



16  
ص

لهذه الأسباب لا  
تنجح بعض أنواع  
الحمية الغذائية

نصائح من أخصائية التغذية رولا زعيتر

الفلسطينيون القادمون من ليبيا إلى السويد:  
يمنعون من العودة  
ولا يستطيعون البقاء...!  
ص 10

أسباب تجعل من  
2020 عاماً مميزاً  
ص 18



# الكومبس

ALKOMPIS

السويد

تصدر عن مؤسسة الكومبس الإعلامية

Chefredaktör och ansvarig utgivare Mahmoud Agha

العدد الرابع والسبعون | السنة السابعة 2019 januari

بحقوق كل الأشخاص والجماعات حسب وضعها القانوني في السويد وأوروبا، إضافة إلى التواصل مع ما يجري في البلاد العربية والعالم والتشجيع على الاستفادة من التجارب وتنوع الثقافات بين الشعوب، من خلال التعريف بالآخر والاطلاع على نمط الحياة التي اختارتها الشعوب وطريقة وضعها للحلول التي تحتاجها في إدارة المجتمع وتطوير المؤسسات وزيادة الرفاهية. هيئة تحرير الكومبس تضم العديد من الصحفيين والإعلاميين المتعاونين معها من داخل السويد وخارجها.

تصدر مرة واحدة في الشهر حالياً، وتوزع مجاناً بالبريد عبر مراكز ثابتة في عدة مناطق منها: سكونة وستوكهولم ويوتيبوري ونورشوبنغ ولينشوبنغ واسكليستونا، وهي خدمة إعلامية باللغة العربية هدفها المساهمة في تلبية الحاجة إلى وجود وسيلة إعلامية تتفاعل مع الجاليات العربية في السويد وأوروبا حول كل ما يجري من أخبار ومستجدات تهم الجاليات الناطقة بالعربية.

صحيفة الكومبس وسيلة إعلامية جادة تحاول التركيز على القضايا التي تهم الاندماج بالمجتمع والتعريف

## ما الذي يحدث في السويد فعلياً

يستقطب ناخبين كانوا يصوتون لصالح اليسار، ومنهم أعضاء النقابات.

الخطاب الشعبي الذي يتقنه حزب ديمقراطي السويد، استطاع الإيقاع بين الفئات الضعيفة نفسها في المجتمع، عندما قدم نفسه حامياً لفرص العمل، ولامتيازات الرفاهية السويدية، التي يجب أن تذهب للسويدي أو للأوروبي «الأكثر رقياً وحضارة» من اللاجئين والمهاجر من الشرق الأوسط وأفريقيا، حسب معتقداته.

كما استطاع هذا الحزب استغلال تصاعد نسب الجريمة لصالح دعايته التي يعتمد فيها على تخويف الناس من خطر اللجوء والهجرة، وكأن المجرمين هم مجرمون لأنهم من أصول أجنبية، دون الاعتراف بمسببات وظروف تنامي الجريمة بسبب وجود مناطق متضررة وارتفاع في نسب البطالة وغير ذلك.

سعي حزب «ديمقراطي السويد» إلى إيجاد وتقوية الظروف لخلق خلاف وتناحر بين السويديين محدود الدخل من جهة وبين اللاجئين والسويديين من أصول أجنبية، من جهة أخرى، ساهم في أن يحدد الحزب مؤيديه له من عقر دار النقابات التي أنشأت للدفاع عن حق العمال وحمائهم من استغلال اليمين الممثل لرؤوس الأموال.

خطورة صعود حزب يعتمد فقط على أبواقه الشعبية وافتقاره إلى الكفاءات والخبرات في مختلف القطاعات والمجالات من الدفاع والأمن والبيئة والاقتصاد والسياسة الخارجية وغيرها، يضع السويد وفي حال شارك هذا الحزب بالسلطة، على مفترق طريق جديد، صحيح أن السويد دولة مؤسسات وأن مبادئ الديمقراطية وحقوق الإنسان فيها راسخة، ولكن التاريخ يذكرنا بمفارقات كثيرة أدت إلى تغييرات غير محسوبة، دفع الإنسان ثمنها غالباً.

فما الذي يحدث فعلياً الآن في السويد، هل تتجه البلاد نحو حكم اليمين المتطرف بخطوات ثابتة، أم أن الدفة سترجع بيد الأحزاب التقليدية الكبيرة، على اعتبار أن الـ SD مجرد حزب مغمور وشعبيته مؤقتة؟

مفارقات عديدة تشهدنا السياسة السويدية في الوقت الحالي، منها صعود شعبية حزب الـ SD «ديمقراطي السويد» والذي تقاطعه معظم الأحزاب السويدية، بشكل أصبح منافساً حقيقياً على المركز الأول متقدماً على جميع الأحزاب الأخرى. والأكثر من ذلك فقد حاز رئيس هذا الحزب جيمي أوكيسون، المحسوب على اليمين المتطرف، على أعلى نسبة من نتائج استطلاع حديث، جرى حول السؤال: لمن يمنح المستطاعة أرائهم الثقة من بين رؤساء الأحزاب السويدية، والتي تجاوزت الـ 30 بالمئة، بينما حصل رئيس الوزراء ستيفان لوففين على المركز الرابع بنسبة حوالي 26 بالمئة.

لا تقف المفارقات عند هذا الحد، فقد اقتحمت شعبية هذا الحزب اتحاد النقابات وهو أحد المعامل التقليدية لليسار السويدي وخاصة لحزب الاشتراكيين الديمقراطيين، فوفقاً لمسح جديد، أجراه مركز الإحصاء السويدي، هناك أكثر من واحد من كل أربعة أعضاء في اتحاد نقابات العمال السويدية، أعربوا عن تأييدهم لحزب ديمقراطي السويد، وتعتبر هذه الأرقام، أكثر بكثير، من مسح سابق، أجري في مايو الماضي. وفي المقابل تراجع شعبية الاشتراكي الديمقراطي، بين صفوف أعضاء النقابة في المسح الجديد من 40,8% إلى 35,5% حالياً.

التراجع في شعبية الأحزاب يشمل أيضاً اليمين التقليدي، فيمكن القول إن حزب المحافظين الموديرات يشهد هو الآخر أوقات سياسية صعبة.

موضوع الاستطلاعات وقياسات الرأي في بلد مثل السويد، تعبر وبشكل معقول عن الواقع، وعن حقيقة مزاج الشارع، ويمكن أن تكون نسبة الخطأ بها قليلة، ولكن أرقام هذه الاستطلاعات يمكن أن تتغير، حسب الأحداث وحسب مواقف الأحزاب، إضافة إلى أن التغييرات الكبيرة يمكن أن تحدث ضمن المتعاطفين إما مع أحزاب اليسار وإما داخل صفوف المتعاطفين مع أحزاب اليمين. أي أن فرق النسب بين الكتلتين لا يتغير كثيراً مع الوقت، وعندما تقل أرقام الاشتراكيين على سبيل المثال تتحسن قليلاً أرقام حزب اليسار، وعندما ينتعش الليبراليين يمكن أن ينتكس المحافظين.

ولكن بروز حزب ديمقراطي السويد، في السنوات الأخيرة أخل بهذه القاعدة، لأن هذا الحزب ومع أنه محسوب على أقصى اليمين أخذ

### المؤسس ورئيس التحرير

د. محمود صالح آغا

0729718898

ma@alkompis.com

### سكرتير التحرير

نزار عسكر

0737641489

nazar@alkompis.com

### المبيعات

أحمد الزيان

0725587444

ahmed.a@alkompis.com

### مواقع مؤسسة الكومبس الإعلامية على الإنترنت

موقع الكومبس بالعربية

alkompis.se

موقع الكومبس بالسويدية

alkompis.se/sv

موقع راديو الكومبس

alkompis.se/radio

جريدة الكومبس الورقية

alkompis.se/magazine

موقع الشبكة الرئيسي

alkompismedianetwork.com

صفحة الكومبس على الفيسبوك  
facebook.com/alkompis

platser i Stockholms län, Malmö, Landskrona, Helsingborg och Göteborg Vi kan skicka tidningen till dig med post, var som helst i landet.

Vill du ha tidningen så skicka din adress till oss på: info@alkompis.se

Alkompis.se hittar du på nätet och har redan 30000 unika besökare varje dag

samt ca: 2120 000 besökare på Facebook och en mediäräckvidd på 700 000 personer. Al Kompis åtnjuter väldigt högt förtroende bland våra läsare som ser oss som "Sverige på arabiska".

Besök gärna också vår svenskspråkiga systertidning Altid.se.

MVH

Redaktionen

## Al Kompis Media Network

är ett medabolag med ambitionen att underlätta integrationen mellan de människor och kulturer som finns i Sverige idag. Vi på Al Kompis är övertygade om att integrationen är ömsesidig och inser att det är viktigt att majoritetssamhället får möjlighet att lära sig mer om de vanor, traditioner och kulturer som de nya svenskarna tagit med sig till Sverige.

Al Kompis papperstidning består av 28 sidor och trycks i 25 000 exemplar. Den distribueras av utdelare och på 40 speciellt utvalda

الكومبس

پا آر ابسكا فران سڤرجه

صديقك الناطق بالعربية في السويد

SVERIGES  
STÖRSTA  
TIDNING PÅ  
ARABISKA

RISSNELEDEN 110,  
17457 SUNDBYBERG  
STOCKHOLM  
TEL: 072 971 88 98  
E-POST:  
INFO@ALKOMPIS.COM

MALMÖ  
OLOF PALMES PLATS  
1, 214 44 MALMÖ  
TEL: 073 780 07 48  
GÖTEBORG  
TEL: 072 588 74 44

ESKILSTUNA  
TEL: 073 760 98 22  
UPPSALA  
TEL: 073 717 70 68

ANNONSÄVDENLING

AHMED

ALZAYYAN

TEL: 072-588 74 44

# Ring hela

# العالم

# med Amigos!

تصفح  
أكثر

الآن يمكنك الحصول على 2GB بدلاً عن 1GB  
عندما تشحن شريحتك بـ 100 كرون Amigos  
واحصل على 5GB بدلاً عن 2GB عندما تشحن  
شريحتك بـ 200 كرون Amigos

**COMVIQ**  
Billigt, enkelt, schysst.

# أهم أحداث العام 2019 في السويد

## بلدية كارلسكرونا ترفض مقترح SD بحظر الأذان



الكومبس - كارلسكرونا: رفض مجلس مدينة كارلسكرونا المقترح الذي تقدم به حزب سفاريا ديموكراتنا بحظر رفع الأذان والمظاهر الدينية في الأماكن العامة بالمدينة. وصوّت ضد مقترح الحزب 39 عضواً مقابل 29 أيدوا المقترح. وكانت الشرطة وافقت في وقت سابق على قيام الجمعية الثقافية الإسلامية برفع الأذان مرة واحدة في الأسبوع. معروف أن السلطات السويدية سمحت للعديد من المساجد برفع الأذان في حال لم يكن الصوت الصادر يؤثر سلباً على المحيط السكني، وشرط أن تكون قوة الصوت الصادرة مستوفية للشروط والمعايير التي تنظم بيئة عدم إزعاج العامة بالضجيج الصوتي. وأضافت أن مقترح حزب سفاريا ديموكراتنا بدى كما لو أن الأمر يتعلق بالمسيحيين ضد المسلمين، ما يجعل الأمر بالنسبة لي غير مريحاً لذلك صوّت ضد المقترح.

شهر 2

## ستيفان لوفين رئيساً للحكومة السويدية الجديدة بعد اتفاقية يناير

شهر 1

الكومبس - ستوكهولم: صوت البرلمان السويدي لصالح، ستيفان لوفين، زعيم الاشتراكي الديمقراطي كرئيس للحكومة السويدية، وقد صوتت كتل المحافظين سفاريا ديمكراتا المسيحي الديمقراطي بلاد في حين امتنع اليسار والليبراليون والوسط عن التصويت وجاءت نتيجة التصويت كالآتي: 115 صوت لصالح لوفين، 77 امتناع عن التصويت



## لوفين يلتقي الملك السعودي في شرم الشيخ



شهر 2

الكومبس - شرم الشيخ: التقى رئيس الوزراء السويدي ستيفان لوفين في مقر انعقاد القمة العربية الأوروبية في شرم الشيخ بمصر أمس، الملك السعودي سلمان بن عبد العزيز آل سعود. وذكرت وكالة الأنباء السعودية أن اللقاء بحث مجالات التعاون الثنائي بين البلدين، واستعراض عدد من الأمور المدرجة على جدول أعمال القمة. وكانت الدول العربية والأوروبية سعت إلى إيجاد أرضية مشتركة حول التهديدات الأمنية والأزمات الإقليمية بما في ذلك اليمن وسوريا وليبيا يوم الأحد خلال أول قمة مشتركة بين الجانبين في منتجع شرم الشيخ المصري المطل على البحر الأحمر.

## لوفين يقدم الخطوط العامة لسياسة حكومته الجديدة

الكومبس - ستوكهولم: قدّم رئيس الحكومة السويدية ستيفان لوفين، صباح اليوم، الخطوط العامة لسياسة حكومته الجديدة، في كلمة ألقاها أمام البرلمان، أعلن فيها أيضاً أسماء وزراء التشكيلة الجديدة. وتضمنت الخطة الحكومية الجديدة التي ستمتد حتى عام 2022، حزمة من التغييرات والتشريعات القانونية الجديدة في نواحي عديدة، من أهمها شرط اللغة للحصول على الجنسية السويدية، ( هذا مقترح حكومي سيتطلب وقتاً إلى أن يصبح قانوناً نافذاً) وتعزيز خدمات البنى التحتية بمبلغ 5 مليار كرون سنوياً وتوظيف 10 آلاف شرطي إضافي وتمديد العمل بقوانين الهجرة المؤقتة لعامين آخرين. وبدا لوفين بعرض تشكيلة حكومته الجديدة في جلسة أمام أعضاء البرلمان السويدي، استهلها بقول: "إن السويد بحاجة إلى إصلاحات كبيرة، وهو ما يمكن القيام به معاً عبر القوى الجديدة التي تتجاوز حدود الكتل السابقة". "حدث تاريخي" ووصف لوفين التعاون الجديد في تشكيل الحكومة بـ "الحدث التاريخي" في السياسة السويدية.

شهر 1

1



## تقرير سري: غسيل أموال مشبوهة بقيمة 95 مليار كرون داخل سويد بنك

الكومبس - ستوكهولم: كشف تقرير داخلي تم تداوله في سبتمبر أيلول الماضي بين مسؤولين في إدارة سويد بنك صحة أنباء سابقة عن أن البنك متورط مع داسك بنك الدنماركي بعملية غسيل أموال في دول البلطيق تصل قيمتها إلى 95 مليار كرون على الرغم من نفي سابق للرئيسة التنفيذية لسويدبنك بيرجيت بونسين، ذلك وتأكيداً أن البنك لم يشارك بعملية غسل الأموال المتهم بها في دول البلطيق.

ويبين التقرير أن العملاء المشتبه بهم في بنكي سويدبنك ودانسبنك مروا فيما بينهم ما يقارب 95 مليار كرون سويدي.

وفي السياق ذاته كشفت برنامج التحقيقات الاستقصائية الشهرية Uppdrag granskning وقسم الأخبار في التلفزيون السويدي في 20 فبراير الماضي، أن البنكين قبلاً تحويلات مالية من حسابات مشبوهة لحوالي 50 عميلاً من دول البلطيق تقدر قيمتها بـ 40 مليار كرون سويدي.

وكانت أنكرت بيرجيت بونسين، للتلفزيون السويدي في الخريف الماضي، أن يكون البنك قد اشترك في ما أطلق عليه أكبر عملية غسل أموال في العالم، وأدعت بأن البنك يقوم بأعمال تجارية محلية للأشخاص العاديين والشركات.

وفي محاولة لتأكيد تلك التصريحات أشارت بونسين، ومدير الاتصالات في البنك غابرييل فرانك روداو إلى تقرير داخلي يشير إلى فحص المعاملات بين سويدبنك ودانسبنك بين عامي 2007 و 2015.

ولكن ووفقاً للتلفزيون السويدي فإنه على عكس ما يقوله البنك السويدي، فإن التقرير، يؤكد الكشف عن غسل الأموال المشتبه بها، إذ مرر عدد كبير من العملاء المشتبه بهم في بنكي سويدبنك ودانسبنك ما قيمته 3,2 مليار يورو و 6,7 مليار دولار أمريكي بين البنوك وهذا ما يعادل حوالي 95 مليار كرون سويدي مع سعر الصرف الحالي.

وقد وضع على التقرير الذي تم إرساله في سبتمبر العام الماضي علامة "سري" وشملت قائمة المستلمين له بيرجيت بونسين، الرئيسة التنفيذية للبنك والعديد من المسؤولين في إدارة المجموعة.

ورد غابرييل فرانك روداو مدير الاتصالات في سويدبنك في رسالة إلكترونية للتلفزيون السويدي "إن الرقم 95 مليار كرون سويدي، الذي يشير إليه البرنامج هو الرقم الإجمالي لجميع المعاملات التي تمت بين سويدبنك ودانسبنك بين عامي 2007 و 2015... أما بما يخص توصيف التقرير بالسري فإن ذلك يحدث كي لا يوزع التقرير الداخلي على أي شخص دون موافقة صريحة من الرئيسة التنفيذية للبنك".

شهر

3

## البرلمان الأوروبي يصوت على إلغاء تغيير التوقيت الصيفي والشتوي

الكومبس - بروكسل: صوت البرلمان الأوروبي اليوم الثلاثاء، على قرار جديد، يقضي بإلغاء تغيير التوقيت الشتوي والصيفي، كل عام، وقرر ترك القرار للدول الأوروبية، في اختيار التوقيت الذي تفضله كل دولة، بحلول عام 2021.

وألقى البرلمان المقترح السابق الذي كان ينص على بدء تطبيق هذا القرار بحلول العام الجاري 2019.

شهر

3

## جيسكا مايير أول رائدة فضاء سويدية



4

الكومبس - أخبار السويد: كشفت رائدة الفضاء في وكالة ناسا الأميركية، جيسكا مايير، أنها ستقوم بأول رحلة لها في الفضاء، في شهر أيلول سبتمبر عام 2019، لتكون بذلك أول امرأة سويدية تقوم برحلة فضائية مع محطة الفضاء الدولية ISS.

وقالت مايير، البالغة من العمر 41 عاماً في الفضاء الدولية. وبذلك تصبح مايير، ثاني شخص يحمل الجنسية السويدية، يقوم برحلة في الفضاء بعد رائد الفضاء السويدي Christer Fuglesang، الذي قام في كانون الأول ديسمبر 2006 بأول رحلة له في الفضاء، وقد انضم لاحقاً لرحلة أخرى مع محطة الفضاء الدولية.

صفحتها على إنستغرام، "يشرفني وأنا متحمسة أن أرافق زملائي في رحلة هذا العام".

