

٢٢ أمشير ١٧٣٧ هـ

13th. Year,

Monday March 1, 2021

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



For Advertisement

ahram.teeba@gmail.com

Tel: 647-823-6779

www.ahram-canada.com

Issue 339

Bi-monthly, Non-profit

\$1

اضواء حول هوس الشهرة

ثورة الشعب ١٩١٩م

أين ذهب اللوبي القبطي؟

كيرة الاطباء في كندا نقول ان اللقاحات يمكن ان
نسمح برفع أشد القيود من البلاد قبل سبتمبر

أنظمة فقد الوزن.. ماذا نفعل؟ ما هو الحل؟

أوناريو نطلق موقعا علي الانترنت يوم ١٥ مارس
للناس فوق ٨٥ سنة لحجز موعد لأخذ لقاح كوفيد - ١٩

هل أمريكا في طريقها للاستبداد والشيوعية؟

يونان لهذا الزمان

زعيم الحزب الديمقراطي الجديد جاجميت سينغ
ينعقد بجعل دور الرعاية طويلة الاجل خاضعة
للادارة الحكومية ولا تكون مملوكة لشركات خاصة
غرضها الربح



سكان منطقة [فال سناف] في شمال يورك
يواصلون الدعوة لاتخاذ اجراءات ضد العنف
المسلح

سنة اشياء مفيدة للرد على المحادثات الصعبة

الاقباط ولعبة الثوارات

تحديد موعد محاكمة القس جيمس كونس
المسجون في البرنا بنهمة كسر الاوامر الصحية

شاي خفيف

هل اسبوع الاستعداد هو اسبوع هرقل؟

البيان الشنوي

أحمد رامي شاعر الشباب

ضيف من الماضي

الرواية العربية أيقونات مبدعة !!

Hand-In-Hand
شركة متخصصة في إدارة العقارات السكنية بمنطقة
تورونتو وضواحيها

خدماتنا تشمل الآتي:

- 1) تأجير العقار سريعاً
- 2) توريد شبكات الانبعاثات في وقتها
- 3) تفتيش العقار سنوياً (٤ دفع الفواتير
- 4) متابعة مع المستأجر
- 5) المالك دائماً على علم بعقاره
- 6) تعيين المهنيين لتتصالح بأسعار معقولة
- 7) تنظيم وضبط الدخل والصاريف وتقديمها لحاسبك
- 8) مراقبة معدل الانبعاثات سنوياً وتزويده
- 9) 10) عام خبرة

للاستعلام والاستشارة مجاناً اتصل بـ
نبيل دانيال ت: 416 258 4390 أو دانيال دانيال ت: 416 389 8499

Nabil Danial
Broker

www.NabilDanial.com

MOBILE: 416.258.4390
BUS: 416.298.8200
FAX: 416.298.6602
EMAIL: nabil.danial@century21.ca

#1 CENTURY 21 office worldwide
2013, 2012 & 2011

CENTURY 21
Percy Fulton Ltd.

Each office is independently owned and operated.

27 Years Experience

• FREE & Quick Online Home Evaluation
Visit www.yourhomeworthnow.com

• Search For Your Dream Home, FREE
Visit www.HomesInTorontoForSale.ca

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 3K9

Dr. Mervat Nawar
Family Dentist

207 - 1719 Lawrence Ave E.,
Scarborough, ON. M1R 2X7
Tel: (647)7481611 - (416)2641211
Fax: (647)7481711 - (416)2641803
mervatnawar@yahoo.com

بيع وشراء
وايجار العقارات

خدمة
متميزة

فرص للاستثمار العقاري
شقق ممتازة في قلب تورونتو

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

RIGHT AT HOME
REAL ESTATE BROKERAGE

خدماتنا المتميزة تمتد
الى ما بعد البيع او
الشراء

ROYAL LEPAGE
Real Estate Services Ltd., Brokerage

• Residential
• Commercial

Hany Eltalawy P. Eng.
Sales Representative

Cell: (905) 783-6080
Office: (905) 828-1122
E-mail: heltalawy@sympatico.ca

Gigi & Ash
Eskarous

E-mail: gihaneskarous@yahoo.ca

416577 8733
416659 8744

For Catering Healthy & Tasty
Mediterranean Food

AST Accounting & Tax Services

خبرة ٢٥ عاماً في مجال المحاسبة، المراجعة والضرائب

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

Amir Tadros

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

4255-Sherwoodtowne
Blvd, suite# 100
L4Z 1Y5

Scarborough Location
250 Bridletowne Circle
Scarborough, ON. M1W 2G8

Phone: 289-521-2181 Cell: 647-274-4251
www.astaccounting.ca info@astaccounting.ca

Sutton
GEORGE ABRAHAM
Sales Representative
Residential - Commercial - Investment

Cell: (204) 951-8600
Tel: (204) 475-9130
Fax: (204) 477-4361
g.abraham@sutton.com
www.sutton.com

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



ONTARIO TRAVEL & IMMUNIZATION CLINICS

COVID 19 PCR TEST
WORKPLACE SCREENING
INTERNATIONAL TRAVELERS
TESTING FOR PEACE OF MIND

CALL 905-828-6000

All travel vaccines & routine immunizations on site
26 years of excellence in travel medicine

الكلام الان وما هي فائدة استرجاع ماضى سحيق وقريب قد يضر تذكره اكثر من ان يفيد. في الحقيقة استمعت من فترة قريبة لاحد الاصدقاء يتحدث عن تاريخ الكنيسة القبطية وعن دخول المسيحية المسيحية مصر من خلال مدينة الاسكندرية بغض النظر عن من ادخل المسيحية مصر ولكنى اتكلم عن كيف دخلت لان مدينة الاسكندرية كانت في ذلك الزمان مركز اشعاع ثقافى وادبى يكاد يكون الاول والوحيد على مستوى العالم حتى ان ابناء الملوك والامبراطوريات المختلفة في كل بلاد العالم كانوا يرسلون ابناءهم الى الاسكندرية ليتعلموا فيها الحكمة والثقافة والمعرفة والفلسفة ويعودوا هناك ليكونوا ملوك اذن انتشار المسيحية في مصر عبر بوابة الاسكندرية لم يكون سهلا مثلما ما حدث في اوربوا واسيا لانه لى تقنع المصريين السكندريين يجب ان تجيب على اسئلتهم الفلسفية التى هي جزء من تكوينهم وبالتالي يجب على الكارزين الاولين للمسيحية في مصر واقصد الاسكندرية ان ينشئوا مدرسة للاهوتيات للرد على اسئلة الفلاسفة واليهود فى ذلك الوقت وكانت مدرسة الاسكندرية الشهيرة تضم قسمين قسم للفلسفة والادب وقسم للاهوت وعندما سادت المسيحية على العالم اصبحت مدرسة اللاهوت بالاسكندرية المرجع فى اتخاذ القرارات الهامة وبوصلة التوازن بين الشرق والغرب فكان الاقباط فى ذلك الوقت لهم ثقل وقيمة وتأثير على كل العالم الدينى والسياسى وباختفاء مدرسة الاهوت بالاسكندرية وبالمجامع المسكونية المختلفة ورفض الغرب هيمنة الاقباط على الكنيسة وقراراتها بدء الدور القبطى يختفى قليلا وسريعا حتى وصلنا الى ما وصلنا اليه والان يحاول اقباط المهجر ان يجدون لهم مكان فى خريطة التوازنات الاقليمية الجديدة وهناك اصوات تطالب بان

يبدأ اذا كان من يقوده غير مؤهل اذن يبقى سؤال من يمكن ان يتقدم ليتحمل المسؤولية من يمكن ان يحيى فينا روح الامل فى رجوع الشخصية القبطية الى طبيعتها من سيذكر التاريخ وتعظمة الاجيال القادمة من سيصنع الفارق

المختلفة المحيطة بها ،ولكن قد يسأل احدهم هل يوجد الان شخصية محترمة تستطيع ان تفقد الاقباط و للاجابة على هذا السؤال ارى انه بعيدا عن الكنيسة عندنا شخصيات وطنية ومؤهلة لذلك وعندما اقول بعيد عن الكنيسة انا لا اقصد سوء لان الكنيسة كانت ولا زالت تختار شخصيات سياسية فاشلة تماما ولا ثقل لها وهذا عمل قد يفشل قبل ان

ثقة من الجميع لاسباب قلة او كثرة لاتهم فى شئ ولكن المهم فى ايجاد قيادات جديدة شابة خلاقة تستطيع ان تقنع القبطى بضرورة التوحد وتعيد الثقة لدى الاقباط البسطاء فى ضرورة الالتفاف بنفس واحدة وبثقة حولة فكرة التكتل فى كيان قبطى يضم كل اقباط العالم اذا ارادوا ان تستمر الشخصية القبطية المميزة والمنهكة من التيارات

وهذا امر مهم جدا والسبب الثانى ان تفرغ الكنيسة للكراسة ورعاية ابناءؤها اسمى واكثر منفعة من ارتباطها باى عمل سياسى حتى ولو كان هدفة سامى جدا مثل توحيد الاقباط معا. المشكلة الان ان القيادات التقليدية القديمة التى كانت من الممكن ان تقود ذلك العمل العظيم واللازم لاستمرار الشخصية القبطية من الاندثار لم يعودوا محل

تكون الكنيسة هي مركز عمل كل مشروع قبطى يهدف الى توحيد الاقباط فى كيان واحد قوى واراى اخرى كثيرة تطالب بابعاد الكنيسة تماما عن اى عمل قبطى يكون له هدف سياسى وذلك لسببين الاول هو رفع الحرج عن الكنيسة امام القيادة السياسية فى مصر لان العلاقة بين الكنيسة والدولة علاقة اخوية عميقة ومتبادلة الثقة والمحبة

الفارق -٤٤



بقلم مجدي حنين

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

الاقباط ولعبة التوازنات

الاقباط هذا الكيان الاصيل القادم من بعيد جدا من تقريبا بداية الحياة على الارض بعد الطوفان سار بشموخ عبر التاريخ مجتاز بمختلف ولنقول كل التجارب من عظمة الفراعنة الى تاديب الكلدانيين وثقافة اليونانيين وقسوة الرومان وجهل وخراب العربان وتخلف وظلام المماليك والأتراك مارا بعصر نهضة وحلم جميل لم يكتمل فى كل هذه العصور ظل القبطى محتفظا بانتمائه العميق جدا والخاص جدا بارضه حتى انك ترى ملامحة من ملامح الارض التى يعيش عليها وهدوء طبيعته من سكبنة الطبيعة المحيطة به لم يُفقد رغم كل الثقافات التى مرت عليه روحه الفرعونية ولم ينسى رغم ما مر عليه من مستعمرين قساة انه من احفاد من بنوا الحضارة وعلموا شعوب الدنيا قبل ان يعرفوا ما هو العلم ولكن لماذا اكتب هذا

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

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



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

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

طالبى اللجوء مجاناً لأن ال (بلو كروس) يغطيهم

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

نخدم بلغات مختلفة

انجليزي عربي تجرينى، امهرى، اسبانى

وسط مدينة تورونتو

Yonge Street and St. Clair Avenue

اتصل لاستشارة مجانية

647-528-7390

edenmeh.cb@gmail.com

العابرون



منهم الأخ رشيد والأخ اندروا والأستاذة اماني والأستاذة نورا وحيدر العابر ود. رحومة. بينما شوه بعض المدعين صورة العابرين مثل...

البعض من العابرين لم يكن له ان يسند رأسه بعد ايمانه ولقد تابعت قصصا من العذابات والآلام لهم بينما بعض المسيحيين المولد يخافون ان يمدوا لهم يد المعونة، والبعض يتشكك منهم بسبب بعض المدعين.

بينما ينشغل البعض من مسيحيي المولد بتشويه اباء الكنيسة مثل....

في اليوم الأخير سيقول يسوع المسيح للبعض منا تعالوا يا مباركي ابي رثوا الملك المعد لكم منذ انشاء العالم، لأنني كنت عابرا فأوبتموني، كنت عابرا فقبلتموني، كنت عابرا فمددتم لي يد المساعدة.

و. رأفت جنري

8164gindi@rogers.com

في بداية الكرازة بالمسيحية كان يفخر بعض المسيحيين من اليهود الأصل على الأميين الذين قبلوا فداء المسيح، ووبخهم القديس بولس.

الصورة تتكرر الآن ان بعض من المولودين مسيحيين يفتخرون على بعض العابرين للإيمان.

العابر للمسيحية في معظم الأحيان ترك اهله ووطنه واضطهد من اهله قبل أن يضطهد من وطنه.

الكثير من الذين سمعت عنهم من العابرين أتوا بدعوة من السيد المسيح شخصيا يظهره لهم سواء في حلم ام غيره، ولم يكن لمسيحيي المولد سوى جهد بسيط سواء بسلوك حسن او قليل من البشارة. بل يقوم بعض العابرون الآن بجهد رائع نذكر

أحمد رامي

شاعر الشباب

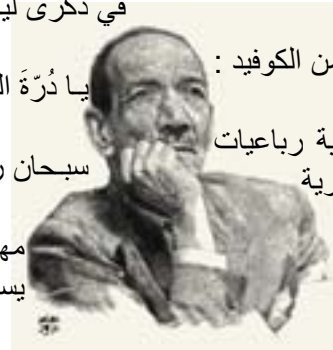
وبي من الشَّجْوِ..من تغريد ملهمتي ما قد نسيبت به الدنيا وما فيها.

وما ظننْتُ وأحلامي تُسامرني أني سأسهر في ذكرى لياليها

مع ليلة أخرى من ليالي زمن الكوفيد : يا دُرّة الفنّ.. يا أبهى لآلئه

ومع شدة أم كلثوم لأغنية رباعيات الخيام والترجمة العبقريّة لأحمد رامي.

مهما أراد بياني أن يُصوّرَها لا يستطيع.



وقد لقب أحمد رامي بشاعر الشباب

- ومن رانته المترجمة عن رباعيات الخيام اخترت لكم هذه الأبيات .

هبوا املأوا كأس المنى قبل أن تملأ كأس العمر كف القدر

لا تشغل البال بماضى الزمان ولا بآت العيش قبل الاوان

واغنم من الحاضر لذاته فليس فى طبع الليالى الامان

غدٌ بظهر الغيب واليوم لي وكم يخيب الظن فى المستقبل

ولست بالغافل حتى أرى جمال دنياى ولا أجتلى

القلب قد أضناه عشق الجمال والصدر قد ضاق بما لا يُقال

يارب هل يرضيك هذا الظمأ والماء ينساب أمامى زلال

أولى بهذا القلب أن يخفق وفي ضرام الحب أن يُحرق

ما أضيع اليوم الذي مر بي من غير أن أهوى وأن أعشق

أفق خفيف الظل هذا السحر نادى دع النوم وناغ الوتر

فما أطال النوم عمراً ولا قصر فى الأعمار طول السهر .

وا ناجي اسكندر

وهو شاعر مصري من أصل تركي ولد عام ١٨٩٢ في حي السيدة زينب بالقاهرة وتوفي في ١٩٨١.

- درس في مدرسة المعلمين ثم سافر إلى باريس وحصل على شهادة في المكتبات والوثائق من جامعة السوربون. درس في فرنسا اللغة الفارسية في معهد اللغات الشرقية وساعده ذلك في ترجمة "رباعيات عمر الخيام".

- عين أمين مكتبة دار الكتب المصرية، ثم عمل أمين مكتبة في عصبة الأمم عاد إلى مصر عام ١٩٤٥. وعين مستشاراً للإذاعة المصرية، حيث عمل فيها لمدة ثلاث سنوات ثم عين نائباً لرئيس دار الكتب المصرية .

- عشق غناء أم كلثوم فكتب لها ١١٠ أغنية منها أغنية رباعيات الخيام وكتب السيناريو والأغاني لحوالي ٣٠ من الأفلام وكتب مسرحية غرام الشعراء.

- وكتب هذه الأبيات الحزينة في رثاء أم كلثوم :

ما جال في خاطري أني سأرثيها بعد الذي صُغتُ من أشجى أغانيها.

قد كنتُ أسمعها تشدو فتُطربني واليومَ أسمعني أبكي وأبكيها.

هرقل وقد نتيج قل ان يحرق هرقل اورشليم من الاحتلال الفارسي بستة سنوات ؟؟!

ثم نأتي للبابا بنيامين ال ٣٨ والذي عاصر تحرير هرقل لمصر واورشليم من الاحتلال الفارسي كان عانى الاضطهاد المرير من الخلقونيين ومن هرقل نفسه كما جاء في كتاب تاريخ البطاركة ايضا ويكفي ان اخوه مينا قد اشعلوا المشاعل في جنبه حتى سال شحمه وقلع ضروسه واسنانه باللك لاعترافه بالايمان الارثوذكسي وفي النهاية وضعوه في شوال رملا والقوه في البحر فغرق !

وقد هرب البابا بنيامين من الاضطهاد الخلقوني وظل هاربا الي ان دخل العرب الي مصر ثم اعطاه عمرو بن العاص الامان فرجع الي كرسية مرة اخرى !

فهل ممكن للبابا بنيامين ان يأمر بصوم مخالف لوصايا السيد المسيح وأيضا تعاليم المسيحية وهو الراهب الناسك الزاهد والامين في ايمانه حسب ما ورد في سيرته ؟!

ثالثا لم يذكر لنا كتاب اصومنا بين الماضي والحاضر ولا حتى اي من الكتاب الاقباط الذين اوردوا هذه القصة المزعومة في القرون الوسطى في اي عهد وضع هذا الاسبوع؟

ففي كتاب اصومنا بين الماضي والحاضر في ص ١٣١ يقول :

((على الرغم من توجيه الرسائل الي الكنائس بامر الروم نجد ان الكنيسة القبطية لم تمارس صوم هذا الاسبوع حتى وهي تحت سلطان هرقل ولا بعد عهده ...اما من حيث ابراز القصة في الكتب الطقسية وفرض هذا الاسبوع في كتب الكنيسة فيرجع الي سلطة الحكام والاساقفة المكيانيين الذين فرضتهم سلطات الحكم الروماني على الكنيسة القبطية وقاومهم الاقباط حتى الدم !))

وهنا نلاحظ كلام متناقض فكيف يقول الكاتب ان الصوم لم تمارسه كنيستنا القبطية في عهد هرقل ولا بعده ثم يعود ويقول ان ابراز القصة وفرض الاسبوع يرجع الي سلطة الحكام والاساقفة المكيانيين ؟

لقد انتهت سلطة الحكام البيزنطيين على مصر بعد هرقل ودخول العرب مصر ولم يكن للخلقونيين وبطارتهم الملكيين نفوذ قوي مثلما كان في عهد هرقل وما قبله فان لم يفرض الاسبوع على الاقباط في عهد هرقل فهل يعقل او يقبل ان يكون فرض بعد ان اصبحت مصر ليست تحت سطلانهم ؟

ايضا هل الاقباط الذي رفضوا الرضوخ الي الخلقونيين في اي امر ايماني وسفكوا دمائهم من اجل هذا التمسك يرضخون لصوم يفرض عليهم وهو صوم مخالف لتعاليم المسيحية كما اوضحنا ؟؟؟!!

كما سبق وقلنا مستحيل ان تكون وضعت في عهد البابا بنيامين ٣٨ وهو الذي عاصر الحدث وهو اخر بطريرك عاصر النفوذ الخلقوني في مصر ففي عهده انتهى الاحتلال البيزنطي لمصر بعد دخول العرب الي مصر وطردهم منها ! وكما اشرنا لم تورد في سيرته ابدا اي اشارة الي هذا الامر بل ومستحيل ان يكون هذا البطريرك قد امر بهذا الامر المخالف !

البقية ص ١٥

هل اسبوع الاستعداد هو اسبوع هرقل؟!

عصام نسيم



يصومنها صوما تاما وهم جامعة القبط واهل الشام والروم فانهم يتركون اللحم فقط ويأكلون ما سواه مثل ابيض والجبن والسمك !!! ثم يكمل الكاتب ان القصة اوردها بعض الكتاب من الاقباط في القرون الوسطى والذين كتبوا بالعربية مثل انبا ساويرس بن المقفع القرن ١٠ وجرجس بن المكين القرن ١٣ وابن كبر القرن ١٤ . وللد نقول .

اولا نلاحظ ان المصدر الاول للقصة التي ردها بعده بعض الكتاب بغير تدقيق هو سعيد بن بطريق ٨٧٧ : ٩٤٠ وهو البطريرك الملكاني للمسيحيين الملكانيين في مصر اي انه غير قبطي وكان لا يجيد اليونانية واول من كتب بالعربية وينقل من السريانية وبعد تعيينه بطريرك للروم تم تسميته باسم اوتخيوس وذكر هذه القصة في كتابه نظم الجواهر وهو المصدر الاول ولم يذكر احد من المؤرخين قبله امر اسبوع هرقل هذا وقد نقل عنه كما ذكرنا بعض الكتاب الاقباط الذين كتبوا باللغة العربية ايضا وواضح انهم نقلوا القصة عنه دون فحص او تأكد بل هو نفسه واضح انه اورد القصة من مصدر اخر غير دقيق فالقصة بتفاصيلها غير منطقية ولا تتوافق مع تعاليم المسيحية .

ثانيا - القصة كما وردت في القطمارس الذي طبع عام ١٩٢٢ في عهد البابا كيرلس الخامس اي في عهد حديث تذكر ان القصة حدثت في عهد البطريرك اندرانيقو ال ٣٧ وهو الذي استبقى هذا الحكم في الكنيسة القبطية !

وبالطبع هذا الكلام غير دقيق تاريخيا فالبابا اندرونيكوس البطريرك ٣٧ والذي استمر على كرسي مارمرقس من عام ٦١٦ الي ٦١٢ وحسب ما جاء في كتاب تاريخ البطاركة الذي دونه ساويرس بن المقفع هو من عاصر دخول الفرس الي مصر تقريبا عام ٦١٦ م في السنة السابعة لحكم هرقل وهرقل كان يضطهد الاقباط لانهم لا يتبعوا المجمع الخلقوني وكان هناك شبه عدا بين الروم والاقباط وقد ذاق الاقباط اشد الضيق والاضطهاد من الخلقونيين منذ مجمع خلقدونية في القرن الخامس والي عهد البابا بنيامين البطريرك ٣٨ ودخول العرب مصر !

