

محرم/صفر 1432هـ

العدد 157 (السنة الرابعة عشر)

يناير 2011 م

مجلة البشير

مجلة شهرية الكترونية ثقافية ادبية اجتماعية

Web site www.saidabuazayem.net

محرم/صفر 1431هـ

العدد 157 (السنة الرابعة عشر)

يناير 2011 م

العدد السنوي الممتاز



(ثانى إثنين إذ هما فى الغار إذ يقول لصاحبه لا تحزن إن الله معنا)

هجرة لرسول

* كلمة العدد : الحزب الوطنى على طريق الاتحاد الاشتراكى !!!!!!!

* قضية للمناقشة : " ويكيليكس " زلزال بين الحقيقة و الخيال

مجلة البشير

مجلة شهرية الكترونية ادبية ثقافية، 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 sazavem@qatar.net.qa

كلمة العدد: الحزب الوطني**على طريق الاتحاد الاشتراكي!!**

بإنهاء العملية الانتخابية لمجلس الشعب المصري وإعلان النتائج والتي أكدت الفوز الكاسح للحزب الوطني والخسارة الكاملة لكل رموز المعارضة من إخوان ووفديين ويساريين ومستقلين وحتى بعض الوجوه التي كانت تُحسب على الحزب الوطني مثل نقيب الأطباء الدكتور حمدي السيد , أصبح الحزب الوطني هو الامتداد الطبيعي للاتحاد الاشتراكي في الستينات وبداية السبعينات من القرن العشرين , ولكن الفرق أن الاتحاد الاشتراكي كان هو التنظيم الوحيد السياسي في مصر إلا أن الحزب الوطني يُسمى نفسه حزب الاغلبية و ولكن اين هي الاقلية ايها السادة أرباب الحزب الوطني ؟؟؟؟ إن المتتبع للعماية الانتخابية لمجلس الشعب يدرك ومنذ البداية أن أرباب الحزب الوطني قد عقدوا العزم على خنق المعارضة ومسح الاقلية من الوجود , وهو واقع مرير لا يُبشر بأى خير لمصر , فمصر فى القرن الحادى والعشرين ليست هى مصر القرن العشرين وخصوصا فى نصفه الثانى منه حيث لا احزاب ولا معارضة , ولكن مصر اليوم لا يمكن ان تعيش بلا معارضة ولن ترضى بعودة الاتحاد الاشتراكي مرة اخرى

لقد أخطأ أرباب الحزب الوطني فى الإستئثار بالحكم فوجود المعارضة هوأكبر ضامن للامن والسلم فى مصر , فهل أنتم تدركون ؟؟؟؟؟

اقرأ فى هذا العدد

*كلمة العدد الحزب الوطني على طريق

الاتحاد الاشتراكي بقلم رئيس التحرير ص 2

* اخبار الجالية المصرية رسالة الى الرابطة

المصرية اعداد م/محمد عيد ص 3

* أخبار الرياضة 2010 : عام الرياضة

بقلم:كابتن كيمو ص 3

* صورة الغلاف الهجرة النبوية

بقلم ابن البلد ص 4

*مع الحكواتى : الافتاء والوسعان

بقلم كيميائى /حالد الفحام ص 5

* ركن الأدب : م /عبدالرحيم

من اقوال الامام الشافعى ص 6

*قضية للمناقشة: "ويكيليكس" زلزال بين الحقيقة

والخيال بقلم المصرى أفندى ص 7

* مختارات : حكام مصر فى القرن التاسع عشر

والقرن العشرين اختيار م/ احمد عزالدين ص 8

* لك يا سيدتى : اسباب تمرد الزوجة على زوجها

اعداد / بنت النيل ص 9

*صفحة من غير عنوان

(اعداد م /طارق عبداللطيف) ص 11

*صفحة المنوعات :

(اعداد م/ايمن طاحون) ص 12

AL BASHIR MAGA ص 13

مجلة البشير

مجلة شهرية الكرونية ادبية ثقافية : www.saidabulazayem.net

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير:م/ طارق عبداللطيف - ك /خالد الفحام م/ مصطفى داوود م/ايمن طاحون

