

٣٠ أيار ١٧٣١ شهداء

8<sup>th</sup>. Year, Issue 195

Thursday August 20, 2015

عظيم هو الرب وهيميد جدا وليس لعظمته استقصاء.

Great is the Lord, and greatly to be praised and His greatness is unsearchable. Ps. 145:3.



For Advertisement

ahram.teeba@gmail.com

Tel: 647-823-6779

www.ahram-canada.com

\$1

Non-profit newspaper covers all Canada

مارينا ثاني ضحية لوزارة التعليم  
تحدث «للأهرام الكندي»... ٢٤

هل يجوز الطلاق للهجر او لاي سبب  
اخر... ٢١

تجربتي... ام لابنه معاقه... ٤

كيف تساعد شخص يمر بظروف

عصية لم تجربها أنت... ٦

ليلة بكت فيها الجالية المصرية

بكندا... ١٩

مين الجنون... ٨

هل اغتظت بالصواب..... اغتظت

بالصواب حتى الموت... ٥

نطالب الرئيس بسن قانون يُجرم

التكفير... ٥

لماذا نعظم العذراء مريم... ٢٤

تخلت عن كل ماتحبه تدريجيا... ١٩



ستيفان هاربر من كنيسة مارمرقس يعلن عن استقبال كندا لعشرة آلاف  
سوري وعراقي... ١٥

باخوميوس... ٣

العلماء الألمان يخترعون دواء ضد

الغباء... ٢٢

مات الأسد والدب معا... ٦

فتح مبین... ٧

الربت فوق كتف الارهاب... ١٤

وزارة الدموع... ٤

حزب الله وحماس ينددان بي  
داعش ويرفضون أن تضعهم كندا في

القائمة السوداء... ١٦

احزان صنعت افراح... ١٧

دُفِنَا مَعَهُ وَسَحِيحًا مَعَهُ... ٢١

عدم القدرة على تحمل اللاكتوز... ١٠

بعد الوليمة... ٩

بين نهج الرئيس السيسي والابنا

**OAKVILLE TOYOTA SCION**  
Free Oil change & Gas card  
Used cars from only \$3000

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

تربح بالمال الكندي

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

**Century 21**  
CENTURY21 Associates Inc.

FOR ALL YOUR REAL ESTATE NEEDS

**جودت بولس**  
Gawdat (Jimmy) Boulos

CELL: 416 737 4490  
BUS: 905 279 8888  
FAX: 905 361 1333

Sales Representative

E-Mail: gawdat.boulos@century21.ca  
Text me at www.century21.ca/gawdat.boulos

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

**Magdy Saber Mikhael**  
Sales Person

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

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

Independent Owned and operated

**We Cut Taxes Like a Diamond**  
Personal | Corporate | Business

**Profit Explorer**  
Business Services

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

**Nady Ibrahim**  
عضو جمعية المحاسبين بأمريكا  
عضو جمعية مستشاري الضرائب بكندا

**بيع وشراء  
وايجار العقارات**

**خدمة  
متميزة**

**فرص للاستثمار العقاري  
شقق ممتازة في قلب تورونتو**

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

**RIGHT AT HOME**  
REAL ESTATE BROKERAGE

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

**Hany Ibrahim**  
Sales Representative  
Dir: 647-676-1522  
www.HanyIbrahim.com

HomeLife/Miracle  
Realty Ltd. Brokerage  
Independent Owned & Operated  
Cell: 905-454-4300  
Fax: 905-463-0811  
hanyibrahim@ingr.com

**Guirguis Guirguis**  
Office: (905) 889-9330  
Fax: (905) 889-5822  
Direct: (647) 296-4696  
Gguirguis2014@gmail.com  
www.torontojoyrelaty.com

**Azza Abdellnour**  
Office: (905) 889-9330  
Fax: (905) 889-5822  
direct: (416) 625-8027  
azzaabd2014@gmail.com  
www.torontojoyrelaty.com

8000 Yonge st  
Thornhill, on L4J 1w3  
شراء أو بيع محلات تجارية  
شراء، بيع أو تأجير بيوت أو شقق  
بيع أو شراء صيدليات، عيادات أسنان أو مباني طبية

residential Commercial Investment  
Buying Selling Leasing

**محاسب / نيل فشن**  
محاسبة وخدمات ضريبية  
للأفراد والشركات  
الشركات المحلية  
تسجيل الشركات الجديدة

**Profit Explorer**  
Accounting & Taxes

Cell: 416 903-7113  
85 Culew Dr. #101, Don Mills, ON, M3A 2P8  
(Lawrence & Victoria Park)

**Ibrahim Mossad**  
Sales Representative  
Direct: 416.890.4071  
Office: 905.883.1988  
Fax: 905.883.8108  
ibrahim.mossad@century21.ca  
www.ibrahim.mossad.ca

**Century 21**  
ATRA REALTY INC.

1501 18th Ave., #C200 South  
Richmond Hill, ON L4B 3B3  
Fax: 905-883-8108

**AST Accounting & Tax Services**

خبرة ٢٥ عاما في مجال المحاسبة، المراجعة والضرائب

- إعداد الإقرارات الضريبية للأفراد والشركات
- إعداد الميزانية التقديرية والتعليقات المالية للتخصصات
- تسجيل مكافآت أنواع الشركات
- خدمات خاصة للقادمين الجدد

**Amir Tadros**

لا تقدم خدمات مهنية فحسب بل نعتبر أنفسنا  
شركاء معك في العمل

Mississauga Location: 4255-Sherwoodtowne Blvd, suite# 100  
Mississauga, L4Z 1Y5  
Phone: 289-521-2181 Cell: 647-274-4251  
www.astaccounting.ca info@astaccounting.ca

Scarborough Location: 250 Bridletowne Circle  
Scarborough, ON M1W 2G8  
Cell: 647-274-4251

**RE/MAX**  
Realty Specialists Inc., Brokerage  
Independent Owned and Operated

**Mounir Assaad**  
Sales Representative

9079 Midland Drive  
Mississauga, Ontario L7N 4J9  
Tel: 905-858-3434  
Fax: 905-858-2042  
www.mounirassaad.com  
mounirassaad@remax.com

Direct: 647-272-3434

**Dr. Mervat Nawar**  
Family Dentist

**Eglinton D. Dental Office**  
2811 Eglinton Ave. E.,  
Scarborough, ON M1J 2E1  
Tel: (416) 264-1211  
Fax: (416) 264-1803

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

**ROYAL LePAGE**  
Real Estate Services Ltd., Brokerage

**Hany Eltalawy P. Eng.**  
Sales Representative

Residential - Commercial  
905-783-6080

Office: 905-625-1122  
heltalawy@sympatico.ca

**David Shenouda**  
Sales Representative  
Dir: (905) 886-2200  
Cell: (416) 844-3393  
Fax: (905) 886-3322

305 Hwy#7 East, Suite 201  
Thornhill, ON L3T 7T1  
dshenouda@remax.com

**HomeLife/Bayview**  
Realty Inc., Brokerage \*Independently Owned and Operated

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

**Fady Daoud** B.S.M.A.  
Sales Representative

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

**NASERBOTRUS**  
Broker  
www.naserbotrus.ca

Residential & Commercial

**Maged Bebawy**  
Real Estate Broker,  
BSC Civil Engineering

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

**RE/MAX**  
RIGHT CHOICE INC.  
Brokerage

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



**Century 21**  
PERCY FULTON LTD.  
BROKERAGE

**Find Out What The Homes Down The Street Sold For!**

**Free List With Pictures & Addresses of Sold & Active Listings in Your Area**

**VISIT:**  
**www.yourhomeworth.net**

**OR:**  
**Free Recorded Message at:**  
**1-800-798-5934, ID # 1041**  
**www.homesintorontoforsale.ca**

**Nabil Danial**  
Broker  
Direct 416-258-4390  
Office 416-298-8200  
nabil@nabildanial.com

\*Independently Owned And Operated. ®™ trademarks of Century 21 Real Estate LLC, used under license. Not intended to solicit buyers or sellers currently under contract. ®™ Trademarks of AIB M&S International Trading S.V. used under license by LibertyOne, Inc. and Century 21 Canada Limited Partnership.

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

**Home Wise Realty Group**

**George Hanna**  
Broker Associate

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

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

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

**TREATMENT FOR:**

- Obesity without pharmaceuticals.
- Diabetes, and high Cholesterol
- Joint pains, back pain, headache, and Migraine
- Allergies, Respiratory illness, and the immune system
- Digestive, liver, and colon disorders
- Menopause, Osteoporosis, hormonal disorders with natural hormones
- Nutrition programs for the sick and healthy

**تفطيه معظم شركات التأمين**

**د/تاباسيم جندی**  
دكتورة الأعشاب والتغذية  
ماجستير من جامعة تورونتو

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

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

**جورج غالي**  
**GEORGE GHALY**  
ASSOCIATE BROKER

**Mortgage Insurance**  
تأمين الرهن العقاري

**LIFE**  
تأمين حياة

**RRSP/RESP/RDSP**  
تأمين تقاعدي

**INVESTMENT**  
استثمارات

**RAI GRANT INSURANCE BROKERS**

**COMMERCIAL & PERSONAL**  
Auto Homes Buildings  
سيارات عقارات بيوت

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

2150 Winston Park Drive Unit # 205, Oakville, ON, L6H 5V1 Fax: 289-815-0102  
E-mail: gghaly@raigantinsurance.com  
www.raigantinsurance.com

**اسم اللوحة : القهر والجهل**  
استخدمت في هذه اللوحة ألوان مائية واحبار  
المقاس : ٩ x ١٢

**مريم مراد**



آخر موعد لتلقي أي تعديل في الإعلانات  
بحريدة الأهرام الجديد للعدد القادم هو  
الجمعة ٢٨ أغسطس ٢٠١٥  
برجاء الاتصال على  
**ahram.teeba@gmail.com**  
أو  
**647-823-6679**



**Investors Group**  
Investors Group Financial Services Inc., U.S. Insurance Services Inc.

**Ehab Nicola, CPA, CGA**  
Consultant

200 Yorkland Blvd., Suite 300, North York, ON M2J 5C1  
Ph. (416) 491-7400 Ext. 636 Toll Free (888) 491-7415  
Fax (416) 491-7416 Cell (647) 539-8015  
ehab.nicola@investorsgroup.com

\* License 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

AL-AHRAM ELGDEED

السنة الثامنة ، العدد (١٩٥) - الخميس ٢٠ أغسطس ٢٠١٥

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

**www.ashamalla.ca**  
416.548.9082

نطلب الشعب فعلينا الان أن نتمم هذا العمل في اقضاء السلفيين من البرلمان.

السياسي قدم رقبته في اقضاء الاخوان، اما الشعب المصري عليه الآن ان يقدم فقط صوته لإقضاء السلفيين، وبالتأكيد ان الانتخابات البرلمانية لن يكون بها تزوير من الدولة، وان كان البعض من الشعب سيقوم بهذا سيكون بصورة فردية فلن تمس المجموع، فهل سنقوم بدورنا لإتمام ما فعله السياسي ام سنلومه بعدها على ما فعلناه بأنفسنا؟

السياسي استجاب لنا وفعل، فهل سنكمل؟

وليس مثل تغيير الأنظمة الذي ربما يأتي سريعا.

لست الوم من يفعل ويكتب على الظلم المستمر على الاقباط، ولكن الحكمة اكثر من هذا هو انتقاد كل وضع معيب بدون تخوين الرغبة الموجودة للتغيير في القيادة المصرية.

الرئيس السيسي الآن يسلك طريق نيافة الانبا باخوميوس في اقضاء من ليس له شعبية ولكن في الوقت المناسب الذي لا يأتي منه عواقب تطول امدها حيث لا يلزم لهذا مشروط الجراح مثل ما فعله بالإخوان.

وان كان السيسي قد قام بدوره علي اتم وجه في اقضاء الاخوان استجابة

## الرئيس السيسي في نهج الانبا باخوميوس؟



عندما قاد نيافة الانبا باخوميوس انتخابات البطركية كانت الغالبية العظمى من الشعب القبطي لا تريد بطيركا من اساقفة الأبروشيات، وعلى وجه الخصوص لا تريد واحدا من هؤلاء المتقدمين، ولكن القانون الكنسي لم يكن فيه هذا المنع.

ولو كان الانبا باخوميوس قد استجاب لرغبة الشعب وقتها لأدخل الكنيسة وانتخابات البطريك الجديد في جدال قانوني وربما في المحاكم لسنوات، فكانت حكمة الانبا باخوميوس انه ترك الأمور تسير بالرغم من الغضب الشعبي وقتها حتى انتهت باختيار خمسة من المرشحين المقبولين ولم يكن هذا الشخص منهم، وهكذا اتم نيافة الانبا باخوميوس رغبة الشعب بدون ادخال الكنيسة في مشاكل قانونية، وهكذا أيضا اتى لنا قداسة الانبا تاووضروس الثاني، ثبته السيد المسيح على كرسية أياما طويلة واعطاه الحكمة والحكمة ليرعى شعبه القبطي في ارجاء المعمورة.

السيسي طرح قبل اقضاء مرسى اجراء انتخابات مبكرة ولكن مرسى رفض، فكان لا بد من اقضاءه بالقوة استجابة لرغبة الشعب العارمة.

الرئيس السيسي يطلب تغيير الخطاب الديني الذي يحض على العنف، ولو تعمقنا في هذا فان فيه الغاء لكل مناهج التعليم الإسلامي سواء الأزهرى او السلفى او غيرهما، فهل من السهولة إتمام هذا ما بين ليلة وضحاها؟

الرئيس السيسي يطلب المساواة لكل المصريين مسلمين واقباط، وزار بنفسه الاقباط في كنيستهم وفي عيدهم لأول مرة في تاريخ الرؤساء، فهل من الممكن إتمام هذه المساواة في أيام او شهور او حتى سنوات معدودة؟

التغيير في الشعوب يلزم له وقت أطول

**HOMELIFE GOLD PACIFIC REALTY BROKERAGE**

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

**موقع الأهرام الجديد**  
يتقدم في الشهادة  
تابعوا الاخبار اول بأول  
**www.ahram-canada.com**

**Century 21**  
PERCY FULTON LTD. Brokerage\*

**NADER ZAKY, B.Sc.**  
Sales representative  
2911 Kennedy Road, Toronto, ON M1V 1S8  
CELL: 416-451-2744  
BUS: 416-298-8200  
FAX: 416-298-6602/905-492-5672  
nader\_zaky@rogers.com

#67 in Canada

**IPTVARAB**  
شاهد أكثر من 600 قناة عربية واجنبية ورياضية تشمل الجزيرة الرياضية  
لدينا الآن ريسفر جديد يشمل قنوات عربية واجنبية ورياضية ودينية يعمل بالإنترنت ولا يحتاج الى سatalيت  
\$ 25.00 monthly  
Call HANY: 416-625-6150

**JOANNA BISHAY**  
Broker, B.Sc. Business  
TOP Producer  
and Chairman's Award  
Great Bonus when you list on MLS with Joanna  
Save 4% OFF  
Cell: 416-804-6793 (24/7)  
Tel: 1877-685-7888 Office: 416-391-3232  
Tel: 905-665-2500 e mail: jbishay@terbnet.com

**أسرة تحرير الأهرام الجديد**  
رئيس التحرير د. رأفت جندي  
مدير التحرير مدحت عويضة  
مجلس الإدارة  
وجدى خليل  
تباسيم جندي  
أشرف إسكاروس  
جورج غالي

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

**تامر يوسف**  
بيع وشراء البيوت، الشقق و المحال التجارية  
نساعدك في الحصول على افضل انواع القروض  
خدمات للمهاجرين الجدد تشمل توفير شقق للإيجار

**TAMER YOUSSEF**  
Sales Representative  
I will always do, What is best for you

Tel: 905-782-7527  
tamer.topremax@gmail.com  
www.best4uhome.com



## بيتك و سوق العقارات

### اعداد المنزل للبيع



ناصر بطرس - خبير عقارى

مع اقتراب شهر سبتمبر وفصل الخريف الذى يعتبر أفضل موسم للبيع والشراء بعد الربيع، والذى ينتظره كلا من البائع والمشتري على السواء. إليك بعض النصائح لجذب المشتري الجاد وسرعة بيع المنزل.

التخلص من محتويات المنزل الغير مستعملة. اذا لم تستخدمها لأكثر من عام فغالبا لن تستخدمها. التقليل من اثاث المنزل. المنزل يبدو اجمل وأوسع بأثاث اقل. يمكنك استئجار مخزن خارجى ونقل قطع الاثاث الزائدة اليه. القيام بالإصلاحات البسيطة فى المنزل وتجديد ألوان الحوائط بألوان فاتحة. الاستثمار فى تجهيزات الاضاءة. المشتري يستريح اكثر للمنزل المضاء جيدا. الحفاظ على المطبخ مرتبا وغير مزدحم بأشياء كثيرة. تجنب روائح الطبخ عند زيارة المشتري. ازالة الصور الشخصية والعائلية حيث لا يجب ان تشتت المشتري بل اجعله يتخيل نفسه يعيش فى المنزل. القيام بتنظيف المنزل بواسطة شركة متخصصة. تجميل مدخل المنزل لأن الخارج هو عنواننا للداخل. ارحب دائما بتساؤل اتكم ومقترحاتكم.



## وزارة الدموع!

بقلم: عادل عطية

اعترافات سيدة فاضلة من المراجعات على المصححين بمراقبة القليوبية، تقول: فوجئت بأن مصححة أخطأت في رصد درجات طالب، فبدلاً من اضافة ثلاثة عشر درجة، اضافت فقط ثلاث درجات، وعندما قمت بتأنيبها، قالت لي بمنتهى الجراءة الشريرة: "بناقص واحد يدخل كلية الطب"!

وقص علينا أحد أبناء الاسماعيلية، وأخ لأخت متظلمة، قصتهما، فقال:

مراقبة الاسماعيلية، بها الكثير من الاخطاء، التي عشناها أثناء تظلم أختي؛ لأن المراقبين هم أنفسهم المصححين من معلمي الشرقية الاخوان، والذين هددوا ونفذوا، بأنه لن ينجح أحد أو يحصل على درجاته؛ انتقاماً من أهل الاسماعيلية والسويس؛ لوقفتهم بوجه الإرهاب، ولاثارة الناس!

فاختي لها أكثر من أربعين درجة، منها اخطاء جميع، وأخرى تركت اجابات لأسئلة كاملة دون تصحيح، فقط وضعوا علامة خطأ بحجم الصفحة، مع صفر الخطيئة، مع أن الإجابات صحيحة!

....،....،....

أما مريم، ابنة المنيا، عاصمة الإرهاب، فقصتها لم تنته بعد..

ففي العام الماضي، تعرضت طالبة أخرى، من المدهش أن اسمها أيضاً مريم، حيث تم استبدال أوراقها، ورغم صرخاتها ودموعها، قامت الوزارة والنياية الادارية بحفظ التحقيق، دون أن تحصل الطالبة المنكوبة على حقها! لقد كانت قضيتها التي اندثرت في أروقة الخزي والعار، فاتحاً لشهية هؤلاء المجرمين على الاستمرار في اجرامهم؛ لتصبح وزارة التربية والتعليم، أحق بهذه التسمية: "وزارة الدموع"!...



## من القمامة ... الي الكرامة (الجزء الثاني)

### تجربتي ... ام لابنه معاقه

بفلم / هاني شهدي

وجاءت عليّ فترات كنت اصرخ فيه وأوانبه، واعتابه، وقد استمرت هذه المرحلة معي لفترة طويلة... ولكن ابنتي معي كل يوم تحتاج الي رعاية مضاعفة، تحتاج الي علاج، تحتاج الي تدريبات علي الكلام والتعلم..تحتاج ان احملها كالرضع الي سن ست سنوات. تحتاج ان اغير لها الي سن ١٢ سنة لأنها لا تستطيع ان تتحكم في البوا والبراز، تحتاج ان امسك بيدها في الشارع لكي لا تجري، تحتاج ان اذهب بها الي (لثرايبا)... تحتاج وتحتاج وتحتاج...الخ.

- في بادئ الامر كنت عصبية، افعل هذه الأشياء وانا اشعر بالغصة التي تمنعني من الاستمتاع بها، ولكن بدأ الله معي مرحلة جديدة من حياتي.

فقد صالحتني الله مع نفسي، قد اعطاني الله الرضا والافتتاح. أعطاني الله نعمة الافتخار بابنتي لانها من عمل الله، لأنها صنعة يديه، لانها خلقته وخليقته.

اعطاني الله الصبر والاحتمال اعطاني الله المعونة والإرشاد

اعطاني الله الامومة والعطف والحنية اعطاني الله السعادة بمعنى جديد ومفهوم جديد، لولا ابنتي ما كنت جربته.

اعطاني الله من يديه ابنتي فلا أستطيع

والمعلقة الشجاعة علي هذه الكلمات الراقية والمشاعر الصادقة. اتشرف بنقل نص التعليق كما سردته:-

تجربتي...ام لابنه معاقه

بعد فترة حب لخطيبي الذي كان بالغربة، تزوجنا، وسافرنا في شهر العسل لنبدأ رحلة العمر السعيدة ببلد غربته، وكنت اسعد انسانة بالدينا، وجميع الاهل والاقارب والاصدقاء يتمنون لنا الأمنيات السعيدة بالبنين والبنات... وبالفعل قد اعطانا الله هذه النعمة منذ الشهر الاول للزواج، وبعد تسعة اشهر من زواجي جاء موعد الولادة، ولأخطاء طبية حدث الكابوس الذي لا يريد ان يفكر فيه اي اب او ام، ان يكون المولد معاق ذهنيا، وفي هذه اللحظة قد تبدلت حياتي ١٨٠ درجة، فانا في بلد غريبة، لا أجيد لغتها! لا يوجد احد حولي! كل اهلي بمصر! وبين يدي طفلة معاقة ذهنيا!!!

وعندها فقط شعرت بالوحدة، شعرت بالغربة، تدوّقت معني كلمة المعاناة، تجرّعت الحزن والالم، عرفت معني انكسار القلب، كان قلبي يدمى قبل عيني، وبدأت فترة صراع داخلي عصبية، كانت نتيجتها الصراع مع الله، واللوم عليه، وتحمله هذه المسؤولية،

يسعدني أن اشارككم اليوم في الجزء الثاني من مقال «من القمامة إلى الكرامة» بتعليق وصلني من أحد الأمهات، ولطالما اعتر بهذا التعليق طوال حوالي أربع سنوات.

تعليق يهز الإنسان الذي بداخلك بعنف ويحاوره برقة، كلمات تعبر عن إرادة قوية وأم جسورة، إرادة لا تقبل الحبس داخل جدران غرفة مظلمة من الظروف، لكنها تتمسك بأبسط شعاع نور يتسلل اليها عبر نافذة ضيقة في هذا الظلام المزعج لتعبر حيث الراح ونور الشمس.

اعترف اليكم بأن هذا التعليق شجّعني وساندني مرات عديدة، فالكاتب حيث يكتب كالفلاح يهيمه أن يحصد ثمر أفكاره التي بذرها وزرعها بالعرق والتعب في أرض عقول أحيانا صلبة غير مهياة للإثمار.الكاتب كالسباح الذي يحمل شعلة النور للغد لا لليوم، ويقبل التحدي ويحمل الشعلة في بحر أمواجه عاتية من جهل التقاليد ورجعية الموروث، تعليقات القراء الإيجابية هي اليد التي تسند الكاتب حين تخور قواه وتخفظه من الغرق، أو العوامة التي يستريح اليها حتي يستجمع قواه ويكمل العبور بنجاح الي الشاطئ الآخر. تحية شكر وتقدير لهذه الأم العظيمة

## فاكسات مهاجر

يرسلها: مدحت عويضة



السياسي

نتقدم إليكم بخالص العزاء في وفاة السيدة والدتكم.

جيسيتين تردو

بتقول أن منع السفر للمناطق التي تسيطر عليها داعش ضد حرية الفرد في التنقل والسفر، وحية رحمة أبوك يا شيخ تتنيل وتسكت.

الأزهر

بالرغم من التقدم الرهيب إللي حوالينا مازلتم شاغلين نفسكم « هل إطلاق الغاز من مؤخرة الفرد ينقض الوضوء أم لا؟؟» أصوت ولا أطم ولا الأثنين.

القرموطي

في وقت الموجة الباردة طلعت علي الهوا بالبطانية، الحمد لله أنك لميت نفسك وقت الموجة الحارة.

أبو العلي ماضي

طالع من السجن تقول مصالحة طيب ودم الأبرياء ودموع اللّي تيتيموا وترملوا، المصالحة دي عند خالتك أم التيتي.

السلفيين

غريبة لما حد يمرض منكم تروحوا أكبر مستشفيات أوروبا ولما الغلبان يمرض تنصحوهم بشرب بول البعير.

محمد مرسي

بتقول مش بياكلوك في السجن يا راجل حرام علي أهلك د أنت أكلت ثلاث إرباع البط إللي في البلد.

مريم ملاك

ظلموكي في الثانوية العامة بصفر وفي مصر كل حاجة بفلوس إلا الظلم فهو دائما علي نفقة الدولة.

الشيخ علي جمعة

قولت النظر للمرأة المتبرجة حلال.... وحياتك تقولي علي نوع الصنف إللي يتاخذه قبل ما بتطلع الفتوي... علشان أخدة قبل ما أكتب الفاكسات.

سعيد طرابيك

مبروك عروستك زي القمر عيش حياتك وربنا يسعدك وحياتك يا سعدة لو عروستك لها أخت صغيرة ابعت لي رسالة علي الفيس.

أردوغان

ياه إللي بيحصل في تركيا ما يكونش الأربع خمس صوابع إللي قال عليهم مرسي وصلوا لعندك وبدأو يلعبوا هناك؟؟ ليه لا؟؟. نحن في زمن الإحتراف.

محافظ بورسعيد

طبعاً أنا مش موافق علي تكريمك للرقاصة لكن الغريب أن معظم إللي هاجموك تلاقِيهم بيدوروا علي رقم تليفونها.

