



أسرة
جريدة السفير

تتمنى
للأخوة المسلمين
صيماً مباركاً

توزع مجاناً



لإعلاناتكم في
جريدة السفير

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

www.i-c-g-o.com

إخبارية ثقافية اجتماعية تصدر شهرياً عن منظمة المجموعة العراقية الكندية

السنة الأولى / العدد 4 نيسان 2019

ولادة متعثرة لحكومات الموجة الثانية من الربيع العربي

7



"غسان ساكا" سفيراً للنوايا الحسنة

3

4 أخبار الجالية

الأوركسترا العربية الكندية
نجوم تعانق النجوم

5 علوم وتكنولوجيا

العلاج بالبصمة الوراثية

7 عين على العالم

انفجارات سيريلانكا حريق نوتردام

9 ثقافة وفن

يا مريم.....

رواية عراقية للكاتب سنان
أنطون رشحت ضمن
القائمة القصيرة لجائزة
البوكر العربية 2013.

10 ثقافة وفن

دروس الحياة

Wael Nukasha
COMMCORE WIRELESS
FREEDOM MOBILE AUTHORIZED DEALER

Direct: 519.915.7277
wnukasha@commcorewireless.com

Freedom
mobile
Authorized Dealer

321 Tecumseh Rd. E.
Windsor, Ontario
N8X 2R5



12 الزاوية الصحية

السمن الحيواني أم النباتي؟
الزبدة أم الزيت؟

ما الفرق بينهم؟
وأيهما أفضل للصحة؟



دورة خياطة وتفصيل

SEWING CLASS

The Foundation Course in
SEWING & PATTERN DRAFTING

FREE

تقنيات ومبادئ الخياطة،
أخذ المقاسات، رسم الباترون،
قص الموديل،
تنفيذ بعض قطع الخياطة



التسجيل Registration

Tel: (519) 254-2000

SPONSOR

ZAYOUNA LAW FIRM
Personal Injury Law



اعضاء الهيئة الادارية 2019

منظمة المجموعة العراقية الكندية

397 Wyandotte Street West
Windsor, Ontario N9A 5X3 Canada
Office : +1519-254-2000
Fax: +1519-254-2003
www.i-c-g-o.com
icgo.canada@outlook.com
www.facebook.com/ICGO1/



- ملء استشارات
- تقديم الجنسية الكندية
 - استصدار / تجديد بطاقة الإقامة
 - جوازات سفر كندية المؤقتة / الدائمة
 - جوازات سفر العراقية / العربية
 - تأشيرة دخول امريكا / اوروبا / بقية دول العالم
 - تأشيرة دخول امريكا / اوروبا / بقية دول العالم
 - شهادات الحياة
 - وكالات التقاعد العراقية / العربية
 - برامج لكبار السن وللأعمار الأخرى
 - نشاطات داخلية وخارجية (رحلات، أفلام، ألعاب.....)
 - دورات في الرسم، الموسيقى والكمبيوتر
- ترجمة معتمدة وموثقة
- وثائق شخصية للهجرة، شهادات تعليمية، وثائق قانونية ومالية، شهادات الميلاد والزواج، جوازات السفر، بطاقات الهوية، رخص السياقة وأكثر من ذلك.
- نوفر أيضاً
- عيادات مجانية لاستكمال ضريبة الدخل بتحويل من وزارة الضريبة الكندية
 - مساعدة في تعديل الشهادات التعليمية الدولية
 - مساعدة في التحضير لإمتحان الجنسية

خدماتنا

Ontario Trillium Foundation
Fondation Trillium de l'Ontario
Canada

STOP PAYING
TOO MUCH
FOR DATA.

BIG GIG 10GB
FOR \$50^{*/MO.}
DATA PLANS ON FAST LTE

*With Digital Discount. Conditions apply.

Wael NUKASHA

COMM CORE WIRELESS

FREEDOM MOBILE AUTHORIZED DEALER

Freedom
mobile

4 Convenient Locations Across Windsor

Tecumseh @ McDougall

321 Tecumseh Rd. E
Windsor, Ontario
519.915.7277

Walkerside Plaza

3873 Walker Rd.
Windsor, Ontario
519.962.5323

Dougall (South of E.C. Row)

3051 Dougall Ave.
Windsor, Ontario
519.915.8898

Wyandotte St. West

1830 Wyandotte St. W.
Windsor, Ontario
519.915.9192

"غسان ساكا" سفيراً للنوايا الحسنة



في جو يسوده السلام والمحبة والعتاء , منحت المنظمة النرويجية الدولية للعدالة والسلام الاستاذ غسان فؤاد ساكا لقب سفير النوايا الحسنة ضمن احتفال رسمي أقيم خلال تواجده في مدينة الاسكندرية بجمهورية مصر العربية يوم 22 نيسان 2019 بصفته رائداً من رواد العمل الانساني والتطوعي.

هذا وتسعى المنظمة النرويجية الدولية سنوياً الى اختيار عدد من سفراء السلام والنوايا الحسنة من العاملين والمتطوعين في العمل الإنساني بعد التدقيق في سيرتهم الذاتية والتأكد من تحقيقهم لمعايير وضعتها لجان دولية وذلك بهدف ترسيخ مفهوم العمل التطوعي وتشجيع العاملين في الحقل الإنساني للمضي قدماً في مبادرات إنسانية تسعى لتحقيق السلام والتعايش الاجتماعي والقضاء على الفقر والجوع والتعاقد لمواجهة الكوارث والأزمات.

كلمة العدد

بم رئيسة التحرير
غادة مفيد التلي

عذراً أيها الصيام

عذراً أيها الصيام فلي وجهة نظري الخاصة في هذا السياق. منذ قرابة أسبوعين أنهت الطوائف المسيحية صيامها الخمسيني، واحتفلت بعده بعيد القيامة المبارك، وبدأت صومها للشهر المريمي الذي يمتد طوال شهر أيار من كل عام.

وفي التوقيت عينه يصادف شهر رمضان المبارك، شهر الخير والتوبة والفضيلة ويطرق أبواب مسلمي العالم. ولست هنا بصدد التطرق إلى فوائد الصيام الدينية، فلست بكاهن ولا شيخ أو داعية أولاً. وأما ثانياً فلأنني وبتجرد كامل لست مقتنعة بأن تكون صلاتي بالله محصورة بأيام معينة ومحدودة، أتقرب إليه فيها أكثر، وأقضيها بالعبادة بشكلها الكامل، وبعدها تنتهي مهمتي الدينية والأخلاقية وأقضي الشهور الباقيات كما يحلو لمزاجي أن يكون.

وبصراحة أكثر لا يغريني وازع ديني يخيظ ثوب عبادة خاص بخمسين يوماً أو شهر واحد أو أية مدة صيام كانت. ولن أتطرق أيضاً إلى فوائد الطيبة، فأنا لست بمستمتعة جيدة لأسمع محاضرة عن فوائد الامتناع عن ماء أو طعام أو تحديد أنواع معينة منه دون أية آثار سلبية على الصحة. لكن ما يشغل تفكيري دائماً هو ماذا علي أن أفعل إذا ما اقتنعت يوماً بفوائد الصيام النفسية؟؟

فأنا ومنذ صغري يتصدّر المنطق والحجة كلّ قناعاتي فكيف وقد كبرت وعانيت واقعاً لا يمت إلى التظير الطفولي بصلّة، ولا يعتمد المنطق فيما يجري من حوله. فحجة الصوم التي تقول نصوم لنشعر بالفقر تردّد على مسامعي سؤالي الطفولي البريء الذي كبر معي.

إذا كنا نصوم لنحس بالفقر فلماذا يصوم الفقراء حول العالم؟؟؟ ما الغاية من صيام الجياع أصلاً وقوت يومهم إن وجدوه لا يختلف سواء أكان بصيام أو من غير صيام؟؟ ما فائدة أن نكون ذوي أخلاق مزينين بالفضائل لشهر أو شهرين لنعطف عليهم ونحسّ بهم ونتكرّم عليهم، من فئات خيرائنا ونهمشهم على مدى إحد عشر شهراً.

أما إذا كان هدف الصيام قهر النفس وتهذيبها فأى رفاهية وأي نعيم تعيشه بعض شعوب بلادنا العربية ليأتي الصيام ويهدّب روحها المتعبة أصلاً!

ألم يكفها قهر غلاء المعيشة وظروف الحال!؟

ألم يكفها قهر الحروب ودمار البلاد!؟

ألم يكفها قهر تشرد أبنائها أو موتهم أو حتى قهر غربة نفوسهم وهم أغراب في أوطانهم!؟

أكل هذا لا يقهر النفس ليقهرها صيام.

صياماً مقبولاً للجميع أتمنى.

لكن دعونا نتقرب إلى الله بأن نصوم باقي العام عما هو أهم من المأكّل والمشرب، فبالأخلاق الحميدة والضمير الحي ننال أكبر الثواب.

وكل عام والجميع بخير.

مؤتمر اللغة العربية الثامن

في دبي / الإمارات العربية المتحدة

حاكم دبي للنهوض باللغة العربية ونشرها واستخدامها في الحياة العامة، إضافة إلى تعزيز مكانة اللغة العربية وتشجيع العاملين على نهضتها.

تجر الإشارة إلى أن تنظيم المؤتمر يتم سنوياً بهدف التواصل واللقاء لأهل الاختصاص والمسؤولين عن اللغة العربية ولغير الناطقين بها من مختلف دول العالم، واستعراض الأبحاث والدراسات وأوراق العمل التي يقدمها الأفراد والمؤسسات والمنظمات والدول.

بدعوة كريمة سمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم حاكم دبي، شاركت منظمة المجموعة العراقية الكندية ممثلة بمديرها العام في المؤتمر الدولي الثامن للغة العربية الذي انعقد في دبي/ دولة الإمارات العربية المتحدة بين 11 - 13 ابريل 2019 .

تم خلال حفل افتتاح المؤتمر الإعلان عن الفائزين بجائزة محمد بن راشد للغة العربية، التي تمنح تقديراً لجهود العاملين في ميدان اللغة العربية أفراداً ومؤسسات، وتدرج في سياق المبادرات التي أطلقها



رسالة شكر وتقدير



يتقدّم السيد غسان فؤاد ساكا بعظيم الشكر والتقدير والامتنان لطبيب الأسنان السوري رشاد الغباري المغترب في اسطنبول/ تركيا متمنياً له الإبداع الدائم.

شكراً لأصحاب الأيدي البيضاء

تتقدّم أسرة منظمة المجموعة العراقية الكندية بكلّ الشكر والتقدير لمؤسسة الملك عبد العزيز ورجاله للموهبة والإبداع لقاء تبرّعهم بأكثر من 35 كتاب تغني مكتبة منظمة المجموعة العراقية الكندية بمجالات الإبداع والتطور والتقنية.

بالإضافة الى ذلك قام السيد غسان ساكا بتقديم درع الصداقة خلال زيارته للمؤسسة وذلك على هامش أعمال المؤتمر الثامن للغة العربية المنعقد في دبي.



الأوركسترا العربية الكندية (جذور)

نجوم تعانق النجوم

وكانت ليلة من ألف ليلة وليلة حيث تلاً مسرح ويندزور الكبير بنجوم أناروا ليلها على مدار ساعتين ونصف بأصواتهم وموسيقاهم. حيث سافر الجمهور معهم في رحلة موسيقية الى التراث والأصالة عبر الحان سيد درويش والرحابنة وزكي ناصيف وغيرهم من قمم العرب الإبداعية. فكانت حفلة ولا أروع ولا أجمل .



حفل العشاء الخيري لأكاديمية الإمام الصادق (ع)

تيمناً بالمبعث النبوي الشريف ونكرى ولادة الأنوار الشعبانية الإمام الحسين والعباس والإمام زين العابدين (عليهم السلام) أحييت الجالية الإسلامية في مدينة وندزور الكندية حفلاً بهيجاً وعشاءً خيرياً دعت إليه أكاديمية الإمام الصادق (عليه السلام). وهي مدرسة ابتدائية خاصة أنشأتها مؤسسة الإمام الحسين (عليه السلام) تقوم بتدريس المنهاج الكندي إضافة لمادة الدين ومادتي اللغتين العربية والفرنسية ابتداءً من الروضة الأولى والى الصف الثامن. هذا وقد افتتح مدير المدرسة السيد حسن الطباطبائي الحفل مرحباً بالضيوف الكرام وقدم بعدها



مجموعة من التلاميذ عدداً من الأناشيد والأداءات بالإنكليزية والعربية كما تضمن الحفل تلاوة آيات من القرآن الكريم.

كما ألقى البروفسور نبيه جابر عضو بورد الأكاديمية كلمة عزّف من خلالها بفريق عمل الأكاديمية من إدارة وهيئة تعليمية. أما مرشد مؤسسة الإمام الحسين (ع) سماحة الشيخ عبد المنعم شرارة فقد ألقى كلمة تعرض فيها للمناسبة العطرة ولجوانب من أهمية المدرسة في الظروف الحالية ومخاطر المرحلة وعمق المسؤولية وأكد على ضرورة التعاون للنهوض وحماية الجيل القادم، مع عرض مصور للانجازات.

ومن الجدير بالذكر أنه تمّ خلال الحفل تكريم عدد من المتطوعين، وتقديم العشاء ومدائح ولأثنية مع الرادود الحسيني الأخ حسين طرابلسي وتم إجراء سحبات خيرية في اجواء تعمها البهجة والسرور.

