



٢٠٢٠

سنة جديدة ومباركة

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 12 كانون الأول 2019

"الربيع العربي" يختتم عشريته الاولى بتوحيد "ساحات الجهاد"

5



4

كندا والناس

قوانين جديدة تدخل حيّز التنفيذ في عام
2020

تأجيل إطلاق برنامج لم شمل الأسرة

6

عراقيات

قانون التعديل التقاعدي الجديد



7

فنجان قهوة

حظك في
السنة الجديدة



الحادثة

9-8

ثقافة وفن

قناديل: سيدات القمر
دروب:ها قد نسيت أنني كنت يوماً احبك
كيف تساعدنا الفلسفة على العيش
الحق الطبيعي
اياماً الجميلة

Wael Nukasha
COMMCOORE WIRELESS
FREEDOM MOBILE AUTHORIZED DEALER

Direct: 519.915.7277
wnukasha@commcorewireless.com

321 Tecumseh Rd. E
Windsor, Ontario
N8X 2R5

Freedom
mobile
Authorized Dealer

11

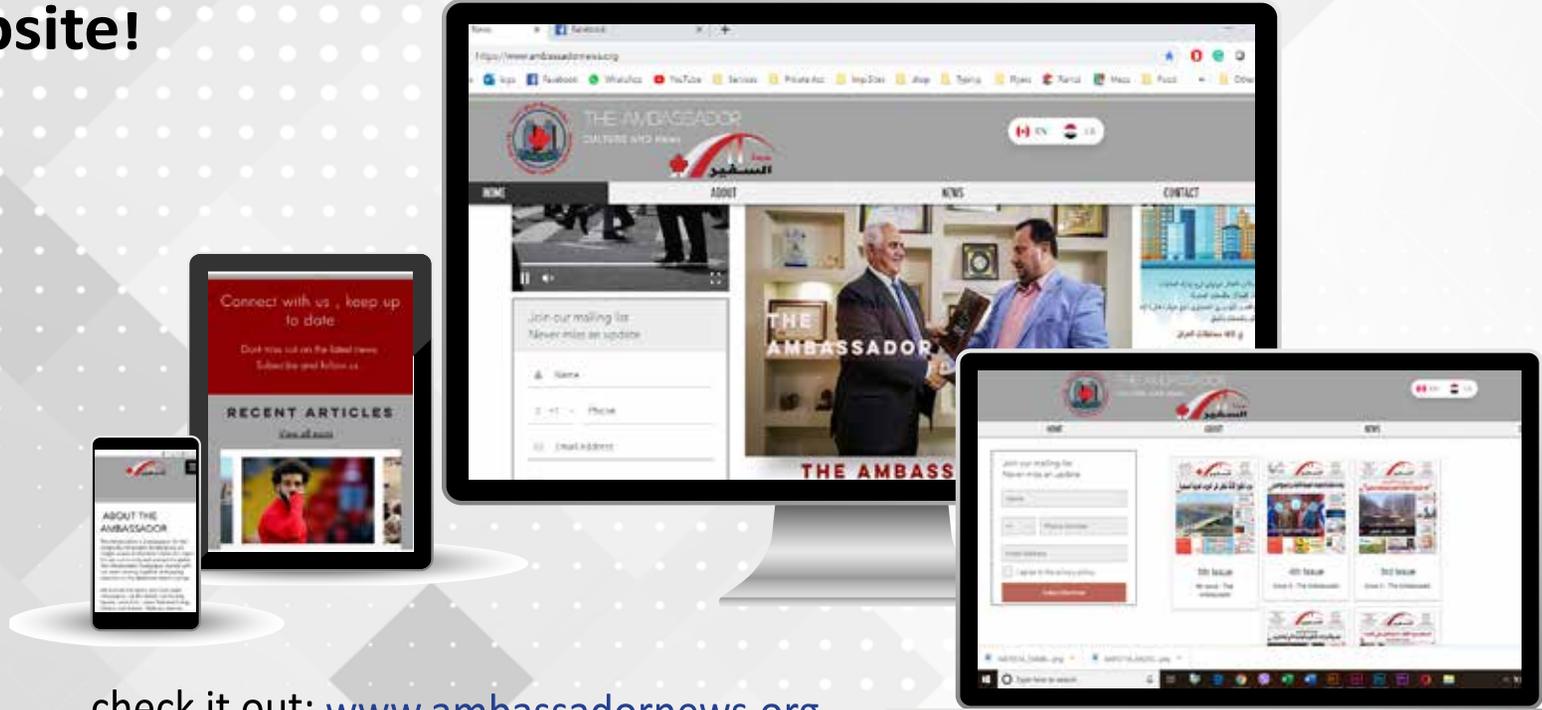
البيئة



البيرة صديق الجسم البشري الطبيعي
بوتان صديقة البيئة

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** **ON FAST LTE**
DATA PLANS */MO.
*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

نحن بحاجة الى فرح

◀ بقلم: د. غسان فؤاد ساكا

لم تعد مظاهر الأعياد الوطنية والدينية والاجتماعية كما كانت خلال سنوات خلت والذي لفت انتباهي الى هذا الامر ما شاهدته في عدد من المصارف في مدينة وندزور .

فلا شجرة ميلاد ولا أضواء او كتابات تشير الى ما نشاهده كل سنة عند نهاية العام واستقبال العام الجديد وأتساءل عن السبب أو الأسباب التي تكمن خلف عدم الاهتمام بمظاهر العيد فلا أجد مبرراً واحداً للشعب الكندي الذي أصبحنا جزءاً منه ألا يحتفل بكل عيد .

أن علينا جميعاً واجباً تجاه أولادنا وشبابنا أن نحتفل لنعود أولادنا الفرح والشعور بالسعادة وفي كل مناسبة .

فالعيد مناسبة فرح وعطاء وتفاعل إنساني جميل على سبيل المثال . عيد الميلاد لدى المسيحيين هو مناسبة دينية يجب أن نفرح فيها دون أن ننسى اخواننا المعوزين المحتاجين والفقراء الذين يحتاجون الى من يواسيهم ويمد لأطفالهم يد العون ليشاركونا أفراح العيد .

كندا أيها الاخوة بلد جميل وسكانه مطمئنون على يومهم وغدهم . كندا وطن الحرية والسلام وعلينا أن نكون متفائلين كلما أطل العيد اطردوا التشاؤم والاكئاب (نحن أبناء الرجاء والأمل على الدوام) . كل عام وأنتم بخير وبلداننا بألف خير



كلمة العدد



◀ بقلم رئيسة التحرير
غادة مفيد التلي

تقوى عزميتنا وبأخذنا الحماس في بداية أية فكرة نتبناها إيماناً منا بأن مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة، لكن سرعان ما تضعف إرادة البعض وتتلشى رغباتهم تدريجياً وبالمقابل هناك الكثير الذي يضع هدفه نصب عينه ويكمل متجاوزاً الخطوة الأولى بخطوات إيماناً منه أن مع كل تقدم هناك هدف يُحرز وإنجاز يسجل .

ورغم أن جريدتنا أتمت مع تاريخ صدور هذا العدد عامها الأولى إلا أننا مازلنا نحسبها تحبو في خطواتها الأولى لكن كلنا حماسة أننا بدأ بيد مع كتابتنا ومحررينا وقرائنا سنكمل المشوار ونحرز الأهداف .

وإذ أرى مرور عام مناسبة جيدة لأنتهزها وأتكلم عن سنة من عمر سفيرتنا، فإننا عشر شهراً حرصنا كل الحرص على جعلهم مميزين بكل ما تحمله الكلمة من معنى رغم إمكانياتنا المادية المحدودة فكان هدفنا الأهم أن تصل الى أبناء جاليتنا العربية وتحمل لهم كل الفائدة والمتعة بطريقة أبعد ما تكون عن التقليدية فتتعدت الصفحات واغتننت بأفضل المواضيع والمقالات وبرؤى محايدة بعيدة كل البعد عن التعصب او الانحياز .

وإن نحسب أن خطوتنا الأولى نجحت بسبب تكثف جهودنا جميعاً فنحن أيضاً أبناء منظمة أرست خطواتها بجدارة في عالم المنظمات الإنسانية لما فيه خدمة المغترب العربي وتلبية احتياجاته وما قبولها عضواً في منظمة الأمم المتحدة مؤخراً إلا فخراً لنا ودليلاً حياً على أهمية وجود كيانها بكل ما تقدمه من خدمات للمغترب العربي .

وإذ انتهز هذه الفرصة لأتوجه بالشكر والامتنان لكل من ساعدنا في تقديمها ولكل من أعطانا من وقته وتطوع وشاركنا الكتابة بها .

شكراً لكل كلمه شجعتنا على الاستمرار ونعدكم أن يظل التميز شعارنا والمصداقية في الاخبار عنواننا وانتقاء المعلومة المفيدة هدفنا .

وأيضاً أود أن اخبركم أن أسرة السفير ترحب باقتراحاتكم وآرائكم وانتقاداتكم على موقع الجريدة www.ambassadornews.org دمتم جميعاً بخير ولكم مني كل التحايا .



In this new year, whatever you wish is yours, it is a beautiful morning of every day ...!

May your success keep kissing, and be illuminated every night ... !! Happy New Year

الصفحة من اعداد الإعلامية ماريشا الزهر

الحظ يلعب مرة أخرى ... الحكومة الكندية تؤجل إطلاق برنامج لم شمل الأسرة

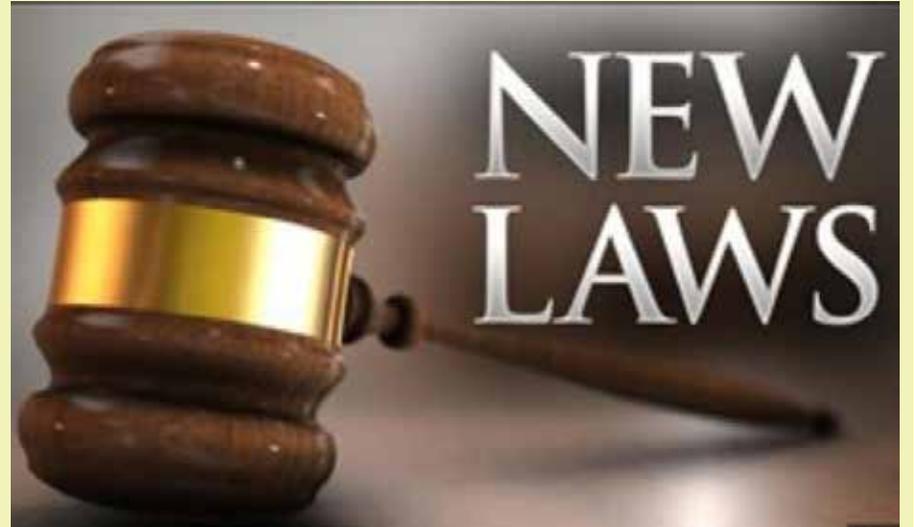


لم يكن مطلع عام 2020 جيداً لمعظم الأفراد في كندا خاصة بعد أن تم تأجيل إطلاق قانون لم شمل الأسرة الذي كان من المتوقع إطلاقه في مطلع هذا العام حيث أوضحت الحكومة الليبرالية على لسان دائرة الهجرة واللجوء والمواطنة ان التأجيل سببه تطوير خطة عمليات استيعاب أعداد جديدة من العائلات.

وقالت دائرة الهجرة أنها تعمل على تطوير نظام اختبار جديد قبل اختيار الطلبات عبر الإنترنت لذلك تم تأجيله حتى إشعار آخر لم تحدده بعد، مشيرة إلى أنها ستعلن عن التاريخ الجديد وستقدم معلومات إضافية حول إطلاق البرنامج. وكانت الحكومة قد قامت بقبول 27000 طلباً في العام الماضي للم شمل الأسرة لكن مدة التقديم عبر الإنترنت لم تتجاوز التسع دقائق فقط، الأمر الذي لم يكن منصفاً لمعظم الأشخاص الذين لم يحالفهم الحظ في تقديم طلبات لعائلاتهم. ويقوم برنامج لم شمل الأسرة على السماح للمواطنين الكنديين والمقيمين الدائمين في كندا بالتقدم للم شمل آبائهم وأجدادهم إلى كندا لكن هذه العملية تستند بشكل كبير على الحظ لذلك ليست بالعادلة لان جميع مواقع تقديم الطلبات عبر الإنترنت تم انتقاؤها خلال دقائق معدودة فقط.

قوانين جديدة....

في مجال الصحة والتعليم والأسرة والبيئة تدخل حيز التنفيذ في عام 2020



بدأت الحكومة الكندية في بداية العام الجديد 2020 بتنفيذ العديد من القوانين في كافة أنحاء البلاد حيث بلغ عدد القوانين 46 قانوناً جديداً دخلوا حيز التنفيذ في العديد من المقاطعات ونذكر من هذه القوانين:

- قانون الرعاية الصحية في أونتاريو والذي يقضي بإلغاء تغطية الرعاية الصحية المقدمة لخدمات المرضى في حالات الطوارئ خارج البلاد والتي تصل حتى 400 دولار.
- قانون الطلاق في كندا والذي يوفر قدراً أكبر من الدعم للأم.
- قانون الغازات الدفيئة في ألبرتا وخاصة بعد إلغاء ضريبة الكربون في المقاطعة سوف يكون هناك أيضاً فرض رسوم على التلوث البيئي، وبموجب قانون حماية البيئة في كندا يتطلب من الشركات في المقاطعة قياس ومراقبة والإبلاغ عن انبعاثات الميثان، وفي ألبرتا أيضاً هناك تعديل لقانون الأسرة حيث سيحصل الزوجان اللذان يعيشان لمدة ثلاث سنوات على حقوق إعالة الطفل الكاملة.
- قانون حماية الطلاب الذين يعانون من أمراض الحساسية المهدة لحياتهم من خلال وضع سياسات لحماية الطلاب وتدريب الموظفين والحفاظ على ملفات لأولئك الطلاب.
- في مقاطعة بريتيش كولومبيا هناك قانون خاص بالأعمال والذي يتوجب من خلاله على الشركات تقديم سجلات شفافة حول الأسماء والجنسية وعنوان المالك المباشر وغير المباشر للشركات، إضافة إلى قانون مراقبة منتجات التبغ والسجائر من خلال رفع ضريبة المبيعات على منتجات السجائر الإلكترونية من 7 حتى 20 في المائة.
- تعديل قانوني التأمين على السيارات وقانون لوائح الصحة والسلامة المهنية في مقاطعة نيوفاوندلاند ولابرادور.
- تعديل قانون الهجرة في كيبك من خلال اجتياز المهاجرين لاختبار القيم الخاص بالمقاطعة، وفيما يخص قانون الحشيش في المقاطعة تم رفع السن القانوني للأشخاص الذين يمكنهم شراء واستهلاك منتجات الحشيش من 18 حتى 21 عاماً.
- قانون معايير العمل في كيبك والذي بموجبه أصبحت وكالات توظيف العمال الأجانب تحتاج إلى تصريح للعمل.
- تعديلات على قانون الغذاء الآمن للكنديين حيث يجب على مزارعي الفواكه والخضراوات في كندا تلبية متطلبات السلامة لمنع مخاطر الأغذية.
- تعديل لائحة الأدوية في كندا حيث تم تغيير البلدان التي تتخذها كندا كمرجعية أساسية في تحديد أسعار الأدوية حيث تم استبدال أمريكا وسويسرا بإسبانيا وأستراليا.
- قانون ضبط الحد الأدنى للاجور في أونتاريو والبالغ 14 دولاراً في الساعة وفقاً لمعدل التضخم. إضافة إلى العديد من القوانين الأخرى الخاصة بالتعليم والسكان الأصليين في كندا حيث تمنح الحكومة السكان الأصليين الولاية القضائية على خدمات الطفل والأسرة.