النادي الأهلي

أحلفكم بالغالي عندكم خوفا علي قلوب قرايبي وأصحابي الزملاكوية أو عوا تفرطوا في الكأس



## نطالب الرئيس بسن قانون يجرم التكفير

التكفيريون هم أخطر الناس على الأمة الإسلامية والعالم منذ مئات السنين ، وبعد ثورة ٣٠ يونيو العظيمة التي قام بها الشعب المصري ، ظهرت بوضوح عداوة التكفيريين للوطن ، وظهر بوضوح خطر هؤلاء على الأمن القومي للوطن ، وكيف تجرى في دمائهم خيانة الوطن بكل جراحة وإجرام وإنحطاط ، فأصبح مشهد معلوم متكرر وهو تعديهم على الوطن والسعى لتخريبه وتدميره وتفجيره وحرقه ، والتعدي على جيش الوطن ومؤسساته بسفالة لم نشهدها من العدو الإسرائيلي نفسه ، ورغم أننا ظلينا منذ ٢٥ عاما نطالب بتجريم التكفير والتلميح به ، لما فيه من تفتيش في الضمائر وشق القلوب والعلم بالغيب ووضع المكفر أو الملمح به ذاته في منزلة الله أو كوكيل عن الله بدون أى سند من رب العالمين ، لكن لم يستمع المسؤولين وأصحاب القرار لنا ، وهى جريمة فى حق الوطن من هؤلاء لتقاعسهم عن حماية أمن ومستقبل هذا الوطن فكانوا سببا فى كل هذه الخسائر من أرواح شهدائنا الأبرار الأبطال وأموال الوطن ، -- واليوم نكرر الطلب على الرئيس السيسى بسرعة سن قانون يُجرم التكفير أو التلميح به ، تطبيقاً لصحيح الشرع ، لأن الإسلام جرم وأدان ومنع التكفير فقال الرسول ( ع ) عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله(ص): (إذا قال الرجل لأخيه يا كافر فقد باء بها أحدهما، فإن كان كما قال وإلا رجعت عليه) [رواه مالك والبخاري ومسلم وغيرهم وتفسيره أنه ليس على ظاهره وأن المعنى فيه النهي عن أن يقول أحد لأخيه كافر أو يا كافر، قيل لجابر بن عبد الله: يا أبا محمد هل كنتم تسمون شيئا من الذنوب كفرا أو شركا أو نفاقا؟ قال: معاذ الله ولكننا نقول مؤمنين مُذنبين روي ذلك عن جابر من وجوه ومن حديث الأعمش عن أبي سفيان قال قلت لجابر أكنتم تقولون لأحد من أهل القبلة كافر؟ قال: لا قلت: فمُشرك: قال معاذ الله وفرع من تكفير الناس. كما أن تجريم التكفير والتلميح به يتماشى مع صحيح الدين والدلائل العليا من الشرع قطعية الثبوت والدلالة من القرآن الكريم عندما قطعت بذلك الآيات بحرية العقيدة والإختيار فى قوله تعالى فى سورة الكهف الآية ٢٩ (فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفِرْ) وكذا قوله تعالى فى سورة الكافرون آية ٦ (لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ) ص ق كما أن النبى نفسه لا يملك تكفير أحد أو مخاطبة أحد إلا بالتي هى أحسن وأن يدعو الناس بالحكمة والموعظة الحسنة ولا يملك تكفيرهم كما جاء فى

ايضا نهانا الله عن سوء الظن بالغير بقوله تعالى بسورة الحجرات الآية ١٢ (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ) وتكفير الغير هو نوع من الظن لا يمكن أن يكون مع اليقين ، ايضا التكفير والتلميح به هو نوع من أنواع اللعان للمسلم والرسول نفى قطعياً أن يكون المؤمن لعاناً فى قوله : { لا يكون المؤمن لعاناً } [رواه الترمذي وصححه الألباني

لذا نحن نطالب الرئيس السيسى بتطبيق صحيح الدين بوضع قانون يجرم التكفير والتلميح به لأنه يصدر من غير مؤمن بصحيح الدين بل هو أشد خطراً على الدين وعلى الأمة ، كما أنه يتفق تماماً مع الماد ٥٣ و٦٤ من دستور ٢٠١٤ .

وعلى الله قصد السبيل وإبتغاء رضاه

**الشيخ د مصطفى راشد**

عالم أزهري وأستاذ للشريعة الإسلامية

رئيس منظمة الضمير العالى لحقوق الإنسان وعضو

إتحاد الكتاب الأفريقى الأسوى ونقابة المحامين المصرية والدولية

والمنظمة العربية لحقوق الإنسان وسفير السلام العالى للأمم المتحدة

## في الحياه الزوجيه

## هل اغتظت بالصواب..... اغتظت بالصواب حتى الموت

بقلم سمير جرمس



إهمال المسؤولية بحثاً عن الراحة، وإنما تمتد إلى المشاعر أيضاً، حيث لا يقابل مطالبه التي لا تتوقف بكلمة شكر أو كلمة حب للزوجة، بل يكون دائم التركيز على متطلباته فقط. ليس هذا وحسب بل يحاول هذا الشخص إيهام شريك حياته بل والآخرين أيضاً بأنه هو الطرف الخاسر في هذه العلاقة وفي أثناء رحلة الحياه يتحول هذا الإنسان-نتيجة لاحتساسه بخيبة الأمل- إلى انسان قاسي القلب لا يقبل العذر ولا يسمح الطرف الآخر بل ويتحين الفرصه لكي يُحقره باي وسيله أو سلطه عنده فيُسلط لسانه على من أمامه باللوم ويقلل من شأنه بصورة مستفوره.

هذا الاستفزاز يكون في العاده مؤلماً جداً للنفس ومؤذياً لمشاعر الطرف الآخر- الذي يكون في العاده مغلوباً على أمره- مُدمراً للاستقرار الأسري فالقصد الإلهي من الزواج هو أن يصير الاثنان جسداً واحداً فالعلاقه الزوجيه كما ارادها الله هي علاقه من الحب تظللها المساواة والتكافؤ والاحترام المتبادل وليست أبداً علاقه السيد بالعبد ولا علاقه المالك بمن يملك. بل أن هذا الأسلوب يكون مدمراً أيضاً لشخصيه الأبناء حيث ينشأ هؤلاء الأبناء- طبقاً لما تعلموه عن طريق مُحاكاة ابائهم- على عدم احترام الوالدين بل وعلى احتقار الجنس الآخر وهذا السلوك ينمو مع الابناء حتى يصبح من السلوكيات القبيحة التي من الصعب الرجوع عنها خاصة بعدما تتكرر وتتأصل في الحياه. فالانحدار سهل، أما الصعود فيحتاج إلى مجهود.

وللاسف الشديد فحينما تصل العلافه إلي مرحله الانفجار-وهي في العاده تصل سريعا- يُسارع المقربون إلى تهذئة الأمور عن طريق محاوله اسكات الطرف الهائج -الذي هو في العاده الطرف المخطيء- تاركين الطرف المتألم وشأنه مما يزيد من استقواء الطرف المخطيء وفي نفس الوقت تتعمق جروح الطرف الآخر ويزداد احساسه بالوحده والغبن فتتهزئ ثقته بنفسه ويفقد الامل في الأنصاف أو حتى الأحساس به وبما يعانیه.

والحل في مثل هذه الأمور هو ألا نكتفي فقط بتهذئة الأمور بل نضع نصب أعيننا محاوله اصلاح هذه العلاقه باتباع طرق العلاج السلوكي والذي يرتكز على انتزاع العادات والمعتقدات والسلوكيات السلبية من داخل الشخص و استبدالها بصفات إيجابية تساهم في حل المشكله. فعلى سبيل المثال نزع صفة لوم الآخرين واستبدالها بالتعاون و محاوله تقديم المساعده. وهذه العمليه تستلزم كثيراً من الجهد وأيضاً كثيراً من التضرع إلى الله في الصلاه كما تحتاج إلى قدر كبير من الصبر ولكن..... «طلبة البار وتقندر كثيراً في فعلها» يع ٥-١٦ «.....كما أن» المحبه تصبر على كل شيء «كورنثوس الأولى ١٣

هل اغتظت بالصواب؟ سؤال سألته الرب ليونان مرتان وكانت اجابة يونان في المره الثانيه أجابه صادقه تعبر عما في داخل نفسه فقد أجاب قائلاً « اغتظت بالصواب حتى الموت» لقد كان يونان متركزا حول ذاته، لا يفكر إلا فيها وفي كرامته وفي كلمته التي نزلت إلى الأرض وهو وإن كان قد أطاع الله ظاهريا إلا أنه ظل في الداخل كما هو لم يتغير، ولم يتخلص من طبيعته المُحبة لذاتها والتمركزه حول هذه الذات. لم تكن في أعماقه محبة الناس.. بل كانت فيه محبة الذات والكرامة أكثر من أي شيء آخر!! بل ويقول الكتاب عن رد فعل يونان عندما سامح الله أهل نينوى « فغم ذلك يونان غما شديداً فاغتاظ» (٤: ١) فكان لسان حاله يقول لا يهمني على الإطلاق ما هو الحق والصواب أو ما هو الخطأ فانا يغيظني حتى الموت كل رأي أو تصرف يخالف رأيي فكل رأي لا يتفق ومصلحتي الشخصيه لا يمكنني تقبله حتى لو كان هذا الرأي هو الصواب. بل يغيظني بالاكتر حينما يحاول احداً من الناس كائناً من كان أن يراجعي فيما أفعله

ويونان في هذا المقام يعبر بوضوح عن طبيعة الإنسان المغرق في ذاته والممعن في التعصب الذي لا يتورع عن إيذاء الآخرين في سبيل ارضاء انانيته.هذا الإنسان الذي قد يبدو للوهله الأولى أن لديه قدر كبير من الثقة بالنفس، ولكن هذا الادعاء يأتي عارياً تماماً عن الصحة ،فالثقة بالنفس هي الوجه الآخر للتواضع والاقتراب من الناس.

هذه الذاتيه البغيضه بعينها أحياناً تكون هي التي تتحكم في علاقات الأشخاص ببعضهم البعض وقد تكون هي العامل الأساسي في تدمير الاستقرار الأسري وفساد العلاقات الزوجيه حيث يدخل أي أو كلا الطرفين في شركه الزواج وهو محتفظ بذاتيته ولا يريد التنازل عنها فيستهلك كل طاقته في محاوله أخضاع الآخر لرغباته أو إيهامه بافضليته عنه وأفضاله عليه. هذه الذاتيه أو قل الانانيه المفرطه تتعدد أشكالها ما بين عدم مبالاة أحد الطرفين بمشاعر الآخر وصب كل اهتماماته على حقوقه ومتطلباته، وكذلك هروبه من المسؤولية وتركها كامله على عاتق الآخر، وغيرها من الأمور ،فالزواج الاناني نتاج تنشئة اجتماعية خاطئه كرسه فيه رغبة حب التملك والاستحواذ دون الرغبة في العطاء. وهذه الصفة لا تظهر في الغالب في مرحله ما قبل الزواج التي يحرص فيها كلا الطرفين علي إظهار محاسنه وإخفاء عيوبه، لكنها تظهر شيئاً فشيئاً بعد الزواج! حيث لا يستطيع الزوج أو الزوجه الذي توجد فيه هذه الصفة إخفاءها لفترة طويله، بل إنها سرعان ما تظهر بمرور الوقت كلما بدأت ضغوط الحياه ومسؤولياتها تزداد، فيميل احدهما في الغالب للانسحاب وترك المسؤولية للآخر لهدف إراحة نفسه من المشكلات.هذه الانانيه لا تقتصر فقط على

**للاعلان بالجريدة اتصل على:**

**647 823- 6779/ahram.**

**teeba@gmail.com**

A NEGATIVE  
MIND WILL  
NEVER  
GIVE YOU A  
POSITIVE LIFE





## مات الأسد والدب معا

د. روز غطاس

كانت عصي الرب مع موسي تصنع عجائب. المرامي بالمنزل (٢ ملوك ٤) لبيع اولادي وليس عندي سوي دهنه زيت ماذا افعل؟ استسلم للواقع المير ام اجري صارخة لاليشع النبي ليساعدني علي حل مشكلتي؛ يوسف اما يصنع الشر مع زوجة سيده ويغضب الرب الاله واما يدخل السجن العميق بدار الملك (تكوين ٣٩) فكان اختباره: كيف اصنع هذا الشر العظيم واخطي الي الرب الاله، فكان الحل العجيب واصبح ثاني رجل بمصر بعد فرعون؛ حيات محرقه تلدغ للموت وفقط من صدق ورفع عينه لحية النحاس مرفوعة علي خشبة كان له شفاء و حياة. لاحظ عزيزي جميعها ادوات بسيطة عبيطة ساذجة (نبلة- عصا - اواني - قطعة نحاس علي شكل حية مرفوعة علي عامود خشب) لان كل حالة منهم صلت الي رب الجنود صخرة اله اسرائيل، وبالتالي هذه الادوات لما يد الرب الاله تستخدمها من خلال خادم مطيع امين واثق في قوة الهه الدنيا كلها يتفرق ويحدث المستحيل. العدو بالخارج والموت والجوع بالداخل والبشارة المفرحة تأتي من خلال اربعة رجال برص فكان معها الشبع (٢ ملوك ٧: ٣-١٦). يمكننا ان نلاحظ في كل مرة حلول الرب العجيبة وقدرته السرمدي علي حل المستحيل لأنه ليس في قاموسه كلمة مستحيل. « من اطلق لكم يسوع ام باراباس؟» خيارين كلاهما

مر بالنسبة لبيلاطس، اذا اطلق يسوع عجائب. المرامي بالمنزل (٢ ملوك ٤) لبيع اولادي وليس عندي سوي دهنه زيت ماذا افعل؟ استسلم للواقع المير ام اجري صارخة لاليشع النبي ليساعدني علي حل مشكلتي؛ يوسف اما يصنع الشر مع زوجة سيده ويغضب الرب الاله واما يدخل السجن العميق بدار الملك (تكوين ٣٩) فكان اختباره: كيف اصنع هذا الشر العظيم واخطي الي الرب الاله، فكان الحل العجيب واصبح ثاني رجل بمصر بعد فرعون؛ حيات محرقه تلدغ للموت وفقط من صدق ورفع عينه لحية النحاس مرفوعة علي خشبة كان له شفاء و حياة. لاحظ عزيزي جميعها ادوات بسيطة عبيطة ساذجة (نبلة- عصا - اواني - قطعة نحاس علي شكل حية مرفوعة علي عامود خشب) لان كل حالة منهم صلت الي رب الجنود صخرة اله اسرائيل، وبالتالي هذه الادوات لما يد الرب الاله تستخدمها من خلال خادم مطيع امين واثق في قوة الهه الدنيا كلها يتفرق ويحدث المستحيل. العدو بالخارج والموت والجوع بالداخل والبشارة المفرحة تأتي من خلال اربعة رجال برص فكان معها الشبع (٢ ملوك ٧: ٣-١٦). يمكننا ان نلاحظ في كل مرة حلول الرب العجيبة وقدرته السرمدي علي حل المستحيل لأنه ليس في قاموسه كلمة مستحيل. « من اطلق لكم يسوع ام باراباس؟» خيارين كلاهما

## قرأت لك

نجوى غالي

### كيف تساعد شخص يمر بظروف عسيرة لم تختبرها أنت؟

By Holley Gerth



دائما ألاحظ أن الناس يقولون (أن عائلة صديقي تمر بوقت عصيب واشعر إنني لا استطيع مساعدتهم لأنني لم اختبر هذا الشيء من قبل) واليكم ردي علي هذا : اذا كنت لم تختبر هذه التجربة فانت لا تحتاج أن تسير داخل سيول من الأمطار لتبتل ملابسك وانا علي يقين من انك تعرف كيف يشعر من يكون غارقا في الإحباط حتي النخاع وتعرف شعور من يحيط به خوف هادر ومن يشاهد أحلامه تذهب بعيدا، أليس جميعنا نعرف هذا ؟ بالطبع ليس لدينا إمكانية معرفة التفاصيل ولكن يمكننا أن نربط هذه المواقف بإحساسنا القلبي الذي يجعلنا نشفق ونتعاطف ويكون لنا القدرة علي التشجيع، ولقد تمنيت لو كان لدي مظلة كبيرة جدا ابعد بها الأمطار والعواصف عن حياة كل فرد، فسوف امسكها فوق رأسك حتي تتناثر قطرات الأمطار بعيدا عنك ولا تحسها علي الأطلاق، ولكن ليس لدي مظلة كبيرة ولهذا سأمشي معك خلال العواصف، ولهذا عندما يتعلق الأمر بالحياة فهناك ثلاثة طرق يمكنك المضي فيها مع شخص ما خلال الزواجب بغض النظر عن نوع العاصفة التي يواجهها ؛ أولا - أستمع له ببساطة، فعندما عملت مع مجموعة لمواساة الحزاني سمعت مرارا وتكرارا من يقول (لقد ارتحت جدا عندما وجدت واحد يسمع لي ويبيكي معي) فعندما نتألم لا نحتاج إلي إجابة بل نكون في اشد الحاجة إلي من يقول انك لست وحدك، ثانيا - كن ملجئ للأمان فعندما يشاركك احد الأمه وضيقاته يجب أن تتعامل معه بحرص كإناء ثمين وهذا ما يفعله الله ويجب أن

تتذكر ثلاثة أشياء وهي لا تنتقد ابداً، ولا تدين ابداً، واحفظ كالسر ما سمعته .ثالثا- لا تحاول ابداً أن تقوم أو تصلح ما انكسر أو فسد، فعندما حصلت علي ماجستير في المشورة تعلمنا مرارا أن نتجنب إعطاء نصيحة (في الأمور التي ليس لدينا خبرة بها) ولكن مهمتنا أن نشجع الناس ونساعدهم ليجدوا مخرجا ويبدروا حياتهم بمعونة الله فنحن ببساطة معهم لنشجعهم ونوجه مسارهم ومن المفيد أن نعرف إننا سنحاول إثبات إننا نقوم بشيء مفيد وهذا سيدفعنا لكثرة الكلام والقيام بمحاولات صعبة ولكن يجب أن نتذكر إننا لا نستطيع أن نضع انفسنا بدل الله ولن نستطيع القيام بدوره فاذا شعرنا بضغط هائل يجب أن نأخذ نفس عميق ونصلي . فليس في قدرتنا حل المشاكل أو أن نغير الظروف أو نوقف الآلام وبعبارة أخرى لا نستطيع أن نامر الشمس لتشرق وهذا الواقع لا يعني إننا فاشلون بل يعني ببساطة إننا لسنا الله، إذن ما هو النجاح عندما يتعلق الأمر بمساعدة الآخرين؟ بعد اختبارات عديدة وصلت إلى قناعة بسيطة وهي أن النجاح هو أن أقف مع الآخر في الإعصار حتى لو لم يكن هذا الإعصار يخصني.

بلداتها تجد بعض الأسماء القبطية والصلبان منقوشة على جدرانها في واحة الفرازة وكنيسة مهجورة على أسم مارجرجس في واحده البهنسا وكنيسة أيضاً مهجورة في بقعة تعرف القصر (جبانة البجوات بالواحة الخارجة). وبالواحات البحرية عثروا على أواني وصلبان برنزيه وعلى دير بأسم (دير الأبرص) مهجور.. وقد أكد الأثريون أنه كان بالواحة البحرية عائلات مسيحية حتى القرن السابع عشر لوجود ضناحيه تعرف إلى الآن بأسم الكنيسة وقصر النصراني والجبانات كان يتوسطها كنيسة. وأسر عائلتين أعتقا الإسلام هما عائلتي (الداودا والبوايطي) يطلق البحريون عليهم لقب الروماني.

سيوه: أغلب الظن كانت المنطقة تسمى (بلدة الروم) كان بها عدد وفير من المسيحيين وكنيسة وأسقف. ووجد الأثريون بالواحات الخارجية عدد كبير من آثار الكنائس الذي يربو عن مائتين وثلاثة وستون أثرا ومنقوش على جدرانها الصلبان على شكل (العنخ) وهو مفتاح الحياة وهذه المنطقة مقصد الزائرين للآثار القبطية واليونانية والعربية.

إلى اللقاء في الحلقة القادمة

صلوا من أجلنا

وطرحه في أعماق البحر وفي عام ١٨٩٣ عثر الأثريون أن المسيحية أنتشرت في الواحات في العصر الذي أنتشرت في مصر وليس ذلك فحسب بل أن الأضطهادات التي ذاق المصريون مراراتها قد أصابت أهالي الخارجه أيضاً.

بابا الأسكندرية في القرن الرابع: حين تزايد المسيحيون بالواحات رسم لهم أساقفة.

الواحات منفى: في القرن الخامس حين تكثرت الأقباط ضد البيزنطيين ورفضهم مجمع خلقيدون المشنوم كان الحكام ينفون الأساقفة والأراخنة إلى هذه الواحة فسادوا أهلها على تثبيت الإيمان النيقى وأن يقيموا الكنائس الفخمه والمقابر الجميلة - ويبدو أن عددا من النساك عاشوا في جبل الطير بالبخارجة وكتبوا الكثير من النصوص القبطية على الجدران.

ظهور الإسلام: في القرن السابع دخل المسلمون الواحات بعد دخولهم مصر وترك الحكام لمسلمون الحرية الدينية المطلقة بل لقد ذهب بعضهم إلى حد المساهمة في بناء الكنائس وفي القرن الرابع عشر تحول إلى أضطهاد وتهديد ومذاك لم يعد للواحات أسقف وأغلب الظن أن المسيحية تلاشت نهائيا وبها الآن بعض القبط من الموظفين والتجار.

الآثار المسيحية: إذا تجولت في

## الكنيسة القبطية عبر العصور

من الكنيسة المرقسية / الصخرة القبطية التي حطمت الخطية شخصيات في عهد البابا كيرلس الأول

(٢) جندى مجهول - الأنبا ويصا تلميذ الأنبا شنوده

إيڤنڤاكون مهندس / كرم سرور



المعرفة أن امرأة مثلى ملوثة بالخطية لا يحق لها أن ترفع عينها إلى صورتك. أنت أيتها الطاهرة المقدسة. ومن العدل أن تهمل من كانت مثلى. ولكنى أعلم من كل ما قرأته عن الإله المولود منك أنه إنما تجسد لإنقاذ الخاطئين أمثالي. فأقتنئى مما أنا فيه إذ ليس لى من يسعبنى سواك. وأمرى ياسيديتى أن تنفتح الأبواب الموصدة أمامى لأستطيع أن أسجد لصليب إبنك الوحيد الجنس. وأنا أتخذك كفيلة لى عند الذى ولدته. ولن أدنس جسدى بعد الآن إذ قد عولت على أن أهجر العالم بمجرد وقوع نظرى على خشبة الصليب المقدس. وسأذهب حيث تقودينى أنت الكفيلة بخلاصى) أمين.

بعد أنتهائها من الصلاة أحست أنها تحررت وواظبت على حضور أسبوع الالام وحضرت عيد القيامة المجيد وقفت أمام أيقونة السيدة العذراء وطلبت فى صلاتها أن تهديها إلى ميناء الخلاص (سمعت صوتاً يقول لها أعبرى نهر الأردن ستجدى هناك السلام والخلاص).

فعند خروجها أعطها أحد الحجاج ثلاث دراهم أشترت بهم خبز وعبرت نهر الأردن وعاشت فى الصحراء هناك سبعا وأربعين سنة تقفاد من عشب الأرض وتغطت بشعرها الطويل. كان عادة رهبان الأسقيط يقضون بعض الأيام فصحراء الأردن وكان الأب زوسيم السرياني يذهب كل عام إلى هذه الصحراء وبترتيب من الله تقابل

هو الراهب الملازم للأنبا شنوده وأختار أن يكون خلفا له رئيساً لدير الرهبان والراهبات. كتب حياة الأنبا شنوده وكتب الكثير من الرسائل والميامر التي كتبت باللغة القبطية المصرية الصعيدية.

(٣) على ضفاف الأردن - ماريه السائح المصرية فى الصحراء

إلى جانب الرجال المجاهدين فى سبيل الكمال الروحى وقفت النساكات من النساء من هؤلاء النسوة المتعبدات اللائى كن يؤلفن جزء هام فى الكنيسة.

ماريه السائحة المصرية: كانت فى صباها آيه فى الجمال وكانت موصومه بالخطية ولما بلغت التاسعة والعشرين من عمرها إتفقت مع بعض المسيحيين الذهاب إلى القدس للتبرك من القبر المقدس وإنها أستهدفت من هذه الزيارة إسقاط البشر فى الخطيه حتى وهى فى الأرض المقدسة.

وبينما كانت ماريه أمام كنيسة القبر المقدس وقبل أن تدخله أحست بأنها تجمدت فى مكانها كالتمثال فلم تستطع حراكاً. (فى تلك اللحظة غمرها الندم) ورجعت إلى أنها لا تستحق أن تتال بركة الدخول وعند ذلك رفعت قلبها نحو السيدة العذراء متشفعة بها قائلة (أيتها السيدة العذراء. يامن ولدت الله الكلمة. أننى أعرف تمام



## رسالة إلى الطرف الثالث

د. مينا بديع عبدالمالك - أستاذ الرياضيات مهندسة الاسكندرية

وستكون هناك بركة في حياتك. لا تخشى أحد، ولا تسمع لأصدقاء سوء. خذ قرارك الشجاع وأدلى بشهادتك الآمنة. من هذه النقطة سنتكشف حقائق كثيرة في منظومة التعليم الفاسدة.

أنت هو الطرف الذي لا يتحدث عنه أحد، ولكني أتحدث إلى ضميرك الذي هو أعلى شئ في الحياة. تذكر الحكمة التي تقول: (باطل الأباطيل الكل باطل، ولا منفعة تحت الشمس. كل شئ كقبض الريح). عندما أمسكت الريح بين يديك ففي الحقيقة إنك لم تمسك شيئاً. لقد أخذت تفوقاً ليس لك!! فلا أنت بمتفوق، ولا جعلت المتفوق يفرح بتفوقه. كن شجاعاً وعد إلى ضميرك وأدلى بشهادتك، والله سيبارك في حياتك. أنظر من أين سقطت وتب، ولا تعود تفرح بالظلم.

