

يونيو 2010 م العدد 150 (السنة الثالثة عشر) جمادي الآخرة 1431هـ

مجلة البشير

مجلة شهرية يُصدرها المصريون في قطر

Web site www.saidabuazayem.net

يونيو 2010 م العدد 150 (السنة الثالثة عشر) جمادي الآخرة 1431هـ



حسام الأهلى يتغلب على حسام الزمالك ويؤكد تفوق الأهلى

مجلة البشير

مجلة شهرية يُصدرها المصريون في قطر، Web site www.saidabulazayem.net

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير:م/ طارق عبداللطيف - ك/ خالد الفحام م/ مصطفى داوود م/ايمن طاحون
جميع المراسلات بأسم رئيس التحرير ص.ب 50155 e-mail sazayem@gatar.net.qa :

* كلمة العدد : أم الدنيا !!
* قضية للمناقشة : المصريون فى الخارج والانتخابات

مجلة البشير

مجلة شهرية يُصدرها المصريون فى قطر، Web site www.saidabulazayem.net

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير:م/ طارق عبداللطيف - ك/ خالد الفحام م/ مصطفى داوود م/ايمن طاحون
جميع المراسلات بأسم رئيس التحرير ص.ب 50155 e-mail sazayem@gatar.net.qa :

اقرأ في هذا العدد**كلمة العدد: أم الدنيا !!**

- ص2 * **كلمة العدد** أم الدنيا
بقلم رئيس التحرير
- ص3 * **اخبار الجالية المصرية**
اعداد م/محمد عيد
- ص3 * **قرأت لك:** اختيار م/مجدى مرسى
* **صورة الغلاف** حسام الزمالك يتفوق على حسام
ص4 الاهلى **بقلم ابن البلد**
- ص5 • **مع الحكواتى:** بقلم كيميائى/حالد الفحام
- ص6 * **ركن الأدب** فى عينيك عنوانى
فاروق جويده
- ص7 * **قضية للمناقشة** المصريون فى الخارج
والانتخابات (المصرى أفندى)
- ص8 * **مختارات** حقوق الرجال
• **لك يا سيدتى** فوائد مطبخية
- ص9 **بنت النيل**
- ص10 * **قضايا وآراء** اعداد /مصطفى داود
- ص11 * **صفحة من غير عنوان**
(اعداد م /طارق عبداللطيف)
- ص12 * **صفحة المنوعات**
(إشراف م/ايمن طاحون)
- ص13 **AL BASHIR MAGA**

يُطلقُ المصريون على بلدهم مصر لقب "أم الدنيا" وانتشر هذا اللقب وتعارف عليه فى الدول العربية والعالم أجمع. أن مصر كانت دائما ملاذا لكل من هاجر اليها واستقر بها بدءا من الانبياء وهم ابراهيم وموسى وعيسى و كذلك الزعماء والرؤساء والامراء والملوك وفوق ذلك فالكتاب يعتبر مصر ام الدنيا لأنها تحتضن كل هؤلاء كابنائها وهى ليست فقط حاضنة بل وناقلة للحضارة فكل من يعيش فى مصر تنتقل له الحضارة و الدليل ان كل الدول التى احتلت مصر فى جميع العصور خرجت من هذا الاحتلال وهى متأثرة بالحضارة المصرية فالشعب المصرى يتفاعل مع جميع الشعوب مؤثرا ومتأثرا وهذا هو سبب بقاء الحضارة المصرية وهو عبقرية الشعب المصرى , وهناك كما يقول الكاتب اننا نجد فى مصر كل الاعراق والالوان فالابيض والاسمر والاسود هم مصريون وكذلك اهل البدو والحضر والمدن مصريون واهل الصعيد والفلاحين والسواحلية مع اختلاف العادات والتقاليد للجميع إلا انهم مصريون , وهكذا كانت مصر وستظل مصر الشعب المسالم المتحضر الصبور صاحب فلسفة البسمة هى الحل لكل مشكلة وما اكثر مشاكله .

