

أبیب ١٧٣٧ شهاد

14<sup>th</sup>. Year,

Thursday, July 15, 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



إلى امتنهي

الحادي

أونتاريو ندخل اطربلة الثالثة  
لاغادة فتح الاعمال قبل اطروع  
اطقرر بخمسة أيام

تحرر من الكوف

احلاء اطنان من السكان بينما  
يكافح رجال الاطفاء معركة  
حرائق الغابات في مقاطعة بريش  
كولومبيا

ندایر الحدود تبدأ في التحقيق  
للتذين الذين تم تعويضهم  
بالكامل

منظمة المصحة العاطية تصف  
خطبة كندا لخلط اللقاحات  
ومطابقتها بانها (خطيرة)

ضفيرة فوشيا

يكرر نفس اخطاءه السابقة  
وباصرارا

الفراولة.. مضادة للالتهابات  
ومقاومة للسرطان



AL-AHRAM ELGDEED

ما بعد الأيام

طرق التواصل المختلفة بين  
الكتائب الخية تواصل الحديث  
بين إزالة العرض وعلاج أصل  
المرض !

مطاردة

انقلاب ٢٣ يوليو ١٩٥٢م ونزيف  
التاريخ

كابتن شهبور..رواية اسمها كرة  
القدم !!

البنوع

الظهور التاريخي للحجاج في مصر  
نجاح ميسى فهل ينجذب الأقباط ؟

الاتحاد الأوروبي يوصي برفع قيود  
السفر اتفاقية على السفر إلى  
كندا و ١١ بلاد أخرى

التقليد الكنسي لكنسنا القبطية  
الأرثوذكسية البهية في مواجهة  
اعترافين

الاهرام الجديد يهنئ

الكتاب والقراء المسلمين

بعد الأضحى



مدحت عويضة

MEDHAT OWEIDA

Mortgage Agent

M21002177



CENTUM  
Looking out for your best interest™  
AI Financial

medhat\_oweida@centum.ca  
centum.ca/medhat\_oweida

Cell: (416) 400-5352

### Hand-In-Hand

شركة متخصصة في إدارة العقارات السكنية بمجموعة  
تورonto وضواحيها

خدماتنا تشمل الآتي :

- (١) تأجير العقارات سريعا
- (٢) توريد شيكات الابيجارات في وقتها
- (٣) تقييم العقار سنويًا (٤) دفع التمويل
- (٥) متابعة مع المستأجر
- (٦) المالك دائمًا على علم بعمارة
- (٧) تعيين للمهنيين للتخلص بأسرع ممكن
- (٨) تنظيم وضبط الدخل والمصاريف وتقديمها كحساب
- (٩) مراقبة معدل الابيجارات سنويًا وتزويدك
- (١٠) خدمة عملاء ٢٤ ساعة

للاستعلام والاستشارة مجانًا اتصل بـ

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

Nabil Danial

Broker



[www.NabilDanial.com](http://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.



- FREE & Quick Online Home Evaluation  
Visit [www.yourhomeworthnow.com](http://www.yourhomeworthnow.com)
- Search For Your Dream Home, FREE  
Visit [www.HomesInTorontoForSale.ca](http://www.HomesInTorontoForSale.ca)



Dr. Mervat Nawar

Family Dentist

207 - 1719 Lawrence Ave E.,  
Scarborough, ON. M1R 2X7

Tel: (416)7481611 - (416)2641211

Fax: (416)7481711 - (416)2641803

[mervatnawar@yahoo.com](mailto:mervatnawar@yahoo.com)



Gigi & Ash  
Eskarous

E-mail:  
[gihaneskarous@yahoo.ca](mailto:gihaneskarous@yahoo.ca)

416577 8733

416659 8744

For Catering Healthy & Tasty  
Mediterranean Food



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](mailto:heltalawy@sympatico.ca)



فرص للاستثمار العقاري

شقق ممتازة في قلب تورونتو

بيع وشراء العقارات

خدمة متميزة



خدماتنا المتميزة تمتد  
إلى ما بعد البيع او  
الشراء



# 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

ان الارجنتينيين اتهموا بعدم الولاء وربما بالخيانة لعلم الارجنتين ولكن اخيراً في كوبا امريكا في ارض البرازيل وقبل سنوات قليلة على اعتذاله حصل على بطولة صعبة ومحببة جدًا إلى قلوب الارجنتينيين وهي كوبا امريكا ولكن ما السبب في نجاحه مع برشلونة وأخفاقه مع الارجنتين السبب يكمن في الادارة والتنظيم الذي يتبع أحدث الاساليب العالمية في المتابعة والتحليل والتخطي والاختيار الدقيق المحسوب بدون مجاملات برشلونة كفريق لديه انجح ادارة كروية في العالم اما الارجنتين فليس لديها ادارة وتنظيم جيد والمدرب يخضع لللاعبين وبالتالي كانت قراراته داعماً ضعيفاً تؤدي إلى الفشل ولكن لما وجدت ادارة شابة حازمة وقدرة على الاختيار والمناورة والتحدي كما في شخصية المدرب اسكلالوني فازت الارجنتين ومعها ميسى ولكن قد يسأل احدهم وما علاقة ميسى وأخفاقاته المتكررة والمذلة بالاقبات؟ انها نفس المأساة والاقبات في كل بلاد المهرج متوجهون متغرون ليسوا منغلقين على زواتهم بل على العكس منفتحون على المجتمعات التي هاجروا إليها خلوقين ومبدعين في كافة المجالات وأيضاً مرتبطين جداً بوطنهما الأم ولديهم انتقام شديد إلى جزورهم وولاء لا يقبل الشك لمجتمعاتهم الجديدة هم كانوا قوى تنفسة الادارة ولو احسن استغلال هذا الكيان الغير منظم سيكون من انجح المجالات على مستوى العالم ولكن دعنى اذكركم باخفاقات هذا الكيان العملاق أنها الانتخابات البرلمانية على مستوى العالم ولكن اليوم ساتكلم عن كندا بوجة خاص وبالخصوص جداً عن مسيساجا ومونتريال فهل يعقل ان يكون لدينا حقوقية بنجاح ونشاط غادة ملك ونخسر الانتخابات في مسيساجا وفي موتنريال هل يعقل في منطقة مثل بيرفورون ان تخسر المرشحة القبطية بهذه البساطة ماذا يمكن ان

### الفارق - ٦٠



#### بعلم عجمي حنب

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

#### نجاح ميسى فهل ينجح الاقبات

عندما يكون هناك شخص موهوب وخارج في البراعة والموهبة في مجاله ولكن حظة العذر يضيع في فريق عمل اعضاء غير منفاهمين ولا يطيقون باقي افراد الفريق او لديهم انتقام لصالحهم دون الانتقام للفريق او ربما ان يكون لديهم انتقام ومحبة للفريق ولكن لا يوجد تنظيم وادارة واعية حتى تجعل الفريق يسير في الاتجاه الصحيح هذا ما حدث مع ليونيل ميسى اسطورة الملاعب الذي لم تنجي الملاعب واعتقد لن تنجي لفترة طويلة قائمة موهبة بمثل هذا الاعجاز بالرغم انه مع فريقه برشلونة حق كل الاقاب التي سيعجز عن تحقيقها برشلونة بعد رحيل ميسى ولكن مع الارجنتين لم يفوز باى بطولة لا اوليمبية ولا قارية او عالمية واحد وعشرون سنة من ابدعاته مع برشلونة وأخفاقات مع الارجنتين حتى

### Dufferin Drug Mart.



**Free Compliance Packaging  
(Blister Packs) Free medication reviews  
Accept all private and refugees plans  
Special discount on OTC for seniors everyday  
20 % discount with this coupon.  
We speak English/Arabic/italian/  
portoguese/spanish  
free Delivery**

1670 Dufferin St, Toronto, ON M6H 3M2

Tel : 4166510052

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

بانة حتى الان لم يتحرك احد في موضوع الانتخابات حتى نفاجئه بان الجميع مستعد ماعدا نحن والجميع فاز ماعدا نحن والجميع يكون له اعضاء في الحكومة الكندية وكالعادة ماعدا نحن والجميع ياخذون حقوق لصالح جالياتهم ونحن ننتظر من يعطف علينا استيفقا ايها الكسالى وانظروا حولكم الكل تقدم في كندا ماعداكم نحن ماذنا نعيش بروح عبودية مصر هل ممكن ان يظهر بيننا موسى جديد ويحررنا من روح العبودية التي ورثناها من حياتنا القديمة ويخرج المارد القبطي المصري الفرعوني ويحررنا من افكار العبودية التي عشناها لمدة خمسين عام ويصنع بنا الفارق

من الاسقف يكون هو المرشح والنتيجة صفر الانتخابات الم يجين الوقت لنستفيق ويكون لنا لجنة خاصة بالانتخابات يكون كل عملها الاعداد الجيد للاقبات وتوعيتهم واختيار المرشحين والتنسيق الكامل بينهم والدعم المادي والمعنوي وحتى النفسي وهذا ليس بعييب او خطأ لأن غيرنا وهم أقل منا في كل شيء سبقونا بسنين واصبح لديهم بدل العضو الواحد اعضاء حتى اصبحنا تقريراً الجالية الوحيدة التي لم تمثل في البرلمان الفدرالي الكندي . عيب علينا ايها الاقبات المفروض على الاقل ان نمثل على قدر انجازنا في كندا فنحن لا ينقضنا شيء غير التنظيم وخصوصاً ان الوقت ليس في صالحنا وانا على علم

يقال عن ذلك او اقل ما يمكن ان يقال انه سوء ادارة وعدم تنسيق بامتياز ففي مسيساجا نزل مرشح قبطي اخر امام السيدة غادة ملك وفي موتنريال لو ترشح اي مرشح قبطي لمدة الف سنة بنفس الطريقة فلن يفوز اذا ماذا وما العمل وain نجد سكانلني قبطي يرتب وينظم ويقود ويختار ويناور ويعقد صفقات مع كل الاطراف حتى يكون لنا ولو عضو برلماني واحد في البرلمان الفيدرالي المشكلا هي ان الكنيسة لا بد ان تكون طرف اصيل في الترتيب والتنسيق لكن دون ان تتدخل في الاختيار لأن اختيار الكنيسة مصحوب بالفشل لأنهم يأخذون بالوجة دون الكفاءة او الكاريزما بل من هو مقرب





## كابتن شهبور رواية اسمها كرة القدم !! بقلم عبدالواحد محمد



فرج الشال وغيرهما من النجوم حتى لحق بهم من الشباب في السنوات الماضية عمرو زكي عبدالعزيز توفيق وغيرهما من نجوم المنصورة وهو المدرب القدير والخلوق الصاحب الشخصية القوية كما تذكر اصحاب الفضل عليه في نادي المنصورة الكابتن مصطفى حافظ والذي كان بحق أحد ابناء نادي المنصورة المخلصين وصنع تاريخ مشرف كما تذكر الكابتن لبيب ابو شادي والكابتن عطية يوسف والكابتن عبدالمحسن عاشور حلمي سليمان حسني عنتر حمامه سمير العطار لمعي عبدالسميع والعديد من نجوم الزمن القديم للساحرة المستديرة الشربيني لاعب الاهلي ومدرب المنصورة



في السبعينيات من القرن الماضي كما تذكر فاكهة التعليق الرياضي كابتن محمد طيف وكيف قال في احد المباريات مازحا ما هي تلك الاسماء شهبور زلطة ريعو او كا طوبة الخ وهو يداعب بتلك الكلمات جمهور كرة القدم في ستينيات القرن الماضي فالحديث مع الكابتن شهبور ممتع وعميق بكل ذكريات الوفاء كما تناول دوره في بناء طلاب النبوغ في المدرسة الثانوية العسكرية بالمنصورة عندما كان مدير المدرسة لسنوات طويلة مع الفذ الاستاذ احمد موافي والعديد من زملاء مهنة التربية والتعليم والذين تخرج على ايديهما العديد من الوزراء والمحافظين والقادة والمستشارين والضباط ورجال الاعمال والجامعة والاعلام اليوم في كل مجالات عفوية من قلب الكابتن شهبور وهو يتحدث عن الكثير من بدايته في شوارع مدينة المنصورة وتكونه فريق عرف باسم الاسد المرعب الذي كان حديث المدينة وحتى سنوات دراسته ثم انتقاله إلى القاهرة طالبا بكلية التربية الرياضية وزميلاً لنجم النادي الأهلي الكابتن طه اسماعيل والعديد من نجوم كرة القدم المصرية السيد الطباخ شحاته زكي عثمان انور سلامة مصطفى رياض الشانلي وغيرهما من نجوم كرة القدم المصرية ثم التحاقه بنادي السويس لاعباً قبل أن يوقع لنادي الزمالك بساعات واستمر يلعب سنوات وسط حب جارف من جماهير السويس حتى انتقاله إلى نادي السكة الحديد والمنتخب العسكري المصري ومن ثم العودة إلى نادي المنصورة لاعباً ومدرباً ليصنع تاريخي رياضي كبير فخرج على يديه نجوم المنصورة في عهدها الذهبي سطحي بدور سليمان الهادي ثروت



فكان لقاء الحب المجرد من كل الأهواء بعد غياب عقود طويلة مع الكابتن احمد شهبور الأستاذ وكاتب تلك السطور بكل معاني الصدق والاحترام وصاحب الشخصية القوية التي مازالت لها كل الأثر الطيب في عقل كاتب تلك السطور المتواضعة وكل نجوم كرة القدم المصرية وال سعودية والعربية الذين تتلمذوا على يد استاذنا كابتن احمد شهبور القيمة والخلق الرفيع .



ووسط عالم كرة القدم خرجت الكلمات عفوية من قلب الكابتن شهبور وهو يتحدث عن الكثير من بدايته في شوارع مدينة المنصورة وتكونه فريق عرف باسم الاسد المرعب الذي كان حديث المدينة وحتى سنوات دراسته ثم انتقاله إلى القاهرة طالباً بكلية التربية الرياضية وزميلاً لنجم النادي الأهلي الكابتن طه اسماعيل والعديد من نجوم كرة القدم المصرية السيد الطباخ شحاته زكي عثمان انور سلامة مصطفى رياض الشانلي وغيرهما من نجوم كرة القدم المصرية ثم التحاقه بنادي السويس لاعباً قبل أن يوقع لنادي الزمالك بساعات واستمر يلعب سنوات وسط حب جارف من جماهير السويس حتى انتقاله إلى نادي السكة الحديد والمنتخب العسكري المصري ومن ثم العودة إلى نادي المنصورة لاعباً ومدرباً ليصنع تاريخي رياضي كبير فخرج على يديه نجوم المنصورة في عهدها الذهبي سطحي بدور سليمان الهادي ثروت

أن أردت ان تلتقي الاهرام الجديد في يوم صدوره على الايميل  
ارسل لنا على

8164gindi@rogers.com او ahram.teeba@gmail.com

## إلى المنتهي نيفين سامي



هو الان نقتله العزله والوحدة والخوف.. لا يري الغد لان الغد اصبح بعيداً جداً. كانت كل احلامه الحفاظ على اليوم

.....

وكلما ضاق صدره وخارت قواه يجد ما يهمس داخله.. لقد احبك الله الى المنتهي...  
اصبح يفكر في محبه الله التي لأول مره يختبرها ويشعر بها

وهو في احلك الظروف.

كانت معرفته الله معرفه ضعيفه غير عميقه  
وهو الان يتذوقه في أشد أوقاته.

....

وحينما احترق كوه حزنه حزن حزناً شديداً وأخذ يتحدث الى الله ويناديه.. احنا تجنبني الى المنتهي؟؟ مثلاً اخبرني أبي. انا هنا وحدياً منذ زمن ابحث عن النجاة من هذا المكان الموحش.. وحينما صنعت هذا الكوخ كنت اشعر بيدها معني تساعد وتعزز ولمست حنانك الذي كان معني دائمًا ولا أشعر به.. وحينما احترق كوه حزني ، لا زلت اسمع نفس الصوت يهمس لي (( لقد احبك الله الى المنتهي..

وبات ليلته حزيناً في العراء يسمع نفس الصوت برغم شدّه أحزانه وضيقاته

....

وما ان أشرقت شمس اليوم التالي وجد طائره الإنقاذ حوله بجواره. نعم لقد كان دخان احترق الكوخ المتتصاعد لأعلى السماء هو الاشاره والدليل الذي أرشدهم اليه..

...

عاد لحياته الأولى ولكن بقلب جديد وبذهن

جديد

وكلما طرقت الاحزان ابوابه وكلما اعتلت التجارب حياته... كلما سمع نفس الصوت..

لقد احبك الله الى المنتهي...

...

الي المنتهي

أغمض عينيه لساعات لم يدركها وحينما عاد لليقطه لم يجد الا حطام من حوله في كل مكان. تسائل كثيراً فلا اجابات واضحة. مررت اياماً عديدة فقد معها الأمل في العودة لوطنها.. نعم هو الان يتمنى العودة الى وطنه.. يتمنى ان يفتح عينيه ليجد حياته الأولى كما هي وكان ما حدث لم يحدث...

....

ظل شهوراً يبني كوهاً وسط الأشجار وبصطاد الحيوانات ليصنع له طعاماً. ظل يصارع بمفرده للحصول على نعمه البقاء والحياة التي كانت ملك يداه ولم يراها... الى المنتهي

### يقيمة مقال «التطور التاريخي للحجاب في مصر» ص ٤

تدريجياً أصبح خلع الحجاب نوعاً من أنواع التحدي المعلن، من ذلك ما صارت تقوم به بعض الفتيات من نشر صورهن وهن يتخلصن من الحجاب بشكل لا يخلوا من الاستفزاز، وكتب البعض الآخر منها كتاباً توثيق هذه المرحلة من حياتهن التشجيع بقية الفتيات والسيدات على التخلص عن حجابهن، ناهيك عما حدث من دعوة بعض الناشطات لمليونيات خلع الحجاب والتي استجابت لها بالفعل بعض السيدات بالوقوف في ميدان التحرير في الأول من مايو عام ٢٠١٥.

والحقيقة أننا الآن أمام مشهد مجتمعي معقد إلى حد كبير، فالملاحظ أن أعداد المحجبات ما زالت كبيرة، بل يمكن القول إنهن يمثلن الأغلبية في المجتمع، ولكن المشاهد أن أعدادهن في تراجع ملحوظ، وخصوصاً في فئة الشباب، بل إن نسبة من المحجبات أنفسهن يراوحن موافقهن التقليدية، ويتبذبن بين الشكل الإيماني والشكل الحديث للحجاب (بارتداء "الトリبون"، والاسبانيش)، فيما يحاول البعض الآخر تطويق الحجاب وفقاً لرغباتهن وذلك بتخطيطه الرأس (كيفما اتفق) فيما يظل باقي زيهن بعد ما يكون عن التدين أو حتى الحشمة المقبولة اجتماعياً.

صحيح أنه وسط كل هذه الدعوات لخلع الحجاب، يمكن رصد ظاهرة عكسية تتمثل في وصول بعض مرتدات الحجاب التقليدي لعدد من المناصب العامة والعلية؛ وزیرات وعميدات ومذيعات. إلا أن هذا لا ينفي الارتباك عن المشهد الكلي في المجتمع المصري.

بورتريهات قبطية  
الينبوع

د. روز غطاس



أباراً مشقة لا تضبط ماء». فقد كانت الشعوب القديمة أول شيء تعمله لأعدائها أن تطرم الينابيع والعيون

والآبار فلا يكون هناك سبيل للعيش أو الحياة لأي مخلوق أو كائن كان. على عكس وعد الرب الإله الرائع عندما قال لشعبه في سفر التثنية (٨: ٨) « لأن الرب

الهك أت بك إلى ارض جيدة . ارض انهر من عيون وغمار تنبغ في البقاع والجبال . ويقودك

الرب على الدوام ويشع في الجدوب نفسك وينشط عظامك فتصير كجنة ريا

وكنبع مياه لا تنتقطع مياهها ». ولكن احذر عزيزي من الينابيع والعيون المسمومة

الردية . ذات يوم اسرع رجال الرب الإله لاليشع صارخين الماء ردية . فخرج الي

نبع الماء وطرح فيه الملح وقال: هكذا قال الرب قد برأت هذه المياه لا يكون

فيها أيضاً موت ولا جدب . (٢ ملوك

٢ : ٢١ ) . ويشيد كاتب مزمور ١١٩ بشرعية الرب

التي جعلت فمه ينطق وينبع تسبحاً واحمد . حيث أن لسان الحكماء يحسن المعرفة وفم الجهل ينبع حماقة

لان قلب الصديق يتذكر بالجواب بينما فم الأشرار ينبع شروراً . لأن كلمات فم الإنسان مياه عميقة . بينما نبع

الحكمة نهر متفرق .

