

**الآن** خدمات وبرامج  
لكبار السن  
تقدم بإشراف  
منظمة المجموعة الكندية التكاملية  
☎ (519)254-2000

توزع مجاناً



إعلاناتكم في  
**جريدة السفير**

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

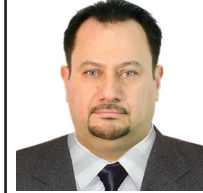
www.ambassadornews.org

إخبارية ثقافية اجتماعية تصدر شهرياً عن منظمة المجموعة الكندية التكاملية

السنة الثانية / العدد 21 تشرين الأول 2020



**كلامي تم تحريفه... أتفهم مشاعر المسلمين**



**كلمة العدد**

بقلم: غسان فؤاد ساكا

## لا للكراهية

في الوقت الذي تواجه فيه الإنسانية جمعاء وباء كورونا القاتل وما يحدث من دمار على كل صعيد ناهيك عن الضحايا البشرية التي لا تحصى. وفي الوقت الذي تتجه فيه الأنظار للانتخابات الأمريكية لمعرفة نتائجها وآثارها.

وفي الوقت الذي ترزح فيه الأمة العربية تحت ضائقة اقتصادية و حروب عبثية ومواجهة الإرهاب بكل منظماتها. وتكاد البلدان العربية تضيق على يد الشرذمة العربية.

في هذا الوقت يقوم مدرس التاريخ الفرنسي بعرض رسوم كاركاتيرية. فيقوم واحد من المتطرفين بذبح المدرس وتعالى الأصوات في فرنسا وبعد قيام متطرف آخر بذبح ثلاثة ضحايا في مدينة نيس الفرنسية. فقد ازداد صيحات الغضب والاستنكار بين مؤيد ومعارض على الأعمال الاجرامية والتصريحات غير العقلانية ويتابع المسلسل الدامي حلقاته فيقوم متطرف آخر بإطلاق النار على كاهن يونان يورده قتيلاً.

من المؤكد أن القيم العربية تختلف عن القيم الغربية على صعيد حرية المعتقد والرأي والتعبير ولكن وكما نعلم أن للحرية حدوداً مهما كان نوعها. فلا يجوز تخطيها وإلا فإن صراعات الأديان سوف تستمر خصوصاً في ظل التمييز العنصري القومي والديني والعرقى والأحداث في الأونة الأخيرة في أغلب البلدان شاهدة على ذلك. وجرائم التطرف الارهابي من ذبح الأبرياء وقتل وهدم دور العبادة وهناك الاعراض أكبر دليل.

نقطة حبر ... الناس سواسيه كأسنان المشط وكل حادث له أسبابه ونتائجه.

إذا أردنا مواجهة خطاب الكراهية والإساءة لأي دين فعلينا معالجة أسباب الأحداث وليس نتائجها فقط. لذا إخواني وأخواتي. الابتعاد عن خطابات الكراهية سيمنحك التعايش السلمي.

وكما قال أديب اسحق " قتل امرئ في غابة جريمة لا تغتفر. وقتل شعب آمن مسألة فيها نظر "

SARMAD SAKA

**CAPITAL SERVICES**



1436 St. Luke Road,  
Windsor, ON N8Y 3N2  
226-347-6244



A to Z Car Services



E-mail: trophyboys0@gmail.com

Phone: 519-254-2926

Website: http://thetrophyboys.com



**Ban Dawood**

FOR ALL YOUR HAIR CARE NEEDS

Mobile: (226) 346-8434

Instagram: Ban\_hairstylist

- Hair Cut
- Hair Styles
- Hair colour
- Hair Weaving
- Highlights
- Straightening



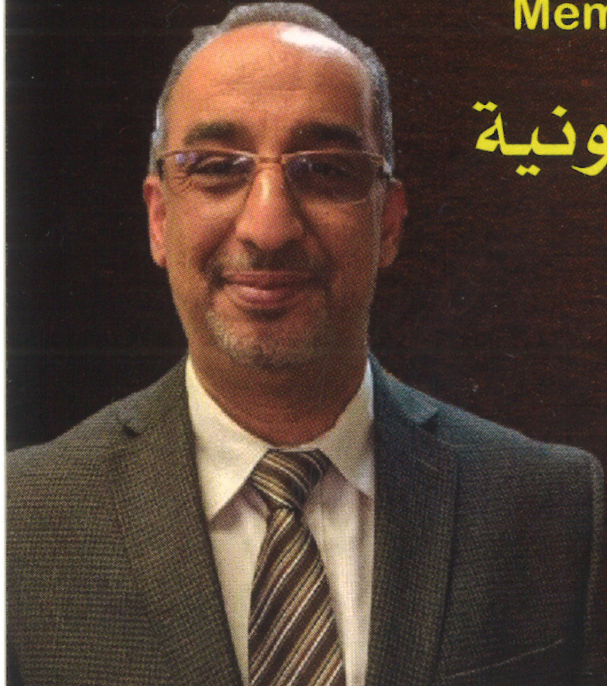


**SATTAR ALTAEE**  
Licensed Paralegal

## PEACE OF MIND PARALEGAL

Member of the Law Society of Ontario

لتقديم جميع الخدمات القانونية  
جميع المقابلات الاولية مجانية



**Tel: 226-260-4255**

220 Wyandotte St. E. Windsor ON N9A 3H4  
[peaceofmindparalegal@hotmail.com](mailto:peaceofmindparalegal@hotmail.com)

**BUYING?  
SELLING?  
INVESTING?**

*Make the Best Deal  
from my Experienced  
REAL ESTATE Service!*



**AL TESHUBA**, B. Comm (Hons), B. Ed

Sales Representative

519-259-9322

[teshuba@sympatico.ca](mailto:teshuba@sympatico.ca)



## منظمة المجموعة الكندية التكاملية تستمر بتوزيع المواد الغذائية

بقلم: كارلا النجم

مع استمرار التأثير الاقتصادي لتأثير فيروس كورونا، تستمر منظمة المجموعة الكندية التكاملية بتوفير الخضراوات وبعض المواد الغذائية لتوزيعها على أبناء الجالية وذلك في تمام الساعة الثانية عشرة من كل يوم جمعة.

وفي إجراء احترازي للحد من انتشار العدوى قامت المنظمة بنقل مركز التوزيع الى الساحة الخلفية للمنظمة حيث مرآب السيارات، لتمكين المتطوعين من توزيع المواد في الهواء الطلق بدون اتصال.

ومع استمرار ارتفاع اعداد الإصابات بفيروس كورونا ارتأت المنظمة إعادة توزيع عدد من الأقمعة والقفازات التي تم توفيرها من قبل الصليب الاحمر الكندي.

يوم 30 نوفمبر / تشرين الأول 2020 استقبلت المنظمة عضو مجلس البلدية جيون جيل الذي حلّ ضيفاً وشارك المتطوعين بتوزيع الأقمعة.



## "الحرب مع الجد" تجربة مثيرة ضمن برنامج كبار السن

بقلم: كارلا النجم

في تحدٍ جديد لإبقاء كبار السن منشغلين بعمل مفيد كانت فكرة حضور فيلم سينمائي خياراً رائعاً دعت اليه منظمة المجموعة الكندية التكاملية للترفيه عن المشاركين في برنامج كبار السن ولقضاء يوم جماعي ممتع جديد.

تماشياً مع قواعد التباعد الاجتماعي وحرصاً على السلامة العامة تم حجز صالة العرض في ديفونشاير مول كاملة وتم اختيار فيلم " الحرب مع الجد" ليكون مادة العرض.

تدور أحداث الفيلم حول الطفل بيتر وجده اللذين اعتادا أن يكونا قريبين جداً من بعضهما، ولكن انتقال الجد جاك للعيش مع العائلة، واضطرار بيتر للتخلي عن أعلى ممتلكاته-غرفة نومه دفعته الى ابتكار سلسلة من المحاولات والمكائد لطرد جده الذي رفض الاستسلام ليتحول الموقف بينهما الى حرب شاملة.

ساعتان من الضحك والتعليقات المشتركة كانتا كافيتين ليحقق النشاط الهدف الذي سعت اليه المنظمة والذي تمثل في خلق قيمة اجتماعية وعاطفية للمشاركين.

وعن هذا عبرت إحدى المشاركات " تمتعنا بيوم جميل، ضحكنا معاً وتشاركنا لحظات سعادة معاً، نرجو تكرار التجربة دائماً "





## كندا تفتح حدودها للطلاب الدوليين



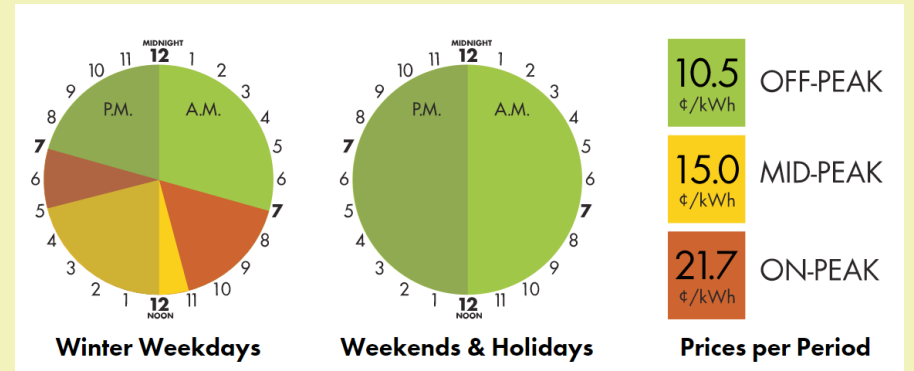
اعتباراً من 20 أكتوبر 2020، أصبحت بعض المؤسسات التعليمية الكندية قادرة على إعادة فتح أبوابها للطلاب الدوليين المتواجدين خارج كندا شرط أن يكون لدى تلك المؤسسات التعليمية خطة استعداد لـ COVID-19 معتمدة من المقاطعة أو الإقليم الذي تنتمي إليه وذلك بغرض حماية صحة وسلامة جميع الطلاب والمجتمع الكندي أيضاً.

خطة استعداد المؤسسات التعليمية المعتمدة تضمنت وصفاً دقيقاً لكيفية إدارة فترة الحجر الصحي الإلزامية التي تبلغ 14 يوماً، بما في ذلك ترتيبات نقل الطلاب إلى موقع الحجر الصحي وكيفية تأمين احتياجاتهم اليومية مثل الطعام والأدوية.

وخلافاً للتعليمات السابقة التي حصرت السماح للطلاب الأجانب بالسفر الى كندا فقط بمن لديهم تصريح دراسة ساري المفعول بتاريخ 18 آذار 2020، وهو تاريخ سريان قيود السفر الكندية بسبب فيروس كورونا فإن التعليمات الجديدة سمحت بسفر كل الطلاب الدوليين بغض النظر عن تاريخ حصولهم على تصريح الدراسة.

## الصفحة من اعداد الزا مراديان

## ارتفاع أسعار الكهرباء في أونتاريو



أعلن مجلس الطاقة في أونتاريو عن أسعار جديدة لاستقرار الطاقة حيث يتوقع أن يلاحظ العملاء زيادة بنسبة 2% تقريباً بالفواتير المستقبلية مقارنة بما كانت عليه قبل الوباء.

مع الإشارة الى أنه خلال فترة الوباء تم تطبيق خطة إعانة اعتمدت سعراً ثابتاً بدلاً من سعر "وقت الاستخدام" الذي يختلف باختلاف فترات اليوم. كان السعر الثابت في البداية 10.1 سنتاً لكل كيلواط / ساعة، ثم ارتفع إلى 12.8 سنتاً في يونيو / حزيران وكان في كلتا الحالتين أقل بكثير من سعر ساعة الذروة قبل الوباء.

اعتباراً من بداية شهر نوفمبر / تشرين الثاني 2020، سيعود العملاء إلى فواتير سعر "وقت الاستخدام" وبأسعار تتراوح من 10.5 سنتاً للكيلواط / ساعة خلال ساعات خارج الذروة حتى 21.7 سنتاً خلال أوقات الذروة، مع إفساح المجال للراغبين بالانسحاب والبقاء على نظام السعر الثابت.

## أونتاريو تعدّل متطلبات أهلية الاستفادة من برنامج مساعدة الطاقة (الكهرباء والغاز)



التي أصبحت مستحقة بعد 17 آذار 2020 مؤهلون أيضاً لبرنامج CEAP.

• اخفاق العميل في سداد كامل رسوم الكهرباء / الغاز (حسب الاقتضاء) لفاتورتين على الأقل صدرتا منذ 17 آذار 2020، ولديه رصيد متأخر في تاريخ تقديمه لطلب الحصول على برنامج CEAP.

• أن يكون العميل أو الشريك الذي يقيم معه في عنوان الإقامة نفسه:

1. عاطلاً عن العمل بتاريخ تقديم طلب الانضمام إلى برنامج CEAP

2. حاصلًا على تأمين العمل أو إعانة الاستجابة للطوارئ الكندية (CERB) منذ 17 مارس 2020

• لم يتلق عميل الكهرباء مساعدة مالية طارئة لفواتير الكهرباء الخاصة به بموجب برنامج مساعدة الطاقة منخفضة الدخل (LEAP) في عام 2020، ولم يتلق أي تمويل في إطار برنامج دعم الكهرباء في أونتاريو في عام 2020.

