

مجلة البشير

مجلة شهرية الكترونية ثقافية ادبية اجتماعية

Web site www.saidabuazayem.net



الكوميديا السوداء في الذكرى الثانية لثورة 25 يناير

* كلمة العدد : أليس منكم رجل رشيد ؟؟؟؟؟؟؟؟؟

* قضية للمناقشة : من الذي أطلق الرصاص؟ ومن الذي إستشهد؟

* دفتر الأحوال الثورية : جبهة الإنقاذ و حب الأوطان !!!!!!!

مجلة البشير

مجلة شهرية الكترونية ادبية ثقافية. Web site www.saidabulazayem.net

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

كلمة العدد : أليس منكم رجلٌ رشيدٌ؟

شهدت الساحة السياسية في مصر هذه الأيام أحداثاً مؤسفة وتطورات خطيرة جعلت مصر والمصريين يعيشون إيما أقل ما توصف بها هو أنها أيام سوداء ، فقد تظاهر الكثيرون من المعارضين للرئيس محمد مرسي ولجماعة الاخوان المسلمين بل وللتيار الاسلامي كاملا مطالبين بعودة مطالب منها رفضهم لما يقولون انه انحياز الرئيس لجماعته من الاخوان وكذلك رفضهم لاستحواز التيار الاسلامي بالحكم وكذلك رفضهم للدستور الجديد وما تبعته من نتائج ،وقد زادت حدة معارضة المعارضين وعلى رأسهم جبهة الانقاذ ، وعلى الجانب الآخر فقد رد الرئيس على اعمال العنف والتطاول من قنوات المعارضة الفضائية وما أكثرها بأن أعلن عن فرض الطوارئ وحظر التجول في محافظات القناة الثلاثة ، وقد واكب هذه الاحداث حكم محكمة بورسعيد في ما يسمى بمذيحة مباراة كرة القدم في بورسعيد وقد جاءت الاحكام باعدا م بعض المتهمين وتأجيل الحكم في الآخرين ، وحتى هذه اللحظة ما زلت الاحداث الدامية في محافظات القناة وفي القاهرة والاسكندرية واكثر محافظات مصر ، وما زال الدم المصري يراق على ارض مصر بيد ابناء مصر ، ولا نملك إلا أن نقول للجميع رئيسا ومعارضين حكومة واحزاب كبار وصغارا رجالا ونساء مسلمين ومسيحيين قولة الحق في القرآن الكريم (أليس منكم رجل رشيد) ، أليس مع الرئيس اوفى الحكومة أو في جبهة الانقاذ أو في الاحزاب رجل واحد رشيد يدعو الى الوئام ونبذ العنف حتى لا تضيق مصر!!

اقرأ في هذا العدد

- * **كلمة العدد :** أليس منكم رجل رشيد؟
ص 2 (بقلم رئيس التحرير)
- * **دفتر الاحوال الثورية:** جبهة الانقاذ وحب الاوطان
ص 3 (بقلم م/ اكرامى نجم)
- * **صورة الغلاف :** الكوميديا السوداء في الذكرى
الثنية لثورة 25 يناير
ص 4
* **قرات لك عشر عادات تدمر المخ**
اعداد / احمد فؤاد
ص 5
* **مع الحكواتى :** إنا لله وإنا اليه راجعون
ص 6 (بقلم كيميائى /خالد الفحام
* **ركن الأدب :** قميص الشعر
اعداد / ابن البشير
ص 7
* **قضية للمناقشة:** من الذى أطلق الرصاص ومن الذى
إستشهد بقلم /المصرى أفندى
ص 8
* **لك يا سيدتى** النساء يشكون فقدان قيمة الصداقة مع
أزواجهن اعداد / بنت النيل
ص 9
* **مختارات** المشروبات الغازية الدايت "السم الحلو"
ص 10 (بقلم/ مروة محمود إلياس
* رسائل التنوير من ميدان التحرير
ص 11 اعداد كابتن / كيمو
* **صفحة من غير عنوان:** عبده مشتاق
ص 12 (اعداد /طارق عبد اللطيف)
* **صفحة المهنوعات :** من أجمل ما قرأت (الأب)
ص 13 اختيارم / مجدى مرسي
- ص 14 **English Section**

