

ميلاد مجيد وعام سعيد



توزع مجاناً



كندا

السفير

لإعلاناتكم في
جريدة السفير

تواصلوا معنا
(519)254-2000
icgo.media@outlook.com

www.i-c-g-o.com

اخبارية ثقافية اجتماعية تصدر شهرياً عن منظمة المجموعة العراقية الكندية

السنة الاولى / العدد 11 تشرين الثاني 2019

ثورات العرب التائهة ... الغرب يتلاعب بمصير سوريا

5



شير يعلن استقالته من قيادة حزبه

3

أخبارنا



ساكا حاضراً مؤتمر
حقوق الاقليات في
الأمم المتحدة بمدينة
جنيف السويسرية

4

كندا والناس

القبض على شبكات محلية ودولية
تستغل الأطفال في مواد
إباحية في تورنتو



خبر سار لمن لا يمتلك
سيارة في تورنتو

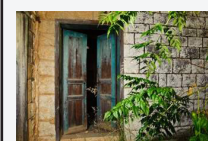
6

عراقيات

نقطة ضوء
Made In Iraq

7

فنجان قهوة



سنبقى ...
الدار الكبيرة....
شعاع الشمس الهارب

9-8

ثقافة وفن



قناديل : عتبة الألم
أوراق الروزنامة
دروب: فنجان القهوة
مشكلة القنوات المسبقة

Wael Nukasha
COMMCORE WIRELESS
FREEDOM MOBILE AUTHORIZED DEALER

Direct: 519.915.7277
wnukasha@commcorewireless.com

321 Tecumseh Rd. E
Windsor, Ontario
N8X 2R5

Freedom
mobile
Authorized Dealer

البيئة



طحاب دقيقة... لانتاج
مستحضرات التجميل

10

الزاوية الطبية

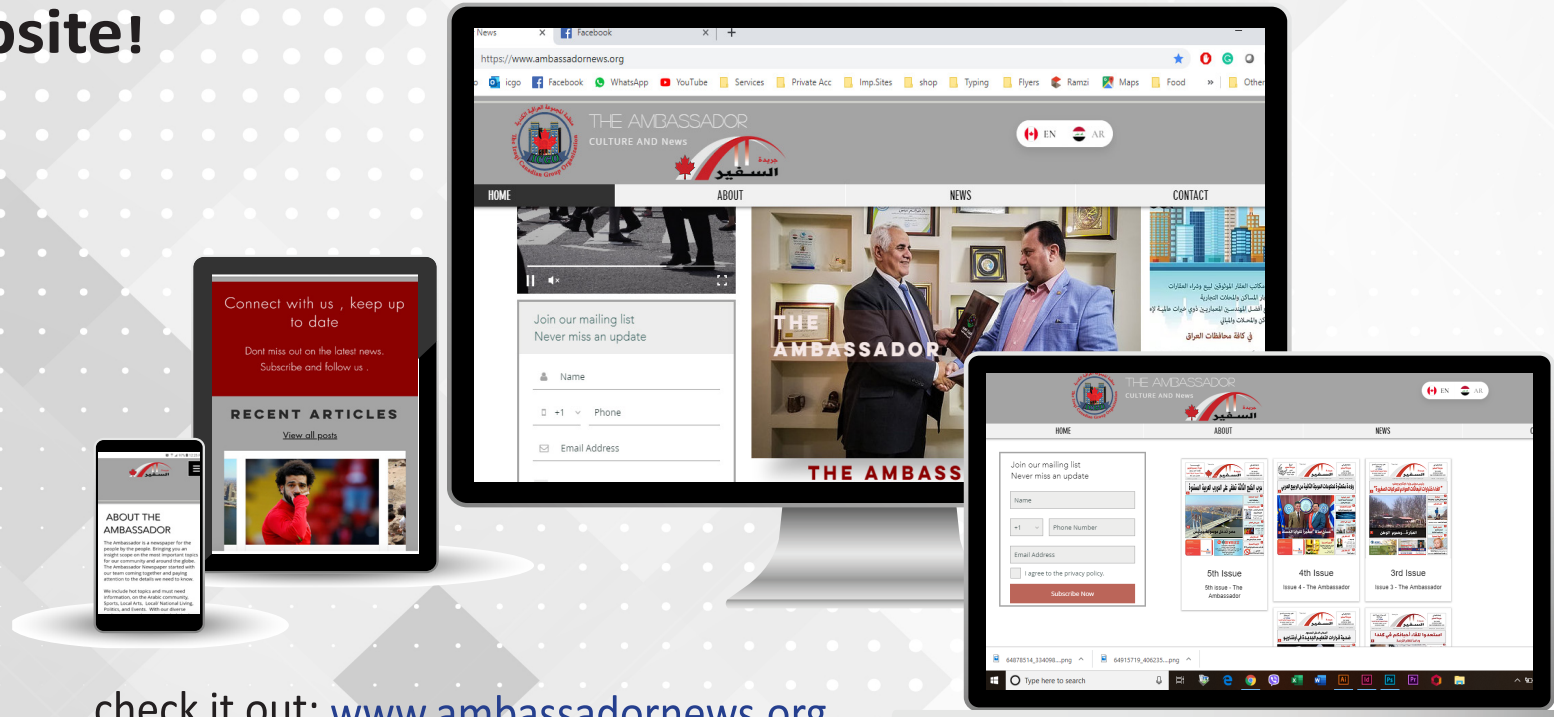


الذاكرة والطفل
تغذية الرضيع

هل يعاني طفلك من الإدمان على
الاجهزة والألعاب الإلكترونية؟

We have launched our new
The Ambassador Newspaper
website!

لقد تم اطلاق موقع **جريدة السفير الجديد** !



check it out: www.ambassadornews.org

**STOP PAYING
TOO MUCH
FOR DATA.**

**BIG
GIG** | **10GB
FOR
\$50** ^{*/MO.}
DATA PLANS | **ON FAST LTE**
*With Digital Discount. Conditions apply.

Wael NUKASHA
COMM CORE WIRELESS
FREEDOM MOBILE AUTHORIZED DEALER

**Freedom
mobile**

4 Convenient Locations Across Windsor

Tecumseh @ McDougall
321 Tecumseh Rd. E
Windsor, Ontario
519.915.7277

Walkerside Plaza
3873 Walker Rd.
Windsor, Ontario
519.962.5323

Dougall (South of E.C. Row)
3051 Dougall Ave.
Windsor, Ontario
519.915.8898

Wyandotte St. West
1830 Wyandotte St. W.
Windsor, Ontario
519.915.9192

غسان ساكا مشاركاً بمؤتمر حقوق الأقليات في الأمم المتحدة



شهدت إحدى القاعات الكبرى لمبنى الأمم المتحدة في جنيف السويسرية مؤتمراً يخص الأقليات واللغات وحقوقها عالمياً وإنسانياً بحضور أكثر من (2000) شخصية ومنظمات عالمية مهمة بهذا الشأن. حيث تم الاعتراف بها من قبل الأمم المتحدة وفي طلبتها منظمة المجموعة العراقية الكندية الناشطة بصورة ظاهرة منذ أوائل العام الحالي 2019 و تمثل ذلك بمنح السيد غسان فؤاد ساكا رئيس المنظمة لقب سفير النوايا الحسنة وحصوله على شهادة الماجستير في القانون الدولي.

فخلال يومي الخميس والجمعة 28/29 نوفمبر (تشرين الثاني 2019)

لقى رئيس المنظمة غسان فؤاد ساكا كلمة حول الأقليات في الوطن العربي و بصورة خاصة في العراق وسوريا . تضمنت المعاناة الإنسانية التي

تعاني منها الأقليات في أجزاء كثيرة من وطننا العربي ولا سيما منذ اندلاع ما سمي بالربيع العربي تهجيراً واغتصاباً و قتلاً وتشريداً وتطرق عن معاناة الشعب العراقي والمتظاهرين السلميين والطرق الوحشية التي تتبعها الحكومة العراقية لصد هذا التظاهر السلمي الذي يعبر عن سخط الشارع العراقي تجاه ماأقترفته الايادي الشيطانية طوال 16 عاماً .

والجدير بالذكر هنا أن الكلمة التي القاها رئيس المنظمة قد لقيت ترحيباً وأهتماماً كبيرين في صحف كندا واذاعاتها الصوتية والمرئية ممثلة بالاتصال برئيس المنظمة والتهاني الموجهة له ولمنظمتها على حين لم تكن الكلمة

المشار إليها اهتماماً يذكر في الوطن العربي نتيجة للتناقص غير الشريف أحياناً و الكراهية الخفية بين قيادات المنظمات العربية الخدمية. وأننا إذ نهيب بمختلف المنظمات الخدمية العربية في أمريكا الشمالية وكندا ان تعتمد القيادات الى الاخاء والتعاون لما فيه خير الجاليات العربية المقيمة في وطننا الجديد كندا والذي نكن له كل تقدير واحترام على ما يقدمه لنا من رفاه عيش وأمن و سلام نحسد أنفسنا على توافره لنا في ظل ما تعانيه اوطاننا العربية في هذه الايام السود التي تواجه الجماهير الفقيرة من ضيق معيشة اقتصادية خانقة بسبب الحصار الذي تفرضه بعض الدول الغربية.

مضمون الكلمة التي القاها غسان ساكا في مؤتمر الامم المتحدة بجنيف

العالم الذين هم قضية إنسانية ومساعدتهم ومساندتهم حق لهم وواجب علينا جميعاً.

يتوجب علينا توفير العدالة والإنصاف، للأسر والأطفال الذين أتوا من بلدان لا عدالة فيها ولا انصاف! الأمر متروك لنا لتحقيق ذلك ومساعدة هؤلاء الضحايا الأبرياء والعمل على توجيه دفة حياتهم في مسار إيجابي، وهذا ليس بالأمر الجديد بالنسبة للأمم المتحدة، التي قامت ومنذ تأسيسها بعمل رائع على مر العقود لتحسين حياة الملايين بل المليارات من الأشخاص.

هذا المنتدى هو تكريم للأمم المتحدة لإدراكها أهمية مناقشة قضايا الأقليات، كجزء من أولوياتها الهادفة لتحسين العالم بما فيه خير البشرية جمعاء.

الأقليات، التي تُمنح فرصة لبدء حياة جديدة في بلدان محبة للحرية، عليها أن تغتنم هذه الفرصة بشجاعة. ومع إعادة التوطين المناسبة في بلدانهم الجديد (كما هو الحال في بلدي كندا، بلد الكرم المنفتح على استقبال اللاجئين والمهاجرين الجدد)، يصبح الوضع مفيداً للجانبين.

حيث تتمتع هذه الأقليات بالحرية والأمان، ويحصل البلد المضيف في نهاية المطاف على مواطنين جدد منتجين ومسهمين في مجتمعهم بطريقة إيجابية (زيادة الناتج المحلي الإجمالي، السكان، والثروة البشرية والإنتاجية).

على الرغم من أن الهجرة من بلد مرقته الحرب الى بلد جديد يمكن أن تكون شيئاً جيداً للغاية، إلا أن عملية الوصول إلى هذا الفوز النهائي (إعادة التوطين المثالية) هي طريق طويل وصعب. وهنا يكون دور المنظمات مثل منظماتنا حيوياً للغاية، وذو أهمية بالغة لضمان الاستمرارية والنمو.

في المستقبل القريب، ستقدم منظمة المجموعة العراقية الكندية اقتراحاً جريئاً لتوسيع خدماتها لتغطي أجزاء أخرى ومتعددة من كندا، لنكون قادرين على مساعدة الأمم المتحدة وكندا في إعادة توطين المهاجرين بشكل فعال.

نحن على ثقة من أن اقتراحنا سيكون له اصداء إيجابية للغاية، وسنظل على اتصال مع ممثلي الوكالات والقادة الحكوميين المناسبين في الربع الأول من العام الجديد لمزيد من المناقشة أملين التنفيذ في أقرب وقت ممكن.

كلمة العدد



بمقلم رئيسة التحرير

غادة مفيد التلي

يتهمني بعض من يعرفني أنني منحازة للغرب، ولا أوفر فرصة إلا وأشيد بيجابياته وذكر ميزاتته على حساب عرب الشرق وإذ لا أنفي عن نفسي هذه التهمة بل بالعكس أفتخر أنني أعيش في بلد يعمل على خدمة مواطنيه وسعادتهم بمختلف السبل.

