

١٧٣١ شهداء بنس

8th. Year, Issue 188  
Sunday May 17, 2015

فقال يسوع لى يهودية أتيت أنا إلى هذا العالم حتى يبيح الدين لا ينكرون ويعلمون الذين ينكرون لو كنتم تحيطوا بما كانت لكم خطبة ولكن الان تقولون إنما تبيح فخطبكم باقية John 9:39.41



AL-AHRAM ELGDEED  
رئيس مجلس الادارة ورئيس التحرير. رافت جندي

الجُرُّ الطافية: الإنقاذ جزء المايديف من الغرق!...  
٢٣

رغم كل الاعتراضات تمت الموافقة على قانون مكافحة الإرهاب (سي ٥١)...  
١٦  
القاج المستهدف!!...  
٢٠  
نحن لا نعرف التصفيق...  
٢٠  
الإنتظار!!!...  
٨

هل تأخذ دوتيك في زيارتك للطبيب؟...  
١٩  
تمسك بما عندك...  
٦  
كندا بلد الحريات... والإضرابات...  
٥  
اكتشاف مقر الجيش المصري في عصر الفراعنة بسيناء...  
١١  
هل تعيش خارج مجتمعك؟...  
٣



مصر تلعب دوراً رائداً وتحرر الإثيوبيين من ليبيا

عالم أحياه أمريكي: اللحى مليئة  
بالميكروبات...  
١٨

عصر وراء عصر تطور برلان مصر...  
٩  
إذا كنت تشعر بالوحدة فأقرأ هذا...  
١  
ان خفت ما تقولش...  
٤  
محمد فهمي يرفع دعوى قضائية ضد  
قناة الجزيرة بي ١٠٠ مليون دولار...  
١٦

اهتمامك الأول...  
٦

صيدلة الرهبان...  
٢٠

كندا رقم ٢٠ في قائمة أفضل البلدان في  
رعاية الأمة والطفولة...  
١٦  
هاربر غير قادر بعد الأفراج عن عمر  
حضر...  
١٦

For Advertisement  
Tel: 647-823-6779  
Fax: 416-654-4894

[www.ahram-canada.com](http://www.ahram-canada.com)  
[ahram.teeba@gmail.com](mailto:ahram.teeba@gmail.com)  
Non-profit newspaper covers all Canada

OAKVILLE TOYOTA SCION  
Free Oil change & Gas card  
Used cars from only \$5000  
2375 Wyecroft Rd.  
Oakville, L6L 6L4  
647 330 3054  
Ed Mikhail  
فرick بالجلالة العربية

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  
Sales Representative  
E-Mail: [gawdat.boulos@century21.ca](mailto:gawdat.boulos@century21.ca)  
Text me at [www.century21.ca/gawdat.boulos](http://www.century21.ca/gawdat.boulos)

Hany Ibrahim  
Sales Representative  
Din 647-678-1522  
[www.HanyIbrahim.com](http://www.HanyIbrahim.com)  
HomeLife/Miracle  
Realty Ltd., Brokerage  
1000 Lakeshore Drive, Unit 1000  
Off: 905-454-0800  
Fax: 905-453-0811  
[hanyibrahim@rogers.com](mailto:hanyibrahim@rogers.com)

Right At Home Realty Inc.  
Two Moreau Sheppell Centre  
895 Don Mills Road, Suite 112  
Toronto, ON M3C 1W3  
**Magdy Saber Mikhael**  
Sales Person  
Cell: 647-818-1668  
Office: 416-391-3232  
[magdy@hotmail.ca](mailto:magdy@hotmail.ca)  
Independent Owned and operated

We Cut Taxes Like a Diamond  
Personal | Corporate | Business  
**R Profit Explorer**  
Business Services  
416-817-1560  
3289 Topeka Dr. | Mississauga  
[www.profitexplorer.com](http://www.profitexplorer.com)  
**Nady Ibrahim**  
عضو جمعية المحاسبين بالبرلمان  
عضو جمعية مستشاري الضرائب بمقدمة  
8000 Yonge st  
Thornhill, on I4J 1w3  
شراء او بيع محدث تجاري  
شراء، بيع او تأجير بيوت او شقق  
بيع او شراء صدفيات، عبادات استان او مباني طبية

بيع وشراء  
وإيجار العقارات  
خدمة  
متخصصة  
فرص للاستثمار العقاري  
شقق ممتازة في قلب تورونتو  
**EDWARD YACOUB**  
B.S.C IN CIVIL ENGINEERING  
SALES REPRESENTATIVE  
Cell: 416 315 0480  
**RIGHT AT HOME**  
REAL ESTATE BROKERAGE  
Buying Selling Leasing

**Guirguis Guirguis**  
Office: (905) 889-9330  
Fax: (905) 889-5822  
Direct: (647) 296-4696  
[Gguirguis2014@gmail.com](mailto:Gguirguis2014@gmail.com)  
[www.torontojoyrelaty.com](http://www.torontojoyrelaty.com)  
residential  
Commercial  
Investment

**Azza Abdellnour**  
Office: (905) 889-9330  
Fax: (905) 889-5822  
direct: (416) 625-8027  
[azzaabd2014@gmail.com](mailto:azzaabd2014@gmail.com)  
[www.torontojoyrelaty.com](http://www.torontojoyrelaty.com)  
Buying Selling Leasing

محاسب / تبيل قلس  
محاسبة وخدمات ضريبية  
للأفراد والشركات  
الاستشارات المالية  
تجهيز الشركات الجديدة  
**R Profit Explorer**  
Accounting & Taxes  
Cell: 416 903-7113  
85 Curlew Dr. #101, Don Mills, ON, M3A 2P8  
(Lawrence & Victoria Park)

**Ibrahim Mossad**  
Sales Representative  
Direct: 416.890.4071  
Office: 905.883.1988  
Fax: 905.883.8108  
[ibrahim.mossad@century21.ca](mailto:ibrahim.mossad@century21.ca)  
[www.ibrahimmossad.ca](http://www.ibrahimmossad.ca)  
**Century 21**  
AFRIKA REALTY INC.  
1050 18th Ave., #C200 South  
Richmond Hill, ON L4B 3R9  
Your Home is Our Priority

**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

**ROYAL LePAGE**  
Real Estate Services Ltd., Brokerage  
**Hany Eltalawy** P. Eng.  
Sales Representative  
Residential - Commercial  
905-783-6080  
Office: 905-628-1122  
[eltalawy@sympatico.ca](mailto:eltalawy@sympatico.ca)

**ROYAL HERITAGE REALTY LTD.**  
Brokerage  
**Heddy Barsoum**  
Sales Representative  
cell 905.903.9311  
off 905.239.4800  
[www.heddybarsoum.com](http://www.heddybarsoum.com)  
[heddybarsoum@hotmail.com](mailto:heddybarsoum@hotmail.com)

**NASER BOTRUS**  
Broker  
[www.estateenvy.ca](http://www.estateenvy.ca)  
Residential & Commercial

**AST Accounting & Tax Services**  
خبرة ٢٥ عاماً في مجال المحاسبة، الراجحة، والخوارب  
• إعداد التقارير الضريبية  
للأفراد والشركات  
• إعداد الميزانية التقديمية  
والتحليلات المالية الشخصية  
• تسجيل مكاتب أنواع الشركات  
• خدمات خاصة للقادمين الجدد  
لا تقدم خدمات مهنية فحسب بل تعتبر انفسنا  
شركاء عملك في العمل  
Mississauga Location  
4255 Sherwoodtowne Blvd, suite# 100  
Mississauga, L4Z 1Y5  
Phone: 289-521-2181 Cell: 647-274-4251  
[www.astaccounting.ca](http://www.astaccounting.ca) [info@astaccounting.ca](mailto:info@astaccounting.ca)  
Scarborough Location  
250 Bridlestone Circle  
Scarborough, ON, M1W 2G8

**Maged Bebwawy**  
Real Estate Broker,  
BSC Civil Engineering  
Cell: 416-275-2782  
[magedrs@gmail.com](mailto:magedrs@gmail.com)

**RE/MAX**  
Right Choice Inc., Brokerage  
Independently Owned and Operated  
**Mounir Assaad**  
Sales Representative  
4050 Millwood Drive  
Markham, Ontario L3N 4J9  
Tel: 905-858-3434  
Fax: 905-853-2602  
[www.assaadrealtors.com](http://www.assaadrealtors.com)  
**David Shenouda**  
Sales Representative  
Box (905) 888-2300  
Cell: (416) 844-3393  
Fax: (905) 888-1022  
30 Hwy 40 East, Suite 201  
Markham, ON L3T 7T1  
[dsenouda@rogers.com](mailto:dsenouda@rogers.com)  
**HomeLife/Bayview**  
Real Estate Brokerage - Independently Owned and Operated

**RE/MAX**  
RIGHT CHOICE INC.  
Independently Owned and Operated  
Selling/Buying a  
house or business?  
Don't Sell/Buy  
Alone!  
Call the Expert

**كنيسة أبو سيفين والقديسة دميانة**

أوروا - بوماركت

ملائكة كل أخبار الكنيسة وانشطتها  
<http://www.sphsdchurch.ca>

عنوان الكنيسة بشكل ملخص  
**Name: Christ Evangelical Luthers Church**  
**Address: 7 Lucy Court, Aurora, ON (East of Bathurst off Wellington)**  
 زارات الكنيسة على أيام الأسبوع يوم تزويتها مباشرة مع  
**القس فلوريان جيلس على رقم تليفون 647-282-26990**

كل جمعة القدس الإلهي من ٧:٤٥ صباحاً ولذلك  
 اجتماع عرس الكتاب العبري من ٩:٣٧ صباحاً ولذلك  
 بالسبت القدس الالهي وليلة من ١١:٣٠-١٢:٣٠ ولذلك  
 وليلة القديس من ١٢:٣٠-١:٣٠ ولذلك  
 تعال وادع الآخرين

**كنيسة مختصة إلى خدام لينا**  
**خدمة مدارس الأحد في أسرع وقت**

أول كنيسة يتم تأسيسها في عهد قداسة البابا التعليم الائمة تواضروس الثاني  
**كنيسة أبو سيفين والقديسة دميانة**  
 أوروا - بوماركت

من الله السماء يعطينا النجاح وتحن عبده نقوم ونفيقنا . إنح ١٢:٣٠  
 وأيضاً كنت لمني وإن شئت ولم أحد صدقاً تخلي منه ولا فلتنه له تلتصق خيراً (مر ١٣:٣٧)  
 فقال لهم حبيبتنا أرسلتكم بلا عيسى ولا مزود أو أحذية هل أعزوكم شئن؟ فقالوا لا (لو ١٣:٣٩)  
 هذه هي وعود الله الصادقة لا يزيغه ولذلك الأوضاع هو القديس العظيم مار مارقس الرسول الذي دخل مصر بلا أي إمكانيات حتى العذراء تهرا ... ومع ذلك ها هي كنيسة الإسكندرية العظيمة تتشهد بعمل الله ... كنيسة أبو سيفين والقديسة دميانة أول كنيسة يتم تأسيسها في عهد قداسة البابا التعليم الائمة تواضروس الثاني  
 حينما ادرك تحملها صعوبة للهبة ومساعدة شعب الله وبنته واسوار اورشليم بكى ونما وصلى وصام وقرر ان يقوم كل شخص ببناء السور في الجزء القريب منه ... وهو إشارة بالغة الوظوح لأهمية ان يقوم كل إنسان بما يستطيع وما هو في متناول قدراته وامكانياته ... النقطة كامنة في مشيئة الله وارادة الله في إنشاء هذه الكنيسة بل وتحديد الاسم الخاص بها .. والدعوة مقدمة لكل من ينطلق قلبه بالمشاركة في وضع حجرها في كنيسة الله المقدسة ... الرب قادر ان يعيش الجميع في اورشليم السعيدة.

للطلع الى مشاركة كل المحبين لتأسيس هذا المذبح الوليد وهذه الكنيسة الجميلة، قريل البراءات باسم:  
**St. Abu Seifien and St. Demiana or ASSD Church**  
 الكنيسة تصلى الان تأكين رئيس كل من يدعى لها

**شمار بابكي وفالسيس**

**أوروا - بوماركت**

كنيسة أبو سيفين والقديسة دميانة

ملائكة كل أخبار الكنيسة وانشطتها

<http://www.sphsdchurch.ca>

عنوان الكنيسة بشكل ملخص

**Name: Christ Evangelical Luthers Church**

**Address: 7 Lucy Court, Aurora, ON (East of Bathurst off Wellington)**

زارات الكنيسة على أيام الأسبوع يوم تزويتها مباشرة مع

**القس فلوريان جيلس على رقم تليفون 647-282-26990**

كل جمعة القدس الإلهي من ٧:٤٥ صباحاً ولذلك

اجتماع عرس الكتاب العبري من ٩:٣٧ صباحاً ولذلك

بالسبت القدس الالهي وليلة من ١١:٣٠-١٢:٣٠ ولذلك

وليلة القديس من ١٢:٣٠-١:٣٠ ولذلك

تعال وادع الآخرين

**كنيسة مختصة إلى خدام لينا**

**خدمة مدارس الأحد في أسرع وقت**

أول كنيسة يتم تأسيسها في عهد قداسة البابا التعليم الائمة تواضروس الثاني  
**كنيسة أبو سيفين والقديسة دميانة**  
 أوروا - بوماركت

من الله السماء يعطينا النجاح وتحن عبده نقوم ونفيقنا . إنح ١٢:٣٠  
 وأيضاً كنت لمني وإن شئت ولم أحد صدقاً تخلي منه ولا فلتنه له تلتصق خيراً (مر ١٣:٣٧)  
 فقال لهم حبيبتنا أرسلتكم بلا عيسى ولا مزود أو أحذية هل أعزوكم شئن؟ فقالوا لا (لو ١٣:٣٩)  
 هذه هي وعود الله الصادقة لا يزيغه ولذلك الأوضاع هو القديس العظيم مار مارقس الرسول الذي دخل مصر بلا أي إمكانيات حتى العذراء تهرا ... ومع ذلك ها هي كنيسة الإسكندرية العظيمة تتشهد بعمل الله ... كنيسة أبو سيفين والقديسة دميانة أول كنيسة يتم تأسيسها في عهد قداسة البابا التعليم الائمة تواضروس الثاني  
 حينما ادرك تحملها صعوبة للهبة ومساعدة شعب الله وبنته واسوار اورشليم بكى ونما وصلى وصام وقرر ان يقوم كل شخص ببناء السور في الجزء القريب منه ... وهو إشارة بالغة الوظوح لأهمية ان يقوم كل إنسان بما يستطيع وما هو في متناول قدراته وامكانياته ... النقطة كامنة في مشيئة الله وارادة الله في إنشاء هذه الكنيسة بل وتحديد الاسم الخاص بها .. والدعوة مقدمة لكل من ينطلق قلبه بالمشاركة في وضع حجرها في كنيسة الله المقدسة ... الرب قادر ان يعيش الجميع في اورشليم السعيدة.

للطلع الى مشاركة كل المحبين لتأسيس هذا المذبح الوليد وهذه الكنيسة الجميلة، قريل البراءات باسم:  
**St. Abu Seifien and St. Demiana or ASSD Church**  
 الكنيسة تصلى الان تأكين رئيس كل من يدعى لها

# جورج غالى

**GEORGE GHALY**  
ASSOCIATE BROKER

**Mortgage Insurance**  
**تأمين الرهن العقاري**

**LIFE**  
**تأمين حياة**

**RRSP/RESP/RDSP**  
**تأمين تقاعدي**

**INVESTMENT**  
**استثمارات**

**RAI GRANT INSURANCE BROKERS**

**COMMERCIAL & PERSONAL**  
Auto Homes Buildings

**Tel.: 289-815-0101**

2150 Winston Park Drive Unit # 205, Oakville, ON, L6H 5V1 Fax: 289-815-0102

E-mail: gghaly@raigrantinsurance.com  
[wwwraigrantinsurance.com](http://wwwraigrantinsurance.com)

**NATUROPATHIC DOCTOR**  
**الطب القديم ، الحديث البديل لكيماويات العقاقير**

- علاج السمنة بدون عمليات  
 - مرض السكر والكوليسيروں  
 - نظم التغذية للأصحاء والمريض  
 - أمراض القولون والكبد والجهاز الهضمي  
 - أمراض الحساسية والتنفسية والجهاز التنفس  
 - أمراض الظهر وال sacrific والصداع المزمن  
 - أمراض إنقطاع الدورة  
 - هشاشة العظام بالهرمونات الطبيعية

**George Hanna**  
Broker Associate

**Home Wise Realty Group**

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

**Daytona Beach Shores, Florida**  
Ocean Front/River Front Condominiums,  
Condotels & Houses

**Buy & Sells in all Florida**

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

**الرب لا يلومك إن اخطأ**  
**لأنه معلمك رحمة**  
**يلوحك إذا لم ثب ..**

**(القديس يعقوب السرينجي)**

**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

**تفطّيـهـ معظم شركـات التـأمين**

**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)

**تابسيم جيني**  
دكتورة الأعشاب والتغذية  
ماجستير من جامعة تورونتو

**Investors Group**

Ehab Nicolia, CPA, CGA  
Consultant

200 Yorkland Blvd., Suite 300, North York, ON M2J 5G1  
Ph: (416) 491-7400 Ext. 636 Toll Free (888) 491-7415  
Fax (416) 491-7416 Cell (647) 539-9015  
ehab.nicolia@investorsgroup.com

\* Licenses Sponsored by The Great-West Life Assurance Company



**Mid-land Group**  
Realty Inc. Brokerage

9140 Leslie St. Unit 203 Richmond Hill, L4B 0A9  
Tel: 905-709-0828

**GEORGE ARMANIOUS**  
Salesperson  
Cell: (416) 460-6399

اصابته حق كامل ولا تشوبه شائبة،  
لنا في كل ظرف، ولكن ينطبق فقط  
على أسلوب الشر أيا كان المجتمع  
بل عدم مطالبته بهذا الحق هو اضرار  
بأطفاله الذين يرعنهم، وبالتالي كيدهانا  
لا اتحدث هنا عن ادعاء الإصابة او  
الغش او الفبركة.

د. رافت جندي

8164gindi@rogers.com

ليس كل ما قاله القديسون مناسب

**HOMELIFE GOLD PACIFIC REALTY BROKERAGE**

**Adel Attia** Sales Representative  
647-297-9022 adela\_m3a@yahoo.com  
**Buy - Sell - Rent**



**Century 21 PERCY FULTON LTD.**

**NADER ZAKY, B.Sc.**  
sales representative  
2911 Kennedy Road, Toronto, ON M1V 1S8  
CELL: 416-451-2744  
BUS: 416-298-8200  
FAX: 416-298-6609/905-492-5672  
nader\_zaky@rogers.com

\*Independently Owned and Operated. ©2014 Century 21 Real Estate LLC used under license or authorized sub-license. © 2014 Century 21 Canada Limited Partnership. ®™ Trademarks of AIR MILES International Trading B.V. Used under license by LoyaltyOne, Inc. and Century 21 Canada Limited Partnership.

**IPTVARAB**

شاهد أكثر من 600 قناة عربية  
وأجنبيه ورياضية تشمل  
الجذير الرياضية

لدينا الان رسيفر جديد يشمل قنوات  
عربية وأجنبية ورياضية ودينية يحصل  
بالإنترنت ولا يحتاج الى ستاليت

**Call HANY: 416-625-6150**

**\$ 25.00 monthly**

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

## فنانة تقيم معرضاً عن مأسى الحرب بسوريا



أقامت الفنانة التشكيلية السورية سارة شمة معرضاً في لندن للوحات عن الأشخاص حصوروا في الحرب الدائرة في بلدها. ومعرض (اللوحات حرب أهلية عالمية) يسلط الضوء على وجوه المشردين والمعذبين والقتلى. الصغار منهم والكبار. وقالت شمة لرويترز "مصدر الإلهام الرئيسي (للعرض) هو ما يحدث حالياً في سوريا. ويتدفق في كل مكان من سوريا إلى اليمن إلى مصر إلى فرنسا وكوبنهاجن". وأضافت "هذه اللوحات هي عن القتل، الذين وصل عددهم الآن ٢٠٠ ألف". أريد أن أعيد هؤلاء الأموات إلى الحياة. أريدهم أن ترورهم وأن تروا بعيونهم". وتظهر إحدى اللوحات المعروضة شمة، وهي ترتدي على جمجمة بشريّة. وكانتها حنوا على هؤلاء الذين ماتوا في الحرب. فيما تعبّر لوحة (الحزا) عن فكرة استوحتها شمة من جزار التقته في لبنان. وقالت: "أعتقد أن هذه الحرب تصل الآن إلى أوروبا. أعتقد أن هذه الحرب إذا لم تتوقف حالياً ستصل إليكم بطريقة ما، لذلك لا أريد أن أقول إنني متفائلة". وأضافت "أعتقد أنني واقعية، لكن لا يمكنني أن أرى شيئاً يدعو للتفاؤل في المستقبل القريب". وولدت شمة في دمشق عام ١٩٧٥. وكانت واحدة من أبرز الفنانين التشكيليين السوريين قبل بدء الصراع الأهلي في مارس ٢٠١١. وفرت من سوريا مع طفلتها في ٢٠١٢ بعد انفجار سيارة ملغومة أمام بيتها. وانتقلت إلى لبنان حيث أنتجت أحد أعمالها. ولا يزال زوجها يعيش في سوريا.

سألنا أحدهم عن أخبار وطنه الذي يعيش فيه، فهل سيتمثل بالأنبا بولا في أنه خارج المجتمع لكي يبرر لنا عدم معرفته بما يدور حوله؟



فوجئت ذات يوم وانا أتكلم مع شخص عن شيء ما انه قال لي هل هذا ما فعله الانبا انطونيوس او الانبا بولا؟

قلت لهذا الشخص وهل الانبا بولا والأنبا انطونيوس هاجرا لكندا؟ فلماذا فعلت هذا؟

فهل كل ما فعله القديسون الأوائل هو مناسب لكل شخص وكل زمان في جميع الاشياء؟

فعندما زار الانبا انطونيوس الانبا بولا الذي توحد في الصحراء لسنوات طويلة لم يرى فيها انسانا، سأله الانبا بولا هل ما زالت هناك عبادة اصنام؟ وهل ما زال هناك اباطرة في العالم؟

هذا السؤال يدل على عدم معرفة بما يجري في العالم، لأن الانبا بولا اختار حياة الوحدة والخلوة لمناجاة رب الاله، أي ان الانبا بولا كان يعيش خارج المجتمع، ولكن هل هذا المثل يصلح لكل انسان منا.

ولقد حضرت حواراً مع قدس ابونا تادرس ملطي ونصح فيه الآباء بالابتعاد عن قراءة الكتاب المقدس باللغة العربية والاهتمام بقراءته باللغة الإنجليزية، وأضاف انا لست كارها للغة العربية بل أحبها ولكن القراءة باللغة الإنجليزية تجعلكم قادرين على محاورة اطفالكم وتعليمهم في الكتاب المقدس.

أيضاً عدم معرفة عادات المجتمع وظروفه قد تدفع لإرشادات ضارة، فقد نصح شخص قيادي ذات يوم أحد رعاياه ان لا يسلك في طريق التعويض من حادث سيارة لأنه لم يتبع في هذه النقود فهي غير حلال، وهذا لأن هذا الشخص الناصح لم يدرك أيضاً أن الإصابة قد تدفع بهذا المصاص لطريق العجز عن العمل، وهو قد دفع قبلها تامين إصابة فاستحقاقه للتعويض عن

**RE/MAX**  
Crossroads Realty Inc. Brokerage

**Tamer Youssef**

بيع وشراء البيوت. الشقق و المحال التجارية  
نساعدك في الحصول على أفضل أنواع القروض  
خدمات للمهاجرين الجدد تشمل توفير شقق للإيجار

**TAMER YOUSSEF**

Sales Representative

I will always do, What is best for you



Tel: 905-782-7527

tamer.topremax@gmail.com

www.best4uhome.com

## فاكسات مهاجر

يرسلها: مدحت عويضة



السيسي

ما يحدث لأقباط الصعيد يعرضنا كمؤيدين لك في المهرج لإحراج شديد أرجوك نظرة لأقباط الصعيد وخصوصاً في المنيا.

الشعب المصري

أزمة حمار المطار ثم سيدة المطار ثم أبو تريكة أثبتت أننا شعب ينعم بالرفاهية والدليل هيافة أزماته.

ملك السعودية

كان المصريون في الماضي يخشون زوار الفجر أما السعوديون فأصبحوا يخشون قرارات الفجر.

أو ياما

حرب اليمن فرحة لم تتم فقد أخذها تحرك الأسطول الإيراني وطار.

