

٢٢ مصري ١٧٣٥ شهداء
12th. Year, Issue 300

Wednesday August 28, 2019

ومن لا يحب لم يعرف الله، لأن الله محبة
He who does not love does not know
God, for God is love 1 John 4:8



ولسه الماتش ... شغال

اضطرابات النوم مشاكل الأظافر

أغرب حالتين في تعاطي الأدوية

الفارق - ١٤

حول ما سمي بـ... ثورة ٢٣ يوليو

الرواية العربية فوق كل الاوهاء !

ليلة مع الشيطان

الطيور التي لا تطير ومصنوعات الرب

Dr. Mervat Nawar
Family Dentist

Eglinton D.
Dental Office
2011 Eglinton Ave. E.,
Scarborough, ON M1J 2E1
Tel: (416) 264-1211
Fax: (416) 264-1803

Lawrence V.
Dental Office
207-1719 Lawrence Ave. E.,
Scarborough, ON M1R 2X7
Tel: (647) 748-1611
Fax: (647) 748-1711

We Cut Taxes Like a Diamond
Personal | Corporate | Business

R Profit Explorer
Business Services

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

Nady Ibrahim
عضو جمعية المحاسبين بamerika
عضو جمعية مستشاري الضرائب بكدا

إعلان وتحذير
فقد الختم الخاص بيعادة
الدكتور رافت جندي
وتم عمل بلاغ بوليس واستبدال
الختم بأخر مختلف عنه
وهذا الإعلان للتحذير أن أي
استخدام لختم المفقود سيكون
عملاً جنائياً

Warning
The stamp of Dr. R. Gindi was lost
The police was notified, and the stamp was replace with a different one.
This is a warning that any use of the lost stamp is a criminal offence.

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

ROYAL LEPAGE
Real Estate Services Ltd., Brokerage

• Residential
• Commercial

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

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

For Catering Healthy & Tasty Mediterranean Food



AL-AHRAM ELGDEED

العدد ٣٠٠ من الأهرام الجديدة

إدخال خمسة تغييرات على منهج الصحة
وال التربية الجنسية الجديد في أونتاريو

ماكسيم بيرنييه زعيم حزب الشعب

الكندي يقول إن . المتطرفين الإسلاميين
. تسالوا الي السياسة الكندية

كندا لن تساعد [الجاهادي جاك] على

العودة اليها

نصائح لأباء وأمهات المراهقين

كيف يمكن التعامل مع مشاكل سن اليأس

مبتدئين شروراً

القدس حبيب جرجس

قصيدة القلب

لماذا ينكر البعض تقاعدهم عن العمل ؟

رسالي

بيع وشراء وایجار العقارات

خدمة متميزة

فرص للاستثمار العقاري شقق ممتازة في قلب تورونتو

EDWARD YACOUB
B.SC IN CIVIL ENGINEERING
SALES REPRESENTATIVE
Cell: 416 315 0480



خدماتنا المتميزة تمت
إلى ما بعد البيع او الشراء

الاحتلال العثماني لمصر

خدمات عقارية متكاملة

Century 21
CENTURY21 ASSOCIATES INC.
FOR ALL YOUR REAL ESTATE NEEDS

جودت بولوس
Gawdat (Jimmy) Boulos

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

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

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

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

Mounir Assaad
Sales Representative
6859 Mill Creek Drive
Mississauga, Ontario L5N 4J9
Dir: 905-858-3434
Fax: 905-858-2602
www.mounirassaad.com
mounir@rogers.com

GEORGE ABRAHAM
Sales Representative
Residential - Commercial - Investment
Cell: (204) 951-5609
Tel : (204) 475-9130
Fax: (204) 477-4361
georgeabraham@sutton.com
www.sutton.com
sutton group - kilnerry real estate
AN INDEPENDENT MEMBER BROKER
163 STAFFORD ST., WINNIPEG, MB R3M 2X7

الأهباء قراء الأهرام الجديدة

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

قيمة بيتك ممكّن تكون أكثر مما تتوقع!



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



Call Nabil Danial, Broker
416-258-4390
n.danial@hotmail.com
www.nabildanial.com

Century 21
PERCY FULTON LTD.
Brokerage

23
YEARS
EXPERIENCE

MASTERS
HALL OF FAME

CENTURION
Honour Society

CENTURION
2015

Your satisfaction is my success!

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

الفارق ١٤



بعلم مجدى حنين

ذلك المشروعات لبناء دولة عصرية حديثة وشرح مخاطر الأزمة الاقتصادية التي تعرضت لها مصر والتي ابتدأت من عصر الزعيم الخالد جمال عبد الناصر وترعرعت في عهد الرئيس المؤمن السادس وتجررت واستفحلت في عهد الزعيم الصادق حسني مبارك الشعب المصري يستحق ان يحكمه رئيس يحب العنجوية والشطحات العنتيرية مثل الرئيس جمال عبد الناصر او رئيس يسلم البلد إلى جماعات الظلام لتهذ كل ما هو جميل في مصر مثل الرئيس السادس او رئيس يسلم البلد للجهل والفقر ويترك اولاده ينهبون ثرواتها وبيورثها لمن يشاء مثلاً فعل الرئيس مبارك أما سيادة الرئيس السيسي فهو لا يصلح لنا نحن المصريين فهو رجل يتقى الله فيما ولاة يصحو قبل الفجر يومياً ويتابع عمله طول النهار بنفس الهمة والنشاط لا يجامل أحد في الحق حتى اقرب المقربين يعمل في صمت وهدوء دون أبواق وهتفات يتابع أدق التفاصيل لكل المشروعات بنفسه حتى الغير مهمة منها يمشي فوق كاهلة طموحات وأمال كل فرد من الشعب الفقير قبل الغنى لا ينسى أبناءه الذين ضحوا بحياتهم فداعم البلد أمن وأمان البلد هو شغالة الشاغل وضع مصر في المكانة الدولية اللائقة بها جنب البلد خطر الإفلات ونتائجها الكارثية على المواطن البسيط بدية نظيفتين ووطنيتين يشهد بها الأداء والأصدقاء مثل هذا الرئيس لا يربدة الشعب الذي تعود أن يندفع بمعسول الكلام وامن الراحة والكليل وجلوس القهواوى وشرب الشيشة والفيجايرا وأحلام اليقظة والجري وراء الخرافات وأسلم عقلة لتجار المخدرات أو لتجار الدين السبب الثالث والأخير هم المنتفعين من مهاجمة مصر وتشكيكم في اي إنجاز يتم أو مشروع ينفذ هؤلاء هم سوء الأفاسى هم يعلمون علم اليقين ان مصر على الطريق الصحيح وان الرئيس السيسي في سباق مع الزمن حتى يحقق حلمة في الوصول بسفينة الوطن إلى ميناء الأمان والاستقرار والرفاهية ويدركون أن كل يوم يمضي يدحر حلمهم المقيد في هدم هذا البلد الذي ياذن الله أمن اى اعرف بعض الأفلام الموجودة في كندا وأمريكا يشكرون في كل شئ إيجابى مع العلم انهم لم يروا باعينهم ولكن هذا هو مصدر رزقهم أن يحاولون تعطيل المسيرة ولكن هيهات فالهنا حافظ عهدة ومبروك شعبه نعم هناك سلبيات كثيرة وكبيرة ولكن الايجابيات أقوى وأكثر وأعمق كل ما ينقص هو أن يدرك الشعب المصري أنه رغم كل الصعوبات والتحديات والازمات التي واجهت وتواجه البلد أن الرئيس السيسي قد حق الفارق

فى حياة الإنسان فى حياة الشعوب والآمم او فى التاريخ البشرى عامه قد يكون هناك شخص او مجموعة من الأشخاص او موقف او حدث قد يغير من مجريات الحياة او قد يؤثر فيها سلباً او إيجاباً وقد يجعلها احسن او حتى اسوء وهذا ما يشكل الفارق

عوا انت لا تستحق أن تحكم شعب مصر

اسعدني الحظ هذا العام و زرت مع اولادى مصر هذا الصيف وقد استمتعنا كثيراً رغم ارتفاع حرارة الجو بهذه الرحلة فالاولاد جعلوني (كعب داير) من الشمال إلى الجنوب و من الشرق إلى الغرب وللحقيقة فقد استمتعت انا ايضاً معهم بذلك الأماكن التي زرتها لأول مرة في حياتي ولكن لفت انتباهي أن كثير من المصريين غير راضيين عن الأوضاع في مصر ويقولون ان سبب الغلاء والأوضاع الحالية هو سيادة الرئيس السيسي وبعد تفكير وجدت أن هؤلاء الناس معهم حق وذلك لثلاثة أسباب دعونا نستعرضهم سوياً السبب الأول أن سيادة الرئيس غير مهم كثير بما انجزه ولكنه مهم بما سوف ينجزه بمعنى أن المشروع الذى تم افتتاحه أصبح من الماضي و ينصب تفكيره بعد ذلك في المشروع القادم وهذا لا ينفع مع الشعب المصرى أين الدعاية والإعلام للتتركيز على ما تم إنجازه في الفترة الماضية من حكم الرئيس؟ لماذا لا ينتاج التلفزيون المصرى بانوراما عن إنجازات الرئيس ابتداء من جبل الجلاله مروراً بحقل زهر ثم محطات اسالة الغاز الطبيعي ثم المليون ونصف فدان والمزارع السمكية ومحطات توليد الكهرباء ومشروع الضبعة النووى ومحطات تحلية مياه البحر ومشروع الصوب الزجاجية ومعارك تأمين سيناء و كل مصر ضد الإرهاب في الداخل والخارج وغيرهم من المشروعات التنموية الكبيرة مع عمل شرح للمواطن البسيط لتوعيته بأهمية

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

Toll Free 1877.234.8272

شحن مجاني وكفالة لمدة عام

Bidet Free Delivery & 1 Year Warranty



تقديم احدث انواع الشطافات الكهربائية المعتمدة في كندا وأمريكا
يتم توصيلها بالماء البارد فقط، مجفف هواء قاعدة مدفأة بدون خزان (Remote Control)

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

B Series



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



شطافة ذات مفرجين
للمياه، بارد وتنظيف ذاتي
للمخازن
Dual Nozzles, Natural Cold
Water Nozzles Self Clean



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



ELECTRIC BIDET



HOT & COLD MIXER
خلط للماء الساخن والبارد،
سهلة التركيب، أسفل خزان
المياه
Hot & Cold Mixer. Easy to
Install Under the Water Tank

On Route Bidet Series



Faucet Attachment
رشاش يدوى ذو وظائف متعددة، سهل
التركيب على معظم الحفارات،
ويتحكم في ضغط المياه بأمان
Dual Function Sprayer Water
Safe Pressure Control
Easy to Install on Most Faucets



FA & Cold valve
بالإضافة إلى الرشاش
اليدوى، مشترك للمياه
الباردة
FA1 Parts plus Cold
Water Valve



FA and Hot & Cold Mixer
بالإضافة إلى الرشاش
اليدوى، خلط للمياه البارد
والساخن
FA1 Parts plus Hot &
Cold Water Mixer



Bidet in a Bottle
شطافة محمولة لدعائي
السفر تعمل بدون كهرباء
أو بطارية
Portable Bidet,
No Battery Needed

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

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

نرحب بجميع المحلات وتجار الجملة والموزعين والخبراء في تركيب الشطافات.
جميع الوصلات 3/8" - 1/2" ، مطابقة للمواصفات الكندية

Toll Free 1877.234.8272

شحن مجاني وكفالة لمدة عام

Dufferin Drug Mart.



Free Compliance Packaging
(Blister Packs) Free medication
reviews

Accept all private and refugees
plans

Special discount on OTC for
seniors everyday

20 % discount with this coupon .

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

1670 Dufferin St, Toronto, ON M6H 3M2

Tel : 4166510052

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



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

www.ashamalla.ca
416.548.9082

Nova Pharmacy

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

Free Compliance Packaging (Blister Packs) Free
medication reviews

Accept all private and refugees plans

Special discount on OTC for seniors everyday

20 % discount with this coupon .

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



المعالجة النفسية أيدن مبراتيو Registered Psychotherapist Eden Mebrahtu



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

طالبي اللجوء مجانا لأن إد (بلو كروس) يغطيهم

نساعدك في المثول أمام محكمة اللجوء وأيضا لو كنت غير مؤهل
لامتحان الجنسية الكندية، لو لديك اثبات طبى او تعليمى
نخدم بلغات مختلفة

الإنجليزى عربى جرىنى، امهرى، اسبانى

وسط مدينة تورونتو

Yonge Street and St. Clair Avenue

اتصل لاستشارة مجانا

647-528-7390

edenmeb.cbt@gmail.com

العدد ٣٠٠ من الاهرام والأستاذ إبراهيم عيسى



البعض لم يعجبهم انقاد من يحبونهم
وكتبوا الى بهذا ولكن هؤلاء افتعلوا بأننا
كيف ننادي بحرية الرأي ونغضب من
يختلفنا في رأينا.

الاهرام الجديد له ثمار نعمه اشعر بها في
الكثير من القراء وله ثمار اكتشاف مواهب
للبعض لم يدركوها في أنفسهم من قبل
وكتابتهم معنا اظهرتها وبلغرتها.

نشكر الرب انه اتي بنا الى هذه الساعة
ووصلنا للعدد ٣٠٠ من جريدةكم التي صدر
عددها الأول بتاريخ ٩ مارس ٢٠٠٨.

ولقد تشرف الاهرام الجديد بدعوة الأستاذ
إبراهيم عيسى الكاتب الصحفي الاعلامي لعمل
ندوة للقراء في كندا.

ولقد قبل الأستاذ إبراهيم دعوتنا لتكون
خلال شهر أكتوبر هذا العام وسنواتكم
بالميعاد والمكان في العدد القادم ان شاء
الرب.

الأستاذ إبراهيم عيسى صوت صارخ
بالحق لم يتثنى له تهدى او توعد او استهانة،
وله هفوات أيضا مثل باقي البشر ولكنه
صمد حتى انه عندما قدم للمحاكمة في ظل
هذه الأيام قابل محامي قائل له «بعودا
الأيام» متذكرة أيام مبارك حيث تم استدعاءه
للمحاكمة في العديد من المرات.

الاهرام الجديد من بنفس التجارب في عدم
الرضوخ للتهدى والتوعى والاستهانة وكان
صوتاً للحق دائم وبالتأكيد كان لنا هفوات
مثل باقي البشر ايضا.

الاهرام الجديد كان قويا بقراره الذين
تابعوه وايدوه من اول عدد، واذكر ان أحد
الأماكن حاربه لصراحته وجرأته وكانت
النتيجة هي تكافف قراعنا ضد هذا المكان
حتى انهم اتوا علينا طالبين الصلح والعفو،
وقد كان.

المعلمين الجدد في أونتاريو سيعين عليهم اجتياز أختبار في الرياضيات والنجاح بما لا يقل عن ٧٠٪



تورنتو : قريبا سيعين على المعلمين الجدد الذين
يقدمون بطلب للالتحاق بكلية المعلمين في أونتاريو
في ٣١ مارس ٢٠٢٠ او بعد ذلك أن يجتازوا اختبار
للرياضيات مكون من قسمين و القسم الاول الذي
يشكل ٧٠٪ من الاختبار سيكون في الرياضيات
الأساسية لطلاب المرحلة الابتدائية والثانوية مثل
الكسور والنسب المئوية ، والقسم الثاني من الاختبار سيكون حول تقييم الرياضيات
والخطيط واسلوب التدريس لتسهيل التعلم ، ويحتاج المعلمين الجدد الحصول على ٧٠٪
من الدرجات او أعلى في كل قسم من أجل النجاح ، وقال مكتب [جودة التعليم] الذي يقوم
باختبارات موحدة لجميع طلاب المرحلة الابتدائية والثانوية للمدارس العامة في أونتاريو ،
ان درجات اختبار الرياضيات بين طلبة المدارس انخفضت خلال الخمس سنوات الماضية
، ويعتقد رئيس وزراء المقاطعة دوج فورد ان الدرجات المنخفضة في الرياضيات ترجع
لعدم وجود مدرسين أخاء . وقالت نقابة المعلمين في أونتاريو أن طلاب الصف السادس
حصلوا على أقل الدرجات في الرياضيات على مستوى كندا وان هناك خلل في نظام التعليم
وهو بحاجة الى الاصلاح.

لتصميم اعلانك الجديد

ahram.teeba@gmail.com

او اتصل باشرف اسكاروس (416) 659-8744

فاكسات مهاجر

يرسلها: مدحت عويضة



السيسي

كنت حاسس أن فيه مصالحة مع الإخوان وكدت نفسي أتاري مثل أنا اللي كداب ده الزمن كداب، وقال إيه جاي الزمان يداوينا.

الإخوان

عايزين تتصالحوا مع الليبراليين يلا جالكم النظام بحالة والعروسة للعربي والجري للمتعايس أقصد الليبراليين وغنى يا نادية مصطفى الصلح خير.

أحمد موسى

أنا بقى نفسي ربنا يطول في عمري وأشوفك هنقول إيه عن الإخوان بعد المصالحة ما تتم.

توفيق عكاشه

شوافت يا عكش يتصالحوا مع الإخوان ومزعلينك أنت يا راجل!! أنت ما خليت من جهدك شئ حتى البط زغطة.

تركي الشيخ

يا راجل كنت أديت مرتضى ساعة بدل بوظيب كان أحسن ألف مرة صدقني.

الأهلى

الأسيوطى يعلم علينا ٤ مرات إسماعيلية رايح جاي سينما وفيديو ليه يعني فريق كفر الباطيخ أنتوا ولا كوم بدماص.

تريدى

وأنت قاعد جنب ترامب وشكلك مزنوق افتكرت مثل بتاع خالي أم اللالي كانت بتقول لسان حصانك أن صنته صنانك وأن هنتم قعدك زي الفار جنب ترامب.

محمد رمضان

بصراحة صورك في الساحل تدل ألك بجد شخصية صعبة وبيئة قوي وفعلا الفرق بين زماننا والزمن القديم زي الفرق بينك وبين رشدي أبياظة وأحمد زكي ونور الشريف.

منتخب ناشئين اليد

شرفونا بفوزكم بكأس العالم والتىجربين رسموا لوحة جميلة بتشجيعهم لكم فى المدرجات.

شير

فاضل حوالي خمسين يوم قلبي بيقولي تريدى هيطلع برا وعقولي يقولي أطلع برا طلع فريق سوداني.

فورد

طيب عرفنا ألك مش بتاخذ أجازات طيب أنت مش بت تمام زينا ولا ما بتتعيش ولو أنت ربنا مديك صحة خلي بالك فيه ناس كتير من فريقك صحتها على قدها.

حسن نصر الله

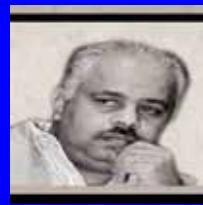
بتقول هترد على إسرائيل بضررها موجعه، أنتيل يا أخيوا المرة اللي فاتت اللبنانيين رفعوا الرأيات البيضا ورالملابس الد..... وهرروا للشمال.

رضا عبد العال

الصراحة حلوة والدليل على كدة قناتك على اليوتيوب بتعلمل مليون مشاهدة أكثر من اللي بيشاهدوا قنوات فضائيات كتير.

غباء إخوانى مستدام!

حمدى رزق



يتعاملون بالجنيه، ولكن الإرهابيين الممولين يتعاملون بالدولار، هذه نقلة ساذجة على رقعة الشطرنج تحتاج إلى بعض الذكاء، لا تخيل علينا بديلا، الإخوانية في باطن الإخوانى مستقرة، حتى لو كانت ذنبًا يدعوه الله ألا يغفره.

دولارات التنظيم الدولى ظهرت، خزان الشاطر فتحت، المهم إحياء التنظيم، لا تقف طويلا أمام التوبة إنه الكمون، سيدخلون إلى مرحلة الاستضعاف، ويخاطبون المنظمات الحقوقية، التى مولوها سابقًا لضخ دعوة المصالحة فى الضمير العالمى الرهيف، وتوطين المصطلح فى الأرض المصرية الرخوة بين العامة وستولى النخبة المأفونة الترويج للمصطلح ذى الرائحة النفاذة، أنوف لا تشم.

غباء إخوانى تارىخي مستدام، أغبياء لا يفهمون، هذه الدولة رفضت المليارات من الدولارات حتى لا ترهن إرادتها، وتحملت أعباء الإصلاح الاقتصادى صابرة بعزة نفس، لا تتبع ولا تشتري ولا تصالح، تتفذ القانون، بالله عليكم إرهابي فى السجن يود لو خرج ليقتل مجددا.. أىجد آذانا صاغية؟.

خلاصته، شخالة دولارات فارغة، لا شفنا توبه ولا تسلمنا مراجعة، ولا ميثاق غليظ، كلها مناورات، توزيع أدوار، قيادة إخوانية عقور نصر على حرب النظام وتمثل دور الصقور، وقيادة داخل السجون تلعب دور الحمام، وكما لم تترجم المراجعات عنف الجماعات التى برزت ووجوها محرضة من المنافى التركية، الإخوان لا خلاق لهم، خلاصته الشعب يكرهكم، يزدرىكم، لا يأمن لكم، لا يلدغ مصرى من جحر الإخوان مرتين!

بيتك وسوق العقارات

Location, Location, Location



ناصر روبلرس - خبير عقاري

من أهم الأشياء التي ينبغي ان تؤخذ في الاعتبار عند البحث عن منزل هي الموقع المناسب والحي الذي يشعرك بالأمان والراحة ويكون مناسبا لك ولعائلتك. عند اختيار الموقع عليك ان تأخذ في الحسبان القيمة العقارية للحي التي هي متوسط اسعار المنازل في المنطقة. ومن الافضل ان تشتري منزلًا في حي ترتفع فيه الاسعار او تكون ثابتة. غالبا ما يعتمد اختيارك في تحديد الموقع الذي ترغب العيش فيه على مكان العمل وقربه من المواصلات العامة والطرق السريعة. اذا كان لديك اطفال فابحث عن حي بالقرب من مدرسة جيدة. ايضا تأكد من ان المنطقة التي تختارها يتوفّر فيها معظم الخدمات التي تحتاجها خاصة اذا لم يكن لديك سيارة. على سبيل المثال ان تكون قريب من المتاجر وأماكن العناية الطبية ودور العبادة. وإذا كان الحي غير معروف لك فاقضي وقت كافي في التجول في كل احياء المنطقة للتعرف عليها جيدا قبل اتخاذ القرار.

ارحب دائمًا بتساؤلاتكم ومقترناتكم.

naser@estatesavvy.ca

طلاء زنازين باللون الوردي للحد من السلوك العدواني للسجناء

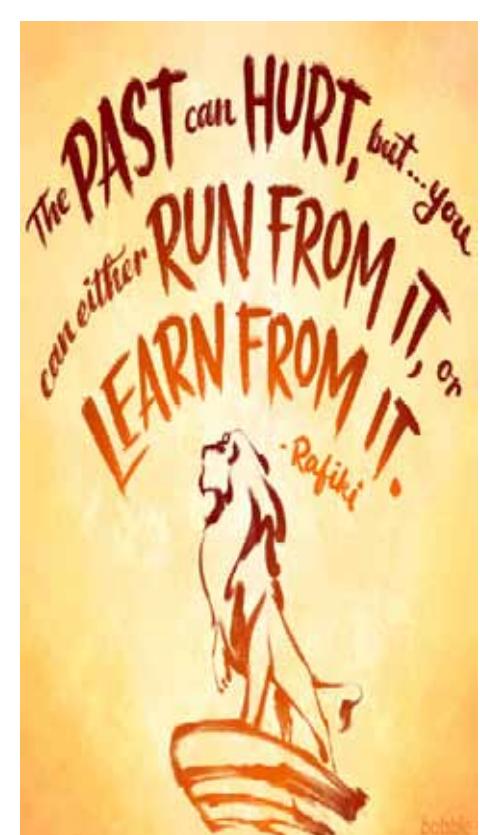


على غرار العديد من السجون في الدول الأوروبية، بدأ عدد من السجون السويسرية بطلاء جدران زنازينها باللون الوردي في محاولة تهدف للحد من السلوك العدواني للسجناء.

وبررت إدارة أحد السجون الإجراء الجديد، بأن اللون الوردي يعتبر من أكثر الألوان التي تعمل على التأثير إيجاباً على سلوك الإنسان. وبحسب علماء النفس، فإن اللون الوردي يرتبط عادة بالسعادة والرحمة، وبالسكون والأنيوثة.

وكان الباحث ألكسندر شاووس، أول من تحدث عن الآثار الإيجابية التي يتركها اللون الوردي على السجناء، بعد أن أجرى سلسلة من التجارب في أواخر سبعينيات القرن الماضي، لإظهار قوة اللون على سلوك الإنسان.

ينظر بأن ظاهرة طلاء جدران زنازين السجون باللون الوردي بدأت تنتشر مؤخرًا في العديد من البلدان الأوروبية مثل ألمانيا وهولندا.