READY-TO-WORK PROGRAM FOR NEWCOMERS

Prepare for a Career in Tourism & Hospitality

ATTRACTIONS • ACCOMMODATIONS • FOOD SERVICES • TRANSPORTATION
RECREATION • EVENTS & CONFERENCES • TOURISM SERVICES • RETAIL

This FREE 10-week program includes 9 major components:

- Enhanced language training
- Industry specific classroom training
- Workplace communication training
- Specialized 1-1 job search assistance
- Computer skills and cash handling training
- Hands-on culinary skills training
- Commercial kitchen equipment training
- Worker Health and Safety Awareness - 4 steps
- Canada's new polymer note training - Avoiding counterfeit bills

Participants graduate with 5 certificates:

1. Workplace Essentials (WOE)
2. Service Excellence
3. Food Safety (NFSTP)
4. Smart Serve
5. WHMIS



Sessions run
Monday to Friday
from 9:00am to 3:30pm



6955 Cantelon Dr.
Windsor, Ontario
(On the OTTAWA 4 Bus Route)



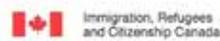
Care for newcomer
children available on site
(Ages 19 months to 6 years)



Wheelchair
Accessible

For registration and further information, contact:
Ella Radovan, Unemployed Help Centre of Windsor Inc.
e. eradovan@uhc.ca
t. (519) 944.4900 f. (519) 944.9184
w. www.uhc.ca

Funded by:



In Partnership with:



"الربيع العربي" يختتم عشريته الأولى بتوحيد "ساحات الجهاد"

بقلم طارق داود

غير متعمد". رغم العقوبات التي فرضها ترامب على السوريين إلا أن ذلك لم يمنعه من "الخوف على المدنيين في ادلب"، حيث حذر حكومات كل من سوريا وروسيا وإيران من قتل المدنيين في محافظة إدلب السورية، معتبرا أن تركيا تقوم بعمل جاهد لمنع حدوث ذلك. هذا وتشهد محافظة ادلب تطورات ميدانية لافتة بعد أن أطلق الجيش السوري عمليات واسعة سيطر خلالها على 320 كم/مربع، وذلك ردا على هجمات شنتها الفصائل المسلحة بقيادة "جبهة النصرة". اللافت أن حرص ترامب على المدنيين في ادلب لم يشمل المقاتلين السوريين الذين يتوجهون الى ليبيا بأوامر ورعاية تركية للقتال الى جانب حكومة الوفاق الوطني المتحالفة مع أنقرة. إذاعة "RFI" الفرنسية أكدت وصول عدد كبير من "المرتزقة السوريين" إلى ليبيا عن طريق رحلات جوية غير مسجلة. ونقلت الإذاعة الفرنسية عن مصادر بمطار معيتيقة الليبي بأن شركة الخطوط الجوية الليبية "Afrqiyah Airlines" وشركة الطيران "Ajniha"، التي يملكها عبد الحكيم بلحاج المقيم بتركيا، قامت بنقل هؤلاء المقاتلين من تركيا إلى طرابلس، بهدف مساعدة المجموعات المسلحة الموالية لحكومة الوفاق. وكان "المرصد السوري لحقوق الإنسان"



قد أكد أن 500 مقاتل سوري حطوا بالتراب الليبي، مضيفا أن آخرين متواجدين في تركيا ينتظرون نقلهم إلى العاصمة طرابلس.

** ان حالة التضامن العربي الوحيد الذي استطاع "الربيع العربي" تحقيقه هو توحيد "ساحات الجهاد"، حيث انتقل "الثائر" السوري الى البحث عن الحرية في ازقة وشوارع ليبيا. وقد أكد المتحدث باسم "الجيش الوطني الليبي"، اللواء أحمد المسماوي، إن تركيا نقلت "مئات من الإرهابيين الأشد خطورة من داعش والقاعدة من سوريا إلى ليبيا". وأفاد المسماوي بأن تركيا تسعى إلى تصدير مشاكلها الداخلية للخارج، مشيرا إلى أن "أردوغان يريد أن يضرب عصفورين بحجر واحد بإرساله المسلحين إلى ليبيا، السبب الأول هو التخلص من هؤلاء المسلحين الذين يشكلون عبئا على بلاده، وثانيا السيطرة على خيرات ليبيا". وأمام الفشل في كسب أي تأييد دولي أو اقليمي في سياساتها اتجاه ليبيا، حاولت أنقرة المناورة سياسيا بالتأكد على أنها قد تقرر عدم إرسال قوات عسكرية إلى ليبيا حال وقف "الجيش الوطني الليبي" بقيادة المشير، خليفة حفتر، هجومه على العاصمة طرابلس، حيث تتمركز حكومة الوفاق الوطني. وقال نائب الرئيس التركي، فؤاد أوقطاي، في إشارة إلى قوات حفتر: "إذا قالوا حسنا، سنسحب ونوقف الهجوم، ساعتها لماذا نذهب إلى هناك؟". وتستعد تركيا لإرسال قوات عسكرية إلى ليبيا في إطار مذكرة التفاهم حول تعزيز التعاون الأمني العسكري مع حكومة الوفاق الوطني بقيادة فايز السراج، والتي تم إبرامها يوم 27 نوفمبر/تشرين اول 2019.

واستنتاجاتها الخاصة" في تنفيذها. ** الادعاء الأميركي بان الهجوم في العراق استهدف "دوات إيران" يكشف حالة الصراع المحتدم على المنطقة بين القوى الإقليمية والدولية، لكن الخاسر الأكبر في هذا الصراع هو المواطن العربي، وفي هذا السياق تأتي حزمة العقوبات الجديدة التي



فرضتها واشنطن على سوريا والتي يرى فيها الكثيرون ان نتائجها ستكون أسوأ على السوريين من نتائج الحرب ذاتها. وقد وقع الرئيس الأمريكي دونالد ترامب على "قانون قيصر"، وذكر وزير الخارجية الأمريكي مايك بومبيو أن هذا القانون يمنح السلطات الأمريكية أدوات ل "المساعدة في إنهاء النزاع المروع المستمر" من خلال "التشجيع على مساءلة" حكومة الرئيس السوري بشار الأسد، مضيفا أن القانون يقضي بمعاينة المسؤولين عن "قتل المدنيين على نطاق واسع والفظائع العديدة المرتكبة في سوريا،

لاسيما باستخدام الأسلحة الكيميائية وغيرها من الأسلحة الهمجية". لكن بومبيو لم يشرح كيف أن تجويع السوريين ومحاربة مصادر رزقهم ستساهم في "إنهاء النزاع"، فالقرار هو استمرار للحرب التي تشهدها البلاد منذ أكثر من 8 سنوات. ان ملخص القرار: من لم يمت بالقتال سيموت جوعا. الغرب في "قانون قيصر" أنه استند على استخدام دمشق للسلاح الكيميائي، لكن المعطيات الأخيرة الواردة من منظمة حظر الأسلحة الكيميائية تكشف وجود تلاعب في هذا المجال. ان المتابعة والتدقيق في التلاعب الحاصل قد يؤدي الى معطيات جديدة تغير مسار اتهام الحكومة السورية "باستخدام الأسلحة الكيميائية ضد المدنيين". صحيفة "ديلي ميل" البريطانية أفادت بأن بريدا إلكترونيا مسريا كشف أن "منظمة حظر الأسلحة الكيميائية" تلاعبت بتقرير حول هجوم كيميائي في دوما بريف دمشق في أبريل 2018. وأشارت الصحيفة إلى أن عالما وظيفته منظمة حظر الأسلحة الكيميائية قال في بريد إلكتروني مسرب إن التحقيقات على الأرض في دوما لم تتوصل إلى دليل قوي حول وقوع هجوم غاز المزعوم، مشددا على أنه تم إخفاء الحقائق بشكل متعمد في تقارير المنظمة. وأضافت الصحيفة أن البريد الإلكتروني يشير إلى أن الأدلة التي جمعت في دوما وتم فحصها لا يدعم نسخة التقرير التي تبنته المنظمة رسميا، وأن المنظمة أعادت صياغة التقرير إلى الحد الذي تم فيه تحريف استنتاجاته. من جهته نشر موقع "ويكيليكس" رسالة إلكترونية لعضو في فريق التحقيق في الهجوم المفترض يتهم فيها المنظمة بالتستر على خلل في التقرير الذي يزعم استخدام الكلورين في دوما قرب دمشق في أبريل 2018 في هجوم أوقع أربعين قتيلًا. وحسب "ويكيليكس"، فإن المحقق الذي لم تكشف هويته، عبر في رسالته الإلكترونية عن "قلقه الشديد" مؤكدا أن تقرير المنظمة "يخرف الوقائع" ويعكس "انحيازًا



الحكومة، مؤكدا استعدادها شخصيا للاستقالة من منصب رئيس الجمهورية. وأكد صالح أن اعتذاره عن تكليف العيداني لرئاسة الحكومة جاء بعد أخذه في الحسبان مسؤولية رئيس الجمهورية تجاه شعبه. وقد غادر الرئيس صالح بغداد متوجها الى إقليم كردستان العراق بعد أن أعلن استعداده للاستقالة، وقال: "أقدم استقالتي تقاديا للإخلال بمبدأ دستوري". لكن الدستور العراقي يفرض على الرئيس الالتزام بالأكثرية النيابية، وفي هذا السياق أكد الأمين العام لـ "عصائب أهل الحق"، قيس الخزعلي، أن عدم قيام الرئيس العراقي، برهم صالح، "بواجبه الدستوري" بتكليف مرشح الكتلة الأكبر لرئاسة الحكومة "سيدخل البلاد في الفوضى". وقال الخزعلي إن الرئيس العراقي "خالف الدستور بعدم تكليف مرشح الكتلة الأكبر"، كما أن إعرابه عن استعداده للاستقالة "هو مكر وخداع وليس شجاعة وطنية". الصراع داخل الطبقة العراقية حول البلاد الى ساحة مكشوفة للصراعات الإقليمية مع استهداف الطيران الأميركي لقوات تابعة للحشد الشعبي بحجة أنها "قوات تابعة لإيران اعتدت على قواعد أميركية". وقد أعلن "الحشد الشعبي" العراقي ان الضربات الأميركية التي استهدفت مواقعه في الأنبار وعلى الحدود بين العراق وسوريا إلى وقوع 25 قتيلًا. في المقابل أعلنت وزارة الدفاع الأمريكية أن قواتها الجوية نفذت غارات "دفاعية" على 5 أهداف تابعة لهذه الجماعة المسلحة في أراضي كل من العراق وسوريا ردا على الهجمات التي سبق أن استهدفت القواعد الأميركية في العراق. الاعتداء الأميركي كشف الانقسام الذي يعيشه الشارع العراقي من حقيقة التدخل الخارجي في العراق. نائب رئيس هيئة "الحشد الشعبي" في العراق أبو مهدي المهندس أكد أن رد "الحشد" على القصف الأمريكي سيكون "قاسيا". من جهته رفض الرئيس العراقي برهم صالح محاولات متظاهرين عراقيين اقتحام السفارة الأميركية، مؤكدا أن "محاولة اقتحام السفارة الأميركية في بغداد تعد تجاوزا للسياسات والاتفاقيات الدولية الملزمة للحكومة العراقية". وأضاف أن "الاحتجاج السلمي حق مشروع ومكفول حسب الدستور، لكن التعرض للبعثات الدبلوماسية المعتمدة في العراق يعد ضربا لمصالح العراق وسمعته الدولية بوصفه دولة ذات سيادة تحترم تعهداتها واتفاقاتها وتحمي البعثات الدبلوماسية داخل حدودها". أما مجلس الأمن الوطني العراقي فقد أكد أن العراق يرفض أن يكون ساحة اقتتال أو طرفا في أي صراع إقليمي أو دولي. موقف المجلس جاء بعد تصريحات لرئيس حكومة تصريف الأعمال، عادل عبد المهدي، قال فيها إن الهجوم الأمريكي ضد "الحشد" لا يستند إلى أدلة، بل نتيجة للتوتر المتصاعد بين إيران وأمريكا. ووصف مجلس الأمن الوطني العراقي الضربات الجوية الأمريكية بأنها "انتهاك للسيادة"، مضيفا أن القوات الأمريكية اعتمدت على "أولوياتها السياسية