وزير العدل

ابن عامل النظافة قد يكون أفضل من ابن الوزير المحترم، والسياسة تحتاج لباقة في الكلام مش كلام ديش.

توكيل كرمان

لوقتي بشكري في الجيش المصري!!! ما هو إخوانية يعني لا قيمة ولا مبادى ولا أخلاق.

ستيفن هاربر

والله انت محظوظ كاثلين وبين من ناحية وغباء تريدوا من ناحية وأن شاء الله حكومة اغلبية محافظة مرة ثانية.

كاثلين وبين

بتقريبي بمرسي كان غبي في قراراته زيـك بالضبط.

عمر خضر

إلي فاكرين أن رجوعك انتصار ليهم الحقيقة أنت كارثة جديدة وحلت علي حرب الليبرال وربـنا يكتـر كوارث الليبرـال يـارب.

محـلـبـ

وزير العـدـلـ غـلطـ فيـ «ـابـنـ العـالـمـ»ـ ليسـ الـبـيـجامـاـ وـمـحـافـظـ الـمنـيـاـ حـولـ الـمـحـافـظـةـ لـمـحـافـظـةـ إـرـهـابـ وـلـسـ مـشـ لـاقـيـنـ بـيـجامـاـ مـفـاسـهـ.

محمد أبو تريكة

حبـكـ لـكـرـةـ نـصـبـكـ أمـيرـاـ لـلـقـلـوبـ وـحـبـكـ لـلـاخـوانـ صـنـعـ مـنـكـ خـائـنـ فـيـ عـيـونـ حـتـيـ الـذـينـ كـانـواـ يـحـبـونـكـ.

وزير الشباب

بنقولـ مـافـيـشـ بـطـالـةـ وـعـنـكـ أـطـفـالـ بـتـقـبـضـ ٣ـ أـلـافـ جـنـيـهـ،ـ وـأـنـاـ بـسـأـلـ حـضـرـتـكـ وزـيـرـ شـابـ مـصـرـ وـلاـ بـتـنـكـ عـنـ جـزـرـ الـقـرـ مـثـلـ؟ـ.

البرادعي

لو فـلاـ قـولـتـ أـنـ مـصـرـ نـمـنـاـكـ أـسـلـحـةـ نـوـيـةـ يـقـيـ حـضـرـتـكـ لـازـمـ تـرـجـعـ مـصـرـ مـشـ عـلـشـانـ تـرـوـحـ طـرـةـ»ـ لـاـ العـابـسـيـةـ

## عملاً بالمثل القائل إن قلت فلا تخف وإن خفت فلا تقل

بقلم: مجدي ميخائيل

مروره بدون إقناع ومسائلة بالوقت الحالى.

كنت أتمنى بىلاً من القرارات الحاسمة وبدون إبداء الأسباب بمد ذلك الطريق للواحات وكأنه الشريان المحى الذى سينقذ مصر من الخراب الإقتصادى أن يتم التوضيح والإفادة بطريقة علمية ومستندة لخرائط وحسابات توضح لنا أنه ليس هناك بديل للإختراق المزعزع وأن حجم التكلفة المادية لتقادى هذا الموقع الأخرى كبير جاً لا يمكن للدولة إحتماله ولا بديل غير إختراق تلك المنطقة الأخرى والمحمية الطبيعية وذلك الديرسواه كان معترض به أم لا.. ولا ننسى أنأغلب الجوامع والزوايا بمصر مبنية قسراً وعلى أراضى الدولة ورغماً عن أ NSF انه معترض وبدون إعتراف وزارة الأوقاف أو الأزهر وكل من يخالفنى بذلك ما عليه إلا بالنظر لجامع المستشفى القبطي أو جامع شارع رمسيس بغمرة أوجامع الخلفاء الرادشين...إن و تلك مبنية بوسط القاهرة وليس بصراء الفيوم

نريد توضيح عاجل لبدائل هذا الطريق وكم سيطول ذلك الطريق المزعزع إثنائه إذا تقادى إختراق أراضي ذلك الدير أو تلك المنطقة الأخرى وحجم التكلفة للبديل مدعاوماً بخرائط وحسابات حتى يقتضي الشعب القبطي بطريقه منطقية بتلك القرارات

أما عن رئيسنا المحترم السيسي والذى نحترمه ونريد أن نضع كامل ثقتنا فيه فنحن نذكره بوعده بإصلاح ما حرق وهدم من كنائسنا ومبانيها القبطية ونطالبه بوضع القضايا القبطية على قمة لستة المشاكل التي يجب حلها فنحن سئمنا وملينا التأجيل والتسويف فلماً أن تقى بما وعدت أو تتفضى يدك من تلك القضايا ولا تعد بما لن تقى به وتدعنا نفاضي تلك الأيدي المجرمة الملوثة بحرق مبانينا ونطالب بالتعويض المادى المناسب من حصيلة مصادرة أموال الأخوان المسلمين وختار نحن من يرمم ويعيد بناء أسقف الكنائس المهدمة بأسرع وقت ليجد الأقباط أسقف وجدران كنائس تحميهم

وتحتفيهم

أيضاً نريد مراجعة تلك القرانيين الظالمة والمفروضة على الأقباط فقط وما تسمى بإذراء الأديان

والواضح أنها موضوعة للأقباط فقط ولا تذكرنى بأبو إسلام فما هو إلا غطاء لذلك القانون الأعوج والذى تحته يتم تهديد وسجن شباب وشابات الأقباط مثل المعلمة المحترمة غصباً عن عين أى شخص دمية عبد النور والشاب مايكل سند ألغ...

أكره أن أقول هى هي وأتمنى أن أكون مخطئ ولكن الظاهر أنها هى هى بشكل مختلف قليلاً.



بيـكـ

و سـوقـ العـقـاراتـ

الاستثمار فى العقارات



ناصر بـطـارـسـ خـبـرـ عـقارـيـ

يعتبر الاستثمار فى العقارات من أفضل وأمان الاستثمارات. إليك بعض الخطوات والنصائح اذا رغبت ان تستثمر فى العقارات. تحدث مع البنك لمعرفة قيمة الرهن العقارى الذى يمكنك ان تحصل عليه للاستثمار. ابحث عن العقار الذى من إيجاره تستطيع ان تغطي تكاليف الرهن العقارى والضريبة العقارية، بالإضافة الى نسبة كافية لإصلاح الأعطال المحتملة.

استخدم خبير فى العقارات ليساعدك فى إيجاد العقار المناسب للاستثمار. استخدم مفتش عقارات للتأكد من حالة العقار. ابحث عن مقاول جيد ليقوم بالإصلاحات المطلوبة التى قد يحتاجه العقار فى البداية او فيما بعد. استشر محاسب فى كيفية اتخاذ ملكية العقار لتوفير الضرائب على الدخل من الإيجار والربح عند بيع العقار. يمكنك استخدام شركة إدارة عقارات لتتولى عنك التعامل مع شكاوى ومشاكل المستأجرين.

تجنب شراء وبيع العقار فى وقت قصير لتجنب دفع ضرائب عالية على الربح. اربح دائماً بتساوٍ لاتكم ومقرراتكم.

## الأمم المتحدة تشيد بالتقدم في مكافحة الإيبولا

رويترز أشار مبعوث الأمم المتحدة الخاص بمكافحة مرض الإيبولا "بالنقدم الرائع" في مواجهة انتشار المرض في إفريقيا بعدما انخفضت الحالات الجديدة للمرة الأولى منذ منتصف العام ٤٠٢ لكنه حذر من أن القضاء على الوباء نهائياً سيستغرق بعض الوقت.

وقال ديفيد نابارو إنه في الأسبوع المنتهي في الثالث من مايو تم الإبلاغ عن تسعة حالات إصابة جديدة فقط في غينيا وعدد مماثل في سيراليون المجاورة. ولم تظهر أي حالات جديدة في ليبيريا. وتم إعلان خلو ليبيريا من الإيبولا في التاسع من مايو الحالي.

إعدام وزير الدفاع بكوريا الشمالية رمياً بالرصاص "لأنه لا يحترم الزعيم"

أعلنت وكالة الاستخبارات الكورية الجنوبية يوم الأربعاء أن النظام الكوري الشمالي أعدم وزير الدفاع هيونج يونج-شول رمياً بالرصاص مدفع مضاد للطيران، وذلك بتهمة عدم الولاء للزعيم كيم جونغ-أون والتقليل من احترامه.

ونقلت وكالة "يونهاب" الكورية الجنوبية للأنباء عن نائب مدير وكالة الاستخبارات الوطنية هان كيم-بيوم قوله أمام لجنة برلمانية أن المئات من المسؤولين في النظام الكوري الشمالي حضروا عملية الإعدام التي جرت في ٣٠ إبريل.

حياة نتیجة لاصابته بالأنهاب الرئوی وكذلك كبر السن ولكن عدم اجراء الجراحة كان يشكل خطاً اکبر وقد شرح له الأطباء الوضع وقرر اجراء الجراحة، وقد نجى باعجوبة بعد ان قضى قرابة الأسبوع في الرعاية المركزة ثم نقل إلى غرفة عادي بالمستشفى ولكن مجهزة بتجهيزات معقدة تحتاج إلى مهارة خاصة من بعض الممرضات المتخصصين وكان يتحسن تدريجيا نتيجة هذه الرعاية الخاصة وكانت متبعاً بنفسه لحاته وملما بكل التفاصيل وأقضى بجواره الساعات الطويلة وبعد اربعة أيام قال لـ أحدى الممرضات انه سيتم إخلاء من المستشفى في اليوم التالي إلى دار المسنين، ولكنه كان ما يزال ضعيفاً ويحتاج إلى استمرار هذه الرعاية الخاصة ، وفي اليوم التالي المقرر في خروجه من المستشفى جاء الجراح الذي اجرى له الجراحة وافضى له بمخاوفى من خروجه في هذا التوفيق من المستشفى وحكيت له الاهتمام وعدم الرعاية الكافية بدار المسنين و انه من الخطر على صحته الاعتماد على امكانيات دار المسنين. ووعنى الجراح بأنه لن يسمح بخروجة قبل التأكد من استرداده لصحته وذهب يتكلم مع رئيسه الممرضات للقسم الذي يقيم به والدى وكانت اقرب من بعيد مايدور بينهما واستمرت المناقشة لوقت غير قصير ولاحظت تعبيارات وجهة الممرضه وحركات يديها وجسمها التي توضح معارضتها للجراح وامتعاض الجراح مع عدم استطاعته السيطرة عليها وتوقعه خضوعه لأرادتها وهو ما حدث فعلاً فقد اقترب مني في استحياء وتعد عدم النظر في عيني قائلاً لقد اردت ان انفذ وعدي ولكن ادارة المستشفى ترى غير ذلك وعندما بادرته بأنه الطبيب المعالج و المفروض المامدة بالحالة اكثر من اي شخص آخر، تمت قائلة ان الموضوع يخرج عن اختصاصاته وان هذه هي سياسة ادارة المستشفى وانسحب في خطوات سريعة بعيداً عن ولم يمضى على نقل ابى إلى دار المسنين اكثر من ثلاثة ايام انتقل بعدها إلى السماء. وعندما سرت حكايته مع الممرضات يستقون باتحاد عملائهم، و انه ترك العمل بـ تلك المستشفى بعد معاناة طويلة من المشاكل التي سببها له الممرضات نتيجة اصراره علىبقاء مرضاه إلى اتمام الشفاء. وهناك امثلة اخرى كثيرة توضح الحال الوظيفي الذي تسببه هذه الاتحادات العمالية في مختلف المجالات الأخرى. انا اثق ان الكنديون سيحطمون مثل هذه الاصنام في يوم ما ويقطرون بغير رجعة على تواجد مثل هذه التنظيمات الضارة بـ كندا ولكن متى؟ هذا هو السؤال المحير.

العمال او المهنيين يكون لهم ميزانية وأموال تجمع على شكل مبلغ مالي محدد يدفعه اجباريا العامل ويخصم من مرتبة كل مرة يصرف فيها مرتبه. و يفرضه هؤلاء العمال للتفاوض مع جهة العمل التي تشغله هؤلاء العمال لصالح العمل كلامهم. وهناك اتفاقيات تعدد بين ممثلي اتحاد العمال ووجهة العمل التي تعطيهم اجرتهم وتكون لعدد من السنين يحدده القانون وعند انتهاء مدة العقد، وقبل تحديده، يتقدم مجلس اتحاد العمال بطلبات اخرى اهمها رفع الأجور واحياناً طلباته تكون مبالغ فيها واذا لم تستجب جهة العمل لمطالبهم يعودون لها فترة زمنية قصيرة اذا لم تتجاوز خلالها معهم فانهم يضربون عن العمل الى ان تتحقق مطالبهم. وقد تكلمت مع الكثيرين من العمال والمهنيين ذو الاتحادات العمالية الذين لا يعجبهم هذا النظام وينتقدونه فيما بينهم ويودون ان يتخلصوا منهم ومن اعبائهم المالية، ولكنهم يخافون الاصحاح بذلك لأن من لا يطيع قرارات مجلس نقابتهم قد يتعرض للفصل وفقدان وظيفته! ليس هذا ارهاباً. ومثالاً لذلك ومن اغرب ما سمعت من بعض الأطباء هنا في كندا انه في بعض الاحيان لا يستطيعون ممارسة سلطتهم في ذلك المصلحة المريض لأن نقابة الممرضات قد ارتكبوا ضد الطبيب حتى اذا كانت المرضة مخطئة. وساحكي لكم خبرتي الشخصية: منذ حوالي سنتين ونصف تعرض والدى الى ازمة صحية، وكان قد انتقل قبلها باربع شهور الى بيت المسنين، كان ابى بصحة جيدة ووعي كامل بل ذاكرة وتفكير اكثر من جيد ولا يعاني من اي مرض مزمن وكان يتمتع بمناعة عالية للامراض ولكنه اصيب بدور برد عادى ونتيجة لأهمال دكتور بيت المسنين في التواجد بانتظام لتابعه حالته وتشخيصها التشخيص السليم وعدم عرضة على اخصائى امراض الرئة رغم تفاقم حالته وايضا اهمال الممرضات هناك، بالإضافة الى انه كان من النوع الذى يتحمل ولا يشتكى كثيراً فقد ظل لشهور يعاني من الكحة وأعراض البرد الأخرى. وفي يوم تعرض لalam مبرحة نتيجة لفتق قيم وبعد الحاج من انقائه الى المستشفى الذى كان يتطلب تصريح من طبيب بيت المسنين ومحاولة المرضة المسئولة لاكثر من خمس ساعات الاتصال بالطبيب و الذى رد اخيراً على قسم الطوارئ اكتشف الطبيب المسئول هناك انه مصاب بالتهاب رئوي حاد (عرفنا فيما بعد انه كانت هناك حالات التهاب رئوي في دار المسنين وتكلم المسؤولين عنها وجود هذه الحالات لأسباب تحتاج إلى شرح طويل ومقالة اخرى باكمالها) وان الفتق يستدعي اجراء جراحة سريعة هي في مجلها تعتبر بسيطة ولكن المشكلة في التخدير الذى هو خطر على

## كندا بلد الحريات... والاضرابات

ادوارد بچفوب



دائماً ما امتدح كندا واعتبرها ارقى واحسن دولة في العالم من حيث المستوى العام لحياة الميكلة والألة بدلاً من الصناعات اليدوية، حيث تعرض العمال في ذلك الوقت لظلم شديد من حيث ضعف الأجور و اهمال اماكن العمل من الناحية الصحية وسلامة العامل وكذلك انخفاض الرعاية الصحية اذا مرض العامل و عدم وجود التكافل الاجتماعي في حال عجزه عن العمل مما دعى الى تكثيل العمال معاً الذي بدا في انجلترا حيث جانت فكرة الأضراب الجماعي عن العمل حتى تجحب مطالبهم العادلة في ذلك الوقت. انى لأتعجب الأن... فماحاجة العمل او المهنيين في الدول المتقدمة الى تلك الاتحادات العمالية؟. توجد الأن في كل المجتمعات الغربية المتقدمة القوانين التي تحمي حقوق العمال مثل تحديد الأجر الأدنى و التأمين الصحي وتأمين البطالة والعجز وصناديق المعاشات والتي يجب على تطبيقها أصحاب الأعمال. ولكن بحكم التعود خلال قرون من العمل النقابي أصبح ما يسمى بحقوق العمال صنماً مقدسًا لا يجوز انتقاده او المطالبة بالغاية بل اصبح يضر بأقتصاد الدولة ويعطي العمال او المهنيين الذين يكونون اتحاداً عماليًا ميزات واوضاعاً متميزة عن باقي العاملين مما اخل بهم تكافؤ الفرص الذي يعتبر احد القيم الأساسية الذي تأسست عليه المجتمعات الغربية المتقدمة بل اكثر من ذلك اصبح نوعاً من الارهاب المقصود تحت شعارات فدت معناها ضرر هذه الاتحادات على باقي قنوات الشعب الأخرى وما تسببت الأضرابات من خسائر واذى للدولة الا ان معظم الساسة ورغم سقف الحريات العالية لا يجرؤون على انتقاد الحركة النقابية عامة خوفاً من الغوغاء الذين قد يتمهونهم بمعادة الحقوق العمالية وان يفقدوا دعم الغالبية لهم. ولذلك اقول ان المد النقابي أصبح احد الأصنام التي تقسى الأغلبية وایضاً الساسة، ويطرح من يجرؤ على قول كلمة حق قد تعدد مضاربها. واعتقد ايضاً ان الأضرابات أصبحت اداة للأبتزاز، تبتز بها النقابات من خلال الأضرابات باقى فئات المجتمع للحصول على مكاسب فتوى انانية دون مراعاة لما قد تسببه للاخرين ولاقتصاد الدولة من اضرار جسيمة. ويسمح القانون لاي تجمع عمال يزيد عدد افراده عن عدد محدد بالقانون ان يكونون اتحاداً عماليًا يمثلة مجلس ي منتخب من هؤلاء عناصر وهم يهددون بجرافة مدينة نمرود الآشورية في شمال العراق. وقالت بوکوفا إن «نهب وتدمير الواقع الأثري بلغ مدى غير مسبوق». وتابعت «إن هذا (التدمير) يستخدم ككتيك في حرب تستهدف إرهاب السكان. إنها جريمة حرب». وحذر وزير الآثار المصري، محمود الدمامي، كذلك من الخط الذي يتهدد آثار المنطقة. وقال إن «المنطقة تواجه تحدي التدمير المباشر وغير المباشر للآثار والتراث الإنساني». وأضاف «هناك محاولة لتدمير التراث الإنساني، سواء كان ذلك في العراق أو ليبيا أو اليمن أو مصر». ويشارك مسؤولون من وزارات الخارجية والآثار في 11 دولة عربية، من بينها السعودية والعراق ولibia والكويت والسودان في هذا المؤتمر.

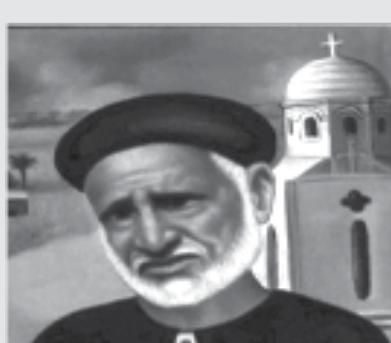
وقالت ديبوره لير، وهي رئيسة تحالف للأثريين تم تشكيله للتصدى لتدمير الآثار، إن هذا المؤتمر جهد من أجل «مكافحة هؤلاء الذين يأخذون مما تارينا المشترك». وأوضحت أن الهدف من المؤتمر هو «توحيد الجهود لإيجاد حل (المواجهة) هذا الخط.

## اليونيسكو: تدمير الآثار في الشرق الأوسط غير مسبوق



حضرت المديرة العامة لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو)، ايرينا بوکوفا، من أن تدمير المتطرفين للمواقع الأثرية في الشرق الأوسط بلغ «مدى غير مسبوق»، ودعت إلى جهود دولية لحماية الآثار في المنطقة. وكانت بوکوفا تتحدث في افتتاح مؤتمر تستضيفه مصر على مدى يومين ويعقد في ظل غضب دولي واسع بعد أن بث تنظيم داعش الشهر الماضي فيديو يظهر فيه

**شال أبونا عبد المسيح المناهري في تورonto ٢٥-٢٠ مايو**  
**الاهرام الكندي:** «شال» أبونا عبد المسيح المناهري سيكون بمدينة تورنتو في الفترة من ٢٠ مايو وحتى ٢٥ مايو



من يريد أخذ بكرة الشال عليه بالاتصال بالاستاذ ناصر حكيم للترتيب معه علي تليفون 4168878871

# قرآن

نجوی غالی

**أَذَا كُنْت تُشْعُر بِالْوَحْدَة فَاقْرأ هَذَا**

By LYSA TERKEURST



جلوسي بمفردي هو من الرب  
أيهيئني لمهمة قادمة، وهذا ما أعتقد،  
هل كنت يا صديقي في هذا الوضع  
من قبل؟ الحقيقة إنني لم اكن في  
هذا الوضع فقط أثناء حفلة العشاء  
بل لقد قضيت فترة من حياتي هكذا  
كنت محاطة بالناس وأشعر بانني  
وحيدة تماماً ولها أريد إن أقدم  
لك ثلاثة من الأفكار التي تشجعك  
حين تشعر بالوحدة والانعزال ،  
١- انظر إلى هبة التواضع التي  
عطيت لك فمع التواضع تأتي  
الحكمة التي تحتاجها في كل وقت  
٢- انظر إلى هبة الانفراد التي  
تخلق في نفسك الإحساس بالرحمة  
والغرباء والمطربدين والذين  
ليس لهم أحد وصدقني إنني الأن  
عندما اذهب إلى اجتماع ابحث  
عن الشخص الذي يجلس وحيداً  
وأتتأكد انه يعلم إني لاحظته ، ٣-  
انظر إلى هبة السكون والصمت  
التي قد يفقدها الكثير من الناس  
والتي أحاول أنا الأن أن أجده لها  
مساحة أكبر في حياتي حتى استمع  
لصوت الله داخلي ، إنني اعرف كم  
هو مؤلم إن تكون وحيداً واعرف  
الأفكار التي تدور داخلك وتشعرك  
بانك غير مرغوب فيه ولكن عندما  
تضلي للرب ليزعها عنك فسوف  
ترى شيء عجيب يحدث وستتعرف  
ما يعده الله لك من خلال هذا

حان الوقت أن نحترس من الشعالي الصغيره المفسده للكروم» نش ٥١: ٩٢

لقد كانت مشكلة أسقف فيلادلفيا - كما يقول القس انطونيوس فكري - أنه كان ينظر لمشاكل الخدمة الكثيرة في صاحب بحالة يأس. وال المسيح يشير على ملاك الكنيسة أن ينظر إلى السماء ويتأمل في المسيح القدس كما يفعل الملائكة فيفتح الله عينيه وبرى الحق عنده فلا يحيي الناس بل يمتنع بالروح القدس ف تكون كل خدمته وبالتالي قراراته متماشية مع أرادة الله ولست من ذاته

أيها الآباء لا يُخفي على فطنتكم  
أن كلمة فيلادلفيا معناها محبة الأخوة  
ونحن بكل المحبة وكل الاحترام نكتب  
إليكم أنتم الذين تقدون مسيرة  
الكنيسة الارثوذكسيه المستقيمه  
الرأي والثابته في الطريق المستقيم  
التي أوتمنتم على تراشها القيم العريق  
في القِدَم نرجوكم أن «لا تنقلوا التخـ  
القديم الذي وضعه ابائكم و ابائنا» (أم  
٨٢:٢٢) بل بالاخرى نرجوكم أن  
تعلمونا كيف نتمسك بما عندنا.

اهتمامك الأول

د. روز غطاس

يعتني بنا، لكن عزيزي هل هذه دعوة للتوابل ام الانثال الكلي على من صنعني وصنع السموات والارض؟ هل يشغل تفكيرك ومحور اهتماماتك وحديثك: ماذا نأكل ماذا البس او اين اسكن... حتى انك لا تنام الليل من كثرة التفكير؟ ارجع الي الوصية الاولى وهي: تحب الله الهك واحفظ حقوقه وفرائضه ووصاياته كل ايمان حياتك وتحب قرببك كنفسك. اعتقادها وصية صعبة ولكن الرب يسوع وضح متسائلاً كيف يمكنك ان تحب الله الذي لا تراه وفي ذات الوقت تتبعض اخوك الذي تعيش معه؟ (الموعدة علي الجبل في متى ٥ ، ٦ ، ٧ ورسالة يوحنا الاولى ٢ : ١١)، لذلك عمل البعض علي انكار وجود الله الإله حتى لا ينفع عليه ضميره العيشة وبالتالي يبعض ويدين ويکيل لأخاه بكل حرية بدون رقيب او مراجع. ويشدد بولس الرسول (فيلبي ٤ : ٢) علي اتنا ينبغي ان نهتم اهتماماً واحداً بعضاً نحو بعض وفتكر فكراً واحداً يجمعنا فيه المسيح يسوع وعمله الكفارى علي الصليب. اهتموا بما فوق لا علي الارض (رسالة كولوسي ٣ : ٢)، لذلك دعنا نهتم بما للرب يكفي اليوم شره.