تتطلب مجهود سخي وضمير حي؟ إن كان ضميرك قد سمح لك أن تقبل الظلم الواقع على زميل أو زميلة لك، فكيف سيسمح لك ضميرك أن تسلك في دراسة الطب؟ كيف سيبارك لك الله في حياتك وأنت قد قبلت على نفسك أن تشترك في ظلم إنسان آخر متفوق، قضى العام الدراسي بين التعب والاجتهاد لتحقيق العلم ثم في غياب الضمير سرق للصل مجهود الطالب المجتهد؟

نصيحتي لك أيها الطالب - حتى لا تفقد مستقبلك - أن تتوجه للنيابة العامة أو نيابة المنيا (أو المحافظة التي تنتمي إليها) وتقر بشئ واحد فقط: (أنا هو الطالب الذي سجلت أسئلة الإمتحان في كراسة الإجابة بالثانوية العامة، ثم حصلت على درجات شبه نهائية أهلكتي للإلتحاق بكلية الطب). هذا الاعتراف الصريح منك سيُسجل لك في السماء،

في مشكلة الطالبة مريم من صعيد مصر - وكما تقول د. درية شرف الدين: لا أعرف كيف تتحمل هذه الطالبة الصغيرة هذا الجبل من الظلم - فإن القضية بها ثلاثة أطراف لا طرفين فقط!! الطرف الأول هو الطالبة المظلومة التي لا تستحق ما حدث لها، والطرف الثاني هو الموظف الإداري أو المدرس الذي قام باستبدال أوراق الإجابة وهو الطرف الظالم. أما الطرف الثالث الذي أود أن أرسل له رسالتي هذه أو بالأحرى أرسلها إلى ضميره هو ذلك الطالب الذي سجل في كراسة الإجابة أسئلة الامتحانات فقط - لا أكثر ولا أقل - ثم وجد نفسه يحصل على درجات نهائية أو شبه نهائية تؤهله أو أهله فعلاً للإلتحاق بكلية الطب!! هل بعد ذلك ضميرك يسمح لك أن تفرح وأن تصدق التفوق الزائف؟ كيف تلتحق بكلية الطب وتساير زملائك المتفوقين؟ كيف ستسلك في الدراسات الطبية التي

## من بريد القراء

[تعليق على مقالة هل المرأة مساوية للرجل؟]

المرأة مساوية للرجل لكن الرجل هو قائد المركب لأنه رأس المرأة



"أَيُّهَا النِّسَاءُ اخْضَعْنَ لِرِجَالِكُنَّ كَمَا لِلرَّبِّ، لِأَنَّ الرَّجُلَ هُوَ رَأْسُ الْمَرْأَةِ كَمَا أَنَّ الْمَسِيحَ أَيْضًا رَأْسُ الْكَنِيسَةِ، وَهُوَ مُخْلِصُ الْجَسَدِ. وَلَكِنْ كَمَا تَخْضَعُ الْكَنِيسَةُ لِلْمَسِيحِ، كَذَلِكَ النِّسَاءُ لِرِجَالِهِنَّ فِي كُلِّ شَيْءٍ" (رسالة بولس الرسول إلى أهل أفسس ٥: ٢٢-٢٤) د مصطفى راشد]

السلامة

اشكرك واوافقك

والمسيح ربح الكنيسة كعروس له بدمه على الصليب

## الحملة الصليبية (٤)

### تأسيس الولايات المسيحية في الشرق

بقلم / عماد عبد السيد

جيل كونت تولوز و أديمار دوق مقاطعة مونتيل و أسقف مقاطعة بوي مندوبا باباويًا والذين شقوا طريقهم عابرين سهول جبال الألب الشرقية، حتى وصلوا إلى القسطنطينية في أواخر أبريل ١٠٩٧ بعد معارك دامية مع السلاف الجيش الرابع المكون من نورمنديو جنوب إيطاليا بقيادة كل من بوهيموند وتاكريد الأول الإبن الأكبر لدوق أبوليا و كالبريا روبرت جيسكارد و الثاني إبن شقيقه، اللذان نجحا في عبور الأراضي البيزنطية حتى وصلوا القسطنطينية في ٢٦ أبريل ١٠٩٧

لقد أدى توافد تلك الجيوش علي القسطنطينية بتلك الأعداد المهولة على نشوء جرحا غائرا في العلاقات البيزنطية-اللاتينية لم تستطع الأيام مداوة تبعاته على مدى التاريخ، حيث إعتبر البيزنطيون تلك الحملة بمثابة غزوا غير مرغوب فيه، ولتفادي تمركز تلك القوات في القسطنطينية، أمر الإمبراطور أليكسياس بنقل تلك القوات المتوافدة أولا بأول إلى آسيا الصغرى، مع أخذ التعهد بالقسم من قادة الحملة بإعادة الأراضي البيزنطية المغتصبة التي إستولى عليها الأتراك للبيزنطيين، وظل قادة الحملة يماطلون لأداء القسم طوال الشتاء حتى رضخوا أخيرا بدأ بجودفري، تبعه بوهيموند ثم روبرت كورت هوز تلاه الكونت ستيفن و بقية القادة الآخرين ما عدا الكونت ريموند سان جيل الذي ظل على عناده بعدم القسم للإمبراطور البيزنطي.

(للمقالة بقية)

يدعى فولكار الذي قام المجريون بذبحه أثناء مرور جماعته على أراضيهم كانت أولى طلائع الجماعات الغير نظامية التي وصلت القسطنطينية لشن أولى الحملات الصليبية تحت قيادة بطرس الناسك و محاربا ألمانيا يدعى والتر المُعدم، و لكي يحمي عاصمته من أعمال السلب و النهب و التخريب التي قد ترتكبها تلك الجماعات، قام الإمبراطور البيزنطي أليكسياس كومنينس بتوجيهها لعبور البسفور إلى آسيا الصغرى في أغسطس ١٠٩٦، فكان في إنتظارهم الأتراك المتمرسين عسكريا الذين قاموا بذبحهم و أفنؤهم عن بكرة أبيهم

في تلك الأثناء، كانت القوات العسكرية النظامية المُكونة من أربعة جيوش تتجهز غربا تبعاً لخطة مُحكمة للإلتقاء في القسطنطينية:

الجيش الأول بقيادة الدوق جودفري من بويون دوق اللورين الأدنى قائداً للألمان و الفرنسيين الشماليين الذي عبر وادي الدانوب مُخترقاً المجر، والذي وصل إلى القسطنطينية يوم ٢٣ ديسمبر ١٠٩٦ الجيش الثاني بقيادة كل من هيو من مقاطعة فرمندوا شقيق ملك فرنسا فيليب الأول، روبرت كورت هوز دوق نورماندي و الكونت ستيفان من مقاطعة بلوا يقودون جيشاً من الفرنسيين و النورمانديين عابرين الألب حتى وصلوا إلى موانئ أبوليا بإيطاليا ومنها إلى ديراخيام (تقع على شواطئ ألبانيا

الحالية) التي أبحروا منها إلى القسطنطينية حيث تجمعوا هناك في مايو ١٠٩٧ الجيش الثالث المكون من الفرنسيين الجنوبيين بقيادة الكونت ريموند سان

## فتح مبين

أولاد فراعين ميه الميه  
رجعوا أفراننا الوطنيه  
واجمع شملنا من تاني  
حوالين مشاريعنا القوميه  
ورئيسنا بثقه حدد مواعيد  
والجيش والشعب إدوه تأكيد  
والفرح اهو تم وبالتحديد  
يوم سته أغسطس للملايين  
أولاد فراعين  
بعزمه حفرنا قناة تانيه  
وف سنه واحده حققنا سنين  
وبفكر قياده وطنيه  
عدينا لسينا مياه النيل  
والسكه حديد عدينا خطين  
وطرق للنقل وللتوصيل  
بسبع أنفاق تحت القنواتين  
أولاد فراعين  
والعالم أفراحه كبيره  
بهديه مصر المحروسة  
وشعوبهم شيلاهها جميله  
وباعتين لقنالنا ميت بوسه  
قدروا قيمة توفير عمله  
وفروق الوقت بين البحرين  
أولاد فراعين  
افراحنا عملت ميت أزمه  
لنفوس حاقده وملهاش لازمه  
خططوا دبروا فخخوا فجروا  
وبكل جحود هدوا ودمروا  
دلوقتي دموعهم ع الخدين  
وبقوه داسوهم المصريين  
أولاد فراعين  
رؤساء وملوك كل الدنيا  
جاين بيهنوا ام الدنيا  
فرحة تنفيذها قناه تانيه  
والنور بيلالى على الشطين  
والسما بتنور بالألوان  
وزفه وزينه ف كل مكان  
وسفن بتعدى وبتهنى  
وأصوات صفافيرهم بتغنى  
يقدموا أفرح وتمنى  
للشعب المصرى بفتح مبين  
أولاد فراعين

عن حلمي





## الوشوش

احلام فانوس  
وينيچ - مانيتوبا

من ثانيه أو دقيقه لو طولت وسألت عن الصحة والعافيه . طبعاً مافيش مانع من إرتداء الوش السمح الورع عند دخولنا الكنيسة واحيانا تنبت لنا اجنحه فى ثوانى مش فاضل الا ان اللى حوالينا يمسوننا لحسن نظير - ده إن مكاوش هما كمان فى مرحلة الطيران والتحليق-. طبعاً إحنا مش بنقوم م النوم الصبح نقول ياترى ح نلبس النهارده أنهوا وش لكن ظروف اليوم نفسها وعلاقتنا مع الاخرين هى اللى بتحدد نوع الوش. مثلاً ممكن وش الكذب عشان نغطى على غلطه أو ندرأى حاجه مش عاوزين نقولها واحيانا كثيره نسمي هذا كذب أبيض لا يضر. فيه كمان وش دمه ثقيل وهو وش المصلحه وفيه بنكون لطفاء ومقربين الى الاخرين بغرض تحقيق مصلحه معينه.ده طبعاً مايمنعش إن فيه ناس بتخدم من كل قلبها وبتقدم وقتها ونفسها وجهدها فى سبيل أسعد الاخرين وده اللى نفسى كلنا نكون فيه ... بس طبعاً إحنا بشر ولسنا ملائكه . كثير منا يعتبر هذه الاقتعه او الوشوش مجرد مكياج أو رتوش يضعها ليتجمل ولا يظهر ما بداخله امام الاخرين. بس بجد مهما تحاول القول فكر أولاً وشوف إنت فعلاً بتلبس وشوش ولا .. لا. لازم فيه وش مميز بتحبه أكثر من باقى الوشوش وعلى فكره ممكن يكون وش جميل . طبعاً من نعم الله علينا أن أحدا لا يستطيع أن يقرأ ما فى ضمائرنا الا الله نفسه . لكن هل من السهل أن نحاول أن نجعل أفعالنا أو تصرفاتنا أقرب ماتكون الى مانفكر فيه بالفعل أو اقرب ماتكون الى ما فى داخل قلوبنا. أعتقد أن الرد على هذا السؤال صعب . أعتقد أيضاً أننا بالحب قد نستطيع أن نجعل وجوهنا تعكس أكثر مافى داخلنا . بالحب فقط نستطيع أن نتحمل رحلة ومشوار الحياه. بالحب فقط نستطيع أن نسير فى درب هذه الحياه. بالحب فقط نستطيع أن نغفر للآخرين وأن نمد لهم يد العون حتى بدون إنتظار مقابل. بالحب فقط تصبح دنيانا جميله .

هل صحيح اننا فى دنيتنا هذه نرتدى بشكل أو بآخر أقتعه أو وشوش. سألت نفسى هذا السؤال. هل فعلاً احنا نتعامل بطريقه مع المقربين الينا واهالينا تختلف تماماً عن طريقه تعاملنا مع الاصحاب أو من نقابلهم بالصدفه أو ما نقابلهم أحياناً فى مناسبات إجتماعيه معينه. فكرت لقيت إننا مع أفراد أسرتنا كثيراً مانرتدى الوش الصارم الحاد على إعتبار أننا نتصور إننا لازم نكون على طبيعتنا ولازم ولادنا وافراد أسرتنا يستحملونا وده فعلاً كثير بيخلينا نزل اللى بنحبهم حتى من غير مانقصد ونخسر أوقات جميله ممكن نعيشها معا لو تعاملنا مع بعض بشئ من اللطف والحنان وده برضه محتاج تدريب أو محتاج الوش الطيب المحب. على النقيض من ذلك تجدنا نرتدى الوش المرح الاجتماعى الطريف أثناء وجودنا مع الاصدقاء والوش الودود اللطيف حتى مع من نقابلهم صدفه. أحياناً نلبس وش النفاق وهى مرحله تتعدى المجامله بشويتين على إعتبار إن ده ضروره إجتماعيه لكسب ود أو حب الاخرين أو جبر الخواطر. نرتدى أيضاً وش الصراحه التى قد تتعدى هذا الحد لحد أخر يجرح الاخرين زى الناس اللى الكلمه عندهم بتبقى فى وزن الدبشه. أحياناً أخرى نرتدى وش الطناش يعنى مثلاً الشخص اللى بتاخذه فى الحضن فى مكان معين زى الكنيسه أو فى مناسبه معينه زى فرح أو عيد ميلاد ممكن تقابله تانى يوم فى مول أو محل ويكون كتفه لازق فى كتفك وفجأه تجد نفسك تهيم وتتنظر الى سقف المحل بكل ود وأشتياق وتصدر وش الطناش لهذا الشخص الذى بدوره سينظر الى الحيطه اللى جنبه بنفس الحب والاشتياق ويكون سعيد زيك بالضيظ. بالعكس ممكن تقابله تانى فى نفس اليوم بعد ساعتين فى مكان تانى بس فى جو مختلف ومناسبه إجتماعيه معينه تخذه بنفس الحضن الدافئ المذكور أعلاه . حاجه غريبه مع إن السلام أو البسمه فى المحل - حتى بدون الحضن إياه - لن تكلفك أكثر

والسياسي ويعتقدون أنه يجب التخلص من هؤلاء المجانين الذين لا يؤمنون بأفكارهم وأفعالهم ... ياترى مين المجنون؟

أخي في الإنسانية كن حذراً، ربما تكون أنت المجنون وليس الآخر! فلا تدين الآخرين بالمجنون لأنك قد لا تعلم ... مين المجنون؟

## مين المجنون؟

لبدبا بؤانس

حياته فأنتي حياتيه بطلقة مسدس عام ١٨٩٥ عن عمر ٣٧ عاماً، وُعطى قبره بزهور عباد الشمس الحبيبة إلي قلبه.

هذا الفنان الذي يعتبره البعض مجنوناً رسم ما يزيد عن ٢٠٠٠ لوحة عالمية أشهرهم عباد الشمس، وتباع لوحاته بملايين الدولارات، وأكبر مجموعة من لوحاته موجودة بمتحف يحمل اسمه في أمستردام بهولندا... ياتري مين المجنون؟

نيرون جلس في برج عالي يتسلي بمنظر حرق روما الذي خلب عقله فأمسك بآلة طرب ينشد عليها أشعار هوميروس التي يصف فيها حريق طرواده.

نيرون هو الإمبراطور الخامس من الإمبراطورية الرومانية، ذهب به خياله في أن يُعيد بناء روما، فكانت جريمته البشعة حرق روما سنة ٦٤، نشبت النيران في قاعدة السيرك الخشبية، انتشر اللهب واستمر لمدة أسبوع، إلتهم عشرة أحياء من الأربعة عشر، النيران ترتفع وتتصاعد علي صراخ الأجساد وتقمع المنشآت ونيرون مستمتع ... ياتري مين المجنون؟

منذ بدء التاريخ والتاريخ يُسجل حكايات، أشخاص كان لهم دور بارز في التاريخ، هُم في نظر أنفسهم عظماء و أقوياء وعقلاء ولكنهم ينظرون للآخرين علي أنهم مجانين، أشخاص يُعانون من خلل عقلي وأمراض نفسية، مثل جنون العظمة والسادية ، أشخاص مجانين بالفعل نظراً لأعمالهم التي ضروا بها أنفسهم والعالم من حولهم، وعلي الجانب الآخر نجد الآخرين ومن وجهة النظر الإنسانية يصنفون هؤلاء الأشخاص كما الحال مع نيرون وموسوليني وهتلر وغيرهم علي أنهم مجانين ... ياتري مين المجنون؟

في أيامنا هذه زادت حدة الجنون وانتشرت عدوي الخلل النفسي والعقلي فأصابت الجموع وليس الأفراد فقط، فتجد مجموعات الدواش واليوكو والأجناد والترلي وغيرهم كثيراً، عقولهم محشية إرهابات وخزعبلات فأصابتهم بالهوس والجنون مُعتقدين أنهم يفعلون الخير لأنفسهم ولإلههم، فأطلقوا ممارساتهم الجنونية في تكفيرهم للناس، والتفَنُّن في قتلهم وتعذيبهم، وإعتبارهم مجانين لأنهم لا يؤمنون بما هم يؤمنون، ولا يُفكرون كما هم يُفكرون!

هذه المجموعات تتلذذ بنشر الخراب علي وجه المسكونة، تتلذذ بتعذيب الناس وحرقهم أحياء وذبحهم وسحلهم وإغتصابهم وتشريدهم وتجويعهم بلا رحمة، لا فرق بين طفل أو شيخ إمراة أو رجل، أنهم مجانين الهوس الديني

أنه معمر القذافي الذي كان عبارة عن قنبلة موقوتة من الأحداث والغرائب والأفعال الغير مألوفة ينتظرها الناس للضحك والسخرية مما يقوم به هذا القذافي.

القذافي أنشأ نظاماً غريباً ليس له نظير في العالم علي الإطلاق، أنه ليس نظاماً جمهورياً ولا ملكياً وإنما مزيج من أنظمه قديمة وحديثة. في أوائل حكمه تنحي عن الرئاسة سنة ١٩٧٧، واكتفي بلقب "الأخ قائد الثورة الليبية"، ولكن هذا لم يغير وضعه بأنه الرئيس الأوحده للبلاد.

العقيد القذافي كان شخصية معقدة غريبة الأطوار لا تستطيع التكهن بتصرفاته لأنها غالبا ما تخالف معتقداته وأفكاره، ففي سنة ٢٠٠٨ عقد إجتماعاً لزعماء إفريقيا ووضع الترتيبات لكي يمنح نفسه لقب "ملك ملوك أفريقيا".

من أفعاله الغير مألوفة والغير مقبولة، خروجه ليلقي كلمة أثناء إندلاع الثورة الليبية من ال"توك توك".

وإرتداؤه ملابس غير مألوفة في المناسبات الرسمية وكأنه سيودي فقرة فلكلورية بأحد الأعمال الفنية.

أيضاً عند لقاءه بالملوك والرؤساء في المؤتمرات والزيارات الدولية كان لا ينزل بالفنادق بل يقوم أتباعه وحاشيته بنصب خيمة لإقامته.

ومن أفعاله التي تعرضت للإنتقادات الشديدة هو إستخدامه فرقة نسائية لحمايته.

نعم أنه معمر القذافي وبالرغم من جنونه فلقد حكم ليبيا ٤٢ عاماً أي أطول فترة لحاكم غير ملكي في التاريخ!

الفنان الرسام الهولندي العالمي المشهور فينسنت فان جوخ يُعتبر من أشهر فنانين ورسامين القرن التاسع عشر، وتُعتبر لوحاته من أعلي اللوحات في العالم، والجدير بالذكر أنه بعد مماته مباشرة تم بيع لوحة "بورتريه الدكتور غاشيه" بمبلغ ٨٢ مليون دولار أمريكي.

في حين أنه علي مدي حياته كلها لم يتمكن من بيع إلا لوحة واحدة فقط هي "الكرم الأحمر" مقابل ٤٠٠ فرنك سويسري أي ما يعادل ألف دولار أمريكي.

في الأيام الأخيرة من حياته قطع جزء من أذنه الشمال لكي يقدمه لحبيبته، ربما لأنه كان لا يملك أن يشتري لها هدية، وبعد ذلك بدأ يُعاني من مرض نفسي مما أدى به إلي دخول مستشفى للأمراض العقلية، وهناك رسم لوحته الأخيرة، "قيامه لعازر".

أثناء تواجده بالمستشفى ربما إستبد به إحساس بعدم الجدوي من



هل الأسوياء فقط هُم الذين يتركون بصماتهم علي صفحات التاريخ؟

صفحات التاريخ تحوي في طياتها بصمات الأسوياء وأيضاً بصمات المجانين جنباً إلي جنب!

ينظر المجنون إلي شخص آخر أو مجموعة أشخاص ويصنفهم علي أنهم مجانين ولكن ... يا تري مين المجنون؟

قد يُصاب شخص بخلل في وظائف العقل فيفقد الإدراك والتمييز، وهذا ما يُعرف طبياً بالجنون، وقد يكون الخلل مؤقتاً ويمكن شفاء المريض.

موضوعنا هذا لا يتحدث عن نُزلاء المصححات العقلية أي المرضي عقلياً، ولكن نتحدث عن مجانين من نوع آخر، أشخاص كانت سلوكياتهم الشاذة الغريبة سبباً في تصنيفهم علي أنهم مجانين، وبالرغم من ذلك تم تصنيفهم علي أنهم عظماء، مجانين ولكن حيروا العالم ببصماتهم التي تركوها علي صفحات التاريخ سواء أكانت سلبية أو إيجابية، البعض منهم قدم إبداعات فنية أو علمية، البعض منهم حكموا بلاداً وقادوا معارك، قد يكونون في نظر التاريخ والآخرين مجانين او مهوسين أو مرضي نفسياً، ولكن الأهم أنهم في نظر أعينهم أنهم أعقل العقلاء ... يا تري مين المجنون؟

الفرنسيون أطلقوا عليه "تشارلز المجنون" أنه تشارلز السادس ملك فرنسا، كان طبيعياً جداً في بداية حكمه، ولكن بعد فترة بدأ ينسى، ليس عيباً أن ينسى، نسي اسمه بالكامل، نسي انه ملك فرنسا، ولم يعد يتعرف علي زوجته وأولاده.

أصيب فيما بعد بحالة غريبة برفضه عدم الإستحمام، أو تغيير ملابسه لمدة ٥ شهور متواصلة، ثم تفاقمت الحالة المرضية بإعتقاده أن جسده مصنوع من الزجاج، فكان يرفض أن يقترب منه أي شخص حتي لا يتكسر جسده الزجاجي، ولذا كان يرتدي درعاً حديدياً في كافة تحركاته.

وبالرغم من ذلك كانت تبدوعليه مظاهر العظمة والخيلاء، وحكم فرنسا لمدة ٤٢ سنة!

أحد مجانين العصر الحديث أثار جدلاً واسعاً بمقولته الشهيرة "تظاهروا كما تشاؤون ولكن لا تخرجوا إلي الشوارع والميادين، وسنرحف بالملايين لتطهير ليبيا شبر شبر بيت بيت دار دار زنقة زنقة".

للإعلان بجريدة الأهرام الجدي 647-823-6779  
ahram.teebe@gmail.com

آخر موعد لإستلام تعديلات الإعلانات للعدد القادم هو

الجمعة ٢٨ أغسطس



## بنية ضوء

### بعد الولاية

فاروق عطية



انفض المولد وذهب كل زمار ليسلك مزماره تهينة للعيد القادم، وغادر المهرجان كل طبال ليعد طبوله لمهرجان جديد. وانصرف كل بلياتشو ليجدد خطوط وجهه لحدث آتٍ، وشارك وبارك ووصف وألصق بما تم كل ما وافته قريحته من معجوات كل عبده مشتاق يحلم بالرضى السامي حالما بما قد ينوله من بعض الرضى والحسنات. المهم أننا فرحنا كلنا بزمارينا وطبالينا وعبده مشتاقينا ومهرجينا وسدجينا ومثقفينا وواعينا وهللنا وزأططنا ورقصنا واتحنجلنا حتي انقطعت أنفاسنا في مولد سيدي القتال الجديد أطال الله عمره وأبقاه وجعله الله زخرا ومبشرا باليمن والبركات والخيرات التي تعم مصر وكل المصريين، فتملاً جيوب مفلسينا وتشيّع جائعينا وتكسي عريانينا وتسكن مشرديننا وتوظف عاطلينا وتزيد مرتبات موظفينا وترفع دخل متقاعدينا.

راحت السكره وجاءت الفكرة، تعالوا معا نمحص الأمر حتي نضع الأمور في نصابها بلا تهويل أو تكبير. أن الموضوع المعلن من أول يوم هو إن مشروع القناة الجديد منقسمه جزئين، جزء و هو حفر التفريعة الجديدة بطول ٣٥ كم ، و جزء تعميق و توسيع الممرات الحاليه في البحيرات المره بطول ٣٥كم وتوسعه و تعميق تفريعه البلاح بطول ٧ كم. بإجمالي حوالي ٧٢ كم. ومع افتخارنا بما تم من أعمال هندسية فائقة الدقة في عام واحد يعدّ إعجازا بكل المقاييس، ولكن لنضع الأمور في نصابها ونقول أن ما تم هو تفريعة جديدة لقناة السويس وتوسيع وتعميق بعض الممرات وليس قناة جديدة، وإلا كان لدينا الآن قنالين منفصلين. وليست

تفريعة الأمس هي الأولى فقد سبقتها سنة تفريعات في أزمنة مختلفة وهي: تفريعة البلاح بطول ٨,٩ كم وتم حفرها عام ١٩٥٥. وتفريعة كبريت بطول ٧,٠ كم وتم حفرها عام ١٩٥٥. وتغريعة البحيرات المرة التي تم حفرها عام ١٩٥٥ أيضا. وتفريعة التمساح بطول ٤,٥ كم وتم حفرها عام ١٩٨٠. وتفريعة الدفرسوار بطول ٨,٤ كم وتم حفرها ١٨٨٠. و تفريعة بورسعيد بطول ٤٠,١ كم وتم حفرها عام ١٩٨٠ (ازداد طولها عدة مرات). تعالوا نري كيف بدأت قنال السويس تاريخيا.

يعد القدماء المصريين أول من شق قناة تربط بين البحر الأحمر والبحر المتوسط عن طريق النيل وفروعه، وكانت أول قناة أنشأها سنورست الثالث عام ١٨٧٤ ق م. ثم أهمت وأعيد افتتاحها عدة مرات بعدة أسماء منها: قناة سيدي الأول عام ١٣١٠ ق م. قناة دارا الأول عام ٥١٠ ق م. ثم قناة بطليموس الثاني عام ٢٨٥ ق م.، وقناة الرومان في عهد الإمبراطور تراجان عام ١١٧ م، وقناة أمير المؤمنين عام ٦٤٠ م بعد الفتح الإسلامي لمصر على يد عمرو بن العاص لاغتصاب ثروات مصر ومحاصيلها وإرسالها للخليفة القابع مكة الصحراوية القاحلة، وظلت ١٥٠ عاماً إلى أن أمر الخليفة العباسي أبو جعفر المنصور بدم القناة التي كانت تصل بين الفسطاط والسويس، وسدها من ناحية السويس، منعاً لأي إمدادات من مصر إلى أهالي مكة والمدينة الثائرين ضد الحكم العباسي، ومن ثم أغلق الطريق البحري إلى الهند وبلاد الشرق وأصبحت البضائع تنقل عبر الصحراء بواسطة القوافل.

أغلقت القناة لأكثر من ٨ سنوات

نتيجة لحرب يونيو ١٩٦٧، حتي قام الرئيس السادات بإعادة افتتاحها في يونيو ١٩٧٥، شهدت القناة بعد ذلك محاولات لتوسيعها بدأت عام ١٩٨٠ وكذلك فكرة تحويلها إلى منطقة خدمات لوجستية، ويمر عبر القناة ما بين ٨٪ إلى ١٢٪ من حجم التجارة العالمية، وفي ٦ أغسطس ٢٠١٥ تم افتتاح مشروع التفريعة الجديدة بطول ٧٢ كم، لتمكين السفن والناقلات من عبور القناة في كلا الاتجاهين في ذات الوقت بالمنطقة الجنوبية للقناة. وتلافي المشكلات الحالية من توقف قافلة الشمال لمدة تزيد عن ١١ ساعة في منطقة البحيرات المرة، وتقليل زمن رحلة عبور القناة بشكل عام، مما يسهم في زيادة الإيرادات الحالية للقناة. بلغت إيرادات القناة في العام المالي (٢٠١٤ - ٢٠١٥) نحو ٣٩ مليار جنيه مصري.