البقاء ص ١٨

كم يعيش نفسك بعد مسيرة يوم طويل حار ان تجد نبع ماء او نافورة تجلس بجوارها مادا يديك لترتفع منها مبللا وجهك ومرؤوا لظمنك . تسقط الأمطار والثلوج لتتسرب بين طبقات الأرض مجتمعة سارية الى ان

تجد مكاناً تندفع منه مكونة الينابيع والعيون التي يستفيد منها الإنسان والحيوان والنبات.

فالينابيع منها الطبيعية الحارة والمعدنية والكبريتية والبركانية التي تصلح للعلاج والاستحمام وقد استخدمها الفراعنة والروماني

والحضارات المختلفة . ومنها الصناعية مثل السبيل والنافورات التي تتساقط الشعوب في تزيبتها . بعضها من الرخام والأخرى من

الموزاييك وغيرها محفور بالصخر وتالية طبيعية ولكن زين الإنسان حولها لتصبح

مراكاً أو منتجعاً سياحياً . فهي منبع أو مخرج للحياة . وهذا يذكرني بالآية الواردة في سفر الأمثال إصلاح ٤

وعدد ٢٣ « فوق كل تحفظ احفظ قلبك لأن منه مخارج لان قلب الصديق يتذكر بالجواب بينما فم الأشرار ينبع

الحياة ». والرب يسوع مؤكداً على ذلك في يوحنا ٤ :

٤ عندما قال: « ولكن من يشرب من الماء الذي أعطيه أنا فلن يعطش إلى الأبد . بل الماء الذي أعطيه يصير فيه ينبوع ماء ينبع إلى حياة أبدية . فإن شعبى عمل

شرين اذا تركوني أنا الينبوع الحي وحرقوا لأنفسهم

## شخصيات قبطية مؤثرة

د. مينا بدیع عبد المالک - هندسة الإسكندرية

(٩٩) سمير رشدى (١٩٢٠-١٩٩٨)



وفي خلال رحلته التعليمية لم ينس خدمته الكنسية الروحية إذ كان يواصل خدمته بمدارس الأحد

خلال تواجده بالقاهرة في الإجازة الأسبوعية خلال الفترة التي كان

يعمل فيها بالأقاليم (طنطا، منيا القمح، كفرالجرايدة، فاقوس).

ولم تقصر خدمته تلميذاته وتلاميذه الفعال في نفوس تلميذاته وتلاميذه

القاهرة فقط بل باشر هذه الخدمة أثناء السنتين التي قضاهما في كفر

الجريدة وكان ساكناً في بلكاس، ودبر الرب له زميلاً في الخدمة

هو د. على منقورس، أيام أن كان خادماً في كنيسة الملك ميخائيل

بطروسون - شبرا، فاشترك معه في إقامة اجتماع صلاة بالكنيسة

كل ليلة، وفي خلال هذه الفترة كانت الكنيسة تحتاج إلى اصلاحات

بعض حرصه على المواعيد وتنفيذ التعليمات. فمثلاً خلال عمله في

مدرسة فاقوس الثانوية وكان مقينا بالقاهرة وقتها، الأمر الذي اضطره

للسفر يومياً إلى فاقوس فكان يبدأ الإصلاحات ليلاً.

ومنما عانه وشدد من عزيمته أن

الرب بسبب إصراره على تنفيذ وصاياه وأحكامه جعله بشخصية

قوية رغم ضلالة بنائه الجسماني.

وكم قاسي من الآلام الجسمانية بسبب حرصه على المواعيد وتنفيذ

التعليمات. فمثلاً خلال عمله في

مدرسة فاقوس الثانوية وكان مقينا بالقاهرة وقتها، الأمر الذي اضطره

للسفر يومياً إلى فاقوس فكان يبدأ



ولد سمير رشدى عام ١٩٢٠ ، وتخرج فى كلية الآداب جامعة القاهرة قسم اللغة الانجليزية فى يونيو ١٩٤٢ . واستمرت هذه الرحلة إلى أن بلغ عمره ٧٠ عاماً عام ١٩٩٠ . هذه الفترة التي تبلغ ٤٨ عاماً قضاهما معلمًا ومربى بوزارة التربية والتعليم، مدرساً للغة الانجليزية وناظراً لبعض المدارس الثانوية وأستاذًا للغة الانجليزية بالجامعة الأمريكية بالقاهرة لمدة ٢٥ عاماً حصل خلالها من الجامعة على درجة الماجستير في كيفية تدريس اللغة وهو في سن ٦٣ عاماً .

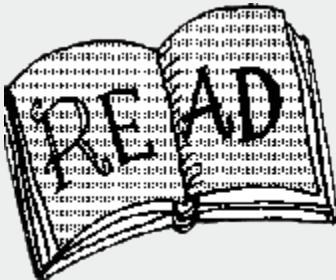
كانت فلسفة العملية في الحياة تقوم على محاور أربعة هي: (١) الالتزام بتنفيذ جميع القوانين والتعليمات التي تصدر لتنظيم العملية التعليمية طالما أنها في حدود وصاياته وأحكامه . (٢) طالما إنه موقعه كمربى فيجب أن يكون قدوة ومثلاً أعلى في جميع تصرفاته وإنجازاته . (٣) كإنسان مسيحي ألزم نفسه أن يكون رسالة المسيح المقرؤة من جميع الناس، بل رائحة المسيح الذكية، بل كنور للعلم وملح للأرض . (٤) الاتكال على الله رب خير من الاتكال على

## قرآن لك

نجوى غال

## تتحرر من الخوف

By Jennifer Dukes Lee



كثيرة – وفي عام ١٩٩٦ قلت نعم للزواج من رجل واحد لبقية أيام حياتي – وفي عام ٢٠٠٠-٢٠٠٤ انجبت اطفالاً – وفي عام ٢٠٠٦ تركت مهنتي التي احببها – وفي عام ٢٠١٤ : كتبت اول كتاب لي بعد سنوات من الرفض – وفي عام ٢٠١٩ ؛ بدأت وظيفة جديدة كمحررة – وهكذا استمرت القائمة في الزيادة من الامومة الى العمل الى مواسم من الفرح والحزن الى حياة ذات نمط منتظم من القرارات المتغيرة و مع لحظات خلقت في الشجاعة والقوة ، والآن اريد ان اكون صديقة لك وأقول لك ( انت شجاع ) واسمعك ان تخرج ورقه وتضع قائمة بالأشياء التي نجحت فيها بمعونة الرب ، وحتى لا تعيش خائفنا توقف عن القول (اني خائف ) توقف عن الاختباء وانظر الى ما فعلت في الماضي فان تاريخك يحكى قصة شجاعة – نعم اني اعلم اننا سنواجه لحظات يومية من الفراق والخوف ولكنك لن تعرف بالجين بل بالشجاعة التي هي في الواقع جزء من التصميم الاصلي الذي رسمه الله لنا ، ان جذور الشجاعة تكمن في القلب وكل عاطفة لديها الفرصة لتملك على قلبك سواء كانت هذه العاطفة حزن او سعادة او غضب او خوف وعليك ان تقرر من سوف يملك على قلبك وعندما تقرر ان تأخذ الفرصة وان تفعل المستحيل فانت تأمل في الفضل وتدعوا الروح القدس ليقودك وعندما تكون خائفاً ولكن ان تقرر القيام بعمل يحتاج الى شجاعة فانت تفعل بحسب ما قصدك الله لك ، ويرهن قلبك باسم يسوع ، فكن قويَاً وشجاعاً ولا تخاف ولا ترهب لأن الله ربنا يقودك ويرشك وهو معك في كل حين «تشدداً وتشجعوا ، لا تخافوا ولا ترهبوا وجوههم لأن الرب الهك سائر معك ، لا يهمك ولا يتركك» تثنية ٦-٣١

واصل سمير رشدى خدمته في الوطن والكنيسة حتى كان أنفقه في ٥ مارس ١٩٩٨ عن عمر يبلغ ٧٨ عاماً ملية بالشمار الطيبة.

للإعلان بالجريدة اتصل على ahram.teeba@gmail.com

او اتصل بالشرف اسكاروس (416)659-8744

**VISION ACCOUNTING & TAX SERVICE**

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

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

## بعد الناصر بين الحقيقة والتخليل (٩٩) يكرر نفس أخطاء السابقة وبإصرار ادوارد يعقوب



وبالتالي فنسبة تعرضها للإصابة أكبر، الأمر الذي يتطلب اقامتها في موقع محسنة لتوفير أكبر قدر من الوقاية لها. وكان ذلك ما يتعارض مع احتياجات المعركة المقبلة، فالهدف المطلوب الدفاع الجوي عنه في هذه الحالة، هو الحشود الرئيسية لقوات البرية، وهي هدف متحرك يتطلب حماية متراكمة! ومعنى ذلك كما يقول الفريق محمد على فهمي أنه: ما دام الدفاع الجوي غير قادر على متابعة تقدم القوات البرية أثناء العمليات الهجومية، فتصبح هذه القوات دون غطاء جوي، الأمر الذي يتركها فريسة سهلة لطيران العدو المتفوق. ويؤكد هذا ما ذكره الفريق سعد الدين الشاذلي، الذي تولى رئاسة أركان حرب القوات المسلحة المصرية في ١٦ مايو ١٩٧١ أي في وقت كان ميزان القوة العسكرية وفقاً لتقديرات الفريق فوزي السالفة الذكر في صالح مصر وبعد دراسة شاملة يقول الشاذلي: ظهر لي أنه ليس من الممكن القيام بهجوم واسع النطاق يهدف إلى تدمير قوات العدو وارغامه على الانسحاب من سيناء وقطاع غزة. وأن امكانياتنا الفعلية قد تمكنا، إذا أحسننا تجهيزها وتنظيمها، من أن نقوم بعملية هجومية محدودة تهدف إلى عبور قناة السويس وتدمير خط بارليف، ثم التحول بعده ذلك إلى الدفاع! وبعد ذلك يمكننا التحضير للمرحلة التالية، التي تهدف إلى احتلال المضايق - حيث إن المرحلة الثانية تحتاج إلى أنواع أخرى من السلاح، وإلى أسلوب آخر في تدريب قواتنا. وذلك لضعف قواتنا الجوية، فمن الممكن أن نخسر قواتنا الجوية مرة أخرى، مع فارق بسيط هو أنها هذه المرة، تخسرها وهي في الجو بدلاً من خسارتها وهي على الأرض كما تم من قبل. علينا أن نقيّد حركتنا شرق القناة في آية عملية هجومية، وأن نربط هذه الحركة بقدرة دفاعنا الجوي وعلى مدى الواقية التي يستطيع أن يحققها لقواتنا البرية. وكانت امكانياتنا في الدفاع الجوي بعد القيام ببعض الاجراءات الخاصة قادرة على تحقيق دفاع جوي مؤثر شرق القناة بمسافة تتراوح بين ١٠ - ١٢ كيلومتراً. وأي هجوم بري يتجاوز هذه المسافة قد يقود إلى عواقب وخيمة وعلى ذلك فقد كان من صالحنا أن نفرض على إسرائيل حرباً بأسلوب ليس في صالحها. فلو أنها توافقنا شرق القناة بمسافة تتراوح بين ١٠ - ١٢ كيلومتراً، فإننا سنخلق لها موقفاً صعباً. فإذا هي قامت بالهجوم على مواقعنا شرق القناة، فسيكون لدينا الفرصة لأن نحدث في قواتها المهاجمة خسائر كبيرة، سواءً في القوات الأرضية أو القوات الجوية التي تساندها، نظراً لوجود تلك المنطقة تحت مظلة دفاعنا الجوي. وإذا هي عزفت عن الهجوم، فسوف تضطر إلى الاستمرار في تعبيء قواتها المسلحة. وبذلك تستنزف قواتها الاقتصادية. ولكن الفريق محمد فوزي تجاهل تماماً هذه المشاكل الجوية، التي يترتب على اغفالها تسلیم القوات البرية فريسة سهلة لطيران العدو المتفوق! وهذا أغلق الفريق محمد فوزي في خطته العناصر الأساسية لنجاح أي عملية تحرير حقيقة، الأمر الذي يصور مدى الكارثة التي كاد يدفع بها القوات المسلحة المصرية وبالبلاد إليها لو بقي على رأس هذه القوات. وهذا أيضاً يؤكد مسؤولية عبد الناصر الذي اختار فوزي ليكون قائداً للجيش على نفس الأسس القديمة التي اختار بها عامر وهي الولاء له والطاعة العمياء وهي صفة أرادها عبد الناصر لم تكن مستوفية تماماً في عامر ويفضح النظر عن كفاءة وقدرة قائد الجيش المطلوبة لتحمل مسؤوليات هذا المنصب. ومرة أخرى نؤكد أن كل ما يهم عبد الناصر هو تأمين نفسه وتلبية منظمه أمام جماهيره، حتى لو ضحي بشعبه كله ويكرر نفس أخطاءه السابقة وبإصرار.

المراجع: ١- تحطيم الآلة: عبد العظيم رمضان -  
 مذكرات الفريق محمد فوزي ٣- تاريخ الدفاع الجوي المصري: محمد علي فهمي ٥- مذكرات حرب أكتوبر:  
 الفريق سعد الدين الشاذلي

وافق عبد الناصر شفويًا على بدء حرب خير سيناء كلها في ١٦ يوم. فور انتهاء فترة وقف إطلاق النار

لولا موت عبد الناصر، لكان تم تنفيذها في ذلك الوقت ولقادت البلاد إلى كارثة لا تقل فداحة عن كارثة يونيه

الفريق محمد علي فهمي: فتصبح هذه القوات دون غطاء جوي، الأمر الذي يتركها فريسة سهلة لطيران العدو المتفوق

الفريق سعد الدين الشاذلي: فمن الممكن أن تخسر قواتنا الجوية مرة أخرى، مع فارق بسيط هو أنها هذه المرة تخسرها وهي في الجو ولم يكن هذا الأغفال عن جهل، وإنما عن استهانة واهتمام

اختار فوزي ليكون قائداً للجيش على نفس الأسس القديمة التي اختار بها عامر وهي الولاء له والطاعة العمياء

توقفنا في الحلقة السابقة عند وقف إطلاق النار بين مصر وإسرائيل بمبادرة من أمريكا سميت بمبادرة روجرز وقفت مدة ثلاثة شهور تنتهي في ٧ نوفمبر ١٩٧٠. وبهذا انتهى ما سمي بحرب الاستنزاف وقد أدعى الفريق فوزي في مذكراته أن الجيش المصري كان قادرًا على استعادة سيناء في تاريخ انتهاء فترة وقف إطلاق النار وطبقاً للخطبة أعدها فوزي بناءً على تعليمات عبد الناصر وتمسّي بالخطبة ٢٠٠، ذكر الفريق فوزي أن خطة تحرير سيناء كانت قد اكتملت، وقال أنه أبدى استعداد القوات المسلحة لخوض معركة التحرير عند نهاية فترة وقف إطلاق النار، في اجتماع صغير دعا إليه عبد الناصر في أواخر أغسطس ١٩٧٠، وحضره ممثلان عن مجلس الدفاع الوطني، هما: محمود رياض، والفريق فوزي نفسه. ووافق عبد الناصر على أن يقوم بالتصديق على خطط العمليات العربية الشاملة ولكن عبد الناصر أخفى في مطروح لأسباب سترها بالتفصيل. ويقول الفريق فوزي أنه سافر بالفعل إلى مرسى مطروح، ومعه ١٤ خريطة قرار تشمل: قرارات الخطبة ٢٠٠ الشاملة، والخريطة «جرانيت» المرحلية، وخطط الجيش الثاني والثالث وخطط القوات الجوية والبحرية والدفاع الجوي، وخطط المدفعية والمواصلات والإمداد والتموين، وغيرها من الخطط النوعية. وكان موقعها عليها من فوزي ومن قادة الجيوش الميدانية وقادة الأفرع الرئيسية للقوات المسلحة. وكان اسم القائد الأعلى للقوات المسلحة (عبد الناصر) على جميع خرائط القرارات، جاهزاً لتوقيعه عليها! على أن الفريق محمد فوزي - كما يقول - لم يتمكن من الانفراد بعد الناصر، وبالتالي لم يتمكن من الحصول على توقيعه على الخطط، وأنشغل عبد الناصر بأحداث القتال بين الأردن والفلسطينيين، فأخطرني الرئيس بتصديقه الشفوي! على أن تبدأ الحرب، بعد انتهاء فترة وقف إطلاق النار مباشرةً. وقد قامت الخطبة على عبور قناة السويس ليلاً (قبل الغروب بـ ١٥ دقيقة)، وسد المداخل الشرقية للمضايق في نفس الليلة بواسطة قوات الابرار الجوي، لأن الطيران الإسرائيلي سوف يعترضها ويلحق بها خسائر فادحة، بل ويحيط أي محاولة من جانب الطيران المصري لحمايتها. أما بالنسبة للمظلة الصاروخية، وهي التي يمكن أن تكون بديلاً عن المظلة الجوية، فقد ألغفها أيضاً الفريق محمد فوزي، وعلى نحو مثير رغم خطورتها البالغة! ولم يكن هذا الأغفال عن جهل، وإنما عن استهانة واهتمام ويأس! لأن دور هذه المظلة الصاروخية في ذلك الحين كان محل اهتمام كبير من قيادة قوات الدفاع الجوي، كما يوضحه الفريق محمد علي فهمي، قائد هذه القوات، والذي كان يعمل تحت قيادة الفريق محمد فوزي، في الصورة البليغة التالية فقد أورد أنه في اليوم التالي لنهائية حرب الاستنزاف، أي في يوم ٩ أغسطس ١٩٧٠، طلب قائد الدفاع الجوي، قادة التشكيلات وهيئة الأركان في قيادة قوات الدفاع الجوي، إعداد دراسة تفصيلية، كل فيما يخصه، عن المشاكل والصعوبات المنتظر أن تلاقيها قوات الدفاع الجوي في معركة العبور والتحرير، وإعداد المقترنات اللازمة. وبعد بدء ساعة الهجوم على ان تصل القوات المصرية إلى المضايق في اليوم الثالث، وتأمنها طوال اليوم الرابع. وفي اليوم العاشر نصل القوات المصرية إلى خط الحدود الشرقية مع العدو، بعد ان تستغرق يومين في عمليات التأمين، التي شملت الاستيلاء على مناطق رفح والوجهة وأيلات. وبهذا تتحرر سيناء في ١٢ يوماً. ثم قال الفريق فوزي: إن توقيت المعركة مع اسرائيل في أواخر سنة ١٩٧١ أو أوائل سنة ١٩٧٠، كان توقيتاً سليماً، لأن ميزان القوى في ذلك الوقت كان قد تحول لصالح القوات المصرية، عدداً وتسلیحاً وكفاءة. ولكن هذا يعوق عملية التنفيذ، هي مشكلة قواعد الصواريخ ودورها في معركة التحرير. فإن معظم قواعد هذه الصواريخ كانت من تلك الأنواع المصممة أصلاً للدفاع عن أهداف حيوية ثابتة، فواتها العسكرية سنة ١٩٧١. إن الفريق فوزي تجاهل الحقائق

# ملايين من الناس في أنحاء أونتاريو حصلوا على لقاح كوفيد-19.

قم بدورك.  
احصل على  
التطعيم.

توافر اللقاحات التي اعتمدتها وزارة الصحة الكندية في المستشفيات وعيادات الأطباء والصيدليات ومواقع التطعيم الشاملة. كل جرعة تقربنا من الأشياء التي افتقدناها.

احجز موعدك اليوم  
على موقع [Ontario.ca/bookvaccine](http://Ontario.ca/bookvaccine)  
أو اتصل على 1-888-999-6488  
للحصول على مساعدة بـ 300 لغة.

Ontario

تكاليف هذا الإعلان  
تدفعها حكومة أونتاريو.

يمكن أن يكون التعرض المف躬 للشمس هو سبب العديد من مشاكل بشرتك، لذا إذا كنت كسلة أو تنسي استخدام واقي الشمس الذي يجب عليك دائمًا استخدامه، بعض النظر عن الموسم أو الطقس، فإن استخدام زوج من النظارات الشمسية سيكون كافياً لحماية عينيك. ارتدي زوجاً سميكة من النظارات يعطي عينيك تماماً عند الخروج في الشمس، وفي غضون أيام قليلة، ستلاحظي التغيير في المنطقة حول عينيك.