الخمسين مثلاً، واهتمامات الأب مختلف عن رجل الاعمال او استاذ الجامعة، بالمثل مع فارق التشبيه بين رب الاله اهتمامه وشغله الشاغل هو الانسان . فهو الذي قال: لذاتي معبني آدم (امثال ٨ : ٣١). فقد خلفه لبني ويعمر الارض ويسمى الحيوانات ويعيش في علاقة وعشرة معه مستمتعًا بالحديث وال الحوار (تكوين ٣-١). كذلك اهتمام المسيح الاول هو تتميم خطة الخلاص والفاء وموت الصليب (متى ٢٦ : ٣٩). وعندما قال الرب في وصيته: تحب الله الهك من كل قلبك وفكرك وقدرتك وقرببك كنفسك، كان يركز على ان اهتمامك كإنسان يجب ان يكون لما يريد الله اولاً ومن حوالك ثانياً(تثنية ١٠ : ١٢). فالرب يريد خير ونماء وبنيان الانسان هذه اهتماماته الأولى فقد صنع له كل شيء حسناً جداً منذ البداية ولكن الانسان اهتماماته ودوافعه اختلفت واختلفت ففقد توازنه وبعد عن الله الاله وعن اقواله وصرخ في وجهه: ابعد عني وبمعرفة طريقك لا أسر. وبالتالي زاغوا وفسدوا وأعوزهم مجد الله (رومية ٣ : ١٢). ويركز الله يسوع في اغلب احاديثه علي انه لا ينبغي ان نهتم او نقلق من اجل الاكل او الشرب او اللباس او اهتمامات الحسد لأن الدار ،



تتعدد الأساليب والموت واحد واحد وارد، ولكن نتسأل ما هو الاهتمام الاول؟ فالألم التي وضعت طفلاً من ذ دقائق معدودة يكون اهتمامها الاول وشغلها الشاغل هو ولدتها؛ وتلميذ المدرسة اهتمامه الاول واجباته ودراسته وتقوفه ودرجاته؛ والخطيب محبوته والعامل مصنعه والزارع حقه والفالح بقرته؛ والطبيب ابحاثه ومرضاه، والمصري القديم كان اهتمامه الاول وشغلها الشاغل الاول هو الموت ، لذلك دئب على بناء المعابد والمقابر وتحنيط الجثة وكنز مقتنيات الفرد معه بالمقبرة حتى لا يتعب بعد رحلته في العالم الآخر فيجد كل شيء يساعد على استرجاع كل ما كان اثناء رحلة حياته على عكس الروماني الذي بني القصور والحدائق وتفنن في السلاح وعتمد الحرب الذي كان كل اهتماماته الارضية بالملازمات والحياة الدينية الورقية حيث ان ما بعد الموت غامض بالنسبة له فلا داعي ان يشغل تفكيره فاصبح شعاره: انا القوة ودعني اعيش اللحظة. فالاهتمام يختلف من فترة لآخر ومن موقف لآخر؛ فاهتمامات فتاة التاسعة عشر تختلف عن اهتمامات امرأة

«تمسک بما عندك»

بِقَلْمَنْ سَعِير جَرْجَس

حتى اتنا بداننا في السلوك كما سلكت  
كنيسة فيلادلفيا من قبل وابتدأ التراخي  
والاهمال والتسريع يجد له سبيلاً إلى  
حياتنا وممارستنا وتعاليمنا وقراراتنا  
ومما يزيد الامر تعقيداً أن من يتخذ  
هذه القرارات المتسرعة هم أناس  
نُكِن لهم كل الاحترام فهم الآية  
المُعَدّ لخدمة الكلمة والذين يفترض  
فيهم التحلّي بالهدوء والتزوّي قبل  
اتخاذ القرار منعاً لللغط وأثارة البلبلة  
ويبدو لي أتنا نحتاج إلى أن نعيد قرائة  
التاريخ مرة أخرى حتى نتذكر أنه لا  
يوجد أحداً معصوماً من الخطأ مهما  
بلغت مكانته وعلا قدره ففي مناسبة  
عيد الأنبا اثناسيوس نتذكر من قرائة  
التاريخ المكانة التي كانت لاريوس  
ونسطوريوس وغيرهم كثرين ولقد  
تعلمنا من أهل هذا العالم أهمية  
الدراسة المتأنيه والنظره المستقبليه  
بدلاً من النظر تحت الأقدام فحين  
يريدون إنشاء طريق في منطقة ما  
فأنهم يضعون تصوراً لحال هذه  
المنطقة لاجيال قادمه وعلى هذا  
الأساس يتم تحديد مواصفات هذا  
الطريق أفلبس بالاولى لنا نحن أبناء  
النور، الذين نحمل عبء مسيرة كنيسة  
بعراقة كنيستنا القبطيه الأرثوذكسيه  
التي تمتد جذورها إلى ألفي عام أن  
نتحلى بالحكمة والهؤلاء حتى تستطيع  
النغلب على الفخاخ الشيطانيه المحكمه  
التي نسير عليها ونحن معصوبين الأعين  
مسؤولي الأراده حتى لا تطبق علينا  
الأيه القائله «أن أبناء هذا الدهر حكم



«تمسك بما عندك» هو شعار مهرجان الكرازة لهذا العام ٢٠١٥ وهذا الشعار ماخوذ من سفر الرؤيا الأصحاح الثالث والأيهه تقول: «هَا أَنَا آتِي سَرِيعًا. تَمَسَّكْ بِمَا عِنْدَكَ لَيْلًا يَأْخُذَ أَحَدٌ إِكْلِيلَكَ». وفيها يوصي الله القديس يوحنا أن يكتب هذا إلى ملاك الكنيسة التي في فيلادلفيا وقد مدح الرب خدمها لحفظ وصيانته فهو انسان صالح لكن لسبب ما فقد كان ذا قوه يسيره والكنيسة التي في فيلادلفيا كانت قد اتسمت- كما يقول القمص تادرس يعقوب- بالترابي في العمل وضعف الجهاد لذلك أرسل الله لها هذه الكلمات للتحذير والتشجيع والتحفيز لهم حتى يكونوا أمناء في خدمتهم و في هذه الرسالة يقدم الله نفسه على إنه الحق حتى تترك هذه الكنيسة تراخيها لتسلك طريق الحق» وأكتب إلى ملاك الكنيسة التي في فيلادلفيا: هذا يَقُولُهُ الْقُوْسُ الْحَقُّ، الَّذِي لَهُ مَفْتَاحُ دَارِدَةٍ، الَّذِي يَفْتَحُ وَلَا أَحَدٌ يُعْلِقُ، وَيُعْلِقُ وَلَا أَحَدٌ يَفْتَحُ».  
وما أحوجنا في هذه الأوقات إلى التمسك بشعار «تمسك بما عندك».  
لان ثمة أمر غريب يحدث الآن في حياتنا ... لست أدرى ما هو كنهه...  
لكن جل ما أدريه انه لا يدع للتغافل على الاطلاق.....بل بالعكس فهو أمرٌ مُحِيرٌ، مُحزنٌ، مُقبضٌ...شئٌ غير مفهوم يحوم في الهواء كما النسور

**CENTUM**  
A1 Financial Inc.  
Lic # 12212

**MORTGAGES**

**Adel Ibrahim**  
Bus: 519-442-5588  
Cell: 647-933-3800  
adel\_ibrahim@centum.ca  
www.centum.ca/a1

Office is Independently Owned and Operated

**2.59 % Fixed 5 Yr**  
**2.15 % Variable 5 Yr**

# SUCCESS IS THE PROGRESSIVE REALIZATION OF worthwhile GOALS & DREAMS

**Nova Pharmacy**  
**Morteza Nasr & Ottavio Tulini**  
Pharmacist

1674 Dufferin Street, Toronto  
Tel: 416-901-7587  
Fax: 416-901-7687



## دراسة: القهوة والشاي الأخضر يخapan خطر الموت بنسبة ١٥٪

وكالات تبين ان تناول القهوة يوميا يخapan خطر الموت منوطى العمر والمسنين بنسبة تزيد على ١٥ بالمائة. جاء هذا في التقرير الذي نشره المركز الوطني الياباني للأمراض السرطانية، استنادا إلى نتائج الدراسات التي اشتراك فيها أكثر من ٩٠ ألف شخص، اعمارهم بين ٤٠ و ٦٩ سنة. طلب الباحثون من المشتركين في الدراسة املاء استمار تتضمن معلومات عن نوع الأغذية التي يتناولونها يوميا. بعد ذلك قارن الخبراء هذه المعلومات مع احصائيات الوفيات خلال ١٩ سنة. استنتج الباحثون من نتائج عملهم هذا أن الذين يتناولون يوميا ٢-١ فوجان من القهوة يخapan خطر موتهم قريبا بنسبة ١٥ بالمائة، في حين يخapan خطر المؤشر بنسبة ٤٠ بالمائة عند الذين يتناولون ٤-٣ فوجان يوميا. ويتميز الشاي الأخضر بنفس الخواص، حيث ان تناول ٥ أكواب منه يوميا بصورة منتظمة يخapan هذه النسبة عند الرجال الى ١٣ بالمائة، وعند النساء الى ١٧ بالمائة. وحسب قول البروفيسور مانامي اينوا من جامعة طوكيو، فإن آلية التأثير الإيجابي للقهوة والشاي الأخضر في جسم الإنسان لم تدرس بصورة نهائية حتى الآن، ولكن يمكن القول ان الدور الفعال يعود الى مادة الكافيين الموجودة في القهوة والشاي الأخضر.

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

## GREAT BONUS

WHEN YOU LIST ON  
MLS WITH JOANNA

# SAVE 4% OFF

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



**Cell: (416) 804-6793** (24/7)

Tel: 1877 685 7888 Office: (416) 391-3232

This is not intended to solicit properties currently listed for sale

Tel: 905 665 2500 e-mail: jbishay@trebnet.com

[www.RightAtHomeRealty.com](http://www.RightAtHomeRealty.com)

مفاوضات كبيرة  
عندما تعلن للبيع  
على الـ MLS مع جوانا  
وفر ٤٪

من عمولة بيع العقار عندما أمشلك  
ويكون المشترى أيضاً من طرفى

Right At Home Realty

## VISION ACCOUNTING & TAX SERVICE

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

خدمات المحاسبة والضرائب  
لأفراد والشركات

جميع أنواع الاستشارات المالية

General Services

For individuals and companies

Business consulting services

For individuals and companies

Registration of companies and business incorporation

HST, EHT & WSIB registration

خبرة أكثر من ٢٠ عاماً

free consultation , please contact

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

للإعلان بالجريدة اتصل على:

**647 823- 6779/ahram.teeba@gmail.com**



PROFESSIONAL CORPORATION  
• • •  
PERSONAL INJURY &  
EMPLOYMENT LAWYERS

Our team of experienced lawyers can help you with:

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

We can also Help with Criminal Law Matters and Traffic Tickets



FOR A FREE CONSULTATION IN ARABIC OR  
ENGLISH, PLEASE CALL

**Timothy Gindi**

(416) 351-9222 Ext. 2262

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

-. حوادث السيارات  
-. حوادث الانزلاق  
-. مخصوصون في:  
-. الاصابات طويلة وقصيرة المدى  
-. الفصل من العمل  
ونساعدكم أيضاً في الأمور الجنائية ومخالفات المرور



## نفسى اشوف فيكى امل

**احلام فانوس  
وينيچ - مانيتوبا**

من زمان ومعظم المتفوقين كانوا على بلاد بره مثل طبيب القلب العظيم «مجدى يعقوب» والمهندنس النابغ «هانى عازر» وغيرهم وغيرهم من افاء لم يلاقوا اى تقدير فى وطنهم الام وحققوا كل النجاحات بعيدا عن احضان الوطن. ومع ذلك نجدهم يسارعون بمد يدى العون لهذا الوطن ببناء المستشفيات وتقدم الخدمات والمشورات وكل معونه يحتاجها هذا الوطن. الحقيقة احنا كمهاجرين ننتفع بكافة الحريات ولا نسأل عن وظائفنا وطبعه عملنا بل من العيب وغير اللائق ان تسأل احدا عن طبيعة عمله او عن دينه. الشئ الجميل هنا هو اتنا بداننا بالفعل نحترم الاخرين بصرف النظر عن طبيعة عملهم وارجو ان يكون هذا هو فعلا تفكيرنا جميعا ولا داعى لنظرية التعالى والعنجهية او العنصرية التي جعلتنا او جعلت معظمنا يتراكم بلده وبهاجر. دعونا ننظر مع الى مهنة تلاميذ السيد المسيح وقد كان معظمهم صيادين سماك. وكان السيد المسيح نفسه يساعد القديس يوسف النجار فى مهنة النجاره. لا اقصد طبعا ان نتخلى او يتخلى اولادنا عن طموحهم ويشغلوا بحرف بسيطه ولكن اقصد وادعوا لاحترام هذه الحرف. ونفسى يامصر اغمض عينى وافتتها اشوف ان الاقله دى حققه لشخص تعالى على الاخرين اولم يحترم تعليم وشقاه من اجل لقمة العيش. ودعونى احكي لكم عن تجربه شخصيه لشخص كنى اراه فى مصر يعمل بحرفه يدويه مع انه حاصل على شهاده جامعيه ولكن ورث هذا المحل عن ابيه وكان لا يجد غضاشه فى العمل بيديه فى هذا المحل وكتت كلما ذهبت الى هذا المحل اراه يعمل واضعا الانجيل بجانبه او يقرأ فى المزامير بجد احترمت هذا الشخص جدا. ومازالت احترمه، هذا الشخص الان رسم كاهنا والجميع يقبلون بيده التى تشرف بالعمل اليدوى. امته يامصر يابليدى الحبيب تحترمى كل الناس وامته كل الناس تعامل بالعدل (حتى لو لم يصحوا قضاة او معدين فى الجامعات) امته بس العدل يسود بجد مش عشان المظاهر او عشان تكون زى النعamee اللي بتدنن راسها فى الرمل. امته يامصر اشوف فيكى امل. امته بجد يسود العدل بجد.... حتى لا نضرر لااقلها وزير العدل

زمان شفنا فيلم «انتبهوا ايها السادة» ورأينا كيف استطاع الزبال بفلوسه سحب السجاده من تحت رجل المتفق وشراء من حوله بامواله حتى الزواج من خطيبة المتفق. ده طبعا كان بيحصل زمان ومال يحدث حتى الان مع اختلاف الاشكال فنجد مطربين كانوا فى الاصل سباكتين او نقاشين او كانوا لاماواخذه صيع بلا شغل وربنا فتحها عليهم عشان يقرفوا خلق الله بعناتهم الشزار ويكرهونا فى العيشه وياريتهم كانوا فضلوا سباكتين او غيره. نرى ايضا متجمين افلام فى نفس المنطقه السابقة وبعض رجال الاعمال او المقاولين الذين يتكلمون فقط بفلوسهم. والسؤال الان هو عيب ان الواحد يكون سباك او جزار او زبال او غيرها من هذه الوظائف البسيطة. الاجابه التموذجيه طبعا «لا مش عيب خالص والانسان لا يعييه نوع العمل الذى يتمتهن وانما يعييه التسكم والصياعه او ان يكون لاصا او محانا» والاجابه التموذجيه الاخرى «لا طبعا العمل شرف وحق وواجب» دى طبعا نماذج امتحانات للدرسه فقط وليس مقاييس يعكس مايدور فى رؤؤسنا من احتقار وتعالى على هذه المهن وعلى اصحابها. والحقيقة واحقافا للعدل ان السيد وزير العدل (سابقا) كلفته هذه الصراحه الاستقاله او الاقله من منصبه. ففى حيث مع احد المذيعين حين ساله «هل ممكن ان يعمل ابن الزبال قاضيا اجاپ «مش اوى كده» طبعا ياعين امه كان بالع حبيتين صراحه قبل هذا الحوار. هو صحيح بعد الاستقاله او الاقله قال ان ده مازاله رايه وانه مصمم عليه بس طبعا ده لان الكرسى كده خالص اتأخذ من تحتيه. والسؤال الان بصراحه ودون استفزاز لاح ده فعلا ابن الزبال او ابن البواب ممكن ان يصبح قاضيا او مستشارا؟ سيبوكوا من ولاد الزبال او البواب وخلوا السؤال كالاتى «هل يمكن ان يصبح المسيحي قاضيا او يقبل فى الكليات العسكرية او كليات الشرطه؟ هل يمكن ان يصبح طبيبا فى تخصصات معينه مثل امراض النساء والتوليد؟ هل يمكن لطالب مسيحي حاصل على امتياز ان يصبح بسهولة معبدا او دكتور؟ الاجابه بكل صراحه لا؟ بس الحاجات دى والرفض ده بيتعمل من تحت الترايزه من غير اعلانات ولا هيصه والحق يفهم وطبعا الحمد لله المسحين حفين وفهموا الفوله

## الإنتظار !!! لبدبا بؤاس

من حرمانه من اهله وأحباوه، وإذا كان من الأكابر سيد نفسه أو نفسها ينحدر من مستوى معيشى معين إلى مستوى دون، سى، قذر، ملي بالحشرات والأمراض، في الغالب تهان الكرامة، وقد ينال قسطاً من التعذيب، وبالرغم من ذلك قد يعيش السجين، ولكن قد يموت تحت وطأة الإنتظار والشعور بأنه ليس هناك شيئاً في الحياة يستحق الإنتظار!

إنسان قد ينتظر وينتظر أن يحمل فلذة كبده بين أحضانه، أن تدغدغ ضحكات طفله البريئة أو تار قلبه، ولكن طال الإنتظار وظللت الأحسان خاوية، والقلوب حزينة، الإننتظار فشل في العلاج وحال الشئ إلى لا شيء، فأصبح ليس هناك شيئاً في الحياة يستحق الإنتظار!

لحظات قاسية مريرة يعيشها الحبيب منتظراً المحبوب، قد يعيش على أمل، منتظراً ومنتظراً ومنتظراً، ومالاً المحبوب يدور في أفلاك العالم بعيداً عن مكان إنتظار الحبيب، لفت الأيام، وضاع الشباب، وحلت الشيخوخة، وأقرب النعش، ولم يتم اللقاء بالرغم من الإنتظار! هل بقي شيء في الحياة يستحق الإنتظار؟

بدون شك الأفضل من الإنتظار أو عدم الإنتظار، هو الأشياء التي تحدث في حياتنا بالصدفة أي بدون إنتظار، ويفضلي هنا ما قالته أنا فرويد إبنة عالم النفس الشهير سigmوند فرويد «في بعض الأحيان أجمل شيء في الحياة يأتيها من دون أن توقعه أو أن نعمل من أجله فيكون بذلك هبة الحياة.»

عموماً .. إننا جينا الدنيا في لفه، وماشين منها في لفه، وبين اللفتين بنأخذ لفه!

قد تكون اللفه صدفه سعيدة، أو

شيء مُبهج غير متوقع، أو الإنتظار!!!

الإنسان المسجون بالتأكيد يُعاني من قسوة المعاملة، من تقييد حريته،

الحياة يستحق الإنتظار!

نعم الإنتظار مولم ومدمّر، وعدم الإنتظار أيضاً مولم، ولكن عدم معرفة أيهما أفضل هو أسوأ أنواع المُعاناة!



لاحظت أنكم أناس تنتظرون وتنتظرون وتنتظرون ...

حياتكم كلها إنتظار!

تنتظرون طوابير في المحلات ..

تنتظرون إشارات مرور في الشوارع ..

تنتظرون أحباء ..

تنتظرون كريسماس وأعياد ميلاد ومناسبات ..

تنتظرون في عيادات أطباء ..

تنتظرون وظائف وتقارير طبية ونتائج إمتحانات ..

تنتظرون أصدقاء متاخرين دقائق أو ساعات ..

تنتظرون أحلام وأمنيات قد تتحقق وقد لا !!!

في الواقع أنت في حالة إنتظار مستمر دائم رغمًا عنكم!

أنت تنتظرون وتنتظرون وتنتظرون وأحياناً في انتظاركم يكون هناك سؤال: هل هناك شيء في الحياة يستحق الإنتظار؟

بعض سيقولون: نعم الإنتظار جزء من تحقيق الأمال والأمنيات التي بالتأكيد ستسعدنا.

دائماً هناك أمل يهمس لنا بأن في الغيب شيء جميل يستحق الإنتظار!

والبعض الآخر سيقولون: الإنتظار يولد الانفجار، الإنتظار مُلل، الإنتظار يغتصب حياتنا ويُحولها إلى لحظات وأيام وسنين قاسية جداً، تُدمر نفوسنا ومساعدتنا وأ Jsbanda وتسرق ضحكاتنا وسعادتنا وعمرنا، عمرنا أقصر من أن نقاوم به في الإنتظار، فليس هناك شيء في

## دراسة: ترتيب السرير عند الصباح يمنحك السعادة باقى اليوم



وكالات كشفت دراسة أمريكية حديثة أن الأشخاص الذين يبادرون إلى ترتيب أسرتهم في الصباح فور الاستيقاظ من النوم أكثر سعادة وإنجابية من غيرهم. وأظهرت الدراسة التي أجراها موقع «هانش» وشملت حوالي ٦٨ ألف شخص، أن ٥٩٪ من الذين شملتهم الدراسة لا يرتبون أسرتهم في الصباح، في حين أن ٢٧٪ فقط منهم يرتبون أسرتهم، أما الباقين فيدفعون المال لآخرين يتولون عنهم هذه المهمة. وفي الوقت الذي يمكن أن يكون ترتيب السرير في الصباح هو آخر همك، إلا أن هناك العديد من الأسباب التي تجعل هذا النشاط أمراً أساسياً في حياتك بحسب موقع إلبي دايلي ويدرك الكثيرون أن الخروج من السرير عند الصباح أمر صعب للغاية، وطالما كان السرير في حالة فوضى فهو يغري بالعودة للنوم، أما بعد عملية الترتيب التي لا تستغرق أكثر من دقيقة، فيزول هذا الشعور، كما يشعر الإنسان بالنشاط والفارغ بعد ترتيب السرير كونه أنجذب أول مهمة في ذلك اليوم، وتزيد لديه الرغبة بإنجاز المزيد من المهام الأخرى. وتعكس غرفة النوم الحالة النفسية للإنسان، فإذا كانت مرتبة ونظيفة تعطيه الحافز على العمل والنشاط، أما الغرفة الغارقة فيفوضى فتزد الرغبة بالنوم والكلس. من أهم النتائج التي كشف عنها استطلاع موقع «هانش» أن ٧١٪ من الذين يرتبون أسرتهم عند الاستيقاظ من النوم قالوا إنهم سعداء في حياتهم، في حين أن ٦٢٪ من الذين لا يرتبون أسرتهم أكدوا أنهم لا يشعرون بالسعادة. ولا يرغب الكثيرون بداية نهارهم بترتيب السرير كونه مهمة مزعجة وخاصة عن الاستيقاظ من النوم، ولكن عند إنجاز هذه المهمة ستكون أكثر قابلية للتعامل مع مهام أخرى غير مرغوبة خلال باقى اليوم. كما يساعد ترتيب السرير بشكل يومي كل صباح على الانظام في عادات إيجابية أخرى، بما ينعكس على حياتك بشكل إيجابي وينحوك الشعور بالرضا والسعادة



## من عيادة الطب الطبيعي الارتفاع المعدى GERD



والشوكولاتة والتدخين وكثرة تناول العصائر وخاصة البرتقال والمشروبات الغازية، كذلك الإفراط في تناول السكريات والأطعمة الغنية بالدهون مثل الفرنش فرايز أو الكنكي، كذلك يمكن ان يحدث بسبب حساسية بعض الأطعمة.

وأحيانا يكون الارتفاع بسبب بعض العاقير مثل الاسبرين وادوية الالتهابات الروماتيزمية وبعض ادوية الضغط والقلب.

وميلاتونين منتج طبيعي مناسب للارتفاع فهو يحسن الدورة الدموية في الأغشية المخاطية للمريء، وهو يسهل النوم لذا ينصح بأخذة قبل النوم والجرعة صغيرة من ٣-٢ مجم، ولقد أثبت البحث وجود تشابه في التركيب بين الميلاتونين وعقار الأوميبارازول المستخدم في علاج الارتفاع.

