

قريباً
دورة رسم وتلوين
لأطفالنا الأعزاء بإشراف
منظمة المجموعة العراقية الكندية
التفاصيل ستعلن لاحقاً

توزع مجاناً



لإعلاناتكم في
جريدة السفير

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

www.i-c-g-o.com

اخبارية ثقافية اجتماعية تصدر شهرياً عن منظمة المجموعة العراقية الكندية

السنة الاولى / العدد 5 أيار 2019

حرب الخليج الثالثة تطفئ على الحروب العربية المستمرة

6



10

مصر تدخل موسوعة جينيس

4 أخبار المنظمة

بروتوكول تعاون
للارتقاء بالتنمية البشرية

5 علوم وتكنولوجيا

الإحتباس الحراري .. حقيقة أم فزاعة



العدالة بآرك

الروبوتات تقتحم حياتنا...
Ross أول محام آلي
يدخل سلك القضاء

7 عين على العالم

الرؤية الواحدة: ماسايوشي ومشروعه الجديد



صلاح ... فخر العرب

كيف انطلق؟ ..
ماذا حقق؟ ...

9 ثقافة وفن

اتجاه بلا حركة يساوي صفر

12 الزاوية الصحية

فقر الدم بسبب نقص فيتامين B12



التدخين

ومضاره على صحة الإنسان

Wael Nukasha
COMMCORE WIRELESS
FREEDOM MOBILE AUTHORIZED DEALER

Direct: 519.915.7277
wnukasha@commcorewireless.com

321 Tecumseh Rd. E
Windsor, Ontario
N8X 2R5

Freedom
mobile
Authorized Dealer

DR. WIRELESS

صيانة الموبايلات والكمبيوترات
فتح الشبكات المقفولة للموبايلات
تغيير الشاشات المكسورة للموبايلات واللابتوب والايپاد والتابلت
تحويل الفيديو والكاسيت الى جميع الانظمة العالمية
شاهد قنواتك العربية المفضلة
احدث الاغاني العربية



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، افلام، العاب.....)
 - 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
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



"بروتوكول تعاون"

عقد منذ بضعة أيام بروتوكول تعاون بين المركز العربي للتنمية البشرية ممثلة بالدكتور عبد المنعم عباس ومنظمة المجموعة العراقية الكندية ممثلة بسفير النوايا الحسنة السيد غسان فؤاد ساكا.

وقال الدكتور عباس: إن الهدف من البروتوكول هو التعاون في المجالات كافة والعمل على برامج التنمية البشرية وتطوير الذات من خلال حزمة من البرامج الهادفة إلى تطوير أداء مدربي التنمية البشرية ورفع كفاءتهم ونقل خبراتهم وأن الأيام القادمة ستشهد حزمة من البرامج المتطورة للمغتربين وذلك بهدف تأهيل الكوادر البشرية لتجهيزهم لسوق العمل بالإضافة الى تطوير أدائهم للتعامل مع الناس و المجتمع من خلال مواجهة آية قضية بنيت حلها.

وأن منظمة المجموعة العراقية الكندية وكادرها تعمل دائماً على الارتقاء بالتنمية البشرية كذلك من خلال البرامج المتطورة ونقل اداء مدربي التنمية البشرية



كلمة العدد

بملم رئيسة التحرير
غادة مفيد التلي

وما فائدة كل القمم ونحن في القاع!!!

سلام لروحك يا معمر الفذافي فأقولك الفكاوية تقفدها مؤتمرات القمة، عربية كانت أم إسلامية، ففي أمس القريب بدأت وانتهت فعاليات مؤتمر القمة الإسلامية المنعقد في السعودية. كان الحضور عربياً بامتياز مع غياب بعض الدول وأهمها إيران وتركيا. أما سوريا المجتدة عضويتها فلم تعد بمفهوم آل سعود والعربان عربية إسلامية إذ يوجهوا لها دعوة للحضور، لكن بكل تأكيد كان للحديث عنها والتعاطف الظاهري معها حضور.

ويعد جولة سريعة على أهم ما حدث من وجهة نظري، استمبحك عنذراً أن أضحك أنا بدلاً عنك هذه المرة. بالمناسبة كنت دائماً أتساءل عن سر نومك ونوم بعض الرؤساء في هكذا اجتماعات، لكنني سرعان ما أيقنت أنك حسناً كنت تفعل، فبيع الكلام والتكرار يدفع للتأفف والملل والملل يدفع للنوم والنوم في ظل ما يحدث سلطان وسلطان. أما عن السعودية فقد ظهرت بمظهر الملاك الحارس الذي أرسله الله للأمة الإسلامية بعد أن استغبت الجميع وأوهمتهم أن إصلاح حالهم همها الوحيد.

منددة بالإرهاب أولاً، ومعرجة على القضية الفلسطينية وقدمها العربية ثانياً، وبضرورة الوقوف في وجه إيران داعمة للإرهاب في اليمن ثالثاً ورابعاً وعاشراً متناسية أن الإرهاب الذي تتكلم عنه هو ذاته الذي دعمته وتدعمه في سوريا.

ضروساً كانت الحرب الكلامية على إيران الشيعية، فقد صورتها وكأنها أصل مصائب العرب والعدو اللدود الذي يفوق إسرائيل شراً وعدوانية، والحق يقال وحدها العراق التي رفضت ما جاء في الكلمة الختامية حين أعلنت أنها تأمل أن تتوطد أواصر الصداقة بينها وبين الجارة الإيرانية ضاربة بعرض الحائط كل التوصيات والتعليمات السعودية. ولا أعتقد أن هناك داعياً لأذكر أن كل ما قيل كان قد قيل مراراً وتكراراً على مدار كل سنين المؤتمرات. فالتنظير إحدى صفاتنا نحن العرب حتى وإن لم نربطه بأفعال، وبيع وطنيات بخصوص الأراضي المحتلة، على سبيل المثال لا يكلف شيئاً سوى حبر على ورق وقاعات اجتماعات.

أما سوريا التي كما أخبرتكم أنهم تطرقوا للحديث عنها وعن جولانها المحتل، فقد طالب المؤتمر بانسحاب إسرائيل من الجولان ولكم ضحكت أنا شخصياً من هكذا طلب وتمنيت لو أنني حاضرة وقلت لهم "دعوا سوريا وشأنها فحربها الداخلية وموت وتشريد أهلها أكبر من أن يناقش في أوراقكم المرمية وقبل أن تشكروا لبنان للجهد المبذول في استضافة السوريين رغم اشارتكم لرفضها دمج أو اندماج اللاجئين في مجتمعها، اشكروا الأمم المتحدة التي لظالما دفعت له ومازالت تدفع عن كل فرد سوري في أراضيها.

أما أخيراً فقد فضت الاجتماعات وعاد كل وفد الى بلده ليغني عن ليلاه، ورجع شهريار إلى قصره المنيف بعد أن ظن أنه فعل كل ما يريد وغط في نوم عميق، فجاءه في الحلم أطفال اليمن المرضى وأطفال السودان والصومال الجوعى وأطفال سوريا المشردون معاتبين ومتسائلين أين نحن من قمتك يامن تجلس على قمم البترول. فانتفض سريعاً متعذراً بالله من الشيطان الرجيم الذي يوسوس في صدره بكل الواقع الأليم وأثر النوم من جديد مصدراً الأوامر لخياله الواسع الخصيب بالأ يجعله يلطم بغير إيفانكا ذات الجمال الصارخ وصدرها الرحب الجميل فاتاه حالاً بلطم كما يشتهي ويريد لكن للأسف كالعادة لم تكن وحدها بل برفقة والدها وقد رسمت على وجهها ابتسامة عريضة وفي أيديهما كل ما أرادوه من دنائير.

"المعرض العالمي للأغذية SIAL CANADA"



في الثاني من أيار هذا العام حضر الأستاذ غسان ساكا المعرض العالمي السنوي للأغذية والذي أقيم في مدينة تورنتو الكندية

وإقامة المعرض حدث ينبغي على الجميع أن يشارك فيه، لأنه يقدم مجموعة واسعة من SIAL CAN-ADA أي من المنتجات والخدمات التي تشمل المنتجات الغذائية والمواد الخام لها والمشروبات والأطعمة الجاهزة والمعلبة والفواكه والخضراوات والمواد الغذائية الأخرى.

إنه حدث رائد في مجال صناعة الأغذية الزراعية وفيه الكثير من الماكولات المبتكرة والأطباق الشهية وجدير بالذكر حضور الكثير من الزوار القادمين من جميع أنحاء العالم مما يجعله حدثاً دولياً.

إنه مدخل متميز للأسواق الأميركية والدولية ويستضيف أكثر من ألف عارض محلي ودولي ينتمون الى خمسين دولة ويأتي اليه أيضاً أكثر من ثمانية عشر الف مشتر من كندا والولايات المتحدة وستين دولة أخرى.

أنه المعرض التجاري الوطني الوحيد الذي يقدم SIAL CANADA من المنتجات الغذائية تحت سقف واحد تلبية لتوقعات العملاء والزبائن سواء أكنت تعمل في مجال البيع بالتجزئة أو المطاعم أو صناعة الأغذية، أو كنت مجرد باحث عن منتجات مبتكرة وجديدة أو تخصصات إقليمية عالمية إنك ستجد ما تحتاجه في هذا المعرض

رمضان كريم

إيماناً بأن شهر الصوم، صوم رمضان الفضيل هو شهر المحبة والتعاون، شهر العطاء والإحساس الإنساني بالمحتاجين قامت منظمة المجموعة العراقية الكندية بتوزيع سلة غذائية تغطي الواحدة منها جزءاً يسيراً مما تحتاجه الأسر الصغيرة وبعض الأفراد. و من الجدير بالذكر أن هذا التوزيع قد شمل المسلمين والمسيحيين على السواء كل عام والعالم بخير وسلام.



السلات الرمضانية للجالية العربية في مدينة وندزور الكندية 2019
RAMADAN Gifts for the Windsor Community

سفير النوايا الحسنة رئيس منظمة المجموعة العراقية الكندية

يدعو كافة أبناء الجالية العربية في مدينة ويندزور الكندية

GOODWILL AMBASSADOR
PRESIDENT OF ICGO
INVITES YOU

TO **BBQ Party**

TUESDAY, 11 JUNE, 2019
MUSIC . FOOD . SOFT DRINKS
12:00 PM . AT BRUCE PARK
OF WYANDOTTE STREET



الثلاثاء 11 حزيران 2019

موسيقا . طعام . مشروبات غازية
12:00 ظهراً . في حديقة بروس
على شارع وايندوت



SPONSORED BY
أفران و مطعم
اسواق البلاد BALAD MARKET



الدعوة العامة

الصالون الثقافي الكلداني

كوكب الأرض وكيفية حدوث عملية الاحتباس الحراري وقد كانت هناك مداخلات من بعض المتخصصين في علوم الطب والفيزياء والكيمياء وتساؤلات من قبل الحضور الذي تجاوز الستين فرداً، منهم من مدينة ديترويت.

لقد بات الصالون الثقافي الكلداني قبلة المثقفين ومعيناً يرتوون منه الثقافة والعلم والأدب والتراث. مساء الخميس 11 نيسان 2019 قدم الفيزيائي، نجيب جلو القادم من ديترويت، محاضرة علمية عن الاحتباس الحراري وتطرق إلى طبقات الكون وأشعة الأوزون وتأثيراتها على



خوفاً من الضياع أو التلف وفي النهاية ادخل المحاضر المستمعين إلى دهاليز القوانين الدقيقة وخاصة ما يتعلق منها بالمرأة والحق العام والميراث. وهذا وقد تمكّن من ادخال النقشة في نفوس الحاضرين بأن حضارتهم كانت ومازالت مهد الحضارات وان بلاد ما بين النهرين كانت قد سبقت العالم في كل شيء.

كما قدّم الصالون أيضاً خلال نشاطه الشهري محاضرة بعنوان بصمات قانون حمورابي قدّمها القانوني مايكل وفا. تطرّق المحاضر إلى كيفية سن القوانين في عهد الملك حمورابي ونباهته ورؤيته للمستقبل البعيد في تطبيق هذه القوانين والتي مازالت سارية المفعول حتى هذا اليوم برغم قدمها 4000 سنة بالإضافة إلى بعد تفكير الملك عن عمل نسخ أخرى للمسلة التي كتب عليها هذه القوانين

بمناسبة حلول عيد الفطر المبارك،

تقدّم منظمة المجموعة العراقية الكندية وأسرّة تحرير جريدتها "السفير"

بأسمى آيات التبريك والتعاني من أبناء الأمة العربية في الوطن والمهجر .

كامل تستغل هذه المناسبة لترسل بطاقة تهنئة خاصة لكل من آمن بها، وتابعها، وساندها

وكان حجر أساس في نجاحها وتتمنى لمشتريها ومتابعيها الأعداء، الخير والبركات

عيد مبارك

image: Freepik.com

العدالة بارك

وتبعاتها بلا نهاية، ومتزوجون يدفعون أموالاً يومياً للاشتراك في عميلة عقاب المجرم.