## ٦ نصائح للحفاظ على جمال عينيك

### الإقلاع عن التدخين

التدخين ليس فقط ضاراً بصحتك ولكن بشرتك أيضاً، خاصة المنطقة المحيطة بالعينين، حيث يمتص الرطوبة من البشرة، ومن المعروف أيضاً أنه يؤثر على البصر، لذا، إذا كنت تحاولين الإقلاع عن التدخين لفترة طويلة ولكنك لم تتمكنين من ذلك، فإليك داعفك الذي يتمثل في الحصول على عيون جميلة.

### عدم الجلوس لفترة طويلة أمام الشاشة

تطلب منا وظائفنا اليوم الجلوس أمام الشاشات طوال اليوم، علاوة على ذلك، بمجرد خروجنا من العمل، العديد من تطبيقات الوسائل الاجتماعية الأخرى الموجودة على هواتفنا محمولة تخطفنا لمشاهدتها لبقية اليوم، وبالتالي لا تحصل أعيننا حتى على ثانية من الاسترخاء، وهذا يجعلها تبدو متعبة، وتفقد جمالها.

بينما لا يمكننا تقليل ساعات عملنا، لدينا بالتأكيد طريقة لتهذنة أعيننا. كل ٢٠ دقيقة أو نحو ذلك، حاولي النظر بعيداً عن الشاشة وتوسيع رؤيتك، وهذا يوفر الاسترخاء للعيون. حاولي أيضاً قطع وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بك وساعات مشاهدة التلفزيون.

### نامي جيداً

إذا لم تتمكنين من النوم جيداً مؤخراً لأسباب من الأسباب، فهذا سيتضخم بسهولة شديدة في عينيك، حيث تعتبر العيون الحمراء والانتفاخ حول العينين والهالات السوداء من العلامات الواضحة للعيون المتعبة. كل هذا يمكن تصحيحه ببضعة أيام من النوم ليلاً، حاولي خلالها النوم مبكراً، واحصلي على ٨ ساعات على الأقل من النوم وشاهدي النتيجة.



نشر موقع "boldsky" الهندي بعض النصائح للحفاظ على جمال عينيك **حافظي على رطوبة جسدك**

إذا كانت بشرتك جافة، فإن المنطقة حول عينيك تتأثر أكثر من غيرها. تصبح الهالات السوداء أكثر وضوحاً وأي مكياج تستخدمنيه لإخفائها يتشقق في غضون ساعتين، وأفضل حل لذلك هو الحفاظ على رطوبة جسدك من خلال شرب الكثير من الماء طوال اليوم.

يضم الجسم الرطب الحصول على بشرة ناعمة ومرطبة، لذلك، للمتلاك عيون جميلة، حافظي على بشرتك رطبة جيداً، ويمكنك أيضاً ترطيب بشرتك عن طريق نقع قطعة قطن بالماء أو هلام الصبار ووضعها على جفونك لمدة ١٠ دقائق تقريباً.

### تدليك المنطقة تحت عينيك

تدليك أو المساج الوجه من أفضل الطرق للحفاظ على بشرة شابة وجميلة، وقد يؤدي تدليك المنطقة حول عينيك إلى تحسين الدورة الدموية في هذه المنطقة ويساعد على تصريف أي سوائل ويساهم بشكل خاص في تقليل الانتفاخ تحت العينين.

يمكنك وضع أطراف أصابعك تحت عينيك لبعض ثوان متتبعة بتدليك المنطقة للبدء بها، كما يمكنك القيام بالعديد من تمرين بوجا الوجه مثل شد حاجبيك للأعلى للحفاظ على جمال عينيك.

### ارتداء نظارة شمسية

عيناك ليستا أكثر أجزاء وجهك وضوحاً فحسب، ولكنها أيضاً الجزء الأكثر حساسية، لذا من المهم حمايتها من أي ضرر محتمل، وتتصدر الشمس قائمة العناصر الضارة لعينيك.



## بيع عنقود عنب في اليابان بـ ١,٤ مليون ين

بيع عنقود عنب أحمر من نوع «روبي رومان» في افتتاح موسم القطف في اليابان بـ ١,٤ مليون ين ياباني، حوالي ١٢ ألفاً و ٧٠٠ دولار. وقد دفع التايواني هسيه مينج تا وهو صاحب سلسلة متاجر، ١,٤ مليون ين ياباني (١٢٧٠٠ دولار) لعنقود عنب في المزاد الافتتاحي مع بدء موسم جني في مقاطعة إيشيكاوا.

وفي تصريح صحفي، قال مينج تا إنه يرغب بتعريف عنب «روبي رومان» للشعب التايواني، معتبراً أن السعر الذي دفعه يعد قليلاً بالنظر إلى جهود المزارعين.

وعرضت العائد في افتتاح الموسم بسعر أعلى بـ ١٠٠ ألف ين (٩١٠ دولارات) مقارنة بسعر العام الماضي.

ووفق وكالة «كيودو» اليابانية بيع ٢٥٣ عنقوداً من هذا العنبر إثر المزاد الافتتاحي. وبدأت قصة هذا النوع من العنبر عام ١٩٩٥ عندما قدم مزارعون اقتراحًا لمركز البحوث الزراعية في المقاطعة لإنتاج نوع ضخم من العنبر الأحمر، وأجرى الباحثون عمليات انتقاء لإنتاج عنبر مميز في حجمه وطعمه ولوئه وسهولة زراعته على مدى ١٤ عاماً حتى بات «روبي رومان» بمثابة كنز مقاطعة إيشيكاوا.

وفي عام ٢٠٠٨ عرض عنب «روبي رومان» للبيع لأول مرة، وذاع صيته باعتباره أغلى أنواع العنبر في العالم بسعر ٩١٠ دولارات لعنقود يزن ٧٠٠ غرام، وبمعدل ٢٦ دولاراً للحبة الواحدة.

من وطأة موقفهم في موضوع السد على المصريين؟!.. هذا هو الاحتمال الأقوى.. وهذا هو التفسير الذي لا تجد تفسيراً سواه!.

إن بوتين يفهم جيداً أنه مدين لمصر بالكثير في ملف الضبعة على سبيل المثال.. فهل تخيل ساعة إصدار قرار عودة سياحته أن هذه بتلك، وأن السياحة من جانبه في مقابل الضبعة من جانبنا، ويتنهى الأمر عند هذا الحد؟!.. هذا وارد من ناحيته.. ولكن ما لم يتحسب له أن موقف بلاده في السد قد أنسى المصريين قراره عودة السياحة، وجعلهم لا يهتمون بالأمر رغم أهميته بالطبع لصناعة السياحة عندها!.

وما لم يتحسب له صانع القرار في العاصمة الروسية أيضاً، أن النيل لدى المصريين لا يعادله شيء، وأن كل شيء يتأخر عند الضرورة ليتقدم النهر الحال، وأن قرار عودة السياحة إذا كان قراراً جيداً في حدوده، فال موقف الروسي في مجلس الأمن يمحو في طريقه كل شيء روسي جيد معنا!.

وهل تصور أن في إمكانه أن يكسب الإثيوبيين بموقفه في المجلس، وأن في مقدوره أن يكسب المصريين بقرار السياحة، وأن يكون هكذا قد فاز بالطرفين؟!.. هذا بدوره جائز.. ولكن ذكاء بوتين قد خانه بالتأكيد إذا كان قد فكر بهذه الطريقة، لأن نتيجة موقفه أن بلاده لم يعد لها مكان في قلب أي مصرى، لا لأننا كنا نطلب منه إعلان الحرب على إثيوبيا، ولا لأننا كنا نريد منه قطع علاقاته معها أو حتى مقاطعتها.. ولا شيء من هذا كله.. ولكن لأننا كنا نتوقع منه الموضوعية والإنصاف، فإذا به يخذلنا وكأنه لا يعرفنا ولا نعرفه!.

المصري اليوم

## ما لم يحسبه الروس!



### سليمان جودة

تكتشف وأنت تحاول فهم الموقف الروسي الصادم في قضية السد الإثيوبى، أن الموقف جرى اتخاذه بالتوافق فى اللحظة نفسها، مع قرار الرئيس بوتين رفع الحظر عن عودة سياح بلاده إلى المنتجعات السياحية فى شرم الشيخ والبحر الأحمر!.

كانت السياحة القادمة من هناك متوقفة عن شرم والبحر الأحمر، منذ حادث سقوط الطائرة الروسية فوق سيناء فى أكتوبر ٢٠١٥، وكانت موسكو تماطل فى عودة سياحتها منذ ذلك التاريخ كما لم تماطل فى شيء مع أي دولة.. وقد وصلت المماطلة إلى حد أن كثيرين من أصحاب الفنادق فى منتجعاتنا يفتقرون للأمل فى عودة الروس، وبذلوا بالفعل فى البحث عن أسواق سياحية بديلة!.

وحين تماطل روسيا ست سنوات كاملة، ثم تقرر عودة سياحتها فى يوم ٨ يوليو بالذات.. أي فى اليوم نفسه الذى كان فيه العالم يتبع جلسة مجلس الأمن حول السد.. فلا بد أن يكون القصد من وراء هذا التوفيق هو تحقيق هدف محدد!.

فهل كان الهدف هو التخفيف



### أحلام فانوس-وينييج مانيتوبا

عسل أسود - رقم ٣ -  
خفيره فوشيا



جميل ... لونه فوشيا كده ... وطبعاً اتفاجات جداً بان طفل في سن حفيدي ... اللي لسه ماكملش الست سنين ... بيبيتوا له ... عبر مسلسلات وبرامج الأطفال ... أفكار بالشكل الغبي ده ... بيحاولوا يقربوا للأطفال الأبرياء دول ان اد ايه فكرة إن الولد يصبح بنت ... او البنت تصبح ولد ... ده شيء عادي جداً ... وبتحاولوا يجملوا صورة هؤلاء الشواذ ... ويحلوا صورتهم في عيون الأطفال ... لدرجة تجعلهم يتخيلاً ان ده شيء عادي جداً

... وبالعكس الولاد اللي بيلبسوا بنات ... واللي بيلونوا شعرهم فوشيا ... بيطهروا بشكل جميل الغير مباشره بتقول لهؤلاء الأطفال ... عيش اللي بتتفس ... يعني لو انت ولد ... عاوز بييه ... مش اللي انت مولود بييه تدخل حمام بنات .. مفيش مانع ... بل ان بعض الأمهات الغبية ... بتتباهي ان ولادها .. عندهم ميل بناتي ... او العكس ... بصرابه



بعد سم في العسل ... وربنا يحمي ولادنا واحفادنا منه ... الحقيقة في الزمان الغريب اللي احنا فيه ... فعلاً كتر العسل الأسود ... او السم المستخني جوه العسل ... من كام يوم واحد صاحبتي كانت

بتشتري كارت تهنة لفرح ... المهم دفعت تمن الكارت وروحت ... وقبل ماتكتب كلمات التهنة ... بصت كده على الكلمات المطبوعة على الكارت ... ولدهشتها الكبيره وجدت ان تهنة العروسه ... مش للعروسه بس ... ولا للعروسين ... انما كانت للعروستين ... عروسه وعروسه ... شفتو الخيبة اللي وصلنا لها... لما سمحنا لكل حاجه ... انها تخترق حياتنا ... واعتبرنا دي حرية ... وسكتتنا احترام حرية ... ولسه ... ياما نشوف وربنا يستر ... من حاجات مستحبية ... ورا تزييف للحقائق ... وتحليله لكل ما هو من ... تظهر واضحه ... لكن مستحبه ... ورا ... ضفيره فوشيا ...

في قلب العسل ... طبعاً كل دى اساليب بتحصل والهدف منها ... استهلاك الناس ... او التاثير في أفكارهم ... بعكس مايؤمنون ... فقط بطريقة عرض مغربية ... وبأسلوب راقى جميل ... كله ادب ... لكن كله مرار ... مغلف بطعنه من السكر ... اما موضوعنا النهارده ... واكملنا لنفس السلسنه ... عسل اسود ... فهو غريب شويه ... واسمه ضفيره فوشيا ... والحقيقة الموضوع بيان هايف ... وبسيط ... بس هو الحقيقة عكس كده ... اللي حصل بالظبط هو آنى فوجئت ب حبيب قلبي ... حفيدي ... وهو بيقول لي ... تصدقى ياتيته ... ان فيه ولاد ... بتلبس لبس بنات ... ولو شعرها

ده العدد رقم ٣٧ ... والنهايه ده ١٢ من يوليه ٢٠٢١ ... والنهايه نستخدم الدين في استدراج الناس ... نحو أفكار معينه ... حتى لو مغلوطه ... يعني مثلاً ذكرت موقف الجواب اللي تم ارساله لي بالبريد ... وبخط اليد ... يقتعني بكل حب ... ويساندى في وقت ازمة الكورونا ... اللي بيعاني منها العالم كله ... وطبعاً في النهايه ... يطلع الجواب الجميل ده ... اللي مكتوب بخط اليد ... مكتوب من جهة دينيه معينه ... يحاولوا استهلاك افكارك ناحيتكهم ... وبرضه ذكرت محدث من شهود يهوه ... من سنوات عديدة ... وهم بيساعدونى في نقل ماحضرته من شوينج ... او ماتسوقته ... بكل ادب وذوق ... وبرضه ازاي جم زاروني بعد موقف ده بكم سنه ... وهم فاكرين اسمى بالظبط ... طafe ٢٥ % ... بس الغلاسه لسه مستمره فقط على الكنائس ... يعني بس ٢٥ فرد في الكنيسه ... مش ٢٥ ... طبعاً ده تقريباً نوع من الغلاسه والتعنت على الكنائس ... من ساعه بعض الكنائس مارفت قضايا علي وزير الصحه .. بعد تغيره بعض الكنائس من طوائف غير ارثوذكسيه مبالغ كبيره ... لأنهم كانوا بيخلوا ناس كتير ... داخل عرباتهم ... يتجمعوا في بارك الكنائس دي ... لسماع وعظات ... مع انها برضه تعتبر فيرتيلوال او ان لain ... ماعلينا .. ادينا اهوه مستثنين الفرج ... وخصوصاً بعد ان اخذ معظم الناس الفاكسين ... رقم ٢ ... ربنا يسهل ... لأن فعلاً الناس اخنقت بما فيه الكفايه ... نرجع بقى لموضوع العدد ده ... وهو في سلسله «عسل اسود» اللي بدأت الكتابه فيها من اكتر من شهر ... واحب افكركم بأول عددين اللي اولهم بيحكى عن ازاي انسان ممكن يزيف حقيقه ... او إرهابي يقناعك انه برىء ... ويخليك تعاطف معاه ... وده بالظبط العسل الأسود ... او دس السم في العسل الأسود ... ده اول موضوع ... اما بالنسبة لثاني موضوع ده كان بموضوع



في قلب العسل ... طبعاً كل دى اساليب بتحصل والهدف منها ... استهلاك الناس ... او التاثير في أفكارهم ... بعكس مايؤمنون ... فقط بطريقة عرض مغربية ... وبأسلوب راقى جميل ... كله ادب ... لكن كله مرار ... مغلف بطعنه من السكر ... اما موضوعنا النهارده ... واكملنا لنفس السلسنه ... عسل اسود ... فهو غريب شويه ... واسمه ضفيره فوشيا ... والحقيقة الموضوع بيان هايف ... وبسيط ... بس هو الحقيقة عكس كده ... اللي حصل بالظبط هو آنى فوجئت ب حبيب قلبي ... حفيدي ... وهو بيقول لي ... تصدقى ياتيته ... ان فيه ولاد ... بتلبس لبس بنات ... ولو شعرها



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

سيروا الطفوله ف حالها ... خلوا تهميش  
البراءه تعيش  
مش كل واد مدلع ... ولا كل شعر  
كانيش  
مش كله اخبار خير ... مش اي  
شكل تعيش  
مش هي دي الحرية ... صدقني  
ريش في مفيش  
أفكار كتير مغلوطه ... ودماغ لـ  
ناس مهابيش

## فرعونيات

### نهر عظيم النهر الخالد نهر النيل (٤)



- يتم التعاون مع الدول الأفريقية في مجالات المختلفة خاصة مجالات إدارة الموارد المائية، والبرامج التدريبية للخبراء والأشقاء الأفارقة، ومشاركة مصر مع شركائهما من دول القارة في تعزيز التعاون بين الدول الأفريقية المشتركة في أحواض الأنهر أو البحيرات عن طريق مجلس وزراء المياه الأفارقة - بدأ التعاون الثنائي مع دول حوض النيل بإنشاء الهيئة الفنية الدائمة المشتركة لمياه النيل مع السودان عام ١٩٦٠ - تقوم مصر بمشروع لمقاومة الحشائش المائية بالبحيرات العظمى في أوغندا منذ ١٩٩٩ مما ساهم في التأثير الإيجابي المباشر على مواطني القرى والمدن وتحقيق التنمية الاقتصادية من خلال تطهير مخارج البحيرات من الحشائش المائية، وساهمت وزارة الري في تنمية حركة الملاحة والثروة السمكية بأوغندا، وتطوير شواطئ القرى والمدن الكبرى مما أدى إلى ازدهار حركة النقل والبضائع وصيد الأسماك، حيث يمثل الصيد المهنية الأساسية للشعب الأوغندي، كما قامت وزارة الري بإنشاء سدود حصاد مياه الأمطار لتوفير مياه الشرب النقية للأشقاء مواطنى هذه الدول، ويجرى حاليا التحضير لعدد من مشروعات الدعم الفنى في كافة المجالات المتعلقة بالموارد المائية والرى مع العديد من دول القارة الإفريقية، وقامت مصر بتحمل تكلفة دراسات ما قبل الجوى لمشروعربط الملاحم بين بحيرة فيكتوريا والبحر المتوسط ويهدف إلى ربط الدول الحبيسة بالبحار والموانى العالمية، ودعم حركة التجارة والسياحة بين الدول الإفريقية. ختاماً علاقة مصر بالقارة الإفريقية علاقة الجزء بالكل، فالمكون الإفريقي جزء من الهوية المصرية، ومصر لها ماضٍ مجيد وعلاقات وصالح مع إفريقيا وبعضها يصل للمصلحة المصرية ، فنهر النيل شريان الحياة يجمعنا ولا يفرقنا.

- متبادلة بين بريطانيا وإيطاليا في ١٩٢٥ ، وتعترف فيها إيطاليا بالحقوق المائية المكتسبة لمصر والسودان في مياه النيل الأزرق والأبيض وروافدهما. - اتفاقية لندن الموقعة في مايو ١٩٠٦ بين كل من بريطانيا والكونغو - وهي تعديل لاتفاقية كان قد سبق ووقع بين ذات الطرفين في مايو ١٨٩٤ . - اتفاقية ١٩٢٩ : هي اتفاقية أبرمتها الحكومة البريطانية بصفتها الاستعمارية - نيابة عن عدد من دول حوض النيل (أوغندا وتanzania و كينيا)، في عام ١٩٢٩ مع الحكومة المصرية تتضمن إقرار دول حوض النيل بحصة مصر المكتسبة من مياه نهر النيل، وإن لمصر الحق في الاعتراض (فيتو) في حالة إنشاء هذه الدول مشروعات جديدة على النهر وروافده، وهي الاتفاقية التي بموجبها تم الاتفاق على حصة مصر في مياه النيل، والتي قدرت بـ ٥,٥ مليار متر مكعب سنوياً.

- اتفاقية لندن الموقعة في ٢٣ نوفمبر ١٩٣٤ بين كل من بريطانيا نيابة عن ترانسانيا (تنزانيا حالياً) وبين بلجيكا نيابة عن رواندا وأوروندي (رواندا وبوروندي حالياً) « وتعلق بإستخدام كلا الدولتين لنهر كايرا . - اتفاقية ١٩٥٣ الموقعة بين مصر وبريطانيا عن أوغندا بخصوص إنشاء خزان أوين عند مخرج بحيرة فيكتوريا. - اتفاقية ١٩٥٩ التي وقعت في القاهرة بين مصر والسودان، وجاءت مكملاً لاتفاقية عام ١٩٢٩ وليس لاغية لها. - اتفاقية ١٩٩١ بين كل من مصر وأوغندا.

- إطار التعاون الذي تم توقيعه في القاهرة في الأول من يوليو ١٩٩٣ بين الرئيس المصري ورئيس الوزراء الإثيوبي ميليس زيناوى. - مبادرة حوض النيل ١٩٩٩ : تضم مصر والسودان وأوغندا وإثيوبيا والكونغو الديمقراطية وبوروندي وتنزانيا ورواندا وكينيا وإريتريا وجمهورية جنوب السودان، ووافقت بهدف تدعيم أواصر التعاون الإقليمي الاجتماعي بين هذه الدول من خلال الاستغلال المتساوい للإمكانات المشتركة التي يوفرها حوض النيل.

