

١٢ شهادة بـ ١٧٣٥
12th. Year, Issue 295
Wednesday June 19, 2019

وَهُنَّ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ
He who does not love does not know
God, for God is love 1 John 4:8



كنيسة سانت جورج للروماني الكاثوليك
في جزيرة الامير إدوارد تدعى المسيحيين
وأعضاء الكنيسة لعدم الاشتراك في
أحتفالات شهر الفخر للمثليين

الحادي

موت محمد مرسي بين طيبة المصريين
والعادات الدخيلة علينا

فقاعة تطير من بين القضبان ثم تهوي
بینها

معاناة اللاجئين

اللحظات الأخيرة في حياة مرسي

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

Profit Explorer
We Cut Taxes Like a Diamond
Personal | Corporate | Business
416-817-1560
3289 Topeka Dr. | Mississauga
www.profitexplorer.com

Profit Explorer
Accounting & Bookkeeping
Personal & Corporate Taxes
WE REGISTER NEW CORPORATIONS
Cell: (416) 903-7113
85 Curle 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.
Brokerage
1550 16th Ave., #C200 South,
Richmond Hill, ON L4B 3K9
*Each office is independently owned and operated

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

GEORGE ABRAHAM
Sales Representative
(204) 475-9130
Fax: (204) 477-4361
Cell: (204) 951-0600
gebraham@sutton.com
www.sutton.com
sutton group - kilkenney real estate
AN INDEPENDENT MEMBER BROKER
663 Stafford St., Winnipeg, MB R3M 2X7

ROYAL LEPAGE
Real Estate Services Ltd., Brokerage
• Residential
• Commercial

Hany Eltalawy P. Eng.
Sales Representative
Cell: (905) 783-6080
Office: (905) 828-1122
E-mail: heltalawy@sympatico.ca

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



AL-AHRAM ELGDEED

شابو ... يا دكتور ناشد

أقمار صناعية للجميع

التوترات النفسية (والفن) والوطن !!

ربوا اطفالكم في خوف الله

بيع الجنسية المصرية

إنتخابات كندا الفيدرالية (١)

اليأس والتجديف على الروح القدس

اكتشاف مقبرة لسفينة نقلت جثة أحد
ملوك الفراعنة في مصر

الشعال المفسدة للكروم

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 الشيكولاتة الداكنة

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

مجلس المدارس العامة في تورonto يوافق
على قواعد البابس في المدارس

الشوكولاتة.. ليست رهنا للحب فقط

خدمات عقارية متكاملة
Century 21
CENTURY21 ASSOCIATES INC.
FOR ALL YOUR REAL ESTATE NEEDS
جودت بولوس
Gawdat (Jimmy) Boulos
CELL: 416 737 4490
BUS: 905 279 8888
FAX: 905 361 1333
E-Mail: gawdat.boulos@century21.ca
Text me at www.century21.ca/gawdat.boulos

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

HomeLife/Miracle
REALTY LTD., Brokerage
Independently Owned & Operated
Off: 905-454-4000
Fax: 905-463-0611
homesbyhany@yahoo.com

RE/MAX
Realty Specialists Inc., Brokerage
Independently Owned and Operated
Mounir Assaad
Sales Representative
6859 Mill Creek Drive
Mississauga, Ontario L5N 4J9
Dir: 905-858-3434
Fax: 905-858-2602
www.mounirassaad.com
mounir@rogers.com

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

DAVID SHENOUDA
Broker
Buy and Sell Residential and Commercial
Properties
Residential, Commercial and Investment
Real Estate Services
Remarkable SERVICE
Remarkable RESULTS
Dir: 416-844-3393
Bus: 905-889-2220 Fax: 905-889-3322
david_shenouda@mail.com

لتصميم اعلانك الجديد
647 823 6779
او اتصل باشرف
اسكاروس
(416) 659-8744

تزايد عدد مشتركي الأهرام الجديد بالبريد الإلكتروني (الإيميل) إلى ٥٣٥١ كما يقوم الكثير
من القراء الأحباء بآرساله أيضاً لأصدقائهم.
ذلك هو يوضع على النت في موقع اهرام كندا، والذي يزوره الآلاف يومياً.
من لا يصله على البريد الإلكتروني يكتب لنا وسوف نضيف اسمه، ومن لا يجده عليه
البحث حتى سبام او جنك ميل. و مجرد فتحه مرة واحدة يعود للبريد الطبيعي.

قيمة بيتك ممكِّن 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

23
YEARS
EXPERIENCE

MASTERS
HALL OF FAME



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 القدسية الدينية، وقام بعد ذلك هؤلاء الأتباع المُغيبين بترديد ذلك المصطلح المختلف خلف هؤلاء الشيوخ كالبيغاوات بكل فخر وواعتزاز ، كما أن هؤلاء الشيوخ قاموا بضمّ مُصطلحًا سياسياً آخرًا (مُلتحفًا بعبادة دينية) لا يقلّ وضاعة ومهانة عن مصطلح «ولي الأمر» داخل أدمغة هؤلاء الناس إسمه «الرعاية»، وكأن هؤلاء المحكومين لا يدعوكونهم قطّعاناً من الماشية أو الدواب التي يقودها رعاه

إن المشاركة السياسية في الدول الشمالية الديكتاتورية كان يحكمها - للأسف - إما تحقيق مصالح شخصية أو إثارة السلامة بالخصوص التام للحكام المستبدين خوفاً من بطشهم، الأمر الذي جعل الناس في حالة ذعر دائم من الخوض في معركة الحياة السياسية أما أعضاء «حزب الكتبة» الناطقين بالعربية وهم يُعدون بعشرات الملايين، فقد هاجر مئات الآلاف منهم لكندا وظلّ 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 عقلم اليمان في أوطنهم الأصلي بأن أصواتهم هملاً ولا قيمة لها وأن نسبة الموافقة المزورة التي تعودوا عليها في أوطنهم الأصلي والتي تختطف عادة نسبة ٩٩% جعلتهم يكفرن تماماً بأي منظومة سياسية ديموقراطية حقيقة ولكن الذي لا يعرفه الكثير من هؤلاء أن نتيجة إنتخابات دائرة إنتخابية واحدة من أصل ٣٢٨ 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 المُقبلة، كما أنها لا يعلمون أنه في حالة إشتداد المُنافسة بين المرشحين وتقابل أعداد المُصوتين لهما (أولهم)، يحتم إعادة فرز وإحصاء الأصوات مرة أخرى للتأكد من أحقيّة أيٍّ منهما (أو منهما) بمقدّم البرلمان عن تلك الدائرة

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

البقية ص ١٩

انتخابات كندا الفيدرالية (١)

بعلم عماد عبد السيد

أصبحنا الآن على مشارف إنتخابات كندا الفيدرالية، وبعد أربعة شهور من تاريخ كتابة تلك السطور (وتحديداً يوم ٢١ أكتوبر المقبل) سيتجه ملايين الكنديين لصناديق الإقتراع لانتخاب مجلس عموم جديد خلفاً للمجلس الحالي الذي يُشكّل الحزب الليبرالي غالبية أعضائه حالياً، والذين كان لهم الحق في تشكيل الحكومة الحالية التي يتزعمها رئيس الوزراء الحالي جاستن ترودو ونتائج الإنتخابات الفيدرالية المقبلة سوف ينتج عنها تشكيل مجلس العموم (والذي يُطلق عليه أيضاً مجلس النواب) الثاني والأربعون منذ تأسيس كندا الفيدرالية عام ١٨٦٧

ولكن قبل الإسترسال في الحديث عن الإنتخابات المُقبلة، يجب على القارئ أن يكون على إلمام تام بالنظام السياسي الكندي، لأنّ معظم (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 وأكاد أجزم بأن نسبة كبيرة منهم - للأسف - لا تُبالي بالأمور السياسية لوطنهما الثاني (كندا) (والذي أصبح بحكم الأمر الواقع وطنهما الأول حالياً)، وتلك السلبية في المشاركة السياسية الفعلية (ولوحتى بالتصويت لمن يحق له التصويت) مرتعها أن معظم أبناء الجيل الأول من المهاجرين الناطقين بالعربية جاءوا من دول تحكمها ديمقراطيات قمعية إستبدادية، لا تؤمن بشيء إسمه ديمقراطية، 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 هو في الحقيقة كلمة مسبة ووصمة عار لمُستخدميها لأن تلك الشعوب بحسب هذا التعريف المختلف للحاكم ما هي إلا مجموعات من القاصرين ذوي القرارات الذهنية المحدودة الذين يحتاجون لأولياء أمور راشدين لتصريح معاشهم وإدارة شؤون حياتهم، وقد قام شيوخ التخلف والجهل منذ سبعينيات القرن الماضي بنزع كلمة «حاكم» من عقول قطعان المهوسيين من أتباعهم وإستبدلها بكلمة «ولي الأمر»

٢
لـ AL-AHRAM ELGDEED
Toll Free 1877.234.8272
شحن مجاني وكفالة لمدة عام
Bidet Free Delivery & 1 Year Warranty



لمزيد من التفاصيل والمعلومات
الرجاء زيارة موقعنا الإلكتروني
You can order online on our website
www.bonabidet.ca

تقديم أحدث أنواع الشطافات الكهربائية المعتمدة في كندا وأمريكا
يتم توصيلها بالماء البارد فقط، مجفف هواء قاعدة مدمجة بدون خزان للمياه (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.



ELECTRIC BIDET

B Series



شطافة ذات مفرجين للمياه،
حار وبارد وتنظيف ذاتي
للماء
Dual Nozzles, Hot & Cold
Nozzles Self Clean



شطافة ذات مفرجين
للماء،
Dual Nozzles, Natural Cold
Water Nozzles Self Clean



شطافة سهلة التركيب،
ماء بارد ذات مخرج واحد
Easy to Install, One Nozzle
Cold Water



خلط 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 المفخنات
ويتحكم في ضغط المياه بامان
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، خلط للماء البارد
والساخن
FA1 Parts plus Hot &
Cold Water Mixer



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/
Portuguese/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/portoguese/spanish
free Delivery



المعالجة النفسية أيدن مبراتيو Registered Psychotherapist Eden Mebrahtu



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

طالبي اللجوء مجانا لأن إد (بلو كروس) يغطيهم

نساعدك في المثول أمام محكمة اللجوء وأيضا لو كنت غير مؤهل
لامتحان الجنسية الكندية، لو لديك اثبات طبي أو تعليمي

نخدم بلغات مختلفة

الإنجليزي عربي جرينبي، امهرى، اسبانى

وسط مدينة تورونتو

Yonge Street and St. Clair Avenue

اتصل لاستشارة مجانا

647-528-7390

edenmeb.cbt@gmail.com

ازدواج الشخصية في الدولة المصرية



السيسي لا يقوى على الإدارات الوهابية
المتشددة، التي لا تحترم رؤيته، مع أن
مصر دولة مركبة تملك فيها الحكومة
أقالة أي مسؤول حكومي وغير
حكومي، وتخرس فيها كل من لا يوافق
مشيئتهم في الإعلام، وأيضاً كيف يكون
هذا والسيسي قد تحدي القوى الغربية
الغاشمة التي ارادت فرض الإرهاب
الإسلامي على مصر، وحمل رأسه على
يده وهو يزيل الإرهابي محمد مرسي
من الكرسي؟

الرئيس السيسي يسمى نفق باسم
الشهيد القبطي ابانتوب، ويعلن أنه
رئيس لكل المصريين بغض النظر عن
ديانتهم، ويحضر احتفال الأقباط كل عام
بعد ميلاد السيد المسيح، وغير هذا.

الاختيار الثاني فإنه يعطي الانطباع أن
الرئيس السيسي يقبل توزيع الأدوار،

فهو يعلن ما هو مشرف أمام العالم

بينما يعطي الضوء الأخضر للإدارات

أن تفعل عكسه، وهذا ما لا أحسه من

نبرته وطريقة كلامه.

عزيزي الرئيس السيسي

بالرغم من أنني أحبك شخصياً ولكن
سامحني في أنني لا أستطيع أن أمنع
نفسى من هذا التساول

من جهة أخرى الإدارات التعليمية
في أسيوط وسوهاج رفضت إطلاق
أسماء شهداء القوات المسلحة الأقباط
على مدرستين متطللين كاذبين أن
الأهالى اعترضوا، ونشكر بعض النواب
البرلمان على تقديم هذا الموضوع
احاطة للحكومة

نحن امام اختيارين

أولهما أنه ازدواج في الشخصية
لدولة مصرية بين ما يعلنه الرئيس
لعالم وبين ما يفعله البعض في الإدارات
المصرية.

الثاني أنه توزيع للأدوار بين ما
يُعلن للعالم وما يتم على أرض الواقع،
فالرئيس يعلن أنه رئيس للكل والإدارات
لا تنفذ هذا، ولقد كان هذا الحال منذ
أيام مبارك وقت أنه يعطي تصريح لبناء
كنيسة في المدن الجديدة ولكن الأمن لا
ينفذ.

الاختيار الأول يعطي الانطباع أن

و رأفت جندي

8164gindi@rogers.com

اللحظات 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»، مثيراً 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.

وأمرت 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

رسالها: مدحت عويضة



السيسي

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

محافظ أسيوط

عدم تنفيذ قرارك بوضع اسم الشهيد أبانوب على مدرسة في أسيوط هو كسر لهيبة الدولة.

داعش

الذين يسألون أين ذهبت داعش أقول لهم موجودة وسطينا وشفاهم لما رفضوا وضع اسم الشهيد القبطي على مدرسة بالفوصية.

سكرتير المحافظ

بتقول لأسرة الشهيد أنا جاي أ فقط بعشرة جنيهية ما تقوليش نقط بمية جنيهية، يا سيدى ده مش فرح الست ... ده حق شهيد فدك بدمه.

أبانوب ناجح

استشهدت وبذلت دمك فقتلتك أربع مرات مرة على يد المتشددين في سيناء ومرة على يد المتشددين في القوصية ومرة على يد المسؤولين المرتعشين ومرة على يد نصاري الحكومة.

ترامب

بتقول الملك سليمان قبل زوجتي ثلاث مرات، قوقلت له توقف كفایة، كنت طلبت تشفو وحده من حريمي وخلص الموضوع ببدل الفضائح في الكتب.

تردو

مشكلتك مش أندر وشير ولا فورد مشكلتك ترamp بعد ما قليت أدبك عليه.

لوبان

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

محمد صلاح

قدامك خطوة وتبقي رمسيس أو احمد أو مينا وهي بطولة الأمم الأفريقية.

سيد علي

بتقول منعت من الظهور على الشاشة لأنك رفضت الإملاءات، يا راجل أنت مع مبارك كنت السلطة ومع الإخوان كنت ابن المشروع الإسلامي ومع السيسي سيساوي ومع أبو سمعين كنت سمعاين نفسه.

الإخوان المسلمين

دلوقتي بتحايلوا على العلمانيين يتحاالفوا معакم وفروا مجهدكم لا يلدع العلماني من الجر مرئين.

نادية هنري

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

محمد مرسى

خلاص مش هفكسك تاني مع أنك شخصية ثرية ومغربية للفاكسات لكنك بين يدي الله وفي ذمته.

الكنيسة القبطية في كندا تحتفل بأبونا مرقس مرقس وأبونا مرقس حنا



تفصيلاتها؛ مثل السكر بسبب زيادة هورمون الكورتيزون أو بسبب تعاطي أدوية منها أدوية الكوليستيرول.

النوع الثاني 2 type هو الأكثر شيوعاً، ويصيب أقل قليلاً من ١٠٪ من البشر.

هوامش: في عام ١٩٨٠ كان نسبة الإصابة بمرض السكر ٥٪.

النوع الأول 1 type ويصيب أقل من ١٪ من البشر وقد يمتد تسميته بسكر الأطفال لأنه غالباً ما يحدث قبل بلوغ سن الثلاثين؛ ومعظم المرضي من الأطفال، ولكنه يحدث أيضاً في البالغين. ويسمى أيضاً بالسكر المعتمد على الإنسولين، لأنه يعالج أساساً بالإنسولين وهذا النوع أيضاً في تزايد.

- أول من عرف عن مرض السكر هم قدماء المصريين وكان ذلك منذ ١٥٠٠ سنة قبل الميلاد وسجلوا ذلك على ورق البردي.

- عرفت أعراضه منذ حوالي ١٢٠٠ سنة وإختار الطبيب اليوناني أريتنياس لهذا المرض إسم diabetes والذى يعني في اليونانية تدفق، وذلك إشارة إلى تدفق أكثر للبول.

- وسماه د. توماس ويليز في القرن السابع diabetes mellitus أي البول السكري حيث كان تشخيصه يتم بتدفق البول وملحوظة حلاوة مذاقه نظراً لإحتوائه على السكر، كما لوحظ أيضاً أن هذا البول يجذب النمل والذباب لحلوته.

- تم اكتشاف الإنسولين في عام ١٩٢١ بواسطة طبيب كندي هو فريديريك بانتينج.

البقية ص ١٠

احتفلت الكنيسة المصرية الأسبوع الماضي برسمة عميد كهنة المهاجر القمص مرقس مرقس كاهن كنيسة مارمرقس بسكاربورو وهي أول كنيسة قبطية في المهاجر وأول كاهن قبطي في المهاجر وهو العيد الخامس والخمسون لرسمة قدس أبونا مرقس.

كما أحفلت الكنيسة برسمة أبونا مرقس هنا كاهن كنيسة الملائكة ميخائيل والأنبا تكلا بمدينة برامبتون وهو العيد الخامس والعشرين لرسمة قدس أبونا مرقس حنا، والذي شهدت الكنيسة على يديه نوم غير عادي بنعمة المسيح.

وبهذه المناسبة تقدم أسرة الأهرام الجديد بخالص التهاني للقمح مرقس مرقس والقمح مرقس حنا طالبين ومصلين لأجلهم أن يمنحهم الله كل بركة هما في احتياج إليها ولبيارك الله في عمريهما ويعظماها لسنين عديدة وأزمنة مديدة.

مرض السكر diabetes mellitus

بعلم

د. ناجي إسكندر



الجزء الأول

مرض السكر هو من الأمراض الشائعة جداً، ويعد ضمن أمراض إضطراب الأيض الغذائي ونسبة مرض السكر قد تزايدت في العقود الأخيرة وذلك بسبب تزايد السمنة والتي تعدد باباً مفتوحاً لدخول مرض السكر.

ومرض السكر هو أكثر أمراض العدد الصماء شيوعاً.

حقائق وطرائف حول مرض السكر :

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

ولكن يوجد أيضاً أنواع أخرى منها سكر الحمل والذي يحدث في بداية الحمل، ولكنه يختفي بعد الولادة، ولكن تظل هذه السيدة أكثر عرضة للإصابة بمرض السكر لاحقاً، يوجد أنواع أخرى خاصة لنخوض في

بيتك سوق العقارات Condo vs freehold



ناصر سعدي - خبير عقاري

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

لكن بعض الناس ليس لديهم فهم واضح لمصطلح «الكوندو»، يستخدمونه كما لو كان مرادف 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 أن تأخذ شكل حوض سباحة، غرفة تمرينات، جراج للسيارات، الخ. ويشارك أصحاب الوحدات في تكاليف تشغيل وصيانة هذه المناطق المشتركة في شكل رسوم الصيانة التي عادة ما تدفع شهرياً. 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 أو عدمه بالاحتفاظ بحيوانات الأليفة، الألوان الخارجية المسموح بها، الخ. كذلك يذهب جزء من رسوم الصيانة نحو صندوق احتياطي، للاستخدام في حالة الحاجة إلى مصروفات صيانة كبيرة خاصة عند تقديم المبني في العمر.

من ناحية أخرى ، وحدات التملك الحر مع كونها أكثر تكلفة للملك، إلا أنها توفر لك المزيد من الحرية للصيانة أو التغيير للتخلص مع الاحتياجات الخاصة بك. وبما أنك أنت المسؤول عن الصيانة ، فلديك سيطرة أكبر على تكاليف الصيانة. ويمكنك أن تبني النفقات منخفضة إذا قمت ببعض أعمال الصيانة بنفسك.

ارحب دائماً بتساؤلاتكم ومقترناتكم.

naser@estatesavvy.ca

دار بلا أبناء نيفين سامي

و ما كان منها الا ان تقوم بعمل الآتي :-

حضرت شخصا في نفس عمر ابن السيد المريض ليقوم بعمل دور الابن و نجحت بالفعل في إقناع الام بذلك حيث كانت لا ترى جيدا في أيامها الأخيرة

و ما ان جلس أمامها و لمسه و أخذته بين أحضانها فاستراحت واستراح قلبها المريض حتى خرجت روحها الطاھرہ بعد دقائق من اللقاء. فانهمرت دموع الابن المزيف و الباحثة لما شاهدوه في اخر لحظات في عمر تلك الام المسكينة .

ثم كانت المفاجأة !!! حيث وجدا خطابا تحمله الام تمسك به جيدا بين يديها و ما ان اخرجها هذا الخطاب من بين يديها حتى وجدا به الآتي

:-

أعلم جيدا ان ابني لن يأتي الا بعد ان تتركوا له

رساله اني قد رحلت ، و اعلم جيدا انني لن أرها قبل رحيلها . فهذا هو قلبي الذي ابدا ما كتب عليا و لو اتنى تمنيت ان يكون كاذبا تلك المره .

حينما يأتي ابني ليقوم بمراسمه دفني فأنا اريكم ان تقولوا له الآتي :- ابني حبيبي اشتقت إليك كثيرا . لا تتألم لغبافي يا ولدي فأنا قد انتهيت منذ سنين و ليس الان . لقد فارقني الحياة بمجرد ابتعادي عنك و ان ما عشت من سنين بدونك كان عذاب تمنيت كل يوم ان يخلصني رب منه . لا تتألم فأنا اليوم سعيدة . لقد استجاب رب لي و انا الان لم اعد اتألم .

استحلفك بكل غالى ان تحقق لي اخر مطلب يا ولدي .. ان تحضر بعضا من المراوح و ثلاثات الطعام للدار و ان توفر لهم الاغطيه في الشناء . لقد عانيت من حر الصيف و برد الشتاء و ايضا من الجوع نظرا لقله الطعام هنا . سوف تتعجب من طلبي هذا لأنني قد رحلت و لكن يا ولدي اخاف عليك انت ان يفعل بك ابناك مثلك فعلت انت بي لذلك لا اريدك ابدا ان تجوع او تشعر بالحر الشديد او البرد القارص . اخاف عليك يا ولدي الحبيب فأنا قد تألفت بعد سنوات على تلك الاوضاع و لكن اعلم انك كنت دائمآ طفل مدلل فلن تحتمل و لن تتألم بسهولة .

وداعاً ابني الحبيب الغالي ! و عندما علم الابن برحيل امه حضر للدار ، فسلموه الرساله ، و قرأها الابن و بكى .. و رحلت الام من الدار التي ليس بها أبناء .

ولكن ظلت رسالتها باقية . لكل ابن و لكل ابنه .

طلت كلماتها التي حملت عده معاني تدوى كالطلقات في مسامع الابن .

الابن الذي ظهر فقط في الدار بعد رحيل الام ...
لتظل الدار ، ، ، دارا بلا أبناء



فقاعة تطير من بين القضايا ثم تهوي بينها ادوارد لعفوب



املاً المكان بكمار السن رجالاً و نساء لم يكن بينهم أبناء أو بنات .

تألم الجميع مع سخريه القدر بعد ما كان لكل منهم بيتاً خاصاً به في يوم ما . و كان له عائلة . و كان له خصوصيته و أصدقائه و حياته . تغير كل شيء حيث لا عائلة ولا خصوصية و لا شيئاً مما كان قد اصبح الان .

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

منهم من ظلت ذكرياته عالقة في أفكاره و منهم من نسيها تماماً و انطوت في بحر النسيان مع مرض الدرز هايمير للعين .

كانت تتشابه الايام و الاوقات في دورانها فما هناك احداث الا حدث واحد يتكرر بينهم الا و هو رحيل احدهم في غياب الابناء الذين لا يظهرون كثيرا الا وقت رحيل الاباء

تجولت احدي الزائرات بين طرقات الدار لإتمام بحثها الذي اختارته ليكون موضوع 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 بهذه هي أغلى أمانيهم

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

و يوماً ما مرضت احدي نزيلات الدار و كانت تختبر و كلما أفاقـت سالت عن ولدها الوحيد الذي كـم و كـم اشتاقت اليـه . و كانت تتوـاجـدـ بالـبـاحـثـةـ الـاـجـتـمـاعـيـةـ فـيـ نـفـسـ الـوقـتـ . فـتـأـثـرـتـ جـدـ بـحـالـهـ هـذـهـ النـزـيلـهـ المـريـضـهـ التيـ لاـ تـطـلـقـ قـبـلـ رـحـيلـهاـ الاـ رـؤـيهـ اـبـنـهاـ . فـأـخـذـتـ الـبـاحـثـةـ الـاـمـرـ عـلـيـ عـاـنـقـهاـ وـ كـانـ تـسـابـقـ الـزـمـنـ لـلـوـصـولـ إـلـيـ هـذـاـ الـبـنـ . وـ أـعـطـتـ السـيـدـ الـمـرـيـضـهـ وـ عـدـاـ اـنـهـ سـوـفـ تـحـقـقـ لـهـ اـمـنـيـتـهاـ .

وـ كـانـ الدـقـائقـ هـنـاـ لـهـ قـيمـهـ كـبـيرـ لـاـنـ بـيـنـ دـقـيقـهـ وـ اـخـرـيـ قدـ يـتـأـلـفـ كـلـ شـيـءـ .

