

Guardian PHARM ASSIST
Wonderland Pharmacy
Gamal Awad, B. Sc. Phm
Omnia Masoud, B. Sc. Phm
Pharmacists / Owners
1051 Wonderland Road S.
London, ON N6K 3X4
Tel : 519 - 649 - 2520 Fax : 519 - 649 - 2530

السنة 22
الصحيفة التي
يبحث عنها القارئ

AL BILAD
www.albilad.net

البلاد

December 2023

ديسمبر-كانون الأول

Issue 261 العدد

جريدة كندية سياسية عامة تصدر باللغتين العربية والإنجليزية في لندن - أونتاريو

كندا تمنح الشركات الصغيرة في تورونتو مساعدات مالية أونتاريو تعزم حظر طلب الخيرة الكندية في إعلانات الوظائف

40
صفحة

شؤون
كندية
04

كتاب
البلاد
12

فكر
وفن
22

طب
وعلاوم
25

العرب
والعالم
30

SUSAN KADRAY
Sales Representative
ROYAL LEPAGE
TRILAND REALTY
REAL ESTATE BROKERAGE
Cell: (519) 615-1381
Fax: (519) 672-5145
Bus: (519) 672-9880
Email: susankadray@royallepage.ca
agents.royallepage.ca/susan kadray

A&Rs
AUTO SALE
MADANI TIRES (LONDON) INC.
[519] 668-7551
1-280 Adelaide St. S
London, ON
N5Z3L1

PHARMASAVE
(Adelaide North)
Mon-Fri 9-7, Sat. 10-3
Free Delivery
FLU SHOT AVAILABLE
1464 Adelaide St. N.
London, ON N5X 1K4
Tel: 519-858-3101
نبيل المغازي
BSc. Pharm., CDK
متخصص في متابعة مرضى السكر

WIDE HORIZON
IMMIGRATION SERVICES
نختص بجميع القضايا المتعلقة بالهجرة الى كندا
كفالة الزواج والاباء
تأشيرات الدراسة
تجديد بطاقة الاقامة الدائمة (PR)
معاملات الحصول على الجنسية الكندية
معاملات استخراج جواز السفر الكندي
برامج الهجرة الخاصة بالاستثمار وبرجال الاعمال
البرامج الخاصة بهجرة ذوي الشهادات والخبرة
Dr. Shafer Awawdeh
د. شاهر عاودة
Membership #: RS20433
whimmigration.com
519-808-1962
Shaher@whimmigration.com
151 York Street, London, Ontario, N6A 1A8

Certified Mechanic
FRED MOTORS
Auto Repair - Safety Inspection
Free Estimate
محمد أبو شمالة +1 519-639-0002
118 Pine Valley Blvd., London, ON N6K 3W9
(Wonderland Rd. South)

The **Merit Group**
INSURANCE & FINANCIAL SERVICES
Moe Faragalla
T 519.657.5500
TF 877.463.5500
moe.faragalla@meritgroup.ca
https://www.meritgroup.ca/
759 Hyde Park Road * London, Ontario * N6H 3S2

MIDDLE EASTERN
FAMILY RESTAURANT
من أشهر مطاعم لندن
TAKE-OUT • EAT-IN
Shawarma • Falafel • Hummus
Kafra Kabab • Fattoush • Saj Bread
Shish Taouk
شاورما • فلافل • حمص • مشاوي
حلال
BUSINESS HOURS
Sun., Thurs. H.A.M. 10 P.M.
Fri., Sat. H.A.M. 11 P.M.
www.shawarmaguys.ca TEL: 519-601-1501
* 1790 Dundas St., London, ON. N5W 3E5 *

Infinite Mortgage Solutions
LICENCE # 13443
ATHEEL ALNAJEM
Mortgage Agent
أثيل النجم
وكيلة رهون عقارية
نساعدكم للحصول على القرض البنكي
(A lender) (B lender) (Private lender)
Email: atheelalnajem@infinitemortgages.ca
Unit #6-209 Speers Rd, Oakville, ON. L6k 0H5

Dana Alakhras
Sales Representative
دانا الأخرس
نساعدكم بالحصول على القرض البنكي
(A Lender) (B Lender) (Private Lender)
Cell: (647) 898-2488
Office: (519) 438-5478
Dana Alakhras Realtor
RealEstate_WithDana
NuVista Premier Realty Inc.
Brokerage
NU-VISTA

YMH inc.
CONSTRUCTION-RENOVATION
كافة أعمال صيانة وتجديد المباني
ENG. YOUSSEF (226) 504-3107
HAS (226) 504-1772
MOE (519) 871-8222
YALMATROUD6@YAHOO.COM
257 Merlin Crescent London, ON N5W 5A6

ORACLE RMS
INSURANCE RISK MANAGEMENT SERVICES
MOE ZEBIAN
محمد ذيبان
* HOME
* AUTO
* COMMERCIAL
* ALL INSURANCE SERVICES
226.781.1124
www.oraclerms.com
moe.zebian@oraclerms.com
769 Southdale Rd. E. Unit# 11, London, Ontario N6E3B9

madani tires
& Alignment
All cars Repair & Alignment, تنظّم اللغة العربية
New & Used
(519) 668-7551
AMIN BAKHIT أمين بختيار
www.madanitires.ca
280 Adelaide St. South, London, ON N5Z 3L1



شركة رويال لتصنيع المطابخ
تصنيع كافة أنواع المطابخ
كفالة لمدة سنة
احصل على تصميم وعرض سعر مجاناً
اتصل بنا
+1 226 637 3777
WWW.ROYALRENOVATION.CA
10-100 BESSEMER RD, LONDON, ON N6E 1R2

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 activities 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



* *New designs arrive shortly*

* *We do custom made Furniture*

* تصاميم جديدة تصل قريبا

* نصنع لكم الأثاث حسب طلبكم

(519) 675-1535

TRAD'S
FURNITURE



Hours Of Operations:

Mon – Sat :10 am – 6 pm

Sunday :12 am – 5 pm

<https://www.tradsfurniture.com>

trad1@hotmail.com

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

"من 25 ألفاً إلى 100 ألف دولار" .. كندا تمنح الشركات الصغيرة في تورونتو مساعدات مالية



برنامج منحة إعادة تأهيل المساحات التجارية (CSRG).