** اختتم "الربيع العربي" عشريته الأولى بانتهاء دول وتفتت مجتمعات عربية وتمزيقها. بنى الكثير من أبناء الأمة العربية أملهم على هذا "الربيع"، بالعيش في أوطان متحضرة تسودها العدالة والمساواة والحرية، إلا أن جردة حساب بسيطة تكشف لنا أن الشعوب العربية أصبحت تترحم على أيام الديكتاتوريات والقبضات الامنية الحديدية. الاضعب من انهيار الحلم العربي هو معرفة أسبابه، هل فشل الانتفاضات العربية سببه عدم استعداد المجتمعات العربية للتغيير؟ أم أن رؤية وهدف الربيع العربي لم تكن واضحة فانتهدت الامور الى ما انتهت اليه؟ أم أن المحاور الإقليمية والدولية لا مصلحة لديها بالسماح للشعوب العربية بالارتقاء لتواكب التطور الحضاري الذي يشهده العالم، فعملت على استغلال التوتر السائد لتغلغل وتبسط نفوذها على المجتمعات العربية. اي كانت الاسباب ومهما كانت النتائج هناك حقيقة أكيدة ان ما سعت اليه الجماهير العربية في بداية العقد الثاني من القرن الواحد والعشرين انتهى الى فشل ذريع وأعاد الشعوب العربية مئة عام الى الوراء. خلال الفترة الممتدة بين الحربين العالميتين الأولى والثانية، بالإضافة الى انهيار الامبراطورية العثمانية وانسحاب جنودها نحو الاناضول مقابل اندفاع الامبراطوريات الأوروبية نحو الشرق الاوسط لملء الفراغ، أبصرت معظم الدول العربية النور. هذه الدول لم تشكل نتيجة ايمان شعوبها بضرورة تنظيم موقعها في النظام العالمي. وانما نتيجة المد والجزر الذي شهدته القوى العالمية. وسط هذه الحقيقة أبحرت الدول العربية خلال قرن من الزمن وسط صراعات داخلية وخارجية لم تنته، للأسف لم تكن الشعوب العربية تعرف طعم الاستقرار الا في ظل حاكم أوحده اخضع شعبه بالحديد والنار، لكن اندلاع "الربيع العربي" كشف هشاشة الكيانات العربية وكشف أنها نشأت في ظل انعدام رؤية واضحة عن هدفها وسبب نشوئها. لم يشيء الربيع العربي ان يختتم عقده الاول بدون اشتراك أكبر عدد من الدول العربية، وهذا ما حصل بدخول العراق ولبنان على خط انتفاضات الشارع العربي. الفريد في الحالين العراقية واللبنانية أن الطبقة السياسية في كلا البلدين حاولت إعادة انتاج نفسها وعندما فشلت حاول كل طرف سياسي استغلالها ليقضي على خصومه ويستقر بالحكم. وعندما فشلت المحاولة أيضا حاولت هذه الأطراف الاستعانة بتحالفاتها الإقليمية والدولية لتحصين موقعها السياسي. العراق الذي انطلقت مظاهراته لتحصين الوضع المعيشي تحول الى ساحة لحروب بالوكالة بين طهران وواشنطن. عند انطلاق المظاهرات في العراق حاول كل طرف سياسي أن يدعي "مناصرته لمطالب الشعب"، لكن تفاقم الأزمة في الشارع وتحولها الى تهديد وجودي بالنسبة للطبقة الحاكمة في العراق دفع بالأطراف السياسية الى الدخول في مواجهة مفتوحة. استقالة رئيس الوزراء العراقي عادل عبد المهدي وضعت الاطراف السياسية في موقع المواجهة، بعد أن كان كل طرف يزاد على الطرف الآخر "باحترام القيم الديمقراطية" و"تلبية مطالب الجماهير". بحسب الدستور العراقي على رئيس الجمهورية برهم صالح أن يكلف مرشح الكتلة الأكبر في البرلمان بتشكيل الحكومة، لكن الرئيس صالح اعتذر عن تكليف مرشح "كتلة البناء" وهي الكتلة الأكبر، أسعد العيداني، لرئاسة

سوالف عراقية

◀ بقلم: الاعلامي مفيد عباس

الفييسبوك

بلحظة من لحظات ظهيرة هذا اليوم قررت اسد حسابي على فييسبوك مؤقتا لكثرة ما قرأت من اختلاف وشتائم وتسقيط لمجرد أن أبدى أحدهم رأيه بحادثة ما، فشمّر الأبطال عن سواعدهم، البعيدة عن موقع الحدث، فخوتوا وسقطوا وتتاسوا كل المواقف السابقة قبل ما ادوس (لوگ اوت) تذكرت اني ناسي الباسوررد مال الفييسبوك، يعني اذا اريد ارجع راح تكون صعبة، لهذا قررت اغير الباسوررد عن طريق الايميل وسمحتي بإنشاء باسوررد جديد



رجعت حتى ادوس عالوگ اوت، وقبل ما ادوس بلحظات دخل عليه للمحل صديق لم التقية سابقا وسلم بشكل مباشر: اني سامر .. جيت مخصص حتى آخذ وياك صورة!
_ اهلا سامر .. اتشرف طبعاً
_ يا اخي انت طاقة ايجابية تخيلنا نحس احنا عايشين بعدنا بالعراق!
_ ليش انت وين؟

_ بالسويد
_ خلاني لأجل الفكرة مال اللوگ اوت وكأنه حملني مسؤولية إذا سديت فييسبوك راح تعتبر خيانة للمسؤولية.

عفت التلفون ورحت بجعبية المحل تمددت لان كلش نغسان وخدران وضايح، نمت، وچانت نومة عميقة جدا، حلمت أني بالبيت وأم وليد مسويتلنا حلاوة شعرية، وأنني مالحكت عليها، انعقدت لان كلش أحب الحلاوة الشعرية، وبهالائناء اجه ابراهيم، مساعدي الرومانسي، يگعدني، آغد عمو اجوي عليك جماعة.

طبعاً گعدت والكآبة اكبر مما كانت عليه قبل النوم، لان فوگ كآبة الفييسبوك اجتي كآبة الحلاوة الشعرية، وهي نومتي اصلاً مضعضة، گعدت يراودني شعور بالانعكاش، والانتفاخ، وبقبة العيون، وجيت اتمشى إلى مقعدني الامامي .. لگيت كائن سماوي لندني گاعد ينتظرني، كأنها صنعت من حليب نيدو مضافاً إليه شاي احمد ليضفي لونا للعيون والشعر.

_ هلو استاذ مفيد .. اني جيت حتى آخذ وياك صورة واكلك انت معيشنا ببغداد بكتاباتك ... الخ

_ هاي اليوم شكو .. منو دازكم عليه اليوم؟

_ ليش شصاير ؟

_ كلشي مصاير .. چنت نايم وحلمت الحلاوة الشعرية خلصانة وگعدت ضايح .. بس الله ميگطع .. فدوة لايده لمن يشتغل حلاوة الحليب نيدو بأيده .. وكلكم عيونني

قانون التعديل التقاعدي الجديد

◀ بقلم: محمد الدوري

عندما أكتب عن وفي المشهد العراقي البائس.... فكانما ارسم لوحة سيربالية يتبسم لها سلفادور دالي! ويجب أن أعطيها بعداً ميتافيزيقياً.... لان الموجة العراقية لها ترددات خاصة جدا بعيدا عن قوانين الفيزياء المعلومة من بين كل الظلام والظلمة والظلم... بزغ كخنجر حاد النصل.....قانون التقاعد العراقي الجديد ليذبح آمال الآلاف من العوائل العراقية دون اللوج في الدراسة المجتمعية...فهذه العوائل تعول دائماً في الخطوات اليومية على التركيز على بناء مستقبلها المجهول... اعتماداً على الإيرادات التي تشكلها الرواتب لأنها موردها الوحيد.....فتجدها تأخذ قرصاً من مصرف الرافدين الحكومي الرائع! والذي يقنص الرقاب جميعها ويحزها بفوهة مدفع رشاش يعود لسلفستر ستالون!! على شكل فوائد حتى البنك الدولي يحسدنا على رقيها المجتمعي!

فبدل ان تكون الفوائد مقبولة.... نجد البنك العراقي الشاهق... يحزّ رقاب المقترضين... ليأتي قانون التقاعد ويكمل قص الرقاب كما تفعل ماكنات قص الثيل في الحدائق!

كل العوائل تعلم أنّ التقاعد 63 سنة فعلت قروض وعملت سلف متداولة في المجتمع العراقي التكافلي... لتجد ان الزمن فجأة توقف عند ال60!! كيف ستتدبر آلاف العوائل موارد عيشها الضنكي وهي ترى القروض تتحر بالراتب التقاعدي البائس!

كيف ستتدبر أموال قبول أولادها في الجامعات الأهلية التي تقضم موارد الموظفين كل سنوياً؟ غريب أمر هذه الدولة البائسة!! تختار قانوناً مستعجلاً لتذبح بإقراره الأسرع من البرق! الآلاف من العوائل يسكين نصلها يصل الى عنان السماء!! وكأنه اتفاقية ذرية عاجلة... مع منظمة الطاقة الذرية!

إذن أقررت قانون التقاعد الجديد.... أعطوا لكل ذي حق حقه!

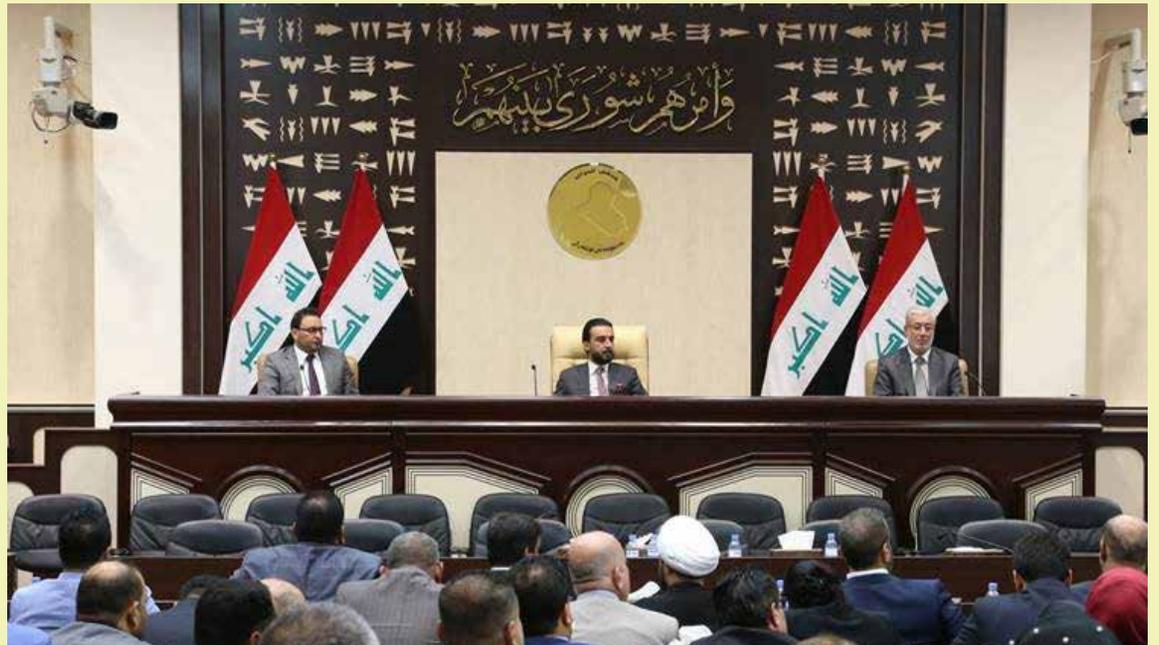
الاقتراحات

1. تجميد التنفيذ لحين انتخاب مجلس نواب غير محاصصي يدرس بتؤدة كل فقرات القانون!
 2. إعطاء حقوق السنوات المجترأة لكل متضرر من القانون مادياً...وحسب سنوات التضرر/ مواليد 1957 أكملوا 63 سنة! وأتموا سنوات التقاعد كيف تساوبهم بمواليد 1960 بقانون تعسفي؟
 3. توظيف أولاد المتقاعدين في دوائر آبائهم وخاصة وهم كفاءات عاطلة أكثرها غير متحزب وغير قادر على دفع الرشوة الفضائية للتعيين!
 4. تقليل الاستثناءات الى الحد المعقول...فانت هنا تبتكر إستثناء لمن تريد وتشعر له بظلم كبير قانونياً البقاء لانه....والفراغ في الجملة مدروس لكل نبيه!
 5. إعادة الدرجتين الماليتين التي اقتنصهما الصياد الماهر العبادي من رواتب آلاف الموظفين بحجة الادخار والتوفير وحرم منها ملايين العوائل جوراً وبهتاناً!
- ان هذا القانون ضربة قاضية للموظفين كضربات الملاكم محمد علي كلاي... وفر مجلس النواب له الحلبة والجرس والتوقيت والجولة الواحدة!! ليقتلوا آمال الآلاف بعيش شبه رغيد!
- ليس يائساً... إن الفوضى تعم الوطن! ولا سيطرة على النوازع الشريفة او التي ترتدي رداء الفضيلة المهلهل.... اقتربت ساعة التنفيذ التغييري ومجلس النواب الكلكامشي مشغول أن رئيسه سيصبح رئيساً للجمهورية حسب الفراغ الدستوري! فأني تقاعد يتحدث عنه الكاتب!

ولكن ليعلم الجميع....أن الصبر ليس له حدود وسيبحث الظالم عن مخبأ يأويه....

فسيل هدير التظاهرات والاعتصامات لن يتوقف أبداً

حتى يتوقف تنفيذ القرار التقاعدي الظالم!



حظك في السنة الجديدة

◀ بقلم: ايمان الشريف



مع قرب كل نهاية سنة نتلهف جميعاً لاستطلاع كيف ستكون حظوظنا في القادم.

نتابع خبراء الفلك كل حسب برجه، وكيف ان دخول المشتري مع زحل او نبتون مثلاً سيقلب لنا التوفيق في العلاقات والعمل؟
ونترقب تحذيرات هؤلاء الخبراء في الشهور التي يشيرون إليها ان بها بعض العكوسات.

وربما نحجم عن اتخاذ خطوات مهمة تحسباً لتلك التحذيرات.
او نقبل بثقة كبيرة على خطوة مهمة بمباركة النجوم وكأنها إشارات من السماء على النجاح.

وبالطبع ستجد دائماً فيمن حولك من دوائر من يؤمن ايماناً شديداً بإشارات النجوم والأبراج، لدرجة التفاؤل المفرط أو التشاؤم المهلك. وحسب من تصدقه من هؤلاء الخبراء وأسلوبه تدخل السنة الجديدة بإقبال واستبشار وصدر مكشوف، كما لو أنك وهبت من الرياح قوتها على الطيران. أو تدخلها متوجساً خائفاً مرتعساً كغزال شارد وحيد يعلم أنه لو تحرك حركة واحدة سينقض عليه ذلك الأسد الجائع المتربص به.