وـ كـانـ السـيـدـ الـمـرـيـضـهـ كـلـماـ اـفـاقـ تـرـفـعـ يـدـهاـ لـلـسـمـاءـ لـتـبـارـكـ اـهـتمـامـ الـبـاحـثـةـ بـهـاـ لـيـسـ فـقـطـ مـنـ اـجـلـ درـاستـهاـ وـ عـمـلـهاـ وـ لـكـنـ مـنـ اـجـلـ إـنـسـانـيـتـهاـ وـ طـبـيـهـ قـلـبـهاـ وـ تـعـاطـفـهاـ معـ تـلـكـ الـحـالـهـ .

كـانـ تـلـكـ الـبـاحـثـةـ قـدـ تـرـكـتـ عـدـهـ رسـائـلـ لـلـابـنـ فـيـ كـلـ مـكـانـ قـدـ يـذـهـبـ إـلـيـهـ وـ لـكـنـ بـلـاـ جـوـيـ .

في نفس غلطة السادات من تمكين الاخوان سياسياً وهم الذين شاركوا فيما بعد في عزله والشهير به). عين الاخوان المسلمين مرسي رئيساً لحزبه المسمى بـ حزب العدالة والحرية. اعتقلته السلطات المصرية ٢٨ عدة مرات كان آخرها ٢٠١١ يناير ومعه ٣٤ من قيادات الاخوان وذلك اثناء ثورة ٢٥ يناير وقامت مجموعة إرهابية بـ تابعة لحماس الفلسطينية بـ مهاجمة السجون المعتقل فيها الاخوان والإرهابيين و هربتـم من السجون وكان ضمـنـهم مرسي .

بعد خلع مبارك الذي تتحـىـ بنـاءـ عـلـىـ طـلـبـ جـمـاهـيرـ الثـورـةـ تـولـىـ المـجـلـسـ العـسـكـريـ بـقـيـادـةـ وزـيـرـ الدـفـاعـ طـنـطاـويـ إـدـارـةـ الـبـلـادـ وـيـلـاحـظـ تـعـاـونـ المـجـلـسـ العـسـكـريـ معـ الـاخـوانـ وـاطـلـاقـ العـنـانـ لـهـمـ فيـ الـمـيـدـيـاـ وـالـتـجـاـوزـ عـنـ هـرـوبـهـمـ منـ السـجـونـ وـاعـطـاهـمـ أـولـيـةـ عـنـ كلـ الأـطـيـافـ السـيـاسـيـةـ الـأـخـرىـ فيـ التـشـاـورـ مـعـهـمـ فـيـ أـمـورـ الـبـلـادـ وـافـرـجـواـ عـنـ كـلـ الـأـرـهـابـيـيـنـ وـسـمـحـواـ لـلـأـخـرـيـنـ الـخـطـرـيـنـ الـهـارـبـيـنـ مـنـ اـحـكـامـ قـضـائـيـةـ سـمـحـواـ وـلـقـيـواـ عـلـيـهـمـ لـغـزـاـ لـكـثـيرـيـنـ . هـنـاكـ الكـثـيرـ مـنـ وـجـهـاتـ النـظـرـ حـوـلـ المـوـضـوـعـ الـأـوـلـيـ يـتـبـنـاهـ هـوـاـ وـالـاعـتـقـادـ بـنـظـرـيـةـ الـمـؤـامـرـةـ وـتـعـقـدـ انـ المـجـلـسـ العـسـكـريـ أـرـادـ التـخلـصـ مـنـ الـاخـوانـ بـتـسـلـيمـهـمـ السـلـطـةـ تـحـتـ رـقـابـتـهـمـ وـإـطـلـاقـ العـنـانـ لـهـمـ فيـ إـدـارـةـ الـبـلـادـ لـأـنـهـمـ كـانـواـ وـلـقـيـنـ اـنـهـمـ سـيـفـشـلـونـ وـيـكـرـهـهـمـ الـمـصـرـيـيـنـ ،ـ فـيـتـرـكـ الشـعـبـ وـيـسـقـطـهـمـ كـمـ أـسـطـعـ مـبـارـكـ وـبـذـلـكـ يـتـخـلـصـونـ مـنـ الـاخـوانـ وـيـقـضـواـ عـلـىـ شـعـبـيـتـهـمـ نـهـائـاـ وـيـدـلـلـونـ عـلـىـ وـجـهـهـ نـظـرـهـمـ هـذـهـ مـاـ ظـهـرـ مـنـ تـشـجـعـ الـعـسـكـريـيـنـ بـنـقـدـ مـرـسـيـ وـالـاخـوانـ وـبـمـظـهـرـ الـمـتـلـفـيـنـ وـالـغـيـرـ قـادـرـيـنـ عـلـىـ إـدـارـةـ الـبـلـادـ . اـمـاـ التـحلـيلـ الثـانـيـ وـهـوـ تـعـرـضـ المـجـلـسـ العـسـكـريـ لـضـغـطـ خـارـجـيـةـ خـصـوصـيـةـ مـنـ اـمـريـكاـ وـأـيـضاـ دـولـ عـرـبـيـةـ تـسـانـدـ الـاخـوانـ الـمـحـاـيـدـةـ اـنـ شـفـيقـ حـصـلـ عـلـىـ أـصـوـاتـ أـكـثـرـ مـنـ مـرـسـيـ وـلـكـنـ الـمـجـلـسـ العـسـكـريـ تـنـخـلـعـ لـيـلـزـورـ التـنـاجـ لـصـالـحـ مـرـسـيـ (ـيـلـاحـظـ انـ الفـرـقـ بـيـنـ الـمـرـشـحـيـنـ فـيـ التـصـوـيـتـ كـانـ ضـئـيلـاـ وـانـ الـاخـوانـ حـصـلـواـ عـلـىـ عـدـدـ لـاـ يـسـتـهـانـ بـهـ مـنـ الـأـصـوـاتـ وـيـرـجـعـ ذـلـكـ إـلـيـ عـوـامـ عـدـيـدـ مـنـهـاـ:ـ تـغـلـلـ الـفـكـرـ الـإـسـلـامـيـ عـلـىـ ذـلـكـ بـخـرـوجـ عـشـرـاتـ الـمـلـاـيـنـ مـنـ الـشـعـبـ الـمـصـرـيـ تـدـعـمـ الـجـيشـ وـتـطـالـبـ بـخـلـعـ مـرـسـيـ .ـ اـمـيلـ الـىـ عـدـمـ تـصـدـيقـهـ

تصـدـيقـهـ نـظـرـاـ لـمـاـ يـتـضـعـ مـنـ نـطـقـهـ لـلـأـنـجـلـيـزـيـةـ وـطـرـيـقـةـ تـفـكـيرـهـ السـانـدـجـةـ وـالـغـيـرـ مـنـطـقـيـةـ بـلـ اـمـيلـ الـىـ تـصـدـيقـهـ بـعـضـ مـاـ أـثـيرـ مـنـ حـولـهـ مـنـ تـجـنـيدـ الـمـخـابـراتـ الـأـمـرـيـكـيـةـ لـهـ اـثـنـاءـ تـواـجـهـهـ فـيـ أـمـريـكاـ وـتـأـلـيـفـ كـلـ مـاـ اـدـعـاهـ حـولـهـ عـلـىـ دـرـاسـتـيـ وـبـعـدـ رـجـوـعـهـ مـنـ أـمـريـكاـ عملـ أـسـتـادـ وـرـئـيـسـ قـسـمـ بـجـامـعـةـ الـزـقـازـيقـ .ـ اـنـضـمـ مـرـسـيـ لـلـاخـوانـ الـمـسـلـمـيـنـ عـامـ ١٩٧٧ـ وـتـدـرـجـ فـيـ التـنـظـيمـ إـلـيـ أـصـحـ

الـجـمـاعـةـ الـذـيـ أـشـيـعـ عـامـ ١٩٩٢ـ .ـ اـنـتـخـبـ عـضـواـ بـمـجـلـسـ الـشـعـبـ عـامـ ٢٠٠٠ـ عـنـدـمـ سـمـحـ نـظـامـ مـبـارـكـ لـلـاخـوانـ انـ يـشـارـكـواـ فـيـ الـعـمـلـ السـيـاسـيـ ضـمـنـ صـفـقـةـ قـدـرـةـ لـتـبـادـلـ الـمـسـالـحـ وـاتـقـاءـ شـرـ الـاخـوانـ وـعـلـىـ حـسـابـ اـقـبـاطـ مـصـرـ .ـ سـقـطـ مـبـارـكـ



قرآن لك

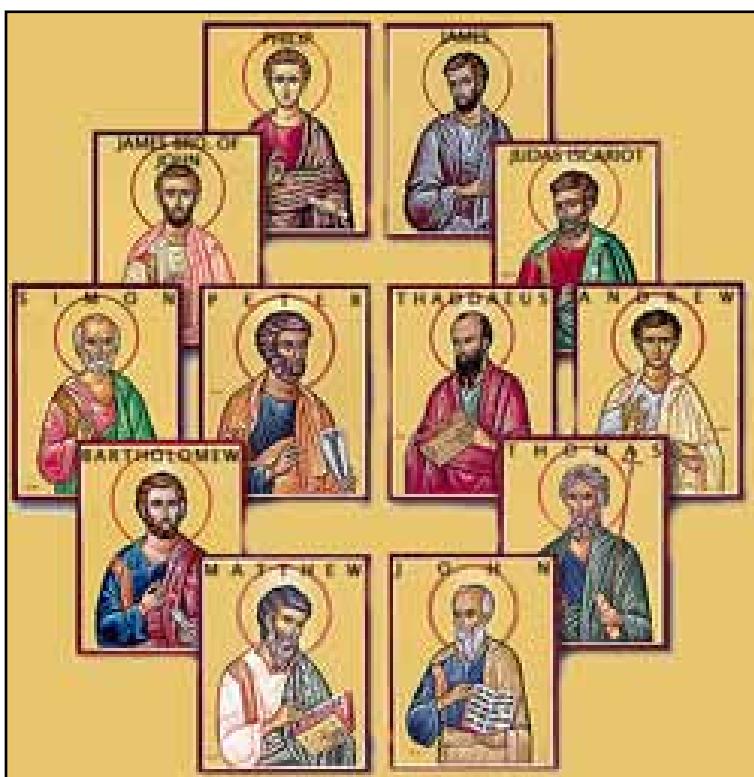
نجوى غال

ربوا اطفالكم في خوف الله
By Dawn Camp

تقول (تشجعي لأن هذا هو ما كنت قد عملت لاجله بجد كل هذه السنوات، وكنت أنت والرب معك تشكلون حياتها وتعلموها، لتكون شخصيتها بالشكل الذي صنعته الله عليها، وهذا ما كان عليك أن تتعلمه، حتى إنها تستطيع أن تذهب إلى العالم وتقوم بأشياء مذهلة)، ليس هذا ما نريده لأطفالنا؟ إن الله لديه خطة لأطفالنا، وهذه الخطة بينه وبينهم، ولن نقوم نحن بتعطيل خطة الله لهم، أو تدميرها، وهذا لا يتوقف على نجاحنا أو إخفاقنا نحن الآباء والأمهات، إن الامر لا يعود لنا، فإذا كنت مثلاً معلمة أو أم تعلم اطفالها في المنزل فمن المحتمل أنك أدركت أنه في مرحلة ما ستكون هناك ثغرات في تعليم أطفالك، والحقيقة أن تعليم أطفالك كل شيء يعني تعليمهم لا شيء بعمق، ولهذا يجب أن نحدد هدفنا من التعليم والوسيلة، ولكننا أمهات فلن نستطيع أن نعد أطفالاً كاملين في كل شيء أبداً، ولكن إذا ربيناهم لغرض أن يكونوا أبناء الله يعكسون نور المسيح أيهما ذهباً وغرسنا فيهم قيم الكتاب المقدس من الرحمة والمحبة فإنهم سوف يغيرون العالم بغض النظر عن الطريق الذي يسلكونه. (رب الولد في طريقه فتى شاخ أيضاً لا يحيد عنه) أمثل ٦-٢٢

ما بين اليوم الذي يدخل فيه الطفل الرضيع إلى عالمه واليوم الذي يصبح فيه شاباً أو شابة يخرجون للحياة ويعتمدون على أنفسهم، هناك مراحل كثيرة يمر بها الطفل وأيضاً يمر بها الآباء والأمهات، بعض المراحل بها ارهاق جسدي مثل الحرمان من النوم للآباء الجدد والبعض الآخر عاطفي مثل التعامل مع هرمونات المراهقة والتخرج من المدرسة الثانوية، وبالنسبة لي فقد كرهت سنوات التخرج، التي يغادر فيها الابناء المنزل، وكل شيء داخلي كان يدفعني مرة أخرى للتفكير فيه فعندما نظرت تقدمين الأمومة لاطفالك لعدد من السنين فإنه من الصعب أن تتراءجي وتقلبي إنهم لم يعودوا يتحاجون إليك بنفس الطريقة التي كانت من قبل، وليس هذا فقط بل أيضاً احساسي الداخلي بالخوف من انتي لم أعد أطيفي كما ينبعي للتعامل مع الحياة باقتدار، كل حمل في الصلاة. كم لقينا من كروب واكتئاب الحياة حيث لم تلقي عليه كل حمل في الصلاة. إن تجارب وضيق مثل امواج المياه لاطمئتنا ورمتنا فعلينا بالصلاحة.

صوم الآباء الرسل الأطهار

مدرسة الالم
د. روز عطا الله

الصعبة التي بعدها نفرح بالمولود وسلامة الام. عزيزي لا تتضايق اذا كنت تعيش هذه اللحظات في مدرسة الالم فقربياً سوف تستمتع بالنجاح والظفر في سماء لا تعب وملائكة حضرته خلصهم (أشعياء ٦٣: ٩) لأن حمل الكل على عود دموع فيها، كما استمتعت الرب يسوع بالجلوس عن يمين العظمة في الاعالي بعد القيامة والصعود، وكما سوف نستمتع نحن ايضاً بالانتصار معه عندما يأتي ثانية الكرباج او تاج الشوك واللطمات على السحاب لاختطاف كنيسته عروسه حيث يأخذها المكان لا بكاء ولا موت ولا الم في بل كله تسبح وفرح في حضرة ملك الملوك ورب الارباب. عزيزي لك الان ان ترمن في هذه الارض هذه الترنيمة الرائعة: هل صديق كيسوع قادر بر امين ورفيق القلب يرثي لبلايا المؤمنين، يحمل الالم عنا وكذا الهم يذيب، واذا كنا تعابي من جرا حمل الهموم، فلنصللي ليسوع انه الرب الرحوم. يا ترى اي صديق مثل فادينا الحبيب، يحمل الاثام عنا وكذا الهم يذيب، يالا انعام تسامي من لدن رب النجاة، اتنا نلقي عليه كل حمل في الصلاة. كم لقينا من كروب واكتئاب الحياة حيث لم تلقي عليه كل حمل في الصلاة. ان تجارب وضيق مثل امواج المياه لاطمئتنا ورمتنا فعلينا بالصلاحة.

لأنه في ما هو قد تأمل مجرباً يقدر ان يعين المجرمين (عبرانيين ٢: ١٨). وفي ضيقنا يتضايق كما هو مكتوب في كل ضيقهم تضيق وبالكل حضرته خلصهم (أشعياء ٦٣: ٩) لأن حمل الكل على عود الصليب. فكم كان الالم الجسدي والذهني والنفسي الذي مر به الرب يسوع على خشبة العار الم شديد قاسي، فالالم ليس فقط ضربات الكرباج او تاج الشوك واللطمات بل البصق والهزة والسخرية، بل ايضاً عندما تركه الاب فصرخ من قسوة الالم «لماذا تركتني»، كم هو من الم مضاعف عندما تختبر ذلك النوع من الترک. فالقديسة العذراء المطوية مريم ايضاً تعلمت من مدرسة الالم منذ اللحظة التي بشرها الملائكة بأنها سوف يجتاز في نفسها سيف مشيراً إلى رحلة الالم والصلب والعذاب والقبر (لوقا ٢: ٣٥). يوسف، ودانيل، وبطرس، وبولس جميعاً اجتازوا مراحل مدرسة الالم وغيرهم كثيرون مما يذكرهم الكتاب المقدس. هنا تساءلت لماذا نخاف من الالم ولماذا نتحاشاه؟ لماذا نرتعب من الوجع؟ لماذا نشعر بالضيق والمرارة والوجع عندما يتالم أحد احبائنا؟ لماذا لا نعتبر الالم شيء عادي مسلم به طبيعياً يجب ان نجتازه لأن ذلك فهو قادر ان يعين المجرمين بصورة او باخري مثلاً الالم الولادة لأنه بلا خطية يشفع فينا كل حين،

شخصيات قبطية مؤثرة

د. مينا بدجع عبد الملك - هندسة الإسكندرية

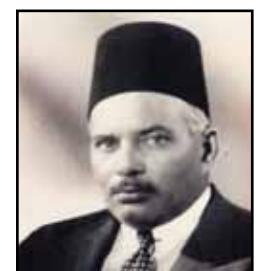
(٤٧) منصور قلادة أنطون (١٨٩٤ - ١٩٧٣)



اختير عضواً بالمجلس الملى بالإسكندرية، وبصماته مازالت واضحة على الكثير من الأعمال ذلك الوقت (الأبنا إيساك مطران الغربية فيما بعد) وعضوية منصور قلادة أنطون ود. منير شكري ومفتش الآثار الأستاذ نجيب فرج ميخائيل (١٩٠١ - ١٩٨٦). وفعلاً تم إحضار الأعمدة الأربع التي مازالت تقف بشموخ بهيكل كنيسة مارمينا العجايبي بفلمنج.

كان عضواً بجمعية الشبان المسيحية، وفي عهده تم إنشاء المبنى الحالى للجمعية بمنطقة الأزاريا، كما كان عضواً بمجلس إدارة جمعية الإسعاف بالإسكندرية ومجلس إدارة المستشفى القبطي بالإسكندرية وأشرف على بناء الجناح الجديد والمعلم بالمستشفى. وبعد حياة حافلة بالجهاد المشرف في خدمة الوطن والكنيسة رقد في الرب في ٢ سبتمبر ١٩٧٣ وهو يبلغ من العمر ٧٩ عاماً.

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



ولد منصور قلادة أنطون بمدينة الإسكندرية في ٣ مايو ١٨٩٤ وكان والده قلادة أنطون من كبار رجال الأعمال بالإسكندرية وهو مؤسس شركة «ميدلند الهندسية» الكائنة بمنطقة وسط البلد.

تلقى منصور تعليمه بكلية فيكتوريا بالإسكندرية، ثم انخرط بعد ذلك في مجال الصناعة، فكان صاحب أول منشأة مصرية صميمه تخصصت في خدمة المزارعين بالقطر المصري باستيراد وتوفير الآلات التي تناسب التربة والمحاصيل المصرية. كما كان من رواد صناعة المكرونة من المصريين في الوقت الذي كانت فيه هذه الصناعة مقصورة على الأجانب.

VISION ACCOUNTING & TAX SERVICE

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

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

العقل قدراته على افراز السعادة! هرمن السعادة الطبيعى فالسعادة دوما منقوصة وفق معادلة مكتملة لا وبالشهرة بل كما ذكر بالقرب من الله وعالمنا مفتوح على كل منقوصة! الأبواب لكن يبقى لسطة

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

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

التوترات النفسية (والفن) والوطن !!

بِقَلْمِ عَبْدِ الْوَاحِدِ مُحَمَّد

الإيجابية و لغة الشاشات)



بكل ما يحملة 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 الحظية التي يسكن لها في وطن غير وطنه العربي!

ومدى تل费ه للطعام المغربي الشعبي (الكسكي) وهو فوق جبال الألب يستجم لبعض ساعات بل مدى المعاناة

للفن قدسية خاصة ومن بين الفنانين القلائل الفنان المغربي الشاب عادل بنزينة الذي يتخذ من النمسا وطن له بعدها حصل على جنسيتها هو وأسرته لكونه مسكون بالفن والثقافة العربية التي تعيش في كيابه بكل مفرداتها ولكلاتها المنشعبية بين سؤال وجواب!

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

الاسبوع ٣٠ من الحمل



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

أقصى القدمين ويزن حوالي ١,١ كيلوغراماً ويستمر التطور في بصره إلى ما بعد ولادته و عندما يولد سوف يتمكن من رؤية الوجوه والأشياء التي تبعد عنه فقط بحوالي ٠٢ إلى ٠٣ سنتيمتراً

الاسبوع ٣١ من الحمل



يزن الجنين حوالي ١,٥ كيلوغراماً يصل طوله حوالي ١,١٤ سنتيمتراً (من الرأس حتى أقصى القدمين) و يبدو أشبه أكثر بحديثي الولادة لأن الزغب، أي الشعر الناعم الصغير الذي يسمى "لانوغو"، يبدأ يتتساقط

اللانوغو أو زغب الجنين



الحمل لتأمل في قدرة الرب يسوع في خلق الإنسان وجود الله و للرد على الالحاد والمتشككين والذين يزعون الخلق للطبيعة وحدها وينكرون وجود الله.

وكما ذكرنا أحبائي الأعزاء 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 منهجية فهل تستطيع الطبيعة القيام بهذا الخلق. فالجنين يخرج من رحم الأم مكتمل الخلق والتكون 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 والفهم العظام وغيرها من الامور التي يكتمل نموها في بطن الأم ويخرج لهذا العالم مكتمل النمو قادراً على التعامل مع البيئة الخارجية.

والسؤال الأن هل الطبيعة تستطيع التحكم وتتولف بين جميع أجهزة الجسم ليؤدي كل جزء في جسم الإنسان المهمة المسندة إليه بكفاءة وإتقان بالطبع لا عزيزي الملحد فلاب من وجود الله الخالق العظيم الذي له القدرة الأبداعية في الخلق والتكون

إن جميع الذين لم يعرفوا الله هُم حُمَقٌ مِنْ طَبْعِهِمْ، لَمْ يَقْدِرُوا أَنْ يَعْلَمُوا الْكَائِنَ مِنَ الْخَيْرَاتِ الْمُنْتَظَرَةِ، وَلَمْ يَتَمَلِّو الْمَحْسُونَ عَاتِ حَتَّى يَعْرِفُوا صَانِعَهَا سُفُرُ الْحَكْمَةِ ٣١ : ١

إعداد/ د. شاكر اسطفان

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



الاسبوع ٢٧ من الحمل



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

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

تنتج خلايا خاصة في رئتي الجنين مادة عامل فعالية السطحية الرئوية والتي تساعدها على الانتفاخ عندما يتفس بعد الولادة. و في هذا الأسبوع يتمرن الجنين على التنفس من خلال استنشاق وزفير السائل الأمينيسي الذي يحيط به.

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

(الاسبوع السادس والعشرون للأسبوع الحادي والثلاثون)

الاسبوع ٢٦ من الحمل



يزيد طول الجنين من الرأس حتى أقصى القدمين على ٣٥,٦ سنتيمتراً. وهو

يزن الآن حوالي ٧٦٠ جراماً. يدعم عموده الفقري نقل جسمه الذي يكبر والذي يحتوي الآن على ١٥٠ مفصلاً، و ٣٣ حلقة، و ١٠٠٠ رابطاً مفصلياً و تتطور استجابة الجنين للصوت بشكل يتناسب مع تطور دماغه. فهو يسمع الآن بشكل أوضح.

تستمر رئتا الجنين في التطور فتنمو منها الأوعية الدموية الحيوية وتتفرع المجرى الهوائي الجديد. و تعرف هذه الترکيبة أيضاً باسم شجرة الجهاز التنفسي و في نهايات هذه المجرى الهوائية ستتشكل الأكياس الهوائية (وهي هيكل صغير تشبه حبات العنب تسمى الحويصلات الهوائية). عندما يأخذ طفلك أنفاسه الأولى بعد الولادة، ستنتهي هذه الأكياس بالهواء و سيتم امتصاص الأوكسجين في مجرى الدم من خلال الأوعية الدموية الصغيرة.

إذا كان الجنين ذكراً، فستتوصل خصيته رحلتها من الحوض نحو كيس الصفن وقد تصلان إلى وجههما النهائي قبل وقت قصير من ولادة طفلك، لكن من الشائع أيضاً أن يحدث ذلك في الأشهر الستة الأولى بعد الولادة.

الاسبوع ٢٨ من الحمل



يزن الجنين ما يزيد قليلاً على كيلوغرام واحد، وطوله حوالي ٦,٧٣ سنتيمتراً. لقد تباطأ معدل ضربات قلبه، لكنه مازال ب معدل ٤٠، نبضة في الدقيقة، ونلاحظ أن لدى الجنين الآن أهداب أي رموش رقيقة ويمكن أن تتنفس عيناه الدموية.

الاسبوع ٢٩ من الحمل



يبلغ طول الجنين حوالي ٦,٨٣ سنتيمتراً من الرأس حتى أقصى القدمين ويزن حوالي ٦,٨٣ كيلوغرام واحد و يتطلب نمو دماغه أكثر من نصف الطاقة التي يستهلكها حيث تنشأ في دماغه ميلارات الخلايا العصبية.

تستمر عظام الجنين في التصلب و النمو حيث يترسب في هيكله العظمي كل يوم حوالي ٠٠٢ ملagram من الكالسيوم بجانب الفيتامينات والمعادن الأخرى.

