# البلاد

AL BILAD
www.albilad.net

السنة 22
الصحيفة التي يبحث عنها القارئ

جريدة كندية سياسية عامة تصدر باللغتين العربية والإنجليزية في لندن - أنتاريو | العدد Issue 251 | فبراير- شباط February 2023



Guardian Pharm Assist
Wonderland Pharmacy
Gamal Awad, B. Sc. Phm
Omnia Masoud, B. Sc. Phm
Pharmacists / Owners
1061 Wonderland Road S.
London, ON N6K 3X4
Tel : 519 - 649 - 2520 Fax : 519 - 649 - 2530


# أونتاريو تدفع الرسوم الدراسية لمزيد من الممرضات وفرق الإسعاف وفنيي المختبرات


40 صفحة

شؤون كندية 04

كُتاب البلاد 12

فكر وفن 22

طب وعلوم 24

العرب والعالم 30

Hands on
HEALTH WELLNESS
Centre

GETTING YOU BACK TO YOU AGAIN!

Diligent Care
Modern Services
Experienced Staff

Neck, Shoulder, Arm, Low Back Pain? Headache? Tingling? Stiffness? Fatigue?

# CAR ACCIDENTS & WORK INJURIES

FREE HALF HOUR MASSAGE

CALL OR VISIT

519.645.4963

Dr. Ahmed Seksek
Dr. Tanya Gonzalez

## WHY CHOOSING US?

- Extended Health Insurance Direct Billing
- Treatment for Motor Vehicle Accidents
- Treatment WSIB Work Related injuries
- Treatment for Sports Injuries
- Treatment for pre and post operative procedures
- Concussion Management and Baseline Testing
- Extended evening and weekend hours
- Free parking available
- Wheel chair accessible
- Minimal Wait Times
- Walk-ins Welcome

## WE LIKE TO GIVE BACK

Health Wellness Centre donated to and sponsored various programs and activitites of different institutions, associations, schools and clubs.....

## SIX LOCATIONS IN LONDON:

| | | |
|---|---|---|
| London North: 1080 Adelaide St N | Tel: 519-645-4963 | Mon-Fri: 9 - 6 |
| London South: 769 Southdale Rd E | Tel: 226-270-1071 | Tues: 9-12, Wed: 12-6, Thu: 1-6, Fri: 11-5 |
| London East: 1892 Dundas street | Tel: 519-204-8888 | Mon: 9-6, Tue: 9-3, Wed: 9-6, Thu: 9-6, Fri: 9-3, Sat: 9-1 |
| London Oxbury Mall: 1299 Oxford St. E | Tel: 519-204-8881 | |
| Lucan: 268 Main Street | Tel: 226-304-4455 | |

# TRAD'S FURNITURE

## نقبل قسائم ومستندات أنتاريو للخدمات الاجتماعية (ولفير)

## WE ACCEPT ONTARIO WORKS VOUCHERS

* تصاميم جديدة تصل قريبا
* نصنع لكم الأثاث حسب طلبكم

* *New designs arrive shortly*
* *We do custom made Furniture*

(519) 675-1535

TRAD'S FURNITURE

**Hours Of Operations:**
Mon – Sat : .....10 am – 6 pm
Sunday : .....12 am – 5 pm

www.tradfurniture.com
trad1@hotmail.com

785 Wonderland Rd. South, London, ON N6K 1M6 (Westmount Shopping Centre)

### الذين يعملون في مناطق قليلة السكان والخدمات

# أونتاريو تدفع الرسوم الدراسية لمزيد من الممرضات وفرق الإسعاف وفنيي المختبرات

• سي بي سي/ متابعة البلاد

يتوسع برنامج حكومة أونتاريو الذي يدفع الرسوم الدراسية والكتب للممرضات والممرضين الذين يوافقون على العمل لمدة عامين في المدينة التي درسوا فيها ليشمل منحًا مماثلة للمسعفين وفنيي المختبرات.

قال رئيس الوزراء دوج فورد في مؤتمر صحفي في مقر Middlesex London Paramedic Services في لندن: "نحن ندعم قوتنا العاملة ونبني خط أنابيب من مواهب الرعاية الصحية للمجتمعات النامية والمحرومة".

"هذا مكسب حقيقي للجانبين. نحن نوفر للطلاب فرصًا للحصول على تعليم رائع ومهنة مجزية ، ونعمل على زيادة عدد العاملين في مجال الرعاية الصحية في المجتمعات المحرومة حتى يحصل سكان أونتاريو في كل ركن من أركان المقاطعة على جودة الرعاية التي يحتاجونها بالقرب من المنزل ".

بدأ برنامج منحة Learn and Stay ، الذي تم الإعلان عنه لأول مرة في مارس 2022 ، بـ 1500 طالب تمريض ويتوسع ليشمل 2500 طالب في مجالات التمريض وفني المختبر والمسعفين.

تعاني مستشفيات أونتاريو نقصا في عدد الممرّضين
الصورة: AFP / COLE BURSTON

قال فورد إن الحكومة تعمل مع الكليات والجامعات ومقدمي الرعاية الصحية لجعل الاتصال بالرعاية أسرع وأكثر ملاءمة. قائمة كاملة بالبرامج والمؤسسات والمناطق المدرجة في البرنامج هنا.

في إطار البرنامج ، يمكن للطلاب التقدم للحصول على "تمويل كامل مقدمًا" في كليات وجامعات مختارة. وهي تشمل تكلفة التعليم والكتب واللوازم الأخرى.

تأتي أخبار برنامج المنح المحدث بعد أيام فقط من إعلان أونتاريو أنها ستوسع بشكل كبير عدد ونطاق الإجراءات الطبية التي يتم إجراؤها في العيادات التي يديرها القطاع الخاص للتعامل مع تراكم العمليات الجراحية. أثارت الخطة قلق العديد من المتخصصين في مجال الرعاية الصحية ، الذين يخشون من أنها ستؤدي إلى استنزاف الموارد من المستشفيات الممولة من القطاع العام وإفادة أصحاب عيادات القطاع الخاص دون تحسين رعاية المرضى.

عندما سُئلت وزيرة الصحة سيلفيا جونز ، التي كانت في المؤتمر الصحفي في لندن ، عن خطة التوسع في استخدام العيادات الخاصة ، قالت: "سنواصل العمل مع شركائنا في المستشفى لتوسيع قدرتهم على تقديم العمليات الجراحية في عملياتهم. الغرف، لكننا سنوسع أيضًا من فرص المجتمع لأننا نعلم أن هناك أكثر من 800 عيادة موجودة في مقاطعة أونتاريو وهم يقومون بعمل ممتاز. "

وأضافت أن توسيع برنامج المنح - التأكد من توفر الممرضات للعمل في المستشفيات عند وصول المسعفين مع المرضى، وإفراغ الصيدليات من علاج الأمراض البسيطة - هو جزء من برنامج إقليمي شامل لتحسين الرعاية الصحية.

"كل هذه البرامج معًا تهدف حقًا إلى ضمان وجود أقسام الطوارئ لدينا عندما يكون لديك حالة طوارئ."

# عيادة الدكتور علي نبوية لطب الأسنان

# Southdale Dental Office

تدعوكم للاستفادة من خدماتها في كافة
المجالات على يد اطباء من ذوي الخبرة الواسعة

## الدكتور خالد عبد الجواد

*Now, even complicated dental treatment like impacted wisdom teeth, extractions, extensive implants & bridgework are done at our office (with sedation).*

There are
Hundreds of
Languages around the world,
but a Smile
speaks them all.

## عشرة أسباب تدفع
## لاختيار خدماتنا المتميزة

* نتعامل مباشرة مع شركات التأمين
* نتكلم اللغة العربية لتسهيل علاجكم
* نؤمن مكاناً خاصاً للصلاة
* نؤمن مواعيد مسائية بالإضافة إلى مواعيد أيام السبت
* نشرح خطوات العلاج بشكل مفصل قبل أن نبدأ
* نتابع بأهتمام فترة مابعد العلاج للتأكد من راحتكم
* نستمع لكل ملاحظاتكم كجزء من سعينا لتقديم الأفضل
* نقبل كل حالات الطوارئ من غير موعد مسبق

## GENERAL AND SPECIALTY FAMILY DENTISTRY

***Evening & Saturday Appointments Available***
***New Patients & Emergencies Welcome***

**Zoom Whitening | Digital X - Rays**

# (519) 686-4867

*E-mail: southdaledental@bellnet.ca*
*553 Southdale Road E., Suite 104, London, ON.*
*www.southdaledentaloffice.com*
*(Southdale & Jalna Intersection)*

Maple Auto

نتكلم اللغة العربية

بيع وشراء واستبدال جميع أنواع السيارات المستعملة
أسعار تناسب كل الميزانيات
تمويل يناسب كل المواقف الائتمانية

للاستعلام اتصلوا بـ محمد أحمد ذبيان
FOR INFO CALL MOHAMED ZEBIAN

Buy, Sell, Trade all kinds of used cars
Prices that suit all budgets
Financing all credits
519-668-4000

1205 Wharncliffe Rd. London, ON N6L 1J9

TireWorks

519-668-4002

كافة أنواع الدواليب الجديدة والمستعملة
للاستعلام اتصلوا بـ أحمد أحمد ذبيان

ALL KINDS OF NEW AND USED TIRES FOR
INFO CALL AHMED AHMED ZEBIAN

WWW.MAPLEAUTO.CA

المحامية رشا الطويل
قانون الإصابات الشخصية

Rasha El-Tawil, Partner
Personal Injury Law

rasha@siskinds.com
519.660.7712

اتصلوا بـ رشا للحصول على استشارة أولية
مجانية إذا تعرضتم لإصابة خطيرة في حادث

Contact Rasha for a free initial consultation
if you have been seriously injured.

Rasha El-Tawil is an experienced personal injury lawyer with a reputation for strong advocacy, compassion and results. Fluent in Arabic, Rasha can provide legal services in both Arabic and English. As part of a large team of lawyers and staff who are dedicated to personal injury law, Rasha can provide the knowledge, care and compensation you deserve.

With over 90 lawyers who work in an extensive range of practice areas, Rasha can help you get the legal services you need for your business and your personal life, all within one firm: Siskinds LLP.

SISKINDS | The law firm siskinds.com/rasha

الخدمات الاستشارية الأسرية
مع الأخصائية التربوية ـ المستشارة الأسرية
الدكتورة كيتي وتد

التحديات في تربية الأبناء وفي تقويم سلوكهم ونموهم
التعامل مع الضغوطات الحياتية وصعوبات التأقلم
التواصل الاسري والزوجي السليم والايجابي
التمكين الذاتي والنمو الشخصي والمهني

* لا تتكتموا ولا تخشوا الاستشارة. ذلك يجعل المشاكل أكثر صعوبة *

خدماتنا: استشارات تربوية وأسرية
آمنة ومهنية وسرية تامة
إمكانية لقاءات فردية خاصة أو لقاءات أسرية
إمكانية اللقاءات الهاتفية أوعن طريق (زوم)ان وجد حظر

دكتورة كيتي وتد
كاتبة، اخصائية تربوية ومستشارة اسرية
مدربة للتطور الذاتي والمهن

Dr. Kathy Watad
Author ـ Ph.D. Education
Certified Life Coach (CCF)
Coaching & Educational Consulting
Services ـ CECS
London, ON

@ dr.kathywkh@gmail.com
www.drkathy.ca
(519) 694-3186

# من هو جوش مورغان.. عمدة لندن الجديد

• بلقيس دارغوث

سياسي كندي شغل منصب العمدة الخامس والستين لمدينة لندن بعدما نجح في الانتخابات البلدية المحلية في عام 2022.

ولد جوشوا دوغلاس مورغان في 23 مارس/آذار 1978 في ريف أونتاريو بالقرب من بلدة صغيرة تدعى كاملاشي. كان يعمل موزعاً لصحيفة Sarnia Observer عندما كان طفلاً، ثم عمل في مصرف TD Bank لتغطية تكاليف دراسته الجامعية.

كان مورغان أول من ينضم إلى مقاعد الجامعة في عائلته، حيث تخصص بدراسة الفن في كلية شيريدان، ليقرر لاحقاً أن الفن لم يستهْوِه.

انتقل لاحقاً إلى لندن في عام 1998 لدراسة الاقتصاد والعلوم السياسية في جامعة وسترن أونتاريو، وحصل على درجة البكالوريوس مع مرتبة الشرف المشتركة في عام 2002.

في عام 2004، حصل على درجة الماجستير في العلوم السياسية (الحكومة المحلية، الحكومة الكندية) من جامعة وسترن.

في حرم جامعة وسترن، التقى مورغان بزوجته المستقبلية ميلاني، ليتزوجا في عام 2007 في لندن، أونتاريو، وينجبا بعد ذلك أربعة أطفال.

### ➢ بداية حياته السياسية

جاءت حملة مورجان الأولى للحصول على مقعد في مجلس مدينة لندن في عام 2006، لكنه خسر أمام مرشح الدائرة الانتخابية 8 بفارق 23 صوتاً فقط.

لم يترشح مورغان للانتخابات البلدية لعام 2010، لكنه وضع اسمه على بطاقة الاقتراع في عام 2014 سعياً لتمثيل الدائرة الانتخابية 7. هذه المرة، نجح وفاز بالمقعد بحصوله على 56.56 في المائة من الأصوات.

خلال فترة المجلس تلك، كان مورغان المستشار المعين لرئيس البلدية في ميزانية 2016-2019 متعددة السنوات، وهي أول ميزانية متعددة السنوات يتم اعتمادها في لندن.

أعيد انتخاب مورغان في عام 2018 كعضو مجلس مدينة عن الدائرة الانتخابية 7 بهامش أوسع، حيث حصل هذه المرة على 75.2 في المائة من الأصوات.

خلال فترة المجلس هذه، تم تعيين مورغان رئيساً للميزانية، وهو الدور الذي شغله حتى عام 2021. كما تم تعيينه نائباً لرئيس البلدية من قبل إد هولدر في عام 2020.

وكان مورجان أعلن ترشحه لرئاسة مجلس بلدية لندن بعد يومين فقط من إعلان هولدر إحجامه عن إعادة الترشح، ليعلن مورجان برنامجه الانتخابي المرتكز على 6 أعمدة أو وعود:

1. الإسكان والقدرة على تحمل التكاليف
2. الصحة العقلية والإدمان
3. المدينة الشاملة والآمنة وحالة وسط المدينة
4. الأحياء النابضة بالحياة
5. تغير المناخ - لندن أكثر خضرة
6. الازدهار الاقتصادي

تلقى مورجان دعماً سياسياً من سلفه هولدر، إلى جانب نائب الحزب الليبرالي بيتر فراجيسكاتوس ونائبة الحزب الديمقراطي الجديد ليندسي ماتيسين، وحتى النائبة عن الحزب المحافظ كارين فيتشيو.

تفوق مورجان على المرشح خليل رمال بعدما حاز على نحو 66% من أصوات أهالي لندن.

### ➢ توجهاته السياسية

في خطابه الاول الموجه لأهالي المدينة في أثناء اجتماع المجلس الافتتاحي، حث رئيس البلدية جوش مورغان أعضاء مجلسه على التخلي عن ميولهم السياسية المتصورة، وأكد أنهم "ليسوا أعضاء مجلس محافظين ولا تقدميين، فهم أعضاء مجلس مدينة لندن".

وفي نهاية خطابه، ذكّر الحاضرين بإنجازات المجلس السابق الذي كان جزءًا منه وعددها على الشكل التالي:

### ➢ إعلان حالة طوارئ مناخية

تحديد هدف صافي الانبعاثات الصفرية لعام 2050

استثمار 90 مليون دولار في إسكان ميسور التكلفة

إنشاء قسم لمكافحة العنصرية والقمع

### ➢ تكريم أحد أبناء الجالية المسلمة

في مطلع العام 2023 أعلن مورجان لائحة شرف تضم أسماء 10 من سكان مدينة لندن، تحتفي المدينة بمساهماتهم في جوانب شتى من الحياة المجتمعية وغيرها، وتعتبر هذه اللائحة اعترافاً وإشادة رسمية بما قدموه.

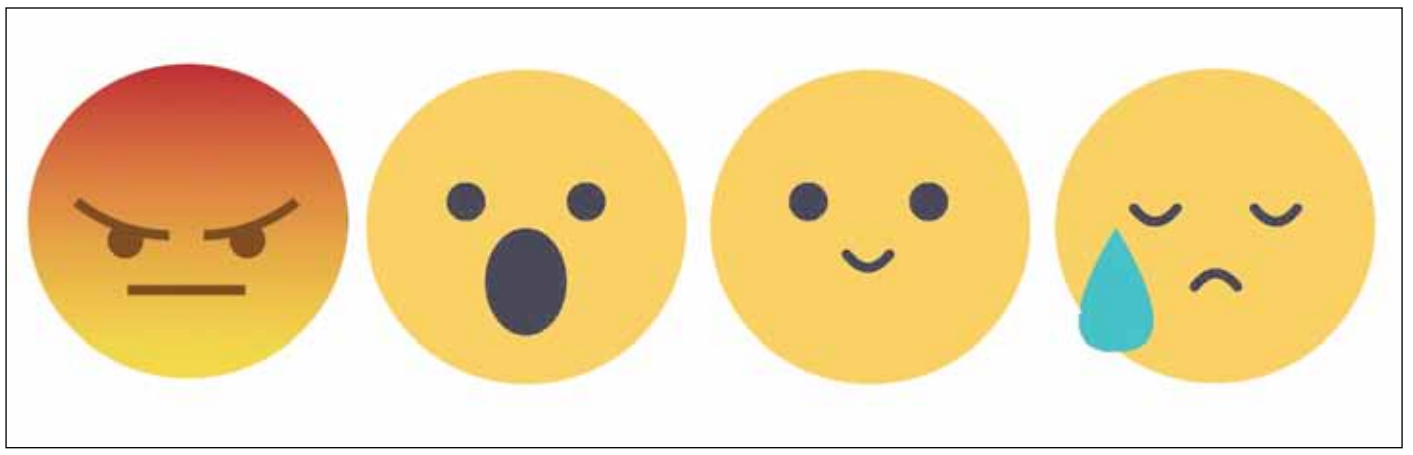
ومن ضمن هذه اللائحة، جاء اسم المحامي وأحد أبناء الجالية المسلمة نواز طاهر لـ "إنسانيته". ونواز طاهر شريك في شركتي محاماة في لندن أونتاريو حسب صفحته الشخصية على لينكد إن، وكان اسمه ظهر في وسائل الإعلام أواخر العام 2021، عندما تعرض والده وشقيقته وزوجها لاعتداء لفظي وجسدي في موقف سيارات متجر كوسكو من قبل أحد المتسوقين، والذي ردد عبارات "عودوا إلى بلدكم"، قبل أن يسحب والده من السيارة محاولاً الاعتداء عليه.

• كاتبة وصحفية من كتاب جريدة (البلاد) ومجازة في تقديم الخدمات للقادمين الجدد

# أونتاريو توسع خدمات الصحة النفسية للأطفال والشباب في كل ركن من أركان المقاطعة

## برنامج "One Stop Talk" يصل الشباب باستشارات الصحة النفسية عبر الهاتف والفيديو والرسائل النصية والدردشة

• وزارة الصحة - WHITBY - متابعة البلاد



تستثمر حكومة أونتاريو 4.75 مليون دولار لتوسيع برنامج الاستشارة الافتراضي "One Stop Talk" لربط الأطفال والشباب وعائلاتهم بطرق أكثر ملاءمة وفي الوقت المناسب للوصول إلى استشارات الصحة النفسية بغض النظر عن المكان الذي يعيشون فيه.

قالت سيلفيا جونز ، نائبة رئيس الوزراء ووزيرة الصحة: "إن حكومتنا تجعل الأمر أسهل وأكثر ملاءمة للأطفال والشباب في كل ركن من أركان المقاطعة للوصول إلى رعاية الصحة النفسية". "يقدم هذا البرنامج خيارات حديثة ومناسبة للشباب للتواصل للمساعدة في الطرق التي اعتادوا عليها للتواصل."

توفر خدمة "One Stop Talk" طرقًا مريحة للتحدث إلى الطبيب عن طريق الهاتف وعقد المؤتمرات عبر الفيديو والرسائل النصية والدردشة بدون موعد. بدأ البرنامج كبرنامج تجريبي في نوفمبر 2022 بمشاركة ست منظمات للصحة النفسية ويتم الآن توسيعه ليشمل منظمات إضافية ومرضاهم المدرجين في قائمة الانتظار. عند تنفيذه بالكامل ، سيكون البرنامج متاحًا في النهاية لجميع الأطفال والشباب وأسرهم.

تعمل الحكومة أيضًا على توسيع عدد مراكز صحة الشباب بشكل كبير في جميع أنحاء المقاطعة لجعلها أسرع وأسهل للشباب للاتصال بالصحة النفسية ودعم تعاطي المخدرات والرعاية الأولية والخدمات الاجتماعية والمزيد. من خلال صندوق التعافي من الإدمان ، تضيف الحكومة ثمانية مراكز صحة شبابية جديدة إلى 14 مركزًا تم إنشاؤها منذ عام 2020، وبذلك يصل المجموع إلى 22 مركزًا في جميع أنحاء المقاطعة.

تساعد هذه المحاور في سد الفجوة في خدمات إدمان الشباب وتوفر أيضًا للأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 25 عامًا مجموعة من الخدمات الأخرى ، مثل الدعم المهني وخدمات التعليم والإسكان والترفيه والعافية.

قال مايكل تيبولو، الوزير المعاون للصحة النفسية والإدمان: "من خلال خارطة الطريق إلى خطة التعافي، نركز على إصلاح نظامنا المعقد والمفكك للصحة النفسية ورعاية الإدمان بشكل نهائي". "يعد توسيع شبكتنا من مراكز صحة الشباب بشكل كبير إحدى الطرق الأخرى التي ننشئ بها نظامًا يتمتع فيه سكان أونتاريو من جميع الأعمار بإمكانية وصول مريحة إلى أعلى مستويات الجودة لدعم الصحة النفسية والإدمان ، في أي وقت وفي أي مكان يحتاجون إليه."

قدمت خريطة طريق أونتاريو إلى خطة العافية - استراتيجية الصحة النفسية والإدمان للمقاطعة- حتى الآن 525 مليون دولار لاستخدام حلول مبتكرة لتحسين الجودة والوصول إلى دعم الصحة النفسية مع تقصير أوقات الانتظار وإزالة الثغرات في الخدمة.

تم بناء الخطة على أربع ركائز مركزية - تحسين الجودة ، وتوسيع الخدمات الحالية ، وتنفيذ الحلول المبتكرة وتحسين الوصول - المصممة للعمل معًا لدعم تقديم الخدمات التي يحتاجها الناس ، أينما ومتى يحتاجون إليها.

Western
Driving Academy
Ministry-Approved Beginner Driver Education Course Provider
• 25 hrs. of In-Class Sessions
• 10 hrs. of In-Car Lessons
• G1 & G2 Road Test Preparation
• City & Freeway Driving
471-3187
25 Base Line Rd. W. London, ON N6J 1V1
www.westerndrivingacademy.com
Road Safety Through Education
Office Hours:
Mon-Fri 9am-5pm
Sat. 9am-1pm
Ayman Khattar
President
$10.00 OFF
FULL COURSE
with this coupon

إعلان من ممثلية دار الفتوى اللبنانية
تعلن ممثلية دار الفتوى في الجمهورية اللبنانية / فرع لندن، اونتاريو، كندا، للجالية الاسلامية، بأنها سوف تباشر إبرام عقود الزواج وتوثيق محاضر الطلاق -الشرعية والمدنية-، ابتداء من اول السنة الميلادية الجديدة 2021، فعلى الراغبين بما ذكر الاتصال بممثل الدار في لندن، فضيلة الشيخ الدكتور جمال طالب حفظه الله تعالى على الرقم التالي :
587-778-7151
فضيلة الشيخ الدكتور جمال طالب

Ontario
Certificate of Registration
Ali Chahbar
London Muslim Mosque
Is registered as a person authorized to solemnize marriage in the province of Ontario
Reg: 73866
Issued 20/06/2022
CR(2020/09)
Signed
Deputy Registrar General
Service Ontario

ترجمة قانونية معتمدة عربي/انجليزي/عربي
(مترجم مُحَلّفْ من جمعية المترجمين في اونتاريو)
SALEH ALATHAMENA
Certified Translator AR>EN, EN>AR
(by the Association of Translators and Interpreters of Ontario (ATIO) https://atio.on.ca/paupress/profile/5706/view/
39 Ranchwood Crescent, London, ON, N6G 3A1
Phone (519) 701-2756 or (519) 702-6456 E-mail alathamena@rogers.com

# أميـرة الغـوابي أول ممثلة خـاصة لكـندا لمكــافحة الإسلاموفوبيـا

رئيس الحكومة الفدرالية جوستان ترودو (أرشيف).
الصورة: LA PRESSE CANADIENNE / SPENCER COLBY

أميرة الغوابي، أول ممثل خاص لمكافحة الإسلاموفوبيا في كندا.
مصدر الصورة: CBC

• كندا : RCI

أعلن رئيس الحكومة الفدرالية جوستان ترودو عن تعيين ممثل خاص لمكافحة الإسلاموفوبيا، في سابقة من نوعها. وأُوكل هذا المنصب للناشطة الحقوقية أميرة الغوابي.

والغوابي صحفية سابقة، خريجة كلية الصحافة في جامعة كارلتون في أوتاوا، وكانت ترأس لغاية الآن مؤسسة العلاقات العرقية الكندية (CRRF / FCRR).

وفي منصبها الجديد ستقدّم الغوابي المشورة للحكومة الفدرالية حول كيفية محاربة التمييز ضد الجالية المسلمة بشكل أفضل.

وقال مكتب ترودو في بيان صحفي إنّ الغوابي ستعمل كناطقة رسمية ومستشارة وستدعم الحكومة في جهودها لمكافحة "الإسلاموفوبيا والعنصرية الممنهجة والتمييز العنصري والتعصب الديني".

وبالتالي ستقدّم الغوابي المشورة للحكومة الفدرالية في إعداد سياسات ومقترحات تشريعية وبرامج ولوائح تنظيمية اشتمالية تأخذ بالاعتبار واقع المسلمين في كندا.

وستعمل الغوابي أيضاً على رفع مستوى الوعي لدى الكنديين إزاء "الهويات المتنوعة والمتقاطعة للمسلمين" المقيمين في البلاد.

"لا ينبغي لأحد في بلادنا أن يعاني من الكراهية بسبب معتقده"، قال رئيس الحكومة الليبرالية في بيان.

"الإسلاموفوبيا تجربة تعيشها المجتمعات المسلمة في بلدنا وتتطلب عملاً مستمراً"، أضاف ترودو.

تعيين السيدة الغوابي كأول ممثلة خاصة لكندا لمكافحة الإسلاموفوبيا يشكل خطوة مهمة في معركتنا ضد الإسلاموفوبيا والكراهية بكافة أشكالها.نقلا عن جوستان ترودو، رئيس الحكومة الكندية

"أتطلع إلى العمل معها وسنواصل بناء بلد يشعر فيه الجميع بأنهم بأمان ومُحترمون"، أضاف ترودو.

وكانت حكومة ترودو قد أعلنت في حزيران (يونيو) الفائت أنها تسعى لتعيين أول ممثل خاص لها في مجال مكافحة الإسلاموفوبيا.

وجاء الإعلان عن تعيين الغوابي في هذا المنصب قبل ثلاثة أيام من الذكرى السنوية السادسة للمجزرة التي استهدفت المصلين في مسجد كيبيك الكبير.

يُذكر أنه في 29 كانون الثاني (يناير) 2017 فتح الشاب أليكساندر بيسونيت النار على المصلين في المسجد التابع للمركز الثقافي الإسلامي في كيبيك العاصمة، فأوقع ستة قتلى وتسعة عشر جريحاً، خمسة منهم إصاباتهم خطرة ومن بينهم رجل أصيب بشلل رباعي.

# وفقاً لنائب وزيرة المالية الفدرالي، راندي بواسونو
# سنة "مضطربة" للاقتصاد الكندي فيها "الكثير من عدم اليقين"

• كندا : RCI

ستكون السنة المالية المقبلة "مضطربة" للاقتصاد، وفقاً لنائب وزيرة المالية الفدرالي، راندي بواسونو.

لكنّ بواسونو أصرّ على أنّه لا يزال لدى حكومة جوستان ترودو مجال للمناورة من أجل الأولويات الرئيسية، بما في ذلك التوصل إلى اتفاق جديد مع المقاطعات بشأن التحويلات المالية الفدرالية للرعاية الصحية.

وكان بواسونو يردّ على أسئلة الصحفيين عند وصوله إلى اجتماع الحكومة الليبرالية في اليوم الثاني من خلوة من ثلاثة أيام عقدت في مدينة هاميلتون في مقاطعة أونتاريو قبل العودة البرلمانية.

"هناك الكثير من عدم اليقين"، أقرّ بواسونو، "لذا، سنراقب ذلك في كل مرحلة من العملية بينما نستعدّ للميزانية (2023). لا يزال لدينا هامش ميزانية لنكون قادرين على القيام بالأشياء التي علينا القيام بها، لكنّ هامش الميزانية قد ضاق".

وأشار بواسونو إلى أنّ الحرب في أوكرانيا وارتفاع أسعار الفائدة والتضخم المرتفع هي من ضمن المشاكل التي تتسبب للاقتصاد بعدم اليقين والضرر.

وكان تقرير مشترك صدر قبل ذلك عن مجلس الأعمال الكندي (CCA / BCC) وبينيت جونز (Bennett Jones)، وهي شركة محاماة تجارية كندية، قد ذكر أنّ توقعات الميزانية المقدمة في الميزانية الفدرالية الأخيرة في نيسان (أبريل) الفائت والتحديث الاقتصادي في الخريف كانت ربما شديدة التفاؤل.

ويخلص التقرير الذي كتبه حاكم بنك كندا (المصرف المركزي) الأسبق، ديفيد دودج، ومستشار السياسة المالية الليبرالي السابق، روبير أسلان، إلى أنّ توقعات الحكومة تستند إلى مجموعة "معقولة ولكن متفائلة" من الافتراضات الاقتصادية وأسعار الفائدة، والتي تُعتبَر حظوظ تَحقُّقها ضعيفة.

ويحذّر المؤلفان من أنّ هناك "احتمالاً كبيراً لحدوث ركود أكثر خطورة" هذا العام وأنّ الوعود الليبرالية في كافة القطاعات ستكلف أكثر بكثير مما كان متوقعاً، سواءً بالنسبة لتمويل الرعاية الصحية أو الدفاع الوطني أو تحسينات البنى التحتية أو في مجال مكافحة التغيرات المناخية.

نائب وزيرة المالية قال إنّ حكومته ستنظر في هذا التقرير وفي عدة تقارير أُخرى عند وضع توقعاتها الاقتصادية قبل الميزانية المقبلة.

ويعتقد بواسونو أنّ واقع الميزانية سيكون في مكان ما بين أفضل وأسوأ السيناريوهات المعروضة في التحديث الاقتصادي الخريف الماضي.

نائب وزيرة المالية الفدرالي، راندي بواسونو، متحدثاً إلى الصحفيين.
الصورة: LA PRESSE CANADIENNE / NICK IWANYSHYN

• (نقلاً عن موقع راديو كندا، ترجمة وإعداد فادي الهاروني)

# تخفيض ضريبي فدرالي للمنازل المتعددة الأجيال

• كندا : RCI

تقدّم الحكومة الفدرالية منذ الأول من كانون الثاني (يناير) الحالي تخفيضاً ضريبياً جديداً لمساعدة الكنديين الذين يختارون أن يقيم معهم والداهم أو أحد أقاربهم المسنين أو من ذوي الإعاقة.

وكانت حكومة جوستان ترودو الليبرالية قد أعلنت عن هذا الإجراء الذي أسمته "التخفيض الضريبي لتجديد المنازل المتعددة الأجيال" في ميزانيتها العامة الأخيرة التي قدّمتها في 7 نيسان (أبريل) 2022.

ويستهدف التخفيض الضريبي الجديد النفقات المتعلقة بأعمال تجديد منزل من شأنها أن توجِد ضمنه مسكناً ثانياً يتيح لشخص مسن أو معاق الإقامة فيه، فيكون قريباً من أحد أفراد أسرته أو أقاربه.

