

٢٢ مسرى 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



العدد ٣٠٠ من الأهرام الجديد

For Advertisement

ahram.teeba@gmail.com

Tel: 647-823-6779

www.ahram-canada.com

\$1

Bi-weekly, Non-profit

ولسه الماتش ... شغال

إدخال خمسة تغييرات علي منهج الصحة

دور الموسيقى في العلاج النفسي

اضطرابات النوم مشاكل الأظافر

والتربية الجنسية الجديد في أونتاريو

أغرب حالتين في تعاطي الادوية

ماكسيم بيرنييه زعيم حزب الشعب

كيف يمكن التعامل مع مشاكل سن اليأس

الفارق - ١٤

الكندي يقول إن المتطرفين الاسلاميين

مبتدعين شرورا

تسللوا الي السياسة الكندية

القديس حبيب جرجس

حول ما سمي ب... ثورة ٢٣ يوليو

كندا لن تساعد [الجهادي جاك] علي

قساوة القلب

الرواية العربية فوق كل الاهواء ؟!

العودة اليها

ليلة مع الشيطان

نصائح لأباء وأمهات المراهقين

لماذا ينكر البعض تقاعدتهم عن العمل ؟

الطيور التي لا تطير ومصنوعات الرب

رسالتي

الاحتلال العثماني لمصر

Dr. Mervat Nawar
Family Dentist

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

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

We Cut Taxes Like a Diamond
Personal | Corporate | Business

Profit Explorer
Business Services

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

Nady Ibrahim
عضو جمعية المحاسبين بأمريكا
عضو جمعية مستشاري الضرائب بكندا

بيع وشراء
وايجار العقارات

خدمة
متميزة

فرص للاستثمار العقاري
شقق ممتازة في قلب تورونتو

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

خدمات عقارية متكاملة
Century 21
FOR ALL YOUR REAL ESTATE NEEDS

جودت بولس
Gawdat (Jimmy) Boulos

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

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

إعلان وتحذير

فقد الختم الخاص بعيادة
الدكتور رأفت جندي
وتم عمل بلاغ بوليس واستبدال
الختم بأخر مختلف عنه
وهذا الإعلان للتحذير أن أي
استخدام للختم المفقود سيكون
عملا جنائيا

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.

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

Century 21
ATRIA REALTY INC.
1550 16th Ave., #C200 South,
Richmond Hill, ON L4B 3K3
*Each office is independently owned and operated.

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

RIGHT AT HOME
REAL ESTATE BROKERAGE

خدماتنا المتميزة تمتد
الى ما بعد البيع او
الشراء

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

HomeLife/Miracle
Realty Ltd., Brokerage
Independently Owned & Operated
Off: 905-454-4000
Fax: 905-463-0811
homesbyhany@yahoo.com

AST Accounting & Tax Services

خبرة ٢٥ عاما في مجال المحاسبة، المراجعة والضرائب

• إعداد الإقرارات الضريبية
للأفراد والشركات
• إعداد الميزانية التقديرية
والتحليلات المالية المتخصصة
• تسجيل كافة أنواع الشركات
• خدمات خاصة للقادمين الجدد

Amir Tadros

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

Mississauga Location: 4255-Sherwoodtowne Blvd, suite# 100
Mississauga, L4Z 1Y5
Phone: 289-521-2181
www.astaccounting.ca

Scarborough Location: 250 Bridletowne Circle
Scarborough, ON. M1W 2G8
Cell: 647-274-4251
info@astaccounting.ca

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

Mounir Assaad
Sales Representative

6850 Midland Drive
Mississauga, Ontario L5N 4J9
Tel: 905-858-3434
Fax: 905-858-2062
www.mounirassaad.com
mounir@rogers.com

Sutton
GEORGE ABRAHAM
Sales Representative
Residential - Commercial - Investment

Cell: (204) 951-8609
Tel: (204) 475-9130
Fax: (204) 477-4361
g.abraham@sutton.com
www.sutton.com

sutton group - kilkenney real estate
AN INDEPENDENT MEMBER BROKER
863 STAFFORD ST., WINNIPEG, MB R3M 2K7

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

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

For Catering Healthy & Tasty Mediterranean Food

الأحباء قراء الأهرام الجديد

تزايد عدد مشتركى الأهرام الجديد بالبريد الإلكتروني (الايمل) إلى ٥٣٥١ كما يقوم الكثير من القراء الأحباء بأرساله أيضا لأصدقائهم.

كذلك هو يوضع على النت في موقع اهرام كندا، والذي يزوره الألاف يوميا.

من لا يصله على البريد الإلكتروني يكتب لنا وسوف نضيف اسمه، ومن لا يجده عليه البحث تحت سبام اوجنك ميل. وبمجرد فتحه مرة واحدة يعود للبريد الطبيعي.

قيمة بيتك ممكن تكون اكثر 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

CENTURY 21
REALTY GROUP

CENTURY 21



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.

تلك 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 السادات وتجزرت واستفحلت في عهد الزعيم الصامد حسنى مبارك الشعب المصري يستحق ان يحكمة رئيس يحب العنجهية والشطحات العنترية مثل الرئيس جمال عبد الناصر أو رئيس يسلم البلد إلى جماعات الظلام لتهد كل ما هو جميل في مصر مثل الرئيس السادات أو رئيس يسلم البلد للجهل والفقر ويترك اولاده ينهبون ثرواتها ويورثها لمن يشاء مثلما فعل الرئيس مبارك أما سيادة الرئيس السيسى فهو لا يصلح لنا نحن المصريين فهو رجل يتقى الله فيما ولاه. يصحو قبل الفجر يوميا ويتابع عملة طول النهار بنفس الهمة والنشاط لا يجامل أحد في الحق حتى اقرب المقربين يعمل في صمت وهدوء دون أبواق وهتافات يتابع أدق التفاصيل لكل المشروعات بنفسه حتى الغير مهمة منها يمشی وفوق كاهلية طموحات وامال كل فرد من الشعب الفقير قبل الغنى لا ينسى أبناءه الذين ضحوا بحياتهم فداء للبلد أمن وأمان البلد هو شغلة الشاغل وضع مصر في المكانة الدولية اللائقة بها جنب البلد خطر الإفلاس ونتائجه الكارثية على المواطن البسيط يديه نظيفتين ووطنية يشهد بها الأعداء و الأصدقاء مثل هذا الرئيس لا يريده الشعب الذى تعود أن ينخدع بمعسول الكلام وادمن الراحة والكسل وجلوس القهارى وشرب الشيشة والفياجرا واحلام اليقظة والجري وراء الخرافات واسلم عقله لتجار المخدرات أو لتجار الدين السبب الثالث والأخير هم المنفعين من مهاجمة مصر وتشكيكهم في اى إنجاز يتم أو مشروع ينفذ هؤلاء هم سم الأفاعي هم يعلمون علم اليقين ان مصر على الطريق الصحيح وان الرئيس السيسى فى سباق مع الزمن حتى يحقق حلمة في الوصول بسفينة الوطن إلى ميناء الأمان والاستقرار والرفاهية ويدركون أن كل يوم يمضى يدحر حلمهم المقيت في هدم هذا البلد الذي بإذن الله أمن انى اعرف بعض الأقلام الموجودة في كندا وأمريكا يشككون في كل شىء إيجابى مع العلم انهم لم يروا باعينهم ولكن هذا هو مصدر رزقهم أن يحاولون تعطيل المسيرة ولكن هيهات فالفنا حافظ عهدة ومبارك شعبة نعم هناك سلبيات كثيرة وكبيرة ولكن الايجابيات أقوى وأكثر وأعمق كل ما ينقص هو أن يدرك الشعب المصري أنه رغم كل الصعوبات والتحديات والأزمات التي واجهت وتواجه البلد أن الرئيس السيسى قد حقق الفارق

الفارق - ١٤



بقلم مجدي حنين

فى حياة الإنسان فى حياة الشعوب والامم او فى التاريخ البشرى عامة قد يكون هناك شخص أو مجموعة من الأشخاص أو موقف أو حدث قد يغير من مجريات الحياة أو قد يؤثر فيها سلبا أو إيجابا وقد يجعلها احسن أو حتى اسوء وهذا ما يشكل الفارق

عفوا انت لا تستحق أن تحكم شعب مصر

اسعدني الحظ هذا العام و زرت مع اولادى مصر هذا الصيف وقد استمتعنا كثيرا رغم ارتفاع حرارة الجو بهذه الرحلة فالاولاد جعلونى (كعب داير) من الشمال إلى الجنوب و من الشرق إلى الغرب وللحقيقة فقد استمتعت انا ايضا معهم بتلك الأماكن التي زرتها لأول مرة في حياتى ولكن لفت انتباهي أن كثير من المصريين غير راضيين عن الأوضاع فى مصر ويقولون ان سبب الغلاء والأوضاع الحالية هو سيادة الرئيس السيسى وبعد تفكير وجدت أن هؤلاء الناس معهم حق وذلك لثلاثة أسباب دعونا نستعرضهم سويا السبب الأول أن سيادة الرئيس غير مهتم كثيرا بما انجزه ولكنه مهتم بما سوف ينجزه بمعنى أن المشروع الذى تم افتتاحه أصبح من الماضى و ينصب تفكيره بعد ذلك فى المشروع القادم وهذا لا ينفع مع الشعب المصرى أين الدعاية والإعلام للتركيز على ما تم إنجازه في الفترة الماضية من حكم الرئيس؟ لماذا لا ينتج التلفزيون المصري بانوراما عن إنجازات الرئيس ابتداء من جبل الجلالة 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 فى الداخل والخارج وغيرهم من المشروعات التنموية الكبيرة مع عمل شرح للمواطن البسيط لتوعيته بأهمية



لمزيد من التخفيضات والمعلومات
الرجاء زيارة موقعنا الإلكتروني

You can order online on our website

www.bonabidet.ca

Toll Free 1877.234.8272

شحن مجاني وكفالة لمدة عام

Bidet Free Delivery & 1 Year Warranty

تقدم أحدث انواع الشطافات الكهربائية المعتمدة في كندا وأمريكا يتم توصيلها بالماء البارد فقط، مجفف هواء قاعدة مدفئة بدون خزان للمياه تحكم الكتروني لدرجة الحرارة وضبط المياه عن بعد (Remote Control)

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

B Series



BB 2NHC

شطافة ذات مخرجين للمياه، حار وبارد وتنظيف ذاتي للمخارج

Dual Nozzles, Hot & Cold Nozzles Self Clean



BB 2NC

شطافة ذات مخرجين للمياه، بارد وتنظيف ذاتي للمخارج

Dual Nozzles, Natural Cold Water Nozzles Self Clean



BB 1NC

شطافة سهلة التركيب، ماء بارد ذات مخرج واحد

Easy to Install, One Nozzle Cold Water



HOT & COLD MIXER

خلاط للماء الساخن والبارد، سهلة التركيب، أسفل خزان المياه

Hot & Cold Mixer. Easy to Install Under the Water Tank

On Route Bidet Series



Faucet Attachment

رشاش يدوي ذو وظيفتين، سهل التركيب على معظم الحنفيات ويتحكم في ضغط المياه بأمان Dual Function Sprayer Water Safe Pressure Control Easy to Install on Most Faucets



FA & Cold valve

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



FA and Hot & Cold Mixer

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



Bidet in a Bottle

شطافة محمولة لدواعي السفر تعمل بدون كهرباء أو بطارية Portable Bidet, No Battery Needed

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

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

نرحب بجميع المحلات وتجار الجملة والموزعين والخبراء في تركيب الشطافات. جميع الوصلات 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/portogues/spanish free Delivery

1670 Dufferin St, Toronto, ON M6H 3M2

Tel : 4166510052

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



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

www.ashamalla.ca
416.548.9082

Nova Pharmacy

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

Free Compliance Packaging (Blister Packs) Free medication reviews

Accept all private and refugees plans

Special discount on OTC for seniors everyday
20 % discount with this coupon .

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



المعالجة النفسية أيدن مبراتيو Registered Psychotherapist Eden Mebrahtu



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

طالبي اللجوء مجاناً لأن ال (بلو كروس) يغطيهم

نساعذك في المثل امام محكمة اللجوء وأيضا لو كنت غير مؤهل لامتحان الجنسية الكندية، لو لديك اثبات طبي او تعليمي

نخدم بلغات مختلفة

انجليزي عربي تجريني، امهري، اسباني

وسط مدينة تورونتو

Yonge Street and St. Clair Avenue

اتصل لاستشارة مجانية

647-528-7390

edenmeh.cb@gmail.com

العدد ٣٠٠ من الاهرام والأستاذ إبراهيم عيسى



البعض لم يعجبهم انتقاد من يحبونهم وكتبوا الى بهذا ولكن هؤلاء اقتنعوا بأننا كيف ننادى بحرية الرأي ونغضب ممن يخالفنا في رأينا.

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

بالتأكيد كان هناك جرائد تصدر بالعربية من قبلنا وأيضا بعدنا ولكن ظهور الاهرام الجديد في المجتمع الكندي كان له دوى لأنه كان الجريدة الأولى في تورونتو الشهادة للحق بدون توازنات او مخاوف.

أشكر القراء واشكر الكتاب كل فرد باسمه واشكر الأستاذ إبراهيم عيسى لتبليغ دعوتنا لأننا من نفس الفصيلة التي تتكلم الحق ولا تخشى غير الحياء عن الحق.

واشكر الأستاذ اميل حبيب رائد شركات السياحة في تورونتو وصاحب شركة «سن رايز ترفيل» لتعب محبته معنا في ترتيب أمور زيارة الأستاذ إبراهيم عيسى. وترقبوا العدد القادم عن موعد حضور الاستاذ إبراهيم عيسى.

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

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

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

الأستاذ إبراهيم عيسى صوت صارخ بالحق لم يثنيه تهديد او توعده او استمالة، وله هفوات أيضا مثل باقي البشر ولكنه صمد حتى انه عندما قدم للمحاكمة في ظل هذه الأيام قابل محاميه قائلا له «بعودا الأيام» متذكرا أيام مبارك حيث تم استدعاه للمحاكمة في العديد من المرات.

الاهرام الجديد مر بنفس التجارب في عدم الرضوخ للتهديد والتوعد والاستمالة وكان صوتا للحق دائما وبالتأكيد كان لنا هفوات مثل باقي البشر ايضا.

الاهرام الجديد كان قويا بقرائه الذين تابعوه وايدوه من اول عدد، واذكر ان أحد الأماكن حاربه لصراحته وجرائته وكانت النتيجة هي تكاتف قراءنا ضد هذا المكان حتى انهم اتوا الينا طالبين الصلح والعفو، وقد كان.

و. رأفت جنري

8164gindi@rogers.com

المعلمين الجدد في أونتاريو سيتعين عليهم اجتياز اختبار في الرياضيات والنجاح بما لا يقل عن ٧٠٪



تورنتو : قريبا سيتعين علي المعلمين الجدد الذين يتقدمون 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 الاساسية لطلاب المرحلة الابتدائية والثانوية مثل

الكسور والنسب المئوية , والقسم الثاني من الاختبار سيكون حول تقييم الرياضيات والتخطيط واسلوب التدريس لتسهيل التعلم , ويحتاج المعلمين الجدد الحصول علي ٧٠٪ من الدرجات او اعلي 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 أكفاء . وقالت نقابة المعلمين في أونتاريو أن طلاب الصف السادس حصلوا علي أقل الدرجات في الرياضيات علي مستوي كندا وان هناك خلل في نظام التعليم وهو بحاجة الي اصلاح.

لتصميم اعلانك الجديد 647 823 6779

ahram.teeba@gmail.com

اواتصل باشرف اسكاروس (416) 659-8744

فاكسات مهاجر

يرسلها: مدحت عويضة



السياسي

كنت حاسس أن فيه مصالحة مع الإخوان وكديت نفسي أناري مش أنا اللي كداب ده الزمن كداب، وقال إيه جاي الزمان يداوين.

الإخوان

عايزين تتصالحوا مع الليبراليين يلا جالك النظام بحالة والعروسة للعريس والجري للمتاعيس أقصد الليبراليين وغني يا نادية مصطفى الصلح خير.

أحمد موسي

أنا بقي نفسي ربنا يطول في عمري وأشوفك هتقول إيه عن الإخوان بعد المصالحة ما تتم.

توفيق عكاشة

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

تركي الشيخ

يا راجل كنت أدبت مرتضي ساعة بدل بوطيب كان أحسن ألف مرة صدقني.

الأهلي

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

تريكو

وأنت قاعد جنب ترامب وشكلك مزنوق أفكرت مثل بتاع خالتي أم اللالي كانت بتقول لسان حصانك أن صنته صانك وأن هنته قعدك زي الفار جنب ترامب.

محمد رمضان

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

منتخب ناشئين اليد

شرفقونا بفوزكم بكأس العالم والنيجريين رسموا لوحة جميلة بتشجيعهم لكم في المدرجات.

شير

فاضل حوالي خمسين يوم قلبي بيقولي تريدو هيطلع برا وعقلي يقولني أطلع برا طلع فريق سوداني.

فورد

طيب عرفنا أنك مش بتاخذ أجازات طيب أنت مش بتنام زينا ولا ما بتعيش ولو أنت ربنا مديك صحة خلي بالك فيه ناس كتير من فريقك صحتها علي قدها.

حسن نصر الله

بتقول هترد علي إسرائيل بضربة موجعه، أتتيل يا أخويا المرة اللي فاتت اللبنانيين رفعوا الرايات البيضاء و الملابس الد..... وهربوا للشمال.

رضا عبد العال

الصراحة حلوة والدليل علي كدة قناتك علي اليوتيوب بتعمل مليون مشاهدة أكثر من اللي ببشاهدوا قنوات فضائيات كتير.

غباء إخواني مستدام!

حمدى رزق



يتعاملون بالجنه، ولكن الإرهابيين الممولين يتعاملون بالدولار، هذه نقلة ساذجة على رقعة الشطرنج تحتاج إلى بعض الذكاء، لا تخيل علينا.

دولارات التنظيم الدولي ظهرت، خزائن الشاطر فتحت، المهم إحياء التنظيم، لا تقف طويلا أمام التوبة إنه الكمون، سيدخلون إلى مرحلة الاستضعاف، ويخاطبون المنظمات الحقوقية، التي مولوها سابقًا لضخ دعوة المصالحة في الضمير العالمي الرهيف، وتوطين المصطلح في الأرض المصرية الرخوة بين العامة وستتولى النخبة المأفونة الترويج للمصطلح ذى الرائحة النفاذة، أنوف لا تشم.

غباء إخواني تاريخي مستدام، أغبياء لا يفهمون، هذه الدولة رفضت المليارات من الدولارات حتى لا ترهن إرادتها، وتحملت أعباء الإصلاح الاقتصادي صابرة بعزة نفس، لا تباع ولا تشتري ولا تصالح، تنفذ القانون، بالله عليكم إرهابي في السجن يود لو خرج ليقتل مجددا.. أيجد أذانا صاغية؟.

خلاصته، شخلة دولارات فارغة، لا شفا توبة ولا تسلمنا مراجعة، ولا ميثاق غليظ، كلها مناورات، توزيع أدوار، قيادة إخوانية عقور تصر على حرب النظام وتمثل دور الصقور، وقيادة داخل السجن تلعب دور الحمايم، وكما لم تلجم المراجعات عنف الجماعات التي برزت ووجوهها محرصة من المنافى التركية، الإخوان لا خلاق لهم، خلاصته الشعب يكرهكم، يزدرىكم، لا يأمن لكم، لا يلدغ مصرى من جحر الإخوان مرتين!

فيلم بايخ وممل، مكرر، ومعاد، توبة إخوان السجون فيلم ساقط، الإخواني لا يتوب، يعيش على الفكرة ويموت على الفكرة، لا يرتضى عنها بديلا، الإخوانية في باطن الإخواني مستقرة، حتى لو كانت ذنبًا يدعو الله ألا يغفره.

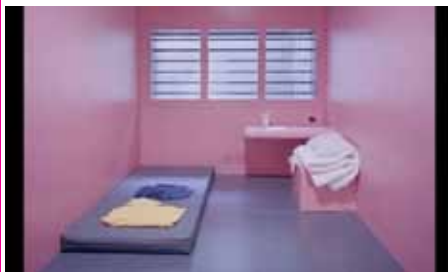
توبة الإخوان في السجون فكرة موهومة متوهمة، إخوان كاذبون، ومن يصدقهم مخائل، بين ظهرانينا من كانوا يختانون وطنهم في المضامع الإخوانية ولا يزالون يحنون للنوم في سرير العدو.

المصالحة مع الإخوان من سابع المستحيلات شعبيا، لا صلح مع قتلة إرهابيين، من يريد التوبة فلنفسه لا يمن بها علينا، لا نحتاج توبتكم ولو كانت نصوحًا، ولا يشتري الولاء بالأموال، وأعلم علم اليقين أن قيادة الدولة ترفض مثل هذه المعادلات التي يسوقها سدنة الإخوان غربيا كل حين، الدولة المصرية تتعامل مع مواطنين، لا إخوان ولا سلفيين، وكل نفس بما كسبت رهينة.

إخوان السجون يشترون فرصة جديدة لإحياء التنظيم ولو بقيادة جديدة، الإخوان هم الإخوان لا يتغيرون أبداً، قديماً تبرأ من بعضهم حسن البناء، كبيرهم الذى علمهم القتل، وقال فيهم «ليسوا إخوانا وليسوا مسلمين»، وهو يوعز لهم بالقتل والتخريب والتفجير والاعتقالات، ما بال الأحفاد من تراث الأجداد، حتى هذه المقولة المخاتلة فيها قولان بمعنى لم يكتبها البنّا!.

تخيل بلغت بإخوان السجون الجرأة أن يعرضوا خروجًا مدفوعًا بالدولار، من أين لهم الدولارات، مساجين يعرضون دولارات، من أين لك هذا يا صالح، الناس في بلادى

طلاء الزنازين 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 والأنوثة.

وكان الباحث ألكسندر شاوس، 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.

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

بيتيك وسوق العقارات

Location,
Location,
Location

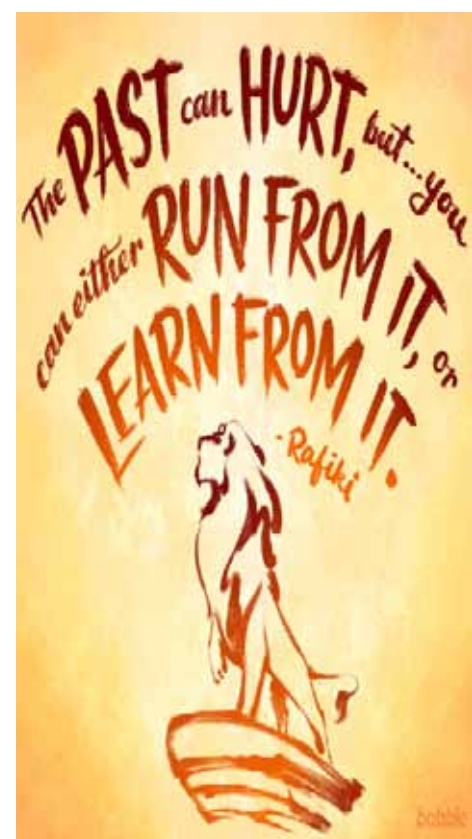


ناصر بطرس - خبير عقارى

من اهم الاشياء التى ينبغى ان تؤخذ فى الاعتبار عند البحث عن منزل هى الموقع المناسب والحي الذى يشعرك بالأمان والراحة ويكون مناسباً لك ولعائلتك. عند اختيار الموقع عليك ان تأخذ فى الحسبان القيمة العقارية للحي التى هى متوسط اسعار المنازل فى المنطقة. ومن الافضل ان تشتري منزلا فى حي ترتفع فيه الاسعار بدلا من حي تنخفض فيه الاسعار او تكون ثابتة. غالبا ما يعتمد اختيارك فى تحديد الموقع الذى 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 التى تختارها يتوفر فيها معظم الخدمات التى تحتاجها خاصة اذا لم يكن لديك سيارة. على سبيل المثال ان تكون قريب من المتاجر وأماكن العناية الطبية و دور العبادة. وإذا كان الحى غير معروف لك فاقضى وقت كافي فى التجول فى كل انحاء المنطقة للتعرف عليها جيدا قبل اتخاذ القرار.