المعرض السنوي الثالث "غاليريا"



قامت شركة Ghalia Creative Production بتنظيم معرضها السنوي الثالث "غاليريا" وذلك يوم السبت المصادف 20 أبريل في Caboto Club بمشاركة العديد من أصحاب الأعمال من مختلف الجنسيات العربية، والباكستانية والكندية. هذا وقد توافد أكثر من ألف زائر للتسوق والتعرف على الخدمات والمنتجات المحلية. وتمّ السحب على أكثر من ثلاثين جائزة وزعت على زوّار المعرض تخللها فعاليات أخرى من عرض لطلاب الكاراتية وتعريف عن منظمات إنسانية مثل Nisa Homes وغيرها من ضيوف الشرف. وكان للأطفال حظ وفير من التسالي والمنتجات الخاصة بهم التعليمية والترفيهية. واختتم المعرض بسحب لجوائز للمشاركين من أصحاب الأعمال.

جمعية مار اوراها الكلدانية تحتفل بعيد شفيح الجمعية



نشاط جديد ناجح يضاف إلى أنشطة جمعية مار أوراه الكلدانية أقيم في مدينة ويندزور الكلدانية بمناسبة (شيرا مار اوراه) وذلك مساء يوم السبت المصادف 27 أبريل 2019 شارك فيه عدد كبير من أبناء الجالية الكلدانية والعربية.

كان الاحتفال رائعاً استمتع الحاضرون بأجمل الأغاني العربية والتراثية وترقصوا وعقدوا حلقات الدبكة على أنغام الموسيقى الرائعة من المبدع DJ سمير حنا. هذا وقد تخلل الحفل ألعاب وهدايا وجوائز عديدة قدمها السيد فازع ماروثا من أسواق أور .

بين جسور و 23 Republic حضر جبران الذي لم يغيب يوماً

في لفتة كريمة من الجمعية العربية الكندية وبخطيط مشترك بين (جسور) ذلك الصالون الثقافي العربي الذي أنشئ حديثاً ليكون صلة الوصل بين مختلف الثقافات وبين (23 Republic) وصاحب فكرتها المخرج المميز علي خير الدين غصت قاعة فندق دلتا في مدينة لندن الكندية بالحاضرين من شعراء وكتاب وأدباء ومهتمين حيث عرض فيلم قصير عن حياة الاديب الخالد جبران خليل جبران وقد تخلل الحفل لقاء بعض القصائد الوجدانية لبعض من الشعراء والكتاب الحضور. هذا وقد غنّت فرقة سورية بعضاً من أغانيه بالإضافة الى غناء بعض أشعاره باللغة الأجنبية



معضلة التروولي والسيارة الذكية

إذا ذهبت الي ديزني لاند بفلوريدا في أمريكا، ستستمتع كثيراً حين تذهب الي قطاع كامل من تصميم شيفروليه للسيارات يعرض لك رؤية حديثة عن سيارات المستقبل، ويقدم لك الفرصة لمحاكاة تصميم سيارة المستقبل بناء على أربعة عوامل أساسية: القوة، الإمكانات، الكفاءة، رد الفعل. هذه العوامل الأربعة تعمل معاً بطريقة متبادلة بحيث إذا رفعت أداء إحدى العوامل ستتأثر بالتبعية كفاءة العنصر أو العناصر الأخرى، ثم يدخلك الي محاكاة لمرحلة تجريب العوامل الأربعة في السيارة.

هي لعبة لطيفة ذكية، يلعب فيها التقدم العلمي والميكانيكي دوراً أساسياً، حتى تأتي الي النقطة الأخيرة وهي رد فعل الماكينة/السيارة للحوادث التي تمر بها، خاصة مع دخول الذكاء الاصطناعي في هذا المجال وقدرته على الاستغناء عن سائق بشري وإحالة المهمة كاملة لروبوت يقوم بقيادة السيارة والتحكم فيها حسب وجهتك.

وهنا تبدأ المعضلات الأخلاقية الكبيرة في التدخل في هذه النقطة لتحديد القواعد والأساسيات التي سيتم عليها برمجة ردود الأفعال المطلوب من السائق الروبوت اتباعها، وتظهر أمامنا من جديد المعضلة الفلسفية القديمة المعروفة "بمعضلة التروولي"، وهي ببساطة افتراض أنك تقف على جسر ترى منه تروولي أو قطاراً قادماً بسرعة في طريق به خمسة من العمال الذين يشغلون على اصلاح الطريق وغير منتبهين الي قدوم التروولي الذي سيصدمهم وسيقتلهم لا محالة، وبجوارك يقف شخص كبير الحجم قوي البنية إذا القيت به على القضبان سيوقف التروولي قبل أن يصطدم بالأشخاص الخمسة ولكنه سيموت بالتأكيد.

هل هو اختيار اخلاقي سليم أن تقذف حياة خمسة أشخاص مقابل أن يموت فرد واحد، أم أن الدفع بشخص بريء للموت جبراً من أجل الآخرين هو عمل غير أخلاقي؟

وعلى افتراض أن المصممين اتفقوا على منظومة صوابية تحكم السائق الذكي وتحدد اختياراته هل ستوافق شركات التأمين سواء الصحية أو تأمين السيارة بتبعات اختيار السائق الآلي المبرمج حتى لو أن اختياره أضر بمصلحتهم وعمالهم؟ وهل الأولوية ستكون لاختيار الصواب في موقف الحادثة أو للحسابات المادية اللاحقة للحادثة وتبعاتها؟

معضلات مصيرية ستتحكم بمصيرنا في المستقبل ستتحكم بتحديد الضحية لتحقيق أقل خسائر ممكنة! التكنولوجيا الحديثة المتطورة ستضعنا مع معضلة مع أخلاقيات الإنسان واختياراته وأولوياته، فهل نحن مستعدون؟

المجهول واستخدام الإدراك والحسابات الرياضية المجردة في إدراك حقائق عن الكون حتى في حالة عجزه عن رؤيتها، تلك الصورة اثبتت بالدليل أن العلم يسير في الخطوات الصحيحة طالما يتبع المنهج العلمي السليم والاستدلالات الرياضية في تفسير الكون.

هذا الكشف هو أكبر تقدير للعقل البشري وإدراكه رغم تشكيك كثير من الفلاسفة في مستقبلات الحواس لدى الإنسان والخداع العقلي الذي يمكن ان يتعرض له العقل بسبب عوامل كثيرة، لكن الإنسان استطاع أن يجد وسائل مكملة له ليتغلب على هذا النقص ويسد عجزه ويكملها باختبار افتراضاته، فمنهج "الرصد" و"التفكير الرياضي التجريدي" و"القدرة على التخيل وسد فراغات ونواقص المعلومات" ثم القدرة على اختبار النظرية وتتبعها.

صورة النقب الأسود الحية هي في الحقيقة شهادة اعتراف وتقدير ل "وعي الانسان وإدراكه"، وقدرته على تخطي حدود واقعه المحدود بقدرات عقله وخياله وإدراكه.

مما يجعل له "زمناً" خاصاً به يختلف عن أي مكان آخر، لذلك أصبح المكان والزمان وجهين لعملة واحدة وتم تسمية هذه الهوية المترابطة "الزمنكان".

الأكثر دهشة في هذه النظرية هو الافتراض العلمي الذي خلقته بوجود مناطق سوداء في فضاء المجرات تكونت نتيجة نفاذ الوقود الذي يحترق في قلب النجم العملاق فينهار على نفسه مخلفاً منطقة بها قدر هائل من الجاذبية التي تبلع كل ما يمر في مجال جذبها حتى إن الضوء نفسه يُسحب داخله ولا يخرج منه ولا ينعكس فلا يمكننا أن نرى ما بداخل هذا النقب.

وظلت هذه النظرية منبعاً ثرياً للخيال العلمي والافتراضات التخيلية عما يمكن أن يحدث داخل هذا النقب، رغم أننا لم نره أبداً حتى أعلن العلماء منذ أيام عن تمكّنهم من النقاط صورة حقيقية للنقب الأسود عبر تلسكوبات عدّة في نواحٍ مختلفة على كوكب الارض.

تكمّن القيمة الحقيقية لتلك الصورة الحية في التأكيد على قدرة الإنسان على سبر أغوار

صفحة علوم وتكنولوجيا بقلم رحاب سعدة

العلاج بالبصمة الوراثية



ذالك بوضوح في الأمراض الحرجة مثل السرطان على سبيل المثال والتي تتوقف معركة محاربتها على عامل الزمن وسرعة إيجاد دواء يوقف زحف هذا الوحش الفتاك.

عادةً يمز المريض بتجارب عدة للوسائل العلاجية المختلفة ثم يتم قياس استجابة الجسد لها ومدى فاعليته على محاربة المرض، وبدلاً من المرور بتلك المرحلة التجريبية وإهدار وقت مصيري فيها، فإن العلاج الشخصي المتخصص يقدم خارطة الشخصية كاملة من تاريخ مرضي واستعدادات وراثية واستجابة وظيفية للأعضاء مما يختصر كثيراً من الوقت والجهد والتجريب ويتيح الوصول الى نتائج أكثر دقة وفاعلية.

وقد انتشرت في أمريكا مؤخراً الصيدليات المتخصصة في هذا العلاج المتخصص وتقوم بتركيب الدواء الخاص بكل حالة على حدة بالجرعة المناسبة تماماً للحالة وبالمواد والطريقة المثلى لاستجابة جسد المريض لها.

إن المستقبل يعد بالمزيد من الانجازات في العلاج الشخصي المتخصص أو The personalized healthcare سواء أكان ذلك في التشخيص الطبي أم في المعالجة.

قرأت منذ سنوات بحثاً طبياً يبشر بمستقبل للعلاج الشخصي أو personalized medicine & healthcare، وكان يؤكد على أن الأمراض وطرق علاجها و فاعلية الدواء تختلف باختلاف العرق الذي ينتمي إليه الإنسان ، فالإنسان من أصل أفريقي مثلاً له خارطة مرضية مختلفة عن تلك الأمراض التي تصيب الرجل الأوروبي الأبيض وبالتالي أيضاً يظهر أهمية العلاج المخصص لعرقه حتى يأتي بفاعلية أعلى.

شعرت حينها ببعض إحياءات العنصرية في هذا البحث، وأنه ربّما يروج لفكرة اختلاف الأعراق اختلافاً فسيولوجياً قد يوظف لما هو أبعد من مجرد علاج، لكن مع مرور الوقت وانتشار هذه الأبحاث والندوات والتوسع في استخدام مصطلح "العلاج الشخصي المتخصص" اتضحت رؤية أوسع من تلك التي دهممتي قبلاً.

فالتقدم العلمي في مجال الطب والإكتشافات الموسعة للجينوم البشري، والبصمة الوراثية لكل إنسان من جينات خاصة لا يحمل مجموعها سوى فرد واحد مميز ومختلف عن بقية الأفراد حتى لو اشترك معهم في وظيفة الأعضاء وأدائها، يجعل كل إنسان حالة متفردة من الاستعداد الخاص لأمراض معينة واستجابات مختلفة للدواء، ويظهر

بالدقيقة التي تمر عليك وأنت تضع يدك على صفيح ساخن؟"

الجملة تشير إلى اختلاف إدراكنا للوقت حسب الحالة المزاجية أو الألم الذي نشعر به، كلما كان الألم عميقاً كلما زاد إحساسنا بامتداد الزمن علينا. والحقيقة إنها بداية خاطئة تماماً في فهم نظرية النسبية، لأن أينشتاين لم يبحث في "الإدراك الذاتي" لمرور الوقت، لكنه تكلم عن الزمن الفعلي الحقيقي في ساعة يدك، وأنه يختلف عن نفس الزمن الذي يمر عليك لو كنت في كوكب آخر أو مجرة أخرى حتى لو كنت تقوم بنفس الفعل. إنه يتحدث عن أكبر وأخطر نظرية غيرت شكل وجهة القرن العشرين، ليس في عالم الكون والفضاء فقط ولكن في اكتشاف الطاقة في المادة والقدرة على فتح مجالات تحريرها واستغلالها وصولاً الى صنع القنبلة الذرية.

باختصار اكتشف أينشتاين المعادلة الرياضية التي تجمع العوامل بين الكتلة والجاذبية والسرعة، وإن كل "مكان" له ظروفه الكونية الخاصة بحجمه وسرعة دورانه حول نفسه وحول النجم الذي يتبعه

العقل البشري

يرى الواقع قبل العين



في بداية قراءاتي حول نظرية النسبية كانت تواجهني مقدمة استهلاكية لا يخلو منها أي شرح للنظرية تقول:

"تخيل هل شعورك بالدقيقة التي تمر عليك وأنت تضع يدك على مارلين مونرو هو نفس شعورك

ولادة متعثرة لحكومات الموجة الثانية من الربيع العربي... كاتدرائية نوتردام "السورية"

بقلم طارق داود

الشارع الفلسطيني بأن ذهب الى مقر رئاسة الوزراء في رام الله سيراً على الاقدام. التحديات التي تواجهها الحكومة الفلسطينية الجديدة جسيمة بدءاً من الانقسام السياسي وضغط الاحتلال وصولاً الى صفقة القرن التي يعمل مهندسها الأساسي جاريد كوشنر، مستشار صهر الرئيس الأميركي دونالد ترامب، على ترتيب الاتفاقيات اللازمة لولايتها. وفي هذا الشأن، عبّر سفير فرنسا المنتهية ولايته لدى



الولايات المتحدة جيرار أرو عن قناعته بأن خطة السلام الأمريكية الجديدة بين الفلسطينيين والإسرائيليين باسم "صفقة القرن" محكوم عليها بالفشل 99%.

