سلسلة قصصية مثل «ما وراء الطبيعة» و«فانتازيا» و«سفاري».

وذاع صيته بعد روايته يوتيوبيا عام ٢٠٠٨ التي تُرجمت إلى عدة لغات، ثم السنجة عام ٢٠١٢، وإيكاروس عام ٢٠١٥، وممر الفئران عام ٢٠١٦ بالإضافة إلى مؤلفات أخرى مثل: «قوس قزح» و«عقل بلا جسد» و«حظك اليوم» و«الآن نفتح الصندوق» و«لست وحدك».

كما كان يكتب مقالات في بعض الصحف والمواقع الإلكترونية والمجلات المحلية كجريدة «التحرير» ومجلة «الشباب».

وترجم سلسلة من قصص الرعب العالمية مثل «بولانك» و«دير مافوريا» ورواية «نادي القتال» و«عداء الطائفة الوردية».

اتسمت كتابات توفيق بالسخرية وسهولة السرد، وهو ما جلب له الكثير من النقد، لكنه كان يرى أن الكتابة لا يجب أن «تعذب القارئ أو أن تشعره بالهزيمة أو الفشل».



### حياته

وُلد توفيق في مدينة طنطا بمحافظة الغربية في العاشر من يونيو/ حزيران ١٩٦٢، وحصل على الدكتوراه في طب المناطق الحارة عام ١٩٩٧.

كان يزاول عمله في اختصاصه إلى جانب كتاباته الأدبية. فقد كان عضو هيئة التدريس واستشاري قسم أمراض الباطنة بكلية الطب في جامعة طنطا.



«نحن نبحث عن ذريعة لبقائنا.. هذه الذرائع هي التي تبقينا أحياء ساعةً أخرى.. يوماً آخر.. عاماً آخر.. قد تكون هذه الذرائع طفلاً جميلاً أو قصة حب.. ربما تكون - في أقل صورة لها - كتاباً ننتظره في شغف» #أحمد\_خالد\_توفيق

«المدينة الفاسدة»

كان الروائي مشغولاً بمجتمعه وصور بعضاً من أزماته في كتاباته حيث تناول قضايا مثل «الاستقطاب» و«اتساع الفجوات الاجتماعية و الطبقة»، وتنتمي معظم أعماله لما يسمى بالأدب الغرائبي، ومن أهمها سلسلة «ما وراء الطبيعة» التي ينظر إليها على أنها شكلت وجدان جيل الشباب في مصر والعالم العربي.

كما استخدم في أعماله ثيمة «الديستوبيا» أو أدب «المدينة الفاسدة» وهي نقىض اليوتوبيا - إذ تتحدث عن المستقبل، من خلال تصورات مظلمة يفقد فيها البشر الكثير من حريتهم، ومشاعرهم، وطاقاتهم مثل روايته «يوتوبيا».

ومعظم أبطاله من مدرسة «نقيض البطل» أو Antihero وهي الشخصيات التي تقتقر إلى مواصفات البطولة التقليدية كالمثالية والوسامة أو التمتع بجسد رياضي أو الشجاعة.

### موته

شغلت فكرة الموت تفكير توفيق، خاصة بعد أن توقف قلبه ٤ مرات لكنه في كل مرة عاد لينبض بالحياة من جديد، وقال عن ذلك «لقد عدت للحياة يجب أن أتذكر هذا ربما كانت لعودتي دلالة مهمة لا أعرف ربما كان هناك عمل مهم جداً سوف أنجزه لكن ما هو ؟ أخشى أن أكون قد عدت لأتلف ما قمت به في حياتي الأولى».

وفاز توفيق بجائزة الرواية في معرض الشارقة الأدبي في ٢٠١٦، وكانت آخر أعماله رواية «شأبيب» التي صدرت عام ٢٠١٨.

الشجاعة العظمى هي ألا تخشى أن تبدو جباناً! ألا يجرفك حماس الآخرين الأهوج الذى يدفعك لتكون منهم. #أحمد\_خالد\_توفيق

عن بي بي سي

## عادل عطية



### أنا فنان كاذب..

أعلنت إني فنان  
إني مبعوث الفنان الأعظم  
إلى القبح الساكن، دوماً  
في الإنسان  
أعلنت اني أنطق بإزميلي الحجر  
وأعيد أوراق الخريف إلى الشجر  
واسترد من صائم الدهر  
ذقن أبو الهول  
المذبوح  
عبر آلة الزمن  
لكني كنت فنان ضال الفرشة  
وإني بشر  
لونت الأسود بالأبيض  
لونت الأبيض بالأحمر  
وغطيت نفايات الوطن،  
الفحشاء  
بأوراق التوت الخضراء  
ورسمت الأحرار البرءاء،  
غجر  
أيها الفنان الأرحم  
اني أتوب  
اني أووب  
فليس هناك فنان غيرك أصدق  
ليس هناك فنان غيرك أعظم

## استطلاء جديد للرأي يظهر أن جستن ترودو سيخسر إذا أجريت الانتخابات اليوم

مع اقتراب موعد الانتخابات الفيدرالية في شهر أكتوبر، قالت أحدث إستطلاعات للرأي العام أن الحزب الليبرالي بقيادة ترودو متأخر عن حزب المحافظين الفيدرالي بي ٥٪، وبعبارة أخرى إذا تمت الانتخابات

اليوم، فإن حزب المحافظين الفيدرالي سيفوز في التصويت الشعبي، وهذه أنباء سيئة للحكومة الليبرالية الحالية، التي تريد أن تفعل ما في وسعها للبقاء في الحكم، وحكومة ترودو حالياً تحافظ على ٣٢٪ من الاصوات الشعبية، ويتوقع أن يتصاعد الحديث عن الانتخابات في الأشهر المقبلة في جميع الأحزاب الرئيسية، حيث أن ٢٨٪ من الكنديين لم يقرروا بعد لمن يصوتون، وكان حوالي ١٠٪ من الكنديين الذين شملهم الاستطلاع منفتحين للتصويت لحزب آخر، فحصل الحزب الديمقراطي الجديد على ١٨٪ وحزب الخضر على ٦٪ وحصل حزب المحافظين الفيدرالي على ٣٧٪ وليس متوقعا أن نري حزبا سياسيا جديدا يأتي الي السلطة، في هذه الدورة الانتخابية . ومع اقتراب الوقت للانتخابات فإن جستن ترودو وحزبه الليبرالي يرون أن قبضتهم على الوعي الكندي تنزلق بعيدا، بسبب الفضائح التي تم نشرها، وبذور عدم الثقة التي تم بذرها، ومع أن أندرو شير ليس لديه كاريزما مثل ترودو، فإنه هو الاختيار الاول للكنديين لانه مع حزبه اكتسبوا ثقة الشعب، وقد حافظ حزب المحافظين ايضا على نسبة عالية من الاصوات في جميع المقاطعات الكندية ماعدا كيبيك، فحصل على ٤٠٪ من الاصوات في شرق كندا واكثر من ٥٠٪ من الاصوات في البرتا، ومع أن الوقت لا يزال مبكرا، فنحن نتوقع مواجهة سياسية ساخنة علي عكس أي وقت مضى شاهده الكنديين .

### تتقدم أسرة

## الدكتورة أماني جرجس قزمان



بالشكر لمن قدم لها واجب العزاء  
في رحيلها سواء بالحضور أو الاتصال،



وتدعو الأسرة كل الأهل والأصدقاء لحضور القداس الإلهي في ذكرى الأربعين يوم السبت الموافق ٢٢ يونية في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحا، بكنيسة السبع مذابح بمسيسوجا وعنوان الكنيسة:

6341 Mississauga Road, ON L5N 1A5

أسرة الأهرام الجديد تقدم تعازيها القلبية للأسرة نياحة لروحها الطاهرة في أحضان القديسين

## بقية مقال «فقاعة تطير من بين القضبان ثم تهوى بينها» ص ه

وليس صعبا على كل دارس لتاريخ الاخوان ان يتبين هذه الحقيقة وأقرب مثل يوضحها خلاف عبد الناصر مع اخوان الهضيبي و كليهما متشبع بفكر الاخوان. والمحلل الجيد للأحداث سوف يعرف الحقيقة وهي ان السيسي وزملاءه من العسكريين اختلفوا مع اخوان المرشد ولو لم يقم العسكريين بعزلهم كان مرسى وزمرته سيعزلونهم وقد سجلوا لهم خططهم هذه فقتلوا بهم قبل ان يتعشى المرشد وعصابته بالسيسي ورفقائه. اذن الموضوع ليس مصلحة مصر او وطنية السيسي ولكن موضوع سلطة ومركز وحياة او موت علي طريقة الصراع الاخواني. والدليل على ذلك هو استمرار نفس النظام الديني الفاشي وعدم وجود أي نية لدى السيسي وعصابته للإصلاح المبني على دولة مدنية

وعزل الدين عن الدولة وجمع الخطاب الديني المنحرف الذي مازال يضمم العداء وبيث الكراهية والعنصرية للأقباط والازدياد المطرد في اضطهادهم واستمرار قمع الحريات وتفشي الفساد الحكومي والأخلاقي. وسوف اعيد وأكرر ولن امل من القول انه لا صلاح لمصر او تقدم لها قبل القضاء على المنابع الحقيقية للتخلف والافساد والإرهاب وهو الخطاب الديني الإسلامي المتطرف والذي مازال ينتشر مثل السرطان في كل مفاصل الدولة المصرية ووسط شعبيها ومنذ انقلاب يوليو وتولى العسكريين الأصوليين مقاليد البلاد والوضع كما هو لا يغير. نحتاج الي ثورة حقيقية لا يركبها فاشيون دينيون بل قادة مخلصين فعلا لمصر وكل مواطنيها وهو الامل للتقدم.



## صفحة في دفتر احوال مصر

فادي جرجس  
وينيبيج - مانيتوبا

## بيع الجنسية المصرية

للشعب المصري وذلك بعد اقامتهم في مصر مدة لا تقل عن خمس سنوات وتكون اقامه دائمه ومستمره ومستقره وهادئه لضمان الولاء والوفاء للشعب المصري.

وبالرجوع الي الدستور نجد انه لا يجوز دستوريا منح الجنسية المصريه لاجنبي الا بشروط صارمه وقاسيه وعليه فان الاقتراح ببيع الجنسية المصريه مخالف للدستور والشرعيه الدستوريه ومن ثم فانه يتعين عدم الاخذ باقتراح بيع الجنسية المصريه وذلك حفاظا علي الامن القومي لمصر والتزاما باحترام السيادة للشعب المصري واعتقد انه من غير مراعاة المصلحة العليا والامن القومي المصري بانه لا مبرر اصلا لمجرد مناقشه هذه الاقتراحات التي تهدد السيادة والهيبة للشعب المصري.

وتتلخص المخاوف من موافقه علي هذا القانون هو فتح الباب امام الارهابيين كوسيله للدخول الي البلاد والاقامه بها ويعيشوا فيها كما يشاءوا، ايضا قد تكون مرتعا لمن تحوم حولهم شبهات سياسييه وغير مرحب بهم للاقامه بمصر، كما انها وسيله لاجراء عمليات غسيل اموال داخل مصر، ايضا نري ان هذه الوسيله لن تحقق العائد المادي المرجو منها حيث ان خزانه الدوله تثن من عجز في الميزانيه وتساعد الديون الداخليه والخارجيه بالاضافه الي نقص العملة الاجنبيه، هذا وهناك تخوف من ان يفتح هذا القانون الباب علي مصراعيه امام الحكومات المصريه بسن ايه قوانين تدر اي عائد علي الخزانه العامه بغض النظر عن فائده هذه القوانين او اضرارها.

وللاسف وكالعاده ياتي المطالباتيه وحمله المباخر ولاعقي الاحذيه من ممارسه هوابتهم من التلاعب بالالفاظ لتبرير اي كوارث يرتكبها النظام الحاكم دون مراعاة صالح البلاد او الشعب حيث يرددون ان القانون هو لمنح الجنسية المصريه وليس لبيعها ولا اعلم ما هو الفرق بينهما، وان مبلغ ١٠٠٠٠ دولار هو رسوم فحص وليس مقابل بيع. كما لو كانت استخدام الفاظ معينه دون غيرها سوف تعطي شرعيه علي واقع غير قانوني او دستوري.