كما أكدت محطة الفضاء الدولية، أن مايير، ستكون واحدة من المشاركين في هذه

## السويد تصوت ضد قرار الاتحاد الأوروبي بشأن حقوق الملكية الفكرية

الكومبس - بروكسل: صوتت السويد مع ستة بلدان أوروبية أخرى اليوم الاثنين، ضد قرار الاتحاد الأوروبي الذي أقر اليوم حول الإصلاح المثير للجدل بشأن حقوق الملكية الفكرية الأوروبية إثر تصويت أخير لوزراء الاتحاد خلال اجتماع لهم في لوكسمبورغ، في المرحلة الأخيرة من مسار امتد لأكثر من سنتين.

وكانت نتيجة التصويت متوقعة بعد المفاوضات الشاقة التي أجريت بشأن هذا الإصلاح. لكن مع ذلك، صوتت ستة بلدان ضد الإصلاح وهي وفق مصادر أوروبية إيطاليا وفرنلندا والسويد ولوكسمبورغ وبولندا وهولندا. غير أن هذه الأقلية من البلدان المعارضة لا تكفي لإعاقه إقرار النص.

وفي بيان أصدره مجلس الاتحاد الأوروبي، أشاد الوزير الروماني فالير دانيال برياز الذي تتولى بلاده الرئاسة الدورية للاتحاد، بما اعتبره "نصاً متوازناً يفتح فرصاً متعددة للقطاعات الإبداعية الأوروبية التي ستزدهر وتعكس بصورة أفضل تنوعنا الثقافي وغيرها من القيم الأوروبية المشتركة، ولكن أيضاً للمستخدمين الذين ستتعزز حرية تعبيرهم عبر الإنترنت"

شهر

4

## مصلحة الهجرة تصدر موقفاً قانونياً جديداً بشأن إقامة العمل



شهر  
5

الكومبس - ستوكهولم: أصدرت مصلحة الهجرة السويدية، موقفاً قانونياً جديداً بخصوص إقامات العمل، ينص على أنه في حال تم رفض منح العامل الأجنبي إقامة دائمة بعد مرور 4 سنوات على إقامة عمله المؤقتة، فإنه يتوجب عليه مغادرة السويد ولا يحق له بالتالي التقديم على إقامة عمل جديدة إلا بعد مرور 7 سنوات على أول تصريح عمل أخذه من المصلحة. هذا يعني أن الموظف الأجنبي، الذي كان لديه تصريح عمل سويدي على مدار

السنوات الأربع الماضية ، ولكن تم رفضه عندما تقدم بطلب لتجديد تصريحه ، وبالتالي يُطلب منه مغادرة البلاد ، فإنه سيتعين عليه الانتظار ثلاث سنوات على الأقل قبل أن يتمكن من تقديم طلب للحصول على تصريح عمل جديد من أجل العودة إلى السويد. يمكنكم الاطلاع أكثر على تفاصيل التشريع الجديد من خلال موقع مصلحة الهجرة التالي: [8qsk2/https://shorten.alkompis.se](https://shorten.alkompis.se/8qsk2)

## انتخاب نيامكو سابوني رئيسة للحزب الليبرالي السويدي



شهر  
6

الكومبس - ستوكهولم: انتخب مؤتمر حزب الليبراليين المنعقد اليوم الجمعة 28 حزيران/ يونيو 2019 وزيرة الاندماج والمساواة السابقة، الشخصية المثيرة للجدل نيامكو سابوني، رئيسة للحزب خلفاً ليان بيوركلوند الذي قاد الحزب لمدة 12 عاماً. وكان العديد من الكتاب الصحفيين هاجموا خلال الأسابيع الماضية، سابوني بسبب تصريحات لها، اعتبرت فيها، أن التعددية الثقافية شيء يجب عدم السعي وراءه في السويد.

وقالت سابوني في أول كلمة لها بعد انتخابها ان حزبها سوف يحافظ على الاتفاقية الرباعية مع الحكومة. وأشارت الى أن الحزب الليبرالي هو أول حزب في السويد يختار رئيساً له من أصول أفريقية سويدية. وأضافت القول أن السويد هي بلد الفرص ، ولكنها أيضاً بلد توجد فيه مشاكل يجب معالجتها.

## ترامب يهاجم السويد ولوفين: أطلقوا سراح ايساب واهتموا بمشاكل الجريمة في بلادكم

الكومبس - ستوكهولم: هاجم الرئيس الأمريكي دونالد ترامب السويد ورئيس وزرائها ستيفان لوفين، بعد ساعات من قرار القضاء السويدي تمديد احتجاز المغني الأمريكي، المعروف باسم ASAP Rocky وتقديمه للمحاكمة بتهمة التورط في شجار وارتكاب اعمال عنف. وقال ترامب في تغريدة له على تويتر: " أطلقوا سراح ايساب، نحن نفضل الكثير من أجل السويد، ولكن بالمقابل لا نحصل منها على الكثير كما يبدو". وأضاف: "على السويد أن تركز على مشاكلها الحقيقية في الجريمة". وعبر ترامب عن خيبة أمله الكبيرة من لوفين، "لعدم قدرته على التصرف" وفق تعبيره، وكون لوفين "خان الأمريكيين من أصول أفريقية" حسب ما يعتقد. وكان ترامب تحدث هاتفياً الأسبوع الماضي مع ستيفان لوفين وطالبه بالتدخل لإطلاق سراح المغني الأمريكي، لكن لوفين شدد على أن القضاء في السويد مستقل تماماً، ولا يمكن للحكومة أن تتدخل في عمله. وتم احتجاز المغني الأمريكي الشهير مع اثنين من زملائه في الخامس من الشهر الجاري بعد تورطهم في شجار مع عدد من الشبان وسط ستوكهولم. كما سيتم مقاضاة الرجلين الآخرين اللذين قبض عليهما معه في نفس الوقت. وتقول سلطات الادعاء العام انها حصلت على تسجيلات فيديو جديدة من كاميرات المراقبة والأشخاص الذين كانوا شهوداً في المكان، سيتم استخدامها في المحاكمة.

## الكومبس تنظم منتدى رواد أعمال السويديين الجدد

الكومبس - خاص: تنظم مؤسسة الكومبس منتدى للبحث في سبل تشجيع رواد الأعمال من أصول مهاجرة، وتقليل العقبات أمام استمرار وتطوير أعمال أصحاب الشركات من القادمين الجدد والمولودين خارج السويد بشكل عام.

ضمن برنامج المنتدى سيكون هناك حلقتين للنقاش يشترك بهما رجال أعمال من أصول مهاجرة وممثلين عن مؤسسات سويدية، وذلك لمناقشة العقبات التي تواجه تطوير أعمال الشركات الناشئة المدارة من قبل السويديين الجدد، وأهمية التعددية الثقافية في الاقتصاد السويدي.

الحدث يعقد تحت عنوان "منتدى رواد أعمال السويديين الجدد" Forum för Nysvenska Entreprenörer في 2 من مايو/أيار هذا العام 2019 . الراعي الرئيسي لهذا المنتدى، هو شركة Transfer Galaxy لتحويل الأموال، وبرعاية جهات أخرى منها شركة التوظيف Wise Professionals. أكثر من 100 شخصية وافقت على الحضور، يمثل أغلبهم أصحاب أعمال جدد وقدامى، ومنهم أسماء حققت نجاحات باهرة في

شهر  
5



**FNSE**  
Forum för Nysvenska Entreprenörer

شهر  
7



halebop locall



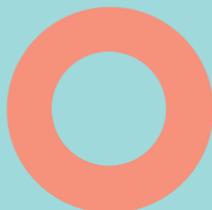
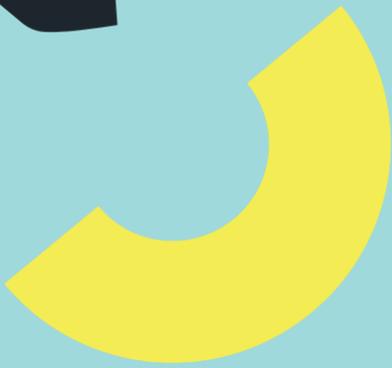
# ما تهكلو للههم!

مع تطبيق Locall اتصل دائماً مع

العائلة والأصدقاء دولياً

وبأرخص الأسعار.

عندما تقوم بالتسجيل سوف تحصل على 20 دقيقة مجانية لإجراء المكالمات الدولية التي تريد الإتصال بها.



## بدء تطبيق قانون حظر التدخين



شهر

7

الكومبس - ستوكهولم: يدخل قانون حظر

التدخين في الأماكن العامة اليوم 1 تموز/ يوليو 2019، حيز التطبيق، وسط تنامي الجدل بين مؤيد ومعارض لهذا التشريع الجديد، الذي لا زال من غير الواضح كيف سيتم تطبيقه.

ويشمل الحظر التدخين في المقاهي الخارجية والمطاعم ومحطات القطارات والباصات، وفي أماكن لعب الأطفال، وقرب مداخل المباني العامة والسكنية والقاعات. وتقول السلطات الصحية إن الحظر يشمل كل أنواع السجائر، حتى الإلكترونية منها، وكذلك الأراجيل (الشيشة)، وإن مسؤولية تطبيق الحظر تقع على مالكي العقارات والمطاعم والمقاهي، بينما تتحمل السلطات البلدية مسؤولية الإشراف على تطبيق القانون.

وقبل يومين من بدء تطبيق القانون الجديد، شوهدت الكثير من المقاهي والمطاعم وهي تقوم بوضع علامات ( منع التدخين) في الأماكن الخارجية التابعة لها. ويدور جدل واسع في أوساط الجمعيات والنوادي والمقاهي التابعة للمهاجرين التي تقدم في معظمها الأراجيل ( الشيشة) حيث يعتقد العديد من أصحاب المقاهي في هذه الجمعيات أنها غير مشمولة في الحظر الجديد، لكن السلطات الصحية تقول إن الحظر يشمل جميع الأماكن المغلقة، وهو ما كان معمولاً به في السابق، بالإضافة إلى الأماكن الخارجية وهو ما سيجري تطبيقه اعتباراً من اليوم.

## لوفين يلتقي الرئيس الفلسطيني في نيويورك

الكومبس - نيويورك: أجرى رئيس الحكومة السويدية، ستيفان لوفين، محادثات مع الرئيس الفلسطيني، محمود عباس، ليل أمس الاثنين، في مدينة نيويورك، وذلك على هامش أعمال الدورة الـ 74 للجمعية العامة للأمم المتحدة.

وأطلع لوفين من عباس على آخر مستجدات الأوضاع السياسية في الأراضي الفلسطينية، والأوضاع التي يعيشها الفلسطينيون، جراء ممارسات القوات الإسرائيلية حسب ما ذكرته وكالة الأنباء الفلسطينية.. وأعرب عباس عن تقديره لمواقف السويد المبدئية تجاه حقوق الفلسطينيين في الحرية والاستقلال، مؤكداً اهتمامه الثابت بتعزيز العلاقات الثنائية بين البلدين.



شهر

9

## السجن لمن يؤجر بـ "الباطن" دون موافقة شركة السكن

الكومبس - ستوكهولم: بدأ من الأول من تشرين الأول/ أكتوبر المقبل، تدخل قوانين جديدة حول السكن حيز التنفيذ، من أهم بنودها أن الشخص الذي يؤجر شقته بـ "الباطن" بدون الحصول على موافقة شركة السكن، ويتقاضى إيجاراً مرتفعاً، يمكن أن يدخل السجن، ويتم إلغاء عقد الإيجار معه فوراً دون تنبيه.

وقالت المحامية في جمعية المستأجرين إينور راب لموقع Hem & Hyra إن شركة السكن يمكن لها إنهاء عقد الإيجار دون الحاجة إلى تحذير المستأجر كما كان يحدث من قبل.

وأضافت أنه بمجرد أن يكتشف مالك العقار، أو شركة السكن أن شخصاً ما قام بتأجير شقته بـ "الباطن" بدون أخذ موافقة المالك الخفية، يمكن

الإلغاء الفوري للعقد، وإذا رفض المستأجر ذلك، ستقوم المحاكم بالفصل في ذلك. وخلال الخريف الحالي، سيتم تطبيق القانون الجديد، المتعلق بإيجارات المساكن المبنية حديثاً أيضاً والذي من أهم ما يتضمنه، تحميل المستأجر أية تكاليف إضافية تتطلبها شقته أو مسكنه، مثل الطلاب، أو تغيير ورق الجدران، أو حتى تركيب معدات جديدة ضرورية، كالمغسلة وآلة جلي الصحون وما إلى ذلك، على ألا تزيد التكلفة، على ثلث الإيجار الشهري. ويأتي هذا القانون الجديد، في إطار ما تقوم به الحكومة الحالية من إصلاحات في سوق الإيجار، وفقاً لاتفاقية يناير، التي أبرمتها مع أحزاب البيئة والليبراليين والوسط.



شهر

9

## لوفين يلوح باستخدام الجيش ضد عصابات الجريمة المنظمة

شهر

8

الكومبس - ستوكهولم: شّن رئيس الوزراء السويدي ستيفان لوفين، اليوم الجمعة، 30 آب/ أغسطس 2019، هجوماً شديداً على العصابات الإجرامية، ومرتكبي أعمال العنف والقتل والانفجارات في السويد.

وقال لوفين إن حوادث إطلاق النار، والانفجارات هي واحدة من أكبر مشاكلنا الاجتماعية تعرض حياة الناس إلى التهديد والخطر، لذلك نحن مصممون على إيقافها، و"يجب أن تكون السويد آمنة". ولم يستبعد لوفين إشراك القوات المسلحة في الحملة ضد الجريمة المنظمة.

جاء ذلك في حديث له مع المعلق السياسي في التلفزيون السويدي SVT ماتي كنوتسون. وشدد لوفين على أهمية تشديد العقوبات ضد المدانين بالجرائم، وتشريع قوانين تحمي الشهود الذين يدلون بإفاداتهم ضد المجرمين، وحتى الاستعانة بالقوات العسكرية من أجل مكافحة الجريمة المنظمة.

لكن لوفين عاد وأكد من جديد على أهمية رعاية الشباب والاهتمام بهم وضمان عدم انخراطهم بالجريمة، مشيراً إلى أهمية المدرسة ودور المجتمع في منع انحراف الشباب.

لكن لوفين عاد وأكد من جديد على أهمية رعاية الشباب والاهتمام بهم وضمان عدم انخراطهم بالجريمة، مشيراً إلى أهمية المدرسة ودور المجتمع في منع انحراف الشباب.

## مصلحة الهجرة السويدية تصدر موقفاً قانونياً جديداً تجاه الأوضاع في سوريا

الكومبس - ستوكهولم: أعلنت مصلحة الهجرة السويدية اليوم الخميس 29 آب/ أغسطس 2019، أنها غيرت من تقييمها للوضع الأمني في سوريا، وترى أن معظم المناطق في البلاد، لا تشهد نزاعات.

وقال المدير القانوني لمصلحة الهجرة فريدريك بيبير، للراديو السويدي إن المصلحة اتخذت موقفاً قانونياً جديداً من الأوضاع الأمنية لطالبي اللجوء، القادمين من سوريا.

وأضاف: اعتباراً من اليوم، غيرنا من الموقف القانوني المتعلق بطالبي اللجوء، السوريين وهو الموقف الذي كان معتمداً منذ العام 2013. نحن نرى أن العنف قد انخفض على الرغم من أنه لا يزال خطيراً في أجزاء عديدة من سوريا، لكن في تقييمنا الجديد، لا نرى وجود خطر كبير على الجميع، لذلك سنقوم بإجراء تقييمات فردية لاحتياجات حماية الأفراد لطالبي اللجوء، من سوريا. وذكرت مصلحة الهجرة أنها ترى أن أجزاءاً من سوريا أصبحت أقل خطراً مما كانت عليه قبل 6 أعوام، وتعتقد المصلحة أن خطر العنف أصبح أقل في المناطق الجنوبية المحيطة بدمشق، وفي الحسكة بشمال سوريا وطرطوس.

أما في حلب وإدلب والرقّة وحماه وحمص ودير الزور فقد اعتبرت المصلحة أن هناك مستوى من الصراع في هذه المناطق. وأوضح المدير القانوني فريدريك بيبير أن مصلحة الهجرة لا تزال ترى وجود وضع خطير في سوريا، لذلك "سنحتاج إلى النظر بعناية في المخاطر الفردية لطالبي اللجوء، وفي تقييمنا الجديد سيكون من المهم تحديد هوية الشخص وما هي المخاطر التي قد يتعرض لها الفرد، ويمكن أن يكون هذا، على سبيل المثال، حول المكان الذي يأتي منه الشخص، وهو ما سيكون حاسماً في تقييم ما إذا كان طالب اللجوء، بحاجة فعلاً إلى الحماية".

كانت عليه قبل 6 أعوام، وتعتقد المصلحة أن خطر العنف أصبح أقل في المناطق الجنوبية المحيطة بدمشق، وفي الحسكة بشمال سوريا وطرطوس.



شهر

8

## تحقيق أولي مع وزير الدفاع العراقي بتهم جرائم حرب



الكومبس - ستوكهولم: كشفت صحيفة أفتونبلادت، نقلاً عن مصادر مطلعة أن السلطات المختصة تجري تحقيقاً أولياً مع وزير الدفاع العراقي، نجاح الشمري، الحامل للجنسية السويدية، بتهم مرتبطة بانتهاكات للقانون الدولي.

وحسب مصادر الصحيفة، فإن التحقيق يتعلق بالإبادة الجماعية وجرائم الحرب فضلا عن ذلك، يتم التحقيق مع الشمري، بشبهات احتيال بعد تلقيه هو وعائلته منحة مالية من الخدمات الاجتماعية "السوسيال"، كبدل سكن ودعم لأطفاله، على أساس أنه مقيم في السويد بينما هو كان متواجداً في العراق.

وتحدثت أفتونبلادت إلى عدة عراقيين في المنفى، يعتقدون أن الشمري يتحمل المسؤولية النهائية عن ارتفاع عدد القتلى بين المتظاهرين منذ أكتوبر / تشرين الأول في العراق، حيث يُعتقد أن 330 شخصاً على الأقل قتلوا وجرح 15000 شخص خلال تلك الاحتجاجات.

وكانت الكومبس ووسائل إعلام سويدية، كشفت مؤخراً، أن وزير الدفاع العراقي نجاح الشمري، يحمل الجنسية السويدية، ومتهم بالعديد من

الجرائم، فيما أصدرت وزارة الدفاع العراقية، بياناً اعتبرت أن هذه الإخبار مفبركة.

وفي وقت لاحق من ظهر اليوم، الإثنين، أكدت الشرطة صحة ما نقلته الأفتونبلادت عن أن تحقيقاً أولياً فتح مع الوزير البالغ من العمر 52 عاماً قد فتح بقضايا مالية تتعلق بالمنح التي كان يأخذها من السوسيال، وأن مكتب المدعي العام بدأ تحقيقاً معه بجرائم ضد الإنسانية على صلة بالأحداث الأخيرة في العراق.