ارحب دائما بتساؤلاتكم ومقترحاتكم.

naser@estatesavvy.ca



أن اردت ان تتلقى الاهرام الجديد

في يوم صدوره على الايميل ارسل لنا على

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

رسالتي

نيفيس سامي



تركت كل شئ كما هو. وتركت اوراقى الجديدة فارغه. كنت في اشد الخجل امام الهى حيث تركت أمامه كل اوراقى فارغه.

واخيرا أمسكت قلمي وكتبت الاتي :-

((الهى الحبيب انت تعلم احتياجاتى وانا اثق انك تسد جميعها



في الوقت المناسب . انت تعلم أفراحي لانك انت الذى وهبتها لي. انت رأيتني قبل ان أوجد للحياه وفي اوقات نومي انت كنت مستيقظ.

انت تعلم أفكارى فلا استطيع ان اتظاهر بالسعاده في اوقات حزنى مثلما افعل امام الاخرين..انت تعلم ضعفاتي لانك كنت معى منذ ولادتي وحتى الان وانا اثق انك تسند ضعفى وتقيمنى كلما زلت قدماي.

انت تعطيني اكثر مما اطلب وتحجب عني شر ما اطلب لانك تعلم ما هوالصالح وتفعله من اجلى. لن اسرد مشاكلى لانك تعلمها بل وتحملها نيابه عني بكل حب. ولن اسرد إنجازاتي فقد وهبتني انت اياها ايضا بكل حب.

دعنى فقط اقول اننى احبك وانتظر عملك فى حياتى.. نعم احبك وانتظر عملك فى حياتى..

وكانت هذه هى رسالتى الى الله. رساله من قلبى الصغير الى قلب الله

لا يهم كثره الكلام واكتظاظ الاوراق بالكتابه

لا يهم ترتيب الكلمات والحوروف ولا يهم الأسلوب المنمق فى الكتابه اوقواعد اللغه ولا يهم اختيار الزمان والمكان عند الحديث مع الله.

لان فى اعتقادى المتواضع ان ما يفرح قلب الله هو ما يخرج من قلوبنا دون تعديل اوقلتره.

...شكرا الهى

....احبك الهى

.....وتلك الكلمات هى ما ختمت بها رسالتى اللى الله.

نظرت لاوراقى وابتسمت بشده لأننى اكتشفت انها ما زالت فارغه. فحوارى مع الله قد انسانى الزمان والمكان والاوراق والأقلام.

وما قد حملته اوراقى ما هو الا قصه عشق بينى وبين الله.. هو يقرئها جيدا حتى وان كانت بلا كلمات لانه يقرأ ما فى قلبى قبل اوراقى.

احضرت اوراقى وأقلامي وجلست على افضل منضده فى افضل أركان بيتى وأشعلت قنديلا ارسل لي حرارته قبل اضافته.

ايضاً أدت تلفازي علي اصوات الموسيقى الكلاسيكية ظنا مني انها تقترب أكثر من اصوات السماء علي حد تفكيري الضيق.وبعد وقت أدركت انني لم اكتب شيئا بعد مما كنت أنوي كتابته. نعم فقد أعددت كل شئ من حولي كي يساعد أفكارى علي الانطلاق ولكن لم أجد ما اكتبه.

تركت اوراقى وأقلامي ومنضدتي وقنديلي وتلفازي. وعدت لادراجي وتفاصيل حياتي اليوميه افعلاها عن ظهر قلب. باتت الافكار تتزاحم داخلي تريد الانطلاق وشعرت برغبه قويه فى الكتابه. وما كان بيدي الا ان اعود ثانيه لاوراقى وأقلامي.

كانوا فى انتظاري.. وكنت قد أعددت كوبا من الشاي الدافئ وجلست لأكتب ما أنوي وما أريد.

بدأت رسالتي اوخطابي بعرض مشاكل حياتي واحده تلو الاخرى بحسب درجه الأهمية والإلحاح فى تسلسل وترتيب وأسلوب مهذب قدر الاستطاع. قمت بعمل كوبا اخر من الشاي وعدت لاكمل خطابي. احببت ان أراجع اوراقى قبل إنهاء رسالتي فوجدتني امزق كل ما كتبت فقد اكتظت اوراقى بكم هائل من مشاكلى وهمومي.

وبدأت من جديد ولكن بدأت بذكر كل الاشياء الجميله التى حدثت فى حياتي حسب التسلسل الزمني لها. فعاتت وامتلأت اوراقى من جديد.

سألت حالى : الا يعلم الله كل هذه الأمور بل ويذكرها اكثر منى ؟

ثم قمت بمتزيق كل اوراقى مره اخري.

.....

حاولت ان اكتب شيئا لا يعرفه الله ولكنى لم اجد.

فهو يعلم مشاكلى واحتياجاتي وأفراحي وأحزاني.

جلست صامته بين اوراقى وأقلامي لا ادري ماذا اكتب وكيف اكتب شيئا جديدا فى رسالتي الى الله.

حول ما سمي ب... ثورة ٢٣ يوليو

ادوارد يعقوب



انتكاسة انقلاب يوليو التي أرجعتها قرون في غياهب الاحتلال العربي الهمجى ومنهج الإسلام السلفى الذى اعاده فكر الاخوان المسلمين المتشبع به عبد الناصر. وبرزت أكنوبة الامة العربية ذلك الشعار الذى لم يجلب الا التخلف والدمار على كل الشعوب التى تبنته نظرا للتناقضات الكبيرة بين ثقافات وعادات تلك الشعوب وحتى اللغة التى يدعون انها عامل مشترك بينهم هى مختلفة اختلافا شديدا فى اللهجات ونظرا

لقلة المتعلمين فان الفصحى غير مستخدمة من الأغلبية وهو العامل الذى يدعون انه المشترك بينهم. وكل ابتداعات عبد الناصر من الشعارات الجوفاء كانت دعوة للعنصرية وكراهية الآخر و وبالا عليهم جميعا. ٥- يدعون انهم جعلوا بلاد أخرى تحذوا حذوهم وهذا صحيح، حيث أهدر عبد الناصر ثروات مصر فى تصدير انقلابات على شاكلة انقلابه الى شعوب اخري كانت سببا فى خرابها و بعد ان اختلق الأكاذيب صدق شعاراته الزائفة وعمل غسيل مخ للأخريين لكي يوههم بصدقها. ٦- تحت شعار محاربة الصهيونية احيا عداء دينيا عنصريا ضد اليهود لفته له استاذة حسن البنا مؤسس الاخوان المسلمين وبسببه جر مصر وشعوب أخرى فى حروب وصراعات دموية كانت نتيجتها الدمار والتخلف على المنطقة. ويفتخرون بمعارك خاسرة كانت عارا على نظامه مثل حرب اليمن والأيام الستة. ٧- يدعون انهم حققوا إنجازات اقتصادية!! اين هى؟ هل هى تحققت فى سقوط الجنية المصري حيث كان الدولار امريكي = خمس جنيه مصري الى ان ينحدر الآن الى دولار = ٢٠ جنية مصري أى هبوطه مائة ضعف! هل هذا هو الإنجاز؟ أى كذب فاضح هذا وتدليس؟ هذا غير تقهقر مصر من منزله الدول المتقدمة زراعيا والرائدة فى صناعات الغزل والنسيج والزجاج وغيرها ومن دولة غنية مصدرة للمنتجات الزراعية والصناعية وذات ميزان مدفوعات يدين الدول الكبرى، الى دولة ترزح تحت ديون بمئات المليارات ومستوردة لكل شئ وتعتبر فى مصاف الدول الفقيرة؟

البقية ص٨

عند موت عبد الناصر ثم اتفاقيات جلاء الانجليز عن مصر تمت قبل الانقلاب وكانت مسالة إتمام الجلاء مجرد وقت كما حدث مع معظم المستعمرات الإنجليزية دون انقلابات او عنف. بل ان رأيي الشخصي ان تأخر الانجليز فى



الانسحاب كانت له مزايا وفوائد تفوق كثيرا ما نتج من انقلاب عبد الناصر حيث انهم كانوا حماة للديمقراطية التى علموها للشعب المصري وايضا حماة للأقليات وخصوصا الأقباط. ولا ننسى ان ل الانجليز دورا هاما فى تحديث الدولة المصرية وفى رأيي أيضا ان مصر تحتاج الان الى تدخل خارجي لأعادتها الى طريق التقدم والحداثة بعد ان رجعت قرون الى الوراء بسبب انقلاب عبد الناصر والحكم العسكري الدينى الفاشي الذى استمر بعده الى الان. ٣- يقولون اعادت الكرامة لمصر! اي كرامة تقصدون أيها السادة؟ أن تتسول من الدول المسماة بالعربية بعد كانت تلك الدول تتسول منها وخصوصا السعودية ودول الخليج التى تمتهن كرامة المصريين العاملين بها واقولها عن تجربة شخصية؟. وايضا لم يضطر الكثير من أبنائها الى الهجرة طلبا لحياة كريمة بعد اذلالهم فى وطنهم واضطهادهم ومصادرة أموالهم وحريتهم فى التفكير والتعبير؟ ٣- قولهم انهم اعدوا مصر لأبنائها ورتبوا البيت المصري! اليس الاقباط مصريين؟ ومن ابعدهم عن بلدهم و جعلهم غرباء فى وطنهم الأصلي ويعاملون معاملة العبيد، اليس عبد الناصر وانقلابه وخلفاءه؟ ومن طرد اليهود المصريين ونهب ممتلكاتهم و كانوا من كبار المستثمرين و خبراء الاقتصاد واعدة رئيسية فى تقدم ورفاهية مصر ؟... وغيرهم من الأجانب الذين استوطنوا مصر وكان لهم أثر كبير فى تقدمها؟ انهم فرقوا المصريين واعادوا شعارات الكراهية و العنصرية التى هى عماد التراث العربى الهمجى. ٤- يقولون ان مصر عربيه.... والأصح ان يقال ان مصر احتلت بالقوة من العرب منذ ١٤ قرنا ولكن منذ عصر محمد علي و مع الاحتلال الإنجليزي كانت مصر قد بدأت تستعيد مصريتها وقطعت فى ذلك شوطا كبير الى ان جاءت

الاختلاف فى الفكر يثري الحوار ويحفز البحث لمزيد من المعرفة والتقدم الفكري

كانوا حماة للديمقراطية التى علموها للشعب المصري وايضا حماة للأقليات وخصوصا الأقباط.

مصر تحتاج الان الى تدخل خارجي لأعادتها الى طريق التقدم والحداثة بعد ان رجعت قرون الى الوراء بسبب انقلاب عبد الناصر

من ابعدهم عن بلدهم وجعلهم غرباء فى وطنهم الأصلي ويعاملون معاملة العبيد؟

كانت مصر قد بدأت تستعيد مصريتها وقطعت فى ذلك شوطا كبير الى ان جاءت انتكاسة انقلاب يوليو

احيا عداء دينيا عنصريا ضد اليهود لفته له استاذة حسن البنا مؤسس الاخوان المسلمين

تعليقا على مقال بعنوان «ثورة يوليو بين مؤيد ومعارض» للزميل فادى جرجس فى عدد رقم ٢٩٨ لجريدتنا بتاريخ ١٣ يولية ٢٠١٩:

الزميل فادى جرجس كاتب جري وباحث جيد له اراء منطقية اتفق معه فى الكثير منها خصوصا عن اضطهاد الاقباط وكشفه للفساد فى مصر و الحكام. هذا غير اسلوبه السهل الممتع وانا من قراءه المعجبين بما يكتب واستفيد بل اتعلم الكثير من ابحاثه وافكاره وان كنت لا اتفق مع البعض منها وهذا لا يقلل ابدا من تميزه فان الاختلاف فى الفكر يثري الحوار ويحفز البحث لمزيد من المعرفة والتقدم الفكري. ولكن مقاله اصابني بحيرة!! فلقد عودنا ان يدلي برأيه صراحة ولكنه هنا أوحى للقارئ انه «على الحياء» وهو تعبير لا معنى له خصوصا بالنسبة ل أصحاب الرأي الحر مثل صديقتنا فادى وأيضا فى مواضيع خطيرة مثل انقلاب يوليو وصاحبه عبد الناصر. لن اناقش الجزء الثانى من المقال الذى يعرض اراء المنتقدين لإنقلاب يوليو لأنه فى رأيي كله حقائق وانما سارد على ما جاء فى الجزء الأول ويدعيه عباد عبد الناصر (كما اسميهم): ١- قولهم انها ثورة عظيمة وقد أورد زميلنا فى الجزء الثانى ما يبرر انها انقلابا. وازيد على ذلك ان جميع الثورات فى التاريخ نتج عنها تقدما للشعب وهو عكس ما حدث لمصر حيث تأخرت فى كل المجالات. ٢-يقولون انها استعادت لمصر استقلالها... كيف؟ وان مصر كان جزء كبير من ارضها وهى سيناء محتله من قبل اسرائيل

مبتدعين شرورا

د. روز غطاس



الشر والمكائد للآخرين ويفتخرون بها. ليس هذا فحسب بل اختلفوا لأنفسهم ما اطلقوا عليه اسلوب حياة يفخرون بكل ما هو قبيح ذكره كما لو كان هذا طبيعيا. اخترعوا كلمات تساعد على الاحساس بالراحة للردائل التي يفتخرونها كما لو كانت هذه النجاسات شيء عادي وعلى من حولهم قبوله والخضوع له ومساعدتهم على الاستمرار في تدمير انفسهم ومن حولهم. فاصبنا نسمع مصطلحات مثل: اسلوب حياة؛ تصالح مع الطبيعة والآخر؛ قبول الآخر؛ ذوي احتياجات خاصة؛ قوس قزح... وغيره من المسامحات مع الانحرافات الاخلاقية والدينية والعرفية والطبيعية. اليس هذا الوضع ايام سدوم وعمورة؛ اليست هذه كلمات الرب يسوع المسيح ان هذين البلدين سيكون حالهما يوم الدين ارحم من وقتنا هذا(مرقس ٦: ١١ وكل من لا يقبلكم ولا يسمع لكم فاخرجوا من هناك وانفضوا التراب الذي تحت ارجلكم شهادة عليهم. الحق اقول لكم: ستكون لأرض سدوم وعمورة يوم الدين حالة اكثر احتمالا مما لتلك المدينة). فهو يصرح هنا انه ان لم نتب عن هذه الشرور من خلال بشارة الخبر السار اي الانجيل الذي هو ببساطة تصالحوا مع الرب الاله والا سوف تأتي ايام الغضب من قبل الرب؛ ارجعوا عن شر افعالكم؛ اطلبوا وجه الرب لتمحي خطاياكم؛ الرب يسوع سريعا سيأتي ليدين المسكونة؛ ارجعوا عن طرقكم الردية فيرجع حمو غضب

الرب؛ لا تستهينوا بأناة الرب الاله ولطفه... هل هناك من له اذنان للسمع فيسمع او اعين للبصر او عقل يميز. لتتعلم الدرس من قصة يونان وقصص شعب الرب في القديم ومن كل قصص الكتاب المقدس الموجودة لتعليمنا وارشادنا؛ ذلك الكتاب الذي ينادي ويصرخ بان عار الشعوب الخطية؛ اسمعوا قصص هؤلاء الذين انكروا السيد الرب وابتدعوا شرورا وتلامسوا مع شخص الرب يسوع المسيح وكيف غير حياتهم واخرجهم من ظلمات وعبودية الخطية الي نور مجد محبته العجيب، قصص هؤلاء الذين افترروا على الخالق وعبدوا المعبود او المال او الماديات التي حبها عداوة للرب الاله. فنيوني المدينة العظيمة يقول الكتاب عنها ان شرها من كثرتة صعد الي السماء. والرب يسوع امتدح نيوني لسرعة استجابتها لتغيير مسار خطيتها الي توبة في مسوح واصوام ليرفع الرب الاله غضبه ويرجع عن دمارها واهلاكها علي عكس سدوم وعمورة الذين ارادوا مضاجعة الذكور الذين استضافهما لوطي في بيته؛ هذا بجانب بنات لوط الذين احتالا علي ابيهما واسكراه ثم اضجعا معه وذلك لان اسلوب الحياة الذي كانوا يعيشون في وسطهم هذا الفعل عادي. اخوتي في البشرية يجب ان نعود لنضع الامور في مسارها الالهي الطبيعي ولا نخضع لأعمال او افكار ابليس الذي من البدء مخادع وقتال ومبتدع شرورا.



شخصيات قبطية مؤثرة

د. مينا بديع عبد الملك - هندسة الإسكندرية

(٥٢) د. هيلانة سيداروس (١٩٠٤ - ١٩٩٨)



والمدرسات جميعهن إنجليزيات باستثناء مدرس اللغة العربية فقد كان شيخاً يرتدى الزى الأزهرى. كانت تحلم بأن تكون طبيبة!! لتعالج المرضى وتخفف عنهم آلامهم على الرغم من أن ظروفها في ذلك الوقت لم تكن تنبئ بذلك.

بعد دراستها الابتدائية التحقت بكلية إعداد المعلمات. بعد أن أنهت دراستها بالسنة الثانية بكلية إعداد المعلمات تم ترشيحها على بعثة حكومية للسفر إلى إنجلترا لدراسة الرياضيات!! وذلك نظراً لتفوقها في هذا العلم. فرحت جدا هيلانة بهذا الترشيح كما أن أسرتها وافقتها على السفر لما توسمت فيها من نبوغ وعبقريّة في التفكير الرياضى. فسافرت إلى لندن ١٩٢٢ للتحصن في الرياضيات وتعد هي وزينب كامل حسن من أوائل 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

تخصصها!! غضبت هيلانة لهذا الأمر وسارعت بإرسال خطاب إلى المستشار الثقافى (أو الملحق الثقافى كما كان يطلق عليه في ذلك الوقت) بالسفارة المصرية بلندن تطلب فيه موافقته على رغبته في العودة إلى مصر لاستكمال دراستها هناك. وحدث أنه بعد مضي أسبوع من إرسال خطابها هذا حضر السيد المستشار الثقافى 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 مصريات فقط ولهذا تقرر تدريب فريق من الطالبات المصريات بإنجلترا وقد اختيرت هيلانة واحدة من أعضاء هذا الفريق. وافقت هيلانة على هذا الترشيح الجديد كما وافقت أسرتها أيضاً.

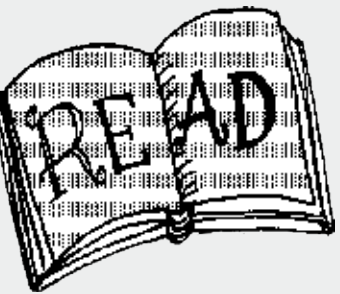
البقية ص ١٩

قرأت لك

نجوى غالى

نصائح لآباء وأمهات المراهقين

By Dawn Camp



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



بنت للمك الرب يسوع الذي ينظر للقلب وليس للمظهر الخارجي , وبالنسبة لابنائنا يريد المجتمع حولنا أن يجعلهم يصدقون أن الذكور والاناث متشابهون وان تصرف الابن المراهق كرجل يحترم الاناث ينتقد من المجتمع , ولذا عندما كان اولادي كبار اعطيتمهم فرصة ليفتحوا لي باب السيارة , وكان ابني وهو في سن الثانية عشر يقدم لي الشاي وأنا أعمل علي الكمبيوتر وصليت لاجله ودعوة الله ان يكون زوجا متفاهما يوما ما وان يعمل الاناث 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 ٨-٣١

صلاة لأجل أطفالك

شكرا لك يارب لانك حصنا لنا , وانت المدافع والهامي لأطفالنا , أدعوك يارب اليوم ان تحافظ علي أولادي وان ترسل ملائكتك لتحميهم وتحوطهم , أطلب منك يارب ان تكون معهم وان تكون نعمتك عليهم , إذا كانوا مثقلين بالهموم خفف عنهم حملهم , وإذا كانوا مضطربين هدي العاصفة , وإذا كانوا مثبطين ارفع معنوياتهم , وإذا كانوا غير متأكدين قوي أيمانهم , وإذا كانوا في حيرة دلهم علي الطريق , وإذا كانوا غير مستقرين كن صخرة لهم , وإذا وقعوا في عثرة إجعل لهم وسيلة للهرب , وإذا كانوا يفتقرون الي الفهم اعطهم حكمة , وإذا كانوا يشكون في حبك اكشف لهم قلبك ,

حضرت مؤتمر خاص بمشاكل المراهقين والمراهقات واجتمع فيه عددا من امهات المراهقين واطفالهم وشمل المؤتمر ندوات ومناقشات وترفيه للمراهقين بعرض حي للموسيقى والاغاني الشائعة لديهم , وفي خلال جلسة خاصة ما بين الامهات والسيدات اللاتي أستضفن المؤتمر لتبادل الحكمة والخبرات التي خرجت بها هؤلاء السيدات بعد حديثهن مع مجموعة من المراهقين المعرضين للخطر : قال المراهقين انهم يريدون من آبائهم وامهاتهم أربعة أشياء وهي : ١- أن يستمعوا اليهم عندما يتحدثون , فهناك أهمية للتواصل مع المراهق عندما يتحدث , وذلك بان تنظر الي عينيه فالمراهق يري في عينك إنك تستمع اليه باهتمام : ٢- أطرح علي المراهق أسئلة صعبة : يحتاج المراهق والمرهقة أن يسألهم والديهم عن كل شئ , حتي يستطيع الوالدين مساعدتهم بعد ذلك , وبما اننا لا نستطيع أن نفهم أطفالنا وبعض إجاباتهم قد تكون صعبة , فلذلك وبحسب ما أقترحه المراهقين أنفسهم , يجب أن نطرح السؤال او الاسئلة الصعبة مرة ثانية لانهم [كما قالوا] قد لا يقولون الحقيقة في المرة الاولى , وعدم كشف الحقيقة المؤلمة في بعض الاحيان قد يكون بسبب الخوف من العقاب او أن يصاب الاله بخيبة الامل أو ان يحكموا علي المراهق وهذا يؤدي أن يكون المراهق [غير صادق] ولذا فمن واجب الوالدين أن يسألوا مرة أخرى وان يتحدثوا بصراحة - حتي ولو كانت صعبة - الي المراهق علي افراد ٣- ايها الوالدين صلوا لأجل ابنائكم المراهقين: نحن ندافع عن أطفالنا بالصلاة : 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 , فصلي لله ان يسيح حول طفلك , وان يجعله يكره الخطية , وان يعطيه فرصه للرجوع عندما يخطئ , فنحن لا يمكننا حماية اطفالنا المراهقين من كل شئ , ولكن يمكننا أن نصلي الي الله الذي يحبهم اكثر منا . ٤ ؛ ان يعيش الوالدين إيمانهم ويتأكدوا من ان يظهروا إيمانهم للجميع : فقد لا يفهم ابنك المراهق او ابنتك المراهقة قلبك بوضوح كما تعتقد - ربما يكون هذا صعبا ولكن إذا لم يكن إيمانك معلنا في منزلك وامام اطفالك فمن سيدلهم علي الطريق وكيف سيميزون بين الحق والباطل ؟ إن ثقافة المجتمع الذي نعيش فيه

الرواية العربية فوق كل الأهواء ؟!