الخلاصه ان هذا القانون هو العار علي مصر بماضيها وتاريخها وحاضرها ومستقبلها وشعبها وعلي الاجيال القادمه، فهناك اشياء لا تباع ولا تشتري ولا تقدر بمال مثل الشرف والعرض والارض والوطن والهويه والجنسيه وتعلمنا منذ نعومه اظافرنا انه تجوع الحره ولا تاكل بثديها.

ولكن هذا ليس بغريبا علي رئيس فرط في ارضه من قبل ولا برلمان عار وافق باغلبيه مطلقه علي وهب قطعه من ارض الوطن الي دوله اخري دون ان تطالب بها. لكي الله يامصر.

وافقت لجنة الدفاع والامن القومي بمجلس النواب علي مشروع قانون بتعديل بعض احكام القانون رقم ٨٩ لسنة ١٩٦٠ الخاص بدخول واقامه الاجانب باراضي جمهوريه مصر العربيه والخروج منها والقانون رقم ٢٦ لسنة ١٩٧٥ بشأن الجنسية المصريه.

مشروع القانون الجديد او مشروع التعديلات الجديده تتضمن ٥ مواد رئيسيه، الخامسة تتعلق بالاصدار، والرابعه بالغاء ماده المتعلقه بتعريف الاجانب ذو الاقامه بوديعه، الذين نصت ماده الاولي علي حذفهم والاقتصار علي الثلاث فئات المنصوص عليها في ماده ١٧ من القانون القائم وهي : اجانب ذو اقامه خاصه، اجانب ذو اقامه عاديه، اجانب ذو اقامه مؤقتة. اذ كان القانون رقم ١٧٣ لسنة ٢٠١٨ الذي تم التصديق عليه في ١٥ اغسطس من ذات العام يجيز لوزير الداخليه وفقا للضوابط المنصوص عليها في ماده ٢٠ مكرر من القانون رقم ٨٩ لسنة ١٩٦٠ منح الجنسية للاجنبي من ذوي الاقامه بوديعه متي اقام في مصر خمس سنوات متتاليه سابقه علي تقديم طلب التجنس.

الجديد في مشروع القانون الذي وافقت عليه اللجنة يبدأ من ماده الثانيه التي اتاحت لوزير الداخليه منح الجنسية لكل اجنبي قام بشراء عقار مملوك للدولة او لغيرها من الاشخاص الاعتباريه العامه، او من قام بانشاء مشروع استثماري وفقا لاحكام قانون الاستثمار، او من قام بايداع مبلغ مالي بالعمله الاجنبيه. كما اقترحت ماده الثالثه انشاء وحده بمجلس الوزراء تقوم بفحص طلبات التجنس المقدمه يصدر بتشكيلها قرار من رئيس مجلس الوزراء علي ان تضم في عضويتها ممثلين عن وزارات الخارجيه، والداخليه، والاستثمار، والتعاون الدولي بالاضافه الي كافه الجهات الامنيه المعنيه. وبناء عليه بان طلب التجنس سيتم تقديمه في مقر الوحده المشار اليها او علي موقعها الالكتروني بعد سداد مبلغ ١٠٠٠٠ دولار او ما يعادله بالجنه المصري علي ان تقوم الوحده بفحص الطلب في موعد اقصاه ٣ اشهر من تاريخ تقديم الطلب وفي حاله موافقه المبدئيه علي الطلب يتم منح طالب التجنس اقامه مؤقتة لمدته ٦ اشهر لاستكمال الاجراءات والبيانات المطلوبه.

وفي واقع الامر بتحليل هذه التعديلات يتبين لنا ان بالموافقه علي هذا القانون نجد ان الامر جد خطير حيث انه يمس سياده الدوله وهيبتها التي تقوم اساسا علي المواطنه والتمتع بالجنسيه المصريه وبالحقوق العامه للمصريين وان هذا القانون سوف يعرض الامن القومي للخطر لانه من الوارد ان يقدم عدد ليس بالقليل من الارهابيين للحصول علي الجنسية المصريه وذلك تاسيسا علي ان الجنسية ركن اساسي للنظام العام للدوله المصريه ويجب الا يتم منح الجنسية المصريه الا لافراد قدموا خدمات جليله

## 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

## كنيسة سانت جورج للرومان الكاثوليك في جزيرة الأمير إدوارد تدعو المسيحيين وأعضاء الكنيسة لعدم الاشتراك في احتفالات شهر الفخر للمثليين



قامت كنيسة سانت جورج للرومان الكاثوليك في مدينة بيكتون في مقاطعة الأمير إدوارد بنشر رسالة علي موقعها الالكتروني، يدعو المسيحيين وأعضاء الكنيسة لعدم الاشتراك في فاعليات شهر الفخر للمثليين الذي يقام في شهر يونيو، وقد نشرت الكنيسة هذه الرسالة التي

كتبها الاب روبرت علي موقعها الالكتروني وقال فيها " إن هذه الاحتفالات لشهر الفخر للمثليين تعزز وتشجع الانشطة التي تتعارض مع العقيدة المسيحية والاخلاق، وهذا يضر بالاطفال بشكل خاص، لانه يمكن أن يبعدهم عن حقيقة الهنا التي كشفها لنا " وعندما سؤل راعي الكنيسة عن هذه الرسالة، قال ؛ إن من واجبه كراعي للكنيسة أن يحافظ علي رعيته في أمان، وجاء رد فعل غاضب من جماعة المثليين والذين يشجعونهم علي صفحات الفيس بوك، وانتقدوا موقف راعي الكنيسة، وانتقد عمدة المدينة رسالة الاب الكاهن وقال في بيان ؛ إنه تضايق من رسالة راعي الكنيسة وقال نطمح أن نعزز مجتمع شامل ومتنوع في مقاطعة الأمير إدوارد، ودعي الي وضع لافتات لشهر الفخر للمثليين علي طول شارع بيكتون الرئيسي لجعل المجتمع أكثر وضوحا لجميع زوار المدينة، ولكل مجتمع المثليين المتزايد في المدينة، وقام الاسقف المسؤول عن الكنيسة بالاعتذار وتحديث مع راعي الكنيسة، وأزيلت الرسالة التي سببت الاضطراب في المدينة من علي الموقع. هذا وقد أجمع مئات من الناس خارج مبني الكنيسة يوم الاحد بعد القداس للاحتجاج علي رسالة الكنيسة للمسيحيين بعدم الاشتراك في احتفالات شهر الفخر للمثليين.

للاعلان بالجريدة اتصل على:

ahram.teeba@gmail.com

اوانصل بأشرف اسكاروس

(416)659-8744





## إشراف جهوى غالي

### مجلس المدارس العامة في تورنتو يوافق علي قواعد اللباس في المدارس



تورنتو: يحتفل المعلمون والنشطاء وبعض الآباء بي القواعد الجديدة للباس في المدارس العامة في تورنتو والتي ستسري علي الطلاب في سبتمبر القادم , وتضمنت قواعد اللباس المدرسي عدد قليل من القيود مثل , يجب تغطية حلمات الثدي وتغطية الاردا ف وأسفل البطن

[منطقة العانة] والمناطق العامة من الجسم بملابس غير شفافة , ولا يمكن اخفاء الوجه , ولا يسمح بملابس كتب عليها أشياء تعزز الكراهية او النشاط الاجرامي , وهذا التغيير في قواعد اللباس المدرسي لفت إنتباه اليكسي هالكيت التي كانت في الصف الثاني عشر عام ٢٠١٥ وقامت هي وعشرات من زميلاتها بالاحتجاج علي قواعد الزي المدرسي وارتدوا جميعا صدرية تظهر البطن , وقالت انها سعيدة لهذا التغيير الايجابي , وبحسب القواعد القديمة للباس المدرسي , جعل لكل مدرسة قوانينها الخاصة وحظرت بعض المدارس أن تكون الملابس الداخلية مرئية وكذلك حظرت أغطية الرأس غير الدينية وحملت الصدر , وكانت المشاورات حول قواعد اللباس المدرسي قد أستمرت ٩٠ يوما وتلقي مجلس المدارس رسائل عديدة من الطلبة الذين دعموا مراجعة و تحديث اللباس المدرسي , وأشاد المعلمون بالقواعد الجديدة وقال احدهم إن المدارس ليس بها اجهزة تكييف ويتسبب التلاميذ عرقا , وقال أيضا هناك طلاب علي قدر كبير من الحساسية ويقعون تحت ضغوط كبيرة ولذا يقومون بارتداء قبعات او تغطية رؤسهم , ومن ناحية أخرى قال بعض الآباء والأمهات المعترضين , إن قواعد اللباس المدرسي تسمح بإظهار أنوثة الفتاة ويؤثر هذا علي مشاعر المراهقة للولاد الذين ما بين ١٤ و ١٨ عاما لرؤية أجساد عارية , وقالت سيدة لديها ابنة في الثامنة من عمرها إنها تخطط لارسالها الي مدرسة كاثوليكية لتبعدها عن هذا , حيث ان هناك زي مدرسي محترم في هذه المدارس .

### جودي ويلسون تقرر خوض الانتخابات المقبلة كمرشحة مستقلة والعديد من ممثلي الحزب الليبرالي في منطقتها يستقيلون وينضمون اليها في حملتها الانتخابية

إستقال عدد كبير من ممثلي الحزب الليبرالي في منطقة (فانكوفر جرانفيل ) لينضموا الي جودي ويلسون في حملتها الانتخابية , بعد أن أعلنت عن خوضها للانتخابات القادمة في أكتوبر كمرشحة مستقلة , وجودي ويلسون هي النائبة العامة ووزيرة العدل السابقة في وزارة ترودو وقد أستقالت من منصبها بعد الضغط عليها لتسوية قضية شركة (أس إن سي لافالين ) ثم طردها الحزب الليبرالي من تجمعه , وقال النائب السابق لمنطقة (فانكوفر جرانفيل ) جون تيرنر إن معظم النواب الذين أستقالوا من مناصبهم سوف ينضمون الي حملة جودي ويلسون وهو ايضا سيقوم بذلك , وإن حوالي تسعة من النواب الليبراليين من خمسة عشرة واحد قد أستقالوا من مناصبهم , وإن أستقالت عدد كبير منهم في وقت واحد شئ غير عادي , خاصة في عام الانتخابات , وإن هؤلاء لديهم ولاء وحماس كبير , وقال بريدن كالي كبير مديري الاتصالات في الحزب الليبرالي أن الحزب سيقدر في أواخر يونيو من سيمثله في منطقة (فانكوفر جرانفيل ) أمام جودي ويلسون , وأظهر إستطلاع للرأي جري بين ٤١٨ فرد في منطقة (فانكوفر جرانفيل ) أن جودي ويلسون تتقدم بثلاث نقاط عن حزبها السابق وجاء حزب المحافظين بعد ذلك ثم حزب الخضر والحزب الديمقراطي الجديد علي التوالي .