أسرة تحرير الأهرام الجديد

رئيس التحرير
د. رافت جندي

مدير التحرير
مدحت عويضة

مجلس الإدارة

تابسيم جندي
أشرف إسكاروس
مدحت موريس



شـابـو...ـيا دـكتـور نـاشـد

احلام فـانـوسـوـينـيـجـ مـانـيـتوـبـا

بـهم.... تـقول الأم ... كان رـزـقاـ كـدـه زـي رـزـقـ الصـيـادـيـن ... يـومـ سـمـك ... وـيـومـ مـفـيش ... اليـ ان وـضـعـ اللهـ فيـ طـرـيقـ هـذـهـ الاسـرـهـ المـكـافـهـةـ ... منـ خـلـالـ آلـ "ـكـوبـتـيـكـ اـورـفـانـزـ"ـ وـبـرـنـامـجـهـمـ «ـلـسـتـ وـحـدـكـ»ـ ... أـقـلـ وـضـعـ اللهـ اوـ جـعـلـ البرـنـامـجـ يـوـقـدـ شـمـعـهـ ... وـبـنـيرـ بـارـقـةـ أـمـلـ فيـ حـيـةـ هـذـهـ الاسـرـهـ ... أـفـرـادـ مـتـطـوـعـيـنـ يـزـورـنـ الاسـرـهـ وـيـشـعـرـونـ الـبـنـيـنـ بـاـنـ أـبـاـهـ لـمـ يـتـرـكـهـ ... وـأـنـ هـؤـلـاءـ الـأـلـاـدـ ... وـجـيـنـ اـحـتـاجـ فـيـ الـعـامـ السـادـسـ مـنـ الـدـرـاسـةـ فـيـ كـلـيـةـ الطـبـ الـكـوـرـسـاتـ تـقـويـهـ ... وـصـلـتـ قـيـمـتـهاـ الـيـ عـشـرـ الـأـلـافـ جـنـيـهـ ... سـاـهـمـتـ فـيـهاـ "ـكـوبـتـيـكـ اـورـفـانـزـ"ـ ... بـ خـمـسـةـ الـأـلـافـ جـنـيـهـ ... بـعـونـةـ رـبـنـاـ أـوـلـاـ وـكـفـاحـ الـأـمـ وـمـجـهـودـاتـ "ـكـوبـتـيـكـ اـورـفـانـزـ"ـ تـخـرـجـ دـكـتـورـ نـاشـدـ مـنـ كـلـيـةـ الطـبـ الـبـشـرـيـ ... وـيـعـلـمـ الـاـنـ مـارـسـ عـامـ فـيـ الـوـحـدـةـ الـصـحـيـةـ لـقـرـيـهـ ... بـإـلـاـضـافـةـ الـيـ عـيـادـتـهـ الـتـيـ اـفـتـحـتـهـ مـذـ عـامـ ٢٠١٣ـ ... اـمـاـ عـنـ مـاـ يـفـعـلـهـ نـاشـدـ الـلـسـنـهـ الـ١٤ـ عـلـىـ التـوـالـيـ ... الـلـيـ تـحـتـفـلـ فـيـ كـنـيـسـتـاـ بـهـذـاـ عـيـدـ الـجـمـيلـ ... الـجـمـيلـ أـيـضاـ فـيـ الـمـوـضـوـعـ هـوـ اـنـ هـذـاـ الـبـيـوـ اـصـبـحـ الـبـيـوـ الـعـالـمـيـ لـلـأـقـبـاطـ ... الـمـهـمـ اـنـ فـعـلاـ كـنـتـ مـسـتـعـجـلـهـ لـنـشـرـ الصـورـ ... بـسـ اـسـفـهـ جـداـ بـعـتـزـزـ ... صـورـةـ دـكـتـورـ نـاشـدـ ... الـحـقـيـقـهـ قـبـلـ مـاـ اـنـتـكـلـمـ عـنـ الـدـكـتـورـ نـاشـدـ ... وـارـفـعـ لـهـ الشـابـوـ اوـ الـقـبـعـهـ ... عـاـوـرـهـ اـكـلـمـ عـنـ هـيـهـ اـوـمـؤـسـسـةـ رـعـاـيـةـ الـأـطـفـالـ الـيـتـامـيـ ... رـبـنـاـ ... وـالـيـوـمـ الـلـيـ بـيـكـشـفـ فـيـهـ عـلـىـ حـدـ مـجـانـاـ ... رـبـنـاـ بـيـعـتـ لـهـ كـشـوـفـاتـ أـكـثـرـ مـنـ اـيـ يـوـمـ اـخـرـ ... تـجـازـيـ وـتـفـيـضـ عـنـ الـكـشـفـ اوـ الـاثـيـنـ الـلـيـ عـلـمـ بـبـلـاشـ ... دـكـتـورـ نـاشـدـ يـعـلـمـ بـمـحـبـهـ وـنـشـاطـ وـيـتـمـنـيـ اـنـ يـسـتـمـرـ فـيـ مـسـاعـدـهـ الـطـلـبـةـ الـلـيـ اـصـغـرـ مـنـهـ وـالـلـيـ مـحـاتـجـيـنـ مـسـاعـدـهـ مـنـ اـطـفـالـ الـقـرـيـهـ ... مـنـ خـلـالـ "ـكـوبـتـيـكـ اـورـفـانـزـ"ـ ... دـكـتـورـ نـاشـدـ ... وـهـذـهـ الـحـدـوـتـةـ لـسـهـ مـاـخـلـصـتـشـ ... لـيـهـ بـقـيـهـ ... لـاـنـ الـدـرـوـسـ فـيـ هـذـهـ الـقـصـهـ كـثـيرـهـ ... فـكـمـ مـنـ الـأـلـاـدـ يـعـيـشـونـ فـيـ كـفـ ... اـلـأـبـ وـالـأـمـ ... وـمـتـاحـهـ أـمـامـهـ كـلـ وـسـائـلـ الـرـفـاهـيـهـ ... وـمـعـ ذـلـكـ لـمـ يـخـلـقـ مـنـهـ كـلـ ذـلـكـ ... شـخـصـيـهـ دـكـتـورـ نـاشـدـ ... وـكـمـ مـنـ اـمـهـاتـ يـتـمـتـعـنـ بـوـجـودـ الـأـبـ وـالـسـنـدـ وـالـحـائـطـ ... وـلـاـ يـشـعـرـونـ بـأـهـمـيـةـ هـذـاـ السـنـدـ ... بـلـ بـالـعـكـسـ تـوـجـدـ بـعـضـ الـأـمـهـاتـ الـتـيـ قـدـ تـلـخـقـ مـنـ الـمـشـاـكـلـ مـاـيـجـعـلـ الـأـبـ يـعـيـشـ مـعـ الـأـسـرـهـ ... بـدـوـنـ اـيـ دـوـرـ بـلـ وـقـدـ يـكـوـنـ الـأـبـ مـوـجـودـ ... وـمـعـ ذـلـكـ يـشـعـرـ الـأـلـاـدـ بـالـيـتـمـ ... طـبـاـ دـيـ بـعـضـ الـحـالـاتـ وـلـيـسـ الـغـالـبـيـهـ ... وـلـكـ صـورـهـ الـأـمـ الـمـكـافـهـ اـمـ الـدـكـتـورـ نـاشـدـ ... هـوـ مـاـجـعـلـ تـفـكـيـرـيـ يـتـجـهـ اـلـيـ هـذـاـ جـانـبـ ... دـورـ "ـكـوبـتـيـكـ اـورـفـانـزـ"ـ رـائـعـ وـحـمـيلـ ... وـهـمـ يـخـلـقـونـ اـلـوـلـادـ اـفـوـيـاءـ مـعـلـمـيـنـ يـعـتـمـدـونـ عـلـىـ أـنـفـسـهـمـ وـيـتـقـونـ فـيـ اـنـ اللهـ لـنـ يـتـرـكـهـ وـيـجـعـلـهـمـ يـتـقـونـ فـيـ عـطـاـيـاهـ وـفـضـلـ اـحـسـانـهـ ... فـيـهـ بـقـيـهـ عـلـىـ الـجـانـبـ الـأـخـرـ ... بـعـضـ مـنـ الـأـلـاـدـ الـلـيـ قـدـ يـتـبـرـأـوـاـ مـنـ رـحـلـةـ كـفـاحـ اـهـالـيـهـ ... وـالـبـعـضـ الـأـخـرـ الـلـيـ مـكـنـ يـسـتـعـرـ مـنـ فـقـرـ الـأـهـلـ ... حـتـيـ بـرـغـمـ مـنـ الـمـكـانـةـ الـعـالـيـةـ الـلـيـ مـكـنـ يـكـوـنـ وـصـلـ لـهـ هـؤـلـاءـ الـأـلـاـدـ عـلـىـ الرـغـمـ مـنـ هـذـاـ الـفـقـرـ ... كـمـ هـوـ جـمـيلـ مـنـ دـكـتـورـ نـاشـدـ اـنـ يـعـلـنـهـ بـصـرـاـهـ وـانـ يـفـتـخـرـ بـأـمـهـ وـقـصـةـ كـفـاحـهـ وـشـقـاـهـ وـانـ يـفـتـخـرـ بـمـاـ قـدـمـهـ لـهـ بـرـنـامـجـ "ـلـسـتـ وـحـدـكـ"ـ مـنـ مـسـاعـدـهـ ... وـانـ يـحـاـوـلـ بـقـدـرـ الـمـسـطـاعـ رـدـ الـجـمـيلـ لـمـنـ سـاعـدـهـ ... وـحـتـىـ مـنـ لـمـ يـسـاعـدـهـ ... وـانـ يـعـلـنـهـ بـصـرـاـهـ ... اـنـ صـحـيـهـ دـلـوقـتـ يـقـيـتـ دـكـتـورـ ... بـسـ كـلـ هـذـاـ النـجـاحـ وـالـتـفـوـقـ ... بـكـلـ فـخـ ... وـرـاءـهـ هـؤـلـاءـ ... بـجـدـ تـسـتـحـقـ اـنـ حـنـيـ لـكـ الـقـبـعـهـ ... بـجـدـ شـابـوـ ... يـادـكـتـورـ نـاشـدـ.

ملـحوـظـهـ: بـعـتـزـزـ عـنـ كـتـابـهـ الـأـسـمـ كـلـ مـرـهـ بـالـلـغـهـ الـعـرـبـيـهـ لـاـنـ بـلـيـخـبـطـ فـورـمـاتـ الـكـتـابـهـ بـسـ هـوـ الـ"ـCoptic orphansـ"ـ

لـوـ عـاـوـزـيـنـ تـدـخـلـواـ «ـاـوـنـ لـاـيـنـ»ـ وـتـقـرـواـ بـنـفـسـكـمـ وـتـطـلـعـواـ عـلـىـ الـمـزـيدـ مـنـ الـمـعـلـومـاتـ الـخـاصـهـ بـهـمـ وـبـالـمـرـمـهـ تـنـتـرـجـواـ عـلـىـ فـيـديـوـ «ـدـكـتـورـ نـاشـدـ»ـ ... يـارـيـتـ رـبـنـاـ يـحـنـ قـلـبـ كـلـ وـاحـدـ فـيـنـاـ لـلـمـاـسـاـهـمـهـ عـلـىـ قـرـ ماـيـسـطـعـ بـقـدـمـهـ هـذـهـ الـهـيـهـ

أخبار وأراء



ريـهـامـ زـاهـرـ تـكـتـبـ ..

الـشـالـبـ الـمـفـسـدـةـ لـلـكـرـومـ

سمـعـتـ اـنـسـانـهـ ... مـقـرـبـةـ مـنـيـ ... تـكـلـمـ عـنـيـ بـطـرـيـقـ غـرـبـيـهـ، ... كـانـتـ تـنـتـقدـ جـوـانـبـ فـيـ شـخـصـيـتـيـ ... وـكـانـتـ تـسـخـرـ مـنـ اـسـلـوـبـيـ ... الـكـلامـ وـالـتـصـرـفـ وـالـتـعـالـمـ !!

كـانـتـ تـكـلـمـ مـعـ صـدـيقـ مـشـتـرـكـ لـنـاـ ، وـكـانـتـ اـقـفـ بـجـانـبـهـمـ لـكـنـهاـ لـمـ تـكـنـ تـرـانـيـ تـمامـاـ !!

وـكـانـتـ كـلـمـاتـهاـ اـسـلـحـةـ حـادـةـ تـتـغـرـسـ دـاخـلـيـ !!



عـادـةـ لـدـنـيـ ، فـانـهـ تـتـغـلـلـ دـاخـلـ قـلـوبـنـاـ فـتـأـكـلـ مـنـ مـحـبـتـاـ وـإـحـسـاسـنـاـ بـالـأـخـرـيـنـ ، وـتـغـذـيـ غـرـورـنـاـ وـانـيـتـاـ ، وـتـقـدـنـاـ سـلـامـنـاـ الـفـسـيـ الدـاخـلـيـ !!

تعـالـاـ نـتـشـجـ وـنـحـاـلـ اـنـ نـطـرـدـ هـذـهـ الـأـفـكـارـ وـالـكـلـمـاتـ السـلـبـيـةـ ، وـتـنـكـبـ الـشـالـبـ الـمـفـسـدـةـ لـلـكـرـومـ ..

ثـالـبـ الـادـانـةـ وـالـنـمـيـةـ عـنـدـ اـلـدـيـنـ ، فـانـهـ تـتـغـلـلـ دـاخـلـ اـلـدـيـنـ اـلـيـ تـحـتـفـلـ فـيـ كـنـيـسـتـاـ بـهـذـاـ عـيـدـ الـجـمـيلـ ...

ثـالـبـ الـعـالـيـ وـالـحـكـمـ عـلـىـ الـأـخـرـيـنـ ... قـدـ نـكـتـشـ فـوـجـهـهـ اـذـنـاـ وـفـتـشـنـاـ دـوـاـخـلـنـاـ !!

ولـنـبـدـأـ بـزـرـعـ بـذـورـ حـسـنـ الـنـيـةـ وـالـتـمـاسـ الـأـعـذـارـ وـالـتـسـامـحـ وـالـكـلـمـاتـ الـطـبـيـةـ ، فـنـجـنـيـ ثـامـرـ منـ التـصـالـحـ مـعـ الـأـخـرـيـنـ وـمـعـ الـنـفـسـ ... ثـامـرـ حـبـ وـرـحـمـ ..

ثـامـرـ سـلـامـ .. نـفـقـهـ !!

ولـذـكـ رـحـمـنـاـ مـنـ هـذـهـ الـمـرـفـةـ !!

إـنـ مـحـاـوـلـةـ مـعـرـفـةـ مـاـ يـقـولـهـ عـنـاـ الـأـخـرـيـنـ هـوـ تـطـلـ وـفـضـولـ غـيـرـ مـقـبـولـ ، أـوـ قدـ يـكـوـنـ نـوـعـ مـنـ مـحـاـوـلـةـ اـسـتـجـادـ الـمـدـيـحـ وـإـرـضـاءـ كـلـ النـاسـ ، وـهـذـاـ مـتـبـ جـداـ وـغـيـرـ

الـفـصـنـانـ السـابـقـانـ غـيـرـ وـاقـعـيـتـانـ وـلـمـ تـحـدـثـ لـيـ مـنـ الـأـسـاسـ !!

وـلـكـنـهـمـ مـجـدـ تـخـيلـ دـارـ فـيـ رـأـيـهـ ، مـاـذـاـ لـوـ عـلـمـ الـإـنـسـانـ بـكـلـ مـاـ يـقـولـهـ الـأـخـرـيـنـ عـنـهـ؟؟ وـمـاـذـاـ اـذـ عـلـمـ الـأـخـرـيـنـ بـمـاـنـفـرـهـ اوـ نـقـولـهـ عـنـهـ؟؟

اـنـ الـجـيـمـ بـعـيـهـ !!

لـذـكـ رـحـمـنـاـ مـنـ هـذـهـ الـمـرـفـةـ !!

إـنـ مـحـاـوـلـةـ مـعـرـفـةـ مـاـ يـقـولـهـ عـنـاـ الـأـخـرـيـنـ هـوـ تـطـلـ وـفـضـولـ غـيـرـ مـقـبـولـ ، أـوـ قدـ يـكـوـنـ نـوـعـ مـنـ مـحـاـوـلـةـ اـسـتـجـادـ الـمـدـيـحـ وـإـرـضـاءـ كـلـ النـاسـ ، وـهـذـاـ مـتـبـ جـداـ وـغـيـرـ

لـاـ تـقـتـرـ شـهـرـ الـطـعـمـيـةـ فـيـ مـصـرـ عـلـىـ كـونـهـ اـلـكـلـةـ الـشـعـبـيـةـ الـأـلـوـلـىـ بـجـانـبـ الـفـولـ ، بـالـنـسـبـةـ لـغـالـبـيـةـ الـمـصـرـيـيـنـ ، بـلـ تـشـتـهـرـ اـيـضاـ بـاـخـلـافـ طـرـيـقـةـ تـحـضـيرـهـ مـنـ مـحـافـظـةـ اـلـيـ

وـتـنـفـرـدـ الـإـسـكـنـدـرـيـةـ بـمـذـاقـ رـائـعـ لـلـطـعـمـيـةـ وـالـتـيـ بـطـلـقـ عـلـيـهـ "ـالـإـسـكـنـدـرـانـيـةـ"ـ اـسـمـ "ـفـلـافـلـ"ـ . وـلـإـطـلـاقـ اـسـمـ فـلـافـلـ عـلـىـ الـطـعـمـيـةـ فـيـ الـإـسـكـنـدـرـيـةـ قـصـةـ تـارـيـخـيـةـ ، ذـلـكـ أـنـ أـصـلـ الـكـلـمـةـ قـبـطـيـ ، حـيـثـ أـطـلـقـ الـأـقـبـاطـ فـيـ الـإـسـكـنـدـرـيـةـ عـلـيـهـ هـذـهـ الـأـسـمـ وـالـمـكـوـنـ مـنـ ثـلـاثـةـ أـجزـاءـ "ـفـلـ"ـ أـيـ "ـذـاتـ الـفـولـ الـكـثـيرـ"ـ ، حـيـثـ اـنـتـشـرـتـ بـيـنـ الـأـقـبـاطـ كـلـكـلـةـ بـدـيلـةـ عـلـىـ الـلـحـومـ خـلـالـ أـيـامـ الـصـيـامـ . وـتـنـمـيـزـ الـفـلـافـلـ فـيـ الـإـسـكـنـدـرـيـةـ عـنـ الـطـعـمـيـةـ فـيـ غـيـرـهـاـ مـنـ الـمـحـافـظـاتـ ، كـونـهـاـ لـاـ تـضـيـفـ فـنـاتـ الـخـبـزـ إـلـيـ مـكـوـنـاتـهـ كـمـاـ تـفـعـلـ الـمـطـاعـمـ فـيـ الـقـاـفـهـ وـغـيـرـهـاـ مـنـ الـمـحـافـظـاتـ .

وـتـجـمـعـ "ـفـلـافـلـ"ـ بـيـنـ نـكـهـاتـ مـتـنـوـعـةـ مـتـلـ التـوـابـ وـالـخـضـروـاتـ كـالـبـصـلـ وـالـثـومـ وـالـبـقـولـيـاتـ "ـالـفـولـ الـمـدـشـوـشـ"ـ ، بـالـإـضـافـةـ لـلـشـبـتـ وـالـكـرـاتـ وـالـكـسـبـرـةـ الـخـضـرـاءـ ، وـهـوـ مـاـ يـكـسـبـهـ الـلـونـ الـبـنـيـ الـفـاتـحـ مـنـ الـخـارـجـ وـالـلـونـ الـأـخـضـرـ الـدـاـكـنـ مـنـ الـدـاخـلـ .

قدرة لمن بها على المقاومة وأن لم يسعفوا بهمكرون، وحينما حاول رئيس الحرس وسكن ببابليون لحصانتها وعدم إمكان الهجوم والتغلب عليها بسهولة. ثم حدث أحداث أخرى مماثلة نتيجة دعوة المتعصبين لهدم الكنائس، وتخريب بيوت المسيحيين، فهدموا كنيسة أخرى في القلعة وأخرى لمار مينا في الزاوية الحمراء والقاهرة وكنائس حارة الروم والبند قاتين وكتسيتين بحارة زويلة.

أما عن أخبار هدم



كنائس الإسكندرية فيقول المقريزى «ومن يوم

الأحد ثالث يوم الجمعة الذي حدث فيه هدم كنائس القاهرة ومصر القديمة، ورد الخبر من الأمير بدر الدين بيلك المنسى والى الإسكندرية. وفي الصباح نفس اليوم هدمت الكنائس فركب الملوك من فوره فوجد الكنائس صارت كوما من التراب وهدمت عن آخرها وكان عدد الكنائس التي هدمت أربعة في الإسكندرية واثنتين في البحيرة، وكذلك كنائس دمياط والغربيه والشرقية ودمنهور والبهنسا. كما هدمت ستة كنائس وعدد من الأديرة في مدينة قوص، وهدمت العديد من الكنائس في أسيوط وأسوان». فأشتد 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 الناس صائحاً: «الله أكبر هيا بنا نهم كنائس النصارى» وأراد أن يقاضي مدبريها فأمر السلطان بالبحث عن رؤساء العصابة التي تسببت في هذه الفعلة الذميمية وإحضارهم لديه ليجازيهم 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، لـما عُلِمَ من كثرة فساد النصارى وزيادة طغيانهم ليكون ما وقع نكمة وعذاباً لهم، أما الطرق والشوارع في ذلك اليوم كانت مريعة جداً لأنها كانت خاصة بالنهابين الحاملين منهوبات الكنائس وبيوت النصارى.

يريدون الفتاك بالعامة فوجدوا عالماً لا يقع عليه حصر وخف سوء العاقبة، فامسك عن القتل وأمر أصحابه بإرهاب العامة من غير إهانة لهم، ونادي مناديه: من يقى حُلْ دمه. ففر من اجتمع من العامة وتفرق الناس، وقبل أن يبرح الأمير مكانه شدد على رئيس الحرس بالمحافظة على بابليون ومن بداخلها، حتى لا يكون لديه عزرا ترك معه خمسين من الاوشاقية.

كم بلغ السلطان بخبر ورد من القاهرة أن العامة ثارت في القاهرة وخررت كنيسة بحارة الروم وكنيسة بحارة زويلة فتزايـد غضب السلطان وهم أن يركب بنفسه ويبطـش بالعامة، فراجـعه الأمراء وتعهدوا بإنهاء الأمر، وركـب الأمير بـيـرس الحـاجـب والأمـير المـاسـي الحاجـب إلى موقع الحـفـر. عـنـدـمـا وـصـلـ المـاسـي وـمـنـ مـعـهـ إـلـيـ منـطـقـةـ الـحـفـرـ لـيـتـارـكـ كـنـيـسـةـ الـزـهـرـيـ وـجـدـهـ قـدـ هـدـمـتـ عـنـ أـخـرـهـ وـتـحـولـتـ أـلـيـ أـكـوـامـ مـنـ التـرـابـ وـلـيـسـ بـهـ جـارـ قـائـمـ، وـنـهـبـ النـاسـ كـلـ مـاـ بـهـاـ. وـرـكـبـ الـأـمـيرـ طـيـنـالـ إـلـىـ الـقـاهـرـةـ وـمـعـهـ عـدـدـ وـافـرـ مـنـ الـرـجـالـ، وـقـدـ أـمـرـ الـسـلـطـانـ بـقـتـلـ مـنـ قـدـرـواـ عـلـيـهـ مـنـ الـعـامـةـ بـحـيـثـ لـاـ بـقـدـ عـلـىـ سـاقـ وـهـرـبـ الـغـوـغـاءـ الـغـاصـبـونـ فـلـمـ يـظـفـ الـأـمـرـاءـ مـنـهـمـ إـلـاـ بـمـ عـجـزـ عـنـ الـحـرـكـةـ لـمـ الـغـلـبـ مـنـ السـكـرـ بـالـخـمـرـ الـذـيـ نـهـبـهـ مـنـ الـكـنـائـسـ. وـعـادـ الـأـمـرـاءـ وـأـطـلـعـوـاـ السـلـطـانـ بـمـاـ حـدـثـ وـهـوـ لـاـ يـزـدـادـ إـلـاـ حـنـقـاـ، فـمـاـ زـالـواـ مـعـهـ حـتـىـ سـكـنـ غـضـبـهـ، وـهـكـذـاـ هـدـمـتـ كـنـائـسـ مـصـرـ وـالـفـسـطـاطـ فـلـمـ يـجـسـرـ الـمـسـيـحـيـنـ عـلـىـ الـخـرـوجـ مـنـ بـيـوـتـهـمـ وـبـقـواـ



بِهِدْدِ الْحَمْدُ لِلَّهِ

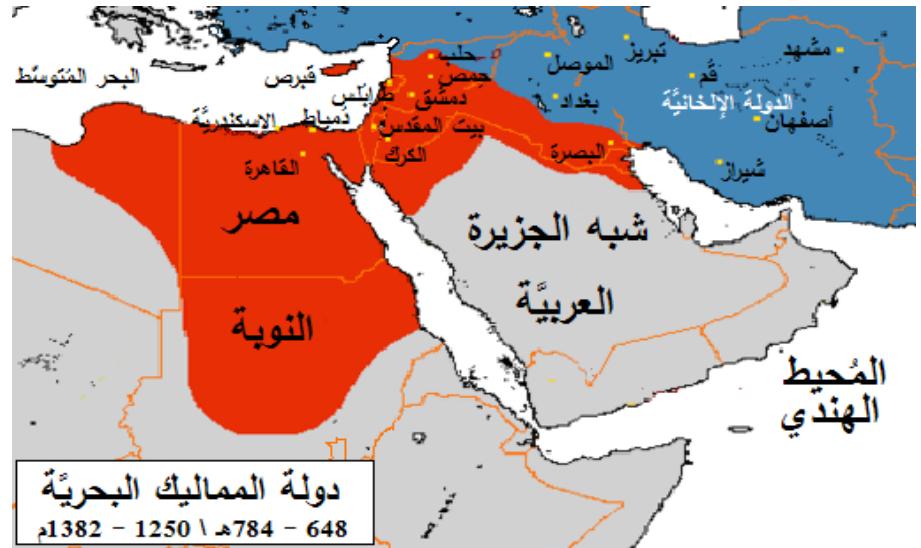
الأقباط في عصر المماليك البحريية ٢.