ويمثل التخفيض الضريبي 15% من المبلغ الأدنى بين النفقات المؤهّلة و50.000 دولار، فيكون حده الأقصى 7.500 دولار.

ويجب إنشاء المسكن المؤهَّل للتخفيض الضريبي لقريب يزيد عمره عن 65 عاماً أو يعيش مع إعاقة.

ويمكن أن يكون هذا القريب جدّاً أو جدّة، أو أحد الوالديْن، أو ابناً أو ابنة، أو حفيداً أو حفيدة، أو شقيقاً أو شقيقة، أو عمّاً أو عمّة، أو خالاً أو خالة، أو ابن شقيق أو ابن شقيقة، أو ابنة شقيق أو ابنة شقيقة.

المدير البرلماني للميزانية الفدرالية، إيف جيرو (أرشيف)
الصورة: LA PRESSE CANADIENNE / ADRIAN WYLD

منزل قيد التجديد (أرشيف)
الصورة: RADIO-CANADA / RENÉ-CHARLES QUIRION

ويعرَّف المسكن الثاني بأنه "مسكن مستقل له مدخل خاص ومطبخ وحمّام ومساحة للنوم". ويمكن أن يكون بناءً جديداً أو مسكناً تم إنشاؤه على مساحة موجودة "لم تكن تلبي بعد متطلبات مسكن ثانٍ".

وعلاوة على ذلك، يجب أن يكون المنزل الذي يتم تجديده مأهولاً، أو على الأقل أن يكون من المتوقع بشكل معقول أن يصبح مأهولاً في غضون الأشهر الـ12 التي تلي أعمال التجديد.

يُشار إلى أنّ بعض النفقات، المتعلقة على سبيل المثال بشراء أجهزة منزلية كهربائية أو بتكاليف التدبير المنزلي، ليست مؤهّلة للحصول على هذا التخفيض الضريبي الفدرالي الجديد.

ويقدّر المدير البرلماني للميزانية، إيف جيرو، أنّ هذا التخفيض الضريبي سيكلّف الحكومة الفدرالية 44 مليون دولار على مدى السنوات الخمس المقبلة.

وكان هذا الخصم الضريبي من ضمن عدد من الإجراءات الجديدة لـ "السكن الميسَّر" التي وعد بها الحزب الليبرالي الكندي بقيادة ترودو في الحملة الانتخابية الأخيرة في صيف 2021، ثمّ أدرجته حكومته في الميزانية العامة التي قدّمتها في الربيع الفائت.

• (نقلاً عن تقرير لوكالة الصحافة الكندية منشور على موقع راديو كندا، ترجمة وإعداد فادي الهاروني)

بهذا العدد الذي يحمل الرقم (251) تدخل جريدتنا (البلاد) عامها الـ (22) ، وقد يكون هذا العام 2023 هو أصعب أعوامها، فقد اضطرت الجريدة منذ شهور الى تقليص عدد صفحاتها من (64) صفحة الى (40) صفحة وبالتكاليف السابقة نفسها تحت ضغط الظروف الاقتصادية الصعبة التي يمر بها العالم ومعه كندا التي اضطرت فيها العديد من الصحف الاثنية ومنها الصحافة العربية إلى إيقاف إصدار طبعاتها الورقية والاكتفاء بمواقعها الالكترونية التي تواجه هي الأخرى صعوبات لا تحصى ...

نحن في (البلاد) قررنا بعد تخفيض عدد صفحات الجريدة واختفاء ابواب ثابتة كانت تحظى باهتمام القراء الى ان نستمر في طباعة العدد الورقي بنفس جودة الطباعة والاخراج اللذين عودنا المعلن والقاريء عليهما وبنفس كمية النسخ المطبوعة كي لايتاثر توزيع الجريدة ووصولها للقراء ملتزمين بما أعلناه منذ انطلاقة الجريدة من أن مشروعنا الصحفي هو عمل احترافي هدفه تقديم مطبوع متميز للقارئ والمعلن.

محنة الصحافة الإثنية في هذا البلد ومنها (الصحافة العربية) انها (الجندي المجهول) فهي تقدم للاثنيات التي تصدر بلغاتها الكثير من الخدمات المعلوماتية التي تتعلق بالحياة، فهي المرآة التي تعكس لهم بلغاتهم ما يحدث في المقاطعة وما يصدر عنها من قوانين وتعليمات وأنشطة تخص حياتهم اليومية، ولا نغالي اذا قلنا بأن خدمات الصحافة الإثنية لا تقل اهمية عن خدمات الكثير من المؤسسات التي تهتم بالمهاجرين والتي تحظى بدعم حكومة مقاطعة اونتاريو التي تغفل عن قصد او بدون قصد الاهتمام بالصحافة الاثنية ورعايتها اسوة بتلك المؤسسات.

إن المطبوعات الإثنية تواجه اليوم ظروفا صعبة جعلتها تتراجع أو تضطر الى تقليص نشاطها او تختفي تماما بعد أن كانت قد شهدت انتعاشا وتطورا كبيرا في السنوات الماضية بحيث كانت بعض الصحف الناطقة بلغات غير الانكليزية تصدر يوميا بانتظام ومنها الصحافة الهندية والايطالية والايرانية، في حين حافظت الصحافة العربية على انتظام الصدور اسبوعيا او كل اسبوعين او شهريا.

حكومة اونتاريو تغفل ايضا أن الصحافة الإثنية ومنها الصحافة العربية تعكس صورة من صور التعدد الثقافي واللغوي لسكان المقاطعة أي انها جزء من التعددية الثقافية التي تحرص عليها كندا، وقد التفتت مقاطعة كوبيك لهذه الحقيقة فقدمت لصحافتها الإثنية الدعم الذي يؤمن استمراريتها فعسى ان تنتبه لها حكومتنا قبل ان تندثر هذه الصحافة تماما.

ونحن ندخل عاما جديدا من عمر (البلاد) نكرر شكرنا وتقديرنا لمعلنينا الذين استمروا معنا والذين هم الداعم الوحيد لنا، ونكرر شكرنا للقراء الذين نستمد من دعمهم لنا قوتنا للاستمرار ونعدهم بأن نظل عند حسن ظنهم .

نشكر زملاءنا، كتابنا الأعزاء (أُسرة البلاد) وفي مقدمتهم الشاعر سيد ابو زهدة والدكتور قيس ابو طه ود. كيتي وتد، الزميلة بلقيس دارغوث والزميلة بانة القاسم والدكتور محمد سعدالدين ود. محمد أمين الأعظمي والدكتور خالد الادريسي. ونعتز بزملاء لنا سبق لهم أن اصدروا صحفا توقفت للاسف واتخذوا من البلاد بيتا لهم الزميل الفنان عصام شريدة والزميل الفنان عبدالهادي شلا، كما نشكر زملاءنا من الصحفيين العرب الذين يرفدون موقع (البلاد.نت) بمقالاتهم بانتظام.

نعتز بكم .....
نعتز بتاريخ الجريدة المهني ..

# متلازمة الاعتياد على النعم....والشكوى المستمرة

• د. محمد سعد الدين

لا يعرف ألغاز الانسان واسرار شخصيته الكامنة سوى من خلقه من العدم. لهذا السبب يبدو منطقيا ان يكون طريق الاطمئنان الحقيقي والسعادة النسبية يمر فقط عبر السير خلف خارطة الطريق التي وضعها رب العالمين... مهما حاولت هذه الجماعة او تلك الامة ابتكار طرق بديلة معتقدين ربما انهم يختلفون عمّن سبقهم او من عاصرهم وانهم قادرون على الحصول على امتيازات المدينة الفاضلة للجميع وسكينة السلام الدائم لمجتمعهم قبل ان يكتشفوا بعد حين انهم دخلوا نفقا مظلما بلا افق ولا نهاية.

حتى الانسان الضعيف، وفي كثير من الاحيان يعتقد في بداية حياته او عندما يمتلك بعضا من القوة المؤقتة انه ربما يستطيع أن يكون متمردا ايجابيا على قوانين الحياة وسنن خالقها ولن يقبل بما سار عليه الاخرون طيلة قرون من الزمان وانه يستطيع تحديث القيم الدينية السماوية الراسخة وتطوير القواعد الاساسية للمنظومة الأخلاقية المتوارثة عبر الاجيال.

خريطة الطريق الالهية لا لبس فيها بل هي واضحة كوضوح الشمس في يوم مشرق ....خطوطها العريضة تتفق عليها الاديان السماوية كلها وتتوازى معها المساطر الأخلاقية الوضعية المشتركة.

لعل من أهم معالم تلك الخارطة الالهية هي التحذير من التعود على النعم ومن ثم اعتبارها تحصيل حاصل لا تستحق حتى
الشكر لله والقيام بواجبها من تواضع للخالق واحترام فضله والاحسان لعباده.

التعود على النعم هو أحد الوصفات الأسرع لدخول الانسان في حلقة مفرغة من القلق واللهث خلف السراب بلا نهاية فيتعب هو ويتعب كل من حوله وهو لا يرى من الحياة سوى ما ينقصه او هكذا يعتقد.... حتى ولو كان ما يمتلكه يملأ الكأس كله او يكاد.
التعود على النعم هذا هو السبب الأساس للشكوى المستمرة من ضيق الحال وصعوبة تحمل مشاق الحياة ممن يملك الان ربما اكثر مما كان يمتلكه اثرياء العالم قبل قرن من الزمان !!

التعود على النعم يفقد الانسان بصيرته وقدرته على معرفة حاجته الفعلية الاساسية فيغرق في بحر من الاستهلاك والكماليات والرفاهية معتقدا انه بدونها سيعيش تعيسا فقيرا شاكيا ربما يحتاج الى مساعدة الاخرين وصدقاتهم!
التعود على النعم ربما هو كذلك السبب الرئيسي لاعتقاد الاغلبية انهم مظلومون من محيطهم و اقربائهم حتى تكاد الان لا تسمع بين الاقارب والاصدقاء سوى الشكوى بلا توقف من ظلم وعدم رد الجميل بين الأخ واخيه وبين الاب وابنه بل حتى الطفل الصغير تكاد لا تسمع منه سوى الضجر والملل والطلبات المتكررة بعد أن اعتاد الحصول على الأحدث والاشد حداثة مما يحتاج ومما لا يحتاج بعد أن كان قرينه قبل عقود قليلة تكفيه بل تسعده كثيرا قطعة حلوى صغيرة بين الفينة والاخرى.

متلازمة الاعتياد على النعم يمكن علاجها وتحييد اثارها المضرة باتباع تعليمات الخالق والاقرب الى الانسان من حبل الوريد.....من تذكير النفس دوما بمأساة الاخرين ممن هم اقل حظا منا (وما اكثرهم).....ومن التوقف عن المقارنة بيننا وبين من هم اكثر حظا منا (وما اقلهم)....ومن اعطاء النعم حقها من الشكر الصادق بالقول والعمل وحفظها بما تستحقه من تقدير وتبجيل .....والأهم تدريب الاجيال وتعليمهم على تقدير قيمة الاشياء والنعم اقلها قيمة قبل اغلاها.

الاعتياد على النعم هو العارض الاكثر انتشارا مع شقيقه الاكتئاب في عصرنا الحالي ربما بسبب الابتعاد عن جوهر الدين وزيادة جرعة البطر والرفاهية.

• طبيب (من كتاب البلاد) لندن-أونتاريو

# هل ستختفي اللوحة الفنية التقليدية ؟!!

• عبد الهادي شـلا

و نحن نستقبل كل يوم الجديد من الاكتشافات التي تفوق التصور وما خطرت ببال أحد من الأجيال البعيدة السابقة نتذكر اولئك الذين جربوا وأخفقوا كما نتذكر اولئك الذين لم يكلوا أو يتعبوا من التجريب والاجتهاد لتحقيق معادلات لظواهر مرت في خيالهم وأخرى شاهدوها بأم عيونهم وكانوا غير قادرين على تفسيرها. لا نجد إلا أن ننحني لهم ونعترف بجرأتهم وإقدامهم على عالم مجهول لا يعرفون عنه إلا اليسير وهم على يقين بأن وراء كل ظاهرة سرٌ أكبر من تصورهم الذي دائما يردونه إلى قوى خارقة إلا أن خيالاتهم في حدود إمكانياتهم كانت تسعفهم بصور عمموها على الأخرين فصارت عالما لافكاك من سطوته.

هكذا بدأت الخليقة تتشكل بصورتها الحياتية بعد أن منح الله نبيه "آدم" المعرفة والأسماء كلها والتي لم يُعلِّمها حتى الملائكة فحملها أبناؤه جيلا بعد جيل مرورا بكل التبدلات الطبيعية.

كانت دائما تأتي الرسالات السماوية تدعم وتؤكد على أن هذه القدرات الكبيرة التي عجز عن تفسيرها الإنسان وراءها قوة أعظم بكثير من كل تصور وخيال "وما أوتيتم من العلم إلا قليلا" ، وتبقى هذه الآية الكريمة فاعلة وقائمة حتى قيام الساعة ، وسيبقى الإنسان لاهثا وراء ما يجود به تصوره وتخيله دون أن يلحق بكل مضمونها ولو تكالبت الأمم كلها على أن تصل إلى هذه المضامين فسوف تعجز لأن الله أحكم قوله فيها.

سيبقى البشر في بحث دائم عن تفسير أسرار الحياة والخليقة لأن كل نتيجة يصلون إليها تُمهد لسؤال أخر يجعلهم معلقين بين التصديق والوهم بأنهم وصلوا إلى ما يبحثون عنه ليجدوا أنفسهم في طريق رُسِمت تفاصيله وأُحكمت أبوابه على حد محدود لا يمكن تجاوزه، لأن صاحب القدرة قد وضع له الصورة الكبيرة التي تُعجز الإنسان عن تجاوزها لغرض أراد به الله أن يُتم نعمته على ما خلق من إنسان ونبات وحيوان. فكلما توصل الإنسان فيها إلى نتيجة وحدد العلاقة بينها وجد نفسه ما يزال يدور داخل الحلقة التي تتسع لأن العلاقة التي تتحكم في هذا الفعل لها خطوط لا يمكن تجاوزها قبل أن يتحقق بعض منها يأخذ بيد الإنسان إلى المستوى الأعلى، وهكذا تبقى الحياة سلسلة تصورات وخيالات لكنها لايمكن أن تفلت من فلك الطبيعة التي تحددت معالمها

واحتفظت بأسرارها بقدرة قادر.
ما وصلنا حتى الآن يبشر بعالم جديد ذلك أن وباء "كورونا" الذي اجتاح العالم صار بحكم التاريخ الجديد الذي يرافق التقويم التقليدي وقد لمسنا أسلوب حياة جديدة و صرنا جزءا منه برضانا أو مرغمين، ولكن الأكثر تأثيرا هو ما خلّفه هذا الوباء من نتائج انعكست على سلوك البشر في عموم الكرة الأرضية بأن صارت التقنيات تحتل مساحات أوسع في كل ما يمكن أن يتحقق بها.

ولا يخفى علينا أن هذه التقنيات قد تغلغلت في كل مسارات الإبداع بدءا من الكتابة التي احتل فيها "الكيبورد" مكان الورقة والقلم، وكذلك برامج الرسم التي قللت من تواجد الفرشاة واللون في بعض الأعمال التشكيلية وخاصة "المُلصق" لأن نتائجها أكثر إتقانا وأيسر وأسرع ولا يمكن أن ننسى بأن الأفلام السينمائية منذ ما يزيد عن قرن تستخدم التقنيات في الخدع السينمائية.

السؤال الذي يتبادر إلى الذهن.. هل سيسود عالم التقنيات ويرسم لنا الفنان لوحاته باستخدام برامجها بدلا عن قماش الرسم والألوان التقليدية من زيت ومائية أو أقلام وغيرها؟

إن تحقق هذا وترسخت أركانه مع تراكم الانتاج التقني ولا يجد الفنان لنفسه مكانة في ذاك الزمان القادم واختفت اللوحة التقليدية،هل سيتم ترحيل هذه الأعمال الفنية من لوحات ومجسمات إلى المتاحف وتتحول إلى آثار يمكن للسائح دراستها والتأمل فيها كما نفعل اليوم مع أثار الأمم السابقة ثم يأتي من يتحقق منها ويثير أسئلة قد يراها ساذجة؟!.

• فنان تشكيلي فلسطيني من جيل الرواد(ناشر ورئيس تحرير الصراحة) لندن أونتاريو

# أن تخدم سيّدَيْن في وقت واحد

• عبد اللطيف السعدون *

في المأثورات المسيحية "لا تستطيع أن تخدم سيّدَيْن في وقت واحد، لأن ذلك أمر مستحيل"، لكننا في العراق استطعنا تحويل ما هو مستحيل إلى ممكن. عشرون عاما ونحن نعمل في خدمة سيّدَيْن في وقت واحد، إلى درجة أننا أدمنّا العبودية، وأتقنّا فلسفة الخضوع والركوع وتقبيل الأيدي وحتى الأقدام. وعلّمَنا حكّامنا الشطّار الماكرون كيف نجمع بين صداقتنا (اقرأ: تبعيتنا) للسيّد الأميركي وصداقتنا (اقرأ: تبعيتنا) للسيّد الإيراني، مع أن بينهما ما صنع الحدّاد، ولكن .. أليست السياسة فن المستحيل؟

وهكذا في كل دورةِ زمنٍ يحطّ عندنا، على نحو مفاجئ، ومن دون إخبار مسبق، مبعوثون من هذا السيّد أو ذاك، ونحن ممتنّون لكليهما بعد ما أسّسا لنا، ومن أجل سواد عيوننا، حُكما ليس له نظير على وجه الأرض، وجلبوا لتطييب خواطرنا كومةً من الأفّاقين والقراصنة واللصوص ليحكمونا ويتحكّموا فينا، وقد تفنّنوا في ترويضنا على مدى الأعوام العشرين، إلى درجة أننا أصبحنا، ورغم أنوفنا، راضين باستغلالهم لنا ولثرواتنا، قانعين بعبوديّتنا الطوعية لهم، شاكرين أفضالهم علينا وعلى بلادنا. وقد آن لنا اليوم أن نفخر أمام العالم بأننا نعيش في رحاب "دولة عميقة" أقامها سادتنا لتحرسنا ليل نهار في حماية "حشد مليشياوي" يحمل السلاح نيابة عنّا، ويرسم لنا طريق سيرنا ومصيرنا، وقد أدمنّا الحرص على أن نرضيهم ونخدمهم، وننتظر بركاتهم طول الوقت!

وقد حلّت البركة في ربوعنا الأسبوع الحالي بزيارة مبعوث البيت الأبيض، بريت ماكغورك، لنا ولقاءاته مع كبار مسؤولينا، على خلفية أن بلادنا من البقاع المهمة في العالم التي يعتبرها الأميركيون جزءا من مجالهم الاستراتيجي، والتي لا يمكنهم التخلّي عنها لأي طرف إقليمي أو دولي. وقد جاء ليذكرنا بأن بلاده أنفقت أكثر من تريليوني دولار في حربها، كما خسرت آلاف الجنود، وتريد أن نبقى تحت نفوذها إلى الأبد. وبحسب ما قاله مطّلعون على ما دار وراء الأبواب المغلقة، تحدّث المبعوث الأميركي عن استمرار وجود أكثر من 14 ألف عسكري أميركي في العراق تحت لافتة "المشورة والتدريب" سنوات، وربما لعقود. وذكّر تابعيه بما نصّت عليه مذكرة التفاهم السرية التي كان قد وقعها الطرفان في يونيو/ حزيران عام 2014، في عهد ولاية نوري المالكي الثانية، وكشف عنها رئيس الوزراء الأسبق، حيدر العبادي، في حينه، كما حذّرهم من استمرار دعمهم حكومة طهران، بخاصة في مجالات الاقتصاد والأمور المالية، وهدّد بأن استمرار ذلك سيدفع واشنطن إلى اتخاذ إجراءات من شأنها لجم عمليات غسيل الأموال ووقف الاستيلاء غير القانوني على الدولار لمصلحة إيران. وأفاد هؤلاء المطلعون بأن ماكغورك أبلغ رئيس الوزراء، محمد شياع السوداني، في ختام زيارته، وفي لهجة خشنة، بأنه سوف يسمع من الرئيس الأميركي، جو بايدن، في زيارته المقرّرة إلى واشنطن أكثر من ذلك!

وقبل أن تخفُت حرارة زيارة ماكغورك وسط طقس بغداد البارد، فاجأتنا زيارة لقائد فيلق القدس في الحرس الثوري الإيراني، إسماعيل قاآني، وهو المفوض من دولة "ولاية الفقيه" لرعاية شؤون العراق، والذي اعتاد التسلّل عبر الحدود، في جنح الليل، متخفّيا خشية أن يشعر بقدومه الأعداء فيفعلوا به مثلما فعلوا بقاسم سليماني من قبل، خصوصا وأن عيونهم لا تفوتها شاردة ولا واردة، وقد جاء ليذكّر العراقيين، هو الآخر، بما يهم إيران تنفيذه، وفي المقدمة من ذلك تفعيل القانون الذي يقضي بعدم السماح ببقاء العسكر الأميركيين في البلاد، وليطلب من قادة المليشيات الضغط على حكومة السوداني، لتحقيق ما تعتبره طهران واحدة من أولوياتها في الإقليم الذي تسعى إلى الاستئثار به من دون منافس. وطلب قاآني أيضا إيجاد طريقة للإفلات من القيود التي وضعها البنك الفيدرالي الأميركي على التحويلات المالية إلى إيران، بعد الاتفاق الذي جرى في أثناء زيارة السوداني طهران، على رفع سقف الصادرات الإيرانية إلى العراق لهذا العام إلى ما قيمته 20 مليار دولار. وبالطبع، يشمل ذلك بضائع غير أساسية، ولا يحتاجها العراقيون، والمهم توفير العملة الصعبة للميزانية الإيرانية التي أرهقتها العقوبات.

ووسط لعبة شدّ الحبل هذه، يبدو السوداني في موقعٍ لا يُحسد عليه، خصوصا وهو يريد أن يرضي "السيّدَيْن" معا، ولا يسعى إلى إغضاب أحدهما. ولذلك فكّر في أن يركن إلى المعادلة التي اشتغل عليها رؤساء الحكومات الذين سبقوه، والعمل مع الطرفين مع المراهنة على عنصر الزمن.

ولكن هل تسلم الجرّة هذه المرّة، كما سلمت في مرّات سابقات؟ هذا هو السؤال الذي ربما يدور في ذهن السوداني، وهو على أبواب سفرة "تاريخية" إلى البيت الأبيض لا يمكن التنبؤ بنتائجها بسهولة.

• **كاتب وصحفي عراقي من جيل الرواد ، ماجستير علاقات دولية من جامعة كالجري – كندا، ***
• **يكتب مقالا اسبوعيا في (العربي الجديد) لندن**

# سَلِّم البَزّونْ شحمة!

• محمود حمد

اعفى رئيس مجلس الوزراء (محمد شياع السوداني) محافظ البنك المركزي العراقي (مصطفى غالب مخيف... من تيار عمار الحكيم) الذي عينه (الكاظمي)، وعين بدلاً عنه (علي محسن إسماعيل العلاق محافظا للبنك المركزي العراقي...من حزب الدعوة).

ولتنشيط الذاكرة:

سبق لـ(العلاق) ان تسلم ذات المنصب للفترة من 2014 لغاية 2020 بعد ان كان امينا عاما لمجلس الوزراء لحكومة نوري المالكي للفترة 2006 لغاية 2014 وهي السنة التي شهدت (عام الميزانية المفقودة الأثر في تاريخ الميزانيات في العراق) والتي تقدر بـ 145) مليار) و(500) مليون دولار!

وبـ (بحسب اللجنة المالية في مجلس النواب العراقي- فقد كبّد الفساد العراق خسارة قيمتها ثلاثُمئة وستون مليار دولار خلال الفترة بين عاميْ 2006 و2014)، وهذا ما أكدته منظمة الشفافية الدولية في إدراجها العراق ضمن أسوأ ست دول في العالم فساداً!

وهي الفترة التي ترأس فيها (علي محسن العلاق) ما سمي بـ(المجلس المشترك لمكافحة الفساد في العراق) والذي وضع (الاستراتيجية الوطنية لمكافحة الفساد في العراق 2010-2014)، بمساهمة الأمم المتحدة.

وطيلة السنوات الأربع (2010-2014) لم يمارس "المجلس المشترك لمكافحة الفساد في العراق" الذي ترأسه (علي محسن العلاق) أعماله، وأحبطت عملياً (الاستراتيجية الوطنية لمكافحة الفساد)!

وكان(العلاق) خلال تلك الفترة عملياً (أمين سر نوري المالكي ومعتمده)، وهو الذي عينه محافظاً للبنك المركزي...

وبقي في هذا المنصب في حكومتي العبادي وعادل عبد المهدي!!

ذكر الراحل (الدكتور احمد الجلبي):

ان (سبب الانهيار الاقتصادي هو فترة الحكم من سنة 2006 الى سنة 2014 حيث دخل الى العراق مبلغ 551 مليار دولار والحكومة استوردت ما مجموعه 115 مليار دولار فقط)!

وأكد الرئيس السابق لهيئة النزاهة القاضي رحيم العكيلي:

عن هذه الفترة 2006-2014... (وجود آلاف المشروعات الوهمية والفاشلة التي تقدر قيمتها بنحو 228 مليار دولار، التي خصمت من ميزانية العراق)!

واشار رئيس هيأة النزاهة الأسبق السيد موسى فرج:

الى تلك الفترة التي كان (علي محسن العلاق) يشغل بها منصب الأمين العام لمجلس الوزراء إلى:

أن أخطر أنواع الفساد هو (فساد البطانة المحيطة برئيس الوزراء السابق نوري المالكي وحمايته لهم) ...

وفي حديث له مع صحيفة الحياة اللندنية حدد بوضوح:

ان الأمانة العامة لمجلس الوزراء هي بؤرة الفساد في الحكومة العراقية!

وتأتي (اعادة التدوير) هذه... اخذاً بنصيحة نوري المالكي:

(نخشى تدهور الدينار العراقي... ولا حل الا بالتفاهم مع أمريكا)!

ولن يجد (المالكي) افضل خبرة وايسر تفاهما مع الامريكان لإعادة الأمور الى مجاريها (دهن ودبس!) خلال زيارة الوفد الحكومي العراقي المقبلة الى أمريكا، برئاسة (السوداني) خير من (على العلاق) الذي تمكن من تمرير سنوات نوري المالكي (-2006 2014) التي تميزت بـ:

(سقوط الموصل، الفضائيين، فضائح البنك المركزي، ومنافذ بيع الدولار، وتفشي المصارف الخاصة، وتهريب النفط، وصفقات التسلح الفاسدة، أجهزة الكشف عن المتفجرات المغشوشة، والعمليات العسكرية الوحشية ضد الأنبار والفلوجة عام 2011، وقمع مظاهرات 2011 في ساحة التحرير ومناطق أخرى من العراق)!

ومن اجل طلب (عطوة!) من أمريكا (ناطور الدولار) مدة ستة اشهر...

وهي مدة كافية لهم لنهب الـ(90 مليار دولار) التي تراكمت من مبيعات النفط خلال عام 2022 وتهريبها الى أولياء نعمتهم!

ورحم الله من قال:

(سَلِّم البَزّونْ شحمة!)

• **فنان تشكيلي وصحفي عراقي من جيل الرواد**
* **(البَزّونْ) هو (القط) باللهجة العراقية**

# خواطر مغترب

• عصام الشريدة

كان عرسا في العراق وبالبصرة تحديدا. استقبلت البصرة بفرح وسعادة دورة خليجي ٢٥ استقبلوهم ليس للبطولة فقط انما شوق الفراق فكان العناق وكانت رسالة جميلة لم يعرف كنهها الا من يملك دلالات الحب والتسامح، فسجلت البصرة، لا بل سجل العراق، أروع انتصار كعادته من شماله الى جنوبه، سجل انتماءه العربي.. فاذهل الجميع بالافتتاح وترتيب الدور بما يليق بالضيوف والعراق ... تحية للعراق.. تحية للبصرة ... تحية لكل من ساهم في انجاح هذا الحدث ...

*

ليس غريبا على حدث خليجي٢٥ ان يفرح ناسًا ويزعج ناسًا فترى العرب فرحين بالعراق وبعودته للحضن العربي كي يأخذ مكانه الذي يليق به ... لكن المثير بالأمر او بالحقيقة ليس غريبا ان يكون لإيران راي اخر فاستدعت السفير العراقي وسلمته رسالة احتجاج على تسمية الخليج العربي. تناست انه خليج البصرة ومن محبة العراق بانتمائه العربي فأصبح الخليج عربيا وسيبقى عربيا.

*

فرحة الخليج بهذا التجمع ... وسائل الاعلام تنقل كل صغيرة وكبيرة بين الناس في المقاهي والحارات. نقلوا كرم العراقي بفطرته دون زيف فاق ما يتصوره عقل فكانت مقولة (عين غطا وعين فراش).. مرحبين بالضيوف انهم اهل دار لا ضيف حل اهلا.. لكن الاجمل من هذا حين استضاف برنامج المجلس بمقدمه الاعلامي القطري الوفي خالد جاسم حين قال لم اغادر البصرة الا والتقي بابن الراحل احمد راضي والراحل ناظم شاكر لأنهم كان أصدقاء ولنا علاقات محبة وعمل وكم شعرت بغبطة وانا التقيهم وأقدمهم لجمهورنا الكريم شعرت اننا مع الراحلين وجها بوجه انها لحظات وفاء واستذكار للاحبه الذين غادرونا ...

*

نعود للهم العراقي. عندما صرح رئيس الوزراء العراقي محمد شياع ان بقاء القوات الامريكية ضمن اتفاق بين العراق أمريكا ثارت ثائرة ايران وكأن العراق محافظة إيرانية او تحت وصايتها فخرجت الصحف باحاديث لا تليق ابدا بدولة تحترم الدول وخاصة العراق الذي ضرب مثلا في مواقفه مع ايران. هل هذا هو رد المعروف؟ لسنا بحاجة لكم ابدا والعراق كيان خاص له الحق في تشريع قوانينه .. اما كفى تدخلا؟

*

عودة للسرقات وفساد الدولة: بائع بيبسي كولا اخذ عقدا ب 2 مليار دولار من وزارة الكهرباء وتم التوقيع معه ومنح عقدا سياديا مستثنى من كل الشروط .... يا ترى من وراء هذا الرجل؟ هل يستطيع رئيس الوزراء إحالة هذا الرجل للقضاء ام لدى القضاء وجهة نظر أخرى؟

*

سافر رئيس الوزراء العراقي محمد شياع الى المانيا للتعاقد مع شركة سيمنس بخصوص الكهرباء.. تم التعاقد ولم يتم لأن مافيا وزرارة الكهرباء ستجهض كل عقد ما لم تكن حصة كبيرة به... فيا رئيس وزرائنا المبجل عليك بتنظيف الوزارة قبل التعاقد وانت تعرف السراق ومن وراءهم. وقفة واحدة منك تسجل موقفا للوطن والشعب.

بانتظار المواقف الجادة وليس الوعود ...

*

مهزلة أخرى ظهرت في التواصل الاجتماعي، موظفة في القنصلية العراقية في استنبول لم تعرف مسماها الوظيفي بحيث اعادت الحديث أكثر من مره والمحزن أكثر انها لم تعرف انها في تركيا لكنها قالت انها في جمهورية استنبول علما بانها تحمل شهادة دكتوراه، مسؤولية من هذا تعيين مثل هؤلاء الناس؟

*

رؤوس من غير ثقافة واجساد من غير قيافة تفتح لهم الأبواب ويؤثرون على كبار الشخصيات ويستطيعون زج من لا يدخل مزاجهم في السجن. انهن نساء لهنّ اسماء ووجود لا تعرف كيف برزن وبدا حضورهنّ واضحا ... هل تتحرك الدولة ام تبقى صامته كعادتها..

*

قال السيد الحجيمي بكل وضوح مخاطبا الدولة والعامري بالذات والمالكي والخزعلي اوقفوا تهريب الدولار الى ايران هل يقبل الولي الفقيه بتجويع العراق ...

*

صرح عميل ايراني تافه من لندن ان إيران ادخلت للعراق أموالا عراقية مزورة كي تحصل على الدولار لأنها في ضائقة مالية.. ما أجمل هذا الجار ...اللهم اجعل بيننا وبينهم جبلا من نار...