لا أدري إن كانت فكرة أكثر عدلاً من السجن المؤبد أو حتى الإعدام، لكن بالتأكيد التطور العلمي والنفسي ودخول الذكاء الاصطناعي الذي سيغير الكثير من نمط حياتنا في كل مجالات الحياة سيغير طبيعتها ومعانيها وطرق الحياة والأدوات المستخدمة. في تلك الحلقة خيال عما يمكن أن يفعله الذكاء الاصطناعي في تطوير الأحكام على المجرمين في المستقبل، وقد نتفق أو نخالف، لكن هذا ليس المشوار الأخير، ماذا لو دخل الذكاء الاصطناعي مجال العدالة وسيطر عليه، وأصبح الإختيار متاحاً لطلب قاضي آلي بدلاً من قاضي إنسان؟ ماذا سيحدث حين يكون مصير الإنسان معلقاً على لوجريتمات يتم برمجتها على آلة ذكية تفقد الحس الإنساني والبعد الروحي للعدالة والقضاء؟



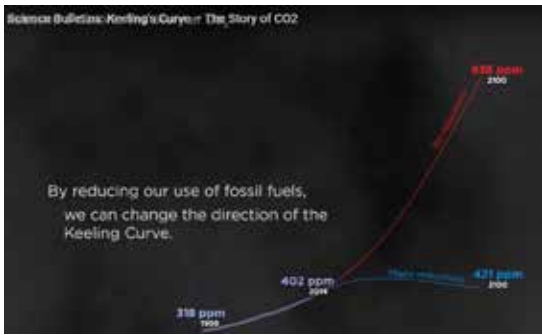
الخطوة ليست بعيدة، فهناك بالفعل السيد روس Ross، أول محام آلي دخل سلك القضاء بالفعل ويعمل على تجميع القضايا وتحليلها، السيد روس هو الآن مجرد مساعد لهيئة القضاء، لكن ماذا سيكون الأمر حين يترقى ويصير قاضياً؟ من تختار إذا وقعت في مشكلة مع القضاء؟ قاض روبوت أم قاضي إنسان مثلك؟

هناك كثير من المسلسلات التي تحاول أن تستقرئ المستقبل في ظل التكنولوجيا الحديثة والذكاء الاصطناعي الذي من المتوقع له أن يكسح كافة المجالات في حياتنا، منها حلقة لمسلسل Black Mirror أثارت دهشتي وجعلتني أفكر بما هو أعمق من أحداث منمقة لمسلسل تليفزيوني.

تدور الحلقة حول سيدة تستيقظ من نومها لتجد نفسها مكبلة بكرسي وأمامها شاشة تليفزيون تعرض نشرة اخبار الجرائم وتتحدث عن طفلة تم قتلها، وتبدو المرأة أنها لا تتذكر شيئاً عن نفسها أو مكانها ولا تفهم ماذا يدور، تنظر حولها فتجد صوراً منثورة لفتاة صغيرة، ويحدث فلاش باك قصير في ذاكرتها المعطلة عن طفلة تبدو أنها ابنتها، ثم تستطيع السيدة التخلص من قيودها والهرب من ذلك المنزل لتجد العالم من حولها فارغاً تماماً إلا من بعض الأشخاص الذين يحملون تليفوناتهم ويلتقطون صوراً لها وكأنهم خارج واقعها المعيش، تستجد بهم فلا يجيبها أحد، ثم تجد مجموعة أخرى يطاردونها ويحملون السلاح سعياً لقتلها، تحاول الهرب وتقابل امرأة أخرى تساعدها ثم تنتهي بها المغامرة وهي في حالة فزع شديد من الاقتراب الحتمي من الموت، ثم فجأة تتزاح ستارة أمامها وتجد عشرات الأشخاص يهللون ويلعنونها وهم يلتقطون صوراً لها، حيرة وتوتر وفزع وهي لا تعي ماذا يحدث، ليتضح في الأخير ان هذه المرأة مجرمة، ساعدت زوجها في قتل ابنتها وكانت تصورها أثناء اعتداء زوجها على الابنة، وتم إدانتها بالأدلة، وأن الحكم عليها هو هذا اليوم الذي تعيشه مجدداً كل يوم بعد أن يقوم المشرفون على الحكم بمحو ذاكرتها آخر اليوم، ويعيدون عليها تفاصيله نفسها يومياً، ونكتشف أن هذا المكان بمنزلة مزار متاح للناس حتى يشهدوا بأنفسهم عقوبات المجرمين التي تم تطويرها بما يتناسب مع معطيات عصرهم التكنولوجي الحديث.

العدالة بارك .. حيث يعاقب المجرم ليس بالسجن او النفي من المجتمع بل بالسجن داخل جريمته فيعاشها يوماً بكل آلامها

الإحتباس الحراري .. حقيقة أم فزاعة



إذا الإحتباس الحراري هو حقيقة واقعية مرصودة بالأرقام والإحصائيات، المشكلة تكمن في عرض هذه القضية إعلامياً بما يتوافق مع التوجهات السياسية للدولة الكبرى وتأثيرها على اقتصادها، وبالتالي يتم التلاعب بالمصطلحات والإدعاءات كي يستميلوا الرأي العام للإختيار السياسي والاقتصادي المسبق. ما نستطيع فعله الآن كأفراد نحيا على هذا الكوكب وبهنا مستقبله لأولادنا وأحفادنا أن نشارك في الوعي بهذه المشكلة ونوسع دوائر مناقشتها والبحث في طرق تقليل أثارها الجانبية... صحيح أن الطبيعة لديها القدرة على إصلاح ذاتها ولكن ليس بالسرعة التي تعادل تدخل الإنسان في دورتها والتوسع في توليها والاعتداء عليها.

العلم والأرقام لا يعرفان المبالغات، إنهما يقرران وقائع بالأدلة والإحصائيات. فهل الإحتباس الحراري واقع أو هو فزاعة لتهديد التوسع الصناعي بهدف خلخلة قوة اليمين؟

فلنحتكم للعلم والإحصائيات.. في سنة 1958 كان عالم الكيمياء الحيوية تشارلز كيلينج Charles Keeling يقيس معدلات ثاني أكسيد الكربون المنبعثة من بركان ضخم في هاواي، وكان المعدل يرتفع وينخفض طبقاً لتأثيرات بيئية مباشرة، أهمها سقوط أوراق الشجر في الشتاء فتتخفف نسبة الأكسجين في الجو وترتفع نسبة ثاني أكسيد الكربون ثم يتغير المعدل بحلول الصيف حيث تتزعرع النباتات مرة أخرى وتقوم بدورها في تنقية الجو من ثاني أكسيد الكربون.

لكن باستمرار المتابعة والقياس، لاحظ كيلينج أن المعدل يزداد كل سنة بشكل مطرد، رسماً خطأ بيانياً في ارتفاع مستمر، مما يدل على ارتفاع نسب ثاني أكسيد الكربون على مدار السنوات وبالتالي ارتفاع درجات الحرارة.

كما هو موضح في الرسم، المنحى في ارتفاع مستمر قد يصل الى 936 ppm سنة 2100 بارتفاع ثلاثة أضعاف نسبته عام 1958 لو استمرت معدلات حرق الطاقة والوقود على وضعها الحالي، وبتعديل واجراءات معالجة حرق الطاقة يمكن الحفاظ على المعدل الحالي الذي وصل ال 402 ppm في عام 2014.

صفحة علوم وتكنولوجيا بقلم رحاب سعدة

بماذا حلمت ؟

نستيقظ من النوم كل صباح وننفض عن بالنا أحلاماً رافقتنا طوال الليل، منا من يذكر أحلامه أو بعضها، والآخر ينسى حلمه أو يشعر أنه لم يلح بشيء طوال فترة نومه، وقد ينصحن البعض بالاحتفاظ بمفكرة صغيرة وقلم بجوار السرير مع الاستلقاء قليلاً بعد الاستيقاظ مباشرة لمحاولة تذكر آخر حلم وتدوينه، هي عملية شاقة وقد لا تتم بنجاح.

ماذا لو عرضت عليك جهازاً صغيراً يتصل بدماغك أثناء نومك وسيقوم بحفظ أحلامك أثناء نومك وعرضها عليك كاملة في الصباح؟ تبدو كفكرة خيالية بالنسبة لك؟

حسناً، الخيال هو روح العلم.. يسعدني أن أبشرك أنه قريباً سيمكنك أن ترى مناماتك معروضة على شاشة أمامك ويمكنك مشاركتها مع أهلك وأصدقائك، وقد تنشأ قناة مثل يوتيوب خاصة بمشاركة وعرض أحلام البشر أثناء نومهم. أستطيع تخيل دهشتك وعدم استيعابك لإمكانية صنع هذا الجهاز، لأنك تعتقد أن الاحلام هي مجرد خيالات وليس هناك شيء مادي يمكن الإمساك به وتصويره، لكن هذا تصور غير دقيق، فنشاط المخ أثناء النوم يماثل نشاطه أثناء الصحوة، المثيرات نفسها تثير الأماكن نفسها بالمخ، بل إن المخ يرسل إشارته للعضلات لتحرك بناء على ما يراه في أحداث الحلم، ولولا أن الجسد يكون في حالة تشبه الشلل التي تثبط إشارات الحركة لتحركت العضلات بما ترى أثناء نومك.

يعتمد هذا الجهاز على تسجيل إشارات المخ وبياناته أثناء تعريض الانسان في يقظته لمثيرات تعمل على تحفيز تلك الاشارات وعمل خريطة كاملة لها ثم مضاهاتها بنشاط وإشارات المخ أثناء النوم، بل ورصد إشارات حركة العضلات قبل أن يتم تنبئتها ثم رسم الحركة بما يماثلها في الواقع. وللتأكد من فاعلية هذه الإمكانية يتم اختبارها أثناء يقظة الإنسان على لقطات يتم عرضها عليه على شاشة أمامه ويقوم الكمبيوتر بتوقع ورسم ما يشاهده الشخص، والى الآن النتائج مباشرة جداً، وإن كان لازال أمامنا طريق لتحسين وتعديل نقاء الصورة التي يرسمها الكمبيوتر لكننا على الطريق الصحيح وقريباً سنتمكن من رؤية أحلامك.

وإن كان هذا مثيراً للدهشة إلا أنه قد يفتح باباً لأسئلة كثيرة مهمة، هل من المفيد تسجيل أحلامنا وتوثيقها ومحاولة رصدها كأننا نحاصر العقل الباطن في المجال الوحيد الذي ينطلق فيه حرراً دون قيود مجتمعية أو حتى منطقية؟ أليس الحلم تعبيراً عن رغبات داخلية وأمنيات وخيالات وانعكاس لإحباطات أو فشل أو أحزان داخلية؟ والحلم وسيلة تعبير النفس عن هذه الضغوط الداخلية بعيداً عن أعين الناس وأحكامهم؟ هل ننتزع هذه الميزة من العقل الباطن ونضعه تحت المنظار ونخضعه للتحليل؟

أليس من الممكن أن تكون وظيفة الأحلام أن تطوي في النسيان حين نصحو حتى لا نتشغل بعالمها الهلامي؟ وماذا عن كوابيسنا؟ هل نحب تسجيلها وإعادة رؤيتها ومعاشتها؟ ولماذا؟

وإذا اخترت أن تشارك حدثاً حلمك بالأمس مع الآخرين أليس هذا تعرية لنفسك ودخائلك أمام الآخرين؟ أليس دعوة للآخرين لدخول مساحة داخلية كنت تتفرد أنت بها وحدك؟

التكنولوجيا تغزونا.. ربما نحتاج لإعادة رسم خريطة حياتنا بما هو على مشارف القدم القريب.

Presented clip



Clip reconstructed from brain activity



حرب الخليج الثالثة تطغى على الحروب العربية المستمرة

بقلم طارق داود

زيارة حمدان تتزامن مع استمرار المعارضة بالتصعيد السياسي، حيث دعت قوى "إعلان الحرية والتغيير"، إلى البدء بإضراب عام من أجل دفع المجلس العسكري لتسليم السلطة لحكومة مدنية انتقالية.

ننتقل إلى الجزائر، حيث يطمح ستة وسبعون شخصاً الوصول إلى سدة الرئاسة. وزارة الداخلية أوضحت أن الحصيلة المؤقتة لعملية تسليم استمارات الراغبين في الترشح للانتخاب لرئاسة الجمهورية، تتمثل في إيداع 76 رسالة نية للترشح. يُذكر أن الانتخابات الرئاسية المزمع تنظيمها في الرابع من تموز/يوليو، قوبلت برفض من المعارضة الجزائرية التي نظمت عدداً من المظاهرات للتعبير عن رفضها لهذه الانتخابات.

من أخبار رمضان، رفضت دار الإفتاء المصرية رأي بعض الفقهاء بأن "إخراج زكاة الفطر نقوداً لا يجوز شرعاً، وأنه مخالف للسنة التي توجب إخراجها من الحبوب". وشددت الدار، على أنه "ربما لا يكون الفقير محتاجاً إلى الحبوب بقدر ما يحتاج إلى قيمتها نقوداً لشراء ملابس، أو غيرها"، مؤكدة أنه "من أجل ذلك أجاز العلماء ومنهم الحنفية إخراج قيمة زكاة الفطر نقوداً، مراعاة لمصلحة الفقير، والعمل بهذا الرأي أولى في هذا الزمان". أما في تونس، فقد عزلت وزارة الشؤون الدينية في تونس، مؤذناً في محافظة "نابل" شمال البلاد، على خلفية رفعه أذان المغرب قبل موعده، ما تسبب بإفطار مواطنين صائمين قبل الموعد بـ 7 دقائق كاملة. وقال مسؤول في الوزارة إن "مؤذن جامع سيدي الشريف، في منطقة دار شعبان الفهري أوقف عن العمل"، عقب رفعه أذان صلاة المغرب قبل وقته، ما تسبب في إفطار سكان المنطقة قبل أن يحين موعد الإفطار.

نختم أخبارنا الرمضانية من كندا، مع اطلالة الفتاة السعودية الهاربة من أسرتها رهنف محمد القنون، في مقطع فيديو جديد ردت فيه على منتقديها بسبب عدم ارتداء الحجاب خلال شهر رمضان.

شاركت رهنف متابعتها عبر تطبيق "سناب شات" بفيديو عبرت فيه عن استيائها من إحدى المجالات بسبب المحتوى الناقد حول ظهورها دون حجاب. وقالت بشكل ساخر: "لا يبوني أتجذب بنهار رمضان، أصلاً توني أدري أنه رمضان".



من جهته علق كبير المفاوضين الفلسطينيين صائب عريقات، على مؤتمر البحرين وتغيير المصطلحات من السلام إلى "الازدهار". ونشر عريقات تغريدة على موقع "تويتر" قال فيها، إن "مبدأ الأرض مقابل السلام قد تبدل إلى الازدهار مقابل السلام، حسب ما جاء في الدعوة لورشة عمل المنامة". وتساءل عريقات: "فهل يعني ذلك نهاية مبادرة السلام العربية؟"

في اليمن، أعلن المتحدث باسم وزارة الصحة في حكومة الحوثيين يوسف الحاضري، أن 52 ألف شخص سقطوا بين قتل وجرح جراء قصف التحالف العربي بقيادة السعودية لمناطق مختلفة في اليمن، منذ اندلاع الحرب.