ومنذ عام 2021 دعمت برامج MRRI هذه أكثر من 325 مشروعاً محلياً وقدمت أكثر من 9.4 مليون دولار من التمويل والمنح للشركات الصغيرة المحلية والمنظمات غير الربحية.

وخصصت المبادرة أيضاً تمويلاً لدعم 664 من رواد الأعمال بالشركات الصغيرة و 113 منظمة مجتمعية وتجارية.

وسيوفر التمويل 1.9 مليون دولار للمنظمات غير الربحية. واعتماداً على الحجم ستتلقى المشاريع المعتمدة للتمويل مساهمات غير قابلة للدولار، في حين قد تتقاضى المبادرات الأخرى طويلة الأجل ما يصف إلى 100 ألف دولار.

وسيتم استخدام 1.4 مليون دولار أخرى لدعم تجديد مساحات البيع بالتجزئة التي تستخدمها الشركات الصغيرة في تورونتو من خلال

في محاولة لمساعدة الشركات الصغيرة في تورونتو على التعافي من الآثار المتبقية لعمليات الإغلاق، تقدم حكومة كندا ما يصل إلى 18 مليون دولار لسبعة مشاريع انتعاش اقتصادي شاملة ومستدامة.

أعلنت مدينة تورونتو عن تمويل جديد بقيمة 3.3 مليون دولار للشركات الصغيرة المحلية، والذي سيتم إتاحتها قريباً للمجتمع كجزء من مبادرة "تعافي وإعادة بناء الشارع الرئيس" (NRRI).

توقعات بزيادة عدد العاطلين عن العمل في كندا بمقدار 211 ألف شخص - معظمهم من المهاجرين

أصدرت حكومة كندا بيانها الاقتصادي لخريف 2022، وهناك توقعات بانخفاض حاد في نسب العمالة. ومن المتوقع أن ترتفع معدلات البطالة بمئات الآلاف من الأشخاص في غضون بضعة أشهر فقط، مما يؤثر في المقام الأول على المهاجرين الجدد. وتتوقع كندا زيادة عدد العاطلين عن العمل بمقدار 211 ألف شخص بحلول منتصف العام المقبل.

وتظهر توقعات البطالة الواردة في البيان الاقتصادي زيادة قدرها 0.8 نقطة إلى 6.5 بحلول الربع الثاني من عام 2024. وسيؤدي ذلك إلى ارتفاع البطالة بمقدار 170 ألف شخص ليصل العدد الكلي إلى 1.4 مليون، وذلك في حال تم استبعاد النمو السكاني.

معدل البطالة الكندي إلى ارتفاع

تشير التوقعات إلى ازدياد النمو السكاني بالرغم من ذلك. وفي حال بقيت نسب التوظيف كما هي، فسوف ترتفع البطالة بنسبة 17.2% (+211 ألفاً) إلى 1.44 مليون شخص.

• كندا-24



TEL: 519-672-1086
CELL: 519-694-3185
EMAIL: owatad@watadlaw.com



خدماتنا القانونية تشمل:

- بيع وشراء العقارات السكنية والتجارية
- صياغة وتوثيق الوصايا الشرعية الكندية، والوكالات بنوعها (الشخصية والعقارية)
- إدارة وتوزيع التركات والموارث
- معاملات المصالح التجارية الصغيرة من بيع وشراء واتفاقيات تأسيس الشركات وغيرها
- المصادقة على كافة المعاملات العدلية
- استشارات خاصة بقانون العائلة وقانون الهجرة

المحامي وكاتب العدل أسامة محمد وتد

495 Richmond St. Suite 840

OSAMA WATAD
Barrister, Solicitor and Notary Public

London, Ont. N6A 5A9



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 *



BUILDING THE FUTURE ... RESTORING THE PAST

- * Construction/ renovation services
- * Commercial and residential in London and surrounding areas
- * Kitchens, Bathrooms, Plumbing, Electrical, Fences, decks and concrete
- * Over 15 years experience
- * Best price and quality

We specialize in delivering turnkey operations in almost every industry including:

- Dental
- Medical/Health Care
- Restaurants
- Offices
- Fitness Facilities/Clubs
- Retail/Shopping Centres
- Grocery Stores
- Education
- Hotels
- LEED Projects
- Residential



نحن متخصصون في:

- * عيادات الأسنان
- * مراكز التعليم
- * الفنادق
- * المكاتب
- * المطاعم
- * المشاريع السكنية وأعمال الترميم
- * مشاريع LEED
- * محلات البقالة
- * الرعاية الطبية / الصحية
- * المرافق / نوادي اللياقة البدنية
- * مراكز البيع بالتجزئة / التسوق



- * مقاولات عامة - إنشاء وترميم
- * تجارية وسكنية في لندن وضواحيها
- * مطابخ، حمامات، سباكة، كهرباء، أسوار وشرفات
- * أفضل الأسعار والمواصفات * خبرة أكثر من 15 عاما



معاينة مجانية للموقع



✉ info@krmitg.com

🌐 www.krmitg.com زوروا موقعنا

📷 <https://www.instagram.com/krmitg/>

On your next project contact us for a no-obligation quote.

69 Bessemer Rd Unit 45 London, ON N6E 2V6

CALL US TODAY
226.998.7274

أوتواوا تخفض متطلبات الفرنسية لزيادة الهجرة الفرنكوفونية

تغيير قواعد التأمين للسائقين في أونتاريو في عام 2024

سيتمكن سائقو أونتاريو قريباً من تخفيض مدفوعات التأمين على سياراتهم الخاصة واعتباراً من يناير 2024 سيكون لدى سائقي السيارات خيار عدم الاشتراك في تغطية التعويض المباشر عن أضرار الممتلكات (DCPD) التي تحمي أصحاب السيارات من التكاليف المتعلقة بأضرار السيارة في حالة الاصطدام إذا لم يكونوا مخطئين. وتغطي هذه التغطية أيضاً فقدان السيارة أو محتوياتها. وفي حين أن إلغاء الاشتراك سيقفل من فاتورة السائق، فإنه يعني أيضاً عدم وجود تعويض مقابل إصلاحات السيارة أو فقدانها أو محتوياتها أو استبدالها من بين أشياء أخرى.