*

إيران تفتح أكبر جامعه في كربلاء بعد ان وافق رئيس وزراء (الايطار) وتم بناؤها بأموال عراقية وهي فرع لجامعة طهران.

ما الغاية لجار السوء منها؟ ولماذا غفل الاعلام والشرفاء عنها؟

عجبي ...

وللحديث بقية ..

• فنان تشكيلي وصحفي ناشر ورئيس تحرير صحيفة (المغترب) الكندية

# أصيح بالخليج ويرجع الصدى ...

• بندر الرومي

لا يعنيني كثيرا لعب منتخبين في بطولة الخليج على ملعب أقرب للمسبح. لم أتوقف مطلقا عند فوضى المنصة وتدافع المرافقين بالوكالة عن المسؤولين، لم أحفل بضجيج الفرس احتجاجا على "الخليج العربي"، ولم يكن ذا بال بالنسبة لي انتشار مقطع لزائر في البصرة شُق جيبه وسُرقت محفظته، كما زعم. تلك المواقف التي سرت كنار في هشيم، لم تكن لب الحدث عندي، ولا الفوز ولا الخسارة مبلغ حلمي أو غاية متابعتي، حتى خروج المنتخب السعودي من مجموعته أبدا لم يزعجني.

ما رأيته وسمعته في هذه البطولة شعب يتضور حنينا لحضن عربي، يتقلب شوقا لمصافحة أخوية، يتوق حبا للعودة إلى وطنه الكبير، كعودة شاب تغرب عن أهله وعشيرته سنوات طوال. لا يهم السبب المهم أنه غاب وما غابت أصالته ولا خضعت تقاليده ولا خبا بريق معدنه مهما سعوا لتغيير تركيبته، فالذهب لا يصدأ، لا يتحلل، لا يبهت ولا تتأثر خواصه بالتغيرات المناخية أو الاقتصادية والسياسة، بل حتى الكيميائية، يبقى ملاذا آمنا في الأزمات وكل الأوقات، يظل سلعة نفسية تزداد بريقا ولمعانا بمرور الزمن، كنز في كل حالاته، فوق الأرض أو تحتها، عرفنا مكانه أو جهلناه، هكذا رأيت الشعب العراقي العظيم، وهكذا رأيت البطولة عموما، حيث طغى الحب على التنافس وعبارات الود على التلاسن، حضرت الأحاسيس وغابت الحساسيات التي اعتدنا أن ترافق العرس الخليجي.

كان الحب العراقي فياضا رغم الألم، كان الكرم العراقي باذخا رغم الفقر، كانت الحفاوة دليلا أكيدا على أنهم مهما فعلوا فلن ينتزعوا من هذا الشعب عروبته، لن يغرّبوه، لن يحْرفوا بوصلته، ما بيننا وبين العراق ليست الحدود ولا المذاهب، ما بيننا ليس تاريخا أو جغرافيا، ما بين العراق وحضنه العربي عموما والخليجي على وجه الحب والخصوص دم واحد، مصير واحد، نبض واحد، قلب واحد، وحياة برقبة ألف ألف طائفي.

تابعت مقاطع متنوعة تضج حبا وتنز دمعا وتنزف ألما، فالمسن العراقي الذي ربما جاوز الثمانين لم ينبس ببنت شفه حين لقي شابا عمانيا مصادفة في السوق، كل ما فعله هو الارتماء في حضنه والنشيج، لم يتكلم لم ينمق العبارات، غلبه الموقف وهزمته الدموع فأطلق العنان لنفسه والحنان من صدره بلا تحفظ أو خجل، فلا خجل ولا حياء ولا حرج في الحب، أما الموقف الذي هزني وهزمني شخصيا وجعلني ليومين ساهم الطرف زائغ الفكر فقد كان لشيخ عراقي سمح المحيا التقاه مراسل إحدى القنوات الإماراتية فألح عليه الشيخ بدموعه لقبول دعوة العشاء في منزله، بكى وأبكاني وهو يردد بحروف متحشرجة وصوت يرزح تحت وطأة الفقد: وينكم أربعين سنة ما شايفينكم!!؟ غالب دموعه فغلبته وغلبت المراسل، وكابد ظروفه الصعبة، كما تبين لاحقا، ليفوز بضيف انتظره أربعين عاما، لم يقبل اعتذار المراسل فأصر على قطع البث للتوجه إلى منزله، وقطع قلبي وهو يردد: إحنا فرحانين بيكم، نحبكم وصار لنا سنين ما شايفينكم، ولما أقول تعال بيتي تقول ما تجي ليش!!؟ "لا تصدقون المغرضين إحنا نحبكم".

في قناة الكويت وعلى مدرج ملعب البصرة ردد العم فاضل بلهجته العراقية الجميلة: "والله العظيم النَفَس هذا إذا تريدونه ننطيكم إياه، مو القلب والعين بس". حاول أن يكمل عبارته فخنقته عبرته ثم قال: "مو مهم البطولة، المهم لمّتكم، لا تقطعون بينا بعد، أنا كل ساع أبكي من أشوف الكويتي والسعودي والعماني وبقية اخوانا في شوارع البصرة"، ثم اخذ يردد للقناة الكويتية أسماء الجيل الذهبي: جاسم يعقوب، فيصل الدخيل، فتحي كميل، عبد العزيز العنبري، حمود فليطح وغيرهم، كان يريد أن يقول عبر هذه الأسماء لم ننسكم، ما برحنا نشتاق لتلك الأيام نذكرها ونتمنى عودتها، أما على مضمار الملعب فقد كان بكاء المحلل العراقي وهو يردد لقناة الكأس: "ما نريدكم تعوفونا، بعد تعودنا عليكم"، كان أكثر من أن يحتمله المذيع القطري فشاركه البكاء وكأنهما يعبران بدموعها عن مواجعنا جميعا جراء هذا التباعد الذي فرضته الظروف واستطابته بعض الأحزاب.

شاب سعودي وآخر قطري وثالث ورابع وخامس كانت شكواهم الوحيدة والمُلحّة في العراق شيء واحد: فلوسنا في جيوبنا، لم نصرف ريالا ولا درهما، العراقيون يرفضون أخذ ثمن الطعام والمشتريات.

قبل عام حدثني أحد الزملاء ممن زار العراق ضمن وفد المركز العالمي لمكافحة التطرف "اعتدال"، كان مبهورا بحجم الحفاوة الفردية لا الرسمية، مشدوها بما سمع من تعابير الحب الشعبية لا الحكومية، أخبرني كيف كان البعض يفكر قبل السفر في إخفاء شخصيته كسعودي خشية أية مضايقة ثم صار يخفي جنسيته كسعودي مخافة رفض الباعة قبض ثمن المشتريات، وصف لي كيف يشرد ذهن بعضهم لثوانيَ حين يعرف جنسية محدثه كيف تنوه نظراته وتختنق حروفه وهو يردد: يا مرحباااا وكأنه لا يريد أن ينهيها، كأنما يقول مرحبا بحجم هذا المدى طوله وعرضه، سمائه وأرضه، بعده وقربه وكل ما فيه.

هذا عراقنا، عراق الحضارات، العراق السومري البابلي الآشوري الأكدي، عراق ابن الهيثم ويعقوب بن إسحاق الكندي والفارابي وابن ماسويه وزهاء حديد، عراق أبي الأسود الدؤلي وعيسى الثقفي والخليل بن احمد الفراهيدي وقطرب، عراق المتبني والرصافي والسياب والجواهري والبياتي، عراق عمو بابا وأحمد راضي وعدنان درجال، عراق سعدون جابر وصلاح عبد الغفور، عراق دجلة والفرات وشط العرب، هذا عراقنا لا عراقهم، عراق الأشقاء والأصدقاء لا عراق الطائفية والفرقاء.

العراق تاريخ عريق، ومجد ضارب في الأرض عميق، العراق ليس ما بعد 2003 بل ما قبل الميلاد وما بعد الهجرة، اختزال الموقف من العراق أو النظرة إليه فيما يحدث خلال السنوات الأخيرة أو ما حدث من بعض الشخصيات ظلم للنفس وتسفيه للوعي، هذا عراقنا لنا فيه مثل ما للعراقيين حبا، لهم فينا مثل ما للأخ في أخيه، يجمعنا الإسلام والعروبة، لا تفرقنا نزوة حاكم مستبد أو طائفي مستعبد أو تصريح نكرة تافه لا قيمة له أو وزن.

افعلوا ما شئتم، لكن أعيدوا لنا عراقنا الذي نحبه ويحبنا، استعير صيحة بدر شاكر السياب لأهتف: يا خليج يا واهب اللؤلؤ والمحار، ألمح في الأفق المطر ينهمر ويغسل ما علق في قلوبنا من أسباب التنافر والتناحر، أسمع أنشودة تتردد على ألسن الشيوخ والعجائز وعبر حناجر الشباب والفتيات والأطفال: مطر مطر مطر، أشعر بنشوة طفل يخاف القمر وثقة رجل ينظر للشمس، أشعر بثقل المجداف ساعة السحر وخفة الأضواء تتراقص على صفحة النهر، أشعر أننا نقترب من بعضنا أكثر فأكثر فأكثر.

• صحافي سعودي مقيم في لندن اونتاريو

# SUNRIDGE DENTAL

**Dr. Wasan Taki** D.D.S., B.D.S.
General Family Dentistry

- خبرة أكثر من عشرين عاما
- أحدث الأجهزة الرقمية المتطورة
- مشاهدة المريض لكافة مراحل العلاج من خلال شاشات أمامه
- نتعامل مع كافة شركات التأمين
- أفلام كارتون للأطفال في أثناء العلاج
- نستقبل الحالات الطارئة دون موعد مسبق
- استشارات مجانية

**Tel: 519-649-7773**

100 Belmont Dr. Unit #2, London ON. (Wharncliffe Rd. & Belmont Dr.) N6J 3T4

# TALA DENTAL

**WELCOMING NEW PATIENTS**

**COMPLETE FAMILY CARE**

* Root Canals
* White Fillings
* Crowns, Bridges
* Wisdom Teeth
* Dentures

**(519)660-4443**

**TALADENTAL.CA**

89 Wharncliffe Rd N, London, ON N6H

# SUNWAY DENTAL

**WELCOME TO OUR CLINIC IN MISSISSAUGA**

**OUR SERVICES**

- Orthodontics
- Restorations
- Preventive Care
- Teeth Whitening

Digital Technology
Advanced Medical Equipment
New Patients Welcome
First Consultation
**FREE**

**905-569-7773**

* 3015 Winston Churchill Blvd. Mississauga, ON. L5L 2V8 *

# سر السعادة الأسرية يبدأ بالوعي

• بقلم د. كيتي وتد

تحتاج الأسرة الى الطعام ولا تتردد باقتنائه، تحتاج لخدمات المحاسب ولا تتردد بالاستعانة به، تحتاج لطبيب أسنان فتسرع اليه، تحتاج لمصلح لجهاز التلفاز فتتواصل بعجلة معه، تحتاج لمحامٍ فتذهب اليه ولكن عندما يكون أحد افرادها يعاني اضطرابا نفسيا أو تكون أزمة تواصل بين الأهل وخلافات لا تنتهي ومشاكل لا تتوقف مع الابنة المراهقة أو الابن الطائش، لا أحد يسرع لطلب النصيحة، الاستشارة أو التوجيه، فالكل يخاف من كشف مشاكل بيته وكأنه "غلط" أن تكون مشاكل وكأن هناك بيتا "لا يخلو" منها! الكثيرون يماطلون وآخرون لا يعتقدون أن الأمر يستحق العناء والتكلفة فالأيام ستحل كل شيء. والصحيح أن الأيام تعقد كثيرا من المشاكل التي بدأت صغيرة كالمرض وكبرت لأنها لم تعالج.

"بكرة سيتحسن الوضع"، "بنتي بعدها صغيرة وبكرة بتكبر وبتعقل"، "الموضوع ما بستاهل سؤال، بكرة بتنفرج من حالها"، "أنا بحاول أحل الموضوع بمعرفتي ما بحتاج لحدا غريب"، "كل المراهقين بغلبوا أهلهم، بستنى ليمروا هالفترة الحرجة وبتنحل المشاكل من حالها"، "المصاريف اللي بدي أحطها للاستشارة بصرفها على البيت وعلى مشاريعنا"، "هذا الموضوع حساس وما بقدر أشارك فيه حدا لا قريب ولا غريب، بدّي أدبّر حله من حالي"، "المشكلة صغيرة ما بتحوج مصاريف الاستشارة المكلفة".

كثيرة هي الأسباب و"الحجج" التي ممكن أن يعرضها الأهل ليبرروا سبب المماطلة والتأجيل المستمر في البحث عن دعم مهني وتوجيه مناسب لمشاكلهم مع الأبناء. لكن وللأسف غابت عنهم حقيقة أن دِرهم وقاية خير من قنطار علاج وأن التدخل المبكر يساهم في حل المشكلة وأن الاستشارة المهنية والرأي المتخصص خير من الوقت الضائع على محاولات غير سليمة لإيجاد حل للمشكلة.

الوعي لوجود المشكلة هام جدا، والوعي لأسباب المشكلة ضروري بالفعل، والقيام بالخطوة الناضجة في السعي وراء العلاج هو السلوك المطلوب والمتوقع من الأهل الواعين. أحيانا نصيحة واحدة في الوقت المناسب قد تنقذ العلاقة بين الأهل والابن أو الابنة، والمماطلة والتأجيل في طلب النصيحة يكلّف الأسرة ثمنا غاليا يكون لا قدر الله بضياع الابن أو بانهيار العلاقة أو بتدهور السلوك الشاذ، وعندها لا تكفي نصيحة! بل يكون حينها حاجة لجلسات طويلة وممكن أيضا لعلاج طبي ونفسي ومصاريف مضاعفة وكبيرة. هل يعقل أن نترك عطبا في السيارة دون علاجه الفوري ونخاطر بأنفسنا؟ وهل يعقل ألا نضع بعض المصروف لتصليحها وننتظر أن يزداد الوضع سوءا ونضطر بعدها لنصرف أضعاف المبلغ في الإصلاح والترميم؟ طبعا العاقل يسارع في إصلاح الخلل حرصا على الأمن والأمان وتفاديا لتكاليف إضافية مستقبلا.

وهنا يطرح ذاته السؤال: هل السيارة أغلى من أولادنا؟ أم ما زلنا نجهل ونحن في القرن الحادي والعشرين أن السؤال والاستشارة من أجل السعادة النفسية للأفراد والأسرة لا تقلّ أهمية عن السؤال القانوني أو السؤال الصحي أو السؤال الاقتصادي للمحاسب؟

بعد عامين من العمل مع حالات عديدة لقضايا تتعلق بسلوك الأبناء، بعلاقاتهم مع ذويهم، بأسلوب التواصل الأسري توصلتُ إلى قناعة تامة أن معظم المشاكل كان يمكن منعها أو التقليص منها في حال تم البحث عن النصيحة في بداية حصول الأزمة. هل يلاحظ أي انسان واعٍ علامات مرض ولا يسارع للطبيب بحثا عن المساعدة والعلاج؟ اللجوء للاستشارة يحتاج وعيا وجرأة وطبعا قناعة بأن التكاليف هي لغاية هامة وغالية. ومن الملفت للنظر أن جميع المتوجهين تحدثوا عن علامات مسبقة: أبناء منزوين، تواصل ضعيف، تمرد على السلطة، تراجع أكاديمي واضح، رفقة غير مقنعة، سهر مبالغ به، مصروف ليس في مكانه، عدم تحمل أي مسؤولية في البيت وتراجع بالقيم والثوابت الأخلاقية والدينية.

فكّرت كثيرا بالسؤال "لماذا الآن؟"، لماذا الآن بعد سنوات من المماطلة قررتم اللجوء للسؤال عن النصيحة؟ ألم يكن من الأجدى أنه وفور ملاحظتكم للأعراض البحث عن حل؟ وكيف يمكن التوقع أنه وبوصفة سحرية ستتحسن الأمور وتختفي الأزمة ويعود الدفء للعلاقات؟ هل يمكن علاج الأورام الخبيثة في جلسة علاج؟ طبعا مستحيل وهكذا هو الأمر بالنسبة لعلاج علاقات ونفسيات دمرها التوتر.

إهمال الأهل وتأجيلهم المقصود للبحث عن حل لأمر يقلقهم هو أحد العوامل الرئيسية في تفاقم المشكلة وتعقيدها ومن ثم صعوبة إيجاد الحل المناسب. طبعا غياب الحوار مع الأبناء وإهمال الحديث معهم ومتابعتهم يوميا والسؤال عن أحوالهم، علاقاتهم، دروسهم، مشاغلهم وبرامجهم هو مسبب مباشر لفقدان الحرارة بالعلاقة ولغياب الثقة والصراحة بين الأهل والأبناء. فقدان هذه القواعد يؤدي إلى فقدان القدرة على التأثير، القيادة، الرقابة والتوجيه. يتخبّط الأهل بين الشدة المفرطة للحفاظ على الأبناء وبين الدلال الزائد خوفا من ردودهم، رغبة بإرضائهم، حرصا على مشاعرهم لهذا يترددون في قول "لا" معتقدين أنهم بهذا الأسلوب سيكسبون الأبناء. في الواقع إنّ ما سيذكره الأبناء ويحتفظون به في القلب والعقل هو الاهتمام، العاطفة، الوقت، النصيحة، الكلمة الطيبة والتشجيع الذي حصلوا عليه وليس الدلال المادي والمصروف المبالغ به.

كي ننقذ الأبناء، ننقذ العلاقة معهم ونحميهم من الأخطار الكثيرة المحيطة بهم، من المهم استثمار الجهد والوقت والمال في بناء العلاقة أولا وأخيرا وفي الحفاظ عليها. بعدها وبالدرجة الثانية من المهم السعي والتوجه لطلب الدعم والنصيحة في المراحل المبكرة في حال وجود المشكلة أو الأزمة وعدم انتظار حلّ يسقط من السماء، فهذا مضيعة لوقت غال لا يقدّر بثمن!

**كاتبة، اخصائية تربوية ومستشارة اسرية مدربة للتطور الذاتي والمهني**
**( من كتاب جريدة البلاد)**

توظّف حاليًا مقاطعة أونتاريو آلاف من الممرضين والممرضات والأطباء والعاملين في مجال الدعم الشخصي.

تعرّف على جميع الطرق التي نساعدك من خلالها على التواصل مع الرعاية عبر
ontario.ca/YourHealth

Ontario

مدفوع من قِبل حكومة أونتاريو

Eid dentalclinic

ENJOY THE WORLD THROUGH A DIFFERENT SMILE.

FAMILY & COSMETIC DENTISTRY

YOUR CHILD'S DENTAL HEALTH
IS OUR TOP PRIORITY

OUR SERVICES

- Implants & Surgical Extractions.
- Lumineers - Veneers.
- Snap-On Smile.
- Ortho - Invisalign.
- Laser Gum Treatment.
- Porcelain Crowns.
- Root Canal - Fillings.
- Professional Teeth Whitening.

We warmly welcome new patients

519.667.0777

DR. SOMAYA EID
(BDS, DDS, MSc)
& Associates

MON-WED 9 AM - 6 PM
THUR 12PM - 8PM
FRIDAY 10AM - 3 PM
SAT 10AM - 4PM

reception@eiddentalclinic.ca
www.eiddentalclinic.ca

750 Baseline Road East
Unit #204-207
London, ON N6C 2RC

Ontario

Certificate of Registration

زيـاد رشـيـد عـلـي

المركز الاجتماعي المصري في أونتاريو

مسجل ومرخص لإجراء عقود الزواج في مقاطعة أونتاريو

Ziyad Rashid Ali

Egyptian Community Centre of Ontario

Is registered as a person authorized to solemnize marriage in the Province of Ontario

Reg. No. 71424 رقم التسجيل

Issued 16/10/2019 صدر في

Alexandra Schmidt

Deputy Registrar General

نائب المسجل العام

ServiceOntario

NAJAM NAQVI

LAW PROFESSIONAL CORPORATION

"we speak Arabic, Urdu, Punjabi & Hindi"

نتحدث اللغة العربية

خدماتنا

OUR SERVICES

* Real Estate * عقـارات
* Immigration * هجـرة
* Personal Injury * إصابات شخصية
* Bails * كفالات
* Wills & Estate Planning * وصايا وتوزيع تركات

Cell: (416)459-7070

Office: (519)439-4015 / (548) 689-9663

Website: najamnaqvilaw.com

Email: info@najamnaqvilaw.com

11-A 25 Baseline Rd. West London, ON. N6J 1V1

Cedar Auto

Buy, Sell, Trade all kinds of used cars
Prices that suit all budgets
Financing all credits

بيع وشراء واستبدال جميع أنواع السيارات المستعملة
أسعار تناسب كل الميزانيات
تمويل يناسب كل المواقف الائتمانية

نتكلم اللغة العربية

للاستعلام اتصلوا بكمال أحمد ذبيان أو حسين الدهوي

TEL: 519-652-1100

For info call owner Kamal Ahmed Zebian or sales associate Hussein Aldahwi

2170 Wharncliffe Rd S. London, ON N6P 1P8

www.cedarauto.ca

# تحويلات الصحة: ترودو يدعو رؤساء حكومات المقاطعات إلى أوتاوا في 7 فبراير

• RCI

قد تجد المسألة الشائكة للاستثمارات الفدرالية في قطاع الصحة حلاً في غضون أسبوعين.
ففي إشارة إلى أنّ الاتفاق قد يكون وشيكاً، أعلن رئيس الحكومة الفدرالية جوستان ترودو أنه سيدعو رؤساء حكومات المقاطعات والأقاليم إلى لقاء معه في أوتاوا في 7 شباط (فبراير) لمناقشة هذه المسألة.

"ستكون هذه فرصة لمشاركتهم خطتنا لدعم أنظمة الرعاية الصحية في كافة أنحاء البلاد وللاستماع إلى أولوياتهم الاستثمارية والبدء في العمل معاً، بشكل عملي، لضمان أن نكون شفافين حول كيفية استثمار هذه الأموال"، شرح ترودو في مؤتمر صحفي عقده في هاميلتون في مقاطعة أونتاريو في اليوم الثالث والأخير من خلوة لحكومته.
وسيمنح هذا الأمر الكنديين الثقة في أنهم "سيحصلون على الرعاية الصحية العالية الجودة التي يستحقونها في السنوات المقبلة"، أضاف رئيس الحكومة الليبرالية.
وعُلم الأسبوع الماضي أنّ اتفاقاً مدته 10 سنوات بين الحكومة الفدرالية وحكومات المقاطعات مطروح على بساط البحث، وقد يكون حضور ترودو قمة بين أوتاوا والمقاطعات مؤشراً على أنّ المحادثات جارية وستفضي إلى نتيجة.

وزير الصحة الفدرالي، جان إيف دوكلو (أرشيف).
الصورة: LA PRESSE CANADIENNE / ADRIAN WYLD

**موضوع دقيق**

ويشكّل تمويل قطاع الصحة نقطة خلاف في العلاقات بين أوتاوا والمقاطعات.

وتطالب المقاطعات منذ عدة سنوات بأن تزيد الحكومة الفدرالية تحويلاتها المالية لتغطية 35% من تكاليف الرعاية الصحية. وتبلغ هذه النسبة حالياً 22%، ويُقدَّر الفارق بـ28 مليار دولار سنوياً.

وكانت حكومة ترودو قد أظهرت في السنوات الأخيرة انفتاحاً على زيادة تحويلاتها الصحية إلى المقاطعات، حتى أنها أجرت بعض التحويلات لأغراض محددة. لكنها ذكرت مراراً أنّ زيادة تغطيتها لتكاليف الرعاية الصحية في المقاطعات لن تتمّ دون "شروط".
وبعد أن رفضت المقاطعات هذه المفردة، استبدلها ممثلو حكومة ترودو بـ"الأولويات المشتركة"، وهي التأخير في العمليات الجراحية، والصحة النفسية، والوصول إلى خدمات صحة الأسرة، والرعاية الطويلة الأجل والمنزلية، وتبادل البيانات، والرعاية الافتراضية.
يُذكر أنّ اجتماعاً لوزراء الصحة في الحكومة الفدرالية وحكومات المقاطعات عُقد في تشرين الثاني (نوفمبر) في فانكوفر انتهى بالفشل، إذ رفضت المقاطعات قبول أيّ اتفاق لتمويل فدرالي جديد مرفق بشروط.
لكن تمّ إحراز تقدّم منذ عيد الميلاد. فقد أعربت أونتاريو وكيبيك، على التوالي أكبر مقاطعتيْن بعدد السكان، عن رغبتهما في تلبية بعض طلبات الحكومة الفدرالية، على الأقل فيما يتعلق بتبادل البيانات.

وحوّلت الحكومة الفدرالية 45,2 مليار دولار إلى المقاطعات والأقاليم للرعاية الصحية في السنة المالية الحالية، 2022 - 2023، وهي تتوقع زيادة هذه التحويلات إلى 49,4 مليار دولار في السنة المالية 2023 - 2024.
وبموجب الاتفاق الحالي، تزداد التحويلات بنسبة 3% على الأقل سنوياً، وبأكثر من ذلك إذا تجاوز النمو الاقتصادي هذه النسبة.
وتنفق المقاطعات، بشكل جماعي، أكثر من ثلث ميزانياتها على الرعاية الصحية.

• **(نقلاً عن موقع راديو كندا، ترجمة وإعداد فادي الهاروني)**

# Pond Mills Medical PHARMACY

Milad Bosta ميلاد بوسطة

## 10% DISCOUNT
Over the counter items

BY THE CONFIDENCE OF OUR CUSTOMERS, WE CELEBRATE 10 YEARS OF SERVING THE LONDON COMMUNITY

بثقة زبائننا نحتفل بعشر سنوات في خدمة مجتمع لندن

* Make Pond Mills Medical Pharmacy your neighbourhood pharmacy.
* Come speak to Pharmacists Mike and Paul, then see the extensive selection of vitamins and herbal products at low prices.
* The Staff are friendly, caring and respectful of your needs and health concerns.

* خدماتنا متميزة وأسعارنا مناسبة للجميع
* نقبل جميع أنواع التأمينات
* تشجيعكم يدعمنا ويزيدنا خطوة الى الأمام لتقديم خدماتنا للجالية العربية
* يسعدنا تحويل وصفاتكم الطبية الى موقعنا الجديد

FREE CITY WIDE DELIVERY

هدية عند زيارتكم الاولى * توصيل الدواء مجاناً * تشكيلة كاملة من الفيتامينات

519-649-1414
FAX: 519-649-5079
TOLL FREE: 1-855-649-1414

MONDAY-FRIDAY: 9:00am.-7pm.
SATURDAY: 9:00am.-3:00pm.
SUNDAY: ..... CLOSED

1166 Commissioners Road E. Unit 8, near Deveron

# WALK-IN CLINICS GROUP

## ALL AROUND LONDON NEIGHBOURHOODS

## مجموعة عيادات بلا مواعيد

## في جميع مناطق لندن

### Phillbrook Walk-in Clinic

*105-1599 Adelaide St. N. London, ON N5X 4E8*

**519-433-2891**

PHILLBROOK PHARMACY & CLINIC

### Northland Walk-in Clinic

*112-1251 Huron St., London, ON N5Y 4V1*

**519-204-2444**

NORTHLAND PHARMACY & CLINIC

### Riverbend Walk-in Clinic

*2-1866 Oxford St. W. London ON N6K 0J8*

**519-657-1919**

RIVERBEND PHARMACY & CLINIC

### Proudfoot Walk-in Clinic

*4-524 Oxford St. W. London, ON N6H 1T5*

**519-473-5454**

PROUDFOOT PHARMACY & CLINIC

### Wilkins Walk-in Clinic

*5-699 Wilkins St. London, ON N6C 5C8*

**(226) 665-2616**

### Hyde Park Walk-in Clinic

*2-1109 Hyde Park Rd. London, ON N6H 5K6*

**519-474-0996**

HYDE PARK CARE PHARMACY & CLINIC Rx

# (فَـــي) لفرح صبري تعود بنا الى أطياف الزمن الجميل

## الرواية بسيطة في ظاهرها وعميقة في جزيئاتها وهي لوحة من الغموض والحب والعذاب والعقد النفسية مؤطرة بإطار الماضي

• رند علي

يزدادُ حنيننا إلى الماضي رغمَ بساطته، اليوم عندما نتصفح في هواتفنا نتوقف دائما عند الصور التي لها علاقة بالزمن الجميل، يتسائل اطفالنا عن بعض الادوات التي لم يكن لنا غنى عنها في السنوات السابقة مثل اللالة والفانوس وجرة الماء، ويجهلون عاداتنا السابقة مثل شاي العصر الذي نشربه في باحة المنزل والنوم على السطوح أيام الصيف، كانت احلامنا بسيط وحياتنا سعيدة وطموحاتنا معقولة.

واليوم عادت بنا فرح صبري إلى اطياف ذلك الزمن في روايتها" فَي" الصادرة حديثاً عن دار ومكتبة تركواز، رسمت لنا صاحبة نورن لوحة بغدادية تعبق برائحة ذلك الزمن الساحر، رواية بسيطة في ظاهرها وعميقة في جزيئاتها، لوحة من الغموض والحب والعذاب والعقد النفسية مؤطرة بإطار الماضي، فكشفت عن قراءة دقيقة جداً لكل الاحداث التاريخية التي مرَ بها العراق من فترة الثلاثينيات الى الستينيات من القرن العشرين وكذلك نشاطها في تتبع وتحديد مواقع الاماكن التي اندثرت حالياً مثل مكتبة مكنزي وبعض النوادي والمحلات التجارية في شارع الرشيد وغيرها حتى يخيل للقارئ ان فرح عادت بعجلة الزمن الى الوراء لتستطيع وصف هذه الأماكن بهذه الدقة، ومن غير المنصف الحديث عن اجتهاد صاحبة برغم خلافاتنا برسم خطوط الزمان والمكان دون تناول تميزها في تنسيق مشاعر الحب بين (في وغازي) بما يناسب حقبة الستينيات ، فلكل زمن مشاعره واحاسيسه ورسائله، ومن الملفت انها تناولت موضوع للرواية يليق لكل الأزمان فمازال بعض الرجال في شعوبنا العربية يحارب تقدم المرأة وتعليمها

**موضوعها يليق لكل الأزمان اذ مازال بعض الرجال يحاربون تقدم المرأة وتعليمها**

لكي لاتتفوق عليه بينما الحقيقة ان تعليم المرأة وتعزيز قدراتها يعود بالمنفعة لها ولزوجها واسرتها. ويبقى السؤال الأهم لماذا يصر بعض الرجال على الزواج من المرأة الغير متعلمة التي لاتناقش ولاتجادل ولاتخرج من مطبخها بينما تبقى حية في خياله تلك الحبيبة الذكية التي ناقشته وحاورته في كل مفاصل الحياة!

"اخشى الزواج وانجاب الاطفال، أحاول صنع حياة لهم قبل أن أحيا، كم عدد الأشخاص الذين ولدوا وماتوا، ولم يذوقوا طعم الحياة ؟!".

**نافذة على مشاعر عراقيين القرن العشرين**

لم تصب الكاتبة جل اهتمامها على موضوع الرواية فقط بل اخذت بعين الاعتبار مشاعر العراقيين ووجهات نظرهم تجاه الأحداث السياسية التي كان يمر بها البلد، من المعلوم ان تلك العقود الثلاثة بين الثلاثينيات والستينيات كانت تعج بالفوضى السياسية والانقلابات والثورات، فيلاحظ القارئ ان كل فترة زمنية يتم تناولها في الرواية تزيح الستارة عن الحدث السياسي المصاحب لها وردة فعل العراقيين وتأثرهم بالساحة السياسية والتغيير الذي يطرأ على المجتمع العراقي الزاحف نحو التقدم .