وقال الحاضري لـ "سبوتنيك" الروسية: "عدد القتلى بلغ 13250، بينهم 3800 طفل آخرهم 4 قضاوا الاسبوع الماضي باستهداف شارع الرقااص بصنعاء". وأضاف: "مليونان و 400 ألف طفل ما دون سن الخامسة مصابون بسوء التغذية في اليمن، ويتوفى كل سنة 80 ألف طفل بسبب سوء التغذية فقط".

يحاول قادة المجلس العسكري السوداني إيجاد منافذ إقليمية لإيجاد حل لحالة الاستعصاء السياسي التي يعيشها السودان، وفي هذا السياق وصل إلى



مدينة جدة السعودية، الفريق أول محمد حمدان دقلو نائب رئيس المجلس، حيث التقى بولي العهد السعودي محمد بن سلمان. وأكد دقلو بقاء قوات بلاده المشاركة ضمن التحالف العربي في اليمن "حتى تحقق أهدافها"، مضيفاً أن السودان يقف مع المملكة ضد التهديدات والاعتداءات الإيرانية والمليشيات الحوثية كافة.

أفادت وسائل إعلام سورية، بأن قوات الحكومة السورية نبهت سكان محافظة إدلب الخاضعة لسيطرة الجماعات المسلحة ببدء عملية عسكرية واسعة لاستعادة المنطقة. وأكدت صحيفة "الوطن" السورية، أن مروحيات تابعة للجيش تلقي بشكل مكثف قصاصات ورقية على قرى ريف إدلب، تطالب السكان المحليين بإخلائها قبل بدء "معركة تحرير إدلب الكبرى".

هذا وتشهد الحدود الإدارية بين محافظتي حماة وإدلب اشتباكات عنيفة بين القوات الحكومية ومسلحي المعارضة بقيادة "هيئة تحرير الشام" التي تشكل "جبهة النصر" الإرهابية عمودها الفقري في محيط بلدة كفر نبودة الاستراتيجية. من جانب آخر، رفضت دمشق الاتهامات الغربية الموجهة إليها باستخدام الكيمياء ضد مناطق سيطرة المعارضة شمال غرب سوريا.



ووصف مصدر مسؤول في وزارة الخارجية السورية هذه الاتهامات بأنها مجرد "محاولة مكررة بائسة من بعض الدول الغربية لتخفيف الضغط عن عملائهم الإرهابيين في إدلب ومحاولة بائسة مكشوفة لتأخير تقدم الجيش في تلك المناطق". الغرب في المواقف الغربية تناقضها، فبينما تحاول واشنطن تأمين غطاء سياسي لمناطق سيطرة المعارضة في إدلب، جازمت لندن زيارة المحافظة. هذا وتنوي حكومة لندن بدء تطبيق قانون يفرض عقوبة جنائية تصل إلى السجن 10 سنوات وغرامة مالية على المواطنين، لسفرهم إلى محافظة إدلب وشمال شرق سوريا.

يبدو أن إعلان ما يعرف بـ "صفقة القرن" حول القضية الفلسطينية مازال يواجه العديد من العقبات، مع تسليم الجيش الإسرائيلي إلى الحكومة تقييماً حذر فيه بأنه من غير المرجح أن تتراجع السلطة الفلسطينية عن موقفها الرافض تماماً لخطة السلام الأمريكية الجديدة المعروفة بـ "صفقة القرن". وأفادت صحيفة "هآرتس" بأن هذا التقييم يتوقع أن يستمر الرئيس الفلسطيني محمود عباس في موقفه الرافض لأول خطوة ضمن إطار تطبيق "صفقة القرن"، أي مؤتمر تشجيع الاستثمار في المناطق الفلسطينية المقرر في البحرين الشهر المقبل، وذلك على الرغم من أن الاقتصاد الفلسطيني سيدخل مرحلة الانهيار خلال فترة لا تتجاوز شهرين أو ثلاثة أشهر.

الحرب الكلامية والمعارك الخطابية والمبارزات اللسانية التي اتسمت بها العلاقات الإيرانية الأميركية على مدار أربعين عاماً قد ولّى زمنها، فالطرفان يقفان اليوم على أبواب الخليج العربي واليد على الزناد. ورغم أن الكثير من الأطراف الإقليمية تنمى تحول مصطلح "حرب الخليج الثالثة" إلى واقع، إلا أن الطرفين الأساسيين في هذه الحرب - إيران وأميركا - لا يبدو أنهما في وارد الانزلاق إلى مواجهة غير محسوبة النتائج، فهما يعرفان أن الحرب قد تتسبب بكارثة لم تشهد البشرية مثلها منذ الحرب العالمية الثانية. المواجهة بين إيران وأميركا لن تتوقف حدودها عند الخليج العربي فتشبيكات الطرفين وحدود نفوذهما يمتد إلى كامل الأقليم. حدود المواجهة عبارة عن مثلث رأسه في إيران لكن زاويته الثانية في باب المنذب والثالثة على الحدود السورية التركية، ما يعني أننا سنكون في خضم حرب عالمية مصغرة. رغم الوعي بفداحة الحرب، إلا أن تصميم الطرفين على كسر إرادة الآخر واضحة، وفي هذا السياق يأتي إعلان الجيش الأمريكي بأن الحرس الثوري الإيراني مسؤول بشكل مباشر عن الهجوم على ناقلات النفط قرب ميناء الفجيرة الإماراتي. وقال الأميرال مايكل جيلداي أن الهجوم جزء من "حملة" تقودها طهران ما دفع واشنطن إلى نشر قوات جديدة في المنطقة.



وكان الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، قد أعلن أنه سيرسل 1500 جندي أمريكي إضافي إلى الشرق الأوسط. من جهتها أشارت مساعدة وزير الدفاع، كاتي ويلبارغر، إلى أن الهدف الأساسي من نشر القوات الإضافية يكمن في "الضغط على إيران كي تعود إلى طاولة المفاوضات". وتابعت: "لا نسعى إلى الدخول في أي نزاع مع إيران، ولا نعتبر هذه القوات مصدراً للعداء، إنما هي للدفاع في جوهرها".

من جهتها استغلت طهران حضور وفد الماني لبحث سبل التهدئة، لترفع من حدة خطابها وتعلن أن صبرها نفذ ولن تعود لضبط النفس. حيث طالب نائب وزير الخارجية الإيراني عباس عراقجي أثناء اجتماعه مع المدير العام للشؤون السياسية في الخارجية الألمانية ينس بلوتنر الدول الأوروبية بتحمل مسؤولياتها تجاه الاتفاق النووي بعد انسحاب واشنطن منه العام الماضي.

صلاح من القاع الى القمة

بقلم: عاطف ميلاد

نشأ محمد صلاح وترعرع في قرية صغيرة في مدينة الغربية تسمى (نجريج) وهو من مواليد يونيو 1992، وينتمي لأسرة متوسطة الحال تتكون من أب يعمل في التجارة وأم ربة منزل وأخ وأخت. لم يستطع صلاح الالتحاق بالجامعة لظروفه المادية فالتحق بمعهد لاسلكي.

بدأ رحلته الاحترافية لكرة القدم كناشئ صغير في نادي (المقاولون العرب عام 2010). أعرب ما حدث لهذا الفتى الذهبي أنه حاول الانضمام لنادي الزمالك القاهري إلا أن رئيسه وقتها ممدوح عباس رفضه بحجة ضعفه الجسماني وقلة خبرته... والحمد لله كثيراً على هذا الرفض الذي أصبح حجر الزاوية ونقطة الانطلاق الحقيقية لرحلة الاحتراف لصلاح في الدول الأوروبية.

تتقل صلاح في رحلته الأوروبية المثيرة على العديد من الأندية الأوروبية بدأها من بازل السويسري عام 2010 ثم انتقل نقلة ضخمة لم تكال بالنجاح المتوقع عندما اشترته نادي تشيلسي عام 2013 بعد تألقه مع بازل ثم انتقل منه على سبيل الإعارة عام 2015 لنادي فيورنتينا وتألق هناك أيضاً ثم انتقل مرة أخرى على سبيل الإعارة لنادي روما مع أحقية الشراء عام 2016، ومع تألقه الهائل تم فعلاً تفعيل بند الشراء مقابل 15 مليون يورو، ثم كانت محطاته الأخيرة عندما اشترته نادي ليفربول عام 2017 بمبلغ خيالي يقدر بنحو 50 مليون يورو ليصبح بذلك أعلى لاعبي أفريقيا على مدار التاريخ.

في ليفربول أصبح مو صلاح كما تحب أن تطلق عليه جماهير ليفربول النجم الأول للفريق وهذآ الفريق التاريخي، وأصبح أكثر اللاعبين الأجانب تسجيلاً للأهداف فقد سجّل 42 هدفاً على مستوى الدوري والبطولات الأوروبية، وفي عامه الثاني وبعد إصابة كبيرة في نهائي بطولة أوروبا على يد راموس لاعب ريال مدريد العنيف تراجع مستواه بعض الشيء ولكنه ظلّ هداف ليفربول الأول بتسجيله 32 هدفاً في كل البطولات ووصل صلاح مع فريقه للمرة الثانية لنهاي أقوى بطولة أوروبية في إنجاز بل إنجاز تاريخي.

أصبح صلاح معبود الجماهير المصرية الأول، وأصبحت الجماهير المفتونة به تنتظر مبارياته بشغفٍ شديدٍ وأصبحت المقاهي المصرية تمتلئ عن آخرها من شمال البلاد لجنوبها عندما تكون هناك مباراة للليفربول، وأصبحنا نشاهد الأطفال والشباب وهما يرتدون قميص ليفربول الأحمر.

شارك محمد صلاح بصورة فعّالة أيضاً مع المنتخب المصري ووصل معه للمرة الثانية في تاريخه الى كأس العالم وسجّل هدفين ليزيح مجدي عبد الغني الذي أدلّ المصريين بصورة كوميدية بهذا الهدف. محمد صلاح ابن مصر لا يترك فرصة الاشتراك في أي عمل خيري أو نشاط إنساني يخدم به بلده إلا ويقوم به وبتذكر حملته ضد الإدمان والتدخين والتبرع لصندوق تحيا مصر بمبلغ 5 ملايين دولار.

اللافت للذكر هو التطور الرهيب لشخصية محمد صلاح وإتقانه اللغة الانجليزية واندماجه هو وعائلته الصغيرة المتكوّنة من زوجته وابنته مكة في المجتمع الانجليزي ولم يعد يعير الاهتمام للانتقادات التي تطوله من حين لآخر نتيجة هذا الاندماج.

محمد صلاح بدأ حياته فقيراً جداً وأصبح الآن من أغنياء اللاعبين وواحد من أهم 3 لاعبين على مستوى العالم كله والأهم هو أنه ملك قلوب كل المصريين خاصة وكل العرب عامة وأصبح الملك المتوج على عرش لعبة كرة القدم.



الرؤية الواحدة

بقلم: رحمن خضير عباس

ونعود إلى العبقري ماسايوشي يقول: "أردت أن أقابل مؤسس مكدونالدز، كان عمري آنذاك 16 عاماً، فاتصلت به تلفونياً عشرات المرات من اليابان إلى أمريكا. ولكن مساعديه يرفضون أن أتكلّم معه. وحينما وجدت بأن قائمة التلّفونات التي أنفقتها تعادل سعر تذكرة الطائرة. طرّث إلى أمريكا وطلبت مقابلته. وحينما استفسر سكرتيره الخاص عن سبب الإصرار على المقابلة. قلتُ لهم:

أريد أن أرى وجهه فقط، لمدة ثلاث دقائق. لا أريد ان أسبب له تأخيراً أو عرقلة لعمله."

وافق (راي كروك) رئيس شركة مكدونالدز على مقابلة هذا الشاب الياباني. فبادره ماسايوشي بهذا السؤال:

ما المشروع الذي تتصحنى به؟

فأجاب راي كروك بدون تردد: مشروع الكمبيوتر.

ثم أضاف كروك قائلاً: "إذا كنتُ في مكانك وفي نفس عمرك وفي هذا الوقت بالذات. سأختار الكمبيوتر "

كان ذلك في منتصف سبعينات القرن الماضي. حينما كان الكمبيوتر محدود الاستعمال. المقابلة التي استمرت خمس عشرة دقيقة بين (راي كروك) الكبير في السن، والذي حقق مشروعاً كبيراً وهو في الخمسين من عمره، وهذا الشاب اليفاع والذي لا حدود لطموحاته كان أثرها كبيراً ومؤثراً في ذهن الشاب الياباني الذي انطلق كالصاروخ في إنجازاته ومشاريعه العملاقة والعبارة للقارات. فقد أصبح المؤسس والمدير التنفيذي لشركات عملاقة في مجال الكمبيوتر، وهو عزّاب شركة علي بابا المنافسة لشركة أمازون.

في المقابلة التي أجراها معه الإعلامي ديفيد في برنامجه المعروف (ديفيد شو) سأله عن مدى صحة لقائه بولي العهد السعودي وإقناعه خلال ساعة واحدة، بمشروع الخمسة وأربعين ملياراً. ردّ ماسايوشي بشكل يدلّ على روح الدعابة: لا لا هذا غير صحيح.

واعتقد الجمهور أنه يعني لا وجود لمثل هذا الاتفاق، ولكنه أضاف ضاحكاً: " اللقاء لم يكن خلال ساعة، وإنما خلال 45 دقيقة، كل دقيقة بمليار! "

وحينما استفسر الإعلامي عن طبيعة المشروع، أجاب ماسايوشي بأنه يعتقد بأن قدرات الذكاء الاصطناعي ستتفوق على العقل البشري، ففي الثلاثين عاماً القادمة، معظم الأشياء التي ن فكر فيها سيكون الكمبيوتر أدكى منا وإذا كان تسيير الإنسان للكمبيوتر في الوقت الحاضر ممكناً، فإن هذه الإمكانية ستتتهي، أي أنّ الكمبيوتر سيكون أكثر ذكاءً من البشر.

لذلك فالجيل البشري القادم، سيحتاج الملايين من الشرائح الكمبيوترية التي تحقق له الرؤية الحقيقية التي ستقوم بفترة علمية هائلة.