ودمت في صحة

د. تيسيم جندى

س: أعنى من حرقان في المعدة بعد تناول الطعام، فما هي النصائح الغذائية للتغلب على ذلك؟ وهل يوجد علاج بالطرق الطبيعية؟

ج: ارتفاع الطعام والحرقان هي شكوى عامة وكثيرة وخاصة في المجتمعات الغربية، وتقدر نسبة ما بين ٤٠-٥٠% في العادة، ويفهم البعض بالخطأ ان حرقان المعدة يرجع الى زيادة افراز حامض الهيدروكلوريك في المعدة، الواقع غير ذلك فهو يمكن ان يحدث في وجود قلة لإفراز الحامض، والأعراض تحدث بسبب ارتخاء في الصمام الذي يفصل بين المريء والمعدة مما يؤدي الى ارتفاع الطعام بما يحتويه من حامض المعدة ومحتويات الاثنى عشر وما تحتويه من عصارة الصفراء وعصارات البنكرياس، ويؤدي ذلك الى تهيج في الغشاء المخاطي للجزء الأسفل من المريء. وفي الأحوال العادبة يكون المريء قادرًا على غلق الصمام بينه وبين المعدة ويساعد على ذلك الحجاب الحاجز الذي يفصل بين تجويف الصدر والبطن، فإذا تعطل وظيفة الصمام بين المريء والمعدة ينتج الارتفاع او وظيفة الحجاب الحاجز يحدث ما يسمى فتق الحجاب الحاجز او هايتس هرنيا.

ومن اهم العوامل الغذائية المؤدية الى هذا هو الإفراط في تناول القهوة والشاي والكحوليات



د. تيسيم جندى

## صلحين وعاافية

### الليمون

١٠ أيام في الثلاجة ولا يجب ان يوضع في أكياس بلاستيك ملائمة لبعضه والاتعرض للتلف السريع، ويستحسن ان تستخدم الليمون الأورجانيك اذا اردت ان تستخدم القشرة في عمل الأطعمة، اما اذا اردت ان تحفظ بعصير الليمون يمكنك وضعه في آنية مكعبات الثلج، والليمون لا تزداد نسبه العصير فيه او الحلاوة بعد القطف كل ما يمكن ان يحدث هو ان يكون أكثر طراوة، وعصر الليمونة يكون احسن اذا كانت الليمونة في درجة حرارة الغرفة مما اذا كانت في الثلاجة، وأيضا اذا دلكتها براحة يدك على سطح صلب.

ولليمون فوائد صحية عديدة، فهو مصدر ممتاز لفيتامين سي مع البيوفلافينويد وهم مضادات للأكسدة وهامان في رفع كفاءة الجهاز المناعي والوقاية من كثير من الأمراض على قمتها البرد والأنفلونزا، ومن الجدير بالذكر ان الليمون ساهم في اتخاذ كثير من القرى التي تعرضت لوباء الكولييرا.

كذلك بسبب احتوائه على فيتامين سي ومضادات الأكسدة هو نافع لوقاية الأوعية الدموية من المواد المؤكسدة التي تؤكسد الكوليسترول الرديء مما يسبب تراكمه داخل جدر الأوعية الدموية ويسهل تكون الجلطات في شرايين المخ والقلب خاصة اذا كان المريض مصابا بمرض السكر، والليمون وافق للرئتين بسبب وجود فيتامين سي وله خاصية مضادة للهيستامين الذي يسبب الحساسية وهو مضاد للمواد المؤكسدة التي تسبب انقباض العضلات المحيطة بالقصبة الهوائية وبذل تحمى الرئتين من امراض الحساسية والربو الشعبي.

نوع له عنق صغير وبعض البذور وجلد خشن ونوع آخر جلد ناعم بدون عنق او بذور.

- الليمون الأصفر الحلو: ومنه الماير وهو نتيجة تهجين بين الليمون والبرتقال او اليوسفي وله قشرة برقلالية ناعمة.

- الليمون الأخضر: وله نوعان:

- الليمون الأخضر الحادق: ويهتم على كثير من حامض السيتريك الذي يعطي الطعم اللاذع، ومنها أنواع فارسية تنمو اذا دلكتها براحة يدك على سطح صلب.

Key Lime

- الليمون الأخضر الحلو: نسبة الحامض والسكر فيه أقل وهو غير متوازن في أمريكا الشمالية.

اما عن موسم الليمون فانت تراه في الأسواق طول السنة ولكن الليمون الأصفر متوازن في شهر مايو ويونيه وأغسطس، والليمون الأخضر يتوافر طول السنة ولكنه يوجد بصورة أكبر من مايو الى أكتوبر.

والليمون يحتوى على مواد الأكزالات، لذا يجب ان يستخدم بحرص مع المصابين بحساسيات الكلى والمصابين بكثرة افراز الأوكزالات، كذلك ينبغي التنوية الى ان عصير الليمون المعطر للبيع يحتوى على مادة السالفافيت كمادة حافظة وهي تسبب كثير من الحساسية لبعض الناس، كذلك يعطى الليمون بمادة شمعية لإطالة عمره.

وعندما تختار الليمون يجب ان يكون ثقليا ومرنا عند الضغط عليه ولا يوجد بالليمون الأخضر بقع بنية. ويمكن الاحتفاظ بالليمون

استطاع الليمون ان يتبوأ مكانة كبيرة في العالم كله منذ سنة ١٨٤٩ عندما عرف البحرية في علاج المسافرون قيمته الطبية في علاج مرض الأسفريوط المميت الذي عانى منه البحارة كثيرا، وبعدها في سنة ١٩٣٢ اكتشف الباحثون ان فيتامين C مع البيوفلافينويد هي العنصر الفعال في الليمون والذي يؤدي نقصهما الى مرض الأسفريوط الفتاك.

والموطن الأصلي للليمون هو جزر الكاريبي والمناطق الحارة في كل انحاء العالم، والليمون الأصفر Lemon هو نتاج تهجين بين الليمون الأخضر Lime مع نوع آخر من الموالح موطن الصين او الهند، وقد بدأت زراعته منذ ٢٥٠٠ سنة، وفي القرن الثامن عشر أمرت البحرية البريطانية كل السفن ان تحمل الليمون الأخضر بداخلها لمنع مرض الأسفريوط الذي اعتاد ان يفتck بالبحارة.

واليوم ان الليمون الأصفر والأخضر كلاهما يعطيان نكهة جميلة لأغلب الأطعمة، والليمون بنيوبيه هو جزء من الطعام الصحي، فالليمون يحتوى على مواد قوية مضادة للأكسدة او البيوفلافينويد مثل الهايسيبردين والنارنجين وهي هامة لصحة القلب، هذا بالإضافة الى انه مصدر هام ممتاز للأكسدة، والليمون فيتامين مضاد للأكسدة، والليمون يمتاز بأنه قليل في سعراته الحرارية فيعطي نكهة وطعم جميل لكثير من المأكولات، فكل ربع كوب عصير ليمون يحتوى على ١٥ سعر حراري.

وأنواع الليمون:

- الليمون الأصفر: وهو نوعان:

- الليمون الأخضر الحادق: منه

## دراسة: هشاشة العظام تزيد من مخاطر الإصابة بضم مفاجئ

لندن-رويترز

قال باحثون في تايوان إن المصابين بهشاشة العظام ربما تزيد احتمالات فقدانهم المفاجئ لحاسة السمع بمقابل المثليين عن غير المصابين بهشاشة. وسبب الصمم المفاجئ غير معروف إلا أن فقدان السريع لحاسة السمع يؤثر على أذن واحدة وتشير تغيرات إلى أن ذلك يصاب به واحد من كل خمسة آلاف أمريكي كل عام. وركز الباحثون دراستهم على حالات فقدان السمع الحسي العصبي التي تحدث عندما تتضرر الأذن الداخلية أو عندما يلحق ضرر بعمرات الأعصاب من الأذن إلى المخ. وعوامل الخطورة التقليدية تتضمن أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى والسكري. ووفقاً للفائمين على الدراسة فإن الدراسة الحالية هي الأولى التي تبحث في أمر هشاشة العظام كعامل خطورة بالنسبة للأسيويين. وقال الطبيب كاي جين تين رئيس الفريق القائم على الدراسة وطبيب الغدد الصماء في مركز تشفي مي الطبي في تايان روبيترز هيلث في رسالة بالبريد الإلكتروني "رأينا العديد من المرضى المصابين بهشاشة العظام وبعدهم كان يشكوا من مشاكل في السمع ومن ثم بدأنا ببحث في الدراسات والأبحاث المعنية بهذا الأمر." وفقاً لنقارير سابقة يبدو أن هناك علاقة سببية ولكن الخطورة لم يكن واضحاً. وفي الدراسة التي نشرت في مطبوعة علم الغدد الصماء والأيض حل فريق تين ببيانات من شهادات التأمين الصحي الخاصة بكل سكان تايان تقريراً. وقارن الباحثون ١٠٦٠ مريضاً جرى تشخيص اصابتهم بهشاشة عظام بين عامي ١٩٩٨ و٢٠٠٨ بما يصل إلى ٣١٩٨٠ و٢٠٠٨ تبين لهم أن عدد من أصيبوا غير مصابين بهشاشة العظام. وتتابع الباحثون حالة كل المرضى في عام ٢٠١١ وتبيّن لهم أن عدد من أصيبوا بضم مفاجئ بين من يعانون من هشاشة العظام بلغ نحو عشرة أشخاص من كل عشرة آلاف شخص سنوياً مقابل ستة أشخاص من كل عشرة آلاف شخص سنوياً من غير المصابين بهشاشة العظام.



الفراعنة والملوك بدرجة أكبر من العامة، حيث تزوج رمسيس الثاني من عدة زوجات كانت أشهرهن نفرتاري، وتزوج خوفو أكثر من واحدة أيضاً، أما منحتب الثالث فقد امتلاً قصره بالجواري الحسنوات وكانت له أكثر من زوجة، حيث كان متزوجاً من: تى، وحيلوخيا الميتانية، وكذلك الأمير "مرى رع" كان متزوجاً من ست زوجات، وتحتمس الثاني تزوج من حتشبسوت وإيزى أم تحتمس الثالث، أما "أمينى" وهو أحد بناء الدولة الوسطى فكانت له زوجتان فقط: حنوت ونبت، فسمّت الأولى إحدى بناتها باسم نبت وسمّت الثانية بنتها باسم حنوت، وهو ما يدل على مدى تقارب الزوجات المختلفات وقبولهم لفكرة التعدد ، لكن على مستوى الطبقة الوسطى والدنيا لا نجد لهذا الأمر تأثيراً كبيراً نظراً للظروف المادية الصعبة للمجتمع، وذلك وفقاً لما ذكره الدكتور إبراهيم مهران في كتابه "حضارة مصر القديمة"، والدكتور عبد العزيز صالح في كتاب "الأسرة المصرية في عصورها القديمة".

## الخارجية تتسلم قطعاً أثرية من المانيا



تسلمت السفارة المصرية في برلين من الشرطة الألمانية ستة وأربعين خرزة حجرية أثرية ، كانت تمثل عقداً علقت به إحدى التمامات الأثرية التي تسلمتها السفارة بداية شهر أبريل الماضي ، وذلك بعد إتمام الإجراءات القانونية اللازمة لعملية التسليم.

كانت السفارة قد اكتشفت بيع مجموعة من التمامات الأثرية المصرية في أحد معارض المشغولات اليدوية بمدينة برلين في نوفمبر ٢٠١٣ ، حيث قامت وزارة الخارجية بالتنسيق مع وزارة الآثار بتقديم تقارير فنية توضح أثرية تلك القطع ، حيث تم التتحقق من أثرية ٧ تمام منها ، استردادها مصر في احتفالية بمقر السفارة يوم ٢٠١٥ أبريل بحضور السيد د . ممدوح الدماطي وزير الآثار الذي كان يزور برلين في ذلك التوقيت. وذكر بيان لوزارة الخارجية اليوم إنه وأنباء عملية ترميم التمام وفصلها عن الإكسسوارات الحديثة التي لصقت بها ، قبل تسليمها إلى مصر ، تبين للخبراء الألمان أن العقد الذي علقت به إحدى تلك التمامات مكون من خرز حجري أثري ، فقاموا على الفور بإبلاغ الشرطة الألمانية التي قامت بالتحفظ على الخرز وإبلاغ السفارة المصرية ، التي قامت بدورها بالانتهاء من الإجراءات القانونية اللازمة لاسترداد الخرز المكون للعقد.

وتعتبر مجموعة التمام والخرز الواقعة الخامسة التي تتجه فيها مصر في استرداد آثار مهربة في ألمانيا خلال عام .

## فرعونيات

### زواج الفراعنة..



- وبالطبعية إنهاء الحياة الزوجية المشتركة - معروفة ومشروعة، حيث كانت العصمة في يد الرجل، وكانت صيغة الطلاق تقول: "لقد هجرتك كزوجة لي، وإنني أفارقك وليس لي مطلب على الإطلاق، كما أبلغك أنه يحل لك أن تتخذى لنفسك زوجاً آخر متى شئت"، ولكن الطلاق لم يكن شائعاً بدرجة كبيرة، وذلك بسبب تقليد التمسك بدفع الزوجات إلى جانب أزواجهن في نفس القبر، حيث كان المصريون القدماء يؤمنون بمقولة: "الزوجان شريكان في الحياة ولا يُفرّقهما حتى الموت، بل يظلان عاشقين في الآخرة".

تعدد الزوجات واقتراض الإخوة كان زواج الفرعون من أخته عُرفاً مصرياً معروفاً في بعض الأسرات القيمة للغاية، وكانوا يلحوظون إليه في محاولة لحفظ على نقاط دم ولـي العهد الجديد وصفاء الوجهة حينما لا تكون في الأسرة بنات أو رجال آخرون، لذلك انتشر زواج الإخوة بين الملوك إلا أنه لم ينتشر بين أفراد الطبقة الوسطى أو الدنيا لأنه لا حاجة لهم بنقاء الدم الذي يبحث عنه الملوك والفراعين. كذلك انتشر تعدد الزوجات بين

وكان يطلق على المكان الذي يجلس فيه العروسان اسم "الكوش"، بينما كانت تسبق الزواج فترة للتعرف الشريكين، ويحفظون للزوجة حقوقاً وواجبات محددة ومعروفة، ضماناً لاستمرار الحياة حتى إلى ما بعد الممات، حيث كان الزوج والزوجة يُدفنان إلى جوار بعضهما في نفس المقبرة.

كان سن الزواج يبدأ عند الفراعنة من ١٥ عاماً للشاب و١٢ عاماً للفتاة، وتم الطقوس بأن يؤدى الشاب لدوس العشرة والإخلاص، والشائع أن الزوج كان يُقدم مصروفاً للبيت مع مطلع كل شهر، بالإضافة إلى مصروف خاص بزينة زوجته مع بكل الالتزامات الواجبة عليه نحو زوجته، وكانت طقوس الزواج تتم في المعبد ويقوم الكاهن بتوثيق عقد الزواج بين طرفى العقد: العريس والوالد العروس، بحضور الشهود الذين يبدأ عددهم من ٣ وحتى ٦ شاهداً، ولكن في القرن السابع قبل الميلاد سُمح للمرأة بحضور عقد قرانها خاصة إذا كان قد سبق لها الزواج.

وكانت قاعة الزفاف تُرِيَّن بزهور الياسمين، لأنه في اعتقادهم زهر الجنة ورائحته هي رائحة الجنة، وكانت هذه الطريقة لإنهاء الخلافات

كان المصريون القدماء يُقسّون الحياة الزوجية ويعتقدون بقوة وتبجيل في خصوصية العلاقة بين الشريكين، ويحفظون للزوجة حقوقاً وواجبات محددة ومعروفة، ضماناً لاستمرار الحياة حتى إلى ما بعد الممات، حيث كان الزوج والزوجة يُدفنان إلى جوار بعضهما في نفس المقبرة.

كان سن الزواج يبدأ عند الفراعنة من ١٥ عاماً للشاب و١٢ عاماً للفتاة، وتم الطقوس بأن يؤدى الشاب للقسم بالفرعون على مكial محدد من الفضة والغالل اللتين يقفهما كمهر لعروسه مُتعهداً بالإيفاء واستمرار النوع واستقرار الروح والنفس، وقد عرف المصريون القدماء قواعد وتقالييد عديدة للعلاقات الإنسانية بين الرجل والمرأة، وما ينصلب بكل جوانب الزواج وتفاصيله وحقوق وواجبات كل طرف من طرفيه، والمدهش أنهم عرروا فترة الخطوبة كاختبار للتوافق بين الزوجين، كما عرروا الطلاق وإن لم يدعموه أو يتقبلوه نفسياً، فالعلاقة الزوجية في مصر القديمة كانت بقداسة المعابد والدين والبعث والخلود.

الزواج.. القاء الأعود الخضراء

## اكتشاف مقر الجيش المصري في عصر الفراعنة بسيناء



عصر الأسرة ٢٦ تضم العديد من المقابر المبنية بالطوب اللبن وعدداً من المقابر الجماعية لهياكل عظيمة أدمية عليها آثار معارك عسكرية، وذلك ضمن أعمالبعثة المصرية العاملة بالضفة الشرقية لقناة السويس بمنطقة تل حبوة على مسافة ٣ كيلو مترات شرق قناة السويس.

وأوضح وزير الآثار، أن الجزء المكتشف من أكتاف البوابة عبارة عن ٣ كتل من الحجر الجيري عليها نقوش للملك رمسيس الثاني يبلغ طولها ٣ أمتار وعرضها متراً، الأمر الذي يؤكد على ضخامة البوابة والتي كانت تمثل نقطة الانطلاق للجيوش المصرية لتأمين حدود مصر الشرقية عبر طريق حرس الحربي بين مصر وفلسطين.



تم الكشف عن جزء من أكتاف البوابة الشرقية لقلعة ثارو والتي تمثل مقر الجيش المصري في عصر الدولة الحديثة بالإضافة إلى عدد من المخازن الملكية المبنية من الطوب اللبن والتي تخص الملكين "تحتمس الثالث" و"رمسيس الثاني" بسيناء، حسبما صرّح وزير الآثار المصري، ممدوح الدماطي.



وقال الدماطي، في تصريحات الأحد، إن الكشف ضم عدداً من الآثار التي تخص الملك تحتمس الثالث، وجيانة كبيرة من

أن عمر بن الخطاب أُنهى عن قراءة التوراة.. فمنذ البداية كان الإسلام ضد التقارب من الآخر، وضد قراءة الأديان، والمذاهب، والأفكار الأخرى.

**برأيك، هل الانتحاري حين يفجر نفسه، يسعى بذلك للحصول على حور العين، أم أن هناك أسباب أخرى؟!**

لم أقل بأحياتي عن أغبي رجل في العالم إلا وكان ذلك الرجل، الذي يقوم بقتل إنسان آخر، ويعتقد أن ربه يكافأه على ذلك، ويدخله الجنة!!.. دعني أوضحك قليلاً: هههه، لست أدرى من أين لهذا الرجل كل هذا الغباء!!!.. معقول أن رجلاً غبياً يقتل رجلاً بريئاً، ويدخله الله الجنة، فقط لأنه مجرم!!.. ويكافئه بـ "الحور العين" .. وهو لا يدرك أن "حور عين" ، كلمة آرامية معناها: العتب الأخضر المصفر، الذي يُظهر، لشفافيته، ما بداخله.. وليس معناها نساء من بلور. أنه أيضاً الهوس الجنسي، هؤلاء جميعهم مصابون بالهوس الجنسي.

**هل تعتقد أن العلمانية، وفصل الدين عن الدولة، حلم يمكن تحقيقه في عالمنا العربي، ولماذا؟**

نعم، ولكن بشرط تغيير النظم العربية الحاكمة، حيث أن أغبها يحتال على الغرب وعلى أمريكا.. فلا توجد عندها مؤسسات مجتمع مني بالشكل الصحيح، ولا توجد أحزاب سياسية علمانية، وبصراحة الدول العربية ليست دولاً إسلامية، ولا مسيحية ولا عشائرية، هي مزيج من أشخاص عبارة عن عصابة همهم المواطننة معذوم لديهم، وليس الوطن، ومفهوم المواطننة تعزيز مفهوم أنا في البداية أفكراً باقامة مشروع تعزيز مفهوم المواطننة، المواطننة، نعم المواطننة، أنا مثلاً مواطن أردني، بغض النظر عن جنسي أو لوني أو ديني أو مذهبني، نعيش كمواطنين في دولة ذات سيادة تحترم الحريات العامة، دولة تحكمها مؤسسات مجتمع مدينة وليس المسجد، أو الكنيسة.. دولة قانون ومؤسسات وليس دولة عنصرية أو دينية، المواطن فيها أهم ما تملكه الحكومة ودولة تستثمر في المواطن وفي العقول والمواهب بدل تجريد الدولة من المواهب والعقول الخالقة.

**"طريش حكي"، هو أحدث غلاف لكم.. هل لك أن تقص علينا معاناته في توزيعه؟**

آه ثم آه، الكتاب كلفني ٢٠٠٠ دينار أردني أي ما يعادل ٣٠٠ دولاراً أمريكيّاً، ووضعت على لوحة الغلاف صورة تقريرية للمسيح في مواعظه على الجبل؛ لذلك الكتاب تم رفضه من معظم المؤسسات الحكومية وشبه الحكومية، ولم أبع منه إلا لأفراد مسيحيين على عدد أصابع اليد.

الكتاب الآن بجانبي وأنا أنظر إليه بشفقة، الكتاب فيه أكثر من عشرين عنوان عن: المسيح، ويسوع، والخلاص.

**هل ترى أن الشراء النفطي لبعض الدول الإسلامية، وراء هذه الصحوة الإرهابية؟**

لا شك في أن أموال النفط، تُدَمِّمُ هؤلاء الذين يظنون أن حياة الناس دونت باسمهم، ليخبروهم بما يؤمنون، وكيف يعيشون. وقد استغلت الولايات المتحدة الأمريكية هذه النزعة، التي يتزعمها الفكر الوهابي المتطرف، ووجدت في عفه وصلاته مادة المواجهة الحقيقة مع المعاندين الذين يقاومون نفوذهما، وهيمتها على العالم.

**كلمة خاتمية، تود إضافتها إلى سطور قراءتك.**

أنا رجل قرأت على نفسي، وعلمتُ وتفقّتُ نفسياً بنفسِي، وأقول قناعاتي التي أفتتح فيها، سجنت واعتقلت بسبب آرائي الدينية والتلقافية، وتمت مطاردتي من قِبَل جهاز المخابرات مدة ١٥ عاماً.. وما زلت مراقباً. ومع ذلك لم أغير ولم أبدل برأي، وعندنا الحكومات العربية حين تزيد الطعن بموقف منتزاز يتهمونه اتهامات جنسية وأخلاقية وقد تعرضت لها كثيراً، وأيضاً يطلقون ضده شائعات تقول عنه بأنه ليس ثابتاً على رأي واحد، وأنا أعرف أين من الممكن أن تصطادني خفاياش الظلام، لذلك خذوا حذركم منهم. وأنا شخصياً يضايقونني هنا اقتصاديًّا فقط لا غير، ولكن دائماً الرب موجود، الله يعرفني، كما أنه يعرفهم.

كتابه: "جهاد علوانه والمسجد الأقصى". هذا المسجد الذي تم بناءه بأموال الأقباط المصريين، حيث استعمل الخليفة الأموي خراج مصر بالكامل من أجل بناء المسجد والقبة ومن ضمن الخراج ما كان يحصل عليه باسم الجزية، وبناه رجل سرياني اسمه : رجاء بن حيوه، وأنا بالنسبة لي أعتبر أن المسجد الأقصى تم بناءه على أنقاض البيكل الذي دمره الرومان سنة ٧٢-٧٠ قبل الميلاد.

**مقالات: "مسيحي بس محترم"، كشف عن ثقافة منتشرة في أكثر من بلد عربي.. متى بدأ الافتتاح الصادق والمطلق على التجربة الدينية للأخر؟**

أنا انفتحت على الآخر منذ الصغر، ولكن لم تتح لي أي فرصه للتعبير عن آرائي الفكريه، إلا بعد ظهور الإنترنط، وشبكات التواصل الاجتماعي.. و"مسيحي بس محترم"، هي أيضاً الإجابة على السؤال الأول أي أن المسلمين يعتقدون بأنهم وحدهم من لديه أخلاق رفيعة المستوى، ومطعم وجهات نظرهم عن المسيحيين مبنية على مغالطات تاريخية في لهم الآخر، ومبنيه عن أساس أن المسلمين دينهم يجعل بعض المتمسكين به محترمين جداً.. وبصائب المسلم بالصدمة حين يصادف مسيحي محترماً ويستغرب من ذلك.. ويعبر عن استغرابه هذا بصورة غوفية، فيقول مثلاً: لي صديق مسيحي بس محترم، أو: لي زميلة مسيحية بس محترمة!