مجلة البشيرمجلة شهرية تُصدرها المصريون في قطر، Web site www.saidabulazayem.netرئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير:م/طارق عبداللطيف - ك /خاله الفحام م/ مصطفى داوود م/ايمن طاحون جميع المراسلات بأسم رئيس التحرير ص.ب 50155 e-mail sazayem@qatar.net.qa

طبق الخير بنادى دانة بمسييد**قرأت لك :**

إذا كانت لك ذاكرة قوية وذكريات مريرة ..
فأنت أشقى أهل الأرض
لا تكن كقمة الجبل ..

ترى الناس صغاراً ويراهم الناس صغيرة !
لا يجب أن تقول كل ما تعرف ...

ولكن يجب أن تعرف كل ما تقول..

لا تبصق في البئر فقد تشرب منه يوماً

ليس من الصعب أن تضحي من أجل صديق ..ولكن
من الصعب أن تجد الصديق الذي يستحق أن تضحي
من أجله !

الحياة مليئة بالحجارة فلا تتعثر بها بل إجمعها وابن
بها سلماً تصعد به نحو النجاح
قد يبيع الإنسان شيئاً قد يشراه..

لكنه لا يبيع قلباً قد هواه...!!

في لحظة تشعر أنك شخص في هذا العالم بينما يوجد
شخص في العالم يشعر أنك العالم بأسره

إذا أحبك مليون فأنا معهم .. وإذا أحبك واحد

فهو أنا.. وإذا لم يحبك أحد فاعلم أنني مت

إنركك أحد من خلفك فاعلم أنك في المقدمة

من أحب الله رأى كل شيء جميلاً

الصداقة كالمظلة كلما اشدت المطر كلما ازدادت

الحاجة إليها

ليتنا كالأسماء لا يغيرنا الزمن !!

يكفي أن يحبك قلب واحد لكي تعيش

أقام نادى الدانه بمسييد الحفل الخيري السنوى
وذلك بدعوة جميع الجاليات العربية والأجنبية
للمشاركة فى هذا العمل الخيرى الذي أقيم فى
النادي يوم الخميس 20/05/2010 الساعه السابعه
مساء وكانت فعاليات الحفل لقاء محاضرة للأخت
الفاضلة الداعية "شيخة المفتاح " كما شاركت بعض
الأخوات بتقديم ما تيسر من الأطباق المختلفة
بحسب الجالية التي تنتمي إليها علما بأن ريع الحفل
سوف يذهب الى نصره أخواننا في غزة والأسر
المتعففة وكان من ابرز الجاليات المشاركة هى
الجالية المصرية حيث شاركت اكثر من اخت وقاموا
بتنوع المعروض من الأكلات المصرية الشهيرة مثل
الكوشرى والمحشى المصرى والبسبوسة كما
شاركت ايضا بعض الأخوات بالأكلات القطرية
الشهيرة مثل البرياني والمكبوس ، وتذكروا قول
رسول الله صلى الله عليه وسلم ماتقص مال من
صدقه. (عضو النشاط الأتماعى بالرابطة

المصرية م/ مصطفى داود)

إعداد مهندس / محمد عيد

صورة الغلاف : حسام الأهلي يتفوق على حسام الزمالك

فاز النادي الأهلي على غريمه التقليدي نادي الزمالك في مباراة دور الستة عشر لكاس مصر 1/3 في مباراة تسببها الاهلي منذ الدقائق العشر الاولى للمباراة والتي جاءت عكس كل التوقعات , فقد استسلم الزمالك تماما للاهلي واخذ الاهلي يصول ويجول في مباراة امتعت جماهيره الكثيرة التي ملأت نصف جنبات استاد وقضت جماهير الاهلي ليلة احمرت فيها مصر من الشمال الى الجنوب , وعلى العكس تماما فقد امضت جماهير الزمالك ليلة سوداء غيم الحزن عليها وفي هذه المباراة اثبت حسام البدرى مدرب الاهلي تفوقه تكتيكيًا ومهاريًا على حسام حسن مدرب الزمالك لعبًا ونتيجة... ومما هو معروف ان الزمالك تقدم في الدقائق الاولى 0/1 بقدّم لاعبه القطري الجنسية المصري المولد والنشأة واعتقد الجميع ان اليوم يوم السعد للزمالك , ولكن وبعد خمسة عشرة دقيقة وبقدّم لاعب الاهلي شريف عبد الفضيل تعادل الاهلي 1/1 ثم بعد ذلك بعشر دقائق تقدم الاهلي عن طريق لاعبه محمد فضل 1/2 واستمر تقدم الاهلي حتى الدقيقة الخامسة والعشرين من الشوط الثاني حيث احرز محمد ابوتريقة هدف التعزيز للاهلي واصبحت النتيجة 1/3 و مما هو معروف ان الاهلي سيلقى فريق بتروجت في دور الثمانية الف مبروك للاهلي.