بقلم عبدالواحد محمد



الحياة بكل صورها الباعثة علي الشباب في بناء يظل قويا متماسكا بفضل الرغبات المحمودة والتصدي للتطرف بكل أشكاله المؤلمة والتي تفلسف لجمال وسحر الجسد العاري بل حرية الجسد في إطفاء كل رغباته المتطرفة والحيوانية بكل ما هو شاذ. يقينا نعيش عصر الفتن التي أحدث فيها عالم السوشيال ميديا نزاعات غير مسبوقة في التاريخ من التطرف و كتابة كل ماهو مثير في الشكل وليس الجوهر من أجل الحصول علي عدد كبير من الليكات والتعليقات علي مواقع التواصل الاجتماعي المتعددة ومنها اليوتيوب الذي أصبح لغم حقيقي في حياة كل بيت عربي من المحيط الي الخليج . فهل تكتب الرواية العربية عبر كل نداءاتها الملهمة كيفية الخروج من تلك الأوجاع المتطرفة لإبداعات قادمة تحرك في كل ضمائرنا الإنسانية صدي مختلف لبناء عقل يرفض مثل تلك السخافات المبتذلة بل الشاذة التي حولت الليل الي نهار بلا شمس ولا هواء غير استنشاق رائحة الدخان . من السعادة ان اذكر هنا علي صفحات اخبار الخليج البحرينية القسم الثقافي التحقيق الصحفي الذي قدمه الزميل والشاعر الكبير استاذ علي السراوي قضايا مفاسل الأدب الخليجي من خلال مناقشة هذا الطرح الذي احدث دوي وصدي عميق لدي 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 كثيرا من تساولات الرواية

VISION ACCOUNTING & TAX SERVICE

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

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

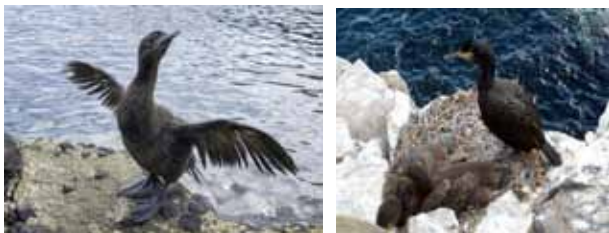
العربية التي ترفض كل مساس بالأخلاق التي هي بناء لفكر الرواية العربية التي قامت عليه منذ أكثر من عقدين من الزمان لتقاوم كل رغبات التطرف والشذوذ الذي يعيبث بالعقل ويحول الإبداع الي شهوات جسد وجنس علي حساب وطن . الرواية العربية إذا تقاوم بكل الصدق الإنساني التطرف والموت الانتحاري الذي يتبناه بعض دعاة الأدب والإبداع الجنائزي وعندما يهل فجر جديد مع كل نداءات روايتنا العربية من المحيط إلي الخليج تكتب دوما بضميرها أننا دعاة وطن مهما كانت كل الرغبات المتطرفة والمسموعة عبر الميديا وغيرها من عالم الفضائيات العربية وغير العربية بل الدراما والسينما العارية بلا ادني ضوابط اجتماعية ان زمن الإبداع الحقيقي يبقى لكون النهار قادم والليل السخيف الي زوال حتمي

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



بيض طائر الكيوي

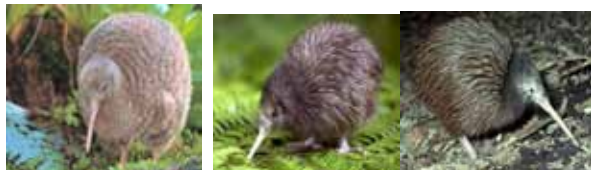
- طائر الغاق



تعتبر طيور الغاق طيور مائية متوسطة الحجم، الذكر مثل الأنثى حجما ومظهرا ولونا وذات ريش داكن وأعناق رفيعة طويلة أنسابية ورشيقة ولها مناقير طويلة مستقيمة معقوفة عند نهايتها. بينما أرجلها قصيرة وأقدامها ذات سطح واسع. ويوجد بين أصابعها غشاء جلدي يعينها - كالمجداف - على السباحة وهي ايضا من الطيور التي نادرا ما تراها وقد فقدت هذه الطيور القدرة على الطيران بسبب جناحها 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، وتعاين البحر، والطيور تتحمل تيارات المحيط القاسية، ومنذ أن تطورت في جزيرة خالية من الحيوانات المفترسة فقدوا قدرتها على الطيران واصبحت طيور لا تطير. وتتميز طيور الغاق ببراعة السباحة، ورشاقة الغوص في الماء لأصطياد الأسماك وتوفير الغذاء اللازم لهم وتنامل هنا رعاية ربنا ومصنوعاته في مخلوقاته لتوفير رزقهم والغذاء اللازم لهم بالإضافة عند غوصها وهبها الرب يسوع قدرة التحكم -في تناسق وتوائم وتوافق -في أجهزتها وبخاصة الجهاز التنفسي والدوري والعضلي، فيقل عمل القلب ليقل استنفاد الأكسجين. وتستهلك كمية كبيرة من الطاقة المخزنة في عضلات الفخذ. وبضربات قوية بأقدامها الكفية، جامعة جناحيها تغوص إلي العمق. تغير من أتجاهاتها بسرعة مذهلة.

مجموعة كبيرة من الأصوات تتراوح بين أصوات الغمغمة وبين صوت الهدير الذي ينافس الرعد ويتغذى على الأوراق والنباتات الصغيرة والفاكهة البرية والحشرات والضفادع والحيوانات الضئيلة والفطريات، لكن طعامه المفضل هو نوع من البرقوق يوجد في الغابات التي يعيش فيها. و يشارك الذكر في الرقاد على البيض (من ثلاث إلى خمس بيضات) الذي تضعه الأنثى تحت جذع شجرة، إن هذه الطيور مجهزة تماما للحياة في الغابات الكثيفة حيث تمكنها الخوذات العظمية من النفاذ خلال النباتات المتشابكة كما تقوم الأجنحة المجدوعة القوية بمهمة تجنب الطائر الاحتكاك بالأوراق الحادة كما أن خشونة الريش تلائم النباتات الشوكية

- طائر الكيوي النيوزيلاندي



طائر الكيوي طائر خجول جدا وهو أساسا من الطيور الليلية التي تنشط في الليل وهو طائر فريد من نوعه يعيش في منطقة نيوزيلندا ، وهو احد الطيور التي لا تطير القليلة في العالم ، وعلى الرغم من أن حجم طائر الكيوي يجعله مماثل للدجاج، إلا انه يضع بيض كبيرا جدا 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 المألينة بالنخاع، والجلد السميك، والقوي، والريش الفضفاض الطويل الذي يشبه الشعر. طائر الكيوي يأكل اللافقاريات الصغيرة ، البذور ، اليرقات، والعديد من أنواع الديدان الأخرى، ويتكون طعامه أيضا من الفاكهة، والجراد الصغير، وتعاين البحر، والبرمائيات، وبفضل الأنف التي تقع في نهاية المنقار يمكن لطائر الكيوي ان يشعر بالفريسة دون الحاجة إلى رؤيتها أو لمسها.

زواج طيور الكيوي زواج احادي حيث ان الفرد من طائر الكيوي يتزوج بزوج واحد فقط، ويستمر الزواج حوالي ٢٠ عاما، وفي موسم التزاوج الذي يستمر من مارس الى يونيو يزور الزوجان بعضهما البعض في الجحور، وعادة ما تضع انثى طائر الكيوي بيضة واحدة وبعض الانواع تضع بيضتان، وبالمقارنة مع حجم طائر الكيوي يعتبر بيضه كبير للغاية، على الرغم من ان طيور الكيوي في حجم الدجاج إلا ان بيض طائر الكيوي اكبر ست مرات من حجم بيض

هي امرأة ليست مثيرة الجسد 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 المأجنة والمتطرفة لا مكان لها بين عالم الرواية العربية الممتدة بلا حدود مع الآخر. لذا تصبح الرواية العربية محل تقدير يوما بعد يوم لكونها منظومة بناء هندسي يرشد العقل الي طبيعة أطوار زمن مع عدم الشك أيضا في عقول تري في تطرف الرواية العربية قمة الإبداع لكنه التطرف الذي يؤكد في يقيني كاتب تلك السطور علي قيمة التطرف الإبداعي وليس الفوضوي الذي يعيبث بقيمة الزمان والمكان ويحول النهار الي ظلام دامس داخل عقول تحتاج إلي مرشد حقيقي يعيد لها كثيرا من طاقات مفقودة بين رغبات السوشيال ميديا المهجنة بكل أوراق الشجر الأصفر الخالي من رائحة الليمون ورغبات الموت الانتحاري في الحكم علي كثيرا من قضايا الحياة بانسداد كل الشرايين التي تمنع مرور الدم الي الجسد المفتون بالتطرف الوهمي ورائحة الدخان . فهل نعيش زمن الرواية العربية التي تقدم الحلم التراكمي كضمير إنساني فيه الإبداع ليس جسديا بل هو قدرات العقل علي خلق



يسوع المسيح رب المجد الكيميائي الأعظم

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

الحلقة التاسعة التكاثر اللاجنسي والتكاثر الجنسي

الجزء الخامس تابع الطيور التي لا تطير ومصنوعات الرب

- طائر الكاسواري



هذه الطيور من ذوات الوزن الثقيل، وطيور الكاسواري الرياضية لها مخلب حاد مثل الخنجر والذي يمكن أن ينمو ليصل إلى ٤ بوصات في الطول على الاصبع الأوسط من كل قدم، وأنها كانت معروفة بقتل البشر ثالث أطول و ثاني أثقل طائر في العالم شكله يشبه كثيرا النعامه، انه طائر الكاسواري أخطر طائر في العالم يعيش في وقتنا الحالي، حيث يبلغ طوله ١٥٠ سم تقريبا و يصل وزنه الى ٩٠ كيلوجرام. ويتشابه طائر الكاسواري بمقاتل من العصور الوسطى حيث انه مجهزا 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 أيضا ريش جناحيه وأخيرا فإن رمحه هو مخالفه القوية في أصابع قدميه والحق أن قدميه تمكنه من القتال ومن الجرى معا و يصدر

سن اليأس Menopause

الجزء الثاني : كيف يمكن التعامل مع مشاكل سن اليأس

بقلم د. ناجي اسكندر



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

(١) إتباع طريقة ونمط حياة صحي:

أ) غذاء صحي متوازن ونعني به؛ الإقلال من الدهون والسموم البيضاء (السكر والملح والدقيق) والإكثار من الالياف والحبوب الكاملة والخضار والفاكهة وسنتناول الغذاء الصحي تفصيليا بإذن الله ذلك في مقالات خاصة.

ب) الممارسة المنتظمة للرياضة البدنية علي الأقل خمسة أيام في الأسبوع لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة يوميا؛ مثال المشي المتعجل.

ج) الإمتناع عن التدخين والإقلال من الكحوليات.

د) الإقلال من الضغوط العصبية والإنفعال.

(٢) علاج الأعراض وهي :

أ) الهبات الساخنة : الامتناع عن الأكلات الحارة -الفلفل والشطة وخلافه - والإقلال 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 الإلتزام بالنوم والاستيقاظ في ساعات محددة حتي في أجازات نهاية

الأسبوع. / الحفاظ علي غرفة النوم باردة ومظلمة / الاسترخاء قبل الذهاب للنوم / تفادي القهوة والكحوليات قبل الذهاب إلي النوم /. وأيضا الممارسة المنتظمة للرياضة.

د) المثانة البولية والمهبل والممارسات الجنسية

المثانة البولية : عمل تمارين لقيض وإرخاء العضلات المتعلقة بالتبول لمدة دقائق عدة مرات في اليوم Kegel exercises / افراغ المثانة البولية قبل وبعد الجماع الجنسي للإقلال من الانتهاكات في

المثانة البولية.

المهبل: يجب تفادي استخدام الصابون في النظافة واستخدام كريمات مهبلية مذابة في ماء وليس دهون للاحتفاظ بالإفرازات المرطبة للمهبل ويمكن إستخدام استروجين موضعي في صورة كريم أو أقراص أو حلقة مهبلية.

الممارسات الجنسية : لابد من التفاهم مع الطرف المشارك حول حدوث تغيرات تستدعي وجوب تغير معدلات الجماع وإستخدام كريمات ملينة مثل KY gel

ه) جفاف الجلد فلا بد من إستخدام الكريمات الواقية من الشمس علي

الايقل عامل الوقاية من الشمس SPF ٣٠ عن ١٥ ويفضل ٣٠ / وايضا بشرب كميات كبيرة من الماء.

و) الاضطرابات المزاجية : بتعلم تكتيكات الإسترخاء مثل اليوجا او النفس العميق او التامل العميق / ممارسة الرياضة بانتظام / الامتناع عن القهوة / المشاركة في الأنشطة والعلاقات التي تبعث علي السرور ولكن في بعض الأحوال قد تضطر إلي إستخدام مضادات الإكتئاب .

٣) العلاج بالهرمونات البديلة Hormone replacement therapy HRT وذلك للتحكم في أعراض سن اليأس وفي العموم فقد قل إستخدامها في الاونه الأخيرة بسبب ما يمكن أن يتسبب عنها من مشاكل صحية.

وتشمل هرمون الإستروجين / أو هرمون البروجستيرون / أو كلا من الهرمونين مع بعضهما ويمكن أخذ الهرمونات في صورة حبوب أو لزقات أو كريم أو جيل أو بالحقن أو بالزرع تحت الجلد أو حلقة مهبلية.

ويمكن أخذ الهرمونات في صورة حبوب أو لزقات أو كريم أو جيل أو بالحقن أو بالزرع تحت الجلد أو حلقة مهبلية.

فوائد العلاج الهرموني : تحسن الهبات الساخنة و العرق الليلي وجفاف المهبل.

أما عن هشاشة العظم فالعلاج بالإستروجين يمنع فقدان الكالسيوم من العظام فقط وقت تعاطي الهرمون،ووعليه لابد من أخذ علاج دوائي غير هرموني لعلاج هشاشة العظام.

ولا يوجد دليل علي فائدة العلاج الهرموني في مشاكل التبول أو تجعد الجلد أو فقدان الذاكرة أو أمراض القلب

الأعراض الجانبية: صداع / إنتفاخ / توتر / ونزيف مهبلي.

المضاعفات: حدوث جلطات دموية وذلك يحدث مع بدأ العلاج، ومع إستمرار العلاج لأكثر من أربعة سنوات فقد تحدث مشاكل في القلب والكبد وربما سرطان

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

إحتمال حدوثه .

مدة إستخدام العلاج الهرموني : أقل مدة ممكنة كافية للتحكم في الأعراض.

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

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

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



لنقص الإستروجين الذي يخفض من نسبة الكليستيرول بالدم. وتعد أمراض القلب هي السبب الرئيسي للوفاة مع تقدم العمر .

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

٣) سرطان الثدي : فعند بلوغ سن ٨٥ عاما 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 إتباع الأتي :

١) غذاء صحي متوازن والحفاظ علي الوزن الأمثل للجسم. ٢) ممارسة الرياضة بانتظام ٣) الإقلاع عن التدخين والإقلال من القهوة والكحوليات. ٤) الحفاظ علي ضغط الدم الشرياني والكوليسترول في الدم في المستويات الطبيعية. ٥) عمل فحص بالأشعة للثدي Mammogram بطريقة منتظمة وهذا مهم جدا للتشخيص المبكر لسرطان الثدي.

ملحوظة هامة : أي حدوث لنزيف مهبلي بعد إنقطاع الحيض تماما لمدة سنة. يجب أن يعامل علي كونه مؤشر لوجود سرطان في الجهاز التناسلي للمرأة إلي أن يثبت عكس ذلك.

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

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

٨- يفتخرون بالتأميمات التي ما هي الا عمليات سلب اجرامية دمرت الاقتصاد المصري واقصت معظم الصفوة من الاقتصاديين المصريين واستبدلوا النظام السوي الحر بما سمي بالقطاع العام الذي شجع على السرقة والتسبب والفساد الذين هم من أسباب خراب مصر!! وايضا تأميم القناة ذلك القرار الأرعن الذي ألب الغرب كله على مصر وكلفها ثمنا باهظا من ثرواتها والكثير من ضحايا شعبها. رغم ان عبد الناصر لو كان فكر في مصلحة وطنه وتأنى عدة سنوات كانت القناة سترجع الي مصر وقانونيا في عام ١٩٦٨ أي في غضون ١٢ عاما!! ٩- يدعون انهم الغوا الطبقية التي كانت مجرد القاب، هذا صحيح، ولكنهم استبدلوا بطبقه الحكام والمحاسبب التي استغلت نفوذها بشكل فاسد وغير أخلاقي وذلت معظم افراد الشعب ومارست كال أنواع القهر والترفقة الطبقية. ١٠- يفتخرون بتوزيع الفقر على الجميع تحت شعار ان يكون الكل متساوي وأيضا تفتيت الملكية الزراعية الذي قضى على اقتصاديات الزراعة. ١١- يفتخرون بمجانية التعليم التي بسببها انحدر مستوي التعليم في مصر الي مستوي أفقر 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. ١٢- اما أخر افتراءاتهم بان السادات خرب إنجازات عبد الناصر فالحقيقة ان عبد ناصر زرع بذور الخراب التي رواها من بعده زميله في نكبة الانقلاب السادات ثم مشي على نفس النهج مبارك وهم كلهم من زمرة العسكريين. وطنيها أكثر اخرهم من العسكر «السيسي». هذا رد سريع عزيزي القارئ واذا اردت المزيد فارجع الي ال ٧٦ مقالة لي بعنوان « عبد الناصر بين الحقيقة والتضليل» ولم تنته بعد هذه الدراسة اما اذا اردت التفاصيل الكاملة فهناك اكثر من ٥٠ مرجعا ذكرت أسمائهم في المقالات. صديقنا العزيز فادي اعتقد أنك تعي كل هذا لان مقالاتك تشي بأنك باحث ومحلل جيد واعتقد ان رأيك في عبد الناصر وانقلاب يولية يتفق معي وقد احسست ذلك في مقالك بعنوان «عسكرة اعلام السيبي» حيث قلت:« كمثل اعلي له الاعلام في زمان جمال عبد الناصر بل ان السيبي نفسه اشاد باعلام جمال عبد الناصر حيث قال ان الاعلام بكافة طوائفه كان وراء عبد الناصر. ومثال صغير علي ذلك ايام نكسه وفضيحه ١٩٦٧ صور الاعلام ان جنودنا على مشارف تل ابيب بينما اسرائيل احتلت سيناء بالكامل. فالإعلام الذي يصور هزائم الرئيس وفضائحه على انها انتصارات وانجازات هذا ما يريده السيبي». ان كل من يدرس ما كتب عن عبد ناصر ينفض عن عقله غسيل المخ الذي احدثته ابواق عبد الناصر في غالبية المتكلمين بالعربية وانا شخصا كنت من عبادة الي ان تيقنت من حقيقته بعد قراءة ودراسة وجهات النظر المخالفة. اما من يتمسكون بعبادة عبد الناصر، اما انهم جهلة او متعلمون متعصبون مثل اغلب مواطني الدول المسماة بالعربية. تصوروا هناك أصدقاء لي يخافون ان يدرسوا عن عبد الناصر حتى لا يغيروا رأيهم! وقد قال لي أحدهم: «لن ادرس ولن اقرأ ومهما حصل لن اغير رأيي في عبد الناصر!» هذا هو تأثير التراث العربي العفن على العقول. الزميل العزيز لم اقصد انتقادك بل اردت ان لا يساء فهم ما عرضت في مقالك، لكني اهمس في اذنك: « مازلت في حيرة كلما قرأت مقالك هذا واتساءل عن سبب عدم ابداء رأيك الشخصي بصراحة كما اعتدنا منك».

مجموعة أصدقاء تشتري قرية إسبانية مهجورة لتحقيق حلم التقاعد



اشترت مجموعة من الأصدقاء في إسبانيا قرية مهجورة بالكامل في منطقة جاليسيا لتحقيق أحلامهم التقاعدية. وتمكن أفراد المجموعة من تكثيف مدخراتهم وجمع ١٤٠ ألف يورو، فيما بينهم لشراء الضيعة التي ظلت خاوية لمدة ٥٠ عاما في الريف على مشارف مدينة لوجو في جاليسيا، شمال غرب البلاد.

وعلى الرغم من أن كل مستثمر حاليا في حالة إفلاس كامل , فإنه يخطط لتجديد قطعة خاصة به داخل المستوطنة مع فكرة أنه يمكنهم جميعا العيش معا كل في منطقته.

وقال أحد أفراد المجموعة "لدى كل منا منزله الخاص, ولكن معا".

وذكر موقع (لوكال) الإخباري الأوروبي أن هناك ما يقدر بنحو ٣ آلاف قرية مهجورة في إسبانيا, توجد أساسا في جاليسيا وقشتالة وليون, وأرجون وأستورياس , وعلى الرغم من أنه لا يتوفر 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 المشتريين الأجانب الذين يبحثون عن فرص السياحة الريفية , لكن المزيد من الأسباب مهتمون الآن بالعودة إلى القرى التي هجرها أسلافهم.

بقية ضو

الاحتلال العثماني لمصر

ناروق عطية



المصرية. كانت السباهية أكبر الفرق التي سمح لها السلطان سليم ومن بعده ولده سليمان بفرض الضرائب والإتاوات التي أثقلت كاهل الفلاحين وقلبت حياتهم إلى جحيم لم يستطيعوا التخلص منه.

بعد استيلاء العثمانيون علي مصر نقلوا الخليفة العباسي المتوكل على الله وعائلته من القاهرة إلي استنبول، الذي تنازل عن الخلافة للسلطان سليم الأول وسلمه الآثار النبوية الشريفة رمز الخلافة وهي «البيرق والسيف والبردة» ومفاتيح

الحرمين الشريفين للحفاظ باستنبول التي أصبحت مقر الخلافة وأصبح السلطان العثماني أمير المؤمنين وخليفة المسلمين رسمياً.

ترك سليم الأول حين مغادرته مصر لخاين بك (خاير بك) من الخيالة ٥٠٠٠ ومن البندقجية ٥٠٠، وكانت الطوائف المتواجدة بمصر تشمل الجراكسة والاصبهبانية والكمولية الذين تنافسوا وتصارعوا علي نهب مصر وابتزاز المصريين وامتصاص جهدهم وكدهم. كان بمصر أيضاً من قبل الاحتلال العثماني عصابات العربان الذين تخصصوا في عمليات السطو المسلح والاعتداء علي القرى وقطع الطرق علي الفلاحين المصريين بزعماء شيخهم عبد الدايم بن بقر شيخ العربان. انتهزت عصابة العربان فرصة دخول العثمانيون مصر واضطراب الأوضاع فيها فزادوا من هجماتهم وخرّبوا ونهبوا غالبية قري الشرقية.

كان الغزاة يعلمون مدي تأثير مصر علي جيرانها وجبروتها في الحروب حين تكون قوية وقد خبروا ذلك مرارا فلم ينتصروا عليها إلا بالخيانة، فعملوا علي إضعافها وإضعاف ما تبقي من ممالكها حتي تظل تابعة للأسبانية العثمانية. بعد تحول مصر من دولة مملوكية إلى ولاية تتبع الإمبراطورية العثمانية تبدلت أوضاع الحكم التي اعتادها المصريون، حيث كان العثمانيون يغيرون الولاية بصفة مستمرة، ويجعلون ولاية القائمين عليها قصيرة، مما أثر بالسلب علي أدائهم في رعاية مصالح البلاد والرعية، كما ابتكروا لها نظام حكم غريب حيث جزأوا مراكز القوى. وضعوا علي قمة هرم الحكم والادارة والي وهو نائب يحكم باسم السلطان التركي، وأهم مهماته كانت تبليغ اوامر الأسبانية للحكومة والشعب المصري، يلي والي أنشأوا «الوجقات» التي كانت عبارة عن فرق عسكريه قوامها ٦٠٠٠ من الفرسان(السباهية) و ٦٠٠٠ من المشاة تتمركز في القاهرة و المناطق المهمه تحت قيادة باشا عثمانلي مقيم في قلعة القاهرة وكانت مهماته ألا يغادر القلعة والمحافظه علي النظام في مصر وجمع الضرائب وارسالها للأسبانية.