- اتفاقية الإطار التعاوني في ٢٠١٠: وقعتها دول المنبع، وتقوم على مبدأ الانتفاع المنصف والمعقول، وكان الخلاف بين دولتي المصب



ودول المنبع في حوض النيل على ٣ بنود وهي: «الحقوق التاريخية المكتسبة، الإخطار المسبق لدولتي المصب» طريقة التصويت». - مبادئ وثيقة سد النهضة ٢٠١٥ : وقعت في مارس ٢٠١٥ على مبادئ وثيقة سد النهضة من قبل الدول الثلاث «مصر والسودان وإثيوبيا» بالخرطوم، وتتضمن الاتفاق ورقة تشمل ١٠ مبادئ تلتزم بها الدول الثلاث بشأن سد النهضة، وتتضمن حزمة من المبادئ الأساسية التي تحفظ في مجلملها الحقوق والمصالح المائية لدول حوض النيل. مشروعات التعاون الثنائي بين مصر ودول

النيل ١٥ إبريل ١٨٩١ بين كل من بريطانيا وإيطاليا التي كانت تحتل إريتريا في ذلك الوقت . - اتفاقية أبيس أبابا في ١٥ مايو ١٩٠٢ بين بريطانيا و إثيوبيا . - اتفاقية لندن الموقعة في ١٣ ديسمبر ١٩٠٦ بين كل من بريطانيا وفرنسا وإيطاليا.

- اتفاقية روما وهي عبارة عن مجموعة خطابات



## من طاف سات ملیب

د/ رافت جندي، طبيب عائلي

# لیے طلاق تک پڑھنے والے افراد کا سلسلہ

الزواج مرة أخرى ولكن الكنيسة طلبت منه  
شهادة بحالتها، وخاصة أن حالتها هذه كانت  
قبل الزواج ولم تصر بعد الزواج لكي توافق  
على إعطائه شهادة بطلان زواج.

شرحت له أنتى لا أستطيع أن أعطى  
شهادة عن حالتها الراهنة بغير علمها، وأننى  
أيضاً لا أعرف حالتها قبل الزواج. وشرحت  
له انها حتى لو وافقت فستكون موافقتها غير  
قانونية بسبب حالتها العقلية. بدا الضيق  
الشديد عليه وقال لي انه ليس مهمنا بالزواج  
فى الكنيسة، ولكن أهله هم الذين يلحوظون عليه.  
قللت له بالطبع اريد ان اساعدك ولكنى محكموم  
بأمر أخلاقية وقانونية، واقترحت عليه أن  
يرى محامياً لكي يحاول ان يحصل على أمر  
محكمة لى لأكتب عن حالتها الحالى، ولا  
ادرى ايضاً أن كان القانون يسمح للقاضى  
بمثل هذا.

لم يحدث هذا الأمر ولكن سافر هذا الشخص لبلده لمدة طويلة وهناك تزوج وعاد بزوجته إلى كندا وأصبحت زوجته الجديدة من مرضى أيضاً وأصبح له ٣ أطفال، لم يسأل في البداية عن كيفية اتمام هذا الزواج، ولكن فهمت بعدها أن البعض قدموها شهادات شفهية بحالتها التي رأوها عليها قبل الزواج. وقال الزوج أنه لا يستطيع الحصول على هذه الشهادة الطبية بحالتها الحالية بسبب القوانين الكندية، وبالطبع استغرقت هذه الأمور مدة طويلة حتى اقتنت الكنيسة في بلدتهم بصحة هذه الشهادات الشفهية الغير طيبة وانها كانت مريضة قبل الزواج وأعطته الكنيسة بطلان زواجه الأول.

موعدنا في العدد القادم إن شاء الله

على أكثر من ٢٤ تلميذا وقد يكون بعضها أقل عددا

المدارس الثانوية كانت مدة الدراسة بها خمس سنوات. آخر السنة الثانية يعقد امتحان عام على مستوى المديرية للحصول على شهادة الكفاءة. بعض الطلبة يكتفون بهذه الشهادة للعمل ويستمر الباقون. وفي نهاية العام الدراسي للسنة الرابعة يعقد امتحان على مستوى المديرية للحصول على شهادة الثقافة العامة التي تؤهل للالتحاق بكليات الشرطة أو الجيش أو العمل. في السنة الخامسة (التوجيهية) تنقسم الدراسة بين الطلبة حسب رغباتهم إلى قسمين رئيسيين. القسم الأدبي ينقسم لشعبتين هما أدبي رياضة وأدبي فلسفه. القسم العلمي ينقسم أيضاً لشعبتين هما علمي طبقي على مستوى

كان كلا من الزوج والزوجة من مرضى وكانا حديثا الزواج والهجرة أيضا، بدأت على الزوجة مظاهر إنفصام بالشخصية بشكل واضح، قال لى الزوج أنها على هذه الحالة منذ ان عرفها وكان فقط يظن بأنها شカاكت، اتهمت الزوجة كل من حولها بالتجسس عليها وبمحاولة سمعها، ساعت حالتها اكثر وكانت حادة جدا وعنيفة وكانت تنهال عليه بالضرب لأنفه الأسباب، وكانت ترفض العلاج مثلها مثل حالات كثيرة مصابة بهذا المرض النفسي. تعذرت الحياة بينهما وصم الزوج على تركها، بدأت المريضة تشک فى اننى ارتب لزوجها الأنفال عنها وخاصة انهما لم ينجبا اطفالا بعد. رفضت أيضا أن ترى طبيب نفساني وأصرت على انها غير مريضة، غابت عنى لمدة سنوات، وعندما عادت كانت على ادوية من ادوية انفصام الشخصية، وشرحت لى انها بدأتها بعد دخولها المستشفى. كان دخولها المستشفى بسبب استدعاء البوليس لها بسبب عنفها وتوكيلها لزجاج أحد المحلات في الشارع. كانت في هذا الوقت قد اقتنعت بضرورة الأدوية ولكن قواها العقلية لم تعد مثل ما كانت عليه بسبب تأخر علاجها لسنوات طويلة.

كان زوجها طوال هذا الوقت ما زال يتردد على العيادة لأحد مرضي، وكنت أعرف أنه منفصل عنها. وذات مرة حاول السؤال عنها وبالطبع لم أجبه لأنني لا أنكلم عن المريض مع أي من اقاربه خاصة إنني اعلم أنهم منفصلان، ولكنه ذكر لي أنه يعرف كيف تتدحر حالها لأنه التقى بها بضعة مرات.

أتى الزوج لـ ذات مرة يطلب شهادة عن زوجته ومرضها النفسي، وشرح لـ أنه يريد

الحصول على شهادة عامة تؤهل الحاصلين عليها للعمل الحكومي. من كان يحصل على الشهادة الابتدائية أجزم أنه كان مثقاً ولمما بكل مناح الحياة الحياتية أفضل من كثير من خريجي جامعات هذه الأيام، فهو يجيد اللغتين العربية والإنجليزية اجاده تامة ويجيد كل أنواع الحساب ويجيد الجغرافيا العامة وتاريخ مصر والكثير من علوم البيولوجي والصحة العامة ومكونات جسم الإنسان إضافة للخط الواضح الجميل.

المصروفات الدراسية بالمدارس الابتدائية  
كانت أربع جنیهات للعام الدراسي. وفي الغالب  
لا يدفعها معظم التلاميذ. كان الموظف الذي لديه  
أكثر من تلميذ بالمدارس يقدم بشهادة تثبت ذلك  
معتمدة من شيخ البلد أو العemmaة فيعفي أبناؤه من  
المصاريف أو من نصفها حسب عدد أبنائة. أما  
أبناء القراء (العمال والمهنيين والباعة) كانوا  
يتلقون العلم مجاناً بمجرد تقديم شهادة تثبت  
عدم المقدرة في مقابل تلزيم المدرسة بتقديم  
كل الكتب المدرسية والكراسات وال Kashakil  
وكراسات الرسم ودفاتر خاصة بالخط العربي  
واللغة الانجليزية، وأقلام الرصاص والأساتيك  
وريش الكتابة وأسنانها المختلفة (بسط ونسخ  
ورقعة) ويوضع الحبر في دوايات مثبتة  
بالنخّت، والطالب لا يشتري شيئاً خلال مدة  
الدراسة مقابل المصاريف التي لا يدفعها  
معظمهم. المدرسوون أكفاء يقومون بواجبهم  
في التدريس خير قيام وينتظر كل منهم في  
حجرة المدرسين طوال اليوم الدراسي يجيبون  
أسئلة أي تلميذ يحتاج الإجابة، ولا مجال إطلاقاً  
لللاروس الخصوصية. كانت الفصول لا تحوي



# ثورة ٢٣ يوليو ١٩٥٢م

في المقال السابق فندت الأكذوبة الكبيرة التي بني عليها ضباط انقلاب ٢٣ يوليو السبب الرئيسي لحركتهم الانقلابية إلا وهي الأسلحة الفاسدة التي أدت إلى هزيمة ١٩٤٨ م. وبعد نجاح انقلابهم واستيلائهم على السلطة أضافوا المزيد من الأكاذيب وظل جهازهم الإعلامي في ترديدها بلجاجة حتى رسخت في أذهان العامة وتقبلوها كحقائق. من هذه الأكاذيب أن كل الأحزاب التي كانت قائمة قبيل الانقلاب كانت فاسدة، وأن مصر كان يتنفس فيها الفقر والجهل والمرض، وأن حركتهم هي التي قامت باصلاح الاراضى وقضت على الإقطاع ووزعت هذه الاراضى على الفلاحين، وأن حركتهم هي التي أقرت مجانية التعليم، وأنها صاحبة الفضل على متعلمي الأجيال التي عاصرتها وحتى اليوم، ولو لاها لظل التعليم مقتضرا على أبناء الأمراء والباشوات والباكونات وأبناء الأثرياء ومن استطاع إليه سبيلا، ولظل أبناء الشعب ومعظمهم فقراء كما هم جهلاء أميين حتى يومنا هذا. وأن الاقتصاد المصري كان متدني ويعتمد على الزراعة البدائية وأنهم من طورو الاقتصاد ورفعوا من قيمته، وغيرها من الأكاذيب الفجة.

عن أكذوبة الجهل ومجانية التعليم: في زمن الجهل المزعوم ظهر أفراد مصر العظام أمثال طه حسين وعباس العقاد وسلامة موسى ونجيب الراحلون وتوسيع نطاق التعليم وبنائه الشاطئي، وسيد

والحكم، ونظرية العقل. يتشابه مكان وجود تلك الخلايا العصبية المغزالية المطلولة في الحيتان مع البشر، مما يشير إلى أنها تؤدي وظيفة مماثلة.

كان حجم الدماغ يُعد سابقاً مؤشراً رئيسياً على ذكاء الحيوان. وبما أن معظم الدماغ يستخدم لحفظ على وظائف الجسم، فإن زيادة نسب الدماغ إلى كتلة الجسم قد تزيد من حجم القشرة المخية المتأحة للمهام المعرفية الأكثر تعقيداً. يُشير تحليل قياس التنامي إلى أن حجم الدماغ في الثدييات يقارب عند ٣٪ أو ٤٪ من كتلة الجسم. وبمقارنة حجم دماغ حيوان معين مع حجم الدماغ المتوقع استناداً إلى مثل هذا التحليل المتنامي، يتتوفر حاصل مؤشر الدماغ الذي يمكن استخدامه كمؤشر آخر على ذكاء الحيوان. تمتلك حيتان العنبر أكبر كتلة دماغية لأي حيوان على وجه الأرض، بمتوسط ٨٠٠٠ سم مكعب (٤٩٠ بوصة) و ٧,٨ كيلوجرام (١٧ رطلاً) عند الذكور الناضجين، مقارنة بمتوسط دماغ الإنسان الذي يبلغ متوسطه ١,٤٥٠ سنتيمتراً مكعبًا (٨٨ بوصة) في الذكور الناضجين. تأتي معدلات كتلة الدماغ إلى الجسم في بعض الحيتان المُستَنَّة مثل الحيتان البيضاء وحيتان كركدن البحر في المرتبة الثانية بعد البشر. ومن المعروف أن الحيتان الصغيرة تتشارك في سلوك اللعب المعقّد، والذي يتضمن أشياء مثل إنتاج دوامة هوائية حلوانية تحت الماء أو حلقات فقاعية. توجد طريقتان رئيسيتان لإنتاج حلقة الفقاعة: النفخ السريع لأنفجار الهواء في الماء والسماح له بالارتفاع إلى السطح، أو تشكيل حلقة والسباحة بشكل متكرر في دائرة ثم التوقف لإدخال الهواء بشكل حلواني مما يشكل تيارات دوامية. كما يbedo أن الحيتان الصغيرة تستمتع بقصم حلقات الدوامة، بحيث تنفجر في العديد من الفقاعات المنفصلة ثم ترتفع بسرعة إلى السطح ويعتقد البعض أن هذه إحدى وسائل التواصل في الحيتان ومن المعروف أيضاً أن الحيتان تنتج شبكات فقاعات بغرض البحث عن الطعام. ويعتقد أيضاً أن الحيتان الأكبر جمّاً تشارك إلى حد ما في اللعب. عفلي سبيل المثال، يرفع الحوت الصائب الجنوبي ذيله فوق الماء، ويبقى في نفس الوضع لفترة طويلة من الزمن فيما يُعرف باسم إبحار الحيتان. يعتقد أن هذا شكل من أشكال اللعب ويظهر بشكل شائع غالباً سواحل الأرجنتين وجنوب أفريقيا. تشتهر الحيتان الحدباء من بين أنواع الأخرى بهذا السلوك.



الحوت الصائب الجنوبي

البقية في العدد القادم

إعداد/ د. شاهر اسطيفان

وقرنيتها من تصحّح قصر النظر الناتج عن انكسار الضوء، كما تحتوي تحديداً على خلايا عصبية وخلايا مخروطية، مما يعني أنها يمكن أن تُبصر تحت ظروف الضوء الخافت والمشرق، لكنها تمتلك خلايا عصبية بكمية أكبر من الخلايا المخروطية. وتتفق الحيتان مع ذلك إلى الأصياغ البصرية الحساسة ذات الطول الموجي القصير في خلاياها المخروطية، مما يشير إلى قدرتها محدودة على الرؤية الملونة بخلاف معظم الثدييات تمتلك معظم الحيتان عيون مُسطحة، وحداثات ضخمة تتخلص عند خروجها للسطح لمنع حدوث أضرار، وقرنيات مفلطحة قليلاً، وبساط شفاف. تسمح تلك التعديلات في العين للكميّات الكبيرة من الضوء بالمرور، وبالتالي تحصل الحيتان على صورة واضحة جدّاً لمنطقة المحيطة بها. كما تمتلك الحيتان أيضاً غدد على جفونها وطبقة ظهارة القرنية تعمل كحماية للقرنية.

غناء الحوت هي لغة اتصال تستخدمها الحيتان على شكل أصوات من أجل التواصل مع بعضها ومن المرجح أن يخدم غناء الحوت عدة أغراض. 

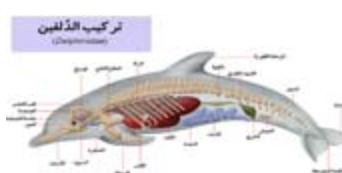
تتواصل بعض أنواع مثل الحوت الأحذب باستخدام أصوات لحنية تعرف باسم صوت العوت. قد تكون هذه الأصوات عالية للغاية، ويتوقف هذا على الأنواع. قد تتوافق الحيتان الحدباء فقط باستخدام ما يُسمى بالقرفات، في حين تستخدم الحيتان المُسْتَنَّة موجات السونار بالصدى، الأحذبون استخدام تقنية الرصد بالصدى لمعرفة طريقهم وتجنب الاصطدام بالأشياء، حيث يصدرون الصوت بأفواهم أو بأدوات خاصة ويستمعون إلى صداته.

ثمة عدد من الحيوانات المختلفة التي تستخدم تقنية الرصد بالصدى، هي بصورة أساسية من الثدييات إضافة إلى بعض الطيور، وأبرزها الخفافيش والخفافيش الصغيرة والحيتان المُسْتَنَّة، وكذلك يوجد الرصد بالصدى في أشكال أبسط وأكثر بدائية عند الزباب وجنس روسيتوس من خفافيش الفاكهة ومجموعات من طيور الكهوف بما يسمى الصافرات والقرفات.

القرفات هي نبضات سريعة عريضة النطاق، تستخدم للرصد بالصدى عند الحيوانات، على الرغم من أن بعض أصوات النطاق العريض ذات التردد المنخفض قد تخدم غرضاً غير إيكولوجي مثل الاتصال بين الحيتان البيضاء على سبيل المثال. تطلق النبضات في قطار نقر على فترات تتراوح بين ٥٠-٣٥ ملي ثانية، وتكون هذه الفواصل بين القرفات بشكل عام أكبر قليلاً من وقت الصوت ذهاباً وإياباً إلى الهدف. النوع الثاني هو الصافرات، وهي إشارات تردديّة ضيقة النطاق، وتُستخدم لأغراض التواصل مثل مكالمات الهاتف.

تعتبر عين الحوت صغيرة نسبياً بالنسبة لحجمها، ومع ذلك هي تحافظ بقدرة جيدة على الإبصار. بالإضافة إلى ذلك، تفتح عيون الحوت على جانبي رأسه، بحيث تكون رؤيته من حقولين بدلاً من الرؤية المجهرية مثل البشر. تُمكن عدسات الحيتان

بين أنواع كلما زاد اعتمادها عليه. على سبيل المثال، تمتلك الحيتان المنقارية انتفاخ صغير على قمة جمجمتها، في حين تمتلك حيتان العنبر بطيخة بحجم كبير على قمة جمجمتها.



### رسم يوضح تشريح الدلافين، ويقع عضو البطيخة عند إشارة مقدمة الجمجمة

**البطيخة** في علم الأحياء هي عضو ضخم بيضاوي الشكل يقع عند جبهة الحيتان المُسْتَنَّة مثل الدلافين وحيتان العنبر وغيرها ويعتقد أنه يساعد في عملية تحديد الموقع بالصدى عند الحيتان.

### الرصد بالصدى أو السونار الحيوي

هو سونار طبيعي يستخدمه بعض أنواع الحيوانات للعثور على طرائدها أو التعرّف على محبيتها. في عملية الرصد بالصدى، يقوم الحيوان بإصدار موجات صوتية إلى محبيته، ثم ينتظر صداتها حتى يرتد إلى بعد اصطدام الموجات بالأجسام القريبة منه، فيتمكن الحيوان من التعرف على هذه الأجسام حتى في الظلام الدامس أو من على المسافات البعيدة. عادة ما تستعمله الحيوانات لتحديد طرق سيرها أو ملاحقة طرائدها خلال الصيد. إلى جانب الحيوانات، يتعلم بعض البشر الضربون استخدام تقنية الرصد بالصدى لمعرفة طريقهم وتجنب الاصطدام بالأشياء، حيث يصدرون الصوت بأفواهم أو بأدوات خاصة ويسمعون إلى صداته.

**الحيتان** هي رتبة الحيتان في صف الثدييات وتضم كل الحيتان. والحوت الأزرق هو أكبر الحيوانات الثديية ذات الدم الحار، تعيش في البحار والمحيطات وتلد فيها، وتعد الحيتان من أكبر المخلوقات على الأرض. الحيتان الحالية تقسم عموماً إلى صنفين رئيسيين الحيتان المُسْتَنَّة (ذات الأسنان) والحيتان البلينية.