كاروقة عطية

ولما كثـر إقبال القبط على الإسلام خـوفـاً من جهة وحفـاظـاـ علىـ وـظـافـهـمـ منـ جـهـةـ أـخـرـيـ كانواـ هـمـ أـيـضاـ وـسـيـلـةـ ضـغـطـ علىـ الـمـسـلـمـينـ بـأـنـ أـسـاءـ عـاـمـلـهـمـ وـشـدـدـوـاـ عـلـيـهـمـ الـأـحـكـامـ وـقـسـواـ فيـ تـنـفـيـذـهـاـ، وـلـاـ يـسـتـبـعـدـ أـنـ يـكـنـواـ قـدـ أـسـاءـعـاـواـ عـاـمـلـهـمـ أـصـاغـرـ الـمـسـلـمـينـ تـشـفـيـاـ لـهـمـ وـعـلـمـواـ عـلـىـ مـكـاـيـدـهـمـ غـيرـهـمـ بـالـظـاهـرـ بـالـأـبـهـةـ وـالـأـفـخـارـ منـ شـهـرـ رـبـيعـ الـأـوـلـ مـنـ هـذـهـ السـنـةـ وـقـتـ اـشـتـغالـ النـاسـ بـصـلـةـ الـجـمـعـةـ وـالـعـمـلـ فـيـ الـحـفـرـ مـتـوـقـفـ، فـتـجـمـعـ عـدـدـ مـنـ الـغـوـغـاءـ بـغـيـرـ مـرـسـومـ الـسـلـطـانـ وـقـامـ فـقـيرـ عـنـ نـهـاـيـةـ الـصـلـاـةـ وـنـادـىـ بـصـوـتـ عـالـ «الـلـهـ أـكـبـرـ هـيـاـ بـنـاـهـمـ كـنـائـسـ النـصـارـىـ»ـ وـامـتـدـتـ أـيـدـيـهـمـ نـحـوـ كـنـيـسـ الزـهـرـيـ وـبـاـقـيـ الـكـنـائـسـ وـهـدـمـوـهـاـ حـتـىـ بـقـيـتـ كـوـماـ وـقـتـلـوـاـ كـلـ مـنـ كـانـ بـهـاـ مـنـ النـصـارـىـ، وـأـخـنـوـاـ جـمـيعـ مـاـ كـانـ فـيـهـ، وـهـدـمـوـاـ كـنـيـسـةـ مـارـمـيـنـاـ التـيـ كـانـتـ بـالـحـمـراءـ، وـكـانـتـ مـعـظـمـةـ عـنـ النـصـارـىـ مـنـ قـدـيمـ الزـمانـ، وـمـوـضـعـ اـعـتـارـهـمـ، وـبـهـاـ عـدـدـ مـنـ النـصـارـىـ قـدـ اـنـقـطـعـوـاـ فـيـهــ أيـ أـقـامـ حـولـهــ. كـثـيرـ مـنـ الـرـهـبـانـ وـالـرـاهـبـاتـ وـيـحـمـلـ إـلـيـهـنـاـ نـصـارـىـ مـصـرـ سـائـرـ مـاـ يـحـتـاجـ إـلـيـهـ الشـعـبـ، وـيـبـعـثـ إـلـيـهـنـاـ بـالـذـنـورـ الـحـلـيلـةـ وـالـصـدـقـاتـ الـكـثـيرـةـ، فـوـجـدـ فـيـهـ مـاـ كـثـيرـ مـاـ بـيـنـ نـقـدـ وـمـصـاعـ وـغـيـرـهـ، وـتـسـلـقـ الـعـالـمـ إـلـيـ أـعـلـاهـ، وـفـتـحـوـاـ أـبـوـبـاـ وـأـخـنـوـاـ مـنـهـاـ مـاـ لـأـ وـقـفـاـشـاـ وـخـرـبـواـ وـاهـلـكـواـ كـلـ مـاـ فـيـهـ، فـكـانـ أـمـرـاـ مـهـوـلـاـ. ثـمـ مـضـواـ إـلـىـ كـنـيـسـةـ الـحـمـراءـ وـبـعـدـ مـاـ هـدـمـوـهـاـ مـضـوـإـلـىـ كـنـيـسـةـ الـبـحـرـ الـمـوـسـطـ بـكـنـيـسـةـ الـبـنـاتـ (ـدـيـرـ الـرـاهـبـاتـ)ـ كـانـ يـسـكـنـهـ بـنـاتـ الـنـصـارـىـ وـعـدـدـ مـنـ الـرـهـبـانـ، فـكـسـرـوـاـ أـبـوـابـ الـكـنـيـسـيـنـ وـسـبـوـاـ الـبـنـاتـ، وـكـانـوـاـ زـيـادـةـ عـلـىـ سـتـيـنـ بـنـاتـ، وـنـزـعـوـاـ ثـيـابـهـمـ وـسـلـبـوـاـ كـلـ مـاـ وـجـدـهـ مـعـهـ، وـنـهـبـواـ سـائـرـ مـاـ ظـفـرـوـاـ بـهـ وـحـرـقـوـاـ وـهـدـمـوـاـ تـلـكـ الـكـنـائـسـ كـلـهـاـ بـعـدـ ذـلـكـ أـطـلـقـوـاـ النـارـ فـيـ بـيـوـتـ الـنـصـارـىـ حـولـ كـنـيـسـةـ مـارـمـيـنـاـ، وـحـرـقـوـاـ الـكـنـائـسـ

وـاسـتـقـرـ الرـأـيـ عـلـىـ اـبـعـادـ الـأـقـبـاطـ مـنـ تـوـلـيـهـ الـوـظـافـهـ الـعـلـىـ فـيـ دـيـوـانـ الـسـلـطـانـ وـسـائـرـ دـوـوـاـبـنـ الـحـكـمـ وـالـأـمـرـاءـ وـلـاـ يـبـقـيـهـمـ أـنـدـ حـتـىـ لـوـ أـسـلـمـ، إـلـاـ يـكـرـهـوـاـ بـعـدـ ذـلـكـ عـلـىـ الـإـسـلـامـ، مـنـعـاـ لـلـأـنـتـقـامـ لـأـنـفـهـمـ عـنـ طـرـيقـ إـسـلـامـهـمـ، وـإـذـ أـسـلـمـ أـحـدـهـمـ مـنـ تـلـقـاءـ نـفـسـهـ فـلـاـ يـرـجـعـ بـأـدـ بـأـدـ الـمـسـاجـدـ، بـلـ يـعـيـشـ مـنـ إـحـسـانـ الـمـسـلـمـينـ أـهـلـ الـخـيـرـ. وـكـانـ هـذـاـ الـحـكـمـ الـصـارـمـ مـوـجـبـاـ لـطـمـعـ وـالـصـدـقـاتـ الـكـثـيرـةـ، فـوـجـدـ فـيـهـ مـاـ كـثـيرـ مـاـ بـيـنـ نـقـدـ وـمـصـاعـ وـغـيـرـهـ، وـتـسـلـقـ الـعـالـمـ إـلـيـ أـعـلـاهـ، وـفـتـحـوـاـ أـبـوـبـاـ وـأـخـنـوـاـ مـنـهـاـ مـاـ لـأـ وـقـفـاـشـاـ وـخـرـبـواـ وـاهـلـكـواـ كـلـ مـاـ فـيـهـ، فـكـانـ أـمـرـاـ مـهـوـلـاـ. ثـمـ مـضـواـ إـلـىـ كـنـيـسـةـ الـحـمـراءـ وـبـعـدـ مـاـ هـدـمـوـهـاـ مـضـوـإـلـىـ كـنـيـسـةـ الـبـحـرـ الـمـوـسـطـ بـكـنـيـسـةـ الـبـنـاتـ (ـدـيـرـ الـرـاهـبـاتـ)ـ كـانـ يـسـكـنـهـ بـنـاتـ الـنـصـارـىـ وـعـدـدـ مـنـ الـرـهـبـانـ، فـكـسـرـوـاـ أـبـوـابـ الـكـنـيـسـيـنـ وـسـبـوـاـ الـبـنـاتـ، وـكـانـوـاـ زـيـادـةـ عـلـىـ سـتـيـنـ بـنـاتـ، وـنـزـعـوـاـ ثـيـابـهـمـ وـسـلـبـوـاـ كـلـ مـاـ وـجـدـهـ مـعـهـ، وـنـهـبـواـ سـائـرـ مـاـ ظـفـرـوـاـ بـهـ وـحـرـقـوـاـ وـهـدـمـوـاـ تـلـكـ الـكـنـائـسـ كـلـهـاـ بـعـدـ ذـلـكـ أـطـلـقـوـاـ النـارـ فـيـ بـيـوـتـ الـنـصـارـىـ حـولـ كـنـيـسـةـ مـارـمـيـنـاـ، وـحـرـقـوـاـ الـكـنـائـسـ

في آخر شهر ربيع الأول من عام ٧٢١ هـ. شرع الملك الناصر محمد بن قلاوون في بناء ميدان فسيح في وسطه سقية واسعة على شبه بركة، في الجهة المعروفة الآن بـ«الناصرية». وكان في الموضع الذي اختاره كنيسة الزهرى وهي كنيسة واسعة لأطراف 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 بهمها لأنه لا يصح



أن تكون للنصارى كنيسة ظاهرة بهذه الكيفية، أما هو فلم يرد أن يهدمها، بل أمر أن تحرف كثرة الغبار ودخان الحريق ومرج الناس وشدة حرکاتهم ومعهم ما نهبوها، فشبـهـ النـاسـ الـهـلـوـلـ بـيـوـمـ الـقـيـامـةـ. وكانت أخـبـارـ تـلـكـ التـعـديـاتـ قدـ وـصـلـتـ إـلـىـ مـسـعـمـ السـلـطـانـ وـقـيلـ لـهـ أـنـ الـغـوـغـاءـ يـدـعـونـ إـلـىـ مـسـعـمـ السـلـطـانـ وـأـنـ مـاـ يـفـعـلـونـ هـوـ تـنـفـيـذـاـ لـأـمـرـكـ فـانـدـهـشـ السـلـطـانـ وـأـنـزـعـجـ اـنـزـعـاجـاـ عـظـيـماـ وـتـعـجـبـ مـنـ جـرـأـةـ الـعـالـمـ وـأـقـدـامـهـمـ عـلـىـ ذـلـكـ بـغـيـرـ أـمـرـهـ وـالـأـفـرـاءـ عـلـىـهـ. وـفـيـماـ هـوـ يـفـكـرـ فـيـمـاـ يـجـبـ عـلـيـهـ لـمـنـعـ هـذـاـ التـعـديـ، وـصـلـ إـلـيـهـ خـبرـ أـنـ الـغـوـغـاءـ يـبـحـثـ بـيـوـتـ الـبـابـيـةـ وـشـيـرـازـ وـأـصـفـهـانـ وـبـلـدـاـنـ وـتـبـرـيزـ وـقـبـصـ وـدـمـشـقـ وـكـرـكـ وـالـبـصـرـ وـمـصـرـ وـالـنـوـبـةـ وـالـمـهـدـيـ وـالـهـنـدـيـ

وـكـانـ أـخـبـارـ تـلـكـ التـعـديـاتـ قدـ وـصـلـتـ إـلـىـ هـذـهـ الـفـلـقـةـ الـبـحـرـيـةـ فـيـ مـدـنـ الـمـلـكـ الـمـمـالـكـ الـبـحـرـيـةـ، وـقـيلـ لـهـ أـنـ الـغـوـغـاءـ يـدـعـونـ إـلـىـ مـسـعـمـ السـلـطـانـ وـأـنـ مـاـ يـفـعـلـونـ هـوـ تـنـفـيـذـاـ لـأـمـرـكـ فـانـدـهـشـ السـلـطـانـ وـأـنـزـعـجـ اـنـزـعـاجـاـ عـظـيـماـ وـتـعـجـبـ مـنـ جـرـأـةـ الـعـالـمـ وـأـقـدـامـهـمـ عـلـىـ ذـلـكـ بـغـيـرـ أـمـرـهـ وـالـأـفـرـاءـ عـلـىـهـ. وـفـيـماـ هـوـ يـفـكـرـ فـيـمـاـ يـجـبـ عـلـيـهـ لـمـنـعـ هـذـاـ التـعـديـ، وـصـلـ إـلـيـهـ خـبرـ أـنـ الـغـوـغـاءـ يـبـحـثـ بـيـوـتـ الـبـابـيـةـ وـشـيـرـازـ وـأـصـفـهـانـ وـبـلـدـاـنـ وـتـبـرـيزـ وـقـبـصـ وـدـمـشـقـ وـكـرـكـ وـالـبـصـرـ وـمـصـرـ وـالـنـوـبـةـ وـالـمـهـدـيـ وـالـهـنـدـيـ وـيـقـدـمـ الـمـقـرـيزـيـ الـمـوـقـفـ بـقـوـلـهـ: اـخـذـ الـفـلـقـةـ وـيـقـدـمـ الـمـقـرـيزـيـ الـمـوـقـفـ بـقـوـلـهـ: اـخـذـ الـفـلـقـةـ

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، معروفة بها خبر في الوهم والخداع البصري، هاري هوديني، حيث أكدت أنه غرق أثناء المحاولة.

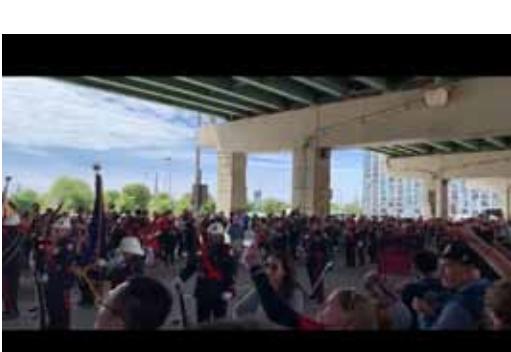
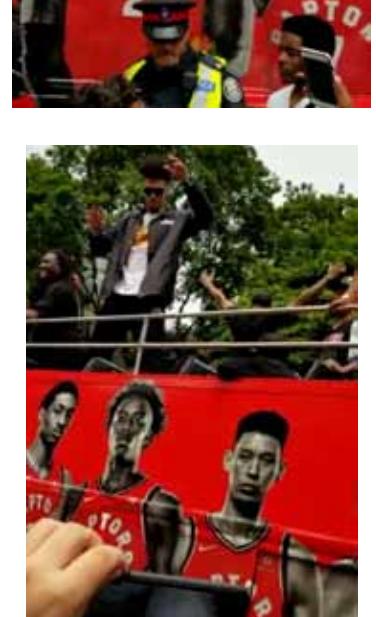
وقال مسئول في مركز شرطة نورث بورت عبر الهاتف: "لقد جرفت المياه جثته على بعد كيلومترتين من موقع الحادث، وقد تعرف على أنها أقرباره في وقت متأخر من مساء أمس الإثنين". وأضاف الشرطي أن "يديه لم تكن موثقتين، ولكن ساقيه كانتا مازالتا مقيدين بسلسلة وحبل".

وحاول شانشال لا هيري ٤٢ عاماً، المعروف باسمه الفني "ماندريك"، أن يقوم بالخدعة في نهر هوجلي بمدينة كلكتا أمس الأحد، وبدأت عملية بحث عن لا هيري 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 لا هيري - المنحدر من كلكتا - حاول قبل سنة أعوام تقديم العرض نفسه، وقتها، يقوم خلاله بالافلات من صندوق تحت الماء، إلا أن المتفرجين اعتدوا عليه

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



بقية مقال «مرض السكر» ص ٤

ومعنى كلمة إنسولين - بروتين
الجزر - نظرا لأن تركيبه بروتين
وينتاج من جزر لانجر هانز بغدة
البنكرياس وقد حاز بانتينج مع
ثلاثة آخرين عن هذا الإكتشاف
جازة نوبل في عام ١٩٢٣.

- أول علاج للمرض صممه د فريديريك ١٩١٦ وهو الإقتصار على تناول الوجبات وقهوة سوداء كل ساعتين لمدة ٥ أيام وذلك حتى 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 عمتة 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 دولاراً، ولا يستخدمه سوى الأطباء ولكن أول جهاز للفياس بواسطة المرضى كان عام ١٩٨٠. وأول مرة تم قياس السكر التراكمي في عام ١٩٣٦.

- أول علاج بالأقراص لل النوع
الثاني من السكر هو سلفونيلوريما
وكان ذلك في sulfonylurea

- أكثر عدد من مرضى السكر حوالي نصف المصابين بهذا المرض - موجود في جنوب شرق آسيا وغرب المحيط الهادئ.
- ٧ - لأن يوجد أكثر من أدوية بالفم لعلاج مرض السكر.

وعلی كل مريض سكر أن يراعي
ويعرف عن ثلاثة أشياء هامة
: ABC وسهولة التذكر هي

يحيى حمزة على مسوي استدر في
الدم وذلك خلال آخر شهرين إلى
ثلاثة. ويجب إلا تزيد نسبته عن
٪٧.

ملحوظة هامة : قياس السكر التراكمي لا يعني أبداً عن المراقبة الدورية اليومية لمستوي السكر في الدم وذلك بعرض معرفة العوامل التي تؤثر في هذا المستوي حتى يمكن مراقبتها وهي :

- ١) نوع وكمية الطعام التي يجب على المريض الالتزام بها.
- ٢) تأثير درجة النشاط البدني على مستوى السكر بالدم.



فرعونيات

تعليم اللغة المصرية القديمة

(٤)



الشام في الشمال.

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



اكتشاف مقبرة لسفينة نقل جثة أحد ملوك الفراعنة في مصر

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

وذكر موقع «ناشونال جيوغرافيك» أن 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 و ١٩٠٢، عندما كشف عالم الآثار البريطاني آرثر وبيغيل سطح السقف المقبب وأعلى الجدران الداخلية، ووجد زخرفة المبني التي توحى بوجود سفينة فيه، لكن جزءاً كبيراً من السقف سقط أثناء حفر طاقم الاستكشاف الرمل من تحته، الأمر الذي اضطرهم إلى إنتهاء المشروع. وتتميز الرسوم الموجودة على جدران المبني بازدحامها وتداخلها مع بعضها، إذ ثمة أكثر من ١٢٠ رسمًا لأجزاء السفن، بعضها مرسوم بخطوط بسيطة والآخر أكثر تفصيلاً ويشير أشرعة السفن والملاحين.

وأوضح عالم الآثار جوزيف واغنر أن فريق العلماء ظن في البداية أن المبني 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 واغنر شارك في عملية تنقيب في أبيدوس عثرت على ١٤ سفينة خشبية، يصل طول بعضها إلى ٧٥ قدمًا، تعود إلى العام ٣٠٠٠ قبل الميلاد تقريباً. وكانت جميع هذه الهياكل مصنوعة من الطوب اللبن ومجموعة خارج دار جنازى لملك من الأسرة الأولى.

ووجد طاقم واغنر أثناء عمليه حفر خندق، للعثور على أرضية المبني، انحناءً خطيفاً، وهو الشكل الذي جعلهم يرجحون أن المبني احتوى جسم سفينة، بالإضافة إلى عثورهم على قطع من الخشب المتآكل بشكلٍ كبير، ربماً ألتقطه الحشرات.

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

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



ليل ج - ر - ح
(فرح) night
gereh



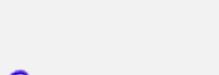
فرح ر - ش - ت
مسرور (راشت)
joy, (راشويت)
reshwet gladness



مركب د - ب - ت
(دبٌ) boat
depet



مركب و - ي - ا
مستشار (ويَا)
weya, Ship
Particu-
larly
divine
ship



ن - ز -
س
(نزيسي)
nedjes
Poor man
commoner
رجل
man



س
(سي)
سي فلان
سي سيد
s



السيروتونين والدوابمين المعروفة بأنزيمات السعادة التي تقاوم الاكتئاب وتحسن من حالة المزاجية

وتعود بذور الكاكاو مصدر غنى بالاميغا ٣ الذي له دور هام في كافة العمليات الحيوية للجسم وللمخ بالخصوص

وذلك الدراسات على احتواء الشيكولاتة الداكنة على مركب ريسفيراترول، وهو ليس فقط ذا فائدة لجهاز العصبي، بل اكتشف انه يطيل العمر

قام بعض الباحثون بجامعة لاكوبلا الإيطالية بدراسات عن تأثير الشيكولاتة الداكنة و عمل المخ



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

ووجد ان ادائهم تحسن بشكل ملحوظ بعد استهلاكها بشكل يومي في الطلاقة اللغوية و الانتباه و الذاكرة لديهم ، وكذلك في كافة العمليات العقلية لكافه الاعمار و بالخصوص الذاكرة العاملة و الذاكرة البصرية و جودة التفكير و الادراك الحسي

مقاومة مظاهر الارهاق والتعب لدى النساء ونقل التوتر والضغط النفسي

وكان تأثير تناول الشيكولاتة الداكنة واضح الاثر على اداء الراشدين في الاختبارات المعرفية

و ايضا مركب الفلافانول الذي تحتوي عليه له دور في زيادة تدفق الدم الواسع إلى منطقة قرن امون بالمخ و هي المسئولة عن الذاكرة مما يقاوم فقدان الذاكرة المرتبط بالشيخوخة

ولننتمع بكل هذه الفوائد يلزم من الاستهلاك الواعي بشكل منظم دون تفريط تجنبه للسمنة وحب الشباب و لاضطرابات النوم و المعدة والصداع لاحتوائها على الكافيين

ما اجمل ان يكون الشئ محبب و ذا فائدة ايضا ، حينئذ يضيف بهاء من نوع خاص على مذاقه فليس فقط الذوق الذي يتلذذ وحده بل تشاركه العديد من اعضاء الحس والوجودان ... فتختلط كلا باللغة التي يفهمها بل و تلذى احتياجاتهم ايضا .. الذوق بطيء النكهة والكيان الجسدي والوجودانى بوافر الصحة

الفوائد النفسية للسنوات الداكنة



اختصاصية نفسية
ماريا ميشيل

mareya2000@hotmail.com

ما أن يتذوقها المرء تجعله سعيد، فمذاقها الرائع الفريد، ستمتع ذوقه و يداعبه بشكل أكيد، حتى و إن كان مزاجه سلي عنيد، و رصيده من الفرح زهيد، فتأثيرها يخطفه إلى عالم جديد، يحيا ساكنيه في فرح دائم و عيد، فبداءة تخلع عن قلبه ثوب الحزن الشديد، و تكسوه برداء السعادة التي تزيد، و تمنح ذهنه من الحيوية رصيده، للذاكرة و للطلاقة و للانتباه تزيد، و تتبع يوميات من السعادة تبعد الحزن العتيدي، و تصد جنود العديد من الاضطرابات التي تهدى بغزو أعضاء الجسم بتصريرها عبيد،

تعانى الالم و المرض و تعيش تحت مذلة تلك القاليد، تعد كمضاد قوية للاكسدة تبعث بروح التجديد، لخلايا الجسم و كذلك تحمى البشرة من التجاعيد، و للاستفادة من فوائد الشيكولاتة الداكنة علينا بحسن الاستخدام و الترشيد، فعقب هذا السرد و التمهيد، فهيا نعرف عن الشيكولاتة الداكنة المزيد

بعد الكاكاو هو المكون الاساسي للشيكولاتة.. و كلما زادت نسبة الكاكاو بالشيكولاتة كلما زادت فوائدها ... فهو يحتوى على اكثر من ٣٠٠ مادة كيمائية لها اثارها 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 الأقل

في جانب فوائدها اللامتناهية للصحة الجسدية في الوقاية من السرطان و السكري ، و خفض معدل الكوليسترول و ضغط الدم و فاعليتها في امراض القلب و الشرايين و الحفاظ على شباب البشرة و تحفيز جهاز المناعة و لها العديد من الفوائد النفسية من اهمها الاتي:

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

كما يحتوى ايضا الكاكاو على مركبات الفينيليلثامين التي تشعر الانسان بالمحبة الاحتواء، و كما يحتوى ايضا على مركبي

الاحتواء، و كما يحتوى ايضا على مركبي

NOW OPEN

**MALLARD MEDICAL
AGAPE PHARMACY**

PHARMACY

Monday Senior's Day
20% Discount

Free Deliveries

Easy Refills through
our Website

(647) 344-3153

(647) 344-3173

www.agapepharmacy.ca

Hours: Mon-Thurs 9:30 – 7:00

Fri 9:00 – 6:00

Sat 9:00 – 1:00

Sun - Closed

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



York Mills Rd
Diamond Plaza
10 Mallard Rd
Lawrence Ave

Don Mills Rd

LAIFITNESS

Don Mills Rd

باب يا مقول .. إمتى الدخول

حبر على ورق كانسون

مريم مراد



للاعلان بالجريدة اتصل على:

ahram.teeba@gmail.com

او اتصل باشرف اسكاوس (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**

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

نتذكر أيضاً البابا شنودة الثالث كيف أنه لم يجامِل السادات على حساب حقوق أبنائه وقد تحمل تحديد الإقامة في الدير من أجل وقوفه صادماً قويَاً في المطالبة في حقوق أبنائه وهذا عاش . أيضاً كان معه آباء أساقة آخرين أمناء تحملوا السجن من أجل دفاعهم عن أبنائهم .

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 المبادي والذى يدافع عن إيمانه او قيمه او رأيه ويسقط هؤلاء المنافقين والمحامين على حساب الحق والمتلقين.

ان موت مرسي بهذا الشكل رسالة للجميع .

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

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

ومن له اذنان للسماع فليسمع

فلمثل هؤلاء أيضاً نقول لهم انظروا واعتبروا من موت مرسي وخسارة جماعة المتلقين و الانتحاريين والمتلقين له ماذا ربحوا؟ خسروا كل شيء !

وكما قال رب المجد

لأنَّه مَاذَا يَتَنَقَّلُ الْإِنْسَانُ لَوْ رَبَّ الْعَالَمَ كَلَّهُ وَخَسَرَ نَفْسَهُ؟
(مر ٨ : ٣٦)

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

فالمنصب زائل بل وصاحب كل منصب زائل أيضاً يوماً ما .

وال التاريخ يذكر لنا أمثلة مشرفة من آباءنا الذين لم يهادنوا او يجامِلوا على حساب الحق فنالوا التكريم من الله أولاً ومن أبنائهم ثانياً .