كانت الوجقات مرتبه علي خمس نوعيات: وجاق المتفرقه وهي كانت نخبة حرس السلطان، ووجاق الجاويشيه وكانوا اصلا طباط في

لم يكن هجوم جيوش الأتراك (العثمانيون) على مصر واقتحامها سنة ١٥١٧م بقيادة سليم شاه (سليم الأول) إبان حكم السلطان الغوري لكي يخلصونها من عسف وجور المماليك البرجية (الجراكسة)، فلم يكن الاترك 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 ١٥١٦م. اصيب السلطان الغورى بصدمه قضت عليه فوقع من على حصانه واختفى. وتقدمت الجيوش العثمانليه الغازية و اقتحمت حدود مصر، حاول السلطان الأشرف طومان باى الذي خلف السلطان الغوري التصدي لهم رغم تشتت الجيش المصري بعد معركة مرج دابق وأصبح غير كاف للصمود، وانهزم طومان باي في معركة الريدانية رغم أنه حارب ببسالة وبطولة ملحمة، فلم يستسلم وظلت الحرب سجالا بينه وبين السلطان العثماني سليم الأول، حتى انتهت بهزيمة طومان باى الذى فر متجها إلى الشمال نحو «تروجه بالبحيرة» فى ضيعة تسمى «البوطة» ليحتمى عند الشيخ العربان «حسن بن مرعى»، بعد أن أقسم له على أن يحميه ألا يغدر به، قام بتسليمه إلى السلطان سليم الأول وتم القبض عليه بتلك الخيانة وأعدم وُغلق جثمانه على باب زويلة، بذلك زالت سلطة المماليك التي دامت ٢٦٧ عاما. دخل العثمانيون مصر واحتلوا القاهرة في ٢٦ يناير ١٥١٧م، وتحولت مصر من دولة مستقلة لولاية عثمانية يحكمها السلطان العثماني من استنبول عن طريق نائب له (والي) يقيم بقلعة الجبل بالقاهرة، ودخلت مصر في عصر جديد من الاحتلال الأجنبي بحجة انقاذها من حكم المماليك الجراكسة الفاسدين.

ذكر عبدالله بن رضوان فى كتابه تاريخ مصر (مخطوط رقم ٤٩٧١) بمكتبة بايزيد فى استانبول، إن علماء مصر (وهم ممثلوا الشعب المصري) كانوا يلتقون سرّاً بكل سفير عثماني يأتي الى مصر، ويقصّون عليه (شكواهم الشريف) و (يستنهضون عدالة السلطان العثماني) لكي يأتي ويأخذ مصر- ويطرد منها الجراكسة. عدد ولاة العثمانيين الذين حكموا مصر من بداية الاحتلال العثماني حتي الحملة الفرنسية كان ١٣٦ واليا، أولهم خاير بك الذي عينه السلطان سليم الاول كمكافأة له على خيانتة للسلطان الغورى فى معركة مرج دابق و أطلق عليه «خاين بك»، و اخرهم كان سيد باشا ابو بكر الطرابلسي (بكير) الذى عينه السلطان سليم خان الثالث، وكان والي يعين بفرمان من السلطان العثماني بالأسبانية ويطلق عليه والي مصر أو باشا مصر.

عقب الاحتلال العثماني لمصر لم ينح فلاح واحد من ظلم العثمانيين. من خلف الستار تولت الفرق العثمانية الحكم في الأقاليم المصرية، وكان أبرزها السباهية (الخيالة) التي أطلقها العثمانيون على القرى لتأخذ من الفلاح كل ما تستطيع أن تجنيه من أموال، وحين فرغت جيوبه انتزعوا أبواب وشبابيك بيته، وصادروا ماشيته وأغنامه، ليسود الفقر البلاد وينتشر الظلم في الأقاليم

يطلق تقع غرامته نحو اربعة أشرفية، فإمتنع الزواج والطلاق فى تلك الأيام وبطلت سنة النكاح و الامر لله فى ذلك».

ابتدع خاير بك وظيفه جديده اسمها «مفتش الرزق الجيئشيه»وعين فيها تابعا له اسمه «ابن الجاكيه» مهمته ان يراقب ويبحث فى دفاتر رجال الدولة وعامة الناس عن اقطاعات وممتلكات اخذوها بدون وجه حق، وكان الهدف بطبيعة الحال ليس إقرار العدل ولكن هو الاستيلاء على ممتلكات الناس، فحدثت مظالم كثيرة واستطاع مفتش الرزق هذا ان يستولى على ممتلكات الكثير من الناس كانت لديهم أوراق ثبوتية شرعية، يقول ابن إياس عن ذلك: «وحصل للناس منه الضرر الشامل، فلا حول ولا قوة إلا بالله العلى العظيم».

فى ديسمبر ١٥٢١م أنزل خاير بك زوجته خوند مصر باى من القلعة و أسكنها فى مدرسته بباب الوزير لإن 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. وفى ٢٣ ابريل ١٥٢٢م وصل سنان بك وهو أمير تركي كان واليا على إنطاكيا ومن المقربين لسليم شاه أرسله السلطان سليمان إلى مصر حتي يكون عينا على خاير بك، وخرج الاخير واستقبله استقبالا حافلا عند باب البحر فى بولاق، شاقين القاهرة على خيولهم وخلفهم الطبل والزمير فى موكب ارتفعت فيه الأعلام التركية الحمراء فوق رؤوسهم.

شهد عام ١٥٢١م اعدامات كثيرة أجراها خاير بك ومعظمها كانت اعدامات ظالمه، يقول ابن إياس : « وفى هذه السنة قتل ملك الأمراء من الناس ما لا يحصى عددها بتوسيط وشنق وخوزقة، وأكثرها راح ظلما»

جيش سليم الاول و مهمتهم كانت جمع الضرائب من المصريين، ووجاق الهجانة راكبي الجمال، ووجاق التفقيجيه وكانت مهمتهم نقل الاسلحه، ووجاق الإنكشارية وكانوا خليط من قبائل العربان الخاضعين للعثمانية، والوجاق السابع كان وجاق الجراكسة وهم بقايا المماليك، ومن تلك الوجاقات السبع كانت تتكون حكومة مصر تحت الاحتلال العثماني.

استمرت عملية عثمانة مصر و تبديل احوالها فى كل مناحيها. فى نوفمبر ١٥٢١م وصل مندوب من السلطان العثماني ومعه أنزع حديدية وسنج بأرطال نحاسية،



بأطوال وأوزان غير التي كان المصريون يستخدمونها، ونودي فى القاهرة إن هذه الأطوال والأوزان الأسطنبولى قد حلت محل الأطوال والأوزان المصريه وإن على التجار والبائعين ان يمتثلوا للأوامر ولا يتعاملوا بغيرها، و من يخالف مرسوم الخوندكار سوف يشنق على باب حانوته، بذلك غير الأتراك نظم الأطوال و الأوزان والمكايل فى مصر. كذلك فرضوا ضريبه على الزواج والطلاق على النسق العثماني، فصار الكثيرون غير قادرين على الزواج أو الطلاق. يقول ابن إياس: «صار الذى يتزوج او

ماكسيم بيرنييه زعيم حزب الشعب الكندي يقول إن المتطرفين الإسلاميين تسلبوا الي السياسة الكندية



قال ماكسيم بيرنييه زعيم حزب الشعب الكندي يوم الاحد ١٨ أغسطس في مؤتمر صحفي « أن المتطرفين الاسلاميين يتسللون الي الاحزاب السياسية الكندية » وإن زعماء الاحزاب السياسية يلعبون معهم للحصول علي أصواتهم , وفي ردا

منه علي سؤال من احد الصحفيين حول إذا ما كان يشاطر وجهات النظر التي تبناها المتحدث الضيف في المؤتمر الافتتاحي لحزب الشعب وهو بنجامين ويشتر الذي قال [إن الحزب الليبرالي الكندي موبؤ بالاسلاميين وإن كندا تعاني من الاسلام السياسي , وايضا قال علي الرغم مما تردده وسائل اعلامنا وقادتنا السياسيين , فإن النزعة الاسلامية تزداد في مجتمعنا , وتتغلغل فيه مثل المرض الخطير] وردا علي ذلك قال ماكسيم بيرنييه [لقد وبختموني لظهوري في صورة مع شخص لا أعرفه واتضح انه متطرف لجماعة التفوق الابيض , ولكن أنظروا الي أندرو شير فقد خرج عن طريقه لمقابلة متطرفين اسلاميين ليحصل علي أصواتهم] وهذا المتطرف الاسلامي يقول للرجال أن يضربوا زوجاتهم ويربهم كيف يفعلون ذلك , وكان ماكسيم بيرنييه يشير الي إمام منطقة تورنتو عمر سوييدار الذي هو موضوع اشروطة فيديو مثيرة للجدل , في وسائل الاعلام ونشرت مؤخرا علي موقع [جهاد وتتش] , وأشار ماكسيم بيرنييه الي أن حزبه هو الحزب الوحيد الذي يتحدث علنا عن الخطر الاسلامي , وقال أيضا إن حزبه يرحب بالمسلمين وهؤلاء من جميع الديانات الاخري , الذين يريدون العيش وفقا للقيم الكندية , وهي الفصل بين الكنيسة والدولة والمساواة بين الرجل والمرأة و قبول عدد أقل من المهاجرين و وقف اللاجئين غير الشرعيين وقال نحن ضد الهجرة الجماعية ولكننا مع الهجرة 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 قدرتهم علي الاندماج في المجتمع الكندي .



ولسه الماتش ... شغال

احلام فانوس-وينيچ مانيوتا

أو الاصحاب ... ممكن الأهل يكونوا متفرجين ... يعني ماياحولوش يتدخلوا بين الزوجين ... وهنا لا تكون الفرجة سليبه... لان الهدف منها ان اللعيبه ... تكون ماسكه الكوره براحه ... وسلاسه .. ودون تدخل من الأهل قد يؤدي الي نتائج عكسيه ...وقد يتدخلوا من بعيد لبعيد ... بمعنى انهم يدوا النصيحه بصوره غير مباشره ... وبحكمه ... تؤدي الي فوز الفريق ... مثل نداءات الجماهير .. ياعم شوط الجون قدامك فاضي .. أو خش عليه ... أو غيره من عبارات الجمهور ...أو يكون الجمهور بقي مش ظريف أو بيحدف طوب ... أو شماريخ ...وده غالبا بيتمثل في رفاق سوء ... بدل مايشجعوا أو يسندوا ويدعموا الفريق ...نلاقهم ... بعيد عنكم بيحدفوا كلمه كده ... أو طوبه .. ممكن بكل بساطه ... تبوظ الماتش ... أو تشعل الموضوع .. وفي الآخر لايعترفوا بغلطاتهم هذه ... ودايما دايما يقولوا ... كان قصدنا خير ... وبنحب الفريق ... بس هما اللي بيلعبوا وحش ... ياريت بصراحه ... يكون الماتش .. أو دورنا في الحياه ... دور فعال ومؤثر ... مش بس قاعدين علي دكة الاحتياطي ... وكل هدفنا ان. الماتش يخلص وخلص ... مش مهم خالص كام كام ... أو مين اللي فاز ..المهم يخلص وخلص... ياريت كلنا في الماتش ... وفي الحياه .. نكون بنلعب بحب ... وتعاون ... بنلعب عشان فريقنا يكسب ...ويكون هدفنا فوز الفريق ...ونجاح الأسرة ...لان كل يوم في حياتنا هو ماتش ... بنجري فيه عشان لقمة العيش... ونتنسابق لنحقق فيه اجمل الأهداف ... لان في الحقيقة .. كل يوم بنلعب نفس الماتش ... وكل دقيقه بنعيش انتصاراته ... وانكساراته ... بنعيش اجوانه وبطولاته ... وبنفرح لما فريقنا ياخذ كاس .. يتمثل في نجاحنا... ونجاح أولادنا... لازم في الدنيا دي نلعب أدوارنا بإتقان ... نلعبها صح ...عشان نطلع باحسن نتائج ... ولا نستسلم أو نزهق أو نكل ... مادمننا عايشين في هذه الحياه ... أو لعيبه في هذا الماتش ... لان في الآخر كلنا جوه هذه الصراعات ...وكلنا بنجري في هذه الماتشات ... كلنا نتنسابق لإحراز أجوان ... وتحقيق احسن الأهداف ... لسه بنصارع ... ولسه بنجري يمين وشمال ... لسه بنهتف وندعوا لفريقنا بالفوز ... لسه بندرب أجيال ... وسنساعدهم علي الفوز ... وعلي اجتياز مشاكل. وصعوبات الحياه ... بس ياريت وسط كل هذه الصراعات والسباقات ماننساش اهم حاجه... ماننساش حياتنا الأبدية ونركز ونسعي من اجلها ... بدل مايكون كل تركيزنا في مين عمل ايه. ؟ ومين لايس براند ايه؟ ... ومين بيته ايه ؟ وعربيته ماركتها ايه. ؟ فيه مواضع. اهم ... محتاجه مننا شويه مجهود بسيط للوصول اليها وفي. الآخر كده ...«هذه كلها تزداد لكم» ... لسه الظروف متاحه وبأدينا نتغير ... وقدامنا لسه الفرصة متاحه للتغييرلان م الآخر كده لسه الماتش شغال وعلي رأي واحد قال... مع ان في الحقيقة دي بقيه كلماتي حاولت أخلصها في صورة الابيات التاليه :

سببها ياعم علي الله تتحط أوتتشال
مالك بتجري وتلهث عشان تلم المال
تمللي باصص لغيرك وتقول ده حظي مال
ياريت تركز في نفسك تسعى في كل مجال
سبيك ده مين كسبان ومين في احسن حال
سيدك يبارك ف رزقك لو بالضمير شغال
يعرف يميز عبيده عمال بقي وبطال
ده بيحي زي اللص للروح يكون نشال
القي عليه كل همك ح يبيقي حالك عال
حتي في وسط الظلام تقدر تشوف الجمال
لو أنت نايم وغافل هو أكيد شغال
بيسندك كل لحظه ويبيدي راحة البال
الكوره لسه في ارضك وغيرنا نقولوا الجبال
والماتش شغال وداير تقدر تجيب اجوال

اتكلنا العدد اللي فات عن دور الأم في ظبط ميزان الاسره ... وحفظ سلامها... بأعتبارها اقوي واجمد حارس مرمي ... عرفته الملاعب الإنسانية النهارده بقي ح نتكلم عن باقي اللعيبه ومش بالضرورة يكون دور الأب بالتحديد ... في مقابل دور الأم اللي اتكلنا عليه المره اللي فاتت ... بمعنى اننا ح نتكلم عن دور الزوج والزوجه... لان في ماتشنا هذا الأم مش بالضرورة ح تلعب دور حارس المرمي ... بالعكس هي (أي الزوجه) ح تتناوب الأدوار مع الأب (أو الزوج) ... نبدأ الماتش ... كل اللعيبه ... واقفين مستعدين ... ساعات الزوج بيكون مهاجم حلو ... وفي الحاله دي بتكون الزوجه ... بتلعب نفس الدور اللي بتلعبه دايما الأم ... وهو دور حارس المرمي ... وساعات الزوجه هي اللي بتكون ... واقفه في منطقه الهجوم ... وبتلعب الدور بعقريه ... لا مثيل لها... المهم جوه ماتشنا هذا ... أو خلال رحلة حياتنا ... هل الهجوم هده حاجه كويسه ... علي أساس انه بيحجب أجوان ... في اعتقادي ان الماتش الناجح بيكون لما تكون الكوره ... صد ... رد مش صد صد ... يعني يبيقي فيه فرصه للحوار ... أو زي مايقولوا ...خد ... وهات ... مش هجوم وبس ... اعرف أزواج بيتعاملوا بمنطق الهجوم وبس ... ويقولوا ان اعظم وامن 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 بيبقي حلو ... لو كان فيه حوار ومناقشه بناءه وحب صادق بين الطرفين المهم موضوع الهجوم ده ... من اهم المواضيع والأدوار اللي بتتلعب ... في ماتش الحياه ... أحيانا تكون الزوجه مغلوبه علي امرها ... وده للعدل..... في زماننا هذا .. اصبح نادر الوجود ... وهنا بتكون بتلعب دور الدفاع ... طول الوقت ...ودايما محطوطه في خانة المتهم ... اللي كل هدفه في الماتش ... إثبات براءته ... أو إثبات حسن نيته ...في المقابل بقي الولاد ... أما في الحالات دي ... ان يلعبوا دور خط الوسط أو خط النص ودول دورهم مهم جدا ... أما ان يسندوا الدفاع ... أو بمعنى اخر يسندوا وجهة نظر دفاعيه معينه ... أو يمولوا الهجوم ... بمعنى انهم يدوا كور ..أو يشوطوا كور ... تساعد الهجوم ... في احراز 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 بيهم .. ويخلعوا دماغهم بقي من وجع الدماغ اللي بيعملوه اللعيبه الكبار ... الأب والأم ... أو يكونوا موجودين جوه الماتش ... بس في حالة لا مبالاة ... بمعنى ... عامت غرقت واحنا مالنا... واهي الحياه شغاله والأحداث متواصله ... ولا يعينهم ذلك شيء وهنا بيكونوا موجودين بأجسادهم ... جوه الماتش ... بس دماغهم بعيده خالص ... مشغولين بقي في الموبايل ... قاعدين مع صحابهم .. أو قاعدين ع القهوة ... أو في أي حته ... بس في الآخر منفصلين عن كل مايخص الأسرة ... مش فارقه معاهم مين دفاع ... ومين هجوم ... مين كسبان وجايب جون ... ومين خسران وحظه وحش ... هما في الآخر ... بره الصورة ... فيه بقي اللي قاعدين علي دكة الاحتياطي ... ودول غالبا ... بيتدخلوا أو يحاولوا ... يعدلوا المايله ... أو يحلوا المشكله ... أو يهدوا النفوس ... أو جوه الماتش ... يحاولوا يطلعوا الفريق كسبان ... فيه بقي المدرب وغالبا هنا يتمثل هذا الدور ... الأم ... والمدرب الشاطر ... هو اللي دايما بيوصل الفريق للفوز ... زي بالضبط ... الأم الشاطره ... اللي بتربي عيالها صح ... وتدرهم علي احتمال صعوبات الحياه ... وبالتدريب الصحيح ... والمجهود اللي بتعلمه معاهم ... بيقدرنا يجيبوا أجوان في أي ماتش ... أو يقدرنا يتغلبوا علي أي مشكله تواجههم في الحياه ... بطريقه سليمه وسلسه ... متدربين كويس ... فيه بقي المتفرجين ...ودول قد يتمثلوا في الأهل

أي فتاة ..؟؟

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

يبدو أن من أرسل هذه الرسالة يريد أن يجعلني بطله الكوميدي و يستخدمني كأضحوكة.

قمت بتمزيق الرسالة و رميها بسلة النفايات ،و يمر أسبوع و في صباح يوما جديد أسمع صوت الجرس ،و أبدا بفتح أحد عيناى لكي ألقى بنظرة سريعة على الساعة، و إذا أجدها الساعة التاسعة و أقوم بعدها من سريري و أتوجه للباب بسرعة لكي أعرف من یرن الجرس، و بسرعة فتحت الباب ،و إذا أفتح كلتا عيناى حيث أن الشخص الذي كان یرن الجرس هو ساعي البريد ويسلمني الرسالة.!!

بدأت أشعر بالغضب و الملل ، فأغلقت 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 نحقق حلمنا و إذا نسيت عنواني فهو .»

ركزت عيناى على العنوان و قمت بنقله على ورقة كبيرة ،عرفت أن أسم الفتاة هند و أنها تعيش في دول المهجر....!!

جلست و حاولت أن أجمع قواى ،و أن أنبش ذاكرتي لكي أجد هذه الاسم فيه ،و لكنني فشلت فلم أعرف أبدا أنا فتاة تسمى هند ،ولا حتى أذكر أنني سمعت في أحد المرات عن أسم هند في مكان عملي أو في الميتم الذي عشت فيه طفولتي المريرة...؟؟

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

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

جلست على الأرض و أضع يدي على خدي و الساعات تمر ، و فجأة صعدت لي فكرة بسيطة و هي أن أقوم بإرسال رسالة لهذه الفتاة و أطلب منها التوقف عن إرسال رسائلها لي، و مر يوما جديد و في بداية شروق الشمس قمت بكتابة رسالة لهذه الفتاة أطلب منها إيقاف إرسال الرسائل لي، و أوقعها باسمي ووضعت الرسالة في مظروف صغير و خرجت من غرفتي متوجها إلى أقرب دكان لكي أشتري منه طابع بريدية

[البقية ص ١٤]

الرسالتين قصة قصيرة

أسمع صوت الجرس يدخل أذني، و بعدها أفتح عيناى ببضع 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 یرن بين فترة و أخرى و أفتح الباب بحركة سريعة لشدة رغبتى بمعرفة الزائر الذي يريد زيارتي في هذه الساعة المبكرة من هذا الصباح .

عند اكتمال فتح الباب أجد رجل عجوز يقف أمامي وهو يحمل رسالة لي :

-تفضل يا سيدي رسالة وصلتك .

علمت عندها أنه ساعي البريد قمت على الفور باستلام الرسالة رغم استغربي الشديد حيث أنني شخص انعزالي وليس لدي أقرباء ولا حتى أصدقاء ...!!

ذهب ساعي البريد و أنا ما زالت واقف أمام باب غرفتي الصغيرة أطلع على مظروف الرسالة بنظرات سريعة ،و النوم الذي كان يثقل على جفوني قد اختفى قمت بعد لحظات بغلاق الباب حيث أن وقوفي أمام باب بيتي و أنا أحمل الرسالة قد يسبب التساؤل و الذهول لجيرانى الذين يخرجون في هذه الساعة إلى عملهم .

تجولت بعد غلقي لباب غرفتي لعدة دقائق محاول فيها تنشيط ذاكرتي عمن يكون صاحب هذه الرسالة ،و لم يخطر لي أحد و بعدها قررت أن أفتح هذه الرسالة و إقرأ ما فيها لأن الذهول و الحيرة يكاد يصيبني بالجنون فأجد في مظروف الرسالة ورقة صغيرة مكتوبا فيها «حبيبي الغالي تحياتي لك ، و تمنياتي لك بالتوفيق منذ مدة لم ترسل لي رسالة أنا مشتاقة لك أنا أنتظر رسالة منك حيث أنني قريبا سوف أعود من سفري، و نحقق حلمنا و ننزوج و كما ذكرت لك أنا أنتظر رسالتك و لن أعطيك عنواني لأنني أريد أن أعلم هل ما زالت تحتفظ بعنواني لأن احتفاظك بعنواني هو دليل على حبك لي ،وداعا التوقيع حبيبتيك »

بعد أن انتهيت من قراءة الرسالة ارتسمت على وجهي علامة التعجب و الدهشة و أقول في داخلي :

-من هذه الفتاة ،وأنأ أعرف عنوانها ،و تريد أن تنزوج بي ، يا الهي هل أنا احلم أم أنني قمصت في جسد رجل آخر و أعيش حياته..؟؟

أن هذه الرسالة ليس فيها عنوان للمرسل ولا أسمها ولا صورتها ولا مواصفاتها فمن هذه الفتاة ، لا أجد سوى تساؤلات و لكنني لا أعرف

فرعونيّات

الأهرامات محطات طاقة (٢)



العثور على رفات حبيبان من العصر البرونزي بكازاخستان



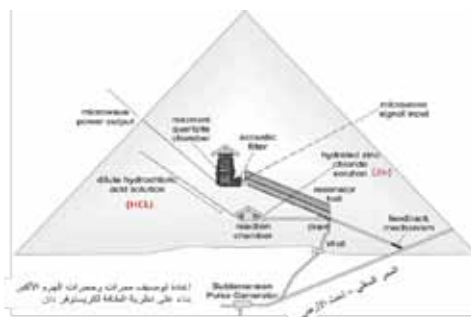
تم العثور على مرافقين عاشا قبل ٤٠٠٠ سنة مدفونين يواجهان بعضهما البعض في مقبرة وصفت بالرائعة في كازاخستان.