• لم يتلق عميل الغاز الطبيعي مساعدة مالية طارئة لفواتير الغاز الطبيعي بموجب LEAP في عام 2020.

**مزايا برنامج CEAP**

• قد يتأهل عملاء الكهرباء للحصول على ائتمان CEAP

سبق أن قدمت حكومة أونتاريو 9 ملايين دولار لدعم العملاء المقيمين في أونتاريو الذين عانوا من التبعات الاقتصادية لانتشار COVID-19، وعجزوا عن تسديد فواتير الطاقة الخاصة بهم.

حيث تم طرح برنامج مساعدة الطاقة CEAP وفقاً لقرارات وأسس حددها مجلس الطاقة في أونتاريو (OEB) في حينها.

CEAP ائتمان يتم سداه على الفاتورة لمرة واحدة لعملاء الكهرباء والغاز الطبيعي المقيمين والمؤهلين لمساعدتهم على تسديد فواتير الطاقة واستئناف المدفوعات المنتظمة.

في 30 سبتمبر 2020، حدّث مجلس الطاقة في مقاطعة أونتاريو (OEB) شروط ومتطلبات أهلية التقديم لبرنامج مساعدة الطاقة (CEAP) بغية إفساح المجال لمزيد من العملاء للاستفادة من تلقي الدعم.

### متطلبات الأهلية:

قد يكون عميل الكهرباء والغاز الطبيعي في المنازل مؤهلاً للحصول على تمويل CEAP إذا استوفى المعايير التالية:

• ليس لدى العميل أي مبالغ متأخرة في فاتورة الكهرباء الخاصة به بتاريخ إعلان الطوارئ الإقليمي في 17 آذار 2020، أو أن يكون قد قام بسداد مدفوعات جزئية عن المبالغ المتأخرة عليه قبل 17 آذار 2020 (بما في ذلك الحسابات الخاضعة لـ اتفاقية سداد المتأخرات). العملاء الذين سجلوا في اتفاقية دفع متأخرات للمبالغ



# كلامي تم تحريفه .. أتفهم مشاعر المسلمين إزاء الرسوم الكاريكاتيرية

الحي وتمكن مركز توثيق الانتهاكات في شمال سوريا من جمع بيانات تضمنت قيام الجنود الأتراك بقتل ثلاثة أشخاص وإصابة اثنا عشر آخرين بجروح كانوا يحاولون اجتياز الحدود التركية هرباً من الحرب الدائرة في منطقة إدلب وريف حلب والرقه والحسكة كما قامت تركيا ببناء جدار عازل على طول حدودها الذي يبلغ طوله 911 كم لمنع دخول اللاجئين ما يسفر عن سقوط قتلى وجرحى مدنيين بشكل مستمر

بعد أن جددت أستراليا دعوتها إلى إجراء تحقيق عادل وشفاف في واقعة مطار الدوحة إثر تعرض ثلاثة عشر مواطنة أسترالية إلى تفتيش حميم مهين، أعلنت وزيرة الخارجية (ماريس باين) في تصريح للصحافيين من سيدني أن أستراليا تنتظر تقريراً شاملاً عن الواقعة من السلطات القطرية وطالب حزب العمال الأسترالي بضمان دعم النساء المعتدى عليهن في (مطار حمد) وشدد على ضرورة حماية المسافرين وعدم تكرار الواقعة مرة أخرى. هذا وقد أفادت وزيرة الخارجية الأسترالية بأن وزير الخارجية القطري (محمد بن عبد الرحمن بن جاسم آل ثاني) قد قدم اعتذاره وتعهده بعدم تكرار مثل تلك الأمور. يشار إلى أن تلك القضية



مثلت انتكاسة إضافية للدوحة التي تعمل جاهدة على تعزيز (قوتها الناعمة) واستثمرت مبالغ طائلة في ناقلتها الجوية ومشروع اجتماعية للتغطية عن تقارير حقوقية عدة أكدت حصول مخالفات جمة في ملف العمال الأجانب.

بعدما نشر مقطع فيديو للنائب في البرلمان العراقي عن قائمة سائرون (جواد الساعدي) وهو يعتدي على موظف أثناء تأدية عمله وتعالى صيحات قانونية وحقوقية ضده قدم النائب عن التيار الصدري اعتذاراً للزعيم (مقتدى الصدر). كما أقدم تحالف سائرون على تجميد عضوية الساعدي ثلاثة أشهر بعد أنتشار الفيديو الذي يتهم فيه النائب على الموظف، في وقت لا يعطي فيه

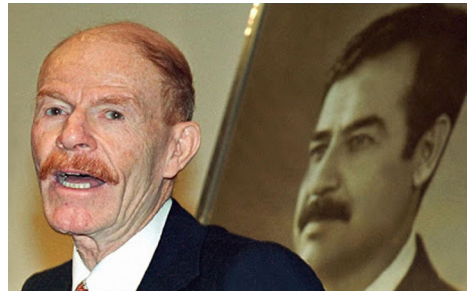


القانون العراقي الحق للنواب بالتهجم أو طرد أي موظف أثناء عمله.

رسالة معرفة وبناء العقل.

توفي أحد أبرز رجالات الرئيس العراقي الأسبق صدام حسين عزت الدوري عن 78 عاماً يوم الاثنين السادس والعشرون من تشرين الأول 2020. وكان الدوري نائباً للرئيس العراقي الأسبق صدام حسين منذ توليه الحكم عام 1979 حتى عام 2003.

إلى ذلك، شغل منصب نائب رئيس مجلس قيادة الثورة إبان حكم صدام حسين وأنيطت به رتبة



النائب العام لقائد القوات المسلحة وكان ظهوره غالباً ملازماً للرئيس صدام يرافقه منذ 17 تموز 1968 وحتى اعتقاله. شغل منصب وزير الداخلية ووزير الزراعة. لكنه توارى عن الأنظار بعد سقوط بغداد عام 2003 على الرغم من أن حزب البعث أعلن في حينه أنه تسلم منصب أمين عام الحزب خلفاً لصدام بعد إعدامه عام 2006

يشار إلى أنه خلال السنوات الماضية لم يعرف الكثير عن مكان تواجده ونسبت إليه تسجيلات صوتية ومرئية عدة في فترات مختلفة. كما انتشرت شائعات عدة قبل أكثر من خمسة سنوات حول مقتله في اشتباك قرب مدينة تكريت شمال بغداد. وراجت في ذلك الحين صور لجثة رجل أصهب الشعر ذي لحية يشبهه في بعض ملامحه. عزت الدوري أبرز أركان النظام السابق إلا أن السلطات العراقية التي تسلمت الجثة لم تؤكد في حينه هويتها لاسيما بعد إعلانها عدم امتلاك عينات من الحمض النووي لمقارنتها.

ارتفع عدد اللاجئين السوريين الذين قتلوا برصاص الجنود الأتراك إلى 470 شخصاً حتى نهاية تشرين الثاني/ أكتوبر 2020 بينهم (89 طفلاً دون سن 18 عاماً، و59 امرأة) كما ارتفع عدد الجرحى والمصابين بطلق ناري أو اعتداء إلى 523 شخصاً وهم من الذين يحاولون اجتياز الحدود أو من سكان القرى والبلدات السورية الحدودية أو المزارعين وأصحاب الأراضي المتاخمة للحدود حيث يتم استهدافهم من قبل الجندرية بالرصاص



على 37 في المئة من تغريدات ترامب منذ نهاية يوم الاقتراع. وكان ترامب قد أعلن في البداية فوزه قبل أن يبدأ باتهام بعض الولايات بالتزوير.

قال الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون إن الأخبار التي نقلت بأنه يدعم الرسوم المسيئة للرسول (محمد صلى الله عليه وسلم) مضللة ومقطعة من سياقها مؤكداً أنه يتفهم مشاعر المسلمين إزاء هذه الرسوم ويحترمها

ولكنه يريد في المقابل أن يفهم دوره. قال ماكرون «دوري أن أهدئ الأمور وأن أحمي الحقوق التي هي ملك للشعب الفرنسي، هناك فارق هام يجب على كل المسلمين الذين ضُوموا أن يفهموه. وأكد قائلاً. سأدافع دوماً في بلدي عن حرية القول والكتابة والفكر والرسم، هذا لا يعني أنني أدم شخصياً كل ما يقال وكل ما يفكر به وكل ما يرسم، ولكن هذا يعني أن هذه الحريات وهذه الحقوق هي حقوق الإنسان التي خلقت في فرنسا، وأعتقد أن رسالتنا أن نحياها وأن نحمي أيضاً سيادة الشعب الفرنسي. وعن خطابه خلال حفل



تأبين المدرس القتيل (صامويل باتي) ووقوله حريفاً بكل حزم (نحن لن نتخلى أبداً عن الكاريكاتير، ولا الرسوم حتى يتراجع آخرون) قال إن وسائل إعلام عديدة اقتبست كلامه وحرفته بقولها (إنني أدم الرسوم التي تهين النبي). وتابع (أنا لم أقل ذلك أبداً) أولاً لأن هذه الرسوم تطل الديانات كلها ليست هناك رسوم موجهة ضد دين دون دين آخر وهي أيضاً تطل كل الزعماء.

وبخصوص حملة المقاطعة ضد فرنسا الأيام التي تلت تصريحاته. قال ماكرون (هذا شيء غير لائق وندينه وأدينه) ولكن هذه الحملة من فعل بعض المجموعات الخاصة لأنهم لم يفهموا واستندوا إلى الأكاذيب حول الرسوم. وقال ماكرون (الإرهاب الذي مورس باسم الإسلام هو آفة للمسلمين في العالم. المسلمون هم أول ضحايا الإرهاب الذي يرتكب باسم الإسلام) هو إرهاب الإسلام المتطرف كما نسميه في فرنسا إرهاب يمارسه متطرفون عنيفون يحورون الدين ويرتكبون العنف باسم الإسلام. وأضاف (في فرنسا عدة ملايين من المواطنين دينهم الإسلام) أنا لا أكافحهم، فهم مواطنون كاملو المواطنة يريدون العيش بسلام ونحن لدينا دول صديقة في كل أنحاء العالم دين الأغلبية فيها الإسلام ولكن اليوم المتطرفون العنيفون يرتكبون الأسوأ باسم الإسلام.

وأطلق ماكرون رسالة طمأنة لمسلمي فرنسا قائلاً (مشروعنا) والذي على أساسه انتخبني الفرنسيون والذي هو نفسه مشروع فرنسا التاريخي مهمته الأساسية تحمل رسالة سلام بين الأديان لأنها

في وقت فشلت فيه الهدنة بين أرمينيا وأذربيجان بالصمود وسط تراشق الاتهامات بين الطرفين المتناحزين على إقليم ناغورنو كاراباخ حول السبب أعلنت وزارة الخارجية الروسية أن بلادها مستعدة لتقديم المساعدة الضرورية ليريفان في حال وقعت مواجهات مباشرة على أراضي أرمينيا.



بالمقابل، اعترض رئيس أذربيجان (إلهام علييف) على إعلان مؤكداً أن (السييل الوحيد لإنهاء الحرب هو أن تتوقف أرمينيا وتتعترف بهزيمتها وتخلي أرضنا) بحسب تعبيره. كما أكد سفير أذربيجان في الرياض أن ناغورنو كاراباخ هي منطقة ضمن أراضي بلاده ولهم الحق في الدفاع عنها معتبراً أن القوات الأذربيجانية تدافع عن نفسها لا أكثر معلناً هزيمة أرمينيا في الإقليم. فيما تزيد هذه الإعلانات المخاوف من حصول تصاعد في القتال بين أرمينيا وأذربيجان. ويعرب مراقبون عن خوفهم من احتمال انجرار روسيا حليفة يريفان وتركيا الداعمة لباكو إلى النزاع المستمر منذ عقود.

أعلنت وسائل اعلام اميريكية فوز المرشح الديمقراطي جو بايدن بانتخابات الرئاسة الأمريكية، بعد وصوله إلى فارق كبير من الأصوات غير القابلة للتدارك في بنسلفانيا ليصبح أكبر رئيس أمريكي منتخب سنا. وكتب باين على تويتر



مباشرة بعد إعلان فوزه: «أمريكا، لي الشرف أنك اخترتني لقيادة هذا البلد العظيم»، متابعا: «سأكون رئيساً لكل الأمريكيين، سواء صوتوا لي أم لا». وكتب باين على حسابه: «الرئيس المنتخب». أما ترامب فقد رفض الإقرار بهزيمته وأعلن أنه سيمضي قدماً في الإجراءات القانونية أمام القضاء. وفي الوقت الذي ينشغل فيه العالم بنتائج الانتخابات الأمريكية، كان ترامب قد اختار ترامب التوجه إلى ناديه الخاص بالغولف «نادي ترامب الوطني للغولف» في ولاية فرجينيا وقضى ترامب ساعات الصباح الأولى في كتابة تغريدات على تويتر، حول اتهامات متكررة بالغش وتزوير الانتخابات، غير أن شركة تويتر نبهت المستخدمين إلى أن هذه التغريدات قد تحتوي معلومات مضللة. وحسب سي أن أن، فقد وضع تويتر علامة تنبيه



## سوالف عراقية

## النرماید

◀ بقلم: الاعلامي مفيد عباس

النرماید مال باب الحمام انهرشن، ما ادى الى هطول الباب ال (pvc) بعد عشر سنوات خدمة، وگامت تطخ بالچرجوية مالتها من جوة ، وحتى اسد الباب لازم ارفعها واطبگها ، ونفس الشي لمن افتحها . اليوم قررت اروح لواحد دلوني بي ، صاير بقیصرية النجاجير بالقلمطوزة، هو يشتغل بالابواب والشبابيك ال (pvc)، على مود بغير النرماید .