كذلكَ من المثير للإعجاب هو مغامرة الكاتبة في اختيار "فرع الطب النفسي" اختصاصاً لبطلتها وهذا في رأيي الشخصي تحدي كبير لقدرتها كمؤلفة لأن موضوع الطب النفسي موضوع شائك جداً يحتاج الى دراسة وتعمق في الأمراض النفسية وتأثيرها على الإنسان، ونجحت فرح في كسب هذا التحدي من خلال شرحها المبسط عن المرض النفسي الذي عانى منه بطلها غازي فأوضحت عن اهتمام بهذا المجال ودراسة متأنية قبل القدوم على كتابة الرواية، لإنتاج صورة كاملة ومبهرة عن المجتمع البغدادي في تلك الفترة بعاداته وتقاليده وآفراحه ومآسيه، فلا يسعك عزيز القارئ وانت تقرأ هذه الرواية ذات الروح البغدادية الأصيلة الا ان تتذكر ماكتب الغائب الحاضر في قلوبنا غائب طعمة فرمان عن الحب في "روايته ظلال على النافذة": كل شيء قابل للتأجيل، ما عدا الحياة نفسها، إنها لاتقبل الانتظار. ثم إنني لا أريد حباً محبطاً، حباً عاجزاً يتقاسم الخيبة فيه الزوج والزوجة".

• ميديليست اون لاين

## منازل الأمس

عن منشورات "الكرمة"، صدرت رواية الزميل والروائي السوري سومر شحادة (1989) "منازل الأمس"، وفيها يستكمل بأسلوبه الواقعي سردَه للمأساة السورية، التي كان قد تناولها في عَمليه السابقين: "حقول الذرة" (2016)، و"الهجران" التي حصلت على "جائزة نجيب محفوظ للرواية العربية" (2021).

ومن أجواء الرواية نقرأ: "إنها حكاية عن الانفصال بين المحبّين... وعن النهايات الحادّة للحب في حياة عائلة سورية تنمو وتنهدم بين اللاذقية ودبي، حيث يلتصق مصير البشر بمصير بلدانهم، إنها حكاية أولئك الذين شتّتتهم أوطانهم

## "مدرسة الخدم"

"مدرسة الخدم" عنوان رواية السويسري روبرت فالسر (1878 - 1956)، الصادرة نسختها العربية عن "دار فواصل"، بتوقيع وحيد نادر. تحكي الرواية قصة ياكوب، ابن السبعة عشر عاماً الهارب من بيت أبيه ليلتحق بمدرسة الخدم، والتي يديرها السيد بنيامينتا المتسلّط. إلا أن البطل يمتاز بسلوك متمرّد لا يمكن ضبطه، فيواظب على كتابة انطباعات عن المدرسة في سجلٍ، ليتمكّن في نهاية المطاف من أن ينعتق منها، ويخرج لاستكشاف عوالم حقيقية وجديدة، ما كان ليحلم بها من قبل.

سبق للعمل أن صدر بترجمة نبيل الحفّار تحت عنوان "ياكوب فون غونتن".

# لا ترحل قبل الأوان

• بانة القاسم

نافذة

كنت قبل فترة أخضع لتدريب معين داخل المؤسسة التي أعمل بها، تدريب على مهارات جديدة كي استطيع أن أطور في أدائي. مشكلتي كانت أن من كان يعلمني هو سيدة لديها خبرة بالعمل قبلي بثمان سنوات وهي كانت تعتقد أنني سأتجاوز فترة التدريب بسرعة ونجاح. الحقيقة أنني أخذت وقتًا ليس بالقصير كي أفهم التفاصيل واستطيع هضمها ... مشكلتنا في هذا العالم (كندا) أننا نرتد إلى أنفسنا كلما واجهتنا مصاعب في تعلم الجديد. أعرف تمامًا أنها ليست مشكلتي وحدي، كما أعرف أن لي من الخبرات السابقة والمكدسة في ذاكرتي الكثير. ولكن مواجهة التعلم من جديد يتعبنا ويرعبنا. أسبوعان من التدريب وأنا أتقدم ببطء وبأخطاء كثيرة. والمدربة تفقد عقلها كلما رأت عدد أخطائي ...وأنا انكمش على نفسي وأحس بالذنب ...لماذا أرتكب كل هذه الاخطاء؟ هل تراه العمر؟ قلة الانتباه؟ أم عدم الرغبة أصلًا ...عدت يومًا من العمل وأنا في حالة مزرية من إحساسي بالفشل وعدم القدرة على إحراز تقدم أفضل ...كان قراري الأول والسريع أن أترك العمل .. نعم، لا يمكن لأحد أن يستصغر مهاراتي أو أن يقلل من شأن قدرتي على الاستيعاب. أعجبتني فكرة الهروب وهللت لها وأخذت طريقي إلى غرفة النوم كي أحظى ببعض الراحة لرأسي مما يحمله من هموم. وهنا كان علي أن أواجهه... ذلك الرجل الذي تسكن صورته قرب سريري وتعيش تفاصيله في أعماقي . أبي حل لي المشكلة حتى وهو يزيد في أيام الغياب القاسية.

كان علي أن أواجهه لأبرر له كما كنت أفعل، ولأستمع لنصائحه وأسير على هديها. قالت لي صورته إن علي أن أقبل معركتي مع تحديات الحياة، لو قلت له العمر له حق، لسخر مني قائلًا: وجدك الذي كان يحل الكلمات المقاطعة وهو على حافة التسعين. وجدتك التي كانت تقرأ كل الجرائد وتهضم الاخبار وهي تمضي نحو الثمانين. واذا قلت له كيف احتمل مهارات جديدة وأنا مشغولة ومسؤولة وعقلي مليء بقصص الحياة، لقال لي: وأمك التي كانت تخضع لدورات كل بضعة أشهر لتطوير أدائها كمعلمة ومربية أجيال. واذا قلت له: أنا أحس أنني لا استوعب بسهولة لفرق اللغة وصعوبة التعلم، لقال لي: كنت مصدر فخري دائمًا ... أربكني الحديث معك يا أبي، أهديتني الحل وجعلتني استيقظ صباحًا وأنا أحمل ذكائي وأشحذ صبري وهمتي وامتحن قوتي كي أواجه التدريب الصعب ... لقد علمتني أن أعامل نفسي بحب كما كنت تعاملني، وتبرر لي ضعفي وتهديني للحلول بسلاسة ولطف. قد افتقد اليوم وجودك إلى جواري، ولكنك تعيش في هذه الروح لتهديها إلى الصح ... نعم سأحب نفسي وأتغلب على مصاعب الغربة. فلقد خرج جدي وجدتي من بلادهما قبلي وكان عليهما اعالة عائلة وصناعة حياة رغم ألم ما فقدوه ورغم صعوبة اللجوء.

لن انتقد أخطائي، ففي كل يوم ستكون أقل. لن أكبت نفسي فهي تحتمل الكثير، سأحب ما أفعل وأعطي نفسي الوقت كي أفهم وأطبق النظرية، سأتعلم أن أتعامل مع نفسي كما كان والدي يعاملها ...حب كثير، نقد قليل، احترام كبير واحتواء بلا حدود ..... لن اهرب من المعركة ولكني سأعود بهمة أعلى وثقة كبيرة على النجاح .... أحبني وأحب أبي.

• كاتبة وصحفية من اسرة (البلاد) لندن اونتاريو

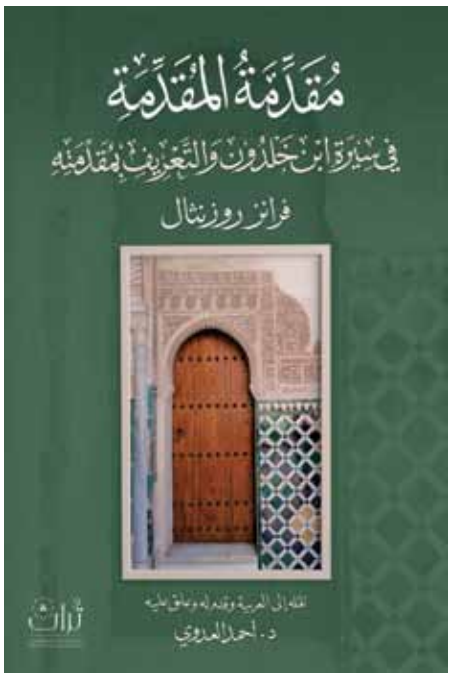
# مقدّمة المقدّمة".. في سيرة ابن خلدون وكتابه

يُعدّ المفكِّر والمستشرق الأميركي من أصل ألماني فرانتز روزنتال (1914 - 2003)، واحداً من أكثر الأسماء العِلمية في حقل الدراسات التاريخية ارتباطاً بالتراث الإسلامي والعربي؛ حيثُ قدّم خلال مسيرته الطويلة كتُباً تناولت محطّات مختلفة من هذا التراث وتاريخه.

ورغم اشتغالاته العديدة، تحقيقاً وتأليفاً وترجمةً، مثل "مفهوم الحرية في الإسلام قبل القرن التاسع عشر"، و"تاريخ الطبري"، و العلم في تجلٍّ: مفهوم العلم في الإسلام في القرون الوسطى" الذي صدرت ترجمته العربية عن "المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات" في 2019، إلّا أنّ اسمه ظلّ مقترناً باسم صاحب "المقدّمة"، أي المؤرّخ عبد الرحمن ابن خلدون (1332 - 1406)، خاصة بعد أن حقّق مقدّمة كتابه ونشرها في ثلاثة أجزاء.

عن مركز "تراث للبحوث والدراسات" في القاهرة، صدرت الترجمة العربية الكاملة للمقدّمة التي كتبها روزنتال لـ"مقدّمة" ابن خلدون، بعنوان: "مقدّمة المقدّمة: في سيرة ابن خلدون والتعريف بمقدّمته"، بتوقيع المترجم أحمد العدوي.

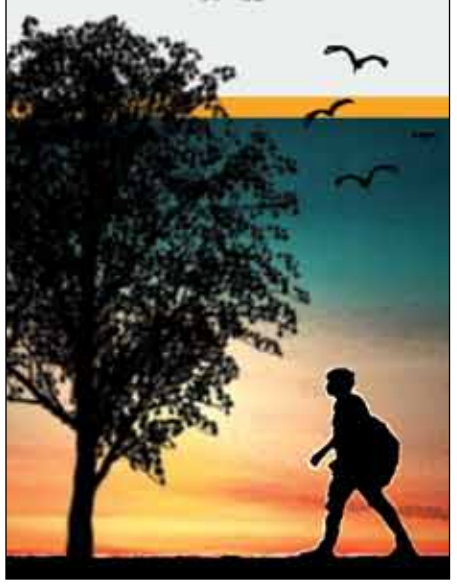
يتوجّه روزنتال في عمله هذا إلى شريحة عامّة من القرّاء، متجاوزاً الاختصاصيين من المستشرقين ودارسي العلوم الاجتماعية وحسب، في محاولة منه لتيسير مدخلٍ شامل إلى "المقدّمة".



سيد ابو زهدة
أديب وشاعر مصري
عضو هيئة تحرير البلاد
abuzahda@gmail.com

## لنا الله

لك الله ياغريب الحي والصحبه
نمضي العمر في الغربه
وايه في الغربه غير كربه!
لنا وليكم وللصحبه
لنا الله
مابين المنفى والمهجر
ولا بنفوق ولا بنسكر
ولما الوقت يتكدّر...
مابتواسينا غير الآه
لنا الله
وليكم يارفاق دربي
وطن خبيته في قلبي
وطن آمن ومتعبي...
بأحباب زيكم صابرين...
على الغربة، ولينا سنين
وطننا الغالي مانناساه
لنا وليكم وللصحبه
لنا الله



# أهم الحقائق والتوصياتحول طعام مريض السكري

• د. قيس ابوطه

نحن نعلم أن مرض السكري من الأمراض الشائعة في كل دول العالم بما فيها كندا. ويعتبر طعام مريض السكري الحجر الأساس في علاج هذا المرض. والسؤال الأول الذي يخطر ببال المريض عندما يعلم أنه أصبح أحد مرضى السكري هو: ماذا آكل؟

ان ما سوف اشرحه هنا نابع من متابعة التوصيات العملية والحديثة، ومن خلاصة اعوام عديده مع مرضى السكري.

**الخطوط العريضة:**

هنا اود ان اعترف بدايةً ان التقيد بتوصيات اخصائيي التغذية ليس بالأمر الهين! فصبراً،

باعتقادي ان اهم معلومة لمريض السكري هي: لا يوجد أي طعام أو شراب ممنوع عليه. ولكن يفضل أن نقلل ما استطعنا من السكر والحلويات والكاتو والمشروبات الغازية المحلاة، والعسل، اي نقلل من النشويات والسكريات اي الكربوهيدرات، ويطلق على هذه الأطعمة: ذات المؤشر السكري العالي. High Glycemic index أي أنها ترفع نسبة السكر في الدم كثيراً و بسرعة.

2. اكثروا من الألياف الطبيعية وذلك بتناول الخضروات والسلطات والخبز الأسمر بدل الأبيض، وهذا ما يطلق عليه: المؤشر السكري المنخفض.

3. الطعام المقرر لك يعتمد على الحالة الصحية العامة، أي وجود أمراض او حالات خاصة أخرى الى جانب السكري مثل الحمل والرضاعة على سبيل المثال.

4. الفاكهة مهمة، نعم انها ترفع نسبة السكر في الدم قليلاً، ولكن الفاكهة تمدك بالفيتامينات، والألياف الطبيعية، والشوادر( Electrolytes) اي المعادن المهمة للجسم، وايضاً مضادات الأكسدة.

5. نقلل قدر الإمكان من الأطعمة الدهنية، وهذا سوف لا يعجب مؤيدي الكيتو دايت. ولكن 85% من مرضى السكري النمط 2 وجد أن أوزانهم زائدة عن المعدل، ومعرضين أكثر من غيرهم لزيادة الكوليسترول الضار LDL، الذي يسبب تصلب الشرايين وخاصة شرايين القلب.

6. تناول وجبتين رئيستين ووجبة خفيفة، او ثلاث وجبات معتدلة الكميات في اليوم، وهذه الوجبات ينبغي أن تتناسب من حيث الكمية والنوعية مع عوامل عدة، أهمها:

1. الوزن،
2. العمر
3.حاجة الجسم من الطاقة أو السعرات الحرارية في اليوم.

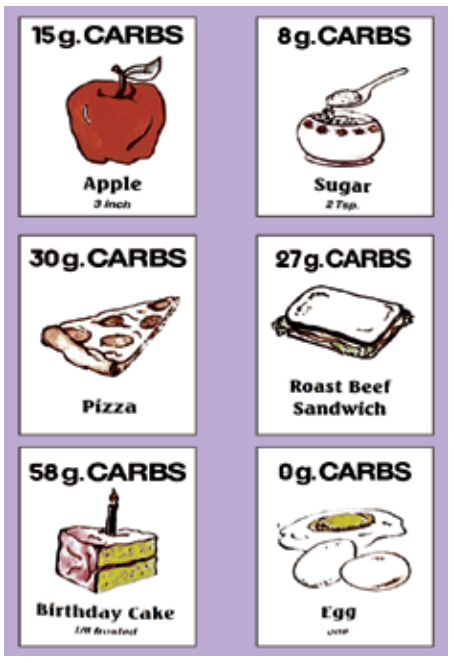
عندما تعرف كم يحتاج جسمك من الطاقة او السعرات الحرارية، تستطيع ان تحسب كميات او أوزان الأطعمة المختلفة التي يمكنك أن تأكلها يومياً كما سوف اوضح لاحقا.

يعلق مريض السكري قائلاً: دائما نسمع نصيحة الأطباء واخصائيي التغذية ان مريض السكري يجب أن يقلل من السكر والسكريات والنشويات!! فما هي التوصيات بالأرقام؟

والجواب هو: 10-20% من حاجة المريض من الطاقة يجب أن تكون من السكريات والنشويات، وهذا يعني أن المريض يمكنه في المعدل أن يتناول في الوجبة الواحد 45- 55 غراما من المأكولات السكرية والنشوية أو الكربوهيدرات.

هذان المثالان حول حاجة كل من الرجال والنساء من السعرات الحرارية:

الاول: رجال او نساء: العمر من 18- 50 سنة، الوزن من 60- 75 كيلو، يحتاج كل منهم إلى: 3000 - 3500 سعرة حرارية أو كالوري تقريباً. وهذا الفرق في كمية السعرات الحرارية يعتمد على الوزن وعلى النشاط والمجهود الجسماني اليومي. الأشخاص النشيطون يحتاجون الى سعرات حرارية اكثر من الاشخاص




الذين يقضون يوم عملهم خلف المكتب.

الثاني: رجال او نساء: العمر من 50 - 75 سنة، الوزن من 65- 80 كيلو، يحتاج كل منهم إلى 2300 - 2600 سعرة حرارية أو كالوري تقريبا، وهذا الفرق يعتمد على الوزن والمجهود الجسدي اليومي.

ان أجسامنا تحتاج الطاقة للأسباب التالية :

1. الطاقة الأساسية للاستقلاب، أي الطاقة التي تحتاجها الخلايا والأعضاء لتبقى نشيطة وحيّة.
2. وزن الجسم: لكل وزن حاجة مختلفة من الطاقة.
3. النشاط الجسدي اليومي.
4. احتياجات الظروف الخاصة مثل الحمل والرضاعة.
5. التأثير الديناميكي لهضم الطعام، فعلى سبيل المثال فإن هضم المواد النشوية يحتاج إلى كمية من الطاقة اقل من هضم الأطعمة البروتينية.

وهنا ينبغي ان اوضح ان كل غرام واحد من الأطعمة السكرية والنشوية يمد الجسم باربعة سعرات حرارية أو كالوري. وكذلك الأطعمة البروتينية مثل البيض والجبن واللحوم فإن كل غرام واحد يزود الجسم بأربعة سعرات حرارية ايضا، اما الدهون والزيوت والزبدة والسمن فإن غراما واحدا يزود الجسم ب تسع سعرات حرارية.

الكميات والأنواع:

والسؤال الذي يطرح نفسه علينا هو كم نختار من هذه المواد الغذائية في كل وجبة؟ هناك عدة خطط واقتراحات ولكني اخترت أبسط هذه الاقتراحات وهو: طبق او صحن الوجبة الغذائية

هذه الرسوم توضح لنا: اولاً الكمية، وثانياً، نوع الأطعمة التي يجب أن يحتويها طبق او صحن طعامك الذي قطره ٩ أنش تقريبا،

لاحظوا ان الطبق مقسوم الى النصف من جهة، أما النصف الثاني مقسوم الى ربعين. ويوضح الرسم ماذا ينبغي أن يحتوي كل جزء من الطبق او الصحن في الوجبات الرئيسية يوميا.

وهذا يعطيك اختيارات كثيرة من الاطعمة التي تحبها. نصف الصحن أي الجزء الأكبر منه يمكنك أن تملأه بالخضروات غير النشوية والسلطة والفواكه.

ربع الطبق يمكنك أن تملأه بالأطعمة النشوية والحلويات والحبوب، كالخبز والبطاطا والارز والمعكرونة...

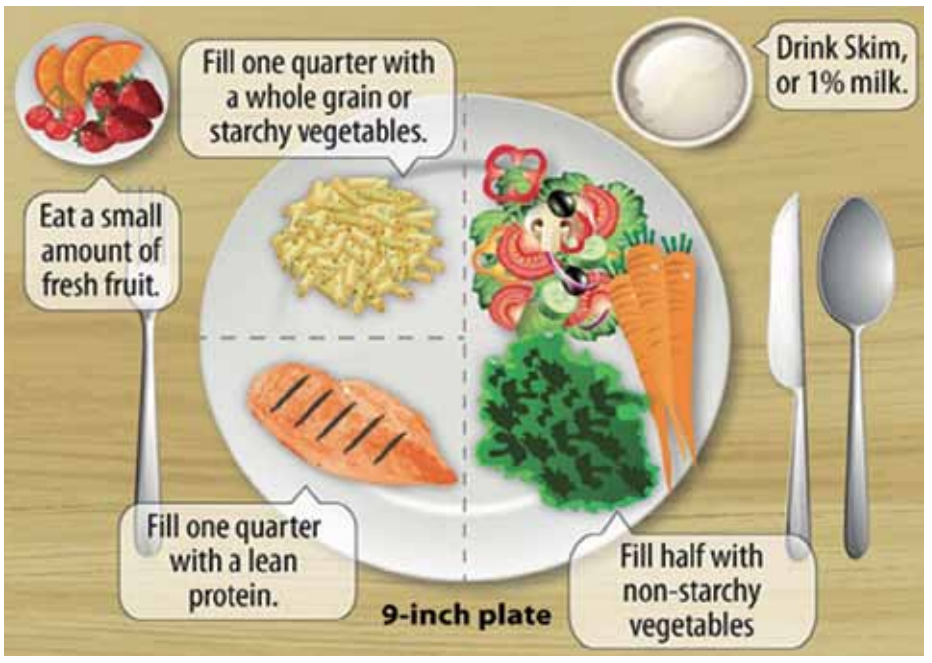
الربع الثاني مخصص لبدائل اللحوم، أي الأطعمة البروتينية، كالدجاج والسمك والبيض والحمص و الفول ...

ولا ننسى الماء او كوب الحليب قليل الدسم.

اقتراحات اخرى: يَدكَ هي ميزانك

في الرسوم التالية اقتراحات عملية لكميات الأطعمة التي نوصي أن تتناولها عند اختيار وجبتك.

١. حجم الإبهام: كمية الدهون الحيوانية في الوجبة،




٢. سعة الكف: اللحوم والأطعمة البروتينية

٣. سعة اليدين: الخضروات والسلطة،

٤. حجم قبضة اليد: النشويات والسكريات والحبوب، وأيضا حبة الفواكه.

اعتقد ان هذا الشرح المبسط قد سهّل لمريض السكري نوعية و كمية ما يرغب في تناوله في وجباته اليومية.

أمثلة لكمية الكربوهيدرات في الأطعمة:

اكثر ما يهم مريض السكري هو ان يعرف بالأرقام كمية الكربوهيدرات في الأطعمة الشائعة، وقد تجدون بعض الفروقات بين مرجع وآخر:

رغيف الخبز الأبيض: 50 غراماً من الكاربوهيدرات.
رغيف الدقيق الكامل:42 غ.
خبز البيتا: 58 غ. شريحة بيتزا الجبن: 35 غ.
كوب معكرونة مطبوخ: 30 غ. 5 ملاعق أرز مطبوخ: 50 غ
حبة بطاطا متوسطة: 10 غرام. كرواسون: 35 غ.
كوب فول مسلوق: 44 غ. كوب حمص مسلوق: 45 غ.
كوب عدس مطبوخ: 20 غ. كوب الذرة مسلوق: 32 غ.

كوب الحليب 1-2 % 10-12غ، كوب الزبادي: 10-12 غ.
تفاحة متوسطة: 14 غ. العنب 15 حبة: 15 غ.
برتقالة متوسطة الحجم: 10 غ. الموز : 25 غ .
كوب لوز : 20 غ. كوب فستق : 28غ.
كوب جوز :15 غ. كوب كاجو: 40 غ.

معظم الخضار تحتوي على كمية قليلة جداً من الكربوهيدرات.

تساؤلات مشروعة:

1. السكر أم بدائل السكر: جميع الابحاث تقول ان سكر المائدة يرفع نسبة الجلوكوز في الدم كثيراً وبسرعة، وهو ايضاً المسؤول عن ما يسمى حساسية الانسولين. أي أن السكر الذي يتحول الى الجلوكوز في الدم يجعل خلايا الجسم أقل حساسية وأقل استجابة لتأثير الأنسولين المفيد، بينما بدائل السكر لا تقلل حساسية الخلايا للانسولين، لذلك يُنصح بتناول بدائل السكر.. وعند عمَل الحلويات في البيت تُحلّى ببدائل السكر ايضاً مثل زايليتول أو سبلندا او مونك فروت.. ولكن بأقل كمية ممكنة حسب التوصيات الصحية.

رغم ان المحليات مصرح بها في كل دول العالم، الا اننا بين الفينة والأخرى نقرأ دراسات تتهم بعض المحليات وخاصة أسبرتام بأنه يسبب السرطان.

2. السكر ام العسل ؟

المريض يمكنه في كثير من المناسبات أن يستبدل السكر بالعسل للأسباب التالية:

1. العسل أحلى من السكر بمرتين،
2. ملعقة صغيرة من العسل تمد الجسم ب 32 وحدة حرارية، بينما ملعقة صغيرة من السكر تمد الجسم ب 16 وحدة حرارية.
3. العسل يحتوي على فيتامينات و شوارد ومضادات الأكسدة، وهذه ليست متوفرة في السكر.

ولكن كلاهما يعتبران من الأطعمة ذات المؤشر السكري العالي.

زايلتول Xylitol،

كثير من الأصدقاء الأصحاء والمرضى يسألون عن أحد بدائل السكر وهو زايليتول. تقول بعض الأبحاث أن زايليتول افضل بكثير من سكر المائدة للأسباب التالية:

في جداول المؤشر السكري للاطعمة المختلفة أعطي القيمة 10، بينما سكر المائدة أعطي القيمة 65 .

2. غرام واحد من السكر يزود الجسم ب ٤ كالوري، بينما زايليتول يزود الجسم ب ٢ونصف كالوري. لذلك فهو أفضل لمكافحة زيادة الوزن

3 . يزيد مادة الكولاجين في الجلد، وهذا يقلل تجاعيد الجلد.

4. ينصح به أطباء الأسنان لأنه يقلل من تسوس الأسنان. كما أن الجراثيم في الفم والأنف لا تتغذى على زايليتول مما يقلل التهابات اللثة والفم والأنف والأذن، وخاصة عند الأطفال.

5. يحسن الجراثيم المفيدة في الأمعاء. Probiotic.

والسؤال المُبرر: هل هذه الفوائد تعادل تكلفة هذا البديل وهي اربعة أضعاف تكلفة سكر المائدة؟

**قراءة مكونات الأطعمة الجاهزة:**

يوجد على غلاف كل الأطعمة التى نشتريها قائمة بمكونات هذا الطعام... ما يهمني هنا ان الفت نظر مريض السكري أنه في بعض الأحوال، لغاية في نفس يعقوب، يتجنب المصنعون كتابة او ذِكر السكر او الجلوكوز أو كمية الكربوهيدرات بوضوح، فعلى سبيل المثال هناك تعابير كثيرة ينبغي الحذر منها لأنها قد تعني نفس الشيء، واود ان اكتبها باللغة الانكليزية:

Sugars,Corn syrup, Cane juice, Dextrose, Fructose, Glucose, Sucrose, Lactose, Carbohydrates, Dextrose, Molasses....

وهذه كلها تتحول بعد هضمها وامتصاصها الى مادة الجلوكوز التي ترفع نسبة السكر في الدم.

ارجو ان اكون قد وضحت لمريض السكري بعض الخطوات العملية والعملية التي تسهل عليه وضع خطته الغذائية. او علي الاقل جددت وبسطت له معلوماته حول خطته الغذائية.

• أخصائي الأمراض الباطنية.
• كاتب من اسرة (البلاد)
• Doctorkais@yahoo.com

# 4 أضرار خطيرة تحدث لأجسامنا عندما "نغضب" عليك الحذر..

• **ويب طب**

يعتبر الشعور بالغضب من أخطر ردات الفعل التي تؤثر سلباً على صحة الجسم العضوية والعقلية، نظراً لزيادة إفراز هرمونات التوتر، مثل الأدرينالين والكورتيزول، بكميات كبيرة، الأمر الذي يدفع المخ إلى تقليل التروية الدموية الواصلة للجهاز الهضمي وتعزيز تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى العضلات.

ووفقاً لموقع "ويب طب"، فإن أبرز آثار الغضب على الجسم في ما يأتي:

**1- ارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب**

تؤثر نوبة الغضب الشديدة على صحة القلب بشكل كبير، حيث يُعتقد أن خطر الإصابة بنوبة القلب يتضاعف بعد نوبة الغضب بساعتين تقريبًا. في المقابل فإن الغضب المكبوت ولفترات طويلة من شأنه أن يرفع من خطر الإصابة بأمراض القلب وأمراض الشريان التاجي.

ومن هنا تنبع أهمية معرفة الأسباب التي تؤدي إلى شعورك بالغضب والتعامل معها بدلًا عن تجاهلها وتراكم الغضب بداخلك، أو حتى الانفجار غضبًا مرة واحدة.

**2- ارتفاع خطر الإصابة بالسكتة الدماغية**

لا يكون تأثير الغضب على الجسم سلبًا على صحة القلب فقط بل من الممكن أن يرفع من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية أيضًا.

حيث وجد بعض المختصين في هذا المجال أن خطر الإصابة بالسكتة الدماغية يتضاعف ثلاث مرات لديهم خلال ساعتين من نوبة الغضب.

لكن على الرغم من ذلك فإن التحكم بالغضب والتخلص منه بالطريقة الصحيحة من شأنه أن يحميك من ذلك.

خطر الإصابة بنوبة القلب يتضاعف بعد نوبة الغضب بساعتين تقريبًا

**3- خفض كفاءة الجهاز المناعي**

من أهم آثار الغضب على الجسم دوره في إضعاف عمل وكفاءة الجهاز المناعي في الوقاية من الأمراض. إذ وجدت دراسة علمية أن الأشخاص الذين يعانون من نوبات غضب مستمرة يكونون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض مقارنة مع الآخرين.

**4- ازدياد المشكلات النفسية**

إن كنت تعاني من مشكلة التوتر أو حتى الاكتئاب، فإن الغضب لن يساعدك أبدًا في التعامل مع هذه المشكلة بل من شأنه أن يفاقمها.

كما أشارت دراسة علمية أن نوبات الغضب من شأنها أن تفاقم وتضاعف من أعراض الإصابة بالتوتر.

في ما يخص الاكتئاب أفاد مختصين في هذا المجال أن الغضب يعمل على زيادة حدة الاكتئاب وخاصة لدى الرجال.

**آثار أخرى تؤثر على الجسم**

يؤثر سلبًا على صحة الرئتين؛ إذ إن هرمونات التوتر المرتبطة بنوبات الغضب تسبب زيادة خطر الإصابة بالتهابات الشعب الهوائية.

يرفع من خطر الوفاة المبكرة.

يسبب إصابتك بالصداع.

يؤدي إلى مشكلات هضمية، مثل: عسر الهضم. قد يسبب إصابتك باضطرابات في النوم والأرق. قد يرفع من قراءات ضغط الدم.

قد يسبب ظهور مشكلات جلدية، مثل: الأكزيما.

يزيد من حدة التعرق.

يرفع من نبضات القلب.

**كيف تقلل من نوبات الغضب؟**

الابتعاد قليلًا حتى تهدأ في حال كان موقف ما يسبب لك الغضب إذ إن التعجل في الرد قد يزيد من الأمر سوءًا. ممارسة تقنيات التقليل من التوتر، مثل: تمارين التنفس، وتحويل تركيزك لبعض دقائق.

محاولة معرفة السبب الذي أدى إلى شعورك بالغضب. القيام بممارسة نشاط بدني معين، مثل: الركض، أو المشي.

التحدث مع شخص تثق به حول نوبة الغضب التي تشعر بها، أو يمكن طلب المساعدة من معالج أو مجموعات الدعم للتعرف على طرق التحكم بنوبات الغضب.

محاولة التنفس بعمق لبضع دقائق.

# علماء يطورون لقاحاً قد يقضي على سرطان الدماغ

**لندن** ـ طور العلماء لقاحا يمكنه الوقاية من سرطان الدماغ وحتى علاجه بعد الإصابة به، وهو ما يشكل اختراقاً كبيراً وواعداً وينبئ بتطور مهم في مجال مكافحة المرض الخبيث.

وقال تقرير نشرته جريدة «اندبندنت» البريطانية، إن العلاج الثنائي المفعول يقتل الأورام الموجودة ويدرب جهاز المناعة على منع تكرارها.

ويتضمن العلاج الثنائي الإجراء أداة تحرير الجينات «CRISPR-Cas9» التي تعمل مثل المقص الجزيئي لهندسة خلايا الورم الحية وإعادة توظيفها لإطلاق عوامل قتل الخلايا السرطانية.

وبالإضافة إلى ذلك، قام العلماء بتصميم الخلايا السرطانية المهندسة للتعبير عن العوامل التي من شأنها أن تجعل من السهل على الجهاز المناعي اكتشافها وتذكرها، ما يؤدي إلى تهيئة الجهاز المناعي لاستجابة طويلة الأمد لمضادات الأورام.

وعملت التجارب على الفئران التي تحمل خلايا سرطانية مشتقة من البشر، لمحاكاة ما سيحدث للمرضى من البشر.

وكان لديهم الشكل الأكثر فتكا من سرطان الدماغ، يسمى الورم الأرومي الدبقي. ووصف الفريق الأمريكي المشرف على الدراسة النتائج بأنها «واعدة».