ويحذر نموذج إلغاء الاشتراك: "إذا تعرضت السيارة الموصوفة للتلف في حادث تصادم، فلن يتم تعويض الخسارة حتى لو لم تكن أنت المخطئ.

من جهتها، تقول حكومة المقاطعة إن التغيير يهدف إلى زيادة خيارات المستهلك، وقد يكون مفيداً لسائقي السيارات القديمة التي تقل قيمتها عن تكلفة التأمين.

كما قال المتحدث باسم وزارة المالية في بيان: "هذا تغيير مهم تقوم به الحكومة لمنح السائقين المزيد من الخيارات.

ومن غير الواضح مقدار المبلغ الذي يمكن للسائقين توفيره في المتوسط من خلال اختيار عدم الاشتراك في هذه التغطية، ولكن مورغان روبرتس مديرة شركة RH للتأمين، تقول إنه قد لا يكون توفيراً كبيراً.

وأضافت لـ CTV: "في هذه الحالة إنك تختار عدم المشاركة في أي تغطية في حالة وقوع حوادث ليست بسبب خطئك".

كما أشارت إلى أنها لا تستطيع تصور سيناريو يكون فيه إلغاء الاشتراك في DCPD مفيداً، لافتة إلى أن سعر إصلاح المركبات من المرجح أن يفوق مئات الدولارات التي يمكن توفيرها سنوياً.

وبحسب تقرير صدر في مايو من قبل RATESDOTCA ارتفعت أقساط التأمين في أونتاريو بنحو 12% في عام 2023 مقارنة بعام 2021 بمتوسط يبلغ حوالي 1766 دولاراً.

وتعد أقساط التأمين مرتفعة بشكل خاص في منطقة تورونتو الكبرى GTA حيث تتجاوز التكاليف 2000 دولار في (فون) وريشموند هل وميساساغا وتورونتو وبرامبتون.



سلوى مدري، مديرة «شبكة الهجرة الفرنكوفونية في مقاطعة مانيتوبا» (RIF). الصورة: RADIO-CANADA / CEDRICK NOUFELE



رئيسة اتحاد الجاليات الفرنكوفونية والأكاديمية في كندا (FCFA)، ليان زوا (أرشيف). الصورة: RADIO-CANADA / CONTRIBUTION

الكفاءة اللغوية في الفرنسية في إطار البرنامج "لا يعني أن الشخص لا يتقن اللغة وأنه لا يستخدمها يوماً".

في عام 2022 بلغت كندا، لأول مرة، هدفها للهجرة الفرنكوفونية المتمثل بنسبة 4,4% من المهاجرين الناطقين بالفرنسية من أصل إجمالي عدد المهاجرين الذين يستقرون في كندا خارج كيبيك، المقاطعة الكندية الوحيدة ذات الغالبية الناطقة بالفرنسية، وذلك بعد 20 سنة من وضع هذه السياسة.

• نقلاً عن موقع راديو كندا، ترجمة وإعداد فادي الهاروني

تقول زوا.

مديرة "شبكة الهجرة الفرنكوفونية في مقاطعة مانيتوبا" (RIF)، سلوى مدري، رحبت هي الأخرى بهذه التغييرات، لأن "الفرنسية يجب أن تكون ميزة إضافية، لا عقبة أمام مرشح في سوق العمل".

"يجب أن نشجعه وندعمه حتى يتقن لغتي كندا الرسميتين (الفرنسية والإنكليزية). من ناحية أخرى، إذا وضعنا معايير مرتفعة بعض الشيء (للفرنسية) منذ البداية، فسيؤدي ذلك إلى القضاء على عدد المرشحين الذين لديهم إمكانات ويمكن اختيارهم ضمن هذا البرنامج"، قالت مدري.

وأشارت مدري إلى أن تخفيض شرط

RCI •

أدخلت الحكومة الفدرالية تغييرات على برنامج "التنقل الفرنكوفوني" (Mobilité francophone) من أجل زيادة عدد المهاجرين الناطقين بالفرنسية إلى كندا.

وخفضت الحكومة متطلبات اللغة من أجل "تعزيز النمو السكاني والازدهار الاقتصادي في البلاد" وفقاً لبيان صحفي نشرته مؤخراً.

"يجب أن تتوفر لدى المرشحين إجابة متوسطة للغة الفرنسية، من أجل الفهم والتعبير الشفهي. هذا يعادل المستوى الخامس من متطلبات اللغة. تلبية هذه المتطلبات اللغوية الجديدة الاحتياجات اللغوية في الفرنسية (...)"، كتبت وزارة الهجرة واللجئين والمواطنة الكندية في بيان صحفي في 15 حزيران (يونيو).

وزير الهجرة شون فرايزر أكد أن "التغييرات التي تم إدخالها على برنامج التنقل الفرنكوفوني تفتح فرصاً وتوفر دعائم لتنمية مجتمعات الأقليات الفرنكوفونية".

رئيسة اتحاد الجاليات الفرنكوفونية والأكاديمية في كندا (FCFA)، ليان زوا، أعربت عن سرورها بهذا الخبر في مقابلة مع راديو كندا.

في السابق، كان البرنامج يستهدف فقط العمال ذوي المهارات العالية. أما الآن فقد توسع نطاقه ليشمل كافة فئات العمال. بالنسبة لهذا الجانب، فهو إيجابي للغاية. إنه برنامج مصمم خصيصاً للواقع الفرنكوفوني. نقلاً عن ليان زوا، رئيسة اتحاد الجاليات الفرنكوفونية والأكاديمية في كندا ومع ذلك، تذكر زوا بأن هذا برنامج للعمال المؤقتين، "لكن تم إيجاده لتشجيع الناس لطلب الإقامة الدائمة (في كندا)".

ووفقاً لزوا لا يمثل تخفيض متطلبات اللغة الفرنسية مشكلة في الحياة المجتمعية الفرنكوفونية لأنه سيتيح سد "نقص العمالة الذي نعيشه في مجتمعاتنا (المحلية)".