لغت كاتدرائية نوتردام الباريسية أنظار العالم بسبب الحريق الذي التهم الكثير من معالمها التاريخية، لكن المفاجئ أن نسختها الأصلية في سوريا تعرضت للدمار ولم يسمع أحد بذلك أصلاً. فقد أكد باحثون في التاريخ أن كنيسة قرية "قلب لوزة" في محافظة إدلب شمال غرب سوريا كانت مصدر إلهام لبناء كاتدرائية نوتردام. وأوضحت وكالة "فرانس برس" أن الكنيسة التي تعود إلى القرن الخامس الميلادي تعد الصرح الهندسي الذي استوحى منه معماريون كثر بناء كنائس وكاتدرائيات في أوروبا. وتتنتمي كنيسة قلب لوزة إلى الطراز البازيليك، وفق المديرية العامة للأثار والمتاحف السورية، و" ظلت تستخدم للصلاة والاحتفالات الدينية حتى القرن الثاني عشر



الميلادي". وقالت الخبيرة في التراث بالشرق الأوسط، ديانا دارك، أن من بنى كنيسة قلب لوزة هم مسيحيون محليون جمعوا ثروتهم من إنتاج النبيذ وزيت الزيتون، وشكلت مقصداً للحجاج. وأوضحت دارك أنه خلال تلك الفترة "كان التجار والرهبان والحجاج يتنقلون بكثرة بين هذه المنطقة وأوروبا، لذا ليس مفاجئاً أن تكون وجدت الهندسة المعمارية هذه طريقها تدريجياً إلى أوروبا، حتى قبل الحملة الصليبية في القرن الثاني عشر. وقد أدرجتها منظمة الأمم المتحدة للتربية والثقافة والعلوم "يونسكو" في العام 2011 على لائحته للتراث العالمي كجزء من القرى القديمة في شمال سوريا التي بنيت بين القرنين الأول والسابع والمرجحة أيضاً على قائمة التراث الإنساني المهدد بالخطر.

وصل الى كندا أقرباء عائلة سورية لاجئة فقدت أبناءها السبعة في حريق منزل بمدينة هاليفاكس. وأشار النائب الكندي، أندي فليمور، في بيان إلى أن عدداً من أفراد عائلة كوثر برهو التي فقدت أبناءها السبعة في شباط/فبراير وبقوا إلى جانبها، فيما باتت مجموعة أخرى من أفراد العائلة على مشارف الوصول إلى كندا

التعديلات منصب نائب رئيس الجمهورية، ومجلساً للشيوخ، وتفرض حصة نيابية للمرأة تساوي ربع مقاعد مجلس النواب. هذا وقد وجه الرئيس السيسي "تحية تقدير واعتزاز للشعب المصري العظيم الذي بهر العالم باصطفاه الوطني ووعيه القومي بالتحديات التي تواجه مصرنا العزيرة".

وليس بعيداً عن الحدود السودانية والمصرية، تشهد ليبيا معارك عسكرية عنيفة بعد الحملة التي تشنها قوات المشير خليفة حفتر قائد "الجيش الوطني الليبي" للسيطرة على المناطق الخاضعة لحكومة الوفاق برئاسة فايز السراج. وبراهن طرفاً النزاع الليبي على دعم خارجي للتمكن من فرض إرادته على كامل التراب الليبي، وفي هذا السياق حذر رئيس حكومة الوفاق فايز السراج من أن الاتصال الهاتفي بين الرئيس الأميركي دونالد ترامب والمشير خليفة حفتر قد تكون له تداعيات سلبية على أسعار النفط. تحذيرات السراج جاءت في ظل وجود مؤشرات على وجود غطاء دولي للمشير حفتر لفرض سيادته على كامل ليبيا. كلام السراج كان أكثر حدة تجاه فرنسا، حليفته السابقة، حيث قال إن باريس على الرغم من اعترافها بحكومته، إلا أنها تقدم الدعم لخليفة حفتر. كما طالب السراج المجتمع الدولي بالضغط على قوات حفتر للتراجع الى مواقعها السابقة قبيل العملية العسكرية التي أطلقها أوائل نيسان والتي أسفرت عن مقتل أكثر من 250 شخصاً. من جهته قال الناطق باسم قوات حفتر أو ما يعرف



بـ"الجيش الوطني الليبي" اللواء أحمد المسماري إن هناك خطوطاً مفتوحة من تركيا ومالطا جواً وبحراً لدعم مجموعات طرابلس بالسلاح والمقاتلين، موضحاً أن رحلات جوية مباشرة من تركيا إلى مصراتة تنقل مسلحين من "جبهة النصرة" قاتلوا في سوريا. كما أكد المسماري أن صناعة النفط لن تتأثر لأن 95% من الحقول والموانئ النفطية تحت سيطرة قوات حفتر.

على الصعيد الجزائري، تتواصل الأزمة السياسية التي تعيشها البلاد رغم كل المحاولات لامتصاص الغضب في الشارع الجزائري. جديد هذه المحاولات استدعاء محكمة جزائرية رئيس الوزراء السابق أحمد أويحيى ووزير المالية الحالي محمد الوكال ضمن التحقيقات التي تجريها في قضايا "فساد وإهدار المال العام". ويعد المسؤولان من المقربين للرئيس السابق عبد العزيز بوتفليقة. وعين أويحيى عدة مرات في منصب رئيس الوزراء بينما كان الوكال يشغل منصب محافظ البنك المركزي الجزائري



قبل أن يعين في منصب وزير المالية. في الوقت نفسه ذكرت وسائل إعلام جزائرية أن الرئيس المؤقت للبلاد عبد القادر بن صالح قرر تعيين عمار حيواني في منصب محافظ البنك المركزي بالنيابة. ورغم قسوة المشهد السياسي فقد فازت الجزائرية سمارة يحيى بلقب ملكة جمال العرب 2019، خلال احتفال أقيم في العاصمة المصرية القاهرة، بينما تقاسمت فلسطين ولبنان لقب الوصيفة الأولى والثانية.

رغم ما يعانيه الفلسطينيون من قساوة الاحتلال إلا أن الانقسام السياسي في الشارع الفلسطيني ألقى بظلاله على التشكيلة الحكومية الأخيرة والتي ترأسها محمد إشتية، الذي حاول كسب ود واحترام

محاولات الاتفاق بين المجلس العسكري الذي يحكم السودان مع قادة الحراك السوداني قد وصلت الى طريق مسدود مع إعلان قوى الحرية والتغيير وقف التفاوض مع المجلس العسكري والتعامل معه كامتداد للنظام السابق. واتهمت قوى المعارضة المجلس بالمماطلة في تسليم السلطة للمدنيين، وتعهدت بالاستمرار في الاعتصام حتى تحقيق المطالب. وكانت كل محاولات المجلس العسكري امتصاص غضب الشارع السوداني قد باءت بالفشل، حيث اعتقل المجلس أعضاء في الحكومة السابقة، وتعهد بعدم تفريق المحتجين. كما حث المتحدث باسم المجلس المعارضة على اختيار رئيس الوزراء المقبل، وتعهد بتنفيذ اختياراتهم. حالة التجاذب السياسي في السودان قد تفتح المجال أمام أطراف خارجية للقيام باستثمار سياسي لحالة الانقسام السوداني. أول تجليات هذا الاستثمار كانت إعلان المملكة العربية السعودية والإمارات عزمهما إرسال معونات بقيمة 3 مليارات دولار



لدعم السودان. خصوصية هذه المعونات أنها تأتي بدعم خليجي لرئيس المجلس العسكري في السودان عبد الفتاح البرهان، ونائبه الفريق أول محمد حمدان دقلو والمرتبطين بعلاقات قوية مع الجانبين السعودي والإماراتي بسبب قيادتهما القوات السودانية المشاركة في عمليات التحالف العسكري الذي تقوده السعودية في اليمن. المشاركة السودانية في اليمن، كانت من أسباب زيارة وزير الخارجية البحريني خالد بن أحمد أول الخرطوم، حيث التقى رئيس المجلس العسكري، عبد الفتاح البرهان، وقام بتسليمه "رسالة تضامن ودعم لقيادة وشعب السودان" من الملك البحريني. وكان البرهان قد حاول فتح خطوط اتصال مع واشنطن التي رفضت استقبال أي وفد سوداني طالما استمر الجيش في السلطة. لكن المجلس أرسل وفداً الى العاصمة المصرية القاهرة، والتقى الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي، الذي استطاع تأمين غطاء سياسي إقليمي للمجلس العسكري السوداني مدته ثلاثة أشهر. وكانت القاهرة قد استضافت قمة أفريقية لبحث الأزمة السودانية، انتهت بحسب المتحدث باسم الرئاسة المصرية الى أن الرئيس السيسي اقنع القادة المشاركين بمنح المجلس العسكري مدة 3 أشهر لتسليم السلطة للمدنيين.

مبادرة الرئيس المصري اتجاه السودان تتزامن مع نشوة الانتصار السياسي الذي حققه مع اعلان الهيئة الوطنية للانتخابات في مصر موافقة 88.83 في المئة من الناخبين المصريين على تعديلات

دستورية من بينها ما يتيح بقاء الرئيس السيسي في السلطة حتى عام 2030. وبلغت نسبة المشاركة في التصويت على الاستفتاء 44 بالمائة من الناخبين الذين يحق لهم التصويت، بينما رفض 11.17 في المئة منهم التعديلات الدستورية، في حين بلغت نسبة الأصوات الباطلة 3.6 في المئة. وتتيح التعديلات الدستورية تمديد فترة حكم الرئيس السيسي الحالية من أربع إلى ست سنوات، كما



تسمح له بالترشح للرئاسة مرة أخرى، وهو ما يعني أنه قد يظل في منصبه حتى عام 2030، كما تمنحه التعديلات سلطة واسعة في التعيينات القضائية وتعزز دور المؤسسة العسكرية. كما تستحدث

سيريلانكا

◀ بقلم: ريتا فرنسيس - جبور

بعيداً عن السياسة والسبب والمسبب وبعيداً عن الإرهاب والإجرام والتصاقاً بالإنسانية أكتب:
شئ حريق هائل في كاتدرائية "نوتردام" في فرنسا فاهتز عرش العالم!



استنكر الشرق والغرب ودان الاعتداء الهجبي على حضارة عمرها آلاف السنين، أكلت النيران لوحات رسمها أمهر فناني العصور الغابرة وكان الخوف كل الخوف أن تمس تلك النيران، أمفتعلة أم لا، إكليل الشوك الذي وُضع على رأس ملك الملوك. تسابق أصحاب الثروات وتعهّدوا التبرّع بأموالهم لترميم ما احترق وحثّ بعض حكّام العرب شعوبهم "المنتوفة" إلى ضرورة إطلاق حملات تبرّع لإعادة بناء ذلك الصرح التاريخي الذي يؤمّه ملايين الحجاج سنوياً، بينما ظلّوا جميعاً صامتين عندما هُدمت آثار العراق وسوريا.

خمس أيام مضت وتفتّرت الكنائس في سيريلانكا... استشهد قرابة ثلاثمئة إنسان من أصحاب البشرة السمراء. استنكر العالم طبعاً التفجيرات المجرمة وأدانوها... لكننا لم نسمع بأن أصحاب الثروات اكتبوا بإرسال رغيغ خبز واحد لأولئك الفقراء... ولم يفتح أي مسؤول عربي فيه ليطالب شعبه "المنتوف" بجمع الأموال لأولئك المساكين "المنتوفين"... رأيت طفلاً أسمر يبكي وقد تلتخ وجهه بدماء أبيه، رأيت أمّاً تبكي بنيتها ولا تجد من يعزيها أو يمكس يدها... رأيت أشلاء بشرية مبعثرة ممزوجة بتراب الأرض ولم يهتز ضمير العالم ولا عرش العالم قد اهتز!

سألت صديقي ومستشاري الشخصي "غوغل" عن التبرعات المجموعة لضحايا تفجيرات سيريلانكا فأجاب بأنها اقتصرت على التبرعات بالدم في حملات وطنية وحملات فلسطينية وأخرى موريتانية... ولو سُمح لصديقي أن يُحلل المعلومة لكان قال: "ما بحن ع المعتر غير المعتر اللي متلو"!

هنا أسائل نفسي هل اهتز عرش الإله لتفجيرات فرنسا؟ هل حزن المسيح على لوحة له تشوّهت أو على إكليل وُضع يوماً على رأسه ووضع اليوم ضمن علب زجاجية يدفع الحجاج المال ليتبركوا برؤيتها من بعيد؟ هل طعن من أحرق الكاتدرائية جسد الإله طعنة إضافية فزاد جرحاً على جراحه أم أن ملك الملوك ترك ثروات الأرض الزائلة ومعها الأموال التي تُجمع لقاء رؤية إكليل شوكه، وسارع ليمسك بتلك الأيدي السمراء ويكون لها التعزية الوحيدة في مصابها!

أخيراً أرجو ألا تؤثر تفجيرات سيريلانكا على توافد اليد العاملة إلى بلداننا العربية، التي لا ترى في صاحب البشرة السمراء إلا خادماً لها فيضطرب كيان أسرنا وتضطرب المرأة العربية أن تصنع لنفسها قهوة الصباح وتضطرب اضطراباً أن ترعى أولادها إلى أن ترحمها السماء وتجد لها الحل البديل!

"كوازيمودو" نوتردام

يموت للمرة الثانية بعد حريق الكاتدرائية

مواقف مؤيدة ومعارضة بعد حريق

نوتردام .. وتبرعات بالملايين لترميمها

◀ بقلم: الإعلامية ماريشا الزهر

لم تقرح أجراس كاتدرائية نوتردام في العاصمة باريس في ذلك اليوم كالمعتاد، بل عوضاً عنها كانت هناك سحابة سوداء تظلل المكان ساعات متواصلة نتيجة الحريق الهائل الذي قضى على معظم أجزاء المبنى وبعض التحف الأثرية.

حريق مجهول الأسباب حتى الآن حيث لم تتوصل التحقيقات إلى ما يثبت أن الحريق متعمد أو أن الحريق جاء صدفة بالتزامن مع بدء أعمال الترميم داخل الكاتدرائية والذي طال انتظاره بسبب عدم إمكانية الدولة تحمل تكاليف الترميم والذي قدره الخبراء بمبلغ 150 مليون يورو، في حين عرضت الدولة فقط 40 مليون يورو، وكانت الكاتدرائية تبحث عن تبرعات لتغطية بقية التكاليف إلى أن وصلت لحالة سيئة من الإهمال وتهالك السلام وسقوط بعض الحجارة من البناء الخارجي .