وبما أننا على مشارف انتهاء العام الحالي واستقبال عيد الميلاد والعام الجديد فتسوقني قدامي كثيراً هذه الايام الى المتاجر والمولات فهذه المناسبات الجميلة سحرها الخاص وطقوسها المميزة التي ترافقها كسراء اللوازم والهدايا والثياب ولم أدخل محلاً إلا ونسبة التخفيضات فيه تفوق النصف وقد تصل للسبعين في المئة وهي تخفيضات حقيقية لا وهمية ولا تعتمد على رفع ثمن السلعة وإيهامنا بتخفيضها بل بالعكس وبهذه التخفيضات تكون السلعة في متناول الجميع ونرى الكل يحصل على ما يريد ببساطة ودون تكليف والصغير قبل الكبير فالعيد في نظرهم فرح وعطاء لا طمع واستغلال أو خوف من كيفية تدبير الحال مع ضعف الحالة المادية كما في مجتمعاتنا العربية التي ما إن نرى عيداً يلوح في الأفق حتى تبدأ الأسعار بالظهور وكأنها فرصة لاستغلال حاجة الانسان وتحقيق المكاسب ولو على حساب الشعب المغلوب على أمره في تأمين لقمة عيشه وكان لا دخل للحكومة أو التجار في تناسب الدخل مع المتطلبات.

فنرى بدل الفرح همماً وغماً ورعباً حقيقياً كيف سيبدبرون متطلبات الأمر. فلذلك عذراً منكم يا مؤيدي حكومات الشرق لن نستطيعوا إقناعي أن هذه الحكومات تعمل لخدمة الشعب فانا لا أراها إلا وهي تخدم جيوب مسؤوليها، وما الأعياد والأسعار غير مثال ذكركه صدفة لمزامنته في هذه الأيام.

فهناك مئات الأمثال وفي كافة المجالات التي تؤيد كلامي ويجولة سريعة على العراق وسوريا ولبنان واليمن تدركون ما اقول لذا نعم أعترف أنني أعشق الغرب وأعشق احترامه للإنسان وحرصه على رفاهيته وتلبية احتياجاته كأنثاً من كان.

أتمنى للجميع أعياداً سعيدة وكل عام وكندا وجميع من في كندا حكومة وشعباً بألف خير.

الصفحة من اعداد الإعلامية ماريشا الزهر

القبض على شبكات محلية ودولية

تستغل الأطفال في مواد إباحية في تورنتو

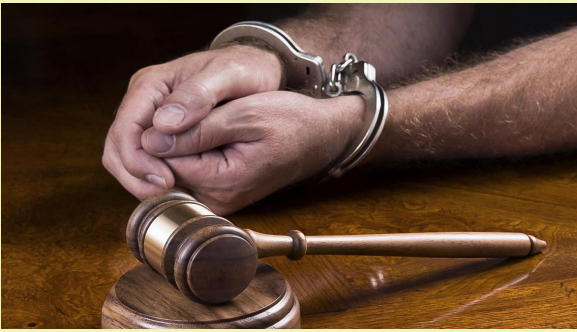
بعد ثلاث سنوات من العمل السري لمجموعة من ضباط الشرطة في تورنتو تم الكشف عن شبكة كبيرة تقوم باستغلال الأطفال من أجل إنتاج صور إباحية.

واستهدف المشروع المسمى "project spade" مجموعة من الأشخاص تعمل في شركة إنتاج وتوزيع صور وأفلام خاصة بالأطفال، حيث اعتقلت الشرطة 348 شخصاً متورطاً في قضية استهدفت 400 طفل من أجل استغلالهم في أفلام إباحية.

وكشفت الشرطة في تحقيقها التي أجرتة أن الشركة موجودة في تورنتو ويديرها شخص يدعى بريان واي والبالغ من العمر 42 عاماً، حيث يبيع ويوزع صوراً وأفلاماً لاستغلال الأطفال على الناس في جميع أنحاء العالم، فالعديد من أفلام الفيديو تم تصديرها إلى أمريكا.

حسبما ذكر رئيس وحدة الجرائم الجنسية في تورنتو المفتش جوان بيغن ديجاردان أن المحققين قاموا بتصنيف وفرز مئات الآلاف من الصور ومقاطع الفيديو التي تضم الأعمال الجنسية المروعة ضد صغار الأطفال، وأشار ديجاردان أن التحقيق الذي دام حوالي السبعة أشهر كشف أن العديد من عمليات الاعتقال كانت تضم أربعين مدرساً وتسعة أطباء وممرضين إضافة إلى ستة من موظفي الدولة وتسعة كهنة وثلاثة من أولياء الأمور.

بدوره أدى نجاح التحقيق إلى إنقاذ 386 طفلاً من عمليات الاستغلال الجنسية ضدهم واعتقال 50 شخصاً في أونتاريو و58 شخصاً في مختلف أنحاء كندا و76 في أمريكا و164 دولياً.



خبر سار لمن لا يمتلك سيارة في تورنتو



أصبح الآن بإمكان العديد من المواطنين وخاصة الوافدين الجدد إلى كندا التنقل في جميع أنحاء مدينة تورنتو ليس فقط بالاعتماد على وسائل النقل العام أو الدراجات أو حتى امتلاك السيارة، بل أيضاً ميزة مشاركة السيارات، والتي تعتبر الأرخص من حيث التكلفة.

وتوفّر هذه الميزة الجديدة إمكانية الحصول على سيارة لتلبية احتياجات المواطن في اللحظة الذي يحتاجها من أجل التسوق أو التنقل بين أطراف المدينة أو حتى الذهاب إلى الموعد في الوقت المناسب، ويتم ذلك عن طريق حجز سيارة معينة على الإنترنت في الوقت والمكان المحددين.

وتتضمن ميزة مشاركة السيارات عدة خيارات أهمها خدمة car2go وهي الوحيدة التي تقدم خدمة باتجاه واحد أي أنك غير ملزم بإعادة السيارة إلى مكانها الأصلي بل تركها في أي موقف قانوني للسيارات، وتبلغ تكلفة استئجار سيارة عادية في اليوم الواحد 59 دولاراً أما للسيارة ذات الدفع الرباعي فتبلغ 79 دولاراً، وشركة zipcar التي تتطلب إعادة السيارة إلى مكانها الأصلي مقابل أسعار تبدأ من 9.25 دولار في الساعة، وتقدم عضوية سنوية مقابل 45 دولاراً، بالإضافة إلى شركات أخرى مثل turo التي تقدم خدمة تبادل السيارات وشركة enterprise car share التي توفر خطط شهرية أكثر تكلفة مدفوعة مقدماً للسائقين الدائمين وتسقط عنهم رسوم العضوية.

إضافات جديدة ومذهلة ضمن مهرجان الإضاءة في حديقة جاكسون "جاكسون" بمدينة ويندزور

ما إن يحد شهر كانون الأول / ديسمبر حتى تبدأ الشوارع والمنازل والحدائق في مدينة ويندزور بارتداء أبهى حللها وخاصة حديقة جاكسون التي تكتسي ثوبها المضاء بالعديد من الألوان وخاصة بمناسبة أعياد الميلاد ورأس السنة، وفي كل عام تضيف الحديقة شيئاً جديداً على زينتها.

مهرجان الإضاءة المجاني في هذا العام هو الثالث على التوالي حيث أقيم في حديقة جاكسون ويعتبر الأكبر والأكثر إشراقاً من ناحية الخلفية المذهلة للأضواء والشاشات الكبيرة وسوق we made it : holiday market ، إضافة إلى الشجرة المضاءة الكبيرة والتي يبلغ طولها 64 قدماً في حدائق الملكة إليزابيث الثانية وشخصيات كرتونية في أرجاء الحديقة، بما في ذلك Candy Cane Lane و Rainbow Lane و Polar Blast ، وندسور واي ، محطة كينز المركزية.

ويستمر مهرجان الإضاءة حتى السابع من كانون الثاني لعام 2020 وقد بدأ المئات من الأشخاص والأطفال بالتهافت لزيارة الحديقة والتمتع بالعروض الخاصة والهدايا والتسوق من قبل الحرفيين الموجودين عند مدخل الحديقة.

وقد بلغ عدد الزوار للحديقة في العام الماضي حوالي المئة ألف زائر مقابل 60 ألف زائر في العام 2017 والذي يعتبر بداية هذا الحدث السنوي، حيث من المتوقع زيادة كبيرة في عدد الزائرين للحديقة في العام الحالي.



بعد هزيمة حزب المحافظين في الانتخابات ... شير يعلن استقالته من قيادة حزبه

بعد سلسلة من الانتقادات العلنية الموجهة إليه بخصوص سياسته وقراراته أعلن أندرو شير زعيم حزب المحافظين في كندا استقالته من قيادة الحزب، وجاءت الاستقالة بعد الهزيمة التي مني بها الحزب في الانتخابات التشريعية التي حصلت في 21 تشرين الأول الماضي.

وأوضح أندرو أن استقالته هي الخيار الأفضل للحزب، مشيراً إلى أن هذا القرار هو الأصعب لكن الأفضل للحزب أن يحصل على قائد يكرس نفسه مئة بالمئة لخدمة الحزب وحن الوقت للتحدي من أجل منح وقت أكبر لعائلتي.

كما أشار شير إلى أنه سيطلب من المجلس الوطني للحزب المحافظ تنظيم انتخابات داخلية لاختيار خلف له في أسرع وقت ممكن، وكان أندرو قد انتخب زعيماً للمحافظين في أيار 2017.

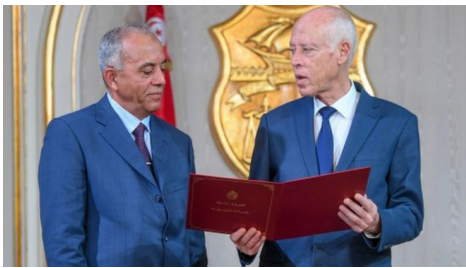


ثورات العرب التائهة... الغرب يتلاعب بمصير سوريا

بقلم طارق داود

عليها في الموقع كانت مجرد عناصر ضئيلة للغاية بمعدل أجزاء في المليار، وفي إشكال يمكن العثور عليها في أي مواد تبييض منزلية. ولفتت الصحيفة البريطانية إلى أن التقرير أخفى عدم تطابق تام بين الأعراض التي أظهرها الضحايا في موقع الحادث وتأثيرات المواد الكيميائية التي تم العثور عليها بالفعل. وفي هذا الشأن قال الرئيس السوري بشار الأسد، بأنه لا يوجد دليل واحد حتى هذه اللحظة على استعمال الأسلحة الكيميائية من قبل الجيش. وأوضح الرئيس الأسد خلال لقاء مع مجلة "باري ماتش" الفرنسية أن "النقطة الأهم هي أن كل مكان ندخل إليه يكون هناك مدنيون وتعود حياتهم طبيعية، كيف بقوا هناك ونحن نستخدم السلاح الكيميائي؟! في الحقيقة فإن الأكاذيب في الإعلام الغربي وفي السياسة الغربية ليست لها حدود في هذا الموضوع".

* في تطورات المشهد التونسي تتخذ الأمور منحى أكثر استقراراً رغم السباق الانتخابي المحتدم الذي شهدته البلاد، حيث أكد رئيس الحكومة التونسية المكلف، الحبيب الجملي، أنه لن يخضع لأي حزب في تشكيل الحكومة. وقال الجملي في



تصريح اذاعي: "موقفي واضح وموقف النهضة واضح، لن أخضع لموقف أي من الأحزاب حتى الحزب الذي كلفني بتشكيل الحكومة". ورغم فوزها بالكتلة الأكبر في البرلمان التونسي، إلا أن سيطرة حركة النهضة على الحكومة والبرلمان لن تكون بهذه السهولة، مع الجهود التي تبذلها عدة قوى سياسية لتشكيل تحالفات جديدة تملك تأثيراً فعالاً في مواجهة "النهضة". وفي هذا السياق، يأتي تشكيل "الكتلة الديمقراطية" في البرلمان التونسي من قبل حزب التيار الديمقراطي وحركة الشعب بالإضافة إلى عدد من النواب المستقلين لتضم واحداً وأربعين نائباً يشكلون الكتلة الثانية في البرلمان بعد كتلة حركة النهضة. وقال أمين عام حركة الشعب في تصريح خاص لـ "المباينين نت" أن "الكتلة الديمقراطية" الجديدة ستكون كتلة وازنة في كلتا الحالتين إن كانت في المعارضة أو الحكومة قائلًا إن اختارت الكتلة الانضمام إلى الحكومة القادمة فستعمل على دفعها، وإن وجدت نفسها في المعارضة فستكون معارضة قوية بناء

الشعبي والقوى السياسية يبدأ بالإصلاح ومعالجة الوضع في لبنان، دفعت بـ"تيار المستقبل" الذي يتزعمه رئيس حكومة تصريف الأعمال اللبنانية سعد الحريري، مناصريه للابتعاد عن الشارع، وتجنب الانجرار وراء أي استقزاز يرد منه إشعال الفتنة. كما حث "تيار المستقبل" مناصريه على "الامتناع عن تنظيم الموكب الدراجة والسيارة وكل ما يمكن أن يخالف موجبات السلم الأهلي وتطبيق القانون". من جهته، دان رئيس الحزب التقدمي الاشتراكي في لبنان، وليد جنبلاط، قطع الطرقات من أية جهة كانت، مشيراً إلى أن الأمر يتسبب بمشكلات وتوترات وسقوط ضحايا.