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

ونتذكر القديس ديسقورس ووقفه بكل قوته أمام اسقف روما و



لا منصب باق بل ولا حياتنا على هذه الأرض مستمرة مجرد سنوات نقضيها ونترك كل شيء لغيرنا ! اي لجماعة المتلقين دائماً حول اي منصب !

من يدافع او يجامِل او ينافق أصحاب اي منصب من أجل مكب مادي او منصب يناله او مركز يعتليه يتنازل عن قيمه ومبادئه من أجل ذلك !

وعن هؤلاء لقد تعجبت مؤخراً بل وحزنت جداً لبعض من كنت أعرفهم لاجدهم يغيرة مواقفهم وبيدوا آرائهم ويسيروا حسب مصالحهم فقط .

وفاة محمد مرسي لعله يكون رسالة !!

معصام نسخ

توفي أول أمس فجاءة محمد مرسي رئيس مصر السابق والذي توفي أثناء محاكمته قضية التخابر وشغوره وهو رئيس مصر بكلمة منه يقيل وبكلمة يعين !

ولكن هذا ما حدث وحدث سريعاً جداً .

انقلب الشعب على مرسي سريعاً وعرف الناس حقيقتهم وضج الناس من تصرفاته وتصرفات جماعته

ومل الناس من كلامه الغير مفهوم وغضب الشعب من تصرفات جماعته التي حاولت تتنفس بمنصبه في كل شيء !

وسقط وكان سقوطه عظيماً وتم القبض عليه بل وحكم عليه بالإعدام وظل يحاكم إلى أن فارق الحياة وهو اليوم ينتظر أن يقف بين يدي الله الديان العادل .

ان موت إنسان كان رئيس الدولة بهذا الشكل رسالة وعبرة .

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

مُحاَدِلْ مُطْبَيَة



نافذة

أنا فنان كاذب..

لوَنَتِ الأَسْوَدُ بِالْأَبْيَضِ
لوَنَتِ الْأَبْيَضُ بِالْأَحْمَرِ
وَغَطَيْتِ نَفَيَاتِ الْوَطَنِ،
الْفَحْشَاءِ
بِأَوْرَاقِ التَّوْتِ الْخَضْرَاءِ
وَرَسَّمْتِ الْأَحْرَارِ الْبَرَاءَ،
عَجْرَ
أَيْهَا الْفَنَانُ الْأَرْحَمُ
أَنِي أَتُوبُ
أَنِي أَوْبُ
فَلَيْسَ هُنَاكَ فَنَانٌ غَيْرَكَ أَصْدَقُ
لَيْسَ هُنَاكَ فَنَانٌ غَيْرَكَ أَعْظَمُ

أَعْلَنْتِ إِنِي فَنَانٌ
إِنِي مَبْعُوثُ الْفَنَانِ الْأَعْظَمِ
إِلَى الْقِبَحِ السَّاْكِنِ، دَوْمًا
فِي الْإِنْسَانِ
أَعْلَنْتِ إِنِي أَنْطَقْتِ بِإِرْمِيلِيِ الْحَجَرِ
وَأَعْيَدْتِ أُورَاقَ الْخَرِيفِ إِلَى الشَّجَرِ
وَاسْتَرَدْتِ مِنْ صَائِمِ الدَّهْرِ
ذَقْنِ أَبُو الْهَوْلِ
الْمَذْبُوحِ
عَبْرَ الْلَّهِ الْزَّمْنِ
لَكِنِي كُنْتِ فَنَانُ ضَالِّ الْفَرْشَةِ
وَإِنِي بَشَرٌ

أَسْنَطَلَاعُ جَدِيدُ الْرَّأْيِ يَظْهَرُ أَنَّ جَسْتِنْ تَرْوُدُو سِيَخْسِرُ إِذَا أَجْرَيْتِ الْإِنْتَخَابَاتِ الْيَوْمَ

مع اقتراب موعد الانتخابات الفيدرالية في شهر أكتوبر ، قالت أحدث إستطلاعات للرأي العام أن الحزب الليبرالي بقيادة ترودو متاخر عن حزب المحافظين الفيدرالي بـ ٥٪ ، وبعبارة أخرى إذا تمت الانتخابات اليوم ، فإن حزب المحافظين الفيدرالي سيفوز في التصويت الشعبي ، وهذه أربعة سيئة للحكومة الليبرالية الحالية ، التي تريد أن تفعل ما في وسعها للبقاء في الحكم ، وحكومة ترودو حاليا تحافظ على ٣٢٪ من الاصوات الشعبية ، ويتوقع أن يتضاعف الحديث عن الانتخابات في الاشهر المقبلة في جميع الاحزاب الرئيسية ، حيث أن ٢٨٪ من الكنديين لم يقرروا بعد لمن يصوتون ، وكان حوالي ١٠٪ من الكنديين الذين شملهم الاستطلاع منفتحين للتصويت لحزيران ، فحصل الحزب الديمقراطي الجديد على ١٨٪ وحزب الخضر على ٦٪ وحصل حزب المحافظين الفيدرالي على ٣٧٪ وليس متوقع أن نرى حزبا سياسيا جديدا يأتي إلى السلطة ، في هذه الدورة الانتخابية . ومع اقتراب الوقت للانتخابات فإن جستن ترودو وحزبه الليبرالي يرون أن قبضتهم على الوعي الكندي تتنزل بعيدا ، بسبب الفضائح التي تم نشرها ، وبذور عدم الثقة التي تم بذرها ، ومع أن اندر شير ليس لديه كاريزما مثل ترودو ، فإنه هو الاختيار الاول للكنديين لانه مع حزبه أكتسبوا 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 و اكثر من ٥٠٪ من الاصوات في البرتا ، ومع أن الوقت لا يزال مبكرا ، فلن نتوقع مواجهة سياسية ساخنة على عكس أي وقت مضى شاهده الكنديين .

الدكتورة أمانى جرجس قزمان



بِالشُّكْرِ مُنْ قَدِمَ لَهَا وَاجِبُ الْعِزَاءِ
فِي حِيلَهَا سَوَاءٌ بِالْحُضُورِ أَوِ الْأَنْهَاءِ،



وَتَدْعُوُ الْأَسْوَرَةُ كُلَّ الْأَهْلِ وَالْأَصْدِقَاءَ لِحُضُورِ الْقَدَاسِ الْأَلْهَى فِي ذَكْرِي
الْأَرْبِعِينِ يَوْمَ السَّبْتِ الْمُوَافِقِ ٢٢ِ يُونِيَّةٍ فِي تَكَامِ الْسَّاعَةِ الثَّامِنَةِ
وَالنَّصْفِ صَبَاحًا، بِكَنِيْسَةِ السَّبْعِ مَذَابِحِ بِمِسِّيْسِوْجَا وَعَنْوَانِ
الْكَنِيْسَةِ:

6341 Mississauga Road, ON L5N 1A5

أَسْرَةُ الْأَهْرَامِ الْجَدِيدِ تَقْدِمُ تَعَازِيْهَا الْقَلْبِيَّةَ لِلْأَسْرَةِ نِيَّاهَةَ لِرَوْحَهَا الطَّاهِرَةِ
فِي أَحْضَانِ الْقَدِيسِينَ

حَيَاتُه

وُلِدَ تَوْفِيقٌ فِي مَدِينَةِ طَنْطَا بِمُحَافَظَةِ الْغَرْبِيَّةِ فِي الْعَاشرِ مِنْ يُونِيَّةٍ/ حَزِيرَانِ ١٩٦٢، وَحَصَلَ عَلَىِ الْدَّكْتُورَاهُ فِي طَبِّ الْمَنَاطِقِ الْحَارِّةِ عَامَ ١٩٩٧.

كَانَ يَزَوِّلُ عَمَلَهُ فِي اِخْتِصَاصِهِ إِلَى جَانِبِ كَتَابَتِهِ الْأَدَبِيَّةِ. فَقَدْ كَانَ عَضُوُّ هَيَّةِ التَّدْرِيسِ وَاسْتَشَارِيُّ قَسْمِ أَمْرَاضِ الْبَاطِنَةِ بِكُلِّيَّةِ الْطَّبِّ فِي جَامِعَةِ طَنْطَا.



«نَحْنُ نَبْحُثُ عَنْ ذَرِيعَةِ لِبَقَائِنَا.. هَذِهِ الْذَّرَائِعُ هِيَ الَّتِي تَبَقَّيْنَا أَحْيَاءَ سَاعَةً أَخْرِيًّا. يَوْمًا آخَر.. قَدْ تَكُونُ هَذِهِ الْذَّرَائِعُ طَفْلًا جَمِيلًا أَوْ قَصْةَ حَب.. رَبِّمَا تَكُونُ - فِي أَقْلَى صُورَهَا - كَتَابًا نَنْتَظِرُهُ فِي شَغْفٍ» #أحمد_خالد_توفيق

«الْمَدِينَةُ الْفَاسِدَةُ»

كَانَ الرَّوَائِيُّ مَشْغُولًا بِمُجَمَّعِهِ وَصُورِهِ بَعْضًا مِنْ أَزْمَاتِهِ فِي كَتَابَتِهِ حِيثُ تَنَالُوا قَضَائِيَّا مِثْلِ «الْإِسْقَطَابِ» وَ«اِتَسَاعِ الْفَجَوَاتِ الْإِجْتِمَاعِيَّةِ وَالْطَّبَقِيَّةِ»، وَتَنَتَّمَ مَعْظَمُ أَعْمَالِهِ لِمَا يُسَمِّي بِالْأَدَبِ الْغَرَائِبِيِّ، وَمِنْ أَهْمَاهَا سَلْسَلَةُ «مَا وَرَاءَ الطَّبِيعَةِ» الَّتِي يَنْظَرُ إِلَيْهَا عَلَىِ أَنَّهَا شَكَّلَتْ وَجْدَانَ جِيلِ الشَّابِّ فِي مَصْرِ وَالْعَالَمِ الْعَرَبِيِّ. كَمَا اسْتَخَدَمَ فِيِ أَعْمَالِهِ ثِيَمَةً «الْدِيَسْتُوُبِيَا» أَوْ أَدَبِ «الْمَدِينَةِ الْفَاسِدَةِ» وَهِيَ نَقِيْضُ الْيُوتُوبِيَا - إِذْ تَنَحَّىَ عَنِ الْمُسْتَقْبَلِ، مِنْ خَلَالِ تَصُورَاتِ مَظْلَمَةِ يَقْدِمُ فِيهَا الْبَشَرُ الْكَثِيرُ مِنْ حَرِيَّتِهِ، وَمَشَاعِرِهِ، وَطَفَاقِهِمْ مِثْلِ رَوَايَتِهِ «يُوتُوبِيَا».

وَمَعْظَمُ أَبْطَالِهِ مِنْ مَدْرَسَةِ «نَقِيْضِ الْبَطْلِ» أَوْ Antihero وَهِيَ الشَّخْصِيَّاتِ الَّتِي تَقْنَقِرُ إِلَىِ مَوَاصِفَ الْبَطْلُولَةِ الْتَّقْلِيَّيَّةِ كَالْمَثَالِيَّةِ وَالْوَسَامَةِ أَوِ التَّمَتعِ بِجَسْدِ رِيَاضِيِّ أَوِ الشَّجَاعَةِ.

مَوْهَبَةٌ

شَغَلَتْ فَكْرَ الْمَوْتِ تَفْكِيرَ تَوْفِيقٍ، خَاصَّةً بَعْدَ أَنْ تَوَفَّ قَلْبَهُ ٤ مَرَاتٍ لِكَنَّهُ فِي كُلِّ مَرَةٍ عَادَ لِبَنِبَضِ الْحَيَاةِ مِنْ جَدِيدٍ، وَقَالَ عَنْ ذَلِكَ «لَقَدْ عَدْتِ لِلْحَيَاةِ يَجِبُ أَنْ أَتَذَكَّرَ هَذَا رَبِّمَا كَانَتْ لَعْوَتِي دَلَالَةٌ مَهْمَةٌ لَا أَعْرِفُ رَبِّمَا كَانَ هَذَا رَبِّمَا كَانَ عَمَلُهُمْ جَدًا سُوفَ أَنْجَزَهُ لَكَنَّمَا هُوَ؟ أَخْشَى أَنْ أَكُونَ قَدْ عَدْتُ لِأَتَفَّ مَا قَفَتْ بِهِ فِي حَيَاتِيِّ الْأَوَّلِ». وَفَازَ تَوْفِيقٌ بِجَائِزَةِ الرَّوَايَةِ فِي مَعْرِضِ الشَّارِقَةِ الْأَدَبِيِّ فِي ٢٠١٦، وَكَانَتْ أَخْرَى أَعْمَالِهِ رَوَايَةً «شَابِّيَّ» الَّتِي صَدَرَتْ عَامَ ٢٠١٨.

الشَّجَاعَةُ الْعَظِيمَى هِيَ أَلَا تَخْشَى أَنْ تَبْدُو جَبَانًا! أَلَا جَرْفُكَ حَمَاسُ الْأَخْرَىنِ الْأَهْوَجُ الَّتِي يَدْفَعُكَ لِتَكُونَ لِيًّا لِهِمْ. #أحمد_خالد_توفيق

عن بي بي سي

أَحْمَدُ خَالِدُ تَوْفِيقَ الَّذِي احْتَفَلَ بِهِ جَوْجَل



احْتَفَلَ مَحْرُكُ الْبَحْثِ جَوْجَل بِعِيدِ مِيلَادِ الْكَاتِبِ الْمَصْرِيِّ أَحْمَدَ خَالِدَ تَوْفِيقَ الَّذِي تَوَفَّ فِي أَبْرِيلِ ٢٠١٨ إِثْرَ أَرْزَمَةِ صَحِيَّةٍ مَفَاجِئَةً. هَذِهِ نَبْذَةٌ عَنْهُ.

مَوْلَفَتَهُ

يُعَدُّ أَحْمَدُ خَالِدُ تَوْفِيقَ أَوَّلَ كَاتِبِ عَرَبِيٍّ بِرَعٍ فِي كَتَابَةِ رَوَايَاتِ الْفَانِتَازِيَا وَالْحَيَالِ الْعَلَمِيِّ وَقَصَصِ الرَّوْبَرِنِيِّ وَالْإِثْرَاءِ وَالْتَّشْوِيقِ، وَلَقِبَ بِالْعَرَابِ مِنْ قَبْلِ مَحْبِبِهِ، لَكِنَّهُ رَفَضَ ذَلِكَ الْقَبْلَةَ مَرَارًا قَائِلًا: «إِنَّ الْهَالَةَ الَّتِي يَضْفِيَهَا قَرَاؤُهُ عَلَيْهِ تَرْزَعُجَهُ إِذْنَمَا يَشْعُرُ أَنَّهُ يَتَوَقَّعُ مِنْهُ مَا هُوَ أَكْبَرُ مِنْ إِمْكَانَتِهِ».

وَعِنْدَمَا كَتَبَ أَوْلَى سَلْسَلَةِ خَيَالِيَّةٍ فِي بِدَائِيَّةِ التَّسْعِينِيَّاتِ مِنْ الْقَرْنِ الْمَاضِيِّ، حَقَقَ نِجَاحًا كَبِيرًا رَغْمَ أَنَّ ذَلِكَ النَّوْعَ مِنِ الْأَدَبِ لَمْ يَكُنْ مَنْشَرًا وَقَهَّا، مَمَّا دَفَعَهُ إِلَيْهِ لِإِصْدَارِ أَكْثَرِ مِنْ سَلْسَلَةِ قَصَصِيَّةٍ مَثَلِ «مَا وَرَاءَ الطَّبِيعَةِ» وَ«فَانِتَازِيَا» وَ«سَفَارِيِّ».

وَذَاعَ صَيْهُ بِعَدِ رَوَايَتِهِ «يُوتُوبِيَا» عَامَ ٢٠٠٨ الَّتِي تُرْجِمَتْ إِلَىِ عَدَدِ لِغَاتٍ، ثُمَّ السَّنْجَةِ عَامَ ٢٠١٢، وَإِيْكَارُوسِ عَامَ ٢٠١٥، وَمَرَرَ الْفَنْرَانِ عَامَ ٢٠١٦ بِالإِضَافَةِ إِلَىِ مَوْلَفَاتِ أَخْرَى مِثْلِ «قَوْسِ قَزْحٍ» وَ«عَقْلِ بِلَاجِسِدَ» وَ«حَظْكِ الْيَوْمِ» وَ«الآنِ نَفْحَ الصَّدْنَوْقِ» وَ«لَسْتُ وَحْدَكَ».

كَمَا كَانَ يَكْتُبُ مَقَالَاتٍ فِي بَعْضِ الصَّفَحَاتِ الْإِلْكْتُرُوْنِيَّةِ وَالْمَجَالَاتِ الْمَحْلِيَّةِ كِجَرِيدَةِ «الْتَّرَيْرِ» وَمَجَلَّةِ «الشَّابَابِ».

وَتَرَجَمَ سَلْسَلَةً مِنْ قَصَصِ الرَّوْبَرِنِيِّةِ مَثَلِ «بُولَانِيِّكَ» وَ«دَيْرِ مَافُورِيَا» وَرَوَايَةَ «نَادِيِّ الْقَتَالِ» وَ«عَدَاءِ الطَّائِرَةِ الْوَرْقِيَّةِ».

اتَّسَمَتْ كَتَابَاتُ تَوْفِيقٍ بِالسَّخْرِيَّةِ وَسَهْوَلَةِ السَّرَدِ، وَهُوَ مَا جَلَبَ لِهِ الْكَثِيرُ مِنِ النَّقْدِ، لَكِنَّهُ كَانَ يَرَى أَنَّ الْكَاتِبَةَ لَا يَجِدُ أَنْ «تَعْذِبَ الْقَارِئَ أَوْ أَنْ تَشْعُرَهُ بِالْهَزِيمَةِ أَوِ الْفَشْلِ».



بِقِيَّةِ مَقَالٍ «فَقَاعَةٌ تَطِيرُ مِنْ بَيْنِ الْقَضَبَانِ» ثَمَّ تَهُوِي بِبَيْنِهَا» ص ٥

وَلِيُسْ صَعِبًا عَلَىِ كُلِّ دَارِسٍ لِتَارِيَخِ الْأَخْوَانِ خَلَفَ عَنِ الْحَقِيقَةِ وَأَقْرَبَ مِثْلَ يَوْضُعِهَا مَخْلُوقَنِ الْأَخْوَانِ مَعَ اخْوَانَ الْهَضِيَّيِّ وَكَلِّيَّهُمَا مَتَشَبِّعٌ بِفَكْرِ الْحَقِيقَةِ وَهِيَ أَنَّ السَّيِّسَيِّ وَزَمَلَاءَهُ مِنَ الْعَسْكَرِيِّينَ بَعْذَلُهُمْ كَانَ مَرْسِيًّا وَزَمْرَتَهُ سِيَعْلُونَهُمْ وَقَدْ سَجَلُوا لَهُمْ خَطْطَهُمْ هَذِهِ فَتَعْدُوا بِهِمْ قَبْلَ اِنْتَهَىِ الْحَقِيقَةِ وَهِيَ أَنَّ السَّيِّسَيِّ وَزَمَلَاءَهُ مِنَ الْعَسْكَرِيِّينَ اَخْتَلَفُوا مَعَ اخْوَانَ الْمَرْشِدِ لِلْأَخْدَادِ سَوْفَ يَعْرَفُ الْحَقِيقَةُ وَهِيَ أَنَّ الْ

فادي جرجس
وبنيبيج - مانيتوبا



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 للروم الكاثوليك في جزيرة الامير إدوارد تدعى المسيحيين وأعضاء الكنيسة لعدم الاشتراك في أحتفالات شهر الفخر للمثليين

قامت كنيسة سانت جورج للروم الكاثوليك في مدينة بيكتون في مقاطعة الامير إدوارد بنشر رسالة على موقعها الإلكتروني ، يدعى المسيحيين وأعضاء الكنيسة لعدم الاشتراك في فاعليات شهر الفخر للمثليين الذي يقام في شهر يونيو ، وقد نشرت الكنيسة هذه الرسالة التي كتبها الاب روبرت على موقعها الإلكتروني وقال فيها " إن هذه الاحتفالات لشهر الفخر للمثليين تعزز وتشجع الانشطة التي تتعارض مع العقيدة المسيحية والأخلاق ، وهذا يضر بالأطفال بشكل خاص ، لانه يمكن أن يبعدهم عن حقيقة الها التي كشفها لنا " وعندما سُئل راعي الكنيسة عن هذه الرسالة ، قال ؛ إن من واجبه كراعي للكنيسة أن يحافظ على رعيته في أمان ، وجاء رد فعل غاضب من جماعة المثليين والذين يشجعونهم على صفحات الفيس بوك ، وإنقذوا موقف راعي الكنيسة ، وأنتقد عمدة المدينة رسالة الاب الكاهن وقال في بيان ؛ إنه تضليل من رسالة راعي الكنيسة وقال نظم أن نعزز مجتمع شامل ومتعدد في مقاطعة الامير إدوارد ، ودعى إلى وضع لافتات لشهر الفخر للمثليين على طول شارع بيكتون الرئيسي لجعل المجتمع أكثر وضوحا لجميع زوار المدينة ، وكل مجتمع المثليين المتزايد في المدينة ، وقام الاسقف المسؤول عن الكنيسة بالاعتذار وتحدث مع راعي الكنيسة ، وأزيّنت الرسالة التي سبّت الاضطراب في المدينة من على الموقع. هذا وقد أجمع مئات من الناس خارج مبني الكنيسة يوم الاحد بعد القدس لللاحتجاج على رسالة الكنيسة للمسيحيين بعدم الاشتراك في احتفالات شهر الفخر للمثليين .



للإعلان بالجريدة اتصل على:

ahram.teeba@gmail.com
او اتصل باشرف اسكاروس
(416)659-8744

بيع الجنسية المصرية

وافقت لجنة الدفاع والأمن القومي بمجلس النواب على مشروع قانون بتعديل بعض أحكام القانون رقم ٨٩ لسنة ١٩٦٠ لضم داته ومستره ومستقره وهاته لضمان الولاء والوفاء للشعب المصري.

وبالرجوع إلى الدستور نجد انه لا يجوز دستوريا منح الجنسية المصرية لاجنبي إلا بشروط صارمه وقاسية وعليه فإن الاقتراح ببيع الجنسية المصرية مخالف للدستور والشرعية الدستورية ومن ثم فانه يتبع عدم الاخذ باقتراح بيع الجنسية المصرية وذلك حفاظا على الامن القومي لمصر والتزاما باحترام السيادة للشعب المصري واعتقد انه من غير مراعاه المصلحة العليا والامن القومي المصري بأنه لا مبرر اصلا لمجرد مناقشه هذه الاقتراحات التي تهدد السيادة والهيبة للشعب المصري.

وتخلص المخاوف من الموقف على هذا القانون هو فتح الباب أمام الارهابيين كوسيلة للدخول إلى البلاد والاقامة بها ويعيشوا فيها كما يشاءوا، ايضا قد تكون مرتعا لمن تحوم حولهم شبهات سياسية وغير مرحبا بهم للإقامة بمصر، كما انها وسيلة لاجراء عمليات غسل اموال داخل مصر، ايضا نرى ان هذه الوسيلة لن تتحقق العائد المادي المرجو منها حيث ان خزانة الدولة تثن من عجز في الميزانية وتصاعد الديون الداخلية والخارجية بالإضافة الى نقص العملة الأجنبية، هذا وهناك تخوف من ان يفتح هذا القانون الباب علي مصراعيه امام الحكومات المصرية بسن اي قوانين تدر اي عائد علي الخزانة العامة بغض النظر عن فائد هذه القوانين او اضرارها.

وللاسف وكالعادة ياتي المطلوبه وحمله المبادر ولاعقي الاحدية من ممارسه هو ايتهم من التلاعب بالالفاظ لتبير اي كوارث يرتكبها النظام الحاكم دون مراعاه صالح البلاد او الشعب حيث يرددون ان القانون هو لمنح الجنسية المصرية وليس ليعها 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 شرعية علي واقع غير قانوني او دستوري.

الخلاصه ان هذا القانون هو العار علي مصر بمضاييقها وتاريخها وحاضرها ومستقبلها وشعبها وعلى الاجيال القادمه، فهناك اشياء لا تبع ولا تشتري ولا تقدر بمال مثل الشرف والعرض والارض والوطن والهويه والجنسية وتعلمنا منذ نعومه اظافرنا انه تجوع الحره ولا تأكل 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.

بيع الجنسية المصرية

مشروع القانون الجديد او مشروع التعديلات الجديدة تتضمن ٥ مواد رئيسية، الخامسه تتعلق بالاصدار، والرابعه بالغاء الماده المتعلقة بتعريف الاجانب ذو الاقامة بوديعه، الذين نصت الماده الاولى على حذفهم والاقتصر على الثالث فئات المنصوص عليها في الماده ١٧ من القانون القائم وهي : اجانب ذو اقامه خاصه، اجانب ذو اقامه عادي، اجانب ذو اقامه مؤقته. اذ كان القانون رقم ١٧٣ لسنة ٢٠١٨ الذي تم التصديق عليه في ١٥ اغسطس من ذات العام يجيز لوزير الداخلية وفقا للضوابط المنصوص عليها في الماده ٢٠ مكرر من القانون رقم ٨٩ لسنة ١٩٦٠ منح الجنسية لاجنبي من ذوي الاقامة بوديعه متى اقام في مصر خمس سنوات متالية سابقه على تقديم طلب الجنس.