وقال مكتب الادعاء السويدي يوم الإثنين إنه فتح تحقيقاً مبدئياً بشأن الاشتباه بارتكاب وزير عراقي جرائم ضد الإنسانية.

وقال المكتب في بيان "تلقينا تقارير عن وزير عراقي يشبهه بأنه ارتكب جرائم ضد الإنسانية". ولم يحدد البيان هوية الوزير كما لم يذكر تفاصيل عن المزاعم.

وأضاف البيان "نعمل الآن الوحدة الوطنية لمكافحة الجريمة الدولية والمنظمة لتحديد كيفية المضي قدماً في هذا التحقيق، الذي لا يزال في مرحلة مبكرة للغاية".

شهر  
11

## مصلحة الهجرة تصدر تقييماً جديداً يتعلق بطالبي اللجوء الفلسطينيين من غزة

الكومبس - ستوكهولم: أصدرت مصلحة الهجرة السويدية، تقييماً جديداً حول طالبي اللجوء الفلسطينيين القادمين من غزة ويتعلق التقييم، بمدى إمكانية تنفيذ عمليات الترحيل بحق المرفوضة طلبات لجونهم، والصادرة بحقهم قرارات الترحيل.

ويغير التقييم، نظرة مصلحة الهجرة إلى العوانق، التي كانت تحول دون ترحيل الأشخاص المرفوضة طلباتهم إلى غزة.

حيث ترى المصلحة، أنه بالرغم من وجود بعض العقبات الأمنية على الطرق والمعابر المؤدية إلى قطاع غزة، إلا أن فتح معبر رفح بين مصر وغزة عدة مرات يجعل من الممكن الوصول إلى القطاع.

وأكدت أنها ستعتمد وفقاً للتقييم الجديد، دراسة كل حالة بشكل منفرد، يأخذ بعين الاعتبار مدى إمكانية الترحيل وفقاً لظروف صاحب طلب اللجوء.



شهر  
12

## الناشطة البيئية السويدية غريتا تونبرغ تفوز بشخصية مجلة "TIME" لعام 2019



شهر  
12

الكومبس - أخبار السويد: أعلنت مجلة تايم الأميركية، اليوم الأربعاء، أنها اختارت الناشطة السويدية من أجل المناخ غريتا تونبرغ شخصية العام 2019 وعنونتها على صفحتها الأولى "قوة الشباب".

وأصبحت الناشطة السويدية البالغة من العمر (16 عاماً) رمزاً للتحرك من أجل محاربة التغير المناخي عبر العالم، وجمعت الملايين من المناصرين لقضيتها لكنها لم تحصل على جائزة نوبل للسلام بعدما تم تداول اسمها كثيراً. وبهذا التكريم تكون تونبرغ بذلك أصغر حائزة على هذا اللقب، الذي بدأت مجلة تايم في منحه عام 1927.

وقد اختارتها مجلة تايم لتتقدم على خمسة مرشحين وصلوا إلى النهائيات وهم: دونالد ترامب وزعيمة الديمقراطيين في الكونغرس الأميركي نانسي بيلوسي ونجمة فريق الولايات المتحدة النسائي لكرة القدم ميغان رابينو ومخبر وكالة الاستخبارات المركزية الأميركية، الذي نبه إلى الاتصال بين ترامب ونظيره الأوكراني فولوديمير زيلينسكي، وكان وراء إطلاق إجراءات العزل، والمتظاهرون المطالبون بالديموقراطية في هونغ كونغ.

## الكومبس تحاور الإمام فكري حمد أحد الأئمة المصنفين بـ «الأشخاص الخطرين» على أمن السويد



الكومبس - خاص: أثار إطلاق السلطات السويدية في أكتوبر/ تشرين الأول الماضي، سراح 6 أشخاص، وُصفوا بأنهم "يشكلون خطراً على المجتمع السويدي"، أثار جدلاً واسعاً في أوساط المجتمع والرأي العام والصحافة، وتحول إلى مادة لإطلاق اتهامات متبادلة بين الحكومة وأحزاب المعارضة.

فالحكومة أعلنت أنها تريد إبعاد هؤلاء، لكنها لا تستطيع لأسباب قانونية، تتعلق بالمعاهدات الدولية التي وقعت عليها السويد، وتتضمن عدم ترحيل شخص إلى بلده الذي من الممكن أن يتعرض فيه إلى التعذيب أو الإعدام.

أما المعارضة فقد اتهمت الحكومة بالتراخي، والضعف وقالت إنه كان يمكن للحكومة على الأقل الإبقاء على حجز هؤلاء.

من بين الأشخاص المذكورين، إمام فيستروس فكري حمد، الذي استضافته الكومبس، في حوار تلفزيوني على الهواء مباشرة، في 29 نوفمبر/ تشرين الثاني 2019، ليرد على تساؤلات ظروف اعتقاله من المخابرات السويدية، وما إذا كانت خطاباته وممارساته سبباً في تصنيفه خطراً على السويد.

شهر  
12



## يُمنعون من العودة ولا يستطيعون البقاء

# الفلسطينيون القادمون من ليبيا: السويد لا تمنحهم الإقامة وليبيا ترفض استقبالهم!..

**الكومبس - تحقيقات: أعرب مئات اللاجئين الفلسطينيين القادمين من ليبيا، عن استيائهم الشديد، إزاء قرارات مصلحة الهجرة السويدية الصادرة في حق طلبات لجوئهم، ذلك أنها تقضي غالباً برفض قضاياهم وترحيلهم قسرياً خارج البلاد خلال سنة من تاريخها، مع منحهم إقامات مؤقتة تحمل الرمز (تي4)، مدتها 12 شهراً فقط.**

عمر سويدان ( قسم التحقيقات )

لقد تقدمت بطلب آخر لتجديد إقامتي منذ شهر يناير الماضي، غير أنني لم أتلّق رداً حتى اللحظة، كما فشلت جميع محاولاتي للتواصل مع مصلحة الهجرة لاستفسار عن سبب هذا التأخير.

رغم كون القرار يجرمنا حق الترسّخ، إلا أنني اجتهدت في دراسة اللغة السويدية حتى بت على أعتاب إتمام المرحلة الأساسية بالكامل، كما حصلت على شهادة إتمام دورة تأهيل المعلمين للقادمين الجدد من جامعة لينشوبك، أملاً في الحصول على هوية معلم معتمد بالسويد، فأنا أمتلك خبرة 7 سنوات من العمل كمعلمة لمادة الرياضيات بالمرحلة الثانوية في ليبيا، نلت على إثرها شهادات تقدير عدة.

كما انتقلت العام الماضي إلى بلدية فينوكور، البعيدة عن محل سكني السابق في قرية بوربي التابعة لبلدية سيمريس هامن مسافة 500

لتسليط المزيد من الضوء على أبعاد المشكلة، أجرت «الكومبس» تحقيقاً صحفياً، حصلت من خلاله على تصريحات وتجارب شخصية لبعض اللاجئين الفلسطينيين القادمين من ليبيا إلى السويد، ممن طالتهم نصوص تلك القرارات:

### شيماء، مقيمة في مدينة فينوكور:

«وصلت السويد رفقة زوجي وأبنائي الأربعة سنة 2014 قادمين من ليبيا. بعد تقدمنا بطلبات لجوئنا أملاً في نيل حق الحماية البديلة، فكانت صدمتنا برفض مصلحة الهجرة لقضيتنا كلباً ومنحنا عوضاً عن ذلك إقامة مؤقتة مدتها 12 شهراً فقط، على أن يتم النظر في أوضاعنا مرة أخرى بعد انتهاء مدتها، أو ترحيلنا إلى ليبيا إن أمكن ذلك، لكن إقامتنا المؤقتة ظلت تنتهي وتتجدد على هذا المنوال سنوات عدة دون أية مؤشرات توحى بوجود نية حقيقية لحل الأزمة.

حالة دوران اللاجئين الفلسطينيين داخل هذه الحلقة المفرغة فترات طويلة، ما يسلبهم حق الإقامة الدائمة والترسيخ. ووصف اللاجئين تلك القرارات بأنها غير قابلة للتطبيق، تعبت في مصانرهم وأحلامهم ومشاعرهم، تحرمهم حق الاستقرار والحياة الكريمة والشعور بالأمان، أضاعت سنيماً ثمينة من شبابهم ومستقبلهم في الانتظار».

على الجانب الآخر، ترى مصلحة الهجرة حسب قول اللاجئين، أن الطلبات المقدمة منهم لا تستوفي شروط اللجوء في السويد، على اعتبار أن أوضاعهم الإنسانية رغم صعوبتها تبقى حالة عامة يعيشها كل القاطنين في ليبيا ولا تمثل تهديداً على حياة أي منهم بشكل شخصي، مؤكدة أن الإقامة بعيداً عن مناطق النزاعات المسلحة يعد حلاً كافياً لهم للوقاية من خطرهما.

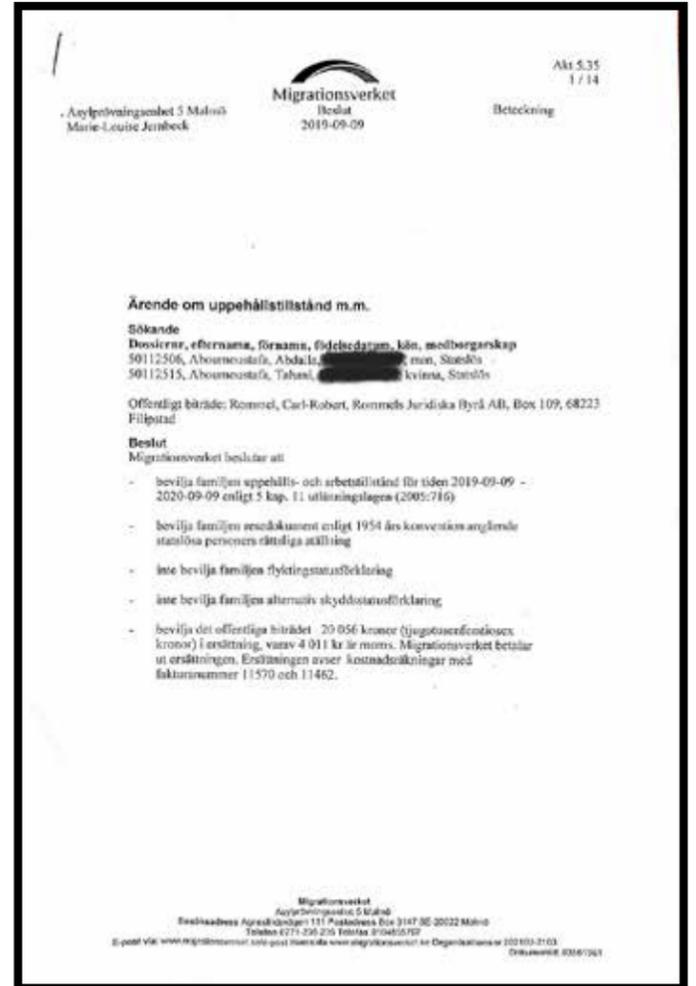
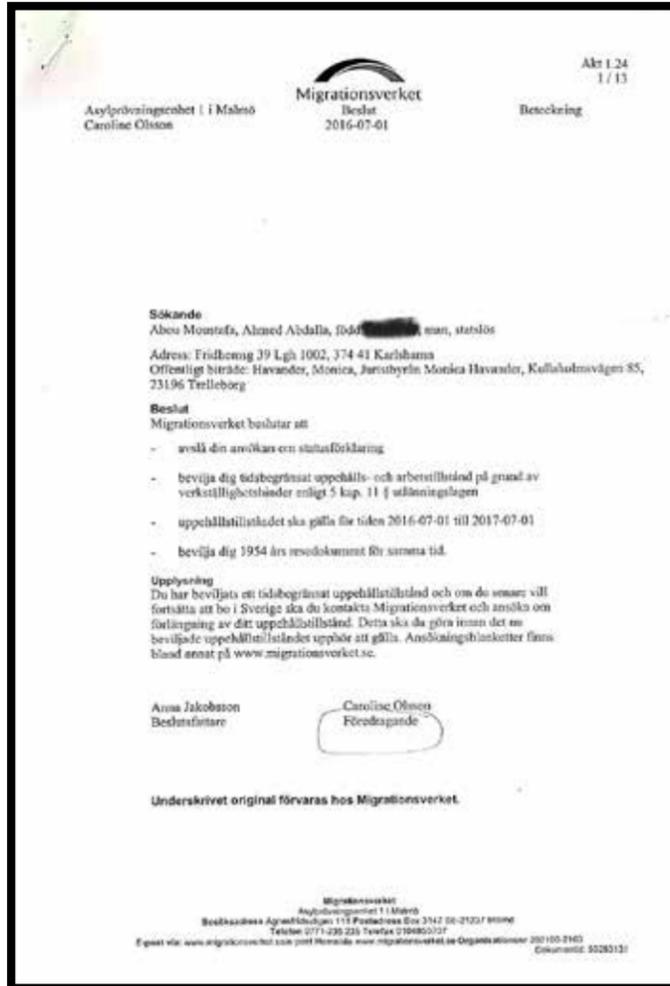
إلا أن اللاجئين الفلسطينيين، الذي يعد (عديم الجنسية) حسب تصنيف مصلحة الهجرة السويدية ذاتها، لا تسمح له السلطات الفلسطينية أو الإسرائيلية بالعودة إلى وطنه، كما ترفض السلطات الليبية دخوله أراضيها، ما يبقى قرار الترحيل ذاك قائماً مع وقف التنفيذ، تاركاً صاحبه معلقاً إلى أجل غير مسمى، أملاً بتحسّن الأوضاع في ليبيا مستقبلاً لإعادته إليها.

ووفق ما قال عدد من اللاجئين الفلسطينيين لـ «الكومبس»، فإن مصلحة الهجرة تطلب منهم الحضور إلى مقرها كل سنة بعد انتهاء تصاريح إقاماتهم المؤقتة للحصول على بصماتهم مجدداً وإجراء مقابلات تمهيدية معهم، يتم بعدها فتح ملفات قضاياهم مرة أخرى وإعادة جميع الإجراءات التي قاموا بها سابقاً لدى دخولهم الأراضي السويدية قبل عدة أعوام، تفضي بهم في النهاية إلى نيل ذات القرار بحذافيره، لتستمر

مسؤول قضيته يوافق على منحه تصريحاً للعمل داخل البلاد، استطاع على إثره نيل عقد تدريب في إحدى معامل الباثولوجي بمدينة كارلسكونا، سرعان ما تحول بفضل براعته واجتهاده إلى عقد عمل ثابت. إلا أن كل تلك الإيجابيات لم تشفع لنا أمام مصلحة الهجرة للحصول على إقامة دائمة، لنبقى غارقين حتى الذقون وسط مستنقع الإقامات المؤقتة الذي لا فكاك منه».

## أنعام بيرومي، مقيمة في مدينة سيفخو التابعة لمقاطعة يونشوبينج:

«أنا مواطنة فلسطينية الأصل، أحمل وثيقة سفر سورية، أقمت فترة من الزمن في ليبيا، ثم هاجرت رفقة أولادي الخمسة إلى السويد عام 2014، قبل استصدار قانون الإقامة الجديد. تقدمنا بطلبات لجوننا مصحوبة بأوراق ثبوتية تؤكد أن هجرتنا الأولى كان من سوريا، على غرار وثائق السفر السورية، كرت الأونروا للاجئين ومستند بيان عائلي، ظانين أننا أخيراً كفلسطينيين سننال في أوروبا حقوقنا التي حرمانا منها في الدول العربية، غير أنه بعد عام ونصف العام من الانتظار، صدر قرار يقضي برفض قضيتنا وترحيلنا، مصحوباً بإقامة مؤقتة لا تشمل أية حقوق، يتم تجديدها سنوياً إلى حين تهيؤ



### صور لقرارات رفض عدد من اللاجئين الفلسطينيين

لقد بت أشعر وكأننا مجرد عينات محفوظة داخل ثلاجة في إحدى المختبرات، أو ملفات منسية ملقاة في خزانهم حتى يأتي أوان التخلص منها. أعرف حتى الآن أكثر من 300 أسرة فلسطينية، وصلوا السويد معنا في نفس السنة، يعانون ظلم ذات القرار، لذا وكلنا شخصاً منا للتواصل مع الأمم المتحدة ومنظمات حقوق الطفل وحقوق الإنسان، أملاً في الضغط على الحكومة السويدية لإيجاد حل مناسب ينهي عذابنا ويمنحنا الحياة الأدمية اللائقة التي جننا ننشدها».

## تهاني أبو مصطفى، مقيمة في مدينة كارلسهامن التابعة لمقاطعة بليكينج:

طلبت اللجوء في السويد رفقة ابني أحمد وابنتي سارة في شهر أغسطس سنة 2014، فمحتنا مصلحة الهجرة إقامة مؤقتة مدتها 12 شهراً نتيجة عدم إمكانية ترحيلنا إلى ليبيا، كما رفضت محاولة استئنافنا الأولى.

نحن مواطنون فلسطينيون مصنّفون بلا وطن وفق ما أقره قانون الهجرة السويدي، لا يحق لنا العودة إلى ليبيا نتيجة لمغادرتنا أراضيها بطريقة غير شرعية، إلى جانب أننا لا نعتبر مواطنين ليبين أساساً، غير أن مصلحة الهجرة أبت أخذ واقع حالنا بعين الاعتبار واستمرت في تجديد قرارها العبثي بحق قضايانا كل عام، دون أية نتائج إيجابية ترجى منه مستقبلاً.

اليوم، يدرس أحمد سنته الجامعية الثانية في قسم الهندسة المدنية، فيما تدرس سارة بقسم التحليل الطبية والمعامل. كذلك استطاع زوجي معادلة شهادته الجامعية في الكيمياء وشهادة خبرته كفني في قسم الباثولوجي، ثم واطب على دراسة اللغة السويدية حتى أتقنها، ما جعل

حاولت جاهدة إقناع الموظف أن نظيره في مصلحة الهجرة ارتكب خطأ فادحاً في تقريره، مذكرة أنني كنت مسجلة لديهم كباحثة عن العمل عدة أشهر قبل شغلي للوظيفة، كما قدمت له نسخة عن قرار مصلحة الهجرة الأصلي لإثبات صحة كلامي، إلا أن الموظف رفض الإنصات لي معتقداً أنني أكذب، فسعيت للتواصل مع مصلحة الهجرة مراراً وتكراراً لحل المشكلة، دون جدوى، إذ كان يتم تحويل جميع مكالماتي إلى خدمة الرد الآلي، التي تركت عديد الرسائل الصوتية عليها، إلا أن أحداً لم يُجد الاتصال بي.