مع الحكواتى:

حكايات كمان وكمان

بقلم ك/ خالد الفحام

منذ قيام حركة الجيش فى 1952 مررنا بثلاثة عصور اشتهرت بالآتى : عصر الإشتراكية و القومية العربية والهزائم العسكرية ... ثم عصر الحرب والسلام والإفتاح الإقتصادى المفاجىء ... ثم عصر قانون الطوارئ و الفساد الغير محدود ولسه الشعب المصرى وصل إلى مرحلة النضج السياسى منذ الملكية وكانت هناك أحزاب مازالت أطلالها موجودة لآن وكانت هناك وزارات تسقط ووزارات تأتى وكان الملك يسب علنا على صفحات الجرائد الشعبية .. أتذكر جدى رحمه الله قبل وفاته فى يوم الإنتخابات (وده حتى فى عصر مبارك .. الله يبارك فىك) يوم الإنتخابات كان يقوم مبكرا على غير العادة ويرتدى أفضل بدلة عنده ويذهب بسلاحه الأخضر (البطاقة الإنتخابية) ليدلى برأيه ... وتقريبا هو كان وفديا (وأقول تقريبا لأنه كان يحتفظ بهذا السر خاصة فى عصرى عبد الناصر والسادات) مع أنه كان عضوا فى جمعية الشبان المسلمين أيام الملك .. عندما كانت تلك الجمعية لها شنة ورنه , وكثيرا ما صلى خلف الملك فى زيارته للجمعية ... وكنت أقول له إنت تابع نفسك ليه !! مفيش فايده .. العصر بتاعكم ده إنتهى خلاص ... ولكنها كانت عادة إعتادها منذ الشباب ... تماما كتمارسه الرياضة أو المشى أما الآن فمسألة عدم وصول الشعب المصرى لمرحلة النضج السياسى أصبحت إحدى السماعات المتينة التى تعلق عليها الدولة فشلها فى لئى شىء إلا إرهاب المواطنين ... وعجبى , عجبى علينا نحن المصريين إذا تظاهر البريطانيون أو الفرنسيون نقول إنها الديمقراطية , وإذا تظاهر المصريون المطحونون (وكل من يقرأ هذا التعليق غالبا ليسوا منهم) نقول إنها همجية وعدم نضج سياسى ... عقدة الخوافة حتى فى التظاهر !! العنف لا يقابل إلا بالعنف , وغلق المواقع لا يقابل إلا بإنشاء أضعاف المواقع الجديدة والتى أحيانا تكون غير معتدلة وغير بريئة , وإلغاء المظاهرات نتيجته زيادتها والتحول إلى العمل السرى ... هذا ما قاله لنا التاريخ