لذلك أطلق على مشروعه الجديد (رؤية واحدة)، ومن خلال هذه الرؤية ستتغير الكثير من المفاهيم العلمية.

السؤال الذي يطرح نفسه بالنسبة لنا كعرب:

أين نحن من هذه الرؤية الواحدة؟

أين نحن من أية رؤية؟

وضعت (مجلة فوربس) الأمريكية المتخصصة والتي تنشر سنوياً قائمة لأغنياء العالم الياباني (ماسايوشي سون) في تعداد أغني رجل في العالم وقد وصفته المجلة بأنه رجل أعمال ناجح ومتميّز. وقد تبوأ المركز الخامس كأقوى رجل أعمال في العالم. وهو ياباني من أصل كوري ومن مواليد 1957 وهو مؤسس ومدير عام للكثير من المؤسسات الكبرى ومنها مجموعة سوفت بنك. وماسايوشي سون ليس عبقرياً في طموحاته وأحلامه فحسب، وإنما عبقري في تحقيق تلك الطموحات والأحلام المستحيلة، وجعلها واقعية وقابلة للتفيذ. فحينما واصل دراسته في إحدى الجامعات الأمريكية في كاليفورنيا لأول مرة، قال مازحاً لأحد زملائه:

هل هناك وظيفة، أعمل فيها فقط خمس دقائق في اليوم، تعطيني عشرة آلاف دولار شهرياً؟

اتهمه زميله بأنه يفكر بطريقة مجنونة. يقول ماسايوشي: كنتُ أعني ما أقول. وصرختُ بيني وبين نفسي: "الاختراع الاختراع."

وقد تمخّص ذلك عن ابتكاري لأول قاموس إلكتروني في العالم. وقد اشترته مني (شركة شارب) بمبلغ مليون وسبعمائة ألف دولار.

يتحدّث عن بداية طموحاته، حينما كان في سن السادسة عشرة. قد قرأ كتاباً لمؤسس شركة مطاعم مكدونالد (راي كروك) والذي يتحدث في الكتاب عن تجربته في النجاح.

كروك رجل عصامي أمريكي في خمسينات العمر، لم يكن ناجحاً في حياته، فقد فشل في أعمال مختلفة، وكان ينتقل من عمل إلى آخر، ولكنه استقر أخيراً على بيع آلات خلط الحليب، التي اخترعها صديق له، وقد واجه مصاعب في ترويج هذه الآلة. وفي أحد الأيام طلب منه أحد المطاعم عدداً من الخلاطات، فأدرك بحاسته التجارية أنّ هذا المطعم ناجح. وحاول أن يزور هذا المطعم وكان تحت إدارة الأخوين مكدونالد، وقد أطلقا على المطعم اسمهما العائلي. وقد نال هذا المطعم إعجابيه من خلال طريقة الخدمة والتوصيل وطريقة تعبئته للأكلات السريعة، وطريقة إرضاء الزبائن، فطرح على الأخوين مكدونالد فكرة توسيع المطعم عن طريق فتح فروع له. لكنّ الفروع الجديدة أخفقت لسوء إدارتها، مما جعل الأخوين مكدونالد يتخيلان عن فكرة الفروع المتعددة، والاكتماء بالمطعم الواحد. ولكن راي كروك أقتنعهما أن يفتح فرعاً لمكدونالد بإدارته. وبعد فترة من الزمن، استطاع أن يشتري منهما المطعم ذاته، بعد أن التفّ على صيغة الاتفاق من الناحية القانونية. وهذا الالتفاف جعله المالك الفعلي لشركة مطاعم مكدونالد، والذي يتصرف بإعطاء امتياز للشركات والأفراد. وقد حاول إرضاء الأخوين من خلال إعطائهما مبلغ مليوني دولار وسبعمائة ألف.

حينما سئل كروك عن سر تمسكه بمطعم الأخوين، وعدم فتح مطعم خاص به؟

أجابهم: "إنه سحر الاسم.. مكدونالدز، بريق لا يضاهيه شيء آخر."

وهكذا حوّل هذا الرجل مطعماً محلياً وعادياً كبقية المطاعم الأخرى، إلى امبراطورية مالية كبيرة، وعلامة مميزة، يُباع امتياز اسمه فقط، بملايين الدولارات. ولم يقتصر على أمريكا وحدها، بل غزا العالم أجمع.

الجذب الكوني

قصص واقعية من علم الباراسيكولوجي

بقلم: د. هديل العزاوي



كنت مع مجموعة من الصديقات في إحدى مقاهي بغداد وأثناء الحديث ذكرت إحداهن اسم إحدى صديقاتها (غفران)، فتذكرت في برهة صديقتي (غفران) التي لم أرها منذ 15 عاماً! وانعزلت فكرياً عن صديقاتي اللواتي كنت جالسة معهن ولم أعد أسمع حديثهن وأنا أسترجع الذكريات مع صديقتي غفران وبدأت أسألهن بهمة وشوق:

أين أنت الآن يا غفران؟ ماذا حدث لك؟ أما زلت في بغداد أم رحلت لبلد آخر؟ ولكن لا أتذكر اسمها الكامل كي أبحث عنها في مواقع التواصل الاجتماعي، ولا أدري لماذا لم أتذكرها طوال تلك السنوات، كأن اسمها غاب عني رغم أنها من الصديقات النقيات المخلصات الحريصات.

عدت الى المنزل فاتصلت بي صديقتي (رسل) وأخبرتني بأن هناك حفلاً موسيقياً في المسرح الوطني في بغداد بعد أربعة أيام فهل أستطيع المجيء مع حضور مجموعة من الأصدقاء أيضاً للحفل.

أخبرتني بأني سأكون سعيدة للذهاب إلى المسرح الوطني لأنني لم أر هذا المسرح منذ الصغر.

مرت الأيام الأربعة والتقيت بصديقتي رسل وتوجهنا إلى المسرح الوطني والتقينا ببعض الزملاء وبعد أن قطعنا تذاكر الحفل دخلنا إلى قاعة صالة الانتظار وشاهدت الثريات القديمة المعلقة والمنيرة وطلبت منهم أن يجلس لشرب الشاي قبل بدء الحفل، فاشترينا الشاي وجلسنا على كرسي وطولة زرقاء تتوسطنا.

وعند أول رشفة من الشاي الحار أرى فتاة تمشي أمامي وتحمل كوباً من الشاي!

توقفت نبضات قلبي لحظة وقلت في نفسي:

• أليست هذه صديقتي غفران!

فتركت كوب الشاي على الطاولة واستأذنت من الزميلات والزملاء وهم ينظرون الي ويتساءلون في أنفسهم إلى أين ذاهبة؟!

فقدت ببطء نحو تلك الفتاة لأتأكد من أنها غفران أم أنني أتخيل، وتسألات كثيرة تدور في قلبي وعقلي، فوصلت إليها ووقفت أمامها، فرفعت تلك الفتاة رأسها وقالت:

• هديل! لا أصدق.

نوع الحدث في هذه القصة الحقيقية يسمى في علم الباراسيكولوجي بقانون الجذب الكوني (The law of attraction) وهو يقوم بإنشاء وتوفير ما يركز عليه الشخص بأفكاره الإيجابية فتكون إيجابية، وينطبق الأمر عندما يفكر الانسان بالأفكار السلبية فتكون نتائج سيئة، وتعتمد تلك الطاقة على همة وإيمان الإنسان بأنه سيصل الى شيء يرغب فيه وبطريقة غير محسوسة يستخدم طاقة الجذب وهنا ستعمل تلك الطاقة لتوفير البيئة المناسبة لتحقيق الأمر.

تابعونا وإلى المزيد من القصص الحقيقية في علم الباراسيكولوجي

العادية السهلة

بقلم: ايمان الشريف

سأطلب منك طلباً ربما ستندش له؛ لكن من فضلك جاريني فيما سأطلب.

استشوق نفساً عميقاً... ثم ازفره.

صف لي الآن شعورك؟

أخمن أنه لا شيء..

دعني أخبرك سيدي بأنه كل شيء وليس اللاشيء..

فإنك حين تأخذ نفساً من الهواء وتزفره ثانياً، وتأخذ هذا الهواء المحمل بالأكسجين إلى رئتك ومن ثم الى مخك وخلاياك، ويقوم بوظيفته الأساسية التي غالباً لا تنتبه لها من شدة سلاستها ودينامكية حدوثها، وهي مقوم أساسي من مقومات حياتك.

تأخذه على سبيل الضمانة، شيء حتمي الحدوث وتألفه لدرجة عدم الإلتفاف لأهميته في حياتك.

وربما أو غالباً تضيق برائحة الهواء العادية التي ألفتها وتتوق نفسك إلى رائحة جديدة أو عطر مميز؛ يعطيك الإحساس بالتميز، بالتجديد أو الزهو وامتلاء رئتيك بشيء يبهج نفسك.

والآن، تعال معي لافتراض آخر... ماذا لو قدر الله حدث حريق فجأة وامتلت الأجواء بكثيف الدخان مما يهيج رئتيك.

أو لنقل أن ذلك العطر غالي الثمن أثار حساسية ما لديك؟!

حساسية من شأنها مشاكل في التنفس وعلاجات وعدم نوم وإرهاق متواصل. ستتمنى حينها تلك العادية السهلة في الهواء العادي الذي مللت منه.

فنحن كبشر دائماً نستهيئ بالموجود المضمون ونصبو للمفقود.

لا نقدر السهل حق قدره.. ولو كانت فيه سعادتنا ونمل منه ونبحث عن الشغف.

وأغلبنا يتوق للصعب ونشتهيه ونسعى إليه سعياً حثيثاً؛ وربما حين نناله بعد معاناة نجد أننا سعينا للتعاسة وعدم الراحة.

لا أنصح هنا بعدم السعي وراء الشغف وتحقيق الأحلام.. فإن لم يحقق لك الموجود والمضمون.. سعادة قلبك واكتمال روحك؛ فانطلق وابحث عنها.

ولكن لا تقل من قدر العادية المريحة.

ما أريد أن أقوله هنا إننا نستهيئ بجمال السهولة ونهدر قيمتها خصوصاً في العلاقات الواضحة المريحة، نمل الألفة المؤنسة السلسة المضمونة ونبحث عن جديد.. مميز.. مختلف.

مسميات براقية مضللة كأضواء المحافل والمهرجانات التي تخطفك من روحك وتحلق معها وبها لوقت قصير أو طويل. فلا يمكنك أبداً بأي حال من الأحوال أن تعيش الأجواء الصاخبة للأبد.

فالأضواء الساطعة والألوان الفسفورية تخطف العين لوهلة.. تبهرك وتتمنى أن تضيء حياتك وتلونها ألوان بهجة وفرحة.

ولا أظن أن هناك إنساناً يستطيع الحياة كلها في أجواء مبهجة الألوان صاخبة الأصوات طوال الوقت.

فالأضواء الملونة مع الوقت تتسبب في إرهاق العين وعدم وضوح الرؤية إذا طال وقتها..

والموسيقى الصاخبة والرقص عليها لا تحتمله النفس طوال الوقت. سترهق وتمل وتحتاج الى الراحة.. ستشعر حينها أنك تحتاج الى هدوء نفسك.. واستكانتها.

تحتاج أن ترجع لمأمنك، لمسكنك، لمنطقة أمانك وهدوئك واطمئنانك، لمنطقة "العادية السهلة المريحة".

أتمنى لنفسي ولكم دوام العلاقات العادية السهلة المريحة. دتمت سعادة.

سوالف عراقية

بقلم: الاعلامي مفيد عباس

وكت عالمسناية مال صوب الكرخ انتظر اسماعيل يجي بالبلم من صوب الرصافة حتى يعبرني لان حارة ومابيه حيل اعبر جسر الشهداء مشي.

الساعة العاشرة صباحاً، وماكو ولا خيال انسان يمشي على ذاك الصوب، لا اسماعيل ولا غيره، ولا صوت ماطور البلم، حتى المتتبي طلع من تمثاله وشافله في شجرة وكعد جواها.. رجعت صعدت الدرج، شفت شرطي من جماعة الشرطة النهرية كأعد بغرفة زعيه مطلة عالشط، بيها باب وشباج، والغرفة صايرة جوة ظل نبكة عالية، هو لازم بيده جهاز لاسلكي، جهاز اللاسلكي يحجي وهو مو يمه الحجج، ضارب صفة عالشط، سلمت عليه

_ وعليكم السلام

_ گلي اسماعيل چان موجود اليوم؟

_ اي موجود

_ لعد وينه؟

_ صيحه منا هسه يسمعك ويجيك

_ الله يخليك.. قابل اني قدوري حنينه صوطي يوصل لهداك الصوب.

_ صيحه ومعليك

رجعت خطوتين ودرت وجهي وصحت بصوت عالي .. إسماعيل.. إسماعيل.. سمعت وراها صوت ماطور اشتغل، اقل من نص دقيقة اجاني اسماعيل.. وركبت وظليت كأعد بالبلم بانتظار راكب آخر حتى يطلع، عجبتني الكعدة بالرغم من عُجالتني، سألني: اطلع بيك وحدك، بس تنطيني الفين؟

- انطيك الفين، بس خلينا ننتظر واحد لاخ.

هدوء لن تجده في كل بغداد، بلم ونهر وفي نبكة، حتى روجات المي تدغدغ الأحجار الكبيرة بدون صوت، البلم يهتز مثل كاروك طفل نام، وأمه نامت وهي تهز بالكاروك، وبقت غريزة الامومة تدفعها حتى تهز رغم انه نام، وانها نامت..

وكلكم عيوني



قناديل ...

بقلم: د. داليا حمامي

لا تقولي إنك خائفة

يمكن تصورها، وقد عبرت عنها بقولها: "لم يكن يجب أن يتم السماح لأي شخص في العالم أن يمر بهذا الجحيم"... إذ لا يمكن أن يساوي أو يستحق أي حلم، مهما عظم في دواخلنا، المرور في محرقة التهريب ومواجهة وحشية البشر المسعورين خلف المال.

سامية يوسف عمر تهدي إليها كل النجوم والأقمار، يهدي إليها كل الجمال والحب والبراءة والنقاء، لأنها تستحق حياة أجمل من الحياة:

"طيري يا سامية كما يطير الجواد المجنح في الهواء..