وقال الدكتور خالد شاه، أستاذ جراحة المخ والأعصاب في كلية الطب بجامعة هارفارد ومستشفى بريغهام والنساء في بوسطن: «لقد اتبع فريقنا فكرة بسيطة: أخذ الخلايا السرطانية وتحويلها إلى قاتلة للسرطان ولقاحات. وباستخدام هندسة الجينات، نعيد توظيف الخلايا السرطانية لتطوير علاج يقتل الخلايا السرطانية ويحفز جهاز المناعة على تدمير الأورام الأولية والوقاية من السرطان».

ويثير الاختراق الجديد الآمال بشأن «تعديل» الحمض النووي في الدماغ بلقاح من دون الحاجة إلى إزالة أي نسيج.

ويختلف هذا الاختراق عن لقاحات السرطان المحتملة الأخرى، حيث أنه بدلا من استخدام الأورام المعطلة، أعاد الدكتور شاه وزملاؤه استخدام الخلايا الحية، حسب ما أوردت «اندبندنت».

وأنشأ الفريق «مفتاح أمان» ثنائي الطبقات في الخلية السرطانية، يقضي عند تنشيطه على الأورام إذا لزم الأمر. وكانت التجارب آمنة وقابلة للتطبيق وفعالة في نماذج القوارض، ما يبشر بنتائج علاجية واعدة.

وأشار الدكتور شاه: «هدفنا هو اتباع نهج مبتكر ولكن قابل للترجمة البشرية حتى نتمكن من تطوير لقاح علاجي لقتل السرطان وسيكون له في نهاية المطاف تأثير دائم في الطب».

وتعمل تقنية كريسبر «CRISPR» كمقص جزيئي يقطع الحمض النووي في مواقع محددة، إما يحذف أقساما حذفا كليا أو يستبدلها بتسلسلات بديلة. وتتضمن التقنية قطعتين بيوكيميائيتين رئيسيتين على امتداد قصير من الحمض النووي الريبوزي – وهي مادة كيميائية تشبه الحمض النووي وترتبط بالهدف. ثم يقوم إنزيم أو بروتين يسمى CAS9 بعملية القطع.

وقالت «اندبندنت» إن الاستراتيجية قد تكون قابلة للتطبيق على نطاق أوسع من الأورام الصلبة، فيما قال الدكتور شاه إن هناك حاجة لإجراء مزيد من البحوث والدراسات.

# الصـداع
# وجع الرأس "Headache"

• د. خالد الخيري الادريسي

الصداع هو من اكثر الاعراض المرضية شيوعا واسبابا. وكما يقال في الامثال "مصائب قوم عند قوم فوائد". فهذه الشكوى "مصيبة المريض" هي كنز لمصانع المسكنات التي تدر عليهم المليارات يوميا بدون كلل أو ملل.

بسبب كثرة الاسباب، ولما كان هذا الالم يختلف في شكله ومدته وتكراره وعلاجه وسببه من حالة لأخرى، ارتأى خبراء هذا المرض ودارسيه ان احسن تبويب لهذه الشكوى هو التبويب السببي. فالصداع في الاصل هو الشعور بألم بالراس.

في عام 1955 ميلادية تم اكتشاف مسكن "الباراسيتامول" في انجلترا. والذي يسوق في العالم كله تحت اسماء تجارية مختلفة فبين "بانادول او تايلنول او دوليبران الخ". اكتشفت قبله مادة الفيناسيتين واستعملت لوحدها، ثم اضيف لها مادة الكافيين والاسبرين وسوقت تحت اسم APC اختصارا ل(Aspirin,Phenacetin,Caffeine). ولكنْ وجد ان الاثار الجانبية لمادة الفيناستين كثيرة وخطيرة على الكبد، من هنا اوقف استعمالها. اكتشف بعدها صاحبنا الباراسيتمول والمعروف في القارة الامريكية "اسيتومينوفين". مع الاسف، في الكثير من الاحيان يستعمل الباراسيتمول للانتحار. عيب هذه الطريقة انها لا تقتل مباشرة بل تدمر الكبد وتبقي المريض مدمر الصحة بائسا لا منقذ له لمدة طويلة.

اضيفت مواد كثيرة للبراسيتامول منها الكافيين واخري مغلقات الشرايين "Vasoconstrictors" وبعض الشركات اضافت مواد مضادة للالتهاب غير كورتوزونية. من حسن الحظ ان الباراسيتامول يباع بلا وصفة وإلا لدفع الناس نصف مالهم للاطباء.

## + حقائق تتعلق بالصداع

اولا – الصداع شائع وكل الناس تنتابهم هذه الشكوى في مرحلة من عمرهم.

ثانيا – معظم نوبات الصداع قصيرة وتختفي لوحدها وفي بعض الاحيان بمساعدة مسكن بسيط. ولكن بعضهم تنتابه نوبات شديدة ومتكررة تحتاج معها للجوء الى طبيب.

ثالثا- ينتاب الاطفال الصداع ايضا ولقد كشفت الدراسات ان الصبيان دون سن البلوغ ينتابهم الصداع اكثر من الفتيات، ولكن الاية تنعكس بعد البلوغ.

رابعا- النساء عادة يصبن بالصداع اكثر من الرجال وفي معظم الاحيان يكون هذا مرتبطا بالدورة الشهرية

خامسا- مع تقدم السن تقل حدة الصداع لدى الرجال والنساء وكذلك تكرار تلك النوبات.

## + انواع الصداع

كما ذكرنا اعلاه يشكو المريض من الصداع لاسباب عدة ترتبط بالجسم كله وفي الحالة النفسية للمريض . ولقد تم تصنيف سببي للصداع . هناك اكثر من مائة وخمسين نوعا للصداع ونورد هنا بعض الشائع منها وهي كما يلي:-

اولا- الصداع النفسي Tension Headache.

هذا النوع من الصداع هو اكثر انواع الصداع شيوعا. لدرجة ان البعض اصبح يعتبره امرا عاديا ويطلقون عليه "صداع كل يوم". يشعر المصاب به بضغط مستمر في جانبي الراس والتي تظهر وكأن حزاما ضاغطا ملفوفا حوله. يستمر هذا الصداع من نصف ساعة الى عدة ساعات واحيانا عدة ايام.

المسبب الحقيقي لهذا النوع من الصداع غير معروف بالدقة ولكن الاطباء والمختصين يربطونه بالقلق والضغط النفسي الطويل ويسمى "الصداع النفسي". العوامل الجسدية مثلا والتعب وخصوصا تعب العيون والضغط النفسي الطويل والتركيز لساعات متعددة متصلة وايضا تعب الرقبة بسبب العمل على جهاز الحاسوب لمدة طويلة هي اساس واهم اسباب هذا النوع من الصداع . يسبب الوضع الخاطئ التواء الرقبة . في هذه الحالة عضلات الراس والرقبة وفروة الراس تدخل في حالة تقلص مما يسبب الصداع.

ثانيا – صداع الشقيقة Migraine

لا يعرف بالضبط سبب صداع الشقيقة، انما تعرف مثيرات عدة له وهذه تشمل:

أ- تغييرات الهرمونات اثناء الدورة الشهرية. وربما تنتج عن اثار جانبية لحبوب منع الحمل.

ب- بعض الاطعمة والمشروبات مثل الشيكولاتة والجبن والنبيذ الاحمر والقهوة.

ج- بعض الروائح النفاذة

د- قلة النوم وتعب العيون من العمل على الكمبيوتر او النظر للتلفاز.

يشعر المريض بالم في أحد جانبي الراس ولكن بعد قليل ان لم يتم معالجة النوبة يتوسع الصداع ليشمل كل الراس. هذا النوع من الصداع يكون على شكل طرقات مطرقة ويمكن ان يصاحبها غثيان واستفراغ وحساسية زائدة للضوء الشديد والصوت المرتفع. كما انه ينتاب المريض اثناء النوبات زيادة القلق وسهولة الاثارة. تستمر نوبات الشقيقة لفترة ساعات او ايام.

ثالثا- صداع ما بعد اصابة الراس Post concussion

رابعا- صداع التهاب الجيوب الانفية.

تحدث هذه الحالة بعد اصابة الغشاء المخاطي المغلف لداخل الجيوب الانفية بالالتهاب اثناء نوبة رشح او انفلونزا. عادة يختفي الصداع باختفاء الالتهاب ولكن ان لم يعالج جيدا يصبح مزمنا.

خامسا- صداع النوبات-Cluster Headache.

هذا النوع من الصداع نادر الحصول. في هذه الحالة يصاب المريض بنوبات صداع شديد جدا حول احدى العينين وعلى الاغلب تكون مصاحبة بذرف دمع العين وانف محتقن مع سيل مائي من ذلك الانف، تمتد النوبات لساعات او ايام او اسابيع وحتى لاشهر ثم تختفي لمدة طويلة . اما سببها فغير معروف.

سادسا – صداع الوخز الشديد Ice pick-headache

هذا النوع من الصداع نادر. ففيه تحصل نوبات تمتد على مدى ثواني عدة من الصداع على شكل طعنات والم شديد في بقعة محدد ة من الراس. سبب هذه النوبات غير معروف.

سابعا- صداع الحساسية

علاماته- الم عام بالراس مع احتقان بالانف وذرف للدموع مسبباته- موسم الربيع وما يصاحبه من انتشار الغبار وحبوب الطلع والطحالب. علاجه- مضادات الهستامين ، بخاخات الكورتيزون بالانف مع قابضات الاوعية الدموية موضعيا في الانف مع استعمال حقن ازالة الحساسية.

ثامنا- صداع توقيف الكافيين.

علاماته- صداع نابض بالراس بسبب توسع تلقائي لشرايين الراس . يحصل هذا بعد ادمان تعاطي كميات كبيرة من القهوة يتبعها توقف فجائي.

السبب – التوقف الفجائي لشرب القهوة.

الوقاية- تجنب شرب كميات كبيرة من القهوة.

تاسعا – الصداع الناتج عن امراض فقرات الرقبة

علاماته- الم في احد جوانب الراس والوجه مع تشنج بالرقبة والم حول العينين والرقبة والاكتاف والاطراف العليا. يمكن ان يرافقها غثيان مع اضطراب في النظر وحساسية مفرطة للضوء والصوت المرتفع.

محفزاته (مثيراته) – امراض فقرات الرقبة واسبابها متعددة.

العلاج- المسكنات ، حقن في الرقبة ضد الالم(Nerve blocks) علاج طبيعي، وطريقة تنبيه الاعصاب بالكهرباء من خلال الجلد(Trans-cutaneous electrical nerve stimulation ) واخيرا وليس آخرا التدخل الجراحي لفقرات الرقبة

عاشرا– التهاب العصب السابع(Trigeminal Neuralgia)

علاماته- طعنات شديدة في المنطقة التي يغذيها العصب السابع وهي في منطقة الفك السفلي وجانب الراس والوجه. تختلف شدتها ومدتها من مريض لاخر. هذا المرض نادر واكثر تكرارا في النساء. علاجه – مضادات التشنج ومرخي العضلات والجراحة.

احد عشر- اورام الدماغ

علاماته- صداع يزيد باستمرار مع استفراغ مقذوفي واضطراب النظر والشخصية ومن ثم الكلام و ظهور عوارض عصبية كعدم الاتزان والتحكم نوبات صرع ثم الغيبوبة.

مسبباته – كما يدل اسمه السبب هو وجود ورم في الدماغ حميدا كان ام خبيثا.

العلاج – اهم عامل في نجاح العلاج الاكتشاف المبكر. الجراحة او العلاج بالاشعة بمختلف انواعها.

ثاني عشر- صداع تغيرات في الهرمونات

يحصل هذا الصداع عند النساء قبل واثناء الدورة الشهرية.

محفزاته – الدورة الشهرية واقراص منع الحمل والحمل من اهم اسبابه.

علاجه - يمكن تخفيف هذه النوبات بواسطة محاولة تجنب الضغط العصبي اثناء فترة الدورة، بتنظيم فترات النوم ووجبات تـلاكل.

ثالث عشر- التهابات اغشية السحايا(Meningitis)

لا توجد في الدماغ اجهزة استشعار للالم بل هي موجودة في الاوعية الدموية واغشية السحايا، من هنا فأي التهاب او اثارة لتلك السحايا يسبب الصداع.

## + اسباب الصداع الاخرى:

- نزيف في الدماغ تحت السحايا ( Subarachnoid hemorrage)
- الانفلونزا والرشح.
- الصيام
- الاحباط
- شرب الخمر
- استنشاق الهواء الفاسد خصوصا المليء بثاني اكسيد الكربون.
- ارتفاع ضغط الدم.
- التهاب مفصل الفك السفلي.
- التهاب الجيوب الانفية والاذن والاسنان
- التسمم باول اكسيد الكربون.
- مرض اختناق النوم-Sleep Apnea
- اختلال النظر.

## + تشخيص الصداع

كالعادة، تشخيص اي مرض يبدأ:

اولا- اخذ تاريخ مرضي مفصل مركزاً على الصداع، شدة الصداع ، تكراره، ما الذي يثيره، موقع الصداع من الرأس( نصفي،كلي، خلفي او في جبهة الرأس)، ما الذي يخففه، منذ متى ابتدأ، هل هو في ازدياد ام نقصان، الادوية التي تتعاطاها. هل من اعراض مرافقة او سابقة مثل الدورة الشهرية. درجة الضغط النفسي في حياتك العامة. كل هذا يساعد في تحديد التشخيص.

ثانيا- الفحص العيادي. وهذا يشمل قياس ضغط الدم وعد النبض( امران مهمان) فارتفاع ضغط الدم الشرياني من اهم واكثر اسباب الصداع تكرارا. كما ان انخفاض عدد النبض مؤشر على ارتفاع ضغط السائل الدماغي (CSF). ثم يتم فحص الجهاز العصبي والجسم كله. واخيرا وليس آخرا فحص قاع العين ففي حالة الصداع الناتج عن ارتفاع الضغط داخل الجمجمة ( واسبابه كثيرة ومتعددة) يكون هناك استسقاء وانتفاخ في العصب البصري (Papilledema). وتفويت مثل هذا الفحص البسيط يسبب تاخير التشخيص وتكاليف مالية باهظة .

ثالثا- الفحوص المخبرية والاشعة. فحص الدم من اجل معرفة وظائف الكلى ونسبة الهيموجلوبين وباقي الفحوص اللازمة.اما فحوص الاشعه فتحددها تفاصيل الشكوى والفحص العيادي واهمها الاشعة المقطعية للراس (C-T scan) و والرنيين المغناطيسي (MRI).

العلاج والمنع. يبدأ العلاج من حيث انتهى التشخيص ويتركز العلاج على سبب الصداع، ان كان بسبب الضغط النفسي . فيتركز العلاج هنا بازالة عوامل الضغط النفسي واخذ بعض المسكنات البسيطة. والاسترخاء والتعامل مع الرقبة بالشكل الصحي، التمارين الرياضية. اما التهاب الجيوب الانفية فله المسكنات والمضادات الحيوية ان لزم الامر وكذلك مقلصات الاوعية الدموية. واما الشقيقة فان كانت بسيطة فلها المسكنات البسيطة على ان تؤخذ مبكرة (عند اول احساس ببدأ النوبة). اما الشقيقة القوية فلها علاج فوري مثل الباراسيتامول ومضادات الالتهابات غير الكورتيزونية وعلاج الايرغوتامين .

---

• **زميل الكليه الملكية لاخصائيي الباطنة – ادنبره**
• **زميل الكليه الملكية لاخصائيي الباطنة- لندن**
• **زميل كلية اختصاصيي القلب الامريكية**
• **مستشار جراحة القلب التداخلية**

# التحقق من مؤشرات الخرف قبل 9 سنوات من التشخيص يمكن للتدخل المبكر أن يخفف من خطر الإصابة بأمراض مرتبطة بالخرف

• لورا هامبسون

توصلت دراسة جديدة إلى إمكانية الكشف عن علامات مرض "الخرف" Dementia قبل نحو تسع سنوات من التشخيص.

وتتيح النتائج - التي نشرت في مجلة Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association (شهرية تعنى بتبادل المعرفة العلمية في شأن داء ألزهايمر ومختلف أنواع الخرف، وتخضع لمراجعة أقران علميين) - إمكانية فحص المرضى المعرضين لخطر الإصابة بهذا الداء في المستقبل، بالتالي المساعدة في تحديد أولئك الذين قد يستفيدون من تدخلات مبكرة لتقليل خطر إصابتهم بأمراض مرتبطة بالخرف.

كما يمكن لنتائج البحث أيضاً أن تساعد في اختيار الأشخاص المناسبين للتجارب السريرية لاختبار علاجات جديدة.

مؤلف الدراسة، نول سواديوودبيونغ، وهو طبيب مبتدئ في "جامعة كامبريدج" قال: "عندما راجعنا تاريخ المرضى، اتضح أنهم كانوا يظهرون بعض الضعف الإدراكي قبل سنوات عدة من ظهور أعراض تخولهم للقيام بالتشخيص".

وأوضح أن "علامات الضعف غالباً ما كانت خفية، لكنها طاولت عدداً من أوجه الإدراك. وتشكل هذه خطوة نحو تمكننا من فحص الأشخاص الأكثر عرضة للخطر - على سبيل المثال الأفراد الذين تزيد أعمارهم على 50 عاماً، أو أولئك الذين يعانون ارتفاعاً في ضغط الدم، أو الذين لا يمارسون تمارين رياضية كافية – ومن ثم التدخل في مرحلة مبكرة لمساعدتهم في تقليل مخاطرهم".

ولأغراض الدراسة، حلل الباحثون بيانات

من قاعدة بيانات "البنك الحيوي في المملكة المتحدة" UK Biobank، وحددوا مسألتي حل المشكلات وتذكر الأرقام، باعتبارهما من العلامات المبكرة التي يمكن أن تظهر على المرضى المصابين بالخرف.

المؤلف البارز في الدراسة الدكتور تيم ريتمان - وهو أيضاً من "جامعة كامبريدج" دعا الناس إلى "عدم الشعور بقلق مفرط إذا كانوا على سبيل المثال، لا يجيدون تذكر الأرقام" وقال إنه "حتى بعض الأفراد الأصحاء قد تأتي نتائجهم بشكل طبيعي أفضل أو أسوأ من أقرانهم. لكننا نشجع أي شخص لديه أي مخاوف، أو يلاحظ أن ذاكرته أو ذكرياته تزداد سوءاً، على أن يستشير طبيبه العام".

الأشخاص المدرجة بياناتهم في "البنك الحيوي في المملكة المتحدة" الذين أصيبوا بمرض "ألزهايمر"، جاءت درجاتهم أقل بالمقارنة مع الأفراد الأصحاء، خصوصاً عندما يتعلق الأمر بمهمات حل المشكلات، والأوقات المستغرقة لرد الفعل لديهم، وتذكر قوائم الأرقام، والذاكرة المستقبلية (القدرة على تذكر القيام بشيء ما في وقت لاحق) ومطابقة الأزواج (القدرة على تحديد المتشابهات).

وتبين للباحثين أن هذه هي الحال أيضاً بالنسبة إلى الأشخاص الذين أصيبوا بنوع نادر من الخرف يعرف باسم "الخرف الجبهي الصدغي" Frontotemporal Dementia (تلف لخلايا عصبية في الدماغ يسبب صعوبات في التواصل والعمل والمشي).

واستناداً إلى الدراسة، فإن الأشخاص الذين أصيبوا بداء ألزهايمر كانوا أكثر عرضة من البالغين الأصحاء للتعرض للسقوط في الأشهر الـ 12 الماضية [من ظهور أو ازدياد علامات الإصابة بالمرض].

ويقول ديفيد توماس، رئيس السياسات في "مركز أبحاث ألزهايمر في المملكة المتحدة" Alzheimer's Research UK إنه "بدا واضحاً بشكل متزايد، أن الفرصة الأفضل للتأثير في مسار الأمراض التي تسبب الخرف، تتمثل في التدخل في مراحلها المبكرة".

ولاحظ أن "الخدمات الصحية لا تقدم على نحو روتيني الاختبارات اللازمة لاكتشاف التغيرات في وظائف الدماغ التي تحدث قبل ملاحظة الأعراض، كتلك التي أشارت إليها هذه الدراسة. وفي الواقع، لا تستطيع 'الخدمات الصحية الوطنية' (أن إتش أس) NHS أن تضمن في الوقت الراهن إجراء تشخيص مبكر ودقيق للأفراد المصابين [أو الذين يحتمل إصابتهم] بالخرف، خصوصاً أن أكثر من ثلث الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 65 عاماً الذين يعانون الخرف لا يتم تشخيصهم".

وختم توماس بالقول: "من المهم الآن أكثر من أي وقت مضى، أن تعكس خدمات 'أن إتش أس' فهمنا المتزايد لأهمية الكشف والتشخيص المبكرين. ويجب أن نتأكد من عدم الإخفاق في التحقق من الأفراد المصابين بالخرف أو في مساعدتهم، في وقت يكون فيه العلاج أو تدخلات الحد من المخاطر، أكثر فاعلية".

• ساهمت وكالة "برس أسوسيشن" PA في إعداد محتوى هذا التقرير

• The Independent ©
• المصدر : اندبندت عربية

# باحثون من جامعة "ماساتشوستس" الأمريكية معلومة صادمة عن مكملات فيتامين "د" لمن يعاني السمنة..

فيتامين د من الفيتامينات المهمة للجسم على بناء أسنان وعظام قوية، ويقي من هشاشة العظام أو تليينها، كونه يساعد الجسم على امتصاص احتياجاته من معدني الكالسيوم والفسفور.

ووجد باحثون من جامعة "ماساتشوستس" الأمريكية أن مكملات فيتامين (د) لا تؤدي عملها بشكل صحيح مع الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد أو السمنة.

وفي الدراسة التي نشرتها صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، تابع الباحثون 26 ألف شخص (فوق سن الخمسين) تناولوا مكملات فيتامين (د) منذ عام 2010 وحتى عام 2018.

وتبين من خلال النتائج أن الأشخاص الذين ترتفع نسبة الدهون في أجسامهم، يكافحون لاستقلاب مكملات فيتامين (د)

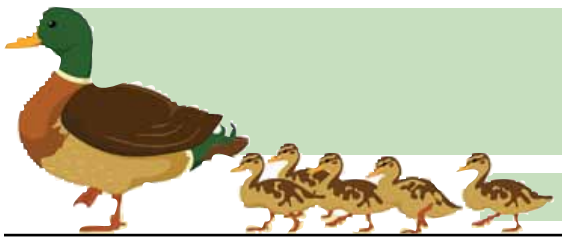
كما وجدت الدراسة أن الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد والسمنة، كان لديهم مستويات أقل من فيتامين (د) في دمائهم مقارنة بالأشخاص الصحيين، الذين تناولوا المكملات نفسها.

وقالت الدكتورة "ديردري توبياس" عالمة الأوبئة في مستشفى بريغهام، التي قادت البحث: "لاحظنا اختلافات ملحوظة بعد عامين من تزويد المشاركين بمكملات فيتامين (د)، ما يشير إلى ضعف استجابة الجسم لهذا العنصر كلما ارتفع مؤشر كتلة الجسم".

وأضافت: "من الواضح أن هناك شيئًا مختلفًا يحدث عند استقلاب فيتامين (د) في أجسام الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد، وقد تساعد هذه الدراسة في تفسير النتائج المتناقضة للمكملات التي يتناولها الأفراد الذين يعانون من ارتفاع في مؤشر كلتة الجسم".

وأنهت الدكتورة توبياس حديثها قائلة: "تلقي هذه الدراسة الضوء على انخفاض نسبة الإصابة بالسرطان وأمراض المناعة الذاتية التي قد يسببها نقص فيتامين (د) بنسبة 30 إلى 40% لدى الأشخاص الذين يتمتعون بمؤشر كتلة جسم طبيعي".

• صوت بيروت انترناشونال



# سلوك الطيور

• أ. د. حسين عبد المنعم داود

قرقف كبير

قرقف أزرق أوراسي

Tufted Titmouse

قرقف فحمي

قرقف المستنقعات

قرقف أوربي ذو عرف

قبل ايام شاركت ببحث عن الطيور في مؤتمر علمي دولي اقامته جمعية صيانة المصادر الوراثية والبيئية العراقية بالتعاون مع منظمة النخلة الزراعية العراقية، وكان من ضمن البحوث التي ألقيت في المؤتمر بحث يتناول سلوكيات البط المسكوفي والبط البكيني كونهما يظهران نموا سريعا وانتاجا نافعا.

انا أتابع باستمرار سلوك الحيوانات بضمنها الطيور بهدف التدريس.

عموما، فالكثيرون منا على دراية بالعديد من سلوكيات الطيور وانماط حياتها مثل الهجرة واستراتيجيات تناول الطعام والتعشيش، ولكن هناك بعض الطيور لها أنماط حياة فيها الكثير من الغموض في سلوكيات وقدرات غريبة جدا وصادمة، بل ومرعبة تصيب الانسان بالذهول، ومنها مثلا:

1- طائر القرقف، وهو من الطيور العصفورية الصغيرة المغردة التي تستوطن العالم القديم وامريكا الشمالية، وهو ليس كما نتصوره يتميز بالبراءة والبهجة. فقد لوحظ ان هذه الطيور تقوم بدخول تجاويف الاشجار وضرب الخفافيش الصغيرة حتى الموت ثم تسحبها لتناول الطعام.

ويحصل هذا خلال فصل الشتاء عندما يكون هناك نقص في الغذاء. وهذا السلوك الصادم مخفي وراء مظهر بريئ لهذا الطائر، فسبحان الله في خلقه.

2- اكتشف العلماء في اسبانيا ان 40% من صغار طيور اللقلق الابيض الاوربي تهرب من اعشاشها وتهجر اباءها لتتسلل الى عش اسرة لقلق مجاورة. ويبدو ان الدافع وراء هذا السلوك يكمن في ان صغار اللقالق تكون غير راضية تماما من مجهودات والديها في مهارات الصيد وجلب الطعام، ولذلك تهرب من المنزل على امل العثور على اداء أفضل في العش المجاور.

3- لا يعد البط في العادة من الحيوانات البرية الشرسة التي تعادي الانسان. كما وانه يعيش بشكل مجموعات لا تملك القدرة الجسدية للدفاع عن نفسها امام الحيوانات اكلة اللحوم كبيرة الحجم، والبط ذو سلوك معتدل (ربما لوجود سلوك سيادة هرمي ضمن الكثير من مجاميعه)، بحيث يقوم بإخراج اصوات تعمل على محاولة ابعاد المخاطر عن أنفسها لإشعار الخصم بانها قوية وقادرة في الدفاع عن نفسها. وقد رصد العلماء عددا من حالات اعتداء بعض طيور البط على الانسان في حالات نادرة والسبب في ذلك هو اعتقادها بانها تتعرض الى هجوم ما مستخدمة منقارها وتحريك جناحيها بصورة ملفتة بحيث تظهر أكبر حجما وأكثر قوة والركض بصورة سريعة ، ولكن اضرارها الجسدية غير مؤثرة في الانسان.

4- من المعروف ان طيور النورس قابلة للتكيف جداً. وهي ايضا طيور انتهازية !!!! ويعني هذا أنها تستطيع العيش برفاهية في مجتمع البشر اليوم. وهي تتغذى على مجموعات واسعة من الفرائس. وكان العديدون يعتقدون ان طيور النورس هي مجرد طيور ساحلية تأكل الأسماك، لكنها في بعض الاحيان قد تكون مصدر ازعاج بسيط.

ويحب مراقبو الطيور متابعة النوارس بمتعة وفرز الانواع الغامضة منها. وقد لوحظ في الارجنتين ان طائر النورس هو الاكثر اخافة من اي طائر آخر. حيث انه يستهدف الحوت العملاق ويقوم باستحصال قطع كبيرة من اللحم والدهن الموجودة على سطح جسم الحيتان. ولحد الان لا يوجد تفسير لهذا السلوك المرعب الذي تقوم به النوارس خلال موسم ولادة الحيتان، وخصوصا عند وصول الحيتان الام الى المياه قبالة سواحل الارجنتين مع صغارها. إذ تضطر الام وصغارها الى الظهور على سطح الماء في كثير من الاحيان للتنفس، مما يجعلها اهدافا رئيسة للنوارس.

وأظن ان ظهور الحيتان المفاجئ على السطح وضعف نشاطها عن المعتاد يجعل هذه الطيور التي تُوصَف بالانتهازية تستغل الفرصة للحصول على منافع لها من حيوانات متعبة بحسب قناعاتها من السلوك!!!!). وسبحان الله في خلقه.

• اكاديمي عراقي (من كتاب البلاد).

## فريق بحثي مشترك من جامعات كنت ونوتنغهام ترينت وكوفنتري

# الترابط الأسري يساعد في تحسين الصحة

سان فرانسيسكو: كشفت دراسة جديدة أن قضاء الوقت مع أفراد الأسرة يساعد في تحسين الصحة بشكل عام.

وقام فريق بحثي مشترك من جامعات كنت ونوتنغهام ترينت وكوفنتري في بريطانيا بجمع بيانات تخص أكثر من 13 ألف شخص من 122 دولة بشأن التجمعات الاجتماعية خلال الموجة الأولى من جائحة كورونا.

وتهدف هذه الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية "ساينس أدفانسز" إلى قياس تأثير التلاحم الاجتماعي في إطار الدوائر القريبة مثل الأسرة والأصدقاء، وكذلك الدوائر الاجتماعية الأوسع مثل الدولة والحكومة والبشرية بشكل عام، على السلوكيات الصحية والصحة النفسية، وغيرها من عناصر السلامة العامة.

وتبين من خلال الدراسة أن الترابط الأسري يساعد على الانخراط في سلوكيات صحية إيجابية، مثل غسيل اليدين وارتداء كمامات الوجه ومراعاة التباعد الاجتماعي، بشكل أكبر مقارنة بالتلاحم مع الدوائر الاجتماعية الأخرى.

وأظهرت الدراسة على سبيل المثال أن 46% من الأشخاص الذين يتمتعون بعلاقات أسرية قوية يحرصون على غسيل اليدين "كثيرا" مقارنة بنسبة تبلغ 32% من بين من لا يرتبطون بعلاقات قوية مع أفراد عائلاتهم، وأن 54% ممن لا تربطهم علاقات قوية بأفراد أسرهم كانوا لا يرتدون كمامات الوجه مطلقا.

ورغم أن الأشخاص الذين يتمتعون بعلاقات قوية مع أفراد عائلاتهم كانوا لا يمثلون أكثر من 27% من إجمالي العينات التي شملتها الدراسة، إلا أنهم كانوا يشكلون 73% ممن يلتزمون بالتباعد الاجتماعي و35% ممن يحرصون على غسيل اليدين و36% ممكن كانوا يرتدون كمامات الوجه "بكثرة".

وأثبتت الدراسة أيضا أن العلاقات القوية سواء على مستوى الدوائر الاجتماعية القريبة أو البعيدة تقترن بتحسن الصحة النفسية والسلامة العامة للأفراد، وأنه كلما توطدت العلاقات بين أفراد المجموعات الاجتماعية، كلما زادت فرص انخراطهم في السلوكيات الصحية السليمة، وتراجعت لديهم بعض المشكلات النفسية مثل القلق والتوتر والاكتئاب.

ونقل الموقع الإلكتروني "ميديكال إكسبريس" المتخصص في الأبحاث الطبية عن الباحثة مارثا نيسون المتخصصة في العلوم الانسانية بجامعة كنت قولها: "هذه الدراسة أثبتت الحاجة العامة للانتماء، وأن الارتباط بالجماعات الاجتماعية المختلفة يشجع على تحسين السلوكيات الصحية، بما في ذلك الانتماء إلى المجموعات المجردة مثل الوطن أو الحكومة".