دفترا الاحوال الثورية :- جبهة الإنقاذ وحب الأوطان بقلم م/ إكرامى نجم

ماذا يمثل حب الوطن لدي جبهة الإنقاذ هل فعلا يحبون مصر؟؟ هل يعني لهم شيئا؟؟ أم أن حب السلطه و كره الإخوان قد أعمى قلوبهم و أبصارهم عن حب مصر!! هل استدعاء الجيش في كل مناسبة سياسية و مغالته للرجوع للسلطة مره أخرى يصب في حبهم لمصر؟ أم أن التخلص من أهم أعدائهم بتدمير البلاد أمر لا يعينهم في شئ، الأهم هو إزاحة الإخوان عن السلطه و فقط بأي ثمن حتى و لو كان هذا الثمن تدمير البلاد و العباد. إنه لأصبح أمر واضح للجميع من يعمل لحب مصر و من يعمل لخرابها إعلانا لمصلحته فقط، أي عاقل يصدق ان الساده قادة الجبهة يعلنون في الأزهر الشريف نبذهم للعنف و إعلانهم لمصلحة البلاد ثم يعلنون بعدها فعاليات جمعة الخلاص أمام قصر الاتحاديه هل هذا أيضا في حب مصر. و يسارع السيد حمدين صباحي ببيان يوضح فيه ويشرح و يبين أن هذا ليس له علاقة بما وقعوا عليه في الأزهر لأنهم لم يوقعوا علي وقف الحاله الثورية التي اندلعت في الذكرى الثانية للثورة!!!!!! ماذا أقول عن هذا الرجل و الله لا أدري!! عندما أبدع الكاتب الكبير أحمد رجب و رسام الكاريكاتير الساخر مصطفى حسين روايتهم الشهيرة ناس و ناس لم يكن يعلموا أن أحد أهم شخصياتهم الشهيرة و هي شخصية عبده مشتاق سوف تتكرر بهذا الآسى و الحزن!! عندما أبدعوا في رسم هذه الشخصية كانت ماثرا للسخرية و عندما كنا نشاهدها لم نكن نتمالك أنفسنا من الضحك و لكن مع الأسف الشخصية الواقعية لأن تزيدنا حزنا و ألما و كمدا علي صاحبها و بما يفعله في بلاده في سبيل الوصول الي حكم مصر... بل ان منتهي غاية عبده مشتاق في القصة لم تكن سوي كرسي الوزارة و بالطبع لم يكن يجراً أن يحلم بغير ذلك في أيام المخلوع!!! بكل بساطة المطلوب من الرئيس و الداخلية و الجيش و النظام في كل تظاهرات السيد حمدين و من حوله أن نتركهم يتظاهرون في المكان الذي يريدونه و في الوقت الذي يحدونه و المدة التي تتناسب معهم و يقولوا ما يشاءون من بذاءات و عبارات مشينه و لا يكونوا مسئولين عن أي شخص بالمظاهرة و إذا حدث تكسير و قتل و تحطيم سيارات و محال تجارية و حرق مقرات حكوميه و أهليه فلا أحد يتدخل لأنها حالة ثورية بل يجب أن نحمي هذه الحاله و نحافظ عليها و نحرس شبابها في ثورتهم حتى تهدأ و بشرط أحر ان تحميهم الداخلية و هم في هذه الحاله و ان تحافظ علي حياتهم حتي يستطيعوا ان ينتهوا من الحرق و التدمير لتهدأ حالتهم الثورية.ومن المفارقات العجيبه و الغريبة ان الساده الذين يتباكون علي حرية المرأه وضعها و مكانتها يتم إغتصاب الفتيات في وسطهم بل إن المسكوت عنه أيضا كما أوضح الكاتب الصحفي الأستاذ وائل قنديل هو حديث شيرين نجيب المحامية في المجلس القومي للمرأة عن أن هناك 25 حالة اغتصاب في ميدان التحرير و محيطه يوم 25 يناير الماضي أحدها تم بطريقة سادية مفرطة ، الميدان المؤمن بمئات الائتلافات الورقية و اللجان الشعبية اللي وظيفتها تحولت من التأمين إلى فرز الناس على أساس الهوية الثورية و للأسف هذه البلاغات في طريقها جميعا أن تقيد ضد مجهول و تلحق بـ 8 حالات متواترة أخرى على الأقل في خلال شهرين.إن السيد حمدين صباحي يريد ان يدمر كل شئ في سبيل أن يصل إلي كرسي الرئاسة لا ادري أي مصطلح غريب و عجيب خرج به منذ عدة أيام عن حكومة محايدة لإدارة فترة الانتخابات البرلمانية!! و كان هذا التصريح في خلال كلمته يوم الأحد 20 يناير في مؤتمر «رؤية مشتركة لعالم عربي تقدمي» الذي نظمه الحزب المصري الديمقراطي الاجتماعي بالتعاون مع بعض الأحزاب الأوروبية والعربية... (باقى الصفحة ص 11)

صورة الغلاف: الكوميديا السوداء فى الذكرى الثانية لثورة 25 يناير



مرت الذكرى الثانية لثورة الخامس والعشرين من يناير ومصر منقسمة الى ثلاث جهات ، جبهة الاسلاميين بفصيل الاخوان وهو الفصيل الذى أتى بالرئيس محمد مرسى ومعه السلفيين وهم عدة فصائل ومعهم مجموعة من الشعب المصرى ليست من الاخوان وليست من السلفيين ولكنهم متدينون بطبعهم وعلى ذلك فهم يؤيدون الرئيس مرسى ذا التوجه الاسلامى ويؤيدون جماعة الاخوان وكذلك يؤيدون السلفيين على أساس أن المتدين المسلم افضل من غير المتدين