أنا مع التفاؤل دائماً. والاستبشار ولا أحب الخوف بجميع أشكاله. فالتفاؤل يعطيك دائماً دافعاً للمحاولة.

وهنا بيت القصيد. والسؤال المهم. هل نحتاج لإشارة النجوم لتحقيق هدف ما فعلاً؟

هل مباركة النجوم هي إكسبير التفاهم ونبع المحبة لمواصلة علاقة ما؟؟

ففي الدراسة او العمل لا يحتاج الأمر منك سوى الاجتهاد ومواصلة العمل والعمل على نفسك لمتابعة كل جديد في مجالك والإخلاص فيه.

أما العلاقات وهي هنا الأهم، هي الدينامو لمواصلة الحياة نفسها. هي الطاقة الحقيقية للتقدم في كل مجال آخر.

فحين نحب تلقائياً نتقبل كل الصعاب، نرى كل الوجود جميلاً، والناس والكائنات. حتى من يسيئون إلينا؛ فطاقة الحب بداخلنا تجعلنا نتفهم ونسامح.

وكما العمل كما الحب. فالاجتهاد ثم الاجتهاد على نجاحها.

أرى أن قوة العلاقات لا تكون حين نعيش لحظات الهيام والوجد. بل في أوقات الصعاب، اختلاف وجهات النظر او حتى سبل الحياة.
من يحدد هنا أهمية الحبيب لك؟؟ أهو موقع النجوم؟؟ أم موقعه في قلبك وحياتك؟؟

وما الفرق بين حبيب القلب وبين أي شخص آخر؟؟ من يستحق أن تعامد كل الكواكب ليديم التفاهم بينكم وتغزل من نجوم السماء مصابيح تنير له الطريق؟؟ من يستحق أن تتنازل عن بشرتك وترتقي لمرتبته الآلهة لتفرد له جناح الود والرحمة والتسامح؟

ااه كم أعشق ذلك الشريك المستعد دائماً وأبداً لبناء أساس متين لعلاقته بشريكه. ويبدى دائماً استعداداً تاماً للوصول الى نقطة تفاهم عند المفارقات الحياتية وما أكثرها.

وما الحب إلا طاقة صبي لا تنفد وأعينها بكل جدية.

بحبك. تعني أن أحلم معك وبك ولك.

بحبك. تعني أن أعي كما لي حلم لك حلمك.

بحبك تعني أن تحقيق حلمك يسعدني ولا يتعارض مع تحقيق حلمي.

بحبك. تعني أن أعي ان لك دوائرك ولا تتعارض تلك الدوائر مع دائرتي ولا استشعر الخطر منها، لأنه بالمثل لي دوائري التي لن تمس أبداً دائرتك السحرية بداخلي.

بحبك. تعني أن أتق بك وبقدرك على اتخاذ قراراتك الخاصة ودعمك بها.

بحبك وأنا أعلم جيداً أنك انت الداعم لي دائماً في فيما أقرر.

بحبك. تعني أنك كيان كامل غير كيانني ولا تعني اندماج لكياننا معاً بالضرورة ولكن تعني انسجام كل منا مع الآخر.

بحبك تعني أن أصبر عليك وانتظر خروجك من طيف أمواج الإحباط او الارتباك وعدم وضوح الرؤية، وانت تعلم علم اليقين أنني بانتظارك ولن أبرح مكاني.

بحبك. تعني ألا نفقد تلقائيتنا في التعبير عن مكونات قلبينا حتى وان كانت غير مفهومة أو قاسية.

فمن منا بعيد عن سوء الفهم او تأويل المواقف على عكس ما هي؟

بحبك. تعني انا هنا لك وانت كذلك لي.

بحبك. لا تعني إطلاقاً الكلام اللطيف والتعبيرات الرومانسية فقط.

بحبك. تعني أن أحمل الأمل فيما لا أستطيع معه صبراً لأن لك بداخلي القلب كله ومالكه وصانع فرحه عمري.

فالحب جهد يا سادة. وتستمر العلاقات بما تبدله فيها من جهد لا من بيوت كلمات الشعراء.

فالحب على الأرض وفي القلوب هو نتاج ألم وصبر وتيقن لاستمرار أرضية التفاهم والود لا ساحة اقتتال فيما بينكم ومن يسيطر على من.

الحب هو ألا تنسى الأنا وفي اللحظة نفسها تحترم وجود الآخر.

لا نحتاج لكوكب فينوس لدخول مدارات أبراجنا لاستمرار المحبة بينك وبين حبيبك.

تحتاج ان تجتهد وتجتهد لتسعد بحبك.

دمت أيها المحب الحق. ودمتم محبين.

الحادثة

◀ بقلم: الاعلامي رأفت صادق

أشرقت شمس الأصيل على البلدة الصغيرة القابعة شرق المدينة التي تعج بالسكان وألقت بأشعتها الذهبية على حقول الذرة الخضراء المترامية الأطراف هنا وهناك، البلدة الغارقة في أحلام الطبيعة والتي ظل أهلها لسنوات يفخرون بالانتماء إليها، وعلى غير عادتها فجأة ضجت البلدة بالأحاديث وانتشرت الأخبار كانتشار النار في الهشيم بين شيوخ ونساء وأطفال البلدة، طائفة تقول بأن سالم ابن الحاج جابر قد تسلل ليلاً إلى حظيرة شحاتة القط لسرقة مواشيه، وطائفة أخرى تقول بأنه كان يحاول سرقة مصوغات زوجة العم شحاتة ولاذ بالفرار من البلدة قبل أن يراه أحد، وكثرت الأحاديث حول تلك الحادثة، وراحت كل امرأة تقص الرواية إلى جارتها وبعد أن تنهى كلامها تهمس في أذنيها أكفى على الخبر مجور.

في تلك اللحظات كان الحاج جابر قد توّسد أريكته في الردهة الواسعة بالدار الكبيرة التي يقطنها مع زوجته العجوز رجل في العقد الخامس من عمره يرتدى جلبابه الرمادي الداكن وعمامته الكبيرة التي هي من ملامح بيئته الريفية، يمزج التبغ منذ الصباح وببصقه في عصبية زائدة قائلاً الكلب فضحني في البلد، ينظر إلى المرأة العجوز الجالسة القرفصاء بجوار الأريكة بين الحين والآخر كانت تنظر اليه بعين المغلوبة على أمرها في فلذة كبدها، تلمم وجهها وقد أهالت الأتربة عليه، (قومي يا وليه يا خرفانه بطلي نوح وناوليني العصاية من الدار) ونهضت المرأة تنفض ثيابها وذهبت تلبى طلب زوجها، وسرعان ما خرجت ويدها عصا غليظة النقطها منها بسرعة وراح يجوب البلدة ريثما يمكنه الإمساك بابنه الذي جلب له العار شعر بخيبة أمل عارمة تحتويه لفقدانه ابنه الوحيد الذي بدأ يضيع منه في لحظات فتذكر يوم أن أخرجه من مدرسته ولم يكمل تعليمه لكي يساعده في أعمال الحقل فتحسر قلبه لذلك.

كانت الشمس قد صارت قرصاً أحمر صغيراً في الأفق البعيد، شعر به يضيع من بين يديه دون أن يدري، وهناك على القنطرة الإسمنتية الجائمة على صدر المصرف لمحعه ينفث سيجاره فاخرة كالابن المدلل بين أبناء بلده وأقرانه وبسرعة انقض عليه كالأسد يمسكه من ياقة جلبابه ويجره أمامه صوب الدار.





دروب ...

◀ بقلم: دياب عواد

ها قد نسيت أنني كنت يوماً أحبك

نسيت لياليك السود،
ويؤس الليل في ذلك الحب العقيم،
كم تمنيت من صفصافك ثمراً !!!؟
ولا ثمار منك إلا عنقايد خيية،
سعيد جداً بالوقوف أمامك قادراً على نسيان اسمك، نسيان من كان اسمها حكايتي وغايتي
وكل القصيدة،
يا خيبة القصيدة،
يا خيبة اللغات،
يا كل خيياتي، وأعظم الحسرات،
التقيتها وجمعتها وزرعتها وسقيتها من ماء عيني حتى تظلني فضلت عني وأحضررتني من
العلا قمرأ
وساقتني معها إلى الدجى قدراً
ورمتني كالتراب على التراب بلا ماض يشفع لي ولا حاضر يؤنسني ولا مستقبل أعول عليه،
يا خيبة لا خير فيها إلا درس مستقاد،
انا الآن براحة تجبرني أن أبتسم،
أنت فقري وحرمانني وقلة حيلتي،
انت فراغ من فضاء من عدم،
ولست أدري كيف كان لعينيك سلطان يأخذني لأسير بعكس نفسي،
عادت عيوني للعقل،
والحنين انكفاً ثم انطفاً،
حدثتك مرة عن الحنين؟؟
حدثتك وقلت بأنه بركان دائم ..
نامت براكيني بعد أن مسحت حتى ملامح جسدك،

وسأخبرك متى أذكرك؟
أذكرك عندما أستمع في مجلس إلى متحدث يعيد صياغة تجارب رفاقه وينسبها لنفسه،
وحين تتحدث غانية عن الشرف،
وحينما يحدثني رجل نتن عن أيام كان ينفق فيها آلاف على النساء،
ويجمع حوله آلاف النساء
أذكرك حينما سيعود الصيف ويكون الصيف فلا تكونين

قناديل ...

◀ بقلم: د. داليا حمامي

سيدات القمر



الرواية التي فازت بجائزة البوكر البريطانية لعام ٢٠١٩ عن فئة الروايات المترجمة.. رواية سيدات القمر، لكاتبة من سيدات الكتابة بالفعل، إنها الغمانية جوخة الحارثي.. التي تأخذنا بلغتها الساحرة وحواراتها الشائقة ووصفها البديع، إلى قلب المجتمع العماني، في أربعينيات القرن الماضي، عندما كانت السلطنة مركزاً لتجارة الرقيق.
يتجه الكُتّاب العرب حديثاً إلى مفهوم جديد للرواية، وهو الحكايات المتنوعة المروية بلسان أبطالها، دون حبكة أساسية أو حكايات جانبية، ورغم أنهم بهذا يسقطون أهم عنصر من عناصر الرواية، إلا أن اعتماد هذه التقنية، يمنح القارئ نوعاً من الهدوء، ليستمتع بجمالية المفردات والتراكيب والتشابه، ويتطلب حنكة وبراعة في السرد من طرف الكاتب، كي يحافظ على مستوى التشويق المطلوب.
تحكي سيدات القمر بشكل أساسي حكاية ثلاث أخوات، هنّ ميا وأسماء وخولة.. ميا المولعة بالخياطة، والتي تزوجت من شخص لا تحبه، لكنه وقع في غرامها لحظة رؤيتها خلف ماكينة الخياطة:
(و حين رأيت ميا.. حزينة و جميلة و شاحبة، منحنية على ماكينة الخياطة، كأنها ستحضن طفلاً، أصبحت أكثر خفة.. أوشك أن أتلاشى في نعم العود، أوشك أن أدوب في غشاوة الشحوب في وجه ميا، أوشك أن أصبح سيلاً يجرف ماكينة الخياطة ويعلقني مكانها، أوشك أن أشعر بطينتي الأولى تتخلق من جديد في أصابع ميا النحيلة) أما أسماء فتزوجت زواجاً تقليدياً بخالد.. خالد الفنان المبدع، الذي وصفته الكاتبة بقولها:
(خالد فلک مکتمل، يعرف تماماً ماذا يريد و لديه كل شيء، وحين انجذب لأسماء وهي تتأمل لوحاته بعيون دهشة، كان قد قرر الزواج بامرأة على شيء من التميز.. فعل ذلك لأجل أن تدور هذه المرأة في فلكه المكتمل، لا لأجل أن تشكل فلکاً موازياً لنفسها، كانت زوجة تصلح للمباهاة، تضي الملمسة النهائية لقبوله اجتماعياً، الزوجة الحرة في حدود فلكه وليس خارجه)
أما خولة.. فقد انتظرت ابن عمها لسنوات كي يأتي لخطبتها، وعندما فعل.. تزوجها بناء على وصية والدته، بعد أن تالشى حبها من قلبه، وظل على مدار عشر سنوات، يزور خولة كل عامين لبضعة أيام ثم يعود إلى صديقه في كندا، إلى أن طرد منها وعاد إلى زوجته وأولاده، الذين لم يواكب طفولتهم وبالكاد يعرف أسماءهم، ليصبح على مدى عشر سنوات أخرى، مثال الزوج المطيع المقدر لزوجته وأسرته، فتطلب خولة حينها الطلاق منه، بعد أن كبر أبنؤها. هنا تتألق الكاتبة في وصف مشاعر خولة وسبب طلبها للطلاق:
(السنوات سحبت الكلام وراءها، و حين نبت على ظهرها أنكرته، أكلته كما تأكل بعض الكائنات صغارها، و خولة لا تنسى كل ما حل بها، كل شيء فتت الروح بجداره و عناية بالغة، كل يوم غرس منجله في التربة الباطنية الأعمق، و قلبها و ذرها، ولم يبق في قاع الروح ترابٌ ندي يصلح للزرع، أرادت أن تقول له: كان أي شيء سيكفيني.. أي شيء سيملاً السلال الممدودة لك وحدك.. أي شيء.. رسالة ورقية من كلمة واحدة.. رنة بعد منتصف الليل.. منام خاطف لا تولي فيه ظهرك.. خطوة واحدة.. التفاتة واحدة.. أي شيء.. أي شيء كان كثيراً.. لكن أي شيء لم يأت.. والآن كل شيء لا يكفي.. كل شيء أقل من بيرعم ورقة واحدة، في حقل صفعة الشتاء)
تتواصل الحكايات لتتعرف على حكاية أم الأخوات الثلاث، وأزواجهن، وحكاية الأب، وحكايات العبيد، بشقائهم ويؤسهم، وإهمالهم من قبل أولادهم.
تتميز كل قصة بصديق كبير، وكم من المشاعر يلامس القلب، ويسحب من عين القارئ دمعاً لا تقاوم:
(لما جاء نعي معاذ استسلمتُ بهدوء، وأقامت عزاء حسب إمكانياتها المتواضعة، وماتت من دون أن يشعر بها أحد، ماتت كل يوم، وكل ليلة، عشر سنوات.. تنتفس و تأكل و تشرب و هي ميتة، تكلم الناس و تمشي بينهم.. وهي ميتة، حتى أسلم جسدها روحه الميتة أخيراً، و كف عن التظاهر بالحياة)