مؤخراً أصدرت موظفة الشؤون الاجتماعية قراراً بعدم منح مساعدات لي ولعائلتي بدعوى أنني لا أبحث عن عمل، رغم معرفتها التامة بمشاكلنا وأدق تفاصيل حياتنا، متناسية أنني أعيل 4 أطفال وبحاجة إلى المال مثل بقية البشر لتسديد فواتيرنا وإيجار منزلنا وثمان طعامنا. بعد محادثات عدة دارت بيني وبينها، قبلت أخيراً مساعدتنا على مضي وبشكل مؤقت، شريطة إسراعي في حل مشكلتي مع مصلحة الهجرة والعودة للتسجيل في مكتب العمل وإلا ستقوم بقطع مساعداتنا عنا مرة أخرى.

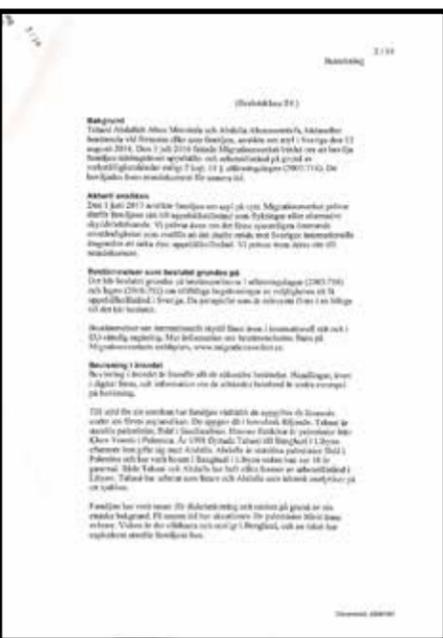
هذا باختصار، جزء بسيط من أحداث معاناتنا اليومية. نحن لا نطلب من الحكومة السويدية سوى معاملتنا كبشر يحسون ويشعرون وتعيد توظيفنا هنا وإلا فلتلقي بنا إلى عرض البحر مجدداً من حيث أتينا، فهذا المصير أهون علينا من حالة الموت البطيء التي نمر بها حالياً. ليس من الإنسانية بمكان، أن يتلاعبوا في أعصابنا ومشاعرنا بهذه الكيفية، هل يُعقل أن يعيش طفل ويتعرع في بلد ما أكثر من خمس سنوات ولا ينال منه إلا عدم الاستقرار وقله الإمكانيات والإذلال وعجز أهله عن تلبية أقل احتياجاته الأساسية؟ أين حقوق الطفل التي يزعمون؟

كيلومتر، خصيصاً لشغل وظيفة مساعد شخصي لأحد الأطفال، منحتني الشركة المسؤولية نظير جهودي فيها شهادة للخبرة وأخرى للتقدير، كل ذلك حتى أثبت للدولة السويدية عملياً مقدرتي على أداء دور إيجابي في المجتمع وعدم تشكيلي أي عبء مادي عليها مستقبلاً، لكن مصلحة الهجرة رفضت منحي إقامة عمل بدعوى وجود بند في قرار إقامتي الحالية يحرمني ذلك الحق حتى لو قمت بتوقيع عقد عمل دائم. بعد 5 أشهر، لم يعد ذلك الطفل بحاجة لمساعدتي، إلى جانب قيام الشركة بتقليص أعداد العمالة لديها، ما دفعها لاستغناء عن خدماتي بشكل نهائي.

لما فقدت وظيفتي، قررت العودة للتسجيل من جديد كباحثة عن عمل، فتفاجأت بموظف مكتب العمل يتخذ قراره رافضاً طلبي، مبرراً ذلك بتقرير ورده من مصلحة الهجرة في الممو، مفاده عدم أحقيتي في العمل داخل السويد نتيجة صدور قرار سابق يقضي بترحيلي.

”

«نحن لا نطلب من الحكومة السويدية سوى معاملتنا كبشر يحسون ويشعرون وتعيد توظيفنا هنا»



عن الوضع القانوني لهذه الفئة من اللاجئين، قائلاً: «من المثير للعجب أن مصلحة الهجرة السويدية تتخذ هكذا قرارات في حق طلبات لجوء الفلسطينيين القادمين من ليبيا، خاصة أن ظروف الحرب هناك تبدو واضحة للعيان، إلا أنها تبرر ذلك بضرورة امتلاك الشخص القادم من ليبيا أسباب لجوء شخصية. لذا لا ينبغي أبداً على الوافدين الفلسطينيين الجدد التقدم بطلبات لجونهم اعتماداً على الوضع العام في ليبيا فقط، فالظروف الشخصية التي مروا بها دائماً ما يجب أن تحظى بالأولوية، حتى لا تقوم مصلحة الهجرة مستقبلاً بترحيلهم إذا تغير تقييمها لدى تحسين الأوضاع أو انتهاء الحرب في ليبيا، فقضايا الفلسطينيين القادمين من ليبيا يجري تقييمها وفق نفس معايير قضايا الفلسطينيين القادمين من دول الخليج العربي، حيث ترفض الهجرة طلباتهم رغم علمها المسبق بعدم إمكانية ترحيلهم، لكون الدول التي قدموا منها لن ترضى استقبالهم مرة أخرى، لتترك قضاياهم بالتالي معلقة دون حل».

محتجة أن شققهم ضيقة جداً تتسع بالكاد لسكانها، لن تستوعب إقامة 4 أشخاص آخرين فيها، ناهيك بأن هذا الأمر على حد علمي مخالفة صريحة لقانون الإسكان الصحي السويدي. عندما رفضنا مغادرة المكان دون إيجاد حل لمشكلتنا، قامت باستدعاء رجال الشرطة لطرودنا، حاولت شرح الوضع لهم أملاً أن يرأف أحدهم بظرفنا ويمد لنا يد العون، إلا أنهم استخفوا بنا بدورهم، مشيرين علينا الإقامة داخل سيارة نركنهما على أطراف إحدى الغابات. هكذا اضطرتت مكرهة على الإقامة مع عائلتي في شقة خطيب ابنتي والانتظار حتى وافقت مصلحة الهجرة أخيراً على تمديد إقامتنا مرة أخرى، ما جعل مكتب الشؤون الاجتماعية بعدها يوافق بعدها على مساعدتنا في حل مشكلة السكن والدراسة، شريطة استمرار تجدد إقامتنا سنوياً.

في الرابع من شهر سبتمبر الماضي، تم تمديد إقامتنا للمرة الثالثة خلال ست سنوات ومازلنا نمضي في طريق وعر لا نعلم أين ستفضي بنا نهايته».

### محامي: قرارات مصلحة الهجرة تثير العجب!

في لقاء سابق مع المحامي المختص في قضايا اللجوء والهجرة مجيد الناشي، تحدث من خلاله

فأجابت: لا أعلم. عدت أسألهما: أنتم صنفتمونا بلا جنسية ونحن مواطنون فلسطينيون لذا نرجو ترحيلنا إلى فلسطين وتحديداً لقرية الطنطورة بمدينة حيفا حيث مسقط رأسي. بدا عليها الارتباك فقالت: لا أعرف ماذا أرد. ثم أعطتني عنوان محكمة في مالمو وأوصتني أن أبعث لها رسائل استرحام لإلغاء الترحيل. لما سمحوا لنا بالعودة إلى بيت الهجرة، شرعت أبعث رسائل استرحام بصورة دورية إلى المحكمة المذكورة كما أشارت علي المحققة. بعد أسبوعين من اللقاء، وصلنا بريد من مصلحة الهجرة تطلب فيه حضورنا إلى مقرها لأخذ بصماتنا وتسليمنا وثائق سفر سويدية، فلما فعلنا، قاموا بإدخالنا إلى إحدى الغرف وانتزعوا منا بطاقات اللجوء والبطاقات البنكية لأن المحكمة قبلت جزءاً من استرحامنا وأقرت إلغاء بند الترحيل فقط، ثم أُنذرونا بضرورة إخلاء محل سكننا خلال يومين على الأكثر، بدعوى أن مصلحة الهجرة لم تعد مسؤولة عنا.

في مكتب الشؤون الاجتماعية، رفضت الموظفة كذلك منحنا أية مساعدات مالية، إذ أساءت فهم مضمون قرار الهجرة، معتقدة أننا بصدد الحصول على إقامات، لا أحكام ترحيل مؤجلة التنفيذ إلى أجل غير مسمى. حتى حين أخبرتها بحاجتنا الماسة إلى سكن يابونا، استخفت بالأمر، مقترحة علينا الإقامة لدى أحد أقاربنا في السويد، فأجبتها

الظروف في ليبيا لإعادتنا إليها. قبل 3 أشهر، ذهبنا إلى فرع مصلحة الهجرة لتجديد إقامتنا المنتهية كما جرت العادة، فتفاجأنا بالمحقة المسؤولة عن قضيتنا تبلغنا استحالة التجديد، نظراً لحصولنا على قرار سابق يتضمن الرفض والترحيل، سألتها: إلى أين الترحيل؟

”

«أنتم صنفتمونا بلا جنسية ونحن مواطنون فلسطينيون لذا نرجو ترحيلنا إلى فلسطين وتحديداً لقرية الطنطورة بمدينة حيفا حيث مسقط رأسي»



# T4

## Familjetandvård



Löjtnant Gränlunds väg 2

281 52 - Hässleholm



Telefon: 0451-768276



### عرض خاص

عند تسجيل أحد الأبناء لدينا  
يحصل الأب والأم على فحص مجاني

فحص وتقييم الأسنان بالأشعة الديجيتال  
زراعة الأسنان - حشوات خزفية - علاج أمراض اللثة  
إزالة الترسبات الكلسية - حشوات الأعصاب  
تبييض الأسنان  
تجميل الأسنان وكل ما يتعلق بطب الأسنان





**DENTALI**  
ALI ALWASH



## طبيب أسنانك في يوتبوري

في عيادتنا تجد كل الحلول لمشاكل الفم والأسنان

تجميل وعلاج الأسنان بطريقة علمية من خلال وضع خطة كاملة قبل البدء بالعلاج  
تغليف الأسنان بالبورسلين بأحدث تقنيات طب الأسنان، العلاج بدون ألم باستخدام أحدث جهاز تخدير

الدكتور علي علوش عضو في Master Clinician Program in Implant Dentistry  
بالتعاون مع جامعة لوما لوندا الأميركية Loma Linda University USA

**استشارات مجانية عبر الهاتف**  
031 53 46 23



DENTALI TANDVÅRD

Nordanvindsgatan 2A  
417 17 Göteborg  
031 - 53 46 23  
info@dentali.se

www.dentali.se



instagram.com/dentali3a



facebook.com/DentaliTandvard



@dentali3a

# أخصائي الطب النفسي د. زياد يانس : نصائح في مواجهة عتمة الشتاء

## من الطبيعي أن يواجه الوافدون الجدد بعض المشاكل النفسية



الكومبس - صحة:

منذ عام 1992، يجري سنوياً في العاشر من أكتوبر، الاحتفال باليوم العالمي للصحة النفسية، بناءً على مبادرة من الاتحاد العالمي للصحة النفسية مع أعضاء وشركاء في أكثر من 150 بلداً، تهدف لإذكاء الوعي العام بقضايا الصحة النفسية وإجراء مناقشات أكثر انفتاحاً حولها وتوظيف الاستثمارات في الخدمات ووسائل الوقاية على حد سواء، كما يعد هذا اليوم في بعض البلدان جزءاً من أسبوع التوعية بمرض نفسي معين.

### قسم التحقيقات

ثانياً: اقتلاعنا من جذورنا وبيئتنا الأصلية التي نشأنا فيها، جزءاً هجرتنا الاضطرابية، سواء كانت نتيجة الحروب، أو المجاعات، أو الأزمات الاقتصادية. ثالثاً: طريق هجرتنا الذي كان مليئاً بالكوارث، ما ساعد على تعزيز حجم مشاكلنا النفسية التي قدمنا بها من أوطاننا.. رابعاً: افتقار بعض أبناء المجتمع المهاجر إلى القدرات والمهارات اللازمة لندماجهم داخل المجتمع المستقبل الجديد.

**وكيف السبيل إلى تكييفهم نفسياً داخل تلك المجتمعات؟**

العلل يزول بسرعة، فيما يتطلب بعضها الآخر وقتاً طويلاً للشفاء، أو علاجاً مستمراً مدى الحياة، ناهيك ببعض العلل المنتكسة التي تعاود أصحابها مجدداً بعد شفائها.

**لماذا يصاب بعض الوافدين، بمشاكل نفسية داخل مجتمعاتهم الجديدة؟**

أولاً: علينا ألا ننسى أبداً، أننا لم نولد أو نترعرع هنا، إنما نشأنا ضمن بيئة وثقافة مجتمعية ذات أبعاد سياسية واقتصادية واجتماعية وتربوية مختلفة.

استقرار صحتنا النفسية من عدمها، سواء في علاقتنا المباشرة مع الآخرين، أو علاقتنا مع بيئتنا المحيطة، وهي:

أولاً: الوظيفة العاطفية الحسية والشعورية. ثانياً: القدرات العقلية والإدراك والمحاكمة الذهنية.

ثالثاً: السلوك والطبيعة الإنسانية في الحياة اليومية.

رابعاً: التواصل النفسي والروحي مع المحيط. خامساً: المقدرة على استخدام الحواس الخمس.

**تفيد إحدى الدراسات، أن واحداً من كل أربعة أشخاص، عانى أو سيعاني اضطرابات نفسية خلال حياته، ما مدى صحة هذه المعلومة؟**

أعتقد أنها صحيحة، لأن المعاناة النفسية في حد ذاتها متدرجة، تختلف باختلاف الحالة المرضية التي تصيب إحدى الوظائف سابقة الذكر، إذا نظرنا إلى عدد تلك الوظائف مجتمعة، ثم راقبنا ما يحدث عند اضطراب أحدها، سنجد أن الرقم الذي ذكرته ليس كبيراً إطلاقاً، فغياب إحدى وظائف الصحة النفسية يؤدي إلى نشوء المرض، ما يجعلنا نتصرف بطريقة لا تتناسب مع بيئتنا المحيطة، عاجزين عن قراءة الواقع، كونها ترتبط بشكل أساسي في مدى قدرتنا على التواصل الاجتماعي والذهني والنفسي، كما لا يغيب عن بالنا، أن بعض

الصحة النفسية قوام أي سلوك إنساني سوي، يؤثر معدل وجودها سلباً أو إيجاباً على اتزان الفرد العقلي والجسدي، تمنحه وفرتها سيرة اجتماعية سليمة، تحاذيها عيشة هائلة، مديدة ومثمرة، كما يؤدي انخفاضها إلى فقدان احترامه لذاته وعلاقاته ومقدرته على العمل في الحياة اليومية. إلا أن الأمراض المترتبة عليها وفق بعض الثقافات، مثار حرج دائم لأصحابها أو المقربين منهم، سيما أولئك الذين يخشون إلصاق الآخرين صفة الجنون والعته بهم، ما يدفعهم إلى إخفاء معاناتهم والانعزال بعيداً عن المجتمع، بدلاً من البحث عن سبل العلاج لدى ذو الاختصاص من الأطباء، تاركين أنفسهم فرائس عاجزة أمام شراسة علاقتهم، التي لا تنفك تتفاقم وتلتهم ما بقي من هوياتهم وحيواتهم تدريجياً، يوماً بعد يوم.

للحديث أكثر حول الصحة النفسية وسبل المحافظة عليها وأهمية معالجة اعتلالاتها، استضافت شبكة الكومبس الإعلامية، أخصائي الطب النفسي، الدكتور / زياد يانس، مجرية معه مقابلة حصرية، كما جاء في نص الحوار التالي:

**ما مفهوم الصحة النفسية؟**

الصحة النفسية تعني الشعور بالسعادة والرضا وتحقيق الذات، مع القدرة على الأداء بما يوازي هذه الأحاسيس، تختص الصحة النفسية للإنسان بعدة وظائف، يرتبط استقرارها طردياً مع

”

**علينا ألا ننسى أبداً، أننا لم نولد أو نترعرع هنا، إنما نشأنا ضمن بيئة وثقافة مجتمعية ذات أبعاد سياسية واقتصادية واجتماعية وتربوية مختلفة**



أخصائي الطب النفسي، الدكتور / زياد يانس

ينبغي دائماً على الإنسان، البحث عن المساعدة لحل مشاكله في المكان المناسب، وفق مجموعة الأعراض النفسية التي لديه.

## كيف تؤثر الأمراض النفسية على الصحة الجسدية؟

أولاً: كلما كانت الأمراض مزمنة ومؤثرة على الوظائف العقلية أكثر، زاد تأثيرها على الوظائف الجسدية بشكل أكبر، فمريض الفصام مثلاً، تقل قدرته على إدراك الواقع ويعيش داخل عالمه التخيلي الخاص، ما يؤدي إلى قلة اهتمامه بصحته الجسدية وقلة قدرة الأطباء أيضاً على تشخيص حالته، ناهيك ببعض مرضى الفصام الذين لا يرون حاجة في الذهاب إلى الطبيب أصلاً لاعتقادهم أن الأعراض التي يمرون بها ناجمة عن أحداث عالمهم الخاص، لا بسبب المرض..

ثانياً: تدفع الأمراض النفسية المصابين للإتيان بسلوكيات غير صحية، مثل عدم ممارسة التمارين الرياضية، الامتناع عن تناول الطعام لفترات طويلة والتقليل أو الإفراط في النوم، التي تؤدي لاحقاً إلى خطر الإصابة بالأمراض العصبية، القلبية الوعائية وداء السكري.

ثالثاً: جميع أدوية الأمراض النفسية لها أعراض جانبية تسبب الأمراض الاستقلابية، مثل داء السكري، تصلب الشرايين، الاحتشاء القلبي، ارتفاع الشحوم بالدم، الإصابات الخثارية.

## متى تبدأ الاعتلالات النفسية عند الأطفال؟

تبدأ نصف أنواع الاعتلالات النفسية، عند الأطفال في سن مبكرة جداً، يتطورون خلالها بشكل بطيء، نفسياً وروحياً وحركيًا، كما أن تطور ذكاءهم ومحاكماتهم العقلية يكون قليلاً، نذكر منها على سبيل المثال، مرض التوحد، الذي يمكن أن تظهر أعراضه على الأطفال، قبل سن الثالثة، مسببة عجزاً في قراءة الإشارات وتحديد السلوك بما يتناسب مع سلوك الآخرين، أما النصف الآخر من الاعتلالات، شاملة أمراض النفس، فتبدو أعراضها على المراهقين بعد سن الرابعة عشر، مؤدية إلى عجز الانفصال عن المجتمع البالغ نتيجة انعدام شعورهم بالاطمئنان، ما يصيبهم بحالات من الاكتئاب والقلق، إلا أن أغلب اعتلالات الأطفال غير مزمنة وقابلة للشفاء بالأدوية والعلاج التدريبي، فيما يمكن تخفيف آثار المزمنة منها مثل التوحد، عن طريق مساعدة الطفل على التعاطي مع محيطه.