النرماید جمع تكسير لمفردة نرمادة، وهي القطعة التي تتصدى لدور مهم في العلاقة بين الباب والچرجوية، فهي التي تتحمل ثقل الابواب على مر التاريخ، بما فيها ابواب الاسوار التي تحيط بالمدن قديماً، وهي التي من خلالها تفتح الابواب وتغلق، فتجمعت بها صفات النبلاء من قوة ومرونة، فيا نبيل النرمادة !

لمن فتت للقیصرية، تسلقت على مخيلتي ذكرياتي فيها، حين كان العم هادي النجار رحمه الله، ابو حسن صديقي، اذا يشتغل طبلاط خشبية، فتأكد انها ستكون من ضمن ما يورث بعد وفاة ابو البيت، كحال البيت والمال والذهب، فكيف اذا كانت بوفية او كنتور ؟

وتذكرت سعدي ابو الحلفات، اللي جان يشترى النشارة الخشنة من النجارين ويسويها حلفات للمبردات بالصيف. صار هواية ماداخل لهاي القیصرية، فأنا ابتعد عن كل ما يثير بداخلي الحنين للماضي، لأن خزانه امتلا وفاض، حتى ان علاوي، ابو ال pvc ، طلع ابن سعدي ابو الحلفات ، بدل لي النرماید بسرعة خيالية، وما تبقى من الوقت بدل لي حلفات المبردة واطلق نصيحته: لفها بنايلون للصيف الجاي حتى لتبيس

#وكلكم\_عيوني

## الكورونا والعمى

◀ بقلم: رحمن خضير عباس

كتب خوسيه ساراماغو روايته العمى. والتي تدور أحداثها في مدينة ما من هذا العالم ، ولكن العمى الذي تخيله الكاتب شديد الشبه بكورونا، من حيث العدوى وإثارة الرعب بين الناس. وذلك لأن العمى ظل ينقل بشكل سريع بمجرد اللقاء بالمصاب أو الاقتراب منه. مما جعل السلطات تلجأ إلى حجرالمرضى العميان وعزلهم ومعاملتهم بشكل لا إنساني ، فقد تم نفيهم إلى أماكن معزولة ، وارسال ما هو ضروري لهم. وبمرور الوقت تبدأ أعرف جديدة بين ضحايا المرض. ، فيحاول البعض منهم ابتزاز البعض الآخر واضطهاده من أجل الحصول على مأكله. لقد كَوّن الضحية سلطته وأصبح جلاذاً ومتسلطاً .

وهذا ليس غريباً علينا (عراقيين)، فالذين يدعون مظلومية الأُمس، قد أصبحوا جلادين ومتسلطين وظالمين أكثر من جلادهم. لذلك فقد قاموا بقتل وجرح وتعذيب المقهورين من شبان العراق الذين انتفضوا ضد ظلمهم وتخلفهم واستهترهم بالوطن .

ورغم أنّ الرواية تجنح إلى خيال محض، غير أنها ذات أفق فلسفي، تتحدث عن العمى الفكري والمعرفي، وعن ضعف الانسان وعزله، وعن تحوّل الضحية إلى متسلط .

وإذا كان وباء العمى حسب الرواية يرمز إلى عمى البصيرة ، والذي لخصّه زوجة الطبيب ،وهي الوحيدة التي لم يصبها العمى بقولها :

” لا أعتقد بأننا عميان، بل أعتقد أننا عميان يرون ”

الكورونا التي اجتاحت العالم الآن. كشفت عن حالة عمى شاملة أصابت العالم. حيث الحروب المستمرة في كل مكان ، وحيث انتهاك لعذرية الطبيعة الأم، التي أسأنا إلى معاييرها وتوازنها الطبيعي في عبث ممنهج ، كتلويث الطبيعة ، باقتلاع غاباتها وتدمير أرضها وتسميم المياه بكيمياوية التصنيع. وتلويث البحار والبيئة والهواء . في الوقت الذي يتم فيه رصد الأموال الأسطورية في تجارة الأسلحة التي

تفتك بالإنسان والطبيعة ، لا يتم سوى رصد النزر اليسير من الميزانية للبحث العلمي ، هذا بالنسبة للدول المتقدمة ، أما دولنا التي تعتمد على ربح الطاقات الناضبة ، فأمره يدعو للرتاء ، فليس هنالك بحث ولا خطط ولا تدبير. عالم يعيش على المصادفة ، ولا يرى دربه لأنه فقد البصر والبصيرة .

مرض الكورونا شكّل مفاجأة للجميع ، وأثبت لنا بوجود مراجعة قناعاتنا الجاهزة وحساباتنا الخاطئة . فالصين هذا البلد العملاق صاحب السور العظيم. والذي يمتلك نسبة سكانية تفوق بني الأرض جميعاً. كما يمتلك تجارة هي الأكبر في العالم في كل شيء ، في نفوسه ودقة عمله وكثرة مصنعه ووفرة تجارته وضخامة بنائه. هذا البلد العظيم وجد نفسه تحت رحمة فيروس لا يرى إلا بواسطة المجهر . فكيف بنا ونحن غير قادرين على خياطة جوراب أحديثنا ؟

لقد أفرزت الكورونا ظهور بعض التمييز العنصري ضد الآسيويين ، وكأنهم قد صنعوا هذا المرض وصدّروه إلى غيرهم ، مع أن الصين وبعض الدول الآسيوية تقوم بأدوار بطولية ، لمحاربة هذا المرض والحد من انتشاره. وهي بريئة منه ، لأن هناك طفرات في تطور الفايروس ، ولا علاقة لهذه الطفرة بمكان دون آخر . فطاعون فرنسا قبل قرنين ليس فرنسا ، والحمى الإسبانية لم تُصنع في مدريد .

لقد عزّت الكورونة فكرة المقدس، والمتمثل بالأضرحة أو الأديرة والمعابد. والتي يحج لها الناس لطلب المُراد، في الصحة والعافية والرزق. لقد أصبحت هذه الأماكن الدينية غير قادرة على وقاية نفسها من عدوى الأمراض ، فعمدوا إلى رشّها بأنواع من المعقمات .لذلك فطلب الصحة ليس بالأماكن الدينية وإنما بالمستشفيات وبالتوعية الفكرية والصحية .

لقد كشفت الكورونا زيف الكثير من رجال الدين، وأعني الذين يتاجرون به ،فهؤلاء الذين صدعوا رؤوس أتباعهم بالمفاهيم الغيبية. هؤلاء اقتنوا الكمامة ونصحوا أتباعهم بقراءة الأدعية!

ستنتهي محنة هذا المرض قريباً، كما انتهت أمراض وأوبئة، فنكت بالبشرية، وحصدت الملايين من البشر .

ولكن نهاية أيّ وباء لايمت بالتمني، وإنما بتكثيف الجهود العلمية، والبحوث المختبرية من أجل إيجاد اللقاح المناسب .

## نجومية الصبا ورحيل صادم.....

## وفاة طاهر مصطفى الطفل المعجزة

جاء إعلان رئيس لجنة المهن الموسيقية بالفردقة عن وفاة المطرب طاهر مصطفى 42 عاماً ودفنه ليشكل مفاجأة لمن استمع إليه قبل 30 عاماً والذي كانت بداياته تبشّر بمستقبل واعد حيث اشتهر في بداية التسعينيات بأداء أغنية الموسيقار محمد عبد الوهاب (من غير ليه) بالإضافة الى العديد من الأغاني لكبار المطربين ورغم كُف بصره وصغر سنه وقتها إلا أنه استطاع تحقيق النجاح والشهرة. وقدم ألبومه الأول بعنوان «الأمل»، لكن الأمل لم يكمل مساره مع طاهر مصطفى الذي تألق طفلاً في أداء أغاني كوكب الشرق أم كلثوم. وبعد سنوات من الشهرة خفت نجمه مع تقدمه في العمر وكبره وتغير صوته تلك المرحلة التي يتغير فيها المطرب كثيراً ومع تجاوزها لم يجد المطرب طاهر مصطفى دعماً لموهبته يكمل به مشواره إلى أن توفي بتاريخ 14 تشرين الثاني 2020. في هدوء رغم صخب البدايات والنجاحات التي دفعت الموسيقيين لتلقيبه بـ«الطفل المعجزة» و«معجزة الغناء».



وداعاً / طاهر مصطفى

## أول فيلم عالمي باللهجة العراقية..

## على نتفليكس

أعلنت شركة نتفليكس الشهيرة عن عرضها لفيلم "Mosul" موصل عبر منصتها العملاقة في نوفمبر/ تشرين الثاني 2020 .

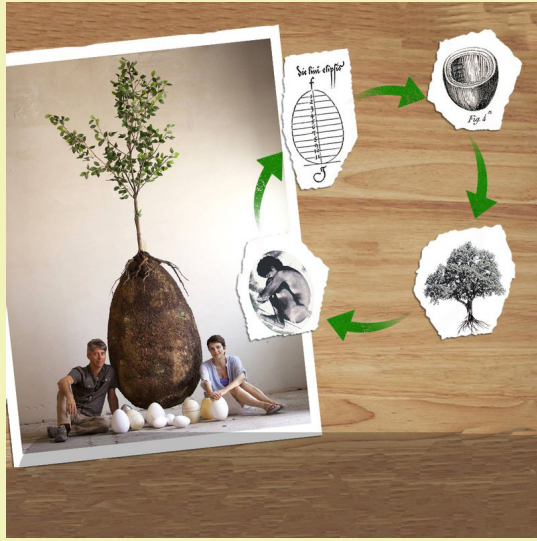
فيلم Mosul، مبني على أحداث مقتبسة من قصة حقيقية لوحدة خاصة في القوات العراقية صارت ببسالة عصابات داعش الإرهابية بين عامي 2016 - 2017 لإنقاذ مدينة الموصل وخسرت أفراداً من عائلاتها . فكرة الفيلم استوحاها المنتج جو روسو من تحقيق صحفي نُشر في صحيفة أميركية "نيويورك" (The New Yorker) تناول محنة أهل الموصل وما حل بهذه الوحدة خاصة. وصرح "لم أقرأ يوماً مقالا صحفياً أبكاني وجعلني أذرف الدموع.. وكان لا بدّ من الحفاظ على أصالة القصة قدر المستطاع".

الفيلم هو أول فيلم عالمي يصور ويعرض كاملاً باللغة العربية وباللهجة العراقية تحديداً . أخرج الفيلم ماثيو كارناهان، فيما تولّى المخرج العراقي محمد الدراجي الجانب التنفيذي للإخراج معرباً عن أمه بأن يكون هذا الفيلم نقطة تحوّل لتغيير الصورة النمطية السلبية التي رسمتها هوليوود عن العرب لعقود طويلة فشوّهت صورتهم وحطت من شأنهم .





## أي شجرة تود أن تكون؟



ابتكر المصممون أنا سيتيلي وراؤول بريترل كبسولة موندي في محاولة لتغيير نهج البشر تجاه الموت وتوفير بديل مستدام لطرق الدفن التقليدية، التي يمكن أن تلحق الضرر بالبيئة. كبسولة موندي تقوم على فكرة توفير خيار الدفن الأخضر لإنشاء "غابات الذاكرة"، حيث يتم وضع جسد المتوفى في الكبسولة بوضعية الجنين ليتحول لاحقاً إلى شجرة.

صمم الزوجان الكبسولة على شكل بيضة مصنوعة من مواد قابلة للتحلل الحيوي تحتوي على بذور أشجار خضراء اختارها المتوفى قبل وفاته.

الهدف من كبسولة موندي تحويل المقابر من ساحات مهجورة إلى غابات مزروعة نابضة بالحياة يمكن للناس زيارة الشجرة والعناية بها تخليداً لذكرى أحبائهم.

"يقول الزوجان" إذا كان لديك الفرصة لأحبائك بالعودة إلى دورة الحياة، إذا كان بإمكانك زيارتهم في غابة بدلاً من مقبرة، إذا كنت تستطيع الاعتناء بشجرة بدلاً من تنظيف قبر، فلم لا!! مؤكداً أن الخسارة لا تزال قائمة ولكن مؤكداً أيضاً أن الشعور مختلف. هل يمكنك أن تتخيل الأثر الذي ستتركه على أطفالك وهم يزورون أجدادهم المتوفين في الغابة؟ أليس من الأجمل أن تشرح لهم أن الجد أصبح شجرة؟ والشجرة شيء يمكنهم فهمه والتفاعل معه."