### كندا تحتل المركز السادس في قائمة البلاد الأكثر سلاما في العالم



وضعت دراسة إستقصائية عالمية جديدة دولة كندا بين الدول العشرة الاولى الأكثر سلاما في العالم , وقام بتصميم هذه الدراسة رجل الاعمال الاسترالي المتخصص في مجال التكنولوجيا ستيف كيليللا وأيدها الامين العام السابق للأمم المتحدة كوفي عنان والدالاي لاما والرئيس الامريكي السابق جيمي كارتر , وتسمى هذه الدراسة مؤشر السلام العالمي وبدأ العمل بها لأول مرة عام ٢٠٠٧ وهي تصدر تقريرا سنويا منذ ذلك العام , وقارن مؤشر السلام العالمي بين ١٦٣ دولة وأقليم مستقل يمثلون , [ ٩٩,٧٪ من سكان العالم حسب مستويات السلام فيها ] وجاءت كندا في المرتبة السادسة لقائمة عام ٢٠١٨ , وكانت قد أحتلت المرتبة ١٤ عام ٢٠١٠ و المرتبة الرابعة عام ٢٠١٢ , وجاءت علي رأس القائمة إيسلندا وتلتها نيوزيلاندا ثم النمسا والبرتغال ثم الدنمارك ثم كندا , وكانت الدول الاقل سلاما هي سوريا وأفغانستان وجنوب السودان والعراق و الصومال وهذا التقرير أعده معهد الاقتصاد والسلام بالتشاور مع فريق دولي من خبراء السلام من معاهد السلام ومراكز الابحاث وتم جمع البيانات من قبل وحدة الاستخبارات الاقتصادية , واستخدمت عدة مؤشرات لتحديد مستوي السلام مثل الصراعات الداخلية والخارجية للدولة الواحدة وعلاقتها مع الدول المجاورة , والاستقرار السياسي بها , واخذ في الاعتبار أيضا عدد الافراد المسجونين وعدد الافراد الذين قتلوا وعدد جرائم العنف وتأثير الارهاب و سهولة الوصول الي الاسلحة النارية والاسلحة الخفيفة.

### بعد أن الغيت صفة الجمعية الخيرية عن الجمعية الإسلامية لشمال أمريكا -كندا بسبب مخاوف تمويل المجاهدين تعود الحكومة لتمنحها التمويل للوظائف الصيفية هذا العام



بعد أن قامت وكالة الايرادات الكندية بالغاء صفة الجمعية الخيرية عن الجمعية الاسلامية لشمال أمريكا – كندا لمدة عام وتغريمها ٥٥٠ الف دولار بسبب مخاوف من إنها قدمت مساعدات مالية للمجاهدين في باكستان ,وافقت وزارة العمل علي منحها ٢٥٧٨٧ دولار لخلق خمسة وظائف صيفية لهذا العام . وقالت محدثة من وزارة العمل إنه تمت معاقبة هذه الجمعية التي مقرها ميسيسوجا , بعد أن فشل المدقق علي الحسابات ايجاد سببا وراء إرسال أموال الي كشمير حيث يقاتل المجاهدين القوات الهندية , وكتب المدقق علي الحسابات يقول إن الجمعية الاسلامية قد تكون يعلم أو بدون علم قد قدمت الاموال التي تحصل عليها كجمعية خيرية الي حزب سياسي وجناح مسلح , وقالت وكالة الايرادات الكندية إن موارد الجمعية الاسلامية قد تكون أستخدمت بشكل مباشر أو غير مباشر لدعم جهود الجماعات الاسلامية وجناحها المسلح (المجاهدين ) والتي هي جماعة اراهبية مدرجة ضمن قوائم الجماعات الارهابية في الهند و الاتحاد الاوربي , وقامت الجمعية الاسلامية في كندا بنفي وجود أي علاقة لها بالارهاب , وبعد أن الغيت الصفة الخيرية عن الجمعية الاسلامية في ١٢ سبتمبر عام ٢٠١٨ بعث مجلس إدارتها بخطاب للوزارة يقول ؛ انه تم تنفيذ الاصلاحات المطلوبة حتي لا تتكرر الاخطاء السابقة , وقد أقبل السؤل عن التحويلات المالية للخارج , وتم تحسين الهيكل الاداري للجمعية , ولم تعد الجمعية تعمل خارج البلاد , وبهذا وافقت الحكومة علي تمويل الوظائف الصيفية للجمعية الاسلامية لهذا العام , وقالت الادارة المسؤولة عن برنامج الوظائف الصيفية «إن الامن القومي ووضع الجمعية الخيري يخرجان عن نطاق تفويضها » وكان برنامج الوظائف الصيفية الذي تموله الحكومة لعمل الشباب ما بين سن ١٥ الي ٣٠ سنة قد أثار الجدل عندما فرضت الحكومة الليبرالية ما يسمى (أختبار القيم ) الذي يهدف الي أستبعاد الجمعيات والمؤسسات والكنائس التي تعارض الاجهاض , ومع أن الجمعية الاسلامية لشمال أمريكا قد اوقفتها الحكومة عن العمل حتي ١١ سبتمبر ٢٠١٩ فقد منحت التمويل للوظائف الصيفية لعام ٢٠١٩ والتي تنتهي صلاحيتها في ١ سبتمبر ٢٠١٩ , وقالت الادارة التي تقدم التمويل الصيفي انها ستقوم بمراجعة الوظائف والاعمال في موقع الجمعية الاسلامية لضمان إستخدام هذا التمويل المالي وفقا للشروط والاحكام .

### الصين تحذر كندا من التدخل في شؤونها الداخلية بعد أن أثارت كندا مخاوف بشأن مشروع القانون الصيني لتسليم المجرمين



قامت الصين مرة أخرى بتحذير كندا من التدخل في شؤونها الداخلية , بعد أن أدلت وزيرة الشؤون الخارجية في كندا كريستينا فريلاندي بيانا قالت فيه « إن كندا تشعر بالقلق إزاء التأثير المحتمل لمشروع قانون تسليم المجرمين علي عدد كبير من المواطنين الكنديين في هونج كونج ,وعلي الثقة في الاعمال والسمة الدولية لمدينة هونج كونج , وإن حرية التعبير والاجتماع معا هما حجر الاساس للمجتمع الحر في هونج كونج ومن المهم أن يحافظ أي تشريع علي الاستقلال الذاتي واستقلال القضاء وسيادة القانون لمدينة هونج كونج » وتجدر الاشارة الي قيام احتجاجات عنيفة شارك فيها مليون فرد في مدينة هونج كونج ولا تزال المظاهرات والاعتقالات تجتاح المدينة وقامت الجالية الصينية في كندا بمظاهرات اخري إحتجاجا علي مشروع القانون الذي اصدرته الصين لجعل حكومة هونج كونج تسلم الاشخاص المتهمين بتهم سياسية او دينية الي الصين حيث لا يمكن ان يعرف مصيرهم هناك , وإذا وافقت حكومة هونج كونج علي هذا القانون فسوف يسري علي سكان المدينة والراعياء الاجانب والصينيون المقيمين فيها أو الذين يسافرون اليها أو حتي الذين يعبرونها , مما أثار مخاوف من انه قد يهدد سيادة القانون التي تدعم الوضع المالي لهونج كونج ,وبعد ساعات قليلة من بيان وزيرة الشؤون الخارجية الكندية , قامت السفارة الصينية في كندا بنشر بيانا قالت فيه ( إن شؤون هونج كونج هي شؤون داخلية خالصة للصين , ولا يحق لأي بلد أو منظمة أو فرد آخر التدخل فيها , وفي الاونة الاخيرة أدلي بعض الاشخاص من الحكومة الكندية بتعليقات غير مسؤولة وخاطئة عن هونج كونج , بشأن تعديلها للقانون وغيره من الشؤون الخاصة بها , وإننا نشجب هذا ونعارضه بشدة ونحث الجانب الكندي علي توخي الحذر في كلماته وأفعاله , والتوقف عن التدخل في العملية التشريعية العادية لمنطقة هونج كونج الادارية الخاصة , والتوقف عن التدخل بأي شكل من الاشكال في الشؤون الداخلية لهونج كونج والشؤون الداخلية للصين ) وبينما اشتعلت حدة التوترات بين كندا والصين , حاولت كريستينا فريلاندي وزيرة الشؤون الخارجية مرارا وتكرارا الاجتماع مع نظيرها الصيني ولكن فشلت محاولاتها , وقال مكتب رئيس الوزراء جستن ترودو انه طلب الاتصال برئيس الوزراء الصيني ولكن تجاهلت الصين طلبه ورفضته في النهاية وأتهم متحدث بأسم وزارة الخارجية الصينية كندا بتجميد الدبلوماسية بينهما.



## 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) (٢١) عام خبرة

للاستعلام والاستشارة مجاناً اتصل بـ

نبيل دانيال ت: 416 258 4390 أودانيال دانيال ت: 416 389 8499  
www.handinhandpropmgmt.com



يعانيان الهزال والمرض,,

راقداً على فراشه يتطلع إلى النجوم إمتلأت  
عينا أدهم بالدموع ,, الموت يدنو مني والقتيل  
فى التراب والقاتل ضائع, وبقية جسدى  
يتوجع .... خُيِّلَ إليه انه يسمع وقع أقدام ,  
حوّل وجهه نحو مدخل الكوخ فرأى الباب  
يُفتح ويمتلئ بشيء كجسم هائل ,, غمغم  
متسائلاً: أبى؟! ,, جاء الرد:

• مساء الخير ياأدهم.

همّ بالقيام فلم يستطع, ووجد غبطة وبهجة  
لم يجدهما منذ أكثر من عشرين عاماً فقال:  
دعنى أصدق,,, سمع الصوت:

• أنت تبكى وانت الذى أخطأ .

• الخطأ كثير والعقاب كثير ,, هل عفوت  
عنى؟

• نعم.

• الشكر لله.

• أنت ولد طيّب.

• أنجب قاتلاً وقتيلاً.

• الميّت لا يعود, فماذا تطلب؟

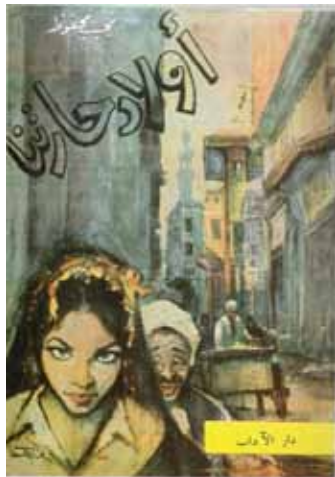
• كنت اهو للغناء فى الحقيقة.

• سيكون الوقف لذريتك.

• الشكر لله.

وفى تواريخ متقاربة , ودّع الحياة أدهم  
فأميمة ثم ادريس,, وكبر الاطفال وعاد  
قدرى بعد غيبة طويلة ومعه هند ومعهما  
أطفال ,, وانتشر العمران بفضل أموال  
الوقف فارتسمت فى صفحة الوجود حارتنا  
,, ومن هؤلاء وأولئك جاء ابناء حارتنا.

من اولاد حارتنا - نجيب محفوظ  
يتبع



أحط الوحوش تتبرأ من فعلتك,, فقال قدرى:

• إنى مستعد للعقاب , والقتل أهون مما  
أعانى,,, وإذا بصوت ادريس يعلو قريباً من  
مدخل الكوخ : أختى ادهم, تعال يامسكين,,,  
ورد ادهم:

• عد الى كوخك واحذر ان تستغزنى.

• كلانا مصاب. انت فقدت العزيز الغالى وانا  
ضاعت ابنتى الوحيدة.

إندفع قدرى خارج الكوخ , أراد ان يثب  
على ادريس لكن ادهم منعه , ووجه كلامه  
لادريس: إحذر ان تتعرض لنا.

دُفن همام فى مقبرة تابعة للوقف بباب  
النصر . سار فى جنازته قوم كثيرون وفرض  
ادريس نفسه على الجنازة بل وقف يتقبل  
العزاء بصفته عم الفقيد, وروحت اميمة عن  
كربها بالطم والصويت والتمرغ فى التراب,  
وعندما تفرق المشيعون قال ادهم:

• إدريس كفك ما فعلت بى.

• الحزن قبيح وكلانا مصاب, أنت فقدت  
همام وقدرى وانا فقدت هند, أصبح للجبلوى  
العظيم حفيدة عاهرة وحفيد قاتل.

مرت ايام كثيرة مفعمة بالأشجان, وقهر  
الحزن اميمة فساعت صحتها, وبات الزوجان

## أولاد حارتنا (٥)

توفيق مري بينا



ساقيه وجره حتى اودعه الحفرة وأهال عليه  
التراب وارتمى على الارض من شدة الإعياء  
. لم يستطع البكاء وقال: غلبنى الموت.

عاد قدرى إلى الدار يسوق الاغنام, سألته  
امه من الداخل:

• لماذا تأخرتما عن موعدكما؟

• غلبنى النوم.