جميع المراسلات باسم رئيس التحرير ص. ب 50155 e-mail : sazayem@qatar.net.qa

أخبار الجالية المصرية بقطر :**رسالة الى الرابطة المصرية**

الاخوة الزملاء اعضاء مجلس الرابطة المصرية وحيث أننا في الرابطة المصرية توسمنا الخير الكثير عند انشاء الرابطة المصرية للمصريين العاملين في قابكو وكيو في سى وما وجدناه في البداية من همة ونشاط كبير إلا اننا اليوم ومنذ فترة كبيرة توقف النشاط إلا عن حفل عشاء او افطار وهو ليس ما نتوقعه او نريده , فليس هناك تواصل مع الرابطة والزملاء وليس هناك اجندة للنشاط ونكاد نجزم ان الرابطة متوقفة تماما ...الزملاء الاعزاء اننا نتمنى ان يتم تفعيل نشاط الرابطة وهذه بعض الافكار التى اتمنى ان تنال رعايتكم:

1- يتم تشكيل مجلس الرابطة من مجموعة متناسقة تشمل كل الاطياف (صيانة -ادارة -- -انتاج -مكتب الدوحة- كبار وصغار الموظفين ...)

2- يتم عقد اجتماع دورى كل شهر للزملاء وليس لمجلس الرابطة ويتم به مناقشة النشاط وما يستجد من افكار

3- التواصل مع الجالية المصرية ومحاولة توسيع الرابطة لتشمل كل المصريين فى مسعيد

4- التأكيد على اجراء الانتخابات فى شفافية وعقده كما تنص الاائحة الموافق عليها

وفى الختام اتمنى ان تتواصل لقائاتنا وان يتم النجاح للرابطة المصرية

علاء رجب ادارة الصيانة - قابكو

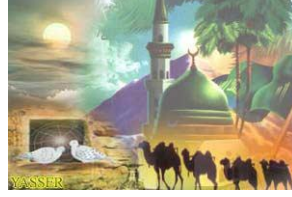
بنهاية اخر ليلة فى شهر ديسمبر يكون قد مضى عام كامل من حياتنا وهو عام 2010 , وقد إمتأ هذا العام بالاحداث الكبيرة ولكن كان اهم ما فيه من احداث هو أنه كان ملينا بالاحداث الرياضية وخصوصا الاحداث الرياضية العربية والمصرية بوجه خاص , ففى أول العام فى شهر يناير كانت بطولة افريقيا لكرة القدم والتي أبداع فيها المنتخب المصرى وفاز ببطولتها واحتفظ بكاس البطولة لثالث مرة على التوالي , وكذلك جاء هذا العام بصحوة كروية لفريق الزمالك وكذلك انتصار كروى لفريق الاهلى حيث استطاع النادى الاهلى وبعد غياب مدربه جوزيه بأن يحتفظ ببطولة الدورى للعام الخامس على التوالي , وجائت نهاية العام باجمل حدث كروى حيث نالت دولة قطر شرف استضافة كاس العالم لكرة القدم 2022 بعد منافسة شرسة مع امريكا واستراليا وهو شرف كبير لدولة عربية شرق اوسطية , وقد اثلج هذا الفوز صدور كل القطريين والعرب جميعا خصوصا وأنه جاء بعد اعداد وتنظيم كبير لدولة قطر والمسؤولين عن الرياضة فيها و لها هو العام يختتم بمباراة القطبيين الكبيرين الزمالك والاهلى فى اخر مباريات الدور الاول للدورى المصرى وقد كانت مباراة كفاح ابداع فيه الفريقين الكبيرين فكانت مسك الختام لعام 2010 والذى ينطبق عليه بانه عام الرياضة والرياضة العربية بوجه خاص .ولا ننسى المصالحة الكريمة التى تمت على ارض قطر وبمبادرة من رئيس الاتحاد القطرى لكرة القدم بين رئيس الاتحاد المصرى ورئيس الاتحاد الجزائرى وهى مبادرة طيبة اثبتت طيب عنصر الاخوة العربية واصالتها