وكان الحريق الذي لم تستخدم المروحيات في إخماده بحجة عدم جدوى ذلك، قد نشب قبيل خطاب للرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون الذي كان مقرراً بساعات قليلة، وبالرغم من تصريحه بعد الحريق أن



الأسوأ تم تجنبه في الحريق الضخم إلا أنه بات سعيداً بحملة التبرعات الدولية التي بدأت عقب الحريق مباشرة وانهاالت على فرنسا لإعادة بناء ما تضرر من ذلك الصرح الأثري العريق الذي يعد أحد رموز باريس ومعالمها الخالدة.

كل ذلك حدث مصادفة دون أي موعد مسبق أو حتى تدبير إنساني كالذي حدث لأغلب الآثار العربية التي دمرت وسرقت حيث كان معظمها مدرجاً على لائحة التراث العالمي لكن لم تحدث ضجة عالمية واسعة أو حتى تنديد من قبل الدول الغربية بل تم الاكتفاء بعرض مشاعر الحزن والألم لتلك الخسارة.

مواقع أثرية في كل من سورية والعراق واليمن تعود لآلاف السنين لم يجمع العالم برمتها عليها دولاراً واحداً بعد تدميرها بفعل الهجمات العدوانية، لكن بالمقابل وصلت التبرعات المقدمة لترميم النوتردام إلى 700 مليون يورو، مفارقة عجيبة بين الآثار العربية والغربية على الرغم من أن التراث الإنساني تراث مشترك في كل بقاع الأرض.

حريق كاتدرائية النوتردام أشعل العديد من الجبهات على كافة الأصعدة بين فرح وشماتة بالحدث خاصة بعد مواقف فرنسا الدولية وبين حزين ومتأثر بما حصل متناسي تماماً ومغمض العينين عما يحصل لآثار الشرق الأوسط وهذا ما يدفعنا إلى التساؤل إلى متى سيبقى الإرث الإنساني المشرقي في المرتبة الثانية دوماً... ونحن لا نزال حتى اليوم نراه يسرق ويهزّب إلى الخارج قابضين ثمنه مسبقاً...

INJURED? DENIED?

Car Accident
Slip and Fall
Long Term Disability

We Can Help.

8 Experienced
Lawyers!

ZAYOUNA LAW FIRM

Personal Injury Law

BURLINGTON

1940 Ironstone Drive
Unit C10, Burlington, ON
L7L 0E4

Phone: 905-331-1243
Fax: 905-331-1247

TORONTO

10 Four Seasons Place
Suite 510, Toronto, ON
M9B 6H7

Phone: 416-622-0003
Fax: 416-622-0004

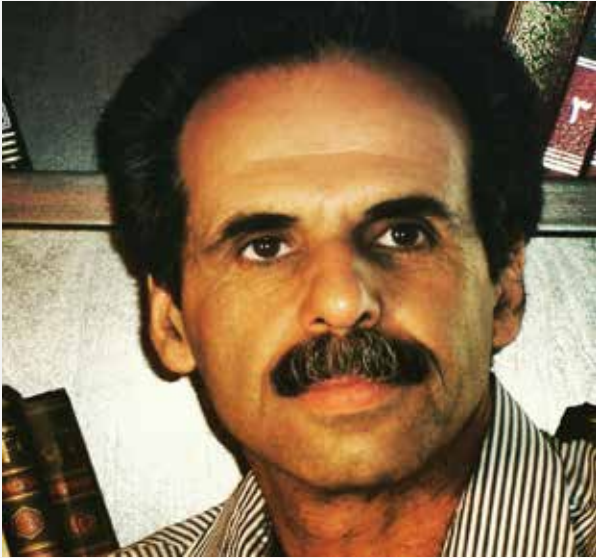


ZayLaw.com 416-622 HELP

قمنا بالحصول على تعويضات بملايين الدولارات... لا ترضوا بأقل

بعض ملامح شعر عبد الإله الياسري

◀ بقلم رحمن خضير عباس



واعتبر السكوت مشاركة فعلية في ما حدث.

”أنت من أدخلني حياً لقبري

أنت من علمني كيف أموت

السكوت. السكوت , السكوت ”

وفي قصيدته (مقتل زرياب) يجعل من الغناء قاعدة للتحدي،

ومواجهة لكل أشكال الألم. فحينما ينصهر الحزن والفرح في اغنية

واحدة فإنه يصنع نشيداً للحياة. لقد جعل من مقتل زرياب قرباناً

للخلود ” أحيسون قتل عازف نهاية الغناء ”. المغني ينتصر ما

دام يعزف بأضلاعه، جاعلاً من أغانيه قوة قاهرة فهي تمتلك

الأمل والصدق والبراءة في وجه اعداء لا يمتلكون سوى احقادهم

” كنا امام المنحنيين في الظلام

نغزل النجوم وننسج الشرر

وكان زرياب المغني واقفا

يرتقب الحريق ليبدأ الغناء.. ”

لقد حفل شعر عبد الإله الياسري بالنخلة في مجموعته، حتى

أنه ذكرها أكثر من ستين مرة، تصريحاً أو تلميحاً. كما ذكر ما

يمت لها بصلة (كالعذق والطلع والجذع والسعف ..) وغيرها من

مفردات النخل. فهي بالنسبة إليه رمز للحياة والوطن والشموخ

والنبل، كما أنها ترمز للمدينة الأولى والطين الأول ورشفة الماء

الأولى. لذا نستطيع القول أنه كان مولهاً بالنخلة، عاشقاً لها،

واعتقد أن هذا الفيض اللفظي الذي تبناه ينم عن تجربة روحية،

وكيف لا ومخزون الذاكرة حافل بفسائل النخيل:

”جاءني النخل

وألقى رطباً في سلة الروح

وأرعى ظله فوق جبيبي

لا يواسيك بما أنت مصاب نهر لورنس

ولا السرو ولا سرب النوارس.. ”

فكل جمال المهجر الكندي، بسروه وأنهاره، وأسراب طيور،

وجناتنه. غير قادر على ملء الفراغ الروحي. وها هوذا يستنطق

النخلة ويشكو إليها همومه:

”بكيت بين نخلتين:

نخلة واقفة في خندق النخيل

ونخلة ساقطة قد أنكرت ملامح النخيل.. ”

وللنخل في موروثنا العربي منزلة كبرى جسدها قول ابي العلاء

المعري

(شربنا ماء دجلة خير ماء وزرنا أشرف الشجر النخيل)

لقد كانت نصوص الشاعر عبد الإله الياسري في مجموعته

الشعرية (جرح ومنفى) شهادة على عصر عشناه. استطاع ان

يكشف فداحة المنفى، والألماني المعلقة على حبل الانتظار .

إن شعره ما هو الا نرف صامت. ولكن الأمل بعراق جميل هو

الهاجس الكبير للشاعر وقصائده.

يندمل أحياناً وينفتح أحياناً أخرى، تبعاً للخيبات المتلاحقة لوطن يحترق. وليس في اليد حيلة لإطفاء هذا الحريق. فيصبح الجرح مغروساً في خاصرة الوعي لإنسان اجتث من الجذور، وبقيت جذوره معلقة في الفراغ. فرغم ما تقدمه بلدان المنافي من مظلة انسانية لعيش آمن وكريم، فإن هذا العيش لا يقي من الاستلاب ومشاعر العزلة، والتي تقود بدورها إلى قمة الأعتراب روحياً وجسدياً، وتتكرس الغربة عند الشاعر الذي لا يريد أن يتنفس غير هواء الوطن.

ثمة حقيقة مرّة، وهي أن عدم مغادرة الماضي سيؤدي إلى عزلة كبيرة وفجوة مع الحاضر، لاسيما حينما يعيش الشاعر في بلد مختلف من حيث الثقافة واللغة والعادات. وعليه فالشاعر يكتب لقارئ آخر، لا ينتمي إلى جغرافية المنفى. ومن هنا تأتي إشكالية المضامين التي تهاجر من المنفى لتعانق الوهم. فقد فزّت من وطن، ولكنها بقيت هائمة في فضاءاته. يقول الشاعر:

”عبتاً تهرب من عمق الجذور

عبتاً تدفع في الثلج وحيداً، عجلات لا تدور .. ”

أصبح النص الشعري صخرة سيزيف. بنوء المبدع بحملها، وهو

يبحث عن هويته التي ضاعت على قارعة الانتظار .

” آه ، من بلايين: بلاد لم تعد لي

وبلا لست منها ... ”

إنه نصّ يتمرد على جغرافيته، ويلتقط منها اشارات باهتة، تعلن

عن المكان ولا تنتمي إليه. ويظل الشاعر مهاجراً، يحاصره

الثلج والعواصف الباردة. وحيث يشخّ الصحاب، وتتأى الوشائج

والتواصل. لذا فالاختباء في الذاكرة. وهذا يحجب جمال الرؤية

لبعض مباحج المنفى، بحيث تصبح المهرجانات الجليدية في كندا

صوراً مجردة لا روح فيها:

(يصنع الغرب من الثلج تماثيل

خيولاً، عربات، امرأة

ثم يأتي الساحة السياح ساعات..)

فترض بهجة المكان وزمانه، تحت وهج المكان المتخيل، أي

أطلال الوطن وصورته الأولى.

القصيدة اليتيمة التي ضمنتها المجموعة، كُتبت في المغرب /

ورزازات. وكان الشاعر في بداية طريق الغربة، وتحكي القصيدة

قصة الحنين إلى الوطن وخيبة الأمل من بعض ما يرافق حالة

الترحال. ورغم أن مدينة ورزازات واحة عامرة بالنخيل، ولكن

الشاعر يرى فيه سرايا.

” لماذا النخيل يصير سرايا

وينأى , ونأى.. ”

ويبدو أن البحث عن الخلاص يصطدم بخيبات متعددة

”يقول رفيقي القديم ،نضجنا بهذي المنافي

أقول ” مسخنا بهذي المنافي.. ”

أما بقية القصائد الأخرى، فترتبط - رغم التباين الزمني في

كتابتها - بخيط دقيق يشكل نسيج الفكرة التي تتمحور عن حالة

صراع مع الذات، وصراع مع الغربة التي تجذرت مع مرور

الوقت:

” كنا بعيدين إلا من الحزن

نحن الطيور التي شردت

ما يزال المساء يشردنا

واحداً واحداً , لا جناً لا جناً ”

لقد كان في أوج حرقتة، وهويتمل الجميع مسؤولية ما يحدث، كما

يدين الصمت، إزاء وطن يحترق وينزف أبناؤه تحت أنظار العالم.

لقد أدان الصمت معتبراً إياه جريمة، أدت إلى اغتيال القيم النبيلة،

قبيل أن ينطفئ العقد السادس من القرن الماضي، وخلال أحد المهرجانات الشعرية التي كانت تُقام في كلية الآداب/جامعة بغداد.

انبرى شاب نحيل، فارح الطول، من بين زحام الحاضرين. وتقدم بخطوات غير مرتبكة، معتلياً المنصة الشعرية لقاعة الحصري والتي كانت تضحّ بمتذوقي الأدب من أساتذة الجامعة والطلاب والزوار. وبعد صمت وانتظار، قرأ قصيدة رومانسية عاشقة ابهرت الجميع، وإشاعت جواً من الإعجاب والحبور لأسلوبها وطريقتها الغنائية الراقصة، مما حدا بالدكتور عناد غزوان، وكان أستاذاً للأدب آنذاك، أن يدهش من قابلية ذلك الشاب، وظلّ يكيل المدح على القصيدة والشاعر، بعد أن قام بعقد مقارنة بين موسيقا الشعر وإيقاع الرقص. كما استعرض بعجالة العلاقة بين الموسيقا والعروض عند الخليل بن أحمد الفراهيدي.

وكان مطلع القصيدة

(يا للحلوة ما أحلاها سكري بجمال محيّاها

تترنح نيتها يفرحها في الدرب مدامم قتلاها..)

أما الشاعر الشاب، فهو عبد الإله الياسري، والذي يعيش في

مدينة اوتوا منذ ثلاثة عقود. والشاعر من مدينة النجف : مدينة

الأدب والشعر، حيث ضريح الإمام علي بن ابي طالب، وحيث

بيوتات العلم والأدب والحكمة والتي أنجبت كبار الشعراء، ومنهم

الشاعر مهدي محمد الجواهري.

قدّم الشاعر عبد الإله من هذه المدينة للدراسة في جامعة

بغداد، يحمل عنفوان الفرات وحياء دجلة. في ذلك الوقت، كانت

بغداد متخمة بالحضارة والأدب، وتشخّ شعراً وجمالاً وعذوبة. أما

كلية الآداب، فكانت حاضنة لشباب قادرين على العطاء، من

خلال وعي يتجاوز ما هو مسموح به، متخطين حواجز الواقع

وهم يعتلون سهوات قوافيهم، عابرين الممنوع والمسموح معاً.

تلك المرحلة افرزت أسماء شابة، تركت بصماتها على الساحة

الشعرية، بل أصبح بعضها علامة بارزة في الشعر العراقي

السبعيني.

بين تلك الأيام وبين اللحظة الراهنة سنون ثقيلات، مشبعة

بالمتمغرات حيث ”جرت مياه كثيرة في النهر وترسب غبار كثيف.

سقطت انظمة، وحدثت حروب وانتكاسات وانتصارات. وتعرض

الوطن إلى محن وتغيرات دراماتيكية، واكتسحتنا رياح التغيير،

بعد أن تاه الكثير منّا في ارض الله الواسعة. ولكن الماضي يظلّ

مترسّخاً في الوجدان ومترسّساً في الذاكرة .