ويعتقد أن الشابين كانا في عمر ١٦ أو ١٧ عاماً عندما توفيا ويقول علماء الآثار، الأحياء دفنوا يحقدون في بعضهم البعض لرحلتهم إلى الحياة الآخرة، لا يزال يتعين على الخبراء تحديد كيفية وفاتهم، لكن هناك خططا 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، وارتدت 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، ينتمي الزوجان الشابان إلى عائلة نبيلة، موضحاً أن القبر غني، والمرأة الشابة لها سواران على كل ذراع له نهايات حلزونية، ومعلقات شمسية مستديرة مزينة بزخارف، ويعتقد أن الزوجين من العصر البرونزي أن تتراوح أعمارهم بين ١٦ أو ١٧.

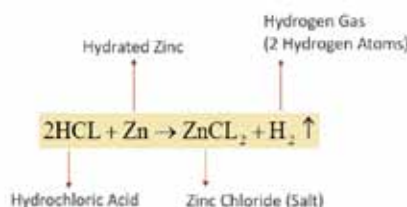
في الجوار تم العثور على قبر كاهنة مشتبه بها من ثقافة الأكل القديمة، وقال كوكوشكين «هذه المرأة دفنت بسبع أواني رماد وجمجمة»، «لم يتم سرقة قبرها (من قبل الأجيال اللاحقة)، على الرغم من نهب العديد من القبور المجاورة ربما كان يخيفهم شيء هنا. الأواني السبعة هي رقم غير عادي، على الأرجح كانت كاهنة.



الهرم الأكبر.. الآلة كما رآها كريستوفر دان

تفاعلات كيميائية داخل الهرم

هناك ممران ضيقان يؤديان إلى حجرة الملكة، ممر شمالي وممر جنوبي.. 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 Hydrated Zinc .. ثم في حجرة الملكة وجد على جدرانها بوضوح آثار أخرى حللها 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 وحروق 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 الجزيء ككل

ستيم عملية تفكيك Dissociation لجزيء الهيدروجين فينتج عنه ذرة هيدروجين واحدة تمر بعدة مراحل **نستكمل العدد القادم**

الطيران والملاحة، الصواريخ، الأجهزة الطبية، باختصار ستجد معامل الدقة عاليا في حالة بناء الآلات والماكينات الحديثة التي تؤدي غرضا ما، لكنك لن تجدها على أي حال في مقابر لدفن الموتى!

عندما زار كريستوفر دان الأهرامات كان الغرض الأساسي دراسة الهرم الأكبر لأن المعلومات والتصاميم والقياسات وأماكن الغرف المتوفرة عنه سهلت عملية البحث فيه. لقد توفرت تلك المعلومات والتصاميم من السابقين عن الهرم الأكبر لأنه أكثر الصروح إثارة للذهن فهو أضخم الآثار حجما، وقد دأب العلماء منذ عهد الخليفة المأمون مرورا بالفرنسيين 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 المسلات والتماثيل ستكون بالتالي أقل تعقيدا.. لكن للأسف فإن معظم الألغاز في الحضارة المصرية القديمة حتى الآن بلا حل، وما يظهر من حلول علماء المصريين ليست إلا افتراضات لم تبني على أساس قوي ولم تخضع للعلم التجريبي.

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

خلال مقالين على المدونة القامة سنشرح كلا النقطتين، مع الأخذ في الاعتبار أن كلاهما مُعقد ويحتاج بعض الوقت إلى فهمها، كما أن الباب أيضا لسه مغلقا على تلك الوظيفتين، فربما يأتي يوما يكتشف أحدهم أن لها وظائف أخرى.

لكن إذا لم تكن الأهرامات مقابر.. فماذا تكون؟

نظرية كريستوفر دان

كريستوفر دان



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

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

في عام ١٩٧٧ كان كريستوفر دان بقرأ كتاب "بيتر تومكنز" بعنوان (أسرار الهرم الأكبر). حيث كان الكتاب يصف الإعجاز الهندسي في بناء الهرم الأكبر من إتباعه للجهات الأصلية الأربعة في دقة مذهلة، ومن السقف المتدرج في البهو الكبير واستقامة الكوى النجمية الأربعة التي كانت تشير إلى نجوم السماء بنسبة إنحراف أقل ٠,٠٢ في المائة!، وهي في العرف الصناعي، نسبة عالية الدقة يعصب 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 آلة عملاقة. هكذا تقول نسب الدقة التي صُنِع بها.

لتقريب ذلك سنعطي مثالا.. مائدة الطعام وشاشة التلفاز.. كلتاها مسطحتان.. لكن نسبة الخطأ تختلف في كل منها، لا تحتاج إلى درجة عالية الدقة عند صناعة سطح مائدة الطعام، فيمكن أن تجد نسبة الخطأ ٠,٢٥٪ أو ٠,٥٪.. ومع ذلك فإن تلك النسبة لن تكون عائقا في أن تؤدي مائدة الطعام مهمتها.. أما عند صناعة شاشة التلفاز الزجاجية، فإنك ستحتاج نسبة عالية الدقة.. حيث نسبة الخطأ أقل من ٠,٠١٪ حتى تؤدي الشاشة مهمتها.. كذلك ستكون نسبة الدقة في صناعة أجهزة

أيضا لها فوائد علاجية أخرى مثل :

دور الموسيقى فى العلاج النفسى

وأفادت دراسة أجرتها جامعة ستانفورد الأميركية بأن الأشخاص الذين يعانون من النسيان قد تتحسن ذاكرتهم باستماع الموسيقى بانتظام



إحصائية نفسية

ماريا ميشيل

mareya2000@hotmail.com

و أكد الدكتور رامى نجيب حداد من الأردن ان للموسيقى دورا فعالا للطلاب حيث تزيد من استيعابهم و تنمية الوعي الاجتماعى و الثقة بالنفس و تجعلهم أكثر هدوءا و توازنا كما انها تفرغ الشحنات الانفعالية التوتر لديهم

وكان الموسيقيون بعد الحربين العالمية

الأولى والثانية يجولون

على المستشفيات

للتخفيف من آلام

الجرحي وكشفت

بحوث 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 للألم، لكنها، بخلاف الأخير، ليست لها تأثيرات ثانوية، و مجانية

العديد من أطباء علم النفس والعلماء النفسيين يرون أن للموسيقى دور ، يستحث 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 و مراحل العلاج تكون كالآتي :

فحص المريض و تقييم حالته يتم ادراج العلاج بالموسيقى ضمن خطة علاجه كل مريض او مرض بحسب ما يقتضيه ظروفه من العمر , نوع الاضطراب و شدته, طول مدة الاصابه, الاعراض المصاحبة

و يتم تحديد نوع الموسيقى ومدة استخدامها و نوع الأنشطة التفاعلية المستخدمة كمشتلات للعلاج مثل

الأغاني والمدة الزمنية للإستماع ونوع الأنشطة التفاعلية المستخدم مثل الغناء أو الإستماع للموسيقى أو تأليف الألحان أو العزف على اله او غيرها

و ذلك فى إطار خطة علاجية لمواجهة بعض الإحتياجات العاطفية والجسدية والعقلية و يتم تحت إشراف طبيب بجانب العلاج الدوائى إذا لزم الأمر

و يتم العلاج بالموسيقى اما فى اطار جلسة فردية او جماعية

تبدأ الجلسة من مقدمة يخرج من خلالها المريض كل مخزونه الشعورى و تأتى مرحلة الاستماع التى تختلف لكل مريض بحسب حالته و ظروف بعدها مرحلة كتابة كلمات الأغاني، وفيها يُطلب من المريض كتابة أغنية من الصفر أو تعديل المقاطع بما يتناسب مع حالته

١٩٥٠ حيث تأسس الجمعية الوطنية للعلاج بالموسيقى ثم فى تونس,, وطورته الدكتورة حمدة فرحات فى لبنان وابتكرت طرقا عدة لعلاج الاكتئاب والقلق والإدمان والأفراط الحركي وسميت طريقته الطريقة الثلاثية لعلاج الأفراط الحركي ولاقت نجاحا كبيرا كما أنه شكل بديلا فعالا للأدوية ودون عوارض جانبية . منذ العام ٢٠١٧ بدأ فى لبنان الاعداد للعلاج بالموسيقى فى مركز الطيونة الطبي

دائما عندما يتبادر الى مخيلتنا ذكر ما يتعلق بالموسيقى ,, فنعتقد انها تلك النغمات التى تطرب الاذان و يبعث بنسمات منعشة فى الوجدان.. و لكن ما يثير العجب ان لها دور كبير فى العلاج النفسى لا يقل اهمية عن دورها الترفيهي

انها لغة و لكن ليس عمادها قائم على الكلمات,, تخاطب الوجدان بلسانها غير الناطق بالمفردات,, بل المتكلم بعذب اللحن و النغمات,, فتطرب المسامع للانصات اليها لساعات,, بلا ضجر و لا ملل لأوقات,, فتبعث فى للنفس احياءات,,تعد علاج لعدة اختلالات,, انه التدواى بالموسيقى و الايقاعات,, الذلا يحمل اعباء اى نفقات,, و لا يسبب اى اعراض جانبية او تأثيرات,, متبع منذ سالف العصور فى عدة حضارات,, و الى الان تمارسه عدة ثقافات,, و حقق نتائج تفوق الادوية و العلاجات,, و ذلك فى مختلف الاضطرابات,, و بالاخص فيما يتعلق بالاكتئاب و ما ينتاب المزاج من اعتلالات,, و لخفض القلق و تحسين التذكر فى الامتحانات,, فلموسيقى تاريخ حافل قديما يمتد من البيمارستانات,, و يواصل دوره حديثا فى اكبر المستشفيات,, فهيا نتعرف فيما يلى عن المزيد فى دور الموسيقى فى العلاج النفسى

منذ سالف الحضارات و سحيق العصر و الزمان

يعتبر العلاج انفسى بالموسيقى من اقدم طرق العلاج التى اثبتت فعاليتها على مر العصور فى العديد من الاضطرابات النفسية ... بداية من الفرعونية و البابلية و غيرها من الحضارات القديمة و مروراً بالحضارة الاغريقية وصولا الى الحضارة اليونانية و لها دور ايضا فى الحضارة المسيحية الاسلامية و استخدمها كبار الاطباء مثل الرازى و ابن سينا فى البيمارستانات

ومن اهم الاضطرابات النفسية التى تستخدم الموسيقى فى علاجها

الاكتئاب و التقلبات المزاجية,, التوحد ,, اضطراب فرط الحركة,, اضطرابات النوم كالارق,, القلق و الفوبيا,, بعض الامراض العقلية,, مشكلات النطق و الكلام ,,سوء استخدام العقاقير الفصام ,, تقليل الضغط العصبى,,تخفيف الالم,, تنشيط الذاكرة و التركيز,, التعبير عن المشاعر, تحسين مهارات التواصل الاجتماعى لتقليل

الأشخاص الذين يعانون من ضعف مهارات التواصل مع الآخرين ينصح لهم باستخدام الآلات الموسيقية التى ساعدتهم على التواصل بشكل أفضل مع المحيطين. من يعانى من مشاكل حركية أو ضعف فى المهارات الحركية أظهر تحسناً ملحوظاً بعد العلاج بالموسيقى لأنه ساعده على تنسيق حركات والسيطرة عليها مرة اخرى. مرضى الإكتئاب والذين يعانون من ضعف فى التعبير عن أنفسهم بدأوا فى التعبير عن انفسهم مرة أخرى بعد البدء فى العلاج بالموسيقى.

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



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

York Mills Rd

Diamond Plaza

10 Mallard Rd

LAIFITNESS

Lawrence Ave

Don Mills Rd

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



الشعورية لتفريع ما بمكانه ثم مرحلة النقاش فى هذه المشاعر مع المعالج النفسى وماهى انعكاسها على حالة الفرد تم عمل الكثير من الدراسات للتأكد من مدى فعالية العلاج بالموسيقى وأظهرت الدراسات:

المصابون بمرض التوحد عند إستماعهم لمقطوعة موسيقية مع محاولة إستنتاج مايشعر به مؤلف المقطوعة يظهرون تحسنا ملحوظا فى مهارات التواصل والتوقع والتركيز.

المصابون بالجلطة الدماغية عند غناء بعض الكلمات القصيرة يظهرون تحسناً شديدا فى مهارات الكلام وهو ما أظهرته الفحوصات على منطقة الدماغ.

المصابون بالقلق والاضطراب يشعرون بالإسترخاء والتخلص من الضغوطات عند الإستماع للموسيقى.

القديس حبيب جرجس

مصاح فصح



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

ووضع لها المناهج وكان يعد ويطلع 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 التنوير والعلم للكنيسة كلها وأخرجت لنا بطاركة وأساقفة ورهبان وكهنة وخدام وخدامات !

ولم يكتفي القديس بكل ذلك بل سعي بتدريس 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



و بعد تخرج الشاب حبيب جرجس اصبح مدرس في كلية اللاهوت ثم مديرا للكلية لينهض بالكلية نهضة كبيرة و

للتحول الي كلية تليق بمكانة وعظمة الكنيسة القبطية ولذلك يعتبر الارشيدياكون حبيب جرجس هو المؤسس الحقيقي للكلية الاكليريكية

فقام بشراء ارض جديدة للكلية بمهمشة وبدأ في جمع التبرعات وتخصيص الاوقاف لها وبالفعل نجح في البناء وتم انشاء المبنى ولم يكتفي بالبناء فقط

ولكنه سعى بكل طاقته وجهده في ادخال الكهرباء لها ورغم اعتراض شركة الكهرباء وقتها ورغم قبوله تحمل النفقات التي وصلت ل ٤٠٠ جنيه وقتها لم ييأس ولكنه دعى مدير شركة الكهرباء لزيارة الكلية وبالفعل عندما زار مدير شركة الكهرباء المبنى انبهر 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 كاليونانية والعبرية والفلسفة وعلم النفس ومواد اخرى !

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

بين البساطة والسطحية..!



القمص يوحنا نصيف

أوصانا السيّد المسيح أن نكون «بسطاء كاحمام» (مت ١٠: ١٦). هل معنى هذا أن يكتفي الإنسان بالقليل من الفهم والمعرفة، ويعيش سطحيًا بلا عمق؟!..

لقد فتح الرب يسوع ذهن التلاميذ ليفهموا الكتب (لو ٢٤: ٢٤)، وأخذ يشرح لهم الأمور المختصة به في جميع الأسفار المقدسة، من موسى والأنبياء والمزامير.. بل ووبّخ تلميذَي عمواس علي سطحيتهما، وعدم إلمامهما بما تكلم به الأنبياء عن آلامه التفصيلية وقيامته المجيدة..!

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

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

الضعف ويسعى في علاجه كان يرى الخطأ ويعمل بكل جهده في تصويبه وكان يرى ما يحتاج الي اصلاح فيسعى 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 بالعباء والخدمة والتعليم تنجح الارشيدياكون بسلام في ٢١ اغسطس عام ١٩٥١ يوم عشية عيد السيدة العذراء التي احبها وكان دائم التشفع بها . وقد تم اعلان قداسه في عهد قداسة البابا تواضروس الثاني في عام ٢٠١٣

ونحن نتذكر قديسنا في هذه الايام التي كثر الذين يسيئون الي الكنيسة ويتناولون عليها ويرفضون

الإنسان، كما قال السيّد المسيح للصدّوقين: «تَصَلُّونَ إِذْ لَا تَعْرِفُونَ الْكُتُبَ وَلَا قُوَّةَ اللَّهِ» (مت ٢٢: ٢٩). والجهل أيضًا يؤدي لهلاك الإنسان، كما هو مكتوب: «هلك شعبي من عدم المعرفة» (هو ٤: ٦). لذلك يقول القديس كليمنضس السكندري: «الجهل هو أشر الخطايا».

من هنا نفهم أن آية دعوة لتسطيح المعرفة الروحية، وعدم الدخول للمعق بدعوى البساطة والبُعد عن الصعوبات، هي دعوة خطيرة للتشجيع على الجهل والسذاجة.. وتؤدي لتَلَخُّط الإنسان في الحياة الروحية، وتضرّ به ضررًا بالغًا.. بينما المعلم الأمين الواعي الذي يفهم رسالته، يحاول بكل طاقته أن يرتفع بمستوى سامعيه وتلاميذه، ولا يكتفي بأن ينزل لمستواهم، بل يهدف دائمًا للارتقاء بهم..!

صحيح أن القديس بولس الرسول كان أحيانًا يسقي سامعيه لبنًا لا طعامًا (١كو ٣: ٢)، لسبب عدم نضجهم الروحي، ولكنه في ذات الوقت كان يفتح ذهَنهم على حقائق الإيمان بالتدريج، ويوصيهم بعدها بكل وضوح: «أَبْهًا إِخْوَتِي، لَا تَكُونُوا أَوْلَادًا فِي أَذْهَانِكُمْ، بَلْ كُونُوا أَوْلَادًا فِي الشَّرِّ، وَأَمَّا فِي الْأَذْهَانِ فَكُونُوا كَامِلِينَ» (١كو ١٤: ٢٠).

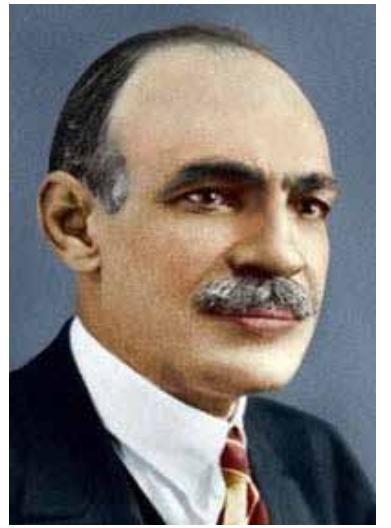
أمّا ما نسمعه أحيانًا عن بعض البسطاء، أنهم كانوا قديسين ويصنعون المعجزات، دون أن يحفظوا الصلاة الربانية، فهذه قصص غير سليمة، يلزم تنقية التعليم الكنسي منها.. إذ أن البساطة لا تعني السطحية والتفاهة والسذاجة، بل تعني السلاسة وعدم التعقيد، ولابد أن تكون مصحوبة بالحكمة.. والحكمة دائمًا مصدرها دراسة كلمة الله بعمق، وحفظها في قلب جيد صالح..

البقية ص ٢٠

عقيدتها وتعليمها بحجة الاصلاح وفي الحقيقة هم انفسهم من بحاجة الي اصلاح

فتاريخ كنيستنا يخبرنا انه في كل فترة ضعف كان هناك كواكب تضئ الظلمة وتنتشر النور قديسون اناروا لنا الطريق احبوا الكنيسة من كل قلبهم وسعوا بكل طاقتهم في نهضتها وبذلوا حياتهم في خدمتها بكل امانة وحب ! وكان قديسنا حبيب جرجس احد هذه الكواكب التي انارت كنيستنا وكانت سبب نهضة كبيرة سيكتبها التاريخ بحروف من نور .

نصلي الي الرب ان يحافظ على كنيسته وان يرسل لها دائما خدام امناء انقياء محبين ليحافظوا على الوديعه كما تسلموها .



ونحن نحتفل في هذه الايام بعيد نياحة القديس الارشيدياكون حبيب جرجس احد اهم معلمين الكنيسة في العصر الحديث , وباعث النهضة في الكنيسة في تاريخها المعاصر ومنشئ مدارس الاحد والاكليريكية .

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

امن بالاصلاح وكان اصلاحه من قلب غيور محب لكنيسة اصلاح بغرض البناء والتجديد اصلاح يبني ويعيد امجاد الكنيسة العريقة ويزيل التراب الذي علق بها لترجع الكنيسة مضيئة كما كانت وتأخذ مكانتها بين كنائس العالم ويخرج لنا اجيال وأجيال يحملون شعلة التنوير 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 وسعى طوال حياته في خدمتها وخصوصا خدمة التعليم والوعظ .

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 بدا البابا كيرلس الخامس في انشا الكلية الاكليريكية عام ١٩٩٢ وقد وكل مديرها وقتها منير بك منقربوس وكان الشاب حبيب جرجس وقتها من ضمن الاثنى عشر شابا الذين تم قبولهم في الكلية لدراسة اللاهوت وكانت اول دفعة تتخرج من الكلية بعد اعادة انشائها !

والعجيب انه لم يكن هناك مدرس لمادة الدين بالكلية ومن المؤسف

مادل عطية



عنوان!!

يستوقفي	لا أعرف كيف النطق
يسألني	لا أعرف كيف الرد
عن عنوان يبحث عنه	استجدي الصورة،
قبل الآن	استجدي حتى الكلمات
اتذكر اني	المسجونة
- مصادفة -،	في الصورة
مرّت عيني بالعنوان	وأخيراً..
أصبح في ذاكرتي	- وقد أعياني البحث
صورة	المضني -،
أحسوها	نطقت:
لكن هل تحيا الصورة	عفواً، أخي الإنسان..
إلا بالكلمات الألف	أنا مثلك
يسألني ثانية	ومثلك تائه
وكأني أصمّ	لا أجد العنوان!

قساوه القلب

بقلم سمير جرجس



يتالم) أما النتيجة فمتروكه لقلبك فلو كان قلبك حديديا فسوف يزداد قسوه وصلابه ولو كان قلبك لبنيا» فسوف يتطهر ويتنقى.

أما المفهوم البشري للقساوه بالنسبه للبشر فالامر يختلف تماماً فالبشر يمكنهم أن يكونوا قساه القلوب لاتفه الاسباب كأن تختلف معهم أو تعترض على تصرفاتهم وفي هذه الحالة تتمكن منهم قساوه القلب فتجدهم كما يقول البابا شنوده يمارسون قسوه معامله والكلمه القاسيه والنظره القاسيه والعقوبه القاسيه والتوبيخ القاسي لكن على القساه أن يحترسوا وليخافوا على أنفسهم من قساوه قلوبهم لئلا يلاقوا نفس معامله وبالكيل الذي به يكيلون يكال لهم لان القسوه مكروهه من الجميع

قلب الإنسان القاسي هو قلب لا يبالي بأي شيء واذا وجد هذا القلب في أحد الخدام فتجده لا يبالي بالمخدومين ولا يهتم بخدمتهم بل تجده يضع كرامته دائماً فوق كل اعتبار بينما المفترض في الخادم ان يكون طويل الأناه. واسوه القلب توّدي إلى الحده والغضب فالشخص القاسي القلب تجد مشاعره تشتعل بسرعه ضد الآخرين فهو يحدت ويثور. يهدد وينذر. لا يحتمل أن يمسه أحد بكلمه وهو في نفس الوقت لا يراعي شعور الآخرين فيجرح مشاعر غيره بمنتهى السهوله وبلا مبالاه. وهو هنا يجمع بين أمرين متناقضين فهو يكون حساساً جداً من جهة معامله التي يعامله بها الناس بينما لا احساس له إطلاقاً من جهة تعامله هو مع الآخرين

يذكر لنا الكتاب المقدس أن الله قال أنه سوف يقسي قلب فرعون ففي سفر الخروج نجد أن الله يكلم موسى قائلاً « لكني أقسي قلب فرعون واكثر آياتي وعجائبي في أرض مصر» خروج ٣:٧

ونحن ؛ حينما يأتي ذكر هذه العبارة نحار في فهمها وتنازع الأسئله في عقولنا مثل هل من المعقول أن الرب يقسي قلب إنسان؟ وهل من العدل أن يقسي الرب قلب إنسان ثم بعد ذلك يدينه؟ ونحن هنا نحاول أن نفهم عباره «أقسي قلب فرعون» من منطلق مفهومنا لفكره ألقساوه كما نعرفها لكن حينما يتكلم الله عن القساوه نجد أن لها مفهومًا مختلفًا يمكن لنا أن نستوعبها من فهمنا لعملية التقسيه التي يستعملها العاملون في مجال الإنتاج وبالأخص المعادن مثل الحديد وغيره.