## الصفحة من اعداد كارلا النجم

### المزارع الوردية



في مستودع على الجانب الغربي من مدينة ساو باولو، تنمو الفواكه والخضروات داخل برج مكثس بالنباتات المغمورة بضوء وردي أثري. إنها Pink Farms، أول مزرعة عمودية في المدينة البرازيلية التي تعاني من ندرة الأراضي الزراعية والتضخم السكاني.

تتكون المزرعة من برجين، أحدهما بارتفاع 8 طوابق والآخر 10 طوابق. باستخدام تقنية الزراعة الخالية من التربة، ونظام الري الذي يعيد تدوير المياه الخاصة به، ومصابيح LED باللونين الأحمر والأزرق اللذين يتحدان لتكوين اللون الوردية، توفر الأبراج منتجات أكثر بحوالي 100 مرة مما توفره مساحة مماثلة من الأراضي الزراعية وتحقق وفراً في استهلاك المياه بنسبة 95%.

لا يمكن اعتبار المنتجات في هذه المزرعة عضوية رسمياً لأنها لا تزرع على تربة فعلية. ولكن نظراً لزارعتها في بيئة محصورة وخاضعة للرقابة، فلا داعي لاستخدام المبيدات، وبالتالي فإن الخضروات نظيفة تماماً وجاهزة للأكل مباشرة بعد قطعها.

القائمون على مشروع Pink Farms لا يعتقدون أن الزراعة العمودية ستحل محل الزراعة التقليدية ولكنهم يرون أنه في الوقت الذي تكافح فيه البرازيل زحف المزارع في غابات الأمازون المطيرة وتحاول حل المشاكل البيئية الأخرى المرتبطة بالزراعة فإن فكرة هذه المزارع تمثل بديلاً قيماً.

## متجر لبيع النمل في سنغافورة



بالنسبة للكثيرين النمل مجرد آفة، لكن بالنسبة لرجل الأعمال السنغافوري جون بي، فإن اهتمامه الشخصي بالنمل دفعه إلى بدء عمل تجاري لبيع الحشرات التي يعتقد بأن لديها الكثير لتقدمه لنا. يقول جون بي، 41 عاماً، "النملة رائعة حقاً ودورها هام جداً في النظام البيئي، ومنها نتعلم الكثير مثل المثابرة والإصرار" افتتح جون بي متجره المتخصص بتربية النمل الأليف، "Just Ants"، في أواخر شباط الماضي في الوقت الذي فرضت فيه إجراءات الإغلاق لحد من انتشار فيروس كورونا ولكن مبيعات المتجر انتعشت بشكل كبير اعتباراً من تموز وذلك وفقاً لتصريحات جون بي.

اجتذب المتجر الذي يعرض أكثر من 30 نوعاً مختلفاً من النمل، عشاق النمل والمتفرجين الفضوليين على حد سواء، علماً بأن أسعار النمل تراوحت بين 10-30 دولار. ويبيع جون بي أيضاً في متجره الديدان الحية كغذاء للنمل، على الرغم من أن النمل مغرمون بالعسل والفاكهة.

## نافورة شوكولاتة عملاقة



افتتحت شركة Swiss Chocolatier Lindt Chocolate أكبر متحف للشوكولاتة في العالم بالقرب من مدينة زيورخ بسويسرا متيحة الفرصة لمحبي الشوكولا بمشاهدة مراحل الصنع وتذوق جميع أنواع الشوكولاتة الغنية التي يمكنهم تناولها.

يتوسط المتحف نافورة الشوكولاتة التي صممت على غرار الخفاقة الذهبية التي ظهرت في إعلانات Lindt التلفزيونية. بلغ ارتفاع النافورة 30 قدماً بزنة 3 أطنان وحجم يتسع 390 غالوناً من الشوكولاتة، وتميزت بقدرتها على ضخ الشوكولاتة البيضاء والداكنة بمعدل 2.2 باوند في الثانية وسكبها في أحواض زجاجية على مدار 24 ساعة في اليوم ولمدة 7 أيام في الأسبوع.

يضم حرم المتحف الذي تبلغ مساحته 65000 قدم مربع أكبر متجر Lindt Chocolate Shop في العالم. ويتيح للزوار القيام بدورة حول نافورة الشوكولاتة وصنع الحلوى الخاصة بهم لأخذها إلى المنزل.



## كي لا ننسى ... ناظم الغزالي

◀ بقلم: ابتسام البغدادي



وُلد ناظم الغزالي 1921 في منطقة الحيدرخانة في بغداد بيتيماً لأم ضريرة، واستطاع بصعوبة بالغة استكمال دراسته الابتدائية والمتوسطة، في المدرسة المأمونية. شغف بقراءة كل ما تقع عليه يده، والاستماع إلى المقام العراقي المعروف بسلمه الموسيقي العربي الأصيل.

ويقال إنه حين تُوفّي كان في مكتبته 20 شريطاً سجل عليها أغانيه كافة وأغنيات المرحومة سليمة مراد. وفي مكتبته أيضاً كراس كبير دون فيه الأغنيات التي أدتها جميع المطربات العراقيات بين 1910 و1950 وفهرس لأغاني أستاذه محمد القبانجي، وفيه نصوص لأربع وستين أغنية مع ذكر السنة التي سُجلت فيها تلك الأغاني.

وفي دفتر آخر دون عناوين أشهر المخطوطات العربية في علم الموسيقى والغناء تلك الموجودة في محتويات مكتبة المتحف العراقي. وفي صفحة 77 كتب الغزالي الأغنيات التي أداها «الجالي البغدادي» على مدى سبعين عاماً من 1870 ولغاية 1940. وفي سجل كبير آخر نجد الغزالي كتب المقامات العراقية المؤداة والطبقة وطريقة الغناء. كما دون كل أغاني سليمة مراد. وهناك صفحات بخط يد الراحل دون فيها «تاريخ الديالوج في الغناء العراقي».

التحق ناظم الغزالي بمعهد الفنون الجميلة لإكمال دراسته، فاحتضنه

حقي الشبلي، نجم المسرح وقتها، وضمه إلى فرقة «الزبانية» واشركه في مسرحية «مجنون ليلي» لأمير الشعراء أحمد شوقي في عام 1942، وغنى فيها أنشودة الحادي (من يقود الجمال في القافلة) من ألحانه، فترجم من خلالها نبوغاً ميكراً في إدراك معاني الشعر وارتباط الغناء بالمشهد الدرامي، «من مقام الهزام» ويطلق عليه في العراق «مقام الركباني».

حوّل ناظم إثر هذه الأغنية اتجاهه، تاركاً التمثيل المسرحي ليتفرغ للغناء، وسط دهشة المحيطين به الذين لم يروا ما يبهر هذا القرار، خاصة أن ناظم كان يغني في أدواره المسرحية، إلا أن وجهة نظره كانت أنه لكي يثبت وجوده كمطرب فإنه لا بد أن يتفرغ تماماً للغناء. في البدايات، قدم أغنية «زهو الضفاف» مقلداً المطربة المصرية أمال حسين ولحن رياض السنباطي، لكن الغزالي لم يستسلم لعدم النجاح واتجه نحو صقل قدرته الصوتية بغناء المقام وأخذ يستمد منه ما هو مناسب مع صوته، وأخذ يتابع وصلات المولد النبوي الشريف بصوت محمد القبانجي ويوسف عمر، حتى أتقن المقامات الفرعية كالراشدي والحديدي والأورفي. تقدّم إلى اختبار الإذاعة والتلفزيون، وبين عامي 1947 و1948 انضم إلى فرقة الموشحات التي كان يديرها ويشرف عليها الموسيقار الشيخ علي الدرويش.

أجاد الغزالي الموالم باعتراف النقاد وكبار الموسيقيين الذين عاصروه، وما كان يميزه في ذلك معرفته وتعمقه في المقامات العراقية وأصولها إضافة إلى انفتاح حنجرته وصفائها، وكذلك جوابه المتين وقراره الجيد في مختلف ألوان المقامات وأنواعها.

لم يعتمد الغزالي على الشعر المتوارث لأكثر من ألف عام من عمر المقامات العراقية، بل فور ظهوره كان قد حسم أمر تجديد مفصلات المقام وأخذ منه خلاصته. لم يأبه لكل منتقديه المحافظين على شكل المقام التقليدي وعدم المساس به، اختصر كثيراً في المقام، اختار قصائد عربية جميلة لأهم الشعراء الكبار، فرقة موسيقية جديدة، ملحنين كباراً، شعراء معاصرين أيضاً لكتابة الأغاني التي تغني بعد المقام وتسمى (بسته) ولأول مرة أيضاً تصاحب مغني المقام مجموعة كورال وكانت جيدة جداً.

استقبل الجمهور أغانيه الأولى بانسجام نفسي تام، وبخاصة أغنية «وين ألقى اللي ضاع مني» وغنى أول أغنية إذاعية جرى فيها التوزيع الهارموني موسيقياً هي أغنية «مروا عليّ الحلوين ما ودعوني» لحنها له ناظم نعيم الذي قدم للغزالي أكثر من خمسة عشر لحناً من أغانيه الشهيرة. ثم تناوب على تقديم الألبان له كبار الموسيقيين في مقدمتهم جميل بشير الأخ الأكبر للموسيقي منير بشير. فيما بعد، اختص الغزالي لنفسه تلحين أغانيه فقدم أغاني ذات حرفة موسيقية جيدة.

لم ينته عام 1948 حتى سافر ناظم للمرة الأولى خارج العراق، وكانت فلسطين هي أولى محطاته؛ إذ ذهب مع الوفد الفني للدعم

المعنوي وشحذ همة الجيش العراقي والجيش العربية الموجودة في فلسطين لمحاربة إسرائيل، والتقى هناك مع عبدالسلام عارف الذي أصبح لاحقاً رئيساً للجمهورية العراقية بعد انقلاب 1963، حيث تمتت علاقة الصداقة بينهما بسبب حبّ عارف لفن الغزالي والمقام العراقي عامة، وأخذ يلتقيان في فترات متباعدة لم تقطع حتى بعد تولي عارف رئاسة الجمهورية.

فتح ناظم صفحة جديدة في حياته الغنائية فتتلمذ على يد أستاذه محمد القبانجي فيما يخص المقام العراقي وأصول غنائه وتتلّمذ على يد الموسيقار روجي الخماش في دراسة العود، وعلى يد جميل سليم دراسة «الصولفيج» وتعلم النوتة الموسيقية وتدوين ما أمكن تدوينه من الأغاني التراثية، التي أصبح فيما بعد حارسها الأمين.

منذ بداية الخمسينيات بدأت أغنيات الغزالي تعبر الحدود، فسافر إلى عدة دول، وأقام عدة حفلات في كثير من الدول العربية، وأصبح سفيراً للأغنية العراقية. بداية الخمسينيات شهدت تطوراً وانقلاباً ملحوظاً في غالبية مقاييس الغناء في العراق ومواصفاته، وبدأت بوادر الأغنية المتكاملة تظهر مع أغنيات ناظم التي تفاجأ اليوم حين نسمعها بوجود لوزم موسيقية ضمن توزيع موسيقي تتعدد فيه الآلات الغربية والشرقية. ببساطة، قلب الغزالي غالبية مقاييس الغناء في العراق.

هكذا أخرج القصائد من دواوينها وجعلها تجري على لسان أبسط الناس الذين أحبوا كلماتها، وأحبوا أكثر الصوت الذي نقلها إلى أذنيهم بنبرة الشجن الشائعة في الأصوات العراقية، وإن زاد عليها نبرة أكثر حزنًا بأدائه الدرامي الذي اختلطت فيها الحياة القاسية التي عاشها.

في منتصف الخمسينيات وبعد انتشار الحفلات الغنائية الحية بدأت ظاهرة تسجيل الأغاني على أسطوانات حجرية تنتشر في العراق ومنطقة الخليج العربي والجزيرة العربية، وقامت شركة «جقمقجي» بتسجيل أغان لكبار الفنانين العراقيين وكان على رأسهم ناظم الغزالي. تميزت هذه الفترة باختيارات الغزالي الدقيقة لأغانيه ولأعضاء فرقته الموسيقية وفرقة الكورس منسجمة الأصوات، إلى جانب تعامله مع الملحنين والشعراء في الساحة الفنية العراقية، وظهرت أول مجموعة من هذه الأغاني في أسطوانات، وكانت هذه الأعمال التي قدمها في الحفلات والأمسيات الغنائية مثل «طالعة من بيت أبوها» و«ما أريده الغلوبي»، و«يا أم العيون السود»، وغيرها من الأعمال الرائعة، وكان يشرف على توزيعها الموسيقي جميل بشير.

بهذه الأعمال وغيرها من المقامات العراقية التي اشتهر بها ناظم الغزالي طبقت شهرته الأفاق العربية، وقدمت شهادات بقدرته الغنائية والأدائية من قبل عمالقة الغناء. ولم يتوان موسيقار الأجيال محمد عبدالوهاب عن أن يعرب عن رغبته في التلحين لناظم الغزالي. تم الاتفاق على ذلك في صيف 1961 غير أن فرحة ناظم لم تكتمل ووفاه الأجل قبل أن يتم هذا المشروع الكبير.