أيامنا الجميلة

◀ بقلم: ريتا فرنسيس-جبور

كنا في الصف الثاني ثانوي في مدرسة القرية، ننظر إلى الحياة كأنها عجينة طيعة في يدنا ننظر إلى أنفسنا وكأننا أسياك الكون الجدد. كانت الأحلام كلها لنا بيد أن الاجتهاد كان عدواً من أعدائنا. كنا في الفرع الأدبي ليس بالضرورة بسبب حبنا للأدب بل من أجل كرهنا للمواد العلمية. يشهد الله أن ذاكرتنا كانت كصفر يشبه الصفر، نصيبنا الدائم في مادة الحساب التي كانت إجبارية. للشهادة كانت معلمة المادة شديدة الأناقة تلبس الحلي التي تتناسب باللون والشكل مع الحذاء والحقيبة وطلاء الأظافر. كان تفكيرنا يسرح دائماً بها، ليس بما تقول وتشرح بل بالمجهود المضني التي تقوم به في كل ليلة لتبدو بأبهى حللها في الصباح. كان صوتها خفيفاً فيه بحة جميلة، لو امتهنت الغناء لكانت نجحت بأن تكون من مطربات الصف الأول في ذلك العصر وكان الميكروفون قد ساعد بإيصال صوتها إلى مستمعيها بصورة أفضل. كانت تصر أن تمتحننا على الأقل مرة كل أسبوع، لم يكن الأمر يُزعجني كما تظنون فكنت أكتب وأكتب وأملأ الصفحات وعندما يأتي الحساب، كانت تترك ورقتي إلى الأخير وتطلب مني الاقتراب إلى مكتبها فأقترب. تنظر إلي بعينها المكحلتين نظرة لا تخلو من المرح وتساألني: "من أين أتيت بما كتبت؟ لقد كتبت الكثير ولكن لا علاقة له بالحساب" أبتسم هنا فتتابع: "سأحاسبك على الحبر الذي صرفته وليس على المضمون" وتأخذ قلم الحبر الأحمر وتضع ثلاثة فأحترار وأسألها على عشرة أم على عشرين؟ فنضحك وتقول بأن المسألة الحسابية فيها شقان للعلامة إحداهما على الطريقة المُتبعة للحل والأخرى على الجواب الصحيح لذلك... تتابع فأقاطعها: "خلص مشي الحال" تضحك وهي تذكرني بوجوب الانتباه أكثر فأهرز رأسي لأوافقها. لقد وعدتها مراراً أن أنتبه لكن انتباهي دائماً يشرذم ويضيع من المادة إلى ملبسها. كانت تشرح في يوم قررت الانتباه، درساً لا بد أنه كان من الدروس الصعبة، فكانت تعيد الشرح إذ أن الأغلبية الساحقة من التلامذة لم يفهموا، وعندما تسأل: "هل فهمتم؟" يجيب العدد الأكبر بالنفي فتعيد المسكينة الشرح من البداية إلى أن ضفت ذراعاً بهذا الشرح الذي لا ينتهي وأفلتت مني كلمة: "بلاها بقا!" لتدوي عالياً وكأني الوحيدة في الصف. استشاطت غضباً وللمرة الأولى طردتني خارج الصف. خرجت وللأمانة لم يحزنني الأمر لأنني أعرف بأنني لو بقيت لن أفهم ما تقوله ولو رددته مئات المرات. كان هناك كرسي وطاولة في الممر عليها قلم رصاص وأوراق بيضاء، يجلس عليها أمثالي من المطرودين فجلست هناك أرسم. كنت أحب رسم الكاريكاتير فرحت أرسم أستاذة اللغة الفرنسية لأموه عن نفسي وأنظر بطرف عيني على باب الصف لكي أخبئ الرسم قبل أن تراني.



أما "السفير" فكان اسم أستاذ التاريخ والجغرافيا، لماذا؟ لأنه كان من أولى طموحاته أن يصبح سفيراً. لا أدري لماذا كان ممنوعاً عليه أن يعطي علامة كاملة أي عشرين على عشرين ومعظم أهل الصف يكرزون الكلام "كمكوك الخيطان" الذي لا ينتهي إلا وقد انقضت الفقرة ليسألوه عن أول كلمة في الفقرة التالية ليبدأوا الكر من جديد. كان أيضاً يمتحننا على الأقل مرة في الأسبوع عن كل مادة من المادتين فتتحاول عليه صديقتي وتساؤه عن أمور السياسة فيقول لها: "أسألني أبأك" لنقول له: "سألته واستغرب كيف أنتي في الثاني ثانوي وأستاذ التاريخ خاصتي لم يشرح لي أمراً مهماً كهذا". كانت تلك المحادثة تصيبه في صميم كبرياته فيبدأ بالشرح وينسى الامتحان فتفوز عليه وتكسبنا أسبوعاً إضافياً من الكسل. أستاذة الكيمياء كانت تشد شعرها في صفنا، أستاذة الفيزياء كان يستضيف المديرية في صفنا على الأقل مرتين في الأسبوع. أستاذة اللغة الفرنسية كانت ضالمة علاماتها تتقلص لتبلغ الناقص أربعة في بعض الأحيان. أستاذة اللغة العربية كان له صبي وحيد وكان يعد كل فتاة مُجتهداً بأن يجعلها كتنه، أي زوجة ابنه الذي لم يكن يبلغ الخامسة من العمر في ذلك الوقت، ويحرم من اللقب من لم تحظ بإعجابها، فاقترصت التسمية في صفنا، وهي كالتالي، على فتاتين اثنتين فقط. أما أستاذ الرياضة فكان "جفل" المدرسة بعضلاته المفتولة فترى رفيقتي تستشير مراتها لتتأكد من جمالها فتقع المرأة أرضاً وتحديث ضجة فيسألها عما أحدث الصوت لنقول له الصحن وتضحكنا. كانت تستعين بي لأكتب لها رسائل غرام له، فأقمص دور العاشقة وأكتب الشعر في عضلاته وفي طلته البهية وأوقع اسمها في نهاية الرسالة. ولغرابية الحياة كانت تخجل أن تعطيه الرسالة بنفسها لترسلها مع شقيقتها الصغرى التي أغرم بها الأستاذ فعلاً وتزوج بها بعد سنوات.

الحق الطبيعي

◀ بقلم: زينب عبد الرحيم



ان نظرية الحق الطبيعي تقوم على إمكانية استيعاد الجلال الاخلاقي للإنسان ولكن هذا الجلال لا يعتمد على أي عقيدة دوجماتيقية أو أي وحي خارجي، فهو يعتمد على الإرادة الاخلاقية وحدها وعلى القيمة التي يضيفها الإنسان على نفسه، وكانت هذه هي الغاية والفريضة العظمى لتطبيق الحق الطبيعي. فيعتبر القرن السابع عشر في أوروبا هو عصر التنوير الحقيقي، حيث استقل العقل استقلالاً مطلقاً ويعتمد على ذاته وهو ليس في حاجة إلى أي عون خارجي بل هو لن يقبل هذا العون إذا فرض عليه أن يشق طريقه وان يؤمن بقدرته وقوته، ومن ثم أصبح هذا المبدأ هو الدعامة لكل مذاهب الحق الطبيعي. وبعد أن سيطر الفكر العقلاني في فلسفة القرن السابع عشر أصبحت فكرة اعتماد الدولة على العقد الاجتماعي من القواعد المسلم بها في الفكر السياسي إبان القرن السابع عشر، فالعقد الاجتماعي هو إرجاع النظام القانوني والاجتماعي إلى أفعال فردية حرة ووجود عقد اجتماعي يخضع له المحكومون باختيارهم.

ومن أبرز الفلاسفة الذين وضعوا أسس الحق الطبيعي توماس هوبز والفيلسوف الهولندي باروخ سبينوزا. مفهوم الحق الطبيعي عند سبينوزا: هو الحرية والحق هو ان يفكر الإنسان كيفما يشاء، أي إن الحق في نظره مجموعة من الحقوق يستمدها الإنسان سواء من الطبيعة أو من خلال بعض الحقوق الوضعية المتفق عليها بين الشعب والدولة، حيث يرى سبينوزا إن الدولة تمارس السلطة بواسطة الحق والقانون (غاية الدولة) ويرى سبينوزا إن الإنسان في حالته الطبيعية يعيش تحت وطأة الصراع من أجل البقاء حيث يندم الأمن والسلام وعندما يجور القوى على حق الضعيف الذي لا يقوى على المواجهة من هنا لزم على الافراد أن يؤسسوا لمجتمع سياسي يسهر على حفظ بقائهم وحماية مصالحهم بناء على تعاقد عقلي وإرادي، فالحق الطبيعي يستمد أساسه من القوة.

ألف الفيلسوف سبينوزا كتاباً مهماً بعنوان "رسالة في اللاهوت والسياسة"، شرح مضمون فكرة الحق الطبيعي بقوله: أن حرية التفلسف لا تمثل خطراً على التقوى (الدين) أو على سلامة الدولة، بل إن في القضاء عليها قضاءً على سلامة الدولة وعلى التقوى ذاتها في أن واحد.

كيف تساعدنا الفلسفة على العيش

◀ بقلم: هادي المهدي

لم تكن الفلسفة لحظة تجليها الأولى في أثينا القديمة علماً أكاديمياً يحتكر دراسته مرتادو المدارس الفلسفية أو حتى يحتكر تدريسه الفلاسفة بالمعنى الأكاديمي الذي اكتسبته المهنة في وقتنا الحالي. بل يمكنني القول بأن الفلسفة كانت مشاعاً بين الناس لكل من يجوب الفلسفة (صوفي). الكثير من الفلاسفة على مر التاريخ تحدثوا عن فن العيش بل وأسوسوا فلسفتهم كفلسفة للعيش وليست فقط نظريات مؤطرة بين دفتي الكتب.

يقول الفيلسوف أبيقوروس تعضيداً لما قلته بالأعلى حول أن الفلسفة ليست حقلاً أكاديمياً صرفاً يقول: "مدرسة الفيلسوف هي عبادة الطبيب" في تصوير واضح لرؤية هؤلاء القوم للفلسفة في ذلك الحين. إذا كانت الفلسفة مرشدة لنا في شيء فإن أعظم ما ترشدنا إليه هو السعادة وإذا كنا نحن الآن نعيش الحياة فغاية بحثنا هو السعادة في هذه الحياة، تلك السعادة التي لن تتحقق في ظني إلا إذا أتقنا العيش ببساطة. العيش ببساطة لا يعني عدم الاكتراث للواقع أو النظرة الميتافيزيقية للعالم فمثل هذه الرؤى بالأساس سعت الفلسفة يوماً إلى تقويضها.

لكنني أعني بالعيش ببساطة العيش بالعقل وعلى العقل ومن أجل العقل أو كما قال أبيقور بأن أعظم المتع عنده هي المتعة العقلية متفوقة عنده على المتعة الغريزية.

إن قدرة الإنسان على التأمل قد تكون هي المخرج له من كل ما يعده شقاء أو تعاسة فكما يقول برتراند راسل بأن القليل من أعمال العقل في همومك يجعلك تراها كلا شيء.

إنني أرى الحياة ليست سوى الا تأويلات وليس ثمة واقعة مطلقة في هذه الحياة فإذا كانت الحياة عدة وقائع لكل واقعة تأويلاتها المتعددة فالإنسان هو الكائن المؤول للوقائع ويقع على عاتقه عبء التأويل الذي يصنع به صورة أفضل عن واقعه المعيش.

الصفحة الطبية بقلم د. عامر بطرس داود

ماذا تعرف عن دوالي الساقين

عليها، مما يساعد على دفع الدم في الأوردة والعضلات في الساقين بشكل أكثر كفاءة. درجة الضغط تختلف تبعاً لنوع الجوارب والعلامة التجارية. هنالك جوارب بألوان مختلفة وذات درجات مختلفة من القوة (الضغط). في الأسواق أنواع كثيرة من الجوارب المطاطية، ولذا فإن كل شخص يستطيع العثور على جوارب مريحة ومناسبة له. كما يمكن أيضاً شراء الجوارب المطاطية في معظم الصيدليات وحوانيت المستلزمات الطبية. وهناك أيضاً جوارب مطاطية حسب وصفة طبية.

عند شراء الجوارب المطاطية يجب التأكد من إنها مناسبة للساق. يمكن للمريض أو الصيدلي، قياس الساق، بواسطة شريط للقياس، لضمان شراء جوارب بالحجم الصحيح. الجوارب المطاطية يجب أن تكون قوية، لكن ليست مشدودة ومُحكمة. ربما يجد الذين يعانون من ضعف اليدين أو من التهاب المفاصل، صعوبة في ارتداء مثل هذه الجوارب. هناك أجهزة خاصة تساعد في ارتداء الجوارب.

إذا كانت الرعاية الذاتية والجوارب المطاطية لم تساعد على علاج الدوالي أو إذا كانت الحالة أكثر خطورة، فقد يوصي طبيبك بأحد العلاجات التالية:

- علاج الدوالي بالتصليب (sclerotherapy)
- الجراحة بالليزر
- الجراحة باستخدام القثطار (Catheter)
- إخفاء الأوردة
- قطع الوريد بجراحة غير ملزمة للفراش (Ambulatory Phlebectomy)
- الدوالي التي تظهر في فترة الحمل تتحسن، بشكل عام، دون الحاجة إلى علاج الدوالي الطبي، في غضون ثلاثة أشهر بعد الولادة. الوقاية من الدوالي



لا توجد وسيلة للوقاية من الدوالي تماماً. ومع ذلك، فإن تحسين الدورة الدموية وشد العضلات قد يقللان من مخاطر الإصابة بالدوالي أو تكرارها.