الجديد في مشروع القانون الذي وافقت عليه اللجنة بينما من الماده الثانيه التي اتاحت لوزير الداخلية 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 بابداع مبلغ مالي بالعمله الاجنبيه. كما اقررت الماده الثالثه انشاء وحدة بمجلس الوزراء تقوم بفحص طلبات التجنس المقدمه يصدر بتشكيلها قرار من رئيس مجلس الوزراء علي ان تضم في عضويتها ممثلين عن وزارات الخارجية، والداخلية، والاستثمار، والتعاون الدولي بالإضافة الي كافة الجهات الامنيه المعنيه. وبناء عليه بان طلب التجنس سيتم تقديمها في مقر الوحدة المشار اليها او علي موقعها الالكتروني بعد سداد مبلغ ١٠٠٠٠ دولار او ما يعادله بالجنيه المصري علي ان تقوم الوحده بفحص الطلب في موعد اقصاه ٣ اشهر من تاريخ تقديم الطلب وفي حالة الموافقه المبدئيه على الطلب يتم منح طالب التجنس اقامه مؤقته لمدة ٦ اشهر لاستكمال الاجراءات والبيانات المطلوبه.

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

إشراف
جروي غالىمجلس المدارس العامة في تورونتو يوافق
على قواعد اللباس في المدارس

تورونتو: يحتفل المعلمون والنشطاء وبعض الآباء بي القواعد الجديدة للباس في المدارس العامة في تورونتو والتي ستسري على الطلاب في سبتمبر القادم ، وتضمنت قواعد اللباس المدرسي عدد قليل من القيد مثل ، يجب تغطية حلمات الثدي وتغطية الارداف 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 انتباه اليكسي هالكيت الذي كانت في الصف الثاني عشر عام ٢٠١٥ وقامت هي وعشرات من زميلاتها بالاحتجاج على قواعد الزي المدرسي وارتدوا جميعا صدرية تظهر البطن ، وقالت انها سعيدة لهذا التغيير الايجابي ، وبحسب القواعد القيمة للباس المدرسي ، جعل لكل مدرسة قوانينها الخاصة وحظرت بعض المدارس أن تكون الملابس الداخلية مرئية وكذلك حظرت أغطية الرأس غير الدينية وحملات الصدر ، وكانت المشاورات حول قواعد اللباس المدرسي قد استمرت ٩٠ يوما وثاقى مجلس المدارس رسائل عديدة من الطلبة الذين دعموا مراجعة وتحديث اللباس المدرسي ، وأشار المعلمون بالقواعد الجديدة وقال احدهم إن المدارس ليس بها اجهزة تكيف ويصعب التلاميذ عرقا ، وقال أيضا هناك طلاب على قدر كبير من الحساسية ويقعون تحت ضغوط كبيرة ولذا يقومون بارتداء قبعات او تغطية رؤسهم ، ومن ناحية أخرى قال بعض الآباء والامهات المعترضين ، إن قواعد اللباس المدرسي تسمح بإظهار أنوثة الفتاة ويؤثر هذا على مشاعر المراهقة للأولاد الذين ما بين ١٤ و ١٨ عاما لرؤيا أجساد عارية ، وقالت سيدة لديها ابنة في الثامنة من عمرها إنها تخطط لارسلها الى مدرسة كاثوليكية لتبعدها عن هذا، حيث ان هناك زي مدرسي محترم في هذه المدارس .

جودي ويلسون تقرر خوض الانتخابات
المقبلة كمرشحة مستقلة والعديد من
ممثلى الحزب الليبرالي في منطقتها
يس挺يتون وينضمون إليها في حملتها
الانتخابية

إستقال عدد كبير من ممثلي الحزب الليبرالي في منطقة (فانكوفور جرافيل) 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 (فانكوفور جرافيل) جون تيرنر إن معظم النواب الذين أستقالوا من مناصبهم سوف ينضمون إلى حملة جودي ويلسون وهو أيضا سيقوم بذلك ، وإن حوالي تسعين 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 بريين كالى كبير مدير الاتصالات في الحزب الليبرالي أن الحزب سيقرر في أواخر يونيو من سيمثله في منطقة (فانكوفور جرافيل) أمام جودي ويلسون ، وأظهر إستطلاع للرأي جري بين ١٨ فرد في منطقة (فانكوفور جرافيل) أن جودي ويلسون تتفق بثلاث نقاط عن حزبها السابق وجاء حزب المحافظين بعد ذلك ثم حزب الخضر والحزب الديمقراطي الجديد على التوالي .

كندا تحتل المركز السادس في قائمة البلاد الأكثر
سلاما في العالم

وضعت دراسة إستقصائية عالمية جديدة دولة كندا بين الدول العشرة الأولى الأكثر سلاما في العالم ، وقام بتصميم هذه الدراسة رجل الاعمال الاسترالي 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 ، وكانت الدول الاقل سلاما هي سوريا وأفغانستان وجنوب السودان والعراق والصومال وهذا التقرير أعده معهد الاقتصاد والسلام بالتشاور مع فريق دولي من خبراء السلام من معاهد السلام ومراعي الابحاث وتم جمع البيانات من قبل وحدة الاستخبارات الاقتصادية ، واستخدمت عدة مؤشرات لتحديد مستوى السلام مثل الصراعات الداخلية والخارجية للدولة الواحدة وعلاقتها مع الدول المجاورة ، والاستقرار السياسي بها ، واحد في الاعتبار أيضا عدد الأفراد المسجونين وعدد الأفراد الذين قتلوا وعدد جرائم العنف وتأثير الإرهاب وسهولة الوصول إلى الأسلحة النارية والأسلحة 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 الإيرادات الكندية بالغاء صفة الجمعية الخيرية عن الجمعية الإسلامية لشمال أمريكا - كندا لمدة عام وتغيرتها ٥٥ الف دولار بسبب مخاوف من إنها قدمت مساعدات مالية للمجاهدين في باكستان ، وافقت وزارة العمل على منها ٢٥٧٨٧ دولار لخلق خمسة وظائف صيفية لهذا العام . وقالت محدثة من وزارة العمل إنه تمت معاقبة هذه الجمعية التي مقرها مسيسوجا ، بعد أن فشل المدقق على الحسابات ايجاد سببا وراء ارسال أموال الى كشمير حيث يقاتل المجاهدين القوات الهندية ، وكتب المدقق على الحسابات يقول إن الجمعية الإسلامية قد تكون بعلم أو بدون علم قد قدمت الأموال التي تحصل عليها كجمعية خيرية الى حزب سياسي وجناح مسلح ، وقالت وكالة الإيرادات الكندية إن موارد الجمعية الإسلامية قد تكون أستخدمت بشكل مباشر أو غير مباشر لدعم الجماعات الإسلامية وجناحها المسلح (المجاهدين) والتي هي جماعة ارهابية مدرجة ضمن قوائم الجماعات الارهابية في الهند و الاتحاد الاربى ، وقامت الجمعية الإسلامية في كندا ببني ووجود أي علاقة لها بالارهاب ، وبعد أن الغيت الصفة الخيرية عن الجمعية الإسلامية في ٢٠١٢ سبتمبر عام ٢٠١٨ بعث مجلس إدارتها بخطاب للوزارة يقول ، انه تم تنفيذ الاصلاحات المطلوبة حتى لا تتكرر الاخطاء السابقة ، وقد أقيل المسؤول عن التحويلات المالية للخارج ، وتم تحسين الهيكل الاداري للجمعية ، ولم تدع الجمعية تعمل خارج البلاد ، وبهذا وافقت الحكومة على تمويل الوظائف الصيفية للجمعية الإسلامية لهذا العام ، وقالت الادارة المسؤولة عن برنامج الوظائف الصيفية «إن الامن القومي ووضع الجمعية الخيري يخرجان عن نطاق تقويضها » وكان برنامج الوظائف الصيفية الذي تموله الحكومة لعمل الشباب ما بين سن ١٥ الى ٣٠ سنة قد أثار الجدل عندما فرضت الحكومة الليبرالية ما يسمى (اختبار القيم) الذي يهدف الى أستبعاد الجمعيات والمؤسسات والكنائس التي تعارض الأجهزة ، ومع أن الجمعية الإسلامية لشمال أمريكا قد اوقفتها الحكومة عن العمل حتى ١١ سبتمبر ٢٠١٩ فقد منحت التمويل للوظائف الصيفية لعام ٢٠١٩ والتي تنتهي صلاحيتها في ١ سبتمبر ٢٠١٩ ، وقالت الادارة التي تقدم التمويل الصيفي أنها ستقوم بمراجعة الوظائف والاعمال في موقع الجمعية الإسلامية 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 الجرائم

قامت الصين مرة أخرى بتحذير كندا من التدخل في شؤونها الداخلية، بعد أن أدللت وزيرة الشؤون الخارجية في كندا كريستيا فريلاند ببيانا قالت فيه « إن كندا تشعر بالقلق إزاء التأثير المحتمل لمشروع قانون تسليم المجرمين على عدد كبير من المواطنين الكنديين في هونج كونج ، وعلى القمة في الاعمال والسمعة الدولية لمدينة هونج كونج ، وإن حرية التعبير والاجتماع معها مما حجر الاساس للمجتمع الحر في هونج كونج ومن المهم أن يحافظ أي تشريع على الاستقلال الذاتي واستقلال القضاء وسيادة القانون لمدينة هونج كونج « وتجرد الإشارة إلى قيام احتجاجات عنيفة شارك فيها مليون فرد في مدينة هونج كونج ولاتزال المظاهرات والاعقالات تحتاج المدينة وقامت الجالية الصينية في كندا بمظاهرات اخرى إحتجاجا على مشروع القانون الذي أصدرته الصين لجعل حكومة هونج كونج تسلم الأشخاص المتهمين بهم سياسيا او دينيا الى الصين حيث لا يمكن ان يعرف مصيرهم هناك ، وإذا وافقت حكومة هونج كونج على هذا القانون فسوف يسري على سكان المدينة والرعايا الاجانب والصينيون المقيمين فيها او الذين يسافرون اليها او حتى 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 للصين ، ولا يحق لأى بلد او منظمة او فرد آخر التدخل فيها ، وفي الاونة الاخيرة أدى بعض الاشخاص من الحكومة الكندية بتعليقات غير مسؤولة وخطأة عن هونج كونج ، بشأن تعديلها للقانون وغيره من الشؤون الخاصة بها ، وإننا نشجب هذا ونعارضه بشدة ونحث الجانب الكندي على توخي الحذر في كلماته وأفعاله ، والتوقف عن التدخل في العملية التشريعية العادلة لمنطقة هونج كونج الادارية الخاصة ، والتوقف عن التدخل بأى شكل من الاشكال في الشؤون الداخلية لهونج كونج والشؤون الداخلية للصين) وبينما أشعلت حدة التوترات بين كندا والصين ، حاولت كريستيا فريلاند وزيرة الشؤون الخارجية مرارا وتكرارا الاجتماع مع نظيرها الصيني ولكن فشلت محاولاتهما ، وقال مكتب رئيس الوزراء جستن ترودو انه طلب الاتصال برئيس الوزراء الصيني ولكن تجاهلت الصين طلبه ورفضته في النهاية وأنهم متحدث باسم 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 سريعا
- ٢) توريد شيكات الإيجارات في وقتها
- ٣) تفتيش العقار سنويا
- 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 لخاسبيك
- ٩) مراقبة معدل الإيجارات سنوياً وتزويده
- ١٠) ٢١ عام خبرة



للاستعلام والاستشارة مجاناً اتصل بـ

نبيل دانيال ت: ٤٣٩٠ ٤٢٥٨ ٤١٦ أو دانيال دانيال ت: ٨٤٩٩ ٣٨٩ ٤١٦

www.handinhandpropmgmt.com

يعانيان الهازل والمرض،

راقداً على فراشه ينطلع إلى النجوم إمتلأ عيناه بالدموع، الموت يدنو مني والقتيل في التراب والقاتل ضائع، وبقية جسدي يتوجع.... خيل إليه أنه يسمع وقع اقدام، حول وجهه نحو مدخل الكوخ فرأى الباب يُفتح ويُمْتَلِئُ بشيء كجسم هائل، غمغم متسائلاً: أبي؟!، جاءه الرد:

• مساء الخير يا دهم.

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

• أنت تبكي وانت الذى أخطأ.

• الخطأ كثير والعقاب كثير، هل عفوت عنى؟

• نعم.

• الشكر لله.

• أنت ولد طيب.

• أنجب قاتلاً وقتلها.

• الميت لا يعود، فماذا تطلب؟

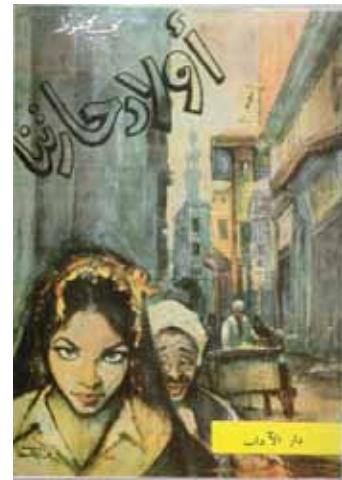
• كنت اهفو للغناء في الحديقة.

• سيكون الوقف لذرتيك.

• الشكر لله.

وفي توارييخ متقاربة، ودع الحياة أدهم فأميماً ثم ادريس، وكبار الأطفال وعاد قدرى بعد غيبة طويلة ومعه هند ومعهما أطفال، وانتشر العمران بفضل أموال الوقف فارتسمت في صفحة الوجود حارتانا، ومن هؤلاء وأولئك جاء أبناء حارتانا.

مرت أيام كثيرة مفعمة بالأشجان، وفهر من اولاد حارتانا - نجيب محفوظ يتبع



أحط الوحش تبراً من فعلتك،،، فقل قدرى:

• إنى مستعد للعقاب، والقتل أهون مما

أعاني،،، وإذا بصوت ادريس يعلو قريباً من مدخل الكوخ: أخي ادهم، تعال يامسكنين،،،

ورد ادهم:

• عد إلى كوخك واحذر ان تستفزني.

• كلانا مصاب. انت فقدت العزيز الغالى وانا

ضاعت ابنتى الوحيدة.

إندفع قدرى خارج الكوخ، أراد ان يثبت

على ادريس لكن ادهم منعه، ووجه كلامه

لادريس: احذر ان تتعرض لنا.

دفن همام في مقبرة تابعة للوقف بباب

النصر. سار في جنازته قوم كثيرون وفرض

ادريس نفسه على الجنازة بل وقف يقبال

العزاء بصفته عم الفقيد، وروحت اميماً عن

كربيها باللطم والصويب والتمرغ في التراب،

وعندما تفرق المتشيعون قال ادهم:

• ادريس كفاك ما فعلت بي.

• الحزن قبيح وكلانا مصاب، أنت فقدت

همام وقدرى وانا فقدت هند، أصبح للجلوى

العظيم حفيده عاهرة وحفيده قاتل.

مرت أيام كثيرة مفعمة بالأشجان، وفهر

الحزن اميماً فساعت صحتها، وبات الزوجان

لبيث قدرى وافقاً يحمل الجثة في صمت

حتى تنتير الامر،،، الشر من بطنه ومن

صلبي خرج واللعنة حلت علينا جميعاً.

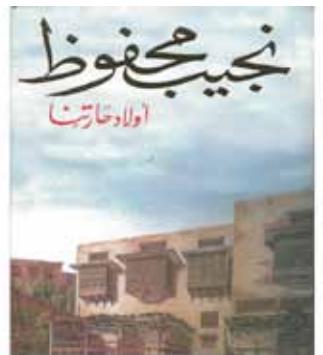
لبيث قدرى وافقاً يحمل الجثة في صمت

وخرizi واندفعت اميماً تنفس عن كربها بشد

شعرها بقصوة،،، نظرت إلى قدرى قائلة: إن

أولاد حارتانا (٥)

توفيق متري بينا



ساقيه وجره حتى اودعه الحفرة وأهال عليه التراب وارتمنى على الأرض من شدة الإعياء. لم يستطع البكاء وقال: غلبني الموت.

عاد قدرى إلى الدار يسوق الأغنام، سألته امه من الداخل:

• لماذا تأخرتما عن موعدكم؟

• غلبني النوم.

• ألم يحضر همام؟

• غادرني منذ الظهر دون ان يخبرني اين هو ذاهب فظننته رجع الى هنا،،، سأله ادهم:

• هل تشاجرتما؟ فأجاب: ابداً لعله ذهب إلى بيت جده. حده ادهم بنظره فلقة وتسائل في نفسه: ما باله واجماً؟ جاء عم كريم وقال: سيدى الكبير يسأل عما اخر همام،،، هتفت أميمة: أعود بالله من او هام قلبي.،،، إنحني ادهم فوق قدرى الجالس على الأرض وسأله هامساً:

• خبرني. ماذا تعرف عن أخيك؟... لم يجب فعاد ادهم يسأل:

• خبرني يا قدرى. ماذا فعلت بأخيك؟.. وجهاً ينذر بالشقاء.

• أمسك بطرف كمه، وقال في فزع: دم! ما هذا؟ دم أخيك؟،،، دفع ابنه نحو خلاء الدراسة:

• خبرني. هل ضربته؟ بأى شىء ضربته؟ وعلى أى حال تركته؟،،، إرحمنى وتكلم.

فانفجر قدرى بياكياً،،،، قال ادهم: كنت احسب الشر مقيناً في كوخ ادريس، فإذا به في دمنا نحن ربه هل قتلت أخيك؟

• ما قصدت قتلها. واجهش قدرى في البكاء. بلغا الصخرة الكبيرة،،، فسأله ادهم: أين تركته يامجم؟ أين اخوك؟ لا ارى شيئاً.

• هنا دفنته.

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

• سيعود همام إلى الكوخ محمولاً على عنقك،،، فجفل قدرى متراجعاً، أكمل ادهم:

• إحمل أخيك.

• لا استطيع بأبى.

• لا نقل أبى. قاتل أخيه لا أب له، لا أم له، لا أخ له. على القاتل ان يحمل ضحيته.

رفعا الجثة معاً وسارا في بطء نحو خلاء الدراسة،،، شعر قدرى باليسأس قال: سأحمل الجثة وحدى. وسار يتباهى ادهم.

في البيت إنقض ادهم على أميماً فكتم براحته الصرخة التي اوشكت على الإفلات من فيها وقال بقصوة:

• لا تصرخي. لا ينبغي ان نلتف الاسماع حتى تنتير الامر،،، الشر من بطنه ومن صلبي خرج واللعنة حلت علينا جميعاً.

لبيث قدرى وافقاً يحمل الجثة في صمت وخرizi واندفعت اميماً تنفس عن كربها بشد شعرها بقصوة،،، نظرت إلى قدرى قائلة: إن

عاد همام،،، أشار إلى كوخ ادريس وتسائل في قلق: ماذا يحدث هناك ، أجاب أدهم بحزن: الرجل وزوجه يبحثان عن ابنتهما المهربة،،، وتوجه بالسؤال إلى همام:

• ماذا وراءك؟

• دعاني جدي إلى الإقامة في البيت الكبير.

• ونحن ، ماذا قال عنا؟

• لا شيء. لم اقصر في تذكيره بكم.

قال قدرى: شكرأً . ولكن ماذا جعله يؤثرك علينا.. هذا الرجل اسوأ من ابني ادريس، أيأسوا من هذا البيت اللعين، يتصدوا على هذا البيت وأريحو انفسكم.،،، وتسائل أدهم: خبرني يا همام عما لديك؟ فقال همام في حياء: قال لي إذهب فاستذأن ثم عد،،، تسائل قدرى في خبث: وماذا يوخرك؟،،، قال ادهم: إذهب دون تردد،،، وأيدته اميماً.. قال همام: كلا يا بى لن أذهب ، سأظل إلى جانبك.

إنقطعت السابلة وانفرد بالخلاء قدرى وهمام والاغنام، مر النهار ولم يتبدلا طواله إلا ما نقضيه ضرورة العمل، وفي تحد سأله قدرى :

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

• بل بقيت لاتحمل نصيبي من العناء الذي خلقته فضائحك.

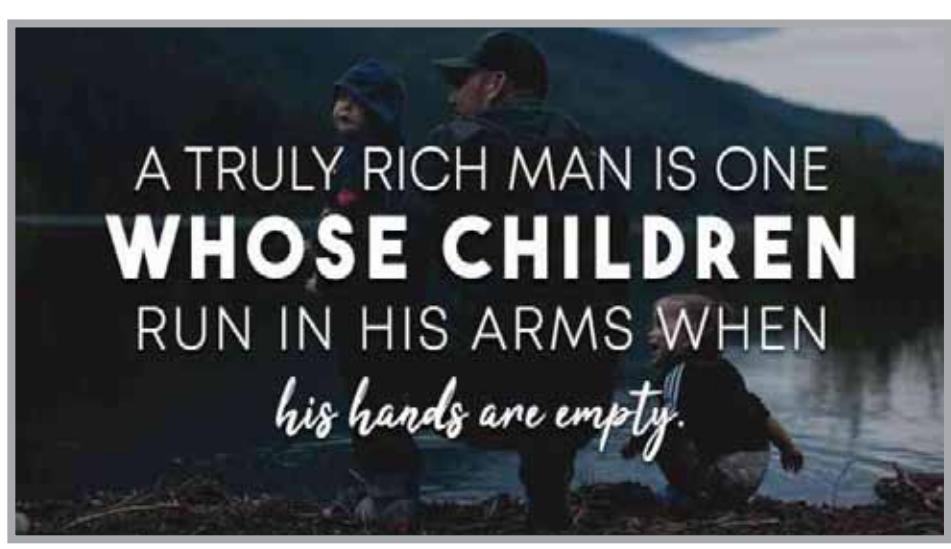
اقرب قدرى منه واطرافه ترتجف من الحنق وقال:

• ما أبغضك حين تظاهر بالحكمة.

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

• لا تتمادي في جنونك.

وانحن قدرى بسرعة فاللقط حيرا وقذف به اخاه بكل ما أوتي من قوة فاصاب ججمته، بدت عنه آهة وجمد في موقفه، بدت العينان وكأنهما تتظاران إلى الداخل ، وترنج ثم إنكفا على وجهه .،، تبدل قدرى حالاً بعد حال زايله الغضب وركبه الخوف ، إنحني فوقه ومد إليه يده يهزه في رفق، لكنه لا يستجيب، إستلقى الآخر محملاً العينين ولا حراك به ، وقدرى ينظر بفزع إلى الدم المتندق بغزاره ، عرف قدرى الموت بنظرته فراح يشد شعر رأسه في يأس،،، قام بعزم وإتجاه إلى موضع بين الصخرة الكبيرة وبين الجبل وراح يحفر الأرض وهو يتسبب عرقاً وترتجف منه الأوصال ، وهرع نحو أخيه ، هزه وناداه للمرة الأخيرة وقبض على أسفل



شعرت بارتياحه لكلماتي ثم غادرت منزله على أمل أن تهأه الأمور وحدها... ثم بعد ثلاثة أيام اتصل عزت بي وكان يجهش بالبكاء فتوجهت إلى منزله وأنا أحده طول الطريق وأحاول تهدأته. ما أن وصلت إلى منزله حتى وجده يهاجمني بشدة لعدم تدخله وخبرني كيف ساءت حالة زوجته التي تعد طعام الافطار لطفلها قبل أن يذهب إلى المدرسة وكيف أنها تنتظر عودته في شرفة المنزل كل يوم بل أنها صارت تغيب داخل غرفة الطفل لساعات طويلة لمساعدته في مذاكرة دروسه. ثم دخل في نوبة بكاء مرة أخرى وهو يؤنب نفسه «انا الذي قتلت طفلي وانا الذي اوصلتها لهذه الحالة» امسكت بيديه محاولاً اسكاته وانا لا اجد كلمات اقولها. قلت له « صدقى الأمر ليس بيدي أنا لا استطيع أن افعل شيئاً «نظر نحو وقد بدأ يهدأ قليلاً» هل تعتقد أن الامر يحتاج لطبيب نفسى؟» كانت تلك الجملة هي طوق النجاة بالنسبة لي فأجبته بسرعة « بالتأكيد نحن نحتاج الى طبيب نفسى متخصص» امسك عزت كتفى بكلنا يديه وكان يهزمى بقوة وهو يرجونى أن ابحث عن طبيب نفسى ماهر. ووعدته بذلك ثم قال لي قبل أن اغادر منزله « بعد كل ما رأيته من زوجتى صعب على نفسى أن اصدema بحقيقة أن طفلاً قد مات فى حادث السيارة».... غادرت المنزل وحملته الأخيرة ترن فى أذنى ثم بصوت متحشرج وجدت نفسى اردد « وانا ايضاً يا صديقى صعب على نفسى أن اصدemك بحقيقة ان زوجتك قد ماتت فى نفس الحادث.»