الهدف الأول من المشروع التفريعة الجديدة (القناة الجديدة) هو تقليل فترة الانتظار وزيادة سرعة التقاطر، لأن المتوقع أن يصل عدد السفن التي سوف تعبر القنال سنة ٢٠٢٣ إلى ٩٧ سفينة يوميا.

الهدف الثاني: بعد تعميق الممر الملاحي (البحيرات المرّة وتفريعة البلاح) إلى ٢٤ متر لتستوعب ناقلات أكثر ذات غاطس بين ٢١ و٢٨ متر وحمولة تصل إلى ٣٠٠ ألف طن، علما أن التعميق لـ ٢٤ متر ليس معناه زيادة الغاطس لـ ٢٤ متر أيضا حيث أن غاطس السفن لا بد أن يبتعد عن القاع بـ ٤ متر على الأقل عن قاع القناة.

لوقارنا احصائيات عبور السفن للقناة في الخمس سنوات الماضية بدءا من انهيار السوق العالمي ٢٠٠٨ نجد أن عدد السفن يقل من ١٧٩٩٣ سفينة سنة ٢٠١٠ إلى ١٧١٤٨ سفينة سنة ٢٠١٤، وفي نفس الوقت الذي يقل فيه عدد السفن العابرة نجد فيه أن متوسط الحمولة للسفينة يزداد من ٤٧ ألف طن في سنة ٢٠١٠ إلى ٥٧ ألف طن سنة ٢٠١٤. نستنتج من ذلك أن هناك توجه للاعتماد على سفن أكبر وبالتالي التعميق مهم لاسيحاب التوجه العالمي نحو استخدام السفن الأكبر ذات الغاطس الأعظم. وبذلك نجد أن قناتنا تستوعب أن يعبر منها ١٠٠٪ من السفن و ٤٥٪ فقط من أنواع ناقلات البترول، والناقلات الأكبر لا يمكنها العبور. نستنتج من ذلك أن ما تم من تعميق بالقناة الهدف منه زيادة حصتنا من عبور ناقلات البترول.

الهدف قصير الأجل هو زيادة عدد ناقلات البترول ذات الغاطس ٢٢ متر. وبالتالي يمكن حساب الجدوى الاقتصادية القصيرة الأجل كالتالي: حصتنا من ناقلات البترول العالمية وهي ٨٪ من اجمالي النقل البحري العالمي أي أن ما نتمنى أن يمر في القناة ٣٣٠ سفينة وحيث أن جزء

من هذه السفن غاطسه لا يتعدى ٢٢ متر يستطيع المرور في القناة ويمكن أن نفترض أن حصتنا ٦٦٪ من الـ ٣٣٠ ناقلة بترول تكون حوالي ٢٢٠ ناقلة بترول بتوسط حمولة ٢٥٠ ألف طن، وهذا سيؤدي لزيادة إجمالي صافي الحمولة السنوي تقريبا ٣٦,٥ مليون طن التي تمثل زيادة في إجمالي الحمولة السنوية تقريبا بـ ٣,٨٪ ولو حولنا هذا لنقود حسابا لمتوسط الرسوم ستمثل زيادة من ٥,٤٠٥ مليار دولار ألي ٥,٦٠١ مليار دولار، أي ٢٠٥ مليون دولار سنويا.

ستقلص التفريعة الجديدة فترة مرور السفن من ١٨ ساعة لأقل من ١١ ساعة أي حوالي ٧ ساعات . وبالمناطق السفينة التي تأتي للقناة من طوكيو مثلا توفر ٣٣٠ الف ميل عن رأس الرجاء الصالح أي حوالي ١٠ أيام لو الناقلة تسير بدون توقف وبديهي أن الـ ٧ ساعات زادت أو قلت لا تشكل عبئا.

الهدف المرجو من رفع عدد السفن العابرة من ٤٩ سفينة يوميا حاليا إلى ٩٧ سفينة يوميا عام ٢٠٢٣ بجد أن العامل المؤثر في زيادة عدد السفن المارة هو نمو حجم التجارة من وإلى أوروبا، وبدأ ذلك في الحدوث ولكن بنسبة نمو ضعيفة، وبهذا المعدل ممكن الوصول لعدد سفن تعبر القناة يوميا إلى ٧٦ سفينة يوميا عام ٢٠٢٠ وفي أحسن الظروف ممكن نوصل لعدد السفن العابرة يوميا إلى ٩٧ يوميا عام ٢٠٢٣ كما هو مستهدف.

الخلاصة أولا: أننا لن نستفيد فعليا من زيادة عدد السفن المارة بالقناة حاليا إلا بعد مرور خمس سنوات وهذا يتوقف علي حجم التجارة من وإلى أوروبا، هذا يعني أنه كان من الممكن تأجيل حفر التفريعة الجديدة خمس سنوات والاكتفاء بالتعميق والتوسيع والاستفادة بالمليارات التي أنفقت عليها في أوليات عاجلة مثل مشاريع الطاقة أو الاستثمار في تنمية المحور اللوجستي الخدمي لقناة السويس.

ثانيا: المكسب الفعلي قصير الأجل من تعميق الممر الملاحي حتي يسمح بمرور عدد أكبر من ناقلات البترول العملاقة الذي سيزيد الإيراد بحوالي ٤٪ سنويا على المدى القريب.

ثالثا: هذا لا يعني التقليل من الجهد الهندسي الذي تمكن من الانتهاء من المشروع خلال سنة واحدة بدلا من ثلاث سنوات. وأنا مع فرحة الشعب مهما كان القصور، فالشعب عانى ما لم يعانیه بشر خلال السنوات الأربع الماضية ولم يعيش يوما في فرحة عارمة شملت جميع طوائفه في الداخل والخارج كما فرح لهذا الإنجاز. ونحمد على هذه الفرحة وستأتي بإذن الله الكثير من الأفراح في المستقبل القريب.

للإعلان بجريدة الأهرام الجديد

647-823-6779

## Repair & Renovation

- Ceiling
- Wall
- Flooring
- Painting
- Backsplash
- Repair
- Installation
- Finishing

Call:

RAAFAT: 647-833-7876

Free estimate

WE GO ANYWHERE





## من عيادة الطب الطبيعي فيتامينات ومعادن



س: انا حريص على تناول طعام صحي فهل يلزم ان اتناول اقراص الفيتامينات والمعادن؟

ج: صحيح ان الطعام الصحي أساسي لصحة البدن ولا يوجد ما يماثله ولا يمكن الاستعاضة عنه بالفيتامينات والمعادن، والطعام الصحي يمكن ان يفيك من كثير من الأمراض مثل السكر والضغط وتصلب الشرايين والأمراض الخبيثة وغيرها، وهذا على سبيل المثال لا الحصر.

وتناول الفيتامينات والمعادن وهي العوامل المساعدة لاستخراج الطاقة من الطعام والوقاية من الأمراض هي بمثابة عملية تأمين للتأكد من توافر كل تلك العناصر في الجسم، لأن نقص أى منها له تداعياته الغير محمودة صحيا، فكلنا نعرف كيف يتسبب نقص حامض الفوليك في حدوث التشوهات الخلقية في المخ والحبل الشوكي للجنين اذا كان هذا العنصر ناقصا عند الأم، ونعرف ايضا كيف يتسبب نقص فيتامين B12 في حدوث مضاعفات في اعصاب الجسم يمكن ان تكون غير قابلة للشفاء، ونعلم كم يؤثر عنصر مثل الزنك في جهاز المناعة، وكيف يتأثر الجسم بنقص فيتامين B6 وينتج عنه الاكتئاب، ولا يتسع المجال هنا لشرح تأثير نقص هذه العناصر الحيوية.

وعلينا الا ننسى ان الأطعمة الحالية قد نقصت فيها العناصر الغذائية مقارنة بالماضي، وهذا بسبب الاسراف في استعمال المبيدات الحشرية والاستخدام التكنولوجي في الهندسة الوراثية للمحاصيل علاوة على طرق الحفظ والتخزين.

كما تجد ان الاحتياج لبعض العناصر الغذائية يكون عاليا في بعض مراحل العمر، فمثلا احتياج السيدات الحوامل لمزيد من الكالسيوم والحديد، واحتياج الأطفال في سن 6 شهور للحديد بسبب نقصه في لبن الأم، واحتياج اغلب كبار السن لفيتامين B12 بسبب ضعف عملية امتصاصه، وهناك امثلة اخرى كثيرة.

وعلينا ان نتذكر ان تناول

العقاقير في كثير من الأحيان يؤدي الى نقص في كثير من الفيتامينات والمعادن والعناصر الأخرى، فمثلا مدرات البول المستخدمة لعلاج ضغط الدم تؤدي الى نقص عنصر المغنسيوم والبوتاسيوم ومعادن اخرى وينبغي تعويضها، وتناول العقاقير المخفضة للكوليسترول يمكن ان تؤدي الى تناقص مادة CoQ10 في الجسم، وتناول الميتفورمين الذي يستخدم في علاج السكر يمكن ان ينتج عنه نقص فيتامين B12، واستخدام المضادات الحيوية يسبب اضعاف نسبة فيتامين B بسبب نقص البكتريا النافعة، والاستخدام لحبوب منع الحمل وما يترتب عنه من نقص في فيتامين B6 والزنك والمغنسيوم وغيره الكثير.

اما اذا تعرض الجسم الى ضغوط جسدية او عصبية فهو يحتاج الى جرعات اكبر من هذه العناصر، يمكن ان تكون بسبب اصابة او اجراء جراحة، ويمكن ان تكون ضغوط الحياة اليومية التي تبدأ من رحلة المعاناة مع الازدحام المرورى وشدة الاعصاب بسبب الأعمال الواجب الانتهاء منها سريعا في اوقات محددة او بسبب ظروف نفسية يمر بها الإنسان، كل هذا يضع عبئا على الجسم في افراز مايسمى سترس هورمونز مما يؤدي الى استهلاك كثير من الفيتامينات والمعادن مثل فيتامين B5 و C .

وبالإضافة الى هذا فهناك العادات التي تأتي على الكثير من الفيتامينات والمعادن مثل تعاطي الكحول وما يسببه من نقص في فيتامين B1 وباقي الB والمعادن، والتدخين وما يتسبب عنه في نقص كثير من هذه العناصر.

ودمتم في صحة

و.تباسيم جندى



د.تباسيم جندى

## عدم القدرة على تحمل اللاكتوز Lactose Intolerance

هل جربت ان تصاب بمغص البطن مع الانتفاخ والإسهال عقب شرب اللبن؟ لو حدث لك هذا يمكن ان تكون مصابا بعدم القدرة على تحمل اللاكتوز وهو السكر الطبيعي الموجود في اللبن، وهو في الواقع مرض شائع، اذ تدل الإحصائيات على ان ٧٠٪ من سكان العالم لديهم صعوبة في هضم لاكتوز اللبن، مما دعا بعض باحثي التغذية الى الاعتقاد ان عدم القدرة على تحمل اللاكتوز هو الطبيعي والقدرة على هضمه هو الغير طبيعي.

وسبب هذا المرض هو غياب انزيم اللاكتيز والذي يفرز في الأمعاء الدقيقة لهضم اللاكتوز او سكر اللبن، ومعظم الأطفال يولدون بكميات كافية من هذا الأنزيم، ماعدا الأطفال المولودين قبل ميعادهم الطبيعي، ولكنه يبدأ في النقصان بعد سن السنتين عندما يبدأ الطفل في التنوع في الأكل ويقل اعتماده على اللبن، وفي معظم الأحيان تبدأ أعراض المرض في سن العشرين وتزداد بمرور السنين.

وتجد ان هذا المرض له توزيع جغرافي فهو يصيب بالأكثر الآسيويين والأمريكان السود وأهل أمريكا الجنوبية واليهود ومنطقة الشرق الأوسط.

وعندما يغيب انزيم اللاكتيز يظل اللاكتوز في الأمعاء بدون هضم او تفتت مما يؤدي الى جذب السوائل نظرا لتركيز السكر مما يسبب الإسهال، وعندما يدخل اللاكتوز الأمعاء الغليظة يحدث له تخمر بواسطة البكتيريا وينتج عنه الغازات والانتفاخ والمغص.

ولكن توجد حالات مرضية يقل فيها انزيم اللاكتيز منها الإصابة بالأمراض التي تتلف الغشاء المخاطي للأمعاء مثل Chrons, Ulcerative Colitis وكذلك مرض Celiac كما يحدث في حالة العدوى بالطفيليات، وبعد العلاج بالمضادات الحيوية، ولكن الوضع هنا مؤقت، وعندما تقل الالتهابات تخف الأعراض، وايضا من المعروف ان نقصان عدد البكتيريا النافعة في الأمعاء يؤدي الى عدم تحمل اللاكتوز، وبعودة البكتيريا النافعة تتحسن الأعراض.

## دراسة: سماع الموسيقى يخفف الآلام ويسرع من التماثل للشفاء في العمليات الجراحية



روبرتز قال علماء بريطانيون اليوم الخميس إن سماع الموسيقى قبل وأثناء وبعد العمليات الجراحية يخفف آلام المرضى ويقلل من قلقهم ويحد من الحاجة لاستخدام مسكنات الألم. وبعد مراجعة مشاهدات من نحو سبعة آلاف مريض قال العلماء إنه يجب السماح لمن ستجرى لهم الجراحات باختيار الموسيقى التي يروق لهم سماعها لتعظيم الفائدة. لكنهم نبهوا الى انه يجب ألا تتداخل هذه الموسيقى مع الاتصالات الجارية بين أفراد الفريق الطبي خلال العملية. وقالت كاثرين ميدز من جامعة برونيل وهي ضمن المشاركين في الدراسة "الموسيقى من أنواع التدخل الآمنة الزهيدة الثمن غير المؤثرة سلبا على العمليات والتي يجب توفيرها لكل من ستجرى له العمليات الجراحية". وأجرى الفريق البحثي تحليلات متابعة لجميع التجارب المنشورة التي اجريت عشوائيا وعقدوا مقارنات بين الموسيقى واجراءات الرعاية العادية الأخرى -بخلاف التدخل بالعقاقير- مثل التديلين والاسترخاء وبحثوا مدى تأثير ذلك على تماثل البالغين للشفاء عقب العمليات الجراحية. وتوصلت النتائج التي أوردتها دورية (لانسيت) الطبية الى ان المرضى كانوا أقل قلقا بعد الجراحة وبدت عليهم امارات الرضا عقب الاستماع للموسيقى كما كانوا أقل احتياجا لمسكنات الآلام وتراجعت آلامهم بالنسبة الى عينات المقارنة.

وفيما توصلت الدراسة الى مدى فاعلية سماع الموسيقى في أي وقت فقد رصدت نتائج أفضل اذا استمع المرضى للموسيقى قبل الجراحة بدرجة أكبر من سماعها خلالها أو بعدها. وعندما اختار المرضى الموسيقى المفضلة لهم ظهر تراجع أكبر في الألم وفي تناول عقاقير تخفيف الآلام.

### للإعلانات

Tel: 647 823-6779

ahram.teeba@gmail.com

آخر موعد لتلقي التعديلات في الإعلانات

للعقد القادم هو ٢٨ أغسطس





٢٦ تمثال لحتشبسوت في هيئة أوزوريس، بعضها فقط لا يزال برونقه . وكان على الجزء الجنوبي لحايط البهو كتابات هيروغليفية من حتشبسوت، ولكن غطيت في عهد تحتمس الثالث برسومات ونقوش أخرى من وسط هذا البهو يؤدي إلى الغرفة المقدسة لأمون رع .

البهو الوسطي على الشرفة الثانية يسمى «بهو الاحتفال» وتبين النقوش على جدرانه صورا للموكب من معبد الوادي إلى المعبد الجنائزي . على جدرانه توجد عدة محرابات كانت توجد بها تماثيل لحتشبسوت.

ينتهي بهو بنط برواق صغير يدخل إلى محراب هاتور . تنتهي قمم الأعمدة الوسطية برؤوس تمثل رأس هاتور. يؤدي هذا الرواق إلى مدخل إلى بهو اعمدة تدخل على المحراب . على الحائط اليميني توجد نقوش لهاتور تمثلها في هيئة بقرة. كما توجد نقوش لموكب قدسي .

#### . محراب هاتور



#### محراب أنوبيس

يوجد محراب أنوبيس عند نهاية الرواق الثاني إلى اليمين ويحوي الرواق ١٢ من الاعمدة . الحائط على اليمين عليه نقوش تبين حتشبسوت ، ولكنها مكشوفة ، ويوجد على الجزء الداخلي من الحائط اليميني رسومات تبين أوزوريس و رع حوراختي ونخت وحتشبوت . ويوجد على الحائط اليساري نقوشات تبين تقديم قرابين إلى أنوبيس و على جهتي الرواق توجد زاويتين ، اليمينية منهما عليها رسم يبين تحتمس الثالث (انظر الصورة) يقدم قرابين إلى سوكر. و هذا الرواق يؤدي إلى غرفة مستطيلة خالية ..



الرواق الجنوبي المسمى رواق بنط عن بعثات حتشبسوت إلى بلاد بنط.

على واجهة الرواق الثاني يوجد

بحفريات وأعاد بناء بعض الاجزاء وإدراء ترميمات في بعثة من المركز البولندي لآثار البحر المتوسط، التابع لجامعة وارسو، وذلك بالتعاون مع مصلحة الآثار المصرية.

#### تصميم المعبد

تصميم معبد حتشبسوت مغاير تماما لتصميم المعابد المصرية القديمة التي كانت تتكون من صرح كبير (بوابة ضخمة) يتلوها بهو أعمدة، ثم صرح أصغر ثم بهو أعمدة، ثم صرح ثالث ثم بهو أعمدة ينتهي بالمحراب القدسي للإله. فقد استبدل هنا الصرح ب رواق واستبدل بهو الأعمدة بشرفات تعلو بعضها البعض وتوصل بينها منصات منحدره.

يوصل إلى المعبد طريق طويل يبلغ نحو الكيلومتر من الشرق ليلقي البهو الكبير والرواق الأول الذي يتكون من صالة مزدوجة الأعمدة . وهذا الرواق مفتوح في اتجاه الشرق، وينتهي يمينه ويساره بتمثال كبير لحتشبسوت .

والجزء اليساري من الرواق (نحو الجنوب) علي جدرانه نقوش تبين عمليات انتاج مسلتين في أسوان ونقلهما وتنصيبهما في معبد الكرنك . والجزء اليميني من الرواق (نحو الشمال) عليه نقوش عن صيد الطيور والسمك

يوصل منحدر بين الرواق الأول والرواق الثاني. الرواق الثاني يعلو الرواق الأول ويطل أيضا نحو الشرق . يتكون الجزء اليساري لهذا الرواق من بهو يسمى «بهو بنط» على جدرانه رسومات ونقوش عن بعثات حتشبسوت التجارية إلى بلاد بنط التي أجرتها في السنة التاسعة من حكمها (عام ١٤٥٩ قبل الميلاد)، وأما الجزء اليميني فعليه نقوش تعبر عن مولد حتشبسوت كابنة لـ أمون . ينتهي بهو بنط بمحراب هاتور وينتهي بهو الولادة الإلهية بمحراب أنوبيس

حكمها . ويعتبر سننموت رئيس البلاط في عهدها هو الذي قام بتصميمه وأشرف على بنائه . توجد للسننموت بعض مواقع على المعبد ما يشير إلى ذلك، كما أن مقبرته توجد تحت الطابق الأول للمعبد وهي تمتد نحو ٩٧ متر في الجبل وتنتهي بحجرة التابوت علي عمق ٤٣ متر . عثر على مقبرة سننموت وسميت المقبرة TT353 كما اشترك في بناء المعبد «حابوسنب و «نحسي» رئيس الخزانة، و «زحوتي» ناظر بيت المجوهرات . يدل على ذلك أسمائهم المذكورة على جدران المعبد . أصاب المعبد بعض الإفساد أثناء نهاية حكم تحتمس الثالث الذي خلف حتشبسوت في الحكم، حيث كشطت اسمائها من على المعبد وهشمت بعض تماثيلها .

قام «أوغوست مريت» في القرن التاسع عشر بأول عمليات رفع الانقاض هفي منطقة المعبد . ثم قام معاونه «إدوارد نافي» خلال السنوات ١٨٩٣ - ١٨٩٧ برفع الانقاض من على الدير القبطي، ثم قام برفع الانقاض عن معبد حتشبسوت خلال الأعوام ١٩٠٣ - ١٩٠٦. كما عمل في تلك المنطقة أيضا هوارد كارتر، وكان ينقل الرسومات على الورق ويقوم بالتصوير مع أخصائيين آخرين. وقد سجل «نافي» حفرياته في ٧ كتب بالتفصيل تحت عنوان «معبد الدير البحري ..».

و عمليات الحفر التالية تمت خلال السنوات ١٩١١ - ١٩٣١ وقام بها «هربرت فينلوك» لمتحف متروبوليتان للفنون الأمريكي وكذلك «إميل باريز» بتفويض من مصلحة الآثار المصرية . ودون «فينلوك» أعماله في كتاب «حفريات الدير البحري : ١٩١١-١٩٣١ في عام ١٩٤٢ .

وأن بعض الأجزاء التي كانت قد دمرت من المعبد خلال فترة كشط اسم حتشبسوت من على المعبد أثناء نهاية حكم تحتمس الثالث عثرت عليها بعثة متحف المتروبوليتان للفنون (نيويورك) في محجر قريب، وأعيدت إلى المعبد .



وقام عالمي الآثار البولنديين « زيجموند فويسوكي » و «يانوش كاركوفسكي» في عام ١٩٦١

على اناقة تصميم المعبد وجماله .

يتميز معبد حتشبسوت في نفس الوقت بأن نجد على جدرانه نقوشا لبعثات بحرية أرسلتها الملكة حتشبسوت إلى بلاد بونت للتجارة واحضار البخور والمر من تلك البلاد . كان الفراعنة يقدمون البخور إلى آلهتهم ليحظوا برضاهم، وقد سجل العديد من فراعنة مصر ذلك في لوحات على معابدهم تبينهم يقدمون القرابين والبخور إلى مختلف الآلهة . بالإضافة إلى البخور والمر فكانت بعثات حتشبسوت تنقل أيضا أخشاب وأشجارا وحيوانات نادرة لا توجد على أرض مصر، وفراء النمر الذي كانت ترتديه طبقة معينة من كهانوت مصر .

كان وادي الدير البحري مخصصا لعبادة هاتور و أمون رع، بالإضافة إلى ذلك كانت به عبادة حورس و أنوبيس . ويرجع ذلك إلى الأسرة ١١ حيث كان فرعون منتحوتب الثاني أول من استغل تلك المنطقة لبناء مقابر ومعبد لنفسه ولزوجاته وللمقربين إليه من أهل البلاط . كان ذلك خلال الدولة المصرية الوسطى.

أما معبد حتشبسوت فقد بني في الدولة المصرية الحديثة في عهد حكم الأسرة الثامنة عشر ،وأمرت بإنشائه الملكة حتشبسوت، ابنة الملك تحتمس الأول

خلال انتشار المسيحية في مصر بعد نهاية عهد البطالمة، أقام المسيحيون دير للعبادة على أنقاض معبد حتشبسوت . كان الدير يسمى «دير فويأمون». كان هذا الدير يستخدم في العبادة حتى القرن ١١ وقام بزيارته العديد من القساوسة المسيحيين . ثم سميت المنطقة بعد ذلك الدير البحري. وفي الدير البحري توجد عدة معابد مصرية قديمة ومقابر للفراعنة، من ضمنها معبد حتشبسوت، وبجانبه معبد منتحوتب الثاني و بالقرب منهما معبد تحتمس الثالث وهو معبد صغير لم تنقِ منه إلا آثار بسيطة . سمي المصريون القدماء منطقة معبد حتشبسوت ب «بيت المليون سنة»

.. إلى الاسرة الثامنة عشر من أسر فراعنة مصر القديمة ..إلى عام ١٤٨٢ ق.م ملكة ذات طابع خاص مميز، واحدة من أعظم ملكات التاريخ الملكة التي أقصدها هنا لم تعد تحيا بيننا فقد ماتت منذ ما يقرب من ثلاثة آلاف سنة

حيث ولدت في قصر فرعوني.. أميرة سُميت «حتشبسوت» وهي الابنة الكبرى لفرعون مصر الملك تحوتمس الأول وأما الملكة أحمس و الاسم الأصلي لحتشبسوت هو : غنمت آمون حتشبسوت ويعنى : خلية آمون المفضلة على السيدات أو خلية آمون درة الأميرات.

وهي أحد أشهر الملكات في التاريخ، وخامس فراعنة الأسرة الثامنة عشر، وحكمت من ١٥٠٣ ق.م. حتى ١٤٨٢ ق.م.

حتشبسوت – ملكة ملكات مصر القديمة ودره في تاج مصر الفرعونية، تزوجت من الملك تحتمس الثاني وهو أخوها أيضاً على عادة الملوك الفراعنة ولم تتجب منه ذكرا ليخلفه على العرش وإنما أنجبت الأميرة نفرو رع وزوجة أب تحتمس الثالث حيث أنجب تحتمس الثاني تحتمس الثالث من أحد محظيات البلاط الملكي.

و الملكة حتشبسوت كانت تعد من الجميلات، وهي أول من ارتدت القفازات وذلك لوجود عيب خلقي بأصابعها (٦ أصابع أو أكثر في اليد الواحدة) لم يعرف الناس ذلك إلا بعد رؤية موميائها ففي أغلب التماثيل التي صنعت لها كانت يداها تبدوان طبيعيتين لأنها كانت تأمر النحاتون بذلك، أيضا هي أول من طرزت القفازات بالأحجار الكريمة.