"بالنسبة لاتحاد الجاليات الفرنكوفونية والأكاديمية في كندا، فإن الأولوية تكمن حقاً في العمل من أجل فرانكوفونية اشمالية"،

www.albilad.net

السنة
22

البِلَادَة

جريدة كندية سياسية عامة تصدر باللغتين العربية والإنكليزية في لندن-أونتاريو

رئيس تحرير القسم العربي
ليث الحمداني

Laith@albilad.net
(519) 709-3684

رئيس تحرير القسم الإنكليزي
زياد رشيد علي

ziyad@albilad.net
(519) 777-1391

للإعلان - زياد علي (519)777-1391

حروب إسرائيل على غزة قبل وبعد حماس.. و"طوفان" هذه المرة سيجرف من وما بعد غزة بألاف الأميال

يوماً وانتهت في 21 أيار/ مايو 2021 بواسطة مصرية. أما سكان حي الجراح فتم تأجيل قرار إجلائهم من منازلهم لأجل غير مسمى وبدون أي تسوية واضحة، ويتعرضون بين الفينة والأخرى لاعتداءات من المستوطنين.

هل شنت إسرائيل حروباً على قطاع غزة قبل سيطرة حماس؟

نعم، بعدما سلمت إسرائيل حكم القطاع للسلطة الفلسطينية العام 1994، شنت أول حرب لها في أبريل/نيسان 2001 بعنوان "قوس قزح"، ثم أطلقت في أيلول/سبتمبر 2004 حرب "أيام الندم". ورغم انسحابها من القطاع عام 2005، إلا أنها شنت حربين في أيلول/سبتمبر 2005 باسم "أول الغيث" أتبعها بعملية "سيف جلعاد" في محاولة فاشلة لاستعادة الجندي الإسرائيلي جلعاد شاليت.

ما الذي اختلف هذه المرة؟

رغم فداحة الألم والأرقام المهيبة من الضحايا وخصوصاً الأطفال، إلا أن الشارع من شتى أنحاء العالم أولى اهتمامه، وبينما كان يستمع دائماً لرواية ذات مصدر واحد، فإن منصات مواقع تواصل اجتماعية وعلى رأسها "أكس" أو تويتر سابقاً، فسحت المجال أمام تقديم المعلومة مباشرة من بيوت غزة ومستشفياتها وحتى الميدان. وشكلت سقطات وأكاذيب الحكومة الإسرائيلية مادة دسمة للسخرية. ولعل الأهم هو الدعوة للتهدئة وإعادة النظر بكل الروايات التي ظلوا يسمعونها لعقود خلت.

من كان يظن لوهلة أن السكان الأصليين الكنديين سيهتمون يوماً بقضية الشعب الفلسطيني البعيد آلاف الكيلومترات، أو حتى الأميركيين من أصول أفريقية ولاتينية، الذين استفاقت في دواخلهم ذكريات الاضطهاد والتمييز العنصري؛ ولعل الأمر اللافت أكثر هو أن ثاني أكثر دولة شهدت مظاهرات مساندة للفلسطينيين بعد الدول العربية هي الولايات المتحدة الأميركية نفسها، فبينما كانت توجه إدارتها السياسية المليارات والأسلحة لحكومة نتنياهو، كان شعبها يتوجه للساحات بمئات الآلاف في أكثر من 650 مظاهرة هزت كيان الإدارة الأميركية. وأصبحت صورة الأطفال الخدج العنوان الصارخ لانتهاكات الجيش الإسرائيلي ضد أبسط القوانين الدولية، وأصبح إرث الرئيس جو بايدن السياسي لقب "جو جينوسايد" أو "جو الإبادة الجماعية"!

هزت هذه الحرب عروشاً كثيرة وعلى رأسها عرش المنظمات الأممية والدولية والإنسانية التي تتشدد بضرورة تطبيق قوانين حقوق الإنسان ثم تتعثر عند العتبة الإسرائيلية. وعلى أمل أن تنتهي الحرب بأسرع وقت ممكن حفاظاً على الأرواح، إلا أن آثار هذا الطوفان لم تبدأ بعد وستجرف أمواجه من وما بعد غزة بألاف الأميال.

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

زعمت أنهم وراء اختطاف وقتل 3 مستوطنين في الضفة الغربية المحتلة، وهو ما نفته حماس، كما كان من أسباب هذه المواجهة أن اختطف مستوطنون الطفل الفلسطيني محمد أبو خضير وعذبه وقتلوه حرقاً، فردت المقاومة الفلسطينية بعملية العصف المأكول.

شهدت أحداث تلك الحرب إطلاق كتائب القسام أكثر من 8 آلاف صاروخ استهدف بعضها لأول مرة حيفا وتل أبيب والقدس إلى جانب مشاركة طائرات مسيرة لم يتمكن الجيش الإسرائيلي من اكتشافها فوراً، وتمكنت المقاومة من أسر الجندي الإسرائيلي شاؤول أرون في حي الشجاعية.

استمرت الحرب لمدة 51 يوماً، وبينما كانت إسرائيل تهدف لتدمير أنفاق المقاومة، رد الفلسطينيون بإطلاق صواريخ وصل بعضها إلى تل أبيب والقدس إلى جانب استخدام طائرات مسيرة.

أسفرت هذه الحرب عن 2322 شهيداً و11 ألف جريح، وارتكبت إسرائيل مجازر بحق 144 عائلة، استشهد من كل واحدة منها 3 أفراد على الأقل، في حين قتل 68 جندياً إسرائيلياً، و4 مدنيين، إضافة إلى عامل أجنبي واحد، وأصيب 2522 إسرائيلياً بجروح، بينهم 740 عسكرياً.

صيحة الفجر (2019)

مجدداً في 12 نوفمبر/تشرين الثاني العام 2019، قتلت إسرائيل بصاروخ من طائرة مسيرة قائد المنطقة الشمالية في سرايا القدس بهاء أبو العطا شرق مدينة غزة، فردت حركة الجهاد الإسلامي بعملية استمرت بضعة أيام، أطلقت خلالها مئات الصواريخ نحو بلدات ومواقع عسكرية إسرائيلية. وفي حين تكتمت إسرائيل على خسائرها البشرية والمادية جراء صواريخ المقاومة، فإن غاراتها الجوية أسفرت عن استشهاد 34 فلسطينياً، وجرح أكثر من 100 آخرين، بينهم نشطاء في سرايا القدس، وأعداد كبيرة من المدنيين.