يحررها هانى نصحي

الحدث



بقم/ مدحت موريس

(voicy2005@yahoo.com)

المرضى الآخر شريك عزت فى الغرفة تحدثت معه تليفونياً وكان صوته معبراً عن تجاوزه لاصاباته لكنه لم يستطع أن يخفى نبراته الحزينة لكن ما لفت نظرى هو أن كلامه كان يأتي كالهمس... وكان يصمت كثيراً أثناء المكالمة وفهمت بالكاد انه ليس وحده وانه لا يريد أن يسمع أحد ما أسر لي به. اصابنى القلق قليلاً لكنى نسيت الأمر برمته الا انه اتصل بي فى ذات اليوم عدة مرات لكنى للأسف كنت مستغرقاً فى نوم عميق فلم اسمع رنين الهاتف. فى اليوم التالى انتظرت حتى انتصف النهار لأعود الحديث معى وما أن سمع صوتي حتى صرخ « اين انت يا رجل؟ كيف تتخلى عنى فى مثل هذه الظروف؟ ارتبت وشعرت بالخجل لكنه استطرد قائلاً « احتاج الى رأيك فى أمر هام أرجوك سأنتظرك فى أى وقت». لم يكن أمامى سوى الاستجابة لطلبه وبالفعل وبعد أقل من ساعة كنت أدق باب منزله... افتحت الباب بسرعة ووجده أمامى وكأنه كان ينتظرنى خلف الباب، دعانى للجلوس فى غرفة المعيشة وبدأ يتكلم وانا أصفعى إليه بكل حواسى. عاد عزت للهمس من جديد وكان بين كل جملة وآخرى ينظر الى الردهة فى حذر شديد. « الامر لا يخصنى بل يخص زوجتى كنت مشغولاً بحالى الصحىة ولم اتبه لحالتها... هل تصدق.. لقد ابقيتني قبل الفجر لتخبرنى أن درجة حرارة طفلاً مرتقبة ثم غابت وعادت بعد نصف ساعة لتبشرنى أن حرارته انخفضت بعدما وضعت كمامات 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 لاما هو أكثر... هل تتصور أنها خلعت ملابس الحداد؟ بدأت فى تهنته بعد أن انهرت دموعه واكتفت بقولى « كل شئ سوف يكون على ما يرام فقط دعنى أفك فى الأمر لأعطيك رأى» عدت الى الوطن كان عزت قد عاد الى

نظرت فى ساعتى للمرة العاشرة فبدأ لي وكان العقربان يعندانى ويرفضان التحرك او لعلهما يتحركان ببطء شديد غير محسوس ، كنت اتعجل الوصول الى وطني بعد رحلة عمل قصيرة، لم يكن سبب تعجل فى العودة هو اشتياقى للمعتاد لوطني ولمدينتى الجميلة لكن كان هناك سبب آخر يتعلق بالحادث المروع الذى تعرض له عزت صديقى عمرى الذى علمت انه يرقد فى احدى المستشفيات بعد هذا الحادث الذى انقلب فيه السيارة عدة مرات اثناء قيادته لها على الطريق السريع. سبب آخر ضاق به صدرى وهو اننى أصبحت مضطراً لزيارة المستشفى وغير خاف على جميع من يعرفونى مدى انقباضى من جو المستشفيات وكراهيتى ونفورى الشديدين لرائحة الادوية والعقاقير بالإضافة الى تلك نفسى الذى اعيشه بعد رؤيتى لحالة الوحيد» قلت له فى حزم بل هي اراده الله انت نفسك كنت فى الحادث لكنك لم تمت... صمت صديقى وبيدو ان تأثير المهدىء قد بدأ يؤتى مفعوله. فتعتمدت ان احدثه عن رحلتى الاخيرة وانتى سوف اسافر مرة اخرى وسأغيب لأكثر من شهر انتبه هو الكلماتى وابتسم قائلاً «سأكون غادرت المستشفى... سأكون فى منزلى.. اي انك لن تزورنى فى المستشفى مرة اخرى» قالها وهو يسخر من عدم تحملى لاجواء المستشفيات كما يعلم عنى. غادرت الوطن ومكثت خمسة اسابيع لم اقطع فيها عن محادثة عزت تليفونياً او لمرة واحدة فى الاسبوع وسرنى ان حالته كانت تتحسن من اسبوع لآخر بعد ازالة الجبس بدأ المشى قليلاً بمساعدة افراد التمريض ثم وحده بالعكاز وقد سرنى سرعة استجابته للعلاج ، اخبرنى ايضاً انه سيعود الى منزله وانه سيمكث فى منزله شهرين كجازة مرضية بعدها يعود الى عمله وبالفعل عندما عدت الى الوطن كان عزت قد عاد الى

تحاملت على نفسى قدر استطاعنى وذهبت لزيارة صديقى عزت وانا احمد الله على أن الحادث قد مر عليها اسبوع وأغلب الظن أن تكون حالة قد تحسنت ولو قليلاً. تباطلت خطواتى التى كانت مسرعة فى ردهة المستشفى وتناثلت أكثر وانا على بعد امتار قليلة من غرفة عزت ، ثم... ثم استجمعت شجاعتى ووقفت على مدخل الغرفة فارتقت 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 والضمادات تلف حول ثلاثة ارباع رأسه بما فيها عينيه اليسرى وكان واضحاً أن جانبه اليسرى قد ناله النصيب الاكبر من الحادث المروع حيث وضع معلقة ومرفوعة داخل جبيرة كبيرة . نهض ادھما ليصافحنى وكان يعرفنى بينما كان عزت يتساءل بصوت واهن عن الزائر.. لكنه سرعان ما تعرف على صوته .. كانت لحظة مؤلمة نسيت فيها شعورى بالاختناق من الجو العام للمستشفى ولم اشعر الا بالى وتعاطفى الشديدين مع الصديق المصاب الذى ذهب فى نوبة بكاء عالية جاءت على اثرها احدى المرضيات ثم ذهب وغابت لدقائق قبل ان تعود وتكتشف ذراع عزت وتحققت بعقار فهمت انه مهدىء للاعصاب وعرفت وقتها ان اصابته عزت لم تكن اصابه جسدية 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 فتره وجودى معه فى المستشفى ان اتكلم فى ملوك فى موضوعات خفيفة واستعدت معه ذكريات الطفولة والمراهاقة والشباب حتى استطعت ان انتزع منه ابتسامة ظنت انها سترجعه من دائرة الاكتئاب لكن فجأة دخل طفل يبدو فى العاشرة من عمره بصحبة والديه لزيارة

الإعلان بالجريدة اتصل
على:
ahram.teeba@
gmail.com
او اتصل باشرف 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	9	8	5	2	3	1
8		7						
9	3		2			1	2	
8		7						
3	6		8	4		7		
2		1	4	9				

Sudoku



مزا ملفات طبيب

د/ رافت جندي، طبيب عائلي دعاًناه الله تعالى

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

هناك حالات تقبل بدون حضور المحكمة لأن القاضي اقتتن بجدية الحالة من الأوراق فقط، وهناك أيضا بعض المحتالين الذي يدعون اسباب ليست حقيقة اطلب الهجرة وهؤلاء يتم كشفهم في المحكمة التي تنظر الحالة بكل دقة.

بالتأكيد كندا ملحاً امين للذين حياتهم في خطر وتقديم لهم معونات كبيرة ولكنها أيضا ليست النعيم الأدبي.

موعدنا العدد القادم ان شاء الله

العموم ومجلس الشيوخ عليه قبل عرضه على الحاكم العام، الذي يقوم بعد ذلك بإعطائه الموافقة الملكية لكي يُصبح ساري المفعول

بعض يظن ان اللاجئين لكندا يعيشون عيشة متوفه او انهم في الملاجي 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 الأطفال او الكبار لا توصف، حتى بلغت حالات انتحار، البعض منهم فقد حياته والبعض تم انقاذه.

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 أطفالاً وليست لديه مقومات اللغة للتعامل اليومي.

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

بعض يظن ان اللاجئين لكندا يعيشون عيشة متوفه او انهم في الملاجي الحكومية لغير المتزوجين منهم يكون فيها عنابر كبيرة وليس فيها خصوصية وتكثر فيها حوادث السرقة.

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

أم عادت بأطفالها لمكان الحروب لأنها لم تستطع ان تتحمل معاناة اطفالها في البعد عن والدهم الذي لم يستطع تختلط اقامته شهوراً ولكن البعض تختلط اقامته شهوراً طويلاً بل سنوات، وكل مرضي السكر والضغط والكوليسترون الذين يلزم لهم نظام غذائي لا يستطيعون الالتزام به.

يتم ترحيل العائلات من مكان لأخر طبقاً لظروف المكان، فالمساكن الجامعية يتم تسليمها كل بعد انتهاء الدراسة ويتم ترحيلهم هذه الجماعة.

بقية مقال «انتخابات كندا الفيدرالية»

٢ ص

تعريف البرلمان:

يشتمل تعريف البرلمان الكندي على ثلاثة مؤسسات: الناخب (أي الناخب 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 (الناخب ومجلس الشيوخ ومجلس العموم) على أي قانون قبل تفعيله.

وبالرغم من أن الحكومة الكندية تحكم باسم الناخب (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 المُنتخبين) بشكل مباشر وبالتالي فإن البرلمان الكندي يتكون من فرعين: الفرع التنفيذي والفرع التشريعي.

١. الفرع التنفيذي:

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

ويقوم الناخب بتعيين الحاكم العام بناءً على توصية من رئيس الوزراء، ويباشر الحاكم العام أعماله بناء على توجيهات رئيس الوزراء وأعضاء حكومته.

ولتمرير أي قانون، يجب أولاً موافقة كل من مجلس

الناظر، يحق للحاكم العام اختيار من يشاء لكي يصبح رئيس الوزراء الذي سيشكل أي حكومة مُقبلة، ولكن جرى العُرف على أن يُسمى الحاكم العام زعيم الحزب الذي يتمتع بأكبر عدد من المُصوّتين في مجلس العموم

٣. رئيس الوزراء:

هُوَ رأس الحكومة الفيدرالية، وهو عادةً زعيم حزب الأغلبية في مجلس العموم، ولديه المقدرة على تشكيل على نفقة البرلمان ومهامه ليست مقصورة على تشكيل الحكومة فقط، بل تتعدي ذلك لتشمل تسمية أعضاء مجلس الشيوخ وأعطاء الأوامر والتوجيهات لأعضاء حكومته و التشاور مع الحاكم العام

للمقالة بقية



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 تعزز رابطته تجاه أبيه إلى جانب تحقيق الطفل الأخرى المشار إليها.

وتتضمن 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 تجربة 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

القراءة للطفل تقوي الرابطة الأبوية

قالت نتائج دراسة جديدة إن القراءة لطفل الصغير تعزز رابطه الأبوة والأمومة وخاصة إذا كان الطفل لديه درجة ما من فرط النشاط وحب الحركة.

وتحت توصيات الدراسة التي نُشرت في دورية "تشايلد ديفيلوبمنت" الآباء على الالتزام بروتين القراءة للطفل كل يوم أو يوماً بعد يوم على الأكثـر لما لذلك من فوائد عديدة.

بصراحة

موت محمد مرسي بين طيبة المصريين والعادات الدخيلة علينا

مدحت عويضة

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

والذي ظلم مرسي أيضا هو جماعته التي دفعت به لمنصب رئيس الجمهورية ليس إيماناً بقدراته، ولكن هي عادة كل الجماعات المستبدة في أن تختار الشخصية الضعيفة في المقدمة حتى يكون هو في صورة فقط ويدبرون هم الأمور من خلف ستار، فمرسي لم يكن يوماً رئيساً بل كان يتلقى أوامره من المرشد وقيادات الجماعة، وكان يفعل ما يملونه عليه بمبدأ السمع والطاعة. لا يطعنون حتى أعدائهم في وقت ضعفهم وكسرتهم، وأحسست أن مبادئي وقيمتي تحمت عليه أن أقدم واجب العزاء لأسرة مرسي و فعلتها على صحتي.

قلبت في صفحات المصريين

فوجئت ثلاثة فرق الأولى هي التي تمسكت بالقيم المصرية الجميلة وترحمت على محمد مرسي لظهور المعدن المصري الطيب والأصيل، والثانية قد تفشت وشمت لتظهر عادات غريبة علينا وعلى مجتمعنا الأولي ، فلا قدرة على الخطابة ولا مخزون سياسي ولاوعي ولا فكر، فتعطى لهم الأضواء فيكون الميكرفون كنار حرثهم، ولو دخلوا في نقاش يكتشف المحاور تناهتهم ولو وضعوا في موقف صعب يتسبب العرق من جبينهم، فالجماعة لا تصنع قائد بل القائد من قدراته وهو من أخذ من الفرق الثاني وهو من أخذ من معدور لقد تربى وترعرع داخل هذه الجماعة.

هناك أشخاص في حياتنا نجد من يدفعهم للمناصب ليس حباً فيهم ولا إيماناً بقدراتهم ولكن لأجل أنهم يتسمون بالطاعة لتلك الجماعة، ونجدهم يعانون وهم في الصدوف الأولى ، فلا قدرة على الخطابة ولا مخزون سياسي ولاوعي ولا فكر، فتعطى لهم الأضواء فيكون الميكرفون كنار حرثهم، ولو دخلوا في نقاش يكتشف المحاور تناهتهم ولو وضعوا في موقف صعب يتسبب العرق من جبينهم، فالجماعة لا تصنع قائد بل القائد من قدراته وهو من أخذ من الفرق الثاني وهو من أخذ من معدور لقد تربى وترعرع داخل هذه الجماعة.

في رأيي أن مرسي ظلم نفسه وظلمته جماعته عندما دفعت به ليكون في الصف الأمامي وعلى 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 في القاهرة بداية من ٢١ يونيو، ثانياً على المستوى الدولي فبعد موت مرسي تجولت في بعض المواقع الأجنبية التي بي سي وهيومن رايتس واتش وغيرهما ووجدت تقارير صعبة جداً، ستحتاج لجهد دبلوماسي ومساندة شعبية كبيرة لتصحيح الصورة في الخارج.

في النهاية باسمي ومن نابعي أخلاقي وتربيتي والتي تجعلني أتحلى بالخلاف والإختلاف مع مرسي والإخوان المسلمين جانباً، أقدم بالعزاء لأسرته وأصدقائه، وأتمنى أن يمر موت مرسي بخير وأن لا يكون سبب في متاعب جديدة للدولة خارجياً ولا يكون سبب في إراقة الدماء المصرية في الداخل.

مرسي شارك أسرته التي أبهرت بالمنصب فوافقت على توليه المنصب، وفعلت النداهة فعلتها في أصحاب العقول الريفية البسيطة، تماماً كما كتبها يوسف

تخترق فالأقمار الصناعية سوف تصبح فوق رؤوسنا وتتبعنا كظلنا، ومن سوف يطلق أكبر عدد ممك من الأقمار هو من سوف يكون متتحكم بزمام الأمور على أرض الواقع.

سوف نفتقد الكثير، كما أنها أيضاً سوف نكتب الكثير مع هذه الطفرة، ونتمكن 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 وتنمية تث عبر الأقمار الصناعية للشعوب التي تعاني من الأمية فرغم التطور إلا أن الكثير من الشعوب ومنها شعوبنا حتى هذه اللحظة لا تعرف القراءة والكتابة، ولا تدرى 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.

اللبن على غالب

أقمار صناعية للجميع

بدأت المنافسة على أشدّها، فالقمر الصناعي الذي كان تكفلته 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 أحفل بما فعلوه.

نحن الأن ما زلنا مذهلين بالطفرة التكنولوجية التي تحدث، فماذا سوف يحدث في المستقبل مع تفشي صناعة الأقمار الصناعية - وتصبح متداولة للصغرى 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

سيدة تواجه عقوبة السجن لحاولة تدمير «عش» السلحفاة البحرية



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

واضحت الشرطة ان السيدة يكون لو (٤١ عاماً) شوهدت من قبل شهود عيان وضباط شرطة ميامي بيتشر أثناء قيامها بتدمير عش للسلاحف البحرية" باقدامها واستخدام عصا خشبية كبيرة.

واكبت الشرطة لوكالة السي ان ان ، نجاة العش من التدمير. ووفقاً لموجب قانون الأنواع المهددة بالانقراض في الولايات المتحدة عام ١٩٧٣ وقانون ولاية فلوريدا، ومن غير القانوني مسها أو إيذائها أو بيضها ولذا فإن السيدة يكون تواجه عقوبة السجن.

لأشخاص بعينهم وليس مقصوداً بها التعميم. فحينما يقول القديس أنطونيوس لأحد الأشخاص احفظ مكانك بالفلاحة وهي ستعملك كل شيء. إني ان العلاج لهذا الراهن ان يسكن قلطيه ولا يتجلو كثيراً. لكن هذا العلاج قد لا يصلح لغيره انما هو صالح لهذا الشخص الذي يتكلم مع الأنبا انطونيوس لذلك يقول آخر أمام التجربة كرر: يارب ساعدني وهذا يكفي. فيجب علينا إذا ان نحرض على اقتداء التمييز ولا ننطلق كالرصاصه لكي ننفذ جميع ما نقرأ فالقديس الأنبا انطونيوس كان يصف دواء لأحد تلاميذه ربما لا يصلح لغيره ويصف غيرها غيره. وهذا هو الدواء المناسب تبعاً لكل حاله.



اليأس والتجديف على الروح القدس

سميم جرجس

إذاً الإنسان الروحياني كاي إنسان عادي يقع في الصيغة والإحباط واليأس ولكنه يستطيع أن يُخضع اليأس لفحص الروح القدس الذي يضعه في صوره المسيح فيحوله إلى فرح وتعزية

لكن ما هو اليأس؟

اليأس هو شعور داخلي يصيب «قال لهم، نفسي حزينة جداً حتى الموت.» متى ٣٨:٢٦ : لا تخجل من الأعتراف بضعفك وحزنك لهولاء الأصدقاء المقربين فلا فائد من أن تصطحبهم معك وفي نفس الوقت تظل وحيداً تصارع أفكارك وحزنك بل اكشف نفسك لمن تثق بهم

٤- اسألهم المساعدة «امكثوا هنها وأسهروا معـي» متى ٣٨:٢٦ : اذاً بعد أن تصطحب من تثق بهم وتكشف لهم عن نفسك لا تتوانى عن طلب المساعدة والتضييد منهم فقد طلبها السيد الذي لم يكن محتاجاً إلى أحد.

٥- الاختلاء بالله «ثم تقدم قليلاً وخر على وجهه» متى ٣٩:٢٦ : لا تنسى أن علاقتك مع الله علاقة فردية حتى في وسط الجماعة. فالاصدقاء مهمون جداً لكن الاختلاء بالله يستلزم الانفصال عن الناس ولا يوجد تعارض أبداً بين الوجود في وسط الناس المقربون وطلب مساعدتهم وصلواتهم من أجلك وبين الاختلاء بالله وصلاتك من أجل نفسك

٦- سكب القلب أمام الأب «يا أباه، إن أمكن فلتتبر عني هذه الكأس.» متى ٣٩:٢٦ : في صلواتك من أجل نفسك لا تخجل من أن تطلب طلبات مباشره من إبيك السماوي في صلواتك الخاصة (الكثير من الناس يعطون بغير ذلك ويثنون الناس عن سكب قلوبهم أمام أبيهم لكن هذا السكب تعبر عن التقه في قدره الله ؛ ليس فقط في اعطائك القدر على الاحتمال بل أيضاً قدرته على تغيير الواقع فالسيد المسيح فعلها من قبل «يا أباه، إن أمكن فلتتبر عني هذه الكأس.»

٧- ضع نفسك تحت سلطان الله «ولكن ليس كما أريد أنا بل كما تريـد أنت» متى ٣٩:٢٦ : هذا يسمى في علم الأرشاد بمرحلة «Acceptance» أو القبول بكل ما سوف تتخض عنـه هذه التجربـه وهي المرحلـه التي يستـدل فيها اليأس والاضطـراب بالهدـوء والسكـينه فقد فعلـت كل ما يمكن لك أن تفعلـه والآن سوف تتركـ المشـكلـه بكل ما فيها في يـد الله لـكي يتـصرفـ فيها.

سبعـه خطـوات لـمحارـبه اليـأس تـتعلـمـها منـ السـيدـ المـسيـحـ فيـ بـستانـ جـشـيمـيـ:

١- لا تـدينـ نفسـكـ حينـما تـضـطـرـ فالـسـيدـ المـسيـحـ بدـأـ الـحـدـيـثـ بـالـقـوـلـ «الـآنـ نـفـسـيـ قدـ اـضـطـرـيـتـ» يـوـ ١٢ـ ٢ـ ٢ـ وـاـنـتـهـيـ بـالـقـوـلـ «نـامـواـ لـانـ وـاسـتـرـحـواـ»

الأنسان الروحياني في نظرنا ومفهومـناـ الخـاطـيءـ هوـ إنسـانـ لاـ عـلـاقـةـ لـهـ بـالـمـادـيـاتـ،ـ فـتـعـبـيرـ اليـأسـ لـفـحـصـ الروـحـ الـقـدـسـ الـذـيـ يـضـعـهـ فـيـ صـورـهـ الـمـسـيـحـ فـيـ حـيـوـيـهـ إـلـيـ فـرـحـ وـتـعـزـيـهـ

لـكـنـ ماـ هوـ اليـأسـ؟ـ

اليـأسـ هوـ شـعـورـ دـاخـلـيـ يـصـبـ «فـقـالـ لـهـمـ،ـ نـفـسـيـ حـزـينـةـ جـداـ حتـىـ الـمـوـتـ.ـ»ـ متـىـ ٣٨ـ:ـ٢٦ـ :ـ لـاـ تـخـجلـ مـنـ الـأـعـتـارـفـ بـضـعـفـكـ وـحزـنكـ لـهـولـاءـ الـأـصـدـقـاءـ الـمـقـرـبـينـ فـلـاـ فـائـدـ مـنـ أـنـ تـصـطـحـبـهـ مـعـكـ وـفـيـ نـفـسـ الـوقـتـ تـظـلـ وـحـيدـاـ تـصـارـعـ أـفـكـارـكـ وـحزـنكـ بلـ اـكـشـفـ نـفـسـكـ لـمـنـ تـثـقـ بـهـمـ

٤- اـسـأـلـهـ الـمـاسـاعـدـ «ـاـمـكـثـواـ هـنـهاـ وـأـسـهـرـواـ مـعـيـ»ـ متـىـ ٣٨ـ:ـ٢٦ـ :ـ اـذـاـ بـعـدـ أـنـ تـصـطـحـبـ مـنـ تـثـقـ بـهـمـ وـتـكـشـفـ لـهـمـ عنـ طـلـبـ الـمـاسـاعـدـ وـالـتـضـيـيدـ مـنـهـمـ فـقـدـ طـلـبـهـ السـيـدـ الـذـيـ لـمـ يـكـنـ مـحـتـاجـ إـلـىـ أـحـدـ

٥- الـاـخـتـلـاءـ بـالـلـهـ «ـثـمـ تـقـدـمـ قـلـيـلاـ وـخـرـ عـلـىـ وـجـهـهـ»ـ متـىـ ٣٩ـ:ـ٢٦ـ :ـ لـاـ تـنـسـيـ أـنـ عـلـاقـتـكـ مـعـ اللهـ عـلـاقـهـ فـرـديـهـ حتـىـ فـيـ وـسـطـ الـجـمـاعـهـ فـالـاـصـدـقـاءـ مـهـمـونـ جـداـ لـكـ الـاـخـتـلـاءـ بـالـلـهـ يـسـتـنـزـمـ الـاـنـفـصـالـ عـنـ النـاسـ وـلـاـ يـوـجـدـ تـعـارـضـ أـبـداـ بـيـنـ الـوـجـودـ فـيـ وـسـطـ النـاسـ الـمـقـرـبـينـ وـطـلـبـ مـسـاعـدـتـهـ وـصـلـوـاتـهـ مـنـ أـجـلـكـ وـبـيـنـ الـاـخـتـلـاءـ بـالـلـهـ وـصـلـاتـكـ مـنـ أـجـلـ نـفـسـكـ

٦- سـكـبـ الـقـلـبـ أـمـامـ الـأـبـ «ـيـاـ أـبـتـاهـ،ـ إـنـ أـمـكـنـ فـلـتـتـبـرـ عـنـ هـذـهـ الـكـأسـ.ـ»ـ متـىـ ٣٩ـ:ـ٢٦ـ :ـ فـيـ صـلـواتـكـ مـنـ أـجـلـ نفسـكـ لـاـ تـخـجلـ مـنـ أـنـ تـطـلـبـ طـلـبـاتـ مـباـشـرـهـ مـنـ إـبـيكـ السـماـويـ فيـ صـلـواتـكـ الـخـاصـهـ (ـالـكـثـيرـ مـنـ النـاسـ يـعـطـونـ بـغـيـرـ ذـلـكـ وـيـثـنـونـ النـاسـ عـنـ سـكـبـ قـلـوبـهـمـ أـمـامـ أـبـيهـمـ لـكـنـ هـذـاـ السـكـبـ تـعـبـرـ عـنـ التـقـهـ فـيـ قـدـرـهـ اللهـ ؛ـ لـيـسـ فـقـطـ فـيـ اـعـطـانـكـ الـقـدـرـ عـلـىـ الـأـحـتمـالـ بلـ أـيـضـاـ قـدـرـتـهـ عـلـىـ تـغـيـيرـ الـوـاقـعـ فـالـسـيـدـ الـمـسـيـحـ فـعـلـهـ مـنـ قـبـلـ «ـيـاـ أـبـتـاهـ،ـ إـنـ أـمـكـنـ فـلـتـتـبـرـ عـنـ هـذـهـ الـكـأسـ.ـ»ـ

٧- ضـعـ نفسـكـ تـحـتـ سـلـطـانـ اللهـ «ـولـكـنـ لـيـسـ كـمـ أـرـيدـ أـنـاـ بـلـ كـمـ تـرـيـدـ أـنـتـ»ـ متـىـ ٣٩ـ:ـ٢٦ـ :ـ هـذـاـ يـسـمـىـ فـيـ عـلـمـ الـأـرـشـادـ بـمـرـحـلـهـ «ـA~cceptance~»ـ أوـ القـوـلـ «ـكـلـ مـاـ سـوـفـ تـتـخـضـ عـنـ هـذـهـ الـتـجـربـهـ وـهـيـ الـمـرـحـلـهـ الـتـيـ يـسـتـدـلـ فـيـهـ الـيـأسـ وـالـأـحـبـاطـ بـمـرـحـلـهـ بـالـهـدـوءـ وـالـسـكـينـهـ فـقـدـ فعلـتـ كـلـ مـاـ يـمـكـنـ لـكـ أـنـ تـفـعـلـهـ وـالـآنـ سـوـفـ تـتـرـكـ الـمـشـكـلـهـ بـكـلـ مـاـ فـيـهـ فـيـ يـدـ اللهـ لـكـيـ يـتـصـرـفـ فـيـهـ.