* التدخل الأميركي في شؤون الدول العربية أصبح ضرورة في ظل الخطوات التي تتخذها الولايات المتحدة في سوريا، حيث تعزز واشنطن سيطرتها على حقول النفط السورية. وأفادت وكالة "روداو" الكردية للأنباء بأن "قافلة عسكرية أمريكية مؤلفة من 80 جندياً ومعدات عسكرية مختلفة (دعم لوجستي، عربات، مدرعات ودبابات) وصلت مدينة رميلان، في محافظة الحسكة". السيطرة الأمريكية على حقول النفط كشفت زيف ادعاء واشنطن بأن سبب تواجدها في سوريا هو "محرية داعش". الادعاء الآخر الذي انكشف زيفه هو استخدام دمشق للأسلحة الكيميائية في مدينة دوما بريف دمشق عام 2018 والذي كان السبب وراء العدوان الثلاثي الأميركي/البريطاني/



الفرنسي المشترك على سوريا، حيث كشفت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية أن "منظمة حظر الأسلحة الكيميائية" تلاعبت بتقرير هجوم دوما الكيميائي نيسان/أبريل 2018. وأشارت الصحيفة إلى أن عالماً وظيفته منظمة حظر الأسلحة الكيميائية قال في بريد إلكتروني مسرب إن التحقيقات على الأرض في دوما لم تتوصل إلى دليل قوي حول وقوع هجوم الغاز المزعوم، مشدداً على أنه تم إخفاء الحقائق بشكل متعمد في تقارير المنظمة. وأوضحت الصحيفة أن البريد الإلكتروني يقول إن التقرير الرسمي حول حادثة دوما تم اختصاره لدرجة تحريف الحقائق عبر ترك معلومات رئيسية وإخفاء حقيقة أن آثار الكلور التي زعم العثور

ضحية لصراع سياسي". من جهته حمل مقتدى الصدر الحكومة مسؤولية ما يجري، داعياً إياها للاستقالة فوراً من أجل وقف إراقة الدماء، محذراً من "بداية نهاية العراق"، وداعياً لعدم تحويله إلى "سوريا ثانية". وأكد الصدر في بيان له أنه يناهز بنفسه عن "التدخل في ما يدور بالعراق من فتنة عمياء بين الحكومة الفاسدة وبين متظاهرين لم يلتزموا بالسلمية بعد بأسهم". من جهة ثانية، أعلن تحالف "ساترون" الذي يقوده الصدر رفضه قانون الانتخابات البرلمانية الذي رفعته الحكومة إلى مجلس النواب. وقال إن قانون الانتخابات تضمن تخصيص نسبة 50% للتمثيل النسبي لقوائم الأحزاب كما جرى في الانتخابات السابقة، مطالباً بـ"إقرار قانون انتخابات مجلس نواب تكون المقاعد مخصصة فيه لمن يحصل على أعلى الأصوات بدائرتة الانتخابية، لأن التمثيل الحقيقي لإرادة الناخبين يتمثل بهذا القانون".

* علت أصوات المواجهة في الشارع اللبناني، يجهد عُلّت أصوات المواجهة في الشارع اللبناني، يجهد رئيس الجمهورية ميشيل عون للوصول إلى تفاهم مع القوى السياسية لتشكيل حكومة جديدة.



الحكومة المرتقبة لن تغير شيئاً من طبيعة الحال، فالطبقة السياسية تعيد إنتاج نفسها بأسماء وألقاب جديدة لكن المضمون يبقى نفسه. الرئيس عون وجد متفهماً باستقباله الأمين العام المساعد لجامعة الدول العربية السفير حسام زكي، حيث طالب بان يتوجه الدعم العربي إلى خطوات عملية، لا سيما بالنسبة إلى المساعدات لمعالجة الوضع الاقتصادي المتردي. الاستعصاء السياسي في لبنان تتفاقم خطورته مع وصول المواجهة في الشارع إلى أعلى مستوياتها بعد الاشتباكات التي وقعت بين المتظاهرين ومناصري "حزب الله" و"أمل" وسط بيروت والتي أسفرت عن وقوع عشر إصابات. أسباب هذه المواجهة توضحت بعد تخوف "حزب الله" من استغلال قوى خارجية هذه المظاهرات للتدخل في الشأن اللبناني، وفي هذا السياق قال نائب الأمين العام لحزب الله نعيم قاسم، إنه لا يمكن الخضوع للشروط الأمريكية لتشكيل الحكومة اللبنانية الجديدة، منوهاً بأنه لا يمكن استخدامها رافعة لخيارات سياسية مقابل أخرى. وأكد قاسم أن "القاسم المشترك بين الجميع على المستوى

* الموجة الثانية مما يسمى "الربيع العربي" أصبحت في طريقها إلى المجهول مع غياب رؤية واضحة وخريطة طريق تتخذ البلدان العربية من حالة الضياع والانهيال التي تصيبها. صحيح ان ترددي واقع المواطن العربي دفعته للانتفاض على واقعه وعلى طريقة حكومته في إدارة موارد البلاد، إلا أن هذه الانتفاضة كانت ناقصة لأنها لم تهدف إلى بناء واقع جديد. المتظاهرون خرجوا بشعارات فضفاضة: "إسقاط النظام" - "كلن يعني كلن"، لكن ما البديل الذي يروجوه هذا المواطن؟ ما الخطة التي يروجو المتظاهرون ان تغير من مستوى حياتهم؟ حتى ان بعض الاحتجاجات تحمل شعارات كانت مطروحة أيام "الثورات العربية" في الخمسينيات والستينات والتي كانت في الحقيقة مجرد انقلابات عسكرية أوصلتنا إلى ما نحن عليه. الغريب في الموجة الثانية من "الربيع العربي" أنها ضربت بلدانا حكوماتها منتخبة بطريقة ديمقراطية. فالمظاهرات خرجت في العراق ولبنان ليست لنشر الديمقراطية والمشاركة في اختيار من يمثل المواطن في إدارة شؤون البلاد، وإنما للاحتجاج على طريقة إدارة شؤون البلاد ومواردها التي يقل كاهل مواطنيها الفساد والبطالة وانخفاض المستوى المعيشي لمواطنيها هاتين الدولتين. في العراق، وصلت المواجهة بين المحتجين وأجهزة الدولة إلى نقطة الخطر الذي يهدد السلم الأهلي وكيان الدولة مع سقوط مئات الضحايا وفتان الوضع الأمني في بعض المحافظات العراقية. احتدام المواجهة في العراق تجلّى بمحاصرة المتظاهرين لمبنى قيادة شرطة محافظة ذي قار بالإضافة إلى استهداف الفصائلية الإيرانية في محافظة النجف. فتان الشارع انعكس على مواقف الطبقة الحاكمة في العراق، حيث وجّه عدد من قادة الأجهزة الأمنية العراقية في محافظات الوسط والجنوب رسالة إلى زعيم التيار الصدري، مقتدى الصدر، والذي يملك



أكبر كتلة في البرلمان، معتبرين أن مخاطبته بشكل مباشر بات أمراً ضرورياً "مع وصول الأمر إلى مرحلة الانفلات العام". وحملت الرسالة قيادات من "سرايا السلام" التابعة للصدر بقطع الطرقات واستهداف الدوائر الحكومية وإغلاق المدارس، مؤكدة أنه لولا حماية الصدر لهم لما تجرؤوا على هذه الممارسات. وناشدت الرسالة الصدر بالقول إن "الأجهزة الأمنية في حالة انكسار وأصبحت

سواف عراقية

◀ بقلم: الاعلامي مفيد عباس

Made In Iraq

احد منكم سامع الان بوجود قماش عراقي بالسوك، أو بطانية عراقية أو چرچف أو وجه مخدة أو حذاء عراقي؟
بس كلنا سامعين بمعمل الغزل والنسيج القطني ومعمل الغزل والنسيج الصوفي، والمعملين بالكاظمية الاول بساحة عدن والثاني قريب الكورنيش واللي چان اسمه معمل فتاح باشا، وسامعين وشايفين بجلود اللي بالكرادة منشآت كبيرة مع آلاف الموظفين ، لكن بلا انتاج يذكر
من زمان ، المنتج العراقي الحكومي يمتاز بالجودة ويفتقد للشكل والموديل المناسب البطانية صوف خالص بس لونها املح وخشنة وتكچك والحداء كله جلد بس معمر والقميص مال المحمودية قماشه قطني بس موديله قديم وفانيالات الكوت قطن خالص بس دلعتها جبيرة
اذا وزارة الصناعة مايبها خير تعيد العمل بهاي المنشآت خلي تنطيهيا لصناعيين عراقيين بصيغة استثمار أو خصخصة او اي شكل يضمن مصلحة الطرفين واكيد المستثمر يفكر بمصلحته وراح ينتج قمصان موديلاتها احدث واحذية انيقة وبطانيات اقل چكچكة وبالحافة مكتوب عليها.
Made In Iraq
.. وكلكم عيوني

افتتاح مكتب وممثل تجاري للحكومة الكندية في العاصمة بغداد



حددت الحكومة الكندية، الجمعة، نهاية العام الحالي موعداً لافتتاح مكتب وممثل تجاري لها في العاصمة بغداد. وذكرت الغرفة الكندية العراقية للتجارة في بيان، ان "الحكومة الكندية تؤكد التزامها بأمن العراق واستقراره وازدهاره، حيث تدعم كندا جهود الجميع لاستعادة الاستقرار والمضي ببناء البلد واستقراره، وقد زادت كندا من تواجدها الدبلوماسي والتجاري في العراق بشكل عام، حيث سيتم فتح مكتب وممثل تجاري في بغداد نهاية السنة القادمة بعد ان كان فقط في كردستان العراق اضافة ان "الحكومة الكندية عملت من خلال الشركاء الدوليين والتجاريين في تنفيذ مشاريع ممولة من قبل الحكومة الكندية خلال الفترة من 2016 إلى 2019، حيث تعهدت كندا بتقديم أكثر من 265 مليون دولار كمشاريع مساعدة للعراق".
وأوضحت الغرفة، أن "المساعدت تمثلت بـ 184 مليون دولار كمساعدات إنسانية، و34 مليون دولار كمساعدة إنمائية، و48 مليون دولار في تحقيق الاستقرار والمساعدة الأمنية".
وأشارت إلى أن "التجارة بين كندا والعراق بلغت حوالي 144 مليون دولار في نهاية عام 2017، وكانت أهم صادرات كندا إلى العراق هي الحبوب والسيارات والمعدات".

نقطة ضوء

◀ بقلم: رحمن خضير عباس

جسد الجريح يتأرجح في الهواء، وكأنه يهيم بالسقوط في لجة النهر. ولكن سواعد الفتية تتشبث به، يد تمسك بالحديد واليد الأخرى تمسك الجسد المضرج بالدم، في مشهد غرائبي يتفوق على المستحيل.
الرصاصة ينهال على أجساد الفتية. ولكنهم غير مبالين بالموت، لأنهم منهمكون في صنع الحياة.
كان عرق أجسادهم يسح من سواعدهم المفتولة ويمتزج بدم الجريح. لقد تحملوا أكثر من قدرة البشر على التحمل، وكأنهم سيزيف الذي يحمل صخرة الوطن إلى القمة ثم يكرر عمله. لكنهم وصلوا إلى الضفة الأخرى، ضفة الحياة.
لقد انتصروا على قوانين الطبيعة. وانتصروا على الضعف البشري. فتحولوا إلى سوبرمان حقيقي.
أدركت أن هؤلاء العراقيين الذين لم يتخلوا عن رفيقهم الجريح في أصعب المواقف.
سيحمون عراقنا الجميل من كل الأيدي التي لوثت وجهه البهي.
سيبنون الوطن.
إنهم نقطة ضوء في هذه العتمة.