إعداد كابتن / كيمو

(ثانى إثنين إذ هما فى الغار إذ يقول لصاحبه لا تحزن إن الله معنا)

صورة الغلاف:

هجرة لرسول



كانت هجرة الرسول صلى الله عليه وسلم من مكة بلد الله الحرام ومهبط الوحي الى يثرب (المدينة المنورة) هي البداية الحقيقية للدعوة الاسلامية وانتشار نور الاسلام بل كانت هي الحدث الأهم فى تاريخ الدعوة الإسلامية، والدليل على ذلك أن خليفة المسلمين امير المؤمنين "عمر بن الخطاب" عندما أراد المسلمون أن يؤرخ لأحداث المسلمين وان يحدد بداية للتاريخ الاسلامى لم يجد أهم وأعظم من حادث الهجرة لكى يبدأ به المسلمون التقويم ومنذ ذلك الوقت والتقويم الهجرى هو تقويم المسلمين فى كل مكان وزمان وحتى يوم البعث. والهجرة كانت إشارة قوية مؤيدة من السماء الشمولية الاسلام و بداية الدعوة للإسلام فى جميع انحاء الكرة الأرضية وأنها لم تعد فقط دعوة فى حيز مكة ويقاعها. وبقراءة أحداث الهجرة وتاريخها قراءة متأنية نستطيع أن نستلهم الكثير ونجد أنها أى الهجرة واحداثها قد إشملت على عدة احداث هامة تبين ان حدث الهجرة كان حدثا صاحبه تخطيط متقن ولم يكن رد فعل وقتى لأحداث اضهاد المسلمين فى مكة على يد الكفار بل نجد انه اشتمل على:

أولاً (الإعداد الجيد) من تهيئة أداة السفر وهى "الجمال" ودراسة الطريق واتخاذ الدليل فى السفر مع إختيار مكان الهجرة وهو "المدينة المنورة"، واعداد المؤن اللازمة ووسيلة الاتصال عن طريق "أسماء بنت ابى بكر: وصى التى كانت تنقل الاخبار والمؤن.

ثانياً (الإيمان والتصديق الكامل لله)، وهذا هو الدرس الأكبر لنا فى حياتنا حتى يكتب الله لنا النجاح، فالرسول وصاحبه ابوبكر كانا يؤمنان بالله وانه سبحانه وتعالى سوف ينصر دينه فى كل مكان فلولا الهجرة لما انتشر الاسلام وعم نوره الكون اجمع،

رابعاً (الصبر وقوة الاحتمال) فالصبر هو المفتاح للنصر وهو باب التأييد الالهى فالصابرون فى طريق الدعوة هم المنتصرون بالله ويفضله سبحانه وتعالى.

وهكذا كانت الهجرة من مكة الى المدينة المنورة حدثا فريداً وبداية لشمولية الاسلام الدين الخاتم والكامل للبشرية الذى انزله الله سبحانه وتعالى على نبيه وخاتم رسله سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم قال تعالى "بسم الله الرحمن الرحيم اليوم اكملت لكم دينكم واتممت عليكم نعمتى ورضيت لكم الاسلام ديناً" صدق الله العظيم

بقلم / ابن البلد



أكد الدكتور علي جمعة مفتي مصر، أن طلاق المصريين لا يقع على نسائهم لأنهم لا ينطقونه بالقاف بل بالهمزة وأثار الدكتور علي جمعة مفتي مصر جدلاً بين علماء الأزهر والمجتمع المصري في هذه الفتوى التي نشرت عبر وسائل الإعلام وكان مفتي مصر قد أعد بحثاً عن الطلاق أورد فيه أن طلاق المصريين لا يقع لأنهم ينطقونه بالهمزة وليس بالقاف فيقولون طالى وليس طالق واعتمد مفتي مصر في فتواه على رأي قديم للفقهاء كانوا يعدون لفظ تالق والتي كان ينطق بها البعض وقتها لا تعد طلاقاً بحسب ما نقلته صحيفة مصرية على موقعها الإلكتروني (إلى هنا نهاية الخبر الذي نقلته من موقع أخبار ياهو (مكتوب) فى ديسمبر 2010 م)

ولى سؤال يا مولانا : معنى كده إن الست إالى (إطلنت) وإتجوزت تانى تبقى زانية !!!!!