أن اردت ان تلتقي الاهرام الجديد

في يوم صدوره على الاميل ارسل لنا على

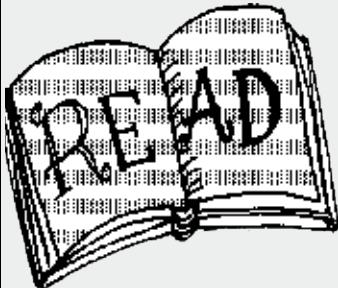
8164gindi@rogers.com وlahram.teeba@gmail.com

قرآن لك

نجوى غال

نصائح لأباء وأمهات المراهقين

By Dawn Camp



تريد لبناتنا المراهقات أن يعتقدوا أن قيمتهن يحددها مظهرهن الخارجي وأصبحت التصرفات والملابس منحرفة بشكل مبؤوس منه ، ولذا يجب أن تقول لابنتك المراهقة إنها محبوبة لديك ومن الله وإن قيمتها تكمن في كونها



بنت لملك الرب يسوع الذي ينظر للقلب وليس للمظهر الخارجي ، وبالنسبة لابنائنا يريد المجتمع حولنا أن يجعلهم يصدقون أن الذكور والإناث متشابهون وان تصرف الابن المراهق كرجل يحترم الإناث يعتقد من المجتمع ، ولذا عندما كان أولادي كبار اعطيتهم فرصة ليقتروا لي بباب السيارة ، وكان ابني وهو في سن الثانية عشر يقم لى الشاي وأنا أعمل على الكمبيوتر وصلتني لاجهه ودعاة الله ان يكون زوجا متفاهما يوما ما وان يعامل الإناث باحترام . أيها الآباء والأمهات لا تخافوا من أن تربوا اطفالكم ضد ثقافة المجتمع . إننا بحاجة إلى جيل صاعد يكون إيمانه ومبادئه قوية . «فالحقيقة قوية . » وإن كان الله معنا فمن علينا « رومية ٣١-٨

صلاة لأجل أطفالك

شكرا لك يارب لأنك حصنا لنا ، وانت المدافع والحمامي لأطفالنا ، أدعوك يارب اليوم ان تحافظ على أولادي وان ترسل ملائكتك لتحميهم وتحوطهم ، أطلب منك يارب ان تكون معهم وان تكون نعمتك عليهم ، إذا كانوا مثقلين بالهموم خف عنهم حملهم ، وإذا كانوا مصطربين هدى العاصفة ، وإذا كانوا مثبطين ارفع معنوياتهم ، وإذا كانوا غير متأكدين قوي إيمانهم ، وإذا كانوا في حيرة دلهم على الطريق ، وإذا كانوا مستقرين كن صخرة لهم ، وإذا وقعوا في عنترة اجعل لهم وسيلة للهرب ، وإذا كانوا يفترون الى الفهم اطعمهم حكمة ، وإذا كانوا يشكون في حبك اكشف لهم قلبك ،

مبتدعين شرورا د. روز عطا الله



الرب؛ لا تستهينوا بآنة الرب الإله ولطفه... هل هناك من له اذنان للسمع فيسمع او اعين للبصر او عقل يميز. لتعلم الدرس من قصة يومنا وقصص شعب الرب كما لو كان هذا طبيعيا. اخترعوا في القديم ومن كل قصص الكتاب المقدس الموجودة لتعليمنا وارشادنا؛ ذلك الكتاب الذي ينادي ويصرخ بان عار الشعوب الخطيبة؛ اسمعوا قصص هؤلاء الذين انكروا السيد الرب وابتدعوا شرورا وتلامسوا مع شخص الرب يسوع المسيح وكيف غير حياتهم واخرجهم من ظلمات وعبودية الخطيبة الى نور مجد محبته العجيب، قصص هؤلاء الذين افتروا علي الخالق وعبدوا العبود او المال او الماديات التي حبها عداوة للرب الاله. فنینوي المدينة العظيمة يقول الكتاب سدوم وعمورة؛ اليس هذه كلمات خاصة، قوس قزح... وغيره من المسامحات مع الانحرافات الاخلاقية والدينية والعرفية والطبيعية. اليس هذا الوضع ايام نيناوي لسرعة استجابتها للتغيير سدوم وعمورة؟ اليس هذه كلمات الرب يسوع المسيح ان هذين البلدين سيكون حالهما يوم الدين ارحم من وقتنا هذا(مرقس ٦: ١١) وكل من لا يتكلم ولا يسمع لكم فالاخريون من هناك وانقضوا التراب الذي تحت ارجلكم شهادة عليهم. الحق اقول لكم: ستكون لأرض سدوم وعمورة الذين اردا مضاجعة الذكور الذين استضافهما كل شيء، حتى يستطيع الوالدين مساعدتهم بعد ذلك ، وبما اننا لا نستطيع أن نفهم أطفالنا وبعض إجابتهم قد تكون صعبة ، فلذلك وبحسب ما أقترحه المراهقين أو الستة صعبة : يحتاج المراهق أو الستة صعبة أن يسألهم والديهم عن كل شيء ، حتى يستطيع الوالدين مساعدتهم بعد ذلك ، وبما اننا لا نستطيع أن نفهم أطفالنا وبعض إجابتهم قد تكون صعبة ، فلذلك وبحسب ما أقترحه المراهقين أو الستة صعبة أن نطرح السؤال أو الستة الصعبة مرة ثانية لأنهم [كما قالوا] قد لا يقولون الحقيقة في المرة الأولى ، وعدم كشف الحقيقة المؤلمة في بعض الاحيان قد يكون بسبب الخوف من العقاب أو أن يصاب الاهل بخيبة الامل أو ان يحكموا على المراهق [غير صادق] ولذا فمن واجب الوالدين أن يسألوا مرة أخرى وان يتخدوا بصراحة - حتى ولو كانت صعبة - الي المراهق علي افراد ٣٤- ايها الوالدين صلوا لأجل ابنائكم المراهقين: نحن ندفع عن أطفالنا بالصلوة : فمن الصعب مشاهدة أطفالنا يدفعون ثمن أخطائهم ، ولكن العادات السيئة التي لا يكشفها المراهق لاتجرحه هو فقط والآخرين فحسب بل تتزايد اذا لم تجد من يردعها، فصلبي الله ان يسيط حول طفلك ، وان يجعله يكره الخطيبة ، وان يعطيه فرصه للرجوع عندما يخطئ ، فنحن لا يمكننا حماية اطفالنا المراهقين من كل شيء ، ولكن يمكننا أن نصلى الي الله الذي يحبهم اكثر منا . ٤ ، ان يعيش الوالدين إيمانهم ويتذكرة من ان يظهروا إيمانهم للجميع : فقد لا يفهم ابنك المراهق او ابنته المراهقة قلبك بوضوح كما تعتقد - ربما يكون هذا صعبا ولكن إذا لم يكن إيمانك معنا في منزلك وامام اطفالك فمن سيدلهم على الطريق وكيف سيميزون بين الحق والباطل ؟ إن ثقافة المجتمع الذي نعيش فيه

شخصيات قبطية مؤثرة

د. مينا بدجع عبد الملك - هندسة الإسكندرية

(٥٢) د. هيلانة سيداروس (١٩٤-١٩٩٨)



والمدرسات جميعهن إنجليزيات بارتفاع مدرب اللغة العربية فقد كان شيئاً يرتديه الأزهري إلى المستشار الثقافي (أو الملحق الثقافي) كما كان يطلق عليه في ذلك الوقت) بالسفارة المصرية بلندن تطلب فيه موافقته على رغبتها في العودة إلى مصر لاستكمال دراستها هناك. وحدث أنه بعد مضي أسبوع من إرسال خطابها هذا حضر السيد المستشار الثقافي إلى المدرسة بلندن - التي كانت تدرس بها - وطلب مقابلتها وقدم لها عرضاً لدراسة الطب وكان قد تأسست في مصر في ذلك الوقت جمعية كيتشنر التذكارية بهدف إقامة مستشفى للمرضى من النساء فقط وعلى أن تتولى إدارتها طبيبات مصربيات فقط وهذا تقرر تدريب فريق من الطالبات المصريات بإنجلترا وقد اختبرت هيلانة واحدة من أعضاء هذا الفريق. وافتتحت هيلانة على هذا الترشيح الجديد كما وافتقت أسرتها أولى الدارسات بإنجلترا. بعد فترة من بداية دراستها علمت أن الدراسة ستقتصر على ما يعادل شهادة إتمام الدراسة الثانوية في مصر وفي نهاية الدراسة ستحصل على خطاب يحدد



ولدت هيلانة بمدينة طنطا في ١٣ يناير ١٩٠٤ ، في تلك الفترة كان تعليم الفتيات قاصراً حتى السنة الثالثة الابتدائية فقط غير مصرح لهن بالتقدم إلى الامتحانات العامة ولا حتى شهادة إتمام الدراسة الابتدائية ، كان قيادتهن للسيارات أمر يثير الدهشة والاستغراب وغير مألوف ، هذا بالإضافة إلى أن المهنة الوحيدة التي كانت متاحة للمرأة هي مهنة التدريس !! فإذاً بالإضافة إلى كل هذه القيود - التي كانت هي سمات تلك الفترة - فإن هيلانة كانت طفلة ضعيفة البنية فلم تتمكن من الذهاب إلى المدرسة في السن المقررة لذلك التحق بكلية البناء القبطية وهي في الثامنة من عمرها. في تلك الكلية كانت ناظرة المدرسة

VISION ACCOUNTING & TAX SERVICE

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

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

الرواية العربية التي ترفض كل مساس بالأخلاق التي هي بناء لغير الرواية العربية التي قامت عليه منذ أكثر من عقدين من الزمان لقاوم كل رغبات التطرف والشذوذ الذي يبعث بالعقل ويحول الإبداع إلى شهوات جسد وجنس على حساب وطن الرواية العربية إذا تقىوم بكل الصدق الإنساني التطرف والموت الانتحاري الذي يتباين بعض دعاء الأدب والإبداع الجنائي وعندما يهل فجر جديد مع كل نداءات روایتنا العربية من المحيط إلى الخليج تكتب دوماً بضميرها أنا دعاء وطن مهما كانت كل الرغبات المتطرفة والمسمومة عبر الميديا وغيرها من عالم الفضائيات العربية وغير العربية بل الدراما والسينما العربية بلا ادنى ضوابط اجتماعية ان زمان الإبداع الحقيقي يبقى لكون النهار قادم والليل السخيف الى زوال حتمي

الدجاج، وفترة حضانة البيض من (٩٢-٦٣) يوماً، غالباً ما يحتضن البيض هو الذكر.



بيض طائر الكيوي

- طائر الغاق

تعتبر طيور الغاق طيور مائية متوسطة الحجم، الذكر مثل الأنثى حجماً ومظهراً ولوناً وذات ريش داكن وأعناق رفيعة طويلة أنسانية ورشيقه ولها منافير طويلة مستقيمة معقوفة عند نهايتها. بينما أرجلها قصيرة وأقدامها ذات سطح واسع. ويوجد بين أصابعها غشاء جلدي يعينها - كالمجداف - على السباحة وهي أيضاً من الطيور التي نادراً ما تراها وقد فقدت هذه الطيور القدرة على الطيران بسبب جانحها القصير، وتتميز هذه الطيور بالعيون الزرقاء الفيروزية المميزة، وقد صنفت طيور الغاق على أنها طيور معرضة للخطر ومهددة بشكل خطير للانقراض، وذلك بسبب عدم طيرانها، وطيور الغاق لديهم أقدام مكففة وأرجل قوية لأنها تتغذى على الأسماك، وتعابين البحر، والطيور تحمل تiaras المحيط القاسية، ومنذ أن تطورت في جزيرة خالية من الحيوانات المفترسة فقدوا قدرتها على الطيران وأصبحت طيور لا طير. وتتميز طيور الغاق ببراعة السباحة، ورشاقة الغوص في الماء لأصطادي الأسماك وتوفير الغذاء اللازم لهم وتنأمل هنا رعاية ربنا ومصنوعاته في مخلوقاته لتوفير رزقهم والغذاء اللازم لهم بالإضافة عند غوصها وبهها الرب يسوع قدرة التحكم - في تناسق وتوافق - في أجهزتها وبخاصمة الجهاز التنفس والدوري والعضلي، فيقل عمل القلب ليقل استهلاك الأكسجين. وتستهلك كمية كبيرة من الطاقة المخزنة في عضلات الفخذ. وبضربات قوية بأقدامها الكفية، جامحة جناحيها تغوص إلى العمق. تغير من اتجاهاتها بسرعة مذهلة.

مجموعة كبيرة من الأصوات تتراوح بين أصوات الغمضة وبين صوت الهدير الذي ينافس الرعد ويتغذى على الأوراق والنباتات الصغيرة والفاكهه البرية واللحشرات والضفادع والحيوانات الضئيلة والفطريات، لكن طعامه المفضل هو نوع من البرقوق يوجد في الغابات التي يعيش فيها. ويشترك الذكر في الرقاد على البيض (من ثلاثة إلى خمس بيضات) الذي تضعه الأنثى تحت جذع شجرة، إن هذه الطيور مجهزة تماماً للحياة في الغابات الكثيفة حيث تتمكنها الخوذات العظمية من النفاذ خلال النباتات المتباشكة كما تقوم الأجنحة المجددة القوية بهممة تجنب الطائر الاختناق بالأوراق الحادة كما أن خشونة الريش تلائم النباتات الشوكية

- طائر الكيوي النيوزيلندي

طائر الكيوي طائر خجول جداً وهو أساساً من الطيور الليلية التي تنشط في الليل وهو طائر فريد من نوعه يعيش في منطقة نيوزيلندا ، وهو أحد الطيور التي لا تطير القليلة في العالم ، وعلى الرغم من أن حجم حجم طائر الكيوي يجعله مماثل للدجاج، إلا أنه يضع بيض كبيراً جداً بالمقارنة مع حجم جسمه، ومع ذلك، هذا ليس نهاية الحقائق المثيرة للدهشة حول هذا الطائر المثير للاهتمام للغاية، وبعض العناصر في جسم طائر الكيوي تشبه تلك الموجودة في الثدييات، وتشتمل على العظام الثقيلة الملائمة بالنخاع، والجلد السميك، والقوي، والريش الفضفاض الطويل الذي يشبه الشعر. طائر الكيوي يأكل اللافقاريات الصغيرة، البنور، اليرقات، والعديد من أنواع الديدان الأخرى، ويكون طعامه أيضاً من الفاكهة، والجراد الصغير، وثعبان البحر، والبرمائيات، وبفضل الأنف الذي تقع في نهاية المنقار يمكن لطائر الكيوي أن يشعر بالفريسة دون الحاجة إلى رؤيتها أو لمسها.

زواج طيور الكيوي زواج أحادي حيث إن الفرد من طائر الكيوي يتزوج بزوج واحد فقط، ويستمر الزواج حوالي ٢٠ عاماً، وفي موسم التزاوج الذي يستمر من مارس إلى يونيو يزور الزوجان بعضهما البعض في الجحور، وعادةً ما تضع الأنثى طائر الكيوي بيضة واحدة وبعض الانواع تضع بيضتان، وبالمقارنة مع حجم طائر الكيوي يعتبر بيضه كبيراً للغاية، على الرغم من أن طائر الكيوي في حجم الدجاج إلا أن بيض طائر الكيوي أكبر ست مرات من حجم بيض

الرواية العربية فوق كل الاوهاء؟!**بِقَلْمِ عَبْدِ الْوَاحِدِ مُحَمَّد**

الحياة بكل صورها الباعثة على الشباب في بناء يظل قوياً متماسكاً بفضل الرغبات المحمودة والتصدي للتطرف بكل أشكاله المؤلمة والتي تقلىف لجمال وسحر الجسد العاري بل حرية الجسد في إطفاء كل رغباته المتطرفة والحيوانية بكل ما هو شاذ. يقيناً نعيش عصر الفتن التي أحدثت فيها عالم السوشيال ميديا نزاعات غير مسبوقة في التاريخ من التطرف وكتابة كل ما هو مثير في الشكل وليس الجوهر من أجل الحصول على عدد كبير من الليكات والتعليقات على موقع التواصل الاجتماعي المتعدد ومنهااليوتيوب الذي أصبح لغة حقيقية في حياة كل بيت عربي من المحبط إلى الخايج . فهو تكتب الرواية العربية عبر كل نداءاتها الملمحة كيفية الخروج من تلك الأوجاع المتطرفة لإبداعات قادمة تحرك في كل صمائنا الإنسانية صدي مختلف لبناء عقل يرفض مثل تلك السخافات المبتذلة بل الشادة التي حولت الليل إلى نهار بلا شمس ولا هواء غير استنشاق رائحة الدخان . من السعادة أن انكر هنا على صفحات اخبار الخليج البحرينية القسم التقافي التحقيق الصحفي الذي قدمه الزميل والشاعر الكبير استاذ علي الستراوي قضايا مفاصل الأدب الخليجي من خلال مناقشة هذا الطرح الذي أحدث دوي وصدى عميق لدى كل من يملك عقل يؤمن أن حرية الفكر ليست هي التطرف الذي تغتصب فيه كل مشاعر الإنسان عن طريق وهم اسمه المخدرات او عالم السوشيال ميديا الذي فيه كثيراً من تساؤلات الرواية

هي امرأة ليست مثيرة للجسد الرواية العربية لكونها جنس أدبي فيه العقل هو سيد الإبداع ومن المفترض انه يمقت التطرف غير الإيجابي من عالمها الذي لا يعرف غير بناء الذات وكل أطوار عقل يؤمن بحرية الزمن والمكان كما يؤمن أن الرغبات الجنسية المجنة والمتطرفة لا مكان لها بين عالم الرواية العربية الممتدة بلا حدود مع الآخر. لذا تصبح الرواية العربية محل تقدير يوماً بعد يوم لكونها منظومة بناء هندي يرشد العقل إلى طبيعة أطوار زمن مع عدم الشك أيضاً في عقول ترى في تطرف الرواية العربية قمة الإبداع لكنه التطرف الذي يؤكد في يقيني كاتب تلك السطور على قيمة التطرف الإبداعي وليس الفوضوي الذي يعيش بقيمة الزمان والمكان ويحول النهار إلى ظلام دامس داخل عقول تحتاج إلى مرشد حقيقي يعيد لها كثيراً من طاقات مفتوحة بين رغبات السوشيال ميديا المهجنة بكل أوراق الشجر الأصفر الحالي من رائحة الليمون ورغبات الموت الانتحاري في الحكم على كثيراً من قضايا الحياة بانسداد كل الشراين التي تمنع مرور الدم إلى الجسد المفتون بالتطور الوهمي ورائحة الدخان . فهل نعيش زمن الرواية العربية التي تقدم الحلم التراكمي كضمير إنساني فيه الإبداع ليس جسدياً بل هو قدرات العقل على خلق

**يسوع المسيح رب المجد الكيميائي الأعظم**

**إِنَّ جَمِيعَ الَّذِينَ لَمْ يَعْرِفُوا اللَّهَ هُمْ حَمَقٌ
مِّنْ طَبْعِهِمْ، لَمْ يَقْدِرُوا أَنْ يَعْلَمُوا الْكَائِنَ مِنْ
الْخَيْرَاتِ الْمَنْظُورَةِ، وَلَمْ يَتَأْمَلُوا الْمَصْنُوعَاتِ
حَتَّى يَعْرِفُوا صَانِعَهَا (١: ١٣)**

الحلقة التاسعة التكاثر الاجنسي والتكاثر الجنسي**الجزء الخامس تابع الطيور التي لا تطير ومصنوعات الرب****- طائر الكاسواري**

هذه الطيور من ذوات الوزن النقيل، وطيور الكاسواري الرياضية لها مخلب حاد مثل الخنجر والذي يمكن أن ينموا ليصل إلى ٤ بوصات في الطول على الأصبع الأوسط من كل قدم، وأنها كانت معروفة بقتل البشر ثالث أطول وثاني أثقل طائر في العالم شكله يشبه كثيراً النعام، انه طائر الكاسواري أخطر طائر في العالم يعيش في وقتنا الحالي، حيث يبلغ طوله ١٥٠ سم تقريباً و يصل وزنه إلى ٩٠ كيلوجرام. ويشبه طائر الكاسواري بمقابل من العصور الوسطى حيث انه مجهاً بخوذة على رأسه ودرع على صدره ورمح، و يمكنه بواسطة رأسه العظمي وخوذته من اقتحام مناطق النباتات الكثيفة وهو يعد طائر قوي لكنه لا يطير، إن درعه هو ريش صدره الذي يحميه في الغابات كما يحميه أيضاً ريش جناحه وأخيراً فإن رمحه هو مخالبه القوية في أصابع قدميه والحق أن قدميه تمكناً من القتال ومن القتال ومن الجري معاً و يصدر

بقية مقال «حول ما سمي بـ... ثورة ٢٣ يوليو» ص ٥

٨- يفترضون بالتأمينات التي ما هي الا عمليات سلب اجرامية دمرت الاقتصاد المصري واقتصر معظم الصفة من الاقتصاديين المصريين واستبدلوا النظام السوي الحر بما سمي بالقطاع العام الذي شجع على السرقة والتسيب والفساد الذين هم من أسباب خراب مصر!! وأيضاً تأمين القناة ذلك القرار الأرعن الذي ألب الغرب كله على مصر وكلها ثمنا باهظاً من ثرواتها وكثير من ضحايا شعبها. رغم ان عبد الناصر لو كان فكر في مصلحة وطنه وتأنى عدة سنوات كانت القناة سترجع الى مصر وقانونياً في عام ١٩٦٨ أي في غضون ١٢ عاماً!! - يدعون انهم الغوا الطبقية التي كانت مجرد القاب، هذا صحيح، ولكنهم استبدلواها بطبقية الحكم والمحاسبة التي استغلت نفوذها بشكل فاسد وغير أخلاقي وذلت معظم افراد الشعب ومارست كالأنواع الفهار والنفرقة الطبقية. ٩- يفترضون بتوزيع الفقر على الجميع تحت شعار ان يكون الكل متساوياً وأيضاً تقدير الملكية الزراعية الذي قضى على اقتصادييات الزراعة. ١٠- يفترضون بمجانية التعليم التي بسببها انحدر مستوى التعليم في مصر الى مستوى أقر دول العالم بعد ان كانت مصر قبل الانقلاب من أوائل دول العالم في نظم التعليم وكانت جامعاتها في مصاف أوائل جامعات العالم بينما تصنف الان في أواخر الجامعات. ١١- اما آخر افتراءاتهم بان السادات خرب إنجازات عبد الناصر فالحقيقة ان عبد ناصر زرع بنور الخراب التي رواها من بعده زميله في نكبة الانقلاب السادات ثم مشى على نفس النهج مبارك وهم كلهم من زمرة العسكريين. وطينها أكثر اخراهم من العسكر «السيسي». هذا رد سريع عزيزي القارئ واذا اردت المزيد فارجع الى ال ٧٦ مقالة لي بعنوان «عبد الناصر بين الحقيقة والتضليل» ولم تنته بعد هذه الدراسة اما اذا اردت التفاصيل الكاملة فهناك أكثر من ٥٠ مرجعاً ذكرت أسمائهم في المقالات. صديقنا العزيز فادي اعتقد انك تعي كل هذا لان مقالاتك تشي بأنك باحث و محلل جيد وأعتقد ان رأيك في عبد الناصر وانقلاب يولية يتفق معى وقد احسنت ذلك في مقالك بعنوان «عسكرة اعلام السيسي» حيث قلت: «كمثل اعلى له الاعلام في زمان جمال عبد الناصر بل ان السيسي نفسه اشاد باعلام جمال عبد الناصر حيث قال ان الاعلام بكافة طوائفه كان وراء عبد الناصر. ومثال صغير على ذلك ايام نكسة وفضيحة ١٩٦٧ صور الاعلام ان جنودنا على مشارف تل ابيب بينما اسرائيل احتلت سيناء بالكامل. فالاعلام الذي يصور هزائم الرئيس وفضائحه على انها انتصارات وانجازات هذا ما يريده السيسي». ان كل من يدرس ما كتب عن عبد ناصر ينفض عن عقله غسيل المخ الذي احدثته ابواب عبد الناصر في غالبية المتكلمين بالعربية وانا شخصياً كنت من عبادة الي ان تيقنت من حقيقته بعد قراءة و دراسة وجهات النظر المخالفة. اما من يتمسكون بعبادة عبد الناصر، اما انهم جهلة او متعلمون متبعين مثل اغلب مواطنى الدول المسممة بالعربيه. تصوروا هناك أصدقاء لي يخافون ان يدرسوها عن عبد الناصر حتى لا يغيروا رأيهما! وقد قال لي أحدهم: «لن ادرس ولن اقرأ ومهما حصل لن اغير رأيي في عبد الناصر»! هذا هو تأثير التراث العربي العنف على العقول. الزميل العزيز لم اقصد انقادك بل اردت ان لا يساء لهم ما عرضت في مقالك، لكنني اهمس في اذنك: «مازلت في حيرة كلما قرأت مقالك هذا واتساع عن سبب عدم ابداء رأيك الشخصي بصراحة كما اعتدنا منك».

مجموعة أصدقاء تشتري قرية إسبانية مجورة لتحقيق حلم التقاعد



اشترت مجموعة من الأصدقاء في إسبانيا قرية مهجورة بالكامل في منطقة جاليسيا لتحقيق أحالمهم التقاعدية. وتمكن أفراد المجموعة من تكثيف مدخلاتهم وجمع ٤٠ ألف يورو، فيما بينهم لشراء الضيعة التي ظلت خاوية لمدة ٥٠ عاماً في الريف على مشارف مدينة لوجو في جاليسيا، شمال غرب البلاد.

وعلى الرغم من أن كل مستثمر حالياً في حالة إفلاس كامل ، فإنه يخطط لتجديد قطعة خاصة به داخل المستوطنة مع فكرة أنه يمكنهم جميعاً العيش معاً كل في منطقته.

وقال أحد أفراد المجموعة "لدى كل منا منزله الخاص، ولكن معاً".

وذكر موقع (لوكال) الإخباري الأوروبي أن هناك ما يقدر بنحو ٣ آلاف قرية مهجورة في إسبانيا، توجد أساساً في جاليسيا وقشتالة وليون، وأرجون وأستورياس ، وعلى الرغم من أنه لا يتوفّر للعديد منها الأوراق الصحيحة للبيع الفوري، إلا أن هناك المئات مطروحة في السوق في أي وقت.

وأشار الموقع إلى أن بعض الأشخاص يطرحون هذه القرى المهجورة للبيع والتي تثير اهتمام المشترين الأجانب الذين يبحثون عن فرص السياحة الريفية ، لكن المزيد من الأسبان مهتمون الآن بالعودة إلى القرى التي هجرها أسلافهم.

احتمال حدوثه . المثانة البولية.

المهبل: يجب تفادى استخدام الصابون في النظافة واستخدام كريمات مهبلية مذابة في ماء الأعراض.

٤) علاجات مكملة: مثل العلاج بالأعشاب وبعض النباتات أو الهرمونات الطبيعية بالنباتات / العلاج بالتدليك / الإبر الصينية / العلاج بالإسترخاء.