ويذكر كتاب تاريخ البطاركة عن هذا البطريرك ان الهراطقة (يقصد الخلقونيين) لم يقدر ان يخرجونه خارج الاسكندرية كما كان تقدم لمن قبله (البابا ال ٣٦) بل جلس في قلايته في بيعة الانجيليون ايمها كلها ,

وهذا النص يوضح لنا كيف كان يضطهد الملكيين بطاركة الاقباط ويطردونهم من كراسيهم !

وبعد ان عاش هذا البطريرك المعاناة والضيق من الاحتلال الفارسي نتيج بسلام عام ٦٢٢ ويذكر كتاب تاريخ البطاركة ان هذا البطريرك نتيج قبل نهاية الاحتلال الفارسي بستة سنوات !

كيف يكون هذا الاب البطريرك بصوم

في كل عام وقبل الصوم الكبير يردد البعض ان اسبوع الاستعداد الذي نصومه قبل الاربعة المقدسة هو صوم هرقل وينادي البعض اننا لا يجب ان نصوم هذا الصوم كفارة عن قتل هرقل لليهود عند تحرير اورشليم من الفرس ! فهل حقيقة اسبوع الاستعداد هو اسبوع هرقل وهل نصوم الي اليوم كفارة عن ما اقترفه هرقل ضد اليهود ؟

يجب ان نوضح ان اهم كتاب ذكر هذا الامر وهاجم اسبوع الاستعداد وقال انه صوم هرقل هو كتاب - اصومنا بين الماضي والحاضر - للقس كيرلس كيرلس وكان الكتاب يحمل منهج تشكيكي بل ونجد ان هذا المنهج هو منهج كاتب الكتاب لذلك نجد هذا الاسلوب التشكيكي في كتاب اخر اسمه القداسات الثلاثة وقد راجعه له جورج بباوي في طبعته الاولى عام ١٩٨٢

وسنورد هنا سريعا ما يقوله الكتاب ونطرح بعض الاسئلة التي توضح لنا زيف وضعف وعدم منطقية هذا الادعاء .

القصة كما جاءت في كتاب اصومنا بين الماضي والحاضر من ص ١٢٦

يقول ان القصة وردت في القطمارس الصوم الكبير الذي طبع في عهد البابا كيرلس الخامس ١٩٢٢

تحت عنوان الاصوام الزائدة المستقرة في البيعة منها ما يجرى مجرى الصوم الكبير وهي جمعة هرقل التي صارت مقدمة للصوم الكبير وذلك انه لما رجع هرقل ملك الروم على بيت المقدس وجدها خرابا وقد هدم اليهود الكنس والقبر المقدس فطلب منه اهل القدس (المسيحيين) قتل اليهود فاعتذر لهم انه اعطاهم الامان والقسم فقالوا له ان اليهود احتالوا عليك في هذا الامان واما اليمين فنحن وجميع النصارى بكل الاقاليم نصم عنك اسبوعا في كل سنة على مر الايام الي انقضاء الدهر فامر هرقل بقتل اليهود فقتل منهم ما لا يحصى لا يعد ولم يبق منهم الا من اختفى وهرب وكتب البطاركة والاساقفة الي جميع البلاد بصوم الاسبوع الاول من الصوم وكان في ذلك الوقت البطريرك اندرانيقو ال ٣٧ فاستبقى هذا الحكم في الكنيسة القبطية .

ثم يكمل الكاتب في كتاب اصومنا بين الماضي والحاضر ويقول

هذا النص الذي اورده القطمارس يستند الي ما كتبه ابن بطريق ٤٩ في كتاب نظم الجواهر ثم يذكر نفس القصة السابقة مع بعض الاضافات في القصة فيقول ان الرهبان واهل القدس قالوا له نحن نحتمل عنك هذا الذنب ونكر عنه ونسال سيدنا يسوع المسيح الا يؤاخذك به ونجعل لك جمعة كاملة في بدء الصوم الكبير نصومها لك ونترك اكل اللحم ابدا ما دامت النصرانية ونجعل في هذا قانونا وحرما بالا يغير ويكتب به الي جميع الافاق غفرانا لجميع ما سألناك ان تفعل ففعل هرقل هذا فصبروا اول جمعه من الصوم الذي يترك فيه الملكية اكل اللحم فقط ليصوموا لهرقل غفرنا ونقضه العهد وقتله اليهود وكتبوا بذلك الي جميع الافاق ... فاهل بيت المقدس ومصر

بيتك وسوق العقارات

Power of sale



ناصر بطرس - خبير عقارى

مصطلح power of sale يعنى ان البنك قد حصل على حق بيع المنزل بسبب عدم دفع أقساط الرهن العقارى. هذا لا يعنى ان البنك يملك المنزل، إنما حق البيع فقط. قد يعتقد البعض انه يمكن شراء المنزل بقيمة الرهن العقارى، فهذا اعتقاد خاطئ، حيث ان سعر البيع ليس له علاقة بقيمة الرهن العقارى. حيث يتم تثمين المنزل بواسطة متخصص ويحاول البنك الوصول الى سعر البيع المتوقع. ولكن عادة يمكن شراء هذا النوع من المنازل بسعر جيد بالنسبة لسعر السوق. وفي المقابل يباع المنزل كما هو، بدون أى ضمانات. كما ان من حق صاحب المنزل الاحتفاظ به اذا دفع أقساط الرهن المستحقة قبل إتمام عملية البيع.

عادة شراء هذا النوع من المنازل يعتبر استثمار جيد بشرط معرفة دقيقة بعيوب المنزل وتكلفة إصلاح هذه العيوب، وعدم تخفى سعر الشراء للسعر السوقى.

ارحب دائما بأسئلتكم وتعليقاتكم على
naser@estatesavvy.ca



للاعلان بالجريدة انصل على:

ahram.teeba@gmail.com

اوانصل باشرف اسكاروس
(416) 659-8744

يونان لهذا الزمان

نِفس سامي

أم أنه سيكون يونان

هو كل واحد منا

فكل من يعلم و يعرف ستكون له رساله ؟

هل نصمت و ننتظر قدوم يونان الجديد؟

نعم !

نحن لسنا بأنبياء

وانت يا الله تختار من سيحمل الرسالة

اذن !

نحن منتظرون..

ولكن نحن نعلم التاريخ

فليس لنا حجه ..

نحن نعرف اكثر من اهل نينوي

والرب ينتظر توبتنا

يتمهل

وينتظر

ويراقب تغيير قلوبنا

طوبى لكم يا اهل نينوي



معظم سكان الولاية وتسببت في هجرة الكثير من أصحاب الاعمال الصغيرة الى ولايات أخرى مثل تكساس الجمهورية. هذه بعض البوادر الخطيرة والجديدة على المجتمع الأمريكي.

والآن يبرز السؤال الهام «هل أمريكا في طريقها للاستبداد والشيوعية؟» هناك من المتشائمين من يجيبون بنعم إذا استمرت الأحوال على نفس المنوال ولكنهم يتجاهلون اختلاف الشعب الأمريكي عن شعوب الدول المستبدة حيث انه أعرق شعوب الأرض في ممارسة الحرية والديمقراطية وصعب على شعب ذاق هذه الحياة ان يتخلى عنها بسهولة فانه أعظم شعوب العالم تتقفا وعلما ووعيا وعلى ذلك يتوقع البعض أحد امرين: ١- ان يعي الشعب سريعا خطورة ما يجره اليه اليساريين ويصح بنفسه وبديمقراطيته العريقة هذا المسار. ٢- ان يتوحش اليساريين ويسيطروا على معظم مفاصل والدولة بما فيها السلطة القضائية والتشريعية وينجحون في سن قوانين لصالحهم بل ربما يغيرون الدستور وهنا قد يحدث انقساما خطيرا للأمة في قطاعات الشعب الأمريكي وينتج عنه انقسام امريكا الي دولتين وهذا ما لمح به بعض المسؤولين الجمهوريين في ولاية تكساس. او يكون البديل حربا أهلية تنتصر فيها القيم الامريكية وتجبر اليسارين بالقوة الي الخضوع للحق.

كم و كم نحتاج يونان جديد لهذا الزمان

لهذه المدينة

ولتلك البلاد

لسياسات و حكومات ابتعدت عن طرق الرب

وقفت ضد كل تعاليم السماء

و منهم من يتحول أمام اعيننا الان الي سدوم و عموره هذا الزمان

و البعض الي نينوي هذا الزمان

و كأن الطوفان لم يكن

او لم يكن هناك هذا الهلاك و تلك النيران التي قضت علي مدينه الشر

عجبا ايها الانسان !

نخطئ حينما لا نتعلم من الماضي

و كأنه لم يكن

فهل سيرسل لنا الله يونان اخر

و يا تُري الي أيه مدينه؟

و الي من سيذهب أولا ؟

تعاضمت الشرور امامك آلها

فهل سننتظر يونان ؟

مثل «Newsmax» يفصلها عن الخدمة مع العلم بان هذه القناة في رأيي تعتبر من أحسن القنوات الي تلتزم بنشر القيم المسيحية ونقد وتحليل الاحداث بحيادية وخصوصا أخطاء وفساد السياسيين الديمقراطيين (انصح القراء من المهتمين بالشئون الامريكية ان يشاهدوها من خلال النت فهي مجانية، ابحت عن «Newsmax Tv» او ال «Ap» الخاص بها على التلفزيون. ٢- إشاعة الأكاذيب ضد المعارضين وعمل غسيل مخ للعامة لاستعدادهم على الجمهوريين مما نتج عنه نوع من الإرهاب الفكري المماثل للموجود في الدول الاستبدادية وأصبح هناك الكثير من حوادث الاعتداء لمجرد التعبير عن الرأي المعارض بحرية ومحاولة قلب القيم الامريكية الاصيلية بحيث تسمى حرية التعبير عنصرية والكراهية والشنوذ تسمى حرية «إرهاب». والعنف والفوضى وقتل الأشخاص والاعتداء على الممتلكات يطلقون عليه حرية التعبير عن الرأي. ٣- التستر على الفساد إذا كان اتيا من اليسار والكيل بمكيالين في التعامل مع اليمين. ٤- تطيل الميديا لليسار والمسئولين اليساريين كما حدث مع حاكم ولاية نيويورك وتستزهم على تسببه في قتل الالاف من المقيمين بدور رعاية المسنين وكذلك سياسة المسؤولين في ولاية كاليفورنيا من الديمقراطيين التي اضررت

هل أمريكا في طريقها للاستبداد والشيوعية؟

ادوارد يعقوب



وبذلك أقلت للمرة الثانية من مؤامرات الديمقراطيين ومحاولة عزلة. بدأ الرئيس «بيدن» فترته الرئاسية بإصدار أوامر تنفيذية تبلغ ٤٤ امرا حاول بها هدم كل إنجازات الرئيس السابق ترامب يدفعه فقط كراهية شخص ترامب بغض النظر عن مصالح شعبه، وخطرنا فتح الحدود بلا ضوابط ووقف كل القوانين التي تحد من الهجرة الغير شرعية وتجميد استكمال بناء السور على الحدود المكسيكية ووقف انشاء أضخم خط انابيب لنقل بترول كندا الى أمريكا والذي تسبب ببطالة الالاف من العمال والقضاء على خطط ترامب بالاعتماد كلية على مصادر الطاقة المحلية. وهنا ظهرت بوادر تحول خطير للنظام الأمريكي بمحاولة إرساء قواعد يسارية تعتبر جديدة على القيم الامريكية الاصلية التي تبناها الرواد الأوائل المؤسسين للولايات المتحدة الامريكية ولنلخص أهمها في الاتي: ١- محاولة اسكات المعارضين بل اراهابهم إذا انتقدوا الديمقراطيين وهذا ظهر جليا في تحالف معظم الميديا الامريكية ضد ترامب وعدم نشر وجهات النظر الجمهورية وتجاهلها وغض النظر عن المخالفات القانونية للديمقراطيين وفضائح الفساد التي أطرافها اشخاص منهم. وكذلك ما يسمى بوسائل التواصل الاجتماعي حيث أخذوا يخضعون تعليقات ترامب والمحافظين لرقابة خاصة ثم انتهى بهم الامر الي فصل ترامب نهائيا واقصاه من مواقعهم هو وكل من ينتقد بشدة الديمقراطيين. وتحالف شركات تكنولوجيا الكمبيوتر الكبيرة ضد ترامب ومؤيديه ومنعهم من استخدام مواقع الانترنت وبرامج التواصل عبر التليفونات الذكية مثل ما حدث مع موقع «بارلر» المحافظ وتعتن شركة الأمزون معه ومطالبتها له بإزالة كل بيانات مشتركه ال ٢ مليون من الذاكرات الألكترونية المؤجره لديهم وذلك في خلال ٢٤ ساعة مما يعد من المستحيل تنفيذه ويهدد بتعطيل الموقع تمام بقصد تدميره. وأخيرا مطالبة بعض النواب الديمقراطيين لشركات «الكابلز» (الشركات التي تنقل القنوات التلفزيونية الي المنازل) ان تقطع القنوات المحافظة

والتي وقعت في الصيف الماضي وبتشجيع من الحزب الديمقراطي والتغاضي عن الجرائم التي قاموا بها بينما اقاموا الدنيا واقعدوها على احداث ٦ يناير لان قلة من اليمينيين المتطرفين اشتركوا فيها. و ما اوضحه أيضا دفاع ترامب عندما عرض مقاطع من خطب بعض القادة الديمقراطيين عقب فوز ترامب في انتخابات ٢٠١٦ والتي فيها يرددون نفس الكلمات السياسية الحماسية التي اعتبروها تحريض على العنف مثل: «fight to hell» ٥- استغلال تفوق الأغلبية العددي في البرلمان لظلم الأقلية الجمهورية وعدم الاستماع لمطالبها العادلة. ٦- الكذب وإطلاق الشائعات المغرضة وإثارة الكراهية الشخصية بدلا من الموضوعية في الحكم علي الأشخاص. ٧- تجاهل الإنجازات التي حققها ترامب لبلده والتركيز المغرض على الأخطاء وتضخيمها حيث يعتقد الكثير من المحللين ان ترامب يعتبر من أعظم الرؤساء الأمريكيين الذين حققوا الكثير من الإنجازات للأمريكيين منها: انخفاض البطالة وازدهار الاقتصاد الأمريكي. سحب معظم القوات الامريكية من الخارج. تدعيم الصناعة الامريكية وحمائتها من المنافسات الخارجية وخصوصا الغير عادلة من ممارسات بلاد مثل الصين التي تمارس القرصنة وسرقة الاختراعات الامريكية بل وعقابها على ذلك. حماية الحدود الامريكية والحد من الهجرة غير الشرعية التي كانت تجلب معها الإرهابيين والمجرمين وتهريب المخدرات وتجارة الجنس والعمالة غير القانونية. إعادة الحفاظ على القيم الامريكية ومنها حرية التعبير والعبادة خصوصا للمسيحيين. وضع مصلحة أمريكا أولا وإعادة صياغة الكثير من الاتفاقات التجارية المجحفة بحق أمريكا وكذلك المعاهدات السياسية وخصوصا الغاء الاتفاق النووي مع إيران الذي ابرمه أوباما. انهاء دور أمريكا كشرطي دولي وتدخلها في شئون الدول الأخرى. عدم اثارة أي حروب وقد امتاز عهد ترامب بعدم وجود أي حروب بدأتها أمريكا.

انتهت محاكمة مجلس الشيوخ لترامب ببراءته كما كان متوقعا



نستكمل حكاية محاولة عزل ترامب الثانية: ناقشت في الحلقة السابقة القرار الغير دستوري لمجلس الشيوخ الأمريكي بمحاكمة ترامب لعزلة كرئيس لأمريكا رغم انه ترك المنصب وأصبح مواطنا أمريكيا عاديا، ليكون الغرض هو تشويه سمعته لمنعه من الترشح مرة أخرى للرئاسة خصوصا انهم يعلمون مسبقا انهم لن ينجحوا في اتخاذ قرار العزل لأنه يتطلب موافقة ثلثي أعضاء مجلس الشيوخ لإدانته. استمرت المحاكمة لأربع جلسات استغرقت حوالي ٣٢ ساعة. حاول خلالها اعضاء مجلسي البرلمان والشورى من الديمقراطيين اثبات ان ترامب هو المخطط والمحررض على احداث ٦ يناير في الاعتداء الإرهابي على مبنى البرلمان. وحاولوا عن طريق الكلمات الحماسية والفيديوهات المعدة بطريقة سينما هوليوود مع اخراج يثير مشاعر الغضب ويشحن العواطف ضد ترامب خصوصا مع انتقاء بعد مقاطع من خطبه الحماسية وقطعها من السياق السياسي السلمي الذي يقصده ترامب وحشرها وسط لقطات من احداث الشغب والاعتداء على مبنى للبرلمان. أصبح التكرار على مدي ما يزيد عن ١٦ ساعة هو السمة المقصودة بغرض عمل غسيل مخ للعامة ودون الاعتماد على المنطق في تقديم ادلة قانونية تؤيد هذه الاتهامات الخطيرة. كنت أفرج وكأني أعيش احداث مهزلة سياسية من مهازل النظام المصري التي عاينتها قبل هجرتي من هناك. الكثير من حيل وتكتيكات النظم الاستبدادية اتبعه مخرجي هذه المسرحية السياسية. ١- الشحن العاطفي على حساب المنطق وتوظيف الشعارات البراقة الوطنية لإثارة مشاعر الغضب والكراهية ضد المعارض لهم. ٢- تلفيق الأدلة وهذا ما فضحة دفاع ترامب من حذف المقاطع من كلمة ترامب قبل احداث ٦ يناير والتي يناشد فيه ترامب مناصريه بالالتزام بالتظاهر السلمي وبطريقة قانونية وكذلك ما قام به الديمقراطيون من اللعب بتواريخ بعض «التوثيات» التي كتبها ترامب على «تويتر» مع تعديل بعض كلماته. ٣- إطلاق الاتهامات الجزافية دون انتظار لنتائج التحقيقات التي تجريها الجهات الأمنية واغفال اشتراك بعض التنظيمات اليسارية مثل «انتيفا» في الاعتداء. ٤- الكيل بمكيالين، بحيث تكون نفس الاحداث حلال على الديمقراطيين وحرام على الجمهوريين وقد اظهر دفاع ترامب احداث الشغب والتدمير للممتلكات التي قامت بها تنظيمات يسارية مثل «انتيفا» و«حياة السود هامة»



البيات الشتوي

د. روز غطاس

أيضاً في سفر الأمثال (٦ : ٦) قائلاً : «أذهب للنملة أيها الكسلان . تأمل طرقها وكن حكيماً . التي ليس لها قائد أو عريف أو متسلط ، وتعد في الصيف طعامها ، وتجمع في الحصاد أكلها. إلى متى تنام أيها الكسلان؟ متى تنهض من نومك؟ قليل من نوم بعد قليل نعاس وطي اليدين قليلاً للرقود، فيأتي فقرك كساع وعوزك كغاز.» أما في (أمثال ٣٠ : ٢٤ - ٢٨) يشير إلى انه توجد أربعة هي الأصغر في الأرض ولكنها حكيمة جداً: النمل طائفة غير قوية ، ولكنه يعد طعامه في الصيف. الوبار طائفة ضعيفة ولكنها تضع بيوتها في الصخر. الجراد ليس له ملك ولكنه يخرج كله فرقاً. العنكبوت تمسك بيدها وهي في قصور الملوك. وهذا يذكرني بنفسى الضعيفة التي تحتمي بصخر الدهور الرب يسوع المسيح الذي هو صخرتي وحصني عليه اتكل قلبي فأنتصر. هكذا كان الرب يسوع دائماً يعطي أمثلة من البيئة المحيطة حتى يبسط المعلومات ويصورها للشخص بطى الفهم مثلي. كما وقد امرنا أيضاً بالبيات الشتوي بقوله أعملوا للطعام الباقي ؛ اكنزوا كنزاً في السماء . وحزننا من محبة المال وعبادته بقوله في (متى ٦ : ١٩ - ٢١) : «لا تكنزوا لكم كنوزاً علي الأرض حيث يفسد السوس والصدأ، وحيث لا ينقب سارقون ولا يسرقون ، لأنه حيث يكون كنزك هناك يكون قلبك أيضاً.» فأحذر عزيزي من أن يعيش العالم أو محبته أو شهوته أو تعظم معيشته في قلبك وحياتك. فالعالم أخي يمضي وشهوته لأن كل ما فيه هو شهوة الجسد، شهوة العيون، تعظم المعيشة (١ يوحنا ٢ : ١٦). حيث يجبرك العالم علي عدم الاكتفاء ويشعرك دائماً بالاحتياج، عكس الرب الذي دائماً ما يؤكد بقوله « تكفيك نعمتي لأن قوتي في الضعف تكمل» (٢ كورنثوس ١٢ : ٩). يكفيك ما عندك لأنه قال لا أهلك ولا أتركك، ويؤكد كاتب رسالة العبرانيين الموضوع عندما قال: «لنكن سيرتكم خالية من محبة المال، كونوا مكتفين بما عندكم، لأنه قال: «لا أهلك ولا أتركك» (عبرانيين ١٣ : ٥). فقانون الاكتفاء والرضا هو قانون الرب وليس قانون العالم الذي يشعرك - كما نوهت سابقاً- إلى أنك دائماً فقير وتحتاج الأكثر والأفضل لأنك تستحق هذا. وهنا يعلن العالم بطريقة غير مباشرة خطأ فادح في حق الرب الإله الذي يوعده دائماً بالبركة والغني والكثرة، فكما لو كان يضع الرب في ركن يثبت عدم أمانته.