جسر الجمهورية، والذي بُني في نهاية خمسينات القرن الماضي، بمبلغ لا يتجاوز خمسة ملايين دولار أمريكي.
(أي أن كلفته تعادل ما يتقاضاه عادل عبد المهدي في خمسة أشهر فقط!).
والجسر يربط ساحة التحرير، التي ترمز إلى انطلاق الثورة التشريعية على أعداء العراق، وبين المنطقة الخضراء التي تضم جميع من خربوا الوطن، من مسؤولين ووزراء وبرلمانيين وزعماء الأحزاب ومستشاريهم وحمايتهم ووطناتهم.
هذا الجسر أصبح برزخاً بين الحق والباطل. بين الأمل واليأس.
بين الروح العراقية المتألقة، والتي تتمثل بشبانه وشبيهه الذين أقسموا على استعادة الوطن،
وبين سلطة غيبية ومرتشية وفاسدة، ولكنها مدججة بالسلح والمال.
كانت كاميرا إحدى الفضائيات تنقل إلى المشاهد هذه المأثرة الإنسانية:
بعض الشباب محشورون في المسالك الحديدية الضيقة تحت جسر الجمهورية، والتي من الصعب أن تسمح لهم بالزحف للوصول إلى ضفة التحرير، فكيف وهم يحملون جريحا من رفاقهم؟

Evan Suntres | Account Executive

M: 519-639-3817

esuntres@citronhygiene.com

www.citronhygiene.com

Contact me TODAY for your free quote!



- Washroom Menstrual Care Services, Air Care, Soap & Sanitizer Programs
- Restorative Washroom Cleaning & Fixture Care Services
- Washroom Fixtures & Amenities (including touchless)
- Pest Control Solutions
- Dish Machines, Dispensers, Accessories & Kitchen Chemicals
- Housekeeping Chemicals & Supplies
- Automated External Defibrillators (AEDs) & First Aid Kit Programs
- Floor Mats



citron™
HYGIENE
Building healthy spaces™

شعاع الشمس الهارب

◀ بقلم: زينب عبد الرحيم

في البدء منذ أن شرع الله في خلق الكون كانت الظلمة تملأ العالم حتى خلق الله نور النهار وأصبحت الشمس في شروقها تضيء كل العالم وترسل أشعتها السبع من فضائها إلى أرضنا لتضيئها إلى أن يفنى الوجود.

وكان هناك شعاع من أبناء الشمس السبعة لا يريد أن يذهب إلى أي مكان في العالم و كان يُدعى بالشعاع "المتنرد"، ظل يُمارس تمرده على أمه الشمس كان كسولاً متوكلاً دوماً على أمه، وإخوته الستة، ثارت عليه أمه يوماً قائلة له: سوف أرسلك إلى الأرض السوداء، وهي أرض تدعى "كيمت" وإذا عصيت أمري سوف ينطفئ نورك و تصبح نجماً خافتاً في الليل.

غضب الشعاع المتنرد و انطلق في النهار بسرعه فائقة غير معتادة منه حتى اصطدم ببناء شاهق الارتفاع ليس له مثل على كوكب الأرض فظل يحوم و يطوف حول هذا المكان في ذهول تام واستطاع أن يرصد من مكان أبعد فوجدنا بناءين شاهقين من تلك الأبنية شاهقة الارتفاع و لكنهما أقل ارتفاعاً من الذي اصطدم به، فقد اصطدم الشعاع المتنرد بالهرم خوفو أكبر الأهرامات و أعظم الأبنية على وجه الأرض في ذلك الوقت. ظل الشعاع المتنرد يأتي كل نهار إلى أرض الأهرامات كي يتعرف عليها أكثر و بعد أيام عرف أن هذه تلك الأرض السوداء التي أمرته أمه الشمس أن يذهب إليها، و عندما عاد إلى أمه في الغروب قال: لها لقد ذهبت إلى الأرض السوداء أرض كيمت كما أمرتني،

فلماذا هذه الأرض بالذات يا أمي؟
قالت: له أمه لقد أرسلتك إلى هناك حتى تترك أن على الأرض بشراً يمكنك أن تتعلم منهم وبلهموك الكثير والكثير.

ظل هذا الشعاع يأتي إلى أرض كيمت كل نهار ليرى النيل والظمي والزراعة وكل ما يدور على هذه الأرض حتى يغرب عنها في الغروب. إلى أن جاء يوم و أمرته أمه الشمس أن يكف عن الذهاب إلى أرض مصر فقد تعلم الدرس بما يكفي ولا بد أن يذهب إلى مكان آخر، حزن



الشعاع المتنرد عند معرفته أن هذه هي آخر زيارة له لمصر فتوسل إلى أمه الشمس أن تجعله يذهب في اليوم التالي كي يودع الأرض المباركة لأنه أحبها و عشقها دون أن يدري، فأذنت له أمه أن يذهب للمرة الأخيرة واشترطت أن يعود قبل الغروب حتى يعرف الأرض الجديدة التي سوف يضيئها في اليوم التالي.

وفي الشروق انطلق الشعاع الذي كان متمرداً متوجهاً إلى أرض مصر ولكنه قرر أن يطوف ويدخل كل مكان على هذه الأرض إلى أن وصل مبعداً وأناره كاملاً حتى حان وقت الغروب،

تتادت أمه الشمس عليه في الخارج لماذا لم تأت بعد؟ ألم أحذرك من التأخير؟ وأمرتك أن تأتي إلي قبل الغروب؟
لم يسمع الشعاع أية أصوات أو يلتفت لأية تحذيرات، فقد عقد العزم على الهروب....

فظل ماكثاً في المعبد ولم يذهب إلى أي مكان آخر فاكشف المصريون أمره وعرفوا قصته، فأحبوه إلى حد التقديس لم يغادر أرض مصر، إلى أن مرت مصر بظروف صعبة وقاسية وقام الغزاة بغزوها فلم يعد هذا الشعاع الهارب مقدساً كما كان.

فعاد الشعاع الهارب إلى أمه الشمس التي ظلت غاضبة منه آلاف السنين ولكن ظل يتسلل خلسة إلى المعبد ليشارك المصريين في احتفالاتهم ويرسل نوره متعامداً وجه الملك "رَمسيس" في يوم ميلاده وتخصيبه وملكاً في موعد لا يخالفه إلى الأبد.

سنبقى

◀ بقلم: رفيف التركي

في أثناء نشأتنا في تلك البلاد البعيدة الجميلة جُبلنا على فهم تعاليم كثيرة، ومعلقات ومقدسات ومسموحات وممنوعات عُلفت كلها بتؤدة وفن علي جدران وجداننا بوعي منا أو بدون وعي، وباعتقادي بأنها عُلفت بطريقة الإيجار المبطن بساتان ثمين منقوشة عليه طبعا الكشمير الخالدة، تماماً كقرمان ملكي، بمعنى أشمل، عُلفت غصباً عن الزمن.

من أهم تلك المعلقات وأقدسها معلقتان شهيرتان إحداهما حول مفهوم التدبير والأخرى حول مفهوم المؤونة.

هم علمونا بأن التدبير ليس إلا تدبيراً منزلياً يتلخص في أن تتدبر سيدة المنزل أمرها لتقتصد في مصروفاتها، فتراها تصنع من كيس طحين واحد خبزاً وحلوى ووجبة غداء، وفي المساء تعيد هيكلتها لتصبح وجبة عشاء، وأيضاً تصنع من كيس الطحين نفسه فطوراً لأيام الجمعة والأحد البهية، وكذلك أن تصنع من كرة صوف أو كرتين بلونين وكالوج صوف إنكليزي قديم كسوة شتاء لأهل بيتها، أو أن تعيد تدوير فساتينها فلا تتغيب عن أي مناسبة اجتماعية وتكون في جلها حاضرة بهية.

وبهذا تكون ملكة بيتها، سيدة مدبرة يهابها العوز ويحسب لجلالته ألف حساب.

ومع كل هذا التدبير الجميل نسوا تماماً أن يعلمونا أن نديّر أرواحنا ونتدبر فقرها، أن نديّر الأمان وأفراحنا، أن نديّر أشواقنا والمسافات الطويلة وغصات ليست كالعصاات وجراحاتنا، نسوا تماماً أن يعلمونا كيف نديّر ضحكنا حتى تكفيها طوال اليوم، أن نتدبر قسوة المرايا واختلاف وجوهنا على انعكاساتها وحينئذ للمراة الأولى، أو حتى كيف نستيقظ في مكان بارد بعيد تحيطنا وجوه غريبة فنقوم قسراً لنفتتح مصنعاً للابتسامات ونقص الشريط الحريري إيداناً بطبع عدد غير محدود منها وتوزيعها على الجميع، نعم نوزع ابتسامات مجاناً للجميع.

تراهم لم يتخيلوا أن تصبح يوماً ما الضحكة جهاداً تُوجر عليه والابتسامات مشقة !!

أما عن معلقة المؤونة فهم أيضاً علمونا بأن نمون ثمار الصيف الضاحكة لأيام الشتاء العابسة، علمونا فلسفة النمل، ورأينا بأمر

الدار الكبيرة....

◀ بقلم: الاعلامي رأفت صادق

دوت صرخة عالية من الدار الكبيرة التي تتوسط القرية ثم ثالثة وثالثة شيئاً فشيئاً ينتبه كل شيء كهول وشباب وأطفال ناحية الصوت الذي بدا وكأنه صاعقة، مات أبو مجيد كبير عائلة الراوي بعد صراع امتد لشهور طويلة قضاها في حجرته ذات



أعينا كيف كانت تكتظ شرفاتها بحبال البامية وصواني المربيات بألوانها القوس قزحية، وسجاجيد الفستق الحلبي بغنجاها ودلالها، وشراشف عريقة ترسم فوقها أوراق الملوخية لوحات راقصة أحياناً مبهجة وأحياناً أخرى حزينة، ومواويل الباذنجان من عقلة الأصبغ الغارق بالسكر إلى ذلك الشيخ المهيب تحيطه حاشيته، عدك عن بورترية الفليفة الحمراء التي تكاد تظرب شهر أب بكل غطرسته على كل الشرفات وبعضها صغرت أم امتدت وكبرت. ..

ومع كل هذه المؤونة وفلسفاتها نسوا تماماً بأن يعلمونا أن نمون أخلاقاً، حتى تكفيها إبان الزمن المكفهر والأشخاص المعاد تدويرهم، أن نمون كتبتنا المقدسة وآياتنا حتى تكفيها إبان غزو الحشرات في هيئة نحلات في عصر بلا فجر ولا عصر، أن نمون أغانينا وألبومات صورنا وكلمات سمعناها فجودت محراب أرواحنا لتكفيها الحاجة في ذات الصباحات الباردة الموحشة، وأن نمون حتى غصابتنا وأحزاننا ليوم قد تخور فيه كل قوانا فتصبح حتى الغصة ترفاً.

اليوم فهمت لماذا احتفظت جداتنا بكل الأشياء القديمة، بالصناديق الخشبية وفونيس الكاز العريقة وكراسي الأبيسون الميتة الحية، كُنْ يسخرن من أسئلتنا بابتسامة حكيمة يهرب منها الزمن، اليوم فهمت !

فهمت بأن شعباً يلصق علبتين فارغتين لم يكن ينتظرهما حكماً سوى صندوق القمامة ليصنع منهما سراجاً يستضيء به هو شعب يقن النور

وأن شعباً يصنع من المخلفات وقوداً للباوير فيتخلق حولها الأطفال بشعرهم المشعث وأهازيجهم هو شعب يقن الدفاء .. وأن شعباً يصنع لأطفاله مراجيح من البقايا وبقايا البقايا ويغني لهم وهو يدفعهم بقوة لا يعلم حتى كيف أتته لهو شعب يقن الفرح. ..

ومع كل الذي نسوا أن يعلمونا إياه فنحن شعب صقلته النوائب وجودته التجارب فأصبح جديراً بالحياة .

هاهم بدأوا يفهمون كيف تفك شيفرات الشعوب، ويوماً ما ستشبهينا كل البلاد المتحضرة، ليس لأجل سواد عيوننا، بل لأنهم سيفهمون بأن الشعب القادر على خلق وطنه داخل كل الأوطان إذا ما رحل عنه لهو شعب قادر على صياغة قصة جديدة للحضارة إذا ما تهيأت له الآفاق. ..

كم حضارة سنبني على جبل إصرارنا؟
وكم حضارة ستثري بناً بينما نحن ندوب؟

الدفاء القديم وملامح الأجداد التي تظهر على جدران الحجر في هيئة صور قديمة من الأبيض والأسود تعود لسنوات بعيدة تحكي تاريخ آباءه وأجداده، امتلات الدار بالنسوة متشحات بالسواد الحالك بينما الأطفال أخذوا أماكنهم في أطراف الدار يتابعون ما يحدث في صمت والبعض الآخر يلهو غير مدرك لما يدور من حوله.