مناقشة على الفيس بوك : هناك فرق بين الذكاء والمكر والخداع والتخفى وشعرة بسيطة بينهم وبين الجبن والخوف على لقمة العيش وهو داء السواد الأعظم . الشعب المصرى عبر كل تاريخه الموثق لمدة خمسة آلاف سنة لايتور ولايتنرد ولايتغير. مازلنا نسكن نفس الوادى الضيق ونتكسب فى نفس الشريط الساحلى ونقبل الفساد والظلم م ن حكامنا على أمل أن ينتقم لنا العزيز الجبار وكل سلاحنا كشف الرأس والدعاء داخل المشهد الحسينى أو فى مقام السيدة أو كنيسة مار جرجس / جيهان راشد فعلاً يا استاذة جيهان لسه مبارح كان قائم نفس النقاش امامى وكان رأيى زيك بالظبط بالحرف , المصرى لا يثور ولا يتنرد لا يتغير .. دايماً فى انتظار مين يأخذ القرار عنه ويدافع عنه وكبيره انه يكشف راسه ويدعى . يبقى الحال كما هو عليه . ورغم نغمة التطور العقلى والثقافى الى ان الحال فعلا على ما هو عليه بل اسوأ . لا احد ينتفض وان انتفض فقله قليله لا تقدم ولا تؤخر / رد من أحد المشاركين فى الحوار

www.eskandarani.net

مجلة البشير

مجلة شهرية يصدرها المصريون فى قطر، Web site www.saidabulazayem.netرئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير : ا/م/احمد مرسى -م/طارق عبد اللطيف ك/خالد الفحام /م/مصطفى داود م / ايمن طاحون
جميع المراسلات بأسم رئيس التحرير ص. ب. 50155 e-mail : sazayem@qatar.net.qa

قالت : سوف تنساني و تنسى أنني يوماً وهبتك نبض وجداني
و تعشق موجةً أخرى و تهجر دفأ شطاني
و تجلس مثلما كنا لتسمع بعض ألهاني و لا تعنيك أحزاني
و يسقط كالماء اسمي و سوف يتوه عنواني
ترى ستقول يا عمري بأنك كنت تهواني؟؟؟؟
فقلت: هواكي إيماني..و مغفرتي...و عصياني..
أيتيك و المنى عندي بقايا بين أحضاني
ربيع مات طائره على أنقاض بستاني
أحبك واحة هدأت عليها كل أحزاني
أحبك نسمة تروي لصمت الناس ألهاني
و لو أنساكي يا عمري حنايا القلب تنساني
و لو خيرت في وطن لقلت هواكي أوطاني
إذا ما ضعت في درب ففي عينيك عنواني

بين " أم معبد " و " أم محجن "

أم معبد هي المرأة التي مر على خيمتها رسول الله صلى الله عليه وسلم في اثناء مسيرته للهجرة ومعه ابوبكر الصديق وقام بحلب شاتها وادرت لبنا كثيرا شرب الجميع منه وبقى لام معبد الكثير ولما جاء زوجها ورأى اللبن اخبرته ام معبد عن رسول الله ووصفته له فقال لها هو اذن محمد الرجل القرشي الذي يدعو الى دين جديد وحرابته قريش واسلم زوج ام محجن بعد ذلك وكان وصف ام محجن من اكثر الروايات شهرة في وصف رسول الله

أم محجن هي امرأة سوداء ضعيفة البنية وكان رسول الله يكفلها وكانت تقوم بنظافة مسجد الرسول وكنسه وفي ذات يوم مر الرسول ووجد بعض القش في المسجد فسأل وأين أم محجن؟ فقال له الصحابة لقد توفيت ودفناها بالامس ولم نشأ ان نوظك فسأل عن قبرها ووقف امامه وأم الصحابة وصلى عليها صلاة الجنائز و اخذ يتمم ببعض العبارات فقال له الصحابة اتكلم امرأة ماتت وجيئت فقال ما أنتم باسمع منها ولقد سألتها ماذا وجدت احب الاعمال عند الله واجابت عمارة وكنس المساجد