وبعد هذه الرحلة الزمنية ، يجمع الشاعر عبد الإله قصاصات

قصائده ويضيف إليها شيئاً من تجاربه لتصدر مجموعته الشعرية

(جرح ومنفى)، والتي لا تحتوي على قصائده القديمة. ثمة ظروف

قاهرة حالت بينه وبين طبع أشعاره المخطوطة. وربما منعه

ظروف القاهرة من طبع اشعاره. والمجموعة تضم أربع عشرة

قصيدة كُتبت ما بين 1983 و 2003 وهي تشكل عمراً زمنياً

يقل عن عمر اغترابه. فقد هاجر الى المغرب ثم الى كندا، منذ

1979 إلى اللحظة الراهنة .

لاشك بأن عنوان المجموعة خير مفتاح لقراءتها ومحاولة فهمها.

وهذا يقودنا إلى التأمل في مفردتي جرح ومنفى، وكيف جعل

منهما توأمين متجانسين. يكمل أحدهما الآخر، وكأنهما وجهان

لحالة واحدة، رغم الهوية الكبيرة التي تفصل بينهما. فأما المنفى فقد

جزّبه الشاعر بما يكفي من وريقات العمر التي تساقطت واحدة

إثر أخرى، في انتظار الخلاص الذي لن يأتي. وتكمن صعوبة

المنفى في كونه الخيار الوحيد، وما علينا سوى الصبر الجميل،

ثم التكيف في انتظار المجهول. وأما الجرح فهو قديم ومتأصل،



قناديل... يا مريم...

◀ بقلم: د. داليا حمادي

ومع السماء التي حولها والهواء الذي تتنفسه بكل ما فيه، فالبيت أيضاً ليس محض طابوق واسمنت وصبغ... بل عمراً بأكمله، أما الحوارات فقد جاءت باللهجة العراقية المحببة، والحبكة ذكية مليئة بالمشاعر والألام، فذكريات "يوسف" وحينه إلى الماضي و أملة باحضر ومستقبل أفضل، تصطدم بقوة بواقع "مها"، المرعب الخالي من كل بصيص نور، الذي جعلها تخسر أعلى ما تملك.. فهل في مستقبل العراق سترجح كفة الأمل أم التشاؤم؟

إن كانت الطائفية عند سعود السنوسي في روايته (فئران أمي حصة) هي الطاعون، فالطائفية عند الأديب العراقي سنان أنطون في روايته (يا مريم) هي أشد وأخطر من الطاعون بمراحل، هي سرطان تقشى في جسد الأمة وتدمرها من الداخل، ونزع الإنسانية والرحمة من الأفتدة، ولا سبيل للخلاص منه إلا باقتلاع جذوره واستئصال خلاياه لوقف تمدد انتشاره، وهي للحقيقة ليست بتلك المهمة السهلة، لكنها ليست مستحيلة كذلك... إذ أننا فقط كما قال سنان أنطون، على لسان صديق "يوسف: (ما درنا بالنا على العراق.. كلنا.)

يا مريم.. هي الكلمات الأخيرة التي نطقها الشخصية المحورية في هذه الرواية.. "يوسف" المسيحي المعتدل الذي لا يذهب كثيراً إلى الكنيسة، لكن يشاء القدر أن يحيي ذكرى وفاة شقيقته "حثة" في كنيسة سيدة النجاة في بغداد، ليلقى مصرعه في التفجير الإرهابي الذي استهدفها.

رواية تحدث في أقل من 24 ساعة، نراها من وجهة نظر "يوسف"، التي تمثل ماضي العراق الجميل بتسامحه ونقاؤه وصفاء قلوب أبنائه، ومن وجهة نظر "مها" التي تمثل حاضر العراق الأسود بطائفية المقيتة التي زرعت أسلاكاً شائكة حول القلوب، وبيثت حقداً لا يعرف الرحمة حتى بين أبناء الدين الواحد.

لا نملك أثناء قراءتها إلا الشعور بالحسرة والوجع، لتأتي النهاية كجرعة إضافية من الألم، تدمي الروح و تسحب منك آهات لا تنتهي. السرد في النص مميز بلغة راقية بسيطة (مثلما النخلة ليست محض نخلة بل حياة بأكملها، متشابكة مع الأرض التي تحتها وكل ما فيها،

كتاب جديد للكاتب كريم شعلان

متغيرات على المجتمع العراقي بعد عام 2003. يقول كاتب الرواية: هذا العمل صرخة بوجه الظلم بشكل عام، ووثيقة تدين كل الجهات التي تتسبب باضطهاد المرأة بشكل خاص. علماً أن الكتاب سيكون متوافراً في تورونتو قريباً.

صدر عن دار (أروقة للترجمة والطباعة والنشر) في القاهرة الكتاب الجديد للكاتب كريم شعلان عن رواية واقعية تتحدث عن قصة السيدة (لميس عمران) التي عانت الظلم والسجون في زمن النظام العراقي البائد، حيث تم اعتقالها بعد فرار زوجها الضابط الطيار الى إيران مسلماً نفسه وطائرته الى الإيرانيين عام 1997.

الحكاية على لسان البطلة وتحت عنوان (لميس)، ويقدم الكاتب كريم شعلان.. تتسلسل أحداث الحكاية بشكل تدريجي راسمة صور المأساة والظلم الذي يواجهه الإنسان في زمن الطاغية، وخصوصاً المرأة التي لا حول لها إزاء ظلم وقع عليها بفعل شخص آخر، هو زوجها.

تتسحب أحداث العمل على ما ظهرت من أعراض سياسية واجتماعية خلال فترة السنوات الأخيرة لنظام صدام حسين، وما طرأ من



دروب... دمشق - العيد

◀ بقلم: دياب عواد

تشهد أزقة دمشق أنها اليوم تعرفني، مثلما أعرفها تماماً وتلوم كل حيرتي، وألومها، أعانتها أعانقتها، وأخطو على طرقاتها برفق وكأنها جسد رقيق يذوب في حنان يدي الخشنتين في الحين الذي كان فيه الظلام قد أرخى ظلاله، مثل ثوب العجوز كنت جالساً وحيداً انتظرتها فأنا أعشق في الحب الانتظار، يجعلني الانتظار عاشقاً، لكل ما مضى وكل ما هو مقبل وأعشق ما يجول في خاطري حين يطول انتظاري أعشقها حين تأتي إلي متأخرة ولو جعل مني الصبر ظلاً في الظلام هو يروق لي

الانتظار مساحة آمنة أجد فيها نفسي تلقي بمن نشاء حرة تماماً في بهوها الضيق والطويل كأس ماء وفنجان قهوة وثلاث سجائر وابتسامتي تقتل صرامتي، وتكشفني للجميع حتى أطلت مثل الفرج

أطلت لتجتاحني فرحاً وليس بوسعي أن أقاوم فرحاً مشينا في طريق يخلو من أضواء الفصح والعيد ولم تكن الشوارع تضج بالحياة فقد كان الوقت غارقاً في صدر الليل لكنني لمست العيد في قلبي، لمست في شراييني مورقاً لمست عيداً يحاصرني

كانت هي العيد وثيابه وحلواه وهداياه عيناها اللتان تتوحدان مع الليل حيناً وتظهران كنجمتين حيناً، كانتا عيداً جديداً أيضاً ودعتها عند باب بيتها في ضواحي دمشق، وكان لقاءً أخيراً يبشّر بصبر عارم يتقلني بالتمني والحنين

وفي سبيل اختلاقي حيلة لتجاوز ملل الانتظار عبرت تحت أضواء العيد ابتداء من ساحة باب توما وحتى القصاع، وساحة العباسيين الهادئة لم يذهلني النور ولم يلمسني العيد فهي لم تكن بالقرب مني!!!!

وبقيت ظلاً في الظلام لأنها العيد أرجوه، لأنها الفرج الذي لا ينتهي حتى لو انتهت الأعياد لأنها الهدف الذي أخشى أن يضاف إلى رصيد الأهداف الضائعة.

مسرحية سيرة حب

جسد المسرحية الفنان إيهاب فهمي مع الفنان مجدي صبحي والفنانة مروة ناجي. وحضر العرض سفير النوايا الحسنة السيد عثمان فؤاد ساكا رئيس المنظمة العراقية الكندية والذي حظي بمقابلة هؤلاء الفنانين على هامش العرض وناقش معهم بعض هموم المسرح العربي.



عرضت على مسرح البالون في مدينة القاهرة المصرية مساء السبت المصادف 20 من نيسان 2019 مسرحية سيرة حب التي تدور في إطار غنائي استعراضي رومانسي، تمثل زمن القيم والفن الجميل.

الأوبريت يتناول محطات فنية وإنسانية في حياة الملحن المبدع بليغ حمدي وإثره للموسيقا ومعاناته من أجل الفن وأثره البالغ في الأغنية المصرية والعربية وعلاقاته ب كبار عمالقة نجوم الطرب والشعر والغناء والموسيقى بينهم أم كلثوم، وعبد الوهاب، ووردة، وعبد الحليم، والأبنودي، والسنباطي، والنقشبندى.

سوالف عراقية

◀ بقلم: الاعلامي مفيد عباس

تخللت زيارتي الى البصرة، التي استغرقت ثمانية واربعين ساعة، ممارسات عديدة ومنوعة، منها وجبات لا يمكن ان تأكلها الا في البصرة، وطبية ودلال لاتجدهما الا في البصرة، وسياب لاتجده الا في البصرة، ورحلة نهريه استمرت ثلاثين دقيقة، كلفت ثلاثين الفاً، لكل دقيقة الف دينار، يستحقها شط العرب وليته النيسانية الجميلة.

اقترح علينا المضيف، بعد الاتفاق مع صاحب المركب، او الماطور بحسب تسمية البصريين، ان نجلس على سقفه، فالمشهد اجمل، والهواء اطيب، الا انه بلا حماية، فالسقف مسطح، بلا سياج ولا حتى (بتلو) يصدنا اذا مال بنا وتزلقلنا، لهذا توسطنا نحن الثلاثة بجلستنا، وشرعنا بالغناء حين شرع المركب بالانطلاق، ويبدو ان اغنية اخرى لا يمكن ان تكون ملائمة لتلك الاجواء كأغنية مركب هوانا من البصرة جانا .. وحتى لو كانت هناك اغاني اخرى، الا انها تتحور لتحوم حول البصرة، وخشابتها.

صعدنا وغنينا حسب الاصول، وبدأ المركب يقترب من جسر التتومة الحديدي .. هذا الجسر ناصي .. يعني يادوب يفوت من جواه الماطور، لكنني مطمئن، واللي زاد من اطمئنانني هو الصديق المضيف، عندما قال :

- چا هو غشيم .. اصلا قايسه بالمليتر .
- يعني شنو راح يفوت من جواه لو يفتر ويرجع؟؟
- اكيد يفتر ويرجع، چا ماتشوف المسافة بين السكف والجسر بيها ربع متر بس.
- يمعود خالد .. دخيلك صيح عليه اشو هذا راح يطبنا بالجسر ..
خاف نسانا.

- لا لا .. لاتخاف .. هي هاي شغلتهم.
رفيق سفرتي الوياية قلى اصلا من الركبة كلها، وتحديداً لمن صعدنا فوك، والنوبة اجتي شغلة الجسر، لهذا كان اكثر حذراً، فأخذ وضع الانبطاح على بطنه، ولما خالد شاف علي انبطح، والجسر اقترب، هو أيضاً انبطح، والمسافة بين الماطور والجسر ما بيها مترتين.

هذولة جماعتي ضعاف، يعني لمن ينبطحون، اعلى منطقة بجسمهم ما بيها ربع متر، يعني يفوتون بلا اضرار، زين اني شلون، اذا انبطح على ظهري، سيصطدم كرشي بالجسر واحتمال يسوي لي عملية قص معدة مجانية، واذا انبطح على بطني راح أكبّن، وراح تتلف وتتضرر مناطق اخرى من جسمي، لهذا انبطحت على بطني وزحفت زحف مقدس باتجاه نهاية الماطور حيث يجلس البلام، وسويت هبوط اضطراري اسفر عن خسائر مادية : 2 دگمة قميص، والتك اليمين من حدائني النيلي ابو كركوشة، انكطعت كركوشته، وبعد ان انكشف غبار المعركة، وتم الاطمئنان على سلامة الجميع، كطعت الكركوشة اليسرة وصارت خسائرننا : 2 دگمة و 2 كركوشة ..
وكلكم عيوني

دروس الحياة

◀ بقلم: كارولين ميلاد

نجتاز جميعاً أوقاتاً صعبة في حياتنا، لا يعود العالم بالنسبة لنا كما كان قبلها، تقعد الأيام نكهتها، وتصبح روتينية متكررة ومتشابهة، ويغدو الملل رقيقاً لأرواحنا، ويشرب الموت رويداً رويداً إلى داخلنا، ولأنني مررت في تلك الأوقات، وأدرك أنها حالة مُرهقة جداً للنفس البشرية، وتجاوزتها نوعاً ما ببعض الأسلحة والمفاهيم التي ساعدتني كثيراً في اجتذاب بعض الحياة لحياتي، وطرد الكثير من الموت والخواء الداخلي الذي كنت أحياءه....



أشارككم بأسلحتي التي ساعدتني لعلها تمضي بأحد ما قدماً..

الرفقة الطبية الآمنة غير الراجمة، والتي نستطيع أن نكون فيها أنفسنا بدون رتوش أو أفتعة.. تلك التي نحب أنفسنا أكثر في محيطها، فهي تلمع فينا نقاط الجمال، وقد تكتشف فينا مالم نكتشفه في أنفسنا رفقة تؤمن بك وتحبك..

القراءة في مختلف المجالات.. والكتابة والرسم والموسيقى والفن.. جميعها وسائل جميلة لتفريغ المشاعر السلبية، وتسجيل مشاعر إيجابية جميلة وتثري الخيال والوجود..