عملية التقسيه لا تستعمل الا على المعادن التي هي أصلاً قاسيه في طبيعتها كالحديد (قلب فرعون كان قاسيا في طبيعته)

عملية التقسيه هي تعريض المعدن لحراره شديده ثم تبريده فتتقارب جزيئاته ويصبح المعدن أكثر صلابه وفرعون تعرض لظروف قاسيه ؛ الضربات ؛ ثم لظروف هادئه حينما تم رفع هذه الضربات

لو لم يكن قلب فرعون غليظاً. لكانت هذه العملية قد اثمرت بطريقة مختلفه فعملية التقسيه في الحديد مثلاً تقابلها تماماً عملية البستره في الألبان وهى تعريض الألبان للحراره ثم التبريد وهى توّدي نفس الغرض.... ألا أنها في الحديد تقسيه وتجعله أكثر صلابه بينما في الالبان تطهرها وتنقيها. والخلاصه أن الله دائماً يمارس عملية التقسيه فقد مارسها مع يعقوب ويوسف وموسى وبولس الرسول (ساريه كم ينبغى ان

بقية مقال «الرسالتين» ص ١٠

وألصقها 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 متأكد من أن هذه الفتاة لن ترسل لي ولا رسالة و أعيش حياتي العادية من دون رسائل ولا ساعي بريد يرن الجرس في الوقت المبكر من الصباح .

مرت عدة أيام هادئة و عادية كبقية أيام حياتي و في يوم و في وقت مغيب الشمس بالتحديد و أنا أقوم بتحضير وجبة خفيفة و سريعة لي سمعت طرقات باب قوية جدا ، 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 تركّز عيناها نحوي حتى تكاد عيناها تخرج من رأسها من شدة تركيز نظرها اتجاهي ، و قالت بصوت مرتفع ألي :

-أين سامح ، أين خطيبي...؟؟

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

ارتسمت على وجه الفتاة ملامح الحيرة و التعجب :

- أليست هذه شقة سامح ، و هو شاب بمثل عمرك ، أنا متأكدة بأن هذه غرفته ، و قد أرسلت له رسالتين و لم يجيني عليها و لذلك أنا هنا...؟؟

في حينها ارتسمت لي بعض ملامح الموضوع حيث تبين لي أن هذه الفتاة هي نفسها الفتاة التي أرسلت لي الرسالتين 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 عيناها بالبكاء :

- أريد سامح هذه غرفته...!!

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

مذكرات بخت اليد تكشف حزن الملكة فيكتوريا على زوجها ألبرت



نشرت على الإنترنت وثائق ملكية بريطانية تتضمن رواية موجعة للقلب للملكة فيكتوريا مكتوبة بخط اليد عن وفاة زوجها الأمير ألبرت، وتقدم سردا مباشرا لحزنها 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 ألبرت الأسبوع المقبل.

حكمت الملكة فيكتوريا من عام ١٨٣٧ حتى وفاتها عام ١٩٠١.

وأنجبت من ألبرت - المولود في ألمانيا - تسعة أطفال قبل وفاته بالتيفويد عام ١٨٦١ عن ٤٢ عاما.

وكتبت فيكتوريا أنها عندما مات ألبرت "قبلت جبهته الرائعة العزيزة وأطلقت صرخة مريرة مؤلمة وقلت: أه يا حبيبي الغالي! ثم سقطت على ركبتي في صمت شريدة الذهن يائسة وغير قادرة على نطق كلمة أو ذرف دمعة."

للاعلان بالجريدة انصل على: انصل

باشرف اسكاروس
(416)659-8744

حسين علي غالب

Pre- construction opportunity

فرصة التملك قبل البناء



Exclusive Incentives:

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

Call Nabil Danial, Broker

Century21 Percy Fulton Ltd

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

Www.homesintorontoforsale.ca

ويوضح بلوم قائلاً "نتحدث أحياناً عن أعمال شغب رمادية أو أعمال شغب فضية. إذا رفعت سن التقاعد، فالأشخاص الذين كانوا يتوقعون أن يتقاعدوا في غضون سنة أو سنتين أو ثلاث أو أربع سنوات، ثم فجأة لا يعود ذلك ممكناً، لأن السن الذي يستحقون فيها الراتب التقاعدي قد تغير". ويضيف "أرأينا 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 تتاح لهم فرصة متابعة العمل وهم في أواخر الستينيات 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 للكثيرين منا. وإن كان يبدو حتى الآن أن الحلول التي جرى التوصل إليها ما زالت قاصرة وقليلة للغاية.

أعتقد أنه من الأهمية بمكان أن يمتلك الإنسان شغفاً، وأن يتمكن من جعله حقيقة، رغم أن كثيراً من الناس لا يتمكنون من ذلك بالطبع".

شغب فضي؟

يشهد سن التقاعد ارتفاعاً في عديد 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 يتذكرونه، إنه (الربيع العربي) الذي انطلق قبل عدة سنوات، وكان الأمر كله يتعلق بتطلعات لم تتحقق في كثير من الدول". ويضيف "أعتقد أننا قد نواجه نفس الحالة على الأرجح بين كبار السن".



وتوضح أمابيل "يقولون عادة (أنا أمين مكتبة متقاعد) أو (أنا معلم متقاعد) أو (أنا باحث كيميائي متقاعد)، 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".

وتقول "حين سألناهم لماذا يفعلون ذلك؟ أجابوا إنهم لا يرغبون في أن ينظر إليهم أحد على أنهم أشخاص خارج السرب. وأحدهم قال: لا أريد أن ينظر إليّ أحد على أنني من عالم الأمس، أريد أن أكون من عالم اليوم".



"العمل أرض العجائب"

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

ومن الذين حضروا النشاط إدموند فيليبس 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 القليلة هناك في إلقاء محاضرات جامعية وتقديم أفكار بحثية وإجراء مقابلات مع وسائل الإعلام.

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

ويرى فيليبس "إن بيئة العمل مكان ديناميكي، وهورائع لاختبار النفس، وإظهار ما يمكنك القيام به، وما يمكنك أن تنجزه أو تكتشفه. كل هذا يحدث في أرض العجائب التي هي بيئة العمل".

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



الروائي ماريو بارغاس يوسا، الحاصل على جائزة نوبل، وهو أيضاً في الثمانينيات من عمره، ويعمل يومياً في مكتبته 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 مهما جداً هو الاستفادة من الحياة، وعدم إضاعة الفرص.

لماذا ينكر البعض تقاعدهم عن العمل؟

إيان روزي بي سي - مدير



لو أجرينا بحثاً عن كلمة "تقاعد" على الإنترنت، سرعان ما تمتلئ الشاشة بصور أشخاص يشعرون فضي يرقصون بمرح في مطابخ منازلهم، أو يتزلجون 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 أمابيل، الأستاذة في كلية هارفارد للأعمال، والتي تضيف "قد تكون فترة صعبة للغاية".

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

وسأل الفريق مجموعة الموظفين المشاركين في الدراسة عن رأيهم في التقاعد خلال مراحل مختلفة من حياتهم المهنية.

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



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

وتتابع أمابيل "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 المتقاعدين على سؤال كيف يصفون أنفسهم.

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

أوتاروا : قال زعيم حزب المحافظين أندرو شير أن هناك أدلة أكثر من كافية علي 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 علي تقرير جديد لمفوض الاخلاقيات ماريو ديون الذي قال أن ترودو إنتهك قانون تضارب المصالح بالضغط بشكل غير صحيح علي النائب العام السابق جودي ويلسون , حتي توقف الملاحقة الجنائية لشركة [أس ان سي لافالين] , ووصف اندرو شير سلوك ترودو بأنه [لا يغتفر] وقال أن الكنديين لم يعودوا يصدقون أي شيء يقوله جستن ترودو , وكان مفوض الاخلاقيات ماريو ديون قد كتب في تقريره أن محاولات جستن ترودو للضغط علي جودي ويلسون تتعارض مع المادة رقم ٩ من القانون, التي تحظر علي أصحاب المناصب العامة إستخدام سلطاتهم للتأثير علي قرار من شأنه أن يعزز بشكل غير صحيح المصالح الخاصة لطرف ثالث . وقال أندرو شير في تغريدة له علي تويتر [أن جستن ترودو هو رئيس الوزراء الوحيد في التاريخ الذي ثبتت إدانته بخرق قانون الاخلاقيات 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



تورنتو :بعد قيام مئات الالاف في مدينة هونج كونج بالتظاهرات للاسبوع الحادي عشر علي التوالي والتي كانت في كثير من الاحيان عنيفة , صدر بيانا صحفي مشترك بين وزيرة خارجية كندا كريستيا فريالاند ونظيرتها من الاتحاد الاوربي يوم السبت ١٧ أغسطس يقول» أنه من الاهمية بمكان ممارسة ضبط النفس ورفض العنف وإتخاذ خطوات عاجلة لتهدئة الوضع في هونج كونج , ولم يوجه البيان اللوم صراحة الي الحكومة أو المتظاهرين , ولكنه قال ايضا إن المشاركة في عملية حوار عريضة القاعدة و شاملة يشارك فيها جميع الجهات المعنية الرئيسية أمرا ضروريا , وأشار البيان الي أن حكومة كندا والاتحاد الاوربي يؤيدان درجة عالية من الحكم الذاتي في هونج كونج , داخل الصين , ويؤيدون حق سكانها في التجمعات السلمية », وعلي أثر هذا البيان صدر بيان يوم الأحد ١٨ أغسطس من السفارة الصينية في أوتاروا علي موقعها علي الانترنت يقول » إنه يتعين علي كندا التوقف فورا عن التدخل في شؤون هونج كونج والشؤون الداخلية للصين , ويجب علي الجانب الكندي توخي الحذر إزاء كلماته وافعاله فيما يتعلق بقضية هونج كونج , » ودافعت السفارة الصينية عن تصرفات شرطة هونج كونج قائلة » إن الاحتجاجات والمظاهرات في هونج كونج قد تدهورت بالفعل وتطورت الي عنف شديد , وفي مواجهة مثل هذا العنف الشديد والجرائم لا يمكن لحكومة ذات شعور بالمسؤولية أن تقف مكتوفة الايدي »٢٠٠٢

إدخال خمسة تغييرات علي منهج الصحة والتربية الجنسية الجديد في أونتاريو



أصدرت حكومة مقاطعة أونتاريو منهجا جديدا للصحة والتربية الجنسية يوم الاربعاء ٢١ أغسطس , وهو يشبه الي حد كبير المنهج السابق وفيما يلي خمسة مواضيع تم تغييرها : ١- الميل الجنسي والهوية الجنسية : سيبقي موضوع الميل الجنسي الزاميا يدرس في الصف الخامس , وفي وقت أبكر مما كان عليه في المنهج السابق لعام ٢٠١٥ حيث كان يدرس في الصف السادس , وسيتعين علي الطلاب تحديد الحقائق المتداخلة التي تؤثر علي تطوير المفهوم الذاتي للفرد بما في ذلك ميله الجنسي , وستكون الهوية الجنسية موضوعا الزاميا في الصف الثامن , وسيتعين علي الطلاب فهم الهوية الجنسية مثل [الذكور والاناث والمخنثين والمتحولين جنسيا] والتعبير عن نوع التوجه الجنسي مثل [هيتروسيكسوال] [المستقيمون جنسيا] والشاذون [جاي] والاناث الذين يعشقون الاناث [ليزبيان] وغيرهم , وتحديد العوامل التي يمكن ان تساعد الافراد من جميع الهويات والتوجهات علي تطوير مفهوم ذاتي إيجابي , ٢- الموافقة علي الجنس أو قول نعم , كان المنهج القديم يتضمن مناقشة استخدام كلمة [نعم] وهي اشارة او موافقة علي تعامل جنسي في الصف السادس والسابع , ولكن المنهج الجديد يدرس هذا للطلبة في الصف الاول وهم لابد ان يظهروا الفهم وخطورة قول نعم علي موضوع يخص سلوك جنسي , وفي الصف الثاني يشرح لهم خطورة الموافقة وقول نعم علي تعامل جسدي ويشرح لهم كيف يدافعون عن انفسهم وعن الآخرين مثال [التبليغ عن من يلمسهم بطريقة غير لائقة] ٣- استغلال الاطفال والمراهقين عبر الانترنت والاحتراس : كان موضوع الاستغلال وتشويه سمعة المراهقين عبر الانترنت موضوعا الزاميا في الصف السابع في المنهج القديم , ولكنه انتقل الي الصف الرابع في المنهج الجديد وهو يصف جميع انواع الاستغلال والتسلط والترهيب وغير ذلك من السلوك السيئ عبر الانترنت , ويحدد الآثار المترتبة بسببها علي المراهق ويرشد للطرق المناسبة للرد عليها في وقت مبكر لمن يقع فريسة لها , ويتعلم الطلبة في الصف الاول دروس اخري حول مخاطر الانترنت وتتضمن سلامتهم وايضا كيف يبقون في أمان في منازلهم وخارج منازلهم وعبر الانترنت وفي المجتمع ٤- الماريجوانا واستعمالها : بعد تقنين استهلاك الماريجوانا للبالغين , تضمن المنهج الجديد للصحة في المدارس العديد من الاشارات حول هذا الموضوع والان في الصف الخامس يستعرض الطلبة العوامل التي تؤثر علي قرارهم بشرب الخمر او استهلاك الماريجوانا , وتناقش آثارها علي الصحة والعقل حتي الصف السادس وكذلك تناقش آثار العقاقير الاخرى مثل المواد الافيونية , ٥- ارتجاج المخ الناتج من الالعاب الرياضية : سيبداً تدريس مواضيع تتعلق بالسلامة منذ الصف الاول وذلك للحد من خطر الاصابات بارتجاج المخ اثناء النشاط البدني .

كندا تتعهد بارسال مساعدات مقدارها ١٥ مليون دولار وقذائف مائية لمكافحة 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 , وتجدر الاشارة الي أن ما يقرب من ٧٤ ألف حريق قد دمر غابات الامازون حتي اليوم وهذا يزيد



باكثر من ٨٠٪ مقارنة بالعام الماضي , وقد أدت حرائق غابات الامازون الي إحتجاجات عالمية بسبب عدم إتخاذ

إشراف جوي غالي



كندا لن تساعد [الجهادي جاك] علي العودة اليها



أوتاروا : قال وزير السلامة العامة الكندي رالف جودال أن الحكومة الكندية لن تساعد جاك ليتس المعروف بأسم [الجهادي جاك] علي القدوم الي كندا من السجن الكردي الذي يحتجز فيه , وقد تم تجريد جاك ليتس الذي يحمل الجنسيين الكندية والبريطانية من جنسيته البريطانية وهي خطوة قال عنها وزير السلامة رالف جودال إنها محاولة من جانب المملكة المتحدة لاخلاء مسؤولياتها في هذه القضية , وفي رد علي سؤال حول ما إذا كانت الحكومة الكندية قد قررت إعادة جاك ليتس الي كندا , قال الوزير » ليس لدينا أي التزام بتسهيل سفره من المكان المحتجز فيه , وليس لدينا النية في ذلك » وكانت الحكومة الليبرالية برئاسة جستن ترودو قد الغت القانون الذي يسحب الجنسية الكندية من المدانين بجرائم الارهاب , وأثار هذا إنتقاد المعارضين وقالوا إن ترودو متساهل تجاه الامن القومي , وقال أندرو شير زعيم حزب المحافظين انه إذا أنتخب رئيسا لوزراء كندا في أكتوبر القادم فلن يرفع أصبعه لمساعدة الجهادي جاك واعترض والد جاك علي أفتراض أن ابنه قاتل مع تنظيم داعش وأعترف بان ابنه خالف القانون وينبغي محاكمته , والجهادي جاك محتجز الان في احد السجون الكردية , وقبض عليه عام ٢٠١٧ وهو يحاول مغادرة سوريا الي تركيا , وقال وزير السلامة جودال » إن التزامنا الاول هو رعاية الامن القومي لبلادنا وسلامة الكنديين »

تورنتو تزيد عدد كاميرات المراقبة في الشوارع لمكافحة نشاط العصابات الإجرامية

في أعقاب الارتفاع الاخير للعنف المسلح في منطقة تورنتو الكبرى , أعلن دوج فورد عن ان حكومة اونتاريو سوف تقدم لمنطقة تورنتو الكبرى ٣ ملايين دولار لزيادة عدد كاميرات الدوائر التلفزيونية المغلقة التي تستخدمها شرطة تورنتو لمراقبة الحوادث , وسوف يرتفع عدد هذه الكاميرات من ٣٤ الي ٧٤ كاميرا , وقد صرح دوج فورد بهذا في مؤتمر صحفي وسوف يتم توزيع هذه الاموال علي ثلاث سنوات تتلقي منها مدينة تورنتو ٢,٥ مليون دولار هذا العام ثم تحصل بعد ذلك علي ٥٠٠ ألف في كل عام من العاميين التاليين



, والعنف المسلح في تورنتو هو قضية لا تزال جديدة في أذهان الجميع , بعد ان أصيب ١٧ فرد في حوادث إطلاق النار خلال عطلة نهاية الاسبوع الطويلة في الاسبوع الاول من اغسطس , وقالت الشرطة أن غالبية هذه الحوادث مرتبطة بنشاط العصابات والتي يبلغ عددها ١٠٠ , وكشف رئيس شرطة تورنتو مارك سوندرز عن إن أكثر من ٣٠٠ شخص أتهموا بارتكاب جرائم بالاسلحة النارية لا يزالوا يجوبون الشوارع , والزيادة في التدابير الامنية ليست مفاجئة فقد اجتمعت جميع مستويات الحكومة الثلاثة لتقديم مبلغ ٤,٥ مليون دولار لشرطة تورنتو للتصدي لموجة اطلاق النار المستمرة في المدينة .

لإعلان بالجريدة انصل على:

ahram.teeba@gmail.com

اوانصل باشراف اسكاروس (416)659-8744

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

Hand-In-Hand

شركة متخصصة في إدارة العقارات السكنية بمنطقة
تورونتو وضواحيها

خدماتنا تشمل الآتي :

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

للاستعلام والاستشارة مجاناً اتصل بـ

نبيل دانيال ت: 416 258 4390 أودانيال دانيال ت: 416 389 8499

www.handinhandpropmgmt.com



من الذى كلفه ؟

- يقول ان هذا ما يريده الواقف لابنائهم
- ومن ادراه ما يريد الواقف؟ حارة
- بنت كلب وعلى الاخص حى جبل، بالامس
- جاء دجالهم جبل بكذبة سرق بها الوقف
- واليوم يؤول هذا المعتوه كلاماً لا يقبل
- التأويل ، الواقف ميت او فى حكم ذلك.

فى بيت الناظرالذى بدا عليه الذبول
والشيخوخة المبكرة قال بيومى الفتوة:

- هذا المشاغب المعتوه، لم يكن فى
- وسعى ان اتصرف دون الرجوع اليك.

- هل زعم حقاً أنه اتصل بالواقف؟
- مرضاه يؤمنون بذلك ويتكتمون
- الامر بحرص شديد.

- لعله مجنون كما كان جبل دجالاً،
- لماذا لا يتصل الواقف باحد من غير آل جبل
- ؟ أنا أقرب الناس إليه ، إنه قعيد حجرته لا
- يفتح بابها إلا لحوائجه.

- لن يرتاح لهم بال حتى يستولوا على
- الوقف كله.

استخراج هاتف محمول من معدة أحد سجناء نيودلهي

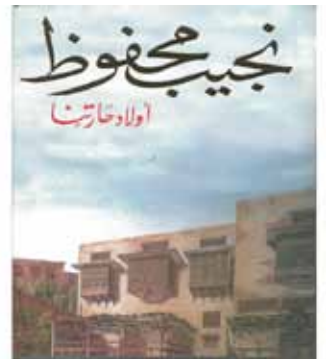


عثرت الشرطة الهندية على هاتف محمول في معدة أحد السجناء فى سجن تيهار في نيودلهي. واكتشفت الشرطة، وفقا لعدد من المواقع الإخبارية، وجود الأجهزة المحمولة صينية الصنع وصغير الحجم بعد استمرار شعوره بالألم فور تقيؤه ٣ مرات. ولجأ أطباء السجن لإخضاعه للأشعة لمعرفة السبب الحقيقي وراء آلامه ليجدوا محمول عالق في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

وأكد ساندبب غويال ، المدير العام الجديد لسجون دلهي ، "أن تفكيك العصابات التي تزود السجناء بالهواتف المحمولة من أولوياته".

أولاد حارتنا (١٠)

توفيق مري بينا



- ستحل نفسها بنفسها عندما تتخلصين من عفريتك,,, نامى اسعد الله احلامك, خذى راحتك سأنام انا على الكنبه.

إنقطع عن الدكان ومضى يدعو من يصادفه من آل جبل إلى ان يثق به كى يخلصه من عفريته فيحقق له السعادة, وتهامس آل جبل بأن رفاعه ابن شافعى قد خف عقله واصبح من المجنوبين . ,, مال على اذن أم بخاطرها وقال: أريد ان أطهرك فقالت:

- من أدراك بان على عفريت؟
- أنت مصدر خير وبركة لكنك لا تخلين من طمع يحملك على الاتجار بالمرضى, لو تخلصت من سيدك لوهبت الخير بلا ثمن.

- أتود ان تخرب بيتى ؟ الله يسامحك يارفاعه.

ضحك الناس ومنهم عم شافعى فقال رفاعه: أنت نفسك يابى فى حاجة إلى. فهز الرجل رأسه فى كمد وقال: ربنا يصبرنى. ,, وفى قهوة شلضم قدم اليهم لفة كنانة عربون محبة فقال برهومة: سوف يعرض علينا بعد ذلك ان يطهرنا من العفاريث فهتف زيتونة: على زوجتك عفريت اسمه بيومى فخلصها منه ان استطعت. ,, وعاد الى بيته بفؤاد كبير.

إعترضت طريقه امرأة من غير آل جبل وقالت: لى ابن ممسوس , ارجو ان تخلصه , ,, كان كآل جبل جميعا يحتقرون اهل الحارة فقال لها: الا يوجد كودية فى الحارة؟ فقالت: بلى , لكنى امرأة فقيرة . فرق لها قلبه وقال : إنى طوع امرك.