هوامش : بعد سن اليأس تزداد نسبة الإصابة بعدد من الأمراض منها :

١، أمراض القلب: وربما ذلك مرتبط فقط بتقدم العمر أو نظراً



من الشمس SPF عن ١٥ ويفضل ٣٠ / وأيضاً بشرب كميات كبيرة من الماء.

(و) الأضطرابات المزاجية : بتعلم تكتيكات الإسترخاء مثل اليوجا او النفس العميق او التأمل العميق / ممارسة الرياضة بانتظام / الامتناع عن القهوة / المشاركة في الأنشطة وال العلاقات التي تبعث على السرور ولكن في بعض الأحوال قد نضر إلى استخدام مضادات الإكتئاب .

٢) هشاشة العظام : بسبب نقص الإستروجين الذي يزيد من عمليات البناء للعظام. وبذن الله سنفرد لذلك مقالة خاصة.

٣) سرطان الثدي : فعند بلوغ سن ٨٥ عاماً تصل نسبة الإصابة بسرطان الثدي واحد من كل تسع سيدات ولكن الخبر الجيد هو إنخفاض نسبة الوفاة من جراء سرطان الثدي في العقود الأخيرة بسبب تحسن طرق التشخيص المبكر والعلاجات الحديثة.

ولتقليل هذه المخاطر يجب اتباع الآتي :

(١) غذاء صحي متوازن والحفاظ على الوزن الأمثل للجسم. (٢) ممارسة الرياضة بانتظام (٣) الإقلاع عن التدخين والإقلاع من القهوة والكحوليات. (٤) الحفاظ على ضغط الدم الشرياني والكوليستيرول في الدم في المستويات الطبيعية.

(٥) عمل فحص بالأشعة للثدي Mammogram بطريقة منتظمة وهذا مهم جداً للتخلص المبكر لسرطان الثدي.

ملحوظة هامة : أي حدوث لنزيف مهبلی بعد إنقطاع الحيض تماماً لمدة سنة. يجب أن يعامل على كونه مؤشر لوجود سرطان في الجهاز التناسلي للمرأة إلى أن يثبت عكس ذلك.

هوامش : يمكن مشاهدة الحلقة الخاصة » بسن اليأس « على صفحتي على الفيس بوك doctor Nagi أو على قناة اليو تيوب سعادتك في صحتك مع الدكتور ناجي.

وعليه يجب الامتناع عن العلاج الهرموني في حالة وجود تاريخ سابق لحدوث جلطات دموية أو وجود مشاكل بالكبد أو القلب أو وجود سرطان بالثدي أو زيادة في

ال�性 المثانة البولية: عمل تمارين لقبض وإرخاء العضلات المتعلقة بالتبول لمدة دقائق عدة مرات في اليوم Kegel exercises المثانة البولية قبل وبعد الجماع الجنسي للإقلال من الالتهابات في

سن اليأس Menopause

الجزء الثاني : كيف يمكن التعامل مع مشاكل سن اليأس

بقلم د. ناجي إسكندر



من المهم التنبه إلى أنه في كثير من السيدات اللاتي يبلغن سن اليأس لا يحتاج هذا الأمر إلى أي علاج ولكن في بعض من حالات بلوغ سن اليأس تحتاج المرأة إلى مساعدة طبية وتتضمن الآتي :

(١) إتباع طريقة ونمط حياة صحي:

(١) غذاء صحي متوازن وعني به، الإقلال من الدهون والسموم البيضاء (السكر والملح والدقيق) والإكثار من الألياف والحبوب الكاملة والخضار والفاكهة وسنتناول الغذاء الصحي تفصيلاً بأذن الله ذلك في مقالات خاصة.

(ب) الممارسة المنتظمة للرياضة البدنية على الأقل خمسة أيام في الأسبوع لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة يومياً؛ مثل المشي المتعجل.

(ج) الامتناع عن التدخين والإقلال من الكحوليات.

(د) الإقلال من الضغوط العصبية والإنفعال.

(٢) علاج الأعراض وهي :

(١) الهبات الساخنة : الامتناع عن الأكلات الحارة - الفلفل والشطة وخلافه - والأقلال من شرب المشروبات الساخنة / شرب مياه مثلجة / والإقلال من القهوة والكحوليات / لبس ملابس خفيفة / ممارسة الرياضة والإقلال من الضغوط العصبية.

(ب) زيادة الوزن : باتباع نظام غذائي صحي خاص وبممارسة الرياضة.

(ج) نقص النوم : يجب الالتزام بالنوم والاستيقاظ في ساعات محددة حتى في أجزاء نهاية الأسبوع. / الحفاظ على غرفة النوم باردة ونظيفة / الامتناع قبل الذهاب للنوم / تفادى القهوة والكحوليات قبل الذهاب إلى النوم قبل الرياضة.

(د) المثانة البولية والمehler والممارسات الجنسية

المثانة البولية : عمل تمارين لقبض وإرخاء العضلات المتعلقة بالتبول لمدة دقائق عدة مرات في اليوم Kegel exercises المثانة البولية قبل وبعد الجماع الجنسي للإقلال من الالتهابات في

الاحتلال العثماني لمصر

كاروقة عطية



لم يكن هجوم جيوش الأتراك (العثمانيون) على مصر واقتحامها سنة ١٥١٧ م بقيادة سليم شاه (سليم الأول) إبان حكم السلطان الغوري الذي يخلصونها من عسف وجور المماليك البرجية (الجراسة)، فلم يكن الأتراك غرباء على مصر فهم موجودين في مصر منذ عهد الدولة الطولونية. قبل دخول العثمانيون حدود مصر كانوا قد غزوا بلاد الشام التي كانت ضمن أراضي الامبراطورية المملوكية المصرية، مما دعا جيش مصر بقيادة السلطان الغوري التحرك إلى الشام للتصدي لهذا الغزو وحارب ببسالة ولكنه هزم في معركة مرج دابق بسبب خيانة الأمير المملوكي خاير بك في ٢٤ أغسطس ١٥١٦ م. أصيب السلطان الغوري بصدمه قضت عليه فوجع من على حصانه وافتفي.

وتقدمت الجيوش العثمانية الغازية واقتصرت حدود مصر، حاول السلطان الأشرف طومان باي الذي خلف السلطان الغوري التصدي لهم رغم تشتت الجيش المصري بعد معركة مرج دابق وأصبح غير قادر على الصمود، وانهزم طومان باي في معركة الريدانية رغم أنه حارب ببسالة وبطولة ملحمية، فلم يستسلم وظلت الحرب سجالاً بينه وبين السلطان العثماني سليم الأول، حتى انتهت بهزيمة طومان باي الذي فر متوجه إلى الشمال نحو «تروجه بالبحيرة» في ضيعة تسمى «البوطة» ليحتمي عند الشيخ العريان «حسن بن مرعي»، بعد أن أقسم له على أن يحميه ولا يغدر به، قام بتسليميه إلى السلطان سليم الأول وتم القبض عليه بتلك الخيانة وأعدم وُلِقَ جثمانه على باب زويلة، بذلك زالت سلطة المماليك التي دامت ٢٦٧ عاماً. دخل العثمانيون مصر واحتلوا القاهرة في ٢٦ يناير ١٥١٧ م، وتحولت مصر من دولة مستقلة لولاية عثمانية يحكمها السلطان العثماني من استانبول عن طريق نائب له (والى) يقيم بقلعة الجبل بالقاهرة، ودخلت مصر في عصر جديد من الاحتلال الأجنبي بحجة إنقاذهما من حكم المماليك الجراسة الفاسدين.



بعد استيلاء العثمانيون على مصر نقلوا الخليفة العباسي المتوك على الله وعائلته من القاهرة إلى استنبول، الذي تنازل عن الخلافة للسلطان سليم الأول وسلمه الاثار النبوية الشريفة رمز الخلافة وهي «البیرق والسيف والبردة» ومفاتيح الحرمين الشرفين للحفظ باستنوبول التي أصبحت مقر الخلافة وأصبح السلطان العثماني أمير المؤمنين وخليفة المسلمين رسميًا.

ترك سليم الأول حين مغادرته مصر لخاين بك (خاير بك) من الخيالة ٥٠٠٠ و ٥٠٠، وكانت الطوائف المتواجدة بمصر تشمل الجراسة والاصبهانية والكمولية الذين تنافسوا وتصارعوا على نهب مصر وابتزاز المصريين وأمتصاص جدهم وكدهم. كان بمصر أيضاً من قبل الاحتلال العثماني عصابات العربان الذين تخصصوا في عمليات السطو المسلح والاعتداء على القرى وقطع الطرق على الفلاحين المصريين بزعامة شيخهم عبد الدايم بن بقر شيخ العريان. انتهت عصابة العربان فرصة دخول العثمانيون مصر واضطراب الأوضاع فيها فزادوا من هجماتهم وخرّبوا ونهبوا غالبية قري الشرقية.

كان الغزاة يعلمون مدى تأثير مصر على جيرانها وجبروتها في الحروب حين تكون قوية وقد خربوا ذلك مراراً فلم ينتصروا عليها إلا بالخيانة، فعملوا على إضعافها وإضعاف ما تبقى من مماليكها حتى تظل تابعة للأسيانة العثمانية. بعد تحول مصر من دولة مملوكية إلى ولاية تتبع الإمبراطورية العثمانية تبدل أوضاع الحكم التي اعتادها المصريون، حيث كان العثمانيون يغيرون الولاية بصفة مستمرة، ويجعلون ولاية القائمين عليها قصيرة، مما أثر بالسلب على أدائهم في رعاية مصالح البلاد والرعاية، كما ابتكروا لها نظام حكم غريب حيث جزاوا مراكز القوى. وضعوا على قمة هرم الحكم والإدارة والي وهو نائب يحكم باسم السلطان التركي، وأهم مهاماته كانت تبليغ أوامر الأسيانة للحكومة والشعب المصري، يلي الوالي أنشأوا «الوجقات» التي كانت عباره عن فرق عسكرية قوامها ٦٠٠٠ من الفرسان (السباهية) و ٦٠٠٠ من المشاة تتمركز في القاهرة والمناطق المهمة تحت قيادة بشاشا عثمانى مقيم فى قلعة القاهرة وكانت مهماته لا يغادر القلعة والمحافظة على النظام فى مصر وجمع الضرائب وارسالها للأسيانة.

عقب الاحتلال العثماني لمصر لم ينج فلاج واحد من ظلم العثمانيين. من خلف الستار تولت الفرق العثمانية الحكم في الأقاليم المصرية، وكان أبرزها السباھية (الخيالة) التي أطلقها العثمانية على القرى لتأخذ من الفلاح كل ما تستطيع أن تجنيه من أموال، وحين فرغت جيوشه انتزعوا وجاق المفترق وهي كانت نخبة حرس السلطان، ووجاق الجاويشية وكانت اصلاً ظباطاً في الأقاليم

فى ديسمبر ١٥٢١ م انزل خاير بك زوجته خوند مصر باى من القلعه وأسكنها فى مدرسته بباب الوزير لأن زوجته ام أولاده التي كانت مقيمة فى استنبول أعادها السلطان سليمان إلى مصر فحزنت خوند مصر باى التي كان قد تزوجها فى بداية نيابته على مصر. وفي ٢٣ ابريل ١٥٢٢ م وصل سنان باك وهو أمير تركي كان واليا على إنطاكيا ومن المقربين لسليم شاه أرسله السلطان سليمان إلى مصر حتى يكون عيناً على خاير بك، وخرج الأخير واستقبله استقبلاً حافلاً عند باب البحر في بولاق، شاقين القاهرة على خيولهم وخلفهم الطبل والزمر في موكب ارتفعت فيه الأعلام التركية الحمراء فوق رؤوسهم.

شهد عام ١٥٢١ م اعدامات كثيرة أجرتها خاير بك ومعظمها كانت اعدامات ظالمه، يقول ابن ایاس : «وفي هذه السنة قتل ملك الأمراء من الناس ما لا يحصى عددها بتوصيف وشقق وخوزفة، وأكثرها راح ظلاماً»

باتوا وأوزان غير التي كان المصريون يستخدمونها، ونودي في القاهرة إن هذه الأطوال والأوزان الأسطنبولي قد حل محل الأطوال والأوزان المصرية وإن على التجار والبائعين أن يمتثلوا للأوامر ولا يتعاملوا بغيرها، و من يخالف مرسوم الخونذكار سوف يشنق على باب حاونته، بذلك غير الأتراك نظم الأطوال والأوزان والمكافيل في مصر. كذلك فرضوا ضريبه على الزواج والطلاق على النسق العثماني، فصار الكثيرون غير قادرين على الزواج أو الطلاق. يقول ابن ایاس: «صار الذى يتزوج او

ماكسيم بيرنييه زعيم حزب الشعب الكندي يقول إن «المتطرفين الإسلاميين» تسألهما إلى السياسة الكندية



قال ماكسيم بيرنييه زعيم حزب الشعب الكندي يوم الأحد ١٨ أغسطس في مؤتمر صحفي «أن المتطرفين الإسلاميين يتسللون إلى الأحزاب السياسية الكندية « وإن زعماء الأحزاب السياسية يلعبون معهم للحصول على أصواتهم ، وفي رد منه على سؤال من أحد الصحفيين حول إذا ما كان يشاطر وجهات النظر التي تبنوها المتحدث الضيف في المؤتمر الافتتاحي لحزب الشعب وهو بنجامين وبستر الذي قال [إن الحزب الليبرالي الكندي مobao بالإسلاميين وإن كندا تعاني من الإسلام السياسي ، وأيضاً قال علي الرغم مما تردد وسائل اعلامنا وقادتنا السياسيين ، فإن النزعنة الإسلامية تزداد في مجتمعنا ، وتتغلغل فيه مثل المرض الخطير] ورد على ذلك قال ماكسيم بيرنييه [لقد وبختمني لظهورى في صورة مع شخص لا أعرفه واتضح انه متطرف لجماعة التفوق الابيض ، ولكن أنظروا الى أندر وشير فقد خرج عن طريقه لمقابلة متطرفين إسلاميين ليحصل على أصواتهم] وهذا المتطرف الإسلامي يقول للرجال أن يضربوا زوجاتهم ويريمهم كيف يفعلون ذلك ، وكان ماكسيم بيرنييه يشير إلى إمام منفذة تورنتو عمر سويدار الذي هو موضوع اشارة فيديو مثير للجدل ، في وسائل الإعلام ونشرت مؤخراً على موقع [جهاد ووش] ، وأشار ماكسيم بيرنييه إلى أن حزبه هو الحزب الوحيد الذي يتحدث علينا عن الخطر الإسلامي ، وقال أيضاً إن حزبه يرحب بال المسلمين وهؤلاء من جميع الديانات الأخرى ، الذين يريدون العيش وفقاً للقيم الكندية ، وهي الفصل بين الكنيسة والدولة والمساواة بين الرجل والمرأة و قبول عدد أقل من المهاجرين ووقف اللاجئين غير الشرعيين وقال نحن ضد الهجرة الجماعية ولكننا مع المиграة الاقتصادية ، وقال انه لا يريد ان يكرر مشكلة التماسك الاجتماعي في أوروبا وبريطانيا بسبب المهاجرين الجدد الذين لا يشتركون في نفس القيم ، ولهذا فهو يريد أن تكون هناك مقابلات شخصية مع القادمين الجدد المحتملين لمعرفة قررتهم على الاندماج في المجتمع الكندي .

ذكر عبدالله بن رضوان في كتابه تاريخ مصر (مخطوط رقم ٤٩٧١) بمكتبة بايزيد في استانبول، إن علماء مصر (وهم ممثلو الشعب المصري) كانوا يلتقدون سراً بكل سفير عثماني يأتي إلى مصر، ويقصون عليه (شكواهم الشفيف) و (يسنهضون عدالة السلطان العثماني) لكي يأتي ويأخذ مصر. وبطرد منها العثماني، عدد ولاة العثمانيين الذين حكموا مصر من بداية الاحتلال العثماني حتى الحملة الفرنسية كان ١٣٦ واليا، أولهم خاير بك الذي عينه السلطان سليم الأول كمكافأة له على خيانته للسلطان الغوري في معركة مرج دابق وأطلق عليه «خاين بك»، وآخرهم كان سيد باشا ابو بكر الطرابلسى (بكر) الذي عينه السلطان سليم خان الثالث، وكان الوالى يعين بفرمان من السلطان العثماني بالأسيانة ويطلق عليه والي مصر أو باشا مصر.

عقب الاحتلال العثماني لمصر لم ينج فلاج واحد من ظلم العثمانيين. من خلف الستار تولت الفرق العثمانية الحكم في الأقاليم المصرية، وكان أبرزها السباھية (الخيالة) التي أطلقها العثمانية على القرى لتأخذ من الفلاح كل ما تستطيع أن تجنيه من أموال، وحين فرغت جيوشه انتزعوا وجاق المفترق وهي كانت نخبة حرس السلطان، ووجاق الجاويشية وكانت اصلاً ظباطاً في الأقاليم

كانت الوجقات مرتبة على خمس نوعيات: وجاق المفترق وهي كانت نخبة حرس السلطان، ووجاق الجاويشية وكانت اصلاً ظباطاً في الأقاليم



ولسه الماتش ... شغال

احلام فانوس- وينبيج مانيتوبا

أو الاصحاب ... ممكناً
الأهل يكونوا متفرجين ... يعني ما يحاولوش يتدخلوا
بين الزوجين ... وهنا لا تكون الفرجة سليمة ... لأن
الهدف منها ان اللعيبة ... تكون ماسكه الكورة براحة
... وسلامه ... دون تدخل من الأهل قد يؤدي الى
نتائج عكسية ... وقد يتدخلوا من بعيد لبعيد ... بمعنى
انهم يبدوا النصيحة بصورة غير مباشره ... وبحكمه
... يؤدي الى فوز الفريق ... مثل نداءات الجماهير ..
ياعم شوط الجن قدامك فاضي .. أو خشن عليه
... أو غيره من عبارات الجمهور ... أو يكون الجمهور
يقي مش ظريف أو بيحدف طوب ... أو شماريخ
... وده غالباً بيتمثل في رفاق سوء ... بدلاً ما يشجعوا
أو يستدروا ويدعموا الفريق ... نلقيهم ... بعيد عنكم
بيحدفوا كلمه كده ... أو طوبه .. ممكناً بكل بساطه ...
تبوط الماتش ... أو تشعل الموضوع .. وفي الآخر
لا يترفوا بغلطاتهم هذه ... دايماً دايماً يقولوا ...
كان قصدنا خير ... وبنحب الفريق ... وبنحب الفريق ...
بيلعبوا وحش ... ياريت بصرافه ... يكون الماتش ..
أو دورنا في الحياة ... دور فعل ومؤثر ... مش بس
قاعدin على دكة الاحتياطي ... وكل هدفنا ان الماتش
يخلص وخلاص ... مش مهم خلاص كام كام ... أو
مين اللي فاز .. المهم يخلص وخلاص ... ياريت كلنا
في الماتش ... وفي الحياة ... تكون بنلعب بحب ...
وتعاون ... بنلعب عشان فريقنا يكسب ... ويكون هدفنا
فوز الفريق ... ونجاح الأسرة ... لأن كل يوم في حياتنا
هو ماتش ... بنجري فيه عشان لقمة العيش ... وتنسابق
لتحقق فيه اجمل الأهداف ... لأن في الحقيقة ... كل يوم
بنلعب نفس الماتش ... وكل دقيقه بنعيش انتصاراته
... وانكسراته ... بنعيش اجوائه وبطولاته ... وبنفرح
لما فريقنا يأخذ كاس ... يتمثل في نجاحنا ... ونجاح
أولادنا ... لازم في الدنيا دي نلعب أدوارنا بإتقان ...
نلعبها صحيحة ... عشان نطلع بحسن نتائج ... ولا نستسلم
أو نزيف أو نكل ... مادمنا عايشين في هذه الحياة ...
أو لعيبة في هذا الماتش ... لأن في الآخر كلنا جوه
هذه الصراعات ... وكلنا بنجري في هذه الماتشات ...
كلنا نتسابق لإحراء أجوان ... وتحقيق احسن الأهداف
... لسه بنصارع ... ولسه بنجري يمين وشمال ...
لسه بنهتف وندعوا لفريقنا بالفوز ... لسه بندراب
أجيال ... ونسن ساعدهم على الفوز ... وعلى اجتياز
مشاكل ... وصعبيات الحياة ... بس ياريت وسط
كل هذه الصراعات والسباقات ... ماننساش اهم
حاجه ... ماننساش حياننا الأبدية ونترك ونسعي من
اجلها ... بدلاً ما يكون كل تركيزنا في مين عمل ايه
؟ ... ومنين لابس براند ايه؟ ... ومنين بيتة ايه
وعربته ماركتها ايه؟ ... فيه مواضيع اهم
... محتاجه مننا شويه مجهد بسيط الوصول اليها
... وفي الآخر كده ... «هذا كلها تزاد لكم» ... لسه
الظروف متاحه ... وبأدينا تغير ... وقدمانا لسه
الفرصة متاحه للتغير ... لأن م الآخر كده ... لسه
ماتش شغال وعلى رأي واحد قال ... مع ان
في الحقيقة دي بقى كلماتي حاولت أخصها في
صورة الآيات التالية :

سيبها ياعم على الله تتحط او تتشال
مالك بتجرى وتلهث عشان تلم الما
تملى باصص لغيرك وتقول ده حظي مال
ياريت ترکز في نفسك تسعى في كل مجال
سيبك ده مين كسبان ومنين في احسن حال
سيدك بيارك ف رزقك لو بالضمير شغال
يعرف يميز عيده عمال بقى وبطل
ده بيجي زي اللص للروح يكون نشال
القى عليه كل همك ح بيقي حالك عال
حتى في وسط الظل تقدر تشووف الجمال
لو انت نايم وغافل هو أكيد شغال
بيسندك كل لحظه وبيدي راحة البال
الكوره لسه في ارضك وغيرنا نقلوا الجبال
والماتش شغال وداير تقدر تجيب احوال

اتكلمنا العدد اللي فات عن دور الأم في ظبط
ميزان الاسره ... وحفظ سلامها... بأعتبارها اقوى
واحمد حارس مرمي ... عرفته الملاعب الإنسانية
.... النهارده بقى ح تتكلم عن باقي اللعيبة ... ومش
بالضرورة يكون دور الأب بالتحديد ... في مقابل دور
الآم الذي اتكلمنا عليه المره اللي فاتت ... بمعنى اتنا ح
تتكلم عن دور الزوج والزوجه ... لأن في ماتشنا هذا
الآم مش بالضرورة ح تلعب دور حارس المرمي ...
بالعكس هي (أي الزوج) ح تتناوب الأدوار مع الأب
(أو الزوج) ... نبدأ الماتش ... كل لاعبيه ... وافقين
مستعدين ... ساعات الزوج بيكون مهاجم حلو ...
وفي الحاله دي بتكون الزوجه ... بتلعب نفس الدور
اللي بتلعبه دايماً الأم ... وهو دور حارس المرمي ...
و ساعات الزوجه هي اللي بتكون ... وافقه في منطقه
الهجوم ... و بتلعب الدور بعقيبه ... لا مثل لها ...
المهم جوه ماتشنا هذا ... أو خلال رحلة حياتنا ... هل
الهجوم هذه حاجة كويسيه ... علي أساس انه بيجيب
أجوان ... في اعتقدني ان الماتش الناجح بيكون لما
تكون الكوره ... صد ... رد مش صد صد ... يعني
بيقي فيه فرصه للحوار ... أو زي ما يبيقولوا ... خد ...
وهات ... مش هجوم وبس ... اعرف أزواجاً بيعاملوا
بمنطق الهجوم وبس ... ويقولوا ان اعظم والمن
طريقه للدفاع ... هي الهجوم ... الحقيقة هنا الماتش
ما بيكونش ودي ... ولا عادل للطرفين ... وحتى لو
طرف منهم جاب جون ... فده مش احسن مكسب ...
التعادل ساعات في الماتش ده بيبقى حلو ... لو كان
فيه حوار ومناقشه بناءه وحب صادق بين الطرفين
.... المهم موضوع الهجوم ده ... من اهم المواضيع
والأدوار اللي بتتابع ... في ماتش الحياة ... أحيانا
تكون الزوجه مغلوبة علي امرها ... وده للعدل ...
في زماننا هذا ... اصبح نادر الوجود ... وهذا بتكون
بتتابع دور الدفاع ... طول الوقت ... ودائماً محظوظه
في خانة المتهم ... اللي كل هدفه في الماتش ... إثبات
براءته ... أو إثبات حسن نيته ... في المقابل بقى الولاد
... أما في الحالات دي ... ان يلعبوا دور خط الوسط
أو خط النص ودول دورهم مهم جدا ... أما ان يستدروا
الدفاع ... أو بمعنى اخر يستدروا وجهة نظر دفاعيه
معينه ... أو يمولوا الهجوم ... بمعنى انهم يدوا كور
.. أو يشوطوا كور ... تساعد الهجوم ... في احراء
أهداف ... أو ممكن يكون خط النص ده ضعيف ...
وهنا يحصل حاجه من اتنين ... أما ان المدرب يطلعهم
بره الماتش ... والمدرب هنا ... قد يكون صديق ...
يحاول يخرجهم بره الماتش بطرق مختلفه ... أي يكون
ليهم حياتهم الخاصة بيهem ... ويخلعوا دماغهم بقى من
وجع الدماغ اللي بيعملوه اللعيبة الكبار ... الأب والأم
... أو يكونوا موجودين جوه الماتش ... بس في حالة
لا مبالغة ... بمعنى ... عامت غرفت واحنا مالنا ...
واهي الحياة شغاله والأحداث متواصلة ... ولا يعنيهم
ذلك شيء ... وهنا بيكونوا موجودين بأحسادهم ...
جوه الماتش ... بس دماغهم بعيد خالص ... مشغولين
بقي في الموبایل ... قاعدين مع صاحبهم .. أو قاعدين
ع القهوة ... أو في أي حته ... بس في الآخر منفصلين
عن كل ما يخص الأسرة ... مش فارقه معاهم مين
دافع ... ومنين هجوم ... مين كسبان وجايسب جون ...
ومين خسان وحظه وحش ... هما في الآخر ... بره
الصورة ... فيه بقى اللي قاعدين على دكة الاحتياطي
... ودول غالبا ... بيتدخلوا أو يحاولوا ... يدعلاوا
الماليه ... أو يحلوا المشكلة ... أو يهدوا النفوس ...
أو جوه الماتش ... يحاولوا يطلعوا الفريق كسبان ...
فيه بقى المدرب ... غالباً هنا يتمثل هذا الدور ...
الأم ... والمدرب الشاطر ... هو اللي دايماً بيوصل
الفريق للفوز ... زي بالضبط ... الأم الشاطره ...
اللي بتربى عيلها صحيحة ... وتدريبهم على احتمال
صعبيات الحياة ... وبالتدريب الصحيح ... والمجهد
اللي بتعلمهم معاهم ... بيقدروا يجيروا أجوان في أي
ماتش ... أو يقدروا يتغلبوا على أي مشكله تواجههم
في الحياة ... بطريقه سليمه وسلامه ... متربفين كويسي
... فيه بقى المترفين ... ودول قد يتمثلوا في الأهل

أي فتاة ..؟؟

ليس لدي حتى أصدقاء فأنا
منعزل هكذا عشت في الميت ، ولا
أحب أن اختلط أو أتحدث مع أحد
حتى مواعيدي مع طببي النفسي
لم أعد أذهب له لكي يشرف على
معالجة حالي الانعزالية التي
تعودت عليها ، و أتعايش معها منذ
صغرى ..؟؟

أسمع صوت الجرس يدخل
أذني ، و بعدها أفتح عيناي ببطء
شديد و أوجه أنظاري إلى الساعة
لكي أعلم كم الساعة...؟؟
فأجدها الساعة التاسعة ، و
نور الشمس يتسلل إلى غرفتي
الصغيرة...!!