## يرفض بعض الأهالي عرض أبنائهم على أطباء نفسيين، بدعوى أن مشاكلهم ستزول تلقائياً مع مرور الوقت، ماذا تنصحهم بهذا الخصوص؟

ليس من السهل أبداً على الوالدين، التمييز بين نضج الأطفال ومرض نقص الأداء لديهم، مثلاً حين يبدأ طفل ما بالذهاب إلى المدرسة، يلاحظ المعلم أنه يعاني نقصاً في التركيز أثناء دروسه، وأداء الفروض التي تطلبها منه، غالباً سيعتقد ذلك المعلم كما الوالدين، أن المشكلة عابرة، تزول بنضج الطفل مع مرور الأيام، بل أنه لن يستطيع

أيضاً تمييز ما إذا كانت مشكلة نقص التركيز لدى الطفل ثانوية نتيجة انشغاله بأشياء أخرى، أم أولية بسبب سلوك مختلف ونقص تركيز ناتج عن عجزه ضبط إيقاعه مع محيطه، هنا يلزم على المعلم أو الوالدين، اللجوء إلى مساعدة طبيب نفسي مختص، لتقييم حالته ومعرفة ما إذا كانت المشكلة مرتبطة بنقص التركيز وفرط النشاط أم غير ذلك، بدلاً من إبقاءه دون رعاية صحية، ليزداد مرضه تفاقمًا.

## يعاني بعض الوافدين الاكتئاب نتيجة الأجواء المظلمة في السويد طوال فصل الشتاء، ماذا تنصحهم لتجاوز هذه المشكلة؟

تؤكد جميع الدراسات العلمية، أن النور أحد أسباب الصحة النفسية، بينما يؤدي الظلام إلى المرض،

تفعيل الجسد، ذهنياً وعصبياً وعقلياً، لمقاومة حالة الاكتئاب.

## ماذا تنصح المرضى الذين يتخرجون من زيارة الطبيب النفسي، خوفاً من وصفهم بالجنون؟

إن الطب النفسي مرتبط عند أكثر الناس بكلمة الجنون والحقيقة أنه لا فصل بين الكلمتين كلياً، فكما أسلفت، ترتبط الصحة النفسية بعدة وظائف، ينتج عند اضطراب أحدها مرضاً نفسياً، سواء كان اكتئاباً، أو نفاساً، أو وسواس قهري، أو هوس اكتئابي، أو قلق وتوتر، أو أية أعراض نفسية ناتجة عن رض نفسي يهدد الحياة. باستثناء، النفاس، الذي يعيش الإنسان من خلاله داخل عالمه الخاص، أو مرض العته الشيخوخي (الخرف)، الناجم عن عدم قيام القدرات العقلية بتأدية وظائفها، فإن ما نسبته 90% من المصابين بالأمراض النفسية الأخرى، يعيشون حياة اجتماعية طبيعية، لأن تلك الأمراض قابلة للعلاج، أو وضعها تحت السيطرة بشكل يعطي المصاب مشاعر الرضا والسعادة والمقدرة على تحقيق الذات والفعالية في الحياة الإنسانية. لذا أنصح القادمين الجدد، عدم الخجل من زيارة الطبيب أو الأخصائي النفسي عند التعرض لمعاناة نفسية، ذلك أن البحث عن العلاج في مكانه الصحيح أحد ضروريات الشفاء، كوننا قدمنا من بيئة اجتماعية مختلفة، تملك القدرة على إعادة توازننا النفسي وتخفيف معاناتها، عبر العلاجات الأسرية والصدقات الحميمة والمؤسسات الدينية، التي منحتنا ردوداً عاطفية أشعرتنا دائماً بالمحبة والرضا والاهتمام، الأمر الذي لم يعد متوفراً لنا في السويد بذات الكيفية، ما جعلنا بحاجة ماسة إلى مساعدة الأخصائيين النفسيين ولو على سبيل الفضفضة. ختاماً أقول: لا توجد مشكلة ليس لها حل، لكن لا يوجد كذلك حل لا يجلب معه كثيراً من المشاكل، لأن تلك الحلول تنقلنا إلى مراحل جديدة في الحياة تتضمن بدورها مشاكل جديدة، بغض النظر عن طبيعة مشكلتنا الأصلية وحلولها.

## ينبغي دائماً على الإنسان، البحث عن المساعدة لحل مشاكله في المكان المناسب

ذلك أننا نمتلك في أجسامنا هورمونات معينة يقل إنتاجها في الظلام، على سبيل المثال، لو وضعنا امرأة داخل كهف مظلم، مدة ثلاثة أشهر، يفقد جسدها قدرته على تمييز الليل من النهار، فينقطع عنها الطمث، أيضاً حين نعرض شخصاً ما إلى نور الشمس يتغير لون بشرته نتيجة إفرازها صبغ الميلانين، أما إذا جعلنا شخصاً آخر ينام طوال النهار ويستيقظ طوال الليل، يتغير إنتاج دماغه من هورمون الميلاتونين المنظم للنوم. كذلك الحال عندما تتعرض أدمغتنا للظلام في السويد مدة 14 ساعة متواصلة، يزداد ارتفاع منسوب الميلاتونين بداخلها، مسبباً الاكتئاب لنا وللسويديين معاً، كما أن ارتداء الملابس غامقة الألوان نهاراً، يسبب امتصاصاً للنور والإضاءة من حولنا ويصيبنا بالكآبة، سيما أن بعض الثقافات ترى في ارتداء هذه الألوان دلالة على الحزن.

لذا أنصح هؤلاء الأشخاص بتركيب إنارة جيدة داخل منازلهم، خاصة الإنارة البيضاء، كما أحثهم على ممارسة الأنشطة الإيجابية التي تؤدي إلى ارتفاع منسوب النشاط، مثل الأنشطة الاجتماعية، الرياضية، الذهنية والثقافية، التي تؤدي إلى

## تركيب إنارة جيدة في المنازل وممارسة الأنشطة الرياضية والاجتماعية

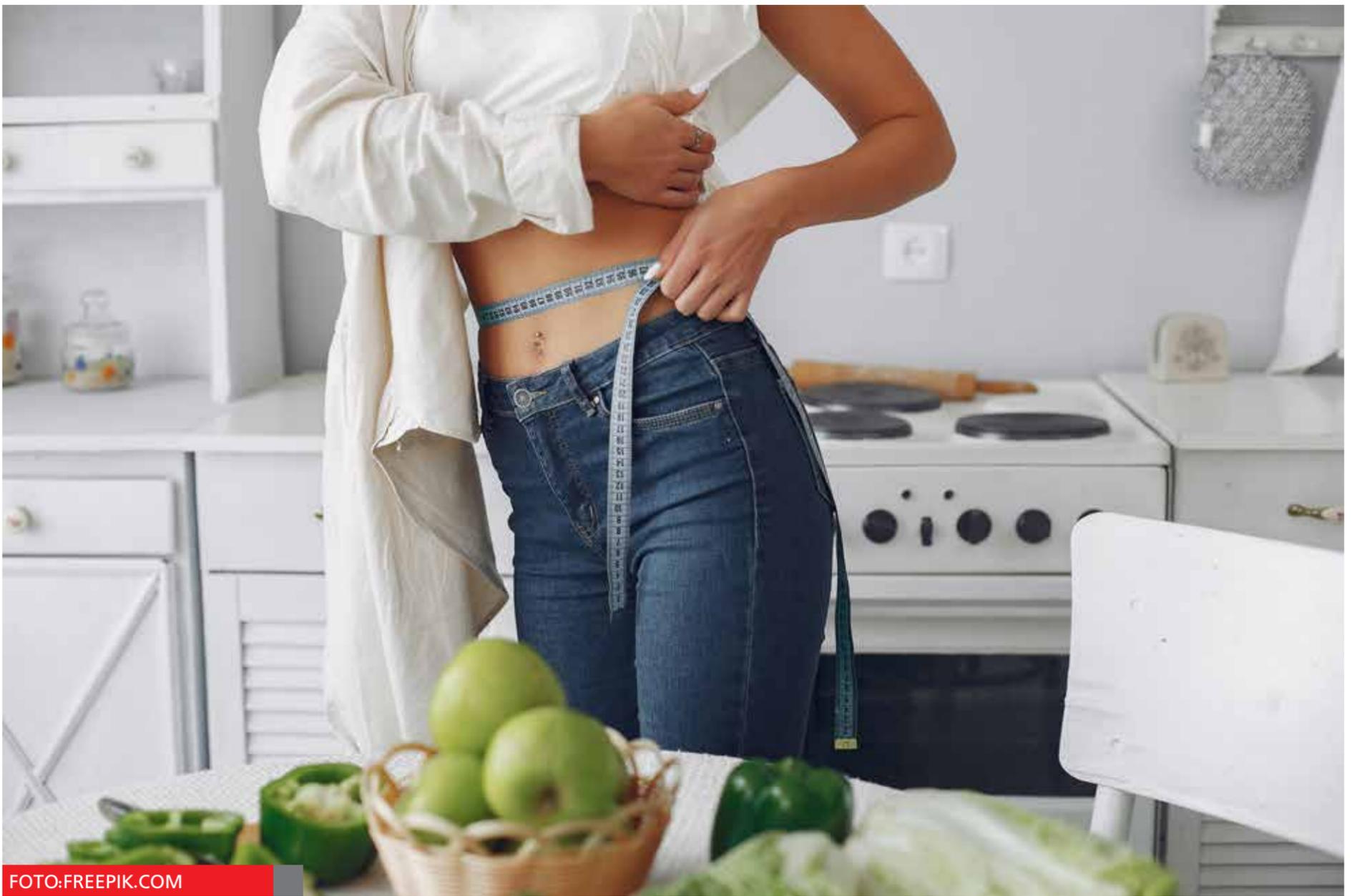


FOTO:FREEPIK.COM

## نصائح من أخصائية التغذية رولا زعيتير

### لهذه الأسباب لا تنجح بعض أنواع «الحمية الغذائية»

العالمية تقريراً، أظهرت فيه حقائق مثيرة عن السمنة وكان منها ان حوالي 2,8 مليون انسان يموتون سنويا بسبب السمنة وأن 650 مليون انسان مصاب بالسمنة و41 مليون طفل في المرحلة العمرية ما قبل المدرسة لديهم وزن زائد كما أشار التقرير ألى أن مستوى انتشار السمنة ازدادت ثلاث اضعاف في الفترة الزمنية ما بين 1975-2016.

#### متى يعد الشخص مصاباً بالسمنة؟

يعتبر مؤشر كتلة الجسم هو أداة القياس المتبعة في تعريف السمنة، ويقاس بحساب وزن الجسم بالكيلوجرام مقسوماً على مربع الطول بالمتراً. وعن طريق حساب مؤشر كتلة الجسم يتمكن الشخص من معرفة ما اذا كان يعاني من السمنة أو الوزن الزائد والفئة التي يندرج تحتها تبعاً للتصنيفات التالية:  
25-29,9 وزناً زائداً (لا تعتبر سمنة ولكن تعتبر

هل تسألين يوماً عن سبب فشل حميتك الغذائية؟ أو لماذا عدت الى وزنك القديم بعد انتهاء الحمية؟  
قد يتبادر الى أذهان البعض ان السمنة هي مجرد عرض مؤقت يطرأ على الجسم لوقت قصير، أو انها لا تشكل خطراً على الصحة ولكن الحقيقة هي أن السمنة هي خطر حقيقي ومرض مزمن يجب علاجها والعمل على عدم العودة لها مجدداً، لما يترتب عليها من آثار وتبعات على الصحة وجودة الحياة، ولما تتسبب به من خلل في عمليات الأيض (العمليات الحيوية المسنولة عن إنتاج الطاقة داخل الجسم) وخلل بالهرمونات، خاصة هرمون الجوع والشبع وغيرها، كما تؤدي إلى تزايد في معدلات الاكتئاب، وتساهم في ارتفاع مزمناً لهرمون الانسولين بالدم مما يزيد من خطر الإصابة بالالتهابات، واعتلال الاعصاب، ومرض السكر (النوع الثاني)، وارتفاع ضغط الدم، بالإضافة إلى أمراض القلب والشرايين وأنواع متعددة من السرطان.

#### ما هي السمنة وكيف يمكن تعريفها:

السمنة هي ازدياد مفرط وغير طبيعي في تراكم الدهون بالجسم مما يشكل خطراً على الصحة (منظمة الصحة العالمية، 2019). في سنة 2016 نشرت منظمة الصحة



رولا زعيتير

ماجستير في التغذية من جامعة كارولينا، ستوكهولم

أخصائية تغذية

”

## تقرير لمنظمة الصحة العالمية صادر العام 2016: - حوالي 2,8 مليون انسان يموتون سنويا بسبب السمنة - هناك حوالي 650 مليون انسان مصاب بالسمنة حول العالم. - يوجد 41 مليون طفل في المرحلة العمرية ما قبل المدرسة لديهم وزن زائد. - مستوى انتشار السمنة ازدادت ثلاث اضعاف في الفترة الزمنية ما بين 1975-2016.

الخاص بكل شخص وتأثير المزاج على كمية و نوعية الاغذية المتناولة يوميا.

6- شغل اوقات الفراغ بالانشطة البدنية والذهنية، لكي لا يجد الشخص متسعا من الوقت يضطر فيه الى زيادة السعرات اليومية.  
7- شرب المشروبات الصحية وجعلها خيار اول بدلا من المشروبات الغازية او مشروبات الطاقة، ومن المشروبات الصحية مثل الشاي الاخضر، وشاي الماتشا، وشاي المورينجا، والقهوة الخضراء، والماء المضاف اليه قطع ليمون او نعناع او الخيار، لزيادة كفاءة وسرعة عمليات الايض وتعزيز الشعور بالنشاط والحيوية.

8- في حالة الشعور بالجوع يفضل تناول الخضروات الورقية، مثل الجرجير أو البقدونس أو الخضروات الداكنة مثل البروكلي أو تناول الحمضيات مثل البرتقال أو الفواكه مثل التوت البري أو المشمش أو الفراولة أو الكيوي لأنها غنية بالألياف المفيدة للبكتريا النافعة بالامعاء كما انها تقلل من الشهية وتحتوي الكثير من المغذيات التي تمدك بالطاقة والحيوية ومضادات الاكسدة.

9- هناك طرق أخرى للحفاظ على معدلات نزول طبيعية للوزن و تتم تحت مراقبة ومتابعة الطبيب المشرف وأخصائي التغذية. تمنياتي لكم بوافر الصحة البدنية والنفسية و حياة سعيدة خالية من جميع الأمراض.

بناء عادات صحية جديدة وتغيير نمط العيش بالكامل الى نمط حياة قليل التوتر وغني بالطعمة الصحية والتمارين الرياضية طول العمر.

2- الاستمرار والمثابرة على الاكل الصحي بشكل دائم وليس مؤقت واعتبار السمنة تحد ومرض قابل للعودة في اي وقت وأن الإهمال فيه يؤدي الى عودة السمنة بل بسرعة وقوة أكثر من ذي قبل.

3- الاعتماد على اضافة المغذيات الصحية مثل الحبوب والخضروات الخضراء والفواكه الموسمية وشرب كمية مناسبة وكافية من الماء مع الابتعاد عن الاطعمة المعلبة والمصنعة والزيوت المهدرجة والسكريات البسيطة (مثل الخبز الابيض، والحلويات والمعجنات والمكرونات) لكي يستطيع الجسم رفع قدرة جهاز المناعة و التخلص من الالتهابات الداخلية.

4- زيادة الانشطة البدنية والالتزام بنوع او اكثر من التمرينات الرياضية على الاقل ثلاث مرات اسبوعيا. النشاط البدني يحفز الدورة الدموية والقدرات الذهنية ويزيد من سرعة الاحتراق كما يساعد الجسم على الاسترخاء والشعور بالسعادة والرضا عن النفس.

5- النوم لمدة كافية والاستمتاع قدر المستطاع بالاجواء العائلية داخل وخارج المنزل وذلك لما للحالة النفسية من أثر مهم على السلوك الغذائي

من البداية والتي قد تكون أسباب نفسية، أو اجتماعية، أو سلوكية، أو هرمونية أو جينية. ولذلك يجب عمل دراسة خاصة لكل حالة، ومعرفة المسببات الاساسية والثانوية للسمنة مع الأخذ بعين الاعتبار الظروف المحيطة بالشخص و مدى تأثيره بهذه الظروف.

من الطبيعي ان يحاول الجسم استرجاع نظام الامان السابق وأن يقوم بموازنة نفسه بنفسه فتعود المؤثرات النفسية والعصبية والهرمونية السابقة لتساعد الجسم على استرداد ما تم فقده كنوع من استراتيجيات الامان، بعد عمليات التجويع خلال فترة الالتزام بالحمية، ولكن هل هناك حلول للحفاظ على أوزان مثالية تقينا من خطر الإصابة بالأمراض؟ نعم! يمكننا وذلك باتباع الحلول التالية:

### كيف نحافظ على وزن مثالي طول العمر:

1- الابتعاد عن الحميات الغذائية العشوائية والتي تعتمد فقط على تقليل السعرات الحرارية، ولا تزود الجسم بالمغذيات الاساسية والالتزام بنظام غذائي صحي متكامل غني بالألياف والخضروات والحبوب الكاملة والفواكه والبروتينات (خاصة الاسماك والبروتينات النباتية) والدهون الصحية (زيت الزيتون وزيت جوز الهند وغيرها). مهم جدا اتباع نظام تغذوي متكامل يقوم على اساس

زيادة وزن او مرحلة ما قبل السمنة) 34,9-30 سمنة من الدرجة الاولى 39,9-35 سمنة من الدرجة الثانية 40 او اكثر سمنة من الدرجة الثالثة او سمنة مفرطة (منظمة الصحة العالمية، مؤشر كتلة الجسم).

ولهذا الاسباب و لما يترتب على السمنة من آثار خطيرة فإن أفضل الطريق هي الوقاية منها والمحافظة على وزن مثالي عن طريق الالتزام بنظام غذائي متكامل وأتباع نمط حياة صحي متوازن طويل الأمد و ليس لفترات قصيرة او متقطعة.

### أسباب فشل الحميات

#### الغذائية:

اذا كنت من الأشخاص ذوي العزيمة القوية ومن محبي الحياة والتغيير، فأنت بالتأكيد سوف تحاول مرارا وتكرارا اتباع حميات غذائية وتقليل سعراتك الحرارية اليومية بهدف فقدان الوزن الزائد والعودة الى شكل متناسق ووزن مثالي. ولكن مهلا! هل هذه الحميات المؤقتة كافية لتساعدك على الاحتفاظ بالوزن المثالي لفترات طويلة خاصة بعد انتهاء الحمية المتبعة؟

الجواب هو لا! أن فقدان الوزن السريع أو اتباع حميات عشوائية غير مناسبة لحالة الشخص قد يعود بالضرر على الجسم و يتسبب في فقدان سريع لسوائل الجسم، خلل في مستويات الهرمونات، الانزيمات، الفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية للجسم، كما أنه لا يساعد على النزول بالوزن لفترات طويلة بل يعود الجسم لوزنه السابق بعد إيقاف الحمية بفترة زمنية قصيرة وذلك لاسباب التالية:

1- اختلال عمليات الايض وسرعة الحرق بالجسم. غالبا الاشخاص الذين لديهم زيادة في الوزن لسنوات طويلة ومن ثم يقررون الالتزام بحمية غذائية قليلة السعرات الحرارية، تميل أجسامهم إلى تغيير سرعة عمليات الايض وحرق الدهون، لكي توازن النقص الناتج في السعرات الحرارية بسبب الحمية الغذائية. و لذلك بعد فقدان الوزن والعودة الى نمط حياة غير صحي وعالي السعرات فإن الجسم يعود بسرعة الى الوزن الأول أو في بعض الحالات تكون الزيادة بالوزن اكثر واسرع.