## شاعر في الذاكرة

### حطان بن المعلى

◀ بقلم: الأستاذ الياس طبرية

شاعر مقلّ أغفل مؤرخو الأدب تاريخ ميلاده ووفاته وتدلّ الأبيات التي نسبت له ووردت في حماسة أبي تمام على أنه كان غنياً وأمس فقيراً، ودلّ بعد عز، وتتحدث الأبيات عن عاطفة أويّة صادقة قال:

من شامخ عال الى خفض  
فليس لي مال سوى عرضي  
أضحكني الدهر بما يرضي  
رددن من بعض الى بعض  
في الأرض ذات الطول والعرض  
أكبادنا تمشي على الأرض  
لامتعت عيني من الغمض  
لو هبت الريح على بعضهم  
أنزلني الدهر على حكمه  
وغالني الدهر بوفر الغنى  
أبكاني الدهر ويا ربما  
لولا بنيات كزغب القطا  
لكان لي مضطرب واسع  
وإنما أولادنا بيننا  
لو هبت الريح على بعضهم

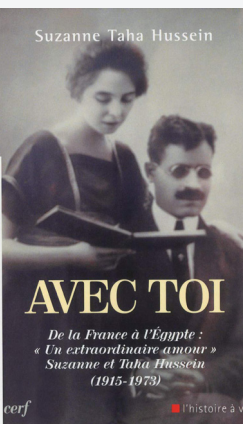
## طه حسين في ذكرى رحيله

◀ بقلم: جهاد آدم

تحدّى الصعاب وثابر لتحقيق هدف حلم به، لم يفقه فقدان بصره بصيرته، بل أغناه علماً وأدباً ... أبدع وترك بصمته في ميادين أدبية عدة، نتحدث عن عميد الأدب العربي الحديث ورائد التنوير الأديب المصري طه حسين في ذكرى وفاته المصادف يوم 28 أكتوبر / تشرين الأول 2020.

عاش طه حسين حر الرأي وكان فكره مزيج حضارتين متناقضتين، حضارة الشرق وحضارة الغرب. فبات أحد أهم المفكرين العرب الذين تمردوا على التقاليد البالية ونبدوا التخلف والظلم، فكّر أعماله للتحرر والانفتاح الثقافي، مع الاعتزاز بالموروثات الحضارية القيمة.

نال حسين جائزة الأمم المتحدة لجهوده في الدفاع عن حقوق الإنسان في مصر، كما منح وسام النيل، أعلى جائزة ممكنة في مصر.



ثمانون عاماً من الإبداع والتميز، أثمرت بحراً أدبياً أثري المكتبة العربية بأكثر من خمسين كتاباً في الفلسفة والتاريخ ونظرية التعليم والأدب. تزوّج طه حسين من السيدة سوزان بريسو التي كانت ظلاً له لم تفارقه يوماً حتى فارق هو الحياة بأكملها في أكتوبر/ تشرين الأول 1973. "Avec Toi" كتاب سطرته سوزان بريسو باللغة الفرنسية عقب وفاته؛ إحياءً لذكره التي لم يطوها الموت ولا النسيان. يروي الكتاب الذي ترجم فيما بعد إلى العربية، إحدى أرقى قصص الحب في عالم الأدب. رقي مصدره التناقض بين بريسو وحسين من حيث الدين واللغة والبيئة الثقافية، حسين مصري مسلم وبريسو فرنسية كاثوليكية، هو من عائلة فقيرة، وهي من عائلة أرستقراطية. كان حباً من أول همسة، وزواجاً متيناً لم تقتر فيه المحبة يوماً ولعل جدران "رامتان" تحمل في طياتها ذكريات سنوات طويلة جمعتهما في رحلة طويلة غير تقليدية تغلبا فيها معاً على مصاعب الحياة. "رامتان" منزل طه حسين وسوزان بريسو أصبح اليوم متحفاً ومركزاً ثقافياً يضم تراثاً قيماً للأدب العربي.



# السعادة ووهم الديمومة

◀ بقلم: هادي المهدي



لو أردنا أن نضع تعريفاً محدداً للسعادة لواجهنا صعوبات عديدة تتعلق بداية بتعدد التعريفات التي وضعها المفكرون على مر تاريخ الفكر الإنساني مروراً بتباين المعنى طبقاً للحالة التي تعترض شخصاً ما في مكان ما وفي زمان ما.

ما أعنيه بالنقطة الثانية أن السعادة بالنسبة لفرد يعيش في مكة في القرن الخامس الميلادي لا تحمل ذات المفهوم الذي تحمله السعادة بالنسبة لفرد يعيش في العراق في القرن العاشر الميلادي.

كل فرد منهما يحمل تصوراً مبنياً على المؤثرات الدينية والاجتماعية والاقتصادية المحيطة به.

اختلافنا في مفهوم السعادة لن يعوق اتفاقنا حولها بمعنى أنه أياً كانت السعادة فهي غير قابلة للدوام.

إلا أن الأزمنة لا تكمن في هذه الحقيقة بل في حقيقة كون الكائن الإنساني يرفض هذه الحقيقة ويسعى إلى الديمومة السعادة ومن هنا جاءت فكرة العالم الآخر الذي لا تعاسة فيه.

وأقول بأن هذه الفكرة تجهض معنى السعادة أساساً إذ أن السعادة لم تكن ليُشعر بها لولا انقطاعها بفعل التعاسة أو حلولها محل التعاسة والا لما كان لها أثر إيجابي في النفس.

وعليه نرى أن السعادة أمر يجب السعي الدائم لبلوغه مع تفهم إمكانية فقده من أجل سعي جديد وهكذا هي مغامرة الحياة.

# نقاط علام .....

## الحقائق المطلقة!

## النقطة الثانية



◀ بقلم: حسام الصعوب

قد تكون النقطة الثانية من نقاط علامنا \_ الحقائق المطلقة \_ واحدة من أكثر مواضيع الجدل الشائعة والعمومية بين صفحات الورق أو خلف الشاشات في الفضاء الإلكتروني الربح، لكننا وفي هذه المرة سنأخذ هذه الفكرة ونذهب بها إلى مساحة مكانية صغيرة \_ سطور هذه المقالة \_ ويعود لك عزيزي القارئ أن تحدد مساحة وجودها الزمني من وقتك لاحقاً.

لسنا بصدد تعريف الحقائق المطلقة والنسبية، ولن نتطرق لمفاهيمها المختلفة في الفلسفة، ولن نأتي بأي ذكر لنقاط تميزها بين الفلسفة والعلوم! كل ما هنالك أننا \_ أنا وانت \_ سنعود بها إلى واحدة من أهم استعمالاتها العملية والأولية في حياتنا! والتي هي وبكل بساطة: وجودها بيني وبينك!

ليس مهماً في حديثنا اليومي أو تنافسنا في العمل أو حوارنا الأدبي والثقافي، أو في أي شكل كانت عليه العلاقة بيننا، أن تكون من أنصار الحقائق المطلقة أو النسبية، ما يعني حقاً هو ما ينتج عن هذه المناصرة أو الاعتقاد! فإذا كنت ممن يأخذون بالمفهوم النسبي للمعتقدات والأفكار، فأنت قد حلت المشكلة أصلاً! أما إذا كنت ممن يأخذون بالمفهوم المطلق لمعتقداتهم ومعتقداتهم، فإني أنصحك وبكل بساطة ب: الأنانية!

كُنْ أناً في تعاملك مع أي حقيقة مطلقة تملكها، للدرجة التي لا تقبل فيها بمنحها لغيرك! اعتبرها كنزك الشخصي \_ حتى ولو وجدت يقيناً من مشاركتك إياها \_ اعتبرها باكرة تجربتك الخاصة وفهمك الوحيد الصحيح لكل هذه الدنيا بما فيها، تمسك بها كما لو أنها من لحمك ودمك، هذه حريتك الفكرية والشخصية، ولكن افعل هذا كله وأكثر على صعيدك الشخصي! مارس هذا كله وأكثر على مستوىك الفردي! لا تمنحني هذا الكنز الثمين \_ في معرض علاقتنا الدائمة أو الطارئة \_ بوصفه كنزاً وإلا طمعت فيه!! فأنت \_ كما اتفقنا سابقاً \_ تعامل حيازتك لهذا الكنز المعرفي بأنانية! فدافع عن هذا الكنز كما شئت في معرض امتلاكك له، ودعني أكتشف مواصفاته بنفسه عندما تضعه بيني وبينك! فربما غفلت عن بعض أسرارهِ \_ التي يتميز بها من وجهة نظرك \_ فلم أرغب باقتنائه، مما سيجعلك تمتلكه لوحده! تصور كم تتماشى هذه الفكرة بجمالٍ مع الأنانية!

هذا ناهيك عن السؤال الواقعي والمزعج: كم ستكون قضيتك أصعب وأكثر حرجاً عندما تعرض هذا الكنز على سبعة مليارات من الناس؟! وكم سيكون من الأفضل لك \_ ولربما لهم \_ أن تلتزم بالصيغة التي ذكرناها من الأنانية، في تعاملك مع كنزك عندما ستعرضه عليهم جماعة كانوا أم فراداً!!

عزيزي القارئ، أن تؤمن بوجود حقيقة مطلقة من عدمها على الصعيد الفردي، فهذا شأنك وحريتك وخيارك، ولكن عندما تضع حقيقتك هذه في الميزان على المستوى الجمعي الإنساني، فإن صفة الإطلاق تنتفي عنها، لنفس السبب الذي أوجد لها هذه الصفة أساساً لديك، والذي هو: أن لكل فرد من الإنسانية حريته وخياره هو الآخر، ولا فرق في أن تشترك في هذه الحقيقة مع مجموعة أو فئة من الأفراد، لأنك ستجد دائماً من يخالفك الرأي فيها على المستوى الجمعي الإنساني، حتى ولو كان شخصاً واحداً.

وحتى تعرف \_ عزيزي القارئ \_ كم سيصبح الوضع مقبلاً وعقبياً في حالات الإطلاق الذي لا يلتزم الصعيد الفردي ويتجاوزهُ إلى المستوى الإنساني: هب أنك تؤمن يقيناً بامتلاكك لحقيقة مطلقة تتعلق بمعتقد أو فكرة أو أي شيءٍ مهما بلغت بساطته أو قيمته، فإنك كلما سمعت مني ما يخالف إيمانك ويقينك هذا، في معرض حوار أو نقاش أو حتى علاقة، ستكون بكل وضوح وبدون تحميل للعبارات: تسمعني ولا تسمعني! ولك أن تتخيل إذا كنت أنا الآخر أملك يقيناً أو إيماناً مطلقاً يخالف ما تعتقده أنت حول الموضوع نفسه، فكيف ستكون النتيجة؟! ستكون أنا وأنت مثلاً صارخاً عملياً جلياً لـ (حوار الطرشان)!! وهذا ما يعيدنا أخيراً إلى نقطة العلام الأولى: (الفهم والقناعة)، لنسأل أنفسنا وبكل بصراحة ودون أي حياء: إذا كنا لا نسمع بعضنا بعضاً ابتداءً!! فكيف لنا أن نفهم انتهاءً!!؟

# الاحلام رموز مشفرة

قصص واقعية من مفاهيم علم الباراسايكولوجي

◀ بقلم: د. هديل العزاوي



تحلم صديقتي منى دائماً قبل استلامها نتيجة المرحلة الدراسية بشيخ

يأخذها إلى مكان يشبه الكهف ويوقد لها شمعة، فإذا كان نورها شديد الوهج فإنها تتجح وتكون الأولى على أقرانها، أما إذا كان نورها ضعيفاً فإنها تتجح وتكون الثانية، واستمر الحلم يراودها حتى قبولها في الكلية.

عبر التاريخ نسمع بالكثير من القصص عن رؤيا الأنبياء عليهم السلام، وتبدو أكثر تجلياً في رؤيا النبي يوسف عليه السلام والمذكورة في القرآن الكريم والتوراة ( حزمة القمح، الكواكب الأحد عشر والشمس والقمر) وتفسيره للأحلام (للذي سقى الخمر، والآخر أكل الطير من رأسه، الأبقار السمان والهزيلة، السنابل المليئة والفارغة)، فكل هذه الصور في الأحلام رموز مشفرة منها ما يتحقق بشكل يومي ومنها ما تحقق بعد حين أو أضعاف لا تعبر عن شيء مهم أو كوابيس تشير لأمر لا خير فيه، أما الرؤيا فتعني رؤية كل ما يتعلق بالذات الإلهية أو الأنبياء والرسل عليهم السلام، أو أي أمر فيه شأن عظيم.

الاحلام بأشكالها كافة تزودنا أحياناً بالمكاشفات الحقيقية، وهي انعكاس لصورتنا الرمزية في الغيب السابق، وتعطي أجوبة للذين يشكون بالغيبيات والإيمان بخلق هذا الكون، ولا تظهر تلك الصور الا للصالحين ليزدادوا يقيناً وإيماناً وهم من توكل لهم الأمانة.