أقوم بالنهوض من على سريري
و أتوجه للباب لكي أقوم بفتح الباب
و معرفة الزائر و ما زال الجرس
يرن بين فترة و أخرى و أفتح الباب
بحركة سريعة لشدة رغبتي بمعرفة
الزائر الذي يزيد زيارتي في هذه
الساعة المبكرة من هذا الصباح .
عند اكتمال فتح الباب أجد رجل
عجوز يقف أمامي وهو يحمل
رسالة لي :

فضل يا سيدي رسالة وصلتك .
علمت عندها أنه ساعي البريد
قمت على الفور باستلام الرسالة
رغم استغرابي الشديد حيث أني
شخص انعزالي وليس لدي أقرباء
ولا حتى أصدقاء ...!!

ذهب ساعي البريد و أنا ما زلت
واقف أمام باب غرفتي الصغيرة
أغلقت الباب ودخلت غرفتي و
قمت بعدها على الفور بفتح الرسالة
لكي أصعق بأنها رسالة غرامية
مثل الرسالة السابقة و مكتوب
فيها ، عزيزي الغالي ... كيف هي
أخبارك ... لماذا لم ترسل لي رسالة
أنا أنتظر رسالتك بفارغ الصبر
... ملاحظة سوف أعود للوطن فقد
قارب عملي على الانتهاء و سوف
تحقق حلمنا و إذا نسيت عنوانى
 فهو ».

ركزت عيناي على العنوان و
قمت بنقله على ورقة كبيرة ، عرفت
أن اسم الفتاة هند و أنها تعيش في
دول المهاجر!!!

جلست و حاولت أن أجمع قوائي
، وأن أت Bias ذاكرتي لكي أجد هذه
الاسم فيه ، ولكنني فشلت فلم أعرف
أبداً أنا فتاة تسمى هند ، ولا حتى
ذكر أني سمعت في أحد المرات
عن اسم هند في مكان عملى أو
في الميت الذي عشت فيه طفلة
المريمة ...؟؟

لقد أصبحت الآن أبحث عن إجابة
لعزيزى في هذه الموضوع الغريب
و المعقد للغاية بالنسبة لي ...؟؟

يجب أن أتخذ إجابة يعتمد عليه
قرار لكي أفعله و أوقف هذه
الرسائل من القどوم لي حيث هذه
الرسالة أدخلتني في دوامة أرغب
بشدة من الخروج منها.

جلست على الأرض وأضع
يدي على خدي و الساعات تمر
، و فجأة صعدت لي فكرة بسيطة
و هي أن أقوم بارسال رسالة لهذه
الفتاة و أطلب منها التوقف عن
إرسال رسائلها لي ، و مر يوماً
جديداً و في بداية شروق الشمس
قمت بكتابة رسالة لهذه الفتاة أطلب
منها إيقاف إرسال الرسائل لي ، و
أوقعها باسمى ووضعت الرسالة
في مظروف صغير و خرجت من

عنوانها ، و تردد أن تتزوج بي ، يا
ألهي هل أنا أعلم أم أنى تقصت
في جسد رجل آخر و أعيش
حياته...؟؟

أن هذه الرسالة ليس فيها عنوان
للمرسل ولا اسمها ولا صورتها ولا
مواصفتها فمن هذه الفتاة ، لا أحد
 سوى تساؤلات و لكنني لا أعرف

الرسالتين

قصة قصيرة

أسمع صوت الجرس يدخل
أذني ، و بعدها أفتح عيناي ببطء
شديد و أوجه أنظاري إلى الساعة
لكي أعلم كم الساعة...؟؟
فأجدها الساعة التاسعة ، و
نور الشمس يتسلل إلى غرفتي
الصغيرة...!!

أقوم بالنهوض من على سريري
و أتوجه للباب لكي أقوم بفتح الباب
و معرفة الزائر و ما زال الجرس
يرن بين فترة و أخرى و أفتح الباب
بحركة سريعة لشدة رغبتي بمعرفة
الزائر الذي يزيد زيارتي في هذه
الساعة المبكرة من هذا الصباح .
عند اكتمال فتح الباب أجد رجل
عجوز يقف أمامي وهو يحمل
رسالة لي :

ذهب ساعي البريد و أنا ما زلت
واقف أمام باب غرفتي الصغيرة
أغلقت الباب ودخلت غرفتي و
قمت بعدها على الفور بفتح الرسالة
رغم استغرابي الشديد حيث أني
شخص انعزالي وليس لدي أقرباء
ولا حتى أصدقاء ...!!

ذهب ساعي البريد و أنا ما زلت
واقف أمام باب غرفتي الصغيرة
أغلقت الباب ودخلت غرفتي و
قمت بعدها على الفور بفتح الرسالة
رغم استغرابي الشديد حيث أني
شخص انعزالي وليس لدي أقرباء
ولا حتى أصدقاء ...!!

ركزت عيناي على العنوان و
قمت بنقله على ورقة كبيرة ، عرفت
أن اسم الفتاة هند و أنها تعيش في
دول المهاجر!!!

جلست و حاولت أن أجمع قوائي
، وأن أت Bias ذاكرتي لكي أجد هذه
الاسم فيه ، ولكنني فشلت فلم أعرف
أبداً أنا فتاة تسمى هند ، ولا حتى
ذكر أني سمعت في أحد المرات
عن اسم هند في مكان عملى أو
في الميت الذي عشت فيه طفلة
المريمة ...؟؟

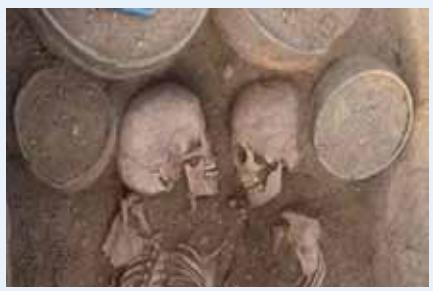
لقد أصبحت الآن أبحث عن إجابة
لعزيزى في هذه الموضوع الغريب
و المعقد للغاية بالنسبة لي ...؟؟

يجب أن أتخذ إجابة يعتمد عليه
قرار لكي أفعله و أوقف هذه
الرسائل من القدو

رسالة من القدو



العثور على رفات حيبان من العصر البرونزي بكاذاخستان



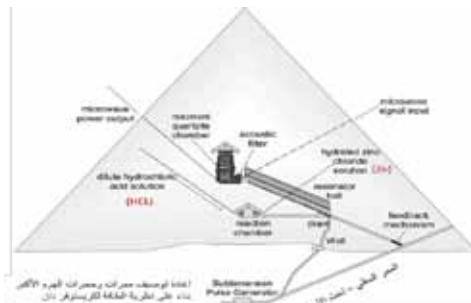
تم العثور على مراهقين عاشا قبل ٤٠٠٠ سنة مدفونين يواجهان بعضهما البعض في مقبرة وصفت بالرائعة في كازاخستان.

ويعتقد أن الشابين كانوا في عمر ١٦ أو ١٧ عاماً عندما توفيا ويقول علماء الآثار، الأحبار دفناً يحفون في بعضهم البعض لرحلتهم إلى الحياة الآخرة، لا يزال يتعين على الخبراء تحديد كيفية وفاتهم، لكن هناك خططاً لإجراء أبحاث على الرفات لمعرفة ذلك.

تم العثور على الصغار في مجمع الدفن القديم ويسمى مقبرة كيزيلتاو، والتي تتكون من خمسة تلال في منطقة كاراجاندا النائية، وتم العثور على كنوز ذهبية وبرونزية في قبرهم، وارتدى الشابة سوارين على كل ذراع، بالإضافة إلى قلادات تصور الشمس، كما وجد علماء الآثار خواتم ذهبية ثمينة على شكل أقراط.

وقال عالم الآثار إيجور كوكوشكين: «الرجل والمرأة يواجهان بعضهما البعض». على الأرجح، ينتهي الزوجان الشابان إلى عائلة نبيلة، موضحاً أن القبر غني، والمرأة الشابة لها سواران على كل ذراع له نهايات حلزونية، وعلقات شمسية مستديرة مزينة بزخارف، ويعتقد أن الزوجين من العصر البرونزي أن تترواح أعمارهم بين ١٦ أو ١٧.

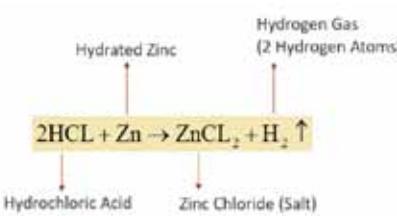
في الجوار تم العثور على قبر كاهنة مشتبه بها من ثقافة الأكولون القديمة، وقال كوكوشكين «هذه المرأة دفنت بسبعين أواني رماد وجمجمة»، لم يتم سرقة قبرها (من قبل الأجيال اللاحقة)، على الرغم من نهب العديد من القبور المجاورة ربما كان يخيفهم شيء هنا الأواني السبعة هي رقم غير عادي، على الأرجح كانت كاهنة.



الهرم الأكبر.. الآلة كما رأها كريستوفر دان

تفاعلات كيميائية داخل الهرم

هناك ممران ضيقان يؤديان إلى حجرة الملكة، ممر شمالي وممر جنوبى.. عندما بدأ كريستوفر دان البحث وجد في الممر الشمالي المؤدي إلى حجرة الملكة آثار مادة غريبة على جدران الممر.. حين قام بتحليلها ظهرت نتيجة زنك مهدرج Zinc Hydrated .. ثم في حجرة الملكة وجد على جدرانها بوضوح آثار أخرى حلتها فكانت ملح كلورايد الزنك Zinc chloride .. افترض دان أن المادة الأخرى القادمة من الممر الجنوبي هي حامض الهيدروجين كلورايد.



معادلة التفاعل الذي يحدث في حجرة الملكة

كان هذا هو بداية الكشف المدعوم بدليل مادي واضح وظاهر على الجدران ... استخراج الهيدروجين تم بناء على المعادلة السابقة



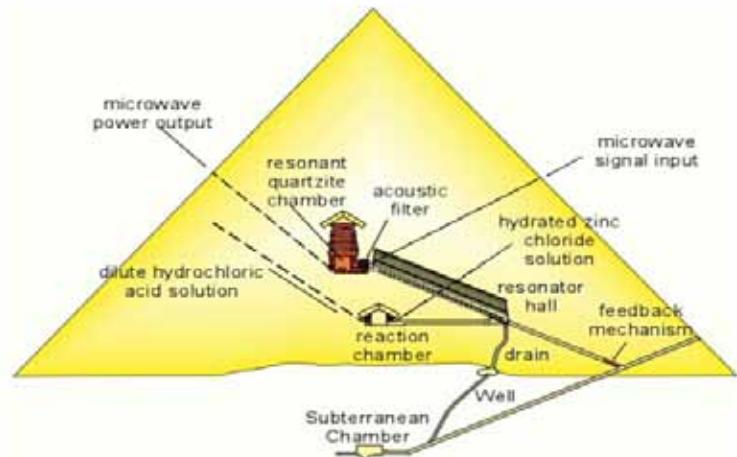
آثار الأملاح وحرق التفاعلات تظهر على جدران حجرة الملكة.. عند التحليل ظهر أنها أملاح الزنك كلورايد

لقد كان الهدف من تلك العملية الكيميائية هو الحصول على الهيدروجين.. فكر دان.. هل كان الهيدروجين هو المنتج النهائي الذي كانوا يرغبون فيه؟ إن كان كذلك فيمكن الحصول عليه بطرق أكثر سهولة من تلك.. لا ريب.. أنه الهيدروجين ليس وحده هو المطلوب.. الأرجح أنهم كانوا يريدون ذرة الهيدروجين وليس الجزء ككل

ستيم عملية تفكك Dissociation لجزيء الهيدروجين فينتج عنه ذرة هيدروجين واحدة تمر بعدة مراحل نستكمل العدد القادر

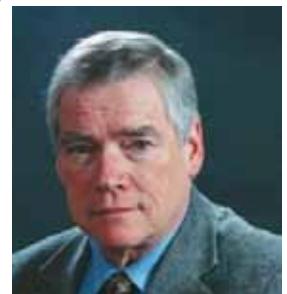
فرعونيات

الأهرامات محطات طاقة (٢)



الطيران والملاحة، الصواريخ، الأجهزة الطبيعية، باختصار ستجد معامل الدقة عالية في حالة بناء الآلات والماكينات الحديثة التي توفر غرضاً ما، لكن لن تجدها على أي حال في مقابر لدن الموتى!

كريستوفر دان



عندما زار كريستوفر دان الأهرامات كان الغرض الأساسي دراسة الهرم الأكبر لأن المعلومات والتصاميم والقياسات وأماكن الغرف المتوفرة عنه سهلت عملية البحث فيه. لقد تتوفر تلك المعلومات والتصاميم من السابقين عن الهرم الأكبر لأن أكثر الصروح إثارة للذهن فهو أضخم الآثار حجماً، وقد دأب العلماء منذ عهد الخليفة المأمون مروراً بالقرنطين والإنجليز والأمريكان والمصريين وجميع المشتغلين بالآثار بجعله اللغز الأول.. ظانين أنهم إذا قاموا بحل اللغز الأصعب في بنائه والغرض منه فإن باقي الألغاز مثل نحت المسالات والتمايل ستكون وبالتالي أقل تعقيداً.. لكن للأسف فإن معظم الألغاز في الحضارة المصرية القديمة حتى الآن بلا حل، وما يظهر من حلول علماء المصريات ليست إلا افتراضات لم تُبني على أساس قوي ولم تخضع للعلم التجاري.

مدعوماً بالتراخيص والتصريحات اللازمة قام كريستوفر دان بدراسة ممرات وحجرات الهرم. على مدار ٢٠ عاماً قام دان بعمليات الهندسة العكسية لفهم الهرم الأكبر.. وقد توصل في دراسته الطويلة هذه إلى أن الأهرامات لها وظيفتين أساسيتين .. أولًا توليد الطاقة.. واعتبر أن الأهرامات هي محطات عملاقة لتوليد الطاقة.. إنها تحول الطاقة الكونية والطاقة الناتجة عن اهتزازات القشرة الأرضية Seismic Energy إلى طاقة يمكن للإنسان استخدامها في حياته... والنقطة الثانية هي خلق بيضة صحية على نطاق واسع من محيط الأهرامات ووادي النيل.. يجعل البشر في محيطه يتمتعون بالتوازن والانسجام الصحي وتصل إلى إعادة تجديد خلايا الجسم.

خلال مقابلين على المدونة القامة سنشرح كلا النقطتين، مع الأخذ في الإعتبار أن كلاهما مُعد ويحتاج بعض الوقت إلى فهمها، كما أن الباب أيضاً لديه مغلاقاً على تلك الوظيفتين، فربما يأتي يوماً يكتشف أحد هم أن لها وظائف أخرى.

المهندس الإنجليزي الأصل كريستوفر دان والذي له شهرة واسعة في التعامل مع تكنولوجيا التصنيع في الولايات المتحدة الأمريكية، واحتاك عن قرب بشركات هندسة الطيران، وتصنيع الأدوات، وماكينات CNC، والليزر وقطع وتصنيع المعادن والمحركات إلى غيرها من عمليات التصنيع المنشعبية.

خليفة كريستوفر دان الهندسية الصناعية جعلته أكثر قدرة على رؤية الصروح المصرية من وجهة نظر مختلفة تماماً.

في عام ١٩٧٧ كان كريستوفر دان يقرأ كتاب «بيتر تومكنز» بعنوان (أسرار الهرم الأكبر). حيث كان الكتاب يصف الإعجاز الهندسي في بناء الهرم الأكبر من إتباعه للجهات الأصلية الأربع في دقة مذهلة، ومن السقف المترching في البهو الكبير واستقامة الكوى النجمية الأربع التي كانت تشير إلى نجوم السماء بنسبة إنحراف أقل ٠٠٢ في المائة!، وهي في العرف الصناعي، نسبة عالية الدقة يصعب الوصول إليها اليوم إلا بواسطة أدوات قياس مكلفة.

لم يكن كريستوفر دان قد زار الأهرامات بعد لكن كان رد فعله المباشر على مخططات هرم الجيزة هو أن هذا الصرح عبارة عن آلية عملقة. هكذا تقول نسب الدقة التي صُنعت بها.

لتقرير ذلك سنعطي مثالاً.. مائدة الطعام وشاشة التلفاز.. كلتاها مسطحة.. لكن نسبة الخطأ تختلف في كل منها، لا تحتاج إلى درجة عالية الدقة عند صناعة سطح مائدة الطعام، فيمكن أن تجد نسبة الخطأ ٢٥٪ أو ٥٪.. ومع ذلك فإن تلك النسبة لن تكون عائقاً في أن تؤدي مائدة الطعام مهمتها.. أما عند صناعة شاشة التلفاز الزجاجية، فإليك ستحتاج نسبة عالية الدقة.. حيث نسبة الخطأ أقل من ٠١٪ حتى تؤدي الشاشة مهمتها.. كذلك ستكون نسبة الدقة في صناعة أجهزة

أيضا لها فوائد علاجية أخرى مثل :

وأفادت دراسة أجرتها جامعة ستانفورد الأمريكية بأن الأشخاص الذين يعانون من التهاب قد تحسن ذاكرتهم باستعمال الموسيقى بأنظام

و أكد الدكتور رامي نجيب حداد من الأردن ان للموسيقى دورا فعالا للطلاب حيث تزيد من استيعابهم و تنمية الوعي الاجتماعي و الثقة بالنفس و يجعلهم أكثر هدوءا و توازنا كما أنها تفرغ الشحنات الانفعالية التوتر لديهم

وكان الموسيقيون بعد الحربين العالمية

الأولى والثانية يجولون على المستشفيات



للتحفيظ من آلام

الجرحى وكشفت

بحث حديثة أن

الموسيقى تخفف الآلام،

وتحد من الكآبة

وتملك الموسيقى فاعلية كبيرة في تنشيط

إفراز مركبات طبيعية اسمها الأندورفينات

التي تشبه في تركيبها عقار المورفين المضاد

للآلام، لكنها، بخلاف الأخير، ليست لها

تأثيرات ثانوية، ومجانية

العديد من أطباء علم النفس والعلماء

النفسين يرون أن للموسيقى دور ، يستحدث

منطقة اللاشعور كما أن لها دور في رفع

معنويات المريض، ما يساعد في عملية

العلاج، وكذلك فإن للموسيقى دور ترفيهي

يشجع المريض على تعلم التعبير عن نفسه

ومراحل العلاج تكون كالتالي :

فحص المريض وتقدير حالته يتم ادراج

العلاج بالموسيقى ضمن خطة علاجه كل

مريض أو مرض بحسب ما يقتضيه ظروفه

من العمر ، نوع الاضطراب و شدته، طول

مدة الاصابة، الاعراض المصاحبة

و يتم تحديد نوع الموسيقى ومدة استخدامها

و نوع الانشطة الفاعلية المستخدمة

كمشمolas للعلاج مثل

الأغاني والمدة الزمنية للإستماع ونوع

الأنشطة الفاعلية المستخدم مثل الغناء أو

الإستماع للموسيقى أو تأليف الألحان او

العزف على الة او غيرها

و ذلك في إطار خطة علاجية لمواجهة

بعض الاحتياجات العاطفية والجسدية والعقلية

و يتم تحت إشراف طبيب بجانب العلاج

الدوائي إذا لزم الأمر

و يتم العلاج بالموسيقى اما في إطار جلسة

فردية او جماعية

تبعد الجلسة من مقدمة يخرج من خلالها المريض كل مخزونه الشعوري و تأتي مرحلة الاستماع التي تختلف لكل مريض بحسب حالته و ظروف

بعدها مرحلة كتابة كلمات الأغاني، وفيها

يطلب من المريض كتابة أغنية من الصفر

أو تعديل المقاطع بما يتناسب مع حالته

دور الموسيقى في العلاج النفسي



اختصاصية نفسية
مارايا ميشيل

mareya2000@hotmail.com

انها لغة و لكن ليس عادها قائمة على الكلمات، تناط الوجدان بلسانها غير الناطق بالمفروقات، بل المتكلم بعدن اللحن و النغمات، فتطرأ المسامع للانصات إليها لساعات، بلا ضجر و لا ملل لأوقات، فتبعد في للنفس ايحاءات، تعد علاج لعدة اختلالات، انه التدواء بالموسيقى والايقاعات، الذي يحمل اعباء اى نفقات، و لا يسبب اى اعراض جانبية او تاثيرات، متبع منذ سالف العصور في عدة حضارات، و الى الان تمارسه عدة ثقافات، و حق نتائج تفوق الادوية و العلاجات، و ذلك في مختلف الاضطرابات، و بالاخص فيما يتعلق بالاكتئاب و ما ينتاب المزاج من اعتلالات، و لخفض القلق و تحسين التذكر في الامتحانات، فلموسقي تاریخ حافل قديما يمتد من البيمارستانات، و يواصل دوره حديثا في اكبر المستشفيات، فيها تتعرف فيما يلي عن المزيد في دور الموسيقى في العلاج النفسي

منذ سالف الحضارات و سحيق العصر و الزمان

يعتبر العلاج النفسي بالموسيقى من اقدم طرق العلاج التي اثبتت فعاليتها على مر العصور في للعديد من الاضطرابات النفسية ... بداية من الفرعونية و البابلية و مرورا باحضار من الحضارات القديمة و مرورا باحضار الاغريقية وصولا الى الحضارة اليونانية و لها دور ايضا في الحضارة المسيحية الاسلامية و استخدمها كبار الاطباء مثل الرازى و ابن سينا في البيمارستانات

و من اهم الاضطرابات النفسية التي تستخدم الموسيقى في علاجها

الاكتئاب و التقليبات المزاجية، التوحد، اضطراب فرط الحركة، اضطرابات النوم كالارق، القلق و الفobia، بعض الامراض العقلية، مشكلات النطق و الكلام، سوء استخدام العقاقير الفعالة، تقليل الضغط العصبي، تخفيف الالم، تنشيط الذاكرة و التركيز، التغيير عن المشاعر، تحسين مهارات التواصل الاجتماعي تقليل

١٩٥٠ حيث تأسس الجمعية الوطنية للعلاج بالموسيقى ثم في تونس، وطورته الدكتورة حمدة فرجات في لبنان وابتكرت طرقا عديدة لعلاج الاكتئاب والقلق والإدمان والأفراط الحركي وسميت طريقتها الطريقة الثلاثية لعلاج آلاف افراد ولاقت نجاحا كبيرا كما أنه شكل بديل فعالا للأدوية دون عوارض جانبية . منذ العام ٢٠١٧ بدأ في لبنان الاعداد للعلاج بالموسيقى في مركز الطيونة الطبي

دائما عندما يت Insider الى مخيلتنا ذكر ما يتعلق بالموسيقى ، فعتقد أنها تلك النغمات التي تطرب الاذن و يبعث بسمات منعشة في الوجدان.. ولكن ما يثير العجب ان لها دور كبير في العلاج النفسي لا يقل اهمية عن دورها الترفيهي

الأشخاص الذين يعانون من ضعف مهارات التواصل مع الآخرين ينصح لهم باستخدام الألات الموسيقية التي ساعدهم على التواصل بشكل أفضل مع المحظيين. من يعاني من مشاكل حرارية أو ضعف في المهارات الحرارية ظهر تحسناً ملحوظاً بعد العلاج بالموسيقى لأنها ساعدت على تنسيق حركات السيطرة عليها مرة أخرى.

مرضى الإكتئاب والذين يعانون من ضعف في التعبير عن أنفسهم بدأوا في التعبير عن أنفسهم مرة أخرى بعد البدء في العلاج بالموسيقى.