تصيد مناطق الجمال في البشر والطبيعة والحياة بصفة عامة.

الهروب النفسي من القبح بكل صورته، وأتعمد هنا قول نفسي لأنه مادياً القبح موجود بكثرة، أضعف الايمان أن أحول دون تسريته إلى داخل نفسي ..

التخلي عن الانحسار في دور الضحية، وهذا لا يعني بالضرورة أنك لست ضحية، فقد تكون كذلك بالفعل لكن المكوث طويلاً في هذا الدور يؤدي بك إلى سجن اسمه الشفقة على النفس، التي بدورها تسجنك في دائرة اللافعل واللامسؤولية وتشل حياتك تماماً، فتفقدك حتى الأمل في الغد، وتصبح متفرجاً على الحياة دون ان تحياها، والأيام تتسرب من بين يديك....
أعلم أن تلك الخطوة ليست يسيرة وخاصة في الشعوب الشرقية العاطفية بطبعها، ولكنها خطوة مهمة جداً لبداية النهوض..

اختر ليس فقط معاركك لكن حتى حيرتك، ولا تسمح لمعارك وخيرات تستنفذ روحك ووقتك، وأنت لا تملك لها حلولاً متاحة، توقف عن الدوران حول جبال لا تصل بك إلى اي مكان، واهرب لنفسك وتذكر.. دعاء السكينة: اللهم امنحني السكينة لأتقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها... والحكمة لمعرفة الفرق بينهما.

من الأسلحة المهمة جداً (الحركة) أو (الاستمرارية) تحرك ولا تقف أيّاً كان المشهد فالثمر لا ينضج بين ليلة وضحاها وقد تياس من ثبات المشهد لا تقلق التغيير قادم والثمر قادم

بشرط الاستمرار متحركاً...

الركود يجذب ركود والحركة حتى بخطوات صغيرة تجذب حركة اكثر وخطوات أوسع...

ضع أهداف صغيرة في البداية وجاهد لكي تلتزم بأهدافك، شاركها مع صديق قريب ومهتم، واطلب منه ان يتابعك....الأصدقاء وجدوا للعون...

واطلعك على سر صغير اخترته لا يوجد ما يسمى (مهلك سر) ... لو لم تتقدم ستتراجع، وكل خطوة للأمام او للخلف لها نتائج أجلاً او عاجلاً سوف تحصدتها...

لا أحد يصل للكمال وكل شخص واقف في نقطة مختلفة عن الآخر والحياة نهر سباحة لا يُعبر لكن وانت على الشاطئ الأمواج تكون شديدة اكثر كثيراً من العمق تشدد واستمر متحركاً..

كن متأكداً أنه لا تجربة بدون منفذ.. تجرباً وافتح أبواباً جديدة ونوافذ جديدة، غامر وجرب أشياء جديدة غير معتاد عليها..

لا تدن أو تحكم على شخص أبداً ... أنت لا تعرف كل تفاصيل حياة كل دأرتك من البشر، ولا يوجد إنسان على وجه البسيطة غير متورط في صراع ما أو معركة ما، فاحرص على أن يكون وجودك في حياة أي إنسان مصحوب برحمة، وإلا سيصبح وجودك ثقل البشر في غنى عنه ...

البشر مخلوقون باحتياجات طبيعية ومشروعة أهمها الحب والقبول والتشجيع والأمان، فأطمئن انت لست وحدك، ومن الرائع وانت في غمرة احتياجك تخرج خارج نفسك وتسدّد احتياج شخص آخر، وترتّب على قلوب وتسد وتلقائياً بتجني سلام وسندة لان المروري هو أيضاً يروى ..

الإنسان كائن هش جداً جداً وفخاري وجبلته تراب لكن بداخله كنوز وقوة لو اهتم بها يقدر أن يخلق عالماً خاص به من جديد..

من الأساطير الخرافية المنهكة للنفس اسطورة أن بإمكانني تغيير شخص آخر أو حتى أنك تتغير لأجل آخر.. احذر من هذا الفخ المستنزف تغييرك مسؤوليتك الخاصة وحدك وتغيير البشر أيضاً مسؤوليتهم الخاصة.

الإنسان جسد ونفس (إرادة ومشاعر وعقل) وروح اهتم بتغذية الأبعاد الثلاثة ولا تنحصر في بُعد واحد .

تعلم أن تعيش ملء اللحظة بكل كيانك استمتع بكل حاجة حلوة للأخر... أكلة حلوة... صورة حلوة... فيلم حلو... جو ربيعي جميل... طبيعة حلوة.. رفقة وصحبة حلوة... ستجد أن قلبك يتعلم أن يمتلئ بالجمال والشكر عوضاً عن المرارة والتذمر وهذا يساعد في الأوقات العصيبة جداً...

في كتابه "قوة الآن" كتب ايكهارت تول: "كن مدركاً في قرارة نفسك أن اللحظة الحاضرة هي كل ما تملك .."

يتعامل معظم الناس مع الحاضر (اللحظة الراهنة، الآن)، كما لو أنه عائق أو عقبة عليهم التغلب عليها وتجاوزها، لكن بما أن الحاضر (الآن) هو الحياة نفسها، فإن هذه الطريقة في العيش هي الجنون بعينه.

اجعل "الآن" التركيز الأساسي لحياتك"

رشاد الغباري
طبيب أسنان

00905373090302 - 00905454170476
www.wesmileclinic.net
rashad@wesmileclinic.net

عصفور الموت



◀ بقلم: روماني خير

ذات يوم، رأيت امرأة عصفوراً جميلاً له جناحان رائعان ريشهما براق وألوانهما رائعة. كأنه مخلوقاً لُحِقَ في سماء الحرية، ويدخل السرور العظيم الى قلوب الذين يراقبون تحليقه. شاهدته يطير مُدهشة مفتونة به. كان قلبها يخفق بجنون وعيناها تلمعان من شدة الانفعال، دعاها العصفور لمرافقته، وطارا معاً وهما في كامل الانسجام. كانت مُتِمة بالعصفور، تحتفي بجماله طوال الوقت؛ لكن المرأة فكرت ذات يوم: "تري هل يتوق إلى اكتشاف جبال بعيدة؟" خافت، خافت أن يرحل وألا تقع في الحب مرة ثانية. أحسّت بالغيرة، غارت من قدرة العصفور على الطيران. أحسّت أنها وحيدة، فُكرت في المرة المقبلة، حين يظهر العصفور سأنصب له فخاً وهكذا لن يتمكن من الطيران مُجدداً.

عاد العصفور، الذي كان هو أيضاً مفتوناً بها، عاد لرؤيتها في اليوم التالي؛ فوقع في الفخ وحبسته في قفص. كل يوم كانت المرأة تراقبه بشغف وتعرضه أمام صديقاتها فيهنفن؛ ما أسعدك! ما أوفر حظك!، ومع ذلك بدأت الأمور تتغير، بما أن العصفور صار ملكها ولم تعد بحاجة لأن تعمل على كسب وده، لم تعد تهتم به. الطائر لم يعد في إمكانه التحليق والتعبير عن معنى لحياته، بدأ ريشه يذبل ويفقد بريقه، ويتحول جماله إلى قبح.

وقصرت المرأة عنايتها به على إطعامه وتنظيف قفصه. فحزنت المرأة للغاية ولم تكف عن التفكير فيه كانت كل يوم تتذكر أول مرة لمحتته وهو يطير بعيداً مُحلقاً فوق الغيوم، "لو أنها استجابت لدوافع مشاعرها كما ينبغي، لأدركت أن الشيء الذي أثار انفعالها عندما التقت العصفور كان حريته والطاقة الكامنة في حركة جناحيه، وليس حسن شكله الخارجي." فقدت حياتها معناها عندما فقدت العصفور.

لكي تتمكن من الطيران معه مجدداً في السماء لو أنك تركته يرحل ويعود في كل مرة لكنك استطعت كسب وده ولازاد إعجابك به أكثر فأكثر. من الآن فصاعداً أنت في حاجة إلي لكي تقدر على استعادته.

فكر خارج الصندوق وابدأ مشروعك

◀ بقلم: شذا سعادة

هل أنت مغترب؟ تبحث عن فرصة عمل ولكن لا تعرف من أين تبدأ؟ هل تعلم أنك تملك بين يديك أقوى وسيلة اليوم لتبدأ بها مشروعك، نعم إنه الإنترنت الوسيلة الجديدة التي أدخلت الى عالمنا فرصاً رائعة في تطوير نمط الحياة العمل حتى من دون الخروج من المنزل! إليك بعض الأفكار لمشاريع صغيرة مربحة تستطيع أن تبدأ بها من دون رأس مال.

أنشئ قناة على اليوتيوب: ربما تكون شخصاً ذا موهبة كبيرة وبمجرد أن تُظهر موهبتك على الإنترنت تستطيع أن تحقق دخلاً مادياً كبيراً بدون أي صعوبة، إذا أنشئ قناة على يوتيوب ابدأ بعرضها للعالم، وبالطبع فإن معيار نجاح هذا المشروع الإلكتروني يتوقف على عدد متابعي القناة، فكلما ازداد كلما كان ذلك سبباً في شهرة القناة ورغبة الشركات بوضع إعلاناتها عليها، عندها ستبدأ في جني المال من مشروعك الإلكتروني.

بيع الصور: بعد انتشار الانستغرام والفيس بوك اكتشفنا أننا جميعاً مصورون بالفطرة، إذا هل فكرت يوماً بتحويل هذه الموهبة إلى مشروع إلكتروني ناجح؟ إذا لم تكن كذلك، ننصحك بأن تبدأ منذ اليوم بعرض ما لديك عبر موقعك أو المواقع المتخصصة في ذلك مثل:

shutterstock ، fotolia ، istockphoto

فقط ارفع صورك على هذه المواقع ليراها الزوار وبكل تأكيد سيشترونها إذا ما كانت متميزة وأسعارها جيدة.

إن أفكار المشروعات الإلكترونية تكاد لا تحصى نظراً لكثرتها مثل التسويق الإلكتروني وخدمة العملاء وغيرها. ابدأ اليوم بالتفكير الجاد باختيار واحدة أو بعض منها كي تبدأ بالغوص في خضام هذه السوق المفتوحة ولكن تذكر دائماً... ربما لن تحتاج الى رأس مال، لكنك تحتاج إلى المثابرة والعزيمة والاصرار.



البضاعة المبيعة لا ترد ولا تستبدل

◀ بقلم: ايمان الشريف

لا أقصد هنا سلعة تباع وتشتري، فإذا كان بها عطل ما أو عيب في الصناعة فلنا الحق في استبدالها أو استرداد ثمنها، لكنني أقصد هنا المشاعر بمعناها الأوسع والأشمل في العلاقات الإنسانية. ودعوني أخص بالذكر علاقات الارتباط العاطفي والزواج. فنحن دائماً ندخل العلاقة بقلب مفتوح واستعداد تام للتعاطف والتبادل الاحتواء والاهتمام والرعاية. ويملأنا إحساس الشغف والفرحة والأحلام. والبدائيات ليست ما أريد التحدث عنها إنما النهايات.. وأخص بالذكر "وقت الخسارة والفشل". وتحديدًا حين نبكي على الأطلال.. فغالباً نحن لا نبكي الخسارات المادية، بل نبكي الخسارات المعنوية، ونهوي في بئر سحيقة ومظلمة من دوامات الألم والإنكار. واستقدمات مذهولة كيف اننا لم نُقدّر حق أنفسنا فنشعر بأسى قابض للقلب يمنع استمتاعنا بالحياة، وربما تقع فريسةً لأمراض نفسجسمية. فنبكي أحلامنا، اهتمامنا، تهمنا، صبرنا، و... و... و.....

فإذا حدث أن شريك الحياة أو المحبوب لم يقدر مساهماتنا او لم يقيم بدوره معنا كاملاً.. وسواء قررنا نحن أو الطرف الآخر عدم استكمال الرحلة فلا أنكر على أحدنا الشعور بألم الفقد والخذلان فهذا طبيعي جداً، لكن أرجو أن ننتبه أننا لم نقصر، ولم نهمل، بل قمنا بكل واجباتنا على أكمل وأجمل ما يكون. فلا مجال هنا لجلد الذات، أو تركها فريسة للحزن وأيضاً لا يصح أن نلقي باللوم على صفاتنا الجميلة، ووعينا والتزامنا وإخلاصنا. أو التقليل والتشكيك في قدر أنفسنا وأرفض تمام التفكير في انتقام أو رد الأذى.

فبضاعتنا يا سيدي أو سيدتي لا تباع ولا تشتري بل توهب. بضاعتنا مردودها صفاتنا وخصالنا الحميدة ومدى نضجنا الشخصي. ودورنا الذي قمنا به هو اختيارنا بالأساس، هو ذاتنا المسؤولة.. وانعكاسنا. بضاعتنا ليست للبيع أو الشراء لنتنظر المقابل أو الثمن أو استرداد ما بذلناه حين تغسل العلاقة. فنحن فعلنا كل جيد لأننا اصحاب معدن جيد. ولأن الإنسانية التي بداخلنا هي التي فعلت. وأخيراً أرى الحزن لا يليق بمن أدى دوره الحياتي على قدر استطاعته.. بإحساس عال من المسؤولية والحب والرضا الكامل، بل يليق به الفخر والسلام والهدوء النفسي. ونحن أيضاً لم نكن نُؤدي دوراً في رواية على مسرح ومنتظر أن تصفّق الجماهير لنا استحساناً لأدائنا العالي. دمتم سعداء

وهنا أسأل نفسي وأسالكم ... حين ندخل أي علاقة فهل ندخلها كتجار أو شركاء؟؟ فإذا دخلناها كتجار؛ فلنا كل الحق ببكاء الخسارة وندبها. فأنا أو أنتم لا نستطيع تملك أحد. أما لو دخلنا كشركاء... فاعتقد أنّ الشريك هنا يعي جيداً دوره في المسؤولية ويؤديها بإرادة حرة، وحب، وإيثار ورغبة حقيقية لإسعاد الشريك والسعادة به ومعهم.. ونعطي كلانا ما يليق بقلوبنا ومدى نضجنا وبكل جمال عاطفتنا الصادقة لأننا محبان. وغالباً ما تحدث في رحلة حياتنا أشياء لا نستطيع فعل شيء سوى التسليم لها.