ترتبط الأحلام بشكل وثيق في سايكولوجية الإنسان، فيحلم بالكوابيس عندما يتناول الطعام بكثرة وينام مباشرة، عندما يفكر بالنزاعات مع أشخاص، أو يكون متعباً من أعمال شاقة وأعباء الحياة، فذلك كلما تخلص الإنسان من التفكير والانشغال بمشاكل الحياة والتصالح مع نفسه والآخرين كلما اقترب من الصورة الحقيقية لحياته والخفايا المستقبلية .

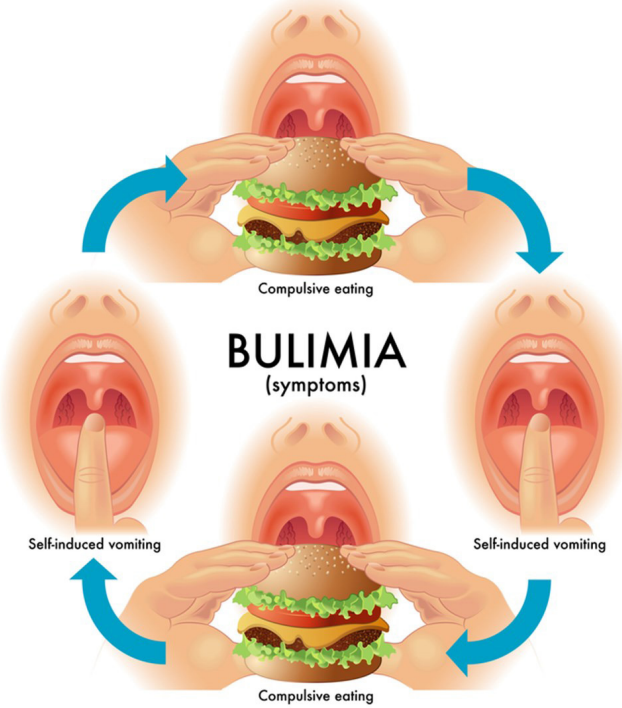
للذين لديهم القدرات في الباراسايكولوجي إمكانية التحكم بالأحلام أي يستطيع قبل أن ينام أن يتخيل شيئاً يسعده أو يكشف عن أمر يبحث عنه، ويستطيع أيضاً أن يعرف أنه يحلم ويكمل السير في الحلم، هؤلاء يجب ان يتميزوا بخفة نومهم أي أن تكون روحه مسافرة بين الواقع والحلم، أما الذين ينامون نوماً عميقاً أغلبهم لا يتذكرون الحلم بعد الاستيقاظ .

تفسير رموز تلك الأحلام ما زالت تشغل الباحثين والكثيرين من الراغبين في معرفة أسرارها ولدينا مفسرون معروفون ، ولكن يختلف تفسير تلك الرموز حسب تفاصيلها فكل رمز بشكل عام يعكس أمراً واحداً ولكن مع ارتباط تلك الرموز بأحداث أخرى يمكن أن يغير التفسير العام.

التجربة البسيطة في اكتشاف قدراتك في الباراسايكولوجي من المهتمين بالأحلام هو أن تتخيل قبل النوم أمراً ترجو ان يتحقق وطالما تنتظره أو أمراً تريد الكشف عنه، سوف ترى رموزاً قريبة أو أخرى خيراً فيها وتظهر حسب استعداداتك وطاقاتك .



## مرض البوليميا



8. وجود تقرحات أو ندوب أو نسيج على مفاصل اليد.
9. تلف الأسنان واللثة.
10. تغيير الوزن المفاجئ.
11. تورم في اليدين والقدمين.
12. تورم الوجه والخد من الغدد المتضخمة.

## أسباب مرض البوليميا وعوامل الخطر

السبب الدقيق للمرض غير معروف، ويمكن للعديد من العوامل أن تلعب دوراً في تطوير اضطرابات الأكل، بما في ذلك علم الوراثة والبيولوجيا والصحة العاطفية والتوقعات المجتمعية وقضايا أخرى، والفتيات والنساء أكثر عرضة للإصابة بالشره المرضي أكثر من الفتيان والرجال، والشره المرضي في كثير من الأحيان يبدأ في أواخر سن المراهقة أو في مرحلة البلوغ المبكر، والعوامل التي تزيد من خطر الشره المرضي الخاص بك قد تشمل:

**العامل الوراثي:** فالأشخاص الذين لديهم أقارب من الدرجة الأولى (الأشقاء، الآباء والأمهات أو الأطفال) الذين يعانون من اضطرابات الأكل قد يكونون أكثر عرضة للإصابة باضطراب في الأكل، مما يوحي بوجود ارتباط وراثي محتمل، وزيادة الوزن كطفل أو مراهق قد يزيد من الخطر.

**القضايا النفسية والعاطفية:** ترتبط المشاكل النفسية والعاطفية مثل الاكتئاب واضطرابات القلق أو اضطرابات استخدام المواد الغذائية ارتباطاً وثيقاً باضطرابات الأكل، وقد يشعر الأشخاص الذين يعانون من الشره المرضي عن أنفسهم بشكل سلبي، وفي بعض الحالات قد تكون الأحداث المؤلمة والإجهاد البيئي من العوامل المساهمة.

**اتباع نظام غذائي:** فالأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً أكثر عرضة للإصابة باضطرابات الأكل، وكثير من الناس مع الشره المرضي يجد بشدة من السعرات الحرارية بين الحلقات الشراهة، والتي قد تؤدي إلى الرغبة في الشراهة مرة أخرى تناول الطعام ثم تطهير المعدة.

## علاج البوليميا

من الممكن معالجة الشره المرضي بعدة طرق، فإما بالاستشارة والمعالجة النفسية أو بواسطة الأدوية (كالأدوية التي تعالج الكآبة). كلما شخصت الحالة في فترة باكراً وكان العلاج باكراً كلما كان أفضل للمصاب لتسهيل وتسريع عملية الشفاء ويساعد هذا الموضوع أيضاً على تجنب نشوء بعض المشاكل الطبية وتطور حالتها. بالتعاون مع المستشار النفسي يستطيع المريض المصاب أن يتعلم كيفية الشعور بالأفضل تجاه نفسه ما يساعده على تناول الطعام بشكل طبيعي.

قد تصاحب البوليميا بعض الكآبة عند عدد من الأشخاص وفي هذه الحالة يكون هناك حاجة إلى علاج شامل أكثر وقد تتطول الفترة الزمنية للشفاء من هذه المشكلة وتحسن حالة المريض، تتطلب اضطرابات الأكل وقتاً للشفاء منها لذلك خلال فترة العلاج من المرجح أن يعاني الشخص من بعض المشاكل وهنا ينصح بعدم المحاولة بحلها بمفرده واستشارة لاختصاصيين بهذا الموضوع لمساعدته.

إن مرض البوليميا المعروف باسم الشره المرضي، هو اضطراب خطير في تناول الطعام قد يهدد الحياة، والأشخاص الذين يعانون من الشره المرضي قد يخسرون سراً في تناول كميات كبيرة من الطعام مع فقدان السيطرة على الأكل، ثم تطهير معدتهم في محاولة للتخلص من السعرات الحرارية الزائدة بطريقة غير صحية، وللتنحس من السعرات الحرارية ومنع زيادة الوزن، قد يستخدم الأشخاص الذين يعانون من الشره المرضي طرقاً مختلفة، على سبيل المثال قد يقوم المريض بتحرّض نفسه بانتظام على القيء أو إساءة استخدام الملينات أو المكملات الغذائية لإنقاص الوزن أو مدرات البول أو الحقن الشرجية بعد الأكل، أو قد يستخدم طرقاً أخرى لتخليص نفسه من السعرات الحرارية ومنع زيادة الوزن، مثل الصيام أو اتباع نظام غذائي صارم أو ممارسة تمارين بشكل مفرط.

## أعراض مرض البوليميا

مريض الشره المرضي مشغول على الأرجح بوزنه وشكل جسمه، ويمكنه الحكم على نفسه بشدة وخطورة على العيوب التي يراها بنفسه، ولأنه مرتبط بالصورة الذاتية وليس فقط بالطعام، فقد يكون من الصعب التغلب على الشره المرضي، ولكن العلاج الفعال يمكن أن يساعده على الشعور بتحسن حيال نفسه وتبني أنماط الأكل الصحية، وعكس المضاعفات الخطيرة، والعلامات المرضية قد تشمل ما يلي:

الانشغال الدائم بشكل جسمه ووزنه .  
العيش في خوف من اكتساب الوزن .  
تناول كميات كبيرة من الطعام بشكل غير طبيعي في جلسة واحدة .  
الشعور بفقدان السيطرة أثناء الإصرار، ولا يمكنه التوقف عن الأكل أو عدم القدرة على التحكم في ما يأكله  
إجبار نفسه على القيء أو ممارسة الكثير للحفاظ على زيادة الوزن بعد تناول الطعام .

استخدام المسهلات ومدرات البول أو الحقن الشرجية بعد تناول الطعام عندما لا تكون هناك حاجة إليها  
الصيام وتقييد السعرات الحرارية أو تجنب بعض الأطعمة بين الانغماس .  
استخدام المكملات الغذائية أو المنتجات العشبية بشكل مفرط لفقدان الوزن.  
ويتم تحديد شدة الشره المرضي من خلال عدد المرات التي يتم تطهيرها أسبوعياً، وعادة مرة واحدة على الأقل في الأسبوع لمدة ثلاثة أشهر على الأقل .

## متى يزور مريض البوليميا الطبيب؟

إذا كان لدى المريض أي أعراض الشره المرضي، يطلب المساعدة الطبية في أقرب وقت ممكن، وإذا تركت دون علاج يمكن الشره المرضي يؤثر بشكل كبير على صحته، والتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الأولية أو أخصائي الصحة العقلية عن أعراض ومشاكل الشره المرضي، وإذا كان متردداً في طلب العلاج فعليه أن يثق في شخص ما حول ما يمر به، سواء كان صديقاً أو محبوباً، أو معلماً أو قائداً، أو شخصاً أوثق به، ويمكن له أو لها مساعدته في اتخاذ الخطوات الأولى للحصول على علاج الشره المرضي بنجاح.

## دور الأسرة في علاج مرض البوليميا

إذا كنت تعتقد أن أحد أفراد أسرتك قد يعاني من أعراض الشره المرضي، قم بإجراء مناقشة مفتوحة وصادقة حول مخاوفك، ولا يمكنك إجبار شخص ما على طلب رعاية مهنية، لكن يمكنك تقديم التشجيع والدعم، ويمكنك أيضاً المساعدة في العثور على طبيب مؤهل أو أخصائي في الصحة العقلية، وتحديد موعد وعرض حتى المتابعة، ونظراً لأن معظم الأشخاص المصابين بمرض الإفراط في تناول الطعام يكونون عادة بوزن طبيعي أو زيادة طفيفة في الوزن، فقد لا يكون واضحاً للآخرين أن هناك مشكلة ما، والعلامات التي قد تلاحظها العائلة والأصدقاء تشمل:

1. قلق باستمرار أو يشكو من كونه سميناً.
2. وجود صورة مشوهة للجسم سلبية بشكل مفرط.
3. تناول بشكل متكرر كميات كبيرة غير معتادة من الطعام في جلسة واحدة، وخاصة الأطعمة التي عادة ما يتجنبها الشخص
4. اتباع نظام غذائي صارم أو الصيام بعد الأكل.
5. عدم الرغبة في تناول الطعام في الأماكن العامة أو أمام الآخرين.
6. الذهاب إلى الحمام بعد تناول الطعام مباشرة أو أثناء الوجبات أو لفترات طويلة من الزمن.
7. ممارسة الرياضة أكثر من اللازم.

## الصفحة بقلم د. عامر بطرس داود

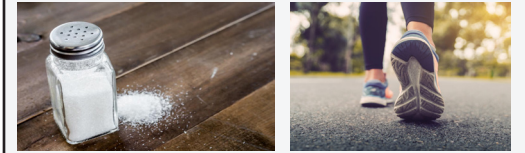
## معلومات صحية سريعة

يساعد **الأوميغا 3** في الحماية من جفاف العيون وتخفيف أعراضه كما يحمي من أمراض جهاز القلب والأوعية الدموية، ومن أمراض جهاز المناعة، ومن الأمراض العصبية.



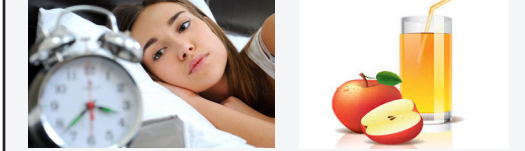
إن **المشي** ربع ساعة على الأقل قبل وجبات الأكل، يساعد في حماية الجسم من استهلاك الإنسولين الذي يفرزه البنكرياس حيث يكفي كمية قليلة منه مما يبعد مرض السكري.

إن تقليل نسبة **الملح** يحمي من أمراض الضغط، ومن البدائل الصحية للملح استعمال الفلفل والثوم والأعشاب التي تعطي الأكل مذاقاً مميزاً.