يوجد العلاج بالموسيقى في الولايات المتحدة الأمريكية منذ عام ١٩٤٤ . افتتح أول مركز علاج بالمنطقة في مصر عام

NOW OPEN



MALLARD MEDICAL AGAPE PHARMACY

PHARMACY

- Monday Senior's Day
- 20% Discount
- Free Deliveries
- Easy Refills through our Website
- (647) 344-3153
- (647) 344-3173
- www.agapepharmacy.ca

Hours: Mon-Thurs 9:30 – 7:00
Fri 9:00 – 6:00
Sat 9:00 – 1:00
Sun - Closed

CLINIC

- Female Physician
- Dr. Juliana Gorja
- Accepting New Patients
- WALK-INS are Welcome
- (647) 351-5955
- (647) 351-5958

Hours: Mon-Thurs 10:00 – 6:00
Fri 9:00 – 4:00
Sat 9:00 – 1:00
Sun - Closed

Coupon – \$5 OFF

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

Details in store. Limit one per customer







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

عيد صعود جسد السيدة العذراء مريم والده
ربنا يسوع المسيح
كل عام وأنتم بخير

مريم مراد

الشعرورية لتفريح ما يمكانه ثم مرحلة النقاش في هذه المشاعر مع المعالج النفسي وما هي انعكاسها على حالة الفرد تم عمل الكثير من الدراسات للتتأكد من مدى فعالية العلاج بالموسيقى وأظهرت الدراسات: المصابون بمرض التوحد عند إستماعهم لمقطوعة موسيقية مع محاولة إستنتاج ما يشعرون به مؤلف المقطوعة يظهرون تحسنا ملحوظا في مهارات التواصل والتوقع والتركيز. المصابون بالجلطة الدماغية عند غناء بعض الكلمات القصيرة يظهرون تحسناً شديداً في مهارات الكلام وهو ما أظهرته الفحوصات على منطقة الدماغ. المصابون بالقلق والاضطراب يشعرون بالإسترخاء والتخلص من الضغوطات عند الإستماع للموسيقى.

الإنسان، كما قال السيد المسيح للصدوقيين: «تَضْلُّوْنَ إِذْ لَا تَعْرُفُونَ الْكُتُبَ وَلَا قُوَّةَ اللَّهِ» (مت ٢٤: ٢٩). والجهل أيضاً يؤدي لهلاك الإنسان، كما هو مكتوب: «هَلْكَ شَعْبٌ مِّنْ عَدَمِ الْعِرْفَةِ» (هو: ٦). لذلك يقول القديس كليمونس السكندري: «الجهل هو أشر الخطايا».

من هنا نفهم أن آية دعوة لتسطيع المعرفة الروحية، وعدم الدخول للعمق بدعوى البساطة والبعد عن الصعوبات، هي دعوة خطيرة للشجاع على الجهل والسداجة.. وتؤدي لتأخّط الإنسان في الحياة الروحية، وتضرّ به ضرراً بالغًا. بينما المعلم الأمين الواعي الذي يفهم رسالته، يحاول بكل طاقته أن يرتفع بمستوى سامعيه وتلاميذه، ولا يكتفي بأن ينزل لمستواهم، بل يهدف دائمًا للارتفاع بهم..!

صحيح أن القديس بولس الرسول كان أحياناً يُسقي سامعيه لبناً لا طعاماً (أوك ٣: ٢)، لسبب عدم نصرتهم الروحي، ولكنه في ذات الوقت كان يفتح ذهنهم على حقائق الإيمان بالتدرج، ويوصيهم بعدها بكل وضوح: «إِنَّهَا إِلَّا خُوْجَةٌ، لَا تَكُونُوا أُولَادًا فِي أَدْهَانِكُمْ، تَلْكُونُوا أُولَادًا فِي الشَّوَّ، وَأَمَّا فِي الْأَدْهَانِ فَكُونُوا كَامِلِينَ» (أوك ٤: ٢٠).

أما ما نسمعه أحياناً عن بعض البسطاء، أنهم كانوا قديسين ويصنعون المعجزات، دون أن يحفظوا الصلاة الربانية، فهذه قصص غير سليمة، يلزم تتفقىء التعليم الكنسي منها.. إذ أن البساطة لا تعني السطحية والتافهه والسداجة، بل تعنى السلامة وعدم التعقيد، ولابد أن تكون مصحوبة بالحكمة.. والحكمة دائمًا مصدرها دراسة الكلمة الله بعمق، وحفظها في قلب جيد صالح..

الحقيقة ص ٢٠

عقidiتها وتعليمها بحجة الاصلاح وفي الحقيقة هم انفسهم من بحاجة الى اصلاح فتاريخ كنيستنا يخبرنا انه في كل فترة ضعف كان هناك كواكب تضي الظلمة وتنشر النور قديسون اناروا لنا الطريق احبوا الكنيسة من كل قلبهم وسعوا بكل طاقتهم في نهضتها وبنلوا حياتهم في خدمتها بكل امانة وحب ! وكان قديسنا حبيب جرجس احد هذه الكواكب التي انارت كنيستنا وكانت سبب نهضة كبيرة سكتبتها التاريخ بحروف من نور .

نصلي الى الرب ان يحافظ على كنيسته وان يرسل لها دائمًا خدام امناء اتقياء محبين ليحافظوا على الوديعة كما تسلموها .

بين البساطة والسطحية !



القمح يوحنا نصيف

أوصانا السيد المسيح أن تكون «بساطة كالحمامة» (مت ١٠: ١٦). هل معنى هذا أن يكتفي الإنسان بالقليل من الفهم والمعرفة، ويعيش سطحياً بلا عمق..؟!

لقد فتح رب يسوع ذهن التلاميذ ليفهموا الكتب (لو ٤: ٢)، وأخذ يشرح لهم الأمور المختصة به في جميع الأسفار المقدسة، من موسى والأنبياء والمزامير.. بل وبوخ تلميذى عمواس على سطحيتها، وعدم إمامتها بما تكلم به الأنبياء عن آلامه التفصيلية وقيامته المجيدة..!

الحقيقة أنه لا يوجد في تاريخ الكنيسة قديسون كانوا جهله بالكتاب المقدس، أو تافهين في تفكيرهم الروحي.. لأنه إذا كانت كلمة الله هي النور، فكيف يصل الإنسان للهدف دون النور؟ وكيف يحفظ قدميه من الإنحراف أو الزلل دون سند الكلمة؟ وكيف يشع من الداخل ويعتني إذا كان سطحياً في علاقته مع الإنجيل..؟!

القديسون كانوا دارسين متعمقين للكتاب المقدس؛ عالمين، وعاملين، وعلميين.. بحياتهم قبل كلماتهم.. لقد فهموا أن الجهل بالكتاب المقدس يمكن أن يستخدمه العدو الخير لتضليل

الضعف ويسعى في علاجه كان يرى الخطأ ويعمل بكل جهده في تصويبه وكان يرى ما يحتاج إلى اصلاح فيسيع بنفسه في الاصلاح دون ضجيج ودون تشهير ودون اساءة !

وهكذا وضع لنا القديس المنهج الروحي المسيحي في الاصلاح والبناء المغلف بحب الكنيسة والرغبة في نهضتها.

وبعد حياة حافلة بالعطاء والخدمة والتعليم تنتهي الارشيدياكون بسلام في ٢١ أغسطس عام ١٩٥١ يوم عشية عيد السيدة العذراء التي احبهما وكان دائم التشفع بها . وقد تم اعلان قداسته في عهد قداسة البابا تواضروس الثاني في عام ٢٠٠١٣

ونحن ننذكرة قديسنا في هذه الأيام التي كثُرَ الذين يسيئون إلى الكنيسة ويتطاولون عليها ويرفضون



القديس حبيب جرجس

معظم نسخ

فكرة مدارس الاحد التي اسسها الارشيدياكون حبيب جرجس عام ١٩٠٠ بدأ بها في منزله ثم توسيع الفكرة وانتشرت بعد ذلك في الكرازة كلها !

ووضع لها المناهج وكان يعد وبطبيع الصور التي توزع في الخدمات المختلفة والترانيم التي تقال فيها

وهكذا كان شغل القديس الشاغل هو العلم والمعرفة للكبير والصغير وقد نجحت مدارس الاحد وأخرجت لنا اجيال حملت التتوير والعلم للكنيسة كلها وأخرجت لنا بطاركة وأساقفة ورهبان وكهنة وخدام !

ولم يكتفي القديس بكل ذلك بل سعى بتدریس مادة الدين المسيحي في المدارس وكان ذلك في عهد وزير المعارف سعد زغلول في عام ١٩٠٧ وبالفعل تم الموافقة على تدريس الدين المسيحي وقام الارشيدياكون حبيب جرجس بإعداد المناهج الخاصة بها !

اصدر حبيب جرجس مجلة

وكانت بداية العلاقة القوية بين الاستاذ حبيب جرجس والبابا كيرلس الخامس بعدقاء عظمه له في كنيسة حارة السقاين وكان يسمعها قداسة البابا كيرلس الخامس وقتها وكان من شدة فرحة بوطه حبيب ظل واقفا طوال العطة ويقوم برشم علامة الصليب على الحاضرين ثم احضره بعد هذه العطة وجعله شمسه الخاص ومن وقتها أصبح حبيب جرجس شمساً معاذ البابا كيرلس الخامس والاكليركية .

ونحن نحتفل في هذه الايام بعيد نياحة القديس الارشيدياكون حبيب جرجس احد اهم معلمین الكنيسة في العصر الحديث ، وباعت شهرة في الكنيسة في تاريخها المعاصر ومنشى مدارس الاحد والاكليركية .

ورغم الظروف الصعبة التي كانت تمر بالكنيسة القبطية لكنه لم ييأس ابدا ولكن امن بالاصلاح والبناء الجاد والتعiger للافضل وكان دافعه الاول والآخر محبته للكنيسة وغيرته القدسية !

امن بالاصلاح وكان اصلاحه من قلب غيره محب لكنيسة اصلاح بفرض البناء والتجدد اصلاح يبني ويعيد امجاد الكنيسة العربية ويزيل التراب الذي علق بها لترجمة الكنيسة ماضية كما كانت وتأخذ مكانها بين كنائس العالم ويخرج لنا اجيال وأجيال يحملون شعلة التتوير في الكنيسة وينهضون بالكنيسة اكبر نهضة في العصر التاريخ !

ولد القديس حبيب جرجس سنة ١٨٧٦ ونشأ في الكنيسة القبطية احبها واخلص لها من كل قلبه وسعي طوال حياته في خدمتها ولم يكتفي بالبناء فقط

ولكنه سعى بكل طاقته وجهده في ادخال الكهرباء لها ورغم اعتراض شركة الكهرباء وقتها ورغم قبوله تحمل النفقات التي وصلت لـ ٤٠٠ جنيه وقتها لم ييأس ولكنه دعى مدير شركة الكهرباء لزيارة الكلية وبالفعل عندما زار مدير شركة الكهرباء المبنى انهر به ووافق على دخول الكهرباء للكلية وبسببه دخلت الكهرباء الحي بأكمله !

وهكذا كانت الكلية سبب في اضاءة العقول وإضاءة البيوت !

ولم يكتفي الارشيدياكون حبيب جرجس بذلك ولكنه نهض بمناهج الكلية وادخل مواد جديدة اليها راهب كان هدفه وشغلة الشاغل هو البناء والإصلاح والتجديد والتتوير

ولم يكتفي القديس حبيب جرجس بتعليم الكبار ولكن كانت رغبته في تعليم الصغار ايضاً وكانت

كانت الظروف التي تمر بها الكنيسة وقت نشأة الشاب حبيب جرجس ظروف غاية في السوء والاضطرابات

كان هناك اضطرابات في الكنيسة بين البابا والمجلس الملي كان هناك نقص في التعليم ونقص في الرعاية ونقص في الوعظ !

وفي هذا الوقت بدأ البابا كيرلس الخامس في انشأ الكلية الاكليركية عام ١٩٩٢ وقد وكل مديرها وقتها منير بك منقريوس وكان الشاب حبيب جرجس وقتها من ضمن الاثنى عشر شاباً الذين تم قبولهم في الكلية لدراسة اللاهوت وكانت اول دفعة تخرج من الكلية بعد اعادة انشائها !

والعجب انه لم يكن هناك مدرس لمادة الدين بالكلية ومن المؤسف

اعادة انشائها !

مُحاَدِلْ مُطَيَّبَة



نافذة

عنوان !!

لا أعرف كيف النطق	يستوقفني
لا أعرف كيف الرد	يسألني
استجدي الصورة،	عن عنوان يبحث عنه
استجدي حتى الكلمات	قبل الان
المسجونة	اتذكر اني
في الصورة	- مصادفة -
وأخيراً..	مررت عيني بالعنوان
- وقد أغيعاني البحث	أصبح في ذاكرتي
صورة	المضني -
نطقت:	أحسوها
غفواً، أخي الإنسان..	لكن هل تحيا الصورة
أنا مثلك	إلا بالكلمات الألف
ومثلك تائه	يسألني ثانية
لا أجد العنوان!	وكأنني أصم

مذكريات بخط اليد تكشف حزن الملكة فيكتوريا على زوجها البرت



نشرت على الإنترنت وثائق ملكية بريطانية تتضمن رواية موجعة للقلب للملكة فيكتوريا مكتوبة بخط اليد عن وفاة زوجها الأمير البرت، وتقدم سرداً مباشراً لحزنه الشديد.

تم تحميل صور من دفتر فيكتوريا المكسو بالجلد كجزء من آلاف المستندات والصور على الموقع الإلكتروني الذي تم إطلاقه الجمعة للاحتفال بالذكرى المئوية الثانية لميلاد البرت الأسبوع المقبل.

حكمت الملكة فيكتوريا من عام 1837 حتى وفاتها عام 1901.

وأنجبت من البرت - المولود في ألمانيا - تسعة أطفال قبل وفاته بال薨ونيد عام 1861 عن ٤٢ عاماً.

وكتب فيكتوريا أنها عندما مات البرت "قبلت جبهته الرائعة العزيزة وأطلقت صرخة مريرة مؤلمة وقالت: آه يا حبيبي الغالي! ثم سقطت على ركبتي في صمت شديدة الذهن يائسة وغير قادر على نطق كلمة أو ذرف دمعة."

**للإعلان بالجريدة انصل على:
انصل
باشرف اسكاروس
(416)659-8744**

قصاوِه القلب

بقلم سمير جرجس



يتالم) أما النتيجه فمتروكه لقلبك فلو كان قلب حديثاً فسوف يزداد قسوه وصلابه ولو كان قلبك لبنياً» فسوف يتظاهر ويتنقى.

ينذر لنا الكتاب المقدس أن الله قال أنه سوف يقسى قلب فرعون ففي سفر الخروج نجد أن الله يكلم موسى قائلاً «لكني أقسى قلب فرعون وأكثر إياتي وعجائبي في أرض مصر» خروج ٣:٧

ونحن؛ حينما يأتي ذكر هذه العبارة نحار في فهمها وتتراءم الأسئلة في عقولنا مثل هل من المعقول أن الرب يقسى قلب إنسان؟ وهل من العدل أن يقسى الرب قلب إنسان ثم بعد ذلك يدينه؟ ونحن هنا نحاول أن نفهم عباره «أقسى قلب فرعون» من منطلق مفهومنا لقصاوِه ألسناه كما نعترف لها لكن حينما يتكلم الله عن القساوه نجد أن لها مفهوماً مختلفاً يمكن لنا أن نستوعبها من فهمها لعملية التقسيه التي يستعملها العاملون في مجال الأنماط وبالاخص المعادن مثل الحديد وغيرها.

عملية التقسيه لا تستعمل الا على المعادن التي هي أصلًا قاسيه في طبعها كالحديد (قلب فرعون كان قاسيًا في طبعه) عملية التقسيه هي تعريض المعدن لحراره شديدة ثم تبریده فتقرب جزيئاته ويصبح المعدن أكثر صلابه وفرعون تعرض لظروف قاسيه ؛ الضربات ؛ ثم لظروف هادئه حينما تم رفع هذه الضربات

لو لم يكن قلب فرعون غليظاً. وكانت هذه العملية قد اثرت بطريقه مختلفه فعملية التقسيه في الحديد مثلاً تقابلها تماماً عمليه البستره في الالبان وهي تعريض الالبان للحراره ثم التبريد وهي توادي نفس الغرض.... إلا أنها في الحديد تقسيه وتجعله أكثر صلابه بينما في الالبان تظهرها وتتنقى. والخلاصه أن الله دائمًا يمارس عملية التقسيه فقد مارسها مع يعقوب ويوسف وموسى وبولس الرسول (ساريه كم ينبغي ان

بقية مقال «الرسالتين» ص ١٠

وأصلتها على الرسالة وأضعها على الرسالة ، و أرمي الرسالة في صندوق البريد لكي تصل لهذه الفتاة .

الآن انتهى عملي ، و أرسلت الرسالة إلى الفتاة ، و أنا متتأكد من أن هذه الفتاة لن ترسل لي ولا رسالة و أعيش حياتي العاديه من دون رسائل ولا ساعي بريد يرن الجرس في الوقت المبكر من الصباح .

مررت عدة أيام هادئه و عاديه كبقية أيام حياتي و في يوم و في وقت مغيب الشمس بالتحديد و أنا أقوم بتحضير وجبة خفيفه و سريعة لي سمعت طرقات باب قوية جداً ، و صوت رنين الجرس بدون انقطاع ...؟؟

بدأت أنا بالخوف ، و جسمي يهتز لأن الخوف سيطر عليه حيث لم أشاهد في حياتي صوت طرق باب قوي مثل هذا ...؟؟ رغم ذلك توجهت على الباب لكي أعرف من الطارق المصاب بالجنون ، و إذا وجدت فتاة شابة ترکز عيناهَا نحوبي حتى تکاد عيناهَا تخرج من رأسها من شدة تركيز نظرها اتجاهي ، و قالت بصوت مرتفع ألي :

- أين سامح ، أين خطبي...؟؟

- سامح من ، و ماذا تريدين مني بالتحديد...؟؟

ارتسمت على وجه الفتاة ملامح الحيرة و التعجب :

- أليست هذه شقة سامح ، و هو شاب بمثيل عمرك ، أنا متتأكد بأن هذه غرفته ، و قد أرسلت له رسالتين و لم يجبني عليها و لذلك أنا هنا...؟؟

في حينها ارتسمت لي بعض ملامح الموضوع حيث تبين لي أن هذه الفتاة هي نفسها الفتاة التي أرسلت لي الرسائلتين الغرامية ، و بعد لحظات من وقوفي أنا و هذه الفتاة أمام باب غرفتي طلبت منها أن تدخل في غرفتي ، و أن تأخذ قسط من الراحة و إذ بدأت عيناهَا بالبكاء :

- أريد سامح هذه غرفته...؟!

طلبت منها و بهدوء أن تدخل لغرفتي مرة أخرى ، و حملت حقيبتها الصغيرة التي كانت مرمية على الأرض ، و دخلت بخطوات بطئه إلى غرفتي ، و ما زالت عيناهَا تنزل الدموع

حسن على غال

Pre-construction opportunity

فرصة التحملية قبل البناء



Exclusive Incentives:

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

Call Nabil Danial, Broker

Century21 Percy Fulton Ltd

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

ويوضح بلوم قائلاً "نتحدث أحياناً عن أعمال شغب رمادية أو أعمال شغب فضية. إذا رفعت سن التقاعد، فالأشخاص الذين كانوا يتوقعون أن يتتقاعدو في غضون سنة أو سنتين أو ثلاثة أو أربع سنوات، ثم فجأة لا يعود ذلك ممكناً، لأن السن الذي يستحقون فيها الراتب التقاعدي قد تغير". ويضيف "رأينا ذلك في الكثير من الدول، لاسيما في أوروبا، وأعتقد أن الأمر قد يزداد سوءاً".

ويرى بلوم أن الذين يمارسون أعمالاً تعتمد على القدرة البدنية لن تناح لهم فرصة متابعة العمل وهم في أواخر السنتين والسبعينيات من عمرهم، مقارنة بالذين يعتمد عملهم على قدرات ذهنية، أو تقديم خدمات". وهذا يعني "أن تغيير السياسة سيخدم بعض الشرائح فقط دون الشرائح الأخرى".

ويقول "يجب التصدي لمسألة عدم المساواة هذه، وإلا فثمة احتمال حدوث احتكاك بين ذوي الياقات الزرقاء (العمال) وذوي الياقات البيضاء (الموظفين) في الأوساط الأكبر سناً". ولعل التقاعد أحد أكبر التحديات التي تواجه الاقتصادات المتقدمة، وهو يتطلب تطوير سياسات جديدة لمواجهة الشيخوخة، سواء على مستوى الحكومات أو الشركات وربما، وهو الأهم على المستوى الشخصي والمهني بالنسبة لكثيرين منا. وإن كان يبدو حتى الآن أن الحلول التي جرى التوصل إليها ما زالت قاصرة وقليلة للغاية".

شغب فضي؟

يشهد سن التقاعد ارتفاعاً في عدد من الدول في أرجاء العالم، الأمر الذي سيكون له أثر بالغ على الأشخاص بطرق مختلفة. فإن كنت كاتباً أو خبيراً اقتصادياً مثلاً، سيكون تأجيل سن التقاعد بالنسبة لك وتمديد فترة العمل أمراً ممكناً، في حين لن يكون كذلك بالنسبة للذين يزاولون أعمالاً تعتمد على القدرات الجسدية.

ويحذر ديفيد بلوم، أستاذ الاقتصاد والديموغرافيا في كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد، من أنه عندما تقرر الحكومات أو الشركات تأجيل دفع رواتب التقاعد وغيرها من استحقاقات التقاعد، قد يفضي ذلك إلى حدوث اضطرابات مدنية. ويقول بلوم "هناك أمر أعتقد أن الجميع يتذكرون، إنه (الربيع العربي) الذي انطلق قبل عدة سنوات، وكان الأمر كله يتعلق بتطورات لم تتحقق في كثير من الدول". ويضيف "أعتقد أننا قد نواجه نفس الحالة على الأرجح بين كبار السن".



وتوضح أمبيل "يقولون عادة (أنا أمين مكتبة متلاع) أو (أنا معلم متلاع) أو (أنا باحث كيميائي متلاع)، أي يواصلون ربط أنفسهم بالمهنة السابقة في جميع الأحوال".

وتضيف "بعضهم ينكرون أنهم أحيلوا إلى التقاعد، وهو أمر لافت للغاية، ويتحدثون عن مهنتهم، على الرغم من أنهم ما عادوا يزاولونها اليوم".

وتشير "حين سأناهم لماذا يفعلون ذلك؟" أجابوا إنهم لا يرغبون في أن ينظروا إليهم أحد على أنهم أشخاص خارج السرب. وأحدthem قال: لا أريد أن ينظر إلي أحد على أنني من عالم الأمس، أريد أن أكون من عالم اليوم".



"العمل أرض العجائب"

كانت أمبيل تتحدث معي على هامش نشاط استضافته مؤسسة "نوبل"، تناول خلاله فائزون بجوائز نوبل وخبراء آخرون مستقبل الشيخوخة.

ومن الذين حضروا النشاط إدموند فيليب الفائز بجائزة نوبل في العلوم الاقتصادية عام ٢٠٠٦، وهو حالياً في منتصف الثمانينيات من عمره ولم يتراجع نشاطه، وخلال زيارة قصيرة مؤخراً إلى العاصمة الإسبانية مدريد، أمضى أيامه الفليلة هناك في إلقاء محاضرات جامعية وتقييم أفكار بحثية وإجراء مقابلات مع وسائل الإعلام.

ويقول فيليب "العمل ضروري للغاية لتكون الحياة جيدة". ويضيف "العمل هو الذي يعطي معنى للوجود بالنسبة لمعظم الناس. قد تنشغل الأم أو الأب بتربية الأطفال لفترة عديدة من الزمن، لكن هذا لا يدوم إلى الأبد". ويتابع "بالنسبة للجميع تقريباً العمل ضروري، ويلعب دوراً مهماً في اكتشاف أشياء جديدة".

ويرى فيليب "إن بيته العمل مكان ديناميكي، وهو رائع لاختبار النفس، وإظهار ما يمكنك القيام به، وما يمكنك أن تتجزء أو تكتشفه. كل هذا يحدث في أرض العجائب التي هي بيته العمل".

ويعتبر فيليب أن حberman كبار السن من مكانهم في "أرض العجائب" هذه خطأ، لا سيما في الدول التي يكون فيها سن التقاعد إلزامياً.

ويعتبر فيليب أن حberman كبار السن على جائزة نوبل، وهو أيضاً في الثمانينيات من عمره، ويعمل يومياً في مكتبه من الساعة ١٠ صباحاً إلى الساعة ٢ بعد الظهر.

وقال يوسا لبي بي سي "أعمل سبعة أيام في الأسبوع، ١٢ شهراً في السنة". وأضاف الروائي الشهير "ليس لدي أي شعور بأنها وظيفة. الكتابة تبعث السرور في نفسي، حتى خلال الفترات الصعبة".

ويقول يوسا "ما أعتبره مهم جداً هو الاستفادة من الحياة، وعدم إضاعة الفرص".

ماذا ينكر البعض تقاعدهم عن العمل؟

إيان روبي بي سي - مدرب



لو أجرينا بحثاً عن كلمة "تقاعد" على الإنترنت، سرعان ما تمتلك الشاشة بصور أشخاص بشعير فضي يرقصون بفرح في مطبخ منازلهم، أو ينزلجون على الأمواج، أو يمارسون رياضة اليوغا أو يقضون الوقت مع أحفادهم.

لكن الواقع قد يكون مختلفاً تماماً بالنسبة لكثير من الأشخاص، خصوصاً خلال الأشهر الأولى بعد التقاعد، والتي يمكن أن تكون بمثابة "أزمة وجودية" حسب ما تقول تيريزا أمبيل، الأستاذة في كلية هارفارد للأعمال، والتي تضيف "قد تكون فترة صعبة للغاية".

أجرت أمبيل وفريق متعاون معها، على مدار أربع سنوات، مقابلات خاصة شملت ١٢٠ من أصحاب المهن المختلفة في ثلات شركات في مناطق مختلفة بالولايات المتحدة بغية معرفة وجهات نظرهم بشأن التقاعد.

وسائل الفريق مجموعة الموظفين المشاركون في الدراسة عن رأيهما في التقاعد خلال مراحل مختلفة من حياتهم المهنية.

وكانت النتائج الأولية مثيرة للغاية، فعلى الرغم من أن التقاعد قد يبدأ بفترة مساعدة من الاسترخاء، سرعان ما يتلاشى هذا الشعور بعد وقت قصير.



وتنقل أمبيل " يأتي ذلك مفاجأة كبيرة بالنسبة لعدد كبير من الناس". وتضيف "يترکز تفكير الأشخاص أثناء الاستعداد لمرحلة التقاعد على الموضوع المالي، ليس أكثر. بيد أن الأمر يحتاج أيضاً إلى التركيز على الجانب النفسي والاجتماعي".