الصفحة الطبية بقلم الدكتور عامر بطرس داود

الفوبيا أو الرهاب

الفوبيا أو الخوف الشديد هو مراحل متطورة من الخوف المتواصل أو الشديد وغير المعقول من شيء ما أو موقف معين. الفوبيا قد يصيب أي شخص وأي عمر والغالبية من النساء قد يكون السبب لأنهن يعترفن بهذا الخوف عكس الرجال الذين لا يفعلون ذلك ولا يعترفون بخوفهم.

المصابون بالفوبيا يحاولون تحاشي الخوف ولكن في حالة عدم قدرتهم على ذلك فهم يتعرضون إلى:

- الذعر والخوف.
- تسارع ضربات القلب.
- الرغبة القوية في الهروب.
- الارتعاش.

الرهاب قد يكون مرضياً أو اجتماعياً وهناك أنواع عديدة ولكن أهمها ما يلي:

- الخوف من الظلام.
- الخوف من الضجيج.
- الخوف من الأماكن العالية.
- الخوف من المساحات الخالية الفسيحة.
- الخوف من الققط.
- الخوف من الأماكن المغلقة.
- الخوف من الكلاب.
- الخوف من الحيوانات.
- الخوف من الغرباء.
- الخوف من الفأر أو الجرذان.
- الخوف من الأفعى.

وهناك أنواع كثيرة وغريبة من الرهاب مثل الخوف

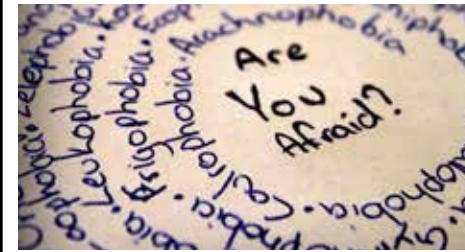
متى يتكلم الطفل



الوقت الذي سيبدأ فيه الطفل بالنطق يشغل بال الأمهات كثيراً. العديد من البحوث تبين أن مهمة فهم اللغة تبدأ عندما يكون الطفل في رحم أمه، وتشير البحوث إلى أن الجنين يمتص لغة الأم في الأسابيع العشرة الأخيرة من الحمل. بينت البحوث أن حديث الولادة يستطيع تمييز اللغة الغريبة عن لغة الأم بعد ساعات بسيطة من ولادته وأن تعلم الطفل يبدأ في سن مبكرة (حوالي 3 إلى 4 شهور) حيث يبدأ بالثرثرة ببعض الحروف مثل "ب"، "م" والتي تكون سهلة وبسيطة في النطق عن طريق وضع الشفتين على بعضهما فقط.

ومع بداية الشهر السادس إلى السابع يبدأ الطفل بالثرثرة ببعض الكلمات مثل (با، ما، و دا)، ومع نهاية السنة الأولى تجده يطيل سلسلة الثرثرة ليتحدث بكلماته الأولى (بابا ماما دادا)، لذا إذا بلغ الطفل شهره الثامن عشر ولم يقل أي كلمة يجب عندها مراجعة الطبيب المختص، وهناك أمور مهمة تدل على تطور مهارات الكلام عند الاطفال منها ما يلي:

يبدأ الطفل قبل السنة بالانتباه للأصوات والبده بالتعرف على أسماء الأشياء، ومع حلول عامه الأول يبدأ باستعمال أصوات ونغمات مختلفة من الكلام دون فهم ما يقصد. في الشهر الخامس عشر، يكون لدى الطفل مجموعة من الأصوات والكلمات ويبدأ بتقليد الأسماء التي يسمعاها. يستطيع الطفل في عمر 18-24 شهراً التحدث بعشرين كلمة، وخمسين كلمة أو أكثر في سن الثانية، ويتطور الكلام عند الطفل بعد ذلك ويصبح لديه مفردات كثيرة تقدر ما بين 500-



من المريا أو الألوان أو الورق... الخ، وسنأتي إلى نوع غريب وهو الشيروفوبيا وهو خوف غير عقلاني من السعادة وغالباً ما يخشى الشخص المشاركة في الأنشطة الممتعة التي قد تحقق له السعادة ويعلل المصاب بهذا النوع خوفه بالآتي:

- الشعور بالسعادة يعني أن هناك شيئاً سيئاً سيحدث له.
- المحاولة لأن يكون سعيداً خسارة وقت وجهد.

ليس هناك في الوسط الطبي النفسي تحديد واضح لأسباب المرض قد يكون نابغاً من داخل الفرد أي مشاعر داخلية للخوف يتم تحويلها إلى أشياء خارجية تصبح مصدر الخطر تؤدي إلى إثارة مشاعر الخوف.

وهناك فرضيات أخرى مثل الأذى والصدمة أدت إلى الهلع والخوف. معظم أنواع الخوف يمكن علاجها من خلال العلاج السلوكي النفسي قد يكون بقيام المريض بصحبة الطبيب النفسي للتعرض للموقف أو الظروف المؤدية له بشكل منظم ويسمى بعلاج المواجهة، وقد يتم العلاج عن طريق مجموعات الدعم أو بالتتويم المغناطيسي.

السمن الحيواني... أم النباتي المهدرج؟ الزبدة... أم الزيت؟

زيت السمسم: لا يستعمل عادة للطبخ بسبب ارتفاع نسبة الدهون المشبعة فيه وإنما يضاف فقط إلى بعض أنواع السلطات لإضفاء النكهة الطبية.

زيت دوار الشمس: يعتبر من الزيوت الجيدة للطبخ لارتفاع نسبة الزيوت غير المشبعة 89% وانخفاض المشبعة 11%. ويعتبر خياراً جيداً لصحة القلب وله نفس تأثير زيت الكانولا من حيث القدرة على تخفيض الكوليسترول الضار. زيت الخضراوات أو زيت فول الصويا: يحتوي على 85% من الدهون غير المشبعة و15% من الدهون المشبعة ويحتوي على أوميغا3 المفيد للقلب.

زيت الذرة: وهو مشابه لزيت فول الصويا باحتوائه على 83% دهون غير مشبعة و17% دهون مشبعة ويحتوي على فيتامين A والثيامين B6.

وكخلاصة للموضوع يجب علينا أن نختار الزيوت النباتية التي ترتفع نسبة الدهون غير مشبعة فيها وأن نبتعد عن السمن النباتي أو الحيواني ضماناً لصحة قلوبنا ولغرض تقليل نسبة الكوليسترول الضار.

المصدر: مجموعة من البحوث الطبية والغذائية

زيت الكانولا: غني بالدهون غير المشبعة بنسبة 94% وبالتالي فإن نسبة الدهون المشبعة الضارة لا تتجاوز 6% مما يجعله زيتاً آميناً وجيداً إضافة إلى احتوائه على أوميغا3 مما يعني أنه مفيد لصحة القلب ويساعد أيضاً على تخفيض نسبة الكوليسترول الضار LDL. زيت الكانولا يستخلص من بذور الفستق الذي يستخلص في كندا ومن هنا جاءت تسميته CANADIAN OIL LOW OIL.

زيت جوز الهند: اعتبر بديلاً للزبد لكن الدراسات الحديثة أشارت إلى أنه ليس بالخيار الجيد لصحة القلب لاحتوائه على نسبة عالية من الدهون المشبعة 92%.

زيت الزيتون: غني بالدهون غير المشبعة وقد أشارت نتائج دراسة أجريت في اسبانيا على 7500 رجل وامرأة إلى أن استخدام زيت الزيتون في الطبخ كان له نتائج إيجابية في التقليل من النوبات القلبية.

زيت الفول السوداني: يحتوي على نسبة جيدة من الدهون غير المشبعة ولكنه يحتوي على 18% من الدهون المشبعة الضارة

الموجودة في الزيوت النباتية. أوصت الدراسات بالتقليل من استهلاك الدهون الحيوانية والاعتماد على الزيوت النباتية.



أي زيت نختار؟

يجب أن ننوه إلى أن كل الزيوت وعلى اختلاف أنواعها تحتوي على الأنواع الثلاثة من الحوامض الدهنية سواء المشبعة أو المتحولة أو غير المشبعة ولكن بنسب مختلفة.

زيت الأفوكادو: زيت غني بالدهون غير المشبعة بنسبة 80% أما الدهون المشبعة الضارة فتبلغ 20% وهي نسبة عالية مقارنةً ببقية الزيوت ولكنها أقل من الزيت والسمن الحيواني.

خلال عشر السنوات الماضية، تغيرت النظرة إلى السمن أو الزيت الواجب استعماله في الطبخ، فخبراء التغذية بدؤوا يحثون الناس على استعمال الزيوت النباتية بدلاً من السمن الحيواني أو النباتي. الكثير من الناس مازالوا في حيرة ويتساءلون أي الزيوت تحسن من صحة القلب.

المصدر

الزيوت ذات مصدر نباتي مثل الزيتون، الذرة، السمسم،... الخ أما الزيت فيستخلص من الحليب الحيواني ويحتوي على 80% من الدهن و20% مركبات أخرى. السمن الحيواني مصدره الزيت الذي يسخن وتترز منه المركبات السائلة فيتبقى الدهن الخالص، أما السمن النباتي فيستخلص من الزيوت النباتية بطريقة الهدرجة.

أنواع الدهون

الدهون الصّارة: وهي إما دهون مشبعة أو دهون متحولة. المشبعة تكثر في الدهون الحيوانية كالسمن واللحوم والأجبان. أما المتحولة فتكثر في السمن النباتي المهدرج والأطعمة الجاهزة مثل المعجنات والكورن فليكس والفواكه المجففة. الدهون النافعة: وهي الدهون غير المشبعة

كلمات متقاطعة

أفقي:

1. من مدن الأندلس سابقاً - قفز
2. فيلم مصري بطولة فريد الأطرش
3. من وسائل طهو اللحم - اسم موصول - نهر في فرنسا
4. احد الوالدين (معكوسة) - ثلثا أمل - حبي
5. علم مؤنث - مطربة لبنانية
6. فكرة - طريق ووسيلة - ضمير منفصل
7. عاصمة أسبوية
8. حفظ وصان المكان - مدينة المانية
9. مطرب عراقي

عمودي:

1. شاعر عباسي من اصحاب المعلمات
2. يفك (معكوسة) - من القارات
3. عبد - مثل
4. مدينة هولندية (معكوسة) - أفضل
5. علم مؤنث - عاصمة افريقية
6. ثلثا وخز - الشجاع والمقدام
7. أوجاع - والد بالعامية (معكوسة)
8. آلة نسيج قديمة - قساوة ومثانة
9. شوارع وطرق - كتب
10. أطرافه - مثل
11. مطرب لبناني

11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
م	ا	م	ت	ر	ا	ر	غ	ا	ا
ا	س	م	ا	م	ي	م	و	و	ل
ن	ح	م	ن	ا	ل	ا	ب	ب	ب
ج	ا	م	د	ب	ي	ر	ق	ر	ر
ر	ق	ا	ي	ا	ن	م	ا	و	ا
و	ا	ن	ا	ن	ا	ا	ا	ا	ا
و	ا	ن	ا	ن	ا	ا	ا	ا	ا
و	ا	ن	ا	ن	ا	ا	ا	ا	ا
د	ت	و	د	و	ق	م	ق	م	ر
ب	ر	ن	ج	ا	ر	ن	ط	ش	ا

الحل السابق

سودوكو

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

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

الحل
السابق

الكلمة المفقودة

من أربعة أحرف (نهر عربي)

الحياة فيض من
الذكريات تصب في
بحر النسيان، أما
الموت فهو الحقيقة
الراسخة.

المرأة هي التي
تختار الرجل الذي
سيختارها .

الذي يعتقد أن الحب
يأتي بعد الزواج،
يحاول أن يشعل
السيجارة من الخلف.