في الردهة الواسعة تجمع عدد كبير من أبناء العائلة البعض منهم يقف متحفظاً والبعض الآخر جلس جلسة القرفصاء على الأرض في انتظار خروج الجثمان من الدار ليحملوه إلى مثواه الأخير بمقابر العائلة في أطراف القرية، امتطى الصمت جواده بين أبناء العائلة ليتساءل كل منهم بداخله من سيكون خلفاً له وسندا للعائلة من بعده ليصبح السؤال مغلقاً بلا إجابة .

مات أبو مجيد هذه شهرته التي كان الجميع من حداثه وأقاربه وأبناء القرية يعرفونها أما اسمه الحقيقي في أوراق الحكومة عبدا لمجيد صاحب العقل الراجح والفطرة السليمة في النزاعات التي تنشأ بين أطراف العائلة وغيرها من عائلات القرية فقد كان لا يميز بين أحد من أبناء العائلة ولا ينتصر لنفسه في نزاعاته مع الآخرين. تعالت صيحات النساء من الداخل وتجمهر أبناء العائلة يتنافسون على حمل نعشه الذي بدا لهم وكأنه فارغ من كل شيء وانطلقوا به تتبعهم بعض النسوة في محاولة يائسة للحاق بهم وخرج الأطفال خلفهم وتحولت الدار الكبيرة إلى قطعة من الصمت بينما ظلت صورته على جدران حجرته في أذهان حداثه تحكي عن أبو مجيد ومن سيأتي بعده.

أوراق الروزنامة

◀ بقلم: ريتا فرنسيس-جبور

يا أوراق روزنامتي الجميلة. أستحلفك بالأ تتركيني وحيدة. جدي لي ذلك الذي يرافقتي يمسك يدي وينتظر معي مواعيد الأطباء. جدي من يأتي معي للقاح "لاكي" ولو لمرة واحدة. جدي لي وأقسم بأن أدفع الفواتير كاملة. قولي له بأني أنتظره ولا تبخلي عليّ أو عليه! لا تقولي بأني مملّة دعيه يكتشفني. لا تقولي بأني مريضة لأنه إن أتى سأشفى سريعاً. لا تقولي بأني أعمل دون انقطاع لكيلا يهرب. دعينا نلتقي فأنا أعرف بأنه في مكان ما هناك كائنٌ ما ينتظرنني بشوق يفوق شوقي إليه. أعطه عنواني أو أعطني عنوانه بالله عليك لا تبخلي علينا. قولي له أين يجديني، فحلمي أن أضع علامة حمراء على صفحة من صفحاتك وأجعل منها أثنى الروزنامات وأحلاها. لا تدعي آخر صفحاتك تُقلب دون تلك العلامة. لقد اشترت القلم الأحمر منذ سنين ولكنني لم أستعمله بعد. ظننت بأنه فال شؤم وعدت واشترت قلماً آخر جديداً. دعيني أستعمله هذه السنة ولا تُبطني. دعيني أستعمله قبل أن يجف حبره أرجوك. يا أيتها الصفحات الجديدة لم يأت دورك بعد ما زالت لدي صفحة وحيدة من سالفتك. كوني أكرم منها لقد كانت شحيحة. كوني لي هذه المرة...أسعديني لأجعل لك إطاراً مذهباً. لقد توصلت كثيراً وبات رأسي يؤلمني، سأخذ إلى صديقي النوم.. لا تدعي أحداً يزعجني أيتها الورقة الأخيرة... دعيني الآن أرتاح ونكمل كلامنا لاحقاً، في يوم آخر أو في مناسبة أخرى أو في سنة جديدة.

أحب أن أشتري روزنامة في بداية كل عام. لا تحدثني عن روزنامة الهاتف لست من محبيها وليس لي علاقة حسية معها. أذهب وأبتاع واحدة جديدة في نهاية كل عام أنتقيها من بين مئات على أسس لا تتغير. تعجبني تلك التي أيام أشهرها مربعات كبيرة أعلقها إلى جانب البراد في مطبخي وأملأ مربعاتها الفارغة بمحطات أيامي ومواعيدها. أبحث في جميعها عن صورة شهر ميلادي وأشترط بأن تكون الأجل على صورة زهرة جميلة أو صورة منظر طبيعي رائع يعكس جماله على أيامي الرتيبة. من ثم أفتح صفحاتها لأرى في أي يوم يقع السابع من كانون الأول ذلك اليوم الكبير، يوم ميلادي. أنا ممن يحتفظون بالروزنامة من سنة إلى سنة أجلس في أوقات فراغي القليلة وأعيد سرد وقائع أيامي المملة فلا أجد على الصفحات سوى مواعيد أطباء ومواعيد دفع الفواتير ومواعيد أخرى للقاح "لاكي" كلبى الحبيب في كل شهر.

ما لك يا مربعات أيامي حزينة مملّة قاتلة؟ أي رقم تنتظرين لكي تخلطي الأوراق كلها وتأتيني بالسعادة الكبرى؟ هل من صفر عندك يجلب الحظ لي أم هل من صفحة ستحمل موعداً آخر من نوع آخر؟ أرجوك ألا تكوني مثل سابقاتك بل كوني أفضل عديني بأشياء جديدة سوى المرض والقاحات! عديني بأشياء لم تأت بعد! قولي بأن حالي صار أفضل ولن أموت قريباً... قولي مثلاً بأن الأطباء لم يُحسنوا التشخيص! بالله عليك قولي إنهم أخطؤوا... أرجوك. جدي لي رفيقاً يقاسمني الملل، جدي لي حتى لو مريضاً آخر أنقاسم معه حبات الدواء. بالله عليك تعيّرني نحو الأفضل. ساعديني أرجوك



عتبة الألم

انت فلسطيني شو دخلك؟

هي الجملة التي كانت تواجه الكاتب حسن سامي يوسف، كلما أراد أن يبدي رأيه أو أن يتعاطف مع إحدى الجهات في الأزمة السورية، هي الجملة المخيفة التي حفرت في دواخله قهراً لا ينسى، بعد أن نسي الجميع أن فلسطين كانت جزءاً من سوريا الكبرى، وأنه في زمن ليس بالبعيد، كان الفلسطيني يقول عن نفسه، أنه سوري من القدس أو الخليل.

هي ليست رواية بالمعنى الدقيق، هي مذكرات شخصية، ويوميات ومشاهدات، عن الألم والحزن الذي غمر عاصمة اللباسمين، التي يخشى الكاتب تحولها إلى عاصمة الشحادين، وعن النساء الكثيرات اللواتي مررن في حياته، وتأثيرهن عليه وتأثيره عليهن.

يمكنك من خلال النص استشعار مدى محبة الكاتب لدمشق، وخوفه وحزنه عليها، وربما منها أيضاً، وهي التي فتحت ذراعها له ولأبناء بلده، واستقبلتهم بكل حب، وهي الآن تزرع الكراهية ضدهم في نفوس أبنائها تحت ذريعة (انت فلسطيني شو دخلك) لدرجة أن أحد أقرباء الكاتب لم تقبله أي مقبرة كي يدفن فيها، فاضطر أولاده لدفنه في البرية.

الوصف في الرواية جميل وشائق، واللغة جاءت بالفصحى وبالعامية، وأحياناً تجد النوعين في الجملة الواحدة مما أضعف قوة اللغة المستخدمة برأيي، كنت أفضل استخدام نوع واحد.. لكن بقيت لغة العمل قريبة من القلب بشكل عام، ومغلقة بحب كبير، وحنين إلى دمشق ربما لن نعرفها مجدداً كما عهدناها، خلال فترة قريبة.

في الرواية تساؤلات لا إجابة لها، سوى العبيثة، لم يحصل في سوريا ما يحصل؟ لم كل هذا الموت؟ لم كل هذا الدمار؟ ويصوغ الكاتب هذه التساؤلات بطريقة صادقة تصل للقلب مباشرة:

قناديل ...

◀ بقلم: د. داليا حمادي

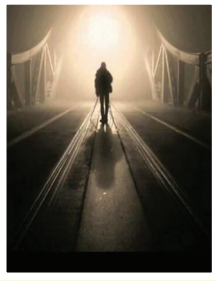


رواية في خمسة مشاهد وعديد المشاهدات

(نحن نتسابق في الرداءة.. إلى أين وصلنا يا الله؟ وماذا زرنا لنحصد هذا الخراب كله؟ ما دام الجني هذه الكوارث فما طبيعة الشرور التي زرنا؟)، الأمر يحتاج إلى بحث مستفيض. إننا غالباً ما نتباهى بأن دمشق أقدم عاصمة مأهولة في العالم، و لكن هذا الكلام يحمل في طياته إهانة كبيرة لنا، نحن الأقدم.. إذا نحن أصحاب الخبرة الأكبر، فالخبرات تراكمية.. ما الذي تراكم لدينا في واقع الحال؟)

يأتي لاحقاً وصف لحال دمشق قبل الكارثة، إذ يقول الكاتب: (أظن أن دمشق عام ٢٠١٠ احتلت المركز ١٥٧ في عالم الإنترنت، لدينا شبكة كهرباء فائقة التلخف، أما هذا الاختراع العجيب الذي اسمه طرقات، فإننا نتحدى به شوماخر نفسه، وليحضر معه من شاء من المتسابقين الأقوياء إلى حلبة تخلفنا، سوف نصرعهم جميعاً بالضربة القاضية.)

يدخلنا حسن سامي يوسف إلى عالمه الشخصي جداً، عالم النساء في حياته وهو المتعدد العلاقات، لتتعرف على نماذج نسائية متنوعة تضيء أمامنا مساحات وزوايا مختلفة من الواقع الدمشقي، كما يخبرنا قصة الشتات الفلسطيني الخاص بعائلته وعن وفاة أخيه في مخيم نهر البارد في لبنان، بعد الشتات الثاني له، وتركه لمخيم اليرموك. يذكر أن مسلسل الندم قد ارتكز في عدة جوانب على هذه الرواية، التي أنصح بقراءتها رغم طولها نسبياً، فنحن هنا سنقرأ عن واقعنا، من خلال قلم كاتب محترف، يعرف تماماً ما معنى التيه والخيبة التي يعيشها السوريون الآن، هو الذي يعرف معنى قهر ضياع الوطن الأول، وقهر جفاء الوطن الثاني، عندها لن يصبح لديك عتبة ألم، بل عتبة وجع، عتبة خيبة لا قرار لها.



دروب ...

◀ بقلم: دياب عواد

فنجان القهوة

وهي في عالمك الضيق؛ بين جدران منزلك الصغير؛
-راقبها حين تغلي قهوتكما لتطيب الجلسة أكثر،
وكن صبوراً كما هي الآن،
إنها بصبرها تعطي للحب كرامته، بعد أن جعلك الصبر الكثير منحنياً.
-قف بالقرب منها؛
واترك يديك ترسمان السلام على كتفيها المتعبين،
ولا تجعل ثقلاً منك ينحدر إليها.
-أخبرها بأن عطرها يروق لك واجعلها تسمع استنشاقك لذاك العطر الذي يسكن حواسك
ويعيد ترتيب الزمن في مخيلتك ويجبرك أن تتذكر
-اقترُب منها أكثر
ستشعر بك كأنك المدى؛ وطوقها دون أن تشل حركتها؛
كن دافئاً كالبخار الذي يتصاعد نحو كفيها المنشغلتين بالمنورة حول النار الخفيفة.
-أما الآن؛ قف خلفها تماماً؛ أنت على شفير الوعي تقود نفسك نحو الخلاص، خذها معك
نحو المنتهى؛ جُدْ بقوة وستدفعك بريحتها وأشرعتها.
-ستختزل العالم كله في فنجان قهوة طازج يخلو من بلورات السكر وبمرارته اللذيذة سيمنحك
حلاوة من نوع آخر؛
هي تقول: أن حديثاً ممتعاً بينكما وفنجان قهوة وكثيراً من السجائر التي يفوح معها ما يقنتيه
صدرها من أحمال؛ يثيرها أكثر من القبل؛ هذا يعني أن حديثك يلامس شغفها؛
فاحرص أن تبقى راسياً في ميناء قلبها، بسفينة روحك التي تطفو بك على وجه الحياة، حتى
تظل ممسكاً بزمام السيطرة.
-اجمع شعرها المنثور على كتف واحد واحشد الحب في قبة على كتفها الآخر،
ستظل تغلي القهوة دون حراك،
وستأخذك المرأة الجذابة بالقبل حتى تبلغوا أول اكتمال؛ حينما تشرف القهوة على الفوران.
-هي بقمة فرحها الآن
وبسعادة ملائكية ستكبران بسلام.