التدابير البيئية التي تساعد في التخفيف من عدم الارتياح الناجم عن تشكل الدوالي، قد تساعد أيضاً على منع ظهورها، وهي تشمل:

- التمارين الرياضية
- المحافظة على وزن صحي
- الحفاظ على نظام غذائي غني بالألياف وقليل الملح
- تجنب الأحذية ذات الكعب العالي والجوارب والملابس الداخلية الضيقة
- رفع الساقين
- تغيير موضع الجلوس أو الوقوف بوتائر سريعة.

هناك بعض المصادر التي تشير إلى أن العلاج بخلصة بذور كستناء الصحرَاء (Aesculus) قد تكون فعالة في حالات قصور الأوردة المزمن، وهو مرض مرتبط بظهور الدوالي، إذ تصبح الأوردة عاجزة عن ضخ الدم إلى القلب. ويمكن للنباتات الطبية، أيضاً، أن تساعد على تقليل التورم وعدم الارتياح الناجم عن ظهور الدوالي. ولكن، يجب مراجعة الطبيب قبل استخدام خلصة بذور كستناء الصحرَاء والأعشاب الطبية أو أي منتج غذائي آخر..

عضلات القسم السفلي من الساق تعمل كأنها مضخات، والجدران اللينة في الأوردة تساعد الدم في الرجوع إلى القلب. الصمامات الصغيرة في الأوردة تنفتح عند تدفق الدم نحو القلب ثم تغلق لمنع تدفق الدم إلى الوراء، رجوعاً. أسباب الدوالي الشائعة تشمل:

• **العمر:** كلما تقدم الإنسان في السن، تفقد الأوردة من ليونتها، مما يجعلها تتمدد. الصمامات في الأوردة قد تصبح أضعف، مما يتيح للدم الذي ينبغي أن يتدفق إلى القلب، أن يرجع إلى الوراء. وهكذا، يتجمع الدم في الأوردة، مما يؤدي إلى اتساعها فتكون الدوالي. وتظهر الدوالي زرقاء لأنها تحتوي على دم يفقر إلى الأكسجين، هو في صدد العودة إلى الدورة الدموية (إعادة الدوران) عن طريق الرئتين.

• **الحمل:** تتكون الدوالي لدى بعض النساء الحوامل. الحمل يزيد من حجم الدم في الجسم، لكنه يقلل تدفقه من الساقين إلى الحوض. يهدف هذا التغيير في الدورة الدموية إلى دعم الجنين المتنامي، لكنه قد يسبب، مع ذلك، عرضاً جانبياً مؤسفاً، يتمثل في اتساع أوردة الساقين. وقد تظهر الدوالي للمرة الأولى، أو قد تزداد سوءاً في وقت متأخر من الحمل، عندما يشكل الرحم ضغطاً أكبر على الأوردة في الساقين. كما قد تلعب التغيرات الهرمونية الحاصلة خلال الحمل دوراً في ذلك. الدوالي التي تظهر أثناء الحمل تتحسن، عادة، دونما حاجة لأي علاج طبي، في غضون ثلاثة أشهر بعد الولادة.

• **الجنس:** النساء أكثر عرضة للإصابة بالدوالي من الرجال. التغيرات الهرمونية خلال الحمل، في فترة ما قبل الحيض (premenstrual) وفي فترة ما بعد انقطاع الحيض (ويسمى أيضاً "سن اليأس" - Menopause) - هذه التغيرات يمكن أن تشكل عوامل محفزة لذلك. الهرمونات الأنثوية تميل لأن تسبب ارتخاء في جدران الأوردة. تناول الهرمونات البديلة أو حبوب منع الحمل قد يزيد من خطر تكون الدوالي.

- **عوامل وراثية:** احتمال الإصابة بالدوالي يزداد لدى من يعاني أقراباًه منها.
- **السمنة الزائدة:** الوزن الزائد يشكل ضغطاً إضافياً على الأوردة.
- **الوقوف لفترات طويلة:** تدفق الدم يكون أقل كفاءة عند البقاء في الوضعية نفسها لفترة طويلة.

تشخيص الدوالي

لتشخيص الدوالي، يقوم الطبيب بإجراء فحص جسدي يشمل، أيضاً، مراقبة الساقين في حالة الوقوف، لملاحظة ما إذا كان هنالك تورم. وقد يطلب الطبيب في بعض الأحيان أيضاً وصف ماهية الأوجاع في الساقين. وفي بعض الحالات، قد تستدعي الحاجة إجراء فحص بالموجات فوق الصوتية (Ultrasound)، التي يمكن بواسطتها فحص ما إذا كانت الصمامات في الأوردة تعمل بشكل طبيعي، أو إذا ما كان هناك أي دليل على التجلط.

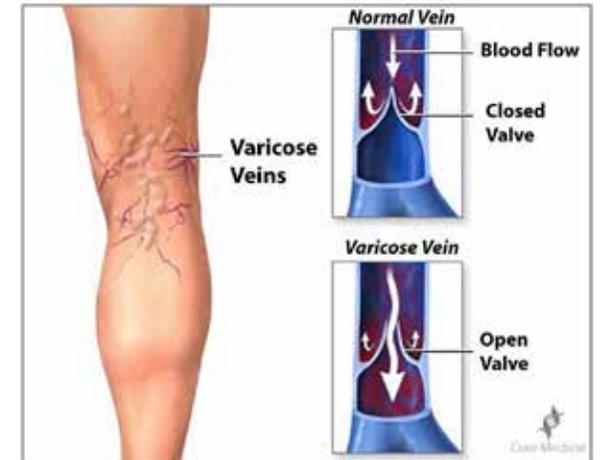
علاج الدوالي

حسن الحظ، علاج الدوالي لا يستدعي، عادة، الرقود في المستشفى أو قضاء فترة انتعاش طويلة وغير مريحة. إجراءات أسهل من عملية جراحية، تمكن من علاج الدوالي في العيادات الخارجية.

الرعاية الذاتية، مثل ممارسة التمارين الرياضية، تخفيض الوزن، تجنب ارتداء الملابس الضيقة، رفع الساقين وتجنب الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة - من الممكن أن تخفف الألم وتمنع تفاقم الدوالي. كذلك استخدام الجوارب المطاطية (elastic stocking) قد يساعد على علاج الدوالي.

الجوارب المطاطية: ارتداء الجوارب المطاطية يشكل، في كثير من الأحيان، الخطوة الأولى قبل أي علاج آخر. ويتم ارتداء هذه الجوارب طوال اليوم، بحيث تكون ملفوفة حول الساق وتشكل ضغطاً

تتنوع أسباب الدوالي فمنها المرتبط بمهن معينة ومنها الوراثي. وفي الوقت الذي لا تشكل فيه بعض أنواع الدوالي خطورة، يجب الحذر



من أنواع أخرى لأن إهمالها يكون له نتائج خطيرة على صحة الجسم. من الممكن أن تظهر الدوالي (Varicose veins) في جميع الأوردة في الجسم، لكنها تصيب أوردة الساقين في الغالب، وذلك لأن المشي والوقوف الطويل يزيدان الضغط على أوردة الجزء السفلي من الجسم. بالنسبة لكثير من الناس، دوالي الأوردة - وهي نوع منتشر وخفيف من الدوالي - هي مسألة مشكلة تجميلية فقط. وبالنسبة لآخرين، من الممكن أن تسبب الدوالي أوجاعاً حادة جداً وعدم ارتياح. ومن الممكن أن تؤدي الدوالي، في بعض الأحيان، إلى تعقيدات ومشاكل أكثر حدة وخطورة. فهي تشكل، في بعض الحالات، خطراً للإصابة بأمراض أخرى تتعلق بتدفق الدم في الجسم. علاج الدوالي قد يقتصر على طرق ووسائل للعلاج الذاتي، أو قد يحتاج إلى إجراءات ينفذها الطبيب لسد الأوردة أو إزالتها في الغالب، الدوالي لا تسبب ألماً، على الإطلاق. من أعراض الدوالي:

- أوردة باللون الأزرق أو الأرجواني
- أوردة تبدو ملتوية ومتورمة، كأنما هي حبال على الساقين.
- قد تظهر الدوالي في أماكن مختلفة من الساقين، من الفخذ وحتى الكاحل.
- لدى ظهور علامات وأعراض مؤلمة، فقد تشمل:
- الشعور بألم أو ثقل في الساقين
- حرق، خفقان، تشنج عضلات وتورم في أسفل الساقين
- ازدياد الألم بعد الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة
- الحكّة حول وريد واحد أو أكثر

• تقرّحات في الجلد بالقرب من الكاحل، يمكن أن ترمز إلى وجود مرض خطير في الأوعية الدموية يستدعي علاجاً طبياً. عروق العنكبوت هي حالة مشابهة للدوالي، ولكنها أصغر. عروق العنكبوت تكون أقرب إلى الجلد، وعادة ما تكون حمراء أو زرقاء. تظهر على الساقين، عادة، لكنها قد تظهر أيضاً على الوجه. وهي تظهر بأحجام مختلفة لدى أشخاص مختلفين، وغالباً ما تبدو مثل بيت العنكبوت.

تنتقل الشرايين الدم من القلب إلى الأنسجة المختلفة الأخرى في الجسم. أما الأوردة فتعيد الدم من أجزاء الجسم المختلفة إلى القلب، وهكذا يمكن استعادة الدم (أن يجري ضحّه، مرة أخرى، إلى أجزاء الجسم المختلفة). من أجل إعادة الدم إلى القلب، ينبغي على أوردة الساقين أن تعمل ضد قوة الجذب (الجاذبية) وقوة التجاذب. التقلصات في

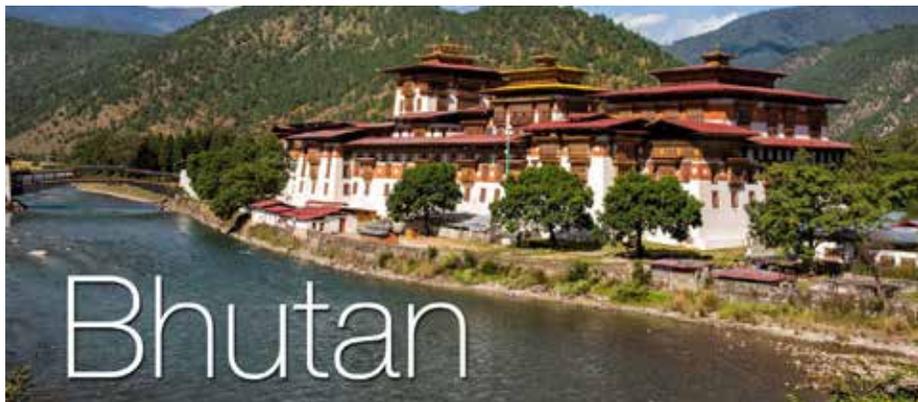
بوتان صديقة البيئة

تحيطها الهند من ثلاث جهات، فيما تحدها الصين من الشمال فقط، تقع في الطرف الشرقي من جبال الهيمالايا، ويطلق البوتانيون على بلدهم اسم دروك يول والتي تعني "أرض التين". تبلغ مساحة بوتان حوالي أربعين ألف كيلومتر مربع، عاصمتها تيمبو، صغيرة جدا بحجم قرية انكليزية، فيما يبلغ عدد السكان حوالي 700 ألف نسمة فقط.

حماية البيئة أولوية قصوى: على الرغم من أن بوتان تكاد تكون سويسرا القارة الآسيوية، لكن بدون الجوانب المدمرة من الحداثة، وهي كقطعة من الجنة المفقودة، حيث من المفترض أن يعيش الناس في وئام تام، هي واحدة من أكثر بلدان العالم عزلة، وقد جرى تحديث المناطق الحضرية في البلاد بما في ذلك الرحلات الجوية الدولية المباشرة والإنترنت وشبكات الهاتف المحمول والتلفزيون. وقامت بوتان بالمواءمة بين ثقافتها وتقاليدتها القديمة مع عملية التحديث تحت فلسفة توجيهية من مؤشر السعادة القومية، فحماية البيئة في البلاد أولوية قصوى. وهي بلاد قائمة على احترام الإنسان والحيوان والبيئة بالمطلق، لأن سكانها يعتبرون ان الإنسان يستمد طاقته من محيطه بما فيه من انهار ووديان وبحيرات، لذلك تجد ان بوتان بلد صغير ومن أنظف البلدان في العالم، وعدد السيارات فيها لا يتجاوز الـ 200 سيارة، وفيها عدد لا يحصى من الشلالات والأنهار الكثيرة، ويعيش في بوتان واحد من أغرب وأندر الحيوانات في العالم، ألا هو التاكن وهو من فصيلة البقر، وقد تصل عقوبة اصطياده الى الإعدام. تبلغ نسبة النباتيين في بوتان 80 بالمئة من السكان، وذلك آت من الثقافة البوذية التي تعتبر ان كل روح على سطح الأرض هي روح لأحد أجدادهم، ومن غرائب نظامهم الغذائي أنهم لا يعتبرون الفلفل الأحمر من البهارات، وإنما هو مكون أساسي من المطبخ البوتاني (تعد وجبة الفلفل الأحمر الحار مع الجبن هي المفضلة لديهم). من جانب آخر تشير إحصائيات علماء البيئة والمحميات الطبيعية إلى أن نصف مساحة البلاد عبارة عن محمية طبيعية، حيث الحيوانات تسير في كل البلاد دون أن يتعرض لها أحد، ويقوم الأهالي بوضع قوالب من الملح بالإضافة الى بعض أنواع العلف امام البيوت كي تأكل حيوانات الغابة، كما ان أحد مظاهر الحفاظ على البيئة والصحة العامة أنه في بوتان ممنوع التدخين في معظم مدن البلاد، ويمنع منعاً باتاً بيع السجائر، في حين يسمح للسائحين إحضار 100 سيجارة معهم فقط، ولكن يجب عليهم بالمقابل دفع ضريبة تبلغ 200 ضعف ثمن السجائر في 2006.

بلاد بخمسة فصول: تعيش بوتان خمسة فصول متميزة: الصيف والرياح الموسمية والخريف والشتاء والربيع، تتحصر في غرب بوتان أغلب الأمطار الموسمية، بينما يتمتع جنوب البلاد بصيف حار رطب وشتاء بارد، أما بوتان الوسطى والشرقية فهما معتدلتان وأكثر جفافاً من الغرب مع صيف حار وشتاء بارد.