القول أن الإنسان الروحياني لا يقع في اليأس هو قول خاطئ أيضاً فالإنسان الروحياني ليس سوبرمان أو ما شابه. بل أن القديس بولس الروسلي الذي لا يختلف أثنا على روحياته فلا شيء تحت عمل روح من عيوب ونواقص وخطايا وأفكار ومشاعر وأحساس، أي كل شيء في ذاته تحت عمل الروح القدس، من حالة يأس فهو يقتل الحياة كما يحوله هذا الروح إلى صورة المسيح. صفة الروحانية ليست يأس مع الحياة

فالإنسان الروحياني هو الذي لا يترك جانب فيه وفي حياته دون أن يصله بالروح القدس».

القول أن الإنسان الروحياني لا يقع في اليأس هو قول خاطئ أيضاً فالإنسان الروحياني ليس سوبرمان أو ما شابه. بل أن القديس بولس الروسلي الذي لا يختلف أثنا على روحياته فلا شيء تحت عمل روح من عيوب ونواقص وخطايا وأفكار ومشاعر وأحساس، أي كل شيء في ذاته تحت عمل روح القدس، كل شيء جسدي ونفسي. فالإنسان الروحياني هو الذي لا يترك جانب فيه وفي حياته دون أن يصله بالروح القدس».

القول أن الإنسان الروحياني لا يقع في اليأس هو قول خاطئ أيضاً فالإنسان الروحياني ليس سوبرمان أو ما شابه. بل أن القديس بولس الروسلي الذي لا يختلف أثنا على روحياته فلا شيء تحت عمل روح من عيوب ونواقص وخطايا وأفكار ومشاعر وأحساس، أي كل شيء في ذاته تحت عمل روح القدس، كل شيء جسدي ونفسي. فالإنسان الروحياني هو الذي لا يترك جانب فيه وفي حياته دون أن يصله بالروح القدس».

القول أن الإنسان الروحياني لا يقع في اليأس هو قول خاطئ أيضاً فالإنسان الروحياني ليس سوبرمان أو ما شابه. بل أن القديس بولس الروسلي الذي لا يختلف أثنا على روحياته فلا شيء تحت عمل روح من عيوب ونواقص وخطايا وأفكار ومشاعر وأحساس، أي كل شيء في ذاته تحت عمل روح القدس، كل شيء جسدي ونفسي. فالإنسان الروحياني هو الذي لا يترك جانب فيه وفي حياته دون أن يصله بالروح القدس».

القول أن الإنسان الروحياني لا يقع في اليأس هو قول خاطئ أيضاً فالإنسان الروحياني ليس سوبرمان أو ما شابه. بل أن القديس بولس الروسلي الذي لا يختلف أثنا على روحياته فلا شيء تحت عمل روح من عيوب ونواقص وخطايا وأفكار ومشاعر وأحساس، أي كل شيء في ذاته تحت عمل روح القدس، كل شيء جسدي ونفسي. فالإنسان الروحياني هو الذي لا يترك جانب فيه وفي حياته دون أن يصله بالروح القدس».

القول أن الإنسان الروحياني لا يقع في اليأس هو قول خاطئ أيضاً فالإنسان الروحياني ليس سوبرمان أو ما شابه. بل أن القديس بولس الروسلي الذي لا يختلف أثنا على روحياته فلا شيء تحت عمل روح من عيوب ونواقص وخطايا وأفكار ومشاعر وأحساس، أي كل شيء في ذاته تحت عمل روح القدس، كل شيء جسدي ونفسي. فالإنسان الروحياني هو الذي لا يترك جانب فيه وفي حياته دون أن يصله بالروح القدس».

القول أن الإنسان الروحياني لا يقع في اليأس هو قول خاطئ أيضاً فالإنسان الروحياني ليس سوبرمان أو ما شابه. بل أن القديس بولس الروسلي الذي لا يختلف أثنا على روحياته فلا شيء تحت عمل روح من عيوب ونواقص وخطايا وأفكار ومشاعر وأحساس، أي كل شيء في ذاته تحت عمل روح القدس، كل شيء جسدي ونفسي. فالإنسان الروحياني هو الذي لا يترك جانب فيه وفي حياته دون أن يصله بالروح القدس».

القول أن الإنسان الروحياني لا يقع في اليأس هو قول خاطئ أيضاً فالإنسان الروحياني ليس سوبرمان أو ما شابه. بل أن القديس بولس الروسلي الذي لا يختلف أثنا على روحياته فلا شيء تحت عمل روح من عيوب ونواقص وخطايا وأفكار ومشاعر وأحساس، أي كل شيء في ذاته تحت عمل روح القدس، كل شيء جسدي ونفسي. فالإنسان الروحياني هو الذي لا يترك جانب فيه وفي حياته دون أن يصله بالروح القدس».

القول أن الإنسان الروحياني لا يقع في اليأس هو قول خاطئ أيضاً فالإنسان الروحياني ليس سوبرمان أو ما شابه. بل أن القديس بولس الروسلي الذي لا يختلف أثنا على روحياته فلا شيء تحت عمل روح من عيوب ونواقص وخطايا وأفكار ومشاعر وأحساس، أي كل شيء في ذاته تحت عمل روح القدس، كل شيء جسدي ونفسي. فالإنسان الروحياني هو الذي لا يترك جانب فيه وفي حياته دون أن يصله بالروح القدس».

القول أن الإنسان الروحياني لا يقع في اليأس هو قول خاطئ أيضاً فالإنسان الروحياني ليس سوبرمان أو ما شابه. بل أن القديس بولس الروسلي الذي لا يختلف أثنا على روحياته فلا شيء تحت عمل روح من عيوب ونواقص وخطايا وأفكار ومشاعر وأحساس، أي كل شيء في ذاته تحت عمل روح القدس، كل شيء جسدي ونفسي. فالإنسان الروحياني هو الذي لا يترك جانب فيه وفي حياته دون أن يصله بالروح القدس».

القول أن الإنسان الروحياني لا يقع في اليأس هو قول خاطئ أيضاً فالإنسان الروحياني ليس سوبرمان أو ما شابه. بل أن القديس بولس الروسلي الذي لا يختلف أثنا على روحياته فلا شيء تحت عمل روح من عيوب ونواقص وخطايا وأفكار ومشاعر وأحساس، أي كل شيء في ذاته تحت عمل روح القدس، كل شيء جسدي ونفسي. فالإنسان الروحياني هو الذي لا يترك جانب فيه وفي حياته دون أن يصله بالروح القدس».

القول أن الإنسان الروحياني لا يقع في اليأس هو قول خاطئ أيضاً فالإنسان الروحياني ليس سوبرمان أو ما شابه. بل أن القديس بولس الروسلي الذي لا يختلف أثنا على روحياته فلا شيء تحت عمل روح من عيوب ونواقص وخطايا وأفكار ومشاعر وأحساس، أي كل شيء في ذاته تحت عمل روح القدس، كل شيء جسدي ونفسي. فالإنسان الروحياني هو الذي لا يترك جانب فيه وفي حياته دون أن يصله بالروح القدس».

القول أن الإنسان الروحياني لا يقع في اليأس هو قول خاطئ أيضاً فالإنسان الروحياني ليس سوبرمان أو ما شابه. بل أن القديس بولس الروسلي الذي لا يختلف أثنا على روحياته فلا شيء تحت عمل روح من عيوب ونواقص وخطايا وأفكار ومشاعر وأحساس، أي كل شيء في ذاته تحت عمل روح القدس، كل شيء جسدي ونفسي. فالإنسان الروحياني هو الذي لا يترك جانب فيه وفي حياته دون أن يصله بالروح القدس».

القول أن الإنسان الروحياني لا يقع في اليأس هو قول خاطئ أيضاً فالإنسان الروحياني ليس سوبرمان أو ما شابه. بل أن القديس بولس الروسلي الذي لا يختلف أثنا على روحياته فلا شيء تحت عمل روح من عيوب ونواقص وخطايا وأفكار ومشاعر وأحساس، أي كل شيء في ذاته تحت عمل روح القدس، كل شيء جسدي ونفسي. فالإنسان الروحياني هو الذي لا يترك جانب فيه وفي حياته دون أن يصله بالروح القدس».

القول أن الإنسان الروحياني لا يقع في اليأس هو قول خاطئ أيضاً فالإنسان الروحياني ليس سوبرمان أو ما شابه. بل أن القديس بولس الروسلي الذي لا يختلف أثنا على روحياته فلا شيء تحت عمل روح من عيوب ونواقص وخطايا وأفكار ومشاعر وأحساس، أي كل شيء في ذاته تحت عمل روح القدس، كل شيء جسدي ونفسي. فالإنسان الروحياني هو الذي لا يترك جانب فيه وفي حياته دون أن يصله بالروح القدس».

القول أن الإنسان الروحياني لا يقع في اليأس هو قول خاطئ أيضاً فالإنسان الروحياني ليس سوبرمان أو ما شابه. بل أن القديس بولس الروسلي الذي لا يختلف أثنا على روحياته فلا شيء تحت عمل روح من عيوب ونواقص وخطايا وأفكار ومشاعر وأحساس، أي كل شيء في ذاته تحت عمل روح القدس، كل شيء جسدي ونفسي. فالإنسان الروحياني هو الذي لا يترك جانب فيه وفي حياته دون أن يصله بالروح القدس».

القول أن الإنسان الروحياني لا يقع في اليأس هو قول خاطئ أيضاً فالإنسان الروحياني ليس سوبرمان أو ما شابه. بل أن القديس بولس الروسلي الذي لا يختلف أثنا على روحياته فلا شيء تحت عمل روح من عيوب ونواقص وخطايا وأفكار ومشاعر وأحساس، أي كل شيء في ذاته تحت عمل روح القدس، كل شيء جسدي ونفسي. فالإنسان الروحياني هو الذي لا يترك جانب فيه وفي حياته دون أن يصله بالروح القدس».

القول أن الإنسان الروحياني لا يقع في اليأس هو قول خاطئ أيضاً فالإنسان الروحياني ليس سوبرمان أو ما شابه. بل أن القديس بولس الروسلي الذي لا يختلف أثنا على روحياته فلا شيء تحت عمل روح من عيوب ونواقص وخطايا وأفكار ومشاعر وأحساس، أي كل شيء في ذاته تحت عمل روح القدس، كل شيء جسدي ونفسي. فالإنسان الروحياني هو الذي لا يترك جانب فيه وفي حياته دون أن يصله بالروح القدس».

القول أن الإنسان الروحياني لا يقع في اليأس هو قول خاطئ أيضاً فالإنسان الروحياني ليس سوبرمان أو ما شابه. بل أن القديس ب

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

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 تبيبا الأوراسية التي لقت بالكافنة الدهنية، وكانت قائدة عسكرية وملكة هزمت الجيوش الرومانية والإسلامية في العديد من المعارك.

↳ المقاومة لالة فطمة ن سومر، التي قاومت الاستعمار الفرنسي للجزائر، ولقت قبل المؤرخ الفرنسي لويس ماسينيون بـ "جان دارك جرجرة" تشبيها بالبطلة الفرنسية جان دارك.

↳ جوجورثا: ملك نوميديا الذي هزم 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 حربا ضرورة ضد الإسبان. [عن بي بي سي](#)

وهناك أشخاص كثيرون يعتبرون أنفسهم عربا على الرغم من أنهم من أصل أمازيغي، لكنهم استعربوا منذ حلول الإسلام في المنطقة وخاصة الموجدون في ليبيا والجزائر والمغرب.

وبالإضافة إلى توزعهم في مواطنهم الأصلية، هناك الملايين منهم في أوروبا أيضا.

أصل الأمازيغ

أطلق على الأمازيغ قديماً تسمية "بربر"، التي يعتقد بحسب إحدى النظريات أنها مشتقة من الكلمة باربادوس وتعني الأغرب باليونانية.

أما الأمازيغ، فيشرحون كلمة أمازيغ بـ "النيل الحر"، ويطلقون على اسم المغرب تسمية "تمازيغت" أي أرض الأمازيغ.

وهناك اختلاف حول أصولهم التاريخية، فمن الخبراء من يقول إنهم جاؤوا من اليمن القديم وسافروا إلى إفريقيا عبر البحر، ومنهم من يرى أنهم ربما جاؤوا من أوروبا أو مناطق البحر الأبيض المتوسط القديمة. إلا أن علماء الآثار عثروا على أول إنسان في التاريخ في بعض مناطق إفريقيا، لذلك، يرجح البعض أن الإنسان الأمازيغي لم يهاجر إلى شمال إفريقيا بل كان موجودا هناك منذ البداية.

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 النيل جنوباً.

أما في المغرب، فينتشرؤن في شمال البلاد ومنطقة الريف وجبال الأطلس، وفي الجزائر في منطقة القبائل وشرق البلاد وشمال الصحراء الكبرى، وفي تونس، في جربة وتطاوين وشرق قصبة، وفي ليبيا ينتشرون في جبل نفوسه وزواره، أما في مصر فهم في واحة سيبة، ومناطق متفرقة في مالي والنيل وبوركينا فاسو وموريتانيا التي تتنقل عبر حدودها قبائل الطوارق.

أما عددهم في بلدان تواجدهم،



فليس معلوماً بسبب عدم وجود إحصائيات بذلك، كما أن المصود 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.

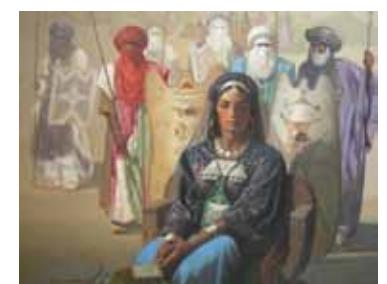
ورغم إضفاء الطابع العربي الإسلامي على المناطق التي يتواجدون فيها، واحتفاء لغتهم من التداول الرسمي، إلا أنهم حافظوا على تقاليدهم و هوبيتهم ولغتهم من الانفراط.

من هم الطوارق أو "الشعب الأزرق"؟



إحياء اللغة

اختفت اللغة الأمازيغية من التداول بين الأمازيغين لفترة طويلة. وبعود الفضل للطوارق في الحفاظ على اللغة بسبب انعزالهم في الصحراء الكبرى. وظللت الأمازيغية لغة الطوارق منذ القدم حتى الوقت الراهن.



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

فما الذي يطالب به الأمازيغ؟



أبجدية تيفياناغ

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

كانت تستخدم منذ أكثر من ألف عام قبل الميلاد من قبل سكان المنطقة في موطنهم الأصلي الذي يمتد من غرب مصر القديمة إلى جزر الكناري، ومن حدود جنوب البحر الأبيض المتوسط إلى أعماق الصحراء الكبرى في النيل ومالى.

وقد طرأت تغيرات على على هذه الأبجدية على مر العصور، واستقرت على شكلها الحالي منذ ما يقرب الـ ٥٠٠ عام. وكانت تستخدم 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 فتبناوا الإسبانية، إلا أنهم يعدون أنفسهم أمازيغاً.

وتنتمي لغة الأمازيغ لعائلة اللغات الأفرو-آسيوية ولها صلة باللغتين المصرية والأثيوبية القديمة. وتوجد لهجات مختلفة بينها اختلافات من ناحية النطق، ولكن لها قواعد ومفردات متماثلة. ويختلف التقويم الأمازيغي عن

جمعية الأنبا رويس الدولية للخير

Anba Rueiss International Aid society

ARIAS

المحلقة بكتيبة مار جرجس والأنبا رويس بتورonto

141 Bond Avenue

North York, Ontario, Canada M3B -1M1

تدعوكم لمساندة أخوتكم المحتاجين

تعالوا يا مباركي أبي رعوا الملكوت المعد لكم منذ تأسيس العالم. مت ٢٤٢٥

تكونت هذه الجمعية منذ عام ١٩٩٧ في مدينة تورونتو برئاسة

قداسة البابا شنودة الثالث

ويرعاية وصلوات

قداسة البابا تواضروس الثاني



نشاط الجمعية

- اعانة مالية لعائلات الغير قادرين

- اسكان العائلات المنكوبة

- ايواء الأطفال الابيتام

- شراء ادوات بسيطة لمساعدة المقطعين

- دفع المصروفات الدراسية لمن ليس لهم عائل

- مساعدة المرضى على العلاج الطبي

تصل كل عطائك بالكامل بدون خصم أي مصاريف إدارية كما تأخذ عنها ايصال للخصم من الضرائب

طوبى للرحماء لأنهم يرحمون. مت ٧٥

من فضلك اكتب الشيك باسم
ARIAS

من عيادة الطب الطبيعي

القلق والتوتر

والاسترخاء، ومادة 5-HTP وهي منتج من الحامض الأميني تريبتوفان ويساعد على زيادة انتاج السيروتونين في المخ فيؤدي إلى الاسترخاء ويساعد في النوم، وتوجد أيضاً مادة GABA وهي تؤدي إلى زيادة هرمون الدوبامين في المخ مما يؤدي إلى هدوء المخ وعدم توتره. هذا عدا مستحضرات الهموبيثايك وهي كثيرة ومتنوعة على حسب الأعراض الموجودة.

هذه قراءة سريعة وتحتاج لوقت 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 بيسيفيرال ثيرابي.

د. تباصيم جندي



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

ج: علاج القلق والتوتر يبدأ من نظامك الغذائي، فعليك تناول الوجبات المتوازنة في مواعيدها لكي تتجنب هبوط السكر الذي يؤدي إلى التوتر، وابتعد عن الكافيين والكحوليات والسكريات والكريوباهيرات المفطرة، وعليك العناية بتناول فيتامين B وعنصر المغنيسيوم. ويوجد كثير من الأعشاب الطبيعية مثل الكاموميلا والفاليريان وباشون فلاور وكافا كافا وأشواجاندا.

ومن المكممات الغذائية مادة الثنائيين التي تستخرج من الشاي الأخضر أو الأسود وتساعد على الهدوء

د. تباصيم جندي

للإعلان بالجريدة اتصل على: 647 823-6779

ahram.teeba@gmail.com

NATUROPATHIC DOCTOR

الطـبـ الـقـدـيمـ،ـ الـحـدـيثـ الـبـدـيـلـ لـكـيـماـيـاتـ الـعـاقـفـيـنـ

TREATMENT FOR:

- Obesity without pharmaceuticals.
 - Diabetes, and high Cholesterol
 - Joint pains, back pain, headache, and Migraine
 - Allergies, Respiratory illness, and the immune system
 - Digestive, liver, and colon disorders
 - Menopause, Osteoporosis, hormonal disorders with natural hormones
 - Nutrition programs for the sick and healthy
- علاج السمنة بدون عقارات
- مرض السكر والكوليسترول
- نظام التغذية للأصحاء والمرضى
- أمراض القولون والكبد والجهاز الهضمي
- أمراض الحساسية والمناعة والجهاز التنفسى
- آلام الظهر والمائض والصداع المزمن
- أمراض إنقطاع الدورة
- مشاشة العظام بالهرمونات الطبيعية

تغطية معظم شركات التأمين

TABASEEM GINDI

Doctor of Naturopathy
Master Degree U of T

16 years of experience

For appointment call:

(416) 654-1556

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

د. تباصيم جندي

صلحتن وعاافية

الشوكولاتة.. ليست رمزاً للحب فقط

فكلها يمنع تجمع الصفائح الدموية ويساعد على حفظ الدم. كما أن الشوكولاتة تحتوى على الحامض الأميني أرجينين الذى يؤدى إلى تكوين مادة نيتريك أوكسید فى الجسم مما وزاد تدفق الدم وبذل يمكن ان تساهم في خفض الالتهابات وضغط الدم.

وعلى الرغم من ان الشوكولاتة مكونة أساساً من سكر ودهون الا انها لا تؤثر سلبياً على مستوى الكوليسترول حسب الأبحاث الأمريكية فالأفراد الذين تناولوا 10 أونس من الشوكولاتة يومياً لم يرتفع لديهم الكوليسترول. 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 فلت أكسدة الكوليسترول الرديء بنسبة ٨٪ وزاد الكوليسترول 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 فرأت تاريخ نبات الكاكاو منذ ظهوره سوف تجد كأن الكاكاو يستخدم كشراب على مر العصور والأزمنة المختلفة شراب يعطي القوة والحكمة ويعين على السعادة والحب، كما كان يستخدم كهدايا قيمة في القصور الملكية، ولكن عملياً يوجد أكثر من سبب لارتباط الشوكولاتة بالحب، فمن جهة كما ذكرت سالفا انها تحتوى على الحامض الأميني أرجينين الذي يساعد على زيادة نيتريك أوكسید مما يؤدى إلى تدفق الدم في أعضاء الجسم. كذلك اكتشف العلماء ان الشوكولاتة تحتوى على مادة تسمى فينيل ايثل أمين وهي مادة تفرز عادة من مراكز المخ في حالات الابتهاج والحب واحتصارها PEA وهذه المادة توجد أيضاً في السلامي والهيرينج والجبن الشيدر ولكن يبدو ان الموجود في الشوكولاتة أنشط كيميائياً، كما تحتوى الشوكولاتة على مادة آناديميد وهي تعطى شعوراً بالارتخاء وضد التوتر.

ولكي تحصل على فوائد الشوكولاتة حاول ان تختار الشوكولاتة الداكنة التي لا تحتوى على كثير من السكر، وتجنب الشوكولاتة المحتوية على الدهون المهدجة والدقيق الأبيض، وتجنب الشوكولاتة الصناعية او نكهات الشوكولاتة، والشوكولاتة البيضاء لا تحتوى على هذه الفوائد لأنها مكونة من زبدة الكاكاو والسكر واللبن والفانيлиلا 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 بتقدير العديد من الأعراض الجسمانية لهن بعد أن واظبن على الاستماع للموسيقى لفترة من الزمن، فتبين أن النساء اللواتي استممن لها لمدة ٦ أسابيع تراجع الآلام والشعور بالإعياء لديهن بمقدار ٥ نقاط وفقاً للمعايير الطبية، أما اللواتي استممن للموسيقى لمدة ١٢ أسبوعاً فانخفضت تلك المؤشرات لديهن بمعدل ٧ درجات،

واللواتي استممن للموسيقى لـ ٢٤ أسبوعاً، انخفضت لديهن بمقدار ٩ درجات".

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

إذا حاولت ان ترى الأغليبية 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 تحفظ بطرقها السرية في عمل الشوكولاتة.

اما المكونات الأساسية للشوكولاتة فهي أساساً سكر ودهون في نسب تقريراً متساوية، وحسب المقاييس المسموح بها يجب ان تكون الدهون من زبدة الكاكاو اي 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 ستيرولز وفلافينويد وهي مواد مضادة للأكسدة وتساهم في تخفيض نسبة الكوليسترول، ١٠٠ جم من الشوكولاتة الممزوجة باللبن تعطي ٥٣٥ سعر حراري ٧,٧ جم من البروتين و٢٩,٧ جم من الدهون و٥٩,٥ جم من الكريوباهيرات و١٣,٤ جم من مواد فلافينويد، والفائدة الكبرى في الشوكولاتة هي في مواد فلافينويد وهي مواد مضادة للأكسدة وهي المسئولة عن الفوائد الصحية للشوكولاتة مثل التي تجدها في الخضر والفاواكه مع تميزها باستمتاع الأغليبية لطعمها، وسرعة امتصاص هذه المواد في الجسم من الشوكولاتة أكثر من أي مصدر غذائي آخر، ومواد فلافينويد أهمها مواد تسمى بروانثوسينات وهي مشابهة للموجودة في بذور العنب والتفاح والببرى، وهي تمثل ما بين ١٢-٤٨٪ من الكاكاو الخام، وبودرة الكاكاو تحتوى على حوالي ١٠٪ من هذه المواد، وكمية فلافينويد الموجودة في ١٠٠ جم من الشوكولاتة الداكنة حوالي ١٧٠ جم أكبر بكثير من الموجود 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 اللحوم ومنتجات الألبان، فهي لا ترتفع من مستوى الكوليسترول، بل تحتوى على مواد ستيرولز التي تقلل من امتصاص الكوليسترول، ومواد فلافينويد تحافظ على الكوليسترول من الأكسدة وتمنع تجمع الصفائح الدموية وبدأ 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 مرضي السرطان

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

وقالت الباحثة، كوي-رو تشو، المشاركة في الدراسات "إن الأبحاث التي أجريت 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

St Anthony Monastery, Canada

دير الأنبا أنطونيوس بكندا



مبني الرهبان



نحتاج إلى صلواتكم و تعزيزاتكم للبدء في بناء مبني الرهبان.

لأن المغطى المسنور يحبه الله.

وَاللَّهُ قَادِرٌ أَنْ يَرِدَكُمْ كُلَّ نِعْمَةٍ. لَكُنِّي تَكُونُوا وَلَكُمْ كُلُّ اكْتِفَاءٍ كُلُّ حِينٍ فِي كُلِّ شَيْءٍ. تَزَادُونَ فِي كُلِّ عَمَلٍ صَالِحٍ (٢٩:٧-٨)

طرق التبرع:

- 1- Interac e-Transfer to: info@abbaanthony.ca
- 2- Online donation at 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!

♦ تعرف مصلحة الضرائب الكندية بالدير كهيئة خيرية، لذا بإمكان الدير إصدار إيسالات الإعفاء الضريبي لكل متبرع.
الرب يعوض كل من له تعب لمجد اسمه القدس.

من عالم الإبداع.. افتتاح فندق البراميل الخشبية في البرتغال



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



يتألف فندق كويينا دا باتشيشا، على حجرات يبلغ طولها ٣ 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 فداناً.



كما يتيح الفندق للنزلاء فرصة للاستمتاع بعينات من المربي والزيت المصنوع محلياً، وتناول العشاء في مطعم قريب مختص بالماكولات 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

تيم جندي
محامي

نتحدث العربية والإنجليزية

تتولى أموركم بكل اهانة ودقائق في أي من:

حوادث وإصابة السيارات، الانزلاق والإصابة، تعويض تلف المنازل، الفصل من

العمل، العجز عن العمل.

كما اضفت لشخصي ايضا انى:

محامي في بيع وشراء المنزل والعقارات، صياغة الوصية وبيع الترکات.