**ما هو تفسيرك لموقف الشارع العربي تجاه ما**

**يُعرف بالغرب.. فمقدار كراهيتهم الشديدة لثقافته،**

**يسعون باجتهاد ودأب وبكل السبل للوصول إليه،**

**والعيش به؟!**

هذه قمة التناقض: مثل الذي يأكل في الصحن ويصدق فيه، ومثل الذي يشرب من البئر ويقي في الحجارة.. الناس هنا مزدحمون على أبواب السفارات الأجنبية.. من أجل أن يهربوا من واقعهم الممتنى بالمرارة.. العرب يستسلمون دائماً للتكنولوجيا الغربية، ولكنهم لا يستسلمون للتكنولوجيا الاجتماعية.. والغريب أنهم يحبون اليهود ويتذمرون منهم في العمل، وفي السكن هناك، ولكن حين يعودون إلى بلاهم العربية يبذلون بشتم اليهود وسبهم، ويعربون عن نيتهم برميهم في البحر!

**هل أنت مع الجدل الفكري والديني، أم أنه ترى أن كل إنسان هو حر فيما يعتقد، ويؤمن به؟**

نعم، أنا مع حرية الرأي والاعتقاد، فنحن لا نمشي في الشارع وحدنا وأنت لست لمنا وحدنا من يقود سيارته في الشارع، الشارع مكتظ بالناس وبالسيارات التي تتحر الشوارع، وكذلك الأديان.. هناك ملايين غير مسلمين، ومليين غير مسيحيين، ومليين غير يهوديين.. هناك على الساحة أديان أخرى حية، ومن حق كل إنسان

أن يقرر ما هو معتقد من غير تجريح.. ولكن الجدل الذي أؤمن به ربما ليس ما تتعينه أنت، أنا مع لغة الحوار الذي لنصنع السلام العالمي الذي يوفر لنا للأجيال القادمة الحياة الكريمة، أنا مع حق اليهود

بإقامة دولتهم المستقلة، ومع المسيحيين بحرية ممارسة دينهم، وأنا كذلك مع فكرة إقامة حوار ثقافي وديني بين أقطاب الدين الواحد، فكما نعلم المسيحيون ليسوا طائفة واحدة، وكذلك المسلمين ليسوا طائفة واحدة، وكذلك اليهود. أنا مع كل مؤلاء من أجل إقامة مشروع سلام عالمي جديد يضم كافة الأديان، والمعتقدات، والمذاهب، وذلك لكي تتمكن في النهاية من إنشاء دين واحد يضم كل الأديان،

والمعتقدات، والمذاهب. أنا لست مع الجدل الدينى الذي يريد إلغاء الآخر، أو قتله، أو جعله طعاماً للأسماك.. أنا بالعكس أنا مع الجدل عن طريق

ثقافة التواصل والاتصال من أجل تقرير وجهات النظر بين كافة المعتقدات. وبما أن الحكومات لا تزيد السلام العادل والشامل، فأنا اقترح أن تحقق ثقافة التواصل مع الآخرين من غير أن نلجم إلى الأحزاب المنغلقة على نفسها وكذلك الجمعيات المنغلقة على نفسها والتي تسمي نفسها بمؤسسات مجتمع مدنية مع أنها تبعد عن المدينة بعد الأرض عن السماء.. وأيضاً الحكومات ترفض إقامة حوار مع اليهود، لذلك أعتقد أن نجري الحوار مباشرة بين أصحاب المذاهب من أفراد وجماعات مستقلة تحرّم حرية الرأي.

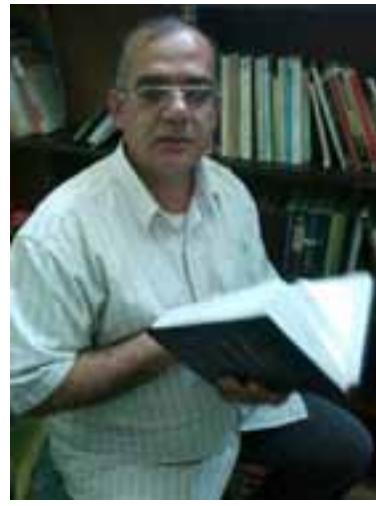
**ما هو تفسيرك لظاهرة أمة من المفترض أنها بدأت من "اقرأ"، ولكنها أصبحت تعتدي القراءة، وتختفي من الأسئلة؟!**

أمة أقرأ من يوم يومها ما كانت أمة قراءة؛ بدليل

## «الأهرام الجديد»، تلتقي:

### الكاتب، والمفكر الاردني: جهاد العلوانة..

**حاوره: عادل عطية**



• **من البداية، لم تكن أمة أقرأ: تقرأ!**

• **صورة بالف رفض!**

• **من حق كل إنسان أن يقرر ما هو معتقد، من غير ترجيح!**

• **أنا مع لغة الحوار الديني؛ لصناعة السلام العالمي!**

• **كذبة المجتمع المدني!**

• **حور عين.. كلمة، معناها صادم!**

• **مُتهم، أنا، بالتطبيع مع المسيحيين!**

• **المسجد الذي بناء الأقباط!**

**أعطته الحياة كتبها؛ فقرأ.. وتعلم..**

**حتى أصبح صوتاً صارخًا في بريء العقل: قوموا طريق المعرفة!**

**يدعوا بقلمه الكثرين إلى معمودية الفكر، حيث يغتسل العقل من أدران: "اجهل"!**

**ومع ذلك، فهو المذنب في مجتمعه: لأنه يستعمل عقله!**

**هذه التهمة.. كانت كفيلة، بأن تدع الماقددين عليه، يفارقون ما يكتبهم بمجرد رؤية اسمه، وأن يحتمل كل الكلمات المركبة من الحروف التهكمية: لينال شهادة الفم!**

**ومع ذلك، فهو يؤكد باستمرارية رسالته..**

**أنه: ليس من هؤلاء الذين يغفون أنفسهم باسماء مستعارة؛ ليكتب وينتقد ثقافة جرفتها نوة التعصب.. وعقول جنوب في ظلام الجهل.. وهي بعيدة عن كل فكر مستنير!**

**لتلتقي جهاد العلوانة..**

**يفتح لنا عقوله: مرحباً بأسئلتنا.. وهو الذي أبدى على تفكيك ثقافة المخوف من الأسئلة!**

**عرفنا عن نفسك: من هو جهاد علوانة؟**

اسمي كما هو بالرثائق الرسمية: جهاد علي محمود علوان، وكلمة علوان هي جمع لكلمة علوان، ولدت في الأردن بمحافظة إربد وهي إحدى محافظات الشمال، في قرية الطيبة وكان لي أخ توأم إلا أنه فارق الحياة وهو في السنة الثانية من عمره، درست وتعلمت في مدارس الحكومة من الصف الأول إلى الصف الثالث الإعدادي وهو ما يعرف اليوم بالناشع، بعدها خرجت من المدرسة وهررت منها وبدأت أعمل في أعمال بناء الطوب، ونجارة الباطون وتسلیحه حتى هذه الساعة.. توفى أبي وأنا في الصف السادس، وأضطررت أمي للعمل للإنفاق على المنزل وكان هذا سنة ١٩٤٦م.. ولأن ثقافة العيب كانت منتشرة بشكل أوسع مما هي عليه اليوم، فكان عيب كبير أن تعلم المرأة ، مما أدى إلى أن أتعقد من هذه المسألة وهذا هو الشيء الوحيد، أو الأول، الذي أدى بي للتمرد على العادات والتقاليد، وحتى على إيماني!

**لا أحد يتوليا حين يتطرق الأمر بالتعصب.. ولكن لماذا التعصب العربي، تعصب مدمّر.. لأنه تحول إلى إيمان جامح، أم ماذ؟**

التعصب العربي منبعه الإيمان بكتاب واحد، ونبي واحد، وأيضاً التعصب العربي ينبع من إيمان العربي المسلم بأن دينه هو الدين الوحيد الصحيح، وبأن باقي الأمم والشعوب على خطأ، حتى الناس أسلاماً كانوا ينادي بالحق في الحديث عن النبي صلى الله عليه وسلم، وبأنها ضد الرأسمالية والليبرالية.. في بما معناه أنه حتى أمه وأبيه في النار كما ورد في الحديث عن الحديث عن النبي صلى الله عليه وسلم، ومن المعروف أن أي إنسان يقرأ كتاب واحد ولا يقرأ معه الكتب الأخرى من المعروف جيداً أن هذا النوع من القراءة سيقود إلى التعصب الأعمى، المسلمين لا يقرؤون التوراة، ولا الإنجيل، ولا الكتب الدينية الأخرى، وبالتالي من الطبيعي أن يتوجهوا للتعصب الأعمى،فهم يرون أنفسهم بأنهم على حق، ولهم وحدهم الجنة.. وبأن باقي الأمم والشعوب الأخرى على باطل، ومصيرهم جهنم!

**لماذا طردت من اتحاد الكتاب الاردني؟**

أولاً أنا تقدمت لعضوية رابطة الكتاب الأردنيين بناء على رغبة الرابطة في فترة استلام رئاسة الرابطة من قبل جماعات يسارية، تدعى أنها تقاوم التطبيع مع إسرائيل، وبأنها ضد الرأسمالية والليبرالية.. في الواقع أنا لا أؤمن بمؤسسات المجتمع المدني الأردني من حيث استقلاليتها، فهناك جهاز أمني هو الذي يدير تلك المؤسسات، وقد تم الاتفاق بين كل التيارات السياسية والثقافية بعد اتفاقية السلام مع إسرائيل على طرد أي عضو من الرابطة إذا أبدى الرغبة في التطبيع الثقافي مع إسرائيل، وعلى العموم أنا منهم بالطبع مع إسرائيل، وبالتطبيع مع المسيحيين. أما السبب الأساسي لطردي؛ فأنا أعتقد أنه بسبب ما كتبته حول حقيقة بناء المسجد الأقصى، وبإمكان القارئ أن يلجا إلى الجوجل؛ لمعرفة التفاصيل،

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



نقدم لكم أفضل المنتجات ونرحب بكم في سيرز العربية  
**We have the best selection from the best manufacturers.**

Ragui Felestin

راغي فلسطين

Sales Manager

مدير المبيعات



Whole Home-

Natuzzi

Chateau d'Ax  
ITALIA

**SUPERSTYLE**  
FURNITURE LTD.

SAUDER

elran

Beautyrest



STEARNS & FOSTER



"Sleep to Live"  
Over 100 years of sleep innovation



Furniture

Appliances



Panasonic



BOSCH  
Invented for life



FRIGIDAIRE



FOR THE WAY IT'S MADE.<sup>®</sup>



## اجتماع

# لجميع شعب الكنيسة

## حقائق إيمانية



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

١٥:٣

المصدر الأخير المتعلق بالجيش اليمني هو "الغائم" التي استولى عليها المسلحين عقب محاصرتهم وأسرهم لعناصر عديدة من الجيش خلال فترات مختلفة من النزاع أبرزها الحرب الرابعة والخامسة والسادسة.

في بداية المعارك، كانت أسلحة الحوثيين هي ما تمتلكه القبائل في اليمن عادة، إيه كيه ٤٧ وآر بي كي وقنابل يدوية وآر بي جي وعقب كل حرب، كان الحوثيون يحصلون على مزيد من الأسلحة المذكورة آنفاً بالإضافة إلى إم ٢ بروانينج وبندق عديمة الارتداد وإم ٢٥٢ وجي ٣ ومضادات خفيفة للطائرات عدلاً المقاتلون الحوثيون لاستخدامها ضد الدبابات والمدرعات على الأرض. وعدد من إم ١١٣ وتي-٥٥ وهامي مصفحة تصفيحاً خفيفاً، وهذه غنموها عقب اشتباكهم مع السعوديين عام ٢٠٠٩.

وإسقاط مروحيات ميل مي-٨ التابعة للجيش اليمني كان بأسلحة صغيرة وليس بصواريخ أرض جو فلا يمتلك الحوثيون هذه. زعمت الحكومة وحلفائها أن الحوثيين يتلذتون كاتيوشيا كليل على علاقتهم باليمن، ولكن الجيش اليمني هو من كان يقصفهم بتلك الصواريخ.

[البقية العدد القادم]



بالسلاح والمقاتلين وهو مامنع الحوثيين من مواجهة نقص في إمدادات السلاح.

المصدر الثالث لأسلحة الحوثيين هو الجيش اليمني نفسه. أسباب عديدة تتف خلف هذه الظاهرة أبرزها ضيق وحدات في الجيش من النفوذ الوهابي/السلفي الذي يمثله على محسن الأحمر في المؤسسة العسكرية، وضالة المرتبات التي يتلقاها الجنود، واستغلال النزاع في مراحله المتقدمة وبالذات خلال الحرب الخامسة والسادسة من قبل مراكز القوى الحاكمة لتصفيته بعضهم بعضًا فهناك جيشان في اليمن، جيش موالي لعلي عبد الله صالح وأخر موالي لعلي محسن الأحمر وأسباب حدوث هذا الإنقسام متعددة.

مرتبات الجنود في الجيش اليمني ضئيلة للغاية وراتب الجندي لا يكفيه لتأمين أساسيات الحياة الكريمة له ولأسرته، الظروف المادية الصعبة والإلتزام الآيدلولوجي المحدود للقتال أدى إلى "فقدان" عدد كبير من الجنود لأسلحتهم خلال مواجهتهم للحوثيين، هم لم يفقدهم ولكنهم باعوا لها لقاء الأموال.

مجموعة أكبر من الأسلحة تأتي من القادة الميدانيين وضباط التمويل أنفسهم الذين يسطون على مخازن السلاح الحكومية وبيعونها عبر وسطاء لجهات مختلفة منها الحوثيون وعدد من الضباط التمويل كان يخرب هؤلاء الوسطاء عن توقيت مرور القوافل المحملة بالأسلحة ومسارها، فينقل هؤلاء الوسطاء المعلومات للمسلحين الحوثيين للسيطرة عليها.

ومن أسباب ذلك هو ضيق هؤلاء الضباط من العناصر الحنابلة المجندة كمرتزقة ومن تأثيرهم العام على المؤسسة العسكرية

**Nabil Danial**  
Broker  
Direct 416-258-4390  
Office 416-298-8200  
[nabil@nabdaniel.com](mailto:nabil@nabdaniel.com)

**JUST LISTED!**

[www.homesintorontoforsale.ca](http://www.homesintorontoforsale.ca)

## من هم الحوثيون ولمن ينتسبوا (٣)

فاطمة الجنابي

المعارك مع حزب الإصلاح

مصادر أسلحتهم

هناك ثلاث مصادر رئيسية لأسلحة الحوثيين :

تجار السلاح.

الحلفاء القبليون.

الجيش اليمني نفسه.



حصار دمّاج :-

كان الحوثيون يحصلون على أسلحتهم من سوق الطلع وأسواق السلاح في مأرب خلال أول جولتين من المعارك، العديد من تجار السلاح كان يمددهم بالأسلحة إما تعاطفاً معهم لأنهم زبالة أو لأنهم مرتبطون قليلاً بكثير من المسلمين أو إنقاوماً من الجيش. وتجددت الاشتباكات في أكتوبر ٢٠١٣ بعدم من حسین الأحمر الوهابية بزعم أن

في عام ٢٠١١، أغلق الحوثيون المعابر المؤدية لدمّاج. في محاولة لتطهير صعدة من السنة ولكن الحوثيون ينفون هذا الاتهام ويقولون أنهم لا يحاصرون مدرسة دار الحديث ولكنهم يتحققون من دخول الأسلحة والعناصر الأجنبية إلى المدرسة.

وفي عام ٢٠١٤ وتم توقيع اتفاق لوقف إطلاق النار سرعان ما تم خرقه وكل الطرفين

الحوثيين وموقع مساندة لعائلة الأحمر ينهم الطرف الآخر بخرق شروط الهدنة ولم يتثنى التأكيد لعدم توفر تحقيق مستقل. إلا أن حسین الأحمر نفى وجود اتفاق لإيقاف إطلاق النار وأنه يستكمل مسيرة الدفاع عن الجمهورية على حد تعبيره وذلك بعد يوم واحد من إعلان الحوثيين عن قتلهم لعدد

من أفراد أسرة الأحمر وسكرتير الجنرال علي محسن الأحمر المدعو خالد العدنولي ويزعم الحوثيون أن فرقاً من الجيش اليمني تقاتل بجانب عائلة الأحمر تم اغتيال عدد من السياسيين المقربين من الحوثيين مثل عبد الكريم جبان وأحمد شرف الدين خلال سير جلسات مؤتمر الحوار الوطني اليمني توقفت المعارك في دمّاج بعد قرار رئاسي يقضي بطرد المسلمين الحنابلة السنة الأجانب الوافدين على اليمن من دمّاج وجمعت ٨٣٠ جثة من جثث الحنابلة كانت حصيلة المواجهات مع الحوثيين ورغم أن القرار الرئاسي قضى بخروج الأجانب فحسب إلا أن الحنابلة الحاملين للجنسية اليمنية قرروا الخروج

مصادر عمل الإغاثة قالت إن الحكومة وال الحوثيين على حد سواء، يطلبون من مشايخ قبليين في المنطقة أن ينضموا إليهم إما بإيقاعهم عن طريق التقارب الآيدلولوجي أو تهديدهم بالإنتقام حال إنضمامهم للطرف الآخر. هذه الحالة تعني إمداد الحركة

**Christ is Risen...Truly He Is Risen**

Coptic Orthodox Patriarchate  
To Agia Maria and Saint Demiana The Martyr  
Coptic Orthodox Church (Etobicoke)

Under the auspices of  
His Holiness Pope Tawadros II  
*Cordially invites you to attend*

The 2015 Festival of  
Saint Demiana the Martyr

Revival Period: Monday  
May 18, 2015 / 10 Bashans, 1731  
From 7:00 To 9:00p.m.

Tuesday May 19, 2015/ 11 Bashans, 1731  
(Eve of St Demiana's Feast)  
From 6:30 to 9:30p.m.

6:30 P.m. .... Raising of Incense  
7:00p.m. .... Sermon and Tamageed  
8:30p.m. .... Choir and Agapi  
(Dinner with tickets only)

Wednesday May 20, 2015 /12 Bashans,  
The Divine Liturgy  
From 8:00 to 10:30 a.m. (followed by brunch)

Church Location  
87 Elmhurst Drive @ Islington, North of 401  
Tel / Fax (416) 745 - 1643

Priest: Fr. Youssef A Andrws  
Tel: 647-608-0225

ال المسيح قام... بالحقيقة قام  
بطريركية الأقباط الأرثوذوكس  
كنيسة  
تني آجيا ماريا والقديسة الشهيدة دميانة  
أيتوريكوس  
تحمد رعائية وبركة ملوك صاحب القدسية والبيضة  
البابا المعظم الأنبا تواضروس الثاني  
بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية  
وسكر باك الدهم  
دعوك  
الكنيسة لتوال البركة  
فهي احتفالات عبد القديسة الشهيدة دميانة  
لعام 2015 ميلادية - 1731 شهاداً  
ونذكار مرور العام السادس والعشرين على تأسيس الكنيسة  
حسب البرنامج الموضح  
وكل عام وشعب المسيح في خير وهذه بشاعة  
القديسة من رب العزاء وطلبات القديسة الشهيدة دميانة  
والشهادات الأربعين عزاء  
روحه العبة، الألترين  
18 مايو 2015 (١٠ يشندر)  
من الساعة 7:00 إلى 9:00 مساءً  
عشبة العيد، اللذان  
19 مايو 2015 (١١ يشندر)  
من الساعة 6:30 إلى 9:30 مساءً  
• رفع يدuron شعب اللذان + زينة  
• حلقة + تعب  
• قرآن / كوران  
• شاهد (شافر) من 8:30 مساءً  
يوم العيد:  
20 مايو (١٢ يشندر)  
بركة خدور شعب اللذان وعيار اللذان  
وهي يعن عزاء  
• قداس الظهر (صلوة) من 8:00 إلى 10:30  
• أليضى  
وظام الاعياد يظر اللذان

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

**ARIAS**

المحلية بكنسية مار جرجس والأنبا رويس بتورonto

141 Bond Avenue  
North York, Ontario, Canada M3B -1M1

ندعوك لمساندة أخوتكم المحتاجين

تعالوا يا صاركى اىي رفعوا المكتوب المعد لكم منذ تأسسم العالم . مت ٢١٢٥

تكونت هذه الجمعية منذ عام ١٩٩٧ في مدينة تورونتو برئاسة

**قداسة البابا شنودة الثالث**

**وبرعاية وصلوات**

**قداسة البابا تواضروس الثاني**

**نشاط الجمعية**

- اعانة مالية لحالات الغير قادرین
- اسكان الحالات المنكوبة
- ايواء الأطفال الابيام
- شراء ادوات بسيطة لمساعدة المتعطلين
- دفع المصاريف الدراسية لمن ليس لهم عائل
- مساعدة المرضى على العلاج الطبي

تصل كل عطياتك بالكامل بدون خصم اي مصاريف ادارية

كما تأخذ عنها ايصال للخصم من الضرائب

طوابي للرحمه . ننضم برحصون . مت ٢٥

من فضلك اكتب النكست باسم

**ARIAS**



صمم فنان بريطاني جسراً فريداً من نوعه مصنوع من الورق فقط ولم يستخدم فيه أي نوع من الصمغ لثبيت الأوراق. وأصبح الجسر الأحمر المصنوع من حوالي ٢٠٠٠ ورقة في منطقة ليك ديسريكت بمقاطعة يورك شاير البريطانية، ممراً للأشخاص وراكبي الدراجات. ويعتبر هذا الجسر الورقي قطعة فنية رائعة تقع فوق غدير ماء في وادي غريس دايل بين جبال هيلفلين كومبريا. وصمم هذا الجسر المذهل الفنان ستيف ميسام من مدينة تيسيديل البريطانية، إذ أمضى ثلاثة أعوام في تصميم هذا الجسر إلى أن وصل إلى شكله النهائي وفق مبادئ هندسية أصلية. وقال ميسام بأن هذا البناء مبتبن ويمكن أن يتحمل وزن المارة لأنه مبني من ٤ طون من الورق، ما يجعله أقوى بمرتين من خشب البلوط. ويبلغ طول الجسر الورقي الأحمر الذي أصبح قيد الاستخدام، ٥ أمتار. وينسجم هذا الجسر العصري مع البيئة المحظية به إذ أنه يضفي على الوادي منظراً فريداً من نوعه وجماليه تجمعه مع مفردات الطبيعة الأخرى من أعشاب ومياه وصخور. وكان متسلق الجبل لأن هينكيس أوبى من شمال يوركشاير أول من عبر هذا الجسر. وقال هينكيس أوبى بأنه تخلى الحذر أثناء العبور لأن الجسر مصنوع من الورق، لذا قام بالعبور بخطوات هادئة وبطيئة. وأكد بأن الجسر لم يتآثر أبداً بعد هطول الأمطار الغزيرة في المكان وكان يبدو آمناً للغاية. وأضاف أن منظر الجسر الورقي يعطي صبغة عصرية على الوادي بكل عناصره الطبيعية. بحسب صحيفة الدايلي ميل البريطانية. عن الدستور

**للإعلان بجريدة الأهرام الجديدة**  
**647-823-6779**



## إشراق تجوي غالي

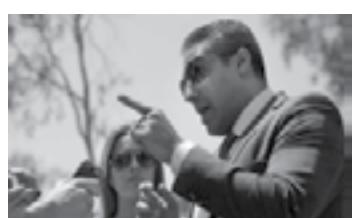
### كندا رقم ٢٠ في قائمة أفضل البلاد في رعاية الأمومة والطفولة



مع معدلات متدنية نسبياً في وفيات الحوامل بسبب صعوبات في الولادة وبسبب وفيات الأطفال الحديثي الولادة وبسبب ارتفاع نصيب الفرد من الدخل ولسنوات التعليم الرسمية فإن كندا تقع في المرتبة رقم ٢٠ في

قائمة أفضل البلاد في العالم لرعاية الأمومة والطفولة ، وتقول منظمة إنقاذ الأطفال إن الأمهات الكنديات أفضل بكثير من نظرائهم في البلاد الأخرى ولكن لا تزال كندا تقع في ترتيبها وراء بلاد مثل أستراليا وسنغافورة والعديد من البلاد الأوروبية ، وقالت نتائج عام ٢٠١٥ إن التزويج هي أفضل بلد في العالم في رعاية الأمومة والطفولة ، وتلتها فنلندا وأيسلندا وتعتبر الصومال في المرتبة الأخيرة بين ١٧٩ دولة في القائمة ، وجاءت الولايات المتحدة في المرتبة ٣٣ والمملكة المتحدة في المرتبة ٢٤ وقد تم ترتيب البلاد وفقاً للإحصاءات التي تعني بوفيات الأطفال دون سن الخامسة وإحصائيات التعليم ودخل الفرد وعدد النساء في الحكومة ، وقد وجد التقرير إن واحدة من بين ٥٢٠ من الأمهات في كندا تموت نتيجة أسباب تتعلق بالحمل وهذا الرقم أكبر بثلاثة مرات من التزويج وبالنسبة لوفيات الأطفال دون سن الخامسة، يتوفى ٥,٢ طفل من كل ١٠٠ طفل وهذا ضعف عدد الأطفال الذين يموتون في أيسلندا، ويركز التقرير على تأثير المدنية والفراغ على حياة الأمهات والأطفال ، ووجد أن هناك ارتفاع في عدم التوازن في المدن فالآباء الأكثر فقراً في العالم والأطفال المعرضون للخطر يعيشون في مدن مثل بنجلاديش والهند وكينيا وإن الفجوة بين الأغنياء والفقراء كبيرة جداً لدرجة إن احتمالات موت الأطفال الفقراء هي من ٣ إلى ٥ مرات عن الأطفال الأغنياء، وإن أسوأ المناطق التي يمكن للأمهات الحصول أن يعيشن فيها هي المناطق العشوائية في المدن، وكانت مارجريت تشان المديرة العامة لمنظمة الصحة العالمية تقول أنه يجب إعطاء المزيد من الاهتمام لاحتياجات الصحية للفقراء في المدن ، وقد جعلت الحكومة الكندية من ضمن أولوياتها الاهتمام بالأمومة والأطفال حديثي الولادة وقال هاربر في كلمة ألقاها أمام الأمم المتحدة أن موضوع صحة الأم والطفل قريب جداً لقلبه.