اركضي يا سامية..

اركضي كما لو كنت لا ترغيبين في الوصول إلى أي مكان..

عيشي يا سامية..

عيشي كما لو أن كل شيء مستحيل."

جدير بالذكر أن الرواية لاقت ضجة كبيرة في إيطاليا، وتم بيع أكثر من مئة ألف نسخة منها في أول شهر من صدورها، في ظاهرة لم تَرَ على دور بيع الكتب الإيطالية سابقاً.

عندما يخذلنا الوطن وأقرب الأصدقاء، ويُدفن الحلم الوحيد تحت الضربات المتتالية لمطرقة التعصب والكرهية رغم كل المحاولات اليائسة لإحيائه، فما الذي يتبقى لنا؟

هي واحدة من حكايات بلد منسي مزقته الحرب، كتبت بقلم الكاتب الإيطالي المبدع (جوزيه كاتوتسيلا)، عن العذاة الصومالية (سامية يوسف عمر) التي أرادت أن تركز وهي صومالية، وتفوز وترفع علم بلدها الصومال لا علم بلد اللجوء، لكن يا له من حلم ويا لتكلفته الباهظة!

تطرح رواية (لا تقولي إنك خائفة) عدة ثيمات هامة وحساسة، كالعنصرية بين أبناء قبائل البلد الواحد، والتشدد الأعمى الذي شل البلاد وصادر أسطر حقوق أبنائها من قبل الميليشيات المتطرفة المسلحة، والهجرة غير الشرعية على يد مهربيين جشعين بلا ضمير ولا أخلاق ولا إنسانية، والانفلات الأمني المرعب الذي حدث في ليبيا عقب سقوط القذافي ودفع ثمنه المهاجرون الأفارقة أكثر من غيرهم، حتى بعد قطعهم لرحلة تهريب تعذيبية جهنمية عبر أفريقيا.

كمية الألم والوجع والقهر في الرواية لا توصف، الصعوبات والمشقات التي كان على سامية تخطيها لتحقيق حلمها لا

اتجاه بلا حركة يساوي صفر

بقلم: أيمن عجمي

الإسلام مثلاً وبصير مثلاً لتزواج الحكمة والفلسفة ليثمر إسلاماً سياسياً يحكم العالم ويكرس أستاذيته. وحتى لو صحت هذه الاتهامات فهذا لا يمنع أنه منذ مئة عام كان هناك مناخ يسمح بل ويدعو لتعدد الأفكار بل والنداء بتغيير المسار وإعلان مبادئ الإنسانية بالحق والعدل بدلاً من الاستثمار في صراخات المظلومية الإسلامية وتأمير العالم عليه.

التطور يتطلب عاملين؛ أولهما اتجاه للتغيير وثانيهما إلى حركة في اتجاه هذا التغيير. تخيل أنك تركب سيارة وجهتها إلى أوروبا أو المَرْخ ولكن سرعتها صفر ومحركها ميت، عندئذ نعرف أن وجهة الحركة في حد ذاتها أقل أهمية من الحركة نفسها... العالم وعاء للتغيرات والزمن نفسه مجرد مسطرة نقيس بها حجم هذه التغيرات.... أخيراً التغيير هو سنة الحياة وشرط التطور وكلمة صارخة في قلب كل إنسان؛ رث الأرض احرثها ثم اعطها لأبنائك بحال أفضل من الحال التي كانت عليه حين ورثتها.

هذا هو تعريف النبل والخير وغرض الحياة.

عندما كان محمد عبده مفتياً للديار المصرية كتب الى تولستوي يقول: "أيها الحكيم الجليل مسيو تولستوي لم نحظ بمعرفة شخصك، ولكننا لم نرحم التعارف بروحك. سطع علينا نور من أفكارك، وأشرقت في آفاقنا شمس من آرائك، ألقت بين نفوس العقلاء ونفسك، فكما كنت بقولك هادياً للعقول حاثاً بعلمك للعزائم والهمم وكما كانت آراؤك ضياء يهتدي به الضالون، كان مثالك في العقل إماماً يقتدي به المرشدون"

هكذا تكلم مفتي الديار المصرية مع مفكر هو على أي حال غير مسلم بل ومتهم بالإلحاد في كنيسته.

وبالرغم من تضارب الآراء حول شخصية محمد عبده بين من يقول أن محمد عبده له نظرة أن الإسلام لم يتعارض ولا يمكن أن يتعارض مع العلم الذي مثله مثل العقيدة يكشف للناس أسرار الطبيعة.

لك أن تتخيل أن الإمام محمد عبده نفسه متهم بأنه من المنظرين للإسلام السياسي وأنه من بين هؤلاء الذين قد يحاولون استرضاء شخص بمكانة وشهرة تولستوي ليدخل



دروب ...

بقلم: دياب عواد

اجتياز

جاء الليل أسود ... رطباً بما يكفي

وكان الحديث عتياً كله عتب.. عذباً كانسياب الماء.

أيام ماضيات .. ذكريات راسخات.

حدثتها كيف كان اجتياز الألم أمراً في غاية الصعوبة.

أخبرتها كيف كان الألم يفسد كل محاولاتي للانتقال نحو طريق يفضي إلى النسيان.

أخبرتها أن الحب لم يبنه، لأنه حب لا يملك إلا نفسه.

وأنها هي ذاكرته، وذاكرة كل ما هو جميل.

أما الصباح فكان اعتيادياً للوهلة الأولى إلى أن التقينا وأخذنا الطريق إلى بيتنا البعيد.

لا أعرف كيف انطلقنا ولا كيف وصلنا ولا كيف وقفت تداري جمالها أمام المرأة.

لم أجد نفسي إلا واقفاً خلفها تماماً، محني الظهر، راكياً خدي الأيمن إلى خدها الأيسر.

تركت خشونة وجهي تلامس نعومة خدها.

أغمضت عينيها وتبعتها مغمضاً عيني.

جعلت أشتم العطر القديم.

هي لا تستخدم عطراً محدداً لكن لجسدها عبقاً يسكن في ذاكرة العطر في ذهني، عطراً مركزاً وكان ورود العالم كله قد اعتصرت على عنقها الذي لا يمل من إغاطتي في كل جلسات الحنين.

كان منتصف النهار، وكان الضجيج قد انتهى أو أننا ما عدنا نبالي بالضجيج.

كنا وحدنا وهذا يكفي.

غارقين في جسدين، تائهين في جسدين.

والتقينا في جسدين.

أخذت أكشف أسرارها وردة وردة.

خدان ناعمان، عنق مطيب بالعطر.

جيد كمرأة نور وحياة.

صدرها الذي يعتصر الشوق ويجرحني بمديّة وكانني طين وكأنه ماء غادق من علو الليل.

للمرة الأولى، خلعت ثوبها رغبة مرغمة وأسلمتني للجمال واستسلمت وصارت تمنع الضوء عن لقائنا أغلقت كل نافذة تستجر الضوء وكل باب يعبره قليل من النور.

وبكلتا يديها ظلت تحتضن مفاتنها.

تقاوم نفسها وتقاوم لذتها وتقاومني.

حتى ما عاد للقوة دور يذكر.

قطبت حاجبيها وأخذت نفساً عميقاً وأمالت عينيها نحوي.

وألقينا أرواحنا معاً في ذات النار واحترقنا حتى طرنا رماداً على وفرشات ..

همست بإذنها أجبك ..

حتى لا يضيق الحب بنفسه ..

قبيلتها حتى توحدت الأنفاس على ربح تهب من كلينا إلى كلينا..

وانطلقنا .. وارقتينا

وبعدها شو صار ؟؟ .. بحكيكم بعدين.

محور روض الفرج في القاهرة وموسوعة جينيس

◀ بقلم: عماد السالم



أعدت المشروعات من قناة السويس جديدة وأنفاق تحت القناة وكباري معلقة وطرق ومدن ذكية وغيرها أليس هذا تعليم؟!

أليس إشراف الهيئة الهندسية للقوات المسلحة على المشروعات التي تقوم بها شركات مدنية هو تعليم لقيم الانضباط والدقة وإتقان العمل وهي من مقومات التربية مع التعليم؟!

جيل جديد من الشبان يتعلم ويستوعب ويعمل بانضباط في مشروعات عملاقة قادر على تغيير مستقبل مصر للأفضل وقادر على نقل خبراته التي ستتراكم إلى أجيال أخرى قادمة.

يا سيداتي وسادتي المشروعات القومية تعليم وتدريب وسياحة وخلق فرص عمل ونهضة واستثمار ... إنها تنمية مستدامة وخلق قيمة مضافة للحجر والبشر!!!

كارت بوسنل عليه الكوبري وأن يكون من معالم مصر السياحية كبرج القاهرة مثلاً؟! ألا يروج هذا لسياحتنا كما تفعل تركيا؟! واثق أن مقوماتنا السياحية أفضل منهم عشرات المرات ولكنهم يجيدون فقط الترويج لها وهذه بالطبع براعة منهم وخيبة منا أحد أسبابها الاعتراض المستمر والامتناع الدائم من البعض!!

نقطه أخرى يجب أن نفخر بها وهي أن تصميم وتنفيذ الكوبري ولأول مره بأيدي مصرية 100% (الجزء المعلق من كوبري 6 أكتوبر في القاهرة تصميم فرنسي وكوبري الفردان على قناة السويس تصميم وإشراف ياباني) شبابنا بناتنا وأولادنا زهرة الجنان هم من صمموا ونفذوا هذا الكوبري وهم من ينفذون كل المشروعات القومية.

نقطة ثالثة دائماً نسمع تنمية البشر قبل الحجر وأن الاهتمام بالتعليم أهم من المشروعات!!! مؤكّد ان التعليم هو أساس التنمية البشرية ولكننا غالباً ننسى ما الغرض من التعليم؟! أليس الهدف منه تخريج شباباً قادراً على العمل واستيعاب أعقد تكنولوجيا؟! وهل التعليم مجرد مبنى وطالب ومدرس ومناهج لتخرج شباباً لا يصلح لسوق العمل وغير مؤهل له؟!

ما يحدث الآن في المشروعات القومية الكبرى من تدريب الشباب في مصر وخارجها على استيعاب أعقد التكنولوجيات المتطورة وإنشاء

ننهر تماماً بالمسلسلات التركية المملّة جداً الطويلة جداً في عشرات الحلقات وكلها ويومياً تعرض صورة الكوبري (الجسر) المعلق الذي يربط استنبول الآسيوية بإستنبول الأوروبية وهو أعلى كوبري معلق في العالم ويربط بين قارتي أوروبا وآسيا فوق خليج البوسفور وأعتقد أنها براعة كبيرة منهم انهم يروجون تماماً لبلدهم سياحياً.

(زرت استنبول أكثر من مرة ودائماً برنامج السياحة يبدأ بجولة بحرية في البوسفور لتعبر تحت الكوبري وكان كل المركب العملاق مصريين والأفواج المصرية دائماً يعينون لها مرشدين سياحيين شباباً تركياً من أصل فلسطيني يتكلمون العربية بلهجة مصرية وعندما أعلنت المرشدة الجميلة في الميكروفون أنه على الشمال ترون المنزل الذي صور فيه مهند مسلسله، كاد أن ينقلب بنا المركب لأن كل من كان في اليمين جرى ناحية الشمال وسط دعر المرشدة وصياحها (ابقوا في اماكنكم حتشوفوه في رحلة العودة!)

وعندما تبني مصر جسراً معلقاً عملاقاً وهو أعرض كوبري معلق في العالم وتطالب بتسجيله في موسوعة (جينيس) يتبارى المعترضون دائماً على الاعتراض!!

لماذا يا سيدات وسادة؟! أليس من حقنا أن نفخر ونتباهى ونفخر بهذا الانجاز العظيم؟! أليس من حقنا أن نصور مسلسلات وأن نطبع

الوصايا العشر للزواج



◀ بقلم: الياس طبره

في بداية الخلق رأى الخالق أن الرجل يحتاج إلى امرأة. وسميت المرأة مرأة لأنها من المرء أخذت وهي ضلع من أضلاعه.

وهكذا رأت أمامة بنت الحارث الشيباني أن النساء خلقن للرجال ولهن خلق الرجال، ولذلك قامت بتوصية ابنتها أم إياس عند زفافها إلى

عمر بن حجر ملك وسيد دولة كندة بالوصايا العشر قائلة:

أي بنية إن الوصية لو تركت لفضل أدب تركت لذلك منك، ولكنها تذكر للغافل ومعونة للعاقل، ولو أن امرأة أستغنت عن الزوج لغنى أبويها وشدة حاجتهما إليها كنت أغن الناس عنه، ولكن النساء للرجال خلقن، ولهن خلق الرجال.

أي بنية إنك فارقت الجو الذي منه خرجت، وخلفت العش الذي فيه درجت، إلى وكرٍ لم تعرفيه، وقرين لم تألفيه، فاحفظي له خصالاً عشرًا يَكُنْ لك ذخراً.

أما الأولى والثانية: فالخشوع له بالقباعة، وحسن السمع له والطاعة.

وأما الثالثة والرابعة: فالتفقد لموقع عينيه وأنفه، فلا تقع عينه منك علي قبيح، ولا يشم منك إلا أطييب ريح.

وأما الخامسة والسادسة: فالتفقد لوقت منامه وطعامه، فإن تواتر الجوع ملهبة، وتتغيص النوم مغضبة.

وأما السابعة والثامنة: فالاحتراس بماله، والإرعاء بحشمه وعياله، وملاك الأمر في المال حسن التقدير، وفي العيال حسن التدبير.

وأما التاسعة والعاشر: فلا تعصين له أمراً، ولا تعشين له سرّاً فإنك إن خالفت أمره، أو غرت صدره، وإن أفشيت سره، لم تأمني غدره.

ثم إياك والفرح بين يديه إن كان مهتماً، والكآبة بين يديه إن كان فرحاً.

فإن الأولى من التقصير والثانية من التكدير. وأشد ما تكونين له إعظماً أشد ما يكون لك إكراماً، ولن تصلي إلى ذلك حتى تؤثر رضاه على رضاك وهواه على هواك فيما أحببت أو كرهت والله يخير لك.