• ألم يحضر همام؟

• غادرنى منذ الظهر دون ان يخبرنى اين  
هو ذاهب فظننته رجع الى هنا,,, سأله ادهم:

• هل تشاجرتما؟ فأجاب: ابدأ لعله ذهب الى  
بيت جده. حدجه أدهم بنظرة قلقة وتساءل فى  
نفسه: ما باله واجماً؟ جاء عم كريم وقال:  
سيدى الكبير يسأل عما اخر همام,, هتفت  
أميمة: أعوذ بالله من اوهام قلبى. ,, إحنى  
أدهم فوق قدرى الجالس على الأرض وسأله  
هامسا:

• خبرنى. ماذا تعرف عن اخيك؟ ... لم يجب  
• فعاد ادهم يسأل:

• خبرنى ياقدرى. ماذا فعلت بأخيك؟ ..  
وجهك ينذر بالشقاء.

أمسك بطرف كمه, وقال فى فزع: دم! ما هذا؟  
دم أخيك؟ ,, دفع إبنه نحو خلاء الدراسة:

• خبرنى. هل ضربته؟ بأى شيء ضربته؟  
وعلى أى حال تركته؟,, إرحمنى وتكلم.

فانفجر قدرى باكياً,,, قال أدهم: كنت  
احسب الشر مقيماً فى كوخ ادريس, فإذا به  
فى دمننا نحن .... رباه هل قتلت أخاك؟

• ما قصدت قتله. واجهش قدرى فى البكاء.

بلغا الصخرة الكبيرة ,, فسأله أدهم: أين تركته  
يامجرم؟ أين اخوك ؟ لا ارى شيئاً.

• هنا دفنته.

تأوه ادهم من الالم , وراح يزيح التراب ,  
حتى مست اصابعه رأس همام ,, نظر نحو  
قدرى وقال بصوت غليظ:

• سيعود همام إلى الكوخ محمولاً على  
عنقك,,, فجفل قدرى مترجعاً, أكمل أدهم:

• إحمل أخاك .

• لا استطيع ياأبى.

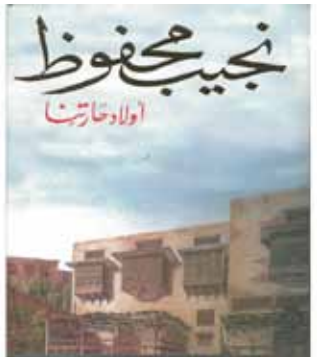
• لا تقل أبى. قاتل أخيه لا أب له , لا أم له ,  
لا أخ له.على القاتل ان يحمل ضحيته.

رفعا الجثة معاً وسارا فى بطن نحو خلاء  
الدراسة ,, شعر قدرى باليأس فقال: سأحمل  
الجثة وحدى. وسار يتبعه ادهم.

فى البيت إنقض ادهم على أميمة فكتم  
براحته الصرخة التى اوشكت على الإفلات  
من فيها وقال بقسوة:

• لا تصرخى. لا ينبغى ان نلفت الاسماع  
حتى نتدبر الامر,,, الشر من بطنك ومن  
صلبى خرج واللعة حقت علينا جميعاً .

لبث قدرى واقفاً يحمل الجثة فى صمت  
وخزى واندفعت اميمة تنفس عن كربها بشد  
شعرها بقسوة ,, نظرت الى قدرى قائلة: إن



عاد همام,, أشار إلى كوخ ادريس وتساءل فى  
قلقى: ماذا يحدث هناك , أجاب أدهم بحزن:  
الرجل وزوجه يبحثان عن ابنتهما الهاربة,,  
وتوجه بالسؤال إلى همام:

• ماذا وراءك؟

• دعانى جدى الى الإقامة فى البيت الكير.

• ونحن , ماذا قال عنا؟

• لا شيء. لم أقصر فى تذكيره بكم.

فقال قدرى: شكراً. ولكن ماذا جعله  
يؤثرك علينا.. هذا الرجل اسوأ من ابنه  
ادريس, أياسوا من هذا البيت اللعين, إصبقوا  
على هذا البيت وأريحو انفسكم,,,وتساءل  
أدهم: خبرنى ياهمام عما لديك؟ فقال همام فى  
حياء: قال لى إذهب فاستأذن ثم عد,,, تسائل  
قدرى فى خبث: وماذا يؤخرك؟ ,, قال أدهم  
: إذهب دون تردد,, وأيدته أميمة.. قال همام:  
كلا يالأبى لن أذهب , سأظل إلى جانبك.

إنقطعت السابلة وانفرد بالخلاء قدرى  
وهمام والاغنام, مر النهار ولم يتبادلا طواله  
إلا ما تقتضيه ضرورة العمل, وفى تحدّ سأل  
قدرى :

• لماذا بقيت؟ ومتى تذهب؟ متى تجد الشجاعة  
لاعلان نيتك؟

• بل بقيت لاتحمل نصيبى من العناء الذى  
خلقته فضائحك.

إقترب قدرى منه واطرافه ترتجف من  
الحنق وقال:

• ما أبغضك حين تتظاهر بالحكمة.

• أعلم اننى لا اخافك.

فجأة لطمه قدرى على وجهه فردها همام  
باشد منها وهو يقول:

• لا تنمادى فى جنونك.

وانحنى قدرى بسرعة فالتقط حجرا وقذف به  
اخاه بكل ما أوتى من قوة فاصاب جمجمته ,  
بدت عنه آهة وجمد فى موقفه, بدت العينان  
وكأنهما تنظران إلى الداخل , وترنح ثم إنكفاً  
على وجهه . ,, تبدل قدرى حالاً بعد حال  
, زايله الغضب وركبه الخوف , إحنى فوقه  
ومد إليه يده يهزه فى رفق, لكنه لا يستجيب,  
إستلقى الآخر محملى العينين ولا حراك  
به , وقدرى ينظر بفزع إلى الدم المتدفق  
بغزارة , عرف قدرى الموت بنظرته فراح  
يشد شعر رأسه فى يأس,, قام بعزم وإتجه  
الى موضع بين الصخرة الكبيرة وبين الجبل  
وراح يحفر الارض وهو يتصيب عرقاً  
وترتجف منه الأوصال , وهرع نحو أخيه ,  
هزه وناداه للمرة الاخيرة وقبض على اسفل



A TRULY RICH MAN IS ONE  
WHOSE CHILDREN  
RUN IN HIS ARMS WHEN  
his hands are empty.



## الحادث



بقلم/ مدحت موريس

(voicy2005@yahoo.com)



يحررها هاني نصحي

شعرت بارتياحه لكلماتي ثم غادرت منزله على أمل أن تهدأ الامور وحدها....ثم بعد ثلاثة أيام اتصل عزت بى وكان يجيش بالبكاء فتوجهت الى منزله وأنا احذته طول الطريق واحاول تهدأته. ما أن وصلت الى منزله حتى وجدته يهاجمنى بشدة لعدم تدخلنى واخبرنى كيف ساءت حالة زوجته التى تعد طعام الافطار لطفها قبل أن يذهب الى المدرسة وكيف أنها تنتظر عودته فى شرفة المنزل كل يوم بل انها صارت تغيب داخل غرفة الطفل لساعات طويلة لمساعدته فى مذاكرة دروسه. ثم دخل فى نوبة بكاء مرة اخرى وهو يؤنب نفسه « انا الذى قتلت طفلى وانا الذى اوصلتها لهذه الحالة » امسكت بيديه محاولاً اسكاته وانا لا اجد كلمات اقولها. قلت له « صدقتى الأمر ليس بيدى أنا لا استطيع أن افعل شيئاً » نظر نحوى وقد بدأ يهدأ قليلاً « هل تعتقد أن الامر يحتاج لطبيب نفسى؟ » كانت تلك الجملة هى طوق النجاة بالنسبة لى فأجبته بسرعة « بالتأكيد نحن نحتاج الى طبيب نفسى متخصص » أمسك عزت كفى بكلتا يديه وكان يهزنى بقوة وهو يرجونى أن ابحث عن طبيب نفسى ماهر. ووعده بذلك ثم قال لى قبل أن اغادر منزله « بعد كل ما رأيته من زوجتى صعب على نفسى أن اصددها بحقيقة أن طفلنا قد مات فى حادث السيارة »....غادرت المنزل وجملته الأخيرة ترن فى أذنى ثم بصوت متحشرج وجدت نفسى اردد « وانا ايضاً يا صديقى صعب على نفسى أن اصدمة بحقيقة ان زوجتك قد ماتت فى نفس الحادث. »

منزله وفى طريقى من المطار الى منزلى تحدثت معه تليفونياً وكان صوته معبراً عن تجاوزه لاصاباته لكنه لم يستطع أن يخفى نبراته الحزينة لكن ما لفت نظرى هو أن كلامه كان يأتى كالهمس...وكان يصمت كثيراً أثناء المكالمه وفهمت بالكاد انه ليس وحده وانه لا يريد أن يسمع أحد ما أسر لى به. اصابنى القلق قليلاً لكننى نسيت الأمر برمته الا انه اتصل بى فى ذات اليوم عدة مرات لكنى للأسف كنت مستغرقاً فى نوم عميق فلم اسمع رنين الهاتف. فى اليوم التالى انتظرت حتى انتصف النهار لأعاود الحديث معى وما أن سمع صوتى حتى صرخ « اين انت يا رجل ؟ كيف تتخلنى عنى فى مثل هذه الظروف ؟ ارتبكت وشعرت بالخجل لكنه استطرد قائلاً « احتاج الى رأيك فى أمر هام أرجوك سأتظرك فى أى وقت » . لم يكن أمامى سوى الاستجابة لطلبه وبالفعل وبعد أقل من ساعة كنت أدق باب منزله... انفتح الباب بسرعة ووجدته أمامى وكأنه كان ينتظرنى خلف الباب، دعانى للجلوس فى غرفة المعيشة وبدأ يتكلم وأنا أصغى اليه بكل حواسى. عاد عزت للهمس من جديد وكان بين كل جملة واخرى ينظر الى الردهة فى حذر شديد. « الامر لا يخصنى بل يخص زوجتى كنت مشغولاً بحالتي الصحية ولم انتبه لحالتها...هل تصدق ..لقد ابقظتني قبل الفجر لتخبرنى أن درجة حرارة طفلنا مرتفعة ثم غابت وعادت بعد نصف ساعة لتبشرنى أن حرارته انخفضت بعدما وضعت كمادات على رأسه » نظرت اليه واجماً بينما هو يراقب الردهة المؤدية لغرف النوم قبل أن يستطرد لم يحدث هذا الأمر مرة واحدة بل عدة مرات وأخشى أن تتطور حالتها لما هو أكثر...هل تتصور أنها خلعت ملابس الحداد؟ بدأت فى تهدئته بعد أن انهمرت دموعه واكتفيت بقولى « كل شيء سوف يكون على ما يرام فقط دعنى أفكر فى الأمر لأعطيك رأياً »