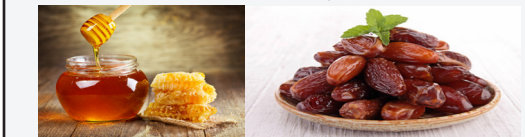
يقبل **عصير التفاح** من الإصابة بالروماتيزم والزهامير، كما ويساعد على جعل عملية الهضم سليمة ويقبل من أمراض الكبد والكليتين.

**قلة النوم** لها تأثير سلبي على مناعة الجسم، حيث إن الجسم ينتج مادة الميلاتونين أثناء النوم، المصنعة لخلايا الدم البيضاء والتي تحارب الأجسام المضرة.



يحتوي **التمر** على عدد من الأملاح المعدنية مثل: النحاس الذي يعد عنصراً هاماً لإنتاج خلايا الدم الحمراء، واليود الذي ينشط الغدة الدرقية.

**للحصول** خصائص عديدة ومتنوعة ومن هذه الخصائص أنه يعمل كمضاد للبكتيريا عند استخدامه خارجياً في الحالات البسيطة من الحروق والجروح، كما أنه يسرع عملية الشفاء والالتئام



تناول الأغذية الغنية **بفيتامين C** مثل الفراولة، والكيوي، والفواكه الحمضية يساعد على تحفيز نمو الكولاجين ومكافحة التجاعيد والخطوط الرفيعة.

من أسباب ظهور الهالات السوداء: قلة النوم، واحتباس السوائل تحت العين بسبب كثرة الأملاح والتدخين ونقص الحديد، لذلك يُنصح بالإكثار من **شرب الماء والنوم** لفترة مناسبة واستخدام الكمادات الباردة على العينين.





## الأسطورة... يسجل الهدف 100 ليفربول



موهبة هجومية عالمية حقاً نضجت تحت قيادة يورجن كلوب ليصبح أحد أفضل اللاعبين في العالم. فبعد تسديدة مذهلة في ديربي ميرسي سايد، تعادل المصري محمد صلاح مع كيفن كيغان في 100 هدف عبر جميع المسابقات بالقميص الأحمر لنادي ليفربول. واحتل بهذا المركز رقم 17 في قائمة هدافي ليفربول. إنه إنجاز استثنائي أن يسجل مهاجم 100 هدف في ناد واحد. ما جعل هذا الإنجاز أكثر إثارة للإعجاب هو أن صلاح احتاج إلى 159 مباراة فقط للوصول إلى هذا الإنجاز، سبقه فقط روجر هانت (144 مباراة) وجاك باركينسون (153).

أحرز صلاح 79 هدفاً في الدوري الإنجليزي الممتاز، وهي حصيلة أكسبته الحذاء الذهبي في أول حملتين له على ملعب أنفيلد، هدف في تصفيات دوري أبطال أوروبا، هدف في كأس الاتحاد، و19 هدفاً في دوري الأبطال.

وأوضح موقع ليفربول أن محمد صلاح سجل 79 هدفاً بقدمه اليسرى، مع الفريق الإنجليزي، و17 هدفاً بقدمه اليمنى، في حين إنه أحرز 4 أهداف برأسه.

هذا وقد بلغ العدد الإجمالي لأهداف صلاح 177 هدفاً. 100 بالقميص الاحمر، 34 بقميص روما، 20 مع بازل، 12 مع المقاتلين العرب، 9 مع فيورنتينا، و2 رفقة تشيلسي.

## الصفحة بقلم ناريمان الكراي

### فوز ساحق وتقاعد مفاجئ للنسر

شهدت بطولة UFC 254 أداءً مهنيًا عالياً وفوزاً جديداً للنسر، الذي أضاف فضلاً قوياً آخر إلى مسيرته التي لم يُهزم فيها وترجع على عرش فئة الوزن الخفيف في اتحاد الفنون القتالية المختلطة بكفاءة كبيرة وحظي بلقب أعظم مقاتل في تاريخ MMA.

سجل المقاتل الروسي خلال مسيرته القتالية 29 فوزاً كان آخرها فوزه على المقاتل الأمريكي جاستن جاينجي في "جزيرة القتال" في أبو ظبي حيث نجح حبيب في الدفاع الثالث عن لقبه والفوز بحركة إخضاع. لحظات قليلة تلت فوزه ليعلن عقبها مباشرة انتهاء مسيرته واعتزاله تكريماً لوالدته التي وعدها بعدم خوض مواجهات أخرى بعد وفاة والده عبد المناب نورماغوميدوف في وقت سابق من العام الحالي بسبب مضاعفات أصابته بـ COVID-19.

انتصارات حبيب نورماغوميدوف تنوّعت بين 11 انتصار بالاستسلام، 8 انتصارات بالضربة القاضية و10 انتصارات بقرار بالإجماع.



## 4 ميداليات لكندا في جراندي سلام

كانت عودة مسابقات الجودو إلى المنافسة وسط جائحة الفيروس التاجي جيدة بالنسبة لكندا جيسكا كليمكيت 3 عاماً، من ويتني بأونتاريو والتي حصدت المركز الأول وتقلّدت الميدالية الذهبية بفوزها على الفرنسية هيلين ريسيفو في إطار مسابقات جراندي سلام في بودابست، المجر.

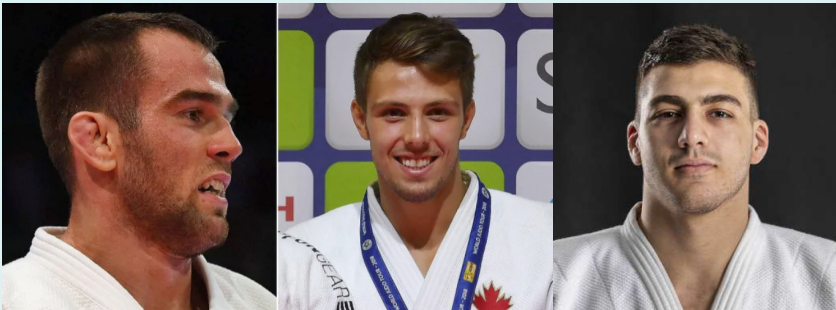
كما تصدّرت كليمكيت التصنيف العالمي للاتحاد الدولي للجودو للسيدات تحت 57 كيلوغراماً متبادلة المنصب مع زميلتها الكندية وبطلة العالم لعام 2019 كريستا ديجوتشي.

هذا وقد اختتمت كندا مشاركتها بالبطولة بثلاث ميداليات أخرى بعد ذهبية كليمكيت:

فقد حصل أنطون فالوا-فورتيير 30 عاماً من مدينة كيبيك على الميدالية الفضية لفئة وزن أقل من 81 كغ وصعد إلى المركز الرابع في التصنيف العالمي.

كما فاز آرثر مارجليدون من مونتريال بالميدالية البرونزية في فئة أقل من 73 كغ ضد الروسي موسى موغوشكوف ليحصد اللاعب البالغ من العمر 27 عاماً المركز الثالث.

وأضاف مواطن تورونتو المولود في الإسكندرية شادي النحاس، 22 عاماً، برونزية أخرى بهزيمته الروسي أرمان آدميان في فئة أقل من 100 كغ متراجعاً رغم فوزه إلى المركز الثامن في التصنيف العالمي.





## كلمات متقاطعة

أفقي:

- 1- مطرب عراقي
- 2- مضطر - متشابهاً - رتب (معكوسة)
- 3- حروف متشابهة - خاصتهم
- 4- حرف جازم - أعمى - متشابهاً
- 5- حلم - من الكواكب - بريقي
- 6- تهاني - حرف ناصب
- 7- نرجيلة - ليرة (مبعثرة) - خاصته
- 8- نحصي - شعور - خاصته
- 9- من أعضاء الجسم (معكوسة) - نصف (عالم)
- 10- من النبات - مدينة عربية - متشابهاً
- 11- نعم بالأجنبية - قادم - حروف متشابهة
- 12- من الطيور - طريقي

عمودي:

- 1- ممثل مصري راحل
- 2- نصف أجمل - متشابهاً - جدها في (يعني) - فشل
- 3- حيوان بري - قوي
- 4- عليل - ضمير منفصل (معكوسة) - أحد الوالدين
- 5- ينتظر - ثقل
- 6- قلب - تحياتي (معكوسة) - والد (معكوسة)
- 7- شتم - حروف متشابهة - ضمير منفصل
- 8- عجوز
- 9- يخافه (معكوسة) - عذاب
- 10- عدد - حرف نفي - للقياس
- 11- تنشر في الصحف - مشروب ساخن
- 12- روائي سوري - علم رمؤث

السايق

الحل  
السابق

## سودوكو

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

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

## الكلمة المفقودة

أصدقائي الذين كنتم رجالاً حينما انتعلت أحذيتكم مطروداً من بيت أبي ...  
رفاقي الذين كنتم تتأمرن فيما بينكم على كبريائي وتدسون في جيبي ثمن سجانري  
لا ترحلوا.. ابدأ.. ابدأ..

ا	م	ف	ي	ل	ي	ئ	ا	ق	د	ص	ا
ل	ن	و	م	ك	ت	ذ	ي	ح	ا	ح	ا
ذ	ب	م	ي	ل	ع	ق	ي	ف	ا	ر	ي
ي	ا	ن	و	ر	م	آ	م	ر	ت	ت	ن
ن	ب	ا	ي	ئ	ا	ر	ي	ا	ر	ب	ك
ك	ا	ي	ا	و	ل	ح	ر	ا	ت	ا	ل
ن	ب	ن	د	ن	و	س	د	ت	و	م	ر
ت	د	ك	ا	د	ا	د	ب	ا	و	ا	ت
م	ا	م	ف	ي	ب	ج	ي	ج	ف	ن	ب
ن	ر	ي	ئ	ا	س	ن	م	ث	ك	ي	ك
ش	ن	ذ	ي	ل	ت	ل	ع	ت	ا	ن	ا
ا	د	و	ر	ط	م	ا	ل	ا	ل	ر	ج

الحل السابق: عبد الله رويشد

الكلمة المفقودة: مؤلفة من 14 حرفاً (رسام ايطالي شهير)

- **برج الحمل:** أحوالك ستتحسن بشكل واضح خلال الايام القادمة ، الفرج قريب مهما مررت بمشكلات ومتاعب، رسالة مهمة تصلك.
- **برج الثور:** لا تدع الهموم تسيطر عليك، فالأمور تسير على ما يرام، دخل إضافي في طريقه إليك ومفاجأة سارة على صعيد العمل.
- **برج الجوز:** حافظ على برودة أعصابك ولاسيما في هذه المرحلة التي تمر بها، نظرتك الصائبة إلى بعض الأمور ستثبت لمن حولك جدارتك.
- **برج السرطان:** بعض المشكلات التي تشغل بالك ستجد لها حلاً خلال الايام القادمة، مشروع عمل سيرعرض عليك قريباً.
- **برج الأسد:** ستتاح لك فرص عديدة هذه الفترة للتقدم والظهور في مجال العمل، بعض الأمور المزعجة تعترض سبيلك.
- **برج العذراء:** فترة حرجة تمر بها اليوم ولكنك تتجاوزها بنجاح، استعمل اللباقة في معاملتك مع الغير وامسك نفسك عن الغضب.
- **برج الميزان:** ستضع حداً لمتاعب كثيرة مررت بها، الجو ملائم الآن لتحقيق ما تخطط له منذ فترة طويلة.
- **برج العقرب:** ربح وفير ينتظرك وتحسن في مختلف الميادين التي تخوضها، لا تدع بعض الأمور التافهة تؤثر عليك.
- **برج القوس:** يوم مناسب لتحقيق أمنيتك، نجمك آخذ بالصعود ولاينفصلك إلا القليل من الجراءة والإقدام لتكمل الطريق وتصل إلى غايتك.
- **برج الجدي:** الوقت مناسب لاتخاذ القرار الحاسم في أكثر الأمور وخصوصاً فيما يتعلق بمستقبلك المهني.
- **برج الدلو:** لديك طاقات هائلة عليك أن تستغلها بحكمة ، مشروع مهم ستقوم به قريباً دون استشارة أحد.
- **برج الحوت:** الدرب الذي تسير عليه طويل ولكنك ستصل في النهاية إلى ما تصبو إليه، لا تستبق الأمور واستمع إلى نصائح المخلصين لك.

البرج الشهيرة





Published Monthly by The  
Integratie Canadian Group Organization  
تصدر شهريا عن منظمة المجموعة الكندية التكاملية



**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 Khdair Abbas

د. عامر بطرس داود

Dr. Amir Petrus Dawood

مفيد عباس

Mufeed Abbas

د. هديل العزاوي

Dr. Hadeel Talal Alazawi

كارلا النجم

Karla Alnajm

مينا العكو

Mina Al Akko

**Proofreading مراجعة لغوية**

Elias Tabara الياس طبرة

**Layout and Design تصميم واخراج**

Elza Mouradian الزا مراديان

**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

# Coronavirus survives on skin five times longer than flu: study

► Dr. Amir Petrus Dawood

The coronavirus remains active on human skin for nine hours, Japanese researchers have found, in a discovery they said showed the need for frequent hand washing to combat the COVID-19 pandemic

The pathogen that causes the flu survives on human skin for about 1.8 hours by comparison, said the study published this month in the Clinical Infectious Diseases journal.