والجبهة الثانية وهى فصيل جبهة الانقاذ وفصيل الناصريين ورموزه وفصيل اليساريين ورموزه وفصيل الليبراليين ورموزه ومعهم الاقباط والصوفيين وكثير من المتقين المصريين على اختلاف نزعاتهم واتجاهاتهم ولا يجمع كل هؤلاء إلا تخوفهم من التيار الاسلامى واستحوازه على السلطة .. وأما الجبهة الثالثة وهى التى تُسمى حزب الكنبة وهم اغلبية الشعب المصرى المكافح للقمة العيش والباحث عن الامان ، وتلك الجبهة هى رمانة الميزان فى الموضوع فهذه الجبهة هى الأغلبية الغالبة فى الشعب المصرى وهى متدينة ولا تؤيد الاسلاميين وايضا لا تؤيد اليسار والناصرين والليبراليين ولكنها تؤيد مصر ومع عودة مصر واستقرارها اقتصاديا واجتماعيا ، وهذه الجهة هى المتضرر الاكبر مما يحدث من اضطرابات فى مصر . إن حزب الكنبة وهو يتذكر مقولة مبارك من ان الفوضى ستعم مصر اذا رحل وجاء الاسلاميون للحكم من بعده ، وهو ما يحدث الان فهل تتحقق نبوءة مبارك ؟ أم سيتراجع الاسلاميون وجبهة الانقاذ ويتفقا على حماية مصر ورجوع الامن والامان لمصر وشعبها ؟؟؟؟؟؟؟؟؟ متى تتوقف هذه الكوميديا السوداء التى قسمت مصر ؟ هل من مجيب؟؟ بقلم / محمود فتيحة (كاتب من الفلول)

عشر عادات تدمر المخ



- (1) **عدم تناول وجبة الإفطار** الناس الذين لا يتناولون وجبة الإفطار سوف ينخفض معدل سكر الدم لديهم. هذا يقود إلى عدم وصول غذاء كاف لخلايا المخ مما يؤدي إلى انحلالها.
- (2) **الإفراط في تناول الأكل**. الأكل الزائد يسبب تصلب شرايين الدماغ , مما يؤدي إلى نقص في القوة الذهنية
- (3) **التدخين** يسبب التدخين انكماش خلايا المخ وربما يؤدي إلى مرض الزهايمر.
- (4) **كثرة تناول السكريات** كثرة تناول السكريات يعوق امتصاص الدماغ للبروتينات والغذاء، مما يسبب سوء تغذية الدماغ وربما يتعارض مع نمو المخ.
- (5) **تلوث الهواء** الدماغ هو أكبر مستهلك للأكسجين في أجسامنا . استنشاق هواء ملوث يقلل دعم الدماغ بالأكسجين مما يقلل كفاءة الدماغ.
- (6) **الأرق (قلة النوم)** النوم يساعد الدماغ على الراحة . كثرة الأرق تزيد سرعة موت خلايا الدماغ.
- (7) **تغطية الرأس أثناء النوم** مع تغطية الرأس يزيد تركيز ثاني أكسيد الكربون ويقلل تركيز الأكسجين مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الدماغ.
- (8) **القيام بأعمال أثناء المرض** العمل الشاقاً والدراسة أثناء المرض تقلل من فعالية الدماغ كما أنها تؤدي إلى تأثيرات سلبية عليه .
- (9) **قلة تحفيز الدماغ على التفكير** التفكير هو أفضل طريقة لتمارين الدماغ. قلة تحفيز الدماغ على التفكير تؤدي إلى تقلص أوتلف خلايا الدماغ.
- (10) **ندرة الحديث مع الآخرين** الحوار الفكري م عا لآخرين يساعد على ترقية فعالية الدماغ.

إنا لله وإنا إليه راجعون

نعتذر لحضراتكم عن كتابة مقالنا الشهري المعتاد إحتراماً للذكرى الثانية لمحاولة تغيير النظام في مصر (والمعروفة بإسم ثورة يناير) والتي حاول فلول النظام السابق إخمادها ولم ينجحوا ولكن لسوء الحظ نجح في إجهاضها جماعات و فرق تسمى بالإسلاميين (حسب الرواية التي نعلمها أن هناك مسلمين وهناك إسلاميين) لم يفوا بالعهود التي أبرموها مع باقي طوائف الشعب قبيل الإنتخابات الرئاسية ويقومون الآن ببناء دولة رأسمالية ديكتاتورية أعمدتها الرئيسية الإقتراض وجدرانها التي تحميها هي العنصرية و العداة للآخر تحت راية حق نرى أنه أريد بها باطل إسمها تطبيق الشريعة وكأن الإسلام لم يدخل مصر بعد. وعليه نتقدم بالمواساة لكل أحرار مصر والعالم العربي ولا أراكم الله مكروها في ثورة لديكم

خالد الفحام

قميصُ الشعر

رُكنُ الأدب :

قميص الشعر قد أضحى يُراودني ..