وللرد الشافى على هذه الخزعبلات سأكتفى بعرض جزء من كتاب الدكتور علاء الأسوانى : لماذا لا يثور المصريون (عن دار الشروق) بهذا الخصوص وبعدها لى تعقيب . يقول علاء الأسوانى : بعد أن أتحنفنا بفتواه الأخيرة عن شرب بول الرسول .. خرج علينا المفتى على جمعة بفتوى غريبة عن الفقراء الذين ضاقت بهم السبل فى بلادهم وخاطروا بحياتهم من أجل لقمة العيش فى دول الغرب ثم غرقوا فى البحر .. أكد فيها أن هؤلاء ليسوا شهداء ولن يدخلوا الجنة أبداً لأنهم طماعون .. ولم تمضى بضعة أيام حتى أصدر فتوى أخرى أغرب تؤكد أن من يقف أمام السيارة فتدهسه يكون هو الجانى على نفسه ... والغرض منها التغطية على جريمة شنعاء إرتكبتها ضابط شرطة فى المطرية عندما أمر سائق عربته بأن يدهس مواطنة مصرية إعتزضت على هناك أعراض أهلها بواسطة رجال الشرطة .. كل هذه الفتاوى المجاملة للحكومة قد أثارت إستياء بالغا فى أوساط المصريين لكنى مع ذلك أجدها مفيدة , فقد أن الأوان لأن نناقش دور رجل الدين فى حياتنا .

إن رجل الدين فى الواقع مثل القاضى يجب ألا يحكم إلا ضميره فيما يطلقه من أحكام وفتاوى وبالتالي يجب على رجل الدين أن يكون حراً ومستقلاً كالقاضى سواء بسواء , ولا يمكن أن يتحقق هذا الإستقلال إذا كان رجل الدين معينا من قبل الحكومة , فالمعروف أن ولاء الموظف يكون دائماً لمن عينه .. وبالتالي فإن كل هؤلاء الشيوخ المعينين من الحكومة لا يتوافر لهم الإستقلال الكافى لكى يعبروا عن آرائهم بحرية , إن معركة الحرية لا تتجزأ .. كما نطالب يتداول السلطة ونزاهة الإنتخابات وإستقلال القضاء عن الحكومة .. نتمنى أن نرى فى مصر رجال دين مستقلين يواجهون الحكام بالحق وينتزعون منهم حقوق الناس .. كما يقضى الدين الصحيح (إلى هنا إنتهى كلام الأسوانى)

وأضيف : فعلا بدلا من الحديث عن شرب بول الرسول أو إنتى (طالىء) يا ريته يكلمنا شوية عن شرعية توريث الحكم !!! ... و رحم الله أبو الطيب المتنبى ومش حاكم .. إنتو فاهمين وعلى فكرة أنا بأحب الدكتور على جمعة أوى لما الأمور بتوسع منه

www.eskandarani.net

رُكن الأدب**1- يقول الشافعي رحمة الله عليه**

يريد المرء أن يعطى مناهويأبى الله إلا ما أراد
قول المرء فاندتي وماليوتقوى الله أفضل ما استفادا
ولرب نازلة يضيق لها الفتىذرعاً وعند الله منها المخرج
ضاقت فلما استحكمت حلقاتهافرجت وكنت أظنها لا تفرج
وقال أيضاً في الرضى بقضاء الله وقدره