من هنا بدأت النهاية ..

◀ بقلم: الاعلامية ماريشا الزهر

أخيراً وبعد تفكير طويل أمسكت قلمها وقررت أن تكتب فصل النهاية لروايتها المليئة بالأحداث والمثيرة بتفاصيلها... رواية بدايتها كانت جميلة .. مليئة بالأحاسيس والحب .. غزيرة بالمشاعر الصادقة تشبه في جوهرها البدايات الأخرى التي تبدأ في القمة .. فوق السحاب كأنك تطير مع الفراشات، لكنها عندما وصلت إلى النهاية تملكها الخوف لأنها رغبت أن تكون كما البداية مفعمة بالروح والتألق إلا أنها تذكرت أن السعادة والفرح حالات استثنائية في الحياة.

تراجعت خطوة إلى الوراء عندما رأت نفسها كيف كانت تقفز على الأرض وكيف أصبحت الآن شاحبة مكهونة الوجه استبدلت ابتسامتها بملامح الحزن ... ما الذي جرى طوال تلك السنوات هل كانت تعيش حلماً رائعاً لا تودّ النهوض منه على الإطلاق أم انها كانت كذبة صادقة جميلة، نعم هي هكذا - أجابت على السؤال - إنها كذبة !!

عاشت كذبة الحب لسنوات إلى أن جاء اليوم الذي أخبرها بأمر الزواج من أخرى لم يبد عليها التأثر والحزن أمامه بل على العكس حافظت على كبرياتها وعفوانها الذي تكلم بحضور زفافه، لكن ما إن اختلت بنفسها حتى بكت بكاءً مرّاً ولعنت الحياة والحب والرجال وكل شيء ...

استمر ذلك بضعة أسابيع إلى أن بدأت تلملم بقايا روحها المبعثرة هنا وهناك وقررت الكتابة بحروف تشبهها وبكلمات تزلزل الأركان خطت روايتها بكل شفافية وما إن وصلت إلى النهاية وجدت أن تتركها مفتوحة حيث يلجأ إليها معظم الكتاب للهروب والاختباء من الواقع وترك القارئ يختار نهايته كما يشاء ... وفي حالتها كان ما يدفعها إلى اختيار نهايتها هو إجبار نفسها على أخذ القرار فقط إما الاستمرار أو التراجع ... لذلك كان الختام بكلمة الحب وبعدها بدأت النهاية.

أحلاهما مر

بقلم: شذا سعادة

”زواج منتهي الصلاحية أم فهم خاطئ للحرية!“

عندما تأتئين من بلد من أكثر المجتمعات ذكورية، ومن علاقة زوجية منتهية الصلاحية، يملؤها الكبت ونزوات مرضية ويحميها من الزوال العادات والتقاليد التي تأمر بالصبر والتحمل لأن كلمة الطلاق جرم اجتماعي... ثم تصلين إلى بلاد الحريات ويصبح لديك خيارات أخرى لم تكن موجودة من قبل، يصبح الطلاق فرصتك الذهبية في السعي للحرية ودخولها من أوسع الابواب.

عادة ما ترتبط أحلامنا بعد الهجرة إلى أوروبا مع أهداف الاستقرار والعيش الرغيد، لكن ما يحدث أنه مع تحطم الكثير من أحلام المهاجرين على صخور المجتمع الجديد، تتحطم معها قيود الزواج والكثير من ”البيوت العمارة“ مؤدية الى تشردم وتفكك البقية المتبقية من الأسر.

”رسالة عالواتس أب، طلب الطلاق في لحظات الوصول الأولى إلى أرض المطار“ قصص طلاق مثيرة للجدل غزت مواقع التواصل الاجتماعي إلى جانب الاسئلة عن الطرق الأسهل للانفصال عن شركاء الحياة، وعن السبل التي يجب عليهم أن يسلكوها للخروج من القفص الذهبي.

فهناك حالات يكون فيها الطلاق مخرجاً طبيعياً من علاقة زوجية غير صحية، قد تترك ندباً في تربية الأطفال حيث أكدت دراسات عديدة أجراها عالم النفس اي.مارك.كومينجرز بجامعة نوتردام الأمريكية تأثر الأطفال الشديد بالخلافات الحادة التي تقع في الأسرة وازدياد إحساسهم بالقلق والتوتر والإجهاد، وهي أمور تؤثر على سلامتهم الجسدية والنفسية وتجعلهم عرضة للإصابة بالاكتئاب، كما أنها تتعارض مع التطور الطبيعي والصحي لهم..

وفي حالات أخرى يكون غياب النضج وفوضوية الحرية وغياب الخصوصية والرهاب من العنوسة وغيرها الكثير أسباباً للطلاق.

من الصحيح أن ارتفاع نسب الطلاق في دول الاغتراب موضوع يثير الاهتمام والجدل ولكن قبل إلقاء الأحكام وتبادل الاتهامات علينا أن ننظر إلى الحالات بشكل فردي وشخصي بل الأفضل من ذلك أن نقوم بحلول وقائية مثل التوعية عن كيفية اختيار الشريك والتكيف عن كيفية المعاملة بين الزوجين ومعرفة الأطراف لحدودهم في العلاقة.



الطلاق

لو أن جدّي تزوّج جدّتي، لكانت سُمعتي جيّدة

بقلم: ريتا فرنسيس-جبور

أغراضها خوفاً من عصاها وما كنت لألبس أحذيتها لأنها كانت كلّها مسطّحة لا تغريني. لو كان جدّي ذاك تزوّج من جدّتي تلك لكنت وشقيقتي جلسنا على كراسي الشرف، على مواقد جدّتي وليس في المطبخ، كان جدّي ليطلق نكاته ويضحك جميع من هم على تلك المواقد المتجهمة. لو أنهما زوجان لكان سمح لنا أن نتسلّق أشجار الزيتون يوم القطاف عوض النقاط الحبات عن الأرض. كان يسمح لي بأخذ قطعة عجين في يوم الخبز، للعب بها رغم اعتراضات جدّتي أو على الأقل لكان أتانني بحفنة طحين لأشكّل العجينة من مياه ”البركة“ بنفسني.

كانت سمعتي لا غبار عليها في قريتنا ليس لأنني لم أمارس الشقاوة بل لأنني كنت أفعل ما أفعله في الخفاء لأن جدّتي لم



يكن هناك ليدافع عني. كنت أمارس هوايتي في إزعاج الآخرين في قريتنا لكن الأمر كان يتطلب حنكة أكبر لكيلا يُكشف أمرني. مثلاً كانت تلك الفتاة التي تصغرني بسنوات تلبس فستاناً وتحمل حقيبة يد، كانت تبدو لي كنسخة مصغرة عن والدتها. لا تلعب معنا كيلا يتسخ فستانها أما عن حقيبتها فلم تكن لترينا ما في داخلها الأمر الذي كان يسلب عقلي ويصيبني بجنون أخذ الحقيبة عنوة وتعليقها على غصن شجرة الكرز في البستان. لم أكن لأفصح عن مكان الحقيبة رغم دموع الفتاة وعندما كانت تقام حملات تفتيش عن الحقيبة كنت أتبرّع بالمساعدة وبالفعل كنت أسير الفتاة باتجاه ضالتها ومن ثم أشهد بأنّي رأيتها تعلقها هناك وأسخر منها لدرجة أنها كانت تصدقني وتكذب نفسها. الأمر كان يختلف في بيت جدّتي هناك كانت لي مساحة أكبر من الحرية كنت ألعب ”على المكشوف“ وعلى العلن لأن محامي موجود إلى جانبي لا يتوانى في الدفاع عني مهما كان جرمي كبيراً.

لو أن جدّي ذاك تزوّج من جدّتي تلك لكانت سمعتي ”كالمسك“ في كلتا القريتين!

رحل جدّي ورحلت جدّتي قبل أن يتسنّى لي أن أخبرهما كم أحببتهما. استعجلا الرحيل قبل أن أفيهما حقهما، رحلا قبل أن أتمكن من إحضار فنجان قهوة واحد لجدّتي، رحل جدّي قبل أن أصرف ليرة لبنانية واحدة في سبيل إسعاده... لم يكلفني حتى ثمن لفافة تبغ واحدة. رحلا قبل أن يتسنّى لي أن أخذهما في نزهة في السيارة.. رحلا وكانت الحياة تليق بهما. رحلا وبعد انقضاء كل تلك السنين ما زلت أذكرهما مع ابتسامة كبيرة لذكرهما العطرة.

حقاً كنت أتمنى لو أن جدّي تزوّج جدّتي! كانت هذه أمنية طفولتي التي لم تتحقق.. كان جدّي رجلاً معطاء حنوناً، ذا شخصية جذابة وصاحب نكتة حاضرة قريبة من فهم ثلاثة حفداء، صبيّان وبنيت. كم كنت أتمنى لو أن شقيقتي الصغيرة كانت قد عرفت جدّتي كما عرفناه نحن، لكنه استعجل الرحيل قبل أن تبلغ السنة من العمر دون أن ينسى إهداءها أئمن هداياه. أحببت جدّي وطالما أحببت سرده للقصص الطويلة التي أغنت مخيلتي وكانت تستمر ليومين مده زيارتنا أو زيارته.

أما جدّتي فهي من أجمل نساء الأرض، كانت ابتسامة الترحيب بالضيف تلعو وجهها دوماً. بيتها القروي محطة يستريح فيها القاضي والداني حول فنجان قهوة. لديها قدرة خارقة على إعداد مواقد الطعام للغريب قبل القريب فتراها تجنّد أهل البيت جميعاً في خدمة الضيف فتعلم جميع أهل بيتها ثقافة الكرم. كانت جدّتي تصالح المتخاصمين، ليس بالحوار أو الإقناع بل بهزّة من عصاها ونظرة حادة من عينها فيفهم المتخاصمون بأن الخصام يُغضب ”الشيخة“. كانت تعجبني مواقفها وتعجبني أكثر طيبتها الزائدة حين تجمع الأعداء حول مائدة البركة.

رحل جدّي وخسرت برحيله بيتي الثاني. خسرت امتياز الشقاوة ولم أعد أجد من يدافع عني في غيابه... خسرت ذلك الذي كان يسحب المال من جيبه خلسة ويدفعها لثلاثة أطفال ليذهبوا إلى الذكّان ويشترى ما يحلو لهم دون علم أمي.

رحلت جدّتي وخسرت برحيلها بيتي الثالث. ذلك البراد الكبير لم أعد أجرؤ على فتحه لأخذ ”الشي الطيب“ لأنها غابت وفي غيابها لم يعد البراد يحوي الأشياء الطيبة!

كم كنت أتمنى لو أن جدّي ذاك كان قد تزوّج من جدّتي تلك، فهو والد والدي وهي والدة أبي. كلاهما كانا سعيدين كلّ في محيطه ولكني كطفلة كنت أتمنى لو كانا في بيت واحد لكان هذا البيت كاملاً وبالتالي كان لطفولتي أن تكون كاملة أيضاً. لو كانا معاً لما كانت لي تلك الشقاوة ولما أطلق عليّ كلّ من عرفني لقب ”العفريتة“!

كانت زوجة جدّي امرأة رائعة تحبنا فعلاً أو كرهاً لم أكن لأعرف ولكنني لا أنكر منها ما يسيء إلينا إلا أنها كانت تستقرني دوماً. كانت لديها الكثير من الأحذية النسائية ذوات الأكتاف العالية وكبّ كبير من العقود والأساور والخواتم... وكان لي تجاه كل ذلك ضعفات! كنت أغافلها وأدخل غرفتها لأنتعل أجمل أحذيتها وأتمايل بها أمام المرأة. كانت ترصد تحركاتي فتضبطني بالجزم المشهود وتتسبّب لي ”بقتلة مرتبة“ من أمي التي كانت تصرّ على تهذيبي. كان الأمر يوّلد عندي رغبة أكبر في البحث في خزانة المرأة لألبس أطواقها وأساورها وأن أبحث في أدراج المطبخ عن علبة لبان صفراء وأكل كل ما فيها دفعةً واحدة.. استقرّني حبّها لأشياءها ودفعتني أن أبحث في خزانتها عن ذلك الخاتم الذهبي وأضعه في إصبعي وأمايل يدي أمام المرأة. يومها كنت أسرع من وقع خطواتها ورميت ذلك الخاتم تحت السرير قبل أن تضبطه في إصبعي لتقيم من بعدها حملة تفتيش كبرى جدّدت فيها جدّي وكل الأقارب دون أن تنسى اتهامها بإضاعته وتشويه سمعتي بين أفراد العائلة. تلك المرأة رغم حبّها لي جعلت مني ”عفريتة“ صغيرة ذائعة الصيت لدرجة إنني حين كبرت لم يُصدّق أحد عقلي وظلوا يشكون ”بأدميتي“ لسنوات طويلة!

لو كان جدّي ذاك تزوّج من جدّتي تلك لكانت خشيت سطوتها وما كنت لأجرؤ على فعل ما كنت أفعله، ما كنت لأبحث في

رشاد الغباري
طبيب أسنان

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

wes

الصفحة الطبية بقلم الدكتور عامر بطرس داود

فقر الدم بسبب نقص فيتامين B12



يذوب فيتامين B12 في الماء ولديه دور أساسي في الأداء الطبيعي للدماغ والجهاز العصبي والنضوج ويشارك في عملية التمثيل لخلايا الجسم ونضوج خلايا الدم الحمراء في نخاع العظام.

- نقصان فيتامين B12 يؤدي الى فقر الدم للأسباب التالية:
1. فقر الدم الخبيث pernicious anaemia ويعود ذلك الى بروتين يفرز بواسطة خلايا في المعدة ويسمى intrinsic factor يلتصق بفيتامين B12 ويذهب به الى الأمعاء لكي يمتص جيداً ويحدث فقدان هذا البروتين أيضاً في حالات التهاب المعدة الضامر وتظهر عادة عند كبار السن بعد عمر 60 سنة أما في الأطفال فهو لسبب جيني وراثي.
 2. تلف أو فقدان أجزاء من المعدة.
 3. بعض الأمراض التي تؤدي الى نمو البكتيريا في الأمعاء مثل داء السكر أو مرض رتوج الأمعاء Diverticulosis.
 4. النباتيون الذين لا يأكلون اللحوم والأسماك والبيض أو منتجات الألبان هم عرضة للإصابة بنقصان فيتامين B12 وكذلك المصاب بمرض الشرة المرضي (البوليميا). ومع ذلك يجب أن نعرف أن الكبد يمكن أن يخزن فيتامين B12 لمدة تتجاوز خمس سنوات.