مشكلة القناعات المسبقة

◀ بقلم: د. خالد طلعت



مشكلة القناعات المسبقة أنها لا تتسق مع الأسلوب العلمي الذي اتفق العالم المتحضر على اتباعه والذي يتحكم بالفعل في كل دقائق حياته.

تخيل مثلاً ان تكون عالماً فيزيائياً مسلماً او مسيحياً او يهودياً او هندوسياً ملتزماً ولديك قناعاتك المسبقة بالنسبة لطريقة عمل الأشياء وبداياتها، كأن تظن مثلاً ان الأرض مسطحة او أنّ الشمس تولد كل يوم وتموت الخ. هذه القناعة المسبقة سوف تحول بينك وبين محاولة التفكير والبحث عن تفسيرات بديلة لا محالة ومن ثم إجراء التجارب المطلوبة للتوصل الى الحقيقة التي تؤمن خطأ أنك بالفعل تمتلكها.

وحتى ان قفزت الحقيقة امام عينيك مصادفة فأنت في الأغلب سوف تتمتم سبحان الله او ما يقابلها ثم تلجأ لأي تفسير غيبي لما تراه واضحاً أمام عينيك، لان تلك الغمامة تحجب عقلك وتُعتم على تلك الحقيقة الجلية، وستظل الى أبد الأبدن تعتقد بما لا يدع مجالاً للشك أنّ الأرض مسطحة وان الشمس تدور حولها.

فما الترجمة العملية لذلك سوى انك بالتبعية ستظل على نفس الحال التي كان الناس عليها قبل اكتشاف كروية الشمس وما ترتب عليه من علوم، فتظل تتركب الحمار كل يوم في طريقك للديوان لتقوم بتدوين الخراج مستخدماً ريشة تغمسها في دواة حبر مسمم ترسم بها الحروف ببراعة على صحيفة من جلد البقر، او على أحسن الفروض ستظل مجرد مستهلك ذليل لكل ما انتجه غيرك يمنعه عنك وقت يشاء، وهو بالضبط حالنا الآن.

لم يصل جاليليو الى الحقيقة التي أدى اكتشافها والإقرار بها والعمل وفقاً لمعطياتها الى ثورة تبعثها ثورات أدت لكل التقدم الذي نرتع فيه جميعاً الآن ولا نستطيع الاستغناء عنه، الا عندما وضع قناعاته المسبقة جانبا ونظر للأمور على حقيقتها بدون تلك الغشاوة!

لم يصل ديكارت الى ما توصل اليه من استنتاجات فلسفية فتحت المجال أمام العقل الإنساني ليسبر مزيداً من أبعاده الا عندما وضع قناعاته المسبقة محل الشك والاختبار!

ولنفس هذا السبب لن يصل زغلول النجار وايد القليبي وذاكر نايك وباقي أساطين الاعجاز العلمي ولا طبعاً أي من هذه الفئة المسماة بعلماء الدين ومن أي دين كانوا ومعهم من تبعوهم ممن استمروا حياة الدهماء الا الى مزابل التاريخ.

ولكن فئة منهم سيدخلون تلك المزابل أثرياء متخمين بأموال الجهلة والمغيبين وأنصاف المتعلمين بعد ان عاثوا في الأرض فساداً وضلوا أمماً كاملة!

نتمنى أن يحمل هذا العيد المحبة والأمل والسلام

كل عام وأنتم بخير



الصفحة الطبية بقلم د. عامر بطرس داود

هل يعاني طفلك من إدمان الأجهزة والألعاب الإلكترونية؟



هل أنت قلق من إدمان طفلك للألعاب الإلكترونية أو استخدام الآيفون أو الأيباد أو الأجهزة الأخرى؟ إذا كانت الإجابة بنعم فأنت لست وحيداً. في كانون الثاني 2018 أجريت دراسة لـ 1024 لذي أطفال أعمارهم أقل من 18 سنة، وكانت النتيجة %47 من الآباء أو الأمهات يشعرون أن أبناءهم مدمنون على استعمال الأجهزة الهاتفية الإلكترونية و%32 من ذوي الأطفال اعتبروا أنفسهم مدمنين أيضاً. والحقيقة فإن إدمان الأطفال أصعب لأنه من السهولة عليهم الإدمان ومن الصعوبة جعلهم يتخلون عن الإدمان. الدراسة وجدت أن البيوتوب هو العامل الكبير الذي يجب أن يخشاه الآباء، ومع أن البيوتوب يقدم خاصية سيطرة ذوي الطفل إلا أن الدراسة وجدت أن %40 من الآباء في الدراسة شعروا بهذا العامل. التطبيق الآخر الذي يخشاه ذوي الأطفال فهو الفيسبوك، فقد توصلت الدراسة إلى أن الأطفال هم ببساطة غير متأهبن لكي يكون لديهم حساب ونشاط اجتماعي لوحدهم. وجدت الدراسة أن استعمال الأجهزة الإلكترونية قد يكون مفيداً وذا نتائج إيجابية للطفل المشتت ذهنياً عند الحالات الطبية أو الجراحية التي يشكو منها الطفل في حينه، وجدت الدراسة أيضاً أن الأجهزة الإلكترونية قد تكون السبيل لدى ذوي الطفل لإبعاد الطفل عن طلبات أخرى كقيادة السيارة أو الذهاب إلى مطعم مثلاً. ما علامات الإدمان

- دفاع الطفل عن اللعبة بإستقامته وإنكار حقيقة أنه يضيع الوقت الكثير أمامها.
- عدم الوعي بمرور الوقت أثناء اللعب، الطفل يعد باللعب لمدة 15 دقيقة فقط بينما يستمر ساعات طويلة دون الشعور بذلك.
- طلب الطفل للمال إذا كانت اللعبة مدفوعة الأجر.
- إهمال جميع أنشطة الحياة لفترة بما فيها الطعام.
- غضب الطفل وإحباطه الشديد عند الخسارة.
- تشتت ذهن الطفل في الأوقات العادية.
- البحث عن طرق سرية لممارسة الألعاب إذا تم تقييده.
- ما الحلول؟
- لا يجوز ترك الهواتف المحمولة مع الأطفال الذين أعمارهم أقل من سنتين إلى ثلاث سنوات من أجل اللعب عليها ويمكن استبدالها بالأنشطة المختلفة المفيدة مثل التلوين والقصص والألعاب الحركية.
- مراقبة الألعاب التي يستخدمها الطفل في جميع الاعمار.
- تحديد الوقت المسموح به للألعاب الإلكترونية كل يوم والالتزام به.
- مشاركة الطفل في بعض الأوقات في الاستمتاع باللعب مثل المنافسة بلعبة كرة القدم.

الذاكرة والطفل

الدماغ هو أحد أهم الأعضاء في جسم الإنسان، وحتى بعد سنوات وسنوات من البحوث من قبل مئات من العلماء لم يتوصلوا لتحليل مهامه كلياً.

الدماغ هو أول عضو يتكون عند الجنين داخل رحم أمه ومع ذلك فإن عملية التعلم تبدأ بصورة متأخرة بعد الولادة.

يتعرض الدماغ في السنة الأولى من الحياة إلى تطورات مهمة خلال هذه الفترة يتعلم الطفل فعاليات جديدة مثل الجلوس أولاً بمساعدة ثم يقوم بذلك وحده، الطفل يتعلم لمعرفة والديه، ويتسم ويتكلم بعض الكلمات غير المفهومة، يطلب الطعام عندما يحس بالجوع... الخ. البحوث الطبية المتعددة بينت أن الطفل يبدأ بالتذكر لموضوع واحد عندما يبلغ من العمر ستة أسابيع -أربعة أشهر، وفي دراسة أخرى بينت ولكن بشكل غير مدعوم بالأدلة بأن الطفل لديه ذاكرة وحتى في مرحلة داخل الرحم! فالطفل قبل أن يولد يسجل بعض المعلومات في دماغه مثلاً يخزن صوت أمه ويستطيع أن يحفظ شكل أمه بعد الولادة وبعد فترة وجيزة يحفظ شكل أبيه.

خلال عمر ستة أشهر إلى السنة، تبدأ مهارات ذاكرة الطفل بالتطور وتؤدي إلى تذكر الأماكن المعهودة لديه، مثلاً بالرغم من أن الطفل قد لا يتذكر الأشياء الخاصة ولكنه قد يعرض بعض التحمس عندما يذهب مع ذويه إلى مكتب الطبيب لغرض التلقيحات أو يستمر

بالإبتسامه عندما يرى جدته التي عندما تراه تعانقه وتمدحه. عندما يبلغ الطفل عمر السنة، يبدأ الطفل بمزج اللغة مع الذاكرة وقد يبدأ ببعض الكلمات غير المفهومة عندما يدخل محل حلوى أو بسكويت أو عندما يذهب إلى منزل جدته إذا كان قد تلقى الحلوى أو البسكويت في الزيارة السابقة وهذا النوع من الذاكرة من الصعب الحصول عليه أو تذكره من قبل الطفل بصورة نهائية. ويجب أن نعرف بأن هذه الذاكرة تحفظ فيما يسمى short term memory الذاكرة قصيرة الأمد، وأن ما يسمى بالذاكرة الأولى first working memory تظهر لاحقاً بحدود السنة الثالثة. للوالدين دور كبير في تطور الذاكرة طويلة الأمد long term memory لدى الطفل في المحاولة في عدم تحجيم القابليات والاتصالات مع الطفل التي تتيح للطفل تطوير قابلياته في التذكر من خلال بعض الألعاب مثل إخفاء بعض الأشياء. وعندما يلاحظ هذا الإخفاء تحت البطانية وعلى الطفل التذكر والبحث وهناك العديد من ألعاب الذاكرة التي من خلالها يحسن الوالدين ذاكرة طفلهم كما أن تكرار الأمور تساعد على بقائها في الذاكرة كما يجب أن نقلل من مشاهدة الطفل للرسوم المتحركة واستبدالها ببرامج أطفال مفيدة تعمل على تنمية المخ مثل قراءة بعض القصص بصورة مكررة ومشاركتها في تقليد البومات الصور العائلية وطلب ذكر أسماء بعض الأشخاص الموجودين في الصور، طبعاً الاعتماد على نظام غذائي متوازن.

معلومات صحية للأم عن تغذية الرضيع

- الطفل يجلس بدون دعم ويحافظ على ثبات رأسه ويستطيع رفع رأسه.
- ينظر إلى الطعام، يلتقطه وهو متعطش للمشاركة في وقت الطعام ويضعه في فمه دون مساعدة.
- يمكنه من عض وابتلاع الطعام بدلاً من دفعه من فمه بلسانه خارج الفم.
- يكسب وزنه بشكل اعتيادي.
- يستطيع إغلاق فمه حول الملعقة.
- بدأت أسنانه بالظهور.
- الطفل بدأ بتقليد السلوك الغذائي من تحريك الشفتين أو المضغ وهو ينظر إلى الآخرين.
- الطفل لا يرفض الغذاء عندما تحاول إطعامه.
- يجب أن يكون الطعام الأول متماسكاً سلساً ويسهل استخدامه من الملعقة ومع المزيد من التدريب سيكون بإمكانه التقدم إلى الأطعمة الأكثر صلابة.