البقية ص ١٤

قراءات لك

نبوي غالي

سنة أشياء مفيدة للرد على المحادثات الصعبة

By LISA-JO BAKER29



عملت مديرة لمدة خمسة سنوات لجمعية لتشجيع النساء الذين يعانون من النبذ والمعاملة سيئة والعنف وكان لدي فرصة جيدة لاستمع للعديد من القصص والمحادثات المثيرة وكذلك تلقيت العديد من ردود الأفعال سواء علي الهاتف أو الفيس بوك أو تويتر أو بالبريد الإلكتروني وكانت أحياناً مشجعة وأحياناً غاضبة و متحدية وأحياناً مجرحة وصعبة وفي خلال هذه الأعوام الخمسة تعلمت أن أتجاوب مع ردود أفعال الآخرين وقررت أن أشارككم في كل ما تعلمته ، وأقدم لكم خبراتي عسي أن أجعلكم تتجنبوها وهذه ستة أشياء تعلمتها تساعدك علي الرد في المجادلات الصعبة ؛ أولاً - اسأل نفسك هل هذا هو الوقت الصحيح لسماع أو قراءة رسالة أو الرد علي بريد إلكتروني وهل دماغك رايق لهذا ؟ في كثير من الأحيان نستعجل الرد ونعتقد أن الرد الفوري افضل ولكن التسرع بالرد يساعد علي التهاب الوضع الساخن ، وقد تقف في موقف للسيارات أو تتجاهل أطفالك لترد علي البريد الإلكتروني ، ولكنك يا صديقي لست جراح للقلب سيموت مريضك اذا لم تسعفه في ثوان ولن يفوتك ميعاد الطائرة ، فتمهل في الرد واذا كنت مضطراً للمشاركة في محادثة صعبة فوريه فتأكد أولاً انك مستعد للمشاركة فيها ذهنياً وبدنياً والا فإذهب للتمشي أو انظر من النافذة وتنفس بعمق ، ولقد تعلمت أن لا أقرأ أية رسائل أو بريد الكتروني وأنا في المنزل مع عائلتي فقد يجعلني هذا اشعر بالغضب وقلة الحيلة لأنني أريد الدفاع عن نفسي فينصب غضبي علي من حولي ولهذا دائماً اترك هذه الرسائل للصباح حين أكون متاهية لمواجهة كاتب الرسالة ويكون عقلي وجسدي مرتاحين ،ثانياً - كن سريعاً في الاستماع بطى في الرد ، وأنا دائماً أعاني من الاندفاع في الكلام للدفاع عن نفسي ولتبرير موقفي و ارد بسرعة قبل أن يتحدث الشخص الآخر ولكن يجب أن اجبر نفسي علي الاستماع أولاً وهذا ليس سهلاً فليس من السهل أن تعطي

الحق للمتكلم بدون أن نشك فيه أو تعود لقراءة رسالة لتتأكد من انك فهمتها صح وانك لست تفترض الأشياء وليس من السهل أن تضع جدول أعمالك جانباً لتستمع بعمق وطول أناة لشخص آخر ، ولكن الاستماع هو من اقوي الأدوات عندما يتعلق الأمر بإغلاق حديث صعب فهو يقتلع المرارة من قلب الآخر الذي يشعر بالإحباط ويفتح الباب للحوار فان الدفاع عن النفس يركي النار والاستماع يساعد علي إخمادها وثالثاً- توقف قليلاً واصمت ، اغلق الكمبيوتر وتوقف عن قراءة الرسائل والاستماع إلي المحادثات الصعبة وعانق أطفالك وتأكد أن ليس هناك شيء صعب عند الله ، رابعا- صلي ؛ ولو صلاة قصيرة داخلية ليرشدك الله لما يجب أن تقوله واذا أتيت لك وقت للصلاة فاخبر الرب عما يدور بخاطرك وبالمشاعر السيئة حتي يصفي نفسك ، وخامساً - اطلب المشورة ؛ اختبر ردك قبل أن ترسله واسأل صديق موثوق فيه أو زوجك أو كاهن عما اذا كان الرد صعب أو غير مناسب ولا تثق في نفسك اذا كان الموضوع متعب وراجع الرد بعد وقت كافي أو في الصباح قبل أن ترسله فقد تري انه غير مناسب أو قد يظهر انك أسأت فهمه في المرة الأولى ، سادساً ؛ الرد - دعونا نفترض دائماً حسن الظن في الآخرين ودعونا لا نشك ولنبدأ من موضع الحب مصدقين كل شيء وراجين كل شيء ولكن أسخياء في إعطاء فرصة أخرى لمن أساء ولدينا سعة صدر في الاستعداد لمعرفة وجهة نظر الآخر ودعونا نقدم التشجيع ونقدم الاعتذار اذا كنا مخطئين فالكلمات الرقيقة تحول الغضب إلي هدوء وبغض النظر عما يقوله الآخرين فالله يدعونا لمحبتهم. واحتمالهم ومعاملتهم بكرامة.

والعناية بالألم أثناء فترة الحمل بين السود في أمريكا، والأمراض النفسية الناشئة عن الهجرة من أمريكا اللاتينية إلى الولايات المتحدة الأمريكية.

[البقية ص ١٠]

والمنسية، فمن بين أبحاثها المنشورة في أهم الدوريات العلمية كانت موضوعات: علاج البلهارسيا عند فلاحى كفر الدوار، وأمراض النساء عند الطبقات الفقيرة في الإسكندرية، والاكتشاف المبكر للسرطان الذي تعاني منه نساء عمان بالأردن،

شخصيات قبطية مؤثرة

د. مينا بديع عبد الملك - هندسة الإسكندرية

(٩١) د. بلانش اسكندر ميخائيل (١٩٤٥ - ٢٠٠٣)



وتأسيس وتطوير البرامج الجامعية. لها دراسات علمية جادة نشرتها في مختلف الدوريات العلمية العالمية، أما على الصعيد الاجتماعي فالمقربون منها ينكرون أنها حريصة على معالجة الفقراء وعلى نفقتها الخاصة.

وصلت د. بلانش إلى قمة النجاح كباحثة وأستاذة ومشرفة على تطوير برامج الصحة العامة والتعليم الجامعي في مجال التمريض في مصر وأستراليا، وأمريكا والأردن وسوريا، ومقياس النجاح يشمل عشرات الأبحاث المنشورة والمقرارات الجامعية التي وضعتها وأدخلتها إلى مختلف الجامعات، والكثير من المحاضرات العامة التي ألقته في العديد من الدول، وأهتمامها بالأخص في حياتها المهنية بالطبقات الكادحة والفقيرة

الدكتوراه.

في عام ١٩٨٣ قررت العودة لأرض الوطن نظراً لشرط البعثة التي أوفدت فيها من قبل جامعة الإسكندرية التي كانت تعمل فيها كمدرسة بكلية التمريض، لكنها ما لبثت أن عادت واستقرت في الولايات المتحدة الأمريكية .. والسبب في ذلك هو إصرار إحدى الموظفات في إدارة البعثات على أن الدكتوراه في جامعة بوسطن لا تعادل الدكتوراه المصرية!! ويجب عرضها على لجنة توافق على ذلك، وظلت في انتظارها لمدة سنة ونصف!!

شغلت وظيفة أستاذ التمريض بجامعة ولاية كاليفورنيا Bakersfield وحصلت على تقدير دولي ومحلى لأبحاثها الرائدة وخدماتها الجليلة في مجالات الصحة العامة والتمريض



وُلدت في قرية «صا الحجر» التابعة لمدينة طنطا في يونيو ١٩٤٥. تنحدر من أسرة كبيرة حيث أنها كانت تعيش وسط ٩ أخوات. بعد أن أكملت تعليمها ما قبل الجامعي التحقت بكلية التمريض بالإسكندرية وتخرجت فيها عام ١٩٦٥. وعند تخرجها وكانت من الأوائل تم تعيينها للعمل بالكلية، وفي أواخر عام ١٩٧٦ سافرت للدراسة بجامعة بوسطن بالولايات المتحدة الأمريكية. لتفوقها ونبوغها أكملت دراستها في مدة ثلاث سنوات وحصلت على درجة

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

اقباط في ملاعب كرة القدم المصرية (٣)

تقرير اعداد : مدحت موبرس

نستكمل الحلقة الثالثة في سلسلة قائمة اللاعبين الاقباط الذين ظهروا على ساحة كرة القدم المصرية منذ نشأتها سواء الذين الذين ارتدوا فائلا المنتخب الوطنى او لعبوا على مستوى الدرجة الاولى على الاقل.



كان الحديث عن الكابتن منير جرجس (اللبوى) كابتن النادى المصرى بورسعيدى هو ختام الحلقة السابقة و نتوقف عند حكاية طريفة حدثت اثناء زيارة الرئيس جمال عبد الناصر لبورسعيد فى الذكرى الثامنة للعدوان الثلاثى على مدينة بورسعيد فعندما توجه ناصر لميدان الشهداء لوضع اكليل من الزهور على النصب التذكارى للشهداء ارتفعت من جماهير بورسعيد هتافات غير مفهومة ثم تكرر الامر عندما توجه الرئيس الى استاد بورسعيد لحضور العرض الرياضى لطلاب و طالبات بورسعيد...هتافات غير معتادة و غير مفهومة من المواطنين فتوجه مرافقو الرئيس لاستطلاع الامر فوجدوا ان الجماهير تهتف « اللبوى يا ريس» مطابة بالعفو عنه !! و كان اللبوى و لاعب آخر اسمه فاروق الدسوقي قد تم شطبهما من سجلات الاتحاد المصرى لكرة القدم بعد احداث شغب فى مباراة المصرى و الترسانة و تأثرت نتائج الفريق سلبيا بعد غياب اللبوى و رفيقه...وعد جمال عبد الناصر بدراسة الامر و ما هى الا ايام قلائل حتى صدر قرار بالعفو عن اللاعبين و عاد اللبوى الى فريقه الذى تحسنت نتائجه بعدها الى حد كبير.

توقف النشاط الكروى عقب نكسة ١٩٦٧ ازهاء ستة سنوات اعتزل خلالها جيل كامل من اللاعبين الذين صالوا و جالول فى الملاعب المصرية و هاجر بعضهم الى الملاعب الخليجية ليساهموا بشكل كبير فى رسم خريطة كرة القدم فى الخليج العربى وتزامن مع ذلك ظهور لجيل سىء الحظ لعدم وجود نشاط رسمى فاعتزل البعض ولحق البعض الآخر ببداية عودة النشاط موسم ١٩٧١-١٩٧٢ الذى لم يستكمل بسبب احداث شغب فى مباراة الاهلى و الزمالك و التى اشتهرت اعلاميا باسم مباراة مروان كنفانى حارس مرمى الاهلى فى ذلك الوقت. اقتصر النشاط فى فترة التوقف على بعض الدورات الصيفية التنشيطية فى مدينة الاسكندرية و التى كان بطلها الدائم نادى الاتحاد السكندرى علاوة على اللقاءات الودية بين الاندية او زيارات بعض الاندية الاوروبية و كلها من اوربا الشرقية وفقا لاتفاقيات الصداقة مع هذه الدول. لم تبرز اسماء للاعبين اقباط فى هذه الفترة و ان كان لا بد ان نذكر لاعب خط الوسط المهور بالنادى الاهلى « عادل عزيز» و الذى شارك فى بعض اللقاءات و زامل لاعبين مثل عادل الجمال و مشير عثمان و محمود رشدى و جميعهم اخفوا من الملاعب مبكرا كذلك ظهر ماهر مرقص لاعب النادى الاوليمبى ولكنه كان اسيرا دائما لدكة الاحتياطى.

١٢- **هانى سرور** : ابن كفر الدوار الذى انضم الى اشبال نادى الاتحاد السكندرى عام ١٩٦٦

البقية ص ١٠

الرواية العربية أيقونات مبدعة !!

بقلم عبدالواحد محمد



والكثير من الروايات العربية الشابة ومنها رواية (طعم الذئب) للروائي الكويتي عبدالله البصيص وقضايا الثأر التي مازالت موجودة في مجتمعاتنا العربية ورؤية البعض للسلام أنه جبن وضعف في صورة تحتاج من العقل إلى فهم مختلف في زمن أيقونات هواتفنا المحمولة!



كما ترجمت رواية (مقتل بائع الكتب) للروائي العراقي سعد محمد رحيم كيف وصل الحال ببلده العراق من فوضى واستباحة القتل وتدمير آليات الفكر البغدادي على حساب وطن في ظل بحثه الدائم عن أعز أصدقائه الذين قتلوا ذات صباح بدم بارد وجارته التي اغتصبت في وضح النهار وغير ذلك من هجرة عقول نحو عالم الوهم والليل المعبق بكل زجاجات الويسكي وعالم النساء اللاتي تحولن إلى أجساد عارية في لعبة مكشوفة فالقتل في وطنه أصبح مثل الليل والنهار وهو يطوف بالفقراء العربي في رحلة موجعة لكنها حقيقة زمن حقيقة أيقونات عصر الإنترنت!



ثم نلمح قضايا أخرى في رواية (زرايب العبيد) للكاتبة الليبية نجوى بن شتوان ومنها قضية العبودية وتعود إلى زمن ما قبل الاحتلال الايطالي لبلدها ليبيا السمرات في شكل الرواية التي استمدتها من رحم الإنترنت الذي فتح لها الشهية لتعبر عما قرأته في كتب التاريخ وهي صغيرة ترتدي الزي المدرسي وتحمل حقبيتها الجلدية فوق كتفها وهي تحلم بوعد مع فتى أحلامها الذي يمنحها صوت الوطن وحرية وطن؟



بعد فاصل من بكائية بل فاصل من ملحمة نفسية كانت جزءا من روايتها (زرايب العبيد) والنظرة المؤلمة لأصحاب البشرة السوداء الذين كانوا يستخدمون كخدم في حقول ومزارع أصحاب البشرة البيضاء وكأنها تنادي حببيها أن يحرر هؤلاء السود من قهر هؤلاء البيض الذين هم معا يشكلون الإنسان في معادلة اختل فيها العقل بكل أهواء الجهل والرغبة في قتل الآخر معنوبا رغم أن الهواء والماء مجانا كونه منحة من رب السماء والأرض!

لكن تبقى أيقونات الرواية العربية الرقمية اليوم تداعب عقولنا على مدار الأربع والعشرين ساعة ونحن نعيش مع هواتفنا الذكية المحمولة التي سرقت من العيون النوم ومن العقول متعة التفكير بجهد وعناء وكانت قهوتنا العربية تكتب معنا حكايا وطن!!

تلهمنا حكايا وطن!!

لتبقى الرغبة الصادقة اليوم ولا مفر منها في استلهم كل حكايا الوطن من المحيط إلى الخليج عبر أيقونات رقمية هي العمق النفسي والاجتماعي في كل روايات عصر الإنترنت مهما كان لون السماء داكنا والأرض تبللت بالمطر وكل أوراق كتاب أبي الذي عرف اليتيم وربما النسيان تماما بعد أزمنة وعقود طويلة كان فيها هو صوت الوطن!

لأريب أن هناك كما من التساؤلات المفتوحة التي تحاصر العقل الروائي مع أيقونات الإبداع الرقمي التي غيرت من شكل الرواية العربية اليوم وسط ليل ونهار ليس فيه مكان لنوم العقل والجسد كما كان في الأزمنة السابقة، ومن ثم، شكلت تلك الأيقونات الرقمية المتمثلة في الفيس بوك، وتويتر، واليوتيوب، وسنابشات، وانستجرام،... إلخ الكثير من حكايا روائية ليل نهار بلا غروب؟!!

لذ فإن للأيقونات عامة دلالة وفلسفة تؤكد رمزية كل الملامح والمسميات التي تمنح العقل متعة البحث عن عالم مفتوح بين قلب وعقل وبين أحضان الرواية العربية والآخر!

بكل نداءاتها المسكونة على شفاه تبتسم مهما كانت الجراح عميقة لكونها كل مشاعرنا اللحظية غير المرتبطة بموعد وتاريخ!!

لتبقى أيقوناتنا الروائية العربية اليوم تشكل عالما ثقافيا غير مرتبط بكل الأيقونات الكلاسيكية القديمة، بل هي إيقونات إلكترونية مهدت لبناء روائي عربي شاب مائة في المائة بوعي مختلف عن كل النداءات التي سكنت العقل الروائي من قبل في أزمنة الصور المتحركة وصندوق الدنيا وحكايا جحا وعنتر والزناتي خليفة؟!!

بل وكل حكايا جدتي التي كانت تظن نفسها الصوت الباقي في كل العصور! لنعيش معا بين أيقونات الرواية العربية ونحن نسطر بعضا من حكايا عصر الإنترنت وضمير فلسفته الروائي الذي جسده بعض من صفحات روائية عربية ومنها رواية (حارة النت) للروائي العربي عبدالواحد محمد كاتب



تلك السطور المتواضعة وما ترجمته تلك الأيقونات من روائية مختلفة عن كل حكايا الأزمنة السابقة! لذا خرجت رواية (حارة النت) من رحم تلك الأيقونات بضمير عصري متمثلة في شخصها الذين استبدلوا الكتابة بقلم حبر أحلامهم وهواجسهم بالكتابة الإلكترونية والتواصل مع أبطال (حارة النت) من خلال الواتساب والبريد الإلكتروني والفيس بوك والمانجر بوعي فيه الكثير من تساؤلات مفتوحة بين بطل الرواية الرقمي عمر الأسيوطي وملهمته نانا وعفوية أبطال روايته مي بلبل وعبير غانم وتمرد وتطرف أشرف لمعي وتساؤلات حول رواية أولاد حارتنا للروائي المصري الكبير نجيب محفوظ التي ولدت ذات ليلة وضحاها بين الشك واليقين والرغبة في مكاشفة عالم مجهول على حساب عقل ينمو بصعوبة في زمن القلم والورقة والكتاب الورقي والمذياع والتلفاز الأبيض والأسود بل بكل الأزمنة!

مرورا بكل ملامح عصر الأيقونات الرقمية التي شكلت جزءا واقعيًا من رواية (حارة النت) التي جسدت فكرة الصراع بين عالم ورقى وعالم إلكتروني! بوعي بطلها الشاب عمر الأسيوطي الذي حاولت أمه نطق كلمة كمبيوتر مرارا وباعت تجربتها بالفشل رغم أنها تعرف القراءة والكتابة!! لذا خرجت (رواية حارة النت) من رحم أيقونات رقمية فيها واقعية عصرية!

وفيها رفض صريح للتطرف والأرهاب الديني وعودة العقل إلى عمق الوطن من خلال حوارات كل ليلة مع الشاعر الشاب مسعد ليلة ونادل المقهى المتقف لمعي في تساؤلات عمر الأسيوطي التي فتحت النقاش أيضا حول الزواج العرفي وهل هو مشروع أم مقبور؟ في زمن الإنترنت والجامعة المفتوحة!!