وتتابع أمبيل "عندما تنتهي مسيرتنا المهنية رسمياً، نحتاج إلى التفكير في من سنكون؟ ومن نريد أن نكون؟ والأشخاص الذين فعلوا ذلك من بين الذين شملتهم دراستنا، مروا بمرحلة انتقالية أكثر سلاسة".



"عالم الأمس"

أما الجانب الأكثر إثارة للاهتمام الذي كشفت عنه الدراسة، فهو المتعلق بردود المتلاعدين على سؤال كيف يصفون أنفسهم.



إشراق جهودي غالى

كندا تساعد [الجهادي جاك] على العودة إليها



أوتاوا : قال وزير السلامة العامة الكندي رالف جودال أن الحكومة الكندية لن تساعد جاك ليتس المعروف باسم [الجهادي جاك] على القodium إلى كندا من السجن الكردي الذي يحتجز فيه ، وقد تم تجريد جاك ليتس الذي يحمل الجنسين الكندي والبريطانية من جنسيته البريطانية وهي خطوة قال عنها وزير السلامة رالف جودال إنها محاولة من جانب المملكة المتحدة لاخفاء مسؤولياتها في هذه القضية ، وفي رد على سؤال حول ما إذا كانت الحكومة الكندية قد قررت إعادة جاك ليتس إلى كندا ، قال الوزير « ليس لدينا أي التزام بتسهيل سفره من المكان المحتجز فيه ، وليس لدينا اللوم صراحة أو المتظاهرين ، ولكنه قال أيضًا إن المشاركة في عملية حوار عريضة المقاعدة و شاملة يشارك فيها جميع الجهات المعنية الرئيسية أمرا ضروريًا ، وأشار البيان إلى أن حكومة كندا والاتحاد الأوروبي يؤيدان درجة عالية من الحكم الذاتي في هونج كونج ، داخل الصين ، ويؤيدون حق سكانها في التجمعات السلمية » ، وعلى أثر هذا البيان صدر بيان يوم الأحد ١٨ أغسطس من السفارة الصينية في أوتاوا على موقعها على الانترنت يقول « إنه يتبعنا على كندا التوقف فوراً عن التدخل في شؤون هونج كونج والشئون الداخلية للصين ، ويجب على الجانب الكندي توخي الحذر إزاء كلماته وأفعاله فيما يتعلق بقضية هونج كونج ، » ودافعت السفارة الصينية عن تصرفات شرطة هونج كونج قائلة « إن الاحتجاجات والمظاهرات في هونج كونج قد تدهورت بالفعل وتتطورت إلى عنف شديد ، وفي مواجهة مثل هذا العنف الشديد والجرائم لا يمكن لحكومة ذات شعور بالمسؤولية أن تقف مكتوفة الأيدي ٢٠٠٢ »

تورonto تزيد عدد كاميرات المراقبة في الشوارع لكافحة نشاط العصابات الاجرامية

في أعقاب الارتفاع الأخير للعنف المسلح في منطقة تورonto الكبرى ، أعلن دوج فورد عن ان حكومة اونتاريو سوف تقدم لمنطقة تورonto الكبرى ٣ ملايين دولار لزيادة عدد كاميرات الدوائر التلفزيونية المغلقة التي تستخدمها شرطة تورonto لمراقبة الحوادث ، وسوف يرتفع عدد هذه الكاميرات من ٣٤ إلى ٧٤ كاميرا ، وقد صرخ دوج فورد بهذا في مؤتمر صحفي وسوف يتم توزيع هذه الاموال على ثلاثة سنوات تتضمن منها مدينة تورonto ٢,٥ مليون دولار هذا العام ثم تحصل بعد ذلك على ٥٠٠ ألف في كل عام من العامين التاليين ، والعنف المسلح في تورonto هو قضية لا تزال جديدة في أذهان الجميع ، بعد ان أصيب ١٧ فرد في حوادث إطلاق النار خلال عطلة نهاية الأسبوع الطويلة في الأسبوع الاول من أغسطس ، وقالت الشرطة أن غالبية هذه الحوادث مرتبطة بنشاط العصابات والتي يبلغ عددها ١٠٠ ، وكشف رئيس شرطة تورonto مارك سوندرز عن ان أكثر من ٣٠٠ شخص أتهموا بارتكاب جرائم بالأسلحة النارية لا يزالوا يجوبون الشوارع ، والزيادة في التدابير الامنية ليست مفاجئة فقد اجتمعت جميع مستويات الحكومة الثلاثة لتقديم مبلغ ٤,٥ مليون دولار لشرطة تورonto للتصدي لموجة اطلاق النار المستمرة في المدينة .



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

أندرو شير زعيم حزب المحافظين يدعو الشرطة الفيدرالية للتحقيق في قضية شركة [أس إن سي لافالين]

أوتاوا : قال زعيم حزب المحافظين أندرو شير أن هناك أدلة أكثر من كافية على سوء السلوك من قبل رئيس الوزراء جستن ترودو في قضية شركة [أس إن سي لافالين] وهذا يبرر إجراء تحقيق من قبل الشرطة الفيدرالية ، وكان أندرو شير يرد على تقرير جديد لمفوض الأخلاقيات ماريوبو ديون الذي قال أن ترودو إناتهك قانون تضارب المصالح بالضغط بشكل غير صحيح على النائب العام السابق جودي ويلسون ، حتى توقف الملاحقة الجنائية لشركة [أس إن سي لافالين] ، ووصف أندرو شير سلوك ترودو بأنه [لا يغتر] وقال أن الكنديين لم يعودوا يصدقون أي شيء يقوله جستن ترودو ، وكان مفوض الأخلاقيات ماريوبو ديون قد كتب في تقريره أن محاولات جستن ترودو للضغط على جودي ويلسون تتعارض مع المادة رقم ٩ من القانون ، التي تحظر على أصحاب المناصب العامة استخدام سلطاتهم للتأثير على قرار من شأنه أن يعزز بشكل غير صحيح المصالح الخاصة لطرف ثالث . وقال أندرو شير في تغريدة له على تويتر [أن جستن ترودو هو رئيس الوزراء الوحيد في التاريخ الذي ثبتت إدانته بخرق قانون الأخلاقيات الفيدرالي ليس مرة واحدة بل مرتين]



السفارة الصينية تطلب من كندا وقف التدخل في شؤون هونج كونج بعد البيان الصادر من كندا بإدانة العنف هناك

تورonto : بعد قيام مئات الآلاف في مدينة هونج كونج بالتظاهرات للاحتجاج على التوالي والتي كانت في كثير من الأحيان عنفية ، صدر بياناً صحفياً مشتركاً بين وزيرة خارجية كندا كريستيا فريلاند ونظيرتها من الاتحاد الأوروبي يوم السبت ١٧ أغسطس يقول « أنه من الأهمية بمكان ممارسة ضبط النفس ورفض العنف وإتخاذ خطوات عاجلة لتهيئة الوضع في هونج كونج ، ولم يوجه البيان اللوم صراحة إلى الحكومة أو المتظاهرين ، ولكنه قال أيضاً إن المشاركة في عملية حوار عريضة المقاعدة و شاملة يشارك فيها جميع الجهات المعنية الرئيسية أمراً ضروريًا ، وأشار البيان إلى أن حكومة كندا والاتحاد الأوروبي يؤيدان درجة عالية من الحكم الذاتي في هونج كونج ، داخل الصين ، ويؤيدون حق سكانها في التجمعات السلمية » ، وعلى أثر هذا البيان صدر بيان يوم الأحد ١٨ أغسطس من السفارة الصينية في أوتاوا على موقعها على الانترنت يقول « إنه يتبعنا على كندا التوقف فوراً عن التدخل في شؤون هونج كونج والشئون الداخلية للصين ، ويجب على الجانب الكندي توخي الحذر إزاء كلماته وأفعاله فيما يتعلق بقضية هونج كونج ، » ودافعت السفارة الصينية عن تصرفات شرطة هونج كونج قائلة « إن الاحتجاجات والمظاهرات في هونج كونج قد تدهورت بالفعل وتتطورت إلى عنف شديد ، وفي مواجهة مثل هذا العنف الشديد والجرائم لا يمكن لحكومة ذات شعور بالمسؤولية أن تقف مكتوفة الأيدي ٢٠٠٢ »



إدخال خمسة تغييرات على منهج الصحة والتربية الجنسية الجديد في أونتاريو

أصدرت حكومة مقاطعة أونتاريو منهاجاً جديداً للصحة والتربية الجنسية يوم الاربعاء ٢١ أغسطس ، وهو يشبه إلى حد كبير المنهج السابق وفيما يلي خمسة ماضيع تم تغييرها : ١- الميل الجنسي والهوية الجنسية : سيفي موضوع الميل الجنسي الزامي يدرس في الصف الخامس ، وفي وقت أبكر مما كان عليه في المنهج السابق لعام ٢٠١٥ حيث كان يدرس في الصف السادس ، وسيتعين على الطلاب تحديد الحقائق المتدخلة التي تؤثر على تطوير المفهوم الذاتي للفرد بما في ذلك ميله الجنسي ، وستكون الهوية الجنسية موضوعاً زامياً في الصف الثامن ، وسيتعين على الطلاب فهم الهوية الجنسية مثل [الذكور والإناث والمختلطين والمتحولين جنسياً] والتعبير عن نوع التوجه الجنسي مثل [هيتروسيكسوال [المستقيمون جنسياً] والشاذون [جاي] والإناث الذين يعيشون الإناث [ليزبيان] وغيرهم ، وتحديد العوامل التي يمكن أن تساعد الأفراد من جميع الهويات والتوجهات على تطوير مفهوم ذاتي إيجابي ، ٢- الموافقة على الجنس أو قول نعم ، كان المنهج القديم يتضمن مناقشة استخدام كلمة [نعم] وهي إشارة او موافقة علي تعامل جنسي في الصف السادس والسابع ، ولكن المنهج الجديد يدرس هذا للطلبة في الصف الأول وهم لا بد ان يظهروا الفهم وخطورة قول نعم على موضوع يخص سلوك جنسي ، وفي الصف الثاني يشرح لهم خطورة الموافقة وقول نعم على تعامل جسيدي ويشرح لهم كيف يدافعون عن أنفسهم وعن الآخرين مثل [التبلیغ عن من يلمسه بطريقه غير لائقة] ٣- استغلال الأطفال والراهقين عبر الانترنت والاحتراس : كان موضوع الاستغلال وتشويه سمعة المراهقين عبر الانترنت موضوعاً زامياً في الصف السابع في المنهج القديم ، ولكن انتقل إلى الصف الرابع في المنهج الجديد وهو يصف جميع أنواع الاستغلال والتسلط والترهيب وغير ذلك من السلوك السيء عبر الانترنت ، ويحدد الآثار المترتبة بسببها على المراهق ويرشد للطرق المناسبة للرد عليها في وقت مبكر لمن يقع فريسة لها ، ويتعلم الطالبة في الصف الأول دروساً أخرى حول مخاطر الانترنت وتتضمن سلامتهم وأيضاً كيف يبقون في أمان في منازلهم وخارج منازلهم وعبر الانترنت وفي المجتمع ٤- الماريجوانا واستعمالها : بعد تقيين استهلاك الماريجوانا للبالغين ، تضمن المنهج الجديد للصحة في المدارس العديد من الاشارات حول هذا الموضوع والآن في الصف الخامس يستعرض الطلبة العوامل التي تؤثر على قرارهم بشرب الخمر او استهلاك الماريجوانا ، وتناقش آثارها على الصحة والعقل حتى الصف السادس وكذلك تناقش آثار العاقفirs الأخرى مثل المواد الافونية ٥- ارتجاج المخ الناتج من الالعاب الرياضية : سيفيد تدريس مواضيع تتعلق بالسلامة منذ الصف الاول وذلك للحد من خطر الاصابات بارتجاج المخ أثناء النشاط البدني .



كندا تعهد بارسال مساعدات مقدارها ١٥ مليون دولار وقدّمت مائة لكافحة الحرائق في غابات الأمازون

قال رئيس وزراء كندا جستن ترودو يوم الاثنين ٢٦ أغسطس ، إن كندا سترسل قاذفات مياه للمساعدة في مكافحة الحرائق المشتعلة منذ حوالي ثلاثة أسابيع في غابات الأمازون ، وتجرد الإشارة إلى أن ما يقرب من ٧٤ ألف حريق قد دمرا غابات الأمازون حتى اليوم وهذا يزيد

باكثر من ٨٠٪ مقارنة بالعام الماضي ، وقد أدت حرائق غابات الأمازون إلى احتجاجات عالمية بسبب عدم إتخاذ

إجراءات لمكافحة الدمار الذي لحق بهذه المنطقة التي تعرف بـ [رئة العالم] لقدرتها على امتصاص كميات هائلة من غاز ثاني أكسيد الكربون وإنتاج حوالي ٢٠٪ من الأكسجين الذي يحتاجه العالم . هذا وقد أعلن جستن ترودو عن المساعدات المالية الكندية في مؤتمر صحفي ختامي لقمة مجموعة السبع في فرنسا ، واعلن ايضاً ان كندا ستقدم ما يقرب من نصف المبلغ المالي ٢٦,٥ الذي تعهدت به الدول السبع ، وإن كندا سترسل قاذفات للمياه التي يحتاجون إليها جداً الان لاطفاء الحرائق .

Hand-In-Hand

شركة متخصصة في إدارة العقارات السكنية بمنطقة تورونتو وضواحيها

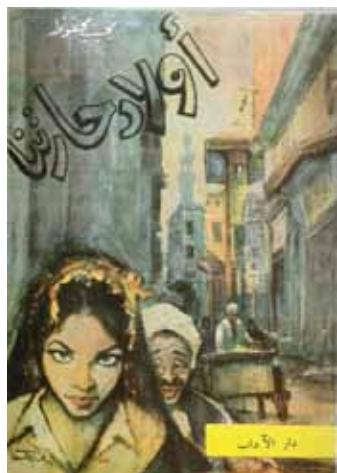
خدماتنا تشمل الآتي :

- (١) تأجير العقار سريعا
- (٢) توريد شيكات الإيجارات في وقتها
- (٣) تفتيش العقار سنوياً
- (٤) دفع الفواتير
- (٥) متابعة مع المستأجر
- (٦) المالك دائماً على علم بعقاره
- (٧) تعيين المهنيين للتصليح بأسعار معقولة
- (٨) تنظيم وضبط الدخل والمصاريف وتقديمها لخاسبيك
- (٩) مراقبة معدل الإيجارات سنوياً وتزويده
- (١٠) ٢١ عام خبرة



للاستعلام والاستشارة مجانية اتصل بـ
نبيل دانيال ت: 4390 258 416 أو دانيال دانيال ت: 8499 416
www.handinhandpropmgmt.com

- أقال عن الوقف شيئاً أم قصر نشاطه على إخراج العفاريت؟



من الذي كلفه؟

- مثل حبل كان نشاطه قاصر على إخراج الثعابين.
- لا اريد ان تصيبني اللعنة التي اصابت الافتدى.

دعا بيومى جابر وحنوسة وخالد وبطيخة الى غرزته وقال لهم ان عليهم ان يجدوا علاجاً لجنون رفاعة ابن شافعى النجار. ،، فتسائل بطيخة: أمن اجل هذا دعوتنا يامعلم؟ ،، فتوات الحرارة تجتمع من اجل مخلوق لا هو ذكر ولا هو أنثى؟ ،، ونامت الحرارة ولا احد يدرى بما بُيّنَتْ في غرزة بيومى.

في اليوم التالي غادر رفاعة الرابع بطيخة فى طريقه:

• صباح الخير يا معلم بطيخة.

صباح القطران يا بن القديمة، عد الى بيتك ولا تخرج منه، انت الان تكلم بطيخة لا الواقع. ،، هم رفاعة بالكلام فلطمها الفتوة لطمة دقعنہ الى الجدار متربناً. صوت النساء وارتفعت اصوات استغاثة من اجل رفاعة، وازدحم الموضع بمحبى رفاعة، قال بطيخة: انسىتم من اكون؟ ،، قال احدهم: فتوتنا على العين والرأس ، ولكن ماذا فعل رفاعة قبل ان تعرضاً لغضبه.

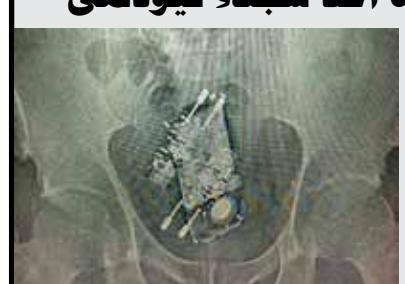
من اولاد حارتنا - نجيب محفوظ يتبع

- بنت كلب وعلى الاخص حى جبل، بالامس جاء رجالهم جبل بكذبة سرق بها الوقف واليوم يقول هذا المعنوه كلاماً لا يقبل التأويل ، الواقع ميت او في حكم ذلك.
- ومن ادراه ما يريد الواقع؟ حارة

في بيت الناظر الذى بدا عليه الذبول والشيخوخة المبكرة قال بيومى الفتوة:

- هذا المشاغب المعنوه، لم يكن في وسعى ان اتصرف دون الرجوع اليك.
- هل زعم حقاً انه اتصل بالواقع؟
- مرضاه يؤمنون بذلك ويكتمون الامر بحرص شديد.
- لعله مجنون كما كان جبل دجالاً، لماذا لا يتصل الواقع باحد من غير آل جبل ؟ أنا أقرب الناس إليه ، إنه قعيد حجرته لا يفتح بابها إلا لحوائجه.
- لن يرتاح لهم بال حتى يستولوا على الواقع كلهم.

استخراج هاتف محمول من معدة أحد سجناء نيودلهي



عثرت الشرطة الهندية على هاتف محمول في معدة أحد السجناء في سجن تيهار في نيودلهي. واكتشفت الشرطة، وفقاً لعدد من الواقع الإخبارية، وجود الأجهزة المحمولة صينية الصنع وصغير الحجم بعد استمرار شعوره بالألم فور تقيؤه ٣ مرات. ولما أطباء السجن لإخضاعه للأشعة لمعرفة السبب الحقيقي وراء آلامه ليجدوا محمول عالق في المستقيم ويقوموا بإجراء عملية جراحية لإخراجه.

وأكد سانديپ غوبال، المدير العام الجديد لسجون دلهي ، "أن تفكك العصيات التي تزود السجناء بالهواتف المحمولة من أولوياته".

أولاد حارتنا (١٠)

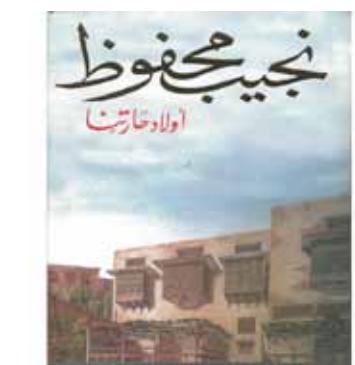
توفيق متريينا



- ستحل نفسها بنفسها عندما تتخلصين من عفريتك ،،، نامي اسعد الله احلامك، خذى راحتك سأنم انا على الكتبة.

إنقطع عن الدكان ومضى يدعو من يصادفه من آل جبل إلى ان يثق به كى يخلصه من عفريته فيتحقق له السعادة، وتهامس آل جبل بأن رفاعة ابن شافعى قد خف عقله واصبح من المجنوبيين . ،، مال على اذن أم بخاطرها وقال: أريد ان أظهرك فقالت:

- من أدرك بان على عفريت؟
- أنت مصدر خير وبركة لكنك لا تخلين من طمع بحملك على الاتجار بالمرضى، لو تخلصت من سيدك لوهبت الخير بلا ثمن.
- أتود ان تخرب بيتي ؟ الله يسامحك بارفاعة.



ضحك الناس ومنهم عم شافعى فقال رفاعة: أنت نفسك يأبى في حاجة إلى. فهز الرجل رأسه في كمد وقال: ربنا يصبرنى. ،، وفي قهوة شلضم قدم اليهم لفحة كنافة عربون محبة فقال برهومة: سوف يعرض علينا بعد ذلك ان يطهرنا من العفاريت فهتف زيتونة: على زوجنك عفريت اسمه بيومى فخلصها منه ان استطاعت. ،، وعاد الى بيته بفؤاد كسير.

إعترضت طريقه إمراة من غير آل جبل وقالت: لي ابن مموسوس ، ارجو ان تخلصه ، ،، كان كال جبل جمباً يحتقرن اهل الحارة قال لها: الا يوجد كودية في الحارة؟ فقال: بلى ، لكنى امرأة فقيرة . فرق لها قلبها وعاد الى بيته بفؤاد كسير.

قال لياسمينة: ليس آل جبل خير حارتنا، كنت مخطئاً فҳخصت آل جبل باهتمامي . السعادة لا يستحقها إلا من ينشدها مخلصاً، آه لو تذعنين لخلصتك مما يعكر صفو الحياة . كانت اسعد أيامه وكان يدعى في الحى بالملعون رفاعة وعرف بأنه يخلص من العفاريت ويبه الصحة والسعادة لوجه الله وحده لذلك احبه القراء، واصطفى رفاعة من مرضاه أربعة وهم زكي وحسين وعلى وكريم. صاروا إخوة ، سالمهم يوماً لماذا نحن سعداء؟ أجاب حسين: أنت أنت سر سعادتنا، فابتسم وقال: بل لأننا تخلصنا من العفاريت فقطرنا من الحقد والطمع والكراهية ، لم يستطع جبل ان يغير النفوس بنيله حقه في الواقع، فلما رحل عن الدنيا أطبق الشقاء على الجميع ، أما أنا فأفتح باب السعادة بلا وقف ولا قوة ولا جاه ، لكنى لا اكفى وحدى لعلاج اهل حارتنا، آن لكم ان تعملوا بانفسكم ، ستكونون مفاتيح السعادة في حارتنا.

سللت ياسمينة الى بيت بيومى الفتوة الذى راح بعد المجرمة والجوزة ومشروع البوطة وقال: ياله من زوج ، أول كودية زار من جنس الرجال ، فقالت ياسمينة:

- إنى مدينة له بجيانتى لذلك أصبر على معاشرته، ولا عمل له في هذه الدنيا إلا تخلص الفقراء من العفاريت.
- وأى فائدة يجنيها من وراء ذلك؟
- لا شيء، هو يعتقد أنه مكلف بساعد القراء وتطهيرهم

٢ - رفاعة

++++

تابعت صرخات ياسمينة حتى تقطع قلب رفاعة فأفلت من يد ابيه وشق طريقه الى بيت ياسمينة وهتف برجاء: رحمة بضعفها وذعرها ،، فصاح به زيتونة: أنت مرة فقال للجمع: إرحموها، إغلوها ما تشاؤن، ،، هل يرضيك ان اتزوج منها؟ ،، قال خنفس: الولد ارتبط امامنا بزواجهما فله ما يطلب، كشف ضوء الفانوس عن خوف المحتشدين وأخذوا في التفرق . أضحت الاسرة مضطعة للافوا وبكت عبة خفية وتوجه وجه شافعى، هونت ياسمينة من الخطب بسلوكها إذ هرعت الى بيت عم شافعى وجئت امام الرجل وزوجه باكية وسبكت على قدميهما بعض ما فاض به قلبها وأعلنت في حرارة وجد توبتها .

قالت عيدة: العودة الى سوق المقطم خير من البقاء بين اناس لا يحبوننا ،، فقال رفاعة : إذا ذهبنا فمنذا الذى يخلص آل جبل من العفاريت، قال شافعى: فلتراكهم العفاريت الى الابد. رغم الاحزان قرر عم شافعى الاحتفال ببوم الزفاف ودعا جميع المعارض والاصدقاء ،، لم يلب الدعوة إلا عم جواد وام بخاطرها وعم حجازى واسرتها وبعض القراء، كان رفاعة اول فقى يتزوج بلا زفة ،، مضى الحفل في غالبة الوجوم حتى انصرف الجميع ولم يبق في البيت إلا رفاعة وراسمينة التي ارادت ان تبدد كثافة الصمت فقالت برقه: لن انسى فضلك إتى مدينة لك بحياتى ،، قال كمن لا يريد العودة الى هذا الحديث: كلنا مدينون بحياتنا لغيرنا ،، سأله: لماذا انفتنت؟

- لا طيق ان يتعدب انسان.
- من اجل هذا وحده تزوجتني؟
- لا تعودى الى ايام الغضب.
- ظننتك احبيتني.
- إنى احبك يا ياسمينة.
- حقاً؟
- نعم . ما مخلوق في حارتنا إلا واحد.
- فهمتك ستبقى الى جانبي شهراً ثم تطلقى.
- لا تعودى الى الافكار الماضية.
- ربنا يقدرني على حل الغازك.

إماراتية تطلب الخلع بسبب تلبية زوجها كل طباتها



تقدّمت زوجة الإمارات العربية المتحدة في بطلب للمحكمة الشرعية في إمارة الفجيرة لخلع زوجها وذلك بسبب «حبه الشديد لها».

وقالت الزوجة المحكمة: «حبه خنقني.. وبعد مرور عام على زواجه، وأشعر أنني بدأت أختنق من حبه الشديد لي، إذ يلبي كل طلباتي ويتولى تنظيف المنزل من دون أن أطلب منه، كما أنه يعد لي الطعام في بعض الأحيان، ولم يقُسْ على يوماً»، بحسب صحيفة «الإمارات اليوم».

وتابعت الزوجة: «الجميع يستغرب من طلبي هذا، إلا أنهم لم يجربوا حياة مثل التي عشتها، فأناأشعر بالملل ولا أطيق شخصية زوجي التي لا تتصرف بالحزم، وخالية من القسوة والشدة».

وأشارت إلى أنها «ترغب في يوم خاص واحد، حتى تشعر ببعض المنطقية في حب هذا الرجل الذي يغرقها بالغراميات يومياً، حتى أصبحت تختلق المشكلات معه، ورغم ذلك لا يحاسبها أو يعاتبها ويغفر ويسامح، وتجد أن ضعف شخصيته أمامها وقوتها عند الآخرين، جعلاها تدبر المنزل بكل تفاصيله وهي لا ترغب في ذلك».

من جانبه، قال الزوج للمحكمة: «هل أصبح الحب جريمة أعقاب عليها؟ ويجعل زوجتي تطلب الخلع من أجله؟».