قضية للمناقشة : المصريون فى الخارج والانتخابات

فى لقاء مفتوح لمساعد وزير الخارجية المصرية مع ابناء الجالية المصرية فى قطر والذى اقامته السفارة المصرية بالدوحة تحت اشراف السفير المصرى فى الدوحة سعادة السفير/عبد العزيز داوود الذى اجمع ابناء الجالية المصرية على دوره المتميز فى العمل على بذل كل الجهود والمساعدة لأبناء الجالية وهو دور يحسب للسفير وجميع طاقم السفارة . فى هذا اللقاء اجاب مساعد لوزير على اسئلة ابناء الجالية وكان اهم ما لفت النظر هو اجابة السيد مساعد الوزير على سؤال بخصوص مشاركة المصريين فى الخارج فى الانتخابات النيابية والرئاسية فى مصر وجاءت اجابة مساعد الوزير مخيبة للجميع فقد اعلن انه لا انتخابات تجرى خارج مصر وعلى المصرى بالخارج ان اراد المشاركة فى الانتخابات ان يسافر يوم الانتخابات الى مصر وهو امر لا يعقل ان يسافر حوالى خمسة ملايين مصرى فى يوم واحد لكى ينتخبوا مرشحهم ثم يعودون الى الخارج أن هذه الاجابة الغريبة من السيد مساعد الوزير تعنى اننا المصريون فى الخارج قد اسقطتنا الحكومة من حساباتها واننا اصبحنا خارج دائرة الاهتمام وهو امر غاية فى الخطورة ... وهناك خبثاء يقولون ان هذا الامر جاء لصعوبة التحكم فى المصريين فى الخارج او تزوير انتخاباتهم , فهل هناك سببا آخر لقرار منع اجراء انتخابات المصريين فى الخارج فى اماكن اقامتهم مثلما تعمل كل دول العالم؟؟

تكملة مقال (حكاياتي)

فيه **نكتة** طلعت بتبين قد ايه الشعب المصرى ممكن يتحمل أى شىء ولا يثور ... بيقولك إن الرئيس مبارك حب يزود شعبيته فطلب من الدكتور نظيف إنه يطلع أى قرار خايب يخلى الناس تهيج وبعد كده يبجى الرئيس يلغيه فالناس تحبه أكثر , وبالفعل قرر د. نظيف زيادة الضرائب ... فحصلش حاجة ... بعدها زود الضرائب تانى ... برضه مفيش حاجة حصلت فبلغ الرئيس فطلب منه يطلع أى قرار إستفزازى , فقرر د. نظيف إن أى واحد طالع بعربيته على كوبرى قصر النيل يدفع 5 ج وكمان وهو خارج من الكوبرى يدفع تانى 5 ج .. وبعدها تنكر ونزل يشوف الوضع ايه عالكوبرى ... فلقى الأمور زى الفل الناس بتدفع وميه ميه , هو فيه صحيح شوية بيبرطموا ويحسبنوا بس فى الآخر كله بيدفع ... فإتعاظ الدكتور نظيف وقرر إن إالى داخل الكوبرى يدفع 5 ج وإلى خارج يدفع 5 ج وياخد على أفاه ... وإتنكر ونزل ففوجيء أخيرا إن فيه زحمة عالكوبرى وهرج ومرج وواحد نزل من عربيته وبيزعق , ففرح جدا وراح جرى عليه وسأله : إنت زعلان ليه ؟ قاله : شوفت التخلف بتاع البلد دى حاظين ضابط واحد ب س يضرب عالققا على كل العربيات دى .. طبعا السكة لازم تقف .. فيها ايه يعنى لو زدوا عدد الضباط إالى بتضرب عالققا !!!