المريض الآخر شريك عزت فى الغرفة فانتبه عزت للطفل وتحرك فى الفراش ناسياً الاربطة وساقه المعلقة وخلت انه على وشك السقوط فتحركت بسرعة لاسنده ولم يلتفت عزت لى بل ظل على اهتمامه بالطفل ولفت ذلك نظر الام التى قالت لطفها بلباقة وهى تشير نحو عزت « مش تروح تسلم على عمو وتقول له سلامتك؟ » اتجه الطفل نحو عزت وهو يردد ما قالته له امه. خفق قلبنى بعنف فالطفل فى نفس عمر ابن عزت الذى لقي مصرعه فى الحادث وتسارعت الافكار برأسى وانا ارى دموع صديقى تنهمر فى حزن عميق وهو يحاول ان يحتضن الطفل وهو يملأ يديه بقطع الشيكولاتة. عاد الطفل لامه بينما نظر صديقى نحوى فى اسى فبادرته بقولى « انها ارادة الله »...رد عزت « لا...لا بل هى نتيجة حتمية لقيادتى المتهوره... تلك هى الحقيقة لقد قتلت طفلى...قتلت ابنى الوحيد » قلت له فى حزم بل هى ارادة الله انت نفسك كنت فى الحادث لكنك لم تمت.... صمت صديقى ويبدو ان تأثير المهديء قد بدأ يؤتى مفعوله. فتعمدت ان احذته عن رحلتى الاخيرة وائنى سوف اسافر مرة اخرى وسأتغيب لأكثر من شهر انتبه هو لكلماتى وابتسم قائلاً « سأكون غادرت المستشفى...سأكون فى منزلى..اى انك لن تزورنى فى المستشفى مرة اخرى » قالها وهو يسخر من عدم تحملى لاجواء المستشفيات كما يعلم عنى. غادرت الوطن ومكثت خمسة اسابيع لم انقطع فيها عن محادثة عزت تليفونيا واو لمرة واحدة فى الاسبوع وسرنى ان حالته كانت تتحسن من اسبوع لآخر فبعد ازالة الجبس بدأ المشى قليلا بمساعدة افراد التمريض ثم وحده بالعكاز وقد سرنى سرعة استجابته للعلاج ، اخبرنى ايضا انه سيعود الى منزله وانه سيمكث فى منزله شهرين كأجازة مرضية بعدها يعود الى عمله وبالفعل عندما عدت الى الوطن كان عزت قد عاد الى

نظرت فى ساعتى للمرة العاشرة فبدا لى وكأن العقربان يعاندانى ويرفضان التحرك او لعلمها يتحركان ببطء شديد غير محسوس ، كنت اتعجل الوصول الى وطنى بعد رحلة عمل قصيرة، لم يكن سبب تعجلى فى العودة هو اشتياقى المعتاد لوطنى ولمدينتى الجميلة لكن كان هناك سبب آخر يتعلق بالحادث المروع الذى تعرض له عزت صديق عمرى الذى علمت انه يرقد فى احدى المستشفيات بعد هذا الحادث الذى انقلب فيه السيارة عدة مرات أثناء قيادته لها على الطريق السريع. سبب آخر ضاق به صدرى وهو اننى اصبحت مضطراً لزيارة المستشفى وغير خاف على جميع من يعرفوننى مدى انقباضى من جو المستشفيات وكراهيتى ونفورى الشديدين لرائحة الادوية والعقاقير بالاضافة الى الاحباط النفسى الذى اعيشه بعد رؤيتى لحالة مريض او سماعى لائنين متألم...بمعنى آخر يعرف الجميع أن حضورى لسرداق عزاء هو أمر ايسر بكثير من زيارتى لمريض بمستشفى. الأمر الآن يبدو مختلفاً فالمصائب الراقدة فى المستشفى هو احد رفقاء العمر المقربين فالأمر يتخطى كونه زيارة مجاملة.

تحاملت على نفسى قدر استطاعتى وذهبت لزيارة صديقى عزت وانا احمد الله على أن الحادثة قد مر عليها اسبوع وأغلب الظن أن تكون حالته قد تحسنت ولو قليلاً. تباطأت خطواتى التى كانت مسرعة فى ردهة المستشفى وتناقلت أكثر وانا على بعد امتار قليلة من غرفة عزت ، ثم...ثم استجمعت شجاعتي ووقفت على مدخل الغرفة فارتفعت خمسة رؤوس تنظر الى الوافد الجديد الذى هو انا . كان هناك ثلاثة زوار لشريك عزت فى الغرفة بينما كان اثنان من اصدقاء عزت جالسين حوله والاربطة والضمايدات تلتف حول ثلاثة ارباع رأسه بما فيها عينه اليسرى وكان واضحاً أن جانبه الايسر قد ناله النصب الاكبر من الحادث المروع حيث وضع ذراعه الايسر فى جبيرة بينما ساقه اليسرى كانت معلقة ومرفوعة داخل جبيرة جبس كبيرة . نهض احدهما ليصافحنى وكان يعرفنى بينما كان عزت يتساءل بصوت واهن عن الزائر..لكنه سرعان ما تعرف على صوتى ..كانت لحظة مؤلمة نسيت فيها شعورى بالاختناق من الجو العام للمستشفى ولم اشعر الا بالملى وتعاطفى الشديدين مع الصديق المصاب الذى ذهب فى نوبة بكاء عالية جاءت على اثرها احدى الممرضات ثم ذهبت وغابت لدقائق قبل ان تعود وتكشف ذراع عزت وتحقنه بعقار فهمت انه مهديء للاعصاب وعرفت وقتها ان اصابة عزت لم تكن اصابة جسيمة فقط فمن الواضح ان الحادث قد نال من حالته النفسية والعصبية...زاد على ذلك أن الممرضة وبناء على تعليمات الاطباء طلبت من جميع زواره عدم التطرق للحادث بأى حال من الاحوال. بالفعل حاولت فترة وجودى معه فى المستشفى ان اتكلم فى موضوعات خفيفة واستعدت معه ذكريات الطفولة والمراهقة والشباب حتى استطعت ان انتزع منه ابتسامة ظننت انها ستخرجه من دائرة الاكتئاب لكن فجأة دخل طفل يبدو فى العاشرة من عمره بصحبة والديه لزيارة

للاعلان بالجريدة انصل

على:

ahram.teeba@gmail.com

اوانصل باشراف اسكاروس  
(416)659-8744

الحل العدد القادم

حل العدد السابق

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

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

Sudoku





## من ملفات طبيب

### د/ رأفت جندي، طبيب عائلي محافظة الإلحاح

لم شمل العائلات حتى بعد قبولهم يكون بعد سنوات وكم قضيت من وقت اجفف دموع الكثيرين واعالجهم سواء بالأدوية او العلاج النفسي، منهم الأب الذي يعترضه الحزن عن عدم رؤيته لأطفاله والام التي فقدت بعض من أبنائها وتعول احفاها الذين فقدوا والديهم في الحروب.

هناك حالات تقبل بدون حضور المحكمة لان القاضي اقتنع بجدية الحالة من الأوراق فقط، وهناك أيضا بعض المحتالين الذي يدعون اسباب ليست حقيقية لطلب الهجرة وهؤلاء يتم كشفهم في المحكمة التي تنتظر الحالة بكل دقة.

بالتأكيد كندا ملجأ امين للذين حياتهم في خطر وتقدم لهم معونات كبيرة ولكنها أيضا ليست النعيم الأبدي.

موعدنا العدد القادم ان شاء الرب

منها عند بدايتها.

الملاجئ الحكومية لغير المتزوجين منهم يكون فيها عنابر كبيرة وليس فيها خصوصية وتكثر فيها حوادث السرقة.

عائلات مشتتة، بعض منهم هنا والبعض الآخر في مكان آخر. والمعاناة النفسية سواء من الاطفال او الكبار لا توصف، حتى بلغت حالات انتحار، البعض منهم فقد حياته والبعض تم انفاذه.

أم عادت بأطفالها لمكان الحروب لأنها لم تستطع ان تتحمل معاناة اطفالها في البعد عن والدهم الذي لم يستطع اللحاق بهم.

أب وجد نفسه بمفرده يعول أطفالا وليست لديه مقومات اللغة للتعامل اليومي.

أم بمفردها ترعى بضعة أطفال ولو مرض أحدهم تأخذ جميعهم معها للمستشفى لأنها لا تستطيع ترك أطفال بمفردهم.

البعض يظن ان اللاجئين لكندا يعيشون عيشة مترفه او انهم في نعيم!

حقيقي انهم في حالة امان من موطن الحروب والنزاعات ولكن البعض لا يعرف معاناتهم التي المسها يوميا وسأسرد عليكم بعض منها:

عائلات تعيش في غرف بالفنادق لا يستطيعون تناول المأكولات المتوفرة لهم في الفندق، وأيضا لا يستطيعون طهى مأكولاتهم المعتادة لهم. هذا الحال مقبول لو كانت الإقامة لبضعة أيام او اسابيع ولكن البعض تخطت اقامته شهورا طويلة بل سنوات، وكل مرضى السكر والضغط والكوليسترول الذين يلزم لهم نظام غذائي لا يستطيعون الالتزام به.

يتم ترحيل العائلات من مكان لآخر طبقا لظروف المكان، فالمساكن الجامعية يتم تسكينهم بها بعد انتهاء الدراسة ويتم ترحيلهم

### بقية مقال «انتخابات كندا الفيدرالية» ص ٢

#### تعريف البرلمان:

يشتمل تعريف البرلمان الكندي على ثلاث مؤسسات: التاج (أي التاج البريطاني) ومجلس الشيوخ ومجلس العموم، وهذا النظام مأخوذ من التقليد البرلماني البريطاني، وهو خليط من الديموقراطية البرلمانية والملكية الدستورية وبحسب النظام الكندي يجب موافقة المؤسسات الثلاث (التاج ومجلس الشيوخ ومجلس العموم) على أي قانون قبل تفعيله

وبالرغم من أن الحكومة الكندية تحكم بإسم التاج (الذي يحكم بشكل رمزي وإحتفالي فقط)، إلا أن مصدر السلطات الفعلي للحكومة الكندية هو الشعب الكندي الذي يقوم بانتخاب نوابه (والذين تتشكل الحكومة من بعض أعضائه المنتخبين) بشكل مباشر وبالتالي فإن البرلمان الكندي يتكون من فرعين: الفرع التنفيذي والفرع التشريعي

#### ١. الفرع التنفيذي:

تنتمي سلطات الفرع التنفيذي للتاج، الذي يُمثله كل من الحاكم العام لكندا ورئيس الوزراء وأعضاء حكومته التي شكلها من بعض أعضاء مجلس العموم لحزبه الفائز بأكبر عدد من المقاعد

ويقوم التاج بتعيين الحاكم العام بناءً على توصية من رئيس الوزراء، ويباشّر الحاكم العام أعماله بناء على توجيهات رئيس الوزراء وأعضاء حكومته

ولتمرير أي قانون، يجب أولاً موافقة كل من مجلس

### القراءة للطفل تقوي الرابطه الأبوية

قالت نتائج دراسة جديدة إن القراءة لطفلك الصغير تعزّز رابطة الأبوة والأمومة وخاصة إذا كان الطفل لديه درجة ما من فرط النشاط وحب الحركة. وحثّت توصيات الدراسة التي نُشرت في دورية "تشايلد ديفلوبمنت" الآباء على الالتزام بروتين القراءة للطفل كل يوم أو يومًا بعد يوم على الأكثر لما لذلك من فوائد عديدة.

وتتضم الفائدة الجديدة التي سلطت الدراسة الضوء عليها إلى مجموعة من الفوائد المعروفة عن قراءة الأبوين للطفل بين عمر سنة و٣ سنوات، وأهمها تقوية مهاراته اللغوية، وتحسين قدرته على التركيز وتحسين سلوكياته.

وأجريت تجارب الدراسة الجديدة في جامعة روتجرز واعتمدت على مشاركة ٢٠٠٠ أم وأب في ٢٠ مدينة أمريكية طلب منهم القراءة بشكل روتيني لأطفالهم في عمر بين سنة و٣

## بصراحة

### موت محمد مرسى بين طيبة المصريين والعادات الدخيلة علينا

#### مدحت عويضة

كتب: مدحت عويضة

إدريس في روايته التي تم تصويرها فيلم سينمائي ١٩٧٥ بنفس الاسم "النداهة".

والذي ظلم مرسى أيضا هو جماعته التي دفعت به لمنصب رئيس الجمهورية ليس إيمانا بقدراته، ولكن هي عادة كل الجماعات المستبدة في أن تختار الشخصية الضعيفة في المقدمة حتي يكون هو في صورة فقط ويديرون هم الأمور من خلف الستار، فمرسى لم يكن يوما رئيسا بل كان يتلقي أوامرة من المرشد وقيادات الجماعة، وكان يفعل ما يملونه عليه بمبدأ السمع والطاعة.