تحتوي أذن الحوت على آلات تكيف محددة مع البيئة البحرية. تعمل الأذن الوسطى في البشر لمعادلة المقاومة المنخفضة للهواء الخارجي ومقاومة سائل التفريغة. لا يوجد فرق كبير بين البيئة الخارجية والداخلية في الحيتان والثدييات البحرية الأخرى. فبدلاً من الصوت الذي يمر عبر الأذن الخارجية إلى الأذن الوسطى، تتنقل الحيتان صوتاً عبر الحلق، والذي يمر من خلال تجويف قليل الدهون قبل الأذن الداخلية تُعزل أذن الحوت عن الجمجمة بواسطة الجيوب الأنفية المملوئة بالهواء، والتي تسمح بسماع اتجاهي أكبر تحت الماء تُرسل الحيتان المُسْتَنَّة نقرات عالية التردد من العضو بيضاوي الشكل يُعرف بالبطيخة. يتكون عضو البطيخة من الدهون، وتحتوي جمجمة أي مخلوق يحتوي على البطيخة على منخفض واضح الشكل. يختلف حجم البطيخة

دلافين في أحد العروض الترفيهية

ختزير بحر حوت العنبر



انَّ حَمِيمَ الَّذِينَ لَمْ يَعْرِفُوا  
اللَّهُ هُمْ حَمْقٌ مِّنْ طَعْبِهِمْ،  
لَمْ يَقْدِرُوا أَنْ يَعْلَمُوا الْكَانَ  
مِنَ الْخَيْرَاتِ الْمَنْظُورَةِ، وَلَمْ  
يَتَأْمِلُوا الْمَصْنُوعَاتِ حَتَّى  
يَعْرِفُوا صَانِعَهَا (حك ١٣: ١)

### الحلقة الثانية عشرة: طرق التواصل المختلفة بين الكائنات الحية

#### تواصل الحيتان



الحوت هو اسم شائع يطلق على ثدييات بحرية مختلفة من رتبة الحيتانيات. يطلق مصطلح حوت أحياناً على جميع الحيتانيات ولكن في الغالب تستبعد كل من الدلافين وخازير البحر، التي تتنمي إلى رتبية الحيتان المُسْتَنَّة (لها أسنان) كما تشمل هذه الرتبة أيضاً حوت العنبر، والحوت القاتل، والحوت المرشد، والحوت الأبيض. توجد فصيلة أخرى تسمى الحيتان البلينية وتضم الحيتان الترشيحية التي تأكل الكائنات الصغيرة بعد اصطدامها، بواسطة ترشيح مياه البحر من خلال الهيكل المشطي الموجودة في الفم ويسمى البليين. وتشمل هذه الفصيلة الحوت الأزرق، والحوت الأحذب، والحوت المقوس الرأس، وحوت المنك. تمتلك جميع الحيتان أطراف أمامية على شكل زعناف، وذيل أفقى، وفتحات أذن في الجزء العلوي من الرأس. كان البشر يصطادون الحيتان لفرون خلت لحمها وكمصدر للمواد الأولية الشمينة كالزيت للإضاءة.



**للسيدة ا. ل بتشير الإنجليزية.**  
الكتاب كله يشهد على شدة حرص وتمسك آباء الكنيسة القبطية بالتقليد الرسولي والكنيسة التي تسلموها مرضحين بدمائهم من أجل المحافظة عليها، ومن أقوالها الصريحة:

١- (أما الكنيسة القبطية المصرية التي هكذا أسسها مارمرقس فقد حافظت إلى الآن على نظماتها وطقوسها الأصلية، أكثر مما حافظت أيام كنيسة أخرى من عهد مؤسسها إلى هذا اليوم) الجزء الأول ص ٢٨

٢- (ثم أن الكنيسة القبطية قد حافظت أيضاً من عهد نشأتها على الأسرار السبعة الكناسية) الجزء الأول ص ٢٩

+ سادساً:- كيف وصل إلينا التقليد خالياً من كل شائبة

لقد تسلم الرسل الأطهار من السيد المسيح له المجد التقليد المقدس من خلال تلمذتهم له ، وفي ذلك يقول القديس يوحنا الرسول "الذي كان من البدء الذي سمعناه الذي رأيناه بعيوننا الذي شاهدناه ولمسته أيدينا من جهة كلمة الحياة فإن الحياة أظهرت وقد رأينا ونشهد ونخبركم بالحياة الأبدية " (يو ١: ٢١).

هذا التقليد المقدس قد وصل لنا خالياً من كل شائبة للأسباب الآتية:-  
١- لأن الكنيسة حافظت على التعاليم الإلهية والتسليمات الشفوية.  
٢- كتابات الآباء حافظت على التقليد .

٣- كتابات مؤرخي الكنيسة حافظت على التقليد .

٤- قوانين المجامع المقدسة .

٥- صلوات الكنيسة وطقوسها قد حافظت على التقليد الكنسي .

٨- سلطة الكنيسة في التشريع فالكنيسة سلطة في حسم القضايا التي تظهر عبر تاريخها وقد تسلمت هذه السلطة من رب المجد يسوع المسيح نفسه " كل ما تربطونه على الأرض وكل ما انحرون على الأرض يكون محفلاً في السماء " (مت ١٨: ١٨).

وقد بدأت الكنيسة عملها بهذا السلطان حيث عقدت أول مجمع كنسي في أورشليم حوالي عام ٥١ م وهذا المجمع ناقش موضوع قبول الأمم في الإيمان . (أع ١٥ ) ثم توالي عقد المجامع المقدسة المكانية والمككونية ومن خلال سلطة التعليم والتقنين التي منحها ربلكهنوت ، أصدرت هذه المجامع تعليماً ونظمًا للكنيسة دخلت ضمن التقليد الكنسي

ختاماً

كنستنا القبطية الأرثوذكسية قد حافظت أكثر من غيرها على التقليد المقدس في تفاصيله كما في روحه . وهي بمساحتها وتقديرها وابتها وستظل بهية وتعيش بالتقليد المقدس كما عاش القديسين العظام الي ان تقابل الرب يسوع علي السحاب... صلواتكم لأجل

رعاية البشر، أن يكونوا هم أيضًا كاملين وبلا لوم في كل شيء، لأن سيرتهم الحسنة يكون لها نفع عظيم لـ"الكنيسة" ، أما الفشل في ذلك الأمر فيسبب خسارة عظمى.

+ بهذا الترتيب وخلال التابع "منذ الرسل" ، وصل إلينا التقليد الكنسي من الرسل وأيضاً الكرازة بالحق. وهذا هو برهان قوى أنه يوجد إيمان واحد محبي، حفظ في الكنيسة منذ الرسل إلى يومنا هذا، وسلم بالحق

**القديس أكليمندس الاسكندرى**  
+ يقرر أن من يعتزل التقليد الكنسي إنما يحرم نفسه من أن يكون رجل الله

**القديس يوحنا ذهبى الفم**

+ لقد علم الرسل أولاً بحياتهم ثم بكلماتهم ولم يكونوا في حاجة إلى الكلام لأن أعمالهم كانت تعلن عن ذاتها بصوت أعلى .

**القديس غريغوريوس أسقف نيقص:**

"يكفيانا للبرهنة على عبارتنا ذلك التقليد المنحدر إلينا من الآباء، بكونه الميراث الذي تناقلناه بالتتابع منذ الرسل خلال القديسين الذين تبعوهم

يشير القديس باسيليوس إلى مقططفات كثيرة نقلها عن كتابات الآباء، بكونها شهادة للإيمان الأرثوذكسي.

+ وتحدث أيضًا عن التقليد الشفهي كحافظ للتفسير السليم للكتاب المقدس، الأمر الذي يحاول الهرطقة تحطيمه،

هذه مجرد أمثلة لمواضع عديدة نكتفي بها لتوسيع أهمية التقليد ،،

**+ خامساً:- شهادة التاريخ للتقليد المقدس**

وسنورد هنا آراء بعض المؤرخين بكل إيجاز، وعلى من يريد الاستزادة أن يرجع إلى تلك المراجع المشار إليها.

**تاريخ الكنيسة. تأليف يوسابيوس القبصي.**

وهو مؤرخ عاش في العصور الأولى (٣٤٠-٢٦٤ م) ويرجع إليه الكثيرون من المؤرخين كحجة في التاريخ، وقد ترجم كتابة القucus مرسق داود وإشاراتنا في هذا الكتيب إلى الكتاب المترجم.

١- كتب نقاً عن إيريناؤس (على أن كنيسة أفسس التي أسسها بولس الرسول، والتي ظل فيها يوحنا حتى عصر تراجان خير شاهد على التقليد الكنسي) ص ١٣٣

٢- ونقلًا عن إيريناؤس (في هذا الترتيب وهذه الخلافة وصل إلينا من الرسل تقليد الكنيسة والكرامة بالحق) ص ٢٢٠

٣- ونقلًا عن أكليمندس الإسكندرى (وقد حافظ هؤلاء الأشخاص على التقليد الحقيقي للتعليم المبارك المسلم مباشرة من الرسل المقدسين ... حتى وصل إلينا ببارادة الله لحافظ على هذه البذار الرسولية) ص ٢٢٧

**كتاب تاريخ الأمة القبطية**



## الأكاديمية الأرثوذكسية البابلónica

### \* في مواجهة المعترضين \*

#### بقلم أبيد ياكون / مينا قصدي جوهير

++ مقال

**\* التقليد المقدس**

لأنّي مستanta القبطية الأرثوذكسية البابلónica

\* في مواجهة المعترضين \*

عاصروا الرسل وتسلموا منهم

القليد وخلفهم مباشرة في تدبير الكنيسة] وقرارات وقوانين العهد القديم المجامع المسكونة الثلاثة [مجمع نيقية (٣٢٥ م) ومجمع القدسية (٣٨١ م) مجمع أفسس (٤٣١ م)].

\* رسالة بولس الرسول إلى العبرانيين ١٢

١٢: ٢١ و كان المنظر هكذا مخيفا حتى قال موسى أنا مرتعب ومرتعد

**القديس غريغوريوس أسقف نيقص:**

"يكفيانا للبرهنة على عبارتنا ذلك التقليد المنحدر إلينا من الآباء، بكونه الميراث الذي تناقلناه بالتتابع منذ الرسل خلال القديسين الذين تبعوهم

يشير القديس باسيليوس إلى

مقطفات كثيرة نقلها عن كتابات الآباء، بكونها شهادة للإيمان

الأرثوذكسي.

+ وتحدث أيضًا عن التقليد الشفهي كحافظ للتفسير السليم للكتاب المقدس، الأمر الذي يحاول

الهرطقة تحطيمه،

هذه مجرد أمثلة لمواضع عديدة

نكتفي بها لتوسيع أهمية التقليد ،،

**+ خامساً:- شهادة التاريخ للتقليد المقدس**

وأماماً ميخائيل رئيس الملائكة،

فلماً خاصمَ إيليس محااجًا عن جسد

موسى، لم يجئْ أن يورَد حُكْمَ افتراء، بل قال: «لِيَنْتَهِكَ الرَّبُّ!».

١٤ وتنبأَ عن هؤلاء أيضًا أخنوخ

السادسِ من آدم قائلًا: «هُوَذَا قَدْ جَاءَ الرَّبُّ فِي رَبُوَاتٍ قَبِيسِيهِ،

١٥ فَلَمَّا صَنَعَ دَيْنُونَةً عَلَى الْجَمِيعِ،

وَيَعْاقِبُ جَمِيعَ فَجَارِهِمْ عَلَى جَمِيعِ

أَعْمَالِ فُجُورِهِمُ الَّتِي فَجَرُوا بِهَا،

وَعَلَى جَمِيعِ الْكَلَامِاتِ الصَّعْبَةِ الَّتِي

تَكَلَّمُ بِهَا عَلَيْهِ خُطَّةً فَجَارًّا».

١٦ هُوَلَاءُ هُمْ مُدَمَّدُونَ مُشَكُّونَ،

١- كتب نقاً عن إيريناؤس (على أن كنيسة أفسس التي أسسها بولس الرسول، والتي ظل فيها يوحنا حتى عصر تراجان خير شاهد على التقليد الكنسي) ص ١٣٣

٢- ونقلًا عن إيريناؤس (في هذا

الترتيب وهذه الخلافة وصل إلينا

من الرسل تقليد الكنيسة والكرامة

بالحق) ص ٢٢٠

٣- ونقلًا عن أكليمندس الإسكندرى

(وقد حافظ هؤلاء الأشخاص على

التقليد الحقيقي للتعليم المبارك

عاصروا الرسل وتسلموا منهم

القليد وخلفهم مباشرة في تدبير

الكنيسة] وقرارات وقوانين

العهد القديم المجامع المسكونة

الثلاثة [مجمع نيقية (٣٢٥ م)

وَيَقُولُ مَعْنَى مَعْنَى مَعْنَى مَعْنَى

عاصروا الرسل وتسلموا منهم

القليد وخلفهم مباشرة في تدبير

الكنيسة] وقرارات وقوانين

العهد القديم المجامع المسكونة

الثلاثة [مجمع نيقية (٣٢٥ م)

وَيَقُولُ مَعْنَى مَعْنَى مَعْنَى مَعْنَى

عاصروا الرسل وتسلموا منهم

القليد وخلفهم مباشرة في تدبير

الكنيسة] وقرارات وقوانين

العهد القديم المجامع المسكونة

الثلاثة [مجمع نيقية (٣٢٥ م)

وَيَقُولُ مَعْنَى مَعْنَى مَعْنَى مَعْنَى

عاصروا الرسل وتسلموا منهم

القليد وخلفهم مباشرة في تدبير

الكنيسة] وقرارات وقوانين

العهد القديم المجامع المسكونة

الثلاثة [مجمع نيقية (٣٢٥ م)

وَيَقُولُ مَعْنَى مَعْنَى مَعْنَى مَعْنَى

عاصروا الرسل وتسلموا منهم

القليد وخلفهم مباشرة في تدبير

الكنيسة] وقرارات وقوانين

العهد القديم المجامع المسكونة

الثلاثة [مجمع نيقية (٣٢٥ م)

وَيَقُولُ مَعْنَى مَعْنَى مَعْنَى مَعْنَى

عاصروا الرسل وتسلموا منهم

القليد وخلفهم مباشرة في تدبير

الكنيسة] وقرارات وقوانين

العهد القديم المجامع المسكونة

الثلاثة [مجمع نيقية (٣٢٥ م)

وَيَقُولُ مَعْنَى مَعْنَى مَعْنَى مَعْنَى

عاصروا الرسل وتسلموا منهم

القليد وخلفهم مباشرة في تدبير

الكنيسة] وقرارات وقوانين

العهد القديم المجامع المسكونة

الثلاثة [مجمع نيقية (٣٢٥ م)

وَيَقُولُ مَعْنَى مَعْنَى مَعْنَى مَعْنَى

عاصروا الرسل وتسلموا منهم

القليد وخلفهم مباشرة في تدبير

الكنيسة] وقرارات وقوانين

العهد القديم المجامع المسكونة

الثلاثة [مجمع نيقية (٣٢٥ م)

وَيَقُولُ مَعْنَى مَعْنَى مَعْنَى مَعْنَى

عاصروا الرسل وتسلموا منهم

القليد وخلفهم مباشرة في تدبير

الكنيسة] وقرارات وقوانين

العهد القديم المجامع المسكونة

الثلاثة [مجمع نيقية (٣٢٥ م)

وَيَقُولُ مَعْنَى مَعْنَى مَعْنَى مَعْنَى

عاصروا الرسل وتسلموا منهم

## مظاردة ..... مظاردة



كان لها بريق واضح، ولمعان يأخذ الألباب. رأيت أغلب الناس يعزفون عنها في الحقيقة، و يتسلقون بها بالباطل، وأجهل السبب؟ رغم أن القليل منهم يحزو حزوها، و حينما كنت غصناً أحضر كانت رفيقتي دون علمي بها، و عندما اشتدر عودي تركتها دونما أدربي، والآن بعدما استوعبت الأمور جيداً، وأنا في الطريق، ومن حقي أن اختار وأتبع ما أشاء، سيد قرارني، أنا حر فيما أفعل (هذا أتبع المتبوع ولا أتبع التابع) أراني مفتوناً ومتعلقاً بها كثيراً، لكن في هذه الأيام أراها لا تجدى نفعاً، ولا تعطي إنتاجاً على المدى القريب، ورأيت الكثير يأخذونها شعراً رناناً، لكنهم لا يعلمون به، صارت كاللوحة التي أضافت جمالاً على جدران صدورهم من الخارج، باتت وهماً وكنباً من الداخل، عقدت العزم على أن أقتفيها أنا الآخر، لكن عن ثقة وأمانة، لا تكون شعراً ولا وساماً، بل تاجاً حقاً يحتنني بها، حاولت البحث عنها كثيراً وهي أمامي ولم أجدها ، تعيت كثيراً في مطاردتها/ أين هي؟ لا أجدها، يميناً أو يساراً، في كل مكان أسترشد عنها كل العرافين والمنجمين؛ أين هي؟ عيناً كانت محاولاً، ولكن كل العيب في أنا، كيف تكون أمامي وأبحث عنها؟ كيف أراها وأطاردها ولا أقتضها؟! كانت لغزاً عظيماً عجزت عن حلـه. طالت فترة بحثي كثيراً، تعلقت بها أكثر وأكثر.. صعدت إلى قمة جبل عالٌ؛ يقال أن هناك رجلاً حكيم يقال له (نجم الزمان) طلب مشورته، وقصيت عليه كل قصتي، منذ كانت رفقي وتركتها، ثم أعجبت وتعلقت بها، وقرارني أن أقتفيها، مدحتها كثيراً في أشعاري (قلت حيث تكون هي

هناك يكون الضمير الحي) وبحثي عنها، كيف أراها أمامي كل لحظة وكل يوم؟ ورغم ذلك لم أستطع الفوز بها. ضحك نجم الزمان؛ وقال لي: طيلة عمري، ربحت، فزت، انتصرت؛ ولم أستطع النيل منها ، إلا لما وقفت فوق ربوة عالية فوق هذا الجبل العالي، شعرت حينها أنني لا أخاف شيئاً، ولا أخشى أحداً، وجميعها كانت مهراً لتلك العروس إن أردت الفوز بها. لم أتكلم، صامتاً راحلاً مغتماً، يبدو أنني مثل هؤلاء الآخرين

**الكاتب / سامح ادور سعد الله - مصر**

أنها صعبة وأستطاعت مصر العبور منها واحدة منها ولن نقبل بتعطيش المصريين السلام. وكم من أزمات ظن البعض أنها سوف حتى لو وقف العالم كله ضدنا نحن قادرين على الحفاظ على حقوقنا وقادرين على فرض تصرفانا ولكن لأن الله كان دائماً معنا مرت تلك الأزمات وعبرت مصر السلام. مياه النيل أرادتنا لتصبح واقع على العالم التعامل معه مسألة حياة أو موت ولن نفرض في نقطة

## بصراحة

### سد النهضة والوطنية المصرية

#### مدحت عويضة

يشعر المصريون بنوع كبير من الإحباط منذ إعلان أثيوبيا بداية الملي الثاني لسد النهضة. عميق الشعور بالإحباط نتائج جلسة مجلس الأمن والتي أعادت المشكلة للاتحاد الأفريقي والذي فشل في حل القضية على مدار عقد من الزمان. ولما كان الفيس بوك

الجهة التي تعكس وجهة نظر الشعوب حول قضية ما. رأيت الغالبية من المصريين وقد تحروا بالوطنية والوعي في مساندة بلدتهم وقيادتها وشعبها. الشئ المحزن هو ندرة التفاعل العربي «الغير مصري» بالرغم من أن المصريون يشاركون في كل قضية عربية ولكن يبدوا أن مشكلة عطش المصريين لا لهم أخوتنا وأصدقائنا العرب.

نعم أعترف أن هناك أخطاء كثنا بشر وكلنا معرضون للخطأ ولكن ليس وقت مناقشة الأخطاء. علينا جميعاً التكافل والتوحد الآن وقت الأزمة. كل الأمل تفعل ذلك تتوحد وقت الخطر لمواجنته وتنسي خلافاتها الداخلية وإنتمائتها السياسية. وحينما ينتهي الخطر تعود الأمور لطبيعتها الأولى ليؤيد من يؤيد ويعارض من يعارض وينتقد من ينتقد.

بالرغم من صعوبة قضية سد النهضة إلا أنني لدي نفقة كبيرة في الرئيس السيسي والجيش المصري. فكم من قضايا كنا نظن

من تفاعل المصريين لاحظت أن هناك فريق مطلباتي بزيادة وهؤلاء ينجزون موجات الغضب لدى كثير من المصريين وخاصة الشباب. وقد تأثروا بتصرّفات نشطات الديهي الذي قال فيها لأخذ أثيوبيا مياه النيل لدينا رئيسنا السيسي!!!! مما أثار غضب الشباب واتي بنتائج عكسية وهو الأمر الذي ننادي به دوماً يجب أن يكون الإعلامي مثقف وواعي ويدرك خطورة ما يقوله.