• (د ب أ)

# لماذا حفر العلماء قبر أبي علم الوراثة، غريغور مندل Gregor Mendel وحللوا حامضه النووي منقوص الأوكسيجين DNA ؟

• د. محمد أمين الأعظمي

الكاهن والباحث في علم النبات وواضع أسس علم الوراثة

مرت الذكرى المئوية الثانية لولادة أبي علم الوراثة غريغور(1) يوهان مندل في العاشر من تشرين الأول من العام الماضي، فكيف جرى الاحتفال بهذه الذكرى؟ جرى الاحتفال بها باستخراج رفاة مندل لدراسة تسلسل نيوكليوتيدات حامضه النووي منقوص الأوكسيجين DNA! هذا حقاً ما فعله فريق من العلماء في جمهورية التشيك هذا العام للاحتفال بغريغور مندل الراهب العالم الذي أرست تجاربه في منتصف القرن التاسع عشر أسس علم الوراثة الحديث. عاش مندل وعمل في برنو (Brünn Brno)، ثاني أكبر مدن جمهورية التشيك (كانت حينذاك تابعة للإمبراطورية النمساوية ويتكلم ساكنوها الألمانية) حيث يعده الباحثون المحليون وأبناء المدينة رمزاً علمياً يفاخرون به. ومع حلول عام 2022 الذي يصادف الذكرى المئوية الثانية لميلاد مندل، بحث أبناء المدينة من المعجبين به عن طرق لتذكر الرجل والاحتفال بذكرى ميلاده. تضمنت الاحتفالات مهرجانًا ومؤتمرًا علميًا وتمثالًا. وكانت المقترحات أن يقام مهرجانٌ ومؤتمرٌ علمي وتمثال له. تساءل الفلكي جيري دوسيك Astronomer Jiří Dušek، مدير مرصد برنو والقبة السماوية ، عما إذا كان مؤسس علم الوراثة قد خضع لأي اختبار جيني. تقول أ. د. شاركا بوسبيشيلوفا Šárka Pospíšilová نائب رئيس الجامعة للأبحاث في جامعة ماساريك في برنو Masaryk University in Brno، وهي بدورها مختصة بعلم الوراثة: "كانت تلك هي البداية".

## ◘ فكرة مجنونة تُصبح حقيقة

في البداية ، قالت إن فكرة تحليل جينات مندل بدت "مجنونة".

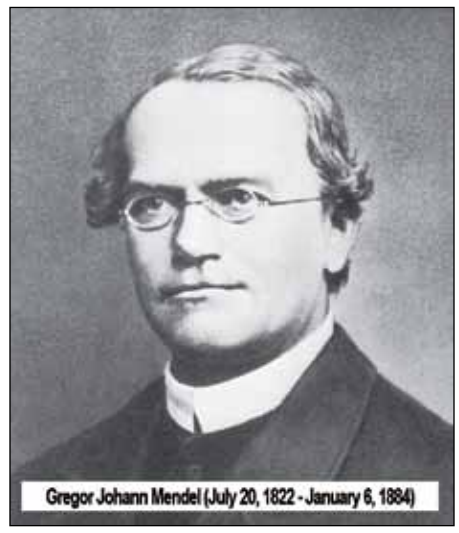
ومع ذلك ، ذهبت أ. د. بوسبيشيلوفا إلى عدد من المختصين في الجامعة لتسأل عما يمكن عمله بهذا الشأن. وتضيف قائلة: "سألت علماء الأنثروبولوجيا الذين لديهم خبرة في تحليل بقايا شخصيات تاريخية مختلفة. كما تشاورت مع علماء الآثار واستشارت كل من له رأي وخبرة في هذا المجال، وبخاصة من الأساتذة الجامعيين. وتبين أن استخراج رفات مندل من قبره في برنو وإجراء الاختبارات الجينية على رفاته مشروع قابل للتنفيذ شرط الحصول على إذن من رجال الدين الأوغسطينيين. فهذا هو المذهب الديني الذي ينتمي إليه مندل. وفعلاً وافق رجال الدين في براغ وروما على المشروع بعد التشاور مع روما. شعر فيليب باردي Filip Pardy المتخصص بعلم الأحياء الجزيئية والعضو في فريق البحث، أن إحساسًا كبيرًا بالمسؤولية جاء كجزء من هذا الجهد. يقول باردي: "غريغور مندل هو شخص يتم تدريسه في المراحل الأولى لعلم الوراثة في الجامعة. لذا، يشعر الجميع أنه مهم للغاية، وبخاصة هنا في برنو. فهو الذي وقف في بداية كل ما نقوم به. كان مندل سابقاً لعصره في الطريقة التي استخدم بها الرياضيات لدراسة أنماط الوراثة في نباتات البازلاء عند النظر إلى صفات مثل لون الزهرة وارتفاع النبات".

ويضيف باردي: "لقد قام بتحليل مجموعة من حوالي 25000 نبتة للحصول على أعدادٍ صحيحةٍ يبني عليها ما أصبح يُعرف بقوانين مندل الوراثية. وبهذا يكون مندل متقدماً على عصره". كانت تجارب مندل على النبات معروفة ومحترمة خلال حياته، لكن شهرته انطلقت حقًا بعد عام 1900، عندما أعاد علماء الوراثة اكتشاف عمله وأدركوا صحة قوانينه وآفاق تطبيقها التي تكاد تشمل وراثة كل صفات الأحياء. يقول دانيال فيربانكس Daniel Fairbanks، عالم الوراثة النباتية ومؤلف كتاب "غريغور مندل: حياته وتراثه Gregor Mendel: His Life and Legacy": "لم يكن أحد في ذلك الوقت، بمن في ذلك مندل ذاته على ما أعتقد، يظن أن عمله سيكون رائدًا للغاية من حيث كونه نظرية علمية رئيسية ".

## ◘ تراث مندل

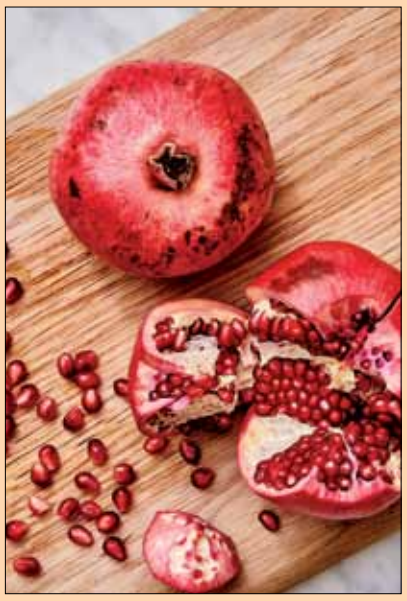
لعل قوانين مندل التي استنبطها من تجاربه على البازلاء وقدمها في عام 1862 أكثر ديمومة من صفات البازلاء التي درسها واستنبط عن طريقها قوانينه وتطبيقاتها الدقيقة على وراثة كل الأحياء مع استثناءات يوجبها التباين الهائل في أنواع الأحياء وموروثاتها genes. فبعد أن تعامل مندل مع وراثة صفة واحدة من صفات البازلاء، أجرى تجاربه على وراثة أكثر من صفة وقد أفلح في استنباط قوانين وراثة صفتين. ويبدو أنه إما كان محظوظاً بعدم دراسته صفتين مترابطتين، أي يتحكم بهما جينان يقعان على كروموسوم واحد، أو أنه أهمل مثل تلك الصفات. وكان الكروموسوم غير معروف إذ تم اكتشافه عام 1879.

Prof. RNDr. Šárka Pospíšilová


Gregor Johann Mendel (July 20, 1822 - January 6, 1884)

• **اكاديمي كندي من اصول عراقية (من كتاب البلاد) لندن اونتاريو**

# فوائد وأضرار الرمان



**الرمان هو فاكهة تحتوي على العديد من العناصر الغذائية المهمة التي لها تأثير كبير على الصحة.**

أعلن الدكتور أنطون بريكين، خبير التغذية الروسي، أن للرمان خصائص كمضاد للالتهابات ومسكن للألم وغيرها من الخصائص المفيدة. ومع ذلك على البعض الحد من تناوله.

ويشير الخبير إلى أن الرمان يحتوي على الكثير من المواد التي لها خصائص كمضاد للأكسدة، وفيتامينات C وA ومجموعة B، والبوتاسيوم والمنغنيز وحمض الفوليك وحمض النيكوتين.

ويقول: "كما أن عصير الرمان يعتبر مثابة مدر خفيف للبول والصفراء وله خصائص كمضاد للالتهابات ومطهر ومسكن للألم. وينصح بتناول عصير الرمان في حالات الإسهال، ولكن لا ينصح بتناوله مركزا خاصة إذا كان الشخص يعاني من التهاب المعدة أو قرحة المعدة. كما يجب تناول الرمان بحذر في حالة الحساسية الغذائية.

وأيضا لا ينصح أبدا بتناول عصير الرمان مع بعض الأدوية وبالذات الخاصة بخفض مستوى الكوليسترول".

ويضيف: خلافا للاعتقاد الشائع، نسبة عنصر الحديد في الرمان ضئيلة وصعبة الامتصاص. لذلك لا يمتص الجسم منها سوى 5 بالمئة فقط. وبالإضافة إلى ذلك يجب أن تخضع هذه الكمية من الحديد لعدد من التغييرات قبل دمجها في عمليات التمثيل الغذائي.

ويقول: "لذلك، فإن الاعتقاد السائد بأن الرمان قادر على زيادة نسبة الهيموغلوبين في الدم صحيح جزئيا فقط. أي من الصعب للغاية الحفاظ على المستوى الأمثل من الحديد بمساعدة عصير الرمان فقط لأنه في هذه الحالة يحتاج الشخص إلى شرب عدة لترات منه يوميا، وهو أمر محفوف بمخاطر عديدة بما فيها زيادة خطر الإصابة بمرض السكري".

## السودان

# ورش السمكرة وورشة التشليع
# لابد للسودانيين أن يتذكروا دوماً أنه (ما حكّ جلدك مثل ظفرك)

• خالد فضل

بدأت المرحلة التالية من خطوات الاتفاق الإطاري، ذلك بعقد ورشة إزالة التمكين وتفكيك نظام الثلاثين من يونيو 1989م واسترداد الأموال العامة المنهوبة. وهي واحدة من خمس قضايا أحالها الاتفاق الإطاري إلى مزيد من النقاش والحوار بضم أكبر قاعدة ممكنة من المختصين والمهتمين، وخرجت بتوصياتها التي ستكون ضمن الاتفاق النهائي، وبلغة المنطقة الصناعية يمكن القول إنّها ورش لسمكرة الاتفاق!

وغض الطرف عن التأييد أو المعارضة لهذا الاتفاق وهذه الورش، فإنه ينبغي النظر إليها كجهد مشروع من أطراف سياسية من صلب قوى الثورة، لا يمكن المغالطة في ذلك، وقد يختلف الكثيرون مع مسار هذه القوى وجهدها لكن لا يمكن إنكار دورها في الثورة، وبالطبع للمتحفظين رؤيتهم السليمة التي لا يمكن كذلك مغالطتهم فيها، فلجان المقاومة وقوى التغيير الجذري محقة فيما تراه من أن هذه العصبة الانقلابية لا عهد لها ولا أخلاق تعصمها من النكوص عن أي عهد، كما أن قيادة الانقلاب تتحمل جنائياً وزر الدماء التي أريقت والأرواح التي أزهقت من جانب الثوار المقاومين للانقلاب منذ 25 أكتوبر 2021م بل منذ مجزرة فض الاعتصام في 3 يونيو 2019م.

كل هذا صحيح رغم أن طبيعة العملية السياسية لا تتوقف عند محطة واحدة لا تغادرها بتغير الظروف المحيطة بالممارسة، وكما يقولون الكضاب وصلو للباب، دون إغفال المقولة الصحيحة (من جرّب المجرب حاقت به الندامة)، ولعل المقولتين تختلجان في عقول وأفئدة القوى الثورية التي تفاوض في إطار التسوية، والمتوقع عقب كل تجربة فاشلة أن يستفيد الناس الأسوياء ذهنياً من تلك التجربة، فهل ما يجري الآن في إطار التسوية هو ذات ما حدث مثلاً في التفاوض حول الوثيقة الدستورية؟.

لقد خرجت الوثيقة تلك بشراكة مدنية/ عسكرية في السلطة، بينما التسوية الجارية حالياً تخلو من أي شراكة في أي هيكل من السلطة، هنا قد يشكك المرء- عن حق- حول إمكانية تخلي العسكر عن السلطة بعد انفرادهم بها؟ الإجابة حاضرة كذلك، فقد واجه عسكر 25 أكتوبر ثورة شعبية عارمة ما تزال مشتعلة عبر الجداول الشهرية للجان المقاومة وتشكيلاتها المختلفة في الخرطوم على وجه الخصوص، وما استمرار المليونيات وما يتبعها من (مضايرة) وإغلاق الجسور وحشد الجنود واستخدام العنف في مواجهتها،إلا دليلاً ساطعاً على إرادة الشعب التي لا تقهر وعلى تصميم وعزيمة جيل ثائر قرر منذ البداية، بألا عودة للوراء وأنّ الردة فعلاً مستحيلة، هذه وضعية جديدة، تجعل العسكري يفكر ألف مرّة ويعيد التفكير في مصير استمراره في الحكم، فلماذا لا نقرأ هذا التطور في سياقه الموضوعي، ونتمسك فقط بمقولة (من المستحيل أن يتخلى العسكر عن السلطة)، دعنا نوصلهم للباب، وعند كضبهم هناك، الثورة مستمرة حتى طردهم أذلة صاغرين!.

إن فكرة تنسيق وتكامل جهدي التفاوض والمقاومة يعتبر تجربة جديرة بالنظر والتطبيق، فنحن في بلد لم تتشكل بعد، وأمة يشوب تساكنها القلق والتهور رغم الفضائل الكثيرة في الجوانح، والتجربة السياسية السودانية رغم ديمومتها لأكثر من قرن من الزمان ما تزال في طور التجريب، والديمقراطية التي لابد منها مهما تعثر المشي تعتبر التميمة الصالحة دون شك لبقاء البلد نفسها، والديمقراطية تجربة قاسية بالفعل، لأنها تعني التنازلات المضنية في أحيان كثيرة، لأن طبيعتها النسبية لا تسمح بصمدية الأحكام.

من هذه الزوايا يمكن النظر بحرص ومتابعة مجريات ومخرجات ورش استكمال الإطاري، وفي البال كذلك الجهد الخلاق الذي بذله فريق المسهلين بقيادة المبعوث الأممي السيد فولكر، الأمانة تقتضي الشهادة بأن الرجل سعى ما وسعه السعي لمقابلة كل الفاعلين في الساحة السياسية، وتم له لقاءات كما لم يتم لأي فريق من فرقاء الساحة من السودانيين أنفسهم، ولهذا تعتبر الورش المبرمجة فرصة أخرى من فرص إمكانية التلاقي والتصويب والتنقيح في مسودة الاتفاق النهائي.

في المقابل نجد الورشة التي دعت لها الحكومة المصرية برعاية المخابرات هناك، ودون التكرار لأهمية وحيوية وجود علاقة متينة ومميزة مع مصر، فإنّ الجهد المصري جاء متأخراً كما في وصف كثير من المحللين السودانيين والمصريين، ودون سقف التوقعات من جانب الثوار على الأقل، وقد اعتذرت قوى الحرية والتغيير المجلس المركزي عن المشاركة في تلك الورشة، ولا أدري إن كان البرهان وزمرته العسكرية سيشارك فيها أم سيلتزم بما وقعه في قاعة الصداقة باعتباره كتاباً مفتوحاً، ويخضع الآن لعمليات سمكرة في الخرطوم ولم يستدع الأمر بعد نقله للقاهرة لمزيد من التوضيب!!.

أما ما يعرف بالكتلة الديمقراطية فهي خليط من بعض قوى الثورة مع فلول نظام الإسلاميين المباد وأعوانهم، والمعني صراحة بإدارة الفترة الانتقالية هما فصيلان؛ قوى الثورة التي شاركت وساهمت في إسقاط نظام الفلول، وقوى الانتقال التي لحقت بركب الثورة في مرحلة مقاومة انقلاب البرهان، فما هو الهذف من تلك الورشة؟ سؤال لابد من طرحه بوضوح.

فإذا كان المقصود توسيع قاعدة المشاركة لأكبر طيف من القوى السياسية فهذا هدف مشروع لا يستنكره عاقل، مع ضرورة حفظ المواقف، فمن غير المنطقي أن يدعى الناظر ترك وإيلا وقوش مثلاً للمشاركة في إدارة الفترة الانتقالية التي نجمت عن إطاحة الثورة بنظامهم، وتسعى الفترة الانتقالية لفك قبضة تمكينهم واسترداد المال المنهوب في عهدهم، هذا أمر واضح، فالمبادرة المصرية كانت ستكون ذات نفع إن سعت لتقريب الهوة بين قوى الثورة، بين لجان المقاومة وقوى التغيير الجذري من جهة، وبين قوى المجلس المركزي من جهة ثانية، ساعتها ستكون مبادرة مكملة للجهد المبذول، أما بوضعها الراهن فلا تعدو أن تكون ورشة لتشليع بعض ما تم إنجازه على ضآلته.

وفي نهاية المطاف لابد للسودانيين أن يتذكروا دوماً أنه (ما حكّ جلدك مثل ظفرك)

• موقع (التغيير) السوداني

# من العولمة إلى الأقلمة
# يشكو العالم اليوم من تعدد أزماته لا سيما مشكلة اللجوء

• رفيق خوري

العالم ينتقل من الانبهار بالعولمة إلى الشكوى منها. والبديل الذي يراه الخبراء الاقتصاديون هو "الأقلمة"، هذا ما تدعو إليه شانون أونيل من جامعة ييل في كتاب "أسطورة العولمة: لماذا المناطق مهمة؟". وما تركز عليه المحررة في "فايننشال تايمز" رانا قورهار في كتاب "الطريق إلى الازدهار في ما بعد عالم كوني". أما المستشار الألماني أولاف شولتز فإنه يرى في مقال نشرته "فورين أفيرز"، "نهاية فصل استثنائي من العولمة في تحول تاريخي متسارع". وأما ما حاول بعض المتنورين من قادة الدول التوصل إليه وفشلوا، فإنه البحث عن "وجه إنساني" للعولمة، لكن الخروج الكامل من العولمة صعب وغير ممكن عملياً، لأن هناك قضايا تحتاج إلى سياسات واتفاقات كونية مثل مكافحة الاحتباس الحراري. والاعتماد الكامل على التجارة بين المناطق والأقاليم يقود إلى سياسات حمائية تخلق أزمات مختلفة.

على مدى سنوات كان الاعتراض على العولمة يأتي من قوى اليسار التي ترد على "المنتدى الاقتصادي العالمي" في دافوس السويسرية بعقد "المنتدى الاجتماعي العالمي" في البرازيل. ومنطقها هو أن العولمة تضع العالم تحت رحمة الشركات الكبيرة متعددة الجنسيات، وتدفع الاقتصادات في دول "الجنوب" إلى الإفلاس، والطبقة العاملة في بلدان "الشمال" إلى مزيد من الفقر والبطالة. وفي المقابل كان اليمين يرى في العولمة نقلة "ثورية" في حياة الناس والدول. توماس فريدمان صور العالم بأنه "مسطح". واعتبر في كتاب "ليكسوس وشجرة الزيتون" أن المستقبل لعالم التكنولوجيا المتطورة، لا لعالم الجذور الثابتة مثل شجرة الزيتون. لا، بل إن "الفانتازيا" أوصلته إلى حد القول إن "البلد الذي يفتح مطاعم (ماكدونالد) يتوقف عن خوض الحروب"، لكن مطاعم "ماكدونالد" اضطرت إلى مغادرة روسيا التي غزت أوكرانيا. وعلى العكس، فإن البروفيسور إدوارد ويلسون في جامعة هارفرد والملقب بـ"أبي السوسيوبيوجي" سئل إن كانت الكائنات البشرية قادرة على حل الأزمات التي تواجهها، فأجاب، "نعم، إذا كنا نزهاء وأذكياء، لكن المشكلة الحقيقية للإنسانية أن لدينا انفعالات العصر الحجري ومؤسسات القرون الوسطى وتكنولوجيا شبه إلهية".

والتجارب كشفت عن ثغرات العولمة ونظامها. وأين؟ لا فقط في البلدان الفقيرة، بل أيضاً في البلدان الغنية. فالشركات الكبيرة التي تحقق أرباحاً فلكية وتنقل معاملها إلى حيث الأيدي العاملة الرخيصة ضربت الطبقة الوسطى في أميركا ووضعت الطبقة العاملة البيضاء في فقر وبطالة. وهذه ظاهرة قادت ترمب إلى البيت الأبيض. والفارق بين دخل الموظف الذي لا يحمل شهادة جامعية والموظف الجامعي المتمتع بمؤهلات عالية يصل إلى عشرات الأضعاف. والصين التي أفادت من العولمة عادت اليوم إلى انتقادها. وفي رأي فوروهار، فإن "أولويات الاقتصاد الأميركي يجب أن تكون محلية لا كونية، الشارع الرئيس لا وول ستريت". وتعتقد أونيل أن "العالم لم يكن ولا مرة سوقاً مندمجة". ففي جائحة كورونا ظهرت عيوب العولمة والعصبيات القومية، حيث استأثرت الدول الغنية بالقسم الأكبر من اللقاحات، كما حدث اختلال في سلاسل الإمداد.

وليس أمراً عادياً أن تدعو وزيرة الخزانة الأميركية جانيت يلين إلى "تركيز التجارة والاستثمارات الأميركية على البلدان التي تشاركنا قيمنا". فهذا توجه خطر، فضلاً عن أن إغلاق حدود البلدان الغنية للتركيز على التجارة والاستثمارات المحلية والإقليمية سيؤدي إلى نوع من "عولمة اللجوء". كيف؟ يتدفق اللاجئون من البلدان الفقيرة التي جرى ضرب اقتصادها إلى البلدان الغنية. و"نحن في حاجة إلى لاجئين كما هم في حاجة إلينا"، يقول أولاف شولتز. وأميركا تعلن أنها مستعدة لقبول طلبات 30 ألف لاجئ في الشهر، ورد 30 أيضاً يأتون بصورة غير شرعية. ومن حيث تصور كثيرون أن العولمة التي تفتح الحدود تشجع على الديمقراطية، تقول فوروهار إن "العولمة هي جوهرياً ضد الديمقراطية". ولا مهرب من شيء من العولمة وكثير من الأقلمة.

• كاتب لبناني من جيل الرواد (اندبندت عربية)

اليمن

منظمة حقوقية:

# أطراف النزاع في اليمن تمادت في سلوكها الإجرامي رغم الهدنة

# بدون آليات مساءلة جادة لا مؤشرات على نهاية قريبة للحرب في اليمن

• صامد السامعي

شهد عام 2022 تراجعا نسبيا للتصعيد العسكري في اليمن مقارنة بالأعوام الماضية. ويمكن الإشارة إلى اتفاق أطراف الصراع على هدنة استمرت لمدة ستة أشهر كحدث "فريد" جعل آمال اليمنيين ترتفع، ومع ذلك بقي الوضع سيء كما هو عليه منذ اندلاع الحرب.

في إحاطة سنوية عن حالة حقوق الإنسان قالت مواطنة لحقوق الإنسان، وهي منظمة حقوقية يمنية إنها وثقت في 2022 ما لا يقل عن 1066 واقعة انتهاك على مدنيين وأعيان مدنية يرقى البعض منها إلى جرائم حرب.

والتراجع الأخر في الأزمة اليمنية في عام 2022 كان على سُلّم أولويات المجتمع الدولي، حيث ساهمت الحرب في أوكرانيا في حرف أنظار المجتمع الدولي عن النزاع الدائر في أشد بلدان العالم فقرًا وتدنيًا لمستوى دخل الفرد.

وفي حين كانت الأزمة الإنسانية اليمنية "تستحق دعما دوليا وإقليميا أوسع"، قالت مواطنة لحقوق الإنسان إن أطراف النزاع المسؤولة عن هذه الأزمة واصلت ارتكاب انتهاكاتٍ واسعة النطاق وممنهجة، بما في ذلك قتل وجرح عشرات الآلاف من المدنيين، وتدمير البنية التحتية الحيوية بما فيها المستشفيات والمدارس، ومارست الاحتجاز التعسفي، والاختفاء القسري، والتعذيب، ومنعت وصول المساعدات الإنسانية، وجندت أطفالًا واستخدمتهم، واحتلت مدارس ومستشفيات، واعتدت على عاملين في المجال الصحي والإنساني، واستخدمت التجويع كسلاح حرب، وقمعت الصحفيين والإعلاميين، وعملت على تضييق الحقوق والحريات العامة والشخصية".

وعن الانتهاكات التي طالت المدينيين عام 2022 قالت "مواطنة" في إحاطتها إن ما لا يقل عن 388 مدنيًا من بينهم 134 طفلًا و19 امرأة قتلوا، وجُرح ما لا يقل عن 880 من بينهم 383 طفلًا، و70 امرأة. ولحق البنية التحتية الحيوية بما فيها المستشفيات والمدارس والمرافق الخدمية خرابًا واسعًا.

و"شكلت فجوة المساءلة في اليمن سببًا رئيسًا في تمادي أطراف النزاع للاستمرار في سلوكها الإجرامي لانتهاك حقوق الإنسان وخنق الحريات العامة والشخصية"، بحسب رضية المتوكل رئيسة مواطنة لحقوق الإنسان، التي قالت أيضا إن 2022 كان "عامًا مأساويًا آخر بالنسبة للمدنيين والمدنيات".

### ✧ سجل حقوقي مخزي

وثقت (مواطنة) خلال العام 2022 ما لا يقل عن 28 هجمة جوية، 13 هجمة بطائرات مسيرة، 53 هجمة برية، 122 واقعة انفجار ألغام، 94 واقعة أجسام متفجرة، 85 واقعة إعاقة وصول المعونات الإنسانية والمواد الأساسية إلى المدنيين.

كما وثقت 25 واقعة انتهاك ضد مهاجرين أفارقة ويمنيين، و106 واقعة اعتداء على المدارس أو استخدامها لأغراض عسكرية، و35 واقعة خلفت أضرارًا على القطاع الصحي، 58 ضحيةً تعذيب، 18 ضحية لوقائع عنفٍ جنسي، 21 واقعة تعرض فيها مدنيون للدهس بالعربات العسكرية، أربع وقائع طالت 10 صحفيين وعاملين في مجال الصحافة والإعلام، سبع وقائع تقييد لحرية تنقل المدنيين، إلى جانب رصدها تجنيد واستخدام ما لا يقل عن 83 طفلًا من بينهم ثلاث فتيات على الأقل، ووقائع اختفاء قسري لـ 160 ضحية مدني.

"تمتلك أطراف النزاع في اليمن سجلًا حقوقيًا مخزيًا"، قالت (مواطنة)، مؤكدة إن جماعة أنصار الله المسلحة (الحوثيون) المدعومة إيرانياً، والتحالف بقيادة السعودية والإمارات، والحكومة اليمنية المعترف بها دوليًا، والقوات المدعومة من الإمارات بما في ذلك المجلس الانتقالي الجنوبي لم يجنبوا المدنيين الانتهاكات الجسيمة للقانون الدولي الإنساني والقانون الدولي لحقوق الإنسان، لا سيما خلال فترة دخول الهدنة حيز التنفيذ أوائل شهر أبريل/ نيسان 2022.

وتصاعدت أعمال القتال في أنحاء واسعة من اليمن مطلع العام الماضي، لا سيما في محافظتي مأرب وشبوة، رافق ذلك ارتفاع في حصيلة الغارات الجوية. وشنّت قوات التحالف بقيادة السعودية والإمارات، في مدن يمنية عدة، هجمات غير قانونية متكررة قتلت وجرحت مدنيين وألحقت أضرارًا جسيمة في البنية التحتية من بينها مرافق الرعاية الصحية الخدمية والمنازل.

وثقت (مواطنة) التي أصدرت بيانا مشتركًا مع هيومن رايتس ووتش في أبريل/ نيسان ثلاث هجمات جوية وقعت في أواخر يناير/ كانون الثاني، أدت إلى مقتل نحو 80 مدنيًا، بينهم ثلاثة أطفال، وإصابة 156 مدنيًا بينهم طفلان.

كان من بين الوقائع الثلاث، واقعة الهجوم الجوي على مركز احتجاز في صعدة. بحسب شهادة عاملين طبيين، قتل في الغارة 82 مدنيا، وأصيب 162 بجروح مختلفة، وقالت (مواطنة) إنها تحصلت على أسماء 64 من القتلى، و143 من الجرحى. ونقلت عن مسعفين أن 16 قتيل، و35 من الجرحى سقطوا بالرصاص الذي أطلقته حراسة السجن التابعة لأنصار الله (الحوثيين) على المحتجزين الذين حاولوا الفرار.

وإلى جانب الهجمات البرية التي شنتها جماعة أنصار الله (الحوثيون) على مناطق مختلفة في البلاد لا سيما مدينتي مأرب وتعز الآهلتين بالسكان المدنيين، قالت (مواطنة) إنها وثقت انتهاكات ارتكبتها أطراف النزاع الأخرى كالقوات الحكومية المعترف بها دوليًا، والقوات والجماعات المسلحة الموالية لها، والمجلس الانتقالي الجنوبي، والقوات المشتركة في الساحل الغربي المدعومتان من الإمارات. بحسب الاحاطة خلفت هذه الهجمات والانتهاكات قتلى وجرحى في صفوف المدنيين وخلفت أضرارًا مادية في المنازل والأحياء السكنية.

كما شهد العام 2022 تدهورًا خطيرًا لحقوق النساء، وخصوصًا في الحياة العامة في المناطق التي يسيطر عليها أنصار الله (الحوثيين). بحسب مواطنة لحقوق الإنسان قامت جماعة أنصار الله "الحوثيين" بتعريض النساء للخطر، بمنعهن من الحصول على خدمات الصحة الإنجابية في بعض مناطق سيطرتها، وقيّدت، إلى حد كبير، سفرَ النساء بدون مَحْرَم، وأصدرت أكثر من تعميم يفرض رؤية نمطية لكيفية اللباس على النساء. وقامت أكثر من مرة بمنع الاختلاط في الأنشطة البحثية وحفلات تخرج عدد من الجامعات، ورصدت مواطنة حادثة تم فيها طرد مؤقت للنساء من العمل في أحد المطاعم، علاوة على أن عددًا من خطابات أنصار الله، عبر منصات مختلفة، أشعلت نيران كراهية النساء في المناطق التي تحت نفوذها.

### ✧ غياب المساءلة

أدى إنهاء ولاية فريق الخبراء البارزين الخاص باليمن إلى غياب آليات المساءلة الدولية المستقلة، مما زاد من تكريس سياسة الإفلات من العقاب للمنتهكين، وجعل إمكانية تحقيق العدالة وإنصاف الضحايا تبدو بعيدة المنال، بحسب (مواطنة) التي حثت الدول الأعضاء في الأمم المتحدة إلى سرعة تشكيل آلية تحقيق جنائية دولية مستقلة خاصة باليمن، تختص ولايتها بتوثيق انتهاكات أطراف النزاع، ورفع التقارير العلنية، وجمع وحفظ وتحليل الأدلة، وبناء ملفات لأجل القيام بإجراءات التقاضي الجنائي مستقبلًا.

"إن استمرار الوضع المتردي لحقوق الإنسان في اليمن هو أحد نتائج سياسة الإفلات من العقاب التي تورط في تعزيزها المجتمع الدولي" قال أسامة الفقيه، مدير المناصرة في مواطنة لحقوق الإنسان، مضيفا: "يجب لمأساة المدنيات والمدنيين في اليمن أن تنتهي، ويجب أن تلعب الدول دورًا إيجابيًا في تعزيز المساءلة الجنائية الدولية بدل من أن تقف متفرجة".

لدى (مواطنة) باحثون/ات ميدانيون/ات في 17 محافظة يمنية، قاموا بجمع البيانات من خلال إجراء أكثر من (2183) مقابلة باللغة العربية مع ضحايا، وذوي ضحايا، وشهود عيان، وعاملين في المجال الطبي والإنساني. واعتمدت هذه الأبحاث الميدانية على جمع الأدلة المادية بما فيها التقارير الطبية، وشهادات الثبوتية وصور بقايا الأسلحة. وقالت "مواطنة" إنها تلقت الشهادات والمعلومات بشكل مستقل وآمن من مصادرها الأساسية والموثوقة، وعلمت على الحفاظ على سرية البيانات.

• موقع (خيوط) اليمني

ليبيا

# المستنقع الآسن

• عمر الكدي

ليبيا أشبه بمستنقع آسن ليس له القدرة على تغيير نفسه بنفسه. يحتاج دائما إلى عابر يرمي فيه حجرا فتصعد النتانة، وعندها يدرك سكان المستنقع واقعهم المرعب ويبدأون في التغيير.