ونحن جميعا ظلمنا مرسى عندما أعتقدنا أنه هو الرئيس وهو القائد وحملناه كل أخطاء الجماعة وكل تصرفاتها مع أنه رجل فقير وبسيط وكان يفعل ما يأمرونه به وهو معذور لقد تربي وترعرع داخل هذه الجماعة.

هناك أشخاص في حياتنا نجد من يدفعهم للمناصب ليس حبا فيهم ولا إيمانا بقدراتهم ولكن لأجل أنهم يتسمون بالطاعة لتلك الجماعة، ونجدهم يعانون وهم في الصفوف الأولى ، فلا قدرة علي الخطابة ولا مخزون سياسي ولا وعي ولا فكر، فتعطي لهم الأضواء فيكون الميكروفون كنار تحرقهم، ولو دخلوا في نقاش يكتشف المحاور تفاهتهم ولو وضعوا في موقف صعب يتصبب العرق من جبينهم، فالجماعة لا تصنع قائد بل القائد من يقود الجماعة، وأقصد الجماعة هنا أي جماعة بشرية مكونه من عدد من الأشخاص.

أتوقع تحديات كبيرة ستواجه الحكومة المصرية بعد موت مرسى، علي المستوي الداخلي وخصوصا ونحن مقبلون علي بطولة الأمم الأفريقية التي ستقام في القاهرة بداية من ٢١ يونية، ثانيا علي المستوي الدولي فبعد موت مرسى تجولت في بعض المواقع الأجنبية البي بي سي وهيومان رايت واتش وغيرها ووجدت تقارير صعبة جدا، ستحتاج لجهد دبلوماسي ومساندة شعبية كبيرة لتصحيح الصورة في الخارج.

في النهاية بأسمي ومن نابع أخلاقي وتربيتي والتي تجعلني أنحي الخلاف والإختلاف مع مرسى والإخوان المسلمين جانبا، أتقدم بالعزاء لأسرته وأصدقائه، وأتمني أن يمر موت مرسى بخير وأن لا يكون سبب في متاعب جديدة للدولة خارجيا ولا يكون سبب في إراقة الدماء المصرية في الداخل.

عندما تلقيت نبأ وفاة محمد مرسى الرئيس المعزول إنتابنتي مشاعر كثيرة، أولها التأمل في قدرة الله وإحتقار الدنيا بكل ما فيها من مناصب، وكيف يظلم الظالم وهو يعلم أن نهايته ستكون الموت وكيف يتجبر المتجبر وكيف يتكبر المتكبر وكيف نفعل كل الشرور ونحن نعلم أننا يوما راحلون وسنقف أمام الديان العادل لنعطي حسابا عن كل ما فعلناه. تربينا تربية صعيدية ريفية محترمة علي يد رجال علمونا أن لا شماتة في الموت وأن للموت جلال وإحترام وأن الرجال لا يطعنون حتي أعدائهم في وقت ضعفهم وكسرتهم، وأحسست أن مبادئى وقيمي تحتم عليه أن أقدم واجب العزاء لأسرة مرسى وفعلتها علي صفحتي.

قلبت في صفحات المصريين فوجدت ثلاثة فرق الأولى هي التي تمسكت بالقيم المصرية الجميلة وترحمت علي محمد مرسى لتظهر المعدن المصري الطيب والأصيل، والثانية قد تفشيت وشممت لتظهر عادات غريبة علينا وعلي مجتمعنا لم نعرفها ولم نعرفنا من قبل، والثالث فريق لا يقل خسة عن الفريق الثاني وهو من أتخذ من موت مرسى وسيلة للهجوم علي مصر وقياداتها ليتاجر بموت الرجل من أجل تحقيق مكاسب سياسية رخيصة.

في رأيي أن مرسى ظلم نفسه وظلمته جماعته عندما دفعت به ليكون في الصف الأمامي وعلي رأس السلطة. فالرجل الذي كان يحتل المركز الثالث بعد بديع والشاطر في الجماعة لاشك أن لديه المهارات والفكر الذي يجعله يحتل هذه المكانة وسط جماعة قوية وكبيرة. ولكن مكانه في الصف الخلفي وليس في المقدمة، فالمقدمة بجانب الخبرات تحتاج لمواهب والمواهب لا تكتسب في الكبر ولكنها تعيش مع الشخص منذ ولادته. ومرسى لم يكن لديه شئ من هذه المواهب فأنكشف بسرعه في كل موقف كان يوضع فيه تظهر عدم قدرته حتي علي التعامل مع رجال الصفوف الأولى في العالم، وكان عليه وهو أكثر من يعرف ذاته أن يطلب من جماعته أن لا يرشحوه كرئيس للجمهورية.

مرسى شاركت أسرته التي أنبهرت بالمنصب فوافقت علي توليه المنصب، وفعلت النداهة فعلتها في أصحاب العقول الريفية البسيطة، تماما كما كتبها يوسف



سنوات.

وتم فحص الأطفال واستطلاع الأمهات والآباء لمعرفة تأثير القراءة في السلوك ومهارات الطفل ولقياس مدى قوة الرابطة مع الأبوين. وأظهرت النتائج أن القراءة للطفل الصغير تعزّز رابطته تجاه أبويه إلى جانب تحقيق الفوائد الأخرى المشار إليها.



## اليأس والتجديف على الروح القدس

سمير جرجس



أذاً الإنسان الروحاني كاي انسان عادي يقع في الضيقه والاحباط واليأس ولكنه يستطيع أن يُخضع اليأس لفحص الروح القدس الذي يضعه في صورهِ المسيح فيجوله إلى فرح وتعزيه

لكن ما هو اليأس؟

اليأس هو شعور داخلي يصيب الروح والعقل معاً، فيشعر الشخص بالحزن وعدم الراحة والإحباط وفقدان الأمل بالحياة وفقدان القدرة على إمكانية تغيير الأحوال. حيث يشعر الشخص بأنه إذا فشل في أمر ما فإن ذلك هو نهاية حياته وبأنه هو الوحيد المسؤول عن النجاح أو الفشل. وقديماً قيل أنه لا يوجد ما هو أشد خطراً على مبادئ إنسان أكثر من حالة يأس فهو يقتل الحياه كما قال الكاتب «لا حياة مع اليأس، ولا يأس مع الحياة»

فاليأس في هذا الطرح ؛ حينما يتمكن من الإنسان؛ يعبر في جوهره عن مفهوم التجديف على الروح القدس حيث يتهم الإنسان باليأس الروح القدس الموجود داخله بالعجز عن التدخل والانفاذ كما يتهمه بعدم قدره علي التجديد والتغيير التي هي من أهم أعمال الروح القدس.

العالم الذي نعيشه الان هو عالم يكشف لنا أسرارهِ واحده تلو الأخرى فلا يخلو يوم من الأيام من اكتشاف ما في المجالات المختلفه أو اختراع جديد يسهل أمور هذه الحياه لكن الغريب أنه كلما كشف لنا هذا العالم عن أسرارهِ كلما تضائلت ثقهِ الإنسان في نفسه و زادت عنده حالة اليأس من الحياه فقد زادت متطلبات الحياه من الناحيه التقنيه وقل تأثير المفاهيم والعناصر الروحيه. ومما ساعد على انتشار الاحباط واليأس في أيامنا انتشار ما يمكن تسميته بالوهم الروحي الذي جعل المسيحيون يسبيرون بكل قوتهم في طريق البحث عن المعجزات والزيت المتساقط من الصور والاحلام وغيرها ومما يؤسف له أن يتم هذا بتشجيع من خدام كان يجب أن يكونوا أول من ينبه إلى خطوره هذا الاتجاه. وحينما يقرأ الانسان هذا الكم الهائل من الخوارق ثم يجد أن هذا لا يحدث معه في حياته فلا بد أن يتسلل اليأس والاحباط إلى نفسه.

سبعه خطوات لمحاربه اليأس نتعلمها من السيد المسيح في بستان جثسيماني:

١- لا تدين نفسك حينما تضطرب فالسيد المسيح بدأ الحديث بالقول «الآن نفسي قد اضطربت» يو ١٢- ٢٧ وانتهي بالقول «ناموا الآن واستريحوا»

الإنسان الروحاني في نظرنا ومفهومنا الخاطيء هو انسان لا علاقة له بالماديات ،فتعبير روحاني يبدو أنه يناقض ويضاد لفظ مادي ومن هنا نحكم على من يحيا منعزلاً، يأكل القليل، ولا يتنعم بأي شئ مادي أنه انسان روحاني ومن الأخطاء الشائعه أننا نستعمل الماديات في الحكم على الروحانيات وهذا وان كان صحيحاً في بعض منه ألا أنه ليس صحيحاً في مجمله. فالفكره من وراء لقب الإنسان الروحاني هي أعمق بكثير من هذه الشكليات و كتاب الارشاد الروحي عند اباء الصحراء يوضح لنا أن «الانسان الروحاني هو الشخص الذي يضع كل شيء يكتشفه في ذاته تحت عمل الروح القدس، كي يحوله هذا الروح إلى صورة المسيح. فصفة الروحانية ليست صفة شخصية مرتبطه بالاستغناء عن الماديات فقط بل هي طريقة حياة فيها يضع الإنسان ما يكتشفه في ذاته، كل يوم وفي كل موقف ، من عيوب ونواقص وخطايا وأفكار ومشاعر وأحاسيس، أي كل شئ جيد كان أو سيء تحت عمل روح القدس. كل شيء جسدي ونفسي وروحي، فلا شيء يتم تجنيبه. فالإنسان الروحاني هو الذي لا يترك جانب فيه وفي حياته دون ان يصله بالروح القدس».

القول أن الإنسان الروحاني لا يقع في اليأس هو قول خاطئ أيضاً فالانسان الروحاني ليس سوبر مان أو ما شابه. بل أن القديس بولس الرسول الذي لا يختلف اثنان على روحياته قال أنه؛ مع مجموعه من الناس؛ اصابتهم ضيقات كثيره حتى يشوا من الحياه «فأنا لا نريد أن تجهلوا أيها الأخوه من جهه ضيقتنا التي اصابتنا في اسيا. اننا نتقلنا جداً فوق الطاقة حتى ايسنا من الحياه أيضاً» ٢ كو ٨:١ بل أن داود النبي في مزاميره يعبر عن هذا اليأس بصور مختلفه كثيره والدارس المدقق في حياه وأقوال اباء الكنيسه يمكنه أن يرى بوضوح مدى الضيقات والاحباطات التي واجهتهم واثرت فيهم .....لكن قياساً على ما سبق ولكون هؤلاء جميعاً أناس روحانيون فقد أمكنهم أن يُخضعوا هذا اليأس تحت عمل الروح القدس فنجد القديس بولس الرسول يتحدث عن التعزيه والنعم الكثيره كما نجد داود النبي في جزء كبير من مزاميره يبدأ بالشكوى من اليأس والعتاب على ترك الله له وعدم اهتمامه به لكنها تنتهي بالثقه في مواعيد الرب ومحبه فيتהלل (اليلويا) ويسبح الرب كمن يرى أن المستقبل أكثر بهجه من الحاضر وايضاً نجد اباء الكنيسه ثابتون أكثر واكثر في محبتهم للمسيح.

## أقمار صناعية للجميع

بدأت المنافسة على أشدها، فالقمر الصناعي الذي كان تكلفته مخيفة، كما يتطلب صناعته كادر أكاديمي محدد ونادر ، ويأخذ وقتاً قد يقدر بالسنوات مع تجارب في التشغيل والاطلاق، بات قريباً في مدة خمس سنوات كما أعلن العلماء متاحاً للجميع، وبالفعل أفراد وشركات نجحوا في إطلاق أقمار صناعية صغيرة جداً من صناعتهم والعالم احتفل بما فعلوه .

نحن الآن ما زلنا مذهلين بالطفرة التكنولوجية التي تحدث ،فماذا سوف يحدث في المستقبل مع تفشي صناعة الاقمار الصناعية - وتصبح متداولة للصغير قبل الكبير .