معبد حتشبسوت أو المعبد الجنائزي لحتشبسوت هو معبد من الأسرة الثامنة عشر المصرية، وأحسن ما بقي من معابد بنيت منذ نحو ٣٥٠٠ سنة في الدير البحري بمصر. بنته الملكة حتشبسوت على الضفة الغربية للنيل المقابلة لطيبة (عاصمة مصر القديمة ومقر عبادة أمون) (الأقصر اليوم). يتميز معبد حتشبسوت بتصميمه المعماري الخاص المنفرد بمقارنته بالمعابد المصرية التي كانت تبنى على الضفة الشرقية من النيل في طيبة.. يتكون المعبد من ثلاثة طوابق متتابعة على شرفات مفتوحة. بني المعبد من الحجر الجيري، ونصبت أمام أعمدة الطابق الثاني تماثيل من الحجر الجيري للإله أوزوريس وللملكة حتشبسوت في توزيع جميل. في الأصل كانت تلك التماثيل ملونة، ولم يبق من الألوان الآن إلا بعض الآثار، وبعض التماثيل في حالة جيدة تماما تدل





www.tekcorner.ca

**TEK CORNER**  
connect you to the world

مطلوب موزعين في  
جميع أنحاء كندا  
للمهملين إرسال  
السيرة الذاتية على  
agent@tekcorner.ca

Scarborough Office: 1919 Lawrence Ave E. Unit 304

Mississauga Branch: 93 Dundas St. E. unit 114

Toll Free: 1-855-410-4440

Tel: 647-931-4030

Unbeatable Bundles!



from  
**\$69.85**  
/month



أضف ٤٠٠ قناة عربية فقط ١٠ دولار شهريا



حصريا من تك كورنر  
فقط لقراء الأهرام الجديد



٤٠٠ قناة عربية  
الجهاز واشترك لمدة سنة \$٢٥٠  
أو اشترك سنين وادفع \$٥٠ فقط  
للسنة الثانية



لقراء الأهرام الجديد فقط  
اشترك في القنوات اللندنية  
واحصل على Kids Combo مجاناً



**FREE**  
INSTALLATION  
PROGRAM

**0\$**



\* free install if you transfer your  
account from a cable internet  
service provider to Tekcorner  
(Rogers, Videotron, Cogeco)



FOR MORE INFORMATION  
1-647-931-4030 - info@tekcorner.ca



13

كنيسة مارجرجس والأنبا رويس  
للأقباط الأرثوذكس تورنتو - كندا



مرحباً بكم فى مهرجان  
القديسة مريم السنوى الثالث عشر

الجمعة ٢١ اغسطس ( ٥م - ١١م )  
السبت ٢٢ اغسطس ( ٩ص - ١١م )  
الأحد ٢٣ اغسطس ( ١٢م - ٣م )

الدخول مجاناً

جو روحى

مأكولات و مشروبات شهية

ألعاب شيقة

برامج ممتعة للأطفال و الشباب و الكبار

كورال و مسرحية قصيرة

أين؟

بكنيسة الشهيد ابى سيفين  
والقديس الانبا شنودة

139 Bond Avenue  
North York  
M3B 1M1



تعال  
و أدعو  
أصدقاءك

Bassem PPT  
647-469-4431



## اجتماع لجميع شعب الكنيسة

### حقائق إيمانية

كل يوم ثلاثاء من ٧ إلى ٩ مساءً  
بكنيسة السيدة العذراء والبابا  
أثناسيوس بمسيحيا جا  
يعقبه مائدة أغابي بسيطة



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

١ بط ٣: ١٥

## الربت فوق كتف الارهاب

جرجس نظم



باغتيال حسن البنا نفسه بالرد عليه بنفس الأسلوب وبعد ان كان لا يمر شهر الا وجلجت أصوات الانفجارات وهدير الطلقات، حل الصمت والهدوء وتوقف الإرهاب خمس سنوات ووعي عيد الناصر الدرس ورد عليهم في عام ١٩٥٤ إرهابا بإرهاب ورأسا برأس وعنفا بعنف اشد لا يبقى ولا يذر وكانت النتيجة عشر سنوات هادئة ومن غرائب القدر أن عيد الناصر وإبراهيم عبد الهادي قد ماتا علي فراشيهما امنين بينما اغتالت الرصاصات من أخرج الارهابيون من السجون وعدل الدستور وتركهم يصدرون الصحف والمجلات واقتصد به السادات "

فلنجأ للحل الامني الان فهو الوسيلة الوحيدة لدينا فلا يمكن التحاور مع شخص يزرع في صدره قنابل ويمسك في يديه مدافع وبعد استقرار مجتمعنا ورجوع مياه السلام إلي مجاريها نبدأ في خلق جيل متعلم ونبدأ في تطبيق كل الأفكار والمناهج السليمة ونتحاور ونتفاهم ونجدد ونتنظر الثمار حتي ولو بعد حين

الإعادة، لم اعد استغرب قصر النظر، وصار مألوفاً لديا انفصالهم عن الواقع المعاش. وأقول له ولأمثاله ان الإرهاب يا سادة ليس في طوره الأول، ليس جنينا في رحم الأمة، ولا يمكن مجابهته بهذه الطرق التقليدية المزعومة التي لا تغني ولا تسمن من جوع والتي لا تجدي نفعا إلا علي المدى البعيد وبعد عشرات السنين.

إن الإرهاب في مصر أضحي كأننا ضحما، كبير واستفحل وبات مثل الخلايا السرطانية لا يصلح معها علاجا إلا البتر بمشرط حاد في غرفة عمليات معقمة بأحدث الوسائل الطبية الحديثة.

واقنيس جزء من احد الكتب لكاتب كبير يقول فيه "فالتاريخ يحدثنا مهما تشدق غيرنا بالعكس بأن مسلسل الإرهاب قد انفجر وتلاشي واندثر حين تمت مواجهته بنفس أسلوبه أي بالإرهاب وأنا لا أتحدث عن عقيدة بل أتحدث عن حقيقة وبسببها قاتلا مسلسل الإرهاب الفج المتتابع المتصاعد الي اعلي الذري في نهاية الأربعينات بقتل النقرشي نفسه قد انتهى

في المشهد الأخير من فيلم الهروب إخراج عاطف سالم وبطولة العبقري احمد ذكي، في أثناء هروب النجم الكبير يحاول صديقه سالم - عبد العزيز مخيون إرجاعه مستخدما الحوار والهدوء في مواجهة الموقف فيسقط كلاهما قتلي

أتذكر هذا المشهد عندما يطالعنا احد كتابنا الإجلال قائلا "لن يجدي الحل الأمني في مواجهة الإرهاب فالعنف لا يلد إلا العنف وينبغي علي الدولة مواجهة الإرهاب بالطرق السلمية من تجديد الخطاب الديني وتغيير المناهج والإعلام المستنير والبحث عن طرق للتحاور ولم الشمل فالقوة المفرطة لن تنفع ولن تحل ولن تثمر"

وبعد القراءة أو الانتهاء من سماع هذا المعاد المزاد التقليدي المتكرر ازداد يقينا بفشل الرجل ليس في إقناعي بهذا المنطق فحسب وإنما لفشله في إدخالني نوبة استغراب، فبعد انتخابات أبو الامراس وما رأيته من النخبة في جولة

## اين توجد آلات تعذيب السيد المسيح ؟؟

وهذا مسمار اخر



هذا اكليل الشوك



(١) خشبة الصليب:

نقلت عام ٦٧٠ م في كنيسة أجيا صوفيا في القسطنطينية. وبعد هذا التاريخ لا يعلم أحد أين ذهبت خشبة الصليب.

ولكن هناك رأي آخر يقول أنه بعد إكتشاف الصليب على يد الملكة هيلانة في أوائل القرن الرابع الميلادي قد قسم الصليب إلى أجزاء عديدة وانتشرت في ربوع العالم، وهذا هو الرأي الأرجح حيث يوجد منها في روما وفي القسطنطينية ويوجد حالياً جزء منها في مصر في كنيسة القديس سيدهم بشاى بدمياط.

(٢) إكليل الشوك:

محفوظ في كاتدرائية نوتردام بفرنسا.

(٣) المسامير:

إكتشفتها الملكة هيلانة مع الصليب المقدس وأرسلتها إلى الملك قسطنطين الذي فرح بها وثبت إحداهم في الخوذة الملكية.

والثلاث المسامير موزعين في:

- مسمار في كنيسة الصليب بروما.

- ومسمار في دير سان دنيس.

- المسمار الثالث في دير سان جيرمان بفرنسا.

(٤) ملابس المسيح:

تم العثور عليها مع درجات سلم قصر بيلاطس الذي صعد عليه المسيح. والقصة التي أعطيت للمسيح على صولجان والأسفنجة المقدسة والحربة والعامود الذي ربط عليه وتم جلده وعصابة الرأس (التي للعين في بيت قيافا) وحجر التحنيط الذي إستخدمه يوسف الرامي في تحنيط جسد الرب يسوع المسيح موجود في كنيسة القيامة.

المسمار الحقيقي



وجه السيد المسيح من الكفن المقدس



صورة لجسد السيد المسيح كامل من الكفن المقدس



الموجودة في الدم. وترتفع مستويات الدهون الثلاثية عادة بعد تناول الوجبات الغذائية الغنية بالدهون، مما يؤدي إلى زيادة مخاطر حدوث أمراض القلب. وقال باحثون من جامعة بنسلفانيا الامريكية، إنه إذا تم خلط توابل حاوية لكميات أكبر من المواد المضادة للأكسدة مع الوجبة الغذائية فإن مستويات الدهون الثلاثية تقل بنسبة ٣٠ في المائة مقارنة بنفس الوجبة الغذائية من دون تلك التوابل. وضمت الوجبات المخلوطة بالتوابل والأعشاب: مسحوق الثوم، وإكليل الجبل (روزماري)، والأوريغانو، والقرفة (الدارسين)، والقرنفل، والفلفل الأحمر، والكرم، والزنجبيل، والفلفل الأسود

## دراسة: التوابل.. لصحة القلب والأوعية الدموية



بوسطن-روبرتز اكدت دراسة امريكية ان التوابل والأعشاب نباتات غنية بالمواد المضادة للأكسدة، وتساعد في تقليل مستويات تركيز الدهون الثلاثية. (triglyceride) والدهون الأخرى



## ستيغان هاربر من كنيسة مارمرقس يعلن عن استقبال كندا لعشرة آلاف سوري وعراقي

### الأسقف العراقي بشار وردة شكرا لكندا علي كل ما فعلتوه لأجلنا



**الأهرام الكندي:** تلقي الأهرام الكندي دعوة لحضور اجتماع مهم مع السيد رئيس الوزراء، الشئ الذي أسعدنا أن اللقاء سيتم في كنيسة مارمرقس الجديدة بماركهام. ذهبت ولأول مرة لأري أقدم كنائسنا وقد جدت كالنسر شبابها حيث المبني الهائل والتصميم الرائع والمساحات الشاسعة فصارت كنيسة مارمرقس شئ من حقنا أن نفخر به جميعا كمصريين. حضر الاجتماع لفيف من رجال الكنيسة المصرية بكندا يتقدمهم الأنبا كليمنصس أسقف شرق كندا. كما حضر الأسقف الكلداني بشار وردة أسقف أربيل العراقية.

في البدء أن إختيار هاربر لكنيسة مارمرقس ليعقد فيها أول اجتماع له في حملته الانتخابية لهو فخر لكل الجالية المصرية ودليل علي أهمية الجالية وتأثيرها الكبير في السياسة الكندية. ولا شك أن ذلك جاء بعد مجهود كبير من كل أبناء الجالية.

أعلن هاربر في اجتماعه أن بلاده ستستقبل عشرة آلاف لاجئ سوري وعراقي هذا العام الشئ الذي قوبل بعاصفة كبيرة من التصفيق. كما أعلن عن زيادة في صلاحيات مكتب الحريات الدينية الكندي. وعن جرم السفر للمناطق التي يسيطر عليها داعش.

وردا علي سؤال ما إذا كان جرم السفر إلي بعض المناطق في العالم يحد من حرية الكنديين وخصوصا من يريد أن يزور عائلته هناك؟؟

أجاب هاربر التجريم سيشمل فقط المناطق التي تسيطر عليها داعش. ومن يريد أن يزور عائلته في العراق وسوريا يستطيع ذلك في أي وقت وعليه أن يقوم بإخطار الحكومة الكندية فالتجريم يشمل فقط المناطق التي تسيطر عليها داعش لأننا نعرف ماذا يفعل من يزور هذه المناطق. فنحن نريد منع الكنديين من الانضمام لصفوف داعش.

حول سؤال عن تورط كندا في الحرب علي داعش ولماذا لم تكتفي كندا بالمساعدات الكندية؟؟

أجاب رئيس الوزراء أن ما ترتكبه داعش لا يمكن السكوت عليه. كندا لا تستطيع الوقوف مكتوفة الأيدي إزاء قطع الرؤوس. وسبي النساء وبيعهن في الأسواق واغتصاب النساء وشق بطون الحوامل. وغيرها من الجرائم التي ترتكب ضد الإنسانية. وأن كندا عرف عن جيشها أنه الجيش المناصر لكل مستضعف ولا بد أن تظل كذلك.

أما الأسقف بشار وردة أسقف أربيل للكنيسة الكلدانية. فقال كلمة قصيرة شكر فيها كل ما قدمته حكومة هاربر من مساعدات إنسانية للشعب العراقي. كما شكر كندا في حربها علي داعش. وقال أن المأساة في العراق كبيرة جدا ومازلنا نتطلع للمزيد من الحكومة الكندية الكندية لمساعدة العراقيين واللاجئين والمشردين من أبناء شعبنا







## إشراف جوى غالي

### مدينة برنس روبرت تحارب ضد ملصقات سياسية علي علامة المرور (قف)



اضطرت مدينة برنس روبرت في مقاطعة برتيش كولومبيا لاستبدال علامات المرور ( قف ) في جميع أنحاء المدينة بسبب ملصقات سياسية وضعت عليها ، فقد قامت جماعة سياسية بلصق كلمة هاربر اسفل كلمة قف فأصبحت العلامة تقرا ( قف هاربر) مما شوه العلامات المرورية وتسبب في مشكلة للسائقين وقال جارين جاردينر مدير العمليات

للمدينة والمسؤول عن إزالة هذه الملصقات إنها تشكل خطرا علي سلامة السائقين وتؤثر علي الطلاء وتجعله اقل تعبيراً وغير فعال للسائقين ، وقد أزالَت المدينة حتي الآن ستة من هذه العلامات واستبدلتها باخري جديدة وقامت بتنظيف البعض الآخر منها ، وقال مستشار المدينة واد ناش أن المدينة لا يمكن أن تعرض رسائل سياسية حزبية بهذه الطريقة وهي ليست الطريقة الصحيحة لعرض رسائل شخصية ، وان هذا إهدار لأموال دافعي الضرائب حيث أن تكلفة استبدال علامة واحدة هي ٥٣,٣٠ دولار غير تكاليف التركيب ، وان لكل فرد حرية في التعبير ولكن لا تدمروا ممتلكات البلدية للقيام بهذا ، وقال أن مع بداية الحملات الانتخابية الجارية فان بعض الأفراد لا يريدون هاربر في السلطة ولكن يجب أن يركزوا وقتهم وطاقتهم في أماكن أخرى. وحول هذه المسألة اختلفت آراء الناس في المدينة فقال أحدهم أن هذا ضياع لأموال دافعي الضرائب وقال آخر انه شيء مضحك أن يعبر الناس عن رأيهم بهذه الطريقة وقال آخر انه شيء جيد فنحن بحاجة لرئيس جديد

### ستيفن هاربر يهاجم خطة المعاشات التقاعدية الجديدة لحكومة أونتاريو



تورنتو؛ في الحملة الانتخابية التي عقدها ستيفن هاربر في كاتدرائية مارمرقس في ماركهام شمال تورنتو قال هاربر بصراحة انه سعيد لان رفض حكومته التعاون مع حكومة أونتاريو لفرض هذه الضريبة ،[ كما يسميها] سيجعل صعبا علي حكومة أونتاريو المضي قدما فيها وقال سوف نستمر في مكافحة هذه الخطة ، وقال إن الزام أصحاب العمل والعمال علي دفع تامين للمعاشات سوف يقتل الوظائف وان هذه ليست فكرة جيدة للطبقة الوسطي وانها شيء سيئا للوظائف وللاقتصاد وقالت مجموعة من رجال الأعمال انهم قد يضطرون لخفض عدد الموظفين أو الحد من التوظيف بسبب التكاليف المضافة لخطة المعاشات التصاعدية الإلزامية ، وقال الاتحاد الكندي للأعمال التجارية المستقلة إن معظم الشركات الصغيرة والمتوسطة الحجم لا تملك خطة معاشات تقاعدية وهذا ليس لانهم لا يريدون ولكن لانهم لا يستطيعون تحمل تكلفتها ، وقالوا نحن نشعر بخيبة امل شديدة لأنه ليس هناك اعتبارا علي الإطلاق للأثر الفعلي لهذه الخطة علي الشركات الصغيرة أو العاملين فيها ، وقال اتحاد العاملين بالبقالة الكندي المستقل إن أعضاؤه يعملون بهامش ربحي واحد في المائة ولا يستطيعون دفع الأقساط الجديدة لتأمين المعاشات.

نحترمها ، وأشار إلي أن بعض اللبنانيين الذين يعيشون في كندا يدعمون حزب الله بالصلاة والدعم السياسي وان حزب الله لا يجب إن يكون في قائمة الكيانات الإرهابية المحظورة في كندا وان كندا تدعو مقاومة إسرائيل إرهابا وهو ليس سوي مقومة ، وان حزب الله منفتح للتعاون مع الحلفاء مثل الولايات المتحدة ضد الإرهابيين وقد نشرت وكالة السلامة العامة الكندية لمحات عن هاتين المنظميتين علي الأنترنت وحددت أعمالهما الإرهابية بما في ذلك التفجيرات الانتحارية عام ١٩٨٣ علي ثكنات مشاة البحرية الأمريكية في بيروت ، بواسطة حزب الله والهجمات الانتحارية علي إسرائيل من قبل حماس ، وكان ستيفن هاربر قد أدان الجماعات الإسلامية الجهادية وانضمت كندا إلي الولايات المتحدة وإسرائيل وبعض البلاد الأخرى مثل أستراليا في وضع الجناح العسكري لحماس وحزب الله علي قائمة الأحزاب الإرهابية وتصف كندا حزب الله بانه مجموعة شيعية متطرفة لها ايدولوجية مستوحاة من الثورة الإيرانية وتدعو حماس بانها راديكالية إرهابية إسلامية انبثقت من جماعة الإخوان المسلمين الفرع الفلسطيني .

كندا في  
القا ئمة  
السوداء؟  
بينما هما  
يتعاونان  
علي  
مقا ومة

داعش (العدو المشترك) فقد أدان ممثلون من حزب الله وممثلون من حماس بشكل منفصل داعش الإرهابية وذلك عند اجتماعهم النادر في لبنان مع وكالة الصحافة الكندية في شهر رمضان الماضي ، وقال ممثل حماس أسامة حمدان إن المسلمين في حماس لا يقبلون داعش وفي غزة لدينا قرارات شديدة الحزم لمنع هذه الجماعة وقال مصدر قريب من قيادات حزب الله إن الحركات المتطرفة هي كالفطر لا تستطيع ابدأ أن تجد لها مكانا بين المعتدلين من السنة والشيعة ، ولقد دعونا إلي تحالف كبير لمكافحتها ودعو علماء الدين لإدانة هذه الظاهرة في منطقتنا ، وقال أيضا إن كندا ستكون حليفا مثاليا لأننا

### مستشفى يحتفل بعيد الميلاد رقم ١٠٥ لمتطوعة منذ وقت طويل لديه



عقدت إحدى مستشفيات تورنتو حفلة عيد ميلاد للاحد المتطوعات لديه احتفالاً بعيد ميلادها أل ١٠٥ عاما وهي تدعي السيدة اوليف دودس ممرضة متقاعدة تطوعت للعمل في مستشفى ( أيست جنرال)

منذ جاءت مهاجرة من إنجلترا وكان عمرها ٧٥ عاما ويعتقد أنها المتطوعة ذات الأكثر أعواما في الخدمة في أونتاريو ، وعلي مر السنين قامت اوليف بعمل مئات من الدمى المصنوعة من أشغال الإبر الصوف وقال زملاؤها انهم يتشرفون بالعمل معها لأنها تقص عليهم قصص ترجع إلي تاريخ بعيد ،والسيدة اوليف لديها ابنة واثنتين من الأخفاد وتنتظر ابن لحفيدها وتقول السيدة ذات المائة عام والتي تشرب أربعة أكواب شاي في اليوم ، أن السر في العمر الطويل هو أنها تأخذ الأشياء كما تحي وترضي بما هي فيه وأيضا ترجع الفضل إلي المستشفى الذي تطوعت فيه لأنه اجري لها عملية قلب ناجحة عندما كان عمرها ٩٢ سنة وقالت انه بسبب هذه المستشفى لا تزال علي قيد الحياة .

### مدينة تورنتو هي أفضل المدن الملاءمة للمعيشة في العالم



وضعت مجلة ( ميتروبوليس) التي تصدر في نيويورك مدينة تورنتو علي قائمة المدن الأفضل للمعيشة في العام وهذه المجلة تختص بشؤون الهندسة المعمارية والتصميمات وتصدر كل عام قائمة بترتيب المدن الأكثر ملاءمة للحياة استنادا علي أشياء مثل الثقافة وسهولة الحياة في المدينة وقال بول ماكوفسكي مدير تحرير المجلة أن تورنتو تستحق بجدارة أن تصبح المدينة رقم ١ التي يفضل العيش فيها في العالم بسبب زيادة الالتزام بالنشاطات الحضارية ويتضح هذا من مشروع ريجنت بارك وأيضا محاولة المدينة تجديد المساكن القديمة بها بدلا من أزالتها وقال بول ماكوفسكي ان معظم الأشياء الإيجابية التي جعلت المدينة افضل مدن العالم للعيش فيها هي نفسها

التي يتذمر عليها أهالي تورنتو بما في ذلك القطار السريع الذي يسير علي طريق مرتفع ليصل ما بين محطة قطارات يونيون ومطار بيرسون والذي بدا تشغيله وقال بول انه ذهب بنفسه ليتحقق من هذا المشروع الذي كان ينتقده الجميع وقال أن هذا هو خط القطارات الوحيد في شمال أمريكا الذي يسير علي طريق علوي وقال أيضا أن أهالي تورنتو يجب أن يخطون للخلف قليلا لينظروا جمال مدينتهم ويعجبوا بها وان مدينة نيويورك ليس فيها حي صيني جميل ومدينة تورنتو بها أربعة منهم ، وهذه هي قائمة العشرة مدن حسب ترتيب المجلة لها ، ١- تورنتو ٢- طوكيو ٣- هيلسنكي ٤- كوبنهاجن ٥- هونج كونج ٦- انديانابوليس ٧- مديلين ٨- ملبورن ٩- بيتسبرج ١٠- روتردام ، وفي يناير الماضي لقبت مجلة [ الايكونوميسيت] مدينة تورنتو بانها افضل مدينة للعيش في العالم .

### خطة أونتاريو(أو أر بي بي) لتنفيذ المعاشات

#### التقاعدية الجديدة بداية من عام ٢٠١٧

تعتزم حكومة أونتاريو الليبرالية تنفيذ خطة جديدة للمعاشات التقاعدية في الإقليم بداية من عام ٢٠١٧ وسيبدأ العاملين في الحصول علي فوائد هذه المعاشات عام ٢٠٢٢ ، وهناك حوالي ٣,٥ مليون عامل وموظف في



أونتاريو سيكونون جزء من هذه الخطة التي أصبحت موضع خلاف بين كاثلين وين رئيسة وزراء أونتاريو وستيفن هاربر رئيس وزراء كندا ، والتفاصيل الجديدة للخطة التي تم الكشف عنها في مؤتمر صحفي تبدو إنها تتجه نحو الأعمال التجارية المتوسطة والصغيرة الحجم والذين يشكون من تكاليف هذه الخطة ، وقالت حكومة أونتاريو أن هذه الخطة تتناول العاملين من سن ١٨ سنة حتي سن ٧٠ سنة الذين هم مؤهلين للاشتراك في هذه الخطة والتي تشمل كافة أنواع الأعمال مثل العمل بدوام كامل أو جزئي أو موسمي ، وحين يصل العامل إلي سن ٦٥ يبدأ في الحصول علي فوائد هذا الادخار ، وطبقا لمعلومات من مسؤولين حكوميين فان حوالي ٥٠٪ من العاملين في أونتاريو ليس لديهم خطة ضمن العمل للمعاشات التقاعدية ، ولا يدخرون في ( أر أر أس بي)، وسوف تقوم الحكومة بإعفاء أصحاب الأعمال من الاشتراك في الخطة الجديدة بشرط أن يوفروا لموظفيهم خطة واضحة للمساهمة في معاشات التقاعد و بشرط أن يكون الحد الأدنى السنوي في المساهمة هو ٨٪ ، وقالت غرفة الصناعة والتجارة في أونتاريو إنها تشعر أن هذه الخطة سوف تزيد التكاليف علي معظم أصحاب الأعمال في المقاطعة ، ووضع رسم بياني مختصر طريقة عمل هذه الخطة ؛ فالعامل الذي يتقاضى ٤٥ ألف دولار في العام سوف يساهم بي ٢,١٦ دولار في اليوم ويدفع صاحب العمل نفس المبلغ وفي نهاية ٤٠ سنة يحصل العامل المتقاعد علي ٦٤١٠ دولار في السنة طول مدة حياته، واذا كان دخل الموظف ٩٠ ألف دولار في العام فان الحد الأقصى لمساهمته في الخطة هي ٤,٥٠ دولار يوميا ويدفع صاحب العمل نفس المبلغ ويحصل الموظف بعد ٤٠ سنة عند تقاعده علي ١٢,٨١٥ دولار في السنة ،ولكن الفرد الذي له دخل اكبر من ٩٠ ألف في السنة فسيعفي من الاشتراك في هذه الخطة و سوف تنفذ هذه الخطة تدريجيا بداية من يناير عام ٢٠١٧ فأصحاب العمل وكبار أرباب العمل الذين لديهم ٥٠٠ عامل أو اكثر وليس لديهم خطة لمعاشات التقاعد سوف يساهمون بي ٨٪ وبحلول عام ٢٠١٩ ستكون مساهمتهم ١,٩٪ وسيبدأ في السنة التالية لذلك أصحاب الأعمال المتوسطة الحجم الذين لديهم من ٥٠ إلي ٤٩٩ موظف وفي عام ٢٠١٩ يبدأ أصحاب الأعمال الصغيرة الذين لديهم موظفين اقل من ٥٠ فرد ، وتقول الحكومة أن أصحاب الأعمال لن تزيد مساهماتهم عن ١,٩ ٪ وهذه الخطة تحتاج إلي مساعدة الحكومة الفيدرالية كما تقول كاثلين وين ولكن حكومة هاربر رفضت هذه الخطة وأعلنت إنها لن تساعد المقاطعة في ذلك ولذا فسوف تتجه حكومة أونتاريو إلي شريك من القطاع الخاص .

### حزب الله وحماس ينددان بي داعش ويرفضون أن تضعهم كندا في القائمة السوداء



بيروت: اثنتان من الأحزاب السياسية في منطقة الشرق الأوسط صنفت من قبل كندا علي إنها جماعات إرهابية تتساءلان لماذا وضعتهم





## حذار من الشريرة

توفيق مري سينا

• لم أفهم.