2- بعض الدراسات الحديثة وجدت علاقة بين نقصان الوزن السريع، وزيادة الشهية يعد إيقاف الحمية، والسبب يعود الي أن النقص المفاجئ في كمية الاكل اليومي، ولمدة زمنية مؤقتة يضع الجسم في حالة من حالات التأهب ولهذا يقوم الجسم بعمليتين اساسيتين:

أولاً: زيادة في قدرة الجسم على الاستفادة من المواد الغذائية الى الدرجة القصوى وذلك عن طريق زيادة امتصاص المواد الغذائية في الامعاء وابطاء سرعة حرق الغذاء لإنتاج الطاقة.

ثانياً: وجدت بعض الدراسات علاقة تربط بين الشهية والحمية الغذائية بحيث تزداد الشهية وترتفع مؤشرات الشعور الجوع بعد التوقف عن الحمية الغذائية.

ثالثاً: قد يكون السبب الرئيس في استعادة الجسم للوزن هو عدم علاج مسببات السمنة الاساسية

”

فقدان الوزن السريع أو اتباع حميات عشوائية غير مناسبة لحالة الشخص قد يعود بالضرر على الجسم و يتسبب في فقدان سريع لسوائل الجسم، خلل في مستويات الهرمونات، والانزيمات، والفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية للجسم.

الاستمرار والمثابرة على الاكل الصحي بشكل دائم وليس مؤقت واعتبار السمنة تحد ومرض قابل للعودة في اي وقت وأن الإهمال فيه يؤدي الى عودة السمنة بل بسرعة وقوة أكثر من ذي قبل.



## هذه الأسباب الـ 8 ستجعل من 2020 عاماً مميزاً

لذا نعم، قد يكون شخص ما قادراً على وضع الإلكترونيات داخل الجمجمة الخاصة بشخص ما، لكنني شخصياً أعتقد أنه سيكون مفيداً من الناحية الاسموية فقط للتطبيقات العلاجية الضيقة جداً.

### تعميم الشاشات الرفيعة

رغم أن البعض يؤكد تمسك عدد كبير من الأشخاص بالشاشات الحالية إلا أن خبراء المستقبل يراهنون على تحول معظم الناس في العالم إلى شاشات «أوليد» الرفيعة والمزودة بخاصية اللمس وفي هذا الشأن يقول ليهولد: «أعتقد أن هذا أمر شرعي، كنا نتوقع ذلك لسنوات، لذا ستصبح الأسطح حسابية والجدران والمرايا والنوافذ أيضاً».

### تحسين النظارات من خلال

#### تقنية «آيه آر»

بحلول عام 2020 يقول ليهولد يجب أن يكون استشعار الموقف وتحديد موقع «جي بي أس» ووضع الصور ناضجاً لدرجة أنه حتى عندما تتحرك بسرعة كبيرة فإن نظارات «آيه آر» يمكنها مواكبة العالم الحقيقي. ويضيف ليهولد: «الأشياء والأماكن سيكون لها تفاصيل غنية وخاصة بها» ويعتقد ليهولد أننا سنشهد بالتأكيد نماذج عمل تخرج من المختبر بحلول نهاية العقد، مع بدء التشغيل المنتظم في السنوات المقبلة.

«أودي» إلا أن ليهولد تطرق إلى تقنية القيادة الذاتية من خلال تطوير أنواع شبكات الاتصالات التي نحتاجها بين المركبات وفي هذا المجال يعتبر ليهولد أن البنية التحتية اللاسلكية العالمية الموجودة حالياً غير كافية حتى بالنسبة لجميع الحوسبة الإعلامية، لذلك فإن فكرة طرح بنية تحتية لاسلكية أكثر تطوراً حتى ربط سياراتنا وتقنية المرور الأخرى خلال عقد من الزمن أمر غير محتمل. فالأمر ممكن مستقبلاً ولكن يحتاج إلى المزيد من الوقت.

### السيارات الطائرة

إن التحكم في الحركة الجوية من الأمور الغريبة، وتعميم هذا الأمر على السيارات الطائرة يعترض بنفسه العقاقيل التي تواجهها السيارات ذاتية القيادة، فإذا لم نتمكن حتى من الحصول على البنية التحتية للاتصالات لسياراتنا، لذل فالأمر يحتاج المزيد من التدفق التكنولوجي.

### الرقائق المزروعة في الدماغ

فكرة ربط العقل البشري بالحوافز الإلكترونية والاستجابة كانت موجودة منذ زمن طويل في الواقعين العلمي والافتراضي، فقد نجحت التكنولوجيا في زرع شريحة في الدماغ وهو ما أدى إلى استجابة النشاط العصبي وتحفيزه. يقول ليهولد: «الاتصالات العصبية كيميائية وكهربائية على حد سواء»، وليس لدينا أي فكرة عن كيفية عمل ذلك، وخاصة في دلالات التواصل العصبي،

سوى الإرادة السياسية.

### الحوسبة الفائقة

يؤكد ليهولد أن التعرف على الوجه وغيره من المقاييس الحيوية سيكون مألوفاً وتصورات البيانات عالية الأداء التي تتطلب عادة قوة الحوسبة الفائقة ستصبح شائعة كذلك، وهو ما يدفع بوتيرة التقدم العلمي والتكنولوجي. ويتنبأ ليهولد بتوزيع أوسع لبعض الأمور كالذكاء الاصطناعي وتجارب الوسائط الغامرة كالرؤية ثلاثية الأبعاد المستقلة عن وجهة النظر. سيكون لدينا أخيراً بعض نظارات الواقع المعزز.

### بكين ولندن عبر قطار فائق

#### السرعة

يعتبر هذا المشروع الذي من المقرر أن يربط الشرق بالغرب أحد المشاريع التقنية الهامة ويؤكد ليهولد أن إنجاز المشروع ممكن من الناحية الفنية لكنه صعب التحقيق من الناحية السياسية والاقتصادية نظراً للتعقيدات والتكاليف الخاصة بتأمين حق المرور عبر 17 دولة.

### السيارات الذاتية القيادة

رغم وجود سيارات ذاتية القيادة والتي عملت على تطويرها بعض الشركات على غرار شركة

عام المقبل سيكون عاماً رائعاً بجميع المقاييس نظراً للتنبؤات التكنولوجية التي سينفرد بها، وهو ما يجعله عاماً مميزاً، فهيا بنا لنلقي نظرة على العجائب التي ستميز بها السنة الجديدة.

وحسب مايك ليهولد، والذي يوصف بالمتميز في معهد المستقبل فالعام المقبل يخبئ لنا الكثير من المفاجئات، فالعالم سيكون مثيراً للاهتمام لأن مدن المستقبل ستقوم بتزويد نفسها بالطاقة الشمسية والوقود العضوي والمعادن المستخرجة من أرض القمر، وستتمكن السيارات من التحليق دون سائق في شوارع هوائية وسوف تتم قيادتها آلياً، كما ستتمكن الحواسيب الآلية من التفوق على العقل البشري. وسيتمكن الفرد من الحصول على كل ما يريده بنقرة على الشاشة.

وسيتم وضع قواعد للروبوتات على سطح القمر، وسيتمكن العلماء من زرع رقائق الحاسب عالية التقنية في دماغ الإنسان، وسترتبط العاصمة الصينية بكين بنظيرتها البريطانية لندن بقطار فائق السرعة، ينطلق فوق جسر سيكون الأطول في التاريخ.

### الحصول على هواتف ذكية

يعتبر ليهولد أنه من المنطقي أن يتمكن معظم سكان العالم من شراء هاتف ذكي أو جهاز لوحي ممكن بحلول العام المقبل، وهو ما سيوفر للجميع خدمات الموقع الجغرافي والوصول إلى المعلومات والاتصالات العالمية والتي لن تقف في وجهها

الفحص مجاناً  
كل يوم جمعة  
صباحاً

 Smart  
Tandvård

عمليات زرع الأسنان بأحدث الأجهزة في السويد والعالم  
Digital Impression Technology  
دون الحاجة لأخذ الطبقات واستخدام الأجهزة القديمة  
✔ يمكنكم فحص أسنانكم وإعطائكم النصيحة الأفضل لعلاجها



+46737517752 / +4640260025 / +4640265640



Reception.smarttandvard@hotmail.com  
Smarttandvard@hotmail.se



Smarttandvard.se



Tessins vägen 4A  
217 58 – Malmö



Tulpanen  
Vårdcentral

نحن نهتم بصحتك

لا تنتظر وأنت متألم مع مجموعة واسعة من خدماتنا الصحية في مركزنا الجديد

مرحباً بكم ف المركز الصحي الجديد Tulpanen في شيتابيري مالمو

في مركزنا الطبي الجديد تجدون أفضل مستويات الرعاية الطبية في السويد، كادرنا الطبي المتخصص يلبي الاحتياجات لمختلف المجالات الطبية: أمراض السكري، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، والأوعية الدموية، الأمراض الباطنية، الأمراض الجلدية، أمراض الأطفال، أمراض العظام والمفاصل، الأمراض النسائية.

في المركز أيضاً طبيب استشاري مختص في طب وجراحة العيون، يمكنكم الحجز لديه مباشرة. للحجز اتصل بالرقم الموجود أسفل الصفحة أو عن طريق الصفحة

الرسمية للمركز الطبي [tulpanenvc.se](http://tulpanenvc.se)

في الحالات الطارئة يمكن الحصول على المواعيد في نفس اليوم عن طريق خدمة Dropin

المركز مفتوح طيلة أيام الأسبوع

18:00 - 13:00

أيام السبت والأحد:

20:00 - 08:00

من الإثنين إلى الجمعة:

أوقات الدوام



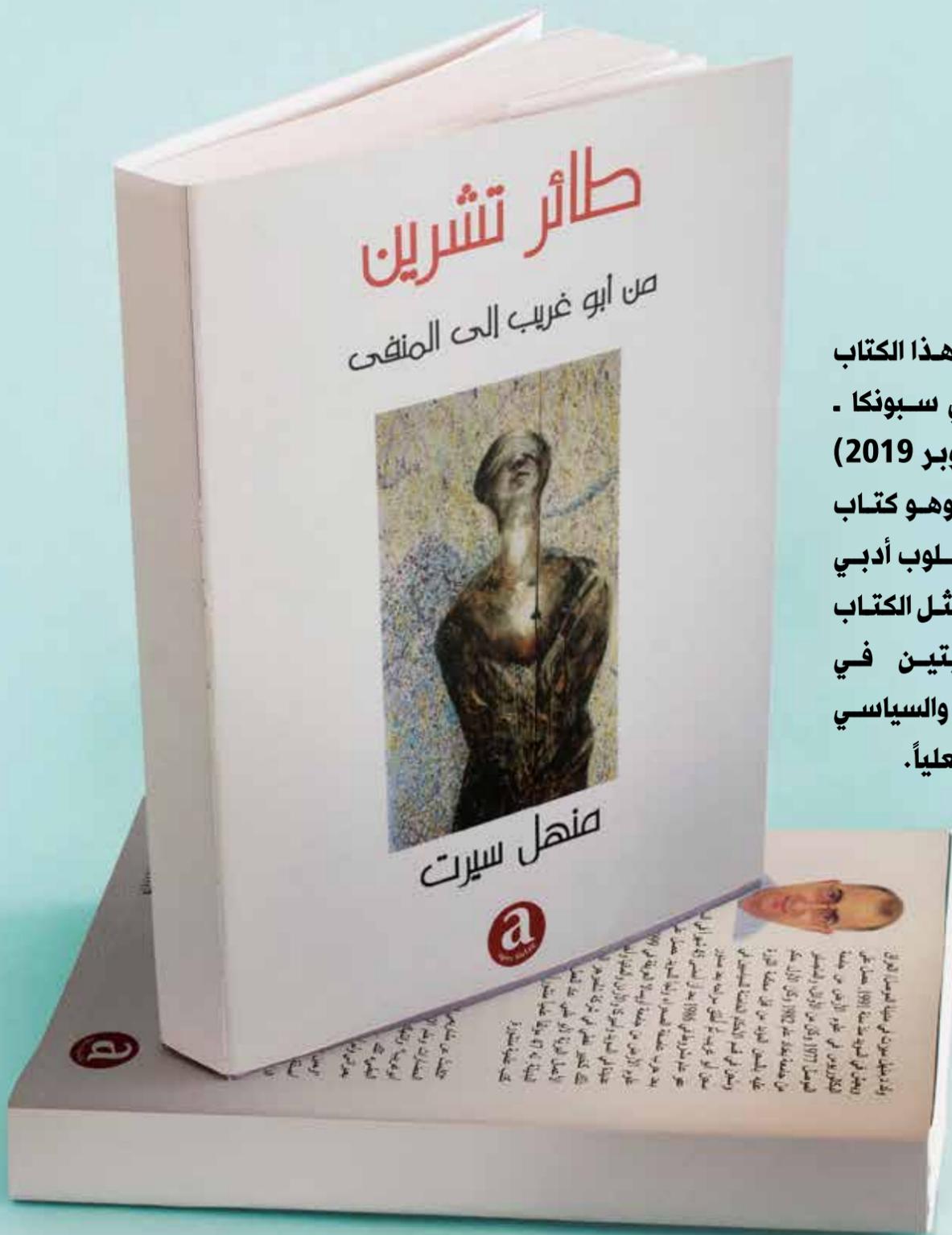
Norra Bulltoftavägen, Malmö 212 43  
Telefonnummer: 040 - 619 1000

المستوصف يعمل بالتعاون مع  
حكومة مقاطعة سكونة



# من أبو غريب إلى المنفى

# طائر تشرين



الكومبس - ثقافة: صدر هذا الكتاب عن دار نشر أبيق في سبونكا - ستوكهولم/السويد (أكتوبر 2019) للمؤلف د. منهل سيرت وهو كتاب سيرة ذاتية كتبت بأسلوب أدبي شاعري ومتفرد حيث يمثل الكتاب رواية حياتين متوازيتين في مضمونهما الإنساني والسياسي واللذان عاشهما المؤلف فعلياً.

كل فصول الكتاب بأبيات شعرية كتبت معظمها في فترة السجن الثالثة أو من إقتباسات لشعراء عرب وعالميين، تكوّن مدخلاً لموضوع الفصل.

الهدف من نشر الكتاب هو مشاركة القاري، أولاً لتلك الظروف التي عاشها المؤلف والتي كانت تمثّل مفاصل مهمة من تاريخ العراق، والتي تأسس عليها واستمر بعدها انحطاط العراق بكل مآسيه المستمرة لغاية اليوم. وثانياً لتقديم تجربته المعاشة كلاجي، كان ممنوعاً عن العمل والدراسة لحين الحصول على الإقامة الدائمة، مع استعراض مصاعب العيش كلاجي، في الوطن البديل وصراعه للتأقلم في محيط غريب.

## عن المؤلف:

ولد د. منهل سيرت في مدينة الموصل/العراق، وأقام في السويد منذ سنة 1991. حصل على البكالوريوس من جامعة الموصل 1977 والماجستير في علوم الأرض من جامعة بغداد عام 1982 وكان الأول على دفعته. أعتقل بعد

استمرت حتى إطلاق سراحه بعفو عام مشروط وذلك لحاجة العراق لمقاتلين في حربه مع إيران.

ويستعرض الكتاب بشكل مواز السنتين الأُوليتين له كلاجي في السويد لغاية حصوله على العمل حيث يطرح بأسلوب أدبي مؤثر المصاعب النفسية والحياتية في بلاد يطبع البرد علاقات المجتمع الجديد مع اللاجئين، الذين دأب معظمهم للحصول على الإحترام والإنتماء في بلد صار وطناً بديلاً كما يفترض سيّما وقد حرق معظمهم مراكز العودة لوطنهم الأم.

يقع الكتاب في 223 ورقة من حجم A5 ويتضمن 36 فصلاً مقسومة بين السويد والعراق على التوالي. لغة الكتاب العربية والسرد فيها مركّز ومباشر ويظهر مواقف الإنسان بشكل عام بدون بطولات زائفة وحيث تكون البطولة الوحيدة إن صح التعبير هي في الصمود دون التلوّث. تبدأ

إنغمس لحد الموت في هذه الأحداث وبذلك صار شاهداً صادقاً وناقلاً دقيقاً لها.

يستعرض الكتاب سنوات السجن في أبو غريب والتي كانت في ثلاثة مراحل:

- الإعتقال والتحقيق والتي دامت تقريباً سنة كاملة تنقل فيها في مواقف الأذى والإستخبارات العديدة في بغداد لغرض التحقيق، وصولاً إلى محكمة الثورة حيث تمّ الحكم عليه بالسجن المؤبد.
- فترة السجن في قسم الأحكام الخاصة والتي دامت حوالي 16 شهراً حيث مكث مع رفاق السجن في زنانات بمعزل عن العالم والحياة والشمس وبدون مقابلة الأهل والأصدقاء وبدون القراءة أو الكتابة أو حتى حديث سوى همس.

● فترة السجن في قسم الأحكام الخاصة أيضاً والتي دامت 17 شهراً كمساجين كان يُسمح لهم بمقابلة الأهل والأصدقاء مرّة واحدة كل 3 أسابيع، وكان يُسمح لهم بالقراءة والكتابة (تحت المراقبة الشديدة من أفراد الأمن)، والتي

الأولى كانت في سجون العراق، السجن الصغير في أبوغريب والتي استمرت 45 شهراً والسجن الأكبر في العراق كُله حيث كان النظام يُقسم المجتمع إلى فئتين؛ مع أو ضد النظام والتي إنتهت بمغادرة المؤلف العراق في عام 1991. والحياة الثانية كانت في المنفى حيث رُفّض طلب لجونه السياسي في دولة كانت تمثّل إحدى أفضل الدول الأوروبية في صون حقوق الإنسان المُضطهد سياسياً في بلده الأم. تداعيات ذلك الرّفص كان قاسياً جداً على نفسيّة وروح المؤلف المجروحة أساساً في الوطن الأم، فكان شعوره عارماً بالغبن لا سيّما وأن قضيته لما تزل تمثّل تطابقاً تاماً لما جاء في إتفاقية جنيف حول تعريف اللاجئين السياسيين.