سيف القدس (2021)

ما زالت أحداث هذه الحرب في الذاكرة القريبة، حين قررت المحكمة الإسرائيلية العليا إخلاء منازل 7 عوائل فلسطينية في حي الشيخ جراح في القدس وطردهم لإسكان مستوطنين يهود مكانهم في قرار مستفز للفلسطينيين الذين رفضوا تنفيذ القرار، ما تسبب في اشتباكات بينهم وبين المستوطنين والشرطة الإسرائيلية. نظم الفلسطينيون وقفة تضامنية مع أهالي حي الشيخ جراح، وبسبب اقتحام مسجد الأقصى، أطلقت المقاومة الفلسطينية على رأسها حركة حماس صواريخ على بلدات ومدن في إسرائيل بعضها تجاوز مده 250 كيلومتراً، إلى جانب استهداف مطار رامون ليسقط 12 إسرائيلياً وإصابة 2330 آخرين حسب مصادر إسرائيلية.

شنت إسرائيل بالتوازي مع اعتداءات المستوطنين حرباً على غزة أدى إلى سقوط 250 شهيداً فلسطينياً وأكثر من 5 آلاف جريح بعد تدمير عدة أبراج سكنية على قاطنيتها، بينما قتل نحو 13 إسرائيلياً في الحرب التي استمرت 11

الحرب على غزة (2009 – 2008)

قبل اندلاع هذا العدوان، ارتكبت إسرائيل العديد من الانتهاكات لاتفاق التهدئة، مثل شن غارات جوية وقتل وإصابة واعتقال مئات من الفلسطينيين في غزة والضفة الغربية، كما لم تلتزم بالشروط المتفق عليها، مثل رفع الحصار عن غزة وفتح المعابر.

ثم شنت إسرائيل حرباً على قطاع غزة أطلقت عليها اسم "عملية الرصاص المصبوب"، وردت عليها المقاومة الفلسطينية في القطاع بعملية أسمتها "معركة الفرقان"، التي شهدت إطلاق صواريخ. كان الهدف الذي وضعته قيادة الاحتلال لهذه الحرب هو "إنهاء حكم حركة حماس في القطاع"، والقضاء على المقاومة الوطنية الفلسطينية ومنعها من قصف إسرائيل بالصواريخ. كما كان الهدف منها أيضاً الوصول إلى المكان الذي تخبئ فيه المقاومة الأسير الإسرائيلي جلعاد شاليت.

استمر العدوان الإسرائيلي 23 يوماً، حيث توقف في 18 يناير/كانون الثاني 2009، واستخدم فيه الاحتلال أسلحة محرمة دولية مثل الفسفور الأبيض واليورانيوم المنضب، وأطلق أكثر من ألف طن من المتفجرات.

المقاومة الفلسطينية بدورها استهدفت في هذه الحرب الغلاف الاستيطاني المحيط بغزة (نحو 17 كيلومتراً) بنحو 750 صاروخاً، وصل بعضها لأول مرة إلى مدينتي أسدود وبنر السبع.

أسفرت هذه الحرب عن أكثر من 1430 شهيداً فلسطينياً، منهم أكثر من 400 طفل و240 امرأة و134 شرطياً، إضافة إلى أكثر من 5400 جريح. كما دمرت أكثر من 10 آلاف منزل دماراً كلياً أو جزئياً. وبدوره اعترف الاحتلال بمقتل 13 إسرائيلياً، بينهم 10 جنود، وإصابة 300 آخرين.

حجارة السجيل (2012)

بدأت هذه الحرب في 14 نوفمبر/تشرين الثاني 2012، واستمرت 8 أيام.

أسمت إسرائيل حربها هذه "عمود السحاب"، فردت المقاومة الفلسطينية بعملية "حجارة السجيل"، وبدأت الحرب بقتل إسرائيل أحمد الجعبري، قائد كتائب القسام، وهدفت إلى تدمير مخازن صواريخ المقاومة.

وخلال الحرب، قُتل نحو 180 فلسطينياً، بينهم 42 طفلاً و11 امرأة، وأصيب نحو 1300 آخرين، وأطلقت المقاومة أكثر من 1500 صاروخ على إسرائيل، بعضها استهدف طائرات وبوارج إسرائيلية، وعلى الجانب الإسرائيلي، قُتل 20 شخصاً، وأصيب 625 آخرون، معظمهم جراء الخوف، وخسرت إسرائيل أكثر من مليار دولار بسبب الحرب.

وأخيراً في 21 نوفمبر/تشرين الثاني 2012 تم وقف إطلاق النار وإعلان اتفاق تهدئة من القاهرة.

الجرف الصامد/العصف المأكول (2014)

يمر عامان، وتشن إسرائيل من جديد عملية عسكرية ضد القطاع أسمتها الجرف الصامد في صيف 2014 واغتالت 6 من أعضاء حركة حماس



• بلقيس دار غوث

في عام 2005، انسحبت إسرائيل من قطاع غزة وأخلت المستوطنات التي شيدتها هناك تحت اسم (غوش قطيف)، لكن انسحابها لم يكن نهاية عملياتها العسكرية وعدوانها المتكرر على سكان القطاع، فكل فينة نشن حرباً بعضها يستمر لأسابيع فيحصد معه آلاف الأرواح، ولا يكاد يمر عامان حتى يعيش الفلسطينيون أهوال الحرب وألم الخسارة والفقدان.

وبينما ألقى العالم اللوم على عملية المقاومة التي نفذتها في السابع من أكتوبر، فإن التاريخ الذي سرعان ما ينساه البشر يؤكد أن هذا الانفجار كان نتيجة ضغط عقود وجولات لم تنته... وإن كانت تسكن قليلاً قبل هبوب العاصفة التالية أو حصول الطوفان.