وتتابع: «الجميع تحدث معى بشائني و شأن زوجتي والحب الذي بيننا، وتكرار طلبهن رفض بعض طلبات الزوجة، لكن كنت أتجاهلهن دوماً وأقول على أن أكون رجلاً محباً بدلاً من رجل قاس».

وقررت المحكمة في النهاية، تأجيل القضية لمنح الزوجة فرصة للتصالح، بعد أن طلب الزوج من القاضي أن ينصح الزوجة لتعذر عن قرارها، مبرراً أنه «ليس من العدل أن تحكم من أول سنة زواج».



يحررها هاني نصحي

تمام السابعة مساءً.. هكذا سعيد دائمًا يتلزم الدقة في كل تصرفاته ومواعيده.. فتح الباب صديق عمره الذي احتضنه وكأنه لم يره منذ زمن.. الحمد لله واضح ان دماغه لانت هكذا قال كامل في نفسه قبل ان يبادر سعيد «غداً اجازة وزوجاتنا في زيارة اهلهم... يعني شهر براحتنا وممكن تقضي الليلة معايا كمان» ابتسם سعيد ببشاشة شجعت كامل على الدخول في المراحلة المقبلة. مرت اسابيع قليلة لم يعرف احد عن خطة كامل في جمع المعلومات والمستندات الخاصة بالإدارات تتفيزها في المراحلة المقبلة. مررت اسابيع فبدأ يشرح له البنود المطلوب استغلالها في الميزانية والتي سيتم صرفها بصورة قانونية وكم ستدر عليهم ما يضاعف دخلهما السنوي بل واخرج من درج مكتبه فواتير متنوعة بدون تاريخ لكي يتم استخدامها وقت اللزوم... انتهى كامل من شرح خطته وانتظر رد فعل سعيد الذي لم يتحرك من مقعده ثم اتسعت ابتسامة كامل وهو يستمع لرأي سعيد وتعديله لجزئيات محددة بما يكفل عنصر الامان لكليهما ولا يتعرضان للمساءلة.. كما انه اصر على ان تكون نسبة ما يحصل عليه متساوية.. قال كامل ضاحكاً كنت متاكداً ان خبرتك وذكاءك سيلعبان دوراً هاماً... امتدت السهرة بالصديقين حتى الثالثة صباحاً بعدها استذن سعيد في الانصراف وحاول كامل من جهته افتتاحه بالبقاء حتى الصباح... ما ان غادر سعيد حتى قفز كامل في الهواء فرحاً بانتصاره فقد استطاع اخيراً اقناع سعيد وتلبين دماغه.. قضى ليته يحلم بما سيحصل عليه في الايام القادمة وحاول طرد بعض الافكار المزعجة التي تسببها يقطة ضميره ولو مه لنفسه على جر صديقه الى هذا المستنقع.. وما بين اوراق البنوك المتطايرة ورئن النقود في احلامه دق جرس الهاتف ليخرج كامل من احلامه السعيدة.. نهض مثاقلاً.. او مين؟ جاء الصوت على الطرف الآخر انه سعيد... مصيبة لو تراجع عن الاتفاق... اهتزت السماحة في يد كامل وكاد ان يسقط على الارض وهو يسمع صوت سعيد يعتذر عن عدم حضوره بالامس بسبب نزلة برد شديدة اصابته فغط في نوم عميق دون ان يدرى سقطت سماعة الهاتف من يد كامل وعيشه مثبتتان على المقعد الفارغ الذي كان يجلس عليه سعيد طوال الليل او من كان يفترض انه سعيد!!!!!!

ليلة مع الشيطان



بقلم / مدحت موريس

(voicy2005@yahoo.com)

انصرف معظم العاملون بالشركة بينما لم «كامل» بعض الاوراق واتجه الى مكتب «سعيد» الذى لا يراه باهتمامه المعهودة ، هما ليسا مجرد زميلان فى العمل فالعلاقة بينهما هي علاقة عمر امتدت منذ الطفولة - بحكم الجيرة حتى زمالة المدرسة فالجامعة ثم التخرج، وكان ان ارتبطا ايضاً بشقيقتين فاضافت علاقته النسب الجديدة رباطاً قوياً فيما بينهما.. وصارت تلك الصداقة مضرباً للمثل بين الجميع فان اردت استشارة كامل فى امر ما ولم تجد فستجد عند سعيد رأى كامل والعكس صحيح. وكانت من الامور الطبيعية ان يتلقيا بصورة يومية حتى فى ايام العطلات الرسمية واحتصاراً للأمر قيل ان سعيد وكامل لم يفترقا طيلةخمسة اربعين عاماً التي مرت من عمرهما الا فى فترات النوم بالإضافة الى عامين آخرين أمضاهما كامل بعد التخرج للعمل فى احدى الدول الخليجية.. رغم ان عقد العمل هذا كان يخص سعيد اولاً الا انه فضل الا يغادر وطنه حيث تقدم لنوال درجة الماجستير فى الوقت الذى كان يحتاج كامل الى المال ليتم زواجه فتوسط سعيد لدى اصحاب العمل الذين لم يمانعوا فى مبدأ التعاقد مع كامل. وعاد كامل بعد انتهاء تعاقده الخارجى ليتوسط له سعيد مرة أخرى ليعمل تحت رئاسته فى الشركة الاستثمارية الكبرى حيث يعمل مديرًا لأحدى الإدارات بالشركة، لم تؤثر علاقته العمل كرئيس ومرؤوس على العلاقة العائلية وعلاقة الصداقة بينهما ، على العكس شكلت علاقته الصداقة سندًا قوياً دفعهما الى النجاح فى ادارة منظومة العمل بصورة اقرب الى المثالىة ولم تستطع مؤامرات بعض الزملاء الذين صاروا حساداً فى افساد تلك العلاقة الفريدة. بدا الضيق على وجه كامل، قال وهو يلقي بملف صغير الحجم امام سعيد «مافيش فايدة منين ما تروح الفساد حواليك» اهداً يا كامل خليني افهم ايه الحكاية» قالها سعيد وهو يطالع اوراق الملف ثم سأله وهو يمطر شفتيه «انا مش فاهم ايه اللي مزعلك وبين الفساد اللي بتتكلم عنه؟» قال كامل مذهبًا «مش عارف فين الفساد يا سعيد امامك كشف العلاوات والحوافر الدورية الاترى المبالغ الضخمة المنصرفة لاصحاب الحظوظ اما نحن واثناننا من المخلصين والشرفاء فدائماً ننذل الكشف اسمًا وفعلاً « نظر سعيد نحوه ثم قال « هذا الكشف يخص فقط الادارة المالية ولا يخص ادارتنا في شيء قل لي يا كامل كف تسرب اليك هذا الكشف؟» لم يجب كامل لكنه سأله سعيد بفتحة انت تسألنى باعتبارك رئيسى فى العمل ام باعتبارك صديق عمرى؟» كانت مناورة ذكية من كامل لكى يتحول دون تلقيه لوماً من سعيد لكنه سعيد.. الذى يحفظ صديقه تماماً تجنب الفحص بقوله « انا اسألك باعتباري مدير الادارة التى تعمل بها وليس من حقك او حتى من حقى الاطلاع على هذه المستندات التى تخص الادارة المالية وحدها ومن الممكن ان احيلك للتحقيق انت ومن سرب اليك هذا المستند... لكنى كصديق اسألك الست راضياً بما تتقاضاه انك كنت راضياً وقائعًا الى ان تسرب لك ما يتقاضاه البعض... صدقنى يا صديقى ان مضيت بهذا الاسلوب فلن ترتاح ولن يهدأ لك بال فمن الطبيعي ان يكون هناك من يتقاضون راتبًا اكبر منك مثلما هناك من هم اقل منك. صمت كامل بعد محاضرة سعيد وشعر ببعض الخجل وفى طريق العودة تعمد سعيد الحديث فى موضوعات اخرى. انفرد كامل بنفسه والافكار تملأ رأسه ما بين كلمات سعيد ومتالياته التى نشأ هو ايضاً عليها وبين الغيرة التى استولت عليه بعدما احس بالظلم الواقع عليه، ولم نفسه على نظره الحسد الذى تملكه وهو الذى لم يكن كذلك فى يوم من الايام لكن شيطان فكره حوله الى طريق آخر فقد بدأ يفكر فى

الحل العدد القادم

حل العدد السابق

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

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

Sudoku



ملفات طبيب

د/ رافت جندي، طبيب عائلي
أطعمة حالي في تحاطي الأدوية

قلت لها نعم ان كمية هذا التطعيم هي ١ مللى بينما باقي التطعيمات هي نصف مللى وسائلتها ولكن من اعطاك الحقنة؟

قالت لا أحد

سائلتها كيف تناولته إذا؟

قالت لقد سألت الصيدلي كيف يتم اخراج هذا المحلول من هذه العبوة؟ فقال لي بالسرنجة.

ولأنه ليس لدى سرنسجة استخدمت السكين واخرجت المحلول وشربته، وأضافت انه كان في منتهى الصعوبة إخراجه.

باتتأكيد شرحت لها ان هذا للحقن وليس بتناوله بالفم وكتبت لها روشنة أخرى لحضوره للحقن في الكتف.

موعدنا العدد القادم ان شاء الله.

كثيراً ما يخطئ المريض في اخذ جرعات الدواء سواء في الوقت او الجرعة او خلافه، ولكن قابلتني حالتين كانت اغرب مما اتصور في خطأ تعاطي الادوية.

الحالة الثانية

بعد اجراء فحوص دم للمريضة وجدت انها تحتاج لجرعة منشطة واحدة من لقاح الفيروس الكبدي (انتيرنال هيموروود) ووصف لها بي، واعطيتها الروشرة وشرحت لها ان لا بد ان تحضره من الصيدلية للعيادة راسا بدون ان تحفظ به في شنطة يدها لأيام، حيث ان اللقاح يفسد في وضعه خارج الثلاجة، وأيضاً ثلاثة المنزل ليست جيدة لحفظ اللقاح.

أنت المريضة بعدها لسبب آخر وسألتها عن عدم احضارها لجرحة اللقاح للفيروس فأخبرتني انها تناولته وأفادت انه كان صعباً للغاية تناوله.

الحالة الأولى

اشتكت المريضة من اعراض بواسير وكان بها بواسير داخلية (انتيرنال هيموروود) ووصف لها لبوس يوضع في فتحة الشرج مع تعاطي ملين للبراز.

وشرحت لها كيفية وضع اللبوس حيث انه يدخل بالطرف العريض وليس المدبب حتى لا يرتد خارجاً.

أنت المريضة بعدها تشتكي بعدها انها لم تتحسن وفي هذه الحالة تم احالتها لجراح للكشف الداخلي بالمنظار لتحديد ان كان يلزم لها جراحه من عدمه.

سائلتها أن كانت تأخذ العلاج

فيها. فما أحوجنا - في هذه الأيام - إلى تلك الروح الإنسانية الصادقة في مهنة الطب.

بقية مقال «٥٢» د. هيلانة سيداروس
(٤ - ١٩٩٨) ص ٦

عندما قامت ثورة ١٩١٩ شاركت هيلانة وهي ابنه الخامسة عشرة من العمر في المظاهرات التي قادتها بعض الفتيات والسيدات في ذلك الوقت، وبعدها استمرت في المشاركة في الكفاح الوطني للمرأة المصرية ضد الاحتلال الإنجليزي. وكانت تتردد على منزل الزعيم سعد زغلول الذي عُرف باسم «بيت الأمة»، حيث كانت تشارك في اجتماعات الحركة النسائية بقيادة السيدة صفية زغلول من أجل مناهضة الاحتلال الأجنبي ومقاطعة البضائع الإنجليزية ثم انضمت إلى جمعية هدى شعراوى.

بعد أن تجاوزت السبعين من عمرها رأت انه ليس من الصالح لمرضها أن تستمر في العمل إذ أن الشيخوخة كانت قد أدركتها فأنسقتها من عملها وانضمت إلى الجمعية الخيرية القبطية للعمل الاجتماعي. تلك الجمعية التي اهتمت بإنشاء المستشفى القبطي بالقاهرة كأول مستشفى وطني في مصر وذلك بغضون توفير مكان لإقامة المرضى المصريين وقد تم افتتاحها عام ١٩٢٦. وبعد ذلك بعده سنوات بدأت ظهور مستشفيات وطنية أخرى بالقاهرة والإسكندرية مثل مستشفى الموسعة بالإسكندرية والمستشفى القبطي بالإسكندرية ومستشفى الجمعية الخيرية الإسلامية بالعجوزة. في فترة عملها بالجمعية الخيرية القبطية اهتمت بترجمة العديد من الكتب للأطفال ومشاهير الرجال.

كانت في الفترة الأخيرة من حياتها تعيش في شيخوخة صالية، بعد أن خدمت الوطن بصفة خاصة والإنسانية بصفة عامة بأمانة كاملة. وفي صباح الخميس ١٥ أكتوبر ١٩٩٨ انتقلت بسلام من عالمنا الأرضى إلى عالم الخلود مدينة الأحياء.

د. هيلانة سيداروس شخصية مصرية أضاءت مسرح الأحداث في الثلث الأول من القرن العشرين وأثرت بصدق في مجرى الأمور واستطاعت بإرادة حديدية ان تحرك القوى الكامنة لدى الناس وساهمت بوعي وفكر مستثير في إطلاق طاقتهم المبدعة.

وبعد أن اجتازت هيلانة الامتحان النهائي للمرحلة الثانوية بإنجلترا التحقت بمدرسة لندن الطبية للنساء مع خمس مصريات آخرات - كان ذلك عام ١٩٢٢. كان تقدمها لدراسة الطب في إنجلترا سبب دهشة الأساتذة الإنجليز. وأنهم أشقوها عليها من مشقة دراسة الطب عرضوا عليها أن تتخضص في مجال التعليم في رياض الأطفال!! لكنها رفضت بإصرار وقبلت التحدى بدراسة الطب. كانت الاسابيع الأولى من دراستها في الطب، شاقة للغاية إذ كانت مادة التشريح تسبب لها آلاماً وضيقاً. لكن بعد فترة تقبلت نوعية الدراسة في الطب واجتازت فترة الدراسة بنجاح وتتفوق وفي عام ١٩٢٩ أصبحت طبيبة مؤهلة لممارسة مهنة الطب وهي تبلغ من العمر ٢٥ عاماً.

عادت هيلانة إلى مصر عام ١٩٣٠ ومعها شهادة الطب والتوليد من الكلية الملكية البريطانية والتحقت للعمل بمستشفى كيتشنر بالقاهرة. في ذلك الوقت كانت الطبيبة المقيدة بالمستشفى إنجليزية وبعد أن عادت إلى وطنها شغلت د. هيلانة مكانها بكفاءة. وفي

عام ١٩٣٥ بعد أن انتهت الفترة الإلزامية التي ينبغي أن تقضيها في المستشفى، عرض عليها د. على بك فؤاد العمل في رعاية الطفولة مع فتح عيادة. وتنكر د. سلمى جلال، أن الدكتور عبد الله الكاتب شجعها وعاونها على فتح عيادتها في باب الورق بالقاهرة وفي نفس الوقت كانت تقوم بعمليات الجراحة والتوليد بالمستشفى القبطي بالقاهرة بناء على طلب من الدكتور نجيب باشا محفوظ (١٨٨٢ - ١٩٧٢) - رائد علم أمراض النساء والتوليد بمصر. كان من بين آلاف الأطفال الذين ولدوا على يديها الأستاذ الدكتور طارق على حسن نجل صديقتها الرائدة في علم الكيمياء الدكتورة زينب كامل حسن. في كثير من الأحيان كان يتم استدعائهما - في منتصف الليل - لمساعدة سيدة على وشك الولادة، وكانت تقود سيارتها الخاصة بنفسها - في وسط دهشة المارة في الطريق - وتذهب لمقر إقامة السيدة للوقوف بجانبها. لذلك كانت ترى الطبيب مهنة صعبة تحتاج إلى تضحيات كثيرة وانه بدون الرغبة الشديدة في دراسة الطب يصعب الاستمرار

بصراحة

الأهرام العدد ٣٠٠ وأسرار لا يعرفها الكثرين

مدحت عويضة

صباحاً بتوقيت القاهرة، بينما يستلم نصر بعد ماريـان وأكمـل أنا باقـي ٢٤ ساعـة. وكـانت عندـما أـستلم من نـصر أغـلس عـلـيـهـ وأـطـلـبـ مـنـهـ الأـسـتـمرـارـ مـعـيـ رـغـمـ فـرقـ التـوقـيـتـ بيـنـاـ وـبـيـنـ مصرـ إـلاـ أـنـ كانـ يـسـهـرـ مـعـيـ. يـكـنـ المـوـضـعـ سـهـلاـ فـقـدـ كانـ مـبارـكـ فيـ عـنـفـانـهـ وـقـوـتـهـ، وـبـيـنـاـ حـنـ حـنـ كـنـاـ نـحاـلـ إـصـارـ جـرـيـدـ وـتـعـرـتـ لـمـدةـ سـنـوـاتـ فيـ مـسـيـسـوـجـاـ، عـلـىـ الـدـكـتـورـ رـافتـ جـنـدـيـ كـانـ صـيـدـلـيـ وـفـقـدـ كـانـ مـبـارـكـ فيـ عـنـفـانـهـ وـقـوـتـهـ، وـبـيـنـاـ حـنـ حـنـ كـنـاـ نـحاـلـ إـصـارـ جـرـيـدـ وـتـعـرـتـ لـمـدةـ سـنـوـاتـ فيـ مـسـيـسـوـجـاـ، عـلـىـ الـدـكـتـورـ رـافتـ جـنـدـيـ بـأـنـ هـنـاكـ صـحـفـ يـعـيـشـ فيـ مـسـيـسـوـجـاـ وـيـكـتـبـ أـحـيـاناـ مـاـ مـعـ أـنـ الصـحـافـةـ لـيـسـ الـقـابـ مـاـ وـلـ مـكـانـ مـمـيـزـ، الصـحـفـيـ هوـ مـنـهـ مـدـحـ القـارـئـ يـبـحـثـ عـنـهـ وـلـيـسـ فـكـنـ مـنـينـ؟ـ فيـ المـسـاءـ ذـهـبـ لـمـنـزـلـ فـوـجـ إـمـيلـ مـنـ الـمـهـنـدـسـ فـيـكـتـورـ عـبـدـ الشـهـيدـ بـهـ مـقـالـ لـمـدـحـ عـوـيـضـةـ مـنـشـورـ عـلـىـ الـأـقـبـاطـ مـتـحـدـينـ وـلـيـ بـيـدـوـ أـنـ قـدـ نـفـذـ صـبـرـهـ وـقـرـرـ الـخـروـجـ بـجـرـيـدـ طـبـيـةـ لـوـحـدـهـ. رـفـضـ خـروـجـهـ وـطـلـبـتـ أـنـ يـبـقـيـ فـيـ الـأـهـرـامـ رـئـيـسـ تـحرـيرـ وـبـيـقـيـ فـيـ طـبـيـةـ وـاقـبـلـتـ أـنـ تـشـكـيـ فـيـ طـبـيـةـ وـأـنـ رـافتـ جـنـدـيـ بـأـنـ رـدـ العـشـرـ لـوـقـ مـعـينـ ثـمـ قـالـ لـيـ مـشـ قـادـرـ سـامـحـيـ، ثـمـ جـاءـ الـأـخـ الثـانـيـ وـأـصـدـرـ جـرـيـدـ. وـكـانـ مـعـاـ شـخـصـ رـابـعـ عـنـدـمـ رـأـيـ المـشـاـكـلـ فـضـلـ الـإـنـسـاحـابـ فـيـ هـدـوـءـ وـاحـتـرـمـتـ مـوـقـعـهـ. ظـنـ الـجـمـيعـ أـنـ الـأـهـرـامـ سـيـمـوـتـ وـلـكـنـ تـحـمـلـتـ مـسـيـسـوـجـاـ بـأـنـ إـمـيلـ إـلـيـ. أـدـرـكـ هـنـاكـ تـرـتـيـبـ إـلـهـيـ فـأـنـاـ سـأـلـ الشـخـصـ الـذـيـ كـانـ سـبـبـ إـمـيلـ إـلـيـ!!!. فـقـمـتـ عـلـىـ الـفـورـ بـالـرـدـ عـلـىـ الـإـمـيلـ وـالـاتـصـالـ بـرـقـ الـتـلـيـفـونـ الـذـيـ كـانـ قـدـ تـرـكـهـ لـيـ فـيـ الـإـمـيلـ دـ. جـنـدـيـ وـبـالـصـدـفـ طـلـعـنـاـ أـصـدـقاءـ مـنـ زـمـنـ عـلـىـ أـحـدـ الـبـرـامـجـ الـتـيـ كـانـ كـلـ مـنـاـ يـدـخـلـهـ بـأـسـمـ مـسـتـعـارـ. كـنـتـ أـنـاـ حـتـدـثـ فـقـطـ فـيـ السـيـاسـةـ بـيـنـاـ كـانـ الـجـمـيعـ يـتـكـلـمـنـ فـيـ الـأـدـيـانـ.

ولـ الـأـهـرـامـ عـلـقاـ بـمـجمـوعـةـ مـتـفـاهـمـةـ مـحـترـمـةـ كـانـ هـدـفـ الـكـلـ هوـ الـمـؤـسـسـةـ، وـبـالـفـعلـ شـارـكـ الـمـؤـسـسـةـ فـيـ الـعـلـىـ الـقـبـطـيـ وـقـلـتـ لـهـمـ الشـخـصـ إـلـيـ كـانـ مـزـعـكـمـ تـرـكـ الـجـرـيـدـ إـيـهـ وـدـافـعـتـ عـنـ بـقـاءـ بـكـلـ مـاـ أـمـلـكـ. بـعـدـ مـرـورـ حـوـالـيـ شـهـرـ وـطـلـبـتـ مـنـ الـدـكـتـورـ رـافتـ الـاجـتمـاعـ مـعـ مـجـمـوعـةـ طـبـيـةـ، وـقـلـتـ لـهـمـ الشـخـصـ إـلـيـ كـانـ مـزـعـكـمـ تـرـكـ الـجـرـيـدـ إـيـهـ وـجـمـعـتـ مـلـفـ الـجـمـيعـ مـعـاـ وـعـادـ الـجـمـيعـ مـعـ الـعـلـمـ مـعـاـ. فـيـ بـدـاـيـةـ إـصـارـهـ كـانـ كـلـ أـمـنـيـاتـيـ أـنـ نـصـلـ لـلـعـدـ مـائـةـ وـلـكـنـ الـيـوـمـ نـحـتـلـ بـصـدـورـ الـعـدـ الـ٣ـ٠ـ وـلـدـيـنـاـ مـوـقـعـ يـنـاضـحـ مـؤـسـسـاتـ عـرـيقـةـ وـيـنـتـشـرـ فـيـ كـلـ الـبـلـادـ الـعـرـبـيـةـ وـيـتـبـنـيـ الـقـضـاـيـاـ الـإـنـسـانـيـةـ لـمـصـرـيـنـ وـجـمـيعـ مـسـلـمـيـنـ وـمـسـيـحـيـنـ. وـلـكـنـ كـانـ الـكـلـ يـعـارـضـ الـفـكـرـ لـأـنـهـ تـحـتـاجـ لـمـجـهـودـ جـبـارـ إـلـيـ أـنـ خـرـجـ الـمـشـرـوـعـ لـلـنـورـ سـنـةـ ٢٠١٢ـ وـبـدـأـ مـوـقـعـ الـأـهـرـامـ يـأـخـذـ مـكـانـهـ. كـنـتـ لـأـنـمـ حـتـيـ لـأـ يـفـوتـيـ خـبـرـ، وـأـوـلـ شـئـ عـنـدـ إـسـتـيقـاظـيـ كـانـ الـجـرـيـ علىـ الـمـوـقـعـ. أـصـبـحـ الـمـوـقـعـ مـنـ أـهـمـ الـمـوـقـعـاتـ الـتـيـ تـحـارـبـ الـإـخـوانـ وـأـصـبـحـ مـصـدـرـاـ لـلـصـفـحـ وـقـبـلـ أـنـ تـصـدـرـ قـرـاراتـ بـمـنـعـهاـ فـيـ ظـلـ الـإـنـتـشـارـ الـكـبـيرـ لـلـصـفـحـ الـإـلـكـتروـنـيـةـ. مـارـيـانـ يـوـسـفـ ثـمـ صـدـيقـ الـعـمرـ نـصـرـ الـقـوـصـيـ، كـنـتـ لـأـنـمـ حـتـيـ أـلـمـ الـمـوـقـعـ لـمـارـيـانـ فـيـ النـاسـعـةـ

انتخابات كندا المُتحدّرالية (٣)

بِقَلْمِ عَادِ السَّيِّد



تكلمة تعريفات الفرع التشريعي:

٨. المُتحدّثان الرسميان:

يعتبر المُتحدّثان الرسميان لمجلس النواب و الشيوخ أهم شخصان داخل الغرفتين السفلى و العليا ، لأن كلاهما يعتبر بمثابة رئيس المجلس الذي يمثله ، علماً بأن الحاكم العام هو من يقوم بتعيين المُتحدّث الرسمي لمجلس الشيوخ بناء على توصية من رئيس الوزراء ، بينما كان رئيس الوزراء في الماضي هو من كان يعين المُتحدّث الرسمي لمجلس العموم (مجلس النواب) ، إلا أنه حالياً يتم إنتخابه بواسطة الإقتراع السري المباشر من أحد نواب المجلس ال ٣٣٨ ، وهو غالباً أحد أعضاء الحكومة التي شكلها رئيس الوزراء المنتخب

ملحوظة: المُتحدّث الرسمي لمجلس الشيوخ الحالي هو سعادة المحترم/جورج فوري ، الذي عينه الحاكم العام في ٣ ديسمبر ٢٠١٥ بناء على توصية من رئيس الوزراء الحالي جاستن ترودو ، أما المُتحدّث الرسمي الحالي لمجلس النواب و الذي تم تعيينه في ٣ ديسمبر ٢٠١٥ أيضاً فهو سعادة زعيم الحزب الليبرالي جاستن ترودو بtrand ٣٢ من أعضاء مجلس الشيوخ من تجمعه الحزبي ، مما تسبب في جلوس بعض من هؤلاء الأعضاء كمستقلين ، و جلس الباقون كشيوخ «ليبراليون مستقلون» ، الأمر الذي أدى إلى تمعن الشيوخ المستقلون بأغلبية في المجلس. و اعتباراً من نوفمبر ٢٠١٦ ، أصبح مجلس الشيوخ المحافظين و ٣٧ مستقلًا و ٢١ من ليبراليين ، بالإضافة إلى ٧ مقاعد شاغرة.