ضمن هاتين الحياتين والتداخل فيما بينهما يستعرض د. سيرت أهم لحظات حياته في السجن والمنفى مع التركيز على المواقف الإنسانية والسياسية في فواصل هامة من الأحداث لاسيما في العراق وذلك من منظور مُراقب موضوعي



دمنهل سيرت - مؤلف كتاب (طائر تشرين)

اليومي وفي كل لحظة في سنوات البؤس والموت البطيء، تلك .. وعندما ذكرتُ أمي وعائلتي هناك في الوطن المستباح إختنقتُ بعبراتي ولم أستطع الإستمرار.

”هل تعلمين كيف يمكن أن يعيش المرء مع ثلاثين فرداً في خمس أمتار مربعة ودرجة الحرارة تزيد عن الأربعين؟ وهناك متر سادس هو مرحاض فيه صنوبر للماء لا يجري الماء فيه إلا لملء سطل صغير وحيد ولكن فقط عندما يسمح بذلك سجانونا. كُنّا نشرب من ذلك السطل أيضاً .. كُنّا نتنفس هواءً مُشبعٌ بالعرق والبول والغائط وكان دبقاً وكأنه هُلامٌ قابِلٌ للتقطيع.“

أجساد الرجال؟“

”وحين دفعني إلى داخل الزنزانة بعد أن فكَّ وثاقي ورفع العصا عن عيني لم أصدّق ذلك المنظر! كانت الأجساد المُتفصدة عرقاً تقف عارية إلا من السراويل الداخليّة تُبَحِّقُ بالقادم الجديد! رجال كانوا بأعمارٍ مُختلفة صارت تُحدّق فيّ وأنا منذهل من غرابة بل بشاعة الموقف.“

”تكلّمْتُ عن مشاريعي في السويد التي لم تبدأ بعد .. تكلّمْتُ عن تلاحق وتكامل الحضارات وحلم الإنتماء من جديد .. كنت كمن يهذي عندما ذكرتُ «الحوثة و أبوغريب» وانتهاك إنسانيتنا

### مقتطفات من الكتاب:

”جاء نوفمبر واختفى عرس الألوان في الشجر، وصار الليل يُخَيِّم في الثالثة والنصف بعد الظهر. أمّا الثلج فكان ينهمر بشراسة ليقتل الظلام فتصنع إتماعاته دروباً من الفضة تُميّز بها طرقاتنا بين الشجر العاري نحوغرفنا الدافئة. في خِصَم هذا البرد والعُتمة أمست كريستينا شمعة تضيء لي عُتمة المكان وتجعل المستقبل أزهى وأجمل ... كانت أصابعها الحانية تتلمس الخدود الغائرة في ظهري وتتساءل عن ماهيّة أولئك البشر الذين ينحتون خرائط القهر والعذاب على

ذلك ثم حكم عليه بالسجن المؤبد من قبل محكمة الثورة حيثُ سُجن في قسم الأحكام الخاصّة للسياسيين في سجن أبو غريب ثم أُطلق سراحه بعد صدور عفو عام مشروط في 1986 بعد أن أمضى 45 شهراً في السجن.

ترك العراق بعد حرب عاصفة الصحراء ولجأ للسويد. حصل على شهادة الدكتوراه في علوم الأرض من جامعة أوبسالا العريقة عام 1999. ثم عمل في جامعات عديدة في السويد وأميركا والأردن وألمانيا وأخيراً في أبو ظبي. كما عمل بعد ذلك كخبير نفطي في شركة شلمبرجر العالمية وشركة الأعمال البريّة لأبو ظبي. عاد للعمل في السويد في شركة فانتفال للطاقة البديلة ويعمل الآن كخبير جيولوجي ومستشار في شؤون الطاقة والطاقة البديلة. له ثلاث كتب علمية منشورة، وأكثر من 40 بحثاً علمياً منشوراً في المجلات العلمية المتخصصة.

في الفن والأدب المُعاصر، فهذا هو كتابه الأول، وله كتاب شعري آخر ينتظر النشر. له عدة مقالات في الأدب والسياسة نُشرت على مواقع التواصل الإجتماعي المُختلفة. تُرجمت فصول من كتابه هذا للإنكليزيّة وهي قيد النشر. أقام أكثر من معرض فنيّ للرسم في مدينة أوبسالا وإقتنبت إحدى لوحاته الفنيّة للمكتبة العامة في مدينة أوبسالا.



## Malmö Tandläkarna

عيادة صحة الفم والأسنان

### تعلمن عيادة Malmö Tandläkarna

#### عن تقديم عرض مميز للمراجعين الجدد

فحص و تقييم الأسنان بالأشعة الديجيتال

دراسة شاملة لحالة الأسنان و تقديم تقرير كامل و مجاني لخطة العلاج و التكاليف

توضيح كيفية حصول المريض على مساعدة الضمان الصحي للأسنان

زراعة الأسنان - حشوات خزفية - علاج أمراض

اللثة - إزالة الترسبات الكلسية - حشوات الأعصاب

تبييض الأسنان - تجميل الأسنان و كل ما يتعلق

بطب الأسنان

☎ 072 - 2738762 040 - 192580

العنوان : Nikolaigatan 14 – 214 12 Malmö

#### عرض خاص

إزالة التلكنسات من تحت اللثة مع  
تنظيف الأسنان وتلميعها

فقط 350



نقدم خدماتنا  
باللغة العربية والكردية  
والإنجليزية  
والسويدية والدنماركية  
والألمانية والأفغانية



# هل تعلم أن هناك تأميناً على الأطفال والحوامل في السويد؟



إليكساندرا غانستروم - خبيرة شؤون الأطفال في شركة (تريغ هانسا)

الكومبس - لقاء: قد لا يعرف العديد من الناس، أن هناك تأميناً على الأطفال والحوامل في السويد. وقد أصبح موضوع التأمين اليوم ضرورة وحاجة في العديد من المجتمعات.

في اللقاء التالي، مع إليكساندرا غانستروم Alexandra Gahnström خبيرة شؤون الأطفال في شركة Trygg-Hansa نتعرف على معنى وفوائد هذا النوع من التأمينات.

شركة Trygg-Hansa هي من أقدم وأكبر شركات التأمين في السويد وتقدم جميع أنواع التأمينات، ومؤخراً أجرت الشركة دراسة على 367 عائلة لديهم أطفال تحت 18 سنة، تبين أن 38 عائلة فقط لديها تأمين على الأطفال، وهذه نسبة قليلة، لذلك من خلال اللقاء التالي سنقدم المزيد من المعلومات حول سبب ذلك:

**مرحباً إليكساندرا،**  
أشكراً جزيلاً

**هل يمكنك أن تحدثينا قليلاً عن شركة (تريغ هانسا)؟**

طبعاً يمكننا. trygg hansa هي شركة تأمين تأسست منذ بداية القرن الثامن عشر في الواقع، لذلك لدينا خبرة طويلة في مجال التأمينات، ونقوم بإجراء التأمين للشركات وكذلك الأفراد، على سبيل المثال، التأمين على السيارة، التأمين على المنزل، ولدينا أيضاً تأميناً شخصياً على سبيل المثال، لك ولي ولإطفالك.

وهذا يعني أنه يمكن أن ندفع للمرضى تعويضاً في حال إصابته بمكروه في المنزل مثلاً، أو تعرض شخصياً لإصابة ما.

ربما البعض يعرفنا مسبقاً من خلال أطواق النجاة ذات اللون الأبيض والأحمر المنتشرة حول المسطحات المائية في السويد.

حيث قمنا بتوزيع 80 ألف طوق نجاة هي بمثابة علامة خاصة تميزنا وهي تنقذ العديد من الأرواح كل سنة.

**لماذا تأمين الأطفال مهم جداً عند (تريغ هانسا)؟**

الأطفال في السويد يحميهم المجتمع جيداً، فالرعاية الصحية مثلًا مجانية لهم، ولكن ربما العديد لا يعرفون أنه عندما يمرض الطفل مرضاً خطيراً، قد يكون من الصعب الحصول على الدعم

المادي الكافي في حال مثلًا اضطر المرء للبقاء في المنزل لرعاية الطفل، وتوقف عن عمله، هنا يمكن لتأمين الأطفال أن يشكل فرقا كبيرا من خلال التعويض الذي تحصل عليه عائلة الطفل وهو يكمل الدعم الموجود في المجتمع اليوم.

**ماهي إيجابيات تأمين الأطفال؟**

توجد العديد من الإيجابيات، الطفل مؤمن سلفا في مرحلة المدرسة، وفي المرحلة التمهيديّة، لكن هذا التأمين ساري المفعول فقط في الوقت الذي يكون فيه الطفل في المدرسة، أما تأمين الأطفال لدينا ساري المفعول على مدار الساعة كما أن صلاحية تأمين الأطفال في المدرسة، تكون فقط في حال تعرض الطفل لحادث، بينما تأمين الأطفال الخاص ساري المفعول حتى في حال مرض الطفل، وهذا هو السبب الأكثر شيوعاً لإجراء هذا التأمين ولكن الناحية الأكثر إيجابية هي الفروق المادية وهنا سأطرح مثلاً:

إذا أصيب الطفل بمرض عضال يمنعه من العمل في المستقبل يحصل على تعويض من الدولة قيمته 10 آلاف كرون قبل الضريبة وهذا مبلغ لا يكفي ليعيش منه الطفل.

ما يفعله التأمين لدينا هو توفير بضعة ملايين إضافية في حال الإصابة بمرض عضال وهذه رفاهية ممتازة أن يتمكن المرء من أن يعيش ويدفع كل فواتيره أيضاً، هذا هو أكثر الجوانب إيجابية في تأمين الأطفال الخاص لدينا.

**كيف يمكن للمرء أن يجري تأمين الأطفال الخاص عندكم؟**

يمكن إجراء ذلك بسهولة عبر الدخول إلى موقعنا trygghansa.se online ثم لدينا خدمة الزبائن، حيث يمكن للمرء أن يتصل بنا مباشرة، إذا كان يفضل ذلك. ولكن أعتقد من الجيد أولاً الاتصال بمرشد التأمين وحجز موعد في المنزل حيث يمكن للمرء معرفة ما لديه من أنواع التأمين.

مثلاً أي تأمين يحتاجه المرء، وأي تأمين لا يحتاجه، إذ يختلف الأمر وفقاً للاحتياجات الشخصية، وأي تأمين أكثر أهمية، إذا يوجد عدة طرق للقيام بذلك، وأحب أن أوجه هنا عندما يختار الأبوين تأمين الأطفال الخاص يمكن لهما تعبئة البيانات الصحية للطفل، وقد يستغرق الأمر القليل من الوقت، ولكن من المهم جداً القيام بذلك، والإجابة بصدق عن الأسئلة المطروحة. إذاً هذا أمر مهم يجب أن يعرفه المرء، عندما يفكر بإجراء تأمين للطفل.

**هل لديك نصيحة توجيهها للقراء؟**

أنصحكم بإجراء تأمين الأطفال بوقت مبكر بعد مغادرتكم غرفة الولادة، لأنه من الجيد التنويه أن التأمين لا يسري مفعوله على الأشياء التي حدثت قبل شراءك لهذا التأمين، وهذا ينطبق على كل مستويات التأمين، إذ كلما اشترت التأمين مبكراً كلما كانت الفرص أكبر لشمول التأمين كل شيء ممكن حدوثه، فيما بعد هذه أهم نصيحة أود تقديمها.

**في النهاية أريد الاستفسار هل يوجد معلومات باللغة العربية على صفحتكم؟**

نعم توجد معلومات بالعربية على صفحتنا Trygghansa.se/arabiska حيث يمكن معرفة المزيد عن تأمين الأطفال ولماذا يجب اختيار ذلك وما هي إيجابيات ذلك.

يمكن إجراء ذلك بسهولة عبر الدخول إلى موقعنا trygghansa.se online ثم لدينا خدمة الزبائن، حيث يمكن للمرء أن يتصل بنا مباشرة، إذا كان يفضل ذلك. ولكن أعتقد من الجيد أولاً الاتصال بمرشد التأمين وحجز موعد في المنزل حيث يمكن للمرء معرفة ما لديه من أنواع التأمين.

مثلاً أي تأمين يحتاجه المرء، وأي تأمين لا يحتاجه، إذ يختلف الأمر وفقاً للاحتياجات الشخصية، وأي تأمين أكثر أهمية، إذا يوجد عدة طرق للقيام بذلك، وأحب أن أوجه هنا عندما يختار الأبوين تأمين الأطفال الخاص يمكن لهما تعبئة البيانات الصحية للطفل، وقد يستغرق الأمر القليل من الوقت، ولكن من المهم جداً القيام بذلك، والإجابة بصدق عن الأسئلة المطروحة. إذاً هذا أمر مهم يجب أن يعرفه المرء، عندما يفكر بإجراء تأمين للطفل.

**وماهي تكلفة تأمين الأطفال عند تريغ هانسا؟**

هذا الجزء معقد قليلاً، سأحاول التوضيح جيداً، ثم يمكنك طرح الأسئلة في حال كان هناك شيء غير واضح.

هناك عدة مستويات للتأمين نسميها بـ (مبلغ التأمين)، وتلك المستويات يمكن الاختيار بينها، المستوى الذي يختاره المرء يؤثر على سعر ذلك التأمين، وبالتالي يحدد أيضاً مبلغ التعويض الذي سيحصل عليه المرء فيما بعد.

ونحن في تريغ هانسا لدينا 4 مستويات، فإذا اخترت مثلاً المستوى الأدنى ستحصل على

# الكومبيس

ALKOMPIS

IPTV



## ALKOMPIS IPTV



اول جهاز استقبال (رسيرفر) قانوني في السويد وشمال اوروبا  
- لا مشاكل قانونية أو فنية بعد اليوم في استقبال قنواتكم المفضلة  
- كفاءة عالية وخدمة زبائن متقدمة وأسعار معقولة

لمزيد من التفاصيل زوروا موقعنا:

[www.alkompis.se](http://www.alkompis.se)





قسم التحقيقات

## لم يعد لعائلة على حياة بسبب المضايقات والتنمر

# من يتحمل مسؤولية عدم وقف الاعتداءات ضد سيف و صقر؟

الكومبس - قضية في رسالة: علي مهاجر عربي عديم الجنسية، أو «بدون» كما يطلقون عليه في دولة الكويت، يبلغ من العمر 43 عاماً، وصل إلى السويد رفقة زوجته وأبناءه الخمسة سنة 2015. يروي علي في هذه الرسالة لـ «الكومبس»، تفاصيل التنمر والاعتداءات التي يتعرض لها ولداه في مدرسة Svalebo skolan، في مدينة VEBERÖD وكيف أن المدرسة والجهات المسؤولة لم تضع حداً لها، حتى اللحظة.

الكومبس تنشر هذه الرسالة، للتذكير بأن هذه الممارسات تحدث للعديد من أطفال المدارس، بغض النظر عن ما إذا كانوا مهاجرين، أم لا، لكن المشكلة الحالية، تعكس حالات كثيرة أخرى مشابهة تردنا من عائلات مهاجرة، تتعرض الى مضايقات عنصرية لمجرد أنهم جاؤوا الى السويد من الشرق الأوسط!



فوعدي بمناقشة الأمر معهم، طالباً مني اصطحاب ابني للمنزل والانتظار إلى حين تحديد موعد لمقابلته.

### «المدرسة لم تفعل شيئاً»

بعد يومين تحديداً، اتصل نائب مدير المدرسة يدعوني للاجتماع به كما وعد. إلا أنني لدى وصولي غرفة الاجتماعات، فوجنت بعدم وجود المعلم الذي كان شاهداً رئيساً في المشكلة، لكن مفاجأتي تضاعفت أكثر عندما تجاهل نائب المدير سبب اللقاء وراح يعرض على سجلات حضور وغياب ابني، كأنما يحاول إقناعي أن صقراً ليس ذلك الفتى الطيب كما يدعي، أبدت بالغ احتجاجي على اعتبار أن الأمر يحتمل التأجيل إلى ما بعد مناقشة قضيتنا الإنسانية التي اجتمعنا هنا خصيصاً من أجلها، غير أن نائب المدير تمسك برأيه، مصراً على إنهاء ما بدأه أولاً.

لما تطرق بحديثه أخيراً إلى الحادثة، أكد لي أنه سأل أولئك الأولاد شخصياً عن سبب فعلتهم، فاتفقت شهاداتهم جميعاً أن ابني من بادرهم السب والشتم، فاستنكرت قوله، مذكراً أنني سبق

حوادث الاعتداء علينا أبعاداً جديدة، إذ باتت تصل إلى حساب صقر الشخصي على تطبيق «سناب شات»، تعليقات وصور عدة، مرسله من مجموعة الأولاد عينها، تحوي عبارات ومعاني عنصرية بالغة البذاءة، ذات طبيعة عنصرية ودينية، ثم تفاقم الوضع سريعاً، ليصل حد التهديد بضربه، عبر الاستعانة بأولاد يكبرونه سناً وحجماً. ليلة الجمعة التالية، عند حوالي الساعة الثانية فجراً، ورد اتصال لصقر من أحد أولئك الأولاد، يبلغه أنهم في انتظاره جميعاً أمام باب منزلنا ويتحداه للخروج والعراك معه، اختلست النظر من النافذة ورأيت 5 أشخاص تقريباً، فاتصلت من فوري بالشرطة لمساعدتنا، إلا أنهم طلبوا مني الاحتماء داخل منزلي وإعادة الاتصال إذا تكرر الأمر.

صباح الإثنين، اتصل بي صقر من المدرسة وكان في حالة نفسية يرثى لها، حيث أخبرني أن الأولاد أحاطوا به أمام مبنى الإدارة على مرأى ومسمع من المعلمين، مهددين بضربه ويدفعونه بينهم، فلما حاول الدفاع عن نفسه، أمسك به أحد المعلمين واقتاده إلى مكتب المدير. انطلقت إلى المدرسة على عجل وأعربت لنائب المدير عن استيائي من طريقة تعامل الطلبة والمعلمين مع أولادي،

حتى تمزقت سترته، ثم راح يسحبني إليه عنوة، محاولاً تحريض كلبه أيضاً على مهاجمته. لما استطاع ابني الإفلات، رفع الرجل كلتا قبضتيه كالملاكين، مردداً: تعال.. هل تريد مقاتلتي؟ هنا اكتشف الفتى أن الرجل ليس سوى معلم في ذات المدرسة، ففر باكياً بسرعة واتصل بي بيلغني ما جرى. رغم أن أحداً من أعضاء إدارة المدرسة لم يكن حاضراً وقت الحادثة، غير أنني لدى تقديمي بالشكوى، اعتبر الجميع رواية ابني محض مبالغة، مؤكداً أن المعلم كان يسعى لفض الشجار الدائر بين الأولاد لا أكثر. عندما جرت توجيه شكواي ذاتها إلى بلدية لوند، أبلغني الموظف المسؤول أن المشكلة لا تقع ضمن نطاق اختصاصهم وعلي اللجوء مجدداً لإدارة المدرسة.