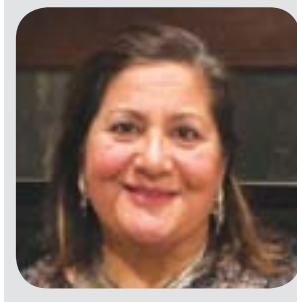
* روائي عربي - جمهورية مصر العربية

abdelwahedmohaned@yahoo.com

غصن الزيتون ٣٠

شاي خفيف

احلام فانوس-وينيچ مانيتوبا



فوجئوا بالست المستضيفه ... الله يسامحها بقي مطرح ماهي قاعده ... طالعه لهم م المطبخ ... بعد لطعه شويه كتار في الصالون ... كافيه كده لتجهيز العشا ... ده لو كان فيه م الأصل ... عشا ... فوجئوا ... بصاحتنا دي ... طالعه لهم ... م المطبخ ... وبتتهادي وتتمختر

في مشيتها ... زي « ست سنيه بتاعة اعلان زمان ... اللي سايبه الميه ... ترخ ... ترخ ... من الحنفية والكلام لسه لصاحبتنا اللي بتقول ان الست طلعت عليهم م المطبخ وهي جاره وراها ... اسم الله علي مقامكم ... ترابيزه كده ... م الحلوين اللي زي بتوع الأفلام ... والفنادق ... والترابيزه ام عجل دي ... بفتح العين والجيم .. كل اللي عليها صينية .. مرصوص فيها كام كباية شاي ... وجنبهم باكوين بسكوت ... من أبو عجوه ... طبعا اسقط في يديهم ... وفضل الولدين يلتهموا البسكوت ... أبو عجوه ... لغاية ما الباكويين خلصوا ... وغالبا ده كان اكبر عقاب ... للست المستضيفه ... والكبار بقي شربوا الشاي ... وده برضه كان اكبر عقاب ليهم ... لانه كان مقلب او شاي دمه ... تقيل قوي... صحيح صدق اللي قال ... الشاي ده حاجه مهمه قوي لطبط الدماغ ... واستضافة الناس ... حتي لما كنا بنروح الدير .. ده طبعا زمان ... كان اول وسائل الترحيب ... هو الشاي ... بس طبعا كان بيعقبه ... وجبه شهيه من الفول او العدس وعيش جميل للغموس ... المهم الدرس اللي الواحد يحاول ياخده من موضوع الشاي الخفيف ده هو ان الواحد ... يكون فعلا خفيف ... بس برزانه ... زي مايبقولوا كدهلا تكن ثقيلًا فيستغنى عنك ... ولا خفيفا فيستهان بك ... لان



فيه ناس فعلا ... حتي لو لم تكن مدة وجودهم معاك اوحديثهم معاك لفترة قليلة ... تلاقىهم تقال ... وزى ما بيتقال كده بالبلدي ... ريجهم تقيل ... وتبقى نفسك ... يبقولوا بقهم .. ويخلصوا اخر كلمه ... من الجملة اللي بيقولوها ... عشان تخلع منهم ... بعد ان تكون فعلا ... اکتأبت ... من تقل دم امهم .. وبرضه فيه

ناس تانيه بتكون خفيفه قوي بس زي الشاي الخفيف قوي كده ... اللي لونه اصفر ده ... اللي مايمزجش ... ولا يعدل الدماغ ... ودول تلاقىهم كده ... زي المسرحيه ... كلم كلم ... انا موش عبرك ... بيتكلموا في أي كلام ... ويعيدوا نفس الكلام ... وممكن يبقوا يرغوا معاك ساعه ... وبعد مايمشوا ... تحاول تفنكر جملة واحده م اللي قالوها ... او تحاول تفنكر الكلام كان عن ايه .. او ايه الموضوع ... لعلك تطلع بجملة مفيده ... ولكن



ماتتطلعش ... وفيه ناس بقي خفاف ... ع القلب ... حتي لو متكلمتش معاهم ...برضه خفاف ... يمكن برضه مسألة كيميا الحقيقه موضوع الشاي ده ... عشان يكون مطبوط ... مش تقيل ... محتاج لميزان حساس ... لطبط الكلام حسب الموقف .. وحسب مود الشخص اللي انت بتكلمه ... اما بقي بالنسبه لعلاقة الخفه اللي في الشاي ... بالخفه اللي لازم تكون في تعاملنا مع الاخرين ... ف دي برضه ... لازم تكون موزونه ... بميزان حساس ... حتي مع اقرب الناس ... خليك خفيف ... مع اصحابك وانت حتي بتهزر وتنتك ... خليك خفيف ... لان الناس بتختلف من حيث درجه حساسيتها ... واللي ممكن تقوله ل واحد ويقبله منك ... حتي لو كان الواحد ده اقرب الناس ليك او اقرب اصحابك ... ممكن ده

يختلف من شخص لشخص ... لازم الواحد فعلا يكون عارف شخصية وسيكولوجيه الشخص اللي بيكلمه ... ومدى حساسيته للحوار ... وحتى تحتفظ بحب الناس ... حتي اولادك ... وخصوصا لو متجوزين وليهم حياتهم الخاصه بيهم واسرهم الصغيره ... خليك برضه خفيف ... في كلامك ... في زيارتك ... في ارائك ... وطبعا ساعات ده بيكون صعب ... لو انت شايف ان فيه حاجه غلط ... ومن حبك ليهم ... مش قادر تسكت ... لكن الحقيقه في معظم الأحيان بيكون الشاي الخفيف ... هو المطلوب

... طبعا مع الظروف اللي احنا عايشين فيها...والكورونا ... الناس كلها ... او تقدر نقول معظمها ... بقوا خفاف ... وتلاقى نفسك .. والاصحاب اللي كنت قبل الكورونا ... بتأخدهم ... وياخدوك ... بالحضن ... حضن المطارات ... تلاقى نفسك ... ولا انت .. ولا هما

... بتسالوا علي بعض حتي ولو بالتليفونات وتلاقى ان فيه ناس انت فعلا نسيت شكلهم واسمائهم ... وما بيجوش علي بالك خالص ... حاجه غريبه فعلا ... تحس ان الكورونا دي ... مع وجود موضوع التباعد الاجتماعي ده ... تحس انها خلقت نوع من التباعد النفسي وقللت الحوار ... حتي عن طريق التليفونات ... وحتى زمان قبل الكورونا الناس كانت بتضرب مثل في الموضوع ده وتقول ... يابخت من زار ... وخف ... ولو انه مع الكورونا ... اتشقلب حال المثل ده واصبح ... لسان حال بعض الناس يقول ... يابخت من زار ... وغار ... وبصراحه برضه مع الخوف والقلق والشد العصبي ... تلاقى معظم الناس ... مش عاوزه تتكلم .. وتلاقى كثير منا .. مش عاوز اللي قدامه يستخدم حركات ايديه اثناء الكلام ... لان ده بيتعب اعصابه ... م الاخر كده ... العزله اللي احنا عشناها ... حوالي سنه دلوقتي ... واللي لسه برضه عايشينها ... اعطتنا دروس مهمه في المعامله مع الاخرين ... اول هذه الدروس ... يبدا بشرب الشاي الخفيف ... يعني م الاخر كده ... احسن حاجه في المعاملات اليوميه ... واللي



خليك خفيف كدة

عشان محدش طابق نفسه

تريحك وتريح الاخرين ... انك تركز ع الشاي الخفيف ... يعني تخليك خفيف وتحاول تشرب ... شاي خفيف ...

ادي النصيحه بحب ... خليك ظريف ولطيف

خلي التيفال قعدتك ... ساعة ماتبقي الضيف

يبقي الكلام معقول مايكونش فيه تحريف

والراي عاقل وراسي .. وبعيد عن التخريف

خلي النصيحه تفيد ... وتبني شيء وتنضيف

ولو ح تشرب شاي ... فضروري بيبقي خفيف



يسهل ... وتنقشع الغمه ... ندخل بقي في موضوعنا ... وهو الشاي الخفيف... ندخل في الشاي ... اقصد الموضوع...وماتخافوش هو لسه ... ماسخنش ... الموضوع طبعا ... مش الشاي ... والحقيقه ان الموضوع ... الحقيقه يعني ... مالوش علاقه بالشاي ولاحاجه ... سواء الشاي الثقيل او الشاي الخفيف...لكني لاحظت في افلامنا المصريه ... استخدام هذه الكلمات مثل ... اعمل لك شاي ... او تشرب شاي ... او اشرب شاي ... بس بلاش يكون تقيل... واستخدم هذه الكلمات للتعبير



عن بعض حاجات ... مثل تقل ام دم القعه ... او تقل الكلام اللي بيتقال ... او تقل الشخص اللي بيقول الكلام... او كل دول مع بعض ... برضه حاولت ادور ليه بالذات هذا التعبير ... مع ان مثلا ممكن نقول تشرب قهوه ... وهي تقيله بطبعها ... ولونها غامق ... لكن معرفتش ليه بالذات الشاي ... جايز لان دي طريقتنا التقليديه والمعتاده في إضافة الناس ... وحتى في الشارع او علي أبواب البيوت البسيطة ... لو واحد واقف ... او قاعد ... حتي لو مفيش في ايده كباية شاي ... ومعدي حد عليه ... عارفه بقي ... ولا عمره ماشافه ... ح تلاقىه انبري بالتحيه وقاله ... اتفضل اشرب شاي ... او تعالي اشرب شاي ... وحتى في اعلي الطبقات بتكون طريقتهم في العزومه ... ساعات ... اتفضلوا نشرب الشاي سوا ... ده طبعا لو مش ناويين يعزموكوا علي زفر ... واكل دسم... افنكر من زمان ... واحده صاحبتنا حك

لنا حكايه ... عن ناس عزموها هي وعائلتها وولادها الصغيرين ... علي العشا ... وطبعا العزومه كانت واضحه جدا ... علي العشا ... وراحت صاحبتنا العزومه ... وطبعا كانت هي وجوزها ... والولدين المساكين مش واكلين حاجه من ساعة ... وجبة الغدا ... و صاحبتنا بقي بتقول لنا ... انها

احنا النهارده في اخر شهر فبراير ٢٠٢١ يعني قربنا علي شهر مارس اللي من ساعة مابتدا السنه اللي فاتت واحنا مققول علينا القفله السوده دي...ومخنوقين بالماسكات والنضارات المشبره اللي مش عارفين نشوف منها حاجه...واللي قربنا نركب لها مساحات زي بتاعة العربيه ... يعني بق ومناخير مسدودين ... وعنين الحمد لله ... مش شايفه حاجه ... مش عارفين لغاية امتي الخنفه دي ...وطبعا كالعادة ... وانا لسه عندي شوية امل ... وماسكه غصن الزيتون ... ومستنية الحمامه الوديعه ...

تيجي تخطفه من ايدي ... او من علي ظهر الكره الارضيه بأكملها ... ربنا يستر .. ده العدد رقم ٣٠ ... واللي معناه ان فات ٦٠ أسبوع ... واحنا مستنين الجريده ... توصل ل أيدينا مره اخري ... بدل ماحنا عمالين ... نهاتي في الهوا ... ماعلينا ... ربنا يخلصنا م القلق ده علي خير ... وحتى اخدكم شويه بعيد عن النغمه اللياسه السابقه ... احب اطمنكم ان الدنيا ابدت تتعدل شويه عندنا في وينيچ ... او زي مايبقولوا ابنتت تندع ... وابدتت الكنائس تنفتح من ثاني ... وده طبعا اهم حاجه ... ولكن بقدرة ١٠ في الميه فقط من طاقتها (او بحد اقصي ٥٠ فرد) ... طبعا شامله ابونا والشماسه ... الشي الغريب بقي ان المولات وأماكن التسوق فاتحه ع البحري ... وماتلاقى مكان تركز فيه العربيه ... وتدخل ل اخذ أي طلب ... تلاقى اتنين تلاته مستنين دورهم جنبك ...صحيح الناس بتحاول علي قدر ماتقدر تلتزم بالمسافه المطلوبه ... بس برضه مش من العدل ... ان يكون قاعد علي دكه طويله عريضه في الكنيسه واحد او اتنين ... ويكون مكان شراء القوطه والبطاطس ... فيهم عشره مستنين الدور ...علي العموم ان شاء الله قريبا فيه اخبار عن ان طاقة الأماكن .. كنائس وأماكن تجمعات وأماكن تسوق ومولات ... توصل ل ٢٥ في الميه من طاقتها ... ربنا

اهمال الوالدين للطفل و عدم تغذيته بمشاعر الحب فيربط الخوف من الوحدة بمشاعر نقص الحب و يطور الامر لاضطراب

الاستعداد الوراثي للمونوفوبيا فى بعض العائلات

ظروف اجتماعية قاسية كالعيش فى حى ترتفع فيه الجريمة,, احد الحوادث ,,التعرض لاذى...الخ

تكون المونوفوبيا احيانا جزءا لبعض الاضطرابات.. كأضطراب الشخصية الحدية ,,اضطراب الهلع الاكبر

و ليست تؤدى بالضرورة هذه المسببات للمونوفوبيا قد تزول مع الوقت و لكن احيانا تعمقها الاحداث و الظروف فتتطور لفوبيا الوحدة

الاعراض

الحاجة الملحة لوجود أشخاص لأجل الشعور بالأمان في مكان يُفترض فيه الراحة كالمنزل، و ما ان يوجد الشخص بمفرده يعاني الوحدة والشعور بالملل أو القلق الذى يصل للذعر و تكرر ذلك عدة مرات... وتعيق هذه المشاعر الامور الحياتية كعدم استخدام الشخص للمصعد بمفرده مما يؤثر على الحياة المهنية والعائلية والدراسية مما يعيق النجاح فى الحياة احيانا

ويتلازم الشعور بالوحدة بالعديد من الاعراض المزعجة التى تختلف حدته من شخص لآخر كقرط التعرق ,اضطرابات بالقلب و ضغط الدم و الهضم,, خفاف الفم,, نوبات القشعريرة,, عدم القدرة على التفكير وحبسة الكلام ,, الصداع و آلام الجسم,, الاغماء احيانا



العلاج:

هناك محاولات للعلاج الذاتى كتجاهل الانسان للدوافع المؤدية للخوف,, البحث عن جذور المشكلة و محاولة حلها ,,ممارسة تدريبات الاسترخاء و التنفس العميق للحد من النوبات و طلب المساعدة من المحيطين وان لم يستطيع الفرد النجاح فى السيطرة على حالته يمكن اللجوء للعلاج الدوائى بمضادات القلق والاكتئاب وجلسات العلاج السلوكى المعرفى للحد من تفاقم الحالة

فى عالم معقد يملئ بالصراعات والصدمات التى تخدش جدار النفس الرقيق متسللة إليه محدثة اضطرابات قد نهجل طبيعتها مؤثرة على جودة الحياة برمتها فعلينا التنبيه لآى مظهر بسيط قد لا يوحي بمشكلة الان ويرسى فيما بعد لاضطراب لا تقتلع جذوره بسهولة تاركا آثار قد لا تمحوها الايام

رهاب الوحدة ... ظاهرة المونوفوبيا



اخصائية نفسية

ماريا ميشيل

mareya2000@hotmail.com

لا يدرك حوله سوى اربعة جدران وابواب,, حياة يسودها الصمت و الاكتئاب,, المشهد ييئث الهلع فى قلبه والاضطراب,, يخشى ان يعيش وحيدا دون عائلة او احباب,, و احيانا رغم انه يحيا مع اسرته إلا انه يشعر بالغربة والاجتناب,, كمن يقيم وحيدا ومن حوله فى حالة غياب,, انها المونوفوبيا خوف الوحدة الذى ينشأ لعدة اسباب,, منذ الطفولة تكون الجذور والاهداب,, كأخطاء التربية من قسوة لاهمال لعدم استيعاب,, وفاة او انفصال احد الوالدين و التنشئة وسط هذا الرحاب,, و ترجع لعوامل وراثية يولد بها المرء دون اكتساب,, فمفهوم الفرد للأمان لا يكتمل إلا وسط الجمع و الاصحاب,, و فى حالة الغياب يعاني اختلالات عديدة دون حساب,, من صدام لتشنج لنوبات اغماء و هكذا العديد من مظاهر الانسحاب,, و يتنوع مدرج العلاج بدءا من قدرة الشخص للسيطرة على تلك الاتعاب,, مروراً بالادوية والمهدئات وصولاً للجلسات النفسية للتخلص من هذا الارتياح

فهيها نعرف المزيد عن خوف الوحدة (المونوفوبيا)

المونوفوبيا Monophobia الخوف من الوحدة هي احد انواع الرهاب المرضى وتختلف حدته بدءا من الخوف من الشعور بالوحدة أو الانفصال عن شخص معين، أو الخوف من العيش بمفردهم دون أسرة ، أو البقاء في المنزل منفرداً، أو في الأماكن العامة بمفردهم و يتمد الخوف الى ما هو اشمل من ذلك هو خوف الانسان ان يحيا وحيدا و هو وسط عائلته او يكون بدون صحبة فى احد الاوقات

اسبابه:

اتباع وسائل عقاب خاطئة فى الطفولة كترك الطفل حبيسا فى غرفة مغلقة لبعض الوقت ومثل هذه السلوكيات تتحول الى عقد مرضية تكبر مع الطفل

وفاة او انفصال احد الوالدين مما كانت للطفل رابطة عاطفية شديدة معه

تعامله مع الحكومات علي المستوي الرسمي . الجاليات القبطية تمثل ثقل مجتمعي هائل فهي جاليه متعلمه ومتفقه ووطنيه ولا ينقص الكثيرين منهم الامكانيات الماديه ووطنيتهم خالصه لحب مصر لأنهم لم يتخذوا من هذه الامكانيات وسيله للصراع علي الحكم كما فعل غيرهم ! وعندما يتعرض المصريون جميعا لخطر الموت عطشا تأتي قضيه مقاومه الاضطهاد في مركز متأخر من اهتمام الأ قباط المعروفين بوطنيتهم وحبهم لبلدهم . هناك عدد من الكهنه والأساقفه الأقباط لا يتعدوا أصابع اليدين أستطاعوا أن يبنوا علاقات قويه مع أعضاء في برلمانات

و حكومات الدول التي يعيشون فيها بغرض التواصل بين الكنيسة القبطيه والمجتمع من حولها وقد حان الآن الوقت لأستثمار هذه العلاقه لخدمه مصر والمصريين في قضيه سد النهضة وأستدعاء هؤلاء الوطنيين الغيوريين من اللوبي القبطي داخل أمريكا وكندا واوروبا للتعريف بقضيه المصريين والوقوف بجانب مصر وأستدعاء كل الساسه في هذه الدول لمؤازره مصر أو علي أقل تقدير لعدم الوقوف ضدها . لايكفي أن نبدي أعجابنا بالرئيس المصري ونصفق له بل يجب علينا مد يد العون لمصر .



MALLARD MEDICAL

AGAPE PHARMACY

PHARMACY

- Monday Senior's Day 20% Discount**
- Free Deliveries**
- Easy Refills through our Website**
- (647) 344-3153**
- (647) 344-3173**
- www.agapepharmacy.ca**
- Hours: Mon-Thurs 9:30 – 7:00
Fri 9:00 – 6:00
Sat 9:00 – 1:00
Sun - Closed

CLINIC

- Female Physician**
- Dr. Juliana Gorja**
- Accepting New Patients**
- WALK-INS are Welcome**
- (647) 351-5955**
- (647) 351-5958**
- Hours: Mon-Thurs 10:00 – 6:00
Fri 9:00 – 4:00
Sat 9:00 – 1:00
Sun - Closed

Coupon – \$5 OFF

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

Details in store. Limit one per customer

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

York Mills Rd

Diamond Plaza

10 Mallard Rd

Don Mills Rd

Lawrence Ave

LAIFITNESS

أين ذهب اللوبي القبطي؟ آدم الثاني



وجدى خليل

الي أنفاق ملزم ولا تقف دوله روسيا (ترتبط باتفاقية شراكه أستراتيجيه مع مصر!) بعيده عن الموقف الصيني وهي التي تورد التوربينات الخاصه بالسد ولا تستطيع مصر الأعتماذ علي هاتين الدولتين رغم العلاقات الأقتصادييه والسياسيه والعسكريه مع كليهما ! وهنا يعود السؤال الذي بدانا به المقال: أين ذهب اللوبي القبطي؟ الوطنيه لا تتجزأ وكما نشط هؤلاء وبحق لدفع الاضطهاد عن الأقباط في فتره حكم سابقه أمامهم الآن مهمه أكثر وطنيه وأكثر قدسيه بالدفاع عن الوطن نفسه و الدفاع عن حق جميع المصريين مسلمين ومسيحيين في الحياه ! أن الشتات القبطي في العالم كله وهجره الأقباط خاصه منذ ستينات القرن الماضي لم تؤتي بثمارها السياسيه حتي الآن وليس للأقباط في أي دوله هاجروا اليها ونمووا وتكاثروا فيها أي وسيله ضغط داخل برلمانات وحكومات هذه الدول وذلك لعزوف معظم المصريين عموما والأقباط خصوصا عن السياسه بكل أشكالها وتداخل المفهوم الروحي مع المفهوم السياسي مما تسبب وفي صراحه شديده الي أرتباك داخل العقليه القبطيه ! السيد الذي قال « من لطمك على خدك الايمن فحول له الاخر ايضا» متي ٥: ٣٩ هو نفسه الذي أستدار لضاريه قائلا «لماذا تضربني؟» « يوحنا ١٨: ٢٣ وبهذا رسم لنا السيد المسيح الخط الفاصل بين الشخصي والمجتمعي , بين تعامل المسيحي علي المستوي الشخصي وبين

أين ذهب هؤلاء الذين كنا نسمع عنهم ومنهم ونراهم علي الشاشات أيام حكم الرئيس السابق حسني مبارك والذي شهد الأقباط في أيامه الكثير من الضيق وهو ما جعل فتره حكمه فتره قاسيه بأحداثها وحوادثها وترسخت مرارتها بقوه في ذاكره الأقباط . الحكومه المصريه الحاليه لعبت وتلعب الآن دورا كبيرا وعظيما لكي تتحول مصر الي دوله مدنيه حقيقيه يتساوي امام قانونها الجميع بغض النظر عن عقيدتهم الدينيه ويروج رئيس الدوله وبحق لحريه العقيد وجميع يشعر بمصداقيته. ولكن الآن تتعرض الدوله المصريه والشعب المصري لأكبر اختبار حياتي تمر به وهو مشكله سد النهضة الأثيوبي الذي أوشك علي الانتهاء من بناؤه علي مجري نهر النيل . مصر تعتمد علي النيل في سد أحتياجاتها من الماء حوالي ٩٧٪ من هذه الأحتياجات مصدرها النيل وبناء هذا السد يحمل تهديدا جديا لحياه المصريين وهو تهديد وجودي نكون أو لا نكون . وخصوص مصر الأقليميين مدوا يد العون للحكومه الأثيوبيه لكيما تسرع بالانتهاء من بناؤه حتي يتسني لهم وضع الحكومه المصريه تحت أقصى درجه من الضغط السياسي والاجتماعي أملين أن ينفجر الوضع داخل مصر مره أخرى ويعود رفاقهم من الجماعه المحظوره للحكم . هذا بجانب أن حجم الأستثمارات الصينيه داخل أثيوبيا من أكبرها في أفريقيا وهي كعضو في مجلس الأمن الدولي تملك حق الفيتو (الأعتراض) ستقف بالمرصاد لأي محاوله تقوم بها مصر وحلفائها لأدانه الحكومه الأثيوبيه أو أتخاذ أي قرار دولي يأيقف البناء لحين الوصول

بقية مقال (٩١) د. بلانش اسكندر ميخائيل (١٩٤٥ - ٢٠٠٣) ص ٦

حصلت د. بلانش على منحة «فولبرايت» الدولية في مجال الصحة العامة، وفازت بجائزة أستاذ التمريض المثالية عن ولاية كاليفورنيا عام ٢٠٠١-٢٠٠٢، وجاء في خطاب منحها الجائزة ما نصه: (إن الدكتور بلانش ميخائيل تعمل أستاذ الصحة العامة صحة المجتمع لطلاب البكالوريوس والدراسات العليا بجامعة ولاية كاليفورنيا وتقوم بأبحاث في مجال التمريض وتنشرها. وكذلك فهي رئيسة لجنة برامج الخريجين. وقد أهلها ذكائها وقدرتها على القيادة، تكريسها للمشاركة في المعرفة القاعدية لمهنة التمريض عن طريق الأبحاث ونشرها، فهي أستاذة متميزة، تهتم بطلابها ومستواها الأكاديمي المتميز، ولها مؤلفات كثيرة تم نشرها.

مع مشغولياتها العلمية الصادقة، وجدت في عمان مصحة أقامت الرهايات الهنديات تحت قيادة الأم «تريزا» للعناية بالمرضى الفقراء. قدمت د. بلانش نفسها للمؤسسة كممرضة مصرية تود أن تكتسب خبرة!! وتطوعت لخدمة المرضى الذين يواجهون الموت ويعانون من أفسى أنواع المرض والألم والتحدى الجسماني في الحركة والأكل والهضم وشنى أنواع الوظائف البيولوجية. كانت تقوم بكل فرح بما يلزمهم من عناية صحية حتى إلى مسح الأرض من تحتهم. وكان هناك عجز في المتطوعين والأجراء المستعدين أن يقوموا بهذا العمل. وكان المرضى يحبونها جداً ويعرفونها بـ«الخادمة الممرضة المصرية الجديدة» لهم، بدون أن يعرف أحد ما هي وظيفة هذه الممرضة في باقي أيام الأسبوع.