معلومات خارج السياق:

على عكس النظام الكندي ، يقوم كل من مجلس النواب الأمريكي (كونجرس) و مجلس الشيوخ (سيناتورز) بتنمية المُتحدّث الرسمي عقب كل إنتخابات برلمانية بناء على نتائج الإنتخابات ، فالحزب الذي يحصل على الأغلبية يحق له أن ينتخب من بين أعضائه الفائزين في الإنتخابات «المُتحدّث الرسمي للمجلس» ، و يُسمى كذلك «زعيم الأغلبية» ، و الحزب الذي لم يستطع الحصول على الأغلبية يقوم بإنتخاب أحد أعضائه كذلك ليصبح «زعيم الأقلية»

و المُتحدّث الرسمي الحالي لمجلس الشيوخ هو السيناتور الجمهوري «ميتش ماكونول»

منها لو إقتضى الأمر (لا سيما لو كانت حكومة أقلية) و الحزب المُمثل بأكبر عدد من النواب (بعد الإحتفاظ بالأغلبية (كما أسلفت بينما ظل السيناتور الديموقراطي «شاك شومر» زعيماً للأقلية الديموقراطية نظراً لفشل حزبه في إنزال الأغلبية من الجمهوريين بمجلس الشيوخ

على الجانب الآخر ، نجح الديموقراطيون في إنتخابات مجلس النواب في إنزال الأغلبية من الحزب الجمهوري و عادت النائبة «نانسي بيللوسي» مرة أخرى لتصبح المُتحدّثة الرسمية و زعيمة الأغلبية بمجلس النواب ، بينما تم تعيين «كيفن ماكارثي» كزعيم كذلك لتمكين الأحزاب المعارضة من تشكيل «حكومة ظل» بغض تجهيزها لتولي مقاليد الحكم في حال فقدان الحزب الحاكم الغالبية في الإنتخابات اللاحقة

من الجائز تسمية «زعيم المعارضة من أحد النواب المعارضين بمجلس الشيوخ ، إلا أنه يُسمى/تسمى عادة من أحد نواب مجلس العموم و لديه مكتب رسمياً بالجامعة (مثلاً رئيس مجلس العموم) ، و يتلقى راتباً متساوياً تماماً ، و يتلقى راتباً متساوياً لراتب أي وزير بالحكومة و يجلس في مواجهة رئيس الوزراء داخل مجلس على مسافة بطول نصل سيفين (أي حوالي ١,٥ متر) ، كما أن له حق الإمداد بطرح أول سؤال في فترة طرح الأسئلة و الإستجابات ، كما أنه - و بموجب القانون - يجب إستشارة زعيم المعارضة أولاً قبل اتخاذ الحكومة بعض القرارات

ملحوظة: أين نحن في دولنا العربية البايسة من هذا البناء السياسي الكندي العظيم ، الذي يعكس بحق الديموقراطية الأصلية ، و التي يُسيطّرها مشايخ الدجل و التخلف و الجهل السياسيين و الدينيين على حد سواء؟

١١. الإجراءات البرلمانية: تنقسم الجلسة البرلمانية العادية إلى فترات إنعقاد وفترات تأجيل ، حيث يحق للبرلمان وضع حد للدورة البرلمانية و عند إستئناف الجلسة ، تبدأ الجلسة الجديدة بخطاب من العرش ، والذي يعلن فيها عن البرنامج التشريعي للحكومة الخاص بالدورة الجديدة ، و عندما يتم الإعلان عن حل البرلمان في خلال أي وقت خلال فترة السنوات الخمس لإنعقاده ، يعطي الحاكم العام - و بناءً على توصية من رئيس الوزراء - أوامره بحل البرلمان و إجراء إنتخابات جديدة.

١٠. المعارضة: تكمن عظمة الديموقراطية الكندية في وجوب وجود جهة معارضة تحت قبة البرلمان ، وهي عادة تتألف من الأحزاب التي لم يحصل أي منها على أعلى عدد من المقاعد لكي تحكم البلاد ، و لضمان إحترام وجهة النظر المعاشرة للحكومة ، يجلس نواب المعارضة في مواجهة نواب الحزب الحاكم داخل البرلمان و مهمتهم رقابة أداء الحكومة و محاسبتها ، بل و سحب الثقة

ذلك فهي متاحة أيضاً للجمهور.
١٣. أمين المكتبة البرلمانية (أمين سر البرلمان): تخضع أمانة سر البرلمان لإشراف رئيس مجلس الشيوخ و العموم ، و يتم تعين أمين المكتبة من قبل مجلس الوزراء ، وهو يشغل نفس منصب نائب رئيس الإدارة الحكومية ، و من واجباته الإعتيادية ترأس مختلف اللجان البرلمانية (التي تتكون من قائمة قصيرة من المرشحين لشغل المنصب الشاعرة بالبرلمان) و هو مسؤول كذلك عن الميزانية البرلمانية.

تقديم مكتبة البرلمان الخدمات البحثية للبرلمانيين واللجان المختلفة ، و تقوم بحفظ السجلات البرلمانية ، و توفير التواصل بين البرلمان و الجمهور باليابا عن أعضاء البرلمان ، كما أنها تقوم بحفظ الموارد و البيانات الهائلة على أرشيف الموقع الإلكتروني للبرلماني ، والإشراف على وصول الزوار إلى البرلمان نفسه

ملحوظة: في حين تحظى فترة الأسئلة في البرلمان بتغطية موسعة و مفصلة من وسائل الإعلام ، إلا أن أعمال اللجان المختصة تمثل غالباً إلى عدم النشر ؛ و يتم تسجيل معظمها بمضبوطة البرلمان ، و مع

بقيّة مقال «بين البساطة والسطحية..!» ص ١٣

كما يوصينا الرسول: «لَسْكُنْ فِيْكُمْ كَلْمَةُ الْمَسِيحِ بَغْنِيْ، وَأَنْتُمْ بِكُلِّ حِكْمَةٍ مَعْلُومُونَ وَمُنْذِرُونَ بِعِضْكُمْ بَعْضًا..» (يو ٣: ١٦).

وحتى الأمثلة التي تبدو في صورة السذاجة في جيلنا المعاصر مثل «أبونا عبد المسيح المقاري المناهري» الذي تُنْتَج عام ١٩٧٥م، و«أبونا يسطس الأنطوني» الذي تُنْتَج عام ١٩٦٣م وفهؤلاء لم يكونوا سُذِّجاً كما يبدو لأول وهلة، بل كانوا حكماء جدًا، وعلى مستوى عميق في معرفة الإنجيل.. يحفظون المزامير والتسبحة.. ويجدون الصمت والصلة.. وخبراء في منهج الجهد الروحي المقدس.. وإن كانوا يلغفون كل هذا بخلاف الجهل والسذاجة لحفظ نفوسهم من المجد الباطل..! وعلى كل حال، فمنهجهم هذا هو منهج نادر في تاريخ الكنيسة..!

من أجل هذا، فالدعوة لنا جميعاً أن تكون دارسين للكتاب المقدس بعهديه بكل جدية، لأنه أساسى لبناء النفس في المسيح يسوع، والثبات في الحياة الأبدية.

القمح يوحنا نصيف

fryohanna@hotmail.com

برق بطول السماء وعرضها يشاهد سكان جنوب روسيا



تمكن سكان جنوب روسيا، بإقليم كراسنودار وشبه جزيرة القرم، من تصوير فيديو مذهل لعواصف رعدية شديدة مصحوبة ببرق أضاءت سماء المنطقة.

وسرى الفيديو، المصور لهذه الظاهرة الطبيعية الرائعة، كالنار في الهشيم في موقع الإنترنت وعبر موقع التواصل الاجتماعي لغرفة المشهد الطبيعي، الذي يضاهي برونته أفضل حفلات الألعاب النارية.

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

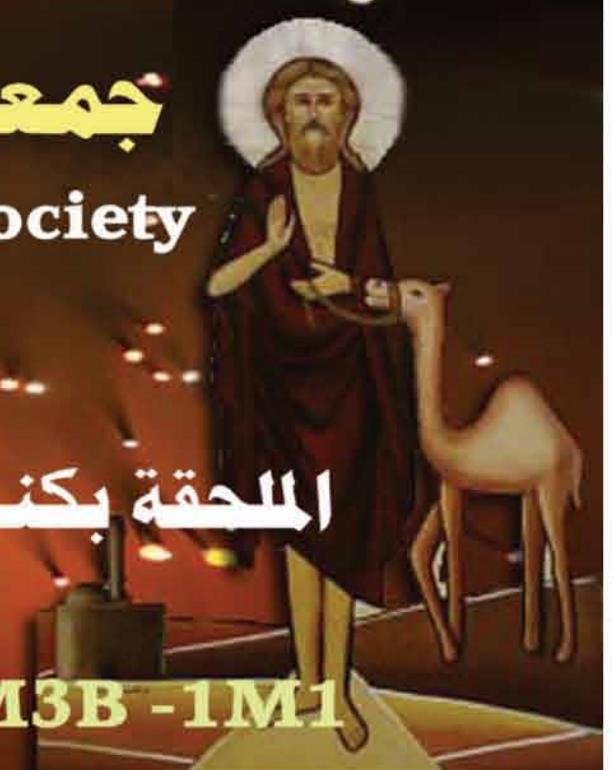
جمعية الأنبا رويس الدولية للخير

Anba Rueiss International Aid society

ARIAS

الملحقة بكنيسة مار جرجس والأنبا رويس بتورonto

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



تدعوكم لمساندة أخوتكم المحتاجين

« تعالوا يا مباركي أبي رثوا الملوك المعد لكم منذ تأسيس العالم » مت ٣٤:٢٥

تكون هذه الجمعية منذ عام ١٩٩٧ في مدينة تورونتو برئاسة

قداسة البابا شنودة الثالث

وبرعاية وصلوات

قداسة البابا تواضروس الثاني

نشاط الجمعية:



- اعانت مالية لعائلات الغير قادرین
- اسكان العائلات المنكوبة
- ايواء الأطفال الأيتام
- شراء ادوات بسيطة لمساعدة المعطلين
- دفع المصاروفات الدراسية لمن ليس لهم عائل
- مساعدة المرضى على العلاج الطبي

تصل كل عطائك بالكامل بدون خصم أى مصاريف ادارية
كما تأخذ منها ايصال للخصم من الضرائب

« طوبى للرحماء لأنهم يرحمون » مت ٧:٥

من فضلك اكتب الشيك باسم
ARIAS

من عيادة الطب الطبيعي

مشاكل الأظافر

ونقص البكتيريا النافعة في الأمعاء يمكن أن يؤدي إلى نمو الفطر حول الأظافر وتغيير في لونها. ونقص حامض الهيدروكلوريك في المعدة يسبب انسفاق الأظافر والانفصال إلى طبقات.

كما تعبّر الأظافر أحياناً عن أمراض مثل مرض زيادة افراز الغدة الدرقية الذي يجعل الأظافر ضعيفة وقابلة للكسر مع غياب النهاية القرمية، والأظافر ذات اللون الأزرق في بذاتها يمكن أن تعكس أمراض الجهاز التنفسى مثل الربو والأيمفيزيم، كما تسبّب هذه أيضاً كبر الحجم والانحناء عند نهاية الظفر بما يسمى كلاينج.

كما تعبّر الأظافر المحتوية على نتوءات بنية عن مرض الصدفية، والأظافر السميكة في القدم يمكن ان تكون نتيجة لوجود الفطريات.

د. تباصيم جندي

س: دائمًا أعاني من مشاكل في الأظافر فهل يوجد سبب؟

ج: صحة الأظافر تعكس صحة البدن، فكثير من الأمراض ينعكس على الأظافر، فمثلاً مرض الأنفيا يسبب شحوب الأظافر وإذا استمرت أنيميا الحديد يحدث تغير في شكل الأظافر. أما نقص البروتين

أو حامض الفوليك أو فيتامين سي يسبب الزوائد على جوانب الأظافر، كما يسبب نقص البروتين وجود خطوط بيضاء بعرض الأظافر.

أما نقص الكالسيوم وفيتامين A فهو يسبب تكسر الأظافر وجفافها، كما يؤدي نقص فيتامين B وخاصة البيوتين إلى تكسير الأظافر وظهور خطوط طويلة وعرضية فيها، ونقص فيتامين B12 يسبب جفاف الأظافر وانحناء النهايات واعطائها لون غامق. أما نقص معدن الزنك فيظهر في صورة نقط بيضاء على الأظافر.

الهضمى من سوء هضم او امراض الكلى والقلب او ألم العضلات او بسبب مرض الشلل الرعاش او أي ألم يلم بالجسم. وفي بعض الأحيان يكون سبب الأرق بسيطاً وهو الاستهلاك المفرط لمادة الكافيين من شرب القهوة والشاي والمشروبات الغازية، او بسبب بعض العاقير مثل العاقير المضادة للصرع والعاقير الخاضعة للشهية والعاقير المضادة للاحقان الموجودة في أدوية البرد والحساسية وعقار الغدة الدرقية ثيروكسين.

وأحياناً يكون السبب هو نقص في بعض المعادن في الجسم وأهمها المغنيسيوم والكالسيوم، كما ان الافتقار الى النشاط البدنى وعدم الحركة وعدم التعرض لضوء النهار يمكن ان يؤدي الى الأرق، وأيضاً عادة تناول وجبة الطعام قبل النوم مباشرة او الذهاب الى النوم مع الجوع كلاماً يمكن ان يؤدي الى الأرق.

وتوقف التنفس أثناء النوم او ما يسمى سلipp أبنية تصيب بعض الناس وبالخصوص من يعانون

السمنة بنسبة ٥٠٪ وذلك بسبب عدم قدرة الحجاب الحاجز على تمكين الشخص من أخذ نفس عميق، وهي عادة ترتبط بعدة الشخير بالكامل لمدة دققيتين بينما الشخص نائم وبالتالي يقل الأوكسجين في الدم مما يؤدي الى استيقاظ الشخص بازداج محاولاً التنفس، ويمكن لهذا الشخص ان يستيقظ عدة مرات أثناء النوم يمكن ان تصل الى مائتى مرة وفي كثير من الأحيان لا يتذكر الشخص كل هذا، ولكن يؤدي ذلك الى النعاس والميل الى النوم أثناء النهار، وهؤلاء تجد انهم يميلون الى الارتفاع في ضغط الدم واحتمالات الإصابة بالجلطات الدماغية وامراض القلب، كما تزداد الاضطرابات النفسية بسبب الفترات الطويلة من الحرمان من النوم العميق.

ومن المهم في علاج الأرق معرفة السبب كما ذكرنا، والامتناع عن الكافيين والكافيين والوجبة الثقيلة قبل النوم، وللعلم بعض الأفراد لديهم حساسية عالية للكافيين فكم واحد من القهوة أثناء النهار كفيل بحرمانهم من النوم طول الليل، فليس كل أحد مثل الآخر.

وتوجد بعض الأطعمة التي تساعد على النوم مثل الموز والبلح واللبن وزبدة المكسرات والتونة والرومى والزبادي، وهذه الأطعمة عالية في نسبة التريبتوفان وهو الحامض الأميني الذي يساعد على النوم، اما الأطعمة التي ترفع من مادة الأدرينالين والنور أدرينالين فيجب تجنّبها قبل النوم مثل السكر والبلاكون والجبن والبانجيان والبطاطس والهام والطمطم والسجق، واحرص على عدم تناول مضادات الاحتقان وادوية البرد قبل ميعاد النوم.

واحرص على الظلام الكامل لغرفة النوم، ولا تحاول النعاس أثناء النهار، واحرص على الرياضة المنتظمة ولكن ليس قبل النوم في خلال ساعتين، ومن المفيد أن تأخذ حماماً دافئاً ساعة او ساعتين قبل ميعاد النوم.

ومن المكمّلات الغذائية المفيدة للأرق عنصر المغنيسيوم والميلاتونين وكثير من الأعشاب مثل الباشون فلاور والهوبيس والكامومايل والفاليريان ومادة الجابا.

صلحين وعا فيه

د. تباصيم جندي

اضطرابات النوم



ما من شك ان النوم العميق بالساعات الكافية هو أحد مقومات الصحة الجسدية والعقلية لكل انسان، والأرق او عدم النوم الكافي يسبب مشاكل صحية كثيرة، فلو أصابك الأرق لمدة يومين متتاليين سوف

تجد نفسك متورطاً وتميل الى النوم أثناء النهار وتكتشف في نفسك عدم القدرة على انجاز المهام اليومية، وعلى الرغم من ان كثير من الناس يمكن ان يعتاد على اوقات قصيرة من الأرق ولكن إذا استمر ذلك لأكثر من ٣ أيام متتالية سوف يؤدي ذلك الى تدهور في وظائف الجسم عموماً وأحياناً يمكن ان يؤدي الى تغير في الشخصية.

والنوم السليم العميق يمر بخمس مراحل: المرحلة الأولى: نوم خفيف نستيقظ منه بسهولة، والعين والعضلات تتحركان ببطء.

المرحلة الثانية: نوم خفيف تتوقف فيه حركة العين، و Movements المخ تصبح بطيئة مع وجود قليل من الموجات السريعة تسمى سلipp سيندلز.

المرحلة الثالثة: نوم عميق تكون فيه موجات المخ بطيئة جداً وتسمى موجات دلتا و تختلف موجات سريعة صغيرة.

المرحلة الرابعة: نوم عميق فيه موجات دلتا أكثر، ولا توجد حركة للعيون او العضلات.

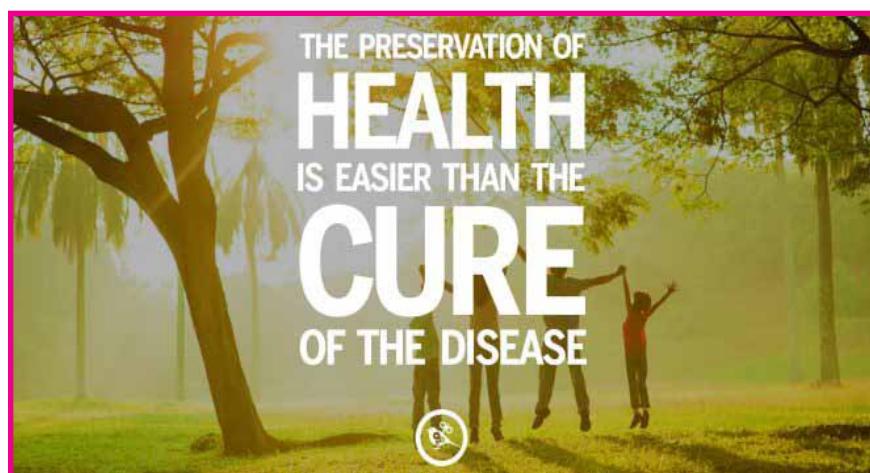
المرحلة الخامسة: وتسمى REM SLEEP وهي تكون التنفس أثناء النوم او ما يسمى سلipp أبنية تصيب بعض الناس وبالخصوص من يعانون السمنة بنسبة ٢٠٪ وذلك بسبب عدم قدرة الحجاب الحاجز على تمكين الشخص من أخذ نفس عميق، وهي عادة ترتبط بعدة الشخير بالكامل لمدة دققيتين بينما الشخص نائم وبالتالي يقل الأوكسجين في الدم مما يؤدي الى استيقاظ الشخص بازداج محاولاً التنفس، ويمكن لهذا الشخص ان يستيقظ عدة مرات أثناء النوم يمكن ان تصل الى مائتى مرة وفي كثير من الأحيان لا يتذكر الشخص كل هذا، ولكن يؤدي ذلك الى النعاس والميل الى النوم أثناء النهار، وهؤلاء تجد انهم يميلون الى الارتفاع في ضغط الدم واحتمالات الإصابة بالجلطات الدماغية وامراض القلب، كما تزداد الاضطرابات النفسية بسبب الفترات الطويلة من الحرمان من النوم العميق.

ولكي تمر بالمراحل الخمسة الأمر يستغرق ساعتين، وبعدها يحدث تكرار المراحل، وعادة تصل للمرحلة الخامسة بعد ٩٠ دقيقة تقريباً. والبالغون يقضون نصف وقت النوم في المرحلة الثانية و ٢٠٪ منه في المرحلة العميقa و ٣٠٪ في باقي المراحل، اما الأطفال فهم يقضون نصف وقت النوم في المرحلة العميقa، ولكن كبار السن يقضون وقت أقل في النوم العميق والبعض منهم لا يصل اليها.

وعدد ساعات النوم المناسبة هي في المتوسط ٨ ساعات لأغلب الناس، ولو ان البعض القليل من الناس يكون عادياً مع ٥ ساعات فقط، والأطفال ومن هم في مرحلة البلوغ يحتاجون لساعات أكثر من الثمانية.

وعد النوم الكافي إذا تكرر على مدى شهر يسمى أرق، والأرق يمكن ان يكون عدم قدرة على الدخول في النوم عندما تذهب الى الفراش او ان تستيقظ أثناء الليل وتتصبح غير قادر على الدخول في النوم مرة أخرى. والأرق مرض شائع يصيب واحد من كل ١٠ أفراد، ويعاني منه نصف كبار السن فوق سن ٦٥ وهم يمثلون ٤٠٪ من يتعاطون عاقير النوم.

واضطراب النوم او الأرق عادة يعبر عن حالة طبيعية يتباهي الالتفاتات اليها، فنسبة ٨٠٪ من مرضى الاكتئاب يعانون من الأرق، كما يمكن ان يكون الأرق عرضاً من اعراض التوتر يعانون من مرض الاكتئاب، كما يصاحب الأرق بعض النسبي او الحزن، كما يصاحب الأرق بعض الامراض مثل التهاب المفاصل والربو وأمراض الجهاز التنفسى وهبوط سكر الدم واضطراب الغدة الدرقية بزيادة نشاطها او امراض الجهاز



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

تغطيه معظم شركات التأمين

تاباسيم جندي

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)

St Anthony Monastery, Canada

دير الأنبا أنطونيوس بكندا

مبني الرهبان

نحتاج إلي صلواتكم و تعزيزاتكم للبدء في بناء مبني الرهبان.

لأن المغطى المسنور يحبه الله .

والله قادر أن يزيدكم كل نعمة، لكن تكونوا لكم كل اكتفاء كل حين في كل شيء، تزدادون في كل عمل صالح

(٨-٧:٩ كو)

طرق التبرع:

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

Tax receipts will be issued!

❖ تعرف مصلحة الضرائب الكندية بالدير كهيئه خيرية، لذا بإمكان الدير إصدار إيصالات الإعفاء الضريبي لكل متبرع.

الرب يعرض كل من له تعب لمجد اسمه القدس .

البيض، وفي الأسابيع الثمانية التالية بعد وضع البيض يجلس الذكر على العش، ويقف البيض بحرص ١٠ مرات كل يوم ويمكن للبيض المتوسط الحجم أن يصل إلى ٥ بوصات في الطول ويصل عرضه إلى ٣ بوصات، ويصل وزنه إلى ٩٠ جرام، خلال الوقت التي تستكين فيه الذكور يمكن أن تفقد ثلث وزنها بسبب توقفها عن تناول الطعام، وتعيش على الدهون المخزننة في الجسم في هذا الوقت وبمجرد أن يفتقن البيض، تبقى ذكور طائر الإيمو مع الصغار لمدة ١٨ شهراً، وتعلمهن كيفية البحث عن الطعام، وتنشط الصغار بعد وقت قصير من الفقس، ويبلغ طولها حوالي ٥ بوصات (١٢ سم) وتزن حوالي ٥٠ كجم، وصغار طائر الإيمو لديها خطوط مائلة مميزة باللون الكريمي والبني لمساعدتها على التمويه والتي تتلاشى بعد ٣ أشهر تقريباً، وتنمو الصغار تماماً عندما تبلغ من العمر ما بين (١٤-١٢) شهراً، ويصل عمر طائر الإيمو ما بين (١٠-١٢) سنة في البرية



إعداد

د. شاكر اسطفان

بقيه مقال «الحلقة التاسعة التكاثر اللاجنسي والتكاثر الجنسي» ص ٧



ليس لهذه الطيور أكياس هواء تحت الجلد ولا تحتوي العظام على الهواء، لذلك فهي تطفو بسرعة وتغطس إلى أعماق تزيد عن ٢٠ متراً تراها تطير في صمت على ارتفاع منخفض فوق سطح الماء في أسراب على شكل رقم ٧ أو في خطوط مستقيمة وتحت طيور الغاق - فرادي وجماعات - عن الأسماك أثناء السباحة، وعندما تحدد موقع السمكة، تغوص بخفة وسرعة ورشاقة تحت الماء.

- طائر الإيمو الاسترالي



تشبه إلى حد كبير النعام، ويبلغ ارتفاعها في المتوسط من (٦-٧) أقدام، وهذا النوع من الطيور لا تطير، حيث إنها لا تمتلك أجنحة كبيرة، بل على العكس فإن لديهم أجنحة

للإعلان بالجريدة اتصل على: ٦٤٧
823-6779
ahram.teeba@gmail.com

TIMOTHY GINDI

LAWYER

INJURED? WE CAN HELP!

Dedicated to serving you in the following areas:

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

I've also expanded my practice to include:



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

Toronto: 401 Bay St., Suite 1400, Toronto, ON

Vaughan: 4600 Highway 7, Suite 206, Vaughan, ON

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

E Mail: tim@potestiolaw.com

تيم جندي
محامي

نتحدث العربية والإنجليزية

تتولى أموركم بكل اهانة ودقائق في أي من:

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

العمل، العجز عن العمل.

كما اضفت لشخصي ايضا انى:

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