مختارات :**حقوق .. الرجال!**

مقال للكاتبة جهير المساعد

الرجل مثل العطر الثمين ينثر حضوره في المكان ثم إذا رحل بقيت بقاياها ! والرجل سر من أسرار السعادة الدنيوية .. هبة من الله للنساء من عرفت كنهه ذاقت زينة الحياة وبهجتها وأدركت نعيم السكن إلى حي وليس إلى ميت ! نعيم السكن إلى قلب وجوارح وليس إلى جدران وأسقف واثان لا يفترقان رجل مستقيم .. وجنة الأرض ! إذا حضر الأول تحقق الثاني ! والمرأة التي تعيش تحت مظلة رجل مستقيم تعرف مذاق الجنة وهي على الأرض ! والرجل إذا جلجل صوته اهتزت الأنوثة وربت ومال غصن المرأة وأورق ! وتدافع الأطفال يتسابقون فرحا .. جاء السعد ! والبيت الذي لا يدخله رجل بيت حرمان ! والحرمان أشد خطرا من الفقر ! وإذا قالت المرأة الحياة تحلو بلا رجل .. تكذب .. فحقيقة واحدة لا تبطل بمرور الوقت .. إن الله خلق الرجل والمرأة يكملان بعضهما البعض .. وكل منهما ناقص في غياب الآخر ! والإعمار للحياة يبدأ من عند الرجل وينتهي عند المرأة ! ورحم المرأة يقذف بالرجال لكن الأساس رجل في الظهر أعطى ثم أخذ ! الرجل للمرأة سند، وللحياة نعمة، وللبيت عماد، وللأنوثة ري، وللأوجاع ستر، وللحاجات سداد، وللشدائد فارس ! وتكذب التي تقول إن وجود الرجل ليس ضرورة ! ففي أقل الأشياء للرجل تأثير على المرأة ! الكلمة الحلوة .. وهي كلمة منه تحييها حياة طيبة والكلمة المرة منه وهي كلمة تشقيها بحياة تعسة ! أما الكلمة من غيره حتى لو كانت من امرأة أخرى أقوى وأجمل، فعمر النشوة بها قصير ! ووقع صداها ضئيل ! مثلها مثل شعلة الكبريت تضيء وتنتطفئ بسرعة ! وقوة تأثيرها إلى أجل محدود ! المرأة يسعددها مديح امرأة أخرى لها .. لكن مديح الرجل يجعلها تطرب .. تحلق .. بنشوة وسعادة وثقة وأمل ورضا وحبورا وبهجة وإشراقا كأنها تشهد ولادة لها من جديد والخلاصة الرجل انتصار المرأة .. فرجل لا تزداد به المرأة قوة ومضاء رجولته ناقصة وطلته باهتة ! ولولا رجال مانحون ما كانت النساء بارزات ! هو يعطيها المساحة وهي تزرع البذور ثم هو يسقي ويروي ثم تأتي هي وتحصد !! هكذا نجح ! ويقولون وراء كل عظيم امرأة ! هراء ! ما أكثر عدد العظماء الذين لم يظهر في التاريخ أثر المرأة في حياتهم ! لكن التخابث الذكوري أراد أن يلجم النساء بفكرة تعويضية .. تعوضهن مصابهن في خروجهن من قائمة العظماء فابتكر هذه العبارة المعسولة ! فكم عدد العظيمات «في التاريخ مقابل عدد العظماء؟ ! لذلك كانت العبارة تعويض فاقد ! وطبطقة ذكورية على أكتاف النساء ! ولا أحد وراء أحد ! فالعظمة لا تحتاج إلى يد تدفعها إنها قوة تظهر ببطء وتشق لنفسها الطريق ! وإذا كان ولا بد من مانح ومعطٍ وباذل ! فما هو إلا الرجل ! بنوا القواعد والنساء سعدن عليها وأصبحن واقفات ! الرجال أرادوها واقفة .. فوقفت ! وفي الختام تتساءلون هل أصيبت بالجنون هذه التي تكتب؟؟ أقول : الجنون ليس مسبة لكن ما زلت خارج مصحة الأمراض العقلية ! إنما أردت أن أطوي صفحات مللناها كلها كل يوم نتحدث عن المرأة وحقوق المرأة .. و .. وأنا زهقت من السكوت عن حق الرجل المهضوم فإن شئت جعلتم المهضوم (صفة الحق أو صفة الرجل سيان فإني أقصد الاثنين معا!