فما هي أبرز هذه الحروب؟ وكيف انتهت؟

بداية، لا بد من التوضيح أن قطاع غزة عبارة عن رقعة جغرافية تعادل مساحتها 365 كيلومتراً مربعاً على امتداد 41 كيلومتراً، بينما يتراوح عرضها من 6 إلى 12 كيلومتراً، أما عدد سكانها فيبلغ نحو 2.2 مليون نسمة، أي لو حاولنا تقريب المعادلة، فهي أصغر من مدينة لندن (التي تبلغ مساحتها 437 كيلو مربع)، والتي يقطنها ما يقرب من 423 ألف نسمة. لك أن تتخيل إذاً أن أكثر من 5 أضعاف سكان مدينة لندن كانوا يعيشون فيها.

في مايو/أيار من عام 1994، وفي أعقاب الاتفاقيات الفلسطينية الإسرائيلية المعروفة باسم اتفاقيات أوسلو، بدأ النقل التدريجي للسلطة الحكومية إلى الفلسطينيين. وخضع جزء كبير من القطاع للسيطرة الفلسطينية، باستثناء الكتل الاستيطانية والمناطق العسكرية. انسحبت القوات الإسرائيلية على إثرها من مدينة غزة وغيرها من المناطق الحضرية، تاركة للسلطة الفلسطينية الجديدة مهمة إدارة تلك المناطق ومراقبتها. واختارت السلطة الفلسطينية بقيادة ياسر عرفات مدينة غزة لتكون أول مقر إقليمي لها.

ولكن بين عامي 1994 و1996، قامت إسرائيل ببناء الجدار الإسرائيلي في قطاع غزة، الذي يسميه البعض سور أكبر سجن مفتوح في العالم، لكن جزءاً كبيراً من الجدار هدم من قبل الفلسطينيين في خضم أحداث الانتفاضة الثانية في سبتمبر/أيلول العام 2000.

أدت الانتفاضة الثانية إلى انسحاب إسرائيل من القطاع في العام 2005، وأمر وقتها رئيس الوزراء الإسرائيلي أرييل شارون بفرض حصار بحري بري وجوي على القطاع إلى جانب إزالة 21 مستوطنة. ورغم الانسحاب استمرت سيطرة إسرائيل على حركة الأشخاص والبضائع داخل غزة وخارجها.

أونتاريو تعترف بحظر طلب الخبرة الكندية في إعلانات الوظائف

• أليسون جونز

أعلن وزير العمل أن أونتاريو تخطط لمنع أرباب العمل من طلب الخبرة الكندية في إعلانات الوظائف أو نماذج الطلبات، قائلاً إنها ستكون خطوة مهمة لمساعدة الوافدين الجدد في الدخول إلى سوق العمل. وقال وزير العمل ديفيد بيتشيني إن أونتاريو ستكون أول مقاطعة تقوم بإزالة هذا الحاجز في عملية التوظيف.

وأضاف أن الكنديين الجدد يأتون بثراء من المعرفة والمهارات والقدرة، ولكن الوافدين الجدد الذين يحملون درجة البكالوريوس لديهم احتمال ضعف مقارنة بأقرانهم الذين ولدوا في كندا للعمل في وظائف تتطلب فقط تعليم المرحلة الثانوية.

"أقول [لأصحاب العمل]، قوموا بدعوتهم للمقابلة، تحدثوا معهم، تعرفوا على هذا الفرد، أو تحدثوا معهم حول تجربتهم"، قال بيتشيني.

"نحن نعلم أن العديد من الوظائف لديها مكون تجريبي هام لتقييم الكفاءة، ولكن ما سمعناه كثيرًا هو أن الناس لا يحصلون حتى على هذه الفرصة للدخول والحصول على هذا الحوار، وما نقوله هنا هو: هذا الحاجز الأول، نحن نهتم به."

قال بيتشيني إن الحكومة الأونتارية قررت قبل عامين إقرار قانون يمنع بعض المهن غير الصحية من المطالبة بالخبرة الكندية للحصول على الترخيص.

جاءت شانيكا نيوانثي إلى كندا في عام 2021 كطالبة دولية حاصلة على درجة الماجستير في إدارة الأعمال وخبرة تزيد عن عقد في مجال

الموارد البشرية في الشركات. درست أيضاً إدارة الأعمال العالمية في كلية سينيكيا.

"تعتقد أن هذه السنوات من الخبرة والتعليم والمهنة المثيرة قد ساعدتني في الحصول على وظيفة جيدة هنا"، قالت خلال إعلان بيتشيني. (لكن) مثل الكثير من الوافدين الجدد، كنت مضطرة لتجربة ... الوظيفة الأقل. كانت مواهبي تذهب هباءً ولم تستخدم بشكل كامل. نعم، تمكنت من الحصول على وظيفة، ولكن ليس في مجال الموارد البشرية، وليس في مجال الأعمال، وليس في أي شيء قريب حتى من

المجتمع حيث قامت بالتدريب. "أنا فخورة بأن أكون مهاجرة تساهم في النمو الاقتصادي وازدهار هذه المقاطعة"، قالت.

"الإعلان اليوم هو خطوة مذهلة في الاتجاه الصحيح للقضاء على العديد من الحواجز النظامية التي يواجهها الوافدون الجدد إلى كندا."

قالت نائبة الحزب الديمقراطي الجديد دولي بيجوم، التي تمثل سكاربورو ساوث وتعمل كنائبة نائب رئيس الحكومة، إنها سعيدة بأن وزير العمل يتحدث عن قضايا التوظيف التي



يواجهها الأجانب، ولكنها تتساءل عما إذا كان الحظر سيساعد الناس في الحصول على وظائف.

وأضافت أن الوزير يجب أن يتحدث إلى الوافدين الجدد عن تجاربهم.

وقالت بيجوم، الناطقة الرسمية باسم الحزب في شؤون الجنسية والشهادات الأجنبية وخدمات الهجرة، إن الخبرة الكندية غالبًا ما تكون متطلبًا غير معلن، حيث يقوم أرباب العمل بتصفية

ذلك. تمكنت من الحصول على وظيفة بسيطة في مطعم ماكدونالدز، صب القهوة وتحضير السندويشات."

في النهاية، تواصلت نيوانثي مع خدمات النساء الوافدين الجدد واستفادت من برنامج حكومي يسمح للنساء ذوات التجارب المماثلة بكسب أوراق اعتماد في أفضل مدارس الأعمال والحصول على فرصة عمل. الآن هي مديرة للموارد البشرية والرواتب في منظمة خدمات

الأشخاص استنادًا إلى سيرهم الذاتية.