خلال عملي كطبيب لأمراض الأطفال، كان من أكثر الأسئلة التي تسألها الأم هو: متى أبدأ بالطعام الصلب لطفلي وكيف أعرف انه جاهز لذلك؟



عند البدء بالطعام نبدأ بالطعام المهروس جيداً الناعم ولا يحتوي على أي كتل، وبعد ذلك نجرب الطعام المفروم أو المباشور جيداً. وبحلول الشهر الثامن من العمر سيكون معظم الأطفال قادرين على تناول الأطعمة الإصبعية مثل البسكويت. وبحلول السنة سيكون معظم الأطفال قادرين على تناول المجموعة الغذائية من الأطعمة الصحية نفسها مثل باقي أفراد العائلة. ما المواد الغذائية الواجب تجنبها خلال السنة الأولى من عمر الرضيع؟

- تجنبي إعطاء الطفل قطعة طعام صلبة يمكن ان تسبب الاختناق مثل المكسرات والبذور والجزر النيء وقطع التفاح.
- تجنبي إعطاء المشروبات الغازية وعصير الفواكه والشاي والقهوة والعسل
- تجنبي إعطاء الملح والسكر

في الوقت الذي يبلغ الطفل 6-4 أشهر لن يقدم حليب الأم أو الحليب الاصطناعي كل التغذية التي يحتاجها الطفل للنمو لأنه سيحتاج إلى مواد إضافية غير موجودة بالحليب مثل الحديد والزنك الضروريين جداً لنموه. وهذه الفترة هي المناسبة لإضافة مواد غذائية أخرى. سيتعلم الطفل المضغ من خلال توفير مواد غذائية بشكل متكرر وستكون البداية بتقديم كميات صغيرة من المواد الصلبة مرة واحدة في اليوم في وقت مناسب لك ولطفلك. وفي النهاية يزيد الطفل من كمية الطعام الصلب الذي يتناوله حتى يتمكن من تناول 3 وجبات صغيرة مع بقية أفراد العائلة. ويجب أن تستمر الرضاعة الطبيعية جنباً إلى جنب مع الأطعمة الصلبة لأنها لاتزال تشكل جزءاً أساسياً من النظام الغذائي للرضيع كيف أعرف أن طفلي جاهز لإضافة الطعام الصلب؟ هناك عدة علامات تدل على أن الطفل على استعداد لإضافة بعض الأطعمة الصلبة منها الآتي:

الصفحة من اعداد فادي نصار

النبات يتعلم، يتذكر ويخجل

أوراقها وتنخفض للأسفل و كأنها "تخجل"، ولا تعيد فتحها إلا بعد عدة دقائق. في ذلك يرى عالم النبات Gerd Jürgens من معهد ماكس بلانك لعلم الأحياء التنموي (Institut Max Planck pour la biologie du développement) أن هرمون الأوكسين (هو هرمون نباتي ينشط نمو النبتة) الذي ينقل عبر حويصلات خلوية له مميزات شبيهة بالنواقل العصبية عند الحيوانات، دوراً أساسياً في ردة الفعل تلك (عملية الخجل).

أخيراً، لفتني في عالم اللغة أن الأطباء يصفون الانسان الذي يُصاب بحالة الموت الدماغي (كوما)، وصفاً سريراً بقولهم: يشبه النبات، فهو كائن حي يتنفس، ويعيش، دون وعي، و دون أدنى تفاعل مع محيطه، ويطلقون على هذه الحالة اسماً علمياً -muerte vegetativa أو vegetative death (الموت النباتي). إلا أنهم بذلك يظلمون النبات، كون النبات إضافة الى أنه يزيد المكان جمالاً ويحسن وينقي الأجواء، فهو يمتص الطاقة السلبية فيزيد بذلك الحيوية والنشاط، ويستجيب لريته بالماء ويشعر بالرضا والسعادة، يعشق الموسيقى الراقية، ويكره موسيقا الصاخبة الصارخة.



أماكن بعيدة، ويستخدم أيضاً تدرجات الرطوبة لتوجيه جذورها، نحو مصدر المياه. وهذا ما يفسر قدرة النبات الدائمة، على العثور على المياه في أكثر المناخات جفافاً. النباتات تتعلم وتتذكر

طبق فريق العلماء العامل مع عالمة الأحياء، مونيكا غاغليانو عليها ما يشبه تجربة بافلوف مع الكلب، فمكان الغذاء الذي قدمه بافلوف لكلبه حلّ الضوء، وحل محل جرس التنبيه، مروحة تولد تياراً هوائياً. ادخلت النباتات في وعاء له شكل Y، ثم مالبتت أن نمت باتجاه الضوء، أطقاً العلماء الضوء وأعادوا تشغيله بمرافقة تيار الهواء، وهكذا عدة مرات، في النهاية أطلقوا تيار الهواء دون إضاءة الأنوار، فاستمر النبات في اختيار الخيار نفسه في غياب الضوء، ما يدل على أنها قد تعلمت ربط تيار الهواء مع الضوء. وتذكرت ذلك.

دكاء طبيعي وعلى الرغم من اعتبارها كائنات ثابتة، طورت النباتات شتى الاستراتيجيات لمكافحة آكلات الأعشاب. فبعضها طور رادعات كيميائية، وذلك بإفراز روائح (مزيج من المواد الغذائية والسموم)، تطرد الحشرات الآكلة للزهرة، وأخرى تقتلها كمادة البايثرين pyr-ethrin المسممة لأعصاب الحشرات. كما طور بعضها الآخر دفاعات ميكانيكية، دائمة، كأشواك شجيرات الورد، غير أن بعض النباتات تعتمد على إطلاق استجابات دفاعية حسب الحالة (مؤقتة). فالميموزا، وزهرة مصيدة الذباب. تستخدمان إشارات كهربية لإطلاق حركات ورقية سريعة بسرعة 3 سنتيمترات في الثانية.

يحتوي لعاب آكلات النبات على مواد مثيرة يتعرف عليها النبات المضيف، وبالتالي تتحفز الاستجابات الدفاعية لديه بواسطة أحماض الجاسمونات jasmonates، (أحماض دهنية تنشط العديد من دفاعات النباتات ضد الحيوانات الآكلة لها)، الأمر الذي يظهر في الأجيال الجديدة من النبات على شكل طعم مر أو رائحة مقززة تُبعد الحيوانات الآكلة للنبات عنه... إذاً النبات يتذكر ويطور ذاته .

بعض النباتات خجولة هناك نوع من النباتات، تُظهر ردود فعل حية ومباشرة، اسمها العلمي "ميموسا بوديكا Mimosa Pudica" مشتق من ردة الفعل هذه ويعني باللاتينية "الخجولة" فعند لمسها أو تعريضها للحرارة، تغلق

نشر العبقري تشارلز داروين، في كتابه «قوة الحركة في النباتات» The Power of Movement in Plants رؤى من تجاربه حول كيفية انحناء الأعشاب، باتجاه مصدر الضوء، فوضعت تلك الرؤى الأساسيات لاكتشاف الهرمونات المسؤولة عن حركة النباتات.

ومنذ ذلك الحين واصل العلماء دراساتهم على النبات، الى أن توصلت دراسة أجريت عام 2014، أجراها باحثون في جامعة ميسوري، الى أن النباتات قادرة على تحديد الأصوات القريبة، والتمييز بينها، في حين توصلت دراسة جديدة أنهتها مؤخراً عالمة الأحياء، مونيكا غاغليانو، من جامعة غرب أستراليا، الى أن النبات قادر على سماع صوت الماء من خلال اهتزازات صغيرة في التربة، وأنه يمكنه الإحساس بطنين الحشرات وصفير الرياح. وأنه يتمتع بإحساس عميق وراق وهو يتفاعل مع محيطه كما يفعل الانسان فعلى سبيل المثال: يتأثر النبات بالموسيقى الكلاسيكية ذات الإيقاع الأنيق والعميق، فتجعله ينمو بشكل رائع بينما تؤثر الموسيقى الصاخبة سلباً على النبات فيجعله يتقلص ويموت تدريجياً.

وفي موازاة تلك الاكتشافات والدراسات كان المزارعون في جنوب افريقيا وتشيلي قد اكتشفوا مصادفة أن الموسيقى قادرة على تحسين نوعية النبتة، فواظبوا على إسماع كرومهم موسيقى كلاسيكية عبر عشرة مكبرات صوت على مدار الساعة موسيقى راقية تعود الى المؤلفين (باخ وموزارت وغيرهما).

تسمع صوت الماء وتطرب للموسيقا ويؤكد فريق العلماء العامل مع عالمة الأحياء، مونيكا غاغليانو، في الدراسة التي نُشرت في نيسان/أبريل في مجلة Oecologia مايلي: إن النبات يسلك سلوك الانسان والحيوان وأن سلوكه تراكمي، وأن النباتات تستخدم خلاياها كما تستخدم نحن أعيننا أذاننا وأفواهنا. بما أن الماء ضروري لنموها، فقد طورت النباتات مجموعة واسعة من الاستراتيجيات للتعامل مع شح المياه، بما في ذلك البحث المستمر عن مستويات الرطوبة الأعلى لتجنب الجفاف.

ووجد هؤلاء العلماء أن الجذور تنمو دائماً باتجاه الماء، حتى لو كان هناك حاجز صلب (بلاستيكي) يفصلها عن الماء. وقال الباحثون: " تتعرف الجذور على مكان وجود الماء، من خلال الكشف عن صوت التدفق، ويستخدم النبات موجات صوتية للكشف عن الماء الموجود في

طحالب دقيقة... لانتاج مستحضرات التجميل

البروتين فيه إلى 65% بالمقارنة مع 20% في اللحم البقري ، و 20-25% في البيض. إلا أن هذا البروتين يتفوق بدرجة عالية عن البروتينات الموجودة في البقوليات، فيما تشكل الأحماض الدهنية (3-6 omega و 8 omega) من وزن هذا الطحلب المزرقي.

كوحدة البوتاسيوم والأوكسجين ووحدات الفوسفور، وقد وجد العلماء أن الطحالب المزرقة غنية جداً بهذه العناصر، وقد أدى استخدامها كأسمدة، جودة عالية ومردوداً مرتفعاً في المحاصيل.. تدخل الطحالب في أكثر الصناعات وخاصة منها الكيميائية والدوائية، حيث يعتمد عليها في صناعة الأصباغ الطبيعية، مضادات الأكسدة، الفيتامينات، الأحماض الدهنية، مستحضرات التجميل، المكملات الغذائية والأسمدة العضوية وغيرها. الى أي مدى ستجج البشرية باستغلال الطحالب لمواجهة التغير المناخي الخطير الذي يهدد الحياة على الكوكب الأخضر؟.



الصحي من ماء المصافي، وإزالة المواد الكيميائية الضارة منها(90% أمونيا النيتروجين و97% من الفوسفور).

3- مستحضرات التجميل المستدامة: استخدم الهنود الحمر منذ قرون، كمادات الطحالب لتجنب الولادات المبكرة، غير الطبيعية، حيث كانوا يضعونها على بطون الحوامل نظراً لمفعول الطحالب في تقوية البطن وتليينها. وقد اكتشف العلماء حديثاً، أن للطحالب فعالية كبيرة في إيقاف تساقط الشعر والحفاظ على نضارة ونعومة البشرة، كونها تمد الخلايا polysaccharides الذي يحافظ على مادة الكولاجين (COLLAGEN) والالستين (Elastin) التي تساعد على ليونة وحيوية البشرة. واليوم تستخدم الطحالب لإنتاج أنواع صحية ومتطورة من (الشامبو) ومستحضرات التجميل والعناية بالبشرة.

4- امتصاص ثاني أكسيد الكربون: تمتص الطحالب غاز ثاني أكسيد الكربون بكميات كبيرة تصل إلى 1000 كغ/سوي، وذلك عبر قيامها بعملية التمثيل الضوئي التي تحتاج الى ثاني أكسيد الكربون وأشعة الشمس والماء، إلا أن الطحالب لا تسحب غاز ثاني أكسيد الكربون من الجو فقط وإنما أيضاً تنتج كتلة حيوية يمكن استخدامها في إنتاج أنواع وقود مثل الإيثانول يستخدم كوقود للسيارات. وهي تكنولوجيا نظيفة لا تولد نفايات سامة أو خطرة.

5- غذاء حقيقي: إضافة الى غناها بالبروتينات والمعادن والفيتامينات، تستخدم إضافة الى غناها بالبروتينات والمعادن والفيتامينات، تستخدم الطحالب المزرقة كمكملات غذائية للإنسان و كأعلاف للحيوان وخصوصاً الأسماك والدواجن. وقد ثبت علمياً أنها خالية من المواد السامة وغنية بالبروتين وخاصة طحلب السبيرولينا، وهو من الطحالب الخضراء المزرقة، حيث تصل نسبة

تعتبر فكرة إنتاج وقود الديزل الحيوي بإستخدام الطحالب الدقيقة والمعروفة بإسم وقود الطحالب "algae fuel" من الأفكار الحديثة جداً في مسيرة البحث عن مصادر جديدة للوقود، خصوصاً بعد تزايد الانبعاثات الناجمة عن إستعمال الوقود الاحفوري، والتي تلعب دوراً أساسياً في عملية التغير المناخي.