نصائح مطبخيه

لك يا سيدتى

- 1 - البيضة الجيدة ترى صافية اللون ، إذا نظرت إليها بجهاز فيه عدسة، أما إذا كانت غير طازجة فتظهر بها هالة داكنة اللون 20
- 2 - لا تقطعي ثمار الفواكه إلا عند استعمالها فقط وليس قبل ذلك حتى لا يتغير لونها أو طعمها
- 3 - إحدري رفع الغطاء عن الوعاء بين كل لحظة وأخرى لمراقبة النضج ، فذلك يؤدي إلى تأخير النضج وبالتالي إلى إلقاء الخضروات مدة أطول على النار، مما يؤدي إلى تأكسد بعض الفيتامينات وتلفها
- 4 - اعتادت أكثر ربات البيوت على نقع الخضار في الماء ثم سلقها وهذا خطأ لأن النقع يجعل الفيتامينات والمعادن معرضة للتلف ويجب الإقلال ما أمكن من نقع الخضار أو وضعها على النار .
- 5 - هناك خطأ ترتكبه بعض ربات البيوت بحكم العادة وهو إضافة بعض المواد الكيماوية إلى الطبخ للإسراع بإنضاجه ، فإن إضافة بيكربونات الصودا أثناء الطبخ يزيد في تخريب الفيتامينات وفقدانها .
- 6 - اعتدنا على سلق القرنبيط والملفوف ، وهذا خطأ لأن هذه النباتات غنية بمعدن الكبريت الذي ينحل في الماء أثناء السلق فتفقد بذلك فوائدها الرئيسية ، ومن الأفضل أن يؤكل نيئا على شكل سلطة يضاف إليها الزيت والليمون ، وبهذا نضمن الاستفادة من معدن الكبريت الموجود في الملفوف . والكبريت كما هو معروف يقوي الشعر ويكسبه لمعانا وبريقا
- 7 - من الخطأ أن نبتاع كميات كبيرة من الخضار ونخزنها لاستهلاكها بالتدريج ، فإن الزمن يخرب كثيرا من الفيتامينات ، فإذا كنا مضطرين لذلك فيجب أن نحفظ أقل كمية من الخضار في مكان رطب ومظلم ، فالحرارة والنور عاملان في تخريب الفيتامينات وفقدانها

اعداد / بنت النيل

صفحة من غير عنوان " يقدمها واحد فهمان اعداد م/ طارق عبد اللطيف

هل آن أوان التغيير ؟؟

الاحداث فى مصر المحروسة تزداد سرعة بحيث اصبحنا لا نستطيع ان نلاحقها او حتى نتخيلها فمنذ ظهور نجم المعارضة الجديد (البرادعى) والتفاف حركة كفاية وشباب السادس من ابريل حوله والزخم الذى لازم البردعى حتى الى عودته السريعة الى مصر وبداية نشاطه للدعوة الى التغيير وانشاء الجمعية الوطنية للتغيير وزياراته للمحافظات ومراكز التأثير حتى أنه فاجأ الجميع بزيارة الباب شنودة فى عيد القيامة وتزامن هذه الاحداث مع اخبار اعتكاف الرئيس مبارك بعد العملية الجراحية وما صاحبها من توقف ملحوظ لنشاط جمال مبارك (المرشح المنتظر للحزب الوطنى للرئاسة) واحساس الاغلبية من الشعب المصرى الذى يقف على الحياد كعادته دائم فهو يتفرج وليس مع الحكومة وليس مع المعارضة ولكنه بذكاء الشعب المصرى صاحب حضارة السبعة آلاف سنة , فهو ينتظر الاشارة إما للحكومة واما للمعارضة وكمواطن مصرى اشعر ان اللحظة قريبة قريبة فهل آن أوان التغيير

صفحة المنوعات الحياة مرآة اعمالك وصدى أقوالك اختيار م / أيمن طاحون

يحكى أن أحد الحكماء خرج مع ابنه خارج المدينة ليعرفه على التضاريس من حوله في جوٍ نقي .. بعيداً عن صخب المدينة وهمومها .. سلك الاثنان وادياً عميقاً تحيط به جبال شاهقة .. وأثناء سيرهما .. تعثر الطفل في مشيته .. سقط على ركبته صرخ الطفل على إثرها بصوتٍ مرتفع تعبيراً عن ألمه :