سمح الرب للدكتورة بلانش اسكندر ميخائيل

أن تُصاب بورم سرطاني الذي تم إستئصاله في مارس ٢٠٠٢، وبعد العملية عاشت طبيعية حتى سبتمبر ٢٠٠٣، ورفض الطبيب استلام شيك بمبلغ كبير نظير عمله ولسان حاله يقول: «عمل المحبة لا يُقدّم بأجر».

كما أن سيدات الكنيسة كان لهن دور رائع في العناية بأختهم المريضة د. بلانش، فكن يقمن بإعداد الطعام الخاص بها. وفي سبتمبر ٢٠٠٣ قامت سيدات الكنيسة بعمل فترات متابعة متلاحقة لمصاحبة د. بلانش في رحلتها الأخيرة، وكانت كل سيدة تقوم بالجلوس معها لمدة ساعتين حتى موعد خروج أبنائهم من المدارس.

مع حلول احتفال الكنيسة القبطية بعيد النيروز - ذكرى الشهداء - في ١١ سبتمبر ٢٠٠٣ أنطلقت نفس د. بلانش بسلام حيث مسكن الله مع الناس. وفي احتفال جنازى مهيب يوم ١٣ سبتمبر. وفي كنيسة القديسة دميانة تحدثت أسقف الولاية كما تحدث رئيس جامعة ولاية كاليفورنيا - والذي كان في مقدمة وفد كبير من الأساتذة والعاملين والتلاميذ وعائلاتهم، ومدح في خطابه المؤثر النموذج الإنساني والعلمي والتعليمي والاجتماعي الذي قدمته د. بلانش على أعلى مستوى، وحيث أنها كانت First-rate Professor وعلى قمة تخصصها، وضعت كل مواهبها وعلمها وإمكاناتها في خدمة الطلبة والجامعة والمرضى. وعبر عن أمتانه، لأن التراث الذي تركته د. بلانش ميخائيل سيكون مثلاً سامياً يحتذى به الآخرون، وأكد أن الجامعة مديونة وستستمر في المديونية لهذه الأستاذة العظيمة.

وهكذا أنطوت صفحة د. بلانش ميخائيل على الأرض وبدأت صفحتها المجيدة في السماء مكللة بكل مجد وبهاء.

بقية مقال «أقباط في ملاعب كرة القدم المصرية» ص ٧

و تم تصعيده للفريق الاول في بداية السبعينات ليكون الحارس الثالث خلف العملاقين رضا حمد و عرابي ثم بعد اعتزال رضا اصبح الحارس الثاني بعد عرابي الحارس الوحيد في العالم الذي تمكن من صد خمس ضربات جزاء في مباراة واحدة وقد شارك هانى في بعض مباريات دورات التلفزيون الصيفية قبل عودة الدوري العام المصري ليشترك بعدها مع الفريق في مباريات الدوري العام وبزامل جيل من العملاقة الى جانب عرابي مثل بوبو وشحتة و عادل البابلي و الجارم و سمير مخيمر و رزق نصار الذي شاركه يوم الاعتزال وقد فاز هانى مع الاتحاد ببطولتين لكأس مصرى بعدما فاز الاتحاد على الاهلى في النهائى موسم ١٩٧٢-١٩٧٣ بهدفين لهدف ثم في موسم ١٩٧٥-١٩٧٦ بهدف نظيف كذلك شارك مع الفريق في بطولة افريقيا للاندية ابطال الكؤوس عام ١٩٧٧ ووصل الفريق الى الدور قبل النهائي وقد تحمل هانى عبء حراسة مرمى الفريق وحده بعد رحيل عرابي الى الخليج عام ١٩٧٧ و فاز هانى في نفس العام بجائزة مؤسسة اخبار اليوم كأحسن حارس مرمى في رأى الخبراء و النقاد وواصل بعدها تألقه حتى اعتزاله في عام ١٩٨١ و اتجه بعدها للتدريب حيث تولى مهمة تدريب حراس المرمى بنادى الاتحاد السكندري لسنوات طويلة تخرج خلالها من تحت يديه نخبة من حراس المرمى

مثل نصر ابراهيم و يوسف طاهر و عصام عبد العظيم.

١٣- محسن عبد المسيح (سيحة) : ظهر لأول مرة ضمن فريق الشمس القاهري و تألق بشكل لافت ليتم اختياره لمنتخب مصر للناشئين ثم لفت انتباه الانجليزى طومسون مدرب الاسماعيلى في ذلك الوقت الذى طلب انتقاله الى الاسماعيلى و تم ذلك بالفعل في موسم ١٩٧٨ لينضم الى كتيبة الدراويش ليزامل جيلا من الموهوبين امثال محمد حازم و عماد سليمان و حمادة الرومى ليتألق في مركز الظهير الايسر حتى ان الكثير من النقاد كانوا يشبهونه بالايطالى أنتونيو كابرينى في طريقة اداء واجبات مركزه ثم تم اختياره للانضمام لمنتخب مصر في تصفيات بطولة كأس امم افريقيا ١٩٨٢ لكن لسوء حظه ان انسحبت مصر في الدور الاخير من البطولة لظروف سياسية في ذلك الوقت حيث كانت البطولة ستقام في ليبيا لكنه شارك مع الاسماعيلى في بطولة ابطال الكؤوس الافريقية موسم ١٩٨٥-١٩٨٦ و قد انتهت مسيرته مع الاسماعيلى في عام ١٩٨٨ بقرار غريب من عبد المنعم عمارة محافظ الاسماعيلية في ذلك الوقت ليعود الى القاهرة و ينضم لفريق الترسانة ويظل به حتى اعتزاله. عاد سيحة الى الاسماعيلى ليشغل منصب مدير الكرة بالنادى كذلك شغل منصب عضو مجلس ادارة النادى عام ٢٠١٢.

التكملة ص ١٦

JamesSnow Medical Walk-in Clinic & Pharmacy

ادارة جديدة

العيادة والصيدلية ترحبان بالعملاء الجدد

Accepting
New
Patients

نقوم بتوصيل
الادوية للمنازل

خصم خاص مع هذا
الإعلان

الاثنين / الجمعة

٩ صباحا حتى ٧ مساءً

السبت ٩ صباحا حتى ٢ ظهرا

Dr. Adriana Hajas
And
Dr. Deen

يرحبان باستقبال المرضى

905-636-1050 / 905-636-1799

51 James Snow Parkway North Milton, Ontario L9E 0H1

Call now to
book your
appointment



الأخطبوط غني بعنصر **الفسفور** وهو من العناصر الغذائية الهامة و الضرورية لجسم الإنسان، و يصنف علي أنه من أكثر المعادن وجودًا في جسم الإنسان، حيث أن أجسامنا لا يمكنها العمل بشكل طبيعي أو أداء الوظائف الحيوية بصورة سليمة بدون كمية كافية من هذا العنصر حيث انه مهم لصحة الدماغ لأنه يعزز الذاكرة و يحسن التركيز ويعمل علي تعزيز صحة العظام و الأسنان والفسفور مقوي جنسي لأنه يتحد مع النيتروجين والأحماض الدهنية والجليسيرول ليكون ما يسمى بالدهون الفسفورية، وهي مواد توجد بكل خلايا الجسم ، ومن أهمها وأكثرها انتشاراً نوع يسمى :ليسيثين وهذه المادة تلعب دوراً مهماً في تقوية الناحية الجنسية ، حيث يحفز ويزيد (الليسيثين) من إنتاج الهرمونات الجنسية ، بالإضافة إلى أنه يحافظ على سلامة الأعصاب ، ويزيد من النشاط الذهني ، ويساعد على مرور المواد خلال جدار الخلية ، وقد أظهرت بعض الدراسات أن نقص مستوى الليسيثين يرتبط بحدوث الضعف الجنسي.

يحتوي لحم الأخطبوط على عنصر **النحاس وفيتامين ب** اللذان يعملان على حماية القلب والأوعية الدموية وتقليل نسبة الدهون مما يساعد على عدم ارتفاع ضغط الدم ويحفز النحاس جهاز المناعة لمكافحة العدوى، وإصلاح الأنسجة المصابة، وتعزيز الالتئام وقد تم دمج النحاس ضمن مجموعة متنوعة من البروتينات والبروتينات المعدنية التي تؤدي وظائف التمثيل الغذائي الأساسية وهي المغذيات الدقيقة الضرورية للنمو السليم، والتطور، وسلامة العظام، والنسيج الضام، والدماغ، والقلب، والعديد من أعضاء الجسم الأخرى. ويشارك النحاس في تكوين خلايا الدم الحمراء، وامتصاص واستخدام الحديد، وأيض الكوليسترول والجلوكوز، وتصنيع وإفراز البروتينات والإنزيمات التي تحافظ على الحياة. هذه الإنزيمات بدورها تنتج الطاقة الخلوية وتنظم الانتقال العصبي، وتخثر الدم، ونقل الأوكسجين . يحتوي لحم الأخطبوط أيضا على عنص **الحديد** بنسبة عالية وهو يعتبر من المعادن المهمة في جسم الإنسان، وله دور رئيس في عملية نقل الأكسجين من الرئتين إلى جميع أنحاء الجسم بواسطة الهيموجلوبين الذي يوجد في خلايا الدم الحمراء، ويشكل ثلثي مصدر الحديد داخل الجسم، وهذا يعني أن نقص الحديد يؤثر على وظائف الجسم المختلفة بدءاً من وظائف الدماغ وانتهاء بجهاز المناعة وقدرته على محاربة العدوى.

ويحتوي ايضا على عنصر **المغنيسيوم** والذي يعمل على تقوية عضلات الجسم، بما في ذلك عضلة القلب، حيث يعمل على تنظيم ضربات القلب، كما يقلل من خطر التعرض للوفاة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية، لأنه يساهم في ضبط مستويات الكوليسترول بالدم وتعزيز الدورة الدموية بالجسم ويعمل على التخفيف من آلام الصداع النصفي ويقلل من من خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية، مثل الاكتئاب وانفصام الشخصية، كما يخفف من الشعور بالأرق، ما يساهم في الحصول على قسط كافٍ من النوم يومياً.

ويحتوي ايضا الاخطبوط على فيتامين **ب5** والمعروف بحمض البانتوثنيك وهو مفيدٌ في حالات الإجهاد المزمن والقلق ويعمل في الحفاظ على صحة البشرة تأخير ظهور علامات الشيخوخة المبكرة على الجلد مثل التجاعيد ويحتوي على فيتامين **ب١٢**

والذي يحافظ على صحة المخ وسلامة الجهاز العصبي والوقاية من مخاطر الإصابة بالجلطات، كما يعمل على بناء كريات الدم الحمراء التي لها دور هام في نقل الهيموجلوبين إلى جميع أنحاء الجسم ويحمي الغشاء الرقيق الحامي للأعصاب، وبالتالي فهو يعمل على نقل النبضات العصبية سريعاً، كما يعمل على تحويل الطعام بعد هضمه إلى طاقة.

وبالرغم من الفوائد العديدة للأخطبوط فيجب الحذر من تناوله لأول مره حتى يتأكد من الجسم أن لا يوجد حساسية من اكله كذلك يوجد في جسم الإخطبوط معادن كثيرة ممكن أن تكون ضارة لجسم الإنسان مثل الزئبق ولذلك لا بد من تنظيفه جيدا و إزالة أعضائه الداخلية قبل الطهي للتأكد ومن ناحية من سلامة أكله للام الحامل والجنين فإنه لا يوجد أي ضرر من هذه الأكلة وعلى العكس فإن الأخطبوط غني بالفيتامينات والمعادن للأم وجنينها ولكن ينصح بالطهي تماما لاحتوائه على بكتريا ضاره للام .

حبر الأخطبوط الداكن اللون



طبق مكرونة اسباجيتي

كيس الحبر



طبق البايلا الأسود

طبق البرجر الأسود

البقية ص ١٦



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

الحلقة الحادية عشر: الالفقاريات الجزء السادس شعبة الرخاويات

تابع انواع الرخويات (٥)

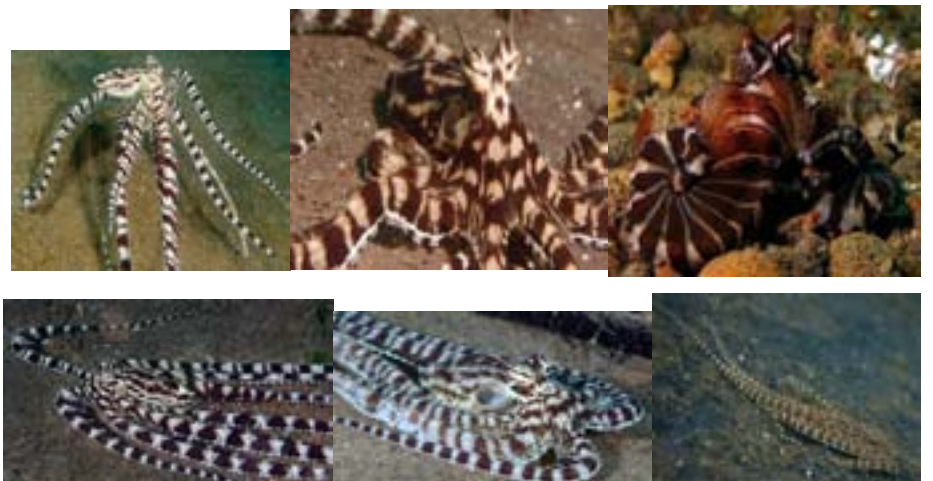
رخويات الرأسقدميات

تابع أنواع الأخطبوطات (٢)

د. شاكر اسطفان

إعداد/

الأخطبوط المقلد



المتكر أو المحاكاة هو تشبه كائن ما بكائن آخر سواء في الظهور البصري أو السلوك أو الرائحة أو الصوت و حتى الموقع لغرض حماية أحدهما أو كلاهما حيث أن الكائن المتكر أو المتشاكل عادة ما يوجد في نفس المنطقة التي يعيش فيها نموذجة والهدف من التشكل يكون غالبا للحماية من الصيد أو الحيوانات الاخرى الاعلى مكانا في السلسلة الغذائية.

الأخطبوط المقلد هو نوع من الأخطبوط لديه قدرة على تقليد مخلوقات بحرية أخرى في الشكل واللون والحركة ومن الكائنات البحرية التي بإمكانه تقليدها :



السلطعون العنكبوت الياباني

سمكة القلطة

دجاج البحر

ثعبان البحر



الروبيان السريع (جمبري)

شفائق نعمان البحر

قنديل البحر

سمكة الراي اللاسعة

لدى الكثير من الأنواع البحرية القدرة على تقليد حيوان آخر لإبعاد أو تجنب مفترس ولكن الأخطبوط المقلد هو الحيوان الوحيد المعروف القادر على تقليد مجموعة متنوعة من الأنواع.

الأخطبوط المقلد يعد اصغر نوع اخطبوط في العالم، حيث يصل طوله إلى (٠٦) سم، وهو أكثر أنواع الأخطبوطات المحيرة للعقل بفضل مهارته المذهلة في تقليد ومحاكاة أكثر من خمسة عشر نوعا من الكائنات البحرية والتي تتواجد في محيطه وهو النوع الوحيد في المحيط المعروف بتقليد هذا العدد الكبير من الحيوانات الأخرى. وهو يغير لونه لإخفاء نفسه، وبشكل أكثر غرابة، يمكن أن يتحكم في جسمه كي يقلد شكل وسلوك العديد من الكائنات البحرية. رغم ان حياة الاخطبوط المقلد قصيرة جدا لكنه ليس معرض ابدا للانقراض، لان اثنى الاخطبوط تبيض بحياتها القصيرة الكثر من مائتي الف بيضة بحياتها القصيرة وهو لايعيش الا في الاماكن الساحقة والعميقة.

الفوائد الصحية لأكل الأخطبوط



Sameh Abdou

certified translator
Simultaneous Interpreter
Community Interpreter

Conference / In person / Video/telephone



proofreading
High professional
quality
affordable prices

تحرير
ومراجعة
جودة مهنية عالية
أسعار معقولة

MA in Translation/Simultaneous Interpretation
BA in English Language and Literature,
Alexandria University
(ATIO Certified Translator (Arabic/English
Immigration and Refugee Board Interpreter
ATA Translator / Interpreter
CILISAT Certificate
MCIS, UHN, Access Alliance Interpreter

دراسات عليا في الترجمة والترجمة الفورية
حاصل على ليسانس آداب للغة الإنجليزية من جامعة الإسكندرية
مترجم معتمد بهيئة المترجمين الشفهيين والفوريين بأونتاريو (عربي/إنجليزي)
مترجم شفهي بهيئة الهجرة واللاجئين
مترجم/مترجم شفهي بالهيئة الأمريكية للمترجمين ATA
حاصل على شهادة CILISAT الكندية للترجمة الشفهية القانونية والطبية والمجتمعية
مترجم طبي وقانوني بالعديد من المستشفيات الجامعية والمراكز الصحية والشركات القانونية بأونتاريو



ATIO
ata
American Translators
Association

Phone: 416-297-6659
samehshafik@hotmail.com

الاستهلاكية والرئيسية ونقصها مما
أدى لمزيد من الفقر واضطرار
القادرين لبيع ما يملكون.

اجتمع سعد زغول مع بعض
أعضاء الجمعية التشريعية
وغيرهم، لرغبتهم في تأليف
وفد يسافر إلى باريس للمطالبة
باستقلال مصر لدي مؤتمر السلام.
ذهب سعد زغول وعلي شعراوي
وعبد العزيز فهمي إلى دار الحماية
البريطانية لمقابلة السير ريجنالد
ونجت عقب عقد الهدنة الأربعة
١٣ نوفمبر ١٩١٨م ودار الحديث
بينهم دون نتيجة تذكر. كما اجتمع
فريق من أعضاء نادي المدارس
العليا اتجهت أنظارهم لتكليف
مجموعة سعد زغول بالمطالبة
بالاستقلال.

حين قال ونجت لسعد ورفاقه
أنهم لا يمثلون الشعب المصري،
بدأ الوفد في جمع توكيلات من
المصريين لتوكيلهم في الدفاع
عن القضية المصرية. في هذه
الثناء ظهرت حركة أخرى من
أعضاء الحزب الوطني لتأليف
وفد آخر بتأييد من عمر طوسون
وكيل الجمعية التشريعية. قابل سعد
زغول عمر طوسون في محاولة
منه لتوحيد صف الوفد،

البقية ص ١٦

كخليفة للمسلمين. كما كان هناك
آخرون أمثال سعد زغول ومحمد
محمود وحمد الباسل وسينوت حنا
وإسماعيل صدقي ومكرم عبيد
وغيرهم الذين شكلوا حزب الوفد
المصري، وكان توجههم لبراليا
علمانيا يصب في مصلحة الوطن
أولا إيمانا بأن الدين لله والوطن
للجميع.

أما من الناحية
الاجتماعية، انتشر
التعليم وارتقت
أساليب الحياة عما
كانت قبل ١٩١٩م
وحدثت نهضة أدبية
وعلمية وصحفية، ما
جعل المجتمع على
دراية أكثر وأشد
تبرماً على النظم
الاستعمارية. خلال عامي ١٩١٨-
١٩١٩م اتسع نطاق الحراك
الوطني ليشمل طبقات كانت بمعزل
عنه كالموظفين والفلاحين وكذلك
طبقة الأعيان والنساء.

اقتصاديا، طغى على الاقتصاد
المصري في هذه الفترة ازدياد
النقود الأجنبي في البنوك
والمصانع والمتاجر، كما هبط سعر
القطن الذي كان عصب الاقتصاد
المصري والسلعة الأولى للتصدير
هبوطا شديدا، كما استعملت
الحكومة القسوة في جمع الضرائب
مع ارتفاع شديد لأسعار السلع



كانت مصر قبل الثورة من



الناحية السياسية مشحونة بالوطنية،
ملينة بالشباب المتحمس لمحاربة
الاستعمار والمطالبة باستقلال
مصر بكل الطرق المشروعة.
كانت البداية علي يد مصطفى كامل
ومحمد فريد مؤسسا الحزب الوطني
ذوي التوجه اليميني الإسلامي
الذي يعتبر الدين قبل الوطن، وهنا
يحيروني تسمية الحزب (بالوطني)
حيث أن عمله الدأوب للحصول
علي استقلال مصر لم يكن للوطن
بل لعودة الخلافة الإسلامية
سيان تحت الحكم العثماني أو
اعترافا بالسلطان فؤاد أو ملك
السعودية المنافس للسلطان فؤاد

بمناسبة ضو

ثورة الشعب ١٩١٩م (الجزء الأول)

فاروق عطية

ثورة ١٩١٩م هي ثوره شعبيه
و سياسيه حدثت بمصر في عهد
السلطان فؤاد الأول شاركت فيها
كل طبقات الشعب وطوائفه كالطلبة
والموظفين والعمال والتجار
والحرفيين والفلاحين والسيدات.
ثورة أحييت في المصريين شعورهم
القومي وأحاسيس العزة والفخر
بأمجاد مصر وتاريخها التليد.
ورغم حدوثها في بداية القرن
العشرين ومصر ليست في أفضل
حالاتها ولكنها عبأت المواطنين
بأفكار تنادي بالرقى والتقدم،
تفجرت خلالها نهضة ثقافية عمت
مصر كلها عير عنها يشموخ تمثال
نهضة مصر للمثال محمود مختار.