ما أعراض نقص فيتامين B12؟

الأعراض تظهر بصورة بطيئة ولا تحدث بصورة سريعة وتشمل الأعراض ما يلي:

- النحول العام والشعور بالوهن.
- صداع خفيف مع دوام.
- خفقان مع سرعة ضربات القلب.
- ضيق في التنفس.
- فقدان الوزن.
- الإسهال والتقيؤ.

وفي الحالات المزمنة تحدث الأعراض التالية:

- خدر في اليد والقدم.
- صعوبة في المشي.
- ضعف في العضلات.
- فقدان الذاكرة.
- الكآبة.



كيف يتم تشخيص نقص فيتامين B12؟

1. فحص كريات الدم وتكون عادة كبيرة نوعاً ما بشكل يختلف عن بقية أنواع فقر الدم.

دراسة إحصائية: التدخين ومضاره على صحة الإنسان



في دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية عن تأثير تدخين السجائر على صحة الجسم ملخصها ما يلي:

التدخين ونسبة الوفيات:

التدخين يعتبر سبباً في أكثر من 480000 وفاة كل عام وبنسبة واحد الى خمس وفيات، ولو جمعنا الوفيات المتسببة من الإيدز والكحول وحوادث السيارات وحوادث الحريق مجتمعة لكانت أقل من الوفيات التي

كان التدخين عاملاً في حدوثها. كما وجد بأن التدخين كان سبباً في 90% من الوفيات الناجمة من سرطان الرئة إضافة الى نسبة 80% من الوفيات الناجمة عن مرض تضيق التنفس المزمن COPD.

التدخين وزيادة الأخطار الصحية:

أصبح شيئاً معروفاً أن المدخن يتعرض لأمراض القلب والجلطة وسرطان الرئة مقارنة بالشخص غير المدخن.

1. التدخين وأمراض القلب والدورة الدموية: يعتبر التدخين سبباً رئيسياً في حدوث الجلطة وعدم كفاءة الدورة الدموية في القلب وهو سبب رئيسي في الوفيات التي تحدث في الولايات المتحدة. حتى الشخص الذي يدخن بمعدل خمس سجايرات في اليوم من الممكن أن تظهر علامات لأمراض القلب والدورة الدموية. كما أن التدخين يؤدي الى تثنخ الجدار الداخلي للشرابين مما يزيد من احتمالية ارتفاع ضغط الدم وحدث الخثرة الدموية مما يؤدي الى الجلطة الدماغية وتقليل تدفق الدم الى الأطراف السفلى.
2. التدخين وأمراض التنفس: يعتبر التدخين سبباً رئيسياً في سرطان الرئة وحالات تضيق التنفس المزمن (بنسبة 12-13 مرة أكثر من غير المدخن) واسترواح الرئة والتهاب القصبات المزمن وإذا كان المدخن مصاباً بالربو فإن وضعه يشد عليه.
3. التدخين وأنواع السرطان: الدراسة بينت بصورة واضحة أن التدخين كان سبباً في معظم السرطانات التي تحدث في الجسم وأهمها للرئة، المثانة، الدم، عنق الرحم، القولون المريء، الكلى، الحنجرة، البلعوم، الكبد، البنكرياس، المعدة، القصبات.
4. الأخطار الأخرى على المرأة والطفل: التدخين يؤدي الى صعوبة كبيرة لدى الأم الحامل كما يؤثر على صحة الجنين، والتدخين قد يؤدي الى الولادة المبكرة والوفاة داخل الرحم ونقص وزن الجنين وبعض التشوهات الخلقية.
5. التدخين يؤثر على الحيامن المنوية لدى الرجل مما يؤدي الى تقليل من خصوبة الرجل.
6. التدخين يؤثر على الأسنان واللثة.
7. التدخين له علاقة بسبب مرض السكري النوع الثاني بنسبة 30-40% أكثر من عدم المدخنين.
8. للتدخين تأثير مباشر في تقليل فاعلية جهاز المناعة والتهاب المفاصل الرثوي وأمراض العظام.

ماذا يحدث لو ترك الإنسان التدخين:

- بعد سنة واحدة من ترك التدخين فإن الخطورة على أمراض القلب والأوعية الدموية تهبط بشكل حاد.
- خلال 5-2 سنوات من ترك التدخين خطورة حدوث الجلطة تقل بصورة كبيرة.
- خلال 5 سنوات من ترك التدخين خطورة حدوث سرطانات الفم والبلعوم والمريء والمثانة تقل بنسبة كبيرة.
- خلال 10 سنوات من ترك التدخين، الخطورة للوفيات من سرطان الرئة تقل الى النصف.

المصادر:

U.S Department of Health Services 2017 عام .
Centre for Disease Control and Prevention in USA 2013
Women and smoking: a report of the surgeon general USA2018

2. فحص الدم لمعرفة نسبة الفيتامين في الدم والنسب تختلف حسب الفئة العمرية حيث تتجاوز النسبة للرضيع حتى ستة أشهر 0.4 mcg في المليتر وتتساعد النسبة حتى تصل الى 2.4 عند البالغين وتتساعد عند الحامل والأم المرضع.
3. خزعة نخاع العظام.

B12 والحمل:

في دراسة حديثة في إيرلندا وجد أنه قبل حدوث الحمل يجب على الحامل أن يكون في جسمها الكمية الكافية من فيتامين B12 وفولك أسيد لغرض منع أي إمكانية لحدوث التشوهات الولادية الخلقية للدماغ والنخاع الشوكي.

B12 وداء السكري:

الأعراض التي تحدث في القدم كالخدر أو التمثل تتحسن بمجرد إعطاء الفيتامين بمدة قصيرة وقد تستمر لأشهر وبمجرد إعطاء جرعة عالية يحسن من تجديد فعالية الأعصاب المحيطة.

B12 والكآبة:

حدوث الكآبة هي إحدى علامات نقص فيتامين B12 المهمة وكذلك وجدت في دراسة ل 18 مريض لديهم نقص في الفيتامين المذكور تعرضوا للكآبة وفقدان الذاكرة والالزهايمر تحسنوا نوعاً ما بمجرد إعطائهم جرع قوية من الفيتامين المذكور.

ما علاج فقر الدم بسبب نقصان فيتامين B12؟

العلاج هو أن تعوّض النقص للفيتامين المذكور والناس الذين لا يستطيعون امتصاص الفيتامين فهم بحاجة الى حقن B12 تصل الى 5-7 حقنة خلال الأسبوع الأول للوصول الى النسب الطبيعية في الجسم والنتيجة تبدأ بالظهور خلال 48-72 ساعة بعد ذلك حقن كل شهر لمنع عودة فقر الدم مع تناول الغذاء الذي يجعل توازن للفيتامين إضافة الى فولك أسيد وفيتامين C.

كيف نمنع حدوث هذا المرض؟

معظم الناس يستطيعون منع حدوثه بأكل اللحوم بشكل كافٍ وكذلك الأسماك والدواجن والبيض والألبان وبعض منتجات الخميرة الغذائية وفول الصويا والحبوب المدعمة بالفيتامين.

كلمات متقاطعة

أفقي:

1. شاعر أموي
2. صبح- من أهم مسرحيات شكسبير - علم مؤنث
3. نهر في دمشق- عتبا
4. ظنا- من مشتقات الحليب- استجاب للنداء
5. متشابهان- مفتاح موسيقي- من آلات الحكاية القديمة
6. نعم (بالإنكليزية)- قادم- طمع (معكوسة)
7. فزع وخوف- متشابهان- أظن
8. شاعر مصري راحل
9. شاعر جاهلي- وشى

عمودي:

1. من لوحات الرسام العالمي ليوناردو دافنشي
2. شاعر وكاتب مسرحي إسباني- حرف أبجدي
3. دولة في أمريكا الشمالية- يميس
4. وضع السم خلصة- عقل
5. ثلثا يعد- للتمني- تجمعات سكانية كبيرة
6. ترغب وتريد- أعطي وأهب
7. معطيات وتوضيحات- نجدها في جلق
8. نجم- علم مؤنث (معكوسة)
9. السهد وعدم مقاومة السهر
10. حر- أمير شعراء روسيا
11. شاعر عباسي

سودوكو

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

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

الحل السابق

الحل السابق

11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ظ	ن		ن	ا	و	ر	ي	ق	ل	ا
و		د	و	ل	خ	ل	ا	ن	ح	ل
ن		ر	ي	ا	ل	ا	ه		ش	ي
دي		و	د	م	ا	ب	ا	ن		ن
ح		ب	ا	ص	ل	د	ل	ف		ا
ن		ل	ه	ب	ي	س	ا	ر		ا
ا		د	ا	ب	ا	م	ل	ا		ا
		ن	و	ب	س	ر	ح	ي		ا
س		ن	د	م	ل	د	ا	ج		ا

الكلمة المفقودة

من أربعة أحرف (من الأنبياء)

- مثلما - كنت
- ستبقى - باوطن
- حاضراً - في
- ورق - الدفلى
- وعطر -
- الياسمين -
- حاضراً -
- في - التين
- والزيتون - في
- طور - سنين
- حاضراً - في
- البرق - والرعد
- وأقواس - قزح
- في - ارتعاشات
- الفرح - حاضراً
- في - الشفق
- الدامي - في
- ضوء .

م	ث	ل	م	ا	س	ت	ب	ق	ى	ف	ي
ك	ن	ت	ي	ا	و	ط	ن	و	ر	ق	ا
ح	ا	ض	ر	ا	ا	ل	د	ف	ل	ى	ل
و	ع	ط	ر	ح	ا	ض	ر	ا	ف	ي	ت
ا	ل	ي	ا	س	م	ي	ن	ط	و	ر	ي
و	ا	ل	ز	ي	ت	و	ن	ف	ي	ن	
ف	ي	س	ن	ي	ن	ا	ل	ب	ر	ق	ح
و	ا	ل	ر	ع	د	ق	ز	ح	ف	ي	ا
و	ا	ف	و	ا	س	ا	ل	ف	ر	ح	ض
ا	ر	ت	ع	ا	ش	ا	ت	ف	ي	و	ر
ح	ا	ض	ر	ا	ا	ل	ش	ف	ق	ف	ا
ا	ل	د	ا	م	ي	ض	و	ء	س	ي	ف

الحل السابق: دجلة

- **برج الحمل:** اخضع للحقيقة وابتعد عن الأوهام، رحلة غير متوقعة تحقق لك أرباحاً طائلة، لا تهمل من أحبك.
- **برج الثور:** وضعك مريح، بقليل من التعقل تصل إلى مبتغاك، لا تتوهم أشياء لا وجود لها وهي سراب.
- **برج الجوزاء:** ابتعد قدر الإمكان عن العناد، تقرب من الحبيب وتتفاهم معه وتصل إلى ما تصبو إليه.
- **برج السرطان:** فرص مناسبة تنتظر فاعرف كيف تستغلها، يمكن لأحلامك أن تتحقق بالتدريج.
- **برج الأسد:** عليك بالتروي وعدم استباق الأمور، مشكلاتك العاطفية ستحل بالتروي والتعقل.
- **برج العذراء:** أشياء كثيرة ستتحول لمصلحتك، مشروع توافق عليه فيزيد من أرباحك، أوضاعك مستقرة.
- **برج الميزان:** لقاء مفاجئ تتوطد فيه علاقتك مع الحبيب، لا تأخذ بالكلام المعسول، تتعرض لصعوبات تزول قريباً.
- **برج العقرب:** من المؤسف فرض الأمور بصرامة ولاسيما من المسيطرين، المعاندة لا تجدي نفعاً دائماً، أمورك العاطفية تسير بشكل جيد.
- **برج القوس:** مراح جيدة ومكاسب وفيرة مؤقتة يجب دعمها بمجهود جيد حتى تدوم مدة أطول، حاول أن تصلح علاقتك مع الشريك.
- **برج الجدي:** لا عيب في طلب المعونة من صديق أو قريب تثق به لأن أمورك المالية ليست كما يجب، حب جديد يعترض طريقك فافتح قلبك.
- **برج الدلو:** الهدايا خير وسيلة للتقرب وإصلاح الخطأ مع الحبيب، وحسن المعاملة ستكون له نتائج جيدة، أمورك المالية ستشهد تحسناً مع مرور الوقت.
- **برج الحوت:** عليك التعلم من أخطائك وعدم الندم على ما فات، عليك العمل بجد كي تعوض مافاتك، تعيش أوقاتاً مميزة برفقة الحبيب.

البرج الشهيرة



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



General Director المدير العام
Khassan F. Saka غسان فؤاد ساكا

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

Ambassadors السفراء

رحمن خضير عباس

Rahman Khedair Abbas

د. عامر بطرس داود

Dr. Amir Petrus Dawood

مفيد عباس

Mufeed Abbas

د. داليا حمادي

Dr. Dalia Hammami

دياب عواد

Diab Awaad

طارق داوود

Tarek Daoud

ماريشا الزهر

Marisha Zaher

رحاب سعدة

Rehab Saada

ايمان الشريف

Iman Elshereef

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

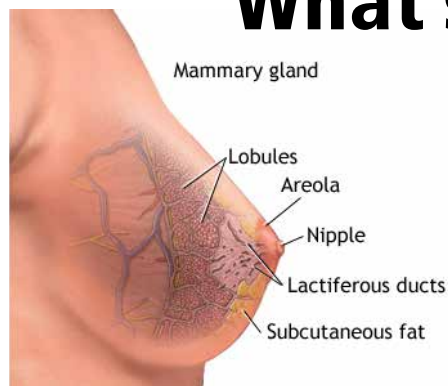
Fax: (519)254-2003

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

What should you know about Breast Cancer?



There are two main types of breast cancer

Ductal Cancer: starts in the tubes (ducts) that carry milk from the breast to nipple.