### محمد فهمي يرفع دعوى قضائية ضد قناة الجزيرة بـ ١٠٠ مليون دولار



أقام الصحفي الكندي محمد فهمي الذي يحاكم بتهمة الإرهاب دعوى قضائية ضد قناة الجزيرة القطرية وقال انه يطالبها بتعويض قدره ١٠٠ مليون دولار للأضرار التي لحقت به وبتهem بالإهمال في حقه، واعلن فهمي هذا من القاهرة ولكنه سيقيم الدعوى القضائية أمام محكمة كندية ، وقد اعتقل محمد فهمي مع زميلين آخرين عام ٢٠١٣ واتهم بعدة جرائم مرتبطة بالإرهاب ، وقد قضي فهمي أكثر من عام في السجن وافرج عنه بكفالة في وقت سابق من هذا العام ويختضع حالياً لمحاكمة ثانية بعد نجاح الاستئناف في قضيته .

### رغم كل الاعتراضات تمت الموافقة على قانون مكافحة الإرهاب (سي-٥١)



أوتاوا: فاز مشروع مكافحة الإرهاب المثير للجدل والمعروف أيضاً باسم (سي-٥١) بموافقة مجلس العموم وبفضل الأغلبية من حزب المحافظين الحاكم ومساعدة أعضاء الحزب الليبرالي وصوت ١٨٢ عضواً بالموافقة و ٩٦ بعد الموافقة ، وهذا القانون يعطي دائرة الاستخبارات

الأمنية الكندية المزيد من السلطة لإحباط مؤامرات إرهابية يشنّيه فيها وليس فقط جمع معلومات عنها ، وأيضاً يزيد تبادل المعلومات الأمنية للحكومة الفيدرالية ويتوسّع صلاحيات الحظر الجوي ويقيم تهمة جنائية على الشخص الذي يشجع أحد ما على القيام بهجوم إرهابي ، وأيضاً يسهل حصول الشرطة الفيدرالية على قيود السلامة التي تقييد حركة المشتبه فيه ويمكن الشرطة من زيادة مدة حجز المشتبه فيه حجز وفاني . وقال وزير السلامة العامة ستيفن بلاني أن هذا القانون يحافظ على الكنديين في مأمن من هجمات الجهاديين الذين يغير بهم مثل تلك التي أودت بحياة اثنين من الجنود الكنديين في شهر أكتوبر الماضي .

### هاربر غير نادم بعد الأفراج عن عمر خضر



أوتاوا: رئيس وزراء كندا ستيفن هاربر غير نادم عن الجهود الفاشلة لحكومته لإبقاء عمر خضر خلف القضبان ، وقال هاربر أن عمر خضر اعترف بأنه مذنب في جرائم خطيرة بما في ذلك القتل ، وإن خواطرنا وصلواتنا مع أسرة الرقيب الأميركي كريستوفر سبير الذي اعترف خضر بقتله عندما في قبلة بدوية على جنود القوات الخاصة الأمريكية عام ٢٠٠٢ أثناء اطلاق النار في أفغانستان ، وقال هاربر إنه لن يقول شيء آخر حيث أن القضية أمام المحكمة ، وقد قضي عمر خضر ما يقرب من ١٣ عاماً وراء القضبان منها ٤ أعوام ك مجرم حرب وقد القبض عليه بواسطة القوات الأمريكية في أفغانستان عام ٢٠٠٢ وكان عمره وقتها ١٥ عاماً ، واعتبر وقتها أصغر سجين في مجمع السجون الأمريكية في خليج جوانثانمو بكونا ، وقد تم الأفراج عن عمر خضر يوم الخميس ٧ مايو ويبلغ الآن من العمر ٢٨ سنة وقال عن نفسه بعد خروجه ( انه شخص أفضل مما يظن هاربر عنه) وقد رفضت قضية محكمة الاستئناف في ألبرتا محاولة الحكومة الأخيرة لا بقاوه في السجن ، وقالت أن الحكومة أخفقت في أثبتت أن الأفراج عن خضر سوف يؤدي مصالحها أو فيه خطر علي العامة ، وجاء الأفراج عن عمر خضر مع قائمة من القيد التي تحد من تحوله ووضع سوار إلكتروني حول كاحله لتتبع حركاته ومساره .

### فريق البيئة الكندي يوافق على دفن النفايات النووية قرب بحيرة هورون



تورنتو: وافق فريق البيئة الكندي على مشروع دفن النفايات النووية الخطرة قرب بحيرة هورون بعد تقييمهم للمشروع وقالوا أن هذه أفضل طريقة للتعامل مع النفايات النووية ، وقال تقرير اللجنة المكون من ٤٣٠ صفحة أن وضع النفايات في مستودع جيولوجي عميق أو ما يسمى ( دي جي أر ) يمثل خطر ضئيل على البحيرة ، وأنه ليس هناك أي احتمال أن يتسبّب المشروع في تأثيرات بيئية ضارة ، ويقضي المشروع المقدم من هيئة توليد الطاقة في أونتاريو بدفع مئات الآلاف من الأمتار المكعبة من النفايات النووية المنخفضة والمتوسطة الخطورة تحت الأرض على عمق ٦٨٠ متر في طبقة الصخور السفلي يقرب من منطقة كينيكاردينبي في أونتاريو و عند مفاعل بروس النووي ، ورفض الفريق واحد من أكثر الأمور قلقاً وهو أن مكان دفن النفايات قد يصبح أيضاً مستودعاً للنفايات النووية العالية المستوي والأكثر خطورة ويقول مؤيدو المشروع أن الصخور العميق مستقرة جيولوجياً وسوف تتبع الأغلاق المحكم والمنعزل لمنع وصول أي إشعاع نووي إلى البحيرة التي تبعد ١,٢ كيلومتر لعشرات الآلاف من السنيين القادمة ، واستهجن ١٥٢ من المجتمعات الكثيرة منها في الولايات المتحدة هذه الخطة ، واعتبر بيفاري فرنانديز من مجموعة تسمى (توقفوا عن إلقاء المخلفات النووية في البحيرات ) عن خيبة أمله لمواقفة فريق البيئة على المشروع ، وقال أن هذا القرار سوف يؤثر على منطقة البحيرات العظمى لمدة ١٠٠٠٠ سنة قادمة وان آخر مكان لدفن المواد النووية المشعة هو بجانب أكبر منبع للمياه العذبة على وجه الأرض ، وقد أعطى فريق البيئة مدة ٤ أشهر لوزير البيئة الفيدرالي ليقرر رايه في هذا المشروع وطلب منه التشاور مع الشعوب الأولى في المنطقة للحصول على ٢٠١٨ مزيد من المواقفات قبل البدء في تنفيذ المشروع الذي يأمل الفريق أن يبدأ في عام

### كلمة رئيس وزراء كندا في عيد الأم في ١٠ مايو ٢٠١٥

أوتاوا: أدى ستيفن هاربر بالبيان التالي بمناسبة عيد الأم ، اليوم نحتفل جميع الأمهات في جميع أنحاء كندا وفي كل العالم لحبهن غير المشروط ولتقديرهن في دعم أسرهن والأمهات هن حجر الزاوية في الأسرة فهن يوفرن التوجيه والمشورة والعلم والاطفال لأبنائهن و أزواجهن بينما تقوم الكثيرات منهن بالعمل في وظائف والاعتناء بالمسنين من أفراد الأسرة ويساهمن في خدمات مجمعاتهم المحلية ، أن حكومتنا تقدر بأهمية دعم الأمهات وأسرهن وهذا هو السبب في أننا نتخذ إجراءات لدعم الأسر من خلال التدابير الضريبية والفوائد مثل خفض الضريبة على نطاق الأسرة واستحقاقات التأمين العامل لمقدمي الرعاية في الأسرة ، وهذه التدابير تستفيد منها الأسر الكندية وتسمح لهم بقضاء وقت جيد والاحتفاظ بالمزيد من الأموال في جيوبهم ، وتواصل حكومتنا اتخاذ دوراً قيادياً دولياً في تعزيز الأمومة وحماية الأطفال حديثي الولادة وصحة الأطفال حتى تظل التنمية العالمية ضمن أولويات الحكومة ، وفي هذا اليوم الخاص فان زوجتي لورين وانا نكرم كل الأمهات والجادات لعملهن المؤوب في خدمة أسرهن ولحبهم المستمر والمتقانى.

### ما تحتاج أن تعرفه عن أضراب معلمي الابتدائي في أونتاريو



بعد ٨ أشهر من المفاوضات غير الناجحة بين اتحاد معلمي الابتدائي في أونتاريو وبين المقاطعة اعلن اتحاد المعلمين عن اتخاذ موقف نوع من الأضراب المدرج واعلن سام هاموند رئيس اتحاد معلمي الابتدائي في أونتاريو انهم سيقومون بأضراب تدريجي في طبيعته وانهم سيواصلون ذلك حتى تسبّب المقاطعة بعض شروطها التي يقاوضون عليها أو حتى تقرر نقابة المعلمين إجراءات إضافية مطلوبة ، وهذا تعرضاً بالمواضيع المتنازع عليها : يقول مجلس إدارة المدارس العامة في أونتاريو والذي يقوم بالمفاوضات مع المعلمين أن عدد المعلمين وكمية العمل لم تواكب التغيرات في الفصول المدرسية وينذر موقع مجلس إدارة المدارس العامة على الأنترنت أن المسالمة الجماعية مع المعلمين يجب أن تأخذ في الحسبان انخفاض معدل الالتحاق بالمدارس والأنصاف والشمول و تطبيق التكنولوجيا ، ولكن نقابة المعلمين تقول أن المطالب التي قدمتها إدارة التعليم والمقاطعة تشمل أحکام قد تزيد عدد الطلاب في الصف الواحد وتحكم في كيفية وطريقة تحضير المدرسين للدروس وعدالة وشفافية ممارسات التوظيف ، وتريد أيضاً التحكم في طريقة المعلم في التدريس ، وقد قالت نقابة المعلمين بتوزيع نشرة يوم ٨ مايو تتضمن ماذا يجب على المعلمين عمله الأن ، وتقول النشرة أن المعلمين سيستمرون في التدريس وتقييد عدد الحضور للصف وتقديم مساعدات إضافية للطلاب وسوف يستمرون في الاتصال بالوالدين خلال اليوم المدرسي ، وسيسجلون درجات الطلاب عن شهر يونيو و يقدمونها للإدارة المدرسية وسيواصلون المشاركة في الأنشطة خارج المنهج والرحلات الميدانية في الوقت الحالي ، ولن يقوم المعلمين بالاتي : لن يكتبوا تعليقات في بطاقة التقرير ( الشهادة المدرسية ) ولن يحضرروا أية اجتماعات تقييمها وزارة التعليم ولن يقوموا بآية عمليات تقييم في القراءة أو الكتابة أو الرياضيات ما لم يكن هناك ضرورة على المعلم أن يقدم تقريراً عن تقدم الطالب ، ولن يشارك المعلمين في آية ندوات أو أنشطة أو ورش عمل للتطوير المهني تقييمها الوزارة وسيمتنع المعلمين عن القيام بآية نشاط يحصل ب نوعية التعليم في المقاطعة وبالمحكى المسؤول عن التعليم والذي سيجري اختبارات موحدة في المواضيع الرئيسية للصفوف الثالث والسادس والتاسع . وقالت النشرة أيضاً أن هذه هي المرحلة الأولى من خطة العمل للنقابة ولم يذكر كيف ستكون المرحلة اللاحقة وموعدها.



لا... لا سيسلمها حقيقتها بمجرد نزوله المطار... اي مصيبة وضع نفسه فيها. تكبدت الافكار برأسه لم تكن بينها فكرة واحدة طيبة... كلها كانت افكار سوداء، تمنى لو تأخرت الطائرة قليلاً لكي ينظم تفكيره ولكن صوت الطيارات تحداه وهو يعلن عن دخول الطائرة لل المجال الجوي المصري.. ريط الحزام استعداداً للهبوط وهبطت الطائرة وهبط معها قلبه الذي كاد ان يتوقف. في طابور الجوازات كانت واقفة في انتظار دورها، اما هو فكان واقفاً في صف آخر، ادهشه انها لم تبحث عنه ولم تلتقط نحوه وكأنها لا تعرفه... الا تخشى ان يذهب بحقينتها؟ الا تخشى على فقدان الحقيقة؟ ام انها تتصل من ملكيتها لها؟ اصابته الافكار بالرعب - لا سيما بعدما انهت اجراءات الخروج وخرجت الى صالة وصول الحقائب واختفت عن ناظره بينما بقى هو في الصف البطيء الحركة. نصف ساعة او اكثر وهي غائبة عن نظره، تسل جواز سفره ومشى راكضاً لاستلام حقائبه... لا بل حقيقته الوحيدة اما الحقيقة الاخرى فسيعيدها اليها قبل التقنيش مهما كلفه الامر. نظر في كل الاتجاهات باحثاً عن حسناء المطار... يائلاً لعد اختفت تماماً، تلاشت كالدخان في الهواء. تقدم نحو سير الحقائب... سياخذ حقيقته فقط وسيترك الحقيقة الملعونة... وبالفعل النقط حقيقته من فوق السير وهم بالمعذرة لكنه تذكر ان الرقم الذى تم لصفه على الحقيقة هو رقم مقعده على الطائرة ومسجل بالكمبيوتر بل ان هناك كاميرات في كل مكان سواء في مطار روما او في مطار القاهرة... سيصلون اليه حتماً... ولكن الكاميرات ستتصور ايضاً تلك المرأة الملعونة وهي تعطيه حقيقتها... لا... لن تثبت الكاميرا اى شيء ضد المرأة فقد كانت من الذكاء بحيث ان حقيقتي وحقائقها الثلاث حولنا وعندما طلبت مني ان احمل حقيقة من حقائقها امسكت بحقينتين وتركت الثالثة لى وهكذا يبدو الامر طبيعياً لكل من يشاهده وبالطبع فقد تركت حقيقة المخدرات في متداول يدى. لم يكن امامه بد من ان يعود الى سير الحقائب ويلقط الحقيقة الاخرى... تأخر كثيراً وغادر معظم ركاب الطائرة صالة التقنيش. تقدم في بطء وارتباك نحو موظف الجمارك الذي فحص جواز سفره وسأله الاسئلة التقليدية عن فترة مكوثه خارج البلاد وعما اذا كان معه اجهزة كهربائية او الالكترونية. وضع الحقيقين امام الموظف في ارتباك واضح بل انه شك في موظف الجمرك قد سمع دقات قلبها الذي غطى على صوته فلم يعد يسمعه... من فضلك افتح القفل؟ قفل ايه... يائلاً حقيقة المرأة الملعونة وضعت عليها قفل؟... ضاع... مفتاح القفل ضاع... قالها وهو يتحسس جيوبه في حركة تمثيلية فاشلة اشعلت الريبة في نفس الموظف وافتنت انتباه موظفي الجمرك الآخرين الذين بدأوا في متابعة الموقف باعينهم. تم تحطيم القفل وتفتيش الحقيقة بعناء مبالغ فيها. في دقائق شعر فيها بالدور وانه سيسقط مغشياً عليه وارتفع صوت مصارينه في كركبة صوتية غير منتظمة بل والادهى من ذلك انه كان على وشك ان يصرخ باعلى صوته من اجل ان يحملونه لدور المياة. اخرج موظف الجمرك كل محتويات الحقيقة والتي لم تكن سوى ملابس نسائية مستعملة ورخيصة الثمن. بعدها بدأ رجل الجمرك في تحسس وفحص الحقيقة من الداخل بينما استعد هو للسقوط مغشياً عليه عندما يعلن العثور على جيب سرى داخل الحقيقة ثم يخرج منه الهيروبين... ما اهون السبب الذي سيساق بسببه لغرفة الاعدام. انهى الموظف التقنيش وسلمه جواز سفره قائلاً «حمد الله على السلامة»... الله يسلمك.. قالها وهو يريد ان يختزن موظف الجمرك ويقبله. لملم حاجيته وخرج في خطوات بطيئة وساقيه بالكاد تحملنه. بحث عن الحسنة يريد ان يصرخ في وجهها ويلعنها الف لعنة، كانت واقفة هناك بابتسامة بدت له خبيثة لكنه مع اقترابه منها وجد معها ابن خالها المزعوم قوى البنية مقتول العضلات ينظر اليه بوجهه جامد بيد يأخذ حقيقة المرأة وباليد الاصري يصافحه شاكراً... ابتعدا وهو يودع حسناء المطار بنظراته ويتمنى الا يلتقيها مرة اخرى فهو متاذك تماماً بآن حقيقة الحسناء كانت تحمل مالم يكتشفه موظف الجمارك.



يحررها هانى نصحي

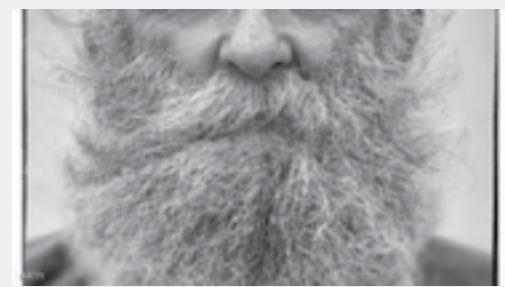


## حسناء المطار

بقلم: محدث موريس  
(voicy2005@yahoo.com)

وهو يتبع معها محتوياتها وبعد دقائق قليلة ظلت المشكلة كما هي دون حل... ظل بجوارها يحاول ان يساعدوها وهو يخشى ان تطلب منه اية مبالغ فقدية لا يستطيع تدبیرها والحقيقة انه لو كان يملك عملة أجنبية لاعطاها لها في الحال فالشهامة تجرى في عروقه كابن بلد مصرى اصيل. قطع صوتها الساحر حيرته وهي تسأله «هو حضرتك معك شنطة واحدة؟» رد عليها بالإيجاب «تبقى عملت لي جميل كبير واخرجتني من الورطة اللي انا فيها» نظر اليها في تساؤل فاكملت «ممكن حضرتك تأخذ حقيقة من حقاني؟». في الحال دى لا انا ادفع وزن وانت كمان مش حندفع حاجة» ضرب جيوبه بيده وهو يقول «ازاي ماجتش على بالى الفكرة دي؟» ناولته احدى حقائقها ووقفت خلف فى الصف وبدأ عملية الوزن وتلته هي، مرت الامور بسلام وصعدا الى الطائرة وتنوى ان تجاوره المقادع لكن جاء مقعده في خلفية الطائرة... بعيداً عنه. عاد يفكر في التدريب وتطبيقاته والتقرير الذي سيقدمه والتطوير الذي يجب ان يتم بالمصنع... ثم طار فكره ليحلق في سماء الوطن الذي اشتاق اليه وقرر ان يسافر الى الاسكندرية لقضى يومين للاستجمام فيها. نظر الى الخلف لينظر المرأة الحسناء ففتحت ابتسامة رقيقة. حلقت الطائرة في الجو ثم مضى بعض الوقت، نهض من مقعده متوجهاً بالذهاب الى دوره المياة وهو في الحقيقة ينوى التحدث مع حسناء المطار، توقف بجوار مقعدها وسألها ان كانت تشعر بتحسن بعد انتهاء المشكلة التي كانت تخشاها فأخبرته انها بخير واسمعته من كلمات الشكر والاطراء ما اراد هو ان يسمعه... سألها محظوظاً الا يبدو متطفلاً «بقالك كتير في ايطاليا» اجلب في اختصار وهي تظهر ميلها للنوم «اسبوع... كنت بازور اختي».. شعر بالحرج وقد ابتدت له انها من هقة فانهي الحوار قائلاً لما نوصل بسلامة الله انا ممكن اوصلك لاي مكان ترغبينه»... اشكرك لكن اين خالي سيكون في انتظاري» انسحب عائداً الى مقعده وهو يشعر بخيبة الامل. اغمض عينيه وهو يتعجب عن سفرها لمدة اسبوع واحد فقط، وما العجب في ذلك، لعلها تعمل ولا تستطيع ان تتناول اكبر من أسبوع واحد اجازة... ثم انها كانت في زيارة عائلية... اسبوع واحد فقط وتعود بثلاثة حقائب؟ ليس امراً غريباً. وما الغريب في الامر لعلها هدايا لاسرتها سواء منها او من شقيقها المقيمة في ايطاليا. او لعلها تاجر شنطة لكنه امر يبدو مستبعداً فلم يعد هناك مجال للمخاطرة والبهله لمجرد تهريب ملابس ثم ان الصناعة الوطنية افضل من الكثير من الملابس المستوردة يقول هذا بحكم خبرته في مجال تصنيع الملابس. تهريب الملابس أصبح موضع قيمة. رفع ظهره المسترخي على ظهر المقعد والفت للخلف نحو حسناء المطار التي راحت في غوفة... «مهربة؟» يا نهار اسود... تهريب مجوهرات مثل؟... او... او... مخدرات... بودرة... هيروبين. ابتلع ريقه بصعوبة... يا نهار اسود....

**عالم أحياء أمريكا: اللحى  
 مليئة بالميکروبات**



بوسطن-رويترز حذر علماء في مركز كويست لتشخيص الأمراض في نيوماسكو بالولايات المتحدة من أن اللحى قد تكون "مصدراً كبيراً للميكروبات واللقارات". وقال العلماء المتخصصون في علم الميكروبات إن أي شخص ممن يعتزم أن يطلق لحيته، وهو توجه بدأ يزداد في أنحاء كثيرة من العالم، عرضة لأن يجذب شعر لحيته الكثة الكثير من الميكروبات. وقال عالم الأحياء الدقيقة جون جوليوبك، من مركز كويست، إنه قام بعملية مسح لعدد كبير من اللحى بحثاً عن ميكروبات، مضيفاً أنه لم يتقدماً بالنتيجة، وأشار إلى أن نتيجة المسح أظهرت أن العديد من اللحى تحتوي على عدد من البكتيريا، لكن كثيراً منها احتوت أيضاً على "قاذورات أكثر من تلك الموجودة في الحمام". غير أن عالم الأحياء الدقيقة قال إن ما عثر عليه من بكتيريا لا يصل إلى مستوى التسبب بالأمراض، مشيراً إلى أنه "قد يكون هناك مستوى من انعدام النظافة يصل إلى حد الإرباك". وشدد على أن غسل الأيدي بكثرة وتنظيف اللحى باستمرار كفيل بزوال هذه البكتيريا و"القاذورات"، مطالباً أصحاب اللحى بضرورة إبعاد أيديهم عن وجوههم ولحامهم قدر الإمكان.