دع الأيام تفعل ما تشاء.....وطب نفساً إذا حكم القضاء
ولا تجزع لحادثه الليالي.....فما لحوادث الدنيا من بقاء
وكن رجلاً على الأهوال جلدأ.....وشيمتك السماحة والوفاء
وأن كثرت عيوبك في البرايا.....وسرکان يكون لها غطاء
تستر بالسخاء فكل عيب.....يغطيه كما قيل السخاء
ولا ترى للأعادي قط ذلاً.....فإن شماته الأعداء بلاء
ولا ترج السماحة من بخيل.....فما في النار للظمان ماء
ورزقك ليس ينقصه التاني.....وليس يزيد في الرزق العناء
ولا حزن يدوم ولا سرور.....ولا بؤس عليك ولا رخاء
إذا ما كنت ذا قلب قنوع.....فأنت ومالك الدنيا سواء
ومن نزلت بساحته المنايا.....فلا أرض تقيه ولا سماء
وأرض الله واسعة ولكن.....إذا نزل القضاء ضاق الفضاء
دع الأيام تغدر كل حين.....فما يغني عن الموت الدواء

إختيار م / عبد الرحيم

2- حكمة اليوم:

نحن بحاجة للخلافات أحياناً
لمعرفة ما يخفيه الآخرون في قلوبهم
قد تجد ما يجعلك في زهول
وقد تجد ما تنحني له احتراماً

إختيار م / ايمن طاحون

فجاة وبدون مقدمات خرج علينا الاعلام العالمى بلعبة من العاب العم سام (أمريكا) واذ بكل الفضائيات والصحف وجميع اجهزة الإعلام المرئى والمسموع والمقروء يتداولون زلزلاً قلب كل الموازين , ألا وهو أن صاحب موقع ويكيليكس السيد اسانج قد استطاع أن يسرب ملايين الوثائق السرية من وزارة الخارجية الامريكية وانه بدأ بنشرها على موقعه على الانترنت , والظريف اننا جرينا جميعا وراء الخبر لشغفنا بالاسرار ولولعنا بالانترنت , وهكذا بدأ نشر الوثائق فبدأنا بأسرار الجلسات للسفراء الامريكيين مع زعماء العالم وما دار فى هذه الجلسات السرية ثم بعد ذلك بمناقشات قادة العالم ورائهم فى بعضهم البعض من شتائم وسباب وكل ذلك يتم على مرأى من الجميع وبدأنا نسمع العجيب والأعجب وطبعاً الكل يصدق ولم يسأل احد كيف تم تسريب هذه الوثائق ولمصلحة من يتم النشر ؟ ولكن لا يهم طالما ان الانترنت يعمل باسرع ما يمكن والعالم يتابع كل شىء , وفوجئنا ان المتضرر من كل هذه التسريبات هو كل الدول ما عدا دولتين امريكا واسرائيل فهتان الدولتان لم يمسهما أى سوء لأن الوثائق فى مجملها هى وثائق سفراء امريكا ولأن الوثائق بقدرة قادر لم تمس اسرائيل ولا قادة اسرائيل إلا بالقليل وهذا القليل هو ايجابى وليسى سلبى !!!!!!!!

والحقيقة ان هناك راي يقول ان وثائق وكيليكس تم تسريبها فى هذا الوقت لغخراج اوياما وقبل انتخابات الكونجرس حيث خسر الحزب الديمقراطى حزب اوبام اغلبيته وهو راي وجيه ويلاقى قبولا لدى اهل السياسة الامريكية , وهذا ارأى يؤك مقولة ان السياسة الامريكية اصبحت لعبة فى يدى اهل الاعلام العالمى وطبعاً من يتحكم فى الاعلام العالمى هو الصهيونية العالمية واسرائيل . أن تزامن نشر وثائق أفغانستان والعراق مع موعد الانتخابات فى الكونجرس الامريكى ليؤكد ان هناك يد تلعب لمصلحة ما !!! وقد عودتنا السياسة الامريكية ان كل لعبة من الاعيها تصب فى مصلحة اسرائيل , فهل من مجيب ؟؟؟؟؟؟

وللدلالة على ما ندعيه من أن موضوع وكيليكس ما هو إلا لعبة امريكية أن السيد نتياهو رئيس الوزراء الاسرائيلى اخذ يعلق على هذا الامر قائلاً وهو يبتسم امام كاميرات الفضائيات ان الوثائق فى وكيليكس لم تتناول اسرائيل وقادة اسرائيل , والحدق يفهم