ا	ا	ل	ر	ا	س	خ	ة	ي	ذ	ا
ل	ل	ر	ا	ت	خ	ت	ت	ص	ب	ف
م	ي	أ	ة	ر	ا	ج	ي	س	ل	ا
ر	ا	ت	ا	ل	ن	س	ي	ا	ن	م
أ	ه	ي	ح	ا	و	ل	د	م	ن	ا
ة	ر	ن	ل	ذ	ي	ف	ا	ل	ي	ي
ق	ا	ف	ج	ل	ا	ه	ز	ش	ا	ا
ي	ت	ل	د	ر	ن	ي	و	ع	ل	ة
ق	خ	خ	ع	ن	ح	ا	ل	م	ف	ي
ح	ي	ل	ب	م	ج	ب	و	ي	ت	ل
ل	س	ا	ل	ح	ب	ت	ي	ع	ت	د
ا	ا	ل	ر	ج	ل	ة	ا	ي	ح	ا

الحل السابق: الخرطوم

- **برج الحمل:** النشاط المهني في تحسن ولكن احذر من ارتكاب الأخطاء، الأمور العاطفية في تحسن مستمر بعد فترة من الركود.
- **برج الثور:** عليك أخذ الحذر قبل الخوض بأي أمر لأنه قد يؤدي إلى خسارة مالية، الحب في أفضل حالاته معك والشريك يدعمك.
- **برج الجوزاء:** الأمور العائلية ستتحسن شرط الابتعاد عن مسببات المتاعب، الإفراط في الحب جيد من ناحية وسيء من ناحية أخرى.
- **برج السرطان:** بعض الحساد يؤثرون ولكن في النهاية هم الخاسرون، سيبدو أمرهم جلياً. أمورك المالية جيدة نوعاً ما ولكنك تعاني من توتر عاطفي.
- **برج الأسد:** مشروع عمل جيد المرود مادياً سببه إبتقانك لعملك وحيويتك في التعاطي مع الأمور، حاول الحفاظ على المسار نفسه تتل أمك.
- **برج العذراء:** لا حزن يدوم ولا فرح يدوم، هناك مفاجآت سارة وكثيرة بعد طول انتظار، علاقتك مع الشريك تعاني من الروتين.
- **برج الميزان:** امساكك بزمام الأمور يجب ألا يصرفك عن المخططات التي تحاك ضدك في الخفاء.
- **برج العقرب:** عليك التنصر بالأمور ومعرفة صديقك من عدوك، لا تنس المثل القائل: «اتق شر من أحسنت إليه».
- **برج القوس:** أمور كثيرة كنت غافلاً عنها ستتهوج قريباً، ليس هناك ما يدعو للانزعاج ما دمت تتوقع الذي سيحدث.
- **برج الجدي:** أنت تقوم بما يجب عليك فلا تهتم بما سيحصل، عمك سيتوج بالنجاح مادمت قد خطت جيداً.
- **برج الدلو:** مشروعاتك كثيرة ولكن عليك التأكد منها بل المباشرة بها، ابتعد عن الأنانية والغرور.
- **برج الحوت:** عمك ليس نابغاً من إحساسك لذلك لا تتعجب إذا شعرت بالندم فيما بعد فهذا حصيلة ذلك.

البرج الشهيرة



Published Monthly by
The Iraqi Canadian Group Organization
تصدر شهرياً عن منظمة المجموعة العراقية الكندية



General Director المدير العام
Khasan F. Saka غسان فؤاد ساكا

Editor in Chief رئيس التحرير
Ghada M. Altali غادة مفيد التلي

Ambassadors السفراء

رحمن خضير عباس
Rahman Khdaair 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

احمد قطب

Ahmet Kotb

ايمان الشريف

Iman Elshereef

Arabic Proofreading المدقق اللغوي
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

Planting Real Love and Peace ...

► Louay Alyoussef

It's time for all the countries of the world to help each other not only in eliminating terrorism, but also in preventing its permanent existence and planting real love and peace instead...

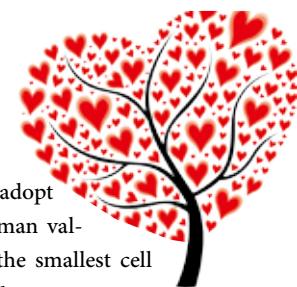
Before doing that, we have to know what terrorism actually is? It's simply that extremist ideology embodied in either religious, racial, personal or subjective grounds. The final goal of all is mostly to eliminate the other and not accept its existence. What helps terrorism is totally those arms factories; the factories of death, in addition to the encouragements of an easy obtaining it legally or illegally!!! The purchase and sale of those arms have unfortunately become an international or individual trade; whose main goal is only getting money and may be considered as a part of economy of those countries! Hence, getting a pistol, for example, is so much easier than buying a shirt or shoes in some countries! What worse and funny is that to obtain that pistol in a legitimate way, it should be given a title like; "A licensed weapon!"; legal and inhuman encouragement of murder does begin here! Forgetting

the mere material effect of that weapon which is surely inhuman as we will in fact not find any other purposes of its existence whatsoever except such a device to kill and no more!!!

Moreover, we must not forget the riskiness of the Internet in publishing and encouraging the manufacture of weapons, bombs or explosive devices and unfortunately, that deadly silence of mostly the whole world on that or those, to some extent, the forgettable web sites on the internet!!! In order to fight terrorism, we must by all possible means start limiting the spread of those arms among people; no exceptions, nor titles of obtaining should be there! They should- if required- be in hands of authorities responsible for security or the army...At the same time, there should be a serious monitoring of all the internet sites that concern about the manufacturing of weapons due to such an encouraging terrorism after those extremist thoughts have totally fueled among people!

Apart from the physical aspect of all types of

arms, we all should adopt and spread the human values starting from the smallest cell in society; the family. Hence, parents have the main role in the well educating of children; humanly speaking and, far from being racial or religious intolerance, and accepting others with their different beliefs or religions...As well as, journalism, media, schools, universities, institutes and the Internet have all to be working together to spread love and peace and getting rid of those claws of deadly and destructive terrorism! The rule of law in a single country should be harmonized with the international law that should have an absolute power among countries and, of course, give humanitarian organizations the final word and extra power to control and get rid of the international terrorism and banned weapons like the chemical and the nuclear ones since they have a huge devastating effects not only on the livings and the human beings, but also on the environment and even the Earth as a whole!



Omega 3 Fats

In recent years, omega-3 fatty acids have become important for nutrition. When it comes to fat, there's one type you don't want to cut back on: omega-3 fatty acids. Two crucial ones -- EPA and DHA -- are primarily found in certain fish. ALA (alpha-linolenic acid), another omega-3 fatty acid, is found in plant sources such as nuts and seeds. Not only does your body need these fatty acids to function, but also, they deliver some big health benefits

How They Help Your Health?

Blood fat (triglycerides): Fish oil supplements can lower elevated triglyceride levels. Having high levels of this blood fat puts you at risk for heart disease.

Rheumatoid arthritis: Fish oil supplements (EPA+DHA) can curb stiffness and joint pain. Omega-3 supplements also seem to boost the effectiveness of anti-inflammatory drugs.

Depression: Some researchers have found that cultures that eat foods with high levels of omega-3s have lower levels of depression. Fish oil also seems to boost the effects of antidepressants and may help the depressive symptoms of bipolar disorder.

Baby development: DHA appears to be important for visual and neurological development in infants.

Eye health improvement: DHA is a major structural component of retina. It may help prevent

macular degeneration which can cause vision impairment and blindness.

Promotion of brain health during pregnancy and early life: DHA accounts for 40% of polyunsaturated fatty acid in brain.

Researches shows that getting enough omega3 during pregnancy is associated with:

- Higher intelligences
- Better communication and social skills
- Decreased risk autism, cerebral palsy and ADHD

Reduction of Asthma in children

Prevent some kinds of cancer like Colon, Prostate and Breast

Do kids need Omega -3?

There's been a lot of research around using omega-3s for treating children with behavioral and learning problems such as ADHD and dyslexia. Increasing omega-3 content may improve symptoms of these conditions, but more research needs to be done on whether healthy children benefit from supplementation.

The research, while inconclusive, suggests some children and teenagers may experience increased concentration and higher cognitive performance. In any case, it's fair to say that a healthy diet for your child should include long-chain omega-3s.

What foods contain omega-3?

Oily fish is the best source of omega-3s for both

children and adults. But as we know it can be difficult to get children to eat certain foods, and fish often fits into this category. Milk and yoghurt products are the primary focus of omega-3 fortification, and these also come packaged with other goodies like protein and calcium. But because there is no set dose for children beyond the NRVs, it's difficult to say whether the amount found in these products will have any therapeutic benefit.

Supplements

There are numerous omega-3 supplements now available for children, coming in many flavored chewable capsules.

For a healthy child, taking a fish oil supplement is generally considered safe and the child may

even experience some benefits. Although, because of the haze around how much omega-3s kids need, it can be confusing

trying to decide on the best product.

The bottom line is (as with any adult supplement) look for the one containing the highest amount of both types of long-chain omega-3: DHA and EPA. For children you're not recommended to exceed the dose listed on the label.



A.P.D.

Our Great Region Deserves Governing Conservative Representation!

► Al Teshuba

Diversification, inclusion, and the celebration of each other's cultures is one of the most special things about our great Windsor region. For a population of approx 220,000 in Windsor (approx. 500,000 throughout Essex county), we all certainly succeed and make a huger impact in Ontario and throughout all of Canada, than most regions twice our size. We also have the best-skilled labour force in all of North America (possibly the world). We are a charitable caring community, full of generous and important organizations. We have two awesome post-secondary institutions with St. Clair College and the University of Windsor, and the deep-rooted friendship & partnership Canada has with our American neighbours can be best exemplified by Windsor's cooperative relationship with Detroit. Windsor is great in many more ways as well, from our history; including the Underground Freedom railroad, Ford City, Sandwich Towne, Walkerville, etc, to our vibrant current manufacturing industries, hospitality sector (including Caesars Windsor), famous restaurants and Via Italia on Erie Street, etc. Windsor is the place to be!!! As a life long Windsorite, I am very proud of our community and accomplishments, and I want to see us prosper and to have a fair strong voice at the senior levels of government. We can do so much better, and not be left behind from the critical decisions that are always being made for our Province and Country.

Unfortunately, our Windsor-Essex region has chosen to put ALL SIX of our eggs in one orange basket! This needs to change this year, as we must have some local representation in government to best advocate for our region and to be sitting at the governing table when decisions are being made.

All polls are clearly showing that Andrew Scheer will be our next Prime Minister with a Conservative government, and we must be a part of that. Voting NDP again is too risky for us to be left behind again in 3rd

Party opposition, where we would have to send letters or protest to get our local issues heard, or for getting things done which we need. Instead, Let's be strong together! Let's be part of the next Conservative government and let's be sitting at the governing table!!

Our Conservative EDA of Windsor West has already strongly adopted the following seven local advocacy policies for our local candidates (and hopefully our next MPs) which would help prosper our region!

1. Increased funding for security at the border, our local police, and the RCMP, due to new legalization of cannabis and the ever-growing border traffic in Windsor.
2. Stronger advocacy for the TIMELY construction of the Gordie Howe International Crossing, to reduce international truck traffic on our city streets (getting to the Ambassador Bridge).
3. More CBSA officers at the border for more efficient trade flow increased security and less traffic.
4. Greater emphasis (possibly through incentives and/or lower taxes) to attract manufacturing jobs to Windsor-Essex, recognizing that we have an excellent skilled trade workforce, and an intrinsic geographical location to distribute product around North America.
5. Legalization of Single Sports Betting. This measure would increase tourism/business at our Caesars Windsor which employs about 5000 local workers, and to remain competitive as Michigan could soon legalize SSB. In addition, this will decrease organized crime running illegal sports betting and decrease offshore wagering accounts.
6. Increased local funding for immigration, integration and other social services for newcomers. Windsor has one of the highest rates per capita of new Canadians. To allow this multi-cultural experience to flourish, Windsor requires more funding from the Federal Government.
7. Advocacy for more Federal Government establishments such as offices and agencies to create more good paying jobs in the region.



► Scott Duguet

The Windsor-Tecumseh Progressive Conservative Association represents approximately 450 active members and its elected board meets monthly to advance our presence in the community. We are committed to representing our members as well as reaching out to newcomers. With our Party currently in power in Ontario, we do advocate on behalf of local concerns and issues of importance by engaging elected members of the Ford PC administration. Many of our members also belong to the federal Conservative Party of Can-

ada led by Andrew Scheer and we will assist in electing him as Prime Minister this autumn. We continue to build our association and aspire to elect a nominated candidate to the Ontario legislature in the next provincial election expected in 2022.

We invite anyone interested in joining us to contact our provincial president, Scott Duguet, through our website:

<https://windsortecumsehpc.nationbuilder.com> or directly through our Windsor-Tecumseh PC Association Facebook page, or federal president Andrew Dowie at the Federal Windsor-Tecumseh Conservative Association page for a faster response.

We are proud of our strong social media presence with over 1200 followers and is the largest following of any political Facebook page in Windsor-Essex. We are accessible and ready to listen.



Board Members 2018

The Iraqi Canadian Group Organization

397 Wyandotte Street West
Windsor, Ontario N9A 5X3 Canada
Office : +1519-254-2000
Fax: +1519-254-2003

www.i-c-g-o.com
icgo.canada@outlook.com
f www.facebook.com/ICGO1/



Fill Out Applications

- Canadian Citizenship
- New/Renewal PR Card
- Temporary/Permanent Canadian Passports
- Iraqis / Arabs Passports
- USA/ Europ/ Other Visas
- Life Certificates
- Iraqis / Arabs Retirement Authorization

Senior & Youth Programs

- Outdoor/Indoor Activities (Trips, Movies, Games.....)
- Art, Music & Computer Courses

Certified and Notarized Translations

- Personal Documents for Immigration, Educational Degree, Legal, Financial, Birth and Marriage Certificate, Passports, IDs, Driving Licenses and more.

We Also Offer

- Free Income Tax Clinic - Authorized By CRA
- Assistance in Evaluating The International Educational Degrees
- Assistance in Preparing For Citizenship Test

Fill Out Applications

- Family/Spousal Sponsorship
- Visitor Visa
- Express Entry
- Study Visa
- Work Permit
- Skilled Worker Immigration
- Business Class Immigration
- Refugees (G5- CS)

Canada

Ontario Trillium Foundation
Fondation Trillium de l'Ontario

OUR SERVICES

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



Free Distribution

SEWING CLASS
Organized by
**Iraqi Canadian Group
Organization**
For details contact us
(519) 254 -2000

First Year / 4th Issue April 2019

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

www.i-c-g-o.com

Our Great Region

15

Deserves Governing Conservative Representation!

14

ENGLISH SECTION

Planting Real Love and Peace ..



Omega 3 Fats



Do you realize how important
omega-3 fats for your long-
term good health. Are you
eating enough of them.?

Canon

mc

Business
Solutions

www.mcbs.ca

Est. 1960

Evan Suntres
Account Manager

3385 Mannheim Way,
Windsor, ON N8W 5E2

519-969-9400 ext. 303
Fax: 519-969-9406
Cell: 226-346-3815
evans@mcbs.ca

WINDSOR • CHATHAM • SARNIA



Designed by Freepik