و من زمن .. أنا أصبو لرؤيته

و من زمن .. أنا أخشاه

و ما كان الصبّا يوماً .. يُعاودني

و قلبي لم يكن يوماً يُغالبني

و ما كان الهوى نجواه

فما بالي و قد أمسى يُعاندني

و من ليلٍ إلى ليلٍ يناوئني

و يرسمُ في عدي ليلاه

قميصٌ قد أبى إلّا يُباغئني

بشَافٍ علي الجنين أسوده

فيعبثُ بالهوى .. جنّباه

و فوق الصدر أزهراً تُخايلني

بألوان و ألحان تُحايلني

فيسكنُ في هواي ... هواه

و أفكارُ الصبّا صارت تُجاذبني

و إحدى شفاهها تنهى و تأمرني

فلا أرجو سواها .. سواه

و تسكنني القوافي كي تُكايدني

بأفكار و أشعار تُسامرني

بمفعولٍ ومفعالٍ و فعلاه



قضية للمناقشة من الذى أطلق الرصاص ؟ ومن الذى إستشهد؟

إن سقوط الضحايا ودماء الشهداء هو وقود الثورات وبدون ضحايا لا تكون هناك ثورة ، ولكننا يجب ان نحافظ على دماء شهدائنا واول خطوة فى هذا الطريق هو طريق الحفاظ على دماء الشهداء هومعرفة من أطلق الرصاص عليهم من قتل الشهداء فى ميدان التحرير وفى الاماكن الاخرى فى ثورة الخامس والعشرين من يناير . والمتتبع للاحداث يرى أن الامن تحت قيادة وزير الداخلية واوامر مبارك لهم دور كبير ولكن ايضا هناك من يعبث بامن مصر لاغراض ومصالح سواءكانت هذه الايدى داخلية او خارجية ولأنه حتى الانتهاء من طبع هذا الكتاب لم تنتهى التحقيقات والمحاكمات فليس لنا إلا ان نحلل ومنتظر النتائج.والاحتمالات كثيرة ومتنوعة ونذكر على سبيل المثال بعض من تلك الاحتمالات التى يتداولها الناس على شتى انتماءاتهم ، وهذه الاحتمالات هى كالتى :

أولاً وهو احتمال ثوار وشباب ومؤيدى ثورة الخامس والعشرين وهو احتمال قوى و كبير أن الامن بقيادة وزير الداخلية حبيب العادلى وبعد أن أخذ اوامر مباشرة من الرئيس مبارك بدأ فى التصدى للمتظاهرين وبدأ فى قتل المتظاهرين بالرصاص الحى حتى ان العربات التى شاهدناها تدهس وتقتل المتظاهرين هى عربات الامن وان الرصاص الذى أطلق على المتظاهرين جاء من قناصة رجال الأمن المنتشرين على اسطح ميدان التحرير .

ثانياً أن هناك جهة ثالثة اندست بين المتظاهرين واستغلت الموقف حسب خطة موضوعة لإشعال الموقف واخذت تطلق الرصاص هنا وهناك واستعملت بعض العربات المسروقة بخطة محكمة سواء من عربات اجهزة الامن او عربات الهيئات الدبلوماسية لتدهس المتظاهرين وليتم تصوير هذ الدهس وارساله للفضائيات فى استعمال منظم للاعلام ضد النظام ، وهذه الحالة تقتضى منا معرفة من هذه الجهة التى دربت وصورت؟ ، ويقول اصحاب هذا الاحتمال ان هذه الجهة قد تكون قوى خارجية لها تواجد فى الساحة المصرية ولها منفعة لم يحدث ، ومنها توجد حماس وحزب الله الذين كان لهما خصومة قوية ضد النظام !!!

ثالثاً أن عمليات اقتحام السجون واقسام الشرطة تلك الاقتحامات المنظمة فى وقت واحد وتهريب المساجين وخصوصا المساجين السياسيين من الاجانب (مساجين حزب الله وحماس) والقتلى نتيجة هذه الاقتحامات من مدينين ورجال شرطة وعددهم كبير كان بتخطيط خارجى انتهز فرصة الثورة وانقض بفعلته وقتل من قتل
رابعاً الرصاص والاسلحة المستعملة هل كانت كلها من اجهزة الامن ام ان هناك اسلحة وزخيرة من الخارج ، ومن السهل معرفة نوع الاسلحة ونوع الزخيرة التى استعملت فى القتل

خامساً هل كل من قُتل فى اثناء ثورة الخامس والعشرين كانوا شهداء فمثلا قتلى المظاهرات هم من الشهداء ولكن قتلى اقتحام السجون واقسام الشرطة هل هم من الشهداء وكذلك قتلى رجال الامن وبعض قوات الجيش التى كانت تحمى المنشآت وتم اطلاق النار عليها هل هم من الشهداء وما عدد قتلى قوات الامن وقوات الجيش ؟؟؟؟
إن الموضوع خطير وكبير وكما قلنا فهناك التحقيقات التى سنتت الكثير .