مطار الرعب: أحد مطارات العالم الأكثر خطورة، مطار "بارو" الذي يقع في مملكة بوتان وسط جبال الهيمالايا، وذلك نظراً لوقوعه وسط قمم جبلية يصل ارتفاعها إلى 18 ألف قدم، بالإضافة إلى مهبطة الضيق، وهو الأمر الذي يتطلب طيارين على مستوى عالٍ من الحرفية والتدريب، لم يحصل سوى ثمانية طيارين في العالم كله على تصريح للهبوط في ذلك المطار، لما يتطلبه الهبوط من مناورات ومهارة عالية. اقتصاد نشط جدا



على الرغم من أن بوتان هي إحدى أصغر دول العالم إلا أن اقتصادها نما بسرعة في السنوات الأخيرة بنسبة ثمانية بالمئة في 2005، و14 بالمئة في 2006. وفي 2007، امتلكت بوتان ثاني أسرع الاقتصادات نمواً في العالم، مع معدل نمو اقتصادي سنوي قدره 22,4 بالمئة. تشمل المنتجات الزراعية الأرز والفلفل الحار ومنتجات الألبان (اليك والبقر) والحنطة السوداء والشعير والمحاصيل الجذرية والتفاح والحمضيات والذرة في الارتفاعات المنخفضة. وتشمل الصناعات الإسمنت والمنتجات الخشبية والفاكهة المعالجة والمشروبات الكحولية وكرييد الكالسيوم، وتصدر بوتان بصورة رئيسية الكهرباء والهيل والجبس والخشب والحرف اليدوية والإسمنت والفاكهة والأحجار الكريمة والتوابل.

أرض السعادة: لقد حددت بوتان تسعة مجالات لقياس "السعادة القومية الإجمالية"، ألا وهي: الصحة النفسية، الصحة البدنية، التعليم، استخدام الوقت، التنوع الثقافي، القدرة على التكيف، الحكم الرشيد، حيوية المجتمع، التنوع البيئي والقدرة على التكيف ومستويات المعيشة. وفقاً لمؤشر السعادة القومية الإجمالية لعام 2010، تبين أن 42 بالمئة من سكان بوتان "سعداء"، في حين يتراوح شعور 50 بالمئة بـ"شبه سعداء"، ويشعر 8 بالمئة من الأهالي "بالسعادة التامة".

الصفحة من اعداد الإعلامي فادي نصار

البيرة ... صديق الجسم البشري الطبيعي

يختلف عشاق البيرة في كيفية شربها. فالبعض يشربونها في زجاجات او عبوات معدنية. وآخرون يفضلونها في كؤوس مثلجة، الاميركيون يحبونها مثلجة، في حين يفضلها آخرون معتدلة الحرارة او باردة ومأخوذة مباشرة من البراميل المخزنة في اقبية الحانة.

الألمان يقولون ان البيرة المصنعة حديثاً أطيب من تلك القديمة فيما يقول التشيك ان البيرة تحتاج الى مدة طويلة لتصبح لسلسة الطعم.

ما البيرة؟



الجعة هي المشروب الكحولي الأكثر شعبية على مستوى العالم، ويحتل المرتبة الثالثة من حيث الاستهلاك العالمي بعد الماء والشاي، ويعتقد بعض الباحثين كذلك أنها أول مشروب مُخمر صنع في التاريخ. أقدم دليل كيميائي معروف على صنع الجعة من الشعير يعود إلى وقت بين سنتي 3100 و3500 قبل الميلاد في موقع يُدعى غودن تيب بجبال زأغروس غربي

إيران. إذ تتحدث بعض الكتابات الأولى المعروفة في تاريخ البشرية عن صناعة الجعة، مثل شريعة حمورابي التي نصّت على قوانين تُنظّم بيع الجعة، كما وجد يقول المؤرخون انه في بابل صنع ١٩ نوعاً مختلفاً من البيرة، وكان للسومريين آلهة تدعى آلهة الجعة، فيما كان الفرانعة يسقون العبيد الذين عملوا في بناء الأهرامات البيرة مرتين في اليوم.

صناعة مزدهرة: أصبحت صناعة البيرة أحد أركان التجارة عالمية، تعمل فيها العديد من الشركات متعددة الجنسيات إضافة إلى آلاف مؤسسات الإنتاج الصغيرة التي تتراوح من الحانات إلى المصانع الضخمة. ففي عام 2006، بيع أكثر من 113 مليار لتر من الجعة، ووصل استهلاك الصين وحدها من الجعة في عام 2010 إلى 45 مليار لتر، أي ما يعادل ضعف استهلاك الولايات المتحدة التي تتبع اسبوعياً 50 مليون لتر من البيرة.

فوائد جمة: تحتوي البيرة على نسب عالية من الأحماض الأمينية وعدد من الفيتامينات اللازمة لبناء خلايا الجسم، أهمها حمض الفوليك ب9، وفيتامين ب6، وفيتامين ب12، والثيامين، والنياسين، إضافة إلى نسبة عالية من الفسفور، والبيوتاسيوم، والحديد والكروم والبروتينات والدهون غير المشبعة كالأوميغا3 والأوميغا6، ونسب ضئيلة من الدهون والسعرات الحرارية والكربوهيدرات والصوديوم. لذلك فهي ذات فوائد عديدة سنتطرق الي اهمها فيما يلي:

صحة العظام: البيرة مصدر غني بالسيليكون، الأمر الذي يزيد كثافة العظام، ويساعد على محاربة هشاشة العظام، لذلك ينصح الرجال والنساء الذين تقدموا في العمر ويشربون ما يعادل كوباً أو كوبي بيرة يومياً.

صحة القلب: شرب البيرة يعزز مستويات الكوليسترول "الجيد"، والذي بدوره يساعد على منع أمراض القلب والشرايين. كما يقلل أيضاً انخفاض خطر الإصابة بالجلطة الدماغية.

الكليتين: قادرة على خفض نسب تشكّل حصي في الكليتين بنسبة 40%، وذلك لأنها تحتوي على كمية كبيرة من الماء المسؤول عن تشغيل الكليتين، وعدم تعريضهما للجفاف المضر لهما ولعملهما.

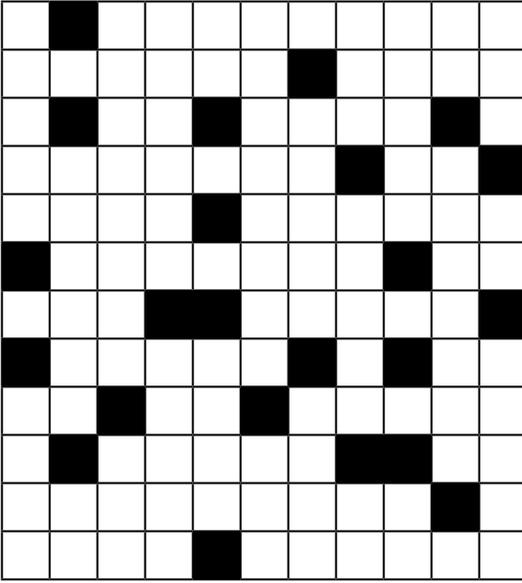
تحفّر الدماغ: مستهلكو البيرة بكمية معتدلة أظهروا نسباً أقل ب20% من سواهم في ما يتعلق بصحة عمل الدماغ. من حيث خطر الإصابة بمرض الزهايمر، بالإضافة الى ذلك، واعتبروا أن مستهلكي البيرة غالباً يبدون وكأنهم أصغر ب 18 شهراً في ما يتعلق بعمل دماغهم.

لمحاربة السرطان: يقول خبراء الصحة والتغذية ان نفع اللحمه بالبيرة تزيد 70% من الخلايا المسرطنة المسماة Heterocyclic amines أو HCAs المنتجة عند عملية القلي. الخبراء حصلوا مسؤوليّة ذلك الى السكر الذي تحتويه البيرة والذي يمنع هذه الخلايا من التشكّل.

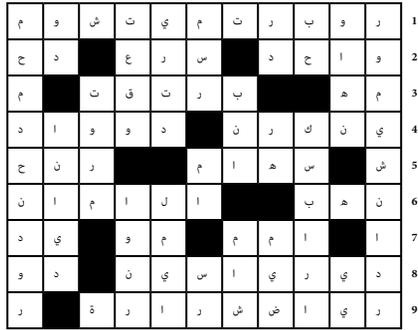
الشعر متألق: البيرة تعطي الشعر مظهراً متألقاً وتزيد من لمعانه وتجعله أكثر كثافة لأنها تحتوي على مواد كيميائية أقل وبروتينات أكثر.

كلمات متقاطعة

12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



الحل السابق

- أفقي:**
- 1- لقب الشاعر عمر بن ابي ربيعة
 - 2- دولة عربية - القلم
 - 3- طليق- مائل الى السواد - ثلثا سار
 - 4- حرف عطف - دولة آسيوية
 - 5- أمكنة البيع والشراء - مدينة فرنسية
 - 6- كرم - سلسلة جزر بين البحر الكاريبي والمحيط الأطلسي (معكوسة)
 - 7- من الألوان - يعمل ويتعب
 - 8- رقد - نشك
 - 9- لا يفارقه - حرف جر - متشابهان
 - 10- نعاس - الوعد (مبعثرة)
 - 11- شتم - أديب ومؤرخ لبناني راحل
 - 12- مدينة ايطالية - مدينة هندية

عمودي:

- 1- من أشهر ولاة العصر الأموي
- 2- يكسو بعض الحيوانات - للتمني - الطرق
- 3- أسلوب مميز - مدينة في السودان
- 4- من الأحجار الكريمة - سحب
- 5- اقترب - المعصية - قرع
- 6- تعظيم - خاطر
- 7- شاعر فرنسي - غزال (معكوسة)
- 8- مرض - شعارات
- 9- السهل (معكوسة) - تشهير
- 10- عاصمة امريكية - انصاف
- 11- يسير معه في الموكب - للتأوه
- 12 - من الأفاعي - الأسم الأول لمطرب مصري

سودوكو

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|---|---|
| 6 | | | | | | 7 | | |
| | | 2 | | | | | 1 | |
| 3 | | | | 5 | | | 9 | |
| | | 3 | | | | | | 6 |
| 9 | | | | 8 | | | | 4 |
| 5 | | | 2 | | | 8 | | |
| | 9 | | | 6 | | | | 5 |
| | 1 | | | | | 2 | | |
| | | | 7 | | | | | 8 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 3 | 2 | 6 | 8 | 5 | 4 | 7 | 9 |
| 5 | 9 | 8 | 7 | 3 | 4 | 1 | 6 | 2 |
| 7 | 6 | 4 | 2 | 1 | 9 | 5 | 3 | 8 |
| 6 | 8 | 3 | 1 | 9 | 7 | 2 | 5 | 4 |
| 4 | 2 | 7 | 5 | 6 | 8 | 9 | 1 | 3 |
| 9 | 1 | 5 | 3 | 4 | 2 | 6 | 8 | 7 |
| 8 | 7 | 1 | 9 | 2 | 6 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 4 | 9 | 8 | 5 | 1 | 7 | 2 | 6 |
| 2 | 5 | 6 | 4 | 7 | 3 | 8 | 9 | 1 |

الحل
السابق

الكلمة المفقودة

أيها الشاكي وما بك داء
إن شر الجناة في الأرض
وترى الشوك في الورود وتعمى
هو عبء على الحياة ثقل

كيف تغدو إذا غدوت عليلا
نفس تتوخى قبل الرحيل رحبلا
أن ترى فوقها الندى إكليلا

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|----|---|---|----|---|----|---|---|
| ا | و | ك | ك | ب | ا | م | و | ا | هـ | ي | ا |
| د | ا | ء | ت | غ | د | و | ا | ن | ش | ر | ل |
| ك | ي | ف | غ | د | و | ت | ن | ف | س | ق | ش |
| ع | ل | ي | ل | ا | ا | ل | ا | ر | ض | ب | ا |
| ا | ت | ت | و | خ | ى | ف | ي | و | ا | ل | ك |
| ل | ا | ل | ر | ح | ي | ل | هـ | ت | ل | و | ي |
| ج | ر | ح | ي | ل | ا | ل | و | ع | ش | ت | ا |
| ن | ا | ل | و | ر | و | د | ع | م | و | ر | ذ |
| ا | ف | و | ق | هـ | ا | و | ل | ى | ك | ى | ا |
| ة | ا | ل | ن | د | ى | م | ى | ث | ع | ت | ف |
| ا | ا | ك | ل | ي | ل | ا | ب | ق | ب | ر | ي |
| ن | ا | ل | ح | ي | ا | ة | ي | ل | ء | ى | ا |

الحل السابق: نجاح حفيظ

الكلمة المفقودة : من ثمانية أحرف (دولة في امريكا الجنوبية)

- **برج الحمائل:** تتشغل باهتمامات متنوعة، تكثر خلالها اللقاءات الإيجابية، فتحصد ثماراً طيبة وأرباحاً وفيرة شرط معرفة كيف ومتى تتحرك، الشريك ينتظر أن تفي بوعودك.
- **برج الثور:** تكون التوظيفات والاستثمارات ناجحة ومثمرة، تأثيرات إيجابية ومهمة تطول الوضع العاطفي الذي يشهد نقلة نوعية على صعيد الارتباط، وتنشط الحياة الاجتماعية لديك.
- **برج الجوزاء:** تتمسك ببعض المبادئ وتواجه الآخرين، لكن حاذر هناك توتر وتشنج يسودان أجواء هذا الشهر. أنت على طريق تغيير وانتقال إلى جديد.
- **برج السرطان:** قد ترتبط بقصة عاطفية وتتمتع بأوقاتك. تتعدد المناسبات الاجتماعية التي توصلك لبعض الأشخاص المميزين، فتمارس سحرك وتلفت الآخرين بشخصيتك البراقة.
- **برج الأسد:** تمتلك من الميزات ما يكفي لإقناع زملائك بصوابية قراراتك، لكن تريث قبل إظهار كل مخططاتك أمامهم. راحة البال هي عنوان المرحلة المقبلة مع الشريك.
- **برج العذراء:** الأخطاء الصغيرة غالباً ما تكون مؤشراً لبعض التسرع، فحاول معالجة الوضع سريعاً. غير الشريك مبررة لاسيما انك تبالح أحياناً في رد فعلك.
- **برج الميزان:** تتلقى دعماً كبيراً من المشرفين على العمل، وهذا يساعدك لتحقيق الأهداف التي حددتها لنفسك منذ زمن. تبادل الأفكار مع الشريك يترك ارتياحاً عند الجانبين.
- **برج العقرب:** عليك أن تظهر ليونة وإيجابية خلال الفترة المقبلة. الشجاعة مهمة، لكن عليك توظيفها في المكان المناسب، عليك أن تشارك أقرب الناس إليك في كل المناسبات وتتقرب منهم.
- **برج القوس:** لاتحاول أن تتقدم في عملك من خلال اعتماد أساليب ملتوية. قد يحضر لك الشريك مفاجأة ليست في الحسبان، لكنها ستكون سارة وغير متوقعة.
- **برج الجدي:** قد يحاول البعض التدخل في أعمالك بشكل سافر، مما يعرضك للمشكلات. لكن لا يمنع من أن تبشر علاقة خاصة مع شخص يشاطرك بعض الأهداف.
- **برج الدلو:** بعض ردود الفعل قد تفسر في غير مكانها الصحيح، وهذا من شأنه ترك تداعيات ضدك. الحسم مع الشريك مطلوب بشدة كي تحدد نوعية العلاقة بينكما.
- **برج الحوت:** قد تكون أعصابك متوترة وتخضع لتجارب ثقيلة تواجه بعض القضايا المربكة فتفتقر إلى سلامة التواصل مع الآخرين، ما يثير غضبك ويعرضك للنزاعات.