حدث ذلك طوال تاريخ ليبيا. مر الفينيقيون بالمستنقع واكتشفوا الموقع الفريد الذي بإمكانهم أن يبنوا فيه مرافئ للاستراحة، وهم يجوبون البحر المتوسط، ولكن بذكاء تجار الساحل اللبناني أدركوا أن المدن الثلاث التي شيدوها في غرب البلاد لا تصلح مكانا لبناء حضارة تبقى لزمن طويل، لهذا فضلوا تونس مكانا للمراكمة، وأبقوا المدن الثلاث مجرد استراحة.

الإغريق الهاربون من موجات الجفاف وجدوا في الجبل الأخضر مكانا أفضل من جزر خاصمها المطر، وهناك فعلا بنوا حضارة فريدة احتل فيها نبات السلفيوم مركز الصدارة، لدرجة أنهم عبدوا الإله باخوس إله الخمر، وأسسوا مدرسة اللذة في الفلسفة. ترى لو لم يات الإغريق هل كان باستطاعة السكان الأصليين تغيير المكان، فباستثناء آثار الإغريق لا نكاد نجد جدارا واحدا بناه الأهالي في الجبل الأخضر حتى وصل محمد بن علي السنوسي فبنيت الزاوية البيضاء لتتحول إلى مدينة البيضاء. ثم جاء الرومان إلى غرب ليبيا وورثوا ما بناه الفينيقيون، وازدهرت لبدة الكبرى لتنجب الإمبراطور سبتيموس سفيروس.

العرب الذي مروا بالمستنقع تركوا خلفهم مقبرة الصحابة وجامع عمرو بن العاص وتوغلوا غربا. ظهر جامع الزيتونة في تونس وجامع القرويين في المغرب ولم يظهر شيء في ليبيا. المستنقع لم يكن قادرا على تحرير عاصمته من الإسبان وفرسان القديس يوحنا، فاستنجد سكانه بالعثمانيين ليبقوا في البلاد خمسة قرون. هل ثمة ليبي واحد حكم البلاد في ظل العثمانيين؟ حتى مؤسس الدولة القرهمانلية جاء من قرمان في تركيا. هل انتصر الليبيون في حربهم ضد الطليان كما يؤكد نشيدهم الوطني، ألم يحرر ليبيا من الفاشيين الطليان هو انتصار الحلفاء في الحرب العالمية الثانية؟.

المهاجر الجزائري محمد بن علي السنوسي مر بالمستنقع ولم يحتمل رائحته. مضى إلى مكة وبنى زاوية على جبل أبوقبيس، وحاول نشر دعوته هناك لكن الوهابيين انزعجوا من نزعته الصوفية، فترك مكة وعاد إلى المستنقع وبفضل سلسلة من الزوايا وحد قبائل برقة المتناحرة، فقلب المستنقع ليصبح المرابطون أسبق في القيادة من قبائل السعادي، ألم يقد عمر المختار المنفي المرابط ومساعده الأوجلي الأمازيغي الفضيل بوعمر شيوخ السعادي. تلك كانت الثورة الأولى في تاريخ ليبيا وليست ثورة القذافي التي اتضح أنها مجرد بقرة حلوب، واستقل المستنقع بفضل حفيد المهاجر الجزائري لأنه راهن على بريطانيا في يانصيب الحرب العالمية. ترى لو لم يكن إدريس السنوسي موجودا هل كان سيتفق سكان المستنقع؟

الحاكم الليبي الوحيد الذي حكم البلاد منذ زمن سحيق كان معمر القذافي، وهو ما يؤكد أن الجينات الوطنية بها عيب ما علينا اكتشافه لنغير المستنقع. أنصاره في حوار الكورنثيا أصروا على تغيير العلم والنشيد حتى يقبلوا بالمصالحة، وكأن بمجرد تغيير العلم والنشيد ستنحل مشكلة البلاد، وهل استشارنا القذافي عندما غير العلم أكثر من مرة. العلم الذي يرفع أخضر خفاقا قبل أن تصليه الشمس فيصبح أصفر باهتا؟ هل استشارنا القذافي عندما غير النشيد لمجرد أنه كان معجبا بالفيلم المصري الذي غنت فيه هدى سلطان نشيد الله أكبر مع فريد شوقي في فيلم عن العدوان الثلاثي؟ وهل استشارنا القذافي عندما غير اسم البلاد فكتب على السبورة ملك تساوي مملكة، جمهور تساوي جمهورية، جماهير تساوي جماهيرية، ثم أضاف العظمى بعد الغارة الأميركية. هؤلاء الذين يطالبون بالعودة إلى العلم والنشيد المعتمدين في عهد القذافي يؤكدون أننا فعلا في مستنقع تملؤه الطحالب، حتى ولو وصفوا خصومهم بالجرذان فالجرذان تترفع أن تعيش في مستنقع.

هل كنا نستطيع إسقاط نظام القذافي لولا تدخل حلف الناتو؟ بالتأكيد لا ولكانت ليبيا اليوم أشبه بسورية الأسد. نصف سكانها مهجر والباقي نازح، لأن العامل الداخلي لم ينضج ليبني دولة. لا بد من تدخل العمل الخارجي، فالمستنقع لا يملك إلا موقعه المميز والذي يقدره اللاعبون في الاستراتيجية الدولية، ومنذ نشوب الحرب في أوكرانيا تأكدت أن شظاياها ستطال المستنقع، ويبدو أن الأميركان الذين تجاوزوا صبيانية ترامب بدأوا في خنق الدب الروسي بعد أن ورطوه في مستنقع أوكرانيا في تطويق باقي المستنقعات. هذا ما تقوله زيارة مدير المخابرات المركزية الأميركية. هذه المرة لم يرسل الأميركيون ستفاني وليامز ليحك أمامها عقيلة صالح شنته، ويخوض المشري في ثقة الإخوان المسلمين بالأميركان لأنهم من أهل الكتاب، ويحدثها حفتر عن أيامه في فرجينيا، بينما يحاول الدبيبة بدهاء تجار مصراتة أن يبيع لها الحوت في البحر. فجأة تغير كل شيء. عاد عقيلة والمشري بقدرة قادر إلى بيت الطاعة بعد الطلقة الثالثة، واجتمعت لجنة «5+5» على قعد واحد، ووصل أنصار القذافي إلى فندق الكورانثيا ليطالبوا بتغيير العلم والنشيد، وارتدى حفتر كل نياشينه في حروبه الخاسرة، وجمع الصلابي أحبابه في إسطنبول.

اكتفى بيرنز باجتماعين قصيرين مع الدبيبة وحفتر تحدث فيهما عن المطلوب منهما، وحذر من المساس بالحقول والموانئ النفطية. هل سيمضي الأميركان حتى نهاية الشوط للوصول إلى الانتخابات؟ أم أنهم سيغيرون رأيهم إذا قبل بوتين بالتراجع في أوكرنيا؟ كل ما أنا متأكد منه أن المستنقع لا يستطيع تغيير نفسه حتى إذا أجريت فيه الانتخابات. هل سمعتم بمستنقع بنى دولة؟. في الاستقلال الأول لم يعترض السوفيات على اتفاقية بيفن سفورزا، وإنما طالبوا بقاعدة في شرق البلاد وأخرى في غربها، فوافق الغرب الاستعماري على منح ليبيا استقلالها، بينما كل الظروف الموضوعية تؤكد أن المستنقع غير جاهز لهذه الخطوة، وهل هو جاهز اليوم؟

• كاتب ليبي (الوسط) الليبية

## من الصحافة العبرية

# منذ متى كان الاحتجاج "ثورياً" وطلباً للمساواة في دولة أبرتهايد؟

• جدعون ليفي

لم أذهب (أمس) إلى الميدان أو إلى شارع كابلان للمشاركة في المظاهرات، ولم تحملني رجلاي إلى هناك، ومنعني قلبي من المشاركة في الاحتجاج الذي هو محق في أساسه، لكنه ليس احتجاجي أنا. المظاهرة النقية القومية، يهودية تماماً في دولة ثنائية القومية، لا يمكن أن تكون مظاهرة شخص يبحث عن الحرية أو العدالة، وهي كلمات المفتاح لهذا الاحتجاج، لكنها كلمات جوفاء.

يعدّ الحديث عن "الحرية والمساواة وجودة الحكم" لمنظمي المظاهرة الواحدة حديثاً أجوف، والأجوف من ذلك هو الحديث عن "نحن نحارب من أجل الديمقراطية" في مقر النضال الآخر. لا توجد ولا يمكن أن تكون "حرية وعدالة وجودة حكم" في دولة أبرتهايد و"نحن نحارب من أجل الديمقراطية" إذا كانوا يغضون النظر عن الأبرتهايد. بعض اليهود في هذه البلاد يغضبون الآن بسبب الخطر الحقيقي الذي يهدد بحقوقهم وحريتهم. من الجيد أنهم عادوا إلى الحياة والعمل المدني، لكن حتى بعد قمع حقوقهم وحريتهم، فهي من نصيب ذوي الامتيازات في التفوق اليهودي المتأصل. الذين يوافقون على ذلك بالأقوال أو بالصمت يحملون اسم الديمقراطية عبثاً، والذين يصمتون على ذلك إنما يسكتون عن الأبرتهايد. مستحيل المشاركة في هذه المظاهرات المنافقة.

بحر الأزرق – أبيض ليس إلا خطوة اعتذارية وشعور بالذنب أمام اليمين الذي شكك في إخلاص ووطنية هذا المعسكر. نحن صهاينة، ولذلك نحن مخلصون، هكذا يحاول المتظاهرون. يمكن للفلسطينيين وعرب إسرائيل الانتظار إلى حين إنهاء الأمور فيما بيننا. محظور الخلط وكأن عدم الخلط أمر ممكن. مرة أخرى يسقط الوسط واليسار كضحية أمام اتهامات اليمين. مرة أخرى، يقوم هذا المعسكر بإبعاد الفلسطينيين وعلمهم بدرجة لا تقل عن اليمين. كيف يمكن المشاركة في مثل هذه المظاهرة؟ لا يمكن أن تكون هناك مظاهرة من أجل الديمقراطية والمساواة والحرية، حتى من أجل جودة الحكم، بتركيبة أبرتهايد في دولة إبرتهايد.

تم اختيار العلم ليكون رمزاً؛ لأن هذا الاحتجاج صهيوني. ولكن لا يمكن أن تكون هناك مظاهرة صهيونية من أجل الديمقراطية ثم تكون مظاهرة عادلة. الأيديولوجيا التي نقشت على رايتها "تفوق شعب على شعب آخر" لن تقدم مواطن بالعدالة إلى أن تغير أساسها الأيديولوجي. نجمة داود تغرق وبحق، كما أدهشنا ملحق "هآرتس" فيما عرضه أول أمس على الغلاف، لكن هذا الغرق لا يمكن منعه ما دام العلم ليس سوى علم أحد الشعبين.

الدماء الفلسطينية تسفك في الفترة الأخيرة مثل المياه. لا يمر يوم إلا ويقتل فيه فلسطيني عبثاً: حاول معلم رياضة إنقاذ مصاب في ساحة بيته؛ وحاول والدان الدفاع عن أولادهما، وفتى فلسطيني ابن 14، كل ذلك في أسبوع واحد. كيف يمكن لاحتجاج أن يتجاهل ذلك وكأنه لم يحدث، وكأن هذه الدماء مياه، والمياه أمطار بركة، وكأنه ليس لذلك أي علاقة بصورة النظام. تخيلوا عمليات يومية ضد اليهود، هل كان الاحتجاج سيتجاهل ذلك؟ الاحتلال بعيد عن الانتهاء؛ فقد تحول إلى ذبابة مزعجة يجب إسكاتها. ومن يذكرونه يتم اعتبارهم مزعجين. يجب إبعاد هؤلاء، وحتى اليسار الصهيوني سئم منهم.

شعار "سنوقف الثورة النظامية" إعلان مثير للشفقة، وكأنه مأخوذ من الثورة الفرنسية. ولكن لن تكون أي ثورة في إسرائيل إذا استمرت في كونها دولة أبرتهايد. وحتى لو تحققت طلبات المتظاهرين وتم حمل المحكمة العليا على الأكتاف وأصبح المستشار القانوني للحكومة مبجلاً من قبل الشعب وتم ضبط السلطة التنفيذية كما ينبغي، ستبقى عندنا دولة أبرتهايد. إذا كان الأمر هكذا فمن أجل ماذا الاحتجاج؟ من أجل الاستمتاع والتسلي بمقولة "الديمقراطية الوحيدة في الشرق الأوسط" مرة أخرى.

• * هآرتس 2023/1/22
• المصدر : (القدس العربي – لندن )

لبنان

# عـائلة العقـل المنتحِـر في لبنـــان

• أرنست خوري

تقول الحكومة اللبنانية إن قرارها وقف تعليم التلاميذ السوريين اللاجئين، المموَّل من الخارج، اقتصادي بحت، لا عنصرية فيه. كذلك، فإن دعوة الأمين العام لحزب الله حسن نصر الله دول الخليج إلى رمي 100 أو 200 أو 300 مليار دولار في لبنان اقتصادية صافية، لا سياسة فيها. كلاهما، القرار والدعوة، ينتميان إلى العائلة نفسها: عائلة العقل المنتحِر.

الدولة اللبنانية مُفلسة وغير قادرة على دفع مبالغ تستحقّ اسم رواتب لمعلّمي المدارس الحكومية المضربين عن العمل، فما الحل، يا تُرى؟ نوقف تعليم أبناء اللاجئين السوريين وبناتهم في الحصّة المسائية المخصصة لهم وحدهم لكي لا يختلطوا بنظرائهم اللبنانيين، معاذ الله. لماذا؟ عملاً بمبدأ المساواة، يقول المدير العام لوزارة التربية والتعليم العالي عماد الأشقر. ولمزيد من شرح مفهوم المساواة الاقتصادية، لن يعلّم لبنان الأجانب (إن كانوا فقراء) طالما أنه لا يستطيع تعليم اللبنانيين. أليس الظلم في السوية عدلاً في الرعية؟ لكن تعليم السوريين تموّله جهات دولية، والأموال تستلمها الدولة اللبنانية فتُسرق وتغذّي صناديق الفساد، فماذا تكسب الدولة اللبنانية إن أوقفت تعليم هؤلاء الذين لا يكلّفونها شيئاً حتى لا نقول إنها تستفيد منهم مالياً؟ لا جواب، فقط انتحار للمنطق والعقل.

تخبرنا الأرقام أن الجهات المانحة الدولية تدفع عبر "يونيسف" للدولة اللبنانية عن كل تلميذ من اللاجئين السوريين مسجَّل في الحصة الصباحية للمدارس الحكومية 600 دولار سنوياً، و363 دولاراً عن كل تلميذ مسجل في الحصة المسائية رديئة المستوى. وتفيدنا المعطيات أيضاً بأنّ هذا المبلغ لم يُحوَّل في السنوات الثلاث الماضية لأنّ الجهات المانحة قرّرت بناء ثماني مدارس رسمية للدولة اللبنانية بموافقة مجلس وزراء هذه الدولة التي وصل إليها منذ عام 2011 أكثر من 1.5 مليار دولار لتعليم السوريين ومنع تسرّبهم. لكن التسرب يحصل وبوتيرة متسارعة، فـ78% من الأطفال السوريين في لبنان غير الملتحقين بالمدارس في المرحلة الابتدائية، لم يتسجّلوا بسبب الفقر، و62% منهم أجبروا على ترك المدرسة بسبب مشكلات ماديّة، و52% منهم لم يلتحقوا بالمدرسة من قبل، بحسب النسب التي جمعتها الزميلة ريتال الجمّال عن دراسة سابقة لمجلس اللاجئين النرويجي. لكن كل هذا لم يعد يعني أحداً في السلطة اللبنانية، فتوسُّل المال صار من دون عرض أي مقابل، أي أن على المجتمع الدولي تمويل تعليم اللبنانيين لا اللاجئين. هؤلاء ليس عليهم إلا المغادرة إلى سورية حيث تدرك السلطة في بيروت ورمزها حزب الله تماماً ماذا ينتظرهم.

أما حسن نصر الله فموضوع آخر. يريد أن يعلن الحروب باسم إيران ضد بلدان خليجية، ثم يتساءل لماذا لا تساعد لبنان بـ300 مليار دولار؟ انتحار ثانٍ للمنطق والعقل. الرجل يحبّ التخصّص ويحترمه، لذلك ارتأى أن يكون الجزء الأكبر من خطابه الأسبوع الماضي اقتصادياً، بما أن المناسبة المخترَعة للخطاب، هي الذكرى الـ30 لانطلاقة "المركز الاستشاري للدراسات" التابع للحزب.

أما وأن المركز لا يُعنى حصراً بالاقتصاد، فإنّ كلمة الاستشاري في اسمه توحي وكأن الاستشارة لا بد أن تكون اقتصادية، فانهال على المستمعين بكلامٍ لا يفعل سوى إهانة الاقتصاد. وعندما قرر استحضار الأرقام احتراماً لجدية المناسبة، جاء ذلك على شكل تنكيت سياسي ــ رياضي عجيبٌ أنه لا يزال يجد من يبتسم له ويهضمه. في مزاحه الاقتصادي ــ السياسي ــ الرياضي، تساءل نصر الله: ما الذي ينقص دول الخليج لأن تأتي بـ100 مليار، 200 مليار، 300 مليار (إلى لبنان)، فليحسبوا أنفسهم أنهم يلعبون كرة قدم، لكن مشكلتنا أن ليس عندنا لا رونالدو ولا ميسّي.

هذه عيّنة عن شواهد نهاية بلد. هذا نموذج للفتاوى الاقتصادية لحاكم لبنان. هذه أدلّة إضافية على ضرورة البقاء في عوالم كرة القدم وميسّي ورونالدو في حال كان البديل الوحيد متابعة أخبار لبنان ومرشده.

كاريكاتير للفنان عماد حجاج عن (العربي الجديد) لندن.

• مدير تحرير جريدة "العربي الجديد". لندن

# السـويد... حـرية رأي أم فــائض كـــراهية؟

• إميل أمين

مرة جديدة يجد العالم برمته، وليس العربي أو الإسلامي فحسب، نفسه أمام حجر عثرة، ومنعطف كراهية، ونقطة فصل لا وصل، بعد قيام المتطرف راسموسن بالودان، السويدي الدنماركي، بحرق نسخة من المصحف أمام الملأ في العاصمة السويدية أستوكهولم.

ليست هذه هي المرة الأولى التي يقوم فيها هذا اليميني العنصري، المتشح بسواد الكراهية، بمثل هذا الفعل، وغالباً لن تكون الأخيرة، طالما أن هناك لعباً على المتناقضات، بين حرية الرأي، وفائض الكراهية.

يستلفت الأنظار في حادثة الأيام القليلة الماضية أن بالودان لم يكن بمفرده في المشهد، بل بدا أن هناك من يلف لفّه، يدعمه ويزخمه، ما يفيد أن نيران العنصرية تنتشر في العقول والأفئدة، ومنها إلى الإطار العام.

بحسب التلفزيون الحكومي للسويد، فإن الصحافي السويدي تشانغ فريك هو من عرض على بالودان حرق نسخة من القرآن الكريم أمام السفارة التركية في أستوكهولم، وضمن له تغطية جميع النفقات، وتعهد بممارسة حقه في تغطية الحدث بوصفه صحافياً.

لم يعد الأمر إذن تصرفاً فردياً، بل بات أقرب ما يكون إلى التنظيم المؤسسي، وهو أمر متوقع وبشدة، خاصة في ظل التصاعد المخيف لجماعات الكراهية والعنف الأوروبيين، والميول الواضحة والفاضحة لتيارات اليمين الأوروبي.

تبدو السويد مرة أخرى أمام اختبار حقيقي للتمييز والفصل، بين حرية التعبير والرأي التي تكفلها شرعة حقوق الإنسان من جهة، وبين امتهان المقدسات ومشاعر نحو ملياري مسلم حول العالم من جهة ثانية.

الموقف الرسمي السويدي غائم وغير واضح المعالم، وإلا فما معنى وصف العمل الفاشي هذا من جانب وزير الخارجية السويدي بأنه مروع ويستفز مشاعر المسلمين، وفي ذات الوقت تسمح وزارة الداخلية في الدولة الإسكندنافية لبالودان وصديقه بالحصول على تصريح التظاهر، والقيام بالفعل المشين أمام أعين الناظرين، وعدسات الكاميرات التي تنقل الحدث المخزي حول العالم.

إشكالية ما جرى في السويد أنه يفتح الطريق من جديد أمام المدّ اليميني الذي يجد في أحوال أوروبا القلقة والمضطربة تربة خصبة، ومن أسف شديد لمزيد من الانتشار كالمرض الخبيث في جسد القارة العجوز. هل أصابت آفة النسيان الأوروبيين، بعد نحو 8 عقود من نهاية الحرب العالمية الثانية، التي خبروا فيها بمرارة شديدة أكلاف التيارات الشوفينية والقومية، وصولاً للتوجهات العنصرية، متمثلة في النازية والفاشية؟

ربما لم تعاصر الأجيال المعاصرة زمن الأحقاد التي دفعت الأوروبيين للاقتتال الداخلي، انطلاقاً من رؤى أحادية كبّدت ملايين القتلى. وعليه بات التساؤل؛ أين الرجال والمرجعيات في الداخل السويدي خاصة، والأوروبي عامة، الرجال الذين ينبهون لخطر موجات الغضب الكامن في الصدور، والمرجعيات المتمثلة في المؤسسات الفكرية والتاريخية، التي يتوجب عليها أن تنذر وتحذر من ضريبة الدم التي يمكن أن تدفعها أوروبا من جديد، عبر إحياء عصور الحروب الدينية، كما يريد بالودان ومن معه من كارهي العصر؟ أوروبا تنجرف من دون شك نحو شعبوية خطيرة، خاصة عندما تتحول قدرة شخص ما، أو أشخاص بأعينهم، على جذب اهتمام الناس، بهدف استغلال ثقافتهم سياسياً، تحت أي شعار آيديولوجي، في خدمة مشروع شخصي موصول بأفكار سلطوية مغشوشة، والسعي إلى كسب وزيادة شعبية من خلال تأجيج الميول المنحطة والأنانية لبعض قطاعات السكان، وهذا يتفاقم عندما يصبح، بأشكال فاضحة أو خفية، إخضاعاً للمؤسسات وللشرعية.

يكاد المرء يتساءل في حيرة وقلق بالغين؛ هل سيتنكر الأوروبيون لإرثهم التنويري الكبير، الذي غيّر أوضاع القارة الأوروبية، ومن خلفها كثير من دول العالم، عبر فلاسفة ومفكرين، كتاب ومعلمين، قادة رأي حقيقيين غير منحولين، ويمضوا وراء جماعات لا تعرف سوى المعايير الحدية في التعاملات مع الآخر؟

ربما من حسن الطالع أنه لا يزال هناك أفق تنويري لدى كبريات المؤسسات الدينية الأوروبية، فعلى سبيل المثال، تحدث البابا فرنسيس، بابا روما، عن خطورة ما سماه «فائض خطاب الكراهية»، ذلك الكفيل بتحويل ليل العالم إلى أرق، وجعل نهاره مشحوناً بالقلق، وحاول جاهداً معالجة قضية التطرف القومي، من خلال رسالته الشهيرة «كلنا إخوة»، التي يطالب فيها بوقفة عالمية تجاه المجموعات الشعبوية المغلقة التي تشوه كلمة «شعب»، لأن ما يتكلمون عنه ليس شعباً بكل معنى الكلمة.

الشعب الذي تحتاجه أوروبا هو ذلك الحي الديناميكي، الذي له مستقبل، المنفتح باستمرار على تركيبات جديدة تشمل الآخر المختلف، ولا يكون ذلك منكراً ذاته، إنما باستعداده أن يتحرك ويسأل ويتوسع ويغتني من قبل الآخرين، وبهذه الطريقة يستطيع أن يتطور.

هل بات علينا أن نصدق أن هناك بالفعل قوى رجعية، تحاول الدفع عكس اتجاه التسامح والتصالح، وتيارات قبول الآخر، والرغبة في بناء حوار خلاق بين الأمم والشعوب، بهدف صالح ومصالح جميع الخليقة، خاصة في مثل هذا التوقيت المؤلم، الذي تتعرض فيه شعوب الأرض لأهوال الحرب، ومخاطر الدرب، من إيكولوجيا قاتلة، واقتصاد مترنٍ، وحرب عالمية تبدو خلف الأبواب حاضرة، تشتهي أن تتسيد على الجميع؟

هذا التوجه هو ما أقره الناطق باسم الكنيسة الأرثوذكسية الروسية، فلاديمير ليغويدا، الذي اعتبر حرق القرآن من قبل بالودان «عملاً تخريبياً»، مضيفاً أنه «لا يمكنك الاستهتار بما هو مقدس لشخص آخر... لا يمكنك تجاوز حدود الإنسان والإيمان في صراع سياسي». الكراهية لا تفيد... الجسور لا الجدران هي الحل.

• كاتب مصري (الشرق الاوسط) لندن

## الكلمات الأفقية:

١- عيب في إبصار العينين – تحليق في الجو – اسم علم مؤنث
٢- من الأزهار - دولة تقع فى المنطقة الجنوبية الغربية من أفريقيا
٣- من الطيور – العاصمة السابقة لتنزانيا
٤- حرف نصب (معكوس) – أذيعُ – اسم فعل بمعنى أتوجع (معكوس) – من الجواهر
٥- جبال ثابتة – أول الصباح - والد
٦- واقف – تغيير - متشابهان
٧- جؤر – للسؤال عن المقدار – أماكن عشبية لأكل الماشية – قياس مساحة
٨- أدرّب وأعلم – الأثاث واللباس والمال - أتباع
٩- غيّر موضع الشيء – أسرع – استخرج واستنبط
١٠- أكبر شعراء المدرسة الرومانسية الفرنسية – أحد الأبراج افلكية
١١- حنّ وأشفقَ – بئر - يتوسخ
١٢- دولة أفريقية – اسم علم مؤنث
١٣- تقدم اجتماعي وغيره – متشابهان - مستقلون
١٤- حرف تحقيق – رعايا دولة عربية (معكوسة)
١٥- ثوب واسع يلبس فوق الثياب – كذِب (معكوسة) – يحسبه الظمآن ماء (معكوسة)

## الكلمات الرأسية:

١- رواية أشهر مؤلفيها ابن طفيل – حسن وبهاء وإشراق
٢- مطر غزير - طائر طويل السّاقين – مدينة حجازية (معكوسة)
٣- نظف (معكوسة) – الميسر (معكوسة) -
٤- من يصلي وراء إمام - قمار
٥- قبيلة عربية كبرى – شجاع
٦- عملة آسيوية – استدامة - شريف
٧- المشي على مهل – يلبس (معكوسة) – مخلوقات لا مرئية (معكوسة)
٨- عكس ذكور – محلاتي ومنازلي – كريم
٩- لهب حارق – أحد الأنبياء العرب (معكوسة) – حارق روما
١٠- قصة لطه حسين (معكوسة) – بابسة لا ماء عليها
١١- أحد شخصيات مسرحية تاجر البندقية – كتاب اقتصاد لكارل ماركس
١٢- جفت – خطط لوحة أو تصميما - إشارة
١٣- وحدة نقدية صغيرة (معكوسة) – اختفاء تام
١٤- متشابهة – الهضبة – آخر الشيء
١٥- أداة للفحص والاختبار – حليّ مرصعة بالأحجار الكريمة

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | ■ | | | | | | ■ | | | | | |
| 2 | | | | | | | ■ | | | | | | | | ■ |
| 3 | | | | | | ■ | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | ■ | | | | ■ | | | ■ | | | |
| 5 | | | ■ | | ■ | | | | | ■ | | | ■ | | |
| 6 | | | | | ■ | | | | | | ■ | | | ■ | |
| 7 | | | | ■ | | | ■ | | | | | | ■ | | |
| 8 | ■ | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ |
| 9 | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | ■ | | | ■ | | | | |
| 11 | | | | | ■ | | ■ | | | ■ | | ■ | | | |
| 12 | | | ■ | | | | | ■ | | ■ | | | | | |
| 13 | | | | | | ■ | | | ■ | | | | | | |
| 14 | | | ■ | | | | | | | | | ■ | ■ | | |
| 15 | | | | | ■ | | ■ | | ■ | | ■ | | | | |

أحيانا (ا = أ = إ = ء = ئ = ؤ) - (ت = ة = هـ) – (الجيم المصرية – غ) – (ى = ي)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ن | هـ | ر | ا | ل | ت | ي | م | ز | ■ | ا | ل | ق | ل | ق |
| 2 | هـ | ي | ا | م | ■ | ت | ك | ر | م | هـ | م | ■ | و | و | و |
| 3 | ر | ي | د | ا | ق | م | ■ | س | هـ | و | ل | ■ | ا | ■ | ا |
| 4 | ا | هـ | ا | م | ر | ■ | ج | و | ر | ■ | ا | ل | م | ص | ر |
| 5 | ل | ا | ر | هـ | ■ | ا | ل | م | ي | و | ل | ■ | ي | ل | ي |
| 6 | ن | د | ■ | م | د | ا | د | ■ | ر | ي | ■ | ت | س | ت | ر |
| 7 | ي | ■ | س | ■ | و | د | ■ | ت | ■ | ر | ا | ■ | ■ | هـ | ■ |
| 8 | ل | م | ا | م | د | ■ | ت | ك | ة | ت | ب | و | ا | ■ | ا |
| 9 | ■ | ي | و | ■ | و | ا | ي | ت | ا | و | ك | س | م | و | ل |
| 10 | ي | ك | ث | ر | ■ | ت | ح | ر | ر | ي | ■ | ت | ل | ح | س |
| 11 | و | ر | د | ■ | ظ | ع | ت | ي | و | ■ | ■ | م | ا | هـ | م |
| 12 | ل | و | ي | ■ | ا | ب | ل | ■ | ة | ل | ب | ا | ق | ل | ا |
| 13 | ي | ب | ل | و | هـ | ■ | ا | ل | ل | ب | ■ | و | هـ | ■ | ء |
| 14 | هـ | ا | ■ | ع | ر | ب | ■ | هـ | ا | ا | م | ن | ■ | ■ | ■ |
| 15 | ■ | ت | ب | ر | ■ | ب | ص | ا | ■ | و | ا | ت | ر | ل | و |

حل شبكة يناير 2023

# المقامة البولونية

حدثنا أبو الكاشف، اللندني العارف قال:

جاءني صديقي عبد المذل الكاتب، الذي هو بالنسبة لي خير صاحب. لم يكن هذه المرة غاضبا، ولا عابسا مقطبا، بل أحسب أنه كان هادئا لين الجانب، وديعا قابلا للتحاور والتخاطب. سررت به لعلمي أن الهدوء ليس من عاداته، والوداعة ليست خير صفاته. حياني باحترام وإجلال، وأعجبتني منه هذه الحال. رأيت تحت إبطه بعض الأوراق، مضمومة بترتيب واتساق، لم أتبين طبيعتها، ولا كتابتها أو لغتها. جلس إلى طاولة قريبة، وبسط جريدة عجيبة. نظرت فإذا هي بلغة أجنبية، وكتابة غريبة إفرنجية. بدأت عيناه على صفحاتها تدور، وأطال النظر وكأنه يقرأ ما بين السطور، استغربت ذلك التصفح، وعجبت منه ذلك التملح، فقلت له متمتما، والحقيقة كنت متهكما: هل تتعلم لغة جديدة، وصحافة حديثة وليدة؟ نظر إليّ بابتسامة باهتة، وقال بلهجة خفيفة خافتة: اقتربْ وانظرْ، وتمعّنْ وفكرْ. اقتربتُ ونظرت، وتمعنت وفكرت، فلم أفهم ما يعنيه، ولا عرفت ما يُخفيه.