كل ذلك لا يقلل من ان دماء الشهداء فى ثورة الخامس والعشرين من يناير كانت وقودا للتحرير وللنصر ، وأن دم الشهداء من ابناء الشرطة التى كانت تحمى اقسام الشرطة والسجون ودم الشهداء من رجال القوات المسلحة التى كانت تحمى منشآت مصر وكنوزها هى ايضا وقودا للثورة وللتحرير (من كتاب ارهاصات ثورة)

بقلم / المصرى افندى

لك يا سيدتى: النساء يشكون فقدان قيمة الصداقة مع أزواجهن



أعلنت دراسة حديثة أن ما نسبته 56% من الرجال يقولون أنهم سعداء مع زوجاتهم، على الرغم من أن الحقيقة بعكس ذلك، حيث أن نسبة كبيرة من الرجال محل الدراسة أكدوا أنهم يحلمون بعلاقات حميمة مع نساء أخريات، في الوقت الذي يبدو فيه رضاهم التام عن حياتهم أمام زوجاتهم.

وأضافت الدراسة أن معظم الرجال لا يزالون في حالة حب مع زوجاتهم، على الرغم من خداعهم والغش الذي يمارسونه ضد الزوجات بسبب عدم رضاهم التام عن العلاقة، كما يقول عالم النفس الدكتور أندرا بروش إن هناك الكثير من النساء يشتكين من أنهن يفقدن قيمة الصداقة مع أزواجهن، مشيراً إلى أن الرجال لديهم أيضاً نفس الشعور.

وأضاف بروش أن الرجال الذين لا يستطيعون الحصول على ما يريدون من زوجاتهم، يتجنبون تعاستهم الزوجية بعدة ممارسات بعيداً عن المنزل أو في صحبة الأصدقاء. وتشير الدراسة، أن الزوج الغشاش برغم نزواته العاطفية واحتفاظه بصداقات قديمة وعلاقات أخرى عابرة، إلا أن زوجته تكون دائماً هي الملجأ الأخير الذي يلجأ إليه إذا ما عانى من أزمة، أو إذا ما شعر باحتياجه للعطف والحنان والرعاية.

مختارات :

المشروبات الغازية الدايت "السم الحلو"

بقلم/ مروة محمود إلياس



فى دراسة صدرت مؤخرا عن المعهد الوطنى الأمريكى للصحة، أكد الأطباء على أن المشروبات الغازية الدايت المحلاة، أصبحت من أخطر المشروبات على الإطلاق لتسببها فى الكثير من الأمراض التى تصيب الإنسان، إلا أن آخر الاكتشافات التى تم التوصل إليها أن المياه الغازية الدايت تتسبب فى الإصابة بالاكنتاب، واستمرت الدراسة حوالى 10 أعوام، وأصيب فيها حوالى أكثر من 11000 شخص بأمراض الاكنتاب. ومن المعروف عالميا فى الآونة الأخيرة أن المواد المكونة للمياه الغازية الدايت لها من الآثار الجانبية السيئة مالا حصر له، وكل فترة تظهر آثارا جانبية خطيرة أخرى ولها أعراض خطيرة على الجسم. والدكتور محمد المنيسى استشارى أمراض الجهاز الهضمى والكبد يوضح مدى خطورة هذا النوع الشائع من المياه الغازية التى أصبح الكثيرين يلجئون إليها بهدف عدم اكتساب سعرات حرارية كثيرة تتسبب فى السمنة، ولكن لا يعلم هؤلاء أن أمام هذه الفائدة للمياه الغازية الدايت أضرار لا حصر لها. ويشرح الدكتور المنيسى سر هذا الذعر من المياه الغازية الدايت فى المادة المكونة لها، وهى مادة الأسبارتام **Aspartame** وهى من أشهر المواد المحلية، والتى تكون حلوة المذاق بنسبة كبيرة جدا، وفى نفس الوقت لا سعرات حرارية فيها فلا تتسبب فى السمنة، ولكن يجهل من يقف عند تلك الحقيقه عن بقيتها، وهذه المادة تتسبب فى تقليل التمثيل الغذائى فى جسم الإنسان، فتتسبب من ناحية أخرى فى الإصابة بالسمنة، فضلا عن باقى أخطارها الشديدة والمتمثلة فى الإصابة بالسرطانات المختلفة، وتكون الأورام خاصة "اللوكيميا" أو سرطان الدم، كما تؤثر هذه المادة على الغدد الليمفاوية والدرقية وتصيبها بالخمول، كما تؤثر على النظر والأذن أيضا، وكما أشارت الدراسات إلى أن لتلك المادة مفعول غير مباشر للإصابة بالكبد الدهنى. وأشارت نتائج الأبحاث أيضا إلى أنه ارتبط دوما من يتناول هذه المادة والمشروبات الغازية الدايت بإصابتهم بصداق نصفى شديد متكرر، كما ظهرت الاضطرابات فى النوم كعرض ظاهر أيضا، وأشارت إلى إصابة من يتناولها بالقى والإسهال وحرقان فى البول، ومن المعروف أن تأثيرها قوى جدا على أعصاب الإنسان بشدة، وأكثر الأعراض شهرة هى الإصابة بنوبات صرع معروفة، وهناك من يعانى من المرضى بمشاكل مزمنة فى التمثيل الغذائى وهو أكثر الناس تضررا من هذه المادة. ويعلق الدكتور محمد على تلك المادة قائلا "إنها من أخطر المواد المحلاة على الإطلاق، وتسمى "السم الحلو" وذلك لأن خطرها يتمثل فى حلاوتها، لأنها تعطى مذاق السكر بل أقوى منه بقليل ولا تعطى سعرات حرارية إلا أنها تضر من نواحى أخرى كثيرة جدا. وفى آخر دراسة فى هذا المجال نشرت نتائج عالية جدا، وخطر جديد وخطير يتمثل فى ارتفاع احتمالات إصابة الإنسان بالاكنتاب بسبب تعاطيه كمية كبيرة من المادة التى تصنع منها المياه الغازية "الدايت" أو التى لا تحتوى على سعرات حرارية، وهى نتائج وأرقام تنذر وبقوة من خطورة هذه المادة، خاصة على أعصاب الإنسان وعلى المخ. ويتساءل الكثيرين سبب عدم المنع العالمى لتلك المادة الخطيرة، ويوضح الدكتور محمد أن السبب الرئيسى لعدم تجريم هذه المادة عالميا، أن مادة الأسبارتام لا تعد سببا مباشرا فى أى من تلك الأمراض الخطيرة، ولذا منذ أن تمت إجازة الأسبارتام من إدارة الغذاء والدواء الأمريكى **FDA** وحتى الآن لا يوجد سبب قوى بالنسبة لها لإلغائه أو منعه، ولم يثبت حتى الآن أنها سبب رئيسى، وإنما سبب مساعد وفعال فى الإصابة بهذه الأمراض، بالرغم من أنها حقيقة لا يمكن إنكارها وأن هذه المواد تتسبب بشكل غير مباشر فى تكون السرطانات بالجسم، ويلقى الأمراض حسب درجة خطورتها. وينصح الدكتور محمد ويحذر بشده من تناول أى محليات صناعية وبالأخص الموجودة فى المياه الغازية الدايت، وكذلك موجودة فى اللبن والعصائر المحلاة صناعيا، ومحليات السكر الدايت المعروفة بأنواعها، وبدائل السكر بأنواعها المختلفة أيضا، وعدم الإصغاء لمن ينصح بتناولها بحدود، وإنما يمنعها الإنسان تماما لكى يحمى نفسه من أى مشاكل صحية متراكمة فى المستقبل.