تماماً كما فعلنا في المرات السابقة، لم نعرف كيف نتصرف، فأثرنا التزام الصمت والنسيان، حرصاً على عدم وقوعنا في مزيد من المشاكل.

### يهاجمون البيت والشرطة تطلب

### الاحتماء منهم

مع حلول شهر نوفمبر سنة 2019، اتخذت

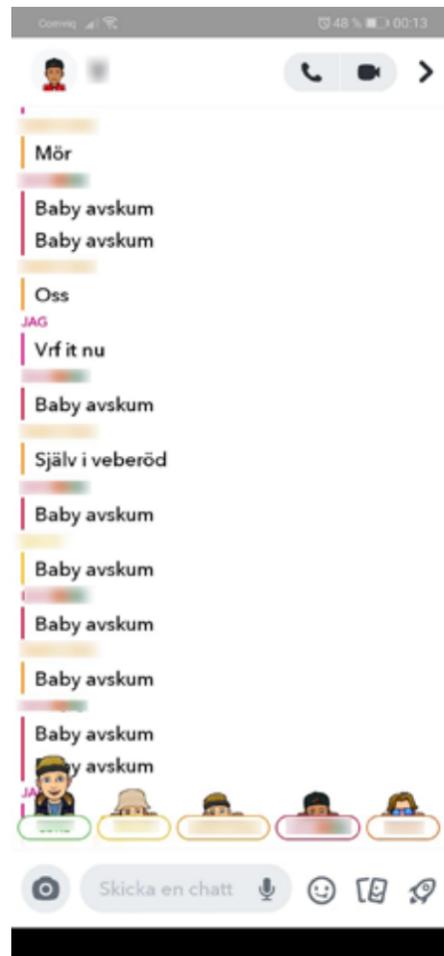
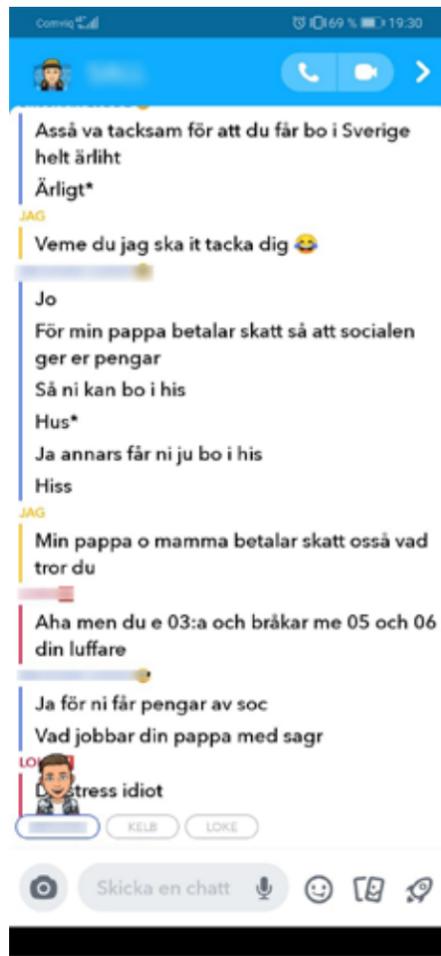
يقول علي: « في شهر أغسطس/ آب من سنة 2018، انتقلت مع عائلتي، إثر منحنا حق الإقامة، للسكن في مدينة فيبيروود، التابعة لمحافظة لوند.

لم يكد ولداي الكبيران، سيف (13) عاماً وصقر (14) عاماً، يستأنفان دراستهما في المرحلة الإعدادية بإحدى المدارس المجاورة، حتى أصبح كلاهما يتعرضان إلى التنمر والاعتداء اللفظي من بعض زملائهما، ويجدان ملابسهما المعلقة خلال حصص الرياضة ملقاة على الأرض، أو يتعرضان لسرقة مفاتيح خزانتهما بصورة متكررة، إلى جانب السخرية من مظهر سيف على وجه الخصوص، نتيجة وجود بقعة خالية من الشعر في رأسه منذ الولادة.

عندما أخبرني الولدان بالأمر، ناشدت إدارة المدرسة أكثر من مرة، للتدخل وحل المشكلة، إلا أن كل محاولاتي باءت بالفشل.

في صباح أحد الأيام، دار عراك بالأيدي داخل باحة المدرسة بين سيف وولدان آخران، أحدهما في نفس سنه والآخر يكبره تقريباً ثلاث سنوات.

إلى هنا تبدو القصة مجرد خلاف عادي بين بضعة مراهقين، غير أن ابني فوجئ برجل بالغ معه كلب، يمسك بتلابيبه ويهزه يميناً وشمالاً بعنف شديد



نماذج لرسائل المضايقات التي تعرض لها الطفلين سيف و صقر

أيضاً تعرضت مؤخراً إلى تهديدات عنصرية أثناء عودتي منهكاً من التسوق، حيث كمن لي رجلان في نفس سني تقريباً بين ظلال الأشجار المنتصبه على بعد خطوات قليلة من منزلي، ثم برزا أمامي فجأة لما أصبحت على مقربة منهما واستوقفاني مستفسران عن وجهتي ومحل سكني بدعوى أنهما رجلا شرطة، كما أنذراني بعدم السير في ذات الطريق مجدداً إذا أردت السلامة لنفسني، فادعيت الامتثال لامرهما خوفاً من تعرضي للضرب وانطلقت مسرعاً إلى البيت.

## «لا أحمل في قلبي للشعب السويدي سوى الحب»

وختم علي: «رغم كل ما جرى، مازلت لا أحمل في قلبي للشعب السويدي إلا كل حب وامتنان على ضيافتهم الكريمة لنا ومنحنا إقامةً ومنزلاً جميلاً بأوبينا. لكني أناشدهم ألا ينحرفوا وراء الخطاب العنصري، الذي يحاول تصوير اللاجئين جميعاً كأنهم بلاء حل ببلادهم، لأننا مثل بقية الأمم، منا الصالح والطالح، نخطئ أحياناً ونصيب، كما أننا لم نأت إليهم إلا فراراً من الظلم الذي لقيناه في أوطاننا، لا نبغي سوى أمن واستقرار وحياة الكريمة، فلا تسمحوا لأحد أن يسلبكم نقاء نفوسكم الذي عهدناه فيكم وتصنعون بنا ما صنع أهل الشر في مجتمعاتنا.

لقد أثرت الأحداث السابقة على مستوى تحصيلنا الدراسي جميعاً، كما حالت دون مقدرتنا على الاندماج والعمل لخدمة المجتمع، إن القلق يهش قلبينا أنا وزوجتي بشكل دائم على سلامة أولادنا، حتى أنني حرمت نعمة النوم ليلاً خشية تعرضنا لاعتداء، أو قيام شخص ما بإحراق منزلنا ونحن غافلون.

إننا اليوم إذ نعرض قضيتنا على الرأي العام عبر منصة الإعلام الحرة هذه، يحذونا عظيم الأمل أن نلقى بين وارف الحلول والأفكار والآراء والاقتراحات، ما يساعدنا لاحقاً على اتخاذ القرار الأنسب لإنهاء معاناتنا.

تبادرت معلومة نشر الخبر إلى إدارة المدرسة كذلك، ما جعلهم يتصلون بي أول مرة عبر مترجم، طالبين مني الحضور مع جميع أفراد العائلة، فرفضت، مبرراً ذلك بتعرضي للإذلال والمهانة آخر مرة جنت فيها المدرسة. ناهيك أن الإدارة امتنعت عن مساعدتي حين استنجدت بها. في المرة الثانية، اتصلت بي المديرة شخصياً، عارضة على التباحث لحل المشكلة، فقبلت. غير أنني عبرت لها عن عجبي من اهتمامها المفاجئ بإرضاء عائلتي، بعد أن تجاهلت شكوانا وغطت في سبات شتوي عميق قرابة عامين كاملين، كما سألتها عن دوافع تدمير سمعة ولد قاصر وتشويه صورته والتشهير به، من خلال نشر خبر كاذب عنه على موقع «يونيكوم». فأخذت تبرر موقفها بأني أسأت فهم مضمون الخبر، مؤكدة توضيحها شخصياً للأهالي، أن مسألة السكن ليست سوى محض ادعاءات عارية عن الصحة.

إلا أن الخبر مع الأسف، انتشر فعلاً وتداولته عديد وسائل الإعلام المحلية، إلى درجة أن أهالي المدينة باتوا يرمقونا بنظرات ملنها البغض كلما قابلونا، بينما شرع معارفنا يتصلون للاطمئنان علينا. قبل أسبوعين تقريباً، دخل علي سيف واخته الصغرى، التي تبلغ من العمر 7 سنوات فقط وت تعاني داءً في القلب، ليخبراني برعب شديد، أن بعض الشبان ساروا خلفهما منذ غادرا المدرسة حتى لحظة وصولهما إلى البيت، كما أن أحدهم كان يلوح بسكين في يده ويردد عبارات مستفزة لسيف، محاولاً افتعال شجار معه. خرجت إلى الشارع على الفور لاستطلاع الأمر، فأسرع الشبان بالهرب بعيداً لما رأوني.

تلاها بثلاثة أيام، تلقى صقر رسالة نصية من شخص ما يفترق عليه ويصفه بالقدور، مهدداً أنه يعرف الطريق إلى محل سكنه، إذا ما تجرأ مرة أخرى على لمس، أو تهديد ابنته. فطلبت منه حفظ الرسالة مع صورة الخبر الكاذب المنشور عنه، حرصاً على تقديمهما سوياً إلى الشرطة.

كلامه، الذي نفذ الأمر فعلاً ولم يجد معه شيئاً. هنا تدخلت في الحديث وأفهمت مديرة المدرسة، التي أقابلها لأول مرة، حيثيات مشكلتنا منذ البداية، كما أوضحت لها أنني تواصلت سابقاً مع إدارتها 8 مرات وأبلغت الشرطة 6 مرات بخصوص اعتداءات نفس المجموعة على ولداي دون طائل، متوعداً تحرير محضر رسمي في قسم الشرطة، غير أنها طلبت من التمهل، بدعوى أن الدورية قادمة إلى هنا بالفعل. انتظرت ساعة تقريباً، لكن أحداً لم يأت، ما جعلني أدرك أن المديرة تماطلني، فتركتهما واتجهت رأساً إلى الشرطة للإبلاغ بنفسي. إثر تحرير المحضر، سارع مكتب الشؤون الاجتماعية الذي سلمته الشرطة نسخة منه، إلى استدعائي رفقة سيف للاستفسار بشأنه، لما أحطتهم علماء بالتفاصيل، أوصوني بضرورة إبلاغ إدارة المدرسة لاتخاذ الإجراءات اللازمة.

مضيت إلى نائب المدير وأخبرته بالمستجدات، فأكد لي عزمه قريباً على عقد اجتماعين منفصلين، واحد لعائلتي وآخر لأهالي الأولاد. مجرد خروجي من باب المدرسة، صدمت لدى اعتراض عدد من الشباب لطريقنا والبصق علينا مع رفع أصابعهم بإشارات نابية أمام وجوهنا. كانوا جميعاً دون السن القانونية، ما تركني عاجزاً عن التصرف، فقررت الرجوع إلى الإدارة لإبلاغها مجدداً بما جرى، إلا أننا فوجئنا برجل بالغ يسعى ورائنا، طالباً منا التوقف، ثم أمسك ابني موجهاً كاميرا هاتفه إليه، طالباً منه أن يشتمه. فككت ابني من يده ومضيت نحو الإدارة متجاهلاً نداءاته واستفزاتاته. لكن نائب المدير صارحني بعجزه عن فعل أي شيء، مقترحاً تقديمنا شكوى جديدة للشرطة.

## افتراء يتحول إلى قضية رأي عام

ذات نهار، صدمت لدى قراءة خبراً على موقع «يونيكوم» المختص بشؤون المدارس، يفيد أن طالباً في مدرسة أولادي، هدد زملاءه بواسطة سكين.

وشكوت له تصرفات نفس الطلبة وعرضت عليه رسائل تهديداتهم قبل هذه الحادثة مرات عديدة، كما أنه لم يحرك ساكناً لحل أية مشكلة طوال الأشهر الماضية، فإن كان ابني البادئ بالإساءة دائماً، لماذا يكون الشخص الوحيد الذي يتقدم بالشكوى؟ لم يجد نائب المدير ما يبهر به قوله، فطلب من ابني عدم التعرض لهم مجدداً ومحاولة الابتعاد عن أماكن تواجدهم قدر الإمكان، موصياً أن يسارع إلى إبلاغه شخصياً عند حدوث أية مشاكل جديدة. قبلنا كلامه على مضض، ثم اقترحت تحديد لقاء مماثل يجمعنا بالطلبة وأولياء أمورهم في محاولة لتفقية الأجواء وعقد صلح بين الطرفين، سوى أن المدير قابل فكرتي بالرفض.

رغم كل ذلك، لم تتوقف الاعتداءات على ابني طوال الأيام الخمسة التالية، فكان يسارع لإبلاغ نائب المدير بما جرى تماماً كما أوصاه خلال الاجتماع الماضي، غير أن الرجل ما انفك يأمر الفتى العود إلى صفه، دون اتخاذ أية إجراءات، ما شجع الأولاد على التماهي والتهديد بضرب صقر. فاتفقنا أن يلزم ابني المنزل، حتى تجد الإدارة حلاً مناسباً.

بعد 5 أيام تقريباً من الانتظار، استدعانا نائب مدير المدرسة لمقابلته، حيث عرفني بشخص يدعى كاسير، موضحاً أنه سيكون مرافق صقر الشخصي خلال ساعات الدوام الدراسي وسيشهد على أية تصرفات عدوانية تصدر عن كلا الطرفين. بداية الأمر، أبدى صقر احتاجه على الفكرة، بدعوى أنها لا تمثل حلاً جذرياً للمشكلة وستجلب له مزيداً من السخرية والمضايقات، بيد أنني أعلنت موافقتي دون اقتناع حقيقي، حتى لا يقال لاحقاً أنني «طلبت الحلول، ثم رفضتها لما أتوا بها». لكن توقعات ابني سرعان ما أثبتت صحتها كما أخبرنا تماماً، إذ راح الأولاد يوجهون له إشارات نابية بأصابعهم على مرأى من مرافقه. الأدهى من ذلك، أن الإدارة نفسها لم تبد أي اهتمام يذكر إثر شهادة المرافق لصالحنا.

كان الاتفاق بيننا قائم على عدم ذهاب صقر إلى المدرسة إلا بوجود مرافقه، لذا، عندما حصل هذا الأخير على إجازة مدة أسبوع، اضطر الفتى للبقاء أيضاً في المنزل. ما جعل ثلة المراهقين توجه أذاها نحو شقيقه سيف، حيث اتصل بي الفتى قبل عدة أيام، يروجوني الحضور، ذاكراً أن 15 طالباً تقريباً أحاطوا به وقت تناول الطعام وأمره بالخروج إلى الباحة لضربه، فطلبت منه الاحتماء بأحد المعلمين حتى قدومي إليه. عند دخولي ساحة المدرسة، رأيت حوالي 50 طالباً محتشداً أمام مبنى الإدارة، فما كاد يلمحني نائب المدير، حتى أقبل علي يهدئ من روعي ويصر على اصطحابي إلى مكتبه، متجاهلاً طلبي المتكرر بإحضار ابني، الأمر الذي أصابني بالقلق أكثر وجعلني أظن سيفاً تعرض لمكروه لا محالة.

في الإدارة، وجدت ابني جالساً مع مديرة المدرسة ومعلم ما يستجوبانه، سألته إن كان تعرض إلى الأذى فنفى ذلك وصارحني بخوفه، عندما استفسرت منه عن السبب، أخبرني أنه عقب إنهاء مكالمته معي، نجح في الفرار والاحتماء داخل مبنى الإدارة، إلا أن أحد المعلمين لحق به، زاعماً رؤية بعض الطلبة له يحمل سكيناً وتهديدهم بها، لكن الفتى أنكر ذلك تماماً واتهمهم بالكذب، موضحاً أن فراره خوفاً من بطشهم كان سبب لجوئه إلى الإدارة أصلاً وناشد المعلم تفتيشه شخصياً حتى يتأكد من صدق



# Nydala

Vårdcentral



مرحباً بكم في المركز الصحي الجديد  
Nydala vårdcentral  
في مالمو

## نحن نهتم بصحتك



المستوصف يعمل بالتعاون مع  
حكومة مقاطعة سكونة

نقدم مجموعة واسعة من خدماتنا الصحية في مركزنا الجديد.  
ستجدون أفضل مستويات الرعاية الطبية في السويد على يد اطباء ذوي خبرة طويلة.  
كادرنا الطبي المتخصص يلبي الاحتياجات لمختلف المجالات الطبية: أمراض السكري، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض الباطنية، الأمراض الجلدية، أمراض الأطفال، أمراض العظام، والمفاصل وأخصائية للأمراض النسائية.  
في المركز أيضا استشاريين في طب العيون وأمراض الأنف والأذن والحنجرة ويمكنكم الحجز مباشرة عن طريق الموقع الإلكتروني: [www.nydalavc.se](http://www.nydalavc.se)  
في الحالات الطارئة يمكنكم الحصول على مواعيد في نفس اليوم.

المركز مفتوح طيلة أيام الأسبوع:

18:00 - 13:00

أيام السبت والأحد:

20:00 - 08:00

من الإثنين إلى الجمعة:



 **NYDALA VÅRD CENTRAL**  
Öppettider: Vardagar 08-20 - Helger 13-18



Västra Hindbyvägen 10, Malmö 58 214  
Telefonnummer: 040-700 30

يقع مقر المركز بين اكشون نيدالا ومطعم البلام

بالدليل مش مجرد كلام  
نحن الأفضل و الأرخص في عالم الاتصالات و الانترنت في السويد

×

Lyca Smart XL



15 GB

FRIA SAMTAL & SMS  
INOM SVERIGE

129kr

/30 DAGAR

Lyca Smart L



8 GB

FRIA SAMTAL & SMS  
INOM SVERIGE

99kr

/30 DAGAR

Lyca Smart SUPER



35 GB

FRIA SAMTAL & SMS  
INOM SVERIGE

149kr

/30 DAGAR

Lyca Smart XXL



50 GB

FRIA SAMTAL & SMS  
INOM SVERIGE

199kr

/30 DAGAR



lycamobile.se

08-520 549 77

Hämta startpaket och ladda här



Send money in a  
heartbeat

حول الأموال  
بسرعة نبضات القلب

Skicka pengar på  
ett ögonblick



 Transfer  
Galaxy

استخدم رمز الأستشارة - Alkompis  
عند إنشاء حساب جديد، لتحصل على  
٣ تحويلات معفى من الرسوم

[transfergalaxy.com](https://transfergalaxy.com)