بقلم / المصرى افندى

حكام مصر

مختارات:

في القرن التاسع عشر والقرن العشرين (الترتيب طبقا للتسلسل الزمني)

الترتيب	اسم الحاكم	المنصب	بداية تولى الحكم	فترة الحكم		
				سنة	شهر	يوم
1	<u>محمد علي باشا الكبير</u>	والى مصر	17/05/1805	29	3	43
2	<u>إبراهيم محمد علي</u>	والى مصر	02/03/1848	9	8	
3	<u>عباس حلمى أحمد طوسون محمد</u>	والى مصر	10/11/1848	7	8	5
4	<u>محمد سعيد محمد علي</u>	والى مصر	14/07/1854	9	3	9
5	<u>إسماعيل إبراهيم محمد علي</u>	خديو مصر	19/01/1863	12	5	16
6	<u>محمد توفيق إسماعيل إبراهيم محمد علي</u>	خديو مصر	26/06/1879	19	6	12
7	<u>عباس حلمى محمد توفيق الثانى</u>	خديو مصر	08/01/1892	20	11	22
8	<u>حسين كامل إسماعيل إبراهيم محمد علي</u>	سلطان مصر	19/12/1914	25	9	2
9	<u>فؤاد إسماعيل إبراهيم محمد علي الأول</u>	ملك مصر	09/10/1917	26	6	18
10	<u>فاروق فؤاد إسماعيل إبراهيم محمد علي الأول</u>	ملك مصر	28/04/1936	3	3	16
11	<u>أحمد فؤاد فاروق فؤاد إبراهيم محمد علي الثانى</u>	ملك مصر	26/07/1952	27	10	
12	<u>محمد نجيب</u>	رئيس الجمهورية	18/06/1953	3	10	
13	<u>جمال عبدالناصر حسين</u>	رئيس الجمهورية	17/04/1954	19	5	16
14	<u>محمد أنور السادات</u>	رئيس الجمهورية	29/09/1970	10	0	11
15	<u>محمد حسنى مبارك</u>	رئيس الجمهورية	14/10/1981			

موظف راح يشتكي لسكرتير المدير أنه يستحق علاوة لم يحصل عليها رغم

سنين خدمته الطويلة ومجهوده وانتاجه.. بينما الموظف **فلان**

ياخذ علاوات كل سنة وهو بدون انتاج .. سأله السكرتير..

أنت دجاجة ولا سمكة

زعل الموظف وقال أنا جاي اشتكي من الظلم وانت تنكت معاي.. فقال

السكرتير يا أخي الدجاجة تبيض بيضة كل يوم.. بس قبل ما تبيض

تكاكي وتسمع الجيران انها باضت.. بينما السمكة تبيض مئات البيضات ..

تحت حجر في البحر وما يدري عنها اي واحد ..

علشان كده سألتك أنت دجاجة والا سمكة ..

لكن للاسف طلعت سمكة وما أحد يدري عنك..

خرج الموظف من عند السكرتير بدون اي تعليق وهو يفكر

كيف فاتته هذه الحقيقة

السؤال المهم

وخصوصا للموظفين هو :كيف تكون دجاجة

وما تكون سمكة ... وكل واحد وشطارته ..

والا بقيت مغمورا وضاع حقك

إختيار / مهند الزيات

اختيار م / طارق المرسي

صفحة المنوعات خبر وتعليق

الخبر : إسرائيل تتحول إلى دولة مصدرة للغاز بعد اكتشاف حقل ضخام أمام حيفا

(المصري اليوم 31 ديسمبر 2010)