باقي "دفتر الاحوال الثورية"

تقريبا السيد حمدين صباحي تأثرا كثيرا بفترة توقف الدوري الممتاز و يريد ان يسترجع الذكريات الكروية لاشتياقه اليها بل انه كان لا بد عليه ان يقترح علي الساده الحضور من الدول المختلفة تشكيلته للحكومـه المحايدـه و يا حبذا لو كانت ذات وجوه محترفه كأن يكون وزير من انجلترا و اخر من فرنسا و آخر من أتباع بشار و آخر من كتائب القذافي حتى يستمر التنسيق المثمر و البناء بينهم!!!!

اذا كانت هذه الجبهه حقا تحب مصر و تعمل من أجل رفعتها فكنت شخصا أود أن أشاهد منهم الأتي: كنت أود من السيد حمدين صباحي بما له من مشاركات مجتمعية و حزبيه أن يجلس مع كوادر الجبهه لوضع خطط و آليات للحفاظ علي هوية المجتمع و ثقافته و وضع حلول جذرية للمشكلات الاجتماعية التي نواجهها و أن يعلنها علي الملأ و يقدمها للسلطه الحاكمه في مصر !!!

كنت أتمني من السيد محمد البرادعي الإداري العالمي الذي كان يترأس أهم المواقع الإدارية العالمية لفترات طويله ان يجمع حوله أهم الكوادر الإدارية في الجبهه و يقدموا إلينا خطه واضحة المعالم للتخلص من المشكلات الإدارية الفظيعة في الجهاز الإداري للدولة!!!

كنت أتمني من السيد عمرو موسى بما له من خبرات في التعامل الدولي و العربي أن يجمع أساتذة السياسة بالجبهه ليقدموا لنا انسب الطرق في علاقات دوليه متوازنه بين مصر و جميع دول المنطقة و العالم بما يتناسب مع مكتسبات الثورة و بما يتناسب مع وضع مصر الجديد.....

كنت أتمني من الأستاذ السيد البدوي ان يجمع حوله رجال أعمال الجبهه لبيدعوا بتنفيذ أجندة اقتصادية طموحه قادرة علي مساعده مصر اقتصاديا وتوفر بها فرص العمل للشباب العاطل....