Lobular type: starts in the lobules which produce milk

Signs and symptoms may include:

If you find any of the underline signs and symptoms, you must visit your doctor even if a recent mammogram was normal.

1. Redness or pitting of the skin over the breast.
2. A breast lump or thickening.
3. Change in size or shape
4. Peeling, scaling, crusting or flaking of the pigmented area of the skin(areola)
5. A newly inverted nipple.

What are the risk factors?

- Being a female (women are more likely than men to develop breast cancer)
- Increasing age
- A family history: if mother, sister, daughter was diagnosed as breast cancer
- Inherited genes that increase risk
- Radiation exposure
- Having first child at an older age
- Obesity
- Drinking alcohol

- Postmenopausal hormone therapy

How to prevent breast cancer risks?

- Women are encouraged to perform breast self-exam each month
- Exercise most days of the week for at least 30 minutes daily
- Limit the usage of post menopausal hormonal therapy
- Maintain a healthy weight and choose a healthy diet
- Limit the amount of alcohol if you choose to drink
- Ask your doctor about breast screening

Breast cancer risk reduction for women with high risks

If the doctor has assessed your family and determined that you have other factors

that increases your risks of breast cancer, you can discuss options to reduce your

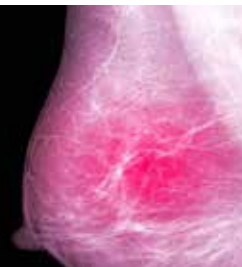
risks which include

- Preventive surgery: prophylactic mastectomy (removal healthy breast) and prophylactic oophorectomy (remove the ovaries)
- Preventive medication (estrogen blocking medications)

Finally, to conclude the most important preventive tips for breast cancer are follow healthy lifestyle, breast feed your baby, avoid hormone replacement therapy and screening tests.

A. B. D

Don't ignore
these warning
signs...



Superstitions

► Mina Al Akko

Superstitions are irrational beliefs that people tend to follow because of the "safe better than sorry" principle. But what makes people believe in such nonsense?

B. F. Skinner, a famous psychologist, discovered a type of learning known as operant conditioning. In one of his famous experiments, he placed a mouse



in a box, and every time the mouse pressed a button, it was given food. Soon enough, the mouse learned to press the button to get the award.

In another experiment, Skinner deprived pigeons of food. Later, he started to give them food every 15 seconds regardless of what they were doing.

The poor pigeons believed that whatever they were doing at that specific moment was the reason behind getting the food. For example, a pigeon believed that it was given food because it turned its head twice, so it started

doing that same action repeatedly just to get more food. It developed what psychologists call illusory correlation; a non-existent correlation between two things, and this is the exact same reason why humans believe in superstitions.

The most common superstitions are lucky charms, avoiding number 13, keeping black cats out of the way, and knocking on wood. To give an example, a student might believe that using a specific pen or wearing a 'lucky shirt' will boost his test score. Let us imagine that the student went to the exam without wearing his lucky shirt. If he performs well, he will be thrilled about the score and will forget about the shirt. However, if he fails the test, he will

most likely attribute the failure to not wearing the lucky shirt, and just like the pigeons, the student will develop an illusory correlation and be "safe better than sorry." He will make sure to wear the lucky shirt on the next exam.

most likely attribute the failure to not wearing the lucky shirt, and just like the pigeons, the student will develop an illusory correlation and be "safe better than sorry." He will make sure to wear the lucky shirt on the next exam.

most likely attribute the failure to not wearing the lucky shirt, and just like the pigeons, the student will develop an illusory correlation and be "safe better than sorry." He will make sure to wear the lucky shirt on the next exam.

most likely attribute the failure to not wearing the lucky shirt, and just like the pigeons, the student will develop an illusory correlation and be "safe better than sorry." He will make sure to wear the lucky shirt on the next exam.

most likely attribute the failure to not wearing the lucky shirt, and just like the pigeons, the student will develop an illusory correlation and be "safe better than sorry." He will make sure to wear the lucky shirt on the next exam.

most likely attribute the failure to not wearing the lucky shirt, and just like the pigeons, the student will develop an illusory correlation and be "safe better than sorry." He will make sure to wear the lucky shirt on the next exam.

This summer, make your home more 'earthy!' Some easy changes to make your home greener!

► Natasha E. Feghali

Bringing the outdoors in is all about embracing as much light and fresh air as possible into our homes. If you are keen to make your home more environmentally friendly or want to reflect your passion for nature throughout your interiors, here are three simple ways to go about it. The earthy home is a type of house that is designed to be environmentally friendly and sustainable. Our homes need to be more than just steel and cement. They represent a place of belonging, a place where we rest, gather, and make memories. We have recently spent more time thinking about our homes, and how it can reflect our values. We want a home that allows us to reduce our environmental footprint and live more simply while being a space where we love to spend our time. Now, more than ever, it is important to pay attention to how living your life impacts the planet. It might not seem like your daily routine is adding to issues like global warming, but this is precisely why the world is in the state that it is currently in. Being considerate of your actions can be the best

way to stop serious problems for the environment. There are plenty of environmental specialists like Jai Shroff who are working to change how the world operates in order to benefit the planet. Environmental concerns are a huge deal these days. It may seem difficult to make big changes, but here are a couple of quick and fun activities to do in your own home or at the store. Read on for some easy changes to make your home greener. Here are 3 ways to incorporate a greener home in an environmentally friendly way!

USING RECYCLED MATERIALS

Incorporate the earthy trend into your home by embracing natural materials such as recycled timber. In the past few years, recycled timber has become a popular option for homeowners looking for ways to make their homes eco-friendly – not to mention right on-trend. Recycled timber is made from existing materials – rather than freshly cut wood, which is less expensive and prevents unnecessary landfill. It instantly adds a vintage

vibe to your home — perfect when adopting an earthy theme. Consider using recycled timber for the doors or window frames, or even adding the material to your kitchen cabinetry for a rustic feel.

CHANGE YOUR COLOR SCHEME

We all know that color significantly influences the 'mood' of a space, so switch to an earthy color palette to create a natural interior space. Adding color to your home does not have to involve painting. Go earthy the easy way with throw cushions, artworks, placemats and lampshades that boast an array of natural colors. In the bathroom, choose a neutral color palette with light browns and beiges for a more relaxing ambience. Alternatively, choose a wallpaper design with a botanical or a geometric design.

STEP UP SOME GREENERY

Nothing screams 'earthy' more than lush greenery. Some advice? Bring a touch of the exotic in-

doors with a vertical garden. Perfect for a small indoor space. It is a great way to enjoy fresh greenery in the comfort of your own home.

Set aside a well-lit, north-facing wall, then mix and match a few hanging baskets, or go all out with an entire wall of flowering plants. Let's face it: reducing your home's negative impact on the planet will likely require a huge amount of work. Solar panels and temperature-regulating walls aren't the only ways to help your household adopt more eco-friendly practices. There are a ton of easy and fun ways to conserve energy.

Today, going green is becoming more and more important to many people around the world. Recycling as much as possible, spending money on brands that support environmental causes, and making small yet effective green changes to your home and lifestyle can make a difference to your impact on the environment. Sometimes, even the smallest of changes can make the biggest difference.

The Benefits of Joining the Conservative Party

► Al Teshuba

One of the main benefits of joining the Conservative Party of Canada (CPC) is the "grass roots" approach the CPC has, for member involvement, participations, input and rights. Aside from being personally notified of special notional, regional and local events, a CPC member gets the opportunity to actually vote on important decision. Membership participation, input and voting is key at the bi-annual nation conventions to help establish/advance party policy; And at the local level, and CPC member's vote is key to help choose which nominee will actually be the candidate in that riding's election.

In Windsor West, our CPC members will be able to flex their membership influence and voting power to elect their candidate on Sunday June 9th, at Windsor West's Nomination Night, at the Holiday Inn (1855 Huron Church RD).

5:30pm - DOORS OPEN (Attendees to begin confirming their membership/voting status)

6:00pm - Welcome and O' Canada

6:15pm - Introduction speeches from nominees (Henry Lau and Rinku Shah)

6:30pm - Debate/Questions from Nominating Committee Moderators

7:00pm - Questions from the audience

7:30pm - Membership voting begins.

by approx. 8:45pm - (after tabulating/verifying the ballot votes, announcement of Windsor West CPC candidate for 2019)

by approx. 9:00pm - Speech from elected WW CPC Candidate

by approx. 9:10pm - MEETING END

This is wonderful grass roots democracy at its best! The CPC is a proud party that cherishes its members' rights to vote/choose accordingly, within its constitution rules and by-laws.

Our Windsor West CPC EDA is honoured to be hosting this event, and it should be a very exciting evening. Stay tune

Upcoming Summer Festivals in Windsor-Essex County

Some of the most exciting events in Windsor-Essex County are held annually during the summer. The following are the festivals that are expected to be held during the month of June:

- Windsor Poutine Feast will focus on one of the most classical Canadian Dishes, Poutine! The festival also features different kinds of food, such as hot dog, donuts, and lemonade. It will be held from June 7th to June 9th at Festival Plaza. The entrance is free.

- LaSalle Strawberry Feast will present you with delicious strawberries. It will be held from June 6th to June 9th during scheduled times at Vollmer Center in LaSalle. Entrance costs \$5 per person. People younger than 6 or older than 65 can enter for free.

- Taste of Tecumseh will present you with different types of wine and beer. The age limit is 19 and the ticket costs between \$10.50 to \$15.00 per person. The event will be held from June 14th, 2019 to June 15th, 2019 at Lakewood Park, Tecumseh.

- Annual Detroit River Ford Fireworks will be held on June 24th, 2019 at 9:55 pm. This is an annual free event held by Ford Company at Detroit River.

- Arts at the Marina will be presenting a variety of artworks. It will be held from June 29th, 2019 to June 30th, 2019, 10 am to 5 pm at Leamington Marina 100 Robson Road, Leamington. This event is free.

For Advertisement on
**The Ambassador
Newspaper**

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



SOON

DRAWING & PAINTING
COURSES FOR KIDS
ORGANIZED BY **ICGO**
Further details will follow

First Year / 5th Issue May 2019

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

www.i-c-g-o.com

MAKE HOMES GREENER... MORE 'EARTHY!'

15

ENGLISH SECTION

14

Breast Cancer

Don't ignore these warning
signs!!

Superstitions

Safe Better than Sorry

15

The Benefits of Joining the Conservative Party



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
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

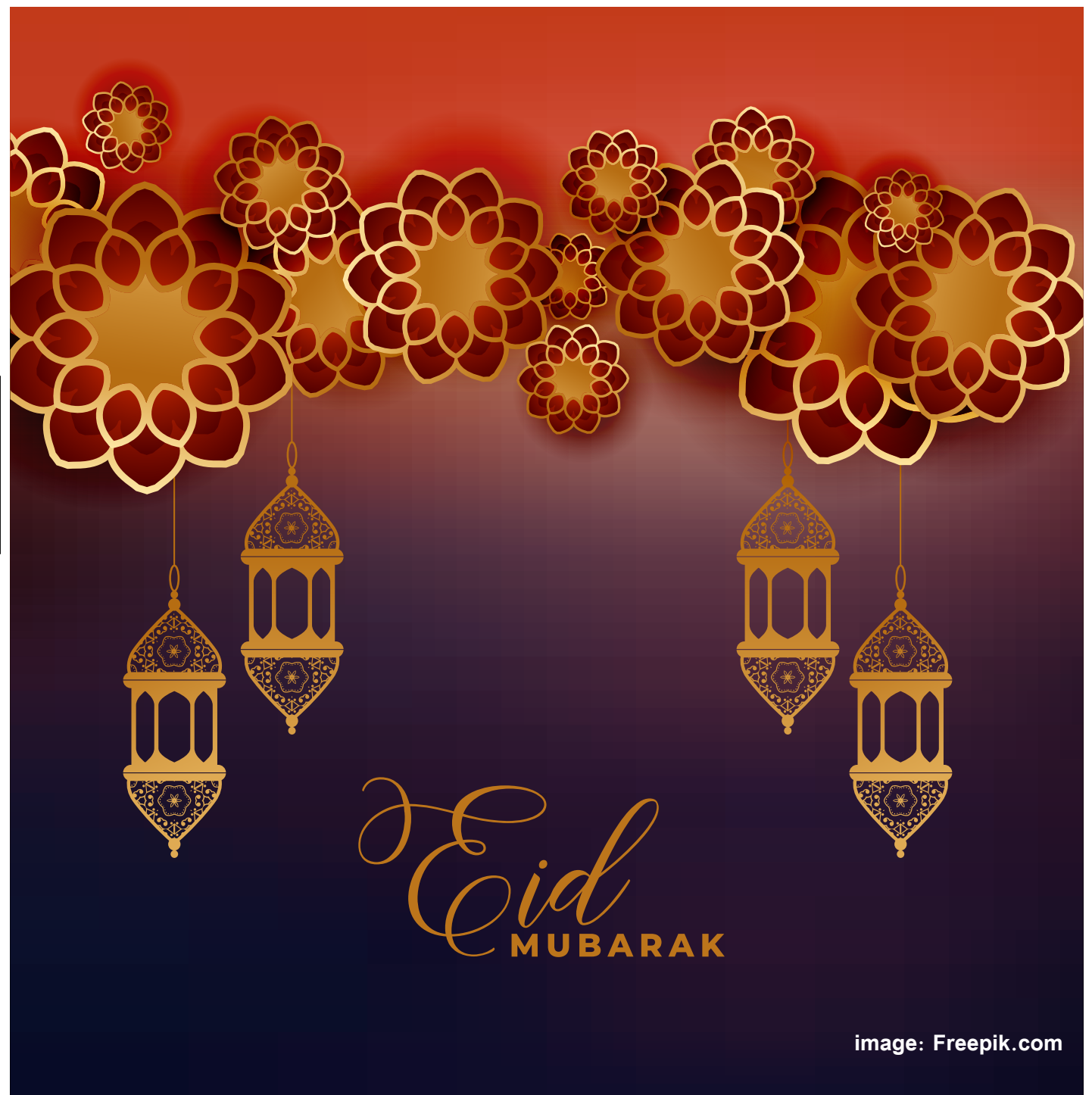


image: Freepik.com