"المشكلة الفعلية هي التمييز والحواجز النظامية التي يواجهها الناس عند التقدم للوظائف"، قالت، مضيفة أن أرباب العمل قد يقللون قيمة المعرفة الأجنبية.

"عندما تحظر وصف الوظيفة من طلب الخبرة الكندية، فإنه لا يخلق مسارًا لهذا الطبيب الذي يقود الآن سيارة أجرة ليتمكن من النجاح في أونتاريو"، قالت.

وقالت بيجوم إن ما يحتاجه الوافدون الجدد هو برامج توجيه وبرامج تقويم جاهزة للممارسة وتمويل للأفراد لاتخاذ تلك التدريبات.

وقال بيتشيني إن حظر طلب الخبرة الكندية في إعلانات الوظائف سيتم ضمن قانون يتضمن مجموعة من التغييرات في قوانين العمل، بما في ذلك الاشتراط على أرباب العمل الكشف عن نطاقات الرواتب في إعلانات الوظائف وتعزيز المزايا للعمال المصابين.

وستزيد القوانين الجديدة أيضًا من عدد الطلاب الدوليين في أونتاريو المؤهلين لبرنامج الهجرة الكندية للمرشحين عبر برنامج المرشح الهجري في أونتاريو عن طريق مراجعة متطلبات التأهيل للسماح للطلاب في برامج الشهادات الجامعية لمدة سنة واحدة بالتقديم.

كما ستغير القوانين كيفية استخدام الهيئات المنظمة لمهن مثل المحاسبة والهندسة المعمارية وعلوم الأرض من قبل منظمات طرف ثالث لتقويم المؤهلات الدولية، والتي تقول الحكومة إنها ستحسن الرقابة والمساءلة.

• الصحافة الكندية مع ملفات من لوريندا ريكوب

كندا والاتحاد الأوروبي يدافعان بشدة عن تسعير الكربون

• RCI

ولابرادور أكد الزعماء الثلاثة أنهم يعملون على التوصل إلى اتفاق بشأن تمويل الأبحاث.

وعند افتتاح القمة الكندية الأوروبية مساء أمس أكد ترودو انضمام كندا إلى المبادرة التي تحمل اسم "أفاق أوروبا" (Horizon Europe) وهي برنامج أوروبي للأبحاث العلمية بقيمة إجمالية قدرها 100 مليار دولار.

وأشار ترودو أيضاً إلى أنّ الطائرات القاذفة للمياه من الجيل الجديد الموعودة لأوروبا ستُسلم فور الانتهاء من بنائها في كندا. وفي مجال آخر، جدد رئيس الحكومة الليبرالية اليوم من سانت جونز دعم كندا لأوكرانيا في حربها ضد روسيا التي تحتل أجزاء واسعة من أراضيها، معلناً عن مساعدات عسكرية بقيمة 60 مليون دولار لكيف.

• (نقلًا عن وكالة الصحافة الكندية مع إضافات من راديو كندا، ترجمة وإعداد فادي الهاروني)

الذين يعتمدون على نظام تدفئة يعمل على المازوت.

والكنديون الأكثر استفادة من هذا الإعفاء المؤقت هم، بشكل نسبي، سكان المقاطعات الأطلسية.

وبالتزامن مع هذا الإعفاء، عززت حكومة ترودو الليبرالية دعمها المالي لأصحاب المنازل الذين يستبدلون أجهزة التدفئة العاملة على المازوت بمضخات حرارية تعمل على الكهرباء.

"إنه تعليق مؤقت ومحدود وسيكون الاستثناء الوحيد الذي نقوم به"، أكد ترودو اليوم أمام شركاء كندا الأوروبيين بشأن هذا الإعفاء، مكرراً ما قاله في أوتاوا آخر الشهر الفائت. من جانبها، أوضحت رئيسة المفوضية الأوروبية بأن تسعير الكربون نجح في أوروبا على الرغم من الضغوط على قضايا الطاقة التي تسبب بها الغزو العسكري الروسي لأوكرانيا. وفي قمتهم في عاصمة مقاطعة نيوفاوندلاند

بتحديد سعر للتلوث كاستراتيجية عالمية للحد من انبعاثات الغازات الدفيئة.

"يجب أن يكون هذا الانتقال منصفًا وعادلاً، وهذا أمر معقد"، أوضح رئيس المجلس الأوروبي.

وقدم ميشال تسعير الكربون على أنه "أداة قوية وفعالة لتشجيع تغييرات سلوكية".

وقال أيضاً إن هذا النوع من التدابير "يعطي إشارة (إلى) الجهات الاقتصادية الفاعلة لكي تتمكن من تحديد المجالات المتوفرة لاستثمارات تتوافق مع هذا الالتزام المناخي".

ولم يفت رئيس المجلس الأوروبي التذكير، في هذه القمة الكندية الأوروبية السريعة التي تنتهي مساء اليوم، بالهدف المناخي المتمثل في تحقيق الحياد الكربوني بحلول عام 2050.

يُذكر أن ترودو أعلن في 26 تشرين الأول (أكتوبر) الفائت عن تليين مؤقت في برنامج تسعير الكربون، إذ قدم إعفاءً من ضريبة الكربون لمدة ثلاث سنوات لأصحاب المنازل

دافع رئيس الحكومة الكندية جوستان ترودو والقادة الأوروبيون بشدة اليوم عن فعالية سياسات تسعير الكربون المعتمدة لديهم، بعد شهر من حدوث أول ثغرة في الضريبة الكندية على الكربون.

"أعتقد أنه من المهم جداً أن نفهم إلى أي مدى تسعير الكربون هو أداة مهمة، ليس فقط لمكافحة التغيرات المناخية، ولكن أيضاً لإيجاد فرص اقتصادية لرواد الأعمال لدينا ولعائلاتنا وللمساعدة في تكاليف المعيشة"، قال ترودو من سانت جونز في أقصى الشرق الكندي حيث تُعقد منذ مساء أمس قمة قادة كندا والاتحاد الأوروبي.