قال لياسمينه: ليس آل جبل خير حارتنا, كنت مخطئاً فخصصت آل جبل باهتمامى . السعادة لا يستحقها إلا من ينشدها مخلصاً, أه لو تدعين لخلصتك مما يعكر صفو الحياة . كانت اسعد ايامه وكان يُدعى فى الحى بالمعلم رفاعه وعُرف بانه يخلص من العفاريث ويهب الصحة والسعادة لوجه الله وحده لذلك احبه الفقراء, واصطفى رفاعه من مرضاه أربعة وهم زكى وحسين وعلى وكريم. صاروا إخوة ,, سألهم يوماً لماذا نحن سعداء؟ اجاب حسين: أنت أنت سر سعادتنا, فابتسم وقال: بل لاننا تخلصنا من العفاريث فتنطهرنا من الحقد والطمع والكراهية,, لم يستطع جبل ان يغير النفوس بنبله حقه فى الوقف, فلما رحل عن الدنيا أطبق الشقاء على الجميع , أما أنا فأفتح ابواب السعادة بلا وقف ولا قوة ولا جاه , لكنى لا اكفى وحدى لعلاج اهل حارتنا, أن لكم ان تعملوا بانفسكم , ستكونون مفاتيح السعادة فى حارتنا.

تسللت ياسمينه الى بيت بيومى الفتوة الذى راح يعد المجمة والجوزة ومشروب البوظة وقال: ياله من زوج , أول كودية زار من جنس الرجال , فقالت ياسمينه:

- إنى مدينة له بحياتى لذلك أصبر على معاشرته, ولا عمل له فى هذه الدنيا إلا تخلص الفقراء من العفاريث.
- وأى فائدة يجنيها من وراء ذلك؟
- لا شيء, هو يعتقد أنه مُكَلَّف باسعاد الفقراء وتطهيرهم

٢ - رفاعه

++++

تتابعت صرخات ياسمينه حتى تقطع قلب رفاعه فافلت من يد ابيه وشق طريقه الى بيت ياسمينه وهتف برجاء: رحمة بضعفها وذعرها ,, فصاح به زيتونة: أنت مرة. فقال للجمع: إرحموها, إفعلوا بى ما تشائون,, هل يرضيكم ان اتزوج منها؟ ,, قال خنفس: الولد ارتبط امامنا بزواجها فله ما يطلب,, كشف ضوء الفانوس عن خوف المحتشدين وأخذوا فى التفرق . أضحت الاسرة مضغة للافواه وبكت عبدة خفية وتجهم وجه شافعى, هونت ياسمينه من الخطب بسلوكها إذ هرعت الى بيت عم شافعى وجثت امام الرجل وزوجه باكية وسكبت على قدميهما بعض ما فاض به قلبها وأعلنت فى حرارة وجد توبتها .

قالت عبدة: العودة الى سوق المقطم خير من البقاء بين اناس لا يحبونا,, فقال رفاعه : إذا ذهينا فمندا الذى يخلص آل جبل من العفاريث, قال شافعى: فلتركبهم العفاريث الى الابد. رغم الاحزان قرر عم شافعى الاحتفال بيوم الزفاف ودعا جميع المعارف والاصدقاء,, لم يلب الدعوة إلا عم جواد وام بخاطرها وعم حجازى واسرته وبعض الفقراء, كان رفاعه اول فتى يتزوج بلا زفة,, مضى الحفل فى مغالبة الوجوم حتى انصرف الجميع ولم يبق فى البيت إلا رفاعه وياسمينه التى ارادت ان تبدد كثافة الصمت فقالت برقة: لن انسى فضلك إنى مدينة لك بحياتى,, قال كمن لا يريد العودة الى هذا الحديث: كلنا مدينون بحياتنا لغيرنا,, سألته:

- لماذا انقذتنى؟
- لا اطيق ان يتعذب انسان.
- من اجل هذا وحده تزوجتني؟
- لا تعودى الى ايام الغضب.
- ظننتك احببتنى.
- إنى احبك ياياسمينه.
- حقاً؟
- نعم . ما مخلوق فى حارتنا إلا واحبه.
- فهمتكَ ستبقى الى جانبى شهراً ثم تطلقتى.
- لا تعودى الى الافكار الماضية.
- ربنا قدرنى على حل الغازك.

ليلة مع الشيطان



بقلم/ مدحت موريس

(voicy2005@yahoo.com)

انصرف معظم العاملون بالشركة بينما لملم «كامل» بعض الأوراق واتجه الى مكتب «سعيد» الذي لاقاه بابتسامته المعهودة، هما ليسا مجرد زميلان في العمل فالعلاقة بينهما هي علاقة عمر امتدت منذ الطفولة - بحكم الجيرة - حتى زمالة المدرسة فالجامعة ثم التخرج، وكنا ان ارتبطا ايضاً بشقيقتين فاضافت علاقة النسب الجديدة رباطاً قوياً فيما بينهما.. وصارت تلك الصداقة مضرباً للمثل بين الجميع فان اردت استشارة كامل في امر ما ولم تجده فستجد عند سعيد رأى كامل والعكس صحيح. وكانت من الامور الطبيعية ان يلتقيا بصورة يومية حتى في ايام العطلات الرسمية واختصاراً للأمر قيل ان سعيد وكامل لم يفترقا طيلة الخمس والاربعين عاماً التي مرت من عمرهما الا في فترات النوم بالاضافة الى عامين آخرين أمضاهما كامل بعد التخرج للعمل في احدى الدول الخليجية.. رغم ان عقد العمل هذا كان يخص سعيد اولاً الا انه فضل الا يغادر وطنه حيث تقدم لنوال درجة الماجستير في الوقت الذي كان يحتاج كامل الى المال ليتم زواجه فتوسط سعيد لدى اصحاب العمل الذين لم يمانعوا في مبدأ التعاقد مع كامل. وعاد كامل بعد انتهاء تعاقدته الخارجي ليتوسط له سعيد مرة أخرى ليعمل تحت رئاسته في الشركة الاستثمارية الكبرى حيث يعمل مديراً لحدى الإدارات بالشركة، لم تؤثر علاقة العمل كرئيس ومروؤس على العلاقة العائلية وعلاقة الصداقة بينهما، على العكس شكلت علاقة الصداقة سنداً قوياً دفعهما الى النجاح في ادارة منظومة العمل بصورة اقرب الى المثالية ولم تستطع مؤامرات بعض الزملاء الذين صاروا حساداً في افساد تلك العلاقة الفريدة. بدا الضيق على وجه كامل، قال وهو يلقي بملف صغير الحجم امام سعيد «مافيش فايده منين ما تزوح الفساد حواليك» اهدأ يا كامل خليني افهم ايه الحكاية» قالها سعيد وهو يطالع اوراق الملف ثم سألوه وهو يطمش شفثيه «انا مش فاهم ايه اللي مزعلك وفيين الفساد اللي بتتكلم عنه؟» قال كامل مندهشاً «مش عارف فين الفساد يا سعيد امامك كشف العلاوات والحوافز الدورية الا ترى المبالغ الضخمة المنصرفة لاصحاب الحظوة اما نحن وامثالنا من المخلصين والشرفاء فدائماً ننذيل الكشف اسماً وفعلاً» نظر سعيد نحوه ثم قال «هذا الكشف يخص فقط الادارة المالية ولا يخص ادارتنا في شيء قل لي يا كامل كيف تسرب اليك هذا الكشف؟» لم يجب كامل لكنه سأل سعيد بغتة انت تسألني باعتبارك رئيسي في العمل ام باعتبارك صديق عمري؟» كانت مناورة ذكية من كامل لكي يحول دون تلقيه لوماً من سعيد لكنه - سعيد - الذي يحفظ صديقه تماماً تجنب الفخ بقوله «انا اسالك باعتباري مدير الادارة التي تعمل بها وليس من حقك او حتى من حقى الاطلاع على هذه المستندات التي تخص الادارة المالية وحدها ومن الممكن ان احيلك للتحقيق انت ومن سرب اليك هذا المستند... لكني كصديق اسالك الست راضياً بما يتقاضاه؟ اعلم انك كنت راضياً وقانعاً الى ان تسرب لك ما يتقاضاه البعض... صدقني يا صديقي ان مضيت بهذا الاسلوب فلن ترتاح ولن يهدأ لك بال فمن الطبيعي ان يكون هناك من يتقاضون راتباً اكثر منك مثلما هناك من هم اقل منك. صمت كامل بعد محاضرة سعيد وشعر ببعض الخجل وفي طريق العودة تعمد سعيد الحديث في موضوعات اخرى. انفراد كامل بنفسه والافكار تملأ رأسه ما بين كلمات سعيد ومثالياته التي نشأ هو ايضاً عليها وبين الغيرة التي استولت عليه بعدما احس بالظلم الواقع عليه، ولام نفسه على نظرة الحسد التي تملكته وهو الذي لم يكن كذلك في يوم من الايام لكن شيطان فكره حوله الى طريق آخر فقد بدأ يفكر في



يحررها هاتي نصحي

تمام السابعة مساء... هكذا سعيد دائماً يلتزم الدقة في كل تصرفاته ومواعيده..فتح الباب لصديق 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 نسهر براحتنا وممكن تقضى الليلة معايا كمان» ابتسم سعيد ببشاشة شجعت كامل على الدخول في الموضوع مباشرة فبدأ يشرح له البنود المطلوب استغلالها في الميزانية والتي سيتم صرفها بصورة قانونية وكم ستدر عليهما 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 ابتسامته كامل وهو يستمع لرأى سعيد وتعديله لجزيئات محددة بما يكفل عنصر الامان لكليهما ولا يتعرضان للمساءلة.. كما انه اصر على ان تكون نسبة ما يحصل عليه متساوية.. قال كامل ضاحكاً كنت متأكداً ان خبرتك وذكاءك سيلعبان دوراً هاماً... امتدت السهرة بالصديقين حتى الثالثة صباحاً بعدها استأذن سعيد في الانصراف وحاول كامل من جهته اقناعه بالبقاء حتى الصباح... ما ان غادر سعيد حتى قفز كامل في الهواء فرحاً بانتصاره فقد استطاع اخيراً اقناع سعيد وتلبيين دماغه... قضى ليلته يحلم بما سيحصل عليه في الايام القادمة وحاول طرد بعض الافكار المزعجة التي تسببها بقطة ضميره ولومه لنفسه على جر صديقه الى هذا المستنقع.. وما بين اوراق البنكوت المتطايرة ورنين النقود في احلامه دق جرس الهاتف ليخرج كامل من احلامه السعيدة... نهض متثاقلاً... ألو مين؟ جاء الصوت على الطرف الآخر انه سعيد... مصيبة لو تراجع عن الاتفاق... اهتزت السماعة 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 وعيناه مثبتتان على المقعد الفارغ الذي كان يجلس عليه سعيد طوال الليل او من كان يُفترض انه سعيد!!!!

إماراتية تطلب الخلع بسبب تلبية زوجها كل طلباتها



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

وقالت الزوجة للمحكمة: «حبه خنقني.. فبعد مرور عام على زواجنا، 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 يقس عليّ يوماً»، بحسب صحيفة «الإمارات اليوم».

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

وأشارت إلى أنها «ترغب في يوم خصام 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، جعلها تدير المنزل بكل تفاصيله وهي لا ترغب في ذلك».

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

وتابع: «الجميع تحدث معي بشأني وشأن زوجتي والحب الذي بيننا، وتكرار طلبهم رفض بعض طلبات الزوجة، لكن كنت أتجاهلهم دوماً وأقول علي 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 لتعدل عن قرارها، مبرراً أنه «ليس من العدل أن تحكم من أول سنة زواج».

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

Sudoku



من ملفات طبيب د/ رأفت جندي، طبيب عائلي أخرب حالته في إعطائى الادوية

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

قالت لا أحد

سألته كيف تناولته إذا؟

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

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

بالتأكيد شرحت لها ان هذا للحقن وليس بتناوله بالفم وكتبت لها روصة أخرى لتحضره للحقن في الكتف.

موعدنا العدد القادم ان شاء الرب.

كما وصفته فوجدت أنها تتناول اللبوس بجرعة ماء ومن الفم، افهمتها الطريقة السليمة التي كنت قد شرحتها من قبل ويبدو ان خجلها مما فعلته جعلها لا تتابع معي.

الحالة الثانية

بعد اجراء فحوص دم للمريضة وجدت انها تحتاج لجرعة منشطة واحدة من لقاح الفيروس الكبدي بي، واعطيتها الروشة وشرحت لها ان لا بد ان تحضره من الصيدلية للعيادة راسا بدون ان تحتفظ به في شنطة يدها لأيام، حيث ان اللقاح يفسد في وضعه خارج الثلاجة، وأيضا ثلاجة المنزل ليست جيدة لحفظ اللقاح.

أتت المريضة بعدها لسبب آخر وسألته عن عدم احضارها لجرحة اللقاح للفيروس فأخبرتني انها تناولته وأفادت انه كان صعبا للغاية تناوله.

كثيرا ما يخطئ المريض في اخذ جرعات الدواء سواء في الوقت او الجرعة او خلافه، ولكن قابلتني حالتين كانت اغرب مما أتصور في خطأ تعاطى الادوية.

الحالة الأولى

اشتكى المريضة من اعراض بواسير وكان بها بواسير داخلية (انتيرنال هيمورود) ووصفت لها لبوس يوضع في فتحة الشرج مع تعاطى ملين للبراز.

وشرحت لها كيفية وضع اللبوس حيث انه يُدخل بالطرف العريض وليس المدبب حتى لا يرتد خارجا.

أتت المريضة بعدها تشكي بعدها انها لم تتحسن وفى هذه الحالة تتم احوالها لجراح للكشف الداخلي بالمنظار لتحديد أن كان يلزم لها جراحه من عدمه.

سألته ان كانت تأخذ العلاج

بقية مقال «(٥٢) د. هيلانة سيداروس (١٩٠٤ - ١٩٩٨)» ص ٦

وبعد أن اجتازت هيلانة الامتحان النهائي للمرحلة الثانوية بإنجلترا التحقت بمدرسة لندن الطبية للنساء مع خمس مصريات أخريات - كان ذلك عام ١٩٢٢. كان تقدمها لدراسة الطب في إنجلترا سبب دهشة الأساتذة الإنجليز. ولأنهم أشفقوا عليها من مشقة دراسة الطب عرضوا عليها أن تتخصص 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 ألماً وضيقاً. لكن بعد فترة تقبلت نوعية الدراسة في الطب واجتازت فترة الدراسة بنجاح وتفوق وفى عام ١٩٢٩ أصبحت طبيبة مؤهلة لممارسة مهنة الطب وهى تبلغ من العمر ٢٥ عاماً.

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

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. وتذكر د. سلمى جلال، أن الدكتور عبد الله الكاتب شجعها وعاونها على فتح عيادتها في باب اللوق بالقاهرة وفى نفس الوقت كانت تقوم بعمليات الجراحة والتوليد بالمستشفى القبطى 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 استدعائها - في منتصف الليل - لمساعدة سيدة على وشك الولادة، فكانت تقود سيارتها الخاصة بنفسها - في وسط دهشة المارة فى الطريق - وتذهب لمقر إقامة السيدة للوقوف بجانبها. لذلك كانت ترى الطب مهنة صعبة تحتاج إلى تضحيات كثيرة وانه بدون الرغبة الشديدة فى دراسة الطب يصعب الاستمرار

بصراحة

الأهرام العدد ٣٠٠ وأسرار لا يعرفها الكثيرين

مدحت عويضة

صباحا بتوقيت القاهرة، بينما يستلم نصر بعد ماريان وأكمل أنا باقي ال ٢٤ ساعة. وكنت عندما أستلم من نصر أغلس عليه وأطلب منه الاستمرار معي رغم فرق التوقيت بيننا وبين مصر إلا أنه كان يسهر معي.

ويبدو أن نجاح الموقع كان الطريق لدخول إبليس وبدأ الحلم في لقب رئيس التحرير يداعب شخص ما. مع أن الصحافة ليست ألقاب ولا مكان مميز، الصحفي هو من يجعل القارئ يبحث عنه وليس فكنا نبدء قراءة أخبار اليوم من الصفحة الأخيرة مع عمود مصطفى أمين.

وبدأت بعض المشاكل وطالبت من د. رأفت جندي أن يتحمل ولكن يبدو أنه قد نفذ صبره وقرر الخروج بجريدة طبية لوحده. رفضت خروجه وطالبت أن يبقى في الأهرام رئيس تحرير ويبقى في طبية. وافق الرجل من أجل العشرة لوقت معين ثم قال لي مش قادر سامحني، ثم جاء الأخ الثاني وأصدر جريدة. وكان معنا شخص رابع عندما رأي المشاكل فضل الانسحاب في هدوء واحترمت موقفه. ظن الجميع أن الأهرام سيموت ولكني تحملت المسؤولية ودافعت عن بقاءه بكل ما أملك. بعد مرور حوالي شهر وطلبت من الدكتور رأفت الاجتماع معه ومع مجموعة طبية، وقلت لهم الشخص إللي كان مزعلكم ترك الجريدة إيه حجتكم أننا نصدر جريدتين؟؟ وافق الجميع علي دمج طيبه والأهرام معا وعاد الجميع للعمل معا.

في بداية إصدارها كانت كل آمنياتى أن نصل للعدد مائة ولكن اليوم نحتفل بصور العدد ال ٣٠٠، ولدينا موقع يناضح مؤسسات عريقة وينتشر في كل البلاد العربية ويتبنى القضايا الإنسانية للمصريين جميعا مسلمين ومسيحين.

الفضل يرجع للدكتور رأفت في إصداره وفي إستمراره، ولمجموعة من الكتاب فجرت الجريدة مواهبهم ومجموعة أخرى تري في الجريدة حلمها التي حلمت به الجالية سنين ليكون لها جريدة في كندا مثل باقي الجاليات. ونحن نحتفل بالعدد ال ٣٠٠ أتمنى أن يصل الأهرام للعدد ٥٠٠ قبل أن تندثر الجرايد الورقية وقبل أن تصدر قرارات بمنعها في ظل الإنتشار الكبير للصحف الإلكترونية.

كان الدكتور رأفت جندي ومعه مجموعه يحاولون إصدار أول جريدة مصرية قبطية في كندا، تكون صوت قوي يدافع عن المظلومين ويقف ضد الطغاة. لم يكن الموضوع سهلا فقد كان مبارك في عفوانه وقوته، وبينما نحن كنا نحاول إصدار جريدة وتعثرت لمدة سنوات في ميسيسوجا، علم الدكتور رأفت جندي بأن هناك صحفي يعيش في ميسيسوجا ويكتب أحيانا في جريدة وطني في مصر، وأسمه مدحت عويضة فكان رده وأنا أجيبه منين؟؟ في المساء ذهب للمنزل فوجد إميل من المهندس فيكتور عبد الشهيد به مقال لمدحت عويضة منشور علي الأقباط متحدين ومنشور تحت المقال العنوان البريدي. فقام بإرسال إميل لي به رقم تليفونه ولأني لا أعرف من هو رأفت جندي فقد قمت بالاتصال بشخص أثق فيه جدا لأسأله هل تعرف رأفت جندي، وكان رد المهندس فيكتور نعم أعرفه كويس جدا، ولقد أرسلت له مقالك "لماذا ألغيت زيارة فتحي سرور لكندا" أدركت هنا أن هناك ترتيب إلهي فأنا أسأل الشخص الذي كان سببا في أن يعرف الدكتور جندي إيملي!!! فقمت علي الفور بالرد علي الإميل والاتصال برقم التليفون الذي كان قد تركه لي في الإميل د. جندي وبالصدف طلعتنا أصدقاء من زمن علي أحد البرامج التي كان كل منا يدخلها بأسم مستعار. كنت أنا أتحدث فقط في السياسة بينما كان الجميع يتكلمون في الأديان.

ولد الأهرام عملاقا بمجموعة متفاهمة محترمة كان هدف الكل هو المؤسسة، وبالفعل شاركت المؤسسة في العمل القبطي بكل ما تملك وبكل ما يملك أفرادها. منذ سنة ٢٠١٠ وأنا أطالب بعمل موقع إلكتروني يصدر يوميا، ولكن كان الكل يعارض الفكرة لأنها تحتاج لمجهود جبار إلي أن خرج المشروع للنور سنة ٢٠١٢ وبدأ موقع الأهرام يأخذ مكانه. كنت لا أنام حتي لا يفوتني خبر، وأول شئ عند إستيقاظي كان الجري علي الموقع. أصبح الموقع من أهم المواقع التي تحارب الإخوان وأصبح مصدرا للصحف والبرامج، أنضمت إلينا الصحفية ماريان يوسف ثم صديق العمر نصر القوصي، كنت لا أنام حتي أسلم الموقع لماريان في التاسعة

فيها. فما أحوجا - فى هذه الأيام - إلى تلك الروح الإنسانية الصادقة فى مهنة الطب.

عندما قامت ثورة ١٩١٩ شاركت هيلانة وهى أنه 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 الأجنبى ومقاطعة البضائع الإنجليزية ثم انضمت إلى جمعية هدى شعراوى.

بعد أن تجاوزت السبعين من عمرها رأت انه ليس من الصالح لمرضاها أن تستمر في العمل إذ أن الشيخوخة كانت قد أدركتها فاستقالت من عملها وانضمت إلى الجمعية الخيرية القبطية للعمل الاجتماعى. تلك الجمعية التي اهتمت بإنشاء المستشفى القبطى بالقاهرة كأول مستشفى وطنية في مصر وذلك بغرض توفير مكان لإقامة المرضى المصريين وقد تم افتتاحها عام ١٩٢٦. وبعد ذلك بعدة سنوات بدأت تظهر مستشفيات وطنية أخرى بالقاهرة والإسكندرية مثل مستشفى المواساة بالإسكندرية والمستشفى القبطى 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 صالحة، بعد أن خدمت الوطن بصفة خاصة والإنسانية بصفة عامة بأمانة كاملة. وفى صباح الخميس ١٥ أكتوبر ١٩٩٨ انتقلت بسلام من عالمنا الأرضى إلى عالم الخلود مدينة الأحياء.

د. هيلانة سيداروس شخصيه 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 بوعى وفكر مستنير في إطلاق طاقتهم المبدعة.

انتخابات كندا الفيدرالية (٢)

بقلم عماد عبدالسيد



تكملة تعريفات الفرع التشريعي:

٨. المُتحدثان الرسميان:

يُعتبر المُتحدثان الرسميان لمجلسي النواب والشيوخ أهم شخصان داخل الغرفتين السفلى والعليا ، لأن كلاهما يُعتبر بمثابة رئيس المجلس الذي يُمثله ، علماً بأن الحاكم العام هو من يقوم بتعيين المُتحدث الرسمي لمجلس الشيوخ بناء على توصية من رئيس الوزراء ، بينما كان رئيس الوزراء في الماضي هو من كان يُعين المُتحدث الرسمي لمجلس العموم (مجلس النواب) ، إلا أنه حالياً يتم انتخابه بواسطة الإقتراع السري المُباشر من أحد نواب المجلس ال ٣٣٨ ، و هو غالباً أحد أعضاء الحكومة التي شكلها رئيس الوزراء المُنتخب

ملحوظة: المُتحدث الرسمي لمجلس الشيوخ الحالي هو سعادة المحترم/جورج فوراي ، و الذي عينه الحاكم العام في ٣ ديسمبر ٢٠١٥ بناء على توصية من رئيس الوزراء الحالي جاستن ترودو ، أما المُتحدث الرسمي الحالي لمجلس النواب و الذي تم تعيينه في ٣ ديسمبر ٢٠١٥ أيضاً فهو سعادة المحترم/جيف ريجان وهو المُتحدث الرسمي السادس و الثلاثين منذ تأسيس الكونفدرالية الكندية ، و هو أول مُتحدث رسمي للمجلس يتم تعيينه من إحدى مقاطعات الأطلنطي الكندية بعد قرابة القرن لآخر مُتحدث من تلك المنطقة

معلومة خارج السياق:

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

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

، و قد نجح في إحتفاظه بزعامة المجلس بعد التجديد النصفى عام ٢٠١٨ ، نظراً لنجاح حزبه في الإحتفاظ بالأغلبية (كما أسلفت و أشرت في الحلقة السابقة) ، بينما ظل السيناتور الديموقراطي «شاك شومر» زعيماً للأقلية الديموقراطية نظراً لفشل حزبه في إنتزاع الأغلبية من الجمهوريين بمجلس الشيوخ

على الجانب الآخر ، نجح الديموقراطيون في إنتخابات مجلس النواب في إنتزاع الأغلبية من الحزب الجمهوري و عادت النائبة «نانسي بيللوسي» مرة أخرى لتصبح المُتحدثة الرسمية و زعيمة الأغلبية بمجلس النواب ، بينما تم تعيين «كيفن مكارثي» كزعيم جديد للأقلية الجمهورية بالمجلس خلفاً للمُتحدث الرسمي السابق «بول راين» الذي إعتزل العمل السياسي

٩. الأحزاب السياسية:

والمقصود هنا تحديداً الأحزاب السياسية الفيدرالية و ليست أحزاب المقاطعات ، وهي منظمات يتحد أفرادها على تبني إيديولوجية سياسية مُشتركة ، وهي تسعى لإقناع الناخب الكندي بجدوى تلك الإيديولوجيا و فائدتها له ، و بالتالي الحصول على أغلبية المقاعد بمجلس النواب ، و من ثم الوصول لشدة الحكم و تطبيق تلك الأيديولوجية بواسطة سنّ اللوائح و القوانين التي تتوافق مع تلك الإيديولوجيا.