## العلماء يكتشفون سبب الجوع الليلي



وكالات تبين ان سبب الجوع الليلي يعود الى ضعف تحكم الدماغ بشعور الجوع في فترة الليل، وحصوله على لذة أقل من تناول الطعام. يقول تريفير ماسترسون الخبير في فيزيولوجيا الأعصاب من جامعة برجام يونج الأمريكية "عادة نأكل كثيراً في الليل لأننا لا نشعر بذائق الطعام، أو انه يبدو اقل شهية في الليل. أي اتنا نحصل على متعة أقل من الطعام ليلاً، لذلك نأكل أكثر للحصول على متعة كافية". توصل ماسترسون وفريقه العلمي الى هذا الاستنتاج من متابعتهم لعمل دماغ مئات الأشخاص الذين كانوا يقومون بعمل غير اعتيادي، وهو مشاهدة صور انواع مختلفة من الأغذية صباحاً ومساء. يوضح ماسترسون انه والفريق العلمي كانوا يتذوقون في البداية رؤية رد فعل المشتركين في الاختبار ضعيفاً في الصباح والنهر حيث نأكل أكبر كمية من الطعام، ورد فعل قوياً مساء. ولكن في الواقع كل شيء كان عكس توقعاتنا، حيث كان رد فعل المماغ صباحاً ونهاراً أقوى مما في المساء والليل. هذا مالاحظنا عند مشاهدتهم لأطعمة عالية السعرات وكذلك المخضضة السعرات، على حد سواء. ادهشت هذه النتائج العلماء لأنهم توقيعوا ان الطعام ليلاً يكون أكثر شهية، لأن سكان الدول المتطرفة يأكلون حتى التخمة، لذلك يجب ان يكونوا أقل اهتماماً وانجذاباً الى الطعام.

ولكن حسب قول ماسترسون، فإن تفاعل الدماغ بهذا الشكل يوضح بصورة جيدة، لماذا العديد من الناس يأكلون ليلاً كمية كبيرة من الطعام، لكي يشعروا بالمتاعة ومن ثم العودة الى الفراش ثانية. لم يحدد الباحثون سبب هذه العلاقة غير الطبيعية بين ساعات اليوم والانجذاب نحو الطعام، وهل يجب مكافحة هذه الظاهرة الشاذة أم لا. من جانب آخر يعتقدون بأن هذا يمكن ان يسبب زيادة الوزن والبدانة. لذلك سوف يحاولون في دراسات جديدة معرفة ما إذا كان هذا صحيحاً، وكيفية مكافحة ضعف الشعور بالشبع.

## بعضها

## تدريس الجنس لأطفالنا.. المشكلة والحل

محدث عوبيضة

في المعارك السياسية أنت لا تحصل على كل ما تطالب به، ويتشابه الأمر في النزاع القضائي، فالمحامي الذي هو من يضيف طلباته طلبات أخرى تكون غير أساسية بالنسبة له، ولكنه يضعها في طلباته من المحكمة وهو يعلم أنها سترفض بينما هو يهدف لقبول طلباته الأساسية، نعم نحن معتبرين لا لتدريس الجنس للأطفال في سن مبكرة، ولكن لو أظهرنا أننا نعارض فقط من أجل السن المبكرة قد نخسر القضية ولكننا ظهر معارضتنا لتدريس المناهج كل في كل الصحف فإذا توصلنا لتدريس المناهج في مرحلة سنوية أكبر تكون قد حققنا هدفنا.

في المعارك السياسية عليك أن تعد نفسك لتقسيم المعركة لعدة مراحل فإذا خسرت جولة عليك الاستعداد للثانية، فالمرة الأولى هي معارضتنا للمناهج كل، الثانية هي معارضتنا لتدريس المناهج للمراحل العمرية الصغيرة، الثالثة هي دعمنا الكامل للمدارس الكاثوليك في رفضها لتدريس المناهج.

ومشكلة تدريس المناهج قد تحل بأحدى الطرق، الأولى أن يتم تدريس هذه المناهج لمراحل عمرية مناسبة ويف适用 تدريسيها للأطفال في مراحل عمرية معينة، أو أن تقوم الحكومة بطرح الموضوع برمتها لاستفتاء شعبي وعلى الجميع أن يحترم نتيجة الاستفتاء. أما الحل الأخير فهو أن تدرس المناهج في مدارس "البิبلوك" وتمتنع المدارس الكاثوليك عن تدريسيها، وفي هذه الحالة تتتوفر عدة حقول دراسية، منها نسبة التلاميذ الذين سيقومون بالتحويل من مدارس البิبلوك إلى الكاثوليك أم من الكاثوليك للببليوك وهي احصائيات ستكتس المزاج العام لشعب المقاومة، مع الوضع في الاعتبار هؤلاء الذين يرغبون في التحويل إلى الكاثوليك ولا تطبق عليهم شروط المدارس الكاثوليك، أعتقد لو حدث هذا لفقد كثير من العاملين في مدارس الكاثوليك وظائفهم نظراً لقلة أعداد التلاميذ، كما سيتوفر لدينا حقول دراسية لكثير من المظاهر تلك التي يعتبرها البعض ميزة للمناهج والتي يعتبرها البعض عيوب بها، كلها ستدرس وباحصائيات دقيقة لنعرف مدى الفائدة العملية لأنفسنا وما هي الأضرار الفعلية.

ولو طرحت الحكومة أحدي هذه الحلول تكون قد أبدت مرونة كبيرة، وتكون قد قدمت حلولاً مقبولة ومعقولة للمشكلة التي شغلت كل أولياء الأمور في المقاطعة.

أثارت كاثلين وبن رئيس وزراء أونتاريو الرأي العام في مقاطعة أونتاريو بعد قرارها ببدء تدريس مناهج الجنس في المقاطعة. الأمر الذي يجب أن نتصدى له بكل قوة وحزم، ولكننا كجالية مصرية بذلنا جهود جبارة لنقدم أنفسنا كجالية علمانية منفتحة حرّة علينا أن لا نخسر هذه النّظرة في مجتمعنا في إطار هذه الحرب، فمثلاً اشتراكنا في حربنا المشروعة مع شركاء راديكاليين يخسّرنا كثيراً من سمعتنا ويسبيح جهوداً كبيرة بذلتها الجالية في السابق، فمثلاً يحسب لنا كمصريين بالمهجر أننا في ظل معارضتنا لنظام مبارك رفضنا الاشتراك مع الإسلام السياسي المصري فكيف نشتراك مع الإسلام السياسي العالمي في مشاريع واحدة الآن؟ فعلينا أن نختار شركاناً بعناية إذا، المشكلة الثانية هي أن العالم المتحضر كلّه أصبح يؤمّن بحقوق الشواذ جنسياً وعلينا أن لا نخلط بين معركتنا ضد تدريس مناهج الجنس وبين موقفنا المعارض للشواذ وهي مسائل تحتاج حنكة وخبرة كبيرة في التعامل معها.

ومشكلة تدريس المناهج قد تحل بأحدى الطرق، الأولى أن يتم تدريس هذه المناهج لمراحل عمرية مناسبة ويف适用 تدريسيها للأطفال في مراحل عمرية معينة، أو أن تقوم الحكومة بطرح الموضوع برمتها لاستفتاء شعبي وعلى الجميع أن يحترم نتيجة الاستفتاء. أما الحل الأخير فهو أن تدرس المناهج حال فوزها، مما يتيح فرصة لنا بالطعن في القرار بعدم الدستورية لأن القرار ليس بالشيء القليل فهو يؤثر في كل أسرة بالمقاطعة، ولو كانت قد وضعت أو أشارت لرغبتها في ذلك في حالة فوزها لما كان لنا حق في المعاشرة فالأغلبية تكون ضمنياً صوتت بنعم للقرار عندما منحت أصواتها لحزب الليبرال، ولكن لكونها لم تشر إليه فعليها أن تطرح استفتاء شعبي، وهو الأمر الذي غالباً عن كل من نكل في القضية، وهي ضرورة الضغط على الحكومة بطرح استفتاء شعبي ليحل هذه المشكلة.

الأمر الآخر، معارضتنا لتدريس الجنس لا ينبغي أن تكون "لا" لمجرد أننا نقول لا، بل ينبغي أن ندرس هذه المناهج بعناية وتكون هناك فرصة لشرح هذه المناهج لأبناء الجالية والتراكيز على النقاط التي نراها غير صالحة، ولكن أن ندعوا الناس للتظاهر ثم نجد وسائل الإعلام تسأل المتظاهرين لماذا أنت معتبر، هل قرأت المنهج وتكون الإجابة بلا فهذه كارثة، ومشكلة شرح المناهج وشرح أسباب معارضتنا لها مسؤولية تقع على من يدعون الناس للتظاهر.



## من ملة سان بي بـ

### د/ رأفت جندي ، طبيب عائلي

#### هل تأخر الدواء في زيارات الطبيب؟

هو مريضي منذ أكثر من ٢٥ عاماً وفي أواخر السنتين من عمره، أتى كلية عن العمل، ولو أردنا إيقافه مع زوجته وابنته لأنه ان يعاني من هذا الدواء فيكون بالتدريج الطبيعي لذا الدواء وانه استرد عافيته، وان ضعف شديد ولا يقوى على السير لكي تعاود هذه الغدة نشاطها بالتدريج الصيدلي أصيب بالإخراج من هذه طولياً وكان يستند عليهما أيضاً.

هذا المريض مصاب بمشاكل صحية متعددة، ولهذا فهو على أدوية ان سبب ضعفه المفاجئ غالباً بسبب كثيرة ومتعددة الأوقات، ولذلك يتم توقفه وعدم تعاطيه هذا الدواء. وضع أدويته في "بلستر باك" أي ان الأدوية معيبة في بلاستيك لكل وقت من اليوم لكي لا ينسى ادھما.

بعد الكشف الطبي عليه وجدت ان حالته مستقرة ولكن ضغط الدم منخفض بعض الشئ.

راجعت كل أدويته في الـ "بلستر بالاك" وقارنتها بما عندي في الملف فوجدت ان الأدوية ينقصها دواء الـ "بريدنزيون" الذي يتناوله المريض تأخذها معك في كل زياراتك للطبيب.

أخرى لضعفه ولكن الفحوصات بعدها كانت في حدود المعقول.

توقف هذا الدواء المفاجئ يؤدى لهبوط في الدورة الدموية وأحياناً متذكرة بسبب مرض ربو مزمن تكون العاقد وخيمة.

شديد في الصدر، وإعطاءه للمريض

أي وضع، إلا أنه من المستحسن الجلوس مع استقامة الظهر عند تعلم هذا التمرين. ويوضح ويل ضرورة "وضع طرف اللسان فوق الأنسجة خلف الأسنان والأمامية العلوية وابقاءه هناك خلال العملية برمته، ثم الزفير عن طريق الفم، مع محاولة زم الشفتين قليلاً" ، ويعقب ذلك إجراء ٥ خطوات:

١- الزفير بالكامل عن طريق الفم، مما يحدث حادث نوعاً من الصوت الخفيف.

٢- بعدها إغلاق الفم والاستنشاق بهدوء عن طريق الأنف والعد من ١ حتى ٤.

٣- إمساك التنفس والعد من ١ حتى ٧.

٤- الزفير بالكامل من خلال الفم في الوضع السابق والعد من ١ حتى ٨.

٥- عمل هذه الدورة ٤ مرات للدخول في حالة الاسترخاء التام والنوم العميق.

ويشدد ويل على أن أهم جزء في هذه العملية هو إمساك التنفس، وذلك لأن إيقاف التنفس بعد الشهيق سيسمح للأكسجين بملء الرئتين ثم يعمم في جميع أنحاء الجسم، وهذا هو الذي ينتح حالة الاسترخاء في الجسم.



زادت الثورة الرقمية في القرن ٢١ من صعوبة الحصول على كميات كافية من النوم، خاصة مع الحاجة المستمرة للبقاء "أونلاين" لأطول فترة ممكنة في اليوم. ومع ذلك يعتقد "ويل"، أحد أكبر المؤمنين في قدرة تمرينات التنفس الشاملة على مكافحة الإجهاد والقلق والأرق، يعتقد أن هذا الأمر يمكن تداركه من خلال تمرين تنفس بسيط. وكتب "ويل" على موقعه على الانترنت: "التنفس بقوّة يؤثّر على وظائف الأعضاء وعمليات التفكير، بما في ذلك الحالة المزاجية، وبمجرد تركيز الاهتمام على قوّة التنفس دون أن فعل شيء آخر، يمكن التحرّك بسهولة في اتجاه الاسترخاء". ويستخدم "ويل" هذه الفلسفة في تمرين المعروف "تمرين التنفس ٤-٧-٨" ، الذي يسمى أيضاً "تنفس الاسترخاء" ، والذي يعزز النوم بشكل أفضل، ويستند إلى ممارسة هندية قديمة تعني بـ "تنظيم التنفس" ، ويصفه ويل بأنه "مهدى طبيعى للجهاز العصبى" ، ينقل الجسم إلى حالة من الهدوء والاسترخاء.

ما هي كيفية أداء التمرين ٤-٧-٨؟  
تفنّيّة "ويل" في هذا التمرين بسيطة ومثيرة للصدمة، ولا تستغرق أي وقت، ويمكن القيام بها في أي مكان في ٥ خطوات فقط، وعلى الرغم من إمكانية ممارستها في

## صاحبة مقهى تقرر زيادة فاتورة أي بريطاني صوت لحزب المحافظين

لندن-أش

قررت صاحبة مقهى في العاصمة البريطانية لندن ١٠٪ إضافية على فاتورة أي شخص صوت لحزب المحافظين في الانتخابات العامة الماضية. وعلقت صاحبة المقهى في شمال لندن لافتة أثارت انتباه المارة، حيث كتبت فيها "من فضلكم من صوت لحزب المحافظين فليعلن عن نفسه لدى دخوله المقهى، سأكون سعيدة بفرض ١٠٪ إضافية (ضربيه حزب المحافظين) على فاتورة القهوة". وأضافت "أنا متأكدة أنه يمكنكم تفهم القرار الصعب

وأوضحت "فيرست سوكابيون" لصحيفة "إيفننج ستاندارد" أنها قررت اتخاذ هذا القرار للمساعدة في "موازنة الميزانية" في سخرية منها للضرائب التي تفرضها حكومة حزب المحافظين لموازنة ميزانية الدولة.

ويقع المقهى في "هاكنى" وهي إحدى المناطق المشهورة بدعمها لحزب العمال، إلا أن صاحبة المقهى قالت إنه حتى الآن لم يدخل أحد المقهى ويعلن دعمه لحزب المحافظين. وأضافت أن معظم الناس يضطرون من اللافتة الموضوعة خارج المقهى ولا يأخذون الأمر على محمل الجد.

## قصيدة الرهبان



وأذا سقط على حجر واصيب بأذى  
بسرعة يطيب الجرح من غير دوى  
وتحت شجرة التفاح اللى بيجهزها الهوى  
يجلس يقرأ كتابة المقدس ويشكر أسماء  
عايش متواضع عمرة ما قال أنا  
وعمرة ما أشتكي من اي حدا

صحيح أنهم عايشين بين الكهوف  
لكن روح اهلي فوقهم يطوف  
فانتزع من قلوبهم أى خوف  
حياتهم تسبيح وترنيم بالدفوف

الراهب يقضى حياته داخل المغارة  
يتركها عند العمل والزيارة  
ولأنه عايش في محضرة ليلة ونهار  
تحلى بالحكمة في كل قول وعبارة

فإذا كنت عايز من اتعابك تستريح  
بيع كل ما تملك وأتبع المسيح  
تحول حياتك لصلة وتسبيح  
تنعم بعشرته وريحته منك نفحة  
واسأل كل من جاء اليه واقرب  
أسأل من امثالها بمحبة تطفئ اللهب  
هتلacci حياتهم حب وفرح وطرب  
لأن كل منهم على أبييس انتصر وغلب

تأمل في حياة هؤلاء الرهبان  
لماذا تركوا الأسرة والأهل والخلان  
حياة في نظر العالم عزلة وحرمان  
وظنوا أن حياتهم هي ذلة وهوان

والبعض يراها كسجن خلف القضبان  
ولم يعلموا أن  
هؤلاء أنفتحت أعينهم في عالم العميان  
فتركتوا العالم وأنتصروا على شهوة الابدان  
 فأصبحت رمال الجبال وجحاراتها لهم  
بستان

فلا تزعهم وحوش البريه  
ولا هول الليل ينزع منهم الامان  
ولأنهم في حماية أراعي الحنان  
انتصرت على العالم وقوفة الشيطان  
فامتلات قلوبهم بمحبة طفلة النيران

عايشين في شركة مع الله كل يوم  
حياتهم مشرقة ما فيهاش غيم  
ميرفوش العداوة ولا الخصوم  
لأن حياتهم حياة صلاة وصوم  
والراهب لما  
يكون عطشان الصخرة تطلعه مية يرتوى  
ويمشي على رمالها الحامية من غير ما  
يتكون

## النافذ!!

### بقلم: عادل عطية

فالعرب، يعتبرون أن رأس المرأة عورة،  
ويجب اختقاده بمعنا «الحجاب»، رضي  
المفتى عنه وأرضاه!

وفي الغرب، يعتبرون أن ناج المرأة شعرها؛  
لذلك يفضلون أن تغطي المرأة رأسها عندما  
تصلي، وكان مجده الشعر يتعارض مع مجده  
الصلة!

تُرثى لماذا هذا الناج الإلهي، مُستهدف منها؟..

هل: لأننا نعجز عن عده؛ فنود لو أن نعجزه  
عن فهمنا المعجز؟

أم: لأن لونه يتفق وبشرة وعيوني صاحبه؛

فعفاكه حيث نريد أن نعاقب صاحبه؟

أم: لأن المرأة المنحلة كانت تترك شعرها  
دون غطاء، ومن هنا جاء المثل الشرقي  
عن المرأة المنحرفة، أنها: «دایرة على حل  
شعرها»؟..

أخشى أن لا تكون مشاعري تجاه الشعر،  
دليل على اتهامي بقرض الشعر، الذي قيل  
عن أنه من الهمات الشياطين!...

مع أنه الناج الطبيعي الجميل الذي وضعه  
الخلق - سبحانه - على رأسنا، إلا أننا  
جعلنا الضحية الأبدية لتصرفاتنا المجنونة،  
ولم تمهدي التحرير!  
فقد كان ذاب الأمم، قديماً، حلق الرأس  
للدلالة على الحزن!  
بينما رأى المصريون حلقه إلا في حالة  
الحزن!

(دوخان معانا)..  
أضف إلى ذلك، ما نصرخ به في غضبنا:  
«أشد في شعرى؟»!..  
أما أعجب ما ناله الشعر منا، أخيراً وليس  
آخر، ما أفقى به عالم أزهري، بأن:  
«تسريحة الشعر ثلاث مرات في اليوم حرام  
شرعاً!»

المدهش أن شعر المرأة، نال المعاناة  
الأكثر..

## خروب وعرق سوس وسوبا في شوارع أمريكا لتنشيط السياحة في مصر

بدأت مجموعة نيويورك بالتعاون مع هيئة تنشيط السياحة عبر مكتبتها في نيويورك التحضير  
لفاعليات الجولة الثالثة في شوارع الولايات المتحدة الأمريكية لدعم السياحة في مصر.  
واعلنت المجموعة عن بعض المفاجآت التي سوف تتضمنها الوقفة الجديدة و المنتظر حدوثها قبل  
نهاية الشهر الجاري

## نحن لا نعرف التصفيق

بقلم: مدحت قلاوة



الجديدة الرئيس عبد الفتاح السيسي وللأسف تعكس النتائج عكس توقعاتهم، والحاضر ضد آمالهم وسلكت الدولة سلوك مريب فأصبح حزب النور هو الحزب المدلل والمدرج رغم أنف الدستور المصري وتحولت عددا من محافظات مصر إلى كرات نار ملتهبة وتمكن الغوغاء والدهماء من قيادة المحافظات بتحطيم وتنفيذ أدوات الدولة التنفيذية أمن ومحافظ وأصبحت أعمال الخطف شيء يومية للأقباط والاتوات بالملاليين في الدنيا واسيوط وسوهاج... والامن غائب ان لم يكن راض ومخطر بدافع تحطيم الأقباط قبل الانتخابات.

ومن العجيب يهال العديد للقيادة السياسية في مصر ويرقص العديد من الاعلاميين فرحا وطربا غير مكترثين بالآلام شعب وأحلام وطن وسط دموع أم مكلومة في بيتها القاصر وسط تواطؤ كل مؤسسات الدولة... وبينما الصورة سيئة والظلم قادم، هناك عددا محدودا من الاعلاميين لديهم جرأة وحس وطني وانسانية مازالوا لم يلوثوا لهم خط واضح يصرخون لإنفاذ النظام من حصد كراهية شعبه أو أن ينال نفس مصير سابقه.

بينما موكب الرافقين يزداد ودموع المسالمين تتهدر وعوبل الأقباط في محافظة المنيا يلعنون نظام مصرى شعاره لا اسمع لا أرى لا أتكلم... وبينما صوت الشرفاء من الاعلاميين يوميا منبهين ومحذرين هناك آلاف من الاعلاميين والسياسيين لا يجيرون سوى الرقص مهلاين ومكترثين للأخطاء الفادحة للنظام.... بينما نحن نعلى صوتنا رافضين هذا السلوك المشين ضد العدالة والانسانية والدستور.

فنحن لا نعرف التصفيق ولم ولن نكن في طابور الخونة أو المهللين شعارنا دائمًا نحن لا نعرف التصفيق بل أعملنا تعكس الوطنية آملين في تعديل مسار النظام الحالى أن الرهان على الدولة والجامعات الدينية سيقصد هذا النظام طبقا لشرع الجامعات ولكن عبرة في السادات مثالا.

وللسيد الرئيس عبد الفتاح السيسي «من رفع نفسه عن النقد بعد عن الكمال » فمن يقد وطني أكثر من يسير بالمبادرات لكم .....

الرئيس السابق محمد حسنى مبارك ومعه وزير الدفاع وزیر الداخليه وقام وزير الدفاع بطلاق ثلاثة طلقات كانت النتيجة سقوط ثلاثة من الطيور هل المجتمعون الله أكبر مادحين وزير الدفاع وعلى نفس الطريقة قام وزير الداخلية بطلاق ٣ رصاصات كانت النتيجة سقوط ثلاثة من الطيور وهل الجميع ممتحنين وزير الداخلية مهلاين الله أكبر .. وقام حسنى مبارك وقذف ١٢ رصاصة وللاسف لم يسقط اي طائر هل الجميع الله أكبر الرئيس حق معجزة.. الطير تطير وهي ميتة .

ففي منطقتنا شعار « عاش الملك مات الملك » شعار لكل زمان شعوب هذا المنطقة به العديد من المناقين يصنعون بأنفسهم إليها جديدا ليس حاكما في المنطقة الديكتاتور هو صناعة محلية بأيدي شعبية ..

حال اعلام مصر والملايين على أرض مصر يجيدون التصفيق الا عددا قليلا يملك وطنية وانتماء لتراث البلد ولديه إنسانية وصدق مع النفس وأمام الله .

انظر حولك لتجد العشرات من كل فئات المجتمع يجيدون فن الرقص على كل أنواع النغمات الرئيسية فللسادات هـل العـديد وتحول إلى إله منكـبر قادته نرجـسيـتهـ إلى قـرارـاتـ سـيـمـبـرـ الـخـاطـئـ وأـمـرـ بـوـضـعـ رـمـوزـ وـطـنـيـةـ وـدـيـنـيـةـ بـالـحـبـسـ أوـ رـهـنـ الـاعـتـقـالـ فـكـانـ جـثـةـ يـوـمـ فـرـحـهـ، وـرـقـصـ عـلـىـ نـفـسـ النـغـمـاتـ العـدـيدـ لـمـبـارـكـ وـمـرـسـيـ وـلـلـسـيـسـيـ أـيـضاـ يـعـقـدـونـ اـنـ رـقـصـهـ وـطـنـيـةـ وـنـفـاقـهـ اـنـتـمـاءـ لـلـوـطـنـ بـيـنـماـ أـعـمـالـهـ تـدـيـنـهـ .

اتحاد المنظمات القبطية في أوروبا لم يعرف الرقص لم يجيد سوى العمل قام بأعمال وطنية شهدت لها دول عديدة ومنظمات دولية مثل الأمم المتحدة والبرلمان الأوروبي وشخصيات وطنية مثل العربي والدكتورة درية شرف الدين لتعضيد ثورة وانفاذ وطن وحماية مقدرات شعب حماية للثورة المصرية التي أمن بها لعد افضل لدولة مدنية لمصر الحرية والعدالة والمساواة مصر دولة القانون .. مصر التي نحلم بها .

أعمال اتحاد المنظمات القبطية في أوروبا شاهدة على وطنية وحب الأقباط لبلادهم مصر وتحمل في طياتها إيمانهم بقيادتهم

وقال ماجد أمين منسق مجموعة نيويورك في بيان اليوم الثلاثاء إن العرض الجديد لكن يكون فرعوني فقط ولكن توقعوا ظهور الملابس اللاف وتوسيع السوبايا وعرق سوس وخروب على المواطن الأمريكي الذي يعيش التراث المصري.

وأضاف منسق المجموعة ان رد الفعل الكبير للحملة يضع على عاتقنا مسؤولية كبيرة تجاه الوطن الام مصر في الفترة العصبية ولكن تحركنا كأفراد قد يساهم ولو بشكل بسيط في تشطيط السياحة المصرية فعلى سبيل المثال وليس الحصر قام مواطن مصرى اسمه علي سعد وبعض أصدقائه بعمل عرض مصرى في إحدى المدن الصغيرة في نيويورك ولكن العرض كان له دوى السحر لدى الأمريكان .