• يا صديقي لم يعد عالم الجاسوسية يهتم بمقاس فائلة صدام حسين ألتى رصدتها الأقمار الصناعية فى تسعينات القرن المنصرم.... الإهتمام اليوم يتركز على ماذا يدور فى رأس المهيب الركن لو كان ما زال على قيد الحياة ولم يُعدم. البروباجندا التى أثارها دعاية صدام بأنه أنتج الغاز (إكس) الذى سبّب به إسرائيل حشّدت العالم الغربى ليتكثّل ويغزو العراق ليكتشف الخدعة، لا غاز ولا يحزنون. الرجل كان يهدد فحسب. مثلما فعل الرئيس ناصر قبيل حرب ١٩٦٧. هدد بتدمير إسرائيل (وإذا أرادوا الحرب بنقول لهم أهلاً وسهلاً). تهويش إسرائيل حتى لا تهاجم سوريا ... لو عرفت أمريكا ما يدور فى رأس القادة العرب لما إندلعت حروب ودُمّرت مدن وتغيّرت خريطة بعض الدول. الآن يا صاحبي أمريكا وقد تشاركتها دول أخرى فى هذا النشاط تعرف كيف يفكر العرب والمصريون.

• كل ذلك من هذه الخريشات على الفيس وتويتر؟

• نعم وإليك نماذج من ذلك: البعض دشّن (الصفحة الرسمية لموقع الملك فاروق الأول) تزيّنها صورة (جلالته) هؤلاء كأهل الكهف بل هم لم يستيقظوا بعد. العالم كله يسعى للتخلص من الحكم الملكى وهم يحنون إلى حكم مولانا الملك. يكتبون عن محاسنه وينسون الفساد الذى إستشرى فى عهده وتدخله فى تشكيل الوزارات وخضوعه التام للإنجليز. وبعد تنحي مبارك الذى حكم ثلاثين عاما وتقوق على محمد على باشا فى طول مدة حكمه ورفض الدعوات الكثيرة لنقل السلطة بلا تزوير للانتخابات، تفتح جماعة المنقّعين بحكمه صفحة (إحنا أسفين ياربس) يقابلهم المصريون الذين عانوا من إنهيار مصر إبان حكمه فيقدموا الكثير من الجرائم التى إرتكبها مع زوجته وولديه حتى أضحت مصر عربة

من أملاكهم. وفى حكم الإخوان إشتعل الفيس وتويتر بالتهكم والنقد اللاذع على طريقتهم فى إدارة الأمور وعن تزوير الانتخابات الذى أتى بهم وقد نجّاب الناس مع هذه التوثّيات والنقد وتجمّعوا بالتمرد فى ٣٠ يونيو وتم خلعه ويحكم هو وبقية العشيرة على ما إقترفوه فى حق الوطن.

صورة أخرى للثرثرة، شكاوى الأقباط من إعتداءات عليهم وتهجيرهم بسبب الشروع فى بناء كنيسة أو علاقة بين مسلم ومسيحية أو مسيحي ومسلمة وسكوت المسؤولين عن تفعيل القانون فى هذه الحالات، أكثر ما يرصده التحليل هو هذا الهروب الجماعى إلى الدين فالمسيحي يملأ صفحات التواصل الإجتماعى بصور القديسين والكهنة وينسب إليهم الكثير من المعجزات، يرد بعض المسلمين بنشر خطب الدعاة التى تلمز العقيدة المسيحية.. هؤلاء وأولئك لو بذلوا هذا المجهود فى تنمية بلادهم لكانت مصر جنة الله فى الأرض.

لكن هناك الإيجابيات وتتمثّل فى تدعيم العلاقات الطيبة بين المشاركين فى الأحزان وفى الأفراح ولو بصورة مبالغ فيها مثل أعياد الميلاد أو فقد عزيز. البعض يعتبر هذه الوسيلة كحائط المبكى يشكو فيها هموم الزمن التى حطت عليه وينتظر الفرج من الله (أنا كلى هموم وعذاب وبانتظر تفرجها يارب) كأن الله لن يستجيب إلا بالفيسبوك،،، أخشى أن يأتى يوم يتوقف الناس فيه عن الزيارات والتلاقى بالأصحاب لأن التعبير على صفحاتهم أسرع ولا يكلف.. إسمع:نورت الفيسبوك – إنت اللي منوراه – مشتاقين لرؤياكم – واحنا والله – الأولاد ببسألوا عنكم،،، وقد يكونا قاطنين بنفس المبنى. القليلون يقدمون نصائح وحكم لكن بعض المراهقين ينشرون موضوعات وصور فيها إثارة والبعض يقدم أخبارا مفبركة.

• لقد أخفنتنى يارائف يعنى

أنا إسمى عندكم فى ال CIA ؟

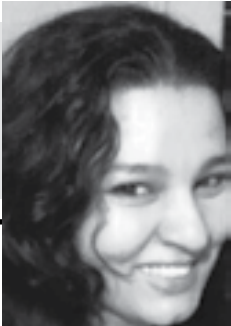
• لا ... هى وسيلة إتصالات إجتماعية ولا ضرر منها بشرط أن تضع (فلترأ) على فمك ولا تثرثر فى أشياء لا تخصك، الوكالة لا يهملها إلا معرفة ما يدور برأس العرب والمصريين، على فكرة الوكالة تتابع كل دول العالم خاصة الشرق أوسطية.

• وماذا عن تويتر؟

• تغريداته أكثر رزانة وتعقلاً، فتحيده الكلمات ب ١٤٠ حرفا شاملة المسافات كانت (اللجام) ليكتب المشترك المطلوب للمعلومة فقط. لذا هجره أغلب المغردين، ويقتصر الآن على مؤسسات صحفية وقنوات تليفزيونية تقدم عناوين إخبارية.

• وإلام وصلت تحليلاتك؟

• ممنوع علىّ أن أتحذّر فى عمل ال CIA لكن لصداقتنا أقول لك: الغالبية من عينة البحث تعيش فى فراغ نفسى وعاطفى وعدم الشعور بالإستقرار غير مطمئنين لما سيأتى به الغد. القليلون



ذهب الجميع، تناولت اقراسها المهدئه، استرخت فوق أريكتها الموضوعه فى احدي أركان الحجرة التى خلت من كل شئ فيما عدا المدفنة و التلفاز.

كانت ليله مثل ليالي كثيره سابقه تقضيها بعد ذهاب الجميع الي منازلهم وحيده حتي مطلع النهار. كانت الحياه مختلفه تماما منذ عشره أعوام سابقه، كانت الضوضاء تملأ المكان، الاطفال الثلاثة و الزوج هنا امام هذا التلفاز وهناك بجوار المدفنة. لم يتبقى منهم الا مجموعه من الصور. امتلأت عيناها بالدموع.

كانوا فى طريقهم للعودة من رحلتهم السنويه الشتويه من احدي المتنزهات التي اعتادوا ان يحتفلوا فيها بعيد زواجهم، كانت تلك المره مختلفه حيث لم تكتمل بالنهايه المتوقعه. فقد كان الحادث مروع أخذ الزوج و اخذ الاطفال الثلاثة لتبقى هي مع الاحزان التي ليس لها نهايه.

وجدت الوحده بدلا من الاسره واستبدلت الفرح بالهموم. اصبح رفيقها هو صوت الدموع بدل من صوت صخب الأبناء.

انهمرت عيناها بسيل اغرقها فى كابوس الذكريات المؤلمة يوم عادت بمفردها لا زوج و لا اولاد.

و بعد وقت ثقيل لم تفق الأم من نومها فقد ذهبت فى نوم بلا نهايه..و اراد الله ان ينهي أحزانها و آلامها و ان يجفف دموعها الساخنه منذ عشره أعوام. لم يكن لها من يكيها من الاقارب.

منهم يملكون الإرادة ليواجهوا الحياه بطريقة ذكية واثقة لكن الكثيرين للأسف يهتمون بأثفه القضايا ومستعدون للموت فى سبيلها وهم يهربون إلى المجهول أو النكته والسخرية، عندهم المظهر أهم من الجوهر. ويتصفون بنزعة إستعراضية، والبعض يبنى شعبيته عن طريق هذه الوسيلة إستعدادا للانتخابات القادمة. أما السيدات والآنسات فقد وجدن فيها متنفساً للانطلاق والإعتاق من تحجر الأسرة.

• هل يتوجب علىّ أن ألقى حسابي

• لا ولا تنسى أن ثوار ٢٥ يناير ٢٠١١ الذين أجبروا مبارك على الرحيل تجمعوا على الصفحه التى دشنوها بعنوان (خالد سعيد). وحسب علمي فإن رجال حبيب العادلي كانوا يتابعون وائل غنيم ورواد هذه الصفحات لكن نظاما ترهل بعد ثلاثين عاماً من الحكم رأى فى ذلك (لعب عيال).

## أحزان صنعت أفراح نيفس سامي

وعندما أتى الصباح حضر فقراء الجيره بأطفالهم

كما اعتادوا ان يفعلوا ذلك منذ سنوات. حضروا ولم تكن هي الا جسد. كانت قد صنعت لها أهل ليسوا من دمها وأقارب ليسوا من عائلتها. فتحت ابواب بيتها للفقراء كل يوم، ترعاهم وتقوتهم وتعولهم حتي المساء.

صنعت من أحزانها افراح للفقراء وغزلت من دموعها عطايا للآخرين، وقدمت من وحدتها العون و السند للغرباء.

كانت تبتسم و داخلها جراح وكانت تسند و تعين و هي تحمل نزيه من الاحزان لا يراه ولا يشعر به سوي الله.

حتي اكمل الله أيامها بسلام ووضع نهايه لبحور دموعها ولسيل أحزانها.

تركت ورائها عائله كبيره ييكونها.. تركت شجره من الحب تعلقو السماء.

ذهبت لأسرتها الصغيره بفرح وسلام و تركت أسرتها الكبيره بعد ان أكملت رسالتها معهم بكل الحب.

لم تجعل الحزن يقتلها او ينزع منها إنسانيتها.

لم تترك الوحده تمزقها او تخنق فيها أنفاس المحبه.

صنعت لنفسها الحياه وسط الفقراء ووضعت نفسها خادمه للجميع، فعرفت معنى السعاده.

طوبى لمن يصنع من أحزانه دواء للمتعبين،،، ومن دموعه أفرأحاً للمتألمين



## كرة الظل تكافح الجفاف في لوس أنجلوس



وكالات أطلقت مدينة لوس أنجلوس الأميركية ما مجموعه ٩٦ مليون كرة سوداء اللون معبأة بالماء، في خطوة تهدف إلى مكافحة الجفاف الذي تعاني منه المدينة وولاية كاليفورنيا. وتعمل هذه الكرات السوداء، التي يطلق عليها اسم "كرات الظلال" ويبلغ قطرها ٤ بوصات وسعرها ٣٦ سنتاً، على منع أشعة الشمس من الوصول إلى المياه السطحية، كما تحمي تلك المياه من التلوث بالغبار ومياه الأمطار والتفاعلات الكيميائية الناجمة عن أشعة الشمس، بالإضافة إلى الحيلولة دون تبخر المياه. وتبلغ تكلفة المشروع، الذي يتضمن إطلاق ٩٦ مليون كرة ظلال على ٣ مسطحات مائية، منها المسطح المائي في سيلمار، إحدى ضواحي لوس أنجلوس الواقعة في وادي سان فيرناندو، والذي تصل مساحته إلى ١٧٥ فدانا، حوالي ٣٤,٥ مليون دولار.

وتعتبر لوس أنجلوس أول مدينة أميركية تستخدم كرات الظلال للمحافظة على جودة المياه، ومكافحة الجفاف والتبخر. ومبتكر كرة الظلال هو عالم الأحياء المتقاعد من مؤسسة المياه والطاقة في لوس أنجلوس بريان وايت، الذي استلهم الفكرة من كرات الطيور في البرك المحاذية لمدرجات المطارات، والتي تهدف إلى إبقاء الطيور بعيداً عن الطائرات. وتصل مدة صلاحية كرات الظلال إلى ١٠ سنوات، ثم تتم إزالتها وإعادة استخدامها مرة ثانية.

## Sudoku

Each column must contain all of the numbers 1 through 9 and no two numbers in the same column of a Sudoku puzzle can be the same.

Each row must contain all of the numbers 1 through 9 and no two numbers in the same row of a Sudoku puzzle can be the same.

Each block must contain all of the numbers 1 through 9 and no two numbers in the same block of a Sudoku puzzle can be the same.

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

## الواحدة



يحررها هاتى نصحي



## مذكرات فتاة

بقلم: مدحت مورييس  
(voicy2005@yahoo.com)

فى انفعالها، كانت مازالت تتكلم و تؤنبنى على رأيي فى العريس الذى حضر عن طريق واحدة من صديقات امي. هى لا ترى فيه عيباً ولا ترى سبباً لرفضى الارتباط به. وبدأت امي المرحلة الثانية المعتادة انتقلت من التأنيب الى التهريب ولن اقول التجريح فبدأت تذكرنى بعمري الذى تجاوز الثلاثين وانها لن تبقى لى طوال العمر ثم تتذكر والدى رحمه الله فتبدأ المرحلة الثالثة من الحوار بأن تتساقط دموعها وتؤكد لى انه ليس لها هم سوى ان تطمئن على قبل ان تغادر الدنيا. هنا تبدأ مرحلة نهاية الحوار فانهض لاحتضن والدتي الحبيبة واقبلها واضاحكها واطمنئتها مستخدمة نفس اسلوبها - الذى لا اقتنع به - بأن النصيب ياتي فى الوقت المناسب. ادخل الى غرفتي وكلمات امي ترن فى اذنى هى ام بسيطة تتحدث من واقع خبراتها التى عاشتها فالفتاة فى مجتمعنا مصيرها الحتمى هو الزواج وانجاب الاطفال وتربيتهم تربية حسنة، بالطبع انا لا اعترض على المبدأ فكم اتمنى ان يكون لى زوج واطفال ولكن سؤالي الوحيد والذى لم اجد اجابة له حتى الآن هل مبدأ الارتباط معناه ان ارضى بأى رجل لمجرد انه رجل؟ وهل العريس المناسب لى هو من يحمل شهادة جامعية مساوية لشهادتي او اعلى منها ويعمل فى وظيفة مرموقة؟ هل العريس الذى يناسبنى هو الرجل الثرى الذى سيحقق كل احلامي ورغباتي؟ وبفرض ان العريس المنتظر جامعي وله وظيفة مرموقة ويتمتع بالثراء... هل معنى هذا انه العريس الذى لا يمكن رفضه؟ كلها تساؤلات ازعم اننى املك اجاباتها ولكن تلك الاجابات لا ترضى من حولى. فالعريس الذى يناسبنى ببساطة هو من يفهمنى وافهمه واشعر به ويشعر بى...هى فى المجمال احساس تاتى فجأة دون اى توجيه...قلت رايي هذا من قبل فكانت اجابة المحيطين بى» وماله الحاجات دى بتيجى بال عشرة» ثم يدللون عن صحة رأيهم بنماذج زوجية ناجحة هى نتاج زواج الصالونات او الزواج التقليدى فاطرح انا نماذج اخرى فاشلة انتهت بالطلاق وساحات المحاكم هى ايضا نتاج لزواج الصالونات....وهكذا يظل الحوار بين شد وجذب فى كل الاتجاهات ويبدأ الحوار وينتهى وكل رأى فى اتجاهه دون اى تغيير. استغرق فى افكارى فاجد ان فرص الارتباط للفتاة فى مجتمعنا محددة بأن يعجب بها احدهم، واحدهم هذا اما ان يكون زميل الجامعة او فى محيط الجيران والاقارب او زميل عمل. غير هذا فزواج الصالونات الذى يتجمل فيه الجميع هو السائد. لازلت اذكر عندما جزعت والدتى وخطبت على صدرها من حديثى اليها عندما تساءلت فى براءة» ماذا لو لم اتزوج وبقيت على حالى بقية عمرى» فقد كانت اجابتها صادمة عندما عبرت عن خوفها من الناس وكلام الناس الذين سيعيروننى بل وسيتهموننى باننى «معيوبة» او اخفى ما يرقى الى درجة الفضيحة، من هنا كان انفعالى انا ايضا فهل ساتزوج ارضاء للناس والمجتمع ام من اجل بناء اسرة. هل تخلى الرجل عن فكرة الزواج سيعرضه لمثل تلك الاقاول؟

الاجابة نعم ولكن ليس بنفس الدرجة. فويل للفتاة ان لم تتزوج وويل للمطلقة وايضاً ويل للارملة فالمرأة التى تحيا بلا رجل هى مطمع للعيون الجائعة وسيرتها مرتع للنفوس الضائعة. ادور فى حلقة مفرغة فالزواج - من وجهة نظرى- هو سنة الحياة وللفتاة - اى فتاة- امومة غريزية تولد معها. وعندما انجح فى ان اكون ركناً اساسياً فى بنيان اسرة سأشعر اننى حققت ذاتي...الزواج اذن هو تحقيق للذات ولكن ومن ناحية اخرى يمكننى تحقيق ذاتي من خلال امور اخرى كالنجاح فى عملى او فى نجاحى فى الخدمة العامة...استطيع ان احقق ذاتي فى امور اقودها بنفسى لكن نجاحى فى الحياة الزوجية لا يتوقف على وحدى بل يتوقف بنسبة خمسين فى المائة على طرف آخر قد لا اضمنه ولا اضمن نجاحه. التمس لك العذر يا امي فقد نشأت ونموت فى مجتمع يقدر المرأة فى كلامه ويبخسها اقل حقوقها فى افعاله...التمس لك العذر لاننى بافكارى التى تربيتها متحررة ولا تتوافق مع مجتمعنا احمل فى اعماقى قدراً كبيراً من تلك النشأة وافكارها فانا لا املك التعبير عن اعجابى بشخص ما قد يكون لى زوجاً ناجحاً لان حياتى يمنعنى من ذلك قد تكون الاجيال الجديدة من الفتيات اوفر حظاً منى واكثر جرأة لكنهن فى النهاية سيصطدمن بنفس الافكار التى تحملها الاجيال السابقة لهن وقد اكون انا احدهن!!!! اعود الى امي فاجدها تتحدث مع خالى تليفونياً فافهم انها يدبران لى لقاء مع عريس جديد....حسناً ساقبله وساجلس معه فان شعرت بالارتياح والتفاهم ساقبله كخطيب لى وفى فترة الخطبة التى هى فترة اختبار ستتضح الرؤية اكثر فاما ان نستمر فى طريق الزواج اونتهى الخطبة قبل ان ننگمس فى زواج فاشل...الامر اكثر بساطة مما يبدو فالتفاهم مع العريس المنتظر هو الذى يقود للزواج اما ان اضع الزواج كهدف فاقل اى رجل يريدنى عروساً له فانى بهذا اكون كمن وضع العربة امام الحصان وطلب من الحصان ان يجرها.

## تجربة لاستخدام الكلاب في اكتشاف سرطان البروستاتا في بريطانيا



لندن - أ ش أ قررت هيئة الصحة الوطنية في بريطانيا استخدام الكلاب في تجربة لشم السرطان لمعرفة ما إذا كان يمكنها أن تكون أكثر فعالية من الاختبارات التقليدية الأخرى. وتساعد الحيوانات المدربة على اكتشاف سرطان البروستاتا بعد أن أظهرت دراسة تمكنها من اكتشاف علامات على ظهور المرض في ٩٣٪ من الحالات. هذا وتعمل كلاب الرصد الطبي في مستشفى جامعة "ميلتون كينز" حيث سيتم شم البول لاختبار ما إذا كان يجب إحالة الرجال لعمليات فحص نسج الجسد.

ويأمل العلماء أنه باستخدام الكلاب يمكن حل المشكلة التي تواجه الاختبارات الحالية والتي تحتوي نتائجها على نسبة عالية "الإيجابيات الكاذبة"، التي قد تشير إلى إصابة الإنسان بالمرض رغم عدم وجوده. وذكرت شبكة "سكاي نيوز" الإخبارية أن الكلاب التي سيستغرق تدريبها ستة أشهر تشم "جزيئات متطايرة" وهي علامة على وجود السرطان في بول المريض. يذكر أن وحدة كلاب الكشف الطبي تم تأسيسها في عام ٢٠٠٨ من قبل الدكتورة كلير جيست، وبعد ذلك بعام اكتشف كلبها الخاص "ديزي" أنها مصابة بسرطان الثدي.



## بصراحة

### ليلة بكت فيها الجالية المصرية بكندا

#### محدث عوبضه

الجالية في تورنتو في العزاء وقد اكتظت بهم كنيسة الأنبا أنثاسيوس بمسيوجا، بل ورأيت أشخاص من المدن المجاورة، وبعضهم حضر من مسافات بعيدة.

ينتمي مينا لعائلة عريقة ومحترمة تمتهن تجارة المجوهرات وتنتشر سلسلة محلاتها في معظم المدن الكندية، كثير من المصريين ارتبطوا بسلسلة المحلات فمنهم من عمل بأحد الفروع في فترة قصيرة إلي أن يحصل علي معادلة لشهادته، ومنهم من امتن المهنة واتخذها كمصدر لرزقه، كل هؤلاء خسروا للعزاء بأسرهم بالإضافة لأصدقاء العائلة والأقارب، فكانت العزاء كمظاهرة حب لمينا ومساندة لأسرته في مصابها الأليم.

يوم الجمعة السابع من اغسطس كان موعد الوداع لجسده الطاهر، وامتألت كنيسة العذراء مريم بالمودعين فحضر جمع غفير من أبناء الجالية وحضر عدد كبير من مختلف الجنسيات، بالإضافة لزملائه وأصدقائه في يوم بكت فيه الجالية وملات الدموع عيون الجميع، فالذين عرفوه ودعوه بالدموع، والذين حضروا لعلاقتهم بأحد أفراد الأسرة عز عليهم أن يروا الدموع في عيون أناس أحبهم وأحبوا العمل والتعامل معهم فنزلت دموع الكل، أما كلمات والده صالح تادرس الأخيرة له فقد تسببت في بكائنا كالأطفال.

رحل مينا تادرس عن عالمنا ولكنه ترك لنا طفلين جميلين سنراه فيهم، وترك لنا سيرة عطرة ستظل عائلته وأولاده فخورين به، رحل مينا ليستريح من آلام المرض ولكن تسبب برحيله في جروح قد يعجز الزمن عن مداواتها

سيظل يوم الخامس من اغسطس ٢٠١٥ محفورا بذكريات أليمة في قلوب الجالية المصرية بكندا، ذلك اليوم الذي ودعت فيه الجالية واحد من خيرة شبابها إلي السماء، فبالرغم أن الطبيب مينا تادرس قد أعد نفسه ليكون طبيباً يداوي جراح وألامنا إلا أن القدر جعل منه ألماً عميقاً في قلوب عائلته ومحبيه واصدقائه بل وكل أبناء الجالية، لقد كان رحيله مفاجئاً.

درس مينا الطب في جزر الكاريبي وكان أول أبناء الجالية الذين يعرفون طريق دراسة الطب في الكاريبي، وعند إتمامه الدراسة عاد لكندا ليحصل علي رخصته ويمارس مهنة الطب في وقت قياسي، وجعله الله ليكون سبباً في أن يسلك كثير من أبناء الجالية هذا الطريق، حيث كان كل من يريد دراسة الطب في الكاريبي يذهب إلي مينا ليحصل منه علي كل المعلومات التي تعينه في دراسة الطب هناك، لم ينتظر مينا من يحضر إليه بل كان يتصل ببعض الكهنة مبدياً استعداداه لمساعدة أي شاب يريد دراسة الطب في الكاريبي.

تزوج مينا وأنجب طفلين عاش مع أسرته الصغيرة في سعادة، وكان مصدر فخر لعائلته، ولكنه القدر الذي شاء أن تكون حياته كزهور الربيع التي ترحل قبل أن يرحل فصل الربيع!!!!.

تلقت الجالية خبر رحيلة بصدمة كبيرة، ذهبت للكنيسة يوم العزاء واندھشت مما رأيت، فلم أكن الوحيد الذي ترك عمله ليقيم واجب العزاء بل وجدت عدداً أشعرنى أنني أشارك في عزاء في "الصعيد"، حيث يهتم كل فرد بتقديم هذا الواجب، فوجدت كل أبناء



تخرج الاسورة الذهبية التي في يدها وهي آخر ما تملكه وتعطيها لأبنيتها الواقعة بجوارها، ولم تمض ايام حتى ذهبت للأبدية ولم انسى أن أخذ بركتها قبلها.

تأملت كثيراً في تخلي هذه المريضة عن كل ما كانت تحبه بالتدريج بدأ من اثاث بيتها التي كانت تحبه وتحافظ عليه، إلى صحتها التي كانت تعتني بها جداً حتى انتهت بأسورتها الذهبية التي في يدها.

عزيزى القارئ قد تقول أن هذا منطقي لأنها راحلة، ولكن هذا التخلي لا يكون بهذه السهولة عند البعض من الناس ما لم تعطى لهم هذه النعمة من السماء.

موعدنا العدد القادم أن شاء الرب

## من ملفات طبيب

### د/ رأفت جندي ، طبيب عائلي

#### مُحَلَّتْ عَنْ كُلِّ مَا تَحِبُّهُ لِنَرْجِعُهَا

رأيتها عند ذهابها لبيت المسنين تتخلى عن كل الاثاث التي كانت تعتز به بسهولة كبيرة واعطتهم هدايا لمن يحتاجهم بلا مقابل، ثم عاشت في بيت المسنين لبضع سنوات ولكنها كانت تنتقل للمستشفى كثيراً جداً وتعود منه.

كانت مدققة في اتفه امورها الصحية وتستعلم عن كل كبيرة وصغيرة في فحوصاتها الطبية، في آخر مرة ذهبت للمستشفى استمرت فيها فترة اكبر من المعتادة لاعتلال صحتها، فوجئت أن الطبيب المعالج يتصل بي ليقول انها ترفض بعض الفحوصات المهمة، وكان هذا يختلف تماماً عما اعرفه عنها وعندما اتصلت بها اكدت لى انها سليمة العقل تماماً وتعى ما تقول ولكنها لا تريد اجراء اى فحوصات أخرى لأنها سوف ترحل وبدأت تعد نفسها للذهاب للسماء، عندما زرتها في الوداع الأخير في المستشفى رأيتها

كانت مريضتى لسنوات طويلة واصولها من اوروبا الغربية، عندما اتى الوقت الذى لا تستطيع فيه الحضور للعيادة لتقدمها فى السن كنت ازورها للرعاية الطبية فى المنزل، كانت على درجة عالية من التدين ومحبة للكنيسة ومواظبة عليها، كانت ايضا محبة لمقتنيات منزلها وانيقة فى مظهرها ولبسها وكانت تشرح لى عند معاودتى لها فى منزلها عن تاريخ كل قطعة اثاث فى حياتها، وكان الاب الكاهن يحضر لها الأمور الكنسية المقدسة للمنزل عندما اصبحت غير قادرة على الذهاب للكنيسة ايضا، كانت على درجة عالية من المعرفة الدينية وكنا نتناقش احيانا فى بعض نقاط اختلافاتنا، أتى بعدها الوقت لذهابها لبيت المسنين لأنها لا تستطيع ان تعيش بمفردها ولان ابناءها لا يستطيعون توفير الرعاية المنتظمة المطلوبة لها لذهابهم لعملهم ولمشاغلهم الاسرية.