انتهت الحرب العالمية الأولى في
١١ نوفمبر ١٩١٨م بهزيمة قوات
المحور وانتصار قوات الحلفاء.
وفي يوم الأحد ٩ مارس ١٩١٩م
بدأت سلسلة من الاحتجاجات
الشعبية على السياسة البريطانية في
مصر بقيادة الوفد المصري برئاسة
سعد زغول باشا ومجموعة من

السياسين المصريين، نتيجة لتذمر
الشعب من الاحتلال
البريطاني وتغلغله
في شؤون الدولة
والغاء الدستور
وفرض الحماية
علي مصر وعلان
الأحكام العرفية
وطغيان المصالح
الأجنبية على
الاقتصاد، وألغاء وزارة الخارجية
تبعاً لنظام الحماية.
تولت السلطة العرفية حكم
البلاط، فتزايد سخط الشعب على
الحماية واتخاذ القوات البريطانية
من مصر قاعدة حربية لحلفائها
وقاعدة لعملياتها على العراق وشبه
الجزيرة العربية. جمعت القوات
البريطانية مئات الآلاف من العمال
والفلاحين بالإكراه لإرسالهم في
مختلف حملاتها للعمل مع الجيش
البريطاني، فيما سمي بـ "فرقة
العمل المصرية"، وقد مات منهم
الكثيرون في هذه الحملات.



إشراف جوهي غالي

سكان منطقة [فال ستاف] في شمال يورك يواصلون الدعوة لاتخاذ إجراءات ضد العنف المسلح



تورنتو : تجمع سكان منطقة [فال ستاف] الي جانب السياسيين والنشطاء يوم السبت ٢٠ فبراير خارج مركز الحي للدعوة الي زيادة الوعي واشعال شرارة التغيير بشأن

العنف المسلح المستمر في المنطقة , وجاءت هذه الوقفة ردا علي سقوط ضحية اخري لاطلاق النار في المجتمع , وهو هاشم عمر حاشي ٢٠ سنة والذي اصيب بطلق ناري في سيارته بينما كان يحاول دخول مرآب السيارات تحت الارض في المبني الذي يسكن فيه , وقالت الشرطة انها لا تعتقد ان هاشم متورط في أي نشاط إجرامي , وقد القي الناشط في منظمة [صفر عنف مسلح] السيد لويس مارش كلمة للمجتمعين قال فيها « لماذا يجب أن اكون هنا مرة أخرى — لقد كنت هنا من قبل في عام ٢٠٢٠ وكانت هناك ٤٦٢ حادثة اطلاق نار في مدينة تورنتو , وهذا يعني اكثر من حادثة في اليوم , وكان هناك أيضا ٣٨ جريمة قتل بالاسلحة النارية في المدينة , ومع بداية هذا العام فقدنا بالفعل ثمانية أشخاص بسبب العنف المسلح , وانه من الممكن وقف هذا وعلي الحكومات المحلية والاقليمية والفيدرالية والمجتمعات التعاون لتغيير السياسات ووضع خطة عمل , ونحن بحاجة الي قيادة جريئة والي خطة عمل استراتيجية , وان هذه ليست مشكلة الشرطة ولا مشكلة سياسية ولا مشكلة مجتمعية بل هي مشكلة لدينا جميعا ولنا جميعا مصلحة في وقف هذا العنف المسلح , وحضر اهذه الوقفة وزير التنمية الاجتماعية والنائب عن منطقة جنوب يورك أحمد حسين والذي قال « إن الحكومة ملتزمة بمواصلة الاستثمارات في العدالة الاجتماعية للتصدي للعنف المسلح , وان حكومتنا تتخذ اجراءات قوية ضد العنف المسلح , وهي تشجع البلديات علي اتخاذ اجراءات تحظر المسدسات من ولاياتها القضائية » وقالت مستشارة حي [فال ستاف] انه سيتم تركيب المزيد من الكاميرات الامنية في المباني السكنية , من أجل توفير الردع للمجرمين واعطاء الامان للسكان , وأضافت قائلة « نحن بحاجة للعمل مع الشباب في سن مبكرة , قبل أن يتورطوا في حوادث متعلقة بالعصابات ونحن نحتاج الي الكثير من العمل للقيام به

لماذا ستلقي جميع الاسر الكندية قريبا بطاقات بريدية مجانية تصلهم في البريد؟



تورنتو : مبادرة جديدة من هيئة البريد الكندية لمساعدة الكنديين علي التواصل مع من يحبون . فقد أعلنت هيئة البريد الكندية إنها سترسل ما يقرب من ١٣,٥ مليون بطاقة بريدية مجانية خلال الاسابيع القادمة , واحدة لكل عنوان سكني في البلاد , وهذه البطاقات هي جزء من حملة تسمى [أكتب هنا وأكتب الان] والتي أطلقت في شهر سبتمبر ٢٠٢٠ لتشجيع الكنديين علي كتابة رسائل من القلب الي العائلة والاصدقاء , وقال المدير التنفيذي لهيئة البريد في بيان «أن الاتصال الهادف أمر حيوي لصحتنا العاطفية وإحساسنا بالمجتمع والرفاه العام , وهيئة البريد تريد من الجميع أن يبقوا آمنين وأن يظلوا علي اتصال مع الاشخاص المهمين لديهم » وقالت هيئة البريد أن هناك ستة انواع مختلفة من البطاقات ويمكن لمن تصله البطاقة أن يرسلها الي أي شخص داخل كندا بدون أي تكلفة او طابع بريد , ويمكن ان ترسل عبر أي صندوق بريد , وستبدأ هذه البطاقات في الوصول الي الناس في جميع أنحاء البلاد يوم ١ مارس .

كبيرة الاطباء في كندا تقول أن اللقاحات يمكن أن تسمح برفع أشد القيود من البلاد قبل سبتمبر



قالت كبيرة مسؤولي الصحة العامة في كندا الدكتورة تريزا تام إن نتائج تطعيمات كوفيد - ١٩ مشجعة للغاية لدرجة إنها تعتقد أن الحاجة الي عمليات إغلاق ضخمة في البلاد قد تنتهي قبل شهر سبتمبر علي ما تعتقد , وهذا يعتمد علي عدد من العوامل مثل مقدار الاستفاداة من اللقاحات , والمراقبة المستمرة لتطور الفيروس والانواع الاخري منه , ومدي توفر اللقاحات . وقالت ايضا أن الخيارات الاخري الوقائية مثل الاقنعة والاتصالات الشخصية المحدودة قد تظل معنا لفترة طويلة , وتتوقف هذه الخيارات علي مدي قوة اللقاحات في منع العدوي من فيروس كورونا والانواع المتغيرة منه , وكشفت الدكتورة تريزا عن أن كندا قد كتفت جهودها في فحص المتغيرات من فيروس كورونا في الاسابيع الاخيرة , وإن العديد من المقاطعات بما فيها أونتاريو تقوم الان بفحص كل حالة ايجابية للكشف عن اي طفرة جديدة لفيروس كورونا .

السنين فوق ٨٥ سنة في مقاطعة كيبيك سيتمكنون تطعيمات كوفيد - ١٩ اول مارس



مونتريال : ستبدأ مقاطعة كيبيك في إعطاء لقاحات كوفيد - ١٩ لكبار السن فوق ٨٥ بداية من شهر مارس , وقد أعلن رئيس وزراء المقاطعة فرانسوا ليجلول : عن هذا , وقال أن الذين ولدوا عام ١٩٣٦ او قبلها يمكنهم البدء في التوقيع لأخذ اللقاح وسيكون لهم الاولوية في ذلك , وسوف يحدد لهم الاخصائيون موعد اخذ الجرعة الثانية من التطعيم بعد أخذ الجرعة الاولى , وقال «إن الأمل هنا , ولقد رأينا الضوء في نهاية النفق , ونحن نتحدث عن المستقبل القريب » وقد أعدت مقاطعة كيبيك موقعا الكترونيا وهو [موقع حملة التطعيم كيبيك -كوفيد -١٩] ليتم من خلاله حجز موعد للتطعيم , و حذرت الحكومة المواطنين من احتمالات من بعض الناس تعرض لقاحات كورونا مقابل رسوم وقالت ان هذه المواقع محتالة وينبغي الابلاغ عنها الي [المركز الكندي لمكافحة الاحتيالات] وناشد فرانسوا ليجلول المواطنين علي مواصلة اتخاذ التدابير الصحية الوقائية , وقال وزير الصحة في المقاطعة « انه سيتم الاعلان عن موعد اعطاء اللقاحات , وأن هناك حوالي ٣٢٠٠ شخص تم تدريبهم علي إعطاء اللقاحات , وان هناك إعلان سيصدر قريبا عن المجموعة الثانية المؤهلة لأخذ التطعيمات وهي من سن ٧٠ سنة حتي ٨٤ سنة .

أونتاريو تطلق موقعا علي الانترنت يوم ١٥ مارس للناس فوق ٨٥ سنة لحجز موعد لأخذ لقاح كوفيد - ١٩



قال الجنرال المتقاعد ريك هيلير رئيس فريق عمل توزيع اللقاحات يوم الاربعاء ٢٤ فبراير , ان أونتاريو ستطلق موقعا الكترونيا علي الانترنت لحجز موعد لأخذ لقاح كوفيد - ١٩ لمن هم في سن ٨٥ او اكبر الي جانب نظام للحجز عن طريق الهاتف وذلك يوم ١٥ مارس , وقال هيلير ان الجدول الزمني المقترح للاسابيع التالية سيكون كالآتي طالما ظلت إمدادات اللقاحات متوفرة وثابتة : فمن يوم ١٥ مارس حتي ١٥ ابريل ستعطي اللقاحات للأفراد من سن ٨٥ وأكبر , وفي ١٥ ابريل يبدأ تطعيم من هم في سن ٧٥ و اكبر , وفي ١ مايو يبدأ تطعيم الافراد من سن ٧٠ و اكبر , وفي ١ يونيو يبدأ تطعيم الافراد من سن ٦٥ و اكبر , وفي ١ يوليو يبدأ تطعيم من هم في سن ٦٠ او اكبر , وفي الوقت نفسه سيحصل العمال الاساسيين علي اللقاح في الاسبوع الاول من شهر مايو , ولم يقدم الجنرال ريك هيلير جدولا زمنيا حول توقعاته للاشخاص الذين تقل اعمارهم عن ٦٠ سنة ولكنه قال , إن سكان أونتاريو يمكن أن يتوقعوا الحصول علي اللقاح علي أساس الرمز البريدي , وسوف يتم إعطاء اللقاحات عن طريق مراكز التطعيم الجماعية والصيديات والعيادات الصغيرة التي يعمل فيها مقدموا الرعاية الاولى .

زعيم الحزب الديمقراطي الجديد جاجميت سينغ يتعهد بجعل دور الرعاية طويلة الاجل خاضعة للإدارة الحكومية ولا تكون مملوكة لشركات خاصة غرضها الربح



أوتوا : تعهد زعيم الحزب الديمقراطي الجديد بانه إذا فاز بتشكيل حكومة مقبلة في كندا , فسوف يجتمع مع قادة المقاطعات والاقاليم والخبراء , لوضع معايير قومية لدور الرعاية طويلة الاجل وقال انه لا يوجد عذرا للحكومة الفيدرالية لعدم قيامها بدور فعال قيادي في هذا المجال , واتهم سينغ الحكومة الليبرالية بنقص تمويل الرعاية الصحية وقال إنها تحمي الشركات الكبرى والمساهمين , وان جستن ترودو وعد بتمويل دور الرعاية طويلة الاجل ورعاية كبار السن بشكل أفضل , قبل أن يصبح رئيسا لوزراء كندا وانه نكت بوعده , وتعهد جاجميت سينغ بنقل جميع دور الرعاية الخاصة المملوكة لشركات بهدف الربح الي نموذج غير ربحي في أقل من ١٠ سنوات , وتحويل سلسلة شركات [ريفيرا] التي تمتلك وتدير أكثر من ٥٠٠ دار للرعاية طويلة الاجل في كندا والولايات المتحدة الي إدارة يديرها القطاع العام , حيث وجدت الدراسات التي أجريت علي مدي الشهور الستة الماضية , ان دور الرعاية التي تهدف الي الربح كان بها أكثر الاصابات والوفيات من كوفيد - ١٩ , ويذكر أن اكثر من ربع دور الرعاية طويلة الاجل في كندا والبالغ عددها ٢٠٣٩ تدار من أجل الربح , , حيث ان دور الرعاية طويلة الاجل علي عكس المستشفيات في المقاطعات والاقاليم تستبعد من انظمة الصحة العامة وهذا يؤدي الي نقص في تدريب العاملين ومرافق دون المستوى المطلوب , وازدحام المرافق . وتعهد جاجميت سينغ بازالة عنصر الربح من نظام الرعاية الصحية

تحديد موعد لمحاكمة القس جيمس كوتس المسجون في البرتا بتهمة كسر الاوامر الصحية



تم تحديد موعد لمحاكمة القس جيمس كوتس المسجون في البرتا بعد إتهامه بعقد خدمات الصلاة أيام الاحاد وانتهاك القواعد الصحية الخاصة بكوفيد - ١٩ وستتم المحاكمة يوم ٣ مايو , وقد

اخفق القس في الظهور امام المحكمة الاولى وتم احتجازه بعد أن نقض وعده بالالتزام بشروط الافراج , ورفض الموافقة علي هذه الشرط , وقال المسؤولين ان الكنيسة [حياة النعمة] اقامت خدمات خرقت لوائح الصحة العامة من ارتداء اقنعة الوجه والتباعد الاجتماعي , وقال رئيس مركز العدالة للحريات الدستورية , السيد جون كارباي "إن المحامي الذي يمثل القس يعتزم تقديم طلبا الي محكمة البرتا يطلب فيه الافراج عن القس حتي تبدأ المحاكمة وقال إنه سيجادل بأن حكومة البرتا التي وضعت القواعد الصحية هي تنتهك حقوق المصلين الدستورية , بموجب المادة الثانية من الميثاق التي تقول : بحرية التجمع والعبادة وتنتهك ايضا المادة رقم ٦ التي تنص علي حقوق التنقل والحركة والسفر , والمادة رقم ٧ التي تنص علي حقوق الفرد في الحياة والحرية والامن , هذا وقد تجمع العديد من الناس خارج محكمة منطقة ستوني بلين في البرتا لدعم القس جيمس كوتس وحثوا رئيس وزراء مقاطعة البرتا علي رفع القيود المفروضة علي المقاطعة - وقالت واحدة من اعضاء الكنيسة وهي ياسمين تاكر التي تذهب الي الكنيسة منذ ١٠ سنوات وهي مستمرة في حضور الكنيسة منذ اعتقال القس جيمس كوتس , "إن السلطات لدينا تتصرف بشكل إجرامي وهذا يتعارض مع حقوقنا , وحريةنا الدستورية , ولقد روعنا بشدة مما حدث , وإنه من حقنا ان نذهب الي الكنيسة ونعبد الله بالطريقة التي يريدها الله منا , وان نصلي من أجل أن تفتح الكنائس , وان تقف الكنائس معا وتقول إن هذا الاغلاق ليس صحيحا " وقال ياسمين انها اتصلت بزوجة القس وهو علي ما يرام داخل السجن , و إنه أمين, وشجاع, ويكرم الرب , وكانت الشرطة قد غرمت الكنيسة بمبلغ ١٢٠٠ دولار في شهر ديسمبر الماضي , وصدر أمر باغلاق الكنيسة في شهر يناير , وكان القس جيمس قد قال في خطبة للمصلين "إن الحكومات موجودة كادوات لله , ولا يجب أن تكون هناك قيود علي حرية العبادة " هذا وسوف تعقد المحكمة اجتماعا عبر الانترنت مع المحامين يوم ٥ مارس لبحث القضية

بقية مقال «البيات الشتوي» ص ٦

حاشا للرب فهو أمين وعادل وصالح والي الأبد رحمته والي دور فدور أمانته. أرجو عزيزي القارئ ألا تفهم ما أقول علي أنه دعوة للفقر أو التكاثر ولكن أطلب الحكمة من الرب لأنك وكيل علي كل ما قدمه الرب لك من صحة- مال - أولاد - وظيفة - ممتلكات - أصدقاء..... الخ. فيحزنني كثيراً رؤية هؤلاء - مثلاً - الزوجات آتاي يعيشن في حزن دائم ومرارة علي من فقدوه فكما لو كان الزمن قد توقف عند هذه النقطة فلا يخبرون سلام الله الذي يفوق كل عقل الذي يحفظ القلوب والأفكار في المسيح يسوع ، سلام ليس كما يعطي العالم. فسلام العالم سلام الكلمات والوعود الفارغة؛ بل السلام الذي لا يعرفه العالم وسط النكبات والحروب والكوارث؛ سلام المسيح - وليس المبالاة - الذي يعلن في داخلك في قلبك وأفكارك أن الله مازال مسيطرًا علي الأحداث ويحفظ الذين هم له سالمين لأنهم عليه توكلا. أخيراً دعني أسألك هل تحتاج إلى بيات شتوي لتجدد قواك وتسعي نحو الهدف أم أسألك هل تعمل وتعمل وتعمل لتستنزف قواك ولكن باطل الكل باطل وقبض الريح ولا منفعة تحت الشمس؛ حيث ماذا ينتفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه. هل نفسك مرتاحة في الرب ساكنة في البيات الشتوي؟ قديماً أمر الرب شعبه قائلاً: « بالهدوء والسكينة تكون قوتكم، لأن فرح الرب هو قوتكم. والآن ماذا عنك؟. هل اختبرت سلام الرب في وسط ما تمر به؟ هل اختبرت أن تنام في حضنه ساكناً مطمئناً كما لو كنت في بيات شتوي تلتمس الدفء والشبع والسلام منه لتستمتع لضربات قلبه وتردد أنفاسه. أخي وأختي أن كنتم لم تختبروا صلاح الرب حتى الآن أدعوكم لإعادة الحسابات لأن الشتاء القارس علي الأبواب والرب يسوع نفسه يحذرنا من أن يكون هربنا في شتاء وأعتقد أن من يعيشون بكندا يفهمون معنى الشتاء علي حقيقته بكل أبعاده وجوانبه.

للاعلان بالجريدة اتصل علي:

ahram.teeba@gmail.com

او اتصل بأشرف اسكاروس

(416)659-8744

حسن البنا (٣)

توفيق مري بينا



يستطيع رؤية المستقبل ويحكي عن نفسه قصصا تفوق الخيال حول تلك العناية غير المرئية التي احاطت به دوما تحببه وتنقذه وترعاه فأى شيء كان يريد الشيخ من رواياته هذه إن لم يكن تعمد إضفاء هالات التقديس حول نفسه , أليس هو الرجل الذي كان يحقق سيرة رسول الله في نفسه كما قال عنه أخوه عبد الرحمن , وأبوه يروى قصصا خيالية عن كرامات ابنه ولكن يحسب له انه كان يعلم انه واتباعه يسيرون فوق الشوك , وحتى بعد إغتياله ظل طيفه محلقا فوق الجماعة .

وعندما قامت ثورة يوليو كان شهر العسل بينها وبين الاخوان زار اللواء محمد نجيب قبر الامام الشهيد باكياً, كما زاره ايضا جمال عبد الناصر بصحبة وفد كبير,,.

وقررت الثورة فتح ملف إغتياله ووقف نائب الاحكام ليمجد الإمام ويمتدح اعماله ,,,, زمنًا قليلا يمضي ثم تشهد نفس القاعة محاكمة الاخوان وهجمات المدعى العام ضد الدعوة وضد مؤسسها.

الجماعة

كان تكالب السياسيين على الحكم باى ثمن وما اتبعه من كراهية الكثيرين للنموذج الدستورى القائم فرصة امام الاخوان المسلمين لجذبوا الى صفوفهم مئات الآلاف من الاتباع , وربما كانت الجماعة اولى الهيئات المنظمة التي قدمت تصورا يستهدف تغيير النظام السياسى التقليدى فى مصر تغييرا شاملا , وكما حدث فى الإسماعيلية اصبح بناء مسجد ومقر للجماعة ومدرسة للبنين ومدرسة للبنات ونادى وربما مشروع اقتصادى اصبح ذلك النمط الاساسى لمقار الجماعة ,, وبدأ الدكاتور اسماعيل صدقى الاهتمام بالجماعة وأعلن الشيخ تحالفهم مع صدقى ضد حزب الوفد .

١٩٣٢ إنتقل البنا الى القاهرة وتأسست فيها اول شعبة للاخوان . جذبت الجماعة اول ما جذبت سكان المناطق الفقيرة الذين كانوا يعانون من الوحدة والغربة والمهاجرين الوافدين واصحاب الحرف من الطبقة الوسطى , بعد عام واحد من انتقالها الى القاهرة اصبح للجماعة خمسون شعبة فى مختلف ارجاء مصر واندفعت قوى كانت منتمية لحزب الوفد الى الانضمام للجماعة وظهرت بها جموع من الطلاب والموظفين , هكذا تغير الزى السائد من (الجلابية) الى (البدلة), ووضع الاعضاء شالا فوق اكتافهم له جيب يتدلى منه مصحف ظاهر وفي خنصر اليد اليمنى خاتم فضة به سيفان متقاطعان بينهما المصحف.

المرجع: د. رفعت السعيد

يتبع

إماماً فاعطاه صفقة يده وثمره قلبه فليطعه إن استطاع فإن جاء آخر ونازعه فاضربوا عنق الآخر) ,,,, والمودودى لا يعتد برأى الاغلبية فالإسلام لا يعتد بكثرة الاصوات فإن من الممكن ان يكون الرجل الفرد أصوب رأيا وأحد بصرا فى مسألة من المسائل من سائر اعضاء المجلس والأمير له الحق فى ان يوافق الاقلية أو الاغلبية فى رأياها كذلك له الحق ان يخالف اعضاء المجلس كلهم ويقضى برأيه.