و دعت المجموعة المصريين في الخارج الى العمل علي دعم مصر والمصريين حتى ولو فرد واحد كما فعل المواطن علي سعد .

وكانت قد قامت مجموعة نيويورك قبل ذلك بعمل فاعليات لحمله زورونا لتنشيط السياحة المصرية من خلال مهرجان كبير يوسط مدينة نيويورك بميدان تايم سكوير أكبر ميادين المدينة ، وفاعليه آخر قبلها بشوارع نيويورك



## تشخيص سرطان عنق الرحم عن طريق جهاز "السمارت فون"

بوسطن - أش أتوصل فريق من الباحثين الأمريكيين في جامعة بوسطن لاكتشاف سرطان عنق الرحم الذي يعد النوع الثالث من السرطانات الأكثر انتشاراً في العالم وخاصة في الدول النامية حيث يمثل ٨٠٪ من حالات سرطان الرحم وذلك عن طريق استخدام جهاز السمارت فون الأكثر انتشاراً في دول العالم الثالث. تعتمد عملية الكشف على وضع العينة أمام عين الكاميرا وأرسل الصورة التي تم الحصول عليها إلى الطبيب عن بعد ليقوم بتحليلها وحذف أو استبعاد الخلايا الخبيثة عن الخلايا التي تتحور إلى خلايا سرطانية في عنق الرحم. وبما أن السمارت فون لا يمتلك قدرة الميكروسكوب فقد أضاف الباحثون إلى العينات التي يتم اختبارها / ميكرو - كره / موصلة بأجسام مضادة مما يسمح لها بالتعليق بالخلايا السرطانية، وهذه / ميكرو - كره / أو الكريات الصغيرة لها القدرة على انحراف الضوء مما يسهل عملية الكشف وصور الانكسار تستطيع بعد ذلك تعطى صورة للخلايا الخبيثة التي يمكن استبعادها تقديم العلاج وتستمر هذه العملية ٤٥ دقيقة وتتكلف ١,٧٠ يورو . ويأمل العلماء في تطبيق هذه العملية مع أمراض أخرى .



## دراسة تحذر من استهلاك الحوامل لمشروبات تحتوي على كافيين

نيويورك - أش أثبتت دراسة جديدة استغرقت ١٥ عاماً أن الحوامل اللاتي يستهلكن مشروبات تحتوي على كميات عالية من الكافيين أثناء الحمل يصبحن عرضة بنسبة ٨٩٪ للبدانة ولادة أطفال بدنه مقارنة بالأمهات اللاتي لا يفرون في تناول هذه النوعية من المشروبات. فقد أظهرت النتائج التي توصل إليها الدكتور "دى كونلى" الباحث في معهد البحث بمجموعة كايزر وكليه ستانفورد للطب أن الأطفال الذين يولدون لأمهات يستهلكن أكثر من ١٥٠ مجم من الكافيين يومياً أي ما يعادل كوب متوسط الحجم من القهوة الأكثر عرضة لولادة أطفال بدنه. كانت الدارسة قد شملت أكثر من ٦٠٠ سيدة وأطفالهن تم تتبعهن على مدى ١٥ عاماً، حيث تم جمع البيانات حول نظامهن الغذائي ومعدلات تناولهن للكافيين فضلاً عن السجلات الصحية لهؤلاء الأطفال الذين تم فحصهم. وقد لوحظ تأثير الكافيين على تطور أجزاء من المخ مسؤولة بصورة مباشرة على آلية التمثيل الغذائي في الجسم بل يخترق الكافيين من حواجز المشيخة بسهولة. وتشير الدراسات التي أجريت في هذا الصدد على الحيوانات أن الكافيين لديه القدرة على التأثير السلبي على آلية تمثيل السكر في الجسم ويزيد من مقاومة الأنسولين التي من شأنها رفع مستويات السكر في الدم .

## دراسة: الأوميجا ٣ تعالج تلف الأعصاب لمرض السكري

كشفت دراسة جديدة أن تناول أوميجا ٣ يعالج تلف الأعصاب، ويوقف تطور الاعتلال العصبي الذي يسببهما مرض السكري. وأفادت الدراسة التي أجريت في مركز VA الطبي في ولاية أيداهو الأمريكية أن "Resolvin D1" ، التي تنتجه أحماض أوميجا ٣ الدهنية الموجودة في الأسماك، يوقف ليس فقط تطور الاعتلال العصبي، ولكن في الواقع يعالج تلف الأعصاب. وأوضح الباحث مارك يورك، أن الاعتلال العصبي السكري هو أمر مرتبط بمرض السكري، كما أنه السبب الرئيسي لقرح القدم وعمليات بتر الأطراف. وأشار يورك إلى أن مكملات زيت السمك، "Omega 3" ، تعتبر آمنة جداً ويمكن استخدامها بسهولة خلال الرعاية اليومية. وأضاف يورك "زيت السمك" أوميجا ٣ من السهل أن يتناوله الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري، مثل فيتامين (أ)، وقد تكون له بعض الآثار الجانبية عندما يؤخذ جنباً إلى جنب مع بعض الأدوية الأخرى". وقد وجدت العديد من الدراسات السابقة أن الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الموجودة في الأسماك تساعد مرضى السكري على ضبط مستويات السكر في الدم على نحو أفضل، والحد من الالتهاب، وتحسين وظائف الكبد.

## دراسة: تناول الطماطم يومياً يساعد في خفض الوزن

بوسطن-رويترز أكدت دراسة حديثة أن تناول كوب من عصير الطماطم يومياً على الأقل يسهم في خفض الوزن، خاصةً إذا كان العصير ضمن برنامج غذائي محدد، ومن خلال الدراسة التي أجريت على ٨١ حالة يعانون السمنة وأمراض القلب والسكر بولاية بوسطن الأمريكية، تبين أن المجموعة التي أضيف لوجباتها عصير الطماطم تمكنوا من التخلص من ٢ كجم إضافية عن المجموعة الثانية التي لم يكن في وجباتها نفس العصير. وأكد الباحثون أن السبب وراء ذلك حالة الشبع التي يشعر بها الشخص بمجرد تناوله للطماطم مما يساعد وبالتالي على عدم الإكثار من الأطعمة الأخرى. يذكر أن الطماطم من الأكلات المفيدة جداً للصحة نظراً لاحتوائها على مركبات مضادة للأكسدة.

## المعاناة من الأرق تؤدي لزيادة الإحساس بالألم

نيويورك - أش أظهرت الدراسة التي أجريت على أكثر من ١٠ آلاف بالغ خضعوا لاختبارات الحساسية والألم حيث طلب منهم وضع أيديهم في مياه شديدة البرودة لأطول فترة ممكنة. وقد لاحظ الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون من نوبات الأرق كانوا الأكثر سرعة لإخراج أيديهم من المياه الباردة مقارنة بأقرانهم الذين يتمتعون بأنماط نوم طبيعية. وحضرت الأبحاث من أنه في حالة معاناته من صعوبة في الخلود إلى النوم بصورة طبيعية ليلاً ربما تعاني من حساسية للألم وفقاً للأبحاث الطبية التي أجريت في هذا الصدد حيث أن الأشخاص الذين يعانون من الأرق يصبحون أقل قدرة على تحمل الألم لفترات طويلة مقارنة بالأشخاص الذين لا يعانون من مشكلات في النوم . وترتبط نسبة وحدة الحساسية بالمددة التي يستغرقها المريض في الخلود إلى النوم وفقاً للتقرير الصادر عن الجمعية الدولية لدراسة الألم. وكان باحثون نرويجيون قد أجروا أبحاثهم على أكثر من ١٠,٠٠٠ بالغ لاختبار قياسي من حساسية الألم عن طريق وضع أيديهم في مياه باردة لأطول فترة ممكنة ليتم مقارنتهم بالأشخاص الذين لا يعانون من الأرق. وأشارت المتابعة إلى قدرة الأشخاص الذين لا يعانون من الأرق كانت أعلى على تحمل برودة المياه مقارنة بالأشخاص الذين يعانون من الأرق حيث نجح البعض في الاحتفاظ بأيديهم لنحو ١٠٦ دقائق في مقابل ٣٢ دقيقة. وتشير النتائج إلى أن العوامل النفسية قد تسهم في العلاقة بين مشاكل النوم والألم على الرغم من أن هناك حاجة لإجراء مزيد من البحوث لمعرفة دور الناقلات العصبية التي تؤثر على كل من الألم والنوم. وتعتبر الناقلات العصبية مواد كيميائية في المخ التي تتصل بالمعلومات في جميع أنحاء المخ والجسم في الوقت الذي تظهر فيه الدراسة الحاجة إلى تحسين أنماط النوم بين المرضى الذين يعانون من الألم الزمن.



## ٤ حضروات تقاوم السرطان عند مضغها

وكالات قالت نتائج دراسة جديدة من جامعة ولاية ساوث داكوتا إنه يمكن الاعتماد على تناول ٤ حضروات هي: البروكلي، والملفوف، والجرجير، والقرنبيط في منع تكرار وانتشار الخلايا السرطانية، خاصة لدى من سبق لهم الإصابة بالورم. عصير الحضروات لا يحقق النتيجة التي تحدث أثناء المضغ، والتي تؤدي إلى إطلاق مواد معينة تقضي على الخلايا الجذعية للسرطان بحسب تقرير لموقع "شانين" . وجد الباحثون أن الحضروات ٤ تطلق مادة أثناء مضغها في الفم تتسرب في القضاء على ٧٥٪ بالمقارنة من الخلايا الجذعية للورم خلال ٢٤ ساعة. أشارت نتائج الدراسة إلى أنه بعد القضاء على الورم السرطاني من خلال العلاج الكيميائي أو الإشعاعي تظل الخلايا الجذعية السرطانية داخل الجسم، والتي تشكل حوالي ٥ بالمائة من الورم، ويمكنها أن تنتقل عن طريق الأوعية الدموية. هذه الخلايا صغيرة جداً وصعب كشفها، من هنا تأتي أهمية الكشف عن دور بعض الحضروات في القضاء على هذه الخلايا. لفت النتائج الانتباه إلى أن عصير الحضروات لا يحقق النتيجة التي تحدث أثناء المضغ، والتي تؤدي إلى إطلاق مواد معينة من الحضروات ٤ المشار إليها، والتي تبين أنها تقضي على الخلايا الجذعية لسرطان عنق الرحم، وأنواع أخرى من السرطان. كانت دراسات سابقة قد أشارت إلى أهمية البروكلي والسبانخ في الوقاية من سرطان القولون وتقليل احتمالات الإصابة به. وبينت دراسات أخرى أهمية البروكلي في الوقاية من سرطان المثانة، وإبطاء نمو خلايا سرطان الثدي والبروستات.

## تناول الشوكولاتة الداكنة للتغلب على الشعور بالخمول أثناء النهار

نيويورك - أش أظهرت دراسة طيبة حديثة احتواء الشوكولاتة الداكنة على خصائص ومضادات أكسدة ومركبات طبيعية لها تأثير كبير على مستويات ضغط الدم. ووضحت الدراسة أنها تساعد في التخلص من الضغوط والشعور بالخمول أثناء النهار من كثرة العمل عن طريق توسيع الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم المرتفع على المدى الطويل ، إلا أن بعض الشوكولاتة تحتوي على منشطات قوية لتصبح منها قوية . وتعد هذه الدراسة الأولى التي تكشف النقاب عن التأثيرات الحادة للشوكولاتة على وظائف المخ وتتأثيرات استهلاكها بمعدلات مرتفعة . فقد كشفت الصور الملتقطة بأشعة الرنين المغناطيسي لخلايا مخ العديد من الأشخاص تناولوا بانتظام الشوكولاتة الداكنة زيادة النشاط بشكل ملحوظ في خلايا المخ خاصة المراكز المعنية بالذاكرة والإدراك ، فضلاً عن تحسين كفاءة عمل الأوعية الدموية ومن ثم تخفيض معدلات ضغط الدم المرتفع بصورة ملحوظة.

## السمنة والاكتئاب وراء الشعور بالنعاس والنوم المفروط أثناء النهار

نيويورك-أش أحدثت دراسة طيبة من أن البدانة تعد أحد أهم الأسباب الرئيسية المسئولة عن تنظيم الشعور بالنعاس وليس مجرد الحرمان من النوم، بل و تعمل على زيادة النوم المفروط أثناء النهار. وتشير البيانات إلى أكثر من ٣٠٪ من إجمالي حالات النعاس أثناء النهار تحدث

بين البدانة ومفرطي البدانة على مدار اليوم. كان الباحثون بجامعة ولاية "بنسلفانيا" الأمريكية قد أجروا أبحاثهم باستخدام البيانات البيولوجية المتعلقة بالنوم لتحديد الأسباب والآلية وراء تزايد الشعور بالنعاس والنوم لساعات طويلة أثناء النهار. وفي بداية الدراسة عكف الباحثون على دراسة هذه الظاهرة على أكثر من ١,٣٩٥ رجل وسيدة ليتم تتبعهم لنحو ٧,٥ عام مع الأخذ في الاعتبار المشاكل الصحية والبدنية والعقلية ومدى تعاطي المخدرات والكحوليات ومدى معاناتهم من ظروف صحية بدنية وعقلية. هذا وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين مؤشر كثافة الجسم وبين زيادة معدلات العشور بالنعاس والنوم لفترات طويلة أثناء النوم فضلاً عن الاكتئاب.

## فنجان من الشاي يمكنه تنشيط عقلك في غضون ٣٠ دقيقة فقط

نيويورك - أش أ توصلت دراسة طيبة إلى أن تناول فنجان من الشاي يمكنه أن يزيد من مستوى نشاط ذهنه في غضون ٣٠ دقيقة بفضل مضادات الأكسدة الغنى بها خاصة "الفلاغونويد" المسؤول عن السيطرة عن الالتهابات وتعزيز وظائف الأوعية الدموية والحد من انسداد الشرايين. وشدد الباحثون على أنه في حالة الرغبة في الاسترخاء فإن كوبا من الشاي يمكن أن يكون الخيار الأمثل لتحقيق هذه الرغبة فضلاً عن فعاليته في تحسين أداء المخ وفقاً للأبحاث. وأوضحت الأبحاث أن نشاط الجهاز العصبي يتحسن بشكل ملحوظ بعد حوالي نصف ساعة من تناول الشاي سواء الأسود أو الأخضر خاصة العمليات المرتبطة بالذاكرة واتخاذ القرارات. ومن غير الواضح أي من المكونات الموجودة في الشاي مسؤولة عن هذا التأثير إلا أن الأبحاث الطبية السابقة كانت قد أشارت إلى أن مضادات الأكسدة المعروفة "بالفلاغونويد" تلعب دوراً هاماً في تعزيز كفاءة المخ.



### St Anthony Monastery. Perth, ON- Canada



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



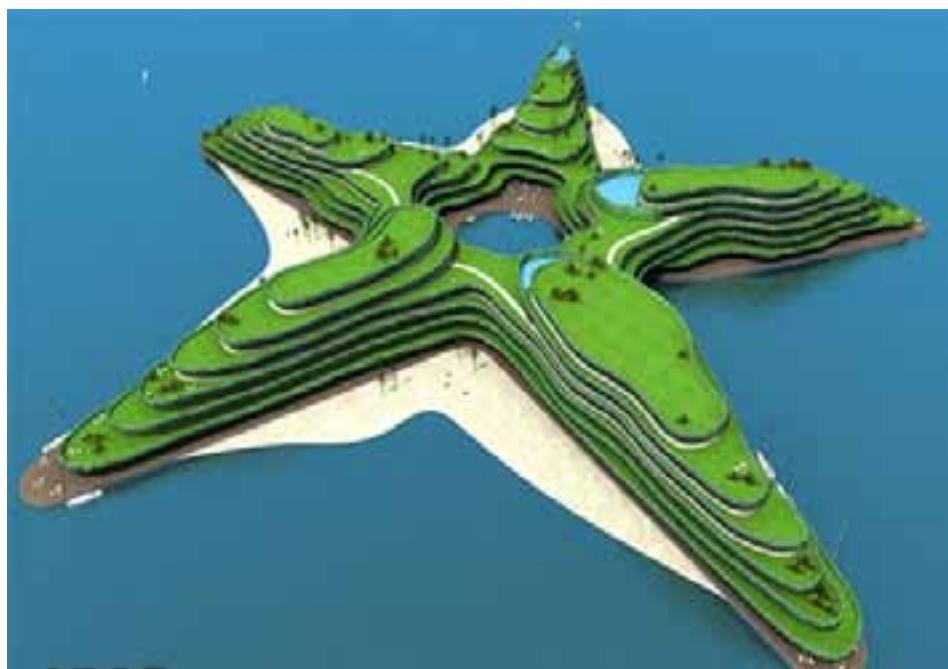
الزيارات اليومية: أبواب الدير مفتوحة لمن يرغبون بالزيارة من ٩ صباحاً حتى ٦ مساءً - صلوات مسائية/عشية كل يوم تتم إقامة القدس الأسبوعي كل يوم سبت من ١٠ صباحاً إلى الثانية عشر ظهراً. الجميع مدعوون لنونال البركة يرحب دير الأنبا أنطونيوس بالزائرين. ولكن من يرغبون بالمبيت عليهم الترتيب مسبقاً

608 Miners Point Rd Perth, ON K7H 3C5  
+1-613-264-8071  
[Abbaanthony.ca](http://Abbaanthony.ca)

"المعطي المسرور يحبه رب" ٢ كو ٩:٧

الدير يعطي إيصال ضريبي

## الجزر الطافية: لإنقاذ جزر المالديف من الغرق!



يسمي البعض جزر المالديف جنة الأرض! لكن هذه الجنة مهددة بالغرق والزوال بالكامل في المستقبل بسبب ظاهرة الاحتباس الحراري!

وهو الأمر الذي دفع الحكومة المالديفية للجتماع حتى الماء عام ٢٠١٠ للفت انتباه العالم لهذا الخطر الذي لا يهدد المالديف وحدها قدroma يهدد كل جزر وسواحل العالم!



وبقدر طرافته هذا الاجتماع الذي عقدته الحكومة المالديفية بقدر غرابة الحل الذي أعلنت عنه للحفاظ على دولتها من الفناء. وهو تحويل المالديف إلى جزر صناعية طافية!

فهذا الشكل الذي تشاهدونه هو الحل الذي أعلنته الحكومة المالديفية بالتعاون مع شركة داتش دوكلاندز Dutch Docklands. حيث وقعت الحكومة المالديفية عقداً مع هذه الشركة يقضي ببناء وتطوير مجموعة من الجزر الصناعية الطافية التي تحوي مراكز مؤتمرات وملعب جولف بغرض سياحي كمرحلة أولى. على أن تقوم الشركة بتقديم حلول طافية أخرى كمنازل ومناطق سكنية في المستقبل.

ويتضخ من الصور التي أعلنتها الشركة أنها ستكون على شكل خمسي وستكون مغطاة بأكملها بمناطق خضراء تحوي أسفلها مباني وغرف إدارية وفنقية.

**Advanced Solutions Signs & Print**  
CANADA  
Celebrating our 10th year business anniversary,  
  
Large Format Printing & Laminating  
3D Letters - Indoor Graphics & Safety Film - LED Sign - Light Box Display System  
Channel Letters Display System LED Signage  
CNC Cutting, Drilling & Engraving  
416.319.4794  
#4148 Shefta Ave West, Woodbridge, ON L4L 4V3 Ashraf Elkhanaqy, B.Arch

**Wagih Mitry**  
Sales Representative  
Cell: 416-895-7006  
[www.mittryrealty.com](http://www.mittryrealty.com)  
[mitry@mittryrealty.com](mailto:mitry@mittryrealty.com)

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

RESIDENTIAL | COMMERCIAL  
Bus: 905-712-9888  
Fax: 905-712-9886

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



  
Member of (OABI) Ontario Association of Home Inspectors

**MAGED KODSY**  
647-338-8942  
[info@Ultimatehomeinspections.ca](mailto:info@Ultimatehomeinspections.ca)  
[Ultimatehomeinspections.ca](http://Ultimatehomeinspections.ca)

**Ultimate Home Inspections**

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



**Homelife Landmark** Realty Inc., Brokerage  
Independently Owned and Operated

**Fady Daoud** BSc, M.A.  
SALES REPRESENTATIVE  
Direct: 647-608-0680  
[www.HomesByFady.com](http://www.HomesByFady.com)

  
**GEORGE ABRAHAM**  
Sales Representative  
(204) 475-9130  
Fax: (204) 477-4381  
Cell: (204) 951-6690  
[pabraham@sutton.com](mailto:pabraham@sutton.com)  
[www.sutton.com](http://www.sutton.com)  
sutton group - kilkenny real estate  
AN INDEPENDENT MEMBER BROKER  
663 Stafford St., Winnipeg, MB R3M 2X7



## كلمات و خلاص

عن ما يحدث في مصر من انفجارات و مفرقعات لتصيب و تقتل ابرياء تصادف وجودهم بالقرب من الحدث.. هذا تعودنا عليه ولكن هناك انفجارات اخرى تتفجر في وجه الجميع و نضار منها نفسيا كتصريحات السيد وزير العدل السابق المقال او المرفود من الوزارة ان صح التعبير.

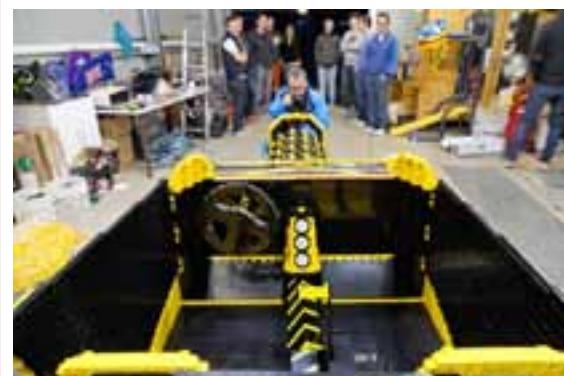
اين انت يا سيدة المستشاره تهاني الجبالي؟  
الاسكاروسى

## روماني يبتكر سيارة من قطع "الليجو" تسير بالهواء

وكالات: ابتكر شاب روماني، يوصف بـ "عمقي التكنولوجيا"، سيارة صنعت بالكامل من قطع الليجو، والعجيب في الأمر أنها تعمل، ويمكن أن تسير بالهواء فقط، بحسب ما نشر على موقع "سبور أوسوم ميكرو بروجيكت" المخصص لها. وشكل المبتكر راؤول أويدا (٢٠ عاماً)، بمساعدة المبتكر الأمريكي ستيف سامارتينو، سيارة من أكثر من



٥٠٠ ألف قطعة ليغو، حتى المحرك بأكمله، ويمكن تشغيله وتحريك السيارة بلا أي وقود وأطلق المبتكران تغريدة عبر توبيتر طلباً لدعم مشروعهما مادياً، وحصلوا على دعم من أربعة مليارات أستراليين. وتبلغ سرعة سيارة الليجو هذه ٢٠ ميلاً للساعة، ويعمل المبتكران على تطويرها.



## WINONA HEARING AID CENTRE



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

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

Discount and ADP applied to listed price

**bioBidet**  
للحجز على الانترنت زيارة موقعنا الإلكتروني  
الرجاء زيارة موقعنا الإلكتروني  
[www.plstrade.com](http://www.plstrade.com)  
شحن مجاني وكفالة لمدة عام

تقديم أحدث أنواع الشطافات الكهربائية المعتمدة في كندا وأمريكا يتم توصيلها بالماه الياباد فلشد خزان لحفظ الماء السافن. مجفف هواء قاعدة مدخلة تحكم التلفزيون لدورقة المراقبة وتحفيظ المياه عن بعد ( Remote Control )

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

**BB 13000**  
شطاف ذات مطرضين متعددين للبدال والنساء  
2 movable Nozzles.  
Hydraulic Seat & Cover Feminine Medicine Reservoir

**BBC 270**  
شطاف ذات مطرضين للماء  
والماء والدواء  
Double Nozzles Hot & Cold Plus Self - Cleaning Nozzles

**Bio Hand Shower bidet**  
شطاف بدورة سهلة التركيب على جميع أنواع الحشائط المقاوم  
Bio Hand Shower bidet

**Bio BB 70**  
شطاف ذات مطرض واحد للمرأة وتنظيف ذاتي سهلة التركيب  
للمرأة البالغة فقط

**Toll Free 1877.234.8272**  
[www.biobidets.com](http://www.biobidets.com) [www.biobidet.ca](http://www.biobidet.ca) [www.plstrade.ca](http://www.plstrade.ca)

شحن مجاني وكفالة لمدة عام