كنت أتمني و أتمني و لكني أتمني من أناس يحبون مصر و يعملون لأجلها لا من رجال يدمرون مصر و يكرهونها و كأنهم ليسوا من أبنائها..... مصر أغلي منكم جميعا و سوف تنهض و تنتصر مهما يكيد لها الكائدون و تأمر عليها المتآمرون

رسائل التنوير من ميدان التحرير:-**كلمات**

يا قادة مصر حكاما ومعارضين: ارتفعوا إلي مستوي مصر العظيمة التي تتطلب رجالا عظاما، فالقيادة الرشيدة للحكومة والمعارضة ليست عنادا مستحكما بين طرفين، القيادة الرشيدة هي مسألة سياسية واستحسان، ومرونة في اتجاه التلاقي، والتنازل عن المصالح الحزبية الضيقة التي لا يجني منها الشعب الحائر غير التوتر، والتخبط، وفقدان الطريق، ومليونيات فارغة، لا تطيح بأحد غير زهرة شبابنا إلي القبور.

تعبتونا، ويتعين عليكم التلاقي قبل ان تصبح بداية النهاية هي النهاية المفجعة.

خديجة بن قنة

**إمرأة في مالي تعذب
وفي سوريا تغتصب
وفي العراق تسجن**

**وفي الصومال تموت جوعاً
ولم يقلق الغرب إلا على امرأة
لا تقود السيارة في السعودية..**

البعض نحبهم

وننمئذ إن نعيش حكاية جميله

معهم

ونفعل الصدق لكي نلتقي

بهم

ونخلق الاسباب كي نراهم

ونعيش في الخيال أكثر من

الواقع معهم .

" بعنة كلامان "

جبران خليل جبران

كابتن / كيمو

صفحة من غير عنوان

م. طارق عبد اللطيف

يكتبها واحد فهمان

عبد مشتاق

- البرادعي مشتاق ، و موسى مشتاق ، و صباحي مشتاق وغيرهم كثير .. ويبدو أن الحوار الوطني لن يتسع له استاد القاهرة.
- بأسنا بيننا شديد ، رحماء على الأعداء .. و هذا من دواعي المصلحة الشخصية طبعا.
- قذف الجنود بالحجارة "سلمية" ، حرق أقسام الشرطة "سلمية" ، الرشاشات و الآلي "سلمية" ، البلاك بلوك "سلمية" ، 19 حالة تحرش جنسي منهم 6 حالات اغتصاب في ميدان التحرير و مُحيطه "سلمية" ، محاولات تعطيل الملاحة في قناة السويس "سلمية" ، أما ارتعاش يد الحكومة في السيطرة على هذه الأحداث هو "عنف غير مبرر" ، فرض حالة الطوارئ في مدن القناة لتأمين حركة الملاحة في قناة السويس هو "ارتداد لأساليب العهد البائد في قمع المتظاهرين السلميين" ، هذا هو أول درس من دروس المعارضة المشتاقه للكرسي.
- الدرس الثاني من دروس المعارضة أنه إذا أقسمت أنت بالله أن نصف الكوب ملآن فيجب عليّ كمعارض أن أقسم بالله أنك كاذب وأن نصف الكوب فارغ ، وهذا طبعا يفرض أنني معارض شريف.
- أنا على فكرة موافق علي فكرة المجلس الثلاثي و هو أن يتولى شؤون البلاد ثلاثي المَرَح أو ثلاثي أضواء المسرح بشرط أن يُقسّموا في ميدان التحرير أمام البلاك بلوك على التزامهم بعدم مؤسنة أو صَبْحنة أو بَرَدعة الدولة و أنهم سيكونون رؤساء لكل المعارضين ... آسف .. أقصد المعارضين.
- هناك أخبار عن الشيخ حازم أبو اسماعيل أنه يقوم بتكوين جماعة الوايت بلوك لمجابهة البلاك بلوك و هذا قد أسعد الزمالكاويه و أثار حفيظة الأهلاويه ، لماذا لا يسميها الرذ بلوك ، و يفكرون الآن في عمل مليونية باستاد القاهرة ، وعلى الفور قام ألتراس المصري بتغيير اسمهم إلي الجرين بلوك.
- غرقت باخرة تابعة لإحدى شركات السياحة، في مياه النيل، مساء الثلاثاء 29 يناير، وكانت تقل 112 مصريا، ومتجهة من الأقصر إلى أسوان و مع أنه والحمد لله لم تحدث خسائر في الأرواح إلا أنني أدعو جبهة الإنقاذ أن تطالب الرئيس مرسي أن يعلن مسئوليته الكاملة عن قتل شهداء العبارة.
- قال المرزق السياسي الدكتور ممدوح حمزة، إن النائب العام المستشار طلعت إبراهيم لابد و أن له أسبابه التي دعت له لإصدار أمر بضبط وإحضار عناصر الـ"بلاك بلوك"، و استنكر وصف النائب العام للمجموعة بأنهم عناصر إرهابية وأنه لا يستبعد أن تكون البلاك بلوك "تأليفه" تم استخدامها كـ"كومو فلاش" لتكون ذريعة لتضبط بها السلطة بعد ذلك المعارضين لهم. مقبولة منك يا دوحه.
- لا بديل للحوار الوطني ، مقولة حق لا يختلف عليها أحد، و لكن أليس من دواعي الحوار الوطني أن يكون هناك وطنيون.
- لو علم حكام إسرائيل أن كرة القدم المصرية أشد فتكا بالمصريين من أسلحتهم النووية لأنفقوا عليها نصف ميزانيتهم العسكرية.
- مهما حدث ستظل مصر بإذن الله وفضله .. آمنه . "ادخلوا مصرَ إن شاء الله آمينين" ...