الفريق الثاني هو فريق وطني مصرى مخلص ولكنه وطنيه تحولت لغضب على

## JamesSnow Medical Walk-in Clinic & Pharmacy

ادارة جديدة

العيادة والصيدلية ترحبان بالعملاء الجدد

Accepting  
New  
Patients

الاثنين / الجمعة

٩ صباحاً حتى ٧ مساءً

السبت ٩ صباحاً حتى ٢ ظهراً

Dr. Adriana Hajas

And

Dr. Deen

يرحبان باستقبال المرضى

905-636-1050 / 905-636-1799

51 James Snow Parkway North Milton, Ontario L9E 0H1

خصم خاص مع هذا  
الإعلان

نقوم بتوصيل  
الأدوية للمنازل

Call now to  
book your  
appointment

# Sameh Abdou

certified translator  
Simultaneous Interpreter  
Community Interpreter

Conference / In person / Video/telephone

ترجمة مؤتمرات وعبر الفيديو والهاتف

CONFERENCE

IN PERSON

VIDEO/TELEPHONE

proofreading  
High professional  
quality  
affordable prices

تحرير  
مراجعة  
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



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

# سامح عبد

مترجم معتمد

مترجم فوري

مترجم شفهي مجتمعي

حاصل على دراسات عليا في الترجمة والترجمة الفورية  
حاصل على ليسانس أداب للغة الإنجليزية من جامعة الإسكندرية

مترجم معتمد ب الهيئة للمترجمين (ATIO) (عربي/إنجليزي)

مترجم شفهي ب الهيئة للأهجرة واللاجئين

مترجم/مترجم شفهي بالهيئة الأمريكية للمترجمين ATA

حاصل على شهادة CILISAT الكندية للترجمة الشفهية القانونية والطبية والمجتمعية  
مترجم طبى وفتوبي بالعديد من المستشفيات الجامعية والمراكز الصحية والشركات القانونية بأونتاريو

# ATIO

# ata

American Translators  
Association

**جريدة مقال «إنقلاب ٢٣ يوليو ١٩٥٢ وتنريف التاريخ» ص ١١**

كانت العملة المصرية (الجنيه المصري) من أقوى العملات العالمية. تقول الإحصاءات إن سعر الدولار الأمريكي عام ١٩٥٠ كان ٢٠ قرشاً، وإن الجنيه الإسترليني كان سعره ٩٧ قرشاً، وإن الفرنك السويسري كان سعره ثمانية قروش! وكانت المصانع الإنجلizية في مدينتي مانشستر سيتي وبوركشاير تعتمد على القطن المصري في الصناعة.

وفي زمن كبرى الحريات المزعوم كان لدى مصر أفضل دستور يعلى الحريات والقيم وهو دستور ١٩٢٣م الذي كان ينافس نصوص وروح دستوري فرنسا وبلجيكا. وفي زمن كبرى الحريات المزعوم كان البرلمان يسحب الثقة من الحكومات ويسقطها الواحدة تلو الأخرى.

وفي هذا الزمن أيضاً رفض رئيس الحكومة طلباً للملك فاروق كى يسحب مبلغًا نقدياً على ذمة مخصصاته الملكية قبل أن يعرف أوجه صرفها، وكان الملك يريدها من أجل نفقات زفافه! وفي هذا العهد خسر مرشح الملك فى انتخابات نادى الضباط أمام مرشح غير موال له هو اللواء محمد نجيب! وفي هذا العهد قام القضاء المصرى الشامخ بتبرئة أنور السادات، ومحمد إبراهيم كامل، وسعيد توفيق، وآخرين من تهمة قتل أحد علماء الإنجليز (أمين عثمان) رغم أن أركان الجريمة الجنائية كانت واضحة إلا أن وطنية القضاء غابت على كل شيء آخر.

هذا لا يعني أن البلاد لم تكن تعرف الفساد أو المحسوبية، أو أن النظام الملكي لم يكن لديه عيوب، ولكن الأهم أن الرقابة الشعبية كانت متواضعة، وحرية الصحافة كانت مؤثرة، وسلطة القضاء كانت حرجة رغم الاحتلال، وأن سلطة البرلمان كانت فوق الجميع. تلك هي الحقيقة كما أراها وكما يراها من عاش أيام الزمن الجميل التي تمنى أن تعود ولكن هيئات أن تعود!!!

المالية. في الكليات العملية معامل مجهرة بكل الأدوات والأجهزة والمعدات مثل أرقى معامل العالم المتقدم، ويقوم الطلاب بإجراء كل التجارب المعملية بأنفسهم.

أما تعليم اليوم حزني وأسف عليه، ينتقل التلميذ من المرحلة الابتدائية لا يستطيع كتابة إسمه أو قراءة بضع كلمات. ويظل في المرحلة الإعدادية أيضاً أمياً إلا إذا لجا ولـي أمره للدروس الخصوصية حتى يستطيع المرور من المرحلة الإعدادية إلى المرحلة الثانوية. وخطوهـم إذا كتبوا تصاـهيـنـيـشـفـراـخـوـمـنـعـسـيـرـقـاءـتهاـ. وـحـدـثـلـاـجـعـنـالـرـحـلـةـالـثـانـوـيـةـالـغـيـابـمـسـتـمـرـ،ـوـالـمـدـرـسـوـنـيـتـعـمـدـونـتـضـيـعـالـحـصـصـفـيـمـاـلـيـيـفـيـدـهـيـلـيـيـحـصـلـونـعـلـىـعـدـوـافـرـمـنـالـدـرـوـسـخـصـوـصـيـةـوـيـنـجـحـالـطـلـابـبـالـغـشـذـيـأـصـبـحـظـاهـرـةـعـامـلـدـرـجـةـوـجـوـدـسـيـارـاتـتـذـيـعـالـإـجـابـاتـبـجـوارـالـمـدـارـسـ،ـوـتـسـرـيـبـأـورـاقـالـإـمـتـحـانـاتـصـارـشـيـئـاـمـلـوـفـ،ـوـالـنـتـيـجـةـتـخـرـجـطـلـابـمـنـفـوـقـونـبـالـغـشـ،ـيـدـخـلـونـالـجـامـعـاتـوـكـلـيـاتـالـقـمـةـوـهـمـجـهـلـاءـ.ـوـيـتـخـرـجـأـجيـالـلـاـيـصـلـحـونـلـقـيـادـةـالـدـوـلـةـوـنـتـحـدـرـمـنـسـيـئـلـأـسـوـاـوـالـدـلـلـيـوـزـيـرـالـتـرـيـبـوـالـعـلـمـذـيـلـوـيـجـيـهـيـوـيـطـخـيـفـيـالـإـمـلـاءـوـلـاـيـمـيـزـبـيـنـالـذـالـوـالـزـينـوـلـاـيـعـيـقـوـاعـدـالـنـحـوـ.

عن أكونية أن الحركة هي التي قامت بالإصلاح الزراعي وتوزيع الأراضي على الفلاحين المعدمين، هي أكونية كبيرة وما أندلـاكـمـنـأـقـوىـشـرـكـاتـالـمـلاـحةـفـيـمـصـرـ،ـبـمـاـتـمـتـلـكـهـمـاـنـالـأـرـصـفـةـوـالـأـحـوـاضـالـجـافـةـفـيـالـإـسـكـنـدـرـيـةـوـالـسـوـسـيـسـ،ـإـلـىـجـانـبـالـورـشـالتـابـعـةـلـهـاـوـتـيـكـانتـتـعـدـمـدـرـسـةـلـتـعـلـيمـالـشـبـانـالـمـصـرـيـنـفـنـإـشـاءـالـسـفـنـ.ـوـفـيـهـذـاـعـهـدـكـانـالـسـائـحـالـمـصـرـيـهـوـأـهـمـسـانـجـاحـفـيـلـبـانـ،ـحـتـىـإـنـهـمـيـطـلـقـونـعـلـىـالـعـلـمـةـفـيـبـلـادـهـمـلـقـبـ«ـالـمـصـارـىـ»ـنـسـبـةـإـلـىـالـمـصـرـيـنـ.

وكانت الفصول لا تحوي على أكثر من طلاباً وقد يكون بعضها أقل عدداً. التفوق في التوجيهية كان يبدأ من ٧٠٪ ولم نسمع قط على أحد حصل على أكثر من ٨٠٪ وذلك لأن التصحيح كان يحسب على كل كبيرة وصغيرة كحسن الخط والتنسيق والشطب وسلامة التعبير. لم تكن هناك درجات رأفة أو سرقة مجدهـدـطـلـابـنـابـهـلـصـالـحـأـخـرـفـاشـمـنـأـبـنـاءـالـمـحـاسـبـوـعـلـيـةـالـقـوـمـكـمـاـيـحـصـلـيـوـمـوـكـمـاـعـيـاهـفـيـمـشـكـلـةـالـطـالـبـةـمـرـيمـمـلـاـكـالـمـجـنـيـعـلـيـاهـ..

كان في المملكة المصرية كلها ثلاثة جامعات هم جامعة فؤاد الأول وقد أنشئت ٢١ ديسمبر ١٩٠٨م تحت اسم الجامعة المصرية الأهلية في عهد الخديوي عباس حلمي. وفي ١١ مارس ١٩٢٥م صدر مرسوم بقانون إنشاء الجامعة الحكومية باسم الجامعة المصرية، وفي ٢٣ من مايو عام ١٩٤٠م صدر القانون رقم ٢٧ بتغيير اسم الجامعة المصرية إلى جامعة فؤاد الأول (تغير إسمها بعد الحركة إلى جامعة القاهرة). وجامعة فاروق الأول بالإسكندرية التي أنشئت عام ١٩٤٢م (تغير إسمها بعد الحركة إلى جامعة الإسكندرية). وجامعة ابراهيم ياشا بالعباسية التي تأسست في يوليو ١٩٥٠م (تغير إسمها بعد الحركة إلى جامعة عين شمس). وكان التعليم الجامعي يماثل التعليم في أرقى جامعات العالم ويُقبل خريجيها ويعترف بشهادتهم في جميع أنحاء العالم.

المصروفات الجامعية كانت ثمان جنيهات للكليات النظرية واثنا عشر جنيهًا للجامعات العلمية وأيضاً معظم الطلاب يعانون من المصروفات للتفوق في شهادة التوجيهية (٧٠٪) أو للتفوق الرياضي أو لعدم المقدرة



## جريدة طلب من مدينة تورنتو تغيير اسم شارع دونداس

قام أكثر من ٣٨٠٠ شخص بالتوقيع على عريضة تحت مدينة تورنتو على إعادة تسمية شارع دونداس ، وقال السيد أندرو لوشهيد الذي أنشأ هذه العريضة وهو فنان مقيم في تورنتو ؛ إنه أستلهم فكرة هذه العريضة من دعوات مماثلة في مدينة أدنبره وفي اسكتلندا لازالة نصب تذكاري لهنري دونداس ، حيث انه كان سبب

لمشاكل كثيرة اثناء حياته وشارك في عرقلة الغاء العبودية في بريطانيا ، وتسببت افعاله في مقتل عشرات الآلاف من الناس كما تقول العريضة ، وجاء أيضا في العريضة « نحن نتمنى حقا ان تتعكس أسماء الشوارع العامة والمعالم الأثرية قيمنا وأولياتنا ، ويجب ان نشرك الجمهور في استئصال هذه الاسماء التي ليست جديرة بالاحترام مثل هنري دونداس ، وعندما سُؤل عمدة مدينة تورنتو السيد جون توري عن هذا ؛ قال انه يعتقد ان من المهم معالجة القضايا التي تكون لدى الناس بسبب هذا الاسم ، واننا نقوم بذلك بطرق مدروسة جدا ونراعي المشاعر .

## إجلاء المئات من السكان بينما يكافح رجال الإطفاء معركة حرائق الغابات في مقاطعة برิตش كولومبيا

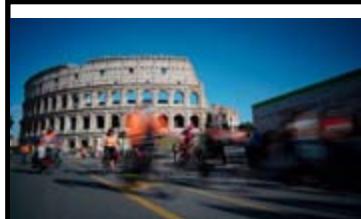
يواجه رجال الإطفاء في مقاطعة برิตش كولومبيا أيام مليئة بالتحدي حيث ارتفع عدد حرائق الغابات الى ٣٠٧ حريق بسبب العاصفة الرعدية

والبرق وقد انتشرت الحرائق في جميع أنحاء المقاطعة ولكن غالبيتها كانت في منطقة كاملويس وايضا في المجتمعات الصغيرة في منطقة كاريبيو وتم إخلاء ٢٩٨ منزلًا بالفعل وطلب من ١٦٣ منزلًا الاستعداد لاخلاء منازلهم وطلب من ٧٠٠ من السكان حول بحيرة ديكا ترك منازلهم وكان ٢٦ حريقاً بسبب البرق قد اشتعلت حول بحيرة ديكا ، واجبر سكان قرية ليتون باكمالها على الاخلاص ، وقالت دائرة حرائق الغابات في برิตش كولومبيا ان عدد الحرائق ارتفع بسبب البرق وقد تأثرت جودة الهواء بدخان الحرائق كما يقول مكتب الارصاد الجوية ، وقد يواجه الأفراد أعراض مثل السعال وتهديج الحلق والصداع او ضيق في التنفس وهذا خطير على من يعانون مشاكل في القلب او الرئة وكبار السن والاطفال بشكل خاص.

## تدابير الحدود تبدأ في التخفيف للكنديين الذين تم تطعيهم بالكامل

قال وزير الصحة العامة الفيدرالي بيل بلير في مؤتمر صحفي يوم الاثنين ٢١ يونيو ؛ إن الحكومة ما زالت تحت الموظفين على عدم السفر دوليا الان ، ييد انه أشار الى أن القيود الحدودية التي بدأت منذ أكثر من ١٥ شهرا لم يكن المقصود منها ان تكون دائمة ، ولن يضطر المسافرون

الصحي واما الاطفال الاقل سنًا فسوف يختبروا لفيروس كورونا عند وصولهم ويبيقو المدة ١٤ يوما في عزل صحي في منزل والديهم وبعد ٨ ايام يجري لهم اختبار ثاني للتأكد من عدم حملهم للفيروس ، هذا وقد اعلنت الحكومة تمديد الحظر على الطيران القائم من الهند لمدة شهر آخر على الاقل .



أوصي الاتحاد الأوروبي الدول الاعضاء برفع القيود المفروضة على السفر الى كندا و ١١ دولة أخرى ، مما يفتح الباب أمام السفر غير الضروري إلى المنطقة وقد وافق سفراء دول الاتحاد الأوروبي الـ ٢٧ على إضافة كندا و ١١ دولة أخرى إلى قائمة السفر الآمن ، ويأتي هذا التطور في أعقاب الانباء التي تفيد بأن الاتحاد الأوروبي بدأ في تنفيذ برنامجه الداخلي لجوازات السفر الخاصة باللقاحات ، و اصدار شهادة رقمية عبر أوروبا بسهولة أكبر – ولكن للأسف ليست كل اللقاحات المسموح بها في كندا معترف بها في دول الاتحاد الأوروبي ، مثل النسخة الهندية من لقاح أسترازينيكا والمعروفة باسم (كوفيشيلد ) ، وهذا يعني أن الكنديين الذين تلقوا جرعة واحدة على الأقل من لقاح كوفيشيلد قد يجدون أنفسهم يصطدمون بعقبة أثناء محاولتهم حجز رحلة إلى الاتحاد الأوروبي ، ويدرك أن بريطانيا العضو السابق في الاتحاد الأوروبي كورونا المتحور (دلتا) ليست على قائمة الدول المسموح بزيارتها ، والدول الأخرى التي انضمت كندا إليها هي البوسنة والهرسك وأرمينيا وأذربيجان وبوروناي وكوسوفو ومولدفا والجلب الاسود وقطر والمملكة السعودية والأردن ، ولا يزال بإمكان دول الاتحاد الأوروبي مطالبة المسافرون إليها بإجراء اختبار سلبي لكورونا ١٩ أو الحجر الصحي .



## الاتحاد الأوروبي يوصي برفع قيود السفر المفروضة على السفر إلى كندا و ١١ بلد آخر

أول سيدة من الشعوب الأصلية تعين في منصب الحكم العام (نائبة الملكة) في كندا : تم تعيين السيدة ماري سيمون من الشعوب الأصلية في منصب الحكم العام لكندا بعد ما يقرب من ستة أشهر من استقالة الحكم العام جولي بابيت ، وجاء تعيين السيدة ماري سيمون في وقت حرج بالنسبة لعلاقة كندا مع الشعوب الأصلية بعد اكتشاف قبور لاطفال ومواطنين من السكان الأصليين لا تحمل علامات بالقرب من موقع المدارس الداخلية السابقة ، - وهذه هي المرة الأولى التي تتولي فيها سيدة من السكان الأصليين هذا المنصب ، وقال جستن ترودو خلال مؤتمر صحفي لتقديم السيدة ماري سيمون « إنه من خلال بناء الجسور والجمع بين الناس في الشمال والجنوب كما هو الحال بين الشرق والغرب يمكننا حقا المضي قدما – وإن السيدة ماري سيمون فعلت ذلك طوال حياتها ، وقال أنا أعلم إنها ستساعد على تمهيد هذا الطريق إلى الامام واليوم لا أستطيع التفكير في شخص أفضل لهذه اللحظة – وإن الملكة اليزابيث وافقت على تعيينها » وقد ولدت السيدة ماري سيمون في منطقة نونافيك في شمال كيبيك وهي ناشطة مدافعة عن حقوق وثقافة مجموعة الأنويت وزعيمة لهم وهي الجماعة من الشعوب الأصلية التي تعيش في مناطق القطب الشمالي ، وقد شغلت منصب سفير كندا لدى الدنمارك ، ومنصب السفيرة الكندية للشؤون المحلية للقطب الشمالي وقالت عن تعيينها في هذا المنصب « انه يعكس تقدما جماعي نحو بناء مجتمع اكثر شمولًا وعدلا ، وقالت إنها على رأس الصدع بين الناس والمقاطعات والإقليم في جميع أنحاء كندا ، والحفاظ على أعلى مستوى من أخلاقيات العمل في جميع جوانب التزاماتها .



## أونتاريو تدخل المرحلة الثالثة لإعادة فتح الأعمال قبل الموعد المقرر بخمسة أيام

ستدخل مقاطعة أونتاريو المرحلة الثالثة لإعادة فتح الأعمال يوم الجمعة ١٦ يوليو قبل الموعد المقرر بخمسة أيام ، وستسمح هذه المرحلة بتجمعات أكبر في الهواء الطلق مع ما يصل إلى ١٠٠ شخص وما يقرب من ٢٥ شخص في الداخل ، وستتمكن صالات الرياضة الداخلية واللبلقة البدنية من استقبال عدد من الأفراد بسعة ٥٪ من المكان او بحد أقصى ١٠٠ شخص إيهما أقل ، ولن يكون هناك حدود لعدد الأفراد المسموح لهم بتناول الطعام في الأماكن المغلقة او التواجد في متاجر البيع بالتجزئة او محلات خدمات الرعاية الشخصية طالما تمت مراعاة قواعد التباعد الجسدي بشكل صحيح ، وهذا يسمح به ايضا في الداخل في الخدمات الدينية وحلقات الزفاف والجنازات ، طالما ان الناس يتبعون تدابير صحية عامة ، وسيسمح لقاعات البنجو ودور السينما والمتحف وحدائق الالماك والحيوانات بفتح ابوابها للزوار بسعة ٥٠٪ في الاماكن المغلقة و ٧٥٪ في الهواء الطلق ، وسيسمح ايضا بعودة الحفلات الموسيقية وبفتح المسارح والمرافق الرياضية بسعة ٥٠٪ في الداخل وبحد اقصى ١٠٠ شخص وفي الهواء الطلق يسمح بحد اقصى ٥٠٠ شخص حيث لا تتوفر مقاعد ويسمح ب ١٥ الف شخص حيث توفر مقاعد ثابتة للمتفرجين في الهواء ويطبل ارتداء الاقنعة في الداخل أمر ملزم حتى شهر سبتمبر على الاقل ، ووفقا لبيان حكومي فإن مقاطعة أونتاريو ستبقى في المرحلة الثالثة لمدة ٣ أسابيع على الاقل او حتى يتنافى ٨٠٪ من سكان المؤهلين الذين تبلغ أعمارهم ١٢ سنة فما فوق جرعة واحدة من لقاح كوفيد ١٩ ويتنافى ٧٥٪ من السكان المقاطعة جرعتان من اللقاح ويشرط أن تكون جميع الوحدات الصحية في المقاطعة بها ٧٠٪ من السكان حصلوا على التطعيم كاملا ، وبعد تحقيق هذه الارقام سيتم رفع اغلاقية تدابير الصحة العامة والسلامة بما في ذلك عدد الأفراد المسموح لهم بالتواجد سواء في الداخل او في الخارج .