## بلاش تعصب

#### حليم منجّه



ينطبق عليهم قول غاندى من الهند

لولاهم

لاصبحت مسيحي وعن قولى لن أعود

أنا لا أنكر أنهم اسخياء فى العطاء

لكن التعصب كم سبب للآخرين العناء

وكان لهم حياة المرارة والشقاء

فمرض التعصب لا يوجد له شفاء

من كتر تعصبهم صرت أنا مرعوب

وأصبح الكلام معاهم غير مرغوب

من زمان التعصب غير محبوب

بلاش تعصب

خلى الحب فى حياتك يكون مشروب

جينا بلاد المهجر وأتغيرنا للافضل

لكن مازال البعض متقوقعين فى جحورهم

لا يفكرون فى أحد الا نفوسهم

ولا يعرفون أنها مشكلة من اكبر عيوبهم

عايشين بيها حتى يذهبوا الى قبورهم

كانت حجتهم لا توجد فى مصر حريه

قلنا ألهجرة بالنسبة لهم أعظم هديه

تخلصهم من التعصب والمظاهر الشكلية

ومش عارفين نعمل أية فى المشكلة ديه

مازال البعض لم يتحرر من القيود

اسالونى فانا واحد من الشهود

## رسالة لوزير التعليم المصري

### (أغفلت متعمدا كلمة التربية)

رسالة من موريس إسكندر  
موسى - مدرس قديم

قصة واقعية حقيقية حدثت في بداية الخمسينات من القرن الماضي.

عينت بالإسكندرية بعد تقوقي في معهد التربية العالي بعد كلية علوم جامعة الإسكندرية .

اخترت في بداية عملي مع

زميل آخر مسلم أمين مسئولين عن كنترول الابتدائية بالإسكندرية . في أول يوم عملي بالكنترول تحدثت معي زميلي - الله يكرمه- حديث من القلب: حذرني من الشياطين حولنا حيث كان في السنة الماضية لعلنا بالكنترول أنه يتم تغيير ورقة من إجابة الطالب بورقة أخرى بخمسة جنيهات رشوة للكنترول وأن تغيير ورقتين إجابة بعشرة جنيهات.

اتفقنا أنا وزميلي لكي نسد الباب على الشياطين أن يحتفظ أحدهنا بمفتاح حجرة الكنترول ويتبقى مع الآخر ختم الحجرة حتى لا تفتح الحجرة إلا بنا نحن الاثنين معا.

أعاننا القدير على حفظ الأمانة في هذا العام بكل سلام .

السيد الوزير،

إن كنت لا تعلم أن صفر مريم جانز حدوثه بالاعتماد بتغيير أوراقها؛ فهذه فضيحة ومصيبة . وإن كنت تؤكد استحالة حدوث هذا قبل رأي الخبراء؛ فالمصيبة أعظم.

تحلى بالشجاعة أيها الوزير - لا أضع لك حولا - وانصف المظلوم في عهد البطل السيسي . حفظ الله الجميع بسلام الله.

GOD IS  
our refuge  
AND  
STRENGTH  
A VERY PRESENT  
help in trouble  
THEREFORE  
-WE WILL-  
not FEAR



## فيس بوك



## مرض الألزيمر والتدهور العقلي

### الجزء الثالث والأخير

## أ.د. ناجي إسكندر

عامّة ذهبيّة «للتعامل مع أي مشكلة.

٢ أن تعرف أنك لست وحدك الذي تعاني من هذه المشكلة فهذا يخفف من وطأة أي مشكلة « فيوجد في الولايات المتحدة وحدها حوالي ١٥ مليون شخص من المعنّتين «يعانون من نفس المشكلة» والتواصل مع بعضهم ضروري لاكتساب القدرة والخبرة في التعامل مع المشكلة فيما يعرف في الطب «group therapy» وباللغة العادية»المصائب تجمع المصابين »

٣. إكتساب كل المعلومات والخبرات للتعامل مع مريض التدهور العقلي « كان هذا هو الغرض من كتابة هذه المقالات » وذلك بالقراءة عن المرض والتواصل مع الأفراد والهيئات المعنية بذلك المرض وأن تعرف أن كل عرض للمرض يوجد وسيلة للتعامل معه.

٤ طلب المعونة من فرد في الأسرة أو صديق حميم أو عضو في المجتمع الروحي الذي تنتمي إليه أو حتي من المجتمع العادي الذي يوفر مجموعات معاونة «support group». فلا يجب أن تتصدي لهذه المهمة الشاقة وحده.

٥ لا تتوقف «في نفس وقت إعتناك بالمريض» عن العناية بنفسك ولا توقف حياتك الخاصة.

**هذه نقطة أساسية ففقد الشئ لا يعطيه وتشمل عناية بدنية ونفسية.**

١ العناية البدنية إهتم بغذائك والتريض «workout» والعقاقير الخاصة بك

ب العناية النفسية ١ تحدث عن مشاكلك

- الي الله بالصلاة وأكتب الصلاة وخواطرك كل يوم علي الورق فقد وجد أن هذه الطريقة هي المثلي للتنفيس «vent»

- إلي صديق حميم « إيجابي الموقف من الحياة » يحسّن الإنصات.

- إلي إخصائي سلوكيات أو أمراض نفسية

- هذا بالإضافة كما قلنا إلي التحدث لمن يواجهون نفس الموقف.

٢ حاول أن تفكر في الأشياء الإيجابية المفرحة في حياتك من إولاد وإحفاد وإصدقاء وعطايا إلهية أخرى

٣ أنظر إلي إيجابيات الموقف رغم قسوته :

- الأصدقاء الجدد الذين إقتربوا منك للموازة والصفات الجديدة التي أكتسبتها والمهارات التي تعلمتها.

٤ تعلم أنشطة مفرحة تعملها داخل المنزل «كنت تود أن تفعلها ولم يكن عندك كفاية من الوقت » وإستغل الوقت الذي يتولي فيه الآخرون عنك المهمة في ممارسة الأنشطة الخارجية التي تحبها وإبتكر أنشطة جديدة محببة.

ونأتي إلي الجزء الأهم والذي من أجله كتبت وحاضرت في الجامعة وقدمت علي التفازر هذا الموضوع « الا وهو المعنّتون بمرضي التدهور العقلي «والذي يصدق عليهم القول « العذاب فوق شفاه تبتسم »

ويحق لهم كل معاونة ممكنة من المحيطين والمجتمع

ومهما أن قلت عنهم فلن نوفيهم حقهم الواجب في مهمة لا ينطبق عليها فقط القول «٧/٢٤» ولكنها مهمة قد تطول من ٣ إلي ١٠ سنوات من بداية تشخيص أحبائهم بهذا المرض اللعين إلي وفاة المريض. ولا يتوقف الأمر فقط عند ذلك ولكن في كل مرض نقول ليس الثاقل مثل المعزي ولكن في الألزيمر المعنّتون بالمريض «caregivers» هم الثاقل وهم المعزون حيث من المؤكد أن المريض لا يدري بحال المعنّتين به « ولا تعلم إن كان المريض يدري بحاله هو « ولا يقدم المريض لهم الشكر ونعذره في ذلك.

ولكن لن نعذر أنفسنا أو المجتمع في عدم الإهتمام بهؤلاء المعنّتين بمرضي التدهور العقلي فلا يوجد أحد منا فوق هذه التجربة.

**المظاهر النفسية والجسمانية العشرة التي قد يعاني منها المعنّتون بمرضي التدهور العقلي :**

١ الإنكار وعدم التصديق لحقيقة التشخيص أو توابعه.

٢ الغضب حتي تجاه المريض لعدم وجود علاج ولصعوبة الموقف ثم بعد ذلك الإحساس بالذنب.

٣ الإنعزال عن الجيران والمجتمع في البداية لأنهم لا يريدون أن يري أحد من الناس العاديين أحبائهم المرضى في هذا الوضع الصعب

٤ القلق من تطور المرض وزيادة متطلباته.

٥ الإكتئاب.

٦ الأرق وعدم النوم خوفا أن يحدث ما لا يحمد عقباه للمريض في إثناء نومهم أو بسبب حالة المريض أثناء متلازمة الغروب

٧ الإجهاد والإحساس بعدم المقدرة علي المواصلّة.

٨ التهيج وعدم تحمل تكرار المناقشة مع الآخرين في أي أمر عادي.

٩ عدم التركيز والنسيان من المعنّتين لمواعيدهم الهامة وعقاقيرهم الخاصة.

١٠ زيادة المشاكل الصحية للمعنّتين كنتيجة للضغوط العصبي بما قد ينتج عنه إصابتهم بارتفاع ضغط الدم بتوابعه ونقص مناعة أجسادهم.

**الحلول الممكنة لوضع المعنّي :**

١ أن تعترف أولا بوجود المشكلة فالإعتراف بالمشكلة هو الخطوة الأولى لمواجهتها فالإنكار لن يفيد « وهذه قاعدة

**دور المحيطين والمجتمع مع المعنّتين بمرضي التدهور العقلي:**

يجب أن يساهم كل فرد من المحيطين والأصدقاء ولو بالنذر البسيط في التخفيف عن معاناتهم بأخذ هذا الحمل الثقيل عنهم ولو لبعض الوقت ليتفرغوا لشئونهم الخاصة ويروحوا عن أنفسهم.

أو علي الأقل بالإستماع إليهم بإهتمام وتوصيل رسائل إيجابية لهم وتقادي التآسي لحالهم.

وفي النهاية أطلب للمعنّتين كل عناية إلهية في مهمتهم العظيمة تجاه أحبائهم .

وأختم مقالاتي بهذه الآية الرائعة « إن كان أخ أو أخت عريانيين ومعتازين للوقت اليومي فقال لهم أحدكم إمضيا بسلام إستدفئا وإشبعوا ولكن لم تعطوهم حاجات الجسد فما المنفعة

هوامش: لمن يريد متابعة حلقة الألزيمر علي «you tube» في برنامج مها والحياة أضع اللينك.

http://youtu.be/v3eWGSoSxLI

## مين هيجلي الغربه غيره !!!

### لوسي يوسف



أومن ان كل ده بسماح من ربنا ”مَنْ ذا الذي يقول فيكونَ والرَّبُّ لم يأمُرْ؟“ (مرا ٣:٣٧). هو يمكن بس عايزك اقوي .. أو عايزك تجري تنرمي في حصنه ... بقي بيبقي عندك اب حنين دايمًا موجود .. و تعاند و تشيل لوحذك .. مش وعدك و قال ”تعالوا إليَّ يا جميع المتعبين والثقيلي الاحمال وأنا اريحكم“ (متى ١١:٢٨) .. امسك فيه .. وأوعي تسبب بيته مهما كان .. و دي بقي الخطوه الأخيرة.. الخدمه ... لازم تخدم .. دور علي اي خدمه تناسبك ..مش بس خدمه مدارس الاحد ممكن خدمه المرضى.. الافتقار.. الترنيم.. اي نشاط تلاقي نفسك فيه ..بس المهم لازم تخدم ..الخدمه هتربط حياتك بالكنيسه و هتملي بيتك فرح و سلام..حتي لو ضعفت و ضغط الشغل منعك.. اخدم في شغلك ارسم صورهِ المسيح بمعاملتك .كن خادم بسلوكك.. كن مسيحي حقيقي بامانتك و لسانك.. فتكسب الكل للمسيح .. انت حواليك ناس كثير عطشانين لربنا ..مين عارف ربنا حطك في المكان ده ليه !!!؟

في الاخر .. قررت تتغرب ..تمام.. بس قبل ما تخطي خطوه جوه سفينتك ..أتأكد انك اخترت السيد المسيح ربانها . اصل مين هيهدي الريح و الموج بالأمر.. لو هاجت عليك !!!؟

وقت الصيد.. لما الخير يشح .. مين هيقولك ترمي شبكتك فين ؟!

لو مره كنت بتغرق .. مين هيمد ايديه ليك !!!؟ .. مش بس هينفذك لا ده هيرفعك.. تمشي كمان وياه علي الميه ..

ووسط العالم وقسوته ... مين هيجلي الغربه غيره !!!؟

٥ فكر في قيمة العمل والتحدي والبركة التي تأخذها وأنظر إلي نفسك إيجابيا وأنظر الي اللحظات المستقرة إلي المريض وإن بقائه علي هذه الحالة بسبب رعايتك له وحاول أن تشاركه بعض الأنشطة وتفرح به كلما أمكن ذلك.

**طرق خاصة لتقليل الضغط والتوتر العصبي للمعنّتين بمرضي التدهور العقلي:**

١ التأمل العميق» transcendental meditation «ببعض الممارسات الدينية بتكرار بعض الآيات المريحة والتأمل فيها أو بممارسة اليوجا أوالأنشطة المماثلة وذلك لمدة عشرين دقيقة مرتين يوميا

٢ تمارين الإرتخاء والتدليك للتغلب علي الصداغ والتوتر الناتج من الضغط العصبي.

٣. التنويم الذاتي أو بمساعدة خبير في التنويم.

٤ إستخدام الضوء الخافت والموسيقى الحالمه الهادئة مع الإسترخاء لتقليل التوتر.

وفي النهاية إذا تعذر للمعنّتين التعامل مع الموقف « وهذا يحدث كثيرا » فلا بد من إيداع المريض بإحدى المصحات المتخصصة في التعامل مع مرضي التدهور العقلي.

قرار الهجرة...قرار صعب لاي اسره .. بتسبب حياة مستقرة لدنيا جديدة..لكن هنتقق ان غالبا القرار ببيكون بعد صلاه قوية.. و احساس ان ربنا مبارك الموضوع .. مش هتكلم علي قبل ما تقرر , لكن هتكلم شويه علي بعد ما فعلا وصلت لارض الغربه.. اللي خلاص هتبقى وطنك الثاني .. ثلاثة خطوات مكملين بعض.. ..الخطوه الأولى الصلاه .. خلي الصلاه سلاحك و هتشف.. لان بيت مليان صلاه.. موجود فيه ربنا ..و اي صعاب هتقابله مش هتهده ..هتقويه.. هتمر الايام و الشهور و السنين و هتلاقي حياتك استقرت و بقت كل سنين تعبك مجرد ذكريات .. كل لحظه بتعشها دلوقتي هتبقى ذكري كمان كم سنه !!! لو كنت كل حياتك لربنا فذكرياتك اللي فاتت مهما كانت.. هتبقى قوه تخليك تكمل .... لازم تبقي واثق انك لو كملت من غيره.. حتي لو نجحت عمليا .. برضه هتبقى خسران .. اصلك مش ممكن تبقي شعبان ... لأن الشعب الحقيقي مش موجود الا وهو ساكن في قلبك ..اما تاني خطوه فهي الايمان و التسليم .. ايمان من القلب انه معاك و مش هيسيبك مهما مرت ضيقات و تسليم كامل لمشينته .. مهو وعد.. تَشَدُّدٌ وَتَشَجُّعٌ! لا تَرَهَبْ ولا تَرْتَعِبْ لأنَّ الرَّبَّ إِلَهُكَ مَعَكَ حَيْثُمَا تَذْهَبُ“ (يش ١:٩) ... ومن امتي ربنا خلف وعده لينا.. امسك انجيلك وخط خط تحت الايه.. و كل ما تضيق اقراها ..وقول لنفسك مصدق وعودك يارب .. أتأكد ان ربنا بيكمل اي ضعف فينا . و بالذات في الغربه ..هو بيبان اقوي .. لأن للاسف.. ده الوقت اللي بنتأكد فيه .. انه هو سندنا الوحيد .. هتقابلك صعاب و مشاكل كثير ..بس افكر ... ”إِنْ كَانَ اللهُ معنا، فَمَنْ عَلَيْنَا؟“ (رو ٨:٣١). صحیح دايره علاقاتك هتوسع.. هتقابل نوعيات كثير من البشر..يمكن عمرك ما قابلتها ...ويمكن تلاقي حد يضرك .. قول انا





## الرسالة الى أهل رومية الأصحاح السادس

**دُفِنَا مَعَهُ وَسَنَحْيَا مَعَهُ  
«فَدَفِنْنَا مَعَهُ بِالْمَغْمُودِيَّةِ لِلْمَوْتِ»  
رؤ: ٦: ٣**

غير أنه عندما نعتمد لأسم المسيح فان الارتباط ليس ارتباطا به كمثّل أعلى وليس بأن نتمثّل بحياته على الأرض وانما هوارتباط وشركة مع «موته» على الأخص، حتى نصل الى درجة الاتحاد معه: «إِنْ كُنَّا قَدْ صِرْنَا مُتَّحِدِينَ مَعَهُ بِشَبْهِه مَوْتِهِ». بمعنى أن المسيح بموته أخذ جسدى وخطايى وعلقهما على الصليب ووقف بدلا منى أمام العدل الألهى وتلقى العقوبة الموقعة على ومات كذبيحة كفارة عن خطايى. وبهذا أصبح ممثلا الذى قدم ذبيحة عن خطايانا بالنيابة عنا. نحن لا ننظر اليه كأئسان بمفرده ولكنه ممثلا. فعندما ندفن معه ونعتمد لموته فاننا نعلن ونشهد أنه مات ودفن من أجلنا.

أن دفنى مع المسيح لا يعنى فقط أنه مات من أجلى، بل يعنى أيضا أننى مت فيه، وأن موتى يحتاج أن أدفن معه. وعندما أموت وأدفن سوف أكون ميتا للخطية. فعندما تنادىنى الخطية أنا لا أسمع، لأنى ميت لها بعد أن مات الأئسان العتيق.

غير أن الموت للخطية ليس الهدف النهائى بل هو الذى يأخذنى الى القيامة مع الذى دفنت معه: «حَتَّى كَمَا أَقِيمَ الْمَسِيحُ مِنَ الْأَمْوَاتِ، بِمَجْدِ الْآبِ، هَكَذَا نَسْأَلُكَ نَحْنُ أَيْضًا فِي جَدَّةِ الْحَيَاةِ؟» رؤ ٦ - ٤. وعندما يعطينى المسيح هذه الحياة الجديدة معه، هل من المعقول أن أعود وأسلك بنفس الطريقة التى أدت الى موتى وأموت مرة ثانية؟ لا، أن الحياة مع المسيح ليس فيها موت، لأنه هوحى فنحن أيضا سنحيا «إِنِّي أَنَا حَيٌّ فَأَنْتُمْ سَتَحْيَوْنَ» يو ١٤: ١٩



## هل يجوز الطلاق للهجر اولاي سبب اخر؟

**قوانين الكنيسة واقوال الآباء فى ذلك  
مصاح فهم**



طلاق ولا انفصال بينهما الى الابد. هذا الرباط يجب ان يظل محفوظا تمام فى كنيسة المسيح من جميع المؤمنين المتزوجين الذين هم بغير شك اعضاء المسيح ومع ان النساء يتزوجن والرجال يتزوجن بهدف انجاب الاطفال لكن لا يجوز للرجل ان يطلق زوجته اذا كانت عاقرا ليتزوج باخرى لتلد اطفالا فان من يصنع هذا صار فى شريعة الانجيل زانيا! ..... وعلى ذلك فثمة رابطة زوجية تظل قائمة بين الزوجين لا تقبل الانفصال طالما كانا على قيد الحياة , ولا تقبل ان يرتبط احدهما بغير قرينه.[٨]

**ايضا يقول القديس اغسطينوس فى موضع اخر:**

ان المرأة لا يحل لها مادام زوجها حيا ان تتزوج باخر حتى من اجل غاية إنجاب الأطفال ومع ان هذا هوالسبب الوحيد للزواج لكن رباط الزيجة لا ينحل الا بموت الزوج.[٩]

فهل بعد هذه القوانين وتعاليم ابائنا القديسين والتي استمدوها أساسا من وصية السيد المسيح له المجد مشروع شريعة الكمال والتي تقول بكل وضوح انه لا طلاق الا لعة الزنا وانه لا طلاق للهجر او الانفصال او الضرب او اي سبب اخر وان اي طلاق لغير علة الزنا يعتبر بمثابة التحريض على الزنا لان اي زواج لاحد الطرفين الذين تم طلاقهم للهجر اولسبب اخر لغير علة الزنا يعتبر حسب وصية الرب يسوع وتعاليم ابائنا القديسين هوزنا!!!

**فمن يحتمل هذا؟  
ومن يحتمل كسر وصية السيد المسيح؟  
ومن يحتمل مخالفة قوانين الكنيسة؟  
من يحتمل مخالفة تعاليم ابائنا القديسين؟**

- [١] مجموع الشرع الكنسي ص ٨٦٠
  - [٢] مجموع الشرع الكنسي صفحة ٨٨٧,٨٩٧
  - [٣] مجموع الشرع الكنسي ص ٨٨٧
  - [٤] مجموع الشرع الكنسي ص ٨٩٧
  - [٥] كتاب المتنوعات كتاب ٢
  - [٦] تفسير انجيل متى ٢٤: ١٤
  - [٧] كتاب عن ابراهيم كتاب ١ فصل ٥٩,٧
  - [٨] كتاب الزواج والشهوة الجنسية
  - [٩] كتاب ميزة الزيجة ٣٢,٢٤
- المرجع الرئيسى كتاب موسوعة الأنبا اغريغوريوس الجزء التاسع الأهوت ألعقيدى إسرار الكنيسة السبعة ص ٥٧,٥٨,٥٩,٦٠

**قوانين القديس باسيليوس الكبير (ضمن رسالته الاولى الي امفيلوخىوس اسقف ايقونية )**

ان الرب إلهنا ساوى بين الرجل والمرأة فى المنع من الطلاق إلا لعة الزنى [٣]

**جاء فى القانون رقم ٧٧ من قوانين القديس باسيليوس الكبير**

المرأة التي تسكن فى غياب زوجها وانقطاع إخباره عنها رجلا آخر قبل ان تتحقق تماما من انه قد مات تعد زانية [٤]

**يقول القديس اكليمندس السكندري**

ان نصائح الكتاب المقدس عن الزواج وانها لا تسمح مطلقا بفك هذا الاتحاد مقرررة بكل وضوح فى الشريعة لا تطلق زوجتك الا لعة الزنى ويعد زانيا من تزوج بينما قرينه لا يزال حيا بمطابقة يزنى وتقول ان من طلق امراته جعلها تزنى اي انه يحملها على ان ترتكب الزنى ومن يطلقها لا يصير فقط سبب ذلك بل ايضا ان من يتزوج المرأة يتيح لها فرصة لتخطئ لان هان لم يتزوجها عادت الي زوجها.[٥]

( فهل يجروء اي إنسان مهما كان ان يحتمل هذا الذنب ويحتمل عقوبة كسر وصية المسيح! )

يقول العلامة اوريجانوس

وكما ان المرأة تعد زانية اذا تزوجت برجل طالما زوجها الأول حيا كذلك الرجل اذا تزوج بامراة طالق من زوجها يعد تبعا لتصريح مخلصنا زانيا! [٦]

**يقول القديس امبروسيوس أسقف ميلان**

ليس مسموحا لاحد ان يعرف امراة أخرى غير زوجته ... هل انت مرتبط بامراة فلا تطلب الانفصال عنها , إذا لا يجوز لك وزوجتك حية أن تقترن بغيرها لان اقترانك بزوجة أخرى وأنت مقيد بزوجة لهوزنى حقيقي![٧]

**يقول ايضا القديس اغسطينوس**

ثمة رباط سري مقدس يربط بين المؤمن والمؤمنة فى زواجهما يتضح من قول الرسول: ايها الرجال أحبوا نساءكم كما احب المسيح الكنيسة. ولا شك ان جوهر السر المقدس هوفى هذا الرباط حتى ان الرجل والمرأة اذا ارتبطا بالزواج يجب ان يظلا معا بغير افتراق مدى الحياة , اذ ليس مسموحا لاحد الزوجين ان يفترق عن الاخر الا لعة الزنى , كما هوالحال بين المسيح والكنيسة فما دام الرجل حيا والمرأة حية فلا

**هل يجوز الطلاق لاستحالة العشرة اوالهجر اولاي سبب اخر؟!**

**هل هناك فى تعاليم الكنيسة وقوانينها ما يقول باي سبب اخر للطلاق الا علة الزنا؟!!**

هذا ما سوف نوضحه فى السطور الاتية.

لقد تحدث الكتاب المقدس عن وصية السيد المسيح فى الزواج والطلاق وانه لا طلاق إلا لعة الزنا وقد أكدت الكنيسة هذه الوصية علمتها وعاشتها واقترتها فى قوانين كثيرة فى مجامع مختلفة على فترات زمنية طويلة فى تاريخ الكنيسة بشكل عام لذلك لا يمكن ان نأتى اليوم ونقر قانون يخالف اولا الوصية الإنجيلية ثانيا قوانين الكنيسة الكثيرة فى امر الطلاق والزواج!

فالزواج المسيحي هورباط الهى ابدى لا ينفصل ابدأ ولا يجوز لاي انسان ان يحله لان ما جمعه الله لا يفرقه انسان اي ما جمعه الله لا يفرقه الا الله وقد وضع الله السبب الوحيد لفك هذا الرباط وهوخطية الزنا وكما يصلي الأب الكاهن فى ختام صلاة الإكليل قائلا:

فإنكما من الان لستما اثنين بل جسد واحد كما قال سيدنا المسيح ولا يحل لكما بعد هذا الارتباط المسيحي افتراق ولا انفصال بمشيئة الله , لان ما جمعه الله لا ينبغي ان يفرقه إنسان.

وسوف نعرض البعض من قوانين الكنيسة وتعاليم الآباء التي تؤكد الحقيقة الإنجيلية فى انه لا طلاق الا لسبب الزنا ولا يوجد اي سبب اخر سواء هجر اوسوء معاملة اومرض اواي شئ اخر يبيح الطلاق!