من أجمل ما قرأت

اختيار م/ مجدى مرسى

سؤال تم طرحه على طلاب الماجستير وكانت الإجابات جميلة ومنها إجابات عادية ولكن أفضل ما ذكره المحاضر هو هذه الأجابة التي وردته :

الأب..

تلبس حذائه فتتعثر من كبر حذائه لصغر قدمك

تلبس نظارته تشعر بالعظمة

تلبس قميصه فتشعر بالوقار

تطلب منه مفتاح سيارته وتحلم أنك هو وأنك تقودها

يخطر في بالك شيء تافه فتتصل عليه وقت عمله، يرد ويتقبل بك بكل صدر رحب ولا تعلم ربما مديره وبخه أو

زميله ضايقه أو مصاريفكم أثقلته وتطلبه بكل هدوء "بابا جيب معاك عصير فراولة"

ويرد : من عينيا بس بشرط خليك شاطر ومتعذبش مامتك

يأتي البيت وقد أرهق من العمل والحراره وزحمة الناس والشارع فنسي طلبك فتقول بابا فين العصير؟

فيبتسم ويخرج ليحضر لك طلبك التافه بكل سعادة متناسيا إرهاقه

واليوم

لاتلبس حذائه بسبب ذوقه القديم

تحتقر ملابسه واغراضه وسيارته التي كنت تتباهي بها أمام أصحابك لأنها لاتروق لك وكلامه لايلائكم

وحركاته تشعرك بالاشمئزاز ويصيبك الإحراج منه لو رآه اصحابك !

تتأخر فيقلق عليك ويتصل بك فتشعر بأنه يضايقك وقد لا ترد عليه إذا كرر الإتصال والقلق

تعود للبيت متاخراً فيوبخك ليشعرك بالمسؤولية فتغضب.. ويستمر في مشوار تربيتك لأنه راع

وكل راع مسؤول عن رعيته

ترفع صوتك عليه وتضايقه بكلامك وردودك فيسكت ليس خوفاً منك بل من حبه وتسامحه معك!

وقدرة استيعابه لك

بالأمس في شبابه يرفعك على كتفه واليوم أنت أطول منه بكثير فلا تحاول ان تمسك بيده

بالأمس تتعثر في الكلام وتخطيء في الأحرف واليوم لايسكتك أحد

فهل نسيت انه مهما ضايقك فهو والدك؟ كما تحمك في طفولتك وسفحك وجهك

فتحمكه في مرضه و شيخوخته

أحسن إليه .. فغيرك يتمنى رؤيته من جديد

The English Section

LOVE STORY

Love Story is a 1970 romantic drama film written by Erich Segal and based on his novel *Love Story*. It was directed by Arthur Hiller. The film, well known as a tragedy, is considered one of the most romantic of all time by the American Film Institute (#9 on the list), and was followed by a sequel, *Oliver's Story* during 1978. *Love Story* starred Ryan O'Neal, Ali MacGraw, John Marley and Ray Milland and is also the film debut of Tommy Lee Jones in a minor role.



The film tells of Oliver Barrett IV, who comes from a family of wealthy and well-respected [Harvard University](#) graduates. At Radcliffe library, the Harvard student meets and falls in love with Jennifer Cavalleri, a working-class, quick-witted [Radcliffe College](#) student. Upon graduation from college, the two decide to marry against the wishes of Oliver's father, who thereupon severs ties with his son. Without his father's financial support, the couple struggles to pay Oliver's way through [Harvard Law School](#) with Jenny working as a private school teacher. They rent the top floor of a house near the Law School at 119 Oxford Street, in the Agassiz neighborhood of [Cambridge](#) adjacent to a local laundromat. Graduating third in his class at Harvard Law, Oliver takes a position at a respectable [New York law firm](#). With Oliver's new income, the pair of 24-year-olds decide to have a child. After failing, they consult a medical specialist, who after repeated tests, informs Oliver that Jenny is ill and will soon die. While this is not stated explicitly, she appears to have [leukemia](#). As instructed by his doctor, Oliver attempts to live a "normal life" without telling Jenny of her condition. Jenny nevertheless discovers her ailment after confronting her doctor about her recent illness. With their days together numbered, Jenny begins costly cancer [therapy](#), and Oliver soon becomes unable to afford the multiplying hospital expenses. Desperate, he seeks financial relief from his father. When the senior Barrett asks if he needs the money because he got some girl "in trouble," Oliver says yes instead of telling his father the truth about Jenny's condition. From her hospital bed, Jenny speaks with her father about funeral arrangements, then asks for Oliver. She tells him to avoid blaming himself, and asks him to embrace her tightly before she dies. They lie together on the hospital bed. As a grief-stricken Oliver leaves the hospital, he is met by his father who now wants to apologize for the way he treated his son. Oliver replies that "Love means never having to say you're sorry" and cries

Selected by : Saly Kamel