بعض التوقعات بالفعل قد ظهرت، فسوف يصبح الاتصال بشبكة الانترنت مجاني أما السرعة فهائلة وليس لها مثيل ، كما سوف يظهر جيل جديد من الأجهزة وتصبح أجهزتنا الحالية من التراث ،وقد يضعونها في المتاحف .

هناك جوانب مخيفة في الأمر لا شك في هذا ، فالخصوصية سوف

تخترق فالأقمار الصناعية سوف تصبح فوق رؤوسنا وتتبعنا كطلنا، ومن سوف يطلق أكبر عدد ممكن من الأقمار هو من سوف يكون متحكم بزمام الأمور على أرض الواقع .

سوف نفتقد الكثير ،كما أننا أيضاً سوف نكسب الكثير مع هذه الطفرة ،ونتمنى الفائدة للبشرية وأن يتم استغلال هذه الأقمار الصناعية في الكشف المبكر عن الاحتباس الحراري والتغيرات في حالة الطقس ، كما كلي أمل أن يتم تطوير برامج تعليمية وتنقيفة تثبت عبر الاقمار الصناعية للشعوب التي تعاني من الأمية فرغم التطور إلا أن الكثير من الشعوب ومنها شعبونا حتى هذه اللحظة لا تعرف القراءة والكتابة، ولا تدري ما الذي يدور ويجري حولها من أحداث وتطورات .

كما لا يخفى على أحد أن أسعار الاتصالات في بعض دولنا ما زالت مرتفعة جداً مقارنة بالدخل، رغم انخفاضها عالمياً، وهذه الأقمار سوف تكون بارقة أمل مفرحة لجميع مستخدمي الانترنت.

حسين علي غالب

## سيدة تواجه عقوبة السجن لمحاولة تدمير "عش" السلاحف البحرية



القت شرطة ولاية فلوريدا القبض علي سيدة صينية بعد رؤيتها تخرب احد اعشاش السلاحف البحرية علي شاطئ ميامي.

واضحت الشرطة ان السيدة ياكوب لو (٤١ عاما) شوهدت من قبل شهود عيان وضباط شرطة ميامي بيتش اثناء قيامها بتدمير عش للسلاحف البحرية" باقدامها واستخدام عصا خشبية كبيرة . واكدت الشرطة لوكالة السي ان ان ، نجاة العش من التدمير. ووفقاً لموقع ميامي بيتش فان عدد من أنواع السلاحف البحرية يتم حمايتها بموجب قانون الأنواع المهددة بالانقراض في الولايات المتحدة لعام ١٩٧٣ وقانون ولاية فلوريدا، ومن غير القانوني مسها أو إيذاؤها أو بيعها ولذا فان السيدة ياكوب تواجه عقوبة السجن.

لأشخاص بعينهم وليس مقصوداً بها التعميم. فحينما يقول القديس أنطونيوس لأحد الأشخاص احفظ مكانك بالقلاية وهي ستعلمك كل شئ. إي ان العلاج لهذا الراهب ان يسكن قلايته ولا يتجول كثيراً. لكن هذا العلاج قد لا يصلح لغيره انما هو صالح لهذا الشخص الذي يتكلم معه الأنبا انطونيوس لذلك يقول لأخر أمام التجربة كرر: يارب ساعدني وهذا يكفي. فيجب علينا أذاً أن نحرص على اقتناء التمييز ولا ننطلق كالرصاصة لكي ننفذ جميع ما نقرأ فالقديس الأنبا انطونيوس كان يصف دواءً لأحد تلاميذه ربما لا يصلح لغيره ويصف غيرها لغيره. فهذا هو الدواء المناسب تبعاً لكل حاله.

كلمه أخيره لمن يبحث عن مرشد أو لمن يتصدي لمهمه الارشاد: الارشاد غير الاعتراف لذلك يجب أن تتأكد من قدره المرشد على الاضطلاع بمهمه الارشاد فجميع الأباء مؤهلون لممارسه سر الاعتراف لكن ليسوا جميعهم مؤهلين للارشاد. والان أصبح الارشاد علماً يدرس وبدون معرفة قد ينتشتت المرشد بين ما هو طبيعي للنفس وما هو الهى. قد ينتشتت بين ما هو مرض طبيعي ومرض نابع من خطيئة وعادة سيئة أصبحت رفيقة للشخص واثرت على نفسه.

وهنا يلزم أن حتى من يقرأ أقوال الأباء ليسترشد بها أن يعي جيداً أن جزءاً كبيراً من أقوال الأباء جاءت في اطار الارشاد الروحي

٧- ضع نفسك تحت سلطان الله «ولكن ليس كما أريد أنا بل كما تريد أنت» متي ٣٩:٢٦ : هذا يسمى في علم الارشاد بمرحلة «Acceptance» أو القبول بكل ما سوف تتمخض عنه هذه التجربة وهي المرحلة التي يستبدل فيها اليأس والاضطراب بالهدوء والسكينه فقد فعلت كل ما يمكن لك أن تفعله والان سوف تترك المشكله بكل ما فيها في يد الله لكي يتصرف فيها.



## بعد أن أصبحت الأمازيغية لغة رسمية في المغرب، ماذا تعرف عن الأمازيغ؟

الدولة في التعامل معها".

### أماكن توزع الأمازيغ

ينتشر الأمازيغ في شمال القارة الأفريقية بدءاً من المغرب غرباً إلى مصر شرقاً، ومن البحر المتوسط شمالاً إلى نهر النيجر جنوباً.

أما في المغرب، فينتشرون في شمال البلاد ومنطقة الريف وجبال الأطلس، وفي الجزائر في منطقة القبائل وشرق البلاد وشمال الصحراء الكبرى، وفي تونس، في جربة وتطاوين وشرق قفصة، وفي ليبيا ينتشرون في جبل نفوسة وزوارة، أما في مصر فهم في واحة سيوة، ومناطق متفرقة في مالي والنيجر وبوركينا فاسو وموريتانيا التي تنتقل عبر حدودها قبائل الطوارق.

أما عددهم في بلدان تواجدهم،



فليس معلوماً بسبب عدم وجود احصائيات بذلك، كما أن المقصود بكلمة أمازيغ غير محدد بعد.

الميلادي، فرأس السنة الأمازيغية يصادف الـ ١٣ من يناير في كل عام، أما العام الحالي بحسب التقويم الأمازيغي فهو عام ٢٩٦٩.

ورغم إضفاء الطابع العربي الإسلامي على المناطق التي يتواجدون فيها، واختفاء لغتهم من التداول الرسمي، إلا أنهم حافظوا على تقاليدهم وهويتهم ولغتهم من الانقراض.

### من هم الطوارق أو "الشعب الأزرق"؟



### إحياء اللغة

اختفت اللغة الأمازيغية من التداول بين الأمازيغيين لفترة طويلة. ويعود الفضل للطوارق في الحفاظ على اللغة بسبب انزالهم في الصحراء الكبرى. وظلت الأمازيغية لغة الطوارق منذ القدم حتى الوقت الراهن.

وأعيد إحيائها من قبل الأمازيغ في الجزائر في ستينيات القرن الماضي من قبل الأكاديمية الأمازيغية. وعبر مئات السنين قاوم الأمازيغ عملية التعريب الكامل للغتهم وثقافتهم وحافظوا عليها من الاندثار رغم حصر استخدامها.

وفي المغرب تم إحيائه من خلال المعهد الملكي للثقافة الأمازيغية بعد احتجاجات "حركة ٢٠ فبراير" عام ٢٠٠١.

وعلى الرغم من أن الدستور المغربي نص على إدراج الأمازيغية كلغة رسمية منذ ثماني سنوات، إلا أن البرلمان أقر تدريسها في المؤسسات الحكومية على مراحل لإعطائها الطابع الرسمي.

ويقول عبد الله بادو، رئيس "الشبكة الأمازيغية من أجل المواطنة" في تصريح لوسائل الإعلام: "إن صياغة القانون لا تستجيب للمعايير التي تضمن حيوية الأمازيغية، ولا تضمن تكافؤها مع العربية، خصوصاً أن القانون في تعريفه للأمازيغية اختزلها في مجرد تعبيرات، ما يحيل أوتوماتيكياً على عدم الالتزام بترسيم الأمازيغية كلغة، وبطرح التساؤل بخصوص إستراتيجية



احتفل الأمازيغ بقرار مجلس النواب المغربي في العاشر من الشهر الجاري، استخدام الأمازيغية كلغة رسمية في البلاد، رغم أنها كانت معتمدة في الدستور منذ ثماني سنوات. ورسم القانون مراحل استعمالها وكيفية إدراجها في الحياة العامة والمؤسسات الرسمية على مراحل. إلا أن بعض الأمازيغ يتهمون البرلمان بالتحايل وافتقار الشفافية في تطبيقها كلغة رسمية.

### فما الذي يطالب به الأمازيغ؟



### أبجدية تيفيناغ

تُسمى الأبجدية التي يستخدمها الأمازيغ والطوارق بـ "تيفيناغ"، وهي واحدة من أقدم الأبجديات في العالم، وتختلف تماماً عن الأبجدية العربية واللاتينية.

كانت تستخدم منذ أكثر من ألفي عام قبل الميلاد من قبل سكان المنطقة في موطنهم الأصلي الذي يمتد من غربي مصر القديمة إلى جزر الكناري، ومن حدود جنوب البحر الأبيض المتوسط إلى أعماق الصحراء الكبرى في النيجر ومالي. وقد طرأت تغييرات على هذه الأبجدية على مر العصور، واستقرت على شكلها الحالي منذ ما يقرب الـ ٥٠٠ عام. وكانت تُستخدم للتعبير عن طقوسهم الدينية والقومية والثقافية وغيرها.

ومع حلول الإسلام في تلك المناطق، تبنت نخبة من الأمازيغ اللهجة العربية المغاربية التي هي خليط من العربية والأمازيغية. أما أمازيغ جزر الكناري فكتبوا الإسبانية، إلا أنهم يعدون أنفسهم أمازيغاً.

وتتنمي لغة الأمازيغ لعائلة اللغات الأفرو آسيوية ولها صلة باللغتين المصرية والآثيوبية القديمة. وتوجد لهجات مختلفة بينها اختلافات من ناحية النطق، ولكن لها قواعد ومفردات متماثلة.

ويختلف التقويم الأمازيغي عن

والأمر الوحيد المؤكد هو أن الأمازيغ موجودون في شمال القارة الأفريقية قبل أي شعب آخر بحسب كتب التاريخ.

### ومن أبرز الأسماء في تاريخ الأمازيغ:

§ الملكة الأمازيغية تيهيا الأوراسية التي لُقبت بالكاهنة الداهية، وكانت قائدة عسكرية وملكة هزمت الجيوش الرومانية والإسلامية في العديد من المعارك.

§ المقاومة لالة فطمة ن سومر، التي قاومت الاستعمار الفرنسي للجزائر، ولُقبت من قبل المؤرخ الفرنسي لوي ماسينيون بـ "جان دارك جرجرة" تشبيهاً بالبطلة الفرنسية جان دارك.

§ جوجورثا: ملك نوميديا الذي هزمه الرومان عام ١١١ قبل الميلاد

§ القديس أوغسطين: أحد أهم الشخصيات المؤثرة في المسيحية الغربية

§ ابن بطوطة: الرحالة والكاتب والمؤرخ الذي عاش في القرن الرابع عشر.

§ محمد عبد الكريم الخطابي، قائد أمازيغ الريف في المغرب في أوائل القرن الماضي، وقد خاض حرباً ضروساً ضد الأسبان. **عن بي بي سي**

**جمعية الأنبا رويس الدولية للخير**  
Anba Rueiss International Aid society

**ARIAS**

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

**تدعوكم لمساندة أخوتكم المحتاجين**  
«تعالوا يا مباركي ابي رثوا الملكوت المهد لكم منذ تأسيس العالم» مت ٢٥: ٢٤

**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 عنما ايصال للخصم من الضرائب**  
«طوبى للرحماء لأنهم يرحمون» مت ٥: ٧

من فضلك اكتب الشيك بأسم  
**ARIAS**



## من عيادة الطب الطبيعي

### القلق والتوتر

والاسترخاء، ومادة 5-HTP وهى منتج من الحامض الأميني تريبتوفان ويساعد على زيادة انتاج السيروتونين في المخ فيؤدى الى الاسترخاء ويساعد في النوم، وتوجد أيضا مادة GABA وهى تؤدى الى زيادة هرمون الدوبامين في المخ مما يؤدى الى هدوء المخ وعدم توتره. هذا عدا مستحضرات الهوميوپاثيك وهى كثيرة ومتنوعة على حسب الأعراض الموجودة.