**جاء فى القانون ٤٨ من قوانين الرسل (على يد اكليمندس )**

كل من طلق امرأته وتزوج باخرى وكل من يتزوج مطلقة رجل آخر فليقطع من الشرك [١]

**وجاء فى القانون رقم ١٠٢ من قوانين مجمع قرطاجة الذي أنقعد سنة ٤١٩م**

قد استحسن المجمع انه حسب التعليم الإنجيلي الرسول إي رجل افترق عن امرأته أوأية امراة انفصلت عن رجلها لا يجوز لأحدهما ان يتزوج شخصا آخر بل يجب ان يبقى على الحالة التي هوفيهما اذا لم يتصالحا. ومن يخالف هذه الشريعة يرغم على الإقامة مع الثانئين.[٢]

**جاء فى القانون رقم ٩ من**



## العلماء الألمان يخترعون دواء ضد الغباء

اخبار مصر- وكالات أعد العلماء الألمان مادة فريدة بوسعها مكافحة بعض الأمراض التي يصاب بها دماغ الإنسان.



ومن المميزات الهامة لهذا الدواء قدرته على علاج الرجل والمرأة من الغباء. وقد أعلن العلماء ذلك بعد إجراء سلسلة من التجارب. واتضح أن الدواء يزيد فرص تعافي المرضى التام من أمراض خطيرة مثل مرض الزهايمر. وتجري الآن تجربة الدواء على الفئران، وفي حال نجاح التجربة سيتخذ الباحثون في معهد الوراثة الجزيئية قرارا حول جدوى إجراء تجارب إضافية. وقال الباحث في المعهد هانس جيلهر روبرز إن الدواء الجديد قادر على وقف النشاط الزائد في بعض مجموعات الخلايا العصبية لدى الإنسان. ولذلك بوسعه إحلال الاستقرار في عمل مخ الإنسان وتحسين قدرته على التفكير والتركيز. ويأمل الأطباء في أن يحدث اكتشافهم ثورة حقيقية في مجال الطب لأن الملايين من النساء والرجال يعانون حاليا من مرض الزهايمر.

## أسماك السالمون تحمي الأطفال من الإصابة بحساسية الأنف



كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون سويديون، أن الأطفال الذين يتناولون أنواعا معينة من الأسماك قد يكونوا أقل عرضة للإصابة بحساسية الجيوب الأنفية بحوالى ٥٠٪. ودرس الباحثون بيانات حوالى ١٦٠٠ طفل من سن ٨ إلى ١٦ عاما من حيث الإصابة بحساسية الجيوب الأنفية، ووجدوا أن الاستهلاك المنتظم للأسماك الزيتية مثل السالمون والسردين يرتبط بانخفاض مخاطر حساسية الأنف والتهاب الغشاء المخاطي داخل الممرات الأنفية. وقالت ديانا دى فاييو، أخصائية التغذية للأطفال في معهد كليفلاند كلينيك للطفولة بولاية أوهايو الأمريكية، إن تناول السمك قد يساعد على منع تطور التهاب الأنف، مع اتباع نظام غذائي صحي كامل غنى بمجموعة متنوعة من العناصر الغذائية. ووفقاً لمؤلفة الدراسة جيسيكا ماجنوسون، خبيرة التغذية في معهد كارولينسكا في ستوكهولم، فإن حساسية الأنف هي واحدة من أكثر الأمراض المزمنة الأكثر شيوعاً في مرحلة الطفولة. وأضافت فاييو أن الأطفال هم أكثر إعراساً عن تناول الأطعمة التي تحتوى على أوميغا ٣ غير المشبعة المتعددة بما في ذلك الأسماك والمأكولات البحرية والجوز والسبانخ وفول الصويا.

## دراسة : عقاقير علاج السكر قد تساعد فى خفض الكوليسترول



نيويورك - أش في دراسة جديدة توصل عدد من الباحثين إلى أن بعض العقاقير المستخدمة في علاج السكر خاصة النوع الثانى , قد تساعد فى معادلة مستويات الكوليسترول فى الدم بين المرضى. كان الباحثون قد أجروا أبحاثهم على عينات دم أخذت من أكثر من ١٨٠٠ مريض سكر , حيث وجدوا أن مرضى السكر النوع الثانى الذين يتناولون عقار “ميتافورمين” المعالج للسكر قد يساعد فى تغيير مستويات الأيض. ووفقا للباحثين , ارتبط ذلك مع انخفاض مستوى كبير فى مستويات الكوليسترول السئ المساهم بشكل كبير فى زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية عن طريق التسبب فى تصلب الشرايين .

## دراسة: الدهون المتحولة وليست المشبعة هي المرتبطة بخطر الوفاة



رويتز أشارت مراجعة شاملة حديثة لبحوث سابقة إلى أن تناول الأصحاء كميات معقولة من الدهون المشبعة لا يمثل أي خطر على الصحة، بينما تناول الدهون المتحولة -وتسمى أيضا الدهون غير المشبعة- كانت قد ارتبطت بزيادة احتمالات التعرض للوفاة لأسباب عدة منها أمراض القلب والأوعية الدموية أو أمراض الشريان التاجي. وتوصي الإرشادات الغذائية بالا تزيد كميات الدهون المشبعة -الموجودة في المنتجات الحيوانية مثل الزبد والمخ (صغار البيض)- على ١٠ ٪ من السعرات الحرارية اليومية. أما الدهون المتحولة -مثل الزيوت المهدرجة المستخدمة في الأغذية المحفوظة والمسلي الصناعي- فهي منتجات مصنعة في الأصل ويجب ألا تتجاوز نسبتها و ١ ٪ من السعرات الحرارية اليومية. وبالنسبة الى الدراسة الحديثة فقد أدرج الباحثون في عدة معاهد بحثية كندية بأونتاريو بيانات مستقاة من ٤١ دراسة تختص بالعلاقة بين تناول الدهون المشبعة وآثارها الصحية وتضمنت أكثر من ٣٠٠ ألف شخص علاوة على ٢٠ دراسة عن تناول الدهون المتحولة وآثارها الصحية وشملت أكثر من ٢٠٠ ألف شخص. ولم يرتبط تناول الدهون المشبعة بأي أمراض خاصة بالشريان التاجي للقلب أو أمراض الأوعية الدموية والسكتة الدماغية وداء السكري من النوع الثاني لكن علاقته بخطر الوفاة من أمراض الشريان التاجي لم تكن واضحة. وقال الفريق المشارك في هذه الدراسة في الدورية الطبية البريطانية إن تناول الدهون المتحولة المصنعة ارتبط بزيادة نسبتها ٣٤ ٪ في الوفيات الاجمالية وتفصيلا بنسبة زيادة ٢٨٪ في الوفيات الناجمة عن أمراض القلب و ٢١ ٪ في خطر الإصابة بأمراض القلب. ومنذ ٢٠١٠ أكدت تقارير عديدة ان الدهون المشبعة غير مرتبطة بالإصابة بالآزمات القلبية أو السكتة الدماغية، وتتوافر الدهون المشبعة في منتجات الألبان واللحوم الحمراء والزيوت النباتية، وعلى خلاف الدهون المشبعة فان الدهون المتحولة تخفض من الكوليسترول النافع العالي الكثافة.

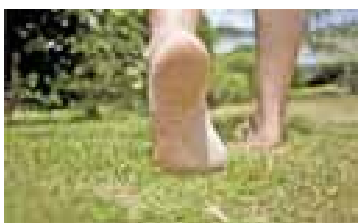
وقالت باتي سيرى-تارينو بمعهد بحوث مستشفى الأطفال في أوكلاند “كنا نعرف ان الدهون المتحولة ضارة لنا وكانت الأدلة على ذلك قوية بدرجة كافية ما نتج عنه حذف هذه الدهون من السلسلة الغذائية”، وأضافت ان الادارة الامريكية للأغذية والادوية منحت الجهات المصنعة مهلة تنقضي في ٢٠١٨ لحذف الدهون المتحولة من السلسلة الغذائية.

## قراءة كتاب جيد يجعل الإنسان أكثر لطفا



وكالات أظهرت دراسة أجرتها مؤخرا منظمة “وكالة القراءة” البريطانية ان الكتب الجيدة، بالإضافة الى انها تخلق شعورا بالرضا، فانها تعلم الفهم والتعاطف وتجعل القارئ أكثر لطفا وتهذيبا. اثبتت نتائج الدراسة انه من خلال قراءة الكتب ذات المحتوى الجيد، يمكن التعرف على أشياء مفيدة كثيرة، وبمقارنة القارئ لنفسه يبطل القصة يمكنه ان يحدد صفاته الشخصية. كما بينت الدراسة ان الذين يقرأون بانتظام يسهل عليهم التعامل مع المشاكل الحياتية، وينامون أفضل، ونادرا ما يصابون بالكآبة. أما فما يخص الأطفال، فإن التلاميذ الذين يقرأون الكتب بكثرة، يسهل عليهم التعامل مع أقرانهم، وهم أقل ارتباطا بالأجهزة الالكترونية المنتشرة حاليا ، وهو ما اكده نتائج تجربة أجريت مؤخرا في ألمانيا، اشترك فيها أطفال تتراوح أعمارهم بين ( ٧ – ٩ سنوات) يقرأون أكثر من البرامج المدرسية المقررة. وقرر الباحثون متابعة الحالة الفيزيولوجية للمشاركين في هذه الدراسة، حيث تبين ان الذين يقرأون بانتظام ينامون أفضل ولهم شهية جيدة ولا يعانون من الكآبة، وأكثر من هذا تجعلهم الكتب الجيدة أكثر لطفا.

## المشى حافى القدمين يساعد على إزالة آلام الفقرات القطنية



باريس- أش أ أوضح طبيب العلاج الطبيعي والرياضة الفرنسي دومينيك كازاير أن التنقل والمشى بدون حذاء له العديد من الفوائد فهو يدعم الارتكاز ، كما أن قبه أخمص القدم تكون أكثر عناية وعضلات أصابع الرجل أكثر نشاطا وهذا ينعكس على وضع الجسم. كما أشارت الدراسة التي أجراها الطبيب الفرنسي إلى أن المشى حافيا يساعد على إزالة آلام الفقرات القطنية والعمود الفقري وأكثر من ذلك فهو يحسن الدورة الدموية ويخفف الإحساس بالسيقان الثقيلة.

## دراسة طبية تؤكد إمكانية استخدام زيت النخيل فى الطهى ٨٠ مرة



نيويورك - أش أ كشفت دراسة طبية النقاب عن أن زيت النخيل المستخرج من عشب طبيعى , يمكن استخدامه فى الطهى مرارا وتكرارا لأكثر من ٨٠ مرة على الأقل ، وبالتالي تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. وأكد الباحثون أن زيت النخيل لديه من الخواص ما يساعد على الحد من امتصاص الأغذية له بما تصل نسبته إلى ٨٥ ٪ ، وهو ما يساعد بصورة كبيرة فى تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وعلاوة على ذلك ، يمكن تجنب الهدر من خلال استخدام الزيت فى الطهى نحو ٨٠ مرة ، دون التأثير السلبي على صحة الإنسان ، فالعشب المستخرج منه الزيت يحتوى على مضادات أكسدة طبيعية تمنع أضرار الزيوت العادية. كما يحتوى الزيت على خصائص مضادة للجراثيم والهيستامين ، فضلا عن طعمه المميز ومخاطر صحية أقل

## المراهقون الذين يعانون من الاكتئاب أكثر عرضة لخطر أمراض القلب



نيويورك - أش أ حذرت جمعية القلب الأمريكية من أن معاناة المراهقين من الاضطراب الاكتئابي يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والشرايين مبكرا. وكشفت دراسة أجريت على أكثر من ٧٠٠٠ شخص دون الثلاثين، أن الاكتئاب كان أحد الدوافع وراء محاولات الإقدام على الانتحار بين الحالات الواقع عليها الدراسة، ليصبح السبب الرئيسي وراء زيادة معدل الوفيات، فضلا عن كونه أحد أسباب الإصابة بأمراض القلب الناجمة عن ضيق وانسداد الشرايين بين النساء الشابات. وقال معد الدراسة بينامين جولدشتاين، لا يزال الاكتئاب غير معترف به على نطاق واسع بين الشباب الذين يعانون من اضطرابات مزاجية كأحد عوامل الخطر المتزايدة للإصابة بأمراض القلب، فى الوقت الذى نأمل فيه أن تكون هذه المبادئ التوجيهية تعمل على تحفيز المرضى وأسرهم ومقدمى الرعاية الصحية لحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بين هؤلاء الشباب. يمكن أن تبدأ أمراض القلب والأوعية الدموية فى وقت مبكر فى الحياة، وهو ما يستلزم معه رفع الوعي بمخاطرها والاعتراف بأهمية المعاناة من الاضطرابات المزاجية بين الشباب كشرط للإصابة بهذه الأمراض فى وقت مبكر. وبعد تحليل منهجى للأبحاث المنشورة، وجد الباحثون أن المراهقين الذين يعانون من الاكتئاب الشديد أو الاضطراب الثنائي القطب هم الأكثر عرضة من غيرهم من المراهقين لديهم عدة عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بما فى ذلك، ضغط الدم المرتفع، وارتفاع الكوليسترول والسمنة ومرض السكر النوع الثانى. وشدد الباحثون فى معرض أبحاثهم المنشورة فى مجلة “جمعية القلب الأمريكية” على أن اضطرابات المزاج غالبا ما تكون لظروف صعبة مدى الحياة، وإدارة المخاطر القلب والأوعية الدموية فى وقت مبكر وهى بحزم بالغة الأهمية إذا استطعنا أن تكون ناجحة فى ضمان أن الجيل القادم من الشباب له نتائج أفضل للقلب والأوعية الدموية .

## جهاز يكشف عن التهابات المسالك البولية فى ساعة واحدة



برلين - أش أ نجح فريق مشترك من الألمان والإيرلنديين في تطوير جهاز جديد يمكنه تخفيض بشكل كبير الوقت الذى يستغرقه الكشف عن أنواع البكتيريا التي تسبب التهابات المسالك البولية ، أحد أهم الأسباب الرئيسية وراء الإصابة بالتسمم. وفى دراسة تجريبية أولية ، قال العلماء ”إننا أصبحنا قادرين على تحديد الإشريكية القولونية ( المعروفة باسم بكتيريا أي كولاي ) المعوية البرازية، واثنين من الأنواع المعروفة المسببة لالتهابات المسالك البولية في غضون ٧٠ دقيقة من عينات بول المرضى. وقال ”أولريش شرودر كريستيان “ من “ معهد لا بيننر للتكنولوجيا” في ألمانيا : يصادف التشخيص السريع انخفاض هائل في وقت الانتظار مقارنة مع الفترة الزمنية الطويلة في التحاليل التقليدية، والتي تستغرق في كثير من الأحيان أكثر من ٢٤ ساعة، والمرتبطة بأساليب تستخدم بشكل روتيني لتحديد البكتيريا، وتشخيص التهابات المسالك البولية اليوم.





# Come Visit St. Anthony Monastery

Perth, ON, Canada



## Visitors and Retreatants

Please go to our website and call ahead for prior arrangements.

## Services

Liturgy: Sat, Sun 10am-12pm  
Midnight Praise: Daily 4-6am

"God Loves a cheerful giver" 2 Cor 9:7

The monastery gives tax receipts



His Holiness Pope Tawadros II laying down the cornerstone of St. Anthony Coptic Orthodox Monastery.

608 Miners Point Rd.,  
Perth, ON K7H 3C5  
+1 (613) 264 8071  
www.abbaanthony.ca

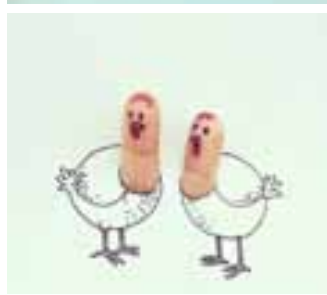
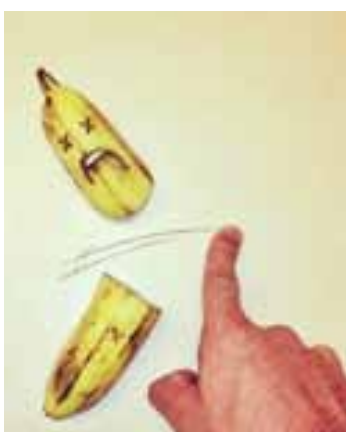
## رسومات مجنونة لكنها مبدعة للفنان أليكس سوليس



أليكس سوليس هو فنان مبدع يعيش في مدينة شيكاغو الأمريكية ويعمل في مجال الدعاية. وبين عمله وعائلته يقضي أوقات فراغه في البحث عن أشياء عادية حوله في المنزل. لكنه يستخدم حسه الفني لينظر لها نظرة مختلفة. فكانت النتيجة:



هي هذه المجموعة الطريفة من الأعمال التي جمع الجنون بالإبداع:



صدق القائل أن من الفنون جنون !



**Sutton**  
**GEORGE ABRAHAM**  
Sales Representative  
(204) 475-9130  
Fax: (204) 477-4361  
Cell: (204) 951-8600  
gabraham@sutton.com  
www.sutton.com  
sutton group - kilenny real estate  
AN INDEPENDENT MEMBER BROKER  
563 Starford St., Winnipeg, MB R3M 2x7

**Wagih Mitry**  
Sales Representative  
**Cell: 416-895-7006**  
**WWW.mitryrealty.com**  
**mitry@mitryrealty.com**  
• Free home evaluation  
• Complimentary staging consultation  
• Ask me about my "Cash Back Program"  
**RESIDENTIAL | COMMERCIAL**  
**Bus: 905-241-2222**  
**Fax: 905-241-3333**  
CityScape Real Estate Ltd. Brokerage  
25 Watline Ave Suite 402  
Mississauga L4Z 2Z1  
**CITYSCAPE**  
REAL ESTATE LTD. BROKERAGE  
The Art of Realty

**MAGED KODSY**  
**647-338-8942**  
info@Ultimatehomeinspections.ca  
Ultimatehomeinspections.ca  
**Ultimate Home Inspections**  
- Pre-purchase inspections  
- Pre-listing inspections  
- New home inspections (PDI)  
- Pre-warranty expiration inspections

## لماذا نعظم العذراء مريم؟

إذا كانت الخطيئة قد دخلت البشرية عن طريق أمنا جواء، فإن خلاصنا أتى عن طريق أمنا العذراء مريم. لقد طردنا من حضرة الرب بسبب حواء كي لا نأكل من شجرة الحياة، ولكن العذراء مريم أعطتنا أن نأكل من هذه الشجرة (الأسرار المقدسة) ولقد دعي آدم اسم امرأته حواء لأنها أم كل حي ولكن الرب اختار العذراء مريم لتكون أما لكل حي فلقد طلب الرب يسوع من المؤمنين جميعا اتخاذ العذراء مريم أما لهم "ثم قال للتلميذ هوذا أمك" (يوحنا ١٩: ٢٧)

إن السيدة العذراء لها مكانة خاصة في الكنيسة القبطية الأرثوذكسية، فهي في مقدمة كل القديسين الذين تنتشف بهم الكنيسة، ولها أعياد كثيرة في كنيستنا، كما أن لها نيوطوكيات ومدايح وترانيم متعددة. وهذا الحب الكنسي القبطي الأرثوذكسي تجاه السيدة العذراء وضع للجميع بأنه حب متبادل بظهورها الفريد في كنيستها بالزيتون سنة ١٩٦٨م. إن للسيدة العذراء ظهورات متعددة في أرجاء العالم ولكن ظهورها في كنيستها بالزيتون كان أعظم الكل، فقد أستمروا لمدة أعوام طويلة وللالاف من البشر.

وعقيدة الكنيسة القبطية الأرثوذكسية تفرق بين العذراء مريم قبل وبعد التجسد الإلهي في أحشائها، فعقيدتنا تري أن السيدة الطاهرة مريم العذراء قد ولدت حاملة لخطية آدم مثل كل البشر ولكن حلول الروح القدس عليها طهرها ونقاها من كل أثر للخطية لكي يحل فيها الألقوم الثاني ومنذ ذلك الوقت أصبحت أكثر قداسة ورفعة من الملائكة ورؤساء الملائكة.

وعقيدتنا أيضا تفرق بين السيد المسيح الذي هو الله الكلمة في الجسد وبين أمه العذراء مريم التي هي بشر. والكنيسة القبطية الأرثوذكسية لا تعبد العذراء مريم ولا تصلي لها ولكننا نعظمها ونجلها ونمجدها ونتشفع بها لترفع صلواتها مع صلواتنا إلي ابنها الحبيب

### أسرة تحرير الأهرام الجديد

### نهنكنم بعيد صعود جسد السيدة العذراء

## كلمتين وخواص

القبض علي مسيحين بالمملكة السعودية  
تجهروا داخل منزل احدهم و ظلوا يهتفون للملك السماوي ومحدث سمعهم صوت ضد اي ملك آخر و قاموا بتوزيع...المزامير علي بعض مع شوية الحان وترانيم تفجر الاحاسيس و النتيجة قلوب حارة جدا مملوءة بمولوتوف المحبة للله و ع السجن و التهم جاهزة (علي غرار موزع البلح في رمضان) والمراقبات والشهود والسياف حاضر ومستني.  
وايه الجديد إنه مازال يحدث ايضا في مصر .  
الاسكاروسى

## أسرة الأهرام الجديد

### نهنى

## القس أنطونيوس واصف

### كاهن كنيسة مار جرجس والأنبا رويس بتورونتو

### بنجاح العملية

### وتمنى له الشفاء العاجل والعودة لخدمته وأولاده في صحة كاملة

WishAFriend.com

بأربع مواد قالت: أن الطب الشرعي يستطيع تحديد ما إذا كانت الإمضاء والتوقيع علي شيك مثلا يخص الفرد أم لا، أما أنا فلدني أكثر من ستون صفحة كتبتها، وأنا أطلب بتحويل اوراقى للطب الشرعي ليثبت ما إذا كانت هذه الأوراق تخصني أم لا. وأطلب بمعرفة أين ذهبت اوراق اجابتي ولمصلحة من حدث ذلك.

**وعن ما سوف تقوم بعمله؟** أجابت أولا أنا من أسرة مصرية عادية جدا ولكن ربنا هو سندي ومعيني، سأتمسك بحقي ولن اتنازل عن حقي مهما كلفني، كذلك أنا أناشد كل مصري ومصرية بمساندتي ومساعدتي في الحصول علي حقي، فقضيتي وقضية مريم ملاك هي قضايا تدل علي مدى انتشار الفساد وانعدام الضمير، أنا احتاج لمساندة كل أصحاب الضمان الحرة من إعلاميين ومحامين ورجال دولة لا أريد أكثر من حقي وأريد أن احصل علي الدرجة التي أستحقها، فإجاباتي هي نتيجة تعب وسهر ومذاكرتي كذلك تضحيات كثيرة قدمتها أسرتي لأجلي وما حدث معي لا يرضي ضمير أي انسان.

**في النهاية سألناها هل تريدي أن توجهي رسالة لأي مسئول في مصر:** علي الفور ردت أن اوجه رسالتي للرئيس عبد الفتاح السيسي وهو أب لكل المصريين بأن يتدخل لحل المشكلة وأن يتم عرض اوراقى علي الطب الشرعي ومتأكد ان الرئيس سينصفني وأن حقي هيرجعلي، وعازي أقوله يا سيادة الرئيس كلنا بنحبك وكلنا ننتظر منك أن تكون مناصر للمظلوم وأنت أب للجميع، وتعلم جيدا أن ما حدث معي لا يرضي ربنا وأنت إنسان تخاف الله فأرجوك تتدخل لحل مشكلتي.

## مارينا ثاني ضحية لوزارة التعليم تتحدث «للأهرام الكندي»

### بدلوا أوراق إجابتي في أربع مواد

### لأهرام الكندي:

بعد قضية مريم ملاك طالبة الصف في الثانوية العامة، ظهرت قضية أخرى وهي قضية طالبة مارينا سيد سليمان رزق التي تم استبدال أوراق اجاباتها في أربع مواد لتتحطم أحلام طالبة متفوقة بأيدي بعض الفاسدين الذين سرقوا مجهودها وتعبها وأعطوه لشخص آخر لا يستحق.

كان علينا البحث عن «مارينا» واستطعنا الوصول إليها لنكون صوتها وتعهدنا بمساندتها حتي تحصل علي حقها كاملا.

**في البداية سألناها ما هي المشكلة؟؟**

فقلت: انا كنت متوقعة مجموع عالي جدا ولما ظهرت النتيجة فوجئت اني جيت ٧٩,٣٩ رحت عمل تظلم في اربع مواد فيزياء و كيمياء و احياء و جيولوجيا و اطلعت علي كراسات الاجابة و وجدت انها لا تخصني و لكن ورقة البيانات الخارجية فقط تخصني و عندما اخبرت رئيس الكنترول بهذا قال لنا اننا مدعين و مكلمش اي اوراق ثاني عندنا و اعملوا اللي عملوه و قمنا بتقديم شكوي في الوزارة و قدمنا بلاغ للنائب العام و لم يتم اي جديد.

**أما عن تاريخ تفوقها فأوضحت:** أنا من متفوقة كل سنوات دراستي واملك شهادات تقدير كثيرة جدا وكنت دائما من اوائل المدرسة وحصلت في الابتدائية علي ٣٤٨ من ٣٥٠ بنسبة ٩٩,٤٪ و في الاعدادية بنسبة ٩٧,٦٪.

**وعن مدي تأكدها من استبدال أوراق الإجابة**

انضم من التخصيمات والمعلومات الدخا إرادة مولانا الإلكتروني، You can order online on our website **www.pistrade.com**  
شحن مجاني وكفالة لمدة عام

تقدم أحدث أنواع الشطافات الكهربائية المعتمدة في كندا وأمريكا ويتم توصيلها بالماء البارد فقط، خزان لحفظ الماء الساخن، مجفف هواء، قاعدة مدمجة تحكم إلكتروني لدرجة الحرارة وضبط 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

**The harmony BB400**  
عرض خاص

**BB 13000**  
شطاف ذات محركين متحركين للزوال والنسبة 2 moveable Nozzles, Hydraulic Seat & Cover Feminine Medicine Reservoir

**BBC 270**  
شطاف ذات محركين لنسبة وتنظيف ذاتي، حرارة باردة Double Nozzles Hot & Cold Plus Self - Cleaning Nozzles

**BB 70**  
شطاف ذات محرك واحد للنسبة وتنظيف ذاتي سعة التوكيب، الماء البارد فقط

الرجاء عدم شراء أي شطاف من الأسواق إذا كانت لا تحمل اسم (biobidet) وهذا الشعار

**bioBidet**  
منتجات (biobidet) الكورية المتقدمة والعديد من شغل المرتبة الأولى في مجال الشطافات

**Bio Hand Shower bidet**  
شطاف يدوية سهلة التوكيب، علي جميع أنواع الحاضيات، المفاسل

**Toll Free 1877.234.8272**  
**www.biobidets.com** **www.biobidet.ca** **www.pistrade.ca**  
شحن مجاني وكفالة لمدة عام