نظر إليّ، وأطال النظرَ في عينيّ، وقال: هل تعرف صوفيًا، السيدة البولونية، والمواطنة الأمينة الوفية؟ قلت: وكيف لي معرفتها، وما مرت علي من قبل سيرتها؟ قال: ستعرف الآن بعض أمرها، وجزءا من حياتها وفكرها. هي سيدة بولونية، هاجرت إلى هذه البلاد الوفية. كانت في بلادها ذات مركز مرموق، وتعمل في مصرف ناجح وموثوق. هاجرت إلى كندا فعملت في مجال التنظيف، وهو عمل نظيف وشريف. رأيتها أمس تقرأ في هذه الجريدة، وهي مسرورة بقراءتها وسعيدة. سألتها مستفسرا، قائلا معتذرا: ماذا تقرأين؟ وماذا تحفظين؟ قالت:

أقرأ جريدة بولونية، وهذه لغتي الأصلية. قلت: وهل تأتيك من بولندا، أم تجدينها هنا في كندا؟ قالت: لا بل هي من هنا آخذها من أحد المتاجر، وأستمتع بقراءتها حتى يأتي منها العدد الآخر. قلت: جميل أننا صرنا نجد جرائد بالمجان، ظاهرة صارت موجودة في كل مكان. نظرت إليّ مستغربة، وقالت وكأنها عاتبة: أنا أدفع ثمن هذه الجريدة دولارات أربعة، أدفعها وأنا عن ذلك راضية ومقتنعة. فناشرو هذه الجريدة، فيهم مزايا فريدة، وأرى كل صفاتهم حميدة. هم يأتون لنا بأخبار بلا دنا، فتصلنا بأرض آبائنا وأجدادنا، ونربي على ذلك أولادنا، ونورث ذلك لأحفادنا. ينشرون ثقافتنا، ويحيون لغتنا، ويعلون شأن أمتنا، فلا أقل من أن نحترم وجودهم، ونكفل استمرارهم وصمودهم، والدولارات الأربعة أقل بكثير من أتعابهم وجهودهم.

اتسعت لسماع ذلك حدقتاي، ولا أبالغ إن قلت كادت تفيض بالدمع مقلتاي. فقد تذكرت ساعتها جريدة عربية، كانت تقوم بتلك المهام العلية، وزعت في البدء مجانا، فوجدت لها محلا لانقا ومكانا. وظن الناشر أنه قد بلغ الغاية، وسيلقى من جاليته العناية والرعاية، ظن أنه قد أحسن صنعا، فأراد أن يبيع الجريدة بيعا. أراد أن يبيع العدد بنصف دولار، فانقلبت حياة الجريدة إلى جحيم ونار، وعوقب الناشر على فعلته، عقابا له على «استعلائه وصلافته». استحق ذلك على تطاوله وتماديه، وكثر بعد ذلك كارهوه وأعاديه، وأخذت الجريدة طريقها إلى الاحتضار، ثم إلى الموت النهائي والاندثار.

وتذكرت كذلك ما قاله لي أحد الإخوة الكرام، وهو صاحب همة علية ومقام. قال: لم لا تباع جريدة البلاد، وقد وصلت إلى هذا المستوى بين القراء من العباد؟ لا بد أن يكون هناك ثمن لجهودكم، دعما لاستمراركم وصمودكم. ابتسمت ابتسامة أسى وحسرة، وقلت: لا تجلب لنا السوء والمضرّة. لا تكثر علينا الرقباء، ويكفينا ما لنا بينهم من حاسدين وأعداء. لقد حاول من جاء قبلنا، فكان مصيره النهاية والفنا. هل ترى هذا الإعجاب العظيم بالجريدة؟ الكل يراها في مستواها فريدة، ولكن إذا وصل الأمر إلى الجيوب، فتوقع المخاطر والخطوب، وستنقلب الجريدة كلها إلى مساوئ وعيوب. فشعارنا أمام الأمر العلمي والتثقيفي، «عض قلبي ولا تعض رغيفي».

وهنا انتفض أبو الكاشف كمن وخزته إبرة، وأعلن أن قد جاءته فكرة، قال:

أرى أن تظل الجريدة على حالها، مجانية بتحقيقها وخبرها ومقالها، ثم يوضع معها على الرف صندوق وإعلان خفيف، لا يعض القلب ولا يغتال الرغيف، يقول على لسان الجريدة: أنا يا قارئي مجانية، فإن رأيت بي مقالة أو فكرة رضية، فضع في الصندوق ما تراه مناسبا، وإن لم تفعل فأهلا بك ومراحبا.

قلت: يا أبا الكاشف أنت حسن النية، وطيب القلب والطوية. ثق أننا قد نجرب يوما فكرتك، ونطبق مقالتك، فإن زالت العلة، فإن لك نصف تلك الغلة.

سلام وإجلال وتحية، إلى الصديقة صوفيًا، تلك السيدة البولونية، ذات النفس الأبية والروح (النقية)، التي قد نتعلم منها الدروس الذكية. تحية لك يا صوفيًا.

# ONTARIO REDUCING WAIT TIMES FOR SURGERIES AND PROCEDURES

## Community surgical and diagnostic centres connecting people to faster, more convenient care with your health card

Ontario Premier Doug Ford makes an announcement on his plan to reduce surgical wait times.
Image Source: gta weekly.ca

• **Premier's Office**

**TORONTO** — The Ontario government is making it easier and faster for people to access the publicly-funded surgeries and procedures they need by further leveraging community surgical and diagnostic centres to eliminate surgical backlogs and reduce wait times. As the government significantly expands the number of surgeries being done through community surgical and diagnostic centres, it will do so with measures in place to protect the stability of health human resources at public hospitals, including requiring new facilities to provide detailed staffing plans as part of their application and requiring a number of physicians at these centres to have active privileges at their local hospital.

"When it comes to your health, the status quo is no longer acceptable," said Premier Doug Ford. "Our government is taking bold action to reduce wait times for surgeries, all while ensuring Ontarians use their OHIP card to get the care they need, never their credit card."

Community surgical and diagnostic centres have been valuable partners in responding to the pandemic and addressing the pandemic-related backlog in surgeries. Increasing community delivery of surgeries has proven to increase patient and provider satisfaction and reduces the risk of a rescheduled appointment. Surgeries performed at these centres will be publicly-funded.

Ontario has a three-step plan that better integrates and uses these state-of-the-art facilities to speed up how quickly people are able to get surgeries and procedures using their health card.

Step One: Ontario is urgently tackling the existing backlog for cataract surgeries, which has one of the longest waits for procedures. New partnerships with community surgical and diagnostic centres in Windsor, Kitchener-Waterloo and Ottawa will add 14,000 additional cataract surgeries that will be performed each year. This number represents up to 25% of the province's current cataract waitlist, and accounts for the estimated COVID-related backlog of cataract surgeries. These centres will perform the 14,000 additional surgeries with existing health human resources.

Ontario is also investing more than $18 million in existing centres to cover care for thousands of patients, including more than 49,000 hours of MRI and CT scans, 4,800 cataract surgeries, 900 other ophthalmic surgeries, 1,000 minimally invasive gynecological surgeries and 2,845 plastic surgeries such as hand soft tissue repair. Surgical wait lists are anticipated to return to pre-pandemic levels by March 2023, barring operational issues.

Step Two: To further reduce wait times, Ontario is expanding the scope of community surgical and diagnostic centres to address regional needs with a continued focus on cataracts, as well as MRI and CT imaging and colonoscopy and endoscopy procedures. To start as early as 2023, these procedures will be non-urgent, low-risk and minimally invasive and, in addition to shortening wait times, will allow hospitals to focus their efforts and resources on more complex and high-risk surgeries.

Step Three: Early detection and diagnosis of a health issue has an immense benefit on a patient's quality of life, prognosis and treatment path. As a next step, the government will introduce legislation in February that will, if passed, allow existing community diagnostic centres to conduct more MRI and CT scanning so that people can access publicly funded diagnostic services faster and closer to home. Starting in 2024, this next step will also expand surgeries for hip and knee replacements. Legislative changes will also, if passed, strengthen oversight of community surgical settings so that patients can continue to expect to receive the world class care they know and deserve and provide the province with more flexibility to continue to expand access to more surgeries and further reduce wait times. As the province expands the role of community surgical and diagnostic centres, Ontario Health and the Ministry of Health will continue to work with system partners and clinical experts to put in place the highest standards for quality and safety.

"Timely and convenient access to surgery and diagnostic imaging is critical to keeping people healthy," said Sylvia Jones, Deputy Premier and Minister of Health. "This plan will boost the availability of publicly funded health services in Ontario, ensuring that Ontarians currently waiting for specialized surgeries will have greater access to the world class care they need, where and when they need it."

As the government shortens wait times using community surgical and diagnostic centres, Ontario Health will ensure that these centres are included in regional health system planning. Funding agreements with new community surgical and diagnostic centres will require these facilities to work with local public hospitals to ensure health system integration and linkages, including connection and reporting into the province's wait times information system and participation in regional central intakes, where available. Community surgical and diagnostic centres will also coordinate with local public hospitals to accept patients that are being referred, ensuring people get the surgery they need as quickly as possible.

• **Quick Facts**

* There are currently 206,000 people estimated to be waiting for surgical procedures. For reference, last fall, there were approximately 209,000 patients waiting for a hospital operating room-based surgical procedure in Ontario, and about 200,000 before the pandemic. Further information on surgical wait times is available here.
* Community surgical and diagnostic centres licensed under the Independent Health Facilities Act currently perform approximately 26,000 OHIP-insured surgeries and procedures annually.
* Ontario is investing $300 million in 202223/ as part of the surgical recovery strategy to increase scheduled surgeries and procedures, as well as appropriate diagnostic imaging services with a focus on areas with the greatest reduction in services due to the COVID-19 pandemic.
* Ontario's surgical recovery strategy prioritizes patients waiting longer than recommended in clinical guidelines. In 202223/, the government continues to offer premiums to hospitals to support completion of over 200,000 surgeries and procedures.
* The government is also investing in digital tools to enhance coordination of surgical services between hospitals and enable better patient flow through the implementation of the Centralized Waitlist Management (CWM) program.
* Investments in the CWM program are providing funding for regionally led projects across the province that support a more equitable distribution of surgical cases and reductions in patient wait times, as well as for Ontario Health's development of the technical infrastructure required to support centralized waitlist management at the provincial level.

# ONTARIO EXPANDING MENTAL HEALTH SERVICES FOR CHILDREN AND YOUTH IN EVERY CORNER OF THE PROVINCE

## “One Stop Talk” program connects youth to mental health counselling by phone, video, text and chat

- **Ministry of Health**

**WHITBY** — The Ontario government is investing $4.75 million to expand the “One Stop Talk” virtual “walk-in” counselling program to connect children, youth and their families with more convenient and timely ways to access mental health counselling no matter where they live.

“Our government is making it easier and more convenient for children and youth in every corner of the province to access mental health care,” said Sylvia Jones, Deputy Premier and Minister of Health. “This program offers modern, convenient options for youth to connect to help in ways that they’re used to communicating.”

The “One Stop Talk” service offers convenient ways to talk to a clinician by phone, video conference, text and chat without an appointment. The program began as a pilot in November 2022 with six participating mental health organizations and is now being expanded to additional organizations and their waitlisted patients. When fully implemented, the program will eventually be available to all children, youth and their families.

The government is also significantly expanding the number of Youth Wellness Hubs across the province to make it faster and easier for young people to connect to mental health and substance use support, primary care, social services, and more. Through the Addictions Recovery Fund, the government is adding eight new youth wellness hubs to the 14 that were created since 2020, bringing the total to 22 across the province.

These hubs help fill the gap in youth addictions services and also provide children and youth aged 12 to 25 a range of other services, such as vocational support, education services, housing and recreation and wellness.

“Through our Roadmap to Wellness, we are focused on fixing our complicated and disjointed mental health and addictions care system once and for all,” said Michael Tibollo, Associate Minister of Mental Health and Addictions. “Significantly expanding our network of Youth Wellness Hubs is one more way we’re creating a system where Ontarians of all ages have convenient access to the highest-quality mental health and addictions supports, when and where they need them.”

Ontario’s Roadmap to Wellness plan – the province’s mental health and addictions strategy – has so far provided $525 million to use innovative solutions to improve the quality and access to mental health supports while shortening wait times and removing gaps in service. The plan is built on four central pillars – improving quality, expanding existing services, implementing innovative solutions and improving access – that are designed to work together to support the delivery of the services people need, where and when they need them.

### Quick Facts

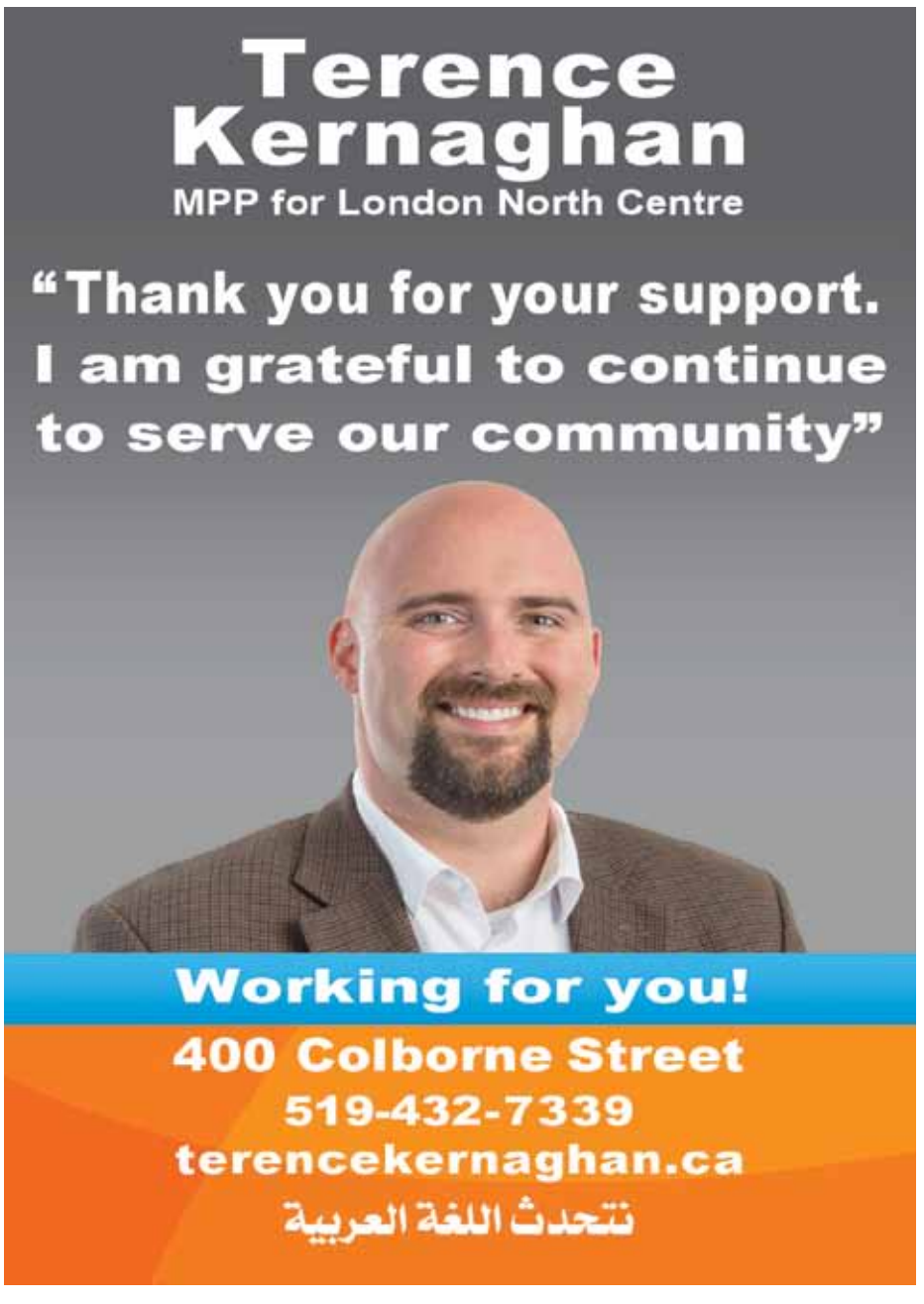
The eight new Youth Wellness Hubs will be in Algoma Region, Kingston Frontenac Lennox and Addington, London-Middlesex, Sagamok Anishnabek First Nation, Sarnia-Lambton, Sudbury, Thorncliffe Park, and West Toronto.

One of these new Youth Wellness Hubs will be located at Sagamok Anishnabek First Nation and will offer culturally safe and appropriate primary care, mental health and addictions services to Indigenous youth in and around that community

Ontario’s mental health and addictions strategy, Roadmap to Wellness, was released in March 2020. It sets out a vision for an Ontario where everyone has access to high quality mental health and addictions treatment and support, when and where they need it.

The Roadmap was developed from the ground up, based on conversations with Ontarians.

Once fully implemented, the One Stop Talk service will provide immediate, low barrier access to brief counselling services through a single virtual access point from anywhere in the province.




## CHARITY WITH DIGNITY

A Lady asked an old street vendor: "How much do you sell your eggs for?" The old man replied "0.50¢ an egg, madam.” The Lady responded, “I'll take 6 eggs for $2.00 or I'm leaving.” The old salesman replied, “Buy them at the price you want, Madam. This is a good start for me because I haven't sold a single egg today and I need this to live.”

She bought her eggs at a bargain price and left with the feeling that she had won. She got into her fancy car and went to a fancy restaurant with her friend. She and her friend ordered what they wanted. They ate a little and left a lot of what they had asked for. So they paid the bill, which was $150. The ladies gave $200 and told the fancy restaurant owner to keep the change as a tip.

This story might seem quite normal to the owner of the fancy restaurant, but very unfair to the egg seller. The question it raises is;

Why do we always need to show that we have power when we buy from the needy?

And why are we generous to those who don't even need our generosity?

We once read somewhere that a father used to buy goods from poor people at a high price, even though he didn't need the things. Sometimes he paid more for them. His children were amazed. One day they asked him "why are you doing this dad?" The father replied: "It's charity wrapped in dignity.”

I know that most of you will not share this message, but if you are one of the people who have taken the time to read this far...

Then this message of attempted "humanisation" will have gone one step further in the right direction.

# AGE OF MOST RECENT IMMIGRANTS SIGNALS HOPEFUL FUTURE FOR CANADA'S WORKFORCE

## Most of Canada's recent immigrants are between the ages of 25 and 54. Read more to find out why this could have a significant benefit on the national workforce across Canada

• Vimal Sivakumar

According to Statistics Canada, "the working-age population [in Canada] — persons aged 15 to 64 — has never been older".

**What's happening with Canada's working population?**

In fact, more than 20% of people that Canada categorizes as being of working age are between the ages of 55 and 64, which suggests that they are close to retirement. To speak to the general aging of Canada's population, it is important to realize that, from 2016 to 2021, the number of children under the age of 15 grew at a pace six times slower than the number of people aged 65 and older (total of 6.0 million). This reality, along with the fact that this 55-to-64-year-old proportion of the working population (over 1 in 5) represents an all-time high in the recorded history of the Canadian census, signals that Canada's workforce is clearly aging.

Adding to this concern is the reality that Canada's fertility rate is below the population replacement level. The current global population replacement level stands at 2.1 children per woman. Following a trend that has continued since 2009, Canada's fertility rate has steadily declined over time, reaching a record low of 1.4 children per woman in 2020. In 2020, Canada also experienced the lowest number of births since 2007 and the greatest year-over-year decrease in births (-3.6%) since 1997. The prevailing idea that comes with this downward turn in childbirth is that Canada is trending towards joining the countries with the "lowest-low" fertility rates (1.3 or fewer children per woman).

Together, this data suggests that the future of Canada's natural workforce could be headed in a suboptimal direction. Statistics Canada believes that these realities may put increased stress on the labour market as well as apply added pressure on public healthcare and pension systems across the country. Accordingly, Canada must now look to other places if the country wants to continue sustaining and growing its workforce.

Thankfully, immigration should help with this goal, especially thanks to the trends revealed by Canada's most recent census.

**How can recent immigration help Canada's workforce?**

According to 2021 census data, nearly two-thirds of Canada's immigrants (64.2%) between 2016 and 2021 fell into the age range that this country defines as being of core working age (25 to 54 years old).

To understand the value that Canada places on the age of skilled workers coming to this country, we can simply take a look at the Comprehensive Ranking System (CRS) used to score applicants within the Express Entry immigration system.

The CRS system provides applicants with a different number of points depending on their age at the time of application. The most available points for age are given to Express Entry applicants aged 20100) 29-).

Prior to the age of 20, candidates receive 0 points if they are 17 or younger, 90 points if they are 18 years old and 95 points if they are 19. For candidates aged 30 or older, the points available in the age category will progressively decrease every year from the 100 points given out to individuals aged 2029-. At 30 years of age, candidates receive CRS 95 points. For most additional years past 30, candidates lose an extra five points per year — receiving 90 points at 31 years old, 85 points at 32, 80 points at 33 and so on. This slightly changes after the age of 40 (45 points), where there is a total 10-point decrease each year — receiving 35 points at 41 years old, 25 points at 42 and 15 points at 43 — until a candidate is 44 years old (5 points). Candidates aged 45 or older receive 0 CRS points under the age category.

Considering that an increasing number of immigrants are now working in Canada, especially compared to pre-pandemic levels, the reality that most recent immigrants are of core working age means that they could be an even bigger part of Canada's workforce development going forward. Having already been a strong contributor to the growth of Canada's labour force — accounting for 79.9% of workforce growth between 2016 and 2021 — immigration should continue to play a large role in Canada's prosperity as a nation.

Recent immigrants of core working age will be able to work in Canada for a long time, contributing to the country's workforce and economic growth for many years as a result. With the average retirement age in Canada coming in at 64.4 years in 2021, and over 20% of Canada's recent immigrants coming to this country between 30 and 34 years old, it can be reasonably expected that they will contribute to Canada's workforce over nearly the next three decades.

Accordingly, despite worrisome national trends including an aging natural population and a low birthrate, this country's workforce seems to be headed for a brighter future thanks to immigration and the age at which recent immigrants are coming to Canada.

# ONTARIO TO PAY TUITION FOR MORE NURSES, PARAMEDICS, LAB TECHNICIANS WHO WORK IN UNDERSERVED AREAS

## News of expanded grant program comes same week province says it's boosting care at for-profit clinics

• **CBC**

An Ontario government program that pays for tuition and books for nurses who agree to work for two years in the city where they studied is expanding to include similar grants for paramedics and lab technicians.

"We're bolstering our workforce and building a pipeline of health-care talent for growing and underserved communities," Premier Doug Ford said at a news conference at the Middlesex London Paramedic Services headquarters in London.

"This is a real win-win. We're providing students with opportunities for a great education and a rewarding career, and we're increasing the number of health-care workers in underserved communities so that Ontarians in every corner of the province get the quality of care they need closer to home."

(Kate Dubinski/CBC News)

The Learn and Stay grant program, first announced in March 2022, started with 1,500 nursing students and is expanding to include 2,500 students in nursing, and the lab technician and paramedics fields.

Ford said the government is working with colleges, universities and health-care providers to make it faster and more convenient to connect to care. A full list of which programs, institutions and regions are included in the program is here.

Under the program, students can apply for "full, up-front funding" at select colleges and universities. It includes the cost of tuition, books and other supplies.

News of the upgraded grant program comes just days after Ontario said it would be significantly expanding the number and range of medical procedures performed in privately run clinics to deal with surgery backlogs. The plan has drawn concern from various health-care professionals, who worry it would drain resources from publicly funded hospitals and benefit owners of private-sector clinics without improving patient care.

When asked about the plan to expand the use of private clinics, Health Minister Sylvia Jones, who was at the news conference in London, said: "We will continue to work with our hospital partners to expand their ability to offer surgeries in their operating rooms, but we will also expand community opportunities because we know that there are over 800 clinics that exist in the province of Ontario and they're doing excellent work."

Expanding the grant program — making sure nurses are available to work in hospitals when paramedics arrive with patients, and offloading the treatment of minor ailments to pharmacies — is part of a comprehensive provincial program to improve health care, she added.

"All of these programs together are really to ensure that our emergency departments are there when you have an emergency."

# BANK OF CANADA BOOSTS INTEREST RATE BY QUARTER-POINT, SIGNALS PAUSE TO FURTHER INCREASES

## Bank of Canada's rate increase could be its last for a while

• **S.R. SLOBODIAN**

As widely expected, the Bank of Canada has increased its benchmark interest rate by a quarter of a percentage point to 4.5 per cent, but said that it expects to hold off further rate hikes. It's the central bank's eighth consecutive rate increase in its bid to fight inflation.

It is prepared to raise interest rates again "if needed," the BoC said, but with price pressures easing and the economy slowing, interest rates are likely as high as they need to go.

At a news conference following the announcement, bank Governor Tiff Macklem said Canada could experience "a mild recession," but the bank does not foresee a significant downturn.

It is, however, predicting that home prices will decline further, but it expects sales activity to pick up later in the year.

**Reaction:** What Bay Street is saying about the BoC's signal to pause hikes

**Opinion:** "There is good news on the horizon: both rising interest rates and high inflation may soon be at an end, all without a recession." - Trevor Tombe, economics professor, University of Calgary

**Calculators:**

How rising rates affect the cost of your mortgage

Explainer: How does the rate hike affect variable-rate mortgages?

# HOW DOES THE BANK OF CANADA'S INTEREST RATE HIKE AFFECT VARIABLE RATE MORTGAGES

• **MICHELLE DA SILVA, ABIGALE SUBDHAN AND MATHILDE AUGUSTIN**

The Bank of Canada increased its benchmark interest rate by a quarter of a percentage point on Jan. 25, but said that it expects to hold off further rate hikes, making it the first major central bank to say it would pause monetary policy tightening.

Rapidly rising borrowing costs are already putting pressure on certain segments of the Canadian economy, most noticeably the housing market, which has seen declining prices and a slowdown in recent months. For homebuyers, being able to afford mortgage payments is increasingly becoming an additional hurdle to purchasing property. The impact that interest rate hikes have on homeowners and homebuyers depends on whether they have a fixed or variable rate mortgage. Those with variable rate mortgages that adjust with the prime rate are more exposed to benchmark rate increases and may be concerned with current trends. With that in mind, here's what you need to know about how mortgage rates will be impacted by rising interest rates.

**What's a variable rate mortgage?**

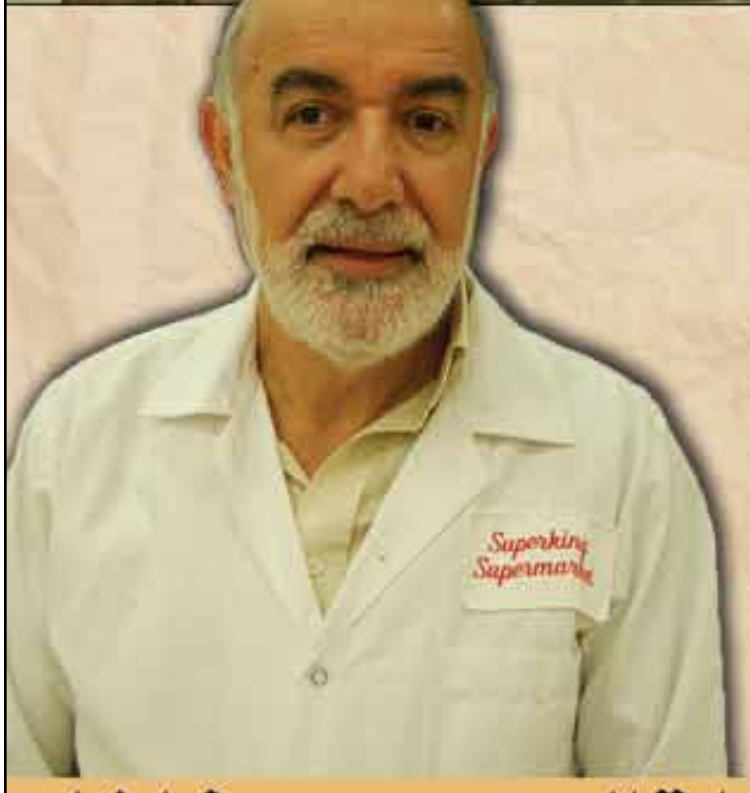
A variable mortgage rate fluctuates based on the so-called prime rate, a benchmark lenders usually adjust based on movements in the Bank of Canada's trendsetting overnight rate.

Lower rates on variable-rate mortgages have attracted homebuyers in recent years. As of August, variable-rate mortgages still accounted for 44 per cent of new mortgages, mortgage renewals and mortgage refinances.

**What's a fixed rate mortgage?**

A fixed interest rate mortgage typically locks in payments for a set term of two to five years. Fixed rates are often higher than variable rates, but offer peace of mind to homeowners that their mortgage payments will be consistent for the years to come.

SUPERKING
SUPERMARKET
519-601-7776
785 Wonderland Rd. S. London at Westmount Shopping Center
كافة أنواع اللحوم الحلال من البقر والغنم والدواجن

Chicken Wings
Chicken Legs
Boneless Chicken Breast


Sirloin Tip Steak
Lean Ground beef

Frozen Whole Lamb
Average Weight
10-12 Kg

قسم اللحوم الحلال بإدارة السيد محمد فاضل
ALL KINDS OF HALAL MEATS
حلال
Halal

المنتجات الغذائية العربية
بأسعار لن تجدوها في أي مكان آخر
Excellent prices on all items throughout the store

# Albilad

www.albilad.net

VOLUME 22

Editor in Chief (Arabic Section)
Laith Alhamdany
Cell: 519-709-3684
Laith@albilad.net

Editor in Chief (English Section)
Ziyad Ali
Cell: 519-777-1391
ziyad@albilad.net



GARAGE DOORS
Sales - Service - Installation
AA Advantage Doors
519.619.7901
877-80-DOORS (36677)
www.AAadvantageDoors.com



Canadian Arabic & English Newspaper Published in London, Ontario | Volume 22 | Issue 251 February 2023


# ONTARIO TO PAY TUITION FOR MORE NURSES, PARAMEDICS, LAB TECHNICIANS WHO WORK IN UNDERSERVED AREAS


DEDICATED IMMIGRATION LAW PRACTICE

LEE & COMPANY
Immigration Advocacy, Counsel and Litigation

Lee & Company is a Toronto law firm focused on Immigration Advocacy, Litigation, Counsel and Processing

The Law Society of Upper Canada

Wennie Lee
BA, LL. B., LL. M
Principal Lawyer

iccrc

Marko Vitorovich
Principal Consultant
Full Member ICCRC

iccrc

Mohamed Abuzayed
Senior Associate
Immigration Consultant
Full Member ICCRC

- Refugee Hearings طلبات اللجوء
- التعامل مع الترحيل بكافة أنواعه
- طلبات الـ PRRA
- طلبات الاستئناف للكفالات بكافة أنواعها (Sponsorship Appeals)
- طلبات الاستئناف لأوامر الترحيل (Removal Order Appeals)
- جلسات القضايا المتعلقة بالسماح بالدخول والبقاء في كندا (Admissibility Hearings)
- فقدان الاقامة الدائمة
- حضور مقابلات التوقيف لمخالفات الهجرة
- القضايا والمشاكل المتعلقة بعبور الحدود
- طلبات الاستئناف للجنسية الكندية
- حضور مقابلات الترحيل GTEC
- الاستبعاد – قضايا الجريمة المنظمة والحالات الأمنية
- المراجعة القضائية (في المحكمة الفيدرالية) لحالات الهجرة المرفوضة سابقاً
- قضايا الهجرة بكافة أنواعها.

LONDON
Tel: 519-473-8788
Fax: 416-321-3528
e-mail: ma@leecompany.ca

TORONTO
Hullmark Centre
4773 Yonge St. - Suite 3F
Toronto, ON M2N 0G2

www.leecompany.ca



Teresa Armstrong
MPP London-Fanshawe

تـريـزا آرمـسـتـرونـغ
صوتكم في برلمان انتاريو

"Thank you for your support.
I am grateful to continue
to serve our community"

Community Office
155 Clarke Rd London, ON N5W 5C9
Tel: (519) 668-1104
Fax: (519) 668-1941
Email: tarmstrong-co@ndp.on.ca
www.teresaarmstrong.com



Proud to serve our community

LINDSAY NDP
MATHYSSEN
MEMBER OF PARLIAMENT
LONDON—FANSHAWE

Call Us
(519)-685-4745

Visit our London Office at
1700 Dundas St

lindsaymathyssen.ndp.ca

LindsayMathyssenNDP lindsay.mathyssen



Albilad

ziyad@albilad.net

to advertise, Please call Ziyad Ali 519-777-1391

ADVERTISE WITH US &

WWW.ALBILAD.NET

LET US TELL YOUR STORY