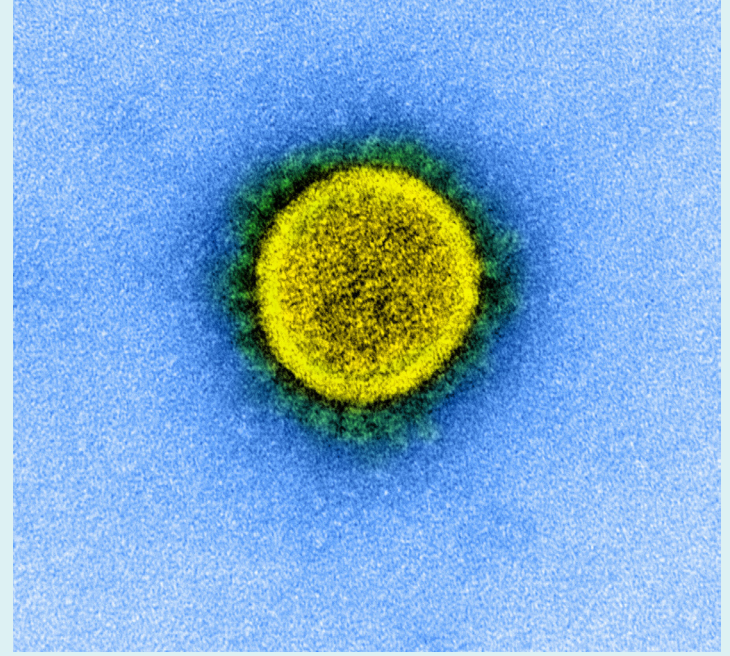
“The nine-hour survival of SARS-CoV-2 (the virus strain that causes COVID-19) on human skin may increase the risk of contact transmission in comparison with IAV (influenza A virus), thus accelerating the pandemic,” it said.

The research team tested skin collected from autopsy specimens, about one day after death.

Both the coronavirus and the flu virus are inactivated within 15 seconds by applying ethanol, which is used in hand sanitizers.

“The longer survival of SARS-CoV-2 on the skin increases contact-transmission risk; however, hand hygiene can reduce this risk,” the study said.

The study backs World Health Organization guidance for regular and thorough hand washing to limit transmission of the virus, which has infected nearly 40 million people around the world since it first emerged in China late last year.



# How to keep your skin as healthy as possible under that face mask!

► Maryna Gorge

Although face masks are essential in helping reduce the spread of COVID19, they can cause skin issues, like dryness, irritation and what experts call “maskne” (mask acne).

Mask Acne occurs when hair follicles become irritated and inflamed due to friction, pressure and occlusion, in response to cosmetics. A common example is heavy make-up.

Aside from pressure and rubbing, warmer weather and humidity cause increased sweating and oil production that clogs pores, making “maskne” more likely to develop. If you notice whiteheads around your nose, mouth and chin, it may be maskne.

Inflammatory skin conditions, such as rosacea and perioral dermatitis (which causes a red rash around the mouth), can be another cause due to increased mask use. Some people may experience allergic reactions to mask components and tears on the skin from prolonged use.

To avoid this issue,

Use gentle cleansers and moisturizers that contain hydrating ingredients naturally found in the skin barrier, like ceramides and hyaluronic acid. Moisturize your (around your nose, mouth and cheeks) at least 30 minutes prior to wearing the mask.

Avoid wearing make-up, using facial and cleansing oils, harsh toners and exfoliants because they may cause irritation and lead to inflammation.

Tips:

For acne: use cleansers and spot treatments that contain salicylic acid, benzoyl peroxide or retinoid.



For eczema and seborrheic dermatitis: use anti-inflammatory prescriptions, like stronger hydrocortisone creams.

For cuts, sores and abrasions: Apply white petroleum jelly to the affected areas before bedtime to help with healing.

The type of mask you're wearing can definitely play a role in skin issues. Fabric masks and surgical masks are appropriate, however; synthetic fabrics like nylon, polyester and rayon tend to be more irritating on the skin. They can also cause increased sweating and lead to breakouts. Use masks made of cotton or silk to avoid these issues.

A properly cleaned mask is a must. Clean your mask after every use. Cleanse the mask with fragrance-free detergent. It is important to keep your mask clean to avoid germs to ensure a healthy skin.



## Congratulations Jeewen Gill

► Karla Alnajm

Heartiest congratulations to Jeewen Gill on being elected as the councillor of Ward 7.

ICGO truly appreciates all of his hard working efforts, wishes him a successful tenure and hopes that his hard work will bring him higher responsibilities and position in his political career.

Good on you Jeewen Gill, you deserve your splendid success. It came as no surprise to see him being elected as a councillor - a man of high qualities and admiration.

Gill fills the seat left vacant by Irek Kusmierczyk, who was elected as a Member of Parliament for Windsor-Tecumseh in the last federal election.

Gill ran on a platform of improving roads and civil infrastructure, parks and community safety.

Gill won with 19.7 per cent of the vote or 1015 votes. In

second was Angelo Marignani with 17 per cent of the vote or 879 votes, and third was Greg Lemay with 15.1 per cent of the votes or 781 votes.



## Electricity rates going up in Ontario as pandemic measures end

► By The Canadian Press



Electricity rates are set to rise this weekend in Ontario, with the average customer seeing a nearly two per cent increase to their hydro bill compared to before the pandemic.

Earlier this month, the Ontario Energy Board announced new prices for households and small businesses that take effect on Sunday, Nov. 1.

That's also the day the provincial government's COVID-19 rate relief plan, which has been in place since late March, comes to an end.

The relief plan had meant about five million customers subject to so-called "time-of-use" pricing, which varies depending on the day, had instead been paying a flat rate.

That rate was initially 10.1 cents per kilowatt hour, increasing to 12.8 cents in June — well below peak-hour pricing before the pandemic.

On Sunday, those customers will return to time-of-use billing unless they opt out, with prices varying from 10.5 cents per kilowatt hour during off-peak hours up to 21.7 cents during on-peak times.

## Windsor's Remembrance Day going virtual

Source iHeartRADIO



Windsor is taking a unique approach to Remembrance Day this year.

Due to COVID-19 restrictions, a large gathering is not possible and, as a result, mayor Drew Dilkens says the city is taking to the internet and social media to mark the occasion.

Veterans and their families are being asked to record videos related to their service which will then be shared across the city's social media channels leading up to November 11. Dilkens says he and his staff are looking forward to hearing from veterans.

"We're asking for folks to send video snippets or short messages from veterans that talk about their experiences as veterans in their service to our military and to our country. We plan on posting those online for our public to be able to see."

He says, while there won't be a traditional ceremony, the city wanted to make sure the veterans were still honoured.

"Remembrance Day, clearly, in our community is a very important event with such deep roots and ties to our military. So we want to make sure that we do what's right by our veterans and those who served, but we also recognize that a lot of our veterans are in an age group where they're more susceptible to the effects of COVID-19."

Dilkens says a small ceremony is still planned for November 11 at 11am at Windsor's cenotaph, but spectators are asked not to attend due to the limited space.

"All of it will be televised on YourTV. It will also be televised through a Facebook live stream. So we want to make sure that we run the event in the way that people are used to seeing the event, but that they're able to do it from the comfort of their own home or from their office so as not to put our veterans at risk."

Veteran videos can be emailed to the mayor's office at [mayoro@citywindsor.ca](mailto:mayoro@citywindsor.ca).

A "Lest We Forget" virtual concert is also scheduled for Friday, November 6 at 7pm — the event will be hosted by the Windsor Classic Chorale and broadcast on its YouTube page.



## Third layer's the charm: Canada's top doctor unveils new face mask recommendations

► Christopher Reynolds, The Canadian Press



The country's top doctor unveiled new recommendations Tuesday for non-medical masks, saying they should be made of at least three layers and stressing their importance as the country heads indoors for winter amid a surging COVID-19 case count.

Face masks should comprise two layers of tightly woven fabric such as cotton or linen, plus a third layer of a "filter-type fabric" such as polypropylene, according to the Public Health Agency of Canada.

"We're not necessarily saying throw out everything that you have," Dr. Theresa Tam, Canada's chief public health officer, said at a news conference Tuesday.

"The fit is the most important thing," she said, emphasizing a pinched nose and full coverage of nose and mouth, but also comfort and breathability.

In a departure from news conference habit, the country's top politicians and doctors wore their masks except when speaking, underscoring the role of face coverage in battling the pandemic as temperatures drop.

"Because it's winter, because we're all going inside, we're learning more about droplets and aerosols. It's just another layer of protection," Tam said in Ottawa.

The World Health Organization recommended wearing filtered, three-layer masks as early as June 12, but Tam said face coverings are an area of "evolving science."

The mask memo came as Ontario reported a single-day record of 1,050 new cases of COVID-19 on Tuesday, and 14 new deaths due to the virus.

About 80 per cent of the new cases were in the hot spots of Toronto and the surrounding regions of Peel, Halton, York and Durham.

Despite the unprecedented number of daily cases, Premier Doug Ford said he will ease restrictions on the province's hot spots, in contrast with Quebec's recent extension of "red-zone" measures.

Ontario rolled out a new tiered system Tuesday that will determine when and to what extent coronavirus restrictions are placed on parts of the province, a move the government said will help fight the pandemic at a regional level.

Areas with the lowest case counts, positivity rates and community transmission levels will fall into a green category with the most permissive rules. The colour-coded system then moves upward through yellow, orange and red with increasingly strict measures, topped off by a grey "lockdown" level where the most stringent protocols would be implemented.

The framework goes into effect on Saturday, allowing restrictions previously treated as hot spots including Toronto, Peel Region and Ottawa to loosen up. The softer rules mean gyms and cinemas can reopen and

indoor dining will resume — with capacity limits — following closures under "modified Stage 2" measures imposed Oct. 10.

Meanwhile, Quebec reported 871 new COVID-19 infections and 34 more deaths attributed to the novel coronavirus, including five that occurred in the previous 24 hours.

The province, which last week prolonged red-zone restrictions until Nov. 23 for 12 of its 19 health regions, said the number of people in hospital rose by 27 to 526, and 85 people were in intensive care, a rise of four.

Governments have struggled to balance health priorities with economic woes and pandemic fatigue as the prospect of social isolation and uncertainty around vaccines adds a bleaker tint to the onset of winter.

On Monday, the federal Liberals tabled a bill that would extend the federal wage subsidy and stop a previously planned slide in the value of payments as concerns over small businesses' survival prospects escalate.

The bill also creates a new commercial rent-relief program to provide aid directly to businesses. The Liberals' last version relied on landlords to apply for help, which they didn't do in great numbers.

Conservative Leader Erin O'Toole is calling for the Liberals to put a pause on federal audits of small businesses hit hard by COVID-19.

He says too many small and medium-sized businesses are struggling to survive during the pandemic, and still have been hit by what he calls unfair audit requests from the Canada Revenue Agency.

Many small businesses, such as restaurants and in the tourism sector have been asking unsuccessfully for months for extra help through the federal wage-subsidy program to keep employees on payrolls, O'Toole says.

"And then the audit process. Can you imagine a small business holding on by a thread and having the tax collector descend on you with an audit? I think it's horrible. It's unfair," O'Toole said during a morning press conference.

— with files from Shawn Jeffords and Jordan Press

**STOP PAYING  
TOO MUCH  
FOR DATA.**

**BIG  
GIG** | **10GB  
FOR  
\$50<sup>\*/MO.</sup>**  
**DATA PLANS** | **ON FAST LTE**

\*With Digital Discount. Conditions apply.

**Wael Nukasha**  
 COMMCORE 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



For Advertisement on  
**The Ambassador  
Newspaper**

Please contact us  
(519) 254 -2000  
icgo.media@outlook.com



**Services & Programs**

**NOW**

**For Seniors**

ORGANIZED BY  
**ICGO**



(519)254-2000

Second Year /21<sup>st</sup> Issue October 2020

Informative Cultural Social Review issued Monthly by The Integrative Canadian Group Organization

www.ambassadornews.org



**Jeewen Gill, Ward 7 Councillor**

**THIKURA**  
*Beauty Supply*  
Distributor of  
**Tahe**  
34514 Dequindre Rd. 248-773-2623  
Unite A1 - Sterling Heights MI 48310 226-350-0319  
thikrabeautysupply@gmail.com  
Thikura Beauty Supply

**Chari-Tees**  
BY THE DOWNTOWN MISSION  
Terry Regier  
Program Manager  
875 Ouellette Ave. (lower level)  
519.982.2661  
sales.charitees@downtownmission.com  
Chari-TeesByDTM.com  
ChariTees by DTM Windsor  
ChariTees\_DTM  
Embroidery • Imprinting • Apparel • Promotional Products

**Mahmoud Hatoum**  
Interpretation & Translation Services  
**ENGLISH & ARABIC**  
Tel: 519-956-9638  
Cell: 519-996-1248  
Email: mhatoum2002@yahoo.ca