البرج الشهيرة



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

Common Winter Illnesses

► Dr. Amir Petrus Dawood

It's important to keep well during the holidays, particularly if you are at risk (very young, very old or with a compromised immune system). Here are some common ailments:

1) Common Cold

The cold is a viral infection marked by nasal congestion, sore throat, cough, headache and sometimes a low-grade fever. Colds are caused by several different types of virus and can occur anytime during the year, although they occur most frequently in the winter months. Most colds peak around day 3-5 but begin to improve with complete resolution of symptoms in about a week



2) Flu

The flu may initially be mistaken for a common cold, but it usually comes on quickly with high fever, cough, sore throat, headache, and body aches and pains. The fever may last up to 5 days.



The best way to avoid this illness in yourself and your family is to make sure everyone gets their flu vaccination.

3) RSV/Bronchiolitis

Bronchiolitis is a common viral respiratory infection. Symptoms include nasal congestion, cough, low-grade fevers, and wheezing. RSV, a virus that is often the cause of bronchiolitis, although many different viruses can cause bronchiolitis. It too can resemble a common cold before it progresses into a more serious illness with wheezing, difficulty breathing, and dehydration.

4) Strep Throat

Strep is most often seen in school-aged children. Strep presents as a sore throat, headache, and stomachache. Some people will experience a high fever or vomiting. Strep throat does not usually cause cold symptoms or coughing, and it can usually be easily treated with antibiotics.



4) Cold Sores

Cold sores tend to pop up when your immunity is low and your body is stressed—in other words, the textbook definition of winter-time. According to the National Health Service (NHS), the painful, fluid-filled lesions on your lips are brought upon when you're feeling run down, so try to stay as relaxed and healthy as you can throughout the season by doing some yoga or meditation, eating a wholesome diet, and drinking plenty of water to keep your health in tiptop shape and your lips cold sore-free.

5) Pink Eye

Conjunctivitis, better known as pink eye, is when the white of your eye becomes irritated or inflamed due to viruses, bacteria, allergens, or irritants. Weirdly enough; it is common during the winter—and also conta-



rious, depending on which type you have. If you come down with a case, make sure to wash your hands the regular and, of course, avoid touching your eyes

6) Bronchitis

Bronchitis is an infection that involves the inflammation of the lining of the bronchial tubes, which carry oxygen to the lungs. If you come down with a case of it, you could experience everything from a cough and chest discomfort to mucus and fatigue. Unfortunately, it's common in the winter; it's caused by the same viruses that knocks you out with a cold or the flu.



7) Asthma

When it comes to asthma—a condition that inflames your airways, making it harder to breathe—winter weather only makes matters worse. "For people who already have a diagnosis of asthma, they often find that their symptoms worsen in the dry, cold weather; be sure to continue any scheduled medications you're supposed to take to keep you less vulnerable, and speak to your doctor early on if you start to have a flare.

8) Joint Pain

If your joints start to ache the instant it gets cold outside, you're not alone.

According to the Arthritis Foundation, changes in barometric pressure can cause more aches, which is exactly what happens when a cold front moves in. To help



get some relief, grab a heating pad, take a nice soak in a bubble bath every so often, and get in plenty of exercise and stretching.

9) Ear Infections

Ear infections come about when you experience a buildup of fluid in the middle ear, which is common in the winter due to the higher rates of the cold and flu. If you keep your immune system strong and limit your contact with those who are under the weather, you might be able to prevent coming down with common seasonal illnesses altogether.



Prevention

No matter the time of year, it's important to practice good hygiene, such as hand washing, coughing into a tissue, and avoiding contact with other people when you are contagious. If you find yourself sick during the winter months, your immune system will often handle it without any intervention. However, if you aren't getting better or are getting worse, it may be time to see a doctor.

Should Technology be Used in Schools?

► Mina Amer

If you were a member of the good old days, the school education system was based on pen and paper, from taking notes to writing exams. Nowadays, the school system is based on advanced technologies; students spending most of their time on iPads, using calculators for simple math problems, or using computer devices for writing essays.

A new study by the Reboot Foundation is suggesting that using technology in schools, especially elementary schools, may be negatively correlated with students' achievements, more specifically because students are becoming more reliant on technology for even the simple tasks. Students now prefer to punch a few numbers in a calculator to do simple math, and the spelling ability is believed to be going down a slippery slope because of relying on things like spell checkers and autocorrect. "Our analysis shows that schools should limit computer use, and technology may be the least helpful for younger students still mastering some of the fundamentals of reading and writing," said Helen Lee Bouygués, president of the Reboot Foundation.

It is important to always remember that correlation is not causation. Just because the foundation has found a correlation between technology and reduced students' achievements, it is not very clear that technology is the indeed the causative agent.



SHABEER ZAFAR

Guyanese Lawyer Shabeer Zafar was admitted to the Ontario Bar on 27 September 2017 and has now opened his Law Practice at 986 Bridge Avenue, Windsor Ontario.

Zafar's interest in the practice of law began when he was a Grade 13 student attending the Sault Ste. Marie Collegiate Institute in 1978 in Sault Ste. Marie, Ontario.

Zafar later enlisted in the military. After serving in the Canadian Armed Forces with the Third Royal Canadian Horse Artillery in Shilo, Manitoba, as an Artillery Surveyor and with the Second Field Engineer Regiment in Fort York Armouries, Toronto.

After Army employment he majored in political science at Atkinson College, York University in Downsview, Ontario, and earned his BA in June 1991.



He then read law at the Holborn College of Law, University of Wolverhampton in London, United Kingdom from 1995 to 1997. He was admitted to the Guyana Bar in 2004.

During law school he was the Founder and served as the General Secretary of that Higher Institution's Amnesty International Group, and a member of The Fulham Legal Clinic in Hammersmith, London.

He served as a Director on the Board of Directors of the West Scarborough Community Legal Services, in Scarborough, Ontario from 2015 to 2016.

He received the National Committee on Accreditation of the Federation of Law Societies of Canada Certificate of Qualifications on 8 April 2016.

The newly admitted Barrister-at-law informed this newspaper when interviewed that he recalls three important cases during his Law practice.

First, State v. Delwyn Carrington which is in respect of the accused Mr. Delwyn Carrington and four other men who allegedly stormed Kaieteur News Printers during the night and killing five (5) press workers by riddling them with bullets and terrorized others by using AK-47 machine guns.

Mr. Zafar argued at the preliminary enquiry against the admissibility of a confession statement, which had been apparently obtained by torture, and which confession statement being the sole piece of evidence implicating the accused.

Second, where he prosecuted (Police vs. Troy Keiler) an accused who had faced three counts of obtaining money by false pretence. Mr. Zafar was the Special Prosecutor appointed by Fiat Prosecutio from the Director of Public Prosecutions. In his submissions, Mr. Zafar articulated his arguments well and with great clarity and precision and was successful in establishing similar fact evidence. He led a policeman during his examination-in-chief, quite adeptly. The CID Sergeant related how he had met the accused in the lock-ups after he had been first arraigned by the Chief magistrate on one count, and had confronted him about other complaints by other persons being duped by him. Mr. Zafar was thereby able to establish a nexus between the cases. The cases ended with the accused receiving three concurrent sentences of four (4) years imprisonment each.

Third, The Matter of a Petition by Naomi Ramgobin (An Infant) by Next Friend and Guardian Ashwinee Ramgobin which is in respect of a High Court of the Supreme Court of Judicature of Guyana matter involving a female under-age individual who could not give consent under statutory criminal law, was granted a court order to marry her adult lover who was charged with the offence of sexual assault when the Ministry of Human Services ministry officials called in the police after becoming alerted to the situation by a Pastor who had come into contact with the said under-age individual. This case, inasmuch as it drew much attention to the dilemma of adult men having sexual relations with teenagers (some organization heads, like Karen De Souza, from The Red Thread Organization, who spoke out on television and in every one of the Daily newspapers by News Release against the Chief Justice granting the said order.

Zafar wishes to inform any person in Ontario that if he or she requires any legal help, or if he or she is a low-income person earning below \$25,000 annually with a family to maintain, or even a single boarder earning lower than \$10,000 annually who lives in Windsor, Ontario, and in need of legal help and would like to access him for any such legal help, he would be more than glad to accommodate such an individual, and he urges you to do so.

You can:-

- receive complete legal advice, or representation at a police station or when on remand representation by him, your lawyer at a Bail Hearing
- receive pamphlets on various legal matters
- should you retain him as your lawyer to attend court, or to mediate your legal matter and represent you, or request him to visit you should you wish him to come to you as opposed to you going to him, for instance, you may be feeble and can't travel, and/or you require a Will drafted, and time is of the essence, you can call his private line at (519) 256 0278 or send a message to e-mail: zafar1718@yahoo.com if you rather use the internet, and he will contact you.

We Need JOY

► Dr. Khassan F. Saka

The appearances of national, religious and social holidays are not the same as they were during the past years, which drew my attention to this matter, what I saw in a number of banks in the city of Windsor. There is no Christmas tree's, no lights, or decoration sign of celebration that we use to see every year at the Christmas time or the Holidays.

We all have a duty to our children and young people to celebrate, to bring joy and happiness on every occasion to our children.

Holidays it's occasion for joy, giving, and a beautiful human interaction,

For example: Christmas for Christians is a religious occasion in which we should rejoice without forgetting our needy Humans and the poor who need their comfort.

Canada, is a beautiful country and

Canada is the homeland of freedom and peace, and we have to be optimistic the longer the holiday. Expel pessimism and depression are always children of hope and hope.

Happy New Year, and God Bless Canada, and all Countries.



Things You Need to Know About the New OHIP Changes

► Mina Amer



The government of Ontario, headed by Doug Ford, promised to eliminate what they described as 'ineffective' medical tests in order to cut the costs of the health care system and 'result in \$83 million/year savings.' The Ontario government claimed that these changes will 'improve the quality of patient care,' but the Ontarians' response to the changes has been ranging from ambivalent to strongly against.

The OHIP change did indeed take effect later in 2019, so here are some of the things that will no longer be covered by OHIP:

1. Infertility diagnosis testing (post-coital testing of cervical mucus)
2. Imaging of most sinus problems
3. Unnecessary hip and knee CT/MRI scans
4. Unnecessary laryngoscopy services (larynx examination)
5. Urine pregnancy tests performed in clinics will not be covered unless it were used to prevent patient harm
6. Ear-wax removal (when not medically required)
7. Physician fees for house calls will only be covered when absolutely necessary
8. Loop recorders (devices that monitor heart disorders) will no longer be covered

Furthermore, under the recommendation of a physician-led group, Ontario residents will not be able to obtain out-of-country hospital care funds; therefore, it is recommended to purchase individual travel insurance when travelling outside of Canada.

How to keep your New Year's Resolution...

► Natasha E. Feghali

If the idea of making lofty New Year's resolutions has you feeling overwhelmed, I am here to tell you that even the smallest changes can have a big impact on your life — especially if you can turn them into habits. But the pressure to make a big, bold New Year's resolution might feel overwhelming. That's why it is better (and more obtainable) to stick to small, concrete goals that you can easily implement into your life.

Whether you want to improve relationships with others, develop some self love, or expand your world and try new things, we have some resolution ideas that will suit your lifestyle. Just remember that resolutions are personal — they're for no one else but you. Don't worry about what other people are resolving to do or what others think of your personal resolutions. Think about the ways in which you really want to improve your life and focus on those things. If you commit to all of these "mini resolutions," or just one or two, you're on your way to a better year ahead.

The New Year is now gone, and with the holiday season already behind us many people are indulging in retrospection and reevaluating some of their life choices. New Year's resolutions are the perfect opportunity for all those who have failed to start making the changes that they said they would make next week, next month, or perhaps when the summer starts.

Well, now's your chance to sit down and evaluate your list of important lifestyle changes— because since most people fail to stick to their resolution, you'll need all the help you can get. The new year is gone and it's time to start some resolutions. With the motivation of a new year driving you to succeed, now's the time to set some goals and stick to them. While you may be worried about your resolutions not lasting, having a clear goal will always deliver more improvements than not. To set yourself up for success, be specific and realistic about your resolutions. Also, remember to reward yourself regularly and not give up after a setback. After all, changing both your behaviour and mindset is never easy, but it certainly is worth the effort.

Here are 8 ways to start your New Year off to the right start!

1. Start a Meditation Practice. There are scientific studies that show the many benefits of meditating.
2. Learn Something New Each Day.
3. Pick Up a Hobby.
4. Play More.
5. Eat Fewer Calories.
6. Write a Business Plan.
7. Move More.
8. Read More Books.



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



How to Keep Your

15 New Year's Resolution...

ENGLISH SECTION

COMMON WINTER ILLNESS



13

Should Technology be Used in Schools?



14

We Need JOY



15



15