هكذا استمد البنا قوته المهيمنة



على الجماعة من نظرية البيعة , وكان يخفى لنفسه وحده كثيرا من المصادر والشخصيات , وذكر السادات ان البنا كان يجمع السلاح ويخزنه بغير ان يطلع أقرب الناس من كبار الاخوان مخفيا عنهم خطته واهدافه . كان الجهاز السرى والسلاح مصدرين من مصادر القوة للشيخ . أتقن الشيخ البنا فن اطلاق التسميات التي بعثت الفخر فى نفوس رجاله الذين اسماهم (رهبان الليل وفرسان النهار) فهذا يشبه أبا بكر وهذا عمر , والمنشآت معهد حراء ومدرسة امهات المؤمنين ونادى الخندق .

كان الرجل خطيباً قادراً علي ان يدير الرؤس وان يخلق ربا طا روحيا بينه وبين مستمعيه شبه نفسه بالرسول فقد اراد واحد ان يحرجه فسأله وكان قد ترك وظيفته: من اين تنفق؟ قال : كان محمد يأكل من مال خديجة وأنا أكل من مال أخو خديجة يقصد صهره. لقد فهم الحياة السياسية على انها مناورات ودسائس وعلى كل من يخوضها ان يتقنها وقاده ذلك الى بعض (اللامبادية) يتبدى ذلك فى البيان الذى اصدره في محنة ٤٨ حين قال (ليسوا إخوانا وليسوا مسلمين) مؤملا بموقف لامبدينى ان ينقذ بعضا من بقايا الجماعة ,, وايضا حين جاءته تبرعات شركة قناة السويس بمبلغ خمسمائة جنيه واعترض بعض الإعضاء : كيف سنبنى مسجدا ومقرا من مال شركة استعمارية يجد الشيخ المخرج (هذا مالنا لا مال الخواجات والقناة قناتنا والبحر بحرنا والأرض أرضنا).

وهو يتخذ من التعليم الحديث موقفا شديدا السلفية , كان حسب قوله

كتب واحد من الاخوان (إن سيطرة البنا على اتباعه كانت مطلقة كاملة الى درجة تصل الى السحر) ووصفت جريدة فى تهكم واضح العلاقة بينه وبين اتباعه فقالت (إذا عطس المرشد فى القاهرة قال الاخوان فى اسوان: يرحمكم الله), لقد كان البنا زعيما حقا لا جدال فى ذلك ولقد اعد نفسه منذ البداية ليكون كذلك وصمم على ان يعود اتباعه على الطاعة، أليست هى البيعة فى المنشط والمكره؟

نُقل من الاسماعيلية الى مدرسة عباس بالسبئية ولاحقه بعض اخوان الاسماعيلية متهمين إياه بتبديد اموال الجماعة عندما كان بالاسماعيلية رغم برائته فى التحقيق وهنا ظهرت قوة الردع البدنى فى الجماعة فقد قام اصدقاؤه واعتدوا بالضرب على المنشقين وقبض عليهم وقدموا للمحاكمة , وبعد هذا الحادث اصبح الاعتداء البدنى والضرب على خصوم الجماعة أسلوبا معتمدا من الاخوان , ويرى البنا ان المخالفين له قد تلبسهم الشيطان وسماهم بالخوارج ويؤكد على ضرورة اخذهم بالحزم (فإن من يشق عصا الجمع فاضربوه بالسيف كأننا من كان) ,, ذلك يلخص كل فلسفة الشيخ فى العمل التنظيمى وفى حقوق المختلفين معه فى الرأى وهى تشرح للإخوان الحق فى ان يضربوا المختلفين معهم فى الرأى بالسيف, ولعلمهم قد اطاعوا شيخهم كثيرا فى هذا الصدد .

لقد صاغ للجماعة فكراً يجعلها مرتبطة به شخصياً ويجعله المسيطر الاوحد الممسك باعنتها والموجه لنشاطها,, وسائر أنشطة التنظيم كيانات استشارية , له الامر وعليها السمع والطاعة , وفى المؤتمر الثالث للاخوان مُنح المرشد تفويضا شاملاً بالسيطرة على كل اجهزة الجماعة وهيئاتها , وكل تاريخ الجماعة يؤكد ان سلطات المرشد كانت مطلقة وانه كان يفرض إرادته على مكتب الارشاد العام , ومن رأيه ان الشورى ليست ملزمة وله ان يأخذ برأى مكتب الارشاد او لا يأخذ فهى هيئة استشارية (من اقوال عبد المجيد حسن قاتل النقراشى واقوال صالح عثماوى الذى كان يمتدح المرشد), ودعم هذه الاراء هندواى دوير احد قادة الجهاز السرى للاخوان فى شهادته امام محكمة الشعب بقوله (الشيخ البنا كان رجل عملاق ولم يكن للهيئة التأسيسية قوة إرادية او أى صفة) .

وفى رسالة التعاليم التى صاغها المرشد (يتعين على العضو الثقة بالقائد والاخلاص والسمع والطاعة فى العسر واليسر والمنشط والمكره) والأمر يعود بجذوره الى فكرة (البيعة) وهى العهد على الطاعة , وتستند فكرة البيعة على حديثين شريفيين يقول احدهما (من بايع

ضيف من الماضي

بقلم/ مدحت مورييس



(voicy2005@yahoo.com)



يحررها هاني نصحي

لأدب الحديث عنه وعن امبراطوريته ، ومن جهتي لم اندهش من ردة فعله لكنى حزنت عندما هب عم مصطفى ليطيب خاطره و هو يتأسف و يلومنى «لا..لا مايصحش كده يا استاذ اشرف» انبرى عثمان بك يوضح الاخطاء الشنيعة التى وقعت فيها و التى يقع فيها امثالى من الجهلاء قليلي الايمان و كان الايمان هو منتج حصرى لعثمان بك و من يؤمنون به، ثم بدأ عثمان بك فى سكب افكاره فى اذن و عقل وقلب عم مصطفى.... انا احب خدمة البسطاء سأرفع من شأن اقتصاد الحى...سأمارس التجارة الحلال لن استورد كافيير بل ساستورد العدس و الفول و ما شابه و سأدعو اصدقائى البكوات منهم من سيستورد اللحوم بأسعار زهيدة و آخر سيتخصص فى ادوات النظافة و لن نسمح ابدا باستغلال البسطاء لهذا من سيستورد هو الذى سيبيع و بالتالى لن يكون هناك وسطاء. قلت ساخرا «عظيم..عظيم يعنى ستستوردون بضائع و محاصيل نملك منها الكثير وبالتالى بيور انتاجنا و تسيطرون انتم على السوق. لكن عم مصطفى هو الذى قاطعنى هذه المرة « جرى ايه يا استاذ اشرف هو انت لا بترحم ولا عايز رحمة ربنا تنزل هو انتاجنا مكفيناً، ثم يعنى دى بضاعة مستوردة و معتبرة و بأرخص الاسعار» نظرت لعم مصطفى فى اشفاق و انا اتخيل كم لديهم من عثمان بك و كم لدينا من عم مصطفى. فالمحتل هو المحتل سواء كان يتكلم بلغة مختلفة او يتكلم بنفس لغتى و المستعمر هو المستعمر ولو كانت عقيدته هى عقيدتى لن تختلف مطامعه و لن تتبدل نظرتة لنا...هكذا قلت لعم مصطفى اما هو فقد اكتفى بأن قال « بكرة تشوف». ثم تمضى الايام و لم يأت بكرة بعد كما وعدنى عم مصطفى لكن عثمان بك اصبح من كبار سكان الحى هو و آخرون من البكوات و كل يمارس تجارته و تركزت ثروة الحى فى ايدى البكوات والبسطاء يمنحونهم حبههم و يدعون وراهم فى كل صلاة و يرون عثمان بك و رفاقه هم القادة الذين ارسلهم الله ليقودون الأمة و لا يدركون انهم وضعوهم من جديد على اول طريق الاستعباد ومازال عثمان بك على عهده فى تجارة الفول و العدس و الفجل يدعو الناس للشراء منه و ينادى على بضاعته بلا خجل....الفجل يا كلاب.

المتردية لحينا العتيق ثم تحول الحديث الى كلام مرسل عن قدرة هذا العثمان فى قيادتنا -نحن ابناء الحى- لان نعيش فى حياة افضل. لم اشأ أن اقاطعه بعد ما لمست ايمانه الشديد بقدرات هذا العثمان الغير محدودة لكنى توجهت بالسؤال لعثمان عن الخطط المستقبلية التى يحملها من اجل النهوض بنا وبحينا. قال الرجل بلهجة عربية محطمة و هو يضع ساقاً على ساق « اسمع ولد انت سألت حضرتنا سؤال عظيم و الاجابة ستكون اكثر عظمة ...مادام ايماننا واحد وقلوبنا متآلفة فسوف ننجح بالتاكيد مثلما نجح جدونا. لهذا فأنا متأكد أن هذا الحى سيكون نقطة الانطلاق من اجل اعادة انشاء الامبراطورية. سألته و قد قارب صبرى على النفاذ و لكن ماهو الهدف و ماذا سنستفيد من عودة هذه الامبراطورية اجاب و هو يشعل سيجاره الكوبى الفاخر ..من اجل مواجهة اعداء الامة،و محاربة الفرنجة الذين يقفون على اعتاب بعض بلادكم بل ويعيشون فى قلب البعض الآخر، هو احتلال جديد لكنه احتلال اقتصادى هذه المرة. قلت مستنكرا ..بافتراض صحة كلامك هل ستحررونا من هذا الاستعمار الاقتصادى؟ ثم استطردت دون ان انتظر اجابته اليس هذا هو الغرب الذى تستجدونه للانضمام اليه منذ عقود طويلة؟ فوجئت بالرجل و قد قفز من مكانه فى ثورة غاضبة وكلمات نارية لم افهم معظمها تخرج من فمه لكن جملة اخرس يا ولد هى التى اوضحت لى مقصده وتبعها بكلمات تعبر عن افتقاده

انا اظهر دهشتى لهذه الزيارة المتأخرة لكن عم مصطفى قال لى هامسا « انا أسف يا استاذ اشرف، الراجل يا دوب واصل من اسطنبول و مافيش مكان عندى» قلت بتلقائية متكلفة « اهلا و سهلا» ثم رأيت ضيف عم مصطفى الذى صار ضيفى كأمر واقع واقفا فى منتصف الغرفة ينظر فى اشمئزاز لكل شىء بما فيه انا شخصيا...نظرت لعم مصطفى متسائلا عن هذا الشخص هل هو قريبك ؟ رمقتى جارى بنظرة لائمة و كأنه يلومنى على جهلى....« ده عثمان بك، الامل الكبير و القائد المنتظر للمرحلة القادمة» هزرت رأسى بعدم ارتياح «لكنه ليس منا و لغته ليست لغتنا « اجابنى جارى الطيب « لكن ايمانه مثلنا و هذا يكفى» حاولت ان افهمه ان الايمان و ان وحد القلوب لكنه لا يوحد الفكر لكن ايمان عم مصطفى بهذا الرجل و قدراته و حكمته كان اكبر و اقوى من ان يهتز بكلماتى فهو الرجل الذى اتى و هو يحمل الحلم الكبير لعم مصطفى و الكثيرين من امثاله الطيبين. عدت الى الرجل الذى كان مستمرا فى اظهار نفوره و اشمئزازه من منزلى و أثاث منزلى و كل شىء يتعلق بمنزلى لكنى لم اهتم بذلك على العكس تمنيت لو غادر هذا الرجل منزلى على الفور.

جلس عثمان بك على احد المقاعد دون أن ادعوه للجلوس أشرت لعم مصطفى للجلوس ومازال وجهى يحمل نفس التساؤل عن سر هذه الزيارة ثم بدأ الجار الطيب فى الحديث عن عثمان بك بافتخار و انبهار وعن تأثيره بالحالة

كنت مستغرقا فى قراءة واحد من الكتب التاريخية الشيقة يتناول حقبة من الحقب المتعاقبة التى تلت دخول العرب بلادنا المصرية حينما صارت مصر العريقة العظيمة مجرد ولاية تابعة لدولة الخلافة، حدث هذا تحت راية حكم لدول عديدة قامت فى تلك الحقبة باستثناء الدولة الفاطمية التى جعلت من مصر عاصمة لها بينما كانت مجرد ولاية بدءا من الدولة الاموية وصولا للدولة الايوبية التى استعانت بجنود مرتزقة - كانوا فى الاصل عبيدا - لحفظ الامن والنظام فى الولايات التابعة للدولة و اطلقت عليهم اسم المماليك و هؤلاء بدورهم قويت شوكتهم شيئا فشىء حتى اذا تنامى نفوذهم و مع ضعف الدولة الايوبية و انهيارها سيطروا على مقاليد الامور و اقاموا دولتهم - المماليك البحرية ثم المماليك البرجية -التى حكمت مصر و الشام و العراق لأكثر من قرنين و نصف من الزمان...توقفت قليلا عند تلك المرحلة التى بدأت فيها الامبراطورية العثمانية فى بسط نفوذها على المنطقة بعدما أثقل النعاس جفونى حتى افقت منزعا على صوت طرقات عينية تكاد تخلع باب منزلى جعلتنى اففز من فراشى لأكشف عن الطارق المجنون الذى يدق بابى بهذا العنف بعد منتصف الليل، و أتانى صوت من خلف الباب و انا اهم بفتحه « افتح الباب ولد!!! جاءنى الصوت غريبا و بلكنة اكثر غرابية ثم تبعه صوت آخر مسالما مستسلما لكنه صوت اعرفه تماما...«افتح الباب يا استاذ اشرف» حقا هو صوت عم مصطفى جارنا الطيب الودود و الذى ازدادت مودته وتشعبت علاقته الطبية مع سكان العمارة بعد انتهاء خدمته و خروجه للمعاش.فتحت الباب و توقفت متعمدا لثوان قليلة و بنظرة جامدة رحبت بعم مصطفى و

بقية مقال «هل اسبوع الاستعداد هو اسبوع هرقل؟» ص ٤

فان لم يكن البابا بنيامين فمن يكون ؟ الكتاب فما الداعي والمبرر بعد ان انتهى ملك هرقل لمصر وانتهى الاضطهاد الخلقونى والنفوذ البيزنطى لمصر ؟ ما المبرر الذى يجعل الاقباط يفرضون على انفسهم هذا الصوم ؟

ان كتاب تاريخ البطاركة وهو اهم وثيقة تذكر لنا تاريخ الاباء البطاركة لم يذكر لنا اي شىء عن قصة اسبوع هرقل المزعوم ! ولم تورد فى سيرة البابا بنيامين او غيره !

ايضا لم يذكر لنا اي كتاب تاريخ حتى من الذين اوردوا القصة فى اي عهد او سنة او بطريرك وضع هذا الصوم ؟

ايضا يوضح الكتاب ان الروم لا يأكلون اللحم فى هذا الاسبوع ولكن الاقباط يصومون صوما تاما !

فكيف يكون الروم وهم الذين اعطوا الوعد لهرقل يصومون صوم بهذا الشكل ثم يصوم الاقباط هذا الاسبوع بطقس الاربعين المقدسة؟!!!

رابعا - لو فرض وكان قصة هذا الاسبوع حقيقة وقد صام الروم هذا الاسبوع تكفيرا عن ما فعله هرقل لم تكن الكنيسة القبطية وقت تحرير هرقل لاورشليم تحت سلطان او حكم الكنيسة البيزنطية ولم يكن يعينها ايدا حنث هرقل لقسمه كما سبق ووضحنا فالتالى لم يكن يعينها باي شكل من الاشكال هذا الصوم ولكن لان الكنيسة القبطية تصوم منذ البدء هذا الاسبوع وهو امر خاص بها ككثير من الاصوام الموجودة فى كنيسةنا القبطية وغير موجودة فى الكنائس الاخرى اختلط

وجدير بالذكر ان المجمع المقدس فى جلسة ٢٠٠٦/٦/١ قد اوصى بحذف عبارة ان الاسبوع الاول هو اسبوع هرقل لعدم صحته بالنسبة لتعاليم الكنيسة القبطية وذلك فى مقدمة قطمارس الصوم الكبير

وفى النهاية يجب ان نثق فى كنيسةنا وما تسلمته ولا نصدق المشككين الذين يشككون فى كل شىء اليوم فكنيسةنا كنيسة قوية راسخة عاشت الفى عام بما تسلمته حافظت على وديعة الايمان وتحملت من اجل هذا الدم والاضطهاد لقرون طويلة ! ولا نسمح لاحد ان يشككنا فى كنيسةنا وعقيدتها وطقسها . ومن له اذنان للسمع فليسمع .

#عصام_نسيم

المراجع

كتاب اصوامنا بين الماضي والحاضر القس كيرلس كيرلس كتاب تاريخ البطاركة الجزء الاول اعداد وتحقيق عبد العزيز جمال الدين

كتاب تاريخ البطاركة جزء اول الانبا صموئيل اسقف شبين القناطر وتوابعها .

كتاب القرارات الجمعية فى عهد قداسة البابا شنودة الثالث بعض مواقع الانترنت

الامر عن بعض الكتاب الاقباط فى القرون الوسطى واعتقدوا ان هذا الاسبوع هو اسبوع هرقل وطبعا نعرف ان فى تلك الفترة كان هناك امور كثيرة تتردد غير دقيقة تاريخيا بل ان هناك بعض الامرالخاصة بالعقيدة او القوانين الكنسية كانت تكتب فى هذه الكتب وهى غير سليمة لذلك نفهم لماذا اورد بعض الكتاب الاقباط هذه القصة نقلا عن سعيد بن بطريق الملكاني اول من ذكر هذه القصة !!

واخيرا اورد كتاب اصوامنا بين الماضي والحاضر فى ص ١٣٥ ان هناك رحالة اسبانية تدعى ايثريا او ايجيريا زارت مصر وفلسطين فى الفترة ما بين ٣٨٢ - ٣٨٣ اي قبل هرقل بمائتين وخمسين سنة وكتبت عن طقس كنائس اورشليم وقالت يحفظون الصوم ثمانية اسابيع قبل الفصح والسبب فى الاسابيع الثمانية واضح فهم لا يصومون يوم الرب ولا يوم السبت ومن اورشليم انتقلت هذه الممارسة الى بلاد العالم كله بما فيها مصر .

ورغم ان الكاتب يشكك كعادته فى امر صوم السبت ولكن يبقى ما ذكرته هذه المؤرخة دليل على ان هناك كنائس مدة الصوم الكبير فيها ثمانية اسابيع بعيد عن هرقل واسبوعه المزعوم !!!

ايضا القراءات الكنسية لاسبوع الاستعداد والتى تبدأ بأحد الرفاع بصلوات خاصة وقراءات لهذا الاسبوع وهى جزء لا يتجزء من قراءات وصلوات باقى اسابيع الصوم المقدس .

بقية مقال «ثورة الشعب ١٩١٩م» ص ١٣

فقبل طوسون فضّم مصطفى النحاس وحافظ عفيفي للوفد. أيد حسين رشدي باشا رئيس الوزراء وعدلي يكن باشا وزير المعارف حركة التوكيلات هذه، وطلباً من المعتمد البريطاني السماح لهما وللوفد بالسفر، فجاء الرد بعدم الموافقة بحجة انشغال اللورد بلفور بمفاوضات الصلح لقرب انعقاد مؤتمر السلام. تقدم الأثنين باستقالتهما للسلطان فؤاد الأول في ٢ ديسمبر ١٩١٨م، لم يقبل السلطان الاستقالة. في ٢١ يناير ١٩١٩م سافر المعتمد البريطاني السير ونجت إلى لندن في محاولة لإقناع حكومته بسفر الوزيرين إلى باريس لكن الحكومة البريطانية رفضت، فبقي هناك ولم يعد. أصرّ الأنجليز على موقفهم وظلت الاستقالة معلقة. تراجعت السلطات الأنجليزية فيما بعد، وسمحت للوزيرين بالسفر إلى لندن دون غيرهم. أصرّ رشدي باشا على طلبه بالسماح للوفد المصري بالسفر إلى باريس، فرفض الأنجليز مما أدى إلى قبول السلطان الاستقالة في مارس ١٩١٩م

ألقى سعد زغلول أول خطاب في أول اجتماع بعد تأليف الوفد في ١٣ يناير ١٩١٩م بمنزل حمد الباسل، أعلن فيه أن الحماية باطلة بموجب القانون الدولي، ووضع في هذا الخطاب مبادئ الدستور السياسي لمصر المستقلة؛ تضمنت المبادئ بقاء نظام الامتيازات الأجنبية بهدف كسب تأييد الدول التي يتمتع رعاياها بهذه الامتيازات حتى تعاون مصر في مؤتمر السلام لنيل استقلالها.

أرسل الوفد بصفته ممثلاً للشعب خطاباً في ٢ مارس ١٩١٩م للسلطان ليعلن عن رفضه قبوله استقالة الوزارة. تبع هذا الخطاب خطاباً آخر في ٤ مارس إلى ممثلي الدول الأجنبية يحتج فيه على منع الأنجليز المصريين من السفر إلى مؤتمر السلام. في ٦ مارس استدعى الجنرال وطسن قائد القوات البريطانية سعد زغلول وأعضاء الوفد لمقابلته. قام الجنرال وطسون بتحذيرهم من القيام بأي عمل يعيق الحماية البريطانية على مصر، واتهمهم بتعطيل تشكيل الوزارة الجديدة ما يجعلهم عرضة للأحكام العرفية. أرسل سعد زغلول احتجاجاً إلى لويد جورج رئيس الوزارة الإنجليزية، أعلن فيه أنه يطلب "الاستقلال التام" لبلاده وأنه يرى في الحماية عملاً دولياً غير مشروع. في ٨ مارس أمرت السلطات البريطانية باعتقال مجموعة الوفد وحبسهم في "تكنات قصر النيل" ثم تم نفيهم في اليوم التالي إلى مالطا، انتشرت أخبار نفي أعضاء الوفد في ٩ مارس، ما تسبب في بدأ مظاهرات الاحتجاج.