في حالات نادرة ، يفوز مرشحون مستقلون - لا ينتمون لأي من الأحزاب - بمقاعد في مجلس العموم ، كم أنه قد يتم تعيين أعضاء مستقلين في مجلس الشيوخ.

في أوائل عام ٢٠١٤، قام زعيم الحزب الليبرالي جاستن ترودو بطرد 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 تمتع الشيوخ المستقلون بأغلبية في المجلس. و إعتباراً من نوفمبر ٢٠١٦ ، أصبح مجلس الشيوخ مُكوّناً من ٤٠ عضواً عن حزب المحافظين و ٣٧ مستقلاً و ٢١ من ليبراليين ، بالإضافة إلى ٧ مقاعد شاغرة.

١٠. المعارضة:

الديموقراطية الكندية في وجوب وجود جبهة 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 المعارضة للحكومة ، يجلس نواب المعارضة في مواجهة نواب الحزب الحاكم داخل البرلمان و مهمتهم رقابة أداء الحكومة و محاسبتها ، بل و سحب الثقة

الحاكم ، كما أن جميع المشرعون لديهم حصانة ضد التشهير لما يتم مناقشته في الغرف واللجان.

١٢. اللجان:

يشتمل البرلمان على العديد من اللجان التي تؤدي وظائف محددة لا يمكن إنجازها بشكل كاف في النقاشات البرلمانية أو أثناء فترات طلبات الإحاطة ، و تتم معظم الأعمال اليومية لكل من مجلس الشيوخ ومجلس العموم في لجان دائمة أو خاصة ، و المهمة الرئيسية لتلك اللجان هي إطلاع البرلمانيين على القضايا التي تهم الناخبين حيث تقوم بجمع المعلومات ذات الصلة للنقاش العام داخل البرلمان بواسطة تفاعلها المُباشر مع المواطنين لإيصال أصوتهم مباشرة إلى الممثلين المنتخبين.

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

منها لو إقتضى الأمر (لا سيّما لو كانت حكومة أقلية) و الحزب المُمثل بأكبر عدد من النواب (بعد الحزب الحاكم بالطبع) هو «حزب المعارضة الرسمي» ، و في حال تساوى حزبان للمعارضة في عدد المقاعد ، يقوم المُتحدث الرسمي للمجلس (أي زعيم الأغلبية) بتسمية الحزب الذي سيصبح حزب المعارضة الرسمي داخل البرلمان ، و لكي يحصل أي من أحزاب المعارضة على تمويلًا برلمانيًا خاصاً ، يجب أن يكون مُمثلاً بإثنى عشرة نائباً على الأقل ، و الغرض من تخصيص هذا التمويل للأحزاب المعارضة ذات الثقل السياسي هو ضمان وجود معارضة قوية ، تنتقد و تدبر حواراً بناءً بالمجلس ، و كذلك لتمكين الأحزاب المعارضة من تشكيل «حكومة ظل» بغرض 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/تُسمى عادة من أحد نواب مجلس العموم و لديه مكتباً رسمياً بالمجلس (مثله مثل رئيس الوزراء تماماً) ، و يتقاضى راتباً مُساوياً لراتب أي وزير بالحكومة و يجلس في مواجهة رئيس الوزراء داخل المجلس على مسافة بطول نصل سيفين (أي حوالي ١,٥ متر) ، كما أن له حق الإمتياز بطرح أول سؤال في فترة طرح الأسئلة و الإستجابات ، كما أنه - و بموجب القانون - يجب إستشارة زعيم المعارضة أولاً قبل إتخاذ الحكومة بعض القرارات

ملحوظة: أين نحن في دولنا العربية البائسة من هذا البنيان السياسي الكندي العظيم ، الذي يعكس بحق الديموقراطية الأصلية ، و التي يُشيطنها مشايخ الدجل و التخلف و الجهل السياسيين و الدينيين على حدّ سواء؟

١١. الإجراءات البرلمانية:

تنقسم الجلسة البرلمانية العادية إلى فترات إنعقاد وفترات تأجيل ، حيث يحقّ للبرلمان وضع حدّ 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.

يضمن الإمتياز البرلماني للمشرعين الفرديين الحرية التامة في التعبير ، و عدم التقيد بجدول أعمال محدد للمناقشات ، كما تضمن قواعد البرلمان المكتوبة حقوق أحزاب المعارضة في الإنتقاد دون خوف من الإنتقام من قِبَل الحزب

ذلك فهي متاحة أيضاً للجمهور.

١٣. أمين المكتبة البرلمانية

(أمين سرّ البرلمان): تخضع أمانة سرّ البرلمان لإشراف رئيسي مجلسي الشيوخ و العموم ، و يتم تعيين أمين المكتبة من قِبَل 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.

تقدم مكتبة البرلمان الخدمات البحثية للبرلمانيين واللجان المختلفة ، وتقوم بحفظ السجلات البرلمانية ، وتوفير التواصل بين البرلمان و الجمهور بالنيابة عن أعضاء البرلمان ، كما أنها تقوم بحفظ الموارد و البيانات الهائلة على أرشيف الموقع الإلكتروني البرلماني ، والإشراف على وصول الزوار إلى البرلمان نفسه

بقية مقال "بين البساطة والسطحية..!" ص ١٣

كما يوصينا الرسول: "تسكن فيكم كلمة المسيح بغنى، وأنتم بكل حكمة معلّمون ومُنذرون بعضكم بعضاً.." (١٦: ٣كو).

وحتى الأمثلة التي تبدو في صورة السذاجة في جيلنا المعاصر مثل «أبونا عبد المسيح المقاري المناهري» الذي تنبّح عام ١٩٦٣م، و«أبونا يسطس الأنطوني» الذي تنبّح عام ١٩٧٥م وغيرهما.. فهؤلاء لم يكونوا سُدجًا كما يبدو لأوّل وهلة، بل كانوا حكماء جدًّا، وعلى مستوى عميق في معرفة الإنجيل.. يحفظون المزامير والتسبحة.. ويجيدون الصمت والصلاة.. وخبراء في منهج الجهاد الروحي المقدّس.. وإن كانوا يغلفون كلّ هذا بغلاف الجهل والسذاجة لحفظ نفوسهم من المجد الباطل..! وعلى كل حال، فمنهجهم هذا هو منهج نادر في تاريخ الكنيسة..!

من أجل هذا، فالدعوة لنا جميعًا أن نكون دارسين للكتاب المقدّس بعهديه بكلّ جدّيّة، لأنّه أساسيّ لبناء النفس في المسيح يسوع، والثبات في الحياة الأبديّة.

(القمص يوحنا نصيف)

frvohanna@hotmail.com

برق بطول السماء وعرضها يشاهده سكان جنوب روسيا



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

وسرى الفيديو، المصور لهذه الظاهرة الطبيعية الرائعة، كالنار في الهشيم في مواقع الإنترنت وعبر مواقع التواصل الاجتماعي لفراة المشهد الطبيعي، الذي يضاهاى بروعه أفضل حفلات الألعاب النارية.

للإعلان بالجريدة انصد على:

ahram.teeba@gmail.com

اوانصد بأشرف اسكاروس (416)659-8744

جمعية الأنبا رويس الدولية للخير

Anba Rueiss International Aid society

ARIAS

الملحقة بكنيسة مارجرس والأنبا رويس بتورنتو

141 Bond Avenue

North York, Ontario, Canada M3B - 1M1



تدعوكم لمساندة أخوتكم المحتاجين

«تعالوا يا مباركي ابي رثوا الملكوت المعد لكم منذ تأسيس العالم» مت ٢٥: ٣٤

تكونت هذه الجمعية منذ عام ١٩٩٧ في مدينة تورونتو برئاسة

قداسة البابا شنودة الثالث

وبرعاية وصلوات

قداسة البابا تواضروس الثانى



نشاط الجمعية:

- اعانة مالية لعائلات الغير قادرين
- اسكان العائلات المنكوبة
- ايواء الأطفال الأيتام
- شراء ادوات بسيطة لمساعدة المتعطلين
- دفع المصروفات الدراسية لمن ليس لهم عائل
- مساعدة المرضى علي العلاج الطبي

تصل كل عطايك بالكامل بدون خصم أى مصاريف ادارية
كما تأخذ عنها ايصال للخصم من الضرائب

«طوبى للرحماء. لأنهم يرحمون» مت ٥: ٧

من فضلك اكتب الشيك بأسم

ARIAS

صحفین وعافیه

د. تباسیم جندی

اضطرابات النوم



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

تجد نفسك متوترا 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 أوقات قصيرة من الأرق ولكن إذا استمر ذلك لأكثر من ٣ أيام متوالية سوف يؤدي ذلك الى تدهور في وظائف الجسم عموما وأحيانا 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، وموجات المخ تصبح بطيئة مع وجود قليل من الموجات السريعة تسمى سليلب سبيندلز.

المرحلة الثالثة: نوم عميق تكون فيه موجات المخ بطيئة جدا وتسمى موجات دلتا وتتخللها موجات سريعة صغيرة.

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

المرحلة الخامسة: وتسمى REM SLEEP وفيها يكون التنفس سريعا وغير منتظم وغير عميق، وحركة العيون سريعة وعضلات الأطراف تكون شبه مشلولة شللا مؤقت، وهي المرحلة التي تحدث فيها الأحلام، ولو أنها يمكن ان تحدث في المراحل الأخرى.

ولكى تمر بالمراحل الخمسة الأمر يستغرق ساعتين، وبعدها يحدث تكرار للمراحل، وعادة تصل للمرحلة الخامسة بعد ٩٠ دقيقة تقريبا. والبالغون يقضون نصف وقت النوم في المرحلة الثانية و ٢٠٪ منه في المرحلة العميقة REM و ٣٠٪ في باقي المراحل، اما الأطفال فهم يقضون نصف وقت النوم في المرحلة العميقة او REM، 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 عاديا مع ٥ ساعات فقط، والأطفال ومن هم في مرحلة البلوغ يحتاجون لساعات أكثر من الثمانية.

وعدم 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 وتصبح غير قادر على الدخول في النوم مرة أخرى. والأرق مرض شائع يصيب واحد من كل ١٠ أفراد، ويعانى منه نصف كبار السن فوق سن ٦٥ وهم يمثلون ٤٠٪ ممن يتعاطون عقاقير النوم.

واضطراب النوم أو الأرق عادة يعبر عن حالة طبية ينبغي الالتفات اليها، فنسبة ٨٠٪ ممن يعانون من مرض الاكتئاب يعانون من الأرق، كما يمكن ان يكون الأرق عرضا من أعراض التوتر النفسى أو الحزن، كما يصاحب الأرق بعض الأمراض مثل التهاب المفاصل والربو وأمراض الجهاز التنفسي وهبوط سكر الدم واضطراب الغدة الدرقية بزيادة نشاطها او امراض الجهاز

من عيادة الطب الطبيعى

مشاكل الأظافر

ونقص البكتريا النافعة في الأمعاء يمكن ان يؤدي الى نمو الفطر حول الأظافر وتغيير في لونها. ونقص حامض الهيدروكلوريك في المعدة يسبب انشقاق الأظافر والانفصال الى طبقات.



كما تعبر الأظافر أحيانا عن أمراض مثل مرض زيادة افراز الغدة الدرقية الذى يجعل الأظافر ضعيفة وقابلة للكسر مع غياب النهاية القمرية، والأظافر ذات اللون الأزرق في بدايتها يمكن ان تعكس أمراض الجهاز التنفسي مثل الربو والأيمفيزيما، كما تسبب هذه أيضا كبر الحجم والانحناء عند نهاية الظفر بما يسمى كلاينج.

كما تعبر الأظافر المحتوية على نتؤات بنية عن مرض الصدفية. والأظافر السمكية في القدم يمكن ان تكون نتيجة لوجود الفطريات.

د. تباسيم جندی

س: دائما أعانى من مشاكل في الأظافر فهل يوجد سبب؟

ج: صحة الأظافر تعكس صحة البدن، فكثر من الأمراض ينعكس على الأظافر، فمثلا مرض الأنيميا يسبب شحوب الأظافر وإذا استمرت أنيميا الحديد يحدث تغير في شكل الأظافر. أما نقص البروتين او حامض الفوليك او فيتامين سى 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 الى تكسر الأظافر وظهور خطوط طولية 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 بسيطا وهو الاستهلاك المفرط لمادة

الكافيين من شرب القهوة والشاي والمشروبات الغازية، او بسبب بعض العقاقير مثل العقاقير المضادة للصرع والعقاقير الخافضة للشهية والعقاقير المضادة للاحتقان الموجودة في أدوية البرد والحساسية وعقار الغدة الدرقية ثيرونكسين.

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

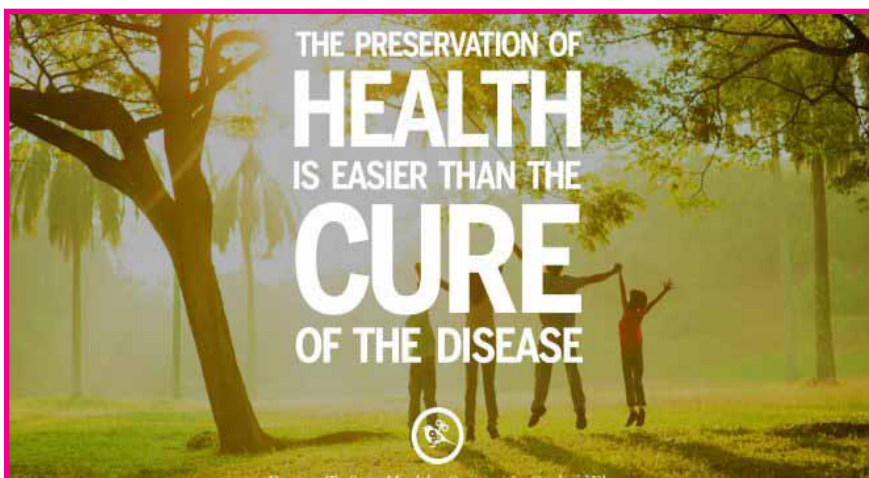
وتوقف التنفس أثناء النوم او ما يسمى سليلب آبنيا تصيب بعض الناس وبالأخص من يعانون السمنة بنسبة ٥٠٪ وذلك بسبب عدم قدرة الحجاب الحاجز على تمكين الشخص من أخذ نفس عميق، وهى عادة ترتبط بعادة الشخير أثناء النوم مع اضطراب التنفس والتنفس يتوقف بالكامل لمدة دقيقتين بينما الشخص نائم وبالتالي يقل الأوكسجين في الدم مما يؤدي الى استيقاظ الشخص بانزعاج محاولا التنفس، ويمكن لهذا الشخص ان يستيقظ عدة مرات أثناء النوم يمكن ان تصل الى مائتى مرة وفى 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 والكحوليات والوجبة الثقيلة قبل النوم، وللعلم بعض الأفراد لديهم حساسية عالية للكافيين فكوب 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 والزبادى، فهذه الأطعمة عالية في نسبة التريبتوفان وهو الحامض الأميى الذى يساعد على النوم، اما الأطعمة التي ترفع من مادة الأدرينالين والنور أدرينالين فيجب تجنبها قبل النوم مثل السكر والباكون والجبن والباندجان والبطاطس والهام والطماطم 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 حماما دافئا ساعة او ساعتين قبل ميعاد النوم.

ومن المكملات الغذائية المفيدة للأرق عنصر المغنسيوم والميلاتونين وكثير من الأعشاب مثل الباشون فلاور والهويس والكاموميل والفاليريان ومادة الجابا.



NATUROPATHIC DOCTOR

الطب القديم ، الحديث البديل لكيماويات العقاقير

علاج السمعة بدون عقابر
مرض السكر والكوليسترول
نظم التغذية للأصحاء والمرضى

TREATMENT FOR:

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

أمراض القولون و الكبد والجهاز الهضمي
أمراض الحساسية والمناعة والجهاز التنفسي
آلام الظهر والمفاصل والصداع المزمن
أعراض إنقطاع الدورة
هشاشة العظام بالهرمونات الطبيعية

تغطيه معظم شركات التأمين

د. تباسيم جندی
دكتورة الأعشاب والتغذية
ماجستير من جامعة تورونتو

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

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



St. Anthony Monastery, Canada

دير الأنبا أنطونيوس بكندا



مبنى الرهبان



نحتاج الي صلواتكم و تعضيداتكم للبدء في بناء مبنى الرهبان.

لأن المغطى المسرور يحبه الله .

وَالله قَادِرٌ أَنْ يَزِيدَكُمْ كُلَّ نِعْمَةٍ. لَكِنِّي تَكُونُوا وَلَكُمْ كُلُّ اكْتِفَاءٍ كُلِّ حِينٍ فِي كُلِّ شَيْءٍ. تَزِدَانُونَ فِي كُلِّ عَمَلٍ صَالِحٍ

(2 كو 8:9-7)

طرق التبرع:

1- Interac e-Transfer to: info@abbaanthony.ca

2- Online donation at www.abbaanthony.ca/donations (paypal or any creditcard).

3- Mail a cheque payable to "St Anthony Monastery" to: 608 Miners Point Rd., Perth, ON, K7H 3C5.

4- By phone (613) 264-8071.

Tax receipts will be issued!

❖ تعترف مصلحة الضرائب الكندية بالدير كهيئة خيرية، لذا بإمكان الدير إصدار إيصالات الإعفاء الضريبي لكل متبرع.
الرب يعوض كل من له تعب لمجد اسمه القدوس.

البيض، وفي الأسابيع الثمانية التالية بعد وضع البيض يجلس الذكر على العش، ويلف البيض بحرص ١٠ مرات كل يوم ويمكن للبيض المتوسط الحجم أن يصل الى ٥ بوصات في الطول ويصل عرضه الى ٣ بوصات، ويصل وزنه إلى ٩٠٠ جرام، وخلال الوقت التي تستكين فيه الذكور يمكن أن تفقد ثلث وزنها بسبب توقفها عن تناول الطعام، وتعيش على الدهون المخزنة في الجسم في هذا الوقت و بمجرد أن يفقس البيض، تبقى ذكور طائر الإيمو مع الصغار لمدة ١٨ شهرا، وتعلمهم كيفية البحث عن الطعام، وتنشط الصغار بعد وقت قصير من الفقس، ويبلغ طولها حوالي ٥ بوصات (١٢ سم) وتزن حوالي ٠,٥ كجم، وصغار طائر الإيمو لديها خطوط مائلة مميزة باللون الكريمي والبني لمساعدتها على التمويه والتي تتلاشى بعد ٣ أشهر تقريبا، وتنمو الصغار تماما عندما تبلغ من العمر ما بين (١٢-١٤) شهرا، ويصل عمر طائر الإيمو ما بين (١٠-١٢) سنة في البرية



إعداد

د. شاكر اسطفان

ضامرة صغيرة ترفرف بهم أثناء الركض للحصول على التوازن، ومع ذلك، لا يمكن للمرء أن يقوده، ولديهم مخالب للتمزيق التي تعتبر بمثابة أسلحة أثناء الدفاع عن أنفسهم وقد صنع الرب لهم ريش ناعم قصير على رأسه، وجعل نهايات ريش طائر الإيمو تميل الى اللون الاسود لكي تمتص طاقة الشمس، كما أن لديه ريش داخلي كثيف يعزل الجلد عن الحرارة مما يسمح لطائر الإيمو أن يكون نشطا أثناء حرارة النهار، وعندما تكون درجات الحرارة شديدة جدا، فإن الريش الداخلي يساعد في الحفاظ على درجة حرارة جسم الطائر. طائر الإيمو لديه ممرات أنفية متعددة مطوية كبيرة للتنفس الطبيعي في الطقس البارد، ويمتلك أرجل طويلة قوية، وعلى الرغم من أنه لا يستطيع الطيران، إلا أنه يستطيع الركض بسرعة تصل الى ٥٠ كيلومتر في الساعة (٣١ ميل في الساعة)، ولديه منقار ناعم مدبب يتناسب مع الغذاء، وعينين كبيرتين تميل الى اللون البني الذهبي إلى الأسود، ولديه جلد أزرق اللون على رقبته الطويلة التي يمكن رؤيتها من خلال ريش الرقبة الرقيق، وطائر الإيمو لديه اثنين من الاجنحة الكامنة، وعضلات اطراف الحوض على درجة عالية من الكفاءة والتي تساعد طائر الإيمو على الركض بسرعة عالية.

طائر الإيمو من آكلات النباتات والحشرات، ويتكون نظامه من الحشائش، الزهور، الفواكه، الثوت، البذور ومجموعة متنوعة من النباتات والحشرات المختلفة بما في ذلك الصراصير اليرقات، النمل كما أن طائر الإيمو يحتاج ايضا في نظامه الغذائي إلى الحجارة والحصى للمساعدة في هضم المواد النباتية. ومن المعروف أيضا أن طائر الإيمو يأكل الفحم النباتي، ويتنقل طائر الإيمو لمسافات طويلة للعثور على الطعام، ويهاجر سيرا على الأقدام في رحلات يصل طولها إلى ٥٠٠ كيلومتر أو أكثر للعثور على مناطق تغذية وفيرة، ويميل طائر الإيمو للبحث عن الطعام في النهار.

وبعد حدوث التزاوج ومع اقتراب فترة وضع البيض تفقد ذكور طائر الإيمو شهيتهم ويبداوا في بناء الاعشاش باستخدام العصي والعشب والأوراق واللحاء و تضع إناث طائر الإيمو بيضها (في المتوسط ١١ بيضة) وهي كبيرة في الحجم ذات قشرة سمكية خضراء اللون، ثم تغادر ذكور طائر الإيمو الاعشاش لتستكين فترة من الوقت، وبعدها تتزاوج اناث طائر الإيمو بذكور اخرين وتنتج عدة مجموعات من

بقية 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 مترا تراها تطير في صمت على ارتفاع منخفض فوق سطح الماء في أسراب على شكل رقم ٧ أو في خطوط مستقيمة و تبحث 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 (٥ - ٦) أقدام، وهذا النوع من الطيور لا تطير، حيث انها لا تمتلك اجنحة كبيرة، بل على العكس فإن لديهم أجنحة

للاعلان بالجريدة اتصل على: 647
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
محامى

نتحدث العربية والانجليزية

ننولى أموركم بكل امانة وندقيق في أي من:

حوادث وإصابة السيارات، الانزلاق والإصابة، تعويض تلف المنازل، الفصل من العمل، العجز عن العمل.

كما اضفت لتخصصي ايضا انى:

محامى في بيع وشراء المنزل والعقارات، صياغة الوصية وبيع التركات.