هذه قراءة سريعة ونحتاج للوقت في تفصيل كل من هذه الأنواع.

ولا تنسى دور الرياضة وحياة التأمل والصلاة في المساعدة على التخلص من التوتر، والدور الهام للمعالجة النفسية عن طريق ما يسمى كوجنيتيف بيهيفيرال ثيرابى.

د. تباسيم جندى



س: أشعر في كثير من الأحيان بالقلق والتوتر، وأود أن استخدم مواد طبيعية وليست الكيماوية، فهل يوجد في عالم الطب الطبيعي ما يساعد؟

ج: علاج القلق والتوتر يبدأ من نظامك الغذائي، فعليك تناول الوجبات المتوازنة في مواعيدها لكى تتجنب هبوط السكر الذى يؤدى الى التوتر، وابتعد عن الكافيين والكحوليات والسكريات والكربوهيدرات المنقاة لأنها تجلب التوتر مع الاستخدام المفرط، وعلبك العناية بتناول فيتامين B وعنصر المغنسيوم.

ويوجد كثير من الأعشاب الطبيعية مثل الكاموميل والفاليريان وباشون فلور وكافا كافا وأشواجاندا.

ومن المكملات الغذائية مادة الثيانين التي تستخرج من الشاي الأخضر او الأسود وتساعد على الهدوء

## صحتين وعافية

د.تباسيم جندى

### الشوكولاتة.. ليست رمزا للحب فقط



إذا حاولت ان ترى الأغلبية تجمع على شيء فلن ترى مثل الأجماع على حب الشوكولاتة، فهل يا ترى توجد أي فائدة من تناول الشوكولاتة غير الاستمتاع بطعمها؟ وهل هي رمز للحب والعاطفة كما نرى في أوقات الفالنتين؟

وعندما تعرف كيف يتم تحضير الشوكولاتة تجد ان حبوب الكاكاو تمر بعمليات كبيرة من التحميص والطحن والفصل، وكل شركة تحتفظ بطرقها السرية في عمل الشوكولاتة.

اما المكونات الأساسية للشوكولاتة فهي أساسا سكر ودهون في نسب تقريبا متساوية، وحسب المقاييس المسموح بها يجب ان تكون الدهون من زبدة الكاكاو اى من الحبوب نفسها الا اذا كانت الشوكولاتة ممزوجة باللبن ففي هذه الحالة تكون الدهون من زبدة الكاكاو بنسبة ٨٠٪ ودهون من اللبن بنسبة ٢٠٪.

والشوكولاتة غنية بمواد ستيروزل وفلافينويدز وهى مواد مضادة للأكسدة وتساهم في تخفيض نسبة الكولسترول، ١٠٠ جم من الشوكولاتة الممزوجة باللبن تعطى ٥٣٥ سعر حرارى و٧,٧ جم من البروتين و٢٩,٧ جم من الدهون و٥٩,٥ جم من الكربوهيدرات و١٣,٤ جم من مواد فلافينويد، والفائدة الكبرى في الشوكولاتة هي في مواد فلافينويد وهى مواد مضادة للأكسدة وهى المسؤولة عن الفوائد الصحية للشوكولاتة مثل التي تجدها في الخضر والفواكه مع تميزها باستمتاع الأغلبية لطعمها، وسرعة امتصاص هذه المواد في الجسم من الشوكولاتة أكثر من أي مصدر غذائي آخر، ومواد فلافينويد أهمها مواد تسمى بروتانوسيانيدين وهى مشابهة للموجودة في بذور العنب والتفاح والبيرى، وهى تمثل ما بين ١٢-٤٨٪ من الكاكاو الخام، وبودرة الكاكاو تحتوى على حوالى ١٠٪ من هذه المواد، وكمية فلافينويد الموجودة في ١٠٠ جم من الشوكولاتة الداكنة حوالى ١٧٠ مجم أكبر بكثير من الموجودة في ثمرة من التفاح (١٠٦) ومن الموجودة في كأس من النبيذ الأحمر ١/٢ أونس (٢٢).

ومواد فلافينويد تأثيرها الطبي كمواد مضادة للأكسدة يتركز على القلب والدورة الدموية، فالدهون الموجودة في الشوكولاتة ليست مثل الدهون الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان، فهي لا ترفع من مستوى الكولسترول، بل تحتوى على مواد ستيروزل التي تقلل من امتصاص الكولسترول، ومواد فلافينويدز تحافظ على الكولسترول من الأكسدة وتمنع تجمع الصفائح الدموية وبذا تمنع تكون جلطات الدم التي تسبب الأزمات القلبية والجلطات الدماغية، حتى ان العلماء يؤكدون ان تأثير مواد فلافينويد في الشوكولاتة يشبه في عمله عقار الأسبيرين،

### دراسات.. الموسيقى تخفف من معاناة مرضى السرطان

أظهرت دراسات أجراها خبراء من جامعة Taipe الطبية التايوانية أن الموسيقى قد تكون أحد السبل الفعالة للتخفيف من معاناة مرضى السرطان.

وقالت الباحثة، كوي-رو تشو، المشاركة في الدراسات "إن الأبحاث التي أجروها في الجامعة، والتي شملت مجموعة من النساء المصابات بسرطان الثدي، بينت أن الاستماع إلى الموسيقى لمدة ٣٠ دقيقة خمس مرات في الأسبوع، حسنت من الحالة البدنية والنفسية للمريضات، وقللت من شعورهن بالألم والإعياء وفقدان الشهية".

وأضافت "لقد اختارت مجموعة من النساء

فكلاهما يمنع تجمع الصفائح الدموية ويمنع تجلط الدم.

كما ان الشوكولاتة تحتوى على الحامض الأميني أرجينين الذى يؤدى الى تكوين مادة نيتريك أوكسيد في الجسم مما يسبب اتساع للأوعية الدموية وزيادة تدفق الدم وبذا يمكن ان تساهم في خفض الالتهابات وضغط الدم.

وعلى الرغم من ان الشوكولاتة مكونة أساسا من سكر ودهون الا انها لا تؤثر سلبيا على مستوى الكولسترول حسب الأبحاث الطبية، فالأفراد الذين تناولوا ١٠ أونس من الشوكولاتة يوميا لم يرتفع لديهم الكولسترول. وفي بحث آخر على ٢٣ فرد حدثت مقارنة بين الطعام الأمريكي العادي مع الطعام الأمريكي مع ٤ ملاعق من الكاكاو ونصف أونس من الشوكولاتة الداكنة فوجد ان بعد ٤ أسابيع قلت أكسدة الكولسترول الرديء بنسبة ٨٪ وزاد الكولسترول الجيد بنسبة ٤٪ في الطعام مع الكاكاو والشوكولاتة مقارنة بالطعام العادي الآخر بدون الكاكاو والشوكولاتة.

ولكن ما هو الارتباط بين الشوكولاتة وعيد الفالنتين او عيد الحب؟ لو قرأت تاريخ نبات الكاكاو منذ ظهوره سوف تجد كيف كان الكاكاو يستخدم كشراب على مر العصور والأزمة المختلفة شراب يعطى القوة والحكمة وبيعت على السعادة والحب، كما كان يستخدم كهديا قيمة في القصور الملكية، ولكن علميا يوجد أكثر من سبب لارتباط الشوكولاتة بالحب، فمن جهة كما ذكرت سالفنا انها تحتوى على الحامض الأميني أرجينين الذى يساعد على زيادة نيتريك أوكسيد مما يؤدى الى تدفق الدم في أعضاء الجسم. كذلك أكتشف العلماء ان الشوكولاتة تحتوى على مادة تسمى فينيل ايثيل أمين وهى مادة تفرز عادة من مراكز المخ في حالات الابتهاج والحب واختصارها PEA وهذه المادة توجد أيضا في السالامى والهيريبنج والجبنه الشيدر ولكن يبدو ان الموجود في الشوكولاتة أنشط كيميائيا، كما تحتوى الشوكولاتة على مادة أناديميد وهى تعطى شعورا بالارتخاء وضد التوتر.

ولكى تحصل على فوائد الشوكولاتة حاول ان تختار الشوكولاتة الداكنة التي لا تحتوى على كثير من السكر، وتجنب الشوكولاتة المحتوية على الدهون المهدرجة والدقيق الأبيض، وتجنب الشوكولاتة الصناعية او نكهات الشوكولاتة، والشوكولاتة البيضاء لا تحتوى على هذه الفوائد لانها مكونة من زبدة الكاكاو والسكر واللبن والفانيليا بدون بودرة الكاكاو وما تحويه من فوائد صحية.

والآن عزيزى لا تشعر بالذنب إذا كنت تحب الشوكولاتة، ولكن حاول ان تختار الأنواع الجيدة.

الاستماع إلى الموسيقى كوسيلة غير مكلفة وسهلة من وسائل الرعاية الطبية، وقمنا بتقييم العديد من الأعراض الجسمانية لهن بعد أن واطين على الاستماع للموسيقى لفترة من الزمن، فتبين أن النساء اللواتي استمعن لها لمدة ٦ أسابيع تراجع الألم والشعور بالإعياء لديهن بمقدار ٥ نقاط وفقا للمعايير الطبية، أما اللواتي استمعن للموسيقى لمدة ١٢ أسبوعا فانخفضت تلك المؤشرات لديهن بمعدل ٧ درجات، واللواتي استمعن للموسيقى لـ ٢٤ أسبوعا، انخفضت لديهن بمقدار ٩ درجات".

وأشارت إلى أن تحسن حالتين النفسية والبدنية بعد هذا النوع من العلاج، قد يعود إلى كون الموسيقى قد صرقت انتباههن عن الأفكار السلبية المرتبطة بالسرطان، وأعطتهن المزيد من السعادة والمشاعر الإيجابية.

لإعلان بالجريدة اتصل على: 647 823-6779  
ahram.teeba@gmail.com

## NATUROPATHIC DOCTOR

### الطب القديم ، الحديث البديل لكيماويات العقاقير

- علاج السمعة بدون عقاقير

- مرض السكر والكوليسرول

#### 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

- أمراض القولون و الكبد والجهاز الهضمي

- أمراض الحساسية والمناعة والجهاز التنفسي

- آلام الظهر والمفاصل والصداع المزمن

- أعراض إنقطاع 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 جندى

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  
(2 كو 8: 7-9)

### 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.. افتتاح فندق البراميل الخشبية في البرتغال



افتتح مؤخرًا فندق فريد من نوعه في مدينة دورو البرتغالية، يتميز بحجراته التي تتخذ شكل براميل خشبية ضخمة.



يتألف فندق كويندا دا باتشيشا، على حجرات يبلغ طولها ٣٠ مترًا، وهي لا تبدو رائعة من الخارج فحسب، وإنما تحتوي كل منها على سرير دائري كبير، ومقصورة للاستحمام وخزانة ملابس ونافذة مستديرة، إضافة إلى مكيف للهواء وخدمة واي فاي.

ويحظى النزلاء في الفندق الغريب، بوجبة إفطار مجانية، وفرصة لاستكشاف الكرم المحيط به والذي تبلغ مساحته ١٤ فدانًا.



كما يتيح الفندق للنزلاء فرصة للاستمتاع بعينات من المربي والزيت المصنوع محليًا، وتناول العشاء في مطعم قريب مختص بالمأكولات المحلية.

وتبلغ تكلفة الإقامة في الفندق قرابة ٢٠٠ دولار في الليلة الواحدة، وتختلف الأسعار بحسب الموسم الذي تختاره لزيارة الفندق.



# 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.