بدأت أحداث الثورة في صباح يوم الأحد ٩ مارس ١٩١٩م،

بقيام طلبة الجامعة خاصة طلبة مدرسة الحقوق بمظاهرات واحتجاجات. في ١٠ مارس أعلن طلاب المدارس الأميرية والأزهر الإضراب العام وشكلوا مظاهرة كبرى وأنضم إليهم من صادفهم من أفراد الشعب. في أثناء مرور المتظاهرين بشارع الدواوين حيث كان يتواجد بعض الجنود الإنجليز فأطلقوا النار عليهم، ما أدى إلى وفاة أول اثنين من المتظاهرين. تعدى بعض المتظاهرين على عربات الترام فأتلفوا كثيراً منها وتعطيل سيرها وتحطيم بعض واجهات المتاجر المملوكة للأجانب. في ١١ مارس: استاء الطلبة من وقوع هذه الحوادث فبادروا إلى إذاعة منشور في الصحف يعربون فيه عن أسفهم لهذه الأحداث. استمر الطلبة في تظاهراتهم وأضرب سائقي سيارات الأجرة فتعطلت المواصلات في جميع أنحاء القاهرة. أصدر القائد العام للقوات البريطانية أمراً بمنع المظاهرات، وبدأت القوات في تنفيذ الأمر بالأسلحة والمدافع وإطلاق النار على من صادفهم من المتظاهرين. كانت أول مصادمة بين الجنود والمتظاهرين بميدان باب الحديد وشارع عماد الدين. أضرب المحامين أيضاً في هذا اليوم. ازدادت المظاهرات يوماً بعد يوم في القاهرة والمدن والقري المصرية، ومعها زادت المصادمات بين المتظاهرين والقوات البريطانية وتعرض الكثيرون للقتل والإصابة. وفي ٢٠ مارس تظاهرت مجموعة من السيدات أمام بيت الأمة بقيادة صفية زغلول، فحاصرتهم القوات البريطانية لأكثر من ساعتين. شاهد القنصل الأمريكي الحصار فذهب إلى مقر القيادة البريطانية بفندق سافوي محتجاً، فصدر أمر بفض الحصار. أصدرت بريطانيا في ٢١ مارس قراراً بتعيين المارشال اللنبي الذي اجتمع بعد وصوله بحسين رشدي وأعضاء وزارته وباقي أعضاء الوفد الغير معتقلين، وطلب مساعدتهم في الحد من هذه التظاهرات. أذاع السلطان فؤاد نداءً إلى الشعب مطالباً فيه بالكف عن التظاهرات، وأعقبه خبر من اللنبي بالإفراج عن المعتقلين والسماح بالسفر لمن يريد.

في ١٠ إبريل ١٩١٩م خرجت مظاهرة كبيرة ضمت عدداً كبيراً من النساء حتي وصلن مقر المعتمد البريطاني وطالبن بمقابلة لرفع احتجاجاً مكتوباً إليه، فضرب العسكر الانجليزي حصاراً حولهن، فتقدمت شفيقة محمد وهي تحمل العلم المصري في يد والاحتجاج في اليد الأخرى راكضة إلي مكتب المعتمد البريطاني الذي تناول الاحتجاج منها ودعاها للدخول فدخلت خلفه وحين أخبرته بفحوى الاحتجاج مزقه بكل صلف وطردها من مكتبه، وعند خروجها واجهها الجنود بوابل من الطلقات فكانت أول شهيدة للثورة.

وصل الوفد المصري إلى باريس في ١٨ إبريل، وقد نشر نبأ في اليوم التالي بموافقة الولايات

المتحدة على الحماية التي فرضتها إنجلترا على مصر. قرر الوفد إيفاد محمد محمود باشا إلى الولايات المتحدة للدعاية وانتقاد إعلان الرئيس ويلسون. في ٧ مايو أعلنت شروط الصلح التي قررها الحلفاء وسلمت للوفد الألماني، وللأسف كانت مؤيدة للحماية التي فرضتها إنجلترا على مصر. قبلت ألمانيا في ٢ يونيو ووقعت على شروط الصلح التي صارت جزءاً من معاهدة فرساي. احتج الوفد المصري على بنود الإتفاقية وأرسل خطاباً للسيد جورج كلمنسو رئيس الوزراء الفرنسي ورئيس المؤتمر. حدث انشفاق بالوفد وقرر في يوليو فصل إسماعيل صدقي ومحمود أبو النصر، بحجة مخالفتهم مبدأ الوفد وخطته، وفصل حسين واصف بعد ذلك. لم يكن بعض أعضاء الوفد على تآلف مع سعد زغلول ظناً منهم أنه يريد إعلان الجمهورية في مصر، في حين كان أعضاء الوفد وخصوصاً من الأعيان يرون خطورة هذه الخطوة.

لم يستجب أعضاء مؤتمر الصلح بباريس لمطالب الوفد المصري فعاد المصريون إلي الثورة وازداد حماسهم، وقاطع الشعب البضائع الإنجليزية، وقامت جماعات الفلاحين بقطع خطوط السكك الحديدية في قرى ومدن الوجهين القبلي والبحري، ومهاجمة أقسام البوليس. وعقب انتشار قطع خطوط السكك الحديد، أصدرت السلطات بيانات تهدد بإعدام كل من يساهم في ذلك، وبحرق القرى المجاورة للخطوط التي يتم قطعها. تم تشكيل العديد من المحاكم العسكرية لمحاكمة المشاركين في الثورة، ولم تتردد القوات البريطانية في تنفيذ تهديداتها ضد القرى، حيث أحرقت هذه القرى ونُهبت ممتلكات الفلاحين، وتم قتل وجلد الفلاحين واغتصاب عدد من النساء.

في أبريل ١٩١٩م، فكرت الحكومة البريطانية في حل لمشكلة الثورة المصرية وتغاديها، فأقترح إيفاد لجنة للتحقيق في اسبابها. في ٢٢ سبتمبر ١٩١٩م أعلنت لندن عن تشكيل لجنة برئاسة اللورد الفريد ملنر وزير المستعمرات حينها. وصلت اللجنة إلى بورسعيد في ٧ ديسمبر واستقل القطار منها إلى القاهرة، وكانت التظاهرات والاحتجاجات تعم القاهرة والاسكندرية وجميع المدن المصرية. قضت لجنة ملنر في مصر نحو ثلاثة أشهر تدرس فيها أسباب الثورة وتبحث عن علاج لها. غادر اللورد ملنر مصر في ٦ مارس ١٩٢٠م. اجتمعت الجمعية التشريعية في بيت الأمة لأول مرة بعد أن عطلت عام ١٩١٤م، وأصدرت قرارات ببطلان الحماية الإنجليزية على مصر وطالبت بالاستقلال التام لمصر والسودان. أزعج الاجتماع السلطات البريطانية ما أدى إلى إصدار اللورد اللنبي أمر عسكري بمنع اجتماع الجمعية.

تكملة مقال «أقباط في ملاعب الكرة المصرية ص ١٠

١٤- سامى حكيم : ناشئ الأهلئ و مهاجمه الذى انتقل الى فريق غزل دمياط و كان يلعب فى الدورئ الممتاز فى بداية الثمانينات فتغير مركزه الى مركز الليبرو ليشغل هذا المركز سنوات عديدة حتى هبوط الفريق الى الدرجة الادنى.

١٥- كمال رشدى و موريـس توفيق و عزيز جرجس : الثلاثة لعبوا لفريق المنيا حيث كان موريـس هو كابتن فريق المنيا فى الستينات ثم زامله عزيز جرجس.

بعدها و فى اوائل الثمانينات كان الثلاثئ يمثلون فريق المنيا الذهبئ الذى لعب لسنوات فى الدورئ الممتاز و قدم عروضاً رائعة و بصفة خاصة ضد فريق الزمالك حيث كان موريـس توفيق مديراً للكرة بينما تولى عزيز جرجس منصب المدير الفنى للفريق وكان كمال رشدى لاعبا بارزا يشغل مركز لاعب خط الوسط المهاجم.....

البقية فى العدد القادم

بقية مقال «رخويات الرأس قدميات» ص ١١

عند تعرض الأخطبوط لأعدائه فإنه يقوم بدفع سحابة من الحبر الأسود لغرض الاختباء والتمويه ويتكون هذا الحبر من ويتكون من مادة الميلانين، وهي نفس الصبغة التي تعطي اللون الداكن لجلد البشر والعديد من الحيوانات الأخرى، كما أنه يحتوي على التيروزيناز، وهي مادة تهيج أعين الحيوانات المفترسة المحتملة وتعطل حاسة الشم لديها، وتحت غطاء هذا الحبر المزعج المموه، يمكن للأخطبوط أن يهرب في كثير من الأحيان. كما يحتوي الحبر على العديد من الأحماض الأمينية، بما في ذلك حمض الأسبارتيك، ألانين، يوسين وأرجينين، وغيرها. يُعد هذا الحبر مصدرًا غنيًا للتورين الذي يساعد على تحسين مستوى الطاقة لديك. يمكن إزالة كيس الحبر برفق والاستفادة من هذا الحبر في إعداد أنواع مختلفة من الأطعمة الشهية والصحية. من الأطباق الشهية حقا أن يتم طهي **مكرونة اسباجيتي** مع قليل من حبر الأخطبوط الأسود لمنحها اللون الداكن والقيمة الغذائية العالية، ويفضل أن يقدم معها سمك السلمون فإنه رائع وشهي جدا مع بعض الخضروات والليمون وشرائح الفلفل الحار وزيت الزيتون. وكذلك **شوربة حبر الأخطبوط** وهو من الأطباق الشهيرة في اليابان، وهو تقليد قديم يعتمد عليه اليابانيون في طعامهم، حيث يُضاف قليل من حبر الأخطبوط الأسود إلى الماء مع الكرفس والبهارات والفلفل الأسود أثناء طهي أسماك الكاري الشهية، ويقدم الطبق بجوار الأرز المسلوق والخضروات كشرائح الفلفل والكراث مع الليمون و**اطباق البرجر الأسود** حيث يضاف حبر الأخطبوط الأسود إلى الخبز ليتحول إلى اللون الأسود القاتم، كما يضاف قليل من الحبر أيضا إلى مكونات خبطة البرجر لتصير باللون الرصاصي الغامق، ويقدم البرجر مع الخضروات وشرائح الطماطم والخس والفلفل الملون و**طبق البايلا الأسود** وهو من الأطباق الشهية ذات الطعم الرائع، حيث يمكن إعداده باستخدام حبر الأخطبوط الأسود مع الفطر أو المشروم والأرز، ويقدم هذا الطبق مع بعض الأنواع من الأسماك والمأكولات البحرية، ويزين بالخضروات كالبقونس وشرائح الفلفل الحار والخيار والليمون.

ومن أهم الفوائد الصحية لتناول حبر الأخطبوط الأسود هي تقوية مناعة جسم الإنسان وتعزيز قدرته في مقاومة الأمراض وذلك لأحتوائه على المواد المضادة للأكسدة ومن الفوائد الصحية لحبر الأخطبوط الأسود حماية القلب؛ وذلك لقدرة هذا الحبر على تقليل ضغط الدم المرتفع، وتقليل مستوى الكوليسترول في الدم، وبالتالي يحمي الإنسان من الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية ويعمل على زيادة إنتاج خلايا الدم البيضاء والحمراء، إضافة إلى منح الجسم المزيد من المواد المضادة للأكسدة، وبالتالي فإنه مفيد جدا في حالات فقر الدم لما يحتوي عليه من معادن أهمها عنصر الحديد

ويتميز حبر الأخطبوط بخصائصه المضادة للجراثيم، وبالتالي يعتبر من المضادات الحيوية الطبيعية التي يمكن إضافتها إلى النظام الغذائي للاستفادة منه ويساعد الدوبامين الموجود في حبر الأخطبوط الأسود على زيادة القدرة على التركيز وتقوية الذاكرة، وهذا ضروري جدا للأطفال، حيث يفيد في تنشيط الذاكرة لديهم أثناء المذاكرة والبحث والحفظ وقد ثبت علميا أن هذا الحبر يحتوي على مواد سامة تقضي على **الجذور الحرة**؛ مما يقلل من خطر الإصابة بمرض السرطان، كما تميل المواد الرانديكية إلى إزالة الخلايا السرطانية أو الجذور الحرة من الجسم، وبالتالي تحمي الجسم من الأمراض الخطيرة والأورام السرطانية.

معنى الجذور الحرة (عمليات تأكسد الخلايا) التي تتكون في جسم الانسان وتتسبب في الكثير من الامراض واهمها الامراض السرطانية ودور المواد المضادة للأكسدة مثل حبر الأخطبوط الداكن اللون للحماية منها.

البقية فى العدد القادم

صحفنا وعافية

د. تباسيم جندی

أنظمة فقد الوزن لماذا تفشل؟ ما هو الحل؟



لا يكاد يمر شهر الا وتجد كتابا جديدا او أكثر ملاً الأسواق عن كيف تنقص وزنك، وعندما تتعدد الأنظمة في موضوع تعرف ان هناك شيء ما غير صحيح، فقد وصلنا الآن الى طرق لا حصر لها بينما السمنة في ارتفاع مستمر.

وتعجب أشد العجب مع كل التقدم التكنولوجي وفي زمن الرعاية الطبية المتقدمة في كل أنواع الجراحة والتشخيص والعناية بالمرضى واكتشاف الامراض قبل حدوثها تجد ان كل وسائل علاج السمنة آيلة الى الفشل الذريع، وكثرت الأساليب والكتب والعيادات المتخصصة، ولكن اين النتائج؟ نحن ما زلنا نعانى من السمنة والامراض المتعلقة بها من سكر وضغط وكوليسترول وغيرها.

والسؤال: لماذا تفشل الأنظمة الغذائية؟ سوف نناقش هنا بعض الأسباب:

- تعدد الأنظمة وصعوبة اختيار نوع منها بما يتناسب مع الجسم، فمنها الأنظمة العالية في البروتين مثل الأتكينز، ومنها القليل في السعرات الحرارية مثل نيوتريسيستم او المتوازنة في البروتين والكربوهيدرات مثل الزون دايت او التوبيتش او القليلة جدا في الدهون مثل اورنيس دايت او التي تحسب معامل ارتفاع السكر GL او القليلة جدا في الكربوهيدرات وعالية في الدهون مثل الكيتو دايت وهو النظام الحديث على ساحة النظم الغذائية الآن او الانقطاع عن الأكل لساعات محددة وهو أيضا حديث الساحة الآن.

- صعوبة الاستمرار في اى من هذه النظم، فهل تتخيل ان تمتنع بالكامل عن المواد الكربوهيدراتية او الدهون، وليست الصعوبة في تنفيذها فقط انما ما يتبع هذا من فقد لعناصر غذائية هامة مثل الفيتامينات التي تذوب في الدهون على سبيل المثال، او هل يمكنك ان تتخيل ان تتناول طول الوقت دهون مثل زيت جوز الهند والافوكادو في الكيتو دايت، إذا تحملت لفترة فلن تستطيع الاستمرار، وينتهي الامر برجع الوزن الى سابقه ويمكن أكثر.

- بعض الأنظمة يعتمد على عمل الوجبات وتوزيعها مثل نيوتري سيستم وجيني كريج وهي وجبات باهظة الأثمان لا يستطيع اى فرد الاستمرار فيها.

- ومن الأمور التي تقف حائلا ضد نقص الوزن ان لكل جسم وزن محدد جينيا مثل الثيرموستات في منزلك، فلو حاولت ان تنقص من وزنك تجد ان الجسم يسعى لتخزين الدهون، بينما لو حاولت ان تزيد من وزنك بتناول طعام

أكثر تجد ان الجسم يحاول ان يزيد من التمثيل الغذائي وحررق الدهون، وللتغلب على هذا يحتاج لوقت طويل.

اذن ما هو الحل؟

ببساطة شديدة لا تعقد الأمور ولا تلتزم بأى من النظم الغذائية، بل التزم بالطعام الصحى. وطبيعى سوف ينقص الوزن ببطء وتكسب صحتك وتزداد المناعة في جسمك وتصبح أكثر مقاومة للأمراض، ما هو هذا؟

- الامتناع عن كل المواد الكربوهيدراتية المتقاة مثل المصنوعة من الدقيق الأبيض والسكر الأبيض والأرز الأبيض، فلو لاحظت ستجد ان السمنة بدأت تظهر في العالم ككل مع وجود هذه الأطعمة المصنعة التي تملأ السوبرماركت.

- الحرص على تناول الوجبات الثلاثة في مواعيد محددة ولا تكثر من الكميات وخصوصا النشويات.

- احرص على تناول البروتين في الوجبات

- اهتم بالبروتين النباتى اى البقول وفول الصويا وان يكون بديلا للبروتين الحيوانى مرتين او ثلاثة في الأسبوع

- اهتم بتناول السلطة في كل وجبة، ويمكن إضافة المكسرات والبذور والفاكهة

- امتنع عن تناول المقلبات

- احرص على شرب ٨ أكواب ماء في اليوم

- اهتم بالأسماك كمصدر للبروتين، تناولها مرتين في الاسبوع

- امتنع تماما عن الوجبات السريعة والمشروبات الغذائية والعصائر

- احرص على تناول الحبوب الكاملة، الأرز البنى بدلا من الأبيض، القمح الكامل

- امتنع عن تناول الزيوت المهدرجة

- زيت الزيتون هو أحسن أنواع الدهون للاستخدام على البارد وزيت جوز الهند والزبدة او السمن للطهى

إذا فعلت ذلك سوف تعيش صحيا وتفقد الوزن ببطء

من عيادة الطب الطبيعي

مضاعفات السكر



س: س: أنا ابغ الستين من العمر وأعانى من مرض السكر منذ ١٥ عاما، وحديثا بدأت أشعر بتتميل في الأطراف مع حرقان في القدم، فهل من علاج طبيعى لهذا؟

تستجيب لفيتامين B١٢.

والفا ليبيوك آسيد يساعد الجسم على تدوير فيتامين C، E كما يساعد على زيادة انتاج عنصر الجلوتاسايون وهو العنصر المضاد للأكسدة في الجسم، والفا ليبيوك آسيد يستخدم في البلاد الاوربية منذ ٣ عقود في علاج التهاب الاعصاب، ولا يستطيع جسم الانسان ان يصنع كثيرا منه، وبدونه لا تستطيع الخلايا الاستفادة من السكر لتكوين الطاقة، ومصادره الغذائية قليلة وهى السبانخ والبروكلى والبطاطس والأعضاء الداخلية مثل الكبد والقلب.

د. تباسيم جندی

ج: التهاب الاعصاب الطرفية هو واحد من مضاعفات مرض السكر، ولكى تحسن من الحالة وتجنب مضاعفات المرض من المهم ان يوجد تحكم في مستوى السكر في الدم عن طريق الطعام والرياضة وتناول المكملات الغذائية المناسبة.

وتوجد مكملات غذائية مختصة بالتهاب الاعصاب الطرفية، وهى ألفا ليبيوك آسيد، وهو مضاد قوى للأكسدة يذوب في الماء والدهون بمعنى انه يصل الى خلايا الجسم المختلفة بما فيها الأعصاب، وهو أيضا يحسن من استجابة الخلايا لهرمون الأنسولين، كما يساعد زيت السمك بجرعات كبيرة في العلاج، وبعض الحالات يمكن ان

NATUROPATHIC DOCTOR

الطب القديم . الحديث البديل لكيماويات العقاقير

- علاج السمنة بدون عقاقير
- مرض السكر والكوليسترول
- نظم التغذية للأصحاء والمرضى
- أمراض القولون و الكبد والجهاز الهضمي
- أمراض الحساسية والمناعة والجهاز التنفسي
- آلام الظهر والمفاصل والصداع المزمن
- أمراض إنقطاع الدورة
- هشاشة العظام بالهرمونات الطبيعية

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

نظمت 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)

لديها سيارة ولا تستطيع ان تأتى بمولودها في المواصلات بسبب كورونا وأنها سوف تأتى لي مرة اخرى بعد أن يكبر طفلها قليلا.

ومن وسط ما قالته انها سمعت للنصيحة واعطته فرصة اخرى وانه تغير تماما بعد وصول الطفل وهو الآن شخص جدي وشكرتني لهذه النصيحة.

موعدنا العدد القادم أن شاء الرب

الطفل.

انقطعت اخبارها بعد ان حولتها لأخصائي ولادة.

وصلني من بيانات المرضى التي ترسلها الوزارة شهريا أنها قد غيرت من كونها مريضة لطبيب آخر.

اتصلت بها وأنا لا افعل هذا الا نادرا. اعتذرت لي أنها بسبب مولودها لم تستطع الحضور لي بسبب بعد المسافة وانه ليس

حيث انها اصببت في وقت حملها بمرض معدي عالجتها منه وكانت وقتها بعد مرور الأشهر الأولى من حملها، حيث أن العلاج لا يسبب ضررا للجنين.

قالت لي بعدها انها تركته وسوف توالى رعايتها بالمولود بمفردها.

طلبت منها ان تواجهه وان تعطيه فرصة اخرى خاصة انه من الجائز جدا ان يتغير بعد ولادة



من ملفات طبيب

د/ رأفت جندی، طبيب عائلي

الطولود قد يحير الشكوى

كانت مريضتي منذ وصولها لكندا من تركيا وكانت وقتها تتكلم الإنجليزية قليلا جدا واستمرت مريضتي لسنوات تحسنت فيها لغتها الإنجليزية، خاصة بعد ان

درست في احدى الكليات الكندية. دخلت بعدها في علاقة واثمرت حملا. اشتكت لي من انها لا تثق فيه وفى اخلاصه، وأثبتت الايام هذا

TIMOTHY GINDI

LAWYER

INJURED? WE CAN HELP!

Dedicated to serving you in the following areas:

Insurance Law - Motor Vehicle Accidents, Slip and Falls, Long Term and Short Term Disability, & Property Damage

Employment Law - wrongful dismissal

I've also expanded my practice to include:



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

Toronto: 401 Bay St., Suite 1400, Toronto, ON
Vaughan: 4600 Highway 7, Suite 206, Vaughan, ON

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

E Mail: tim@potestiolaw.com

تيم جندي

محامي

نتحدث العربية والانجليزية

نثول اموركم بكل امانة وثديق في أي من:

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

العمل، العجز عن العمل.

كما اضفت لتخصصي ايضا اني:

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