أعلنت إسرائيل، أمس، اكتشاف حقل جديد للغاز الطبيعي أمام سواحل مدينة حيفا. وقدرت شركة أمريكية كميات الغاز الموجودة به بنحو ٤٥٠ مليار متر مكعب، فيما استبعد خبراء إمكانية حدوث تغير في العلاقة بين القاهرة وتل أبيب، فيما يتعلق بتصدير الغاز المصري بعد اكتشاف الحقل. قالت شركة «نوبل إنرجي» الأمريكية للطاقة، أمس، إن الحقل المكتشف يفتح الباب أمام إسرائيل لكي تصبح مصدرة للغاز مستقبلا، وأوضحت أن نتائج الاختبارات أكدت أن إجمالي الاحتياطيات في حقل «ليفياثان» يصل إلى ١٦ تريليون قدم مكعب من الغاز، ما يجعله أكبر كشف للغاز الطبيعي في المياه العميقة عالميا منذ ١٠ سنواتال الدكتور عبدالهادي قنديل، وزير البترول الأسبق، إن الاكتشاف الإسرائيلي لن يغير من موازين القوى بين البلدين، وأكد المهندس إبراهيم عيسوي، وكيل أول وزارة البترول لشؤون الغاز سابقا، أن اكتشاف كميات ضخمة من الغاز في إسرائيل قد يكون إيجابيا لصالح مصر في حال إقرار استيراد الطاقة لتلبية احتياجات النمو الصناعي

التعليق : طب والمعارضة هتهاجم الحكومة في إيه بعد كده؟؟؟ولما الغاز في مصر يخلص هل اسرائيل هتبيع الغاز لمصر بنفس السعر؟؟؟؟

منذ سنوات والمعارضة تهاجم الحكومة في كل وقت بل وتم رفع قضية في المحاكم ضد وزير البترول الذي يبيع الغاز لإسرائيل بسعر بخس كما تنص به معاهدة كامب ديفيد و ماذ سيكون الحال لو احتاجت مصر للغاز في المستقبل واستوردته من اسرائيل وطبعا حسب كامب ديفيد بسعر بخس هل ستوافق المعارضة ام لا ؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟

The English Section

Heart Care Tips: by Dr. Devi Prasad Shetty

Q What are the five thumb rules for a layman to take care of his heart?

A. 1. Diet - Less of carbohydrate, more of protein, less oil. 2. Exercise - half an hour's walk, at least five days a week. Avoid lifts and avoid sitting for a long time. 3. Quit smoking. 4. Control weight. 5. Control blood pressure and sugar.

Q Is eating non-veg food (fish) good for the heart? A. No

Q. It's still a grave shock to hear that some apparently healthy person get a cardiac arrest. How do we understand it in perspective?

A. This is called silent attack. That is why, we recommend everyone past the age of 30 to undergo routine health check-ups.

Q Are heart diseases hereditary? A. Yes

Q What are the ways in which the heart is stressed? What practices do you suggest to de-stress? A. Change your attitude towards life. Do not look for perfection in everything in life.

Q Is walking better than jogging or is more intensive exercise required to keep a healthy heart? A. Walking is better than jogging since jogging leads to early fatigue and injury to joints. Q Can people with low blood pressure suffer heart diseases? A. Extremely rare. Q Does cholesterol accumulate right from an early age (I'm currently only 22) or do you have to worry about it only after you are above 30 years of age? A. Cholesterol accumulates from childhood.

Q How do irregular eating habits affect the heart? A. You tend to eat junk food when the habits are irregular and your body's enzyme releases for digestion gets confused. Q Can a healthy person without a medical history have a heart attack due to stress? A. Extremely rare

Q How can I control cholesterol content without using medicines? A. Control diet, walk and eat walnut.

Q, which is the best and worst food for the heart? A. Best food is fruits, worst are oils.

Q If a person has undergone angioplasty, what are the chances of the stent getting displaced? A. Stent doesn't get displaced. It can get blocked. You could prevent it by controlling sugar, cholesterol and taking medication to prevent clots.

Q Do negative emotions like depression or anger always cause heart disease? A. Not always. On the other hand, positive emotions help recovery of the heart.

Q I have read about music therapy for the heart and the mind. What is your opinion on this? A. Guess, it helps.

Q Which oil is better - gingili, groundnut, sunflower, saffola, olive, olive? A. All oils are bad. The so-called best oil company has the largest marketing budget.

Selected by: Vadi Premnath