دوا او برا الذين يعودون الى كندا والذين تم تطعيهم بالكامل قبل أسبوعين على الاقل من ساعه وسيتم اختبارهم مرة ثانية عند وصولهم ويجب ان يكون لديهم خطة للحجر الصحي في عودتهم الى كندا الى قضاء اي وقت في فندق الحجر الصحي ، طالما جاءت نتيجة اختبارات كوفيد ١٩ سلبية قبل وبعد الوصول ، وقالت وزيرة الصحة باتي هاجدو ؛ إنه سيتم اجراء المزيد من التعديلات على قواعد السفر على أساس معدلات الاصابة بفيروس كورونا في كندا ودوليا وسوف تتغير قواعد السفر يوم ٥ يوليو ولن تؤثر الا على المواطنين الكنديين والمقيمين الدائمين وبعض الاجئين والطلاب الدوليين وبعض الرعايا الاجانب ، وتشمل القواعد الجديدة الآتي ؛ يجب أن يكون لدى المسافرين الى كندا وثيقة تثبت حصولهم على التطعيم الكامل لكورونا ١٩ ويجب تحميلها على التطبيق الحكومي (أرييف كندا) وايضا الاحتفاظ بالنسخة الورقية لاظهارها عند وصولهم ، ويجب على المسافرين الحصول على اختبار سلبي لكورونا ١٩ قبل وصولهم ب ٧٢

## بين تسكين العرض وعلاج أصل المرض!

أركان هذه الجريمة الخسيسة الشيطانية.

ولكنه من الواضح أيضاً أنه في الجريمة الثانية لفادي أيمن - وعلى عكس الأولى للطالبة مريم - فناناً في الأخيرة نمسك بأول الخطيب بين يديه، وهو طالب الأسنان ومنه يمكن الوصول إلى نهاية الخطيب بل الأصح لكل الشبكة الإجرامية التي قامت بمحو إسم فادي أيمن وباستبداله باخر من على نتيجته بالثانوية العامة، ثم تم قبول الطالب المزور بطب الأسنان، ثم تم سحب أوراق فادي أيمن من كلية طب الفاهرة وبدون التحقق من شخصية الطالب وهذا التسلسل يتطلب تعاون عصامي إجرامي.

ونحن جميعاً ننتظر أن نرى العدالة تقتضي من كل الذين خططوا ونفذوا هذه الجريمة الفدراة، لتعزّلهم عن المجتمع وتضعهم وراء القضبان، ولن يكونوا عبرة لمن ترسّل إليه نفسه مجدداً بآن يتلاعب بمصائر البشر. وهذه التصرفات الإجرامية تهدى كل أنسنة الإستقرار التي تقوم عليها المجتمعات.

وأكرر أن الوصول لمرتكبي هذه الجريمة أهم ألف مرة من رجوع الحق لصاحبه، فاستخدام لغة الطب، فإن رجوع الحق لصاحب هو بمثابة تسكين العرض، أما تحديد وإستصال من هم وراء هذا العمل الأجرامي، ومعاقبتهم فهو يمثل العلاج لأصل المرض.

خاطر آخر: حول موضوع التلاعب بنتيجة الثانوية العامة:

كنت وما زلت وسأظل أباً همي بمصرنا العزيزة منشأ الحضارة الإنسانية. وضمن هذا الكثير مما أباها به عن مصرنا الحبيبة هو: النظام العادل لإمتحان الثانوية العامة للالتحاق بالجامعات المصرية، والذي يفوق في عدله كل النظم في كل بلدان العالم الأول.

فأرجو من رجال التعليم الشرفاء والمخلصين بمصرنا العزيزة، وما أكثرهم العمل على وضع كل الضوابط التي تضمن في المستقبل عدم التلاعب بنتيجة الثانوية العامة.

أما فيما يخص هؤلاء المفسدون فجزائهم الخزي والعار في الدنيا والأخرة.

حفظ الله مصرنا العزيزة من كل سوء.

تحيا مصر ....

**د. ناجي اسكندر**

ليحب قراء العربية في لغتهم الجميلة التي اخذت بعض الاصوات تدعوا إلى هجرها واستخدام العامية مكانها، وسيحدث كل يوم احد عن رواح المسرح الفرنسي ليصلهم بأدب الغرب الذي لا يمكن تجاهله ومن رأى طه عن لغة الكتابة (لابد ان تلائم بين اللغة والحياة وألا تختلف اللغة العربية عن عصرها وان تكون قادرة على التعبير عما يريد اهلها تعبيراً صادقاً)، وكان ذلك رداً على الاستاذ مصطفى الرافعى الذى كان يشقق هو واتباعه على القرآن الكريم وعلى الإسلام ان يصيّبها من المذهب الجديد شر، لكن المذهب الجديد لا يقتل اللغة ولا يغير من اصولها او قواعدها، ايد طه النظرية التي تقول (ان الحرب هي التي دفعت الإنسانية إلى الأمام) لكن هيكل يرد بأن حماقة الإنسانية هي التي تدفعها إلى الحروب.

المراجع: دكتور محمد حسن الزيات

وهل يصح أن يلangu المؤمن من جر مررتين؟!  
بين صفر الثانوية العامة لمريم وإلغاء الهوية التعليمية لفادي أيمن.

تتلخص مشكلة فادي أيمن الطالب بكلية طب القاهرة في الآتي : أنه عندما ذهب لأداء الإمتحان أصابه الذعر وذلك عندما واجه مفاجأة غياب رقم جلوسه ضمن قائمة المتقدمين للامتحان ، فسارع بالاتصال بوالده والذي حضر على الفور لمساعدته. وعند السؤال عن السبب في عدم وجود رقم جلوسه ضمن قائمة المتقدمين للإمتحان، وبمراجعة شئون الطلاب لكشف غموض الواقعة أجاب العاملون بالقول : أن غياب اسم الطالب فادي أيمن من القائمة، كان بسبب أن الطالب قد قام بسحب أوراقه من الكلية وأظهروا طلباً من المفترض أن فادي هو الذي قد قام بتقادمه، وموقع عليه

بامضاء بالإنجليزية غير واضح وأقرب إلى الشخطبة، ولشدة غرابة هذا الموقف - ولحين إزالة الغموض حول ذلك الوضع - فقد سمح له المسؤولون مشكورين بإداء الإمتحان ولحين التوصل إلى حقيقة الأمر. وقد اتضحت فيما بعد، شيء أغرب من الخيال وهو أن أحدهم قد قام بالغاء هوية الطالب فادي أيمن واستخدم هذا الشخص نتيجة فادي أيمن في الثانوية العامة؛ بعد أن تم استبدال الأسم الأصلي باسم هذا الطالب وبنفس رقم جلوس ودرجات فادي أيمن، ثم قام هذا الطالب الآخر باستخدام هذه النتيجة ليتحقق هو وبالتزوير بطب الأسنان. وبعد العديد من المتابعات والتدخل السريع (لوزراء التعليم ورئيس جامعة القاهرة - جازاهم الله كل الخير -

سمحوا للطالب بالإستمرار في إداء الإمتحانات وحتى إستكمال التحقيقات وكشف ملابسات هذه الحادثة الإجرامية الشيطانية).

والشكر كل الشكر موصول لسرعة تحرك كبار رجالات التعليم بالدولة لحل مشكلة فادي أيمن.

ولكن يبقى السؤال الأهم؟

هذه التصرفات في التلاعب في أوراق الهوية التعليمية غير مسبوقة في التخطيط الإجرامي لمرتكبيها ولم يعرفها المجتمع المصري من قبل . ومن الواضح لأي متبع ضعيف الذكاء ضلوع أكثر من فرد، وفي موقع حساسة جداً حتى يمكن تتفيد

## ما بعد الأيام

توفيق عزيزينا

سعد باشا على الامة ،،، وتطلب مجلة الهلال من طه حسين ان ينشر فيها فصولاً عن قادة الفكر مثل سقراط وأفلاطون وارسطوطاليس والاسكندر وبيوليوس قيصر والشاعر هوميروس .

وفي خريف ٢١ تضع السيدة سوزان طفلها الثاني وتهمس فى اذن طه ( إنه ولد ) فيرد : (إذن فهو مؤنس ) ، رفض عدى باشا مشروعًا قدمه وزير الخارجية لورد كيرزون وهو يعود الآن إلى مصر ليقدم استقالته وبناء على نصيحة قدمها لورد النبي تقرر بريطانيا استعمال أقصى درجات الشدة مع المصريين، ويرسل الإنجليز إلى سعد باشا واعضاء الوفد أمراً كتابياً بعدم الاشتغال بالسياسة بتاتاً ، وفي ٢٣ ديسمبر تقضى قوة عسكرية بريطانية على سعد وزملائه فتح الله بربرات ومصطفى النحاس وسينيور هنا وعاطف بربرات ومكرم عبيد وتأخذهم إلى منفاه في جزيرة سيشل في المحيط الهندي ،،، وطه مشغول العقل والقلب بما يجري في البلاد .



ظهرت للوجود وسائل الاتصال الجديدة السريعة للتلفار والتليفون والراديو والقطارات والطائرات إضافة إلى المطبعة والصحف وتنعدد قيادات الفكر ،،، وصدر تصريح ٢٨ فبراير في نفس القاهرة عام ١٩٢٢ بانتهاء نظام الحماية والإعتراف بمصر دولة مستقلة ذات سيادة وبصبح السلطان احمد فؤاد ملكاً على مصر وتشكل وزارة عبد الخالق ثروت لكن التصريح تضمن اربع تحفظات خطيرة خاصة بحماية المواصلات الامبراطورية والاجانب والاقليات ووضع السودان والدفاع عن مصر ،،، ويرى طه حسين ان هذه التحفظات توشك ان تجعل الاستقلال صوريًا ،،، اما سعد فهو ينسف التصريح نسفاً ،،، ويتفاقم الخلاف بين السعديين والعديلين وتتدفع الجماهير إلى الشارع تهتف ( لا زعيم الا سعد ) ويرفض طه حسين ذلك فهو يكره الطغيان في كل صوره ولو كان طغيان الشعب .

يحاول الملك تعديل الدستور ليقرر له سلطات اوسع ويقبل رئيس الوزراء ثروت باشا ويعين توفيق نسيم فيغضب الزعماء ويعصب الشعب ويكتب عباس محمود العقاد ( الدستور كما كتب يعلن وإن كانت به اخطاء فإن البرلمان يناقشه ) ،،، ويعلن الدستور في ١٩ ابريل ٢٣ كما اعدته لجنة الثلاثين إلا ان لقب ( ملك مصر والسودان ) قد أهمل ،،، ويكتب طه حسين في ٢٥ ابريل مندداً بهذا الامر ويقول (نسأل الله ان

يمنح مصر ساسة يستطيعون ان يقاوموا ساسة الانجليز ) ،،، تsofar الزوجة مع الطفلين ،،، وحيداً في داره يزوره مصطفى عبد الرزاق ومحمود الزناتي ويصطحبانه معهما الى الاسكندرية ويدعواه الى النزول الى البحر يستجيب لذلك وفي الماء يفكر في عظمة البحر والاسكندرية ومكتبتها الشهيرة وجماعتها ويتسائل ( لماذا لا تعود للاسكندرية جامعتها ومكتبتها ،،، الجهل والمرض والفقير علاجهم العلم والتعليم ،،، والحرية نفسها لن يطالب بها الناس الا بالتعليم ،،، واوربا تجاوزتنا بالعلم ) .

بين الجامعة وجريدة السياسة التي اوكلت إليه الإشراف على صفحتها الأدبية وتحريرها يحاول ان ينظم وقته مدخراً جزءاً منه يقضيه مع اسرته الصغيرة ،،، يخبر صديقه الدكتور محمد حسين هيكل عن مشروعاته لحديث الاريعاء وسيتحدث عن بعض شعراء العرب في القرن الثاني والثالث الهجرى وعن العصر الذي عاشوا فيه وعن ثقافته وكيف تكونت

إنتهى الجزء الثالث من رائعة الدكتور طه حسين (الأيام) (بعدة طه حسين وزوجته وابنته الصغيرة من فرنسا ليتسلم عمله استاذة للتاريخ بالجامعة ويشارك في المعارك السياسية يقف في صف رئيس الوزراء على ضد الوفد وسعد زغلول والقصر، مؤيداً للدستور والديمقراطية ، يراه السعديون مارقاً ويراها القصر كافراً بالنعمة جاحداً للجميل ، ويرى هو انه قد ارضى ضميره وأدى واجبه ... عاش بناضل من أجل غایتين : الحرية وهي عنده اساس الكرامة والمسؤولية، والعلم وهو عنده اساس النهضة .

لكن حياة العميد مازالت ثرية بالأحداث يكشف عنها زوج ابنته (أمينة) الدكتور محمد حسن الزيات وزير الخارجية المصري في كتابه ( ما بعد الأيام ) .

والدكتور الزيات من مواليد ١٤ فبراير ١٩١٥ بمدينة دمياط وتوفي في ٢٥ فبراير ١٩٩٣ حاصل على ليسانس اللغة العربية من جامعة القاهرة عام ٣٩ والماجستير ٤٢ تحت إشراف الدكتور طه حسين والدكتور من جامعة أكسفورد ٤٧ . حصل على وسام الجمهورية من الطبقة الثانية ٦٤ ونجمة الصومال ٦٧ ووشاح النيل ٧٥ ،،، عُيِّن وزيراً للخارجية في وزارة الحرب التي شكلت قبل حرب أكتوبر ٢٣ ،،، زوج ابنته طه حسين (أمينة) وهو الحارس الأمين على تراث الرائد العظيم طه حسين ،،، اول لقاء جمعه بالعيدي كان في صيف ٣٤ في اولى خطواته في الحياة الجامعية ، وكان عام ٢٣ آخر لقاء وكان وزيراً للخارجية وبين القائين تسعه وثلاثون عاماً، في هذا الكتاب يقدم الدكتور الزيات الاحداث التي مرت بالعميد موصولة بأحداث الوطن سياسياً واجتماعياً وثقافياً، والأقرب للحقيقة انه سجل لأحداث الوطن والعالم يحكى من خلاله ما يتعلق بحياة العميد .

\*\*\*\*\*

يصل طه حسين إلى الاسكندرية عائداً من باريس مع اسرته الصغيرة ويستضيفهم المحافظ يتجهون بعدها بالقطار إلى القاهرة وبعدها إلى كوم أبو حيث اسرة العميد التي تتفاهم بالفرح والترحيب ويخرج الوالد مع الزوجة ليريها معلم المدينة تاركاً الزوجة صغيرة مع الجدة . في السابع من ديسمبر ١٩١٩ يقبل اعضاء مجلس إدارة الجامعة المصرية على قاعة المحاضرات يتقىدهم عبد الخالق ثروت باشا الذي يصطحب الشاب طه حسين يقدمه إلى الطلبة يلخص لهم حياته وجهاته ويختتم جديده بقوله : ( أستاذنا الدكتور طه حسين بدأ الآن حياة جديدة وإنى باسم الله أفتح الدرس الأول للأستاذ الدكتور طه حسين )،،، هكذا بدأ استاذنا للتاريخ القديم،

ديسمبر ١٩ تصل إلى القاهرة لجنة ملتقى المظاهرات من الرجال والنساء ضد اللجنة مطالبة بالإستقلال طبيعة الحكومة الوطنية بعد الاستقلال ويجب طه حسين بعد دراسته لنظم الديمقراطية الائتلافية بأنه يريد حكومة تمثل طبقات الشعب تمثيلاً صحيحاً ويرفض كل اشكال الحكومات الاستبدادية ،،، وانتهت مباحثات لندن الى مذكرة بقواعد الاتفاق بين مصر وبريطانيا سيعرضها

ووجده أمامي وكأنه كان ينتظرني خلف الباب، دعاني للجلوس في غرفة المعيشة وبدأ يتكلم وأنا أصغي إليه بكل حواسى. عاد عزت للهمس من جديد وكان بين كل جملة واخرى ينظر إلى الردهة في حذر شديد. «الامر لا يخصنى بل يخص زوجتى كنت مشغولاً بحالتى الصحية ولم اتنبه لحالتها هل تصدق ..لقد ايقظتني قبل الفجر لتخبرنى أن درجة حرارة طفلنا مرتفعة ثم غابت وعادت بعد نصف ساعة لتبشرنى أن حرارته انخفضت بعدما وضعتم كمادات على رأسه» نظرت إليه واجماً بينما هو يراقب الردهة المؤدية لغرف النوم قبل أن يستطرد لم يحدث هذا الأمر مرة واحدة بل عدة مرات وأخشى أن تتتطور حالتها لما هو أكثر...هل تتصور أنها خلعت ملابس دموعه واكتفيت بقولي « كل شيء سوف يكون على ما يرام فقط دعنى أفكر فى الأمر لأعطيك رأى» شعرت بارتياحه لكلماتى ثم غادرت منزله على أمل أن تهدأ الأمور وحدها...ثم بعد ثلاثة أيام اتصل عزت بي وكان يجهش بالبكاء فتوجهت إلى منزله وأنا أحدثه طول الطريق واحاول تهدئته. ما أن وصلت إلى منزله حتى وجده يهاجمنى بشدة لعدم تدخله وخبرنى كيف ساءت حالة زوجته التي تعد طعام الافطار لطفلها قبل عودته فى شرفة المنزل كل يوم بل انها صارت تغيب داخل غرفة الطفل لساعات طويلة لمساعدة فى مذاكرة دروسه. ثم دخل فى نوبة بكاء مرة اخرى وهو يؤنث نفسه «انا الذى قتلت طفلى وانا الذى اوصلتها لهذه الحالة» امسكت بيديه محاولاً اسكاته وانا لا اجد كلمات اقولها. قلت له « صدقنى الأمر ليس بيدى أنا لا استطيع أن افعل شيئاً نظر نحوى وقد بدأ يهدأ قليلاً هل تعنت أن الامر يحتاج لطبيب نفسى؟» كانت تلك الجملة هي طوق النجاة بالنسبة لي فأجبته بسرعة « بالتأكيد نحن نحتاج إلى طبيب نفسى متخصص» أمسك عزت كفه بكلتا يديه وكان يهزنى بقوه وهو يرجونى أن ابحث عن طبيب نفسى ماهر. ووعدته بذلك ثم قال لي قبل أن اغادر منزله « بعد كل ما رأيته من زوجتى صعب على نفسى أن اصدمنها بحقيقة أن طفلنا قد مات فى حادث السيارة»....غادرت المنزل وحملته الأخيرة ترن فى ذقنى ثم بصوت متحشرج وجدت نفسى اردد « وانا ايضاً يا صديقى صعب على نفسى أن اصدنك بحقيقة ان زوجتك قد ماتت فى نفس الحادث».«



# الْأَنْوَافُ

الحادي

بِقَلْمِ / مُدْحَتْ مُورِيس



(voicy2005@yahoo.com)

نظرت في ساعتي للمرة العاشرة فبدا لي وكان العقربان يعandanى ويرفضان التحرك او لعلهما يتحركان ببطء شديد غير محسوس ، كنت اتعجل الوصول الى وطني بعد رحلة عمل قصيرة، لم يكن سبب تعجل فى العودة هو اشتياقى المعتاد لوطنى ولمديننتى الجميلة لكن كان هناك سبب آخر يتعلق بالحادث المروع الذى تعرض له عزت صديق عمرى الذى علمت انه يرقد في احدى المستشفيات بعد هذا الحادث الذى انقلب فيه السيارة عدة مرات اثناء قيادته لها على الطريق السريع. سبب آخر ضاق به صدرى وهو انى اصبحت مضطراً لزيارة المستشفى وغير خاف على جميع من يعرفونى مدى انقباضى من جو المستشفيات وكراهيتى ونفورى الشديدين لرائحة الادوية والعقاقير بالإضافة الى الاحباط النفسي الذى اعيشه بعد رؤيتى لحالة مريض او سماعى لابين متألم...بمعنى آخر يعرف الجميع أن حضورى لسرادق عزاء هو أمر ايسرى بكثير من زيارتى لمريض بمستشفى. الأمر الأن يبدو مختلفاً فالمحاسب الراقد في المستشفى هو أحد رفقاء العمر المقربين فالأمر يتخطى كونه زيارة محاملة

تحاملت على نفسي قدر استطاعتي وذهبت لزيارة صديقى عزت وانا احمد الله على أن الحادثة قد مر عليها اسبوع وأغلب الظن أن تكون حالتة قد تحسنت ولو قليلا. تباطأت خطواتي التي كانت مسرعة في ردهة المستشفى وتنافلت أكثر وانا على بعد امتار قليلة من غرفة عزت ، ثم...ثم استجمعت شجاعتي ووقفت على مدخل الغرفة فارتقت خمسة رؤوس تنظر إلى الوافد الجديد الذي هو أنا . كان هناك ثلاثة زوار لشريك عزت في الغرفة بينما كان اثنان من اصدقاء عزت جالسين حوله والاربطة والضمادات تلف حول ثلاثة ارباع رأسه بما فيها عينيه اليسرى وكان واضحاً أن جانبه الايسر قد ناله النصيب الاكبر من الحادث المروع حيث وضع ذراعه الايسر في جبيرة كبيرة بينما ساقه اليسرى كانت معلقة ومرفوعة داخل جبيرة جبس كبيرة . نهض احدهما ليصافحني وكان يعرفني بينما كان عزت يتساءل بصوت واهن عن الزائر..لكنه سرعان ما

قلت الهي في البرية أوجدت لك طريقة  
 سر فيه سددت خطاك  
 سرت معي حتى اكتمل ولم تتركني  
 اسقط بل انتشلاني يداك  
 وممررة أوشكت الانهيار لكنك سندتني  
 معتمداً على سلام محياك

رسمت بياري وزدت نباعي ماء  
 وأزللت كيل تراباً وهباباً  
 ابتسمت فـي وجـهـي  
 وأشـرقـت بالـحـبـ زـادـاـ وـزوـادـاـ  
 قـلـتـ منـ ليـ فيـ الأرضـ، لاـ اـخـرـ أوـ فيـ السـمـاءـ لـأـرـيدـ  
 شيئاـ سـواـكـ  
 انـيـسـ وـحدـتـيـ  
 وـرـفـيـقـ درـبـيـ كـلـ مـيـعـادـاـ  
 ولـقـاءـ  
 أـشـكـرـكـ سـيـديـ فـانـتـ الصـدـيقـ الـأـلـزـقـ منـ الـأـخـ وـالـخـلـ الـوـفـيـ  
 وـالـأـحـبـابـ

و هذا أيضا ما يشير له الرسول يعقوب مستغرباً قائلاً: العل  
ينبوعاً ينبع من عين واحدة العذب والمر. وأرميا النبي أشار  
للأرض بقوله: كما تتبع العين مياهاها هكذا تتبع (الأرض)  
شرها. ظلم وخطف يسمع فيها. أما ميامي دائمًا مرض وضرر.  
فكمما يقول المثل: كل إماء ينضح بما فيه. ولكنني عزيزي  
القارئ بعد كل هذا وجئتني أخاطب الهي قائلة:

هل ياتري قد جف النبع أم انه قد طمي  
البئر حصي و تراباً  
حفرت لنفسي أباراً هل ترى مسمومة  
أم مشقة لا تضبط ماء  
سررت درباً طويلاً صعباً و عراً هل كان  
مسدوداً أم تحول سراباً  
إما إنني بين النوم واليقظة كنت احلم حلماً كابوساً مكرراً  
دفعني للوراء

# NATUROPATHIC DOCTOR

## الطـبـ الـقـدـيمـ،ـ الـحـدـيـثـ الـبـدـيـلـ لـكـيـماـويـاتـ الـعـقـاـقـيرـ

### 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

### تغطية معظم شركات التأمين

**TABASEEM CINDI**

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)

### من عيادة الطـبـ الـطـبـيـعـيـ

### الـاـكتـئـابـ



كماء المخ ونقص في هرمون السيروتونين أو الأدرينالين أو التورادرينالين وكل منهم له عمله الخاص، وتقوم العاقير على هذه النظرية فتعمل على زيادة هذه الهرمونات العصبية.