آآآه فإذا به يسمع من أقصى الوادي من يشاطره الألم بصوتٍ مماثل: آآآه نسي الطفل الألم وسارع في دهشةٍ سائلاً مصدر الصوت : ومن أنت؟؟ فإذا الجواب يرد عليه سؤاله : ومن أنت؟؟ انزعج الطفل من هذا التحدي بالسؤال فرد عليه مؤكداً : .. بل أنا أسألك من أنت؟ ومرة أخرى لا يكون الرد إلا بنفس الجفاء والحدة : بل أنا أسألك من أنت؟ فقد الطفل صوابه بعد أن استثارته المجابهة في الخطاب .. فصاح غاضباً أنت جبان "فهل كان الجزاء إلا من جنس العمل.. وبنفس القوة يجيء الرد " أنت جبان" أدرك الصغير عندها أنه بحاجة لأن يتعلم فصلاً جديداً في الحياة من أبيه الحكيم الذي وقف بجانبه دون أن يتدخل في المشهد قبل أن يتمادى في تقاذف الشتائم تملك الابن أعصابه وترك المجال لأبيه لإدارة الموقف حتى يتفرغ هو لفهم هذا الدرس تعامل_ الأب كعادته _ بحكمةٍ مع الحدث .. وطلب من ولده أن ينتبه للجواب هذه المرة وصاح في الوادي " : إنني أحترمك كان الجواب من جنس العمل أيضاً .. فجاء بنفس نغمة الوقار " إنني أحترمك" عجب الابن من تغيير لهجة المجيب .. ولكن الأب أكمل المساجلة قائلاً " :كم أنت رائع فلم يقل الرد عن تلك العبارة الراقية " كم أنت رائع ذهل الطفل مما سمع ولكن لم يفهم سر التحول في الجواب ولذا صمت بعمق لينتظر تفسيراً من أبيه لهذه التجربة الفيزيائية علق الحكيم على الواقعة بهذه الحكمة أي بني : نحن نسمي هذه الظاهرة الطبيعية في عالم الفيزياء) صدى .. (لكنها فيالواقع هي الحياة بعينها .. إن الحياة لا تعطيك إلا بقدر ما تعطيها ولا تحرمك إلا بمقدار ما تحرم نفسك منه الحياة مرآة أعمالك وصدى أقوالك إذا أردت أن يوقرك أحد فوكر غيرك إذا أردت أن يرحمك أحد فارحم غيرك وإذا أردت أن يسترك أحد فاستر غيرك إذا أردت الناس أن يساعدوك فساعد غيرك وإذا أردت الناس أن يستمعوا إليك ليفهموك فاستمع إليهم لتفهمهم أولاً لا تتوقع من الناس أن يصبروا عليك إلا إذا صبرت عليهم ابتداءً أي بني .. هذه سنة الله التي تنطبق على شتى مجالات الحياة .. وهذا ناموس الكون الذي تجده في كافة تضاريس الحياة .. إنه صدى الحياة ستجد ما قدمت وستحصد ما زرعت فأحسن القول والعمل واجعله خالصاً لوجه الله لا إله إلا أنت

سبحانك إني كنت من الظالمين

The English Section

EGYPTIAN PYRAMIDS



The Egyptian pyramids are ancient pyramid-shaped masonry structures located in Egypt. There are 138 pyramids discovered in Egypt as of 2008.^{[1][2]} Most were built as tombs for the country's Pharaohs and their consorts during the Old and Middle Kingdom periods.^{[3][4] [5]} The earliest known Egyptian pyramid is the Pyramid of Djoser (constructed 2630 BCE–2611 BCE) which was built during the third dynasty. This pyramid and its surrounding complex were designed by the architect Imhotep, and are generally considered to be the world's oldest monumental structures constructed of dressed masonry. The best known Egyptian pyramids are those found at Giza, on the outskirts of Cairo. Several of the Giza pyramids are counted among the largest structures ever built.^[6]

The Pyramid of Khufu at Giza is the largest Egyptian pyramid. It is the only one of the Seven Wonders of the Ancient World still in existence

Selected by : AHMAD HELMY