مميزات الطحالب المزرقة تعتبر الطحالب الخضراء المزرقة صديق جيد للبيئة، لأن زراعتها السهلة (يمكن زراعتها في الصحاري)، ونموها السريع (تضاعف نموها خلال 24 ساعة).. إضافة الى كونها لا تتطلب مياه عذبة وقيمتها الغذائية عالية، وليس لها أي تأثير سلبي على المحاصيل الغذائية الأخرى، كما أن زراعتها تلغي الحاجة الى الزراعات المكثفة وتحد من تلوث المياه الجوفية، وتساهم في تخفيض إنبعاثات CO2 السامة. خمسة تطبيقات مذهلة

1- إنتاج الوقود الحيوي: تحتوي الطحالب على نوع من الزيت يقارب 50% من كتلتها الكلية، إضافة الى بعض المركبات البيوكيميائية الأخرى مثل الدهون المحايدة (ثلاثي، ثنائي، أحادي الغليسريد، أحماض دهنية حره)، والدهون القطبية (السكرية، الفوسفاتية) و إستيرات الشمع. وبناء عليه تم التفكير في استغلال هذه النسبة من الزيوت لانتاج وقود بسلاسل كيميائية، تشابهه كيميائياً سلاسل الهيدروكربونات البترولية. غير أن هذا الوقود لا يشارك الإيثانول في بعض الصفات الضارة بالبيئة، وتقدر الدراسات العلمية عن أن كل هكتار من الطحالب الخضراء يمكن أن تنتج ما بين 50-20 طن سنوياً.

2- تنظيف المياه الملوثة: استفاد العلماء في الكثير من دول العالم، من شراة الطحالب للمغذيات الكيميائية، لتنظيف مياه الصرف



Published Monthly by

The Iraqi Canadian Group Organization

تصدر شهرياً عن منظمة المجموعة العراقية الكندية



President رئيس المنظمة

Dr. Khassan F. Saka د. غسان فؤاد ساكا

Editor in Chief رئيس التحرير

Ghada M. Altali غادة مفيد التلي

Ambassadors السفراء

رحمن خضير عباس

Rahman Khedair Abbas

د. عامر بطرس داود

Dr. Amir Petrus Dawood

مفيد عباس

Mufeed Abbas

د. داليا حمادي

Dr. Dalia Hammami

دياب عواد

Diab Awaad

طارق داوود

Tarek Daoud

ماريشا الزهر

Marisha Zaher

رحاب سعدة

Rehab Saada

ايمان الشريف

Iman Elshereef

Proofreading المدقق اللغوي

Ara. Elias Tabara الياس طبرة

Layout and Design تصميم واخراج

Elza Mouradian الزا مراديان

Karla Alnajm كارلا النجم

Head Office المكتب الرئيسي

397 Wyandotte St West

Windsor, ON N9A 5X3

Phone: (519)254-2000

Fax: (519)254-2003

icgo.media@outlook.com

Published articles express the views of their owners. They do not necessarily reflect the opinion of the newspaper

المقالات المنشورة تعبر عن وجهة نظر أصحابها ولا تعبر بالضرورة عن رأي الجريدة

How to keep up when the going gets tough...

► Natasha E. Feghali



We have to face the facts; life is hard sometimes. The number one reason people don't get what they want is because they give up too soon!

So what does never giving up really mean?

It means believing in yourself. It means willing to accept "failure" so you can learn the critical skill of adaptation. It means not compromising on your most important values, and walking the walk, rather than just talking the talk.

When your pursuing a worthwhile goal and you feel that your energy is low that is the time to never give up. That is when you need to dig your heels in and brace yourself for what is to come both the good and the bad. It is in the tough times that we find ourselves achieving beyond measure.

In this article, you'll learn that tough times make even the most motivated person consider giving up and this is completely normal. Despite the overwhelming feeling of wanting to just give up, it's the most important time NOT to.

What makes you want to give up easily

Identifying the reasons why giving up seems like the best option is so important. There are many reasons why people want to give up and each is driven by different motivations. However, there are a few human instincts that come into play here. Sometimes we feel as though we are just not good enough or someone puts us down and we may feel; just not good enough. It is often said that, the moment we decide to give up is the moment just before the breakthrough.

Life is a long or short journey, and that journey happens to be tough sometimes. We get rejected, we do not get a job offer or we feel pain from another life event. Pain is a fundamental part of life and that's why it's critical that we learn to stay positive when life gets us down.

Here are my 5 steps to re-energizing yourself when you feel like giving up:

- Mistaking lessons for failure: Not being able to see the roadblock for the lesson it is and keep going anyway.
- The outcome is more important than the journey: Putting more emphasis on the result and dismissing the importance of how you're getting to the end goal and growing along the way.
- Seeing the failure before it's even happened: Self-sabotaging yourself by creating the thought that it just won't happen. This is usually down to limiting beliefs and lack of self-belief.
- Lack of discipline: Realizing that achieving your dream won't just fall into your lap within a few weeks but will take hard work and determination.
- Not adjusting to changes: Not embracing changes in direction, the need to tweak ideas or finding things evolve differently to how you originally imagined it and taking it as a sign it's not meant to work out, are showing you that you're not open to changes and the natural evolution to something even more amazing.

How Long Can We Go Without Sleep?

► Mina Amer

Sleep is a state where we become disengaged from our surrounding. Many scientific studies proved that sleep is essential for memory, learning, decision-making, and overall health.

In 1959, a radio personality named Peter Tripp stayed awake for 201 hours. Many scientists were monitoring Tripp to make sure that he does not fall asleep, and although he did not die because of that, other things happened to him.

He first experienced fatigue and tiredness but later displayed emotional and behavioral problems. He started to act differently and was unable to concentrate, but that was not all of it, because he started to hallucinate. The hallucinations were visual; seeing mice and kittens all over his studio, and he was certain that his shoes were full of spiders. He later started to think that he was an imposter of himself, which reflects an identity distortion. When the 'challenge' was over, Tripp slept for 13 hours and woke up without significant problems. Tripp's 201 hours were record-breaking at the time, until Randy Gardner stepped in the game.

Randy Gardner, who was still in high school, stayed awake for 264 hours. He also experienced fatigue and paranoia. He could not concentrate or perform simple tasks, but he seemed to cope better than Peter Tripp. After



finishing his challenge, he slept for 14 hours and had no long-term problems. Some sources claim that this record has been beaten.

The above two cases indicate that sleep is indeed critical for normal life functioning. The reason why Tripp and Gardner overslept after finishing their challenges is because of a physiological process known as REM rebound, where the duration of deep sleep increases following sleep deprivation. It is like our bodies are reclaiming something that was taken from them!

Conservative Leader Andrew Scheer resigns

► Al Teshuba



Conservative Party Leader Andrew Scheer is resigning. But he says he will stay on as leader until his replacement is chosen and continue to serve as MP for Regina—Qu'Appelle.

His resignation comes as a direct result of new revelations that he was using Conservative Party money to pay for his children's private schooling, according to Conservative sources who spoke with Global News.

Senior Conservatives say the expenditures were made without the knowledge or approval of the Conservative fund board, including the chair of the board. There are also calls for the party's executive director, Dustin van Vugt, to resign over the decision to pay the schooling expenses.

According to multiple sources, only a tight circle of insiders knew that the party was reimbursing Scheer for the cost of his children's private schooling and that news erupted over the last several days inside the party. The resulting anger focused on what sources described as the lack of transparency about that reimbursement as well as concerns about how it would look to the public.

Global News has also learned that former Prime Minister Stephen Harper didn't know about the arrangement and is "very angry" about how Scheer used the money.

In a public statement announcing his decision to resign as leader, Scheer did not address the concerns raised by those party sources to Global News. His office says the suggestion that his resignation is linked to the issue of private school reimbursement is false.

Scheer attributed the decision to the strains of his public duties on his family.

"I just informed my colleagues in the Conservative caucus that I will be resigning as the leader of the Conservative Party of Canada and I will be asking the Conservative Party national council to immediately begin the process of organizing a leadership contest," Scheer said in remarks in the House of Commons shortly after the news broke.

"In order to chart the course ahead in the direction this party is heading, the party needs someone who can give 100 per cent."

CPC is Grass Roots Party

► Al Teshuba

Join Today and Have Your Say!

With the resignation of Andrew Scheer as our federal Conservatives Party leader, many are asking, "What is the next step?"

Well, fortunately the Conservative Party of Canada is a grass roots party; meaning that party members (at the grass roots level) get to vote and decide whom our party leader will be in a fair, transparent, and timely manner.

Two years ago, our Windsor-Essex region hosted a Leader's Townhall Forum, focusing primarily on our local issues. 11 of the 14 Leadership Candidates, either attended, sent a representative, and/or completed our custom Windsor-Essex questionnaire.

Our local members were fully informed, and we voted accordingly on a preferred ballot format. We expect this Leadership Race to be similar, and we encourage everyone whom is interest-

ed in having their input on the decision of our next CPC leader (and future Prime Minister), to immediately join the CPC party and to become a member. Visit www.WindsorWestCPC.ca to join (only \$15/yr).

Get involved! Join our party, have you say! Our next big AGM is on Thursday Jan 23rd, 6:30pm at the Holiday Inn Conference Room (1855 Huron Church Rd).

All CPC members are welcome to attend.

Hopefully we'll see you then. It should be a very exciting 2020.

Sincerely,

Al Teshuba, 519.259.9322

President- Windsor West CPC EDA



Khassan's Speech at the UN Forum on Minority Rights



My trip to Geneva Switzerland last month, gave me a great opportunity to meet many other Minority Rights leaders and organizers of various agencies and organizations. I was proud to represent the ICGO at the Forum, and the following is a summary of my address:

Dear Mr. President, Excellencies, ladies and gentlemen,

My name is Khassan SAKA,

I am the president of the Iraqi Canadian Group Organization. established as NGO in Windsor Canada since September 2014. I have earned a Master's degree of International law from Oslo University.

Our organization has been serving and helping the newcomers to Canada and has established many educational programs and health awareness. Beside my trips to Iraq, Egypt, Jordan, Turkey, we are helping the refugees and displaced people from many countries.

Since the invasion of ISIS in Iraq and Syria in 2014, displaced families have fled away from their cities and villages. They faced starvation, displacement, family killings, torture, and a large part of them were sold in slavery and some were raped. Most were minorities Christians, Yezidis, and most still suffer from mental and psychological illnesses.

A number of them have been accepted as refugees under the UN program to Europe, United States, Canada and other countries.

I am proud to say that Canada has welcomed many, and that our ICGO has been an integral part of assisting many families reside in our great country.

We predict that another 500,000 immigrants will need to come to Canada over the next 2 years, of which over 100,000 will be Arabic speaking and will need assistance from our Organization the ICGO.

The Arabic, Iraqi, Syrian, and all citizens of war-torn countries, whom are innocent victims of such hardship and atrocities, need our help. They need our international help, they need help from individual nations, and they need help from their new local institutions and organizations. We all need to work together, and the organizations, like ICGO, whom are ready to immediately step up and deliver the needed services must be assisted by the larger agencies and governments to get it done. This needs to be a team as the crisis of displaced refugees, and victims of the world is a humanitar-

ian issue for all of us to contribute and assist.

We have to provide justice and fairness, to the families and children whom came from places where there was no justice or fairness! It is up to us to make it right!

To help these innocent victims get their lives on a positive track. Minority cultures needing assistance is nothing new to the UN, as the UN has done a great job over the decades to improve the lives of millions even billions of people since the UN was founded.

This Forum is a tribute to the UN for recognizing the importance of discussing minority issues, as part of the UN mandate to improve the world for the greater good of all humanity.

Minorities, whom are given a chance to start new lives in freedom loving countries, are brave and courageous to take that opportunity. And, with proper re-settlement in their new country (like in my great country of Canada) whom is very gracious and generous with our openness to take in refugees and new immigrants), it becomes a win-win-win situation. The world institutions have less displaced refugees to care for in tents, these minorities coming to Canada (for example) have freedom and safety, and the host country eventually gets productive new citizens to contribute to their society in a positive appreciative manner (growing their GDP), population, and human value and productivity).

While the immigration to a new country from a war-torn country overall can be a very good thing, the process to get to this final win (of perfect re-settlement) is a long and hard road.

And this is where services like the services provided by the ICGO, to help minorities through their re-settlement, is so vitally important to sustain and grow.

In the near future the ICGO will be putting forward a bold proposal to expand our services to reach many more parts of Canada, to be able to further assist the UN and Canada with resettling of immigrants accordingly.

We trust our proposal will have very positive feedback by all, and we shall stay in touch with the appropriate agency representatives and government leaders in the early part of the New Year to discuss further and to hopefully implement as soon as possible.

Thank You.

For Advertisement on
**The Ambassador
Newspaper**
Please contact us
(519) 254 -2000
icgo.media@outlook.com



Khassan's Speech at the UN Forum on Minority Rights

15



13

How Long Can We Go Without Sleep?



13



How To Keep Up When The Going Gets Tough

14



Conservative Leader Andrew Scheer Resigns

14