ولكن قبل اللجوء للعقاقير حاول أن تتعرف على وجود أي نقص في المواد الغذائية واهتمام في تناول الطعام الصحي، فالعقل السليم في الجسم السليم، ومن أشهر الفيتامينات التي يؤدى نقصها إلى الاكتئاب هي فيتامين بي ١٢ وحامض الفوليك وفيتامين بي ٦ وبباقي فيتامين بي، كذلك نقص الاحماس الامينية أو الاحماس الدهنية أو الوميجا ٣ يمكن أن يسبب الاكتئاب.

وج: الاكتئاب والتوتر هما سمات هذا العصر الذي نعيش فيه ولكن من المهم ان تعرف اولا سبب هذا الاكتئاب هل هو نقص معين في بعض المواد الغذائية او اعادات غذائية خاطئة او اسراف في تناول الكحوليات او عرض جانبي لبعض العاقير.

وعموماً توجد نظريتان للأكتئاب نظرية نفسية أساسها الشعور بالاحباط المستمر وفيها يشعر الشخص بالتشاؤم باستمرار مع فقدان الامل، ونظرية أخرى تعبر وجود اضطراب في

بالابر الصينية لأن الابر الصينية تساعده على زيادة الهرمونات الداخلية المسممة اندورفينز وهي تبعث على رفع المزاج.

ولا ننسى هنا دور النشاط البدني في علاج الاكتئاب بزيادة نشاط الاندورفينز.

كما ينصح اخصائيو العلاج النفسي ان جلسات العلاج النفسي مع المتخصصين لذلك هي من انجح الطرق لعلاج الاكتئاب.

د. تباصيم جندى

وهو شائع الحدوث. ومن الاعشاب المدرosa جيداً لمعالجة الاكتئاب هو سينت جونز وارت فهو علاج مفيد للأكتئاب الخفيف والمتوسط، ولكنه يتعرض مع تناول كثير من العاقير بما فيها عاقير الاكتئاب.

ذلك المكمل الغذائي المسمى ٥ اتش تي بي وهو مختصر ٥ هيدروكسي تريبتوفان الذي يزيد من هرمون السيروتونين في المخ، ولكن ايضاً يجب تناوله مع عاقير الاكتئاب لتجنب ما يسمى سيروتونين سيندروم. ومن اساليب علاج الاكتئاب هو العلاج

د. تباصيم جندى

## صلـثـيـنـ وـعـافـيـهـ

### الفـراـولـةـ .ـ مضـادـةـ لـلـالـتـهـابـاتـ وـمـقاـوـمـةـ لـلـسـرـطـانـ

المضادة للأالتهابات المسماة انسيد مثل الاسبيرين وايبوبروفين يكون عملها من خلال وقف تنشيط هذا الانزيم الذي يسبب كل الالتهابات التي ترتبط



بكثير من الامراض مثل الالتهابات الروماتيزمية او الربو او تصلب الشرايين او الاورام السرطانية، فالالتهاب اساس لكل هذه الامراض بناء على كثیر من البحث العلمي، ولكن بخلاف العاقير فالفراولة لا تسبب في اي نزيف من المعدة والامعاء ولا تسبب اي امراض في القلب او الكل.

وللفراولة تأثير هام في مقاومة الاورام السرطانية، ففي احدى الدراسات كانت الفراولة على قمة قائمة من ٨ اطعمة مقاومة لسرطان، فمع مجموعة من كبار السن عددها ١٢٧١ في نيوجيرسي كانت المجموعة الاكثر استهلاكاً للفراولة هي المجموعة التي قلت فيها احتمال الاصابة بالاورام بنسبة الثلث مقارنة بمن لم يتناولوها.

والفراولة موجودة طول السنة ولكنها تنتشر بكثرة من فصل الربيع الى منتصف الصيف، حاول ان تختار الانواع الخالية من الفطريات والمحتوية على لون احمر داكن وبها الغطاء الاحضر، وتجنب الانواع المعتمة او التي تحتوى على بقع خضراء او صفراء لأنها غالباً تكون نوعية اقل وطعمها غير حلو، واختار الاحجام المتوسطة فهي احلى من الاحجام الكبيرة.

ومثل باقي البيري فهي تتلف بسرعة، ولا يصح ان تترك في درجة حرارة الغرفة او تتعرض للشمس طويلاً، واذا اردت ان تضعها في الثلاجة حاول ان تزيل التالف منها حتى لا تتلف الباقي، والانسب ان تحفظ في الثلاجة بدون غسل ضعها مفرودة على فوطة ورقية وغطيها بالبلاستيك وتظل طازجة لمدة يومين.

اما اذا اردت ان تحفظها في الفريزر اغسلها وجفتها ويمكن ان تزيل الجزء الاحضر او لا تزيله حسب استخدامك المستقبلي، ضعهم في طبقة واحدة على طبق مسطح حتى تتجدد ثم ضعها في اكياس بلاستيك في الفريزر، واذا اردت ان تحفظ باللون يمكن اضافة بعض قطرات الليمون.

والفراولة من الاطعمة التي تسبب الحساسية لبعض الناس، وهي ايضاً من الاطعمة التي تحتوى على الاوكسالات لذا يجب تحديد التناول منها لمرضى حصوات الكلى، ويستحسن تناول الاورGANIK لانها تتعرض للمبيدات الحشرية.

لا يكاد يهل علينا فصل الصيف الا وتجد اشكالاً والوانا من الفواكه تملأ الاسواق، والفراولة من اكثـر انواع البـيرـى انتشاراً واستحسـانـاً فـيـ عـالـمـ كـلهـ،ـ وبالـرـغـمـ مـنـ وجـودـ اكـثـرـ مـنـ ٦٠ـ نوعـ تـخـالـفـ فـيـ الطـعـمـ وـالـحـجـمـ وـالـمـلـمـسـ الاـ انـ الكلـ يـتفـقـ فـيـ خـصـائـصـ عـامـةـ فـيـ تـشـبـهـ القـلـبـ وـنـسـجـهـ اـحـمـرـ ولـهـ بـذـورـ صـفـراءـ نـظـهـرـ عـلـىـ السـطـحـ وـغـطـاءـ اـخـضـرـ.

وتاريخ الفراولة يرجع الى اكثـرـ منـ ٢٠٠ـ سنةـ وـتـزـرـعـ فـيـ منـاطـقـ كـثـيرـةـ مـنـ عـالـمـ،ـ وـلـقدـ لـاحـظـ المـهـنـدـسـ الفـرـنـسـيـ فـيـ سـنـةـ ١٧١٤ـ انـ الفـراـولـةـ

الـتـنـموـ فـيـ تـشـلـيـ وـبـيـرـوـ حـجمـهاـ اـكـبـثـ منـ المـزـرـوعـةـ فـيـ اـورـوـبـاـ فـقـرـرـ انـ يـأخذـ عـيـنـاتـ مـنـ المـزـرـوعـةـ فـيـ فـرـنـسـاـ وـلـكـنـ هـذـهـ الفـراـولـةـ لـمـ تـنـموـ اـلـاـ بـعـدـ اـحـدـ لـهـ عـمـلـيـةـ تـهـجـيـنـ مـعـ اـنـوـاعـ اـخـرـىـ تـنـموـ فـيـ اـمـرـيـكاـ فـحـصـلـ عـلـىـ نـتـيـجـةـ جـيـدةـ فـراـولـةـ كـبـيرـةـ مـلـيـئـةـ بـالـعـصـيرـ وـحـلـوةـ وـاصـبـحـتـ مـشـهـورـةـ وـمـحـبـوـبةـ فـيـ اـورـوـبـاـ.

ومـثـلـ بـعـضـ الـفـواـكـهـ فـيـ الـقـيـمـ كـانـتـ الفـراـولـةـ مـنـ الـفـواـكـهـ التـىـ لـاـ يـتـنـاـولـهـاـ الاـ الصـفـوـةـ حـتـىـ منـ تـنـصـفـ الـقـرـنـ التـاسـعـ عـشـرـ بـعـدـ اـسـتـخـدـمـ السـكـكـ الـحـديـدـيـةـ وـاصـبـحـتـ عـمـلـيـةـ الشـحنـ سـهـلـةـ.

وـتـعـتـرـبـ الـوـلـاـيـاتـ الـمـتـحـدـةـ وـكـنـداـ وـفـرـنـسـاـ وـإـيـطـالـياـ وـالـيـابـانـ وـاستـرـالـياـ وـنيـوزـيلـانـداـ مـنـ اـكـبـرـ الدـوـلـ الـمـنـتـجـةـ لـلـفـراـولـةـ،ـ وـفـيـ الـوـلـاـيـاتـ الـمـتـحـدـةـ الـفـراـولـةـ تـزـرـعـ فـيـ كـالـيـفـورـنـياـ مـنـ بـدـاـيـةـ الـقـرـنـ التـاسـعـ عـشـرـ،ـ وـالـآنـ بـهـاـ اـكـثـرـ مـنـ ٢٥ـ٠ـ٠ـ فـدانـ مـنـ الـفـراـولـةـ،ـ وـ٨ـ٠ـ٪ـ مـنـ اـنـتـاجـ الـلـوـلـاـيـاتـ الـمـتـحـدـةـ يـائـيـ منـهـاـ.

اما قيمتها الغذائية هي مصدر كبير لفيتامين سي وفيتامين كيه ومصدر للألياف، كما انها مصدر جيد لمعدن المنجنيز وفيتامين بي ٥ وبـيـ ١ـ والـبـيـوتـينـ وـفـيـتـامـينـ بـيـ ٦ـ ،ـ وـثـلـثـيـ كـوبـ منـ الـفـراـولـةـ يـحـوـيـ ٣٢ـ سـعـرـ حرـارـيـ فـقـطـ ٧٠ـ جـمـ مـنـ الـبـرـوتـينـ ٣٠ـ جـمـ مـنـ الـدـهـونـ ٧٧ـ جـمـ مـنـ الـكـرـبـوـهـيـدـرـاتـ ٧٧ـ جـمـ مـنـ الـسـكـريـاتـ الـطـبـيـعـيـةـ جـلـوكـوزـ وـفـرـكـتـوزـ.

ومـاـ قـيمـتهاـ الـغـذـائـيـةـ هـيـ مـصـدرـ كـبـيرـ لـفـيـتـامـينـ سـيـ وـفـيـتـامـينـ كـيـهـ وـمـصـدرـ لـلـأـلـيـافـ،ـ كـمـ اـنـهـ مـصـدرـ جـيدـ لـمـعـدـنـ الـمـنـجـنـيـزـ وـفـيـتـامـينـ بـيـ ٥ـ وـبـيـ ١ـ وـالـبـيـوتـينـ وـفـيـتـامـينـ بـيـ ٦ـ ،ـ وـثـلـثـيـ كـوبـ منـ الـفـراـولـةـ يـحـوـيـ ٣٢ـ سـعـرـ حرـارـيـ فـقـطـ ٧٠ـ جـمـ مـنـ الـبـرـوتـينـ ٣٠ـ جـمـ مـنـ الـدـهـونـ ٧٧ـ جـمـ مـنـ الـكـرـبـوـهـيـدـرـاتـ ٧٧ـ جـمـ مـنـ الـسـكـريـاتـ الـطـبـيـعـيـةـ جـلـوكـوزـ وـفـرـكـتـوزـ.

وـمـاـ يـعـطـيـ الـفـراـولـةـ قـيمـةـ صـحـيـةـ عـالـيـةـ هـوـ اـحـتوـانـهـ عـلـىـ موـادـ الـفـلـافـيـنـيدـ وـهـيـ موـادـ مـضـادـةـ لـلـأـكـسـدـةـ مـثـلـ باـقـيـ الـبـيرـىـ،ـ موـادـ الـأـنـثـوـسـيـانـيـدـيـنـ هـيـ موـادـ مـضـادـةـ لـلـأـكـسـدـةـ تعـطـيـهـاـ اللـونـ الـأـحـمـرـ.

وـهـذـهـ موـادـ تـحـمـيـ مـنـ الـالـتـهـابـاتـ وـالـأـورـامـ الـسـرـطـانـيـةـ وـاـمـرـاضـ الـقـلـبـ،ـ فـهـذـهـ موـادـ تـقـلـلـ مـنـ نـشـاطـ اـنـزـيمـ سـيـكـلـاوـكـسـيـجـيـنـيـزـ اوـ كـوكـسـ،ـ

وـمـنـ الـاسـبـابـ الـتـىـ تـؤـدـىـ إـلـىـ الـاـكتـئـابـ هـبـوطـ السـكـرـ وـطـوـلـ مـدـةـ اـرـتـفـاعـ السـكـرـ لـخـاطـئـةـ التـىـ تـؤـدـىـ إـلـىـ اـصـابـةـ الـمـرـيـضـ بـهـبـوطـ السـكـرـ وـانـذـارـاتـهـ مـنـ دـوـخـةـ وـرـعـشـةـ وـتـعـبـ وـسـرـعـةـ نـبـضـاتـ الـقـلـبـ وـالـحـاجـةـ إـلـىـ تـنـاـولـ السـكـرـ.

وـمـنـ الـاسـبـابـ الـتـىـ تـؤـدـىـ إـلـىـ الـاـكتـئـابـ هـبـوطـ السـكـرـ وـطـوـلـ مـدـةـ اـرـتـفـاعـ السـكـرـ لـخـاطـئـةـ التـىـ تـؤـدـىـ إـلـىـ اـصـابـةـ الـمـرـيـضـ بـهـبـوطـ السـكـرـ وـانـذـارـاتـهـ مـنـ دـوـخـةـ وـرـعـشـةـ وـتـعـبـ وـسـرـعـةـ نـبـضـاتـ الـقـلـبـ وـالـحـاجـةـ إـلـىـ تـنـاـولـ السـكـرـ.

وـمـنـ ضـمـنـ الـاسـبـابـ الـتـىـ تـؤـدـىـ إـلـىـ الـاـكتـئـابـ هـبـوطـ السـكـرـ وـطـوـلـ مـدـةـ اـرـتـفـاعـ السـكـرـ لـخـاطـئـةـ التـىـ تـؤـدـىـ إـلـىـ اـصـابـةـ الـمـرـيـضـ بـهـبـوطـ السـكـرـ وـانـذـارـاتـهـ مـنـ دـوـخـةـ وـرـعـشـةـ وـتـعـبـ وـسـرـعـةـ نـبـضـاتـ الـقـلـبـ وـالـحـاجـةـ إـلـىـ تـنـاـولـ السـكـرـ.

وـمـنـ الـاسـبـابـ الـتـىـ تـؤـدـىـ إـلـىـ الـاـكتـئـابـ هـبـوطـ السـكـرـ وـطـوـلـ مـدـةـ اـرـتـفـاعـ السـكـرـ لـخـاطـئـةـ التـىـ تـؤـدـىـ إـلـىـ اـصـابـةـ الـمـرـيـضـ بـهـبـوطـ السـكـرـ وـانـذـارـاتـهـ مـنـ دـوـخـةـ وـرـعـشـةـ وـتـعـبـ وـسـرـعـةـ نـبـضـاتـ الـقـلـبـ وـالـحـاجـةـ إـلـىـ تـنـاـولـ السـكـرـ.

# DSF Welcomes Timothy Gindi!



Devry Smith Frank LLP  
Lawyers & Mediators

Devry Smith Frank LLP ('DSF') welcomes Timothy Gindi who joins us as an associate lawyer in our Commercial Litigation, Employment law and Personal injury groups. He graduated from the University of Windsor and University of Detroit Mercy with a J.D. from Canada and a J.D. from the United States. Soon after, Timothy was called to the Bar in 2014. While in Law School, Timothy received the book award for Medical Malpractice and was the recipient of the Best Trial Notebook award for the Ernie Goodman Moot.

Prior to DSF, Timothy worked for a boutique firm in Toronto practicing in a number of areas including: Employment Law, Commercial Litigation, Property Damage, and Personal Injury. Timothy has appeared before all levels of court in Ontario, he has also represented clients before the Financial Services Commission of Ontario, the Human Rights Tribunal, the Social Benefits Tribunal, the License Appeal Tribunal, Ministry of Labour, Labour relations board.



Welcome Timothy!

DSF

مؤسسة تضم ١٨٥ محامي يتصرفون بالدأب على العمل مع مساعديهم المهنيين متواجد في ٣ مدن مختلفة تورونتو وبارى وويتبى.

DSF

تخرّب سنوتها الخمسة وخمسين من خدمات قانونية عظيمة. محامينا في الثلاث مدن لهم الخبرة والمعرفة في كثير من الامور القانونية التي تخدم مستخدمنا، كما ان "دى اس اف" تميز بالضلع بالعديد من الامور القانونية المعقدة في مكاتبنا الثلاث في تورونتو وبارى وويتبى. ومن ضمن خبراتنا العديدة نحن نقاضى ونساعد الهيئات المختلفة في كل اعمالها القضائية كما نتوسط في حل المشاكل. كذلك يمكن ان نساعد في بيع وشراء العقارات ونعد الوصية ونساعد الافراد في الهجرة الى كندا. وفريقيا يضم محامين من الثلاث مدن تورونتو وبارى وويتبى كما يضم مساعدين لهم خبرتهم وحرصهم على الامور القضائية التي تتعلق بالمؤسسات والاعمال الصغيرة والافراد بسهولة ومهنية.

و سواء واجهنا اموراً مستعجلة تتطلب التدخل السريع او اموراً تحتاج الى المشورة اليومية فنحن نتعامل مع كل الضغوط والاحمال ونعمل على التخفيف من الاضطراب المصاحب لحياتهم واعمالهم.

حاول ان تحصل على المشورة والحماية القضائية بالاتصال بـ

[info@devrylaw.ca](mailto:info@devrylaw.ca)