وخلال مؤتمر صحفي مشترك ضمّ إلى رئيس الحكومة الكندية رئيس المجلس الأوروبي شارل ميشال ورئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لاين، أشاد القادة الثلاثة

الإدانة لقاتل العائلة المسلمة في لندن أنتاريو



أدانت هيئة محلفين شابًا يبلغ من العمر 22 عامًا بأربع تهم قتل من الدرجة الأولى بتوجيه شاحنته إلى عائلة مسلمة في لندن، أنتاريو.

تمت الإدانة بعد محاكمة دامت عشرة أسابيع اعترف فيها ناثانيل فيلتمان في المحكمة بأنه قاد سيارته بشكل متعمد إلى العائلة في 6 يونيو 2021. وتم أيضًا إدانته بتهمة محاولة القتل لإصابته صبيًا يبلغ من العمر تسع سنوات.

قتل سلمان أفضل، 46 عامًا، ومديحة سلمان، 44 عامًا، وتلات أفضل، 74 عامًا، ويمنى أفضل، 15 عامًا. يواجه فيلتمان حكما بالسجن مدى الحياة دون فرصة لطلب الإفراج لمدة 25 عامًا.

بيان نواب لندن عن الحزب الديمقراطي الجديد حول الإدانة بجريمة قتل العائلة

وأكثر إشراقًا. نحن نحفظ بهذا الوعد بالأمل." **التوقيع**
النواب تيريزا أرمسترونغ (لندن - فانشا)،
تيرنس كيرناغان (لندن نورث سنتر)
وبيجي ساتلر (لندن ويست)

لا يمكن إصلاحه. قلوبنا مع عائلة أفضل وأحبائهم اليوم. نفكر بكل فرد في المجتمع في أثناء مواصَلتنا العزاء معًا. يذكرنا هذا اليوم أن الكراهية ورهاب الإسلام لا يجدان مكانًا في مجتمعنا. نقف مع المجتمع المسلم هنا في لندن وعبر مقاطعة أنتاريو ضد رهاب الإسلام ونتعهد بالعمل معًا لبناء مستقبل أفضل

المسلم، مشاهدة هذه المحكمة تتكشف. خلال الأسابيع الأخيرة، كان على مجتمعاتنا إعادة تجربة الظروف العنيفة التي أحاطت بجريمة قتل عائلة أفضل الحبيبة. يأتي الحكم اليوم كعدالة مستحقة لعائلة أفضل ومجتمع لندن. فقدان مجتمعنا، مع فقدان عائلة لأجيال متعددة بسبب الكراهية،

أصدر ثلاثة أعضاء من الحزب الديمقراطي الجديد في لندن البيان التالي بعد الحكم بالإدانة بحق ناثانيل فيلتمان، الذي يتحمل مسؤولية جريمة قتل العائلة أفضل في عام 2021 جاء في البيان: "لقد كانا شهرين صعبين للغاية على مجتمعات لندن، خاصة على المجتمع



Teresa Armstrong
MPP London—Fanshawe
519-668-1104
TArmstrong-CO@ndp.on.ca



Terence Kernaghan
MPP London North Centre
519-432-7339
TKernaghan-CO@ndp.on.ca



Peggy Sattler
MPP London West
519-657-3120
PSattler-CO@ndp.on.ca

بيان النائب الفيدرالي للحزب الديمقراطي الجديد ليندسي ماثيسن (لندن - فانشا) كان على النحو التالي:



والعنصرية ضد الفلسطينيين، فإنه واجب علينا جميعًا ألا نتوقف أبدًا عن الكفاح من أجل توفير المزيد من الموارد للحفاظ على أمن مجتمعات لندن والوقوف ضد الكراهية والعنصرية أينما حدثت. أنا ممتنة للجنة المحلفين ولجميع الأشخاص المعنيين في هذه المحكمة الذين تحملوا شهادات وأدلة مروعة.

تم تحقيق العدالة اليوم، ولكن الحساب لا يمكن أن يتوقف هنا، يجب علينا أن نقف تضامناً ضد كل أشكال الكراهية

"الحكم بإدانة ناثانيل فيلتمان بتهمة القتل العمد من الدرجة الأولى في قتله الفظيع لعائلتنا في لندن هو الخطوة الأولى نحو الشفاء. فقد عائلتنا في لندن، فقد الوالدين لطفل صغير، هز مجتمعنا وتسبب في صدمة ومعاناة هائلة.

لا يمكن أن يعكس أي شيء ألم وفقدان هذه الجريمة الذي سببه للمجتمع، ولندن تتغير إلى الأبد نتيجة لذلك. مع الحرب في غزة وإسرائيل وارتفاع الإسلاموفوبيا

استطلاع: الكنديون غاضبون من الأخبار والاقتصاد والحكومة الفدرالية

وفقاً لاستطلاع جديد للرأي فإن 70% من الكنديين يشعرون بالغضب إزاء أحداث الأخبار - 25% منهم غاضبون للغاية من العناوين الرئيسية للأخبار الحالية في جميع أنحاء البلاد.

يسلط مؤشر الاستطلاع للغضب، الذي يقيس الحالة المزاجية للكنديين، الضوء على وجه التحديد على أن ارتفاع الغضب يرجع بشكل بارز إلى الأخبار والمخاوف بشأن الشؤون المالية الشخصية والحكومات.

ويشير الاستطلاع إلى أن مستوى الغضب تجاه الحكومات انخفض عن استطلاعات الرأي السابقة وأن 70% من الكنديين غاضبون أو محبطون بشأن ما يرونه في الأخبار، بزيادة 8 نقاط عن شهر سبتمبر.

هناك مستويات عالية من الغضب بشأن الحرب في أوكرانيا (79%) وإسرائيل وغزة (78%) وقيام البرلمان الكندي بالتصديق بطريق الخطأ لأحد المحاربين القدامى الذين قاتلوا في صفوف ألمانيا النازية (70%).

وبعد الأخبار، كان 63% من المستطلعين منزعجين أو غاضبين من الاقتصاد الكندي (60%) من المواطنين سئموا من أنواع التغييرات التي تحدث في كندا.

ومن بين الموضوعات الستة (الأكثر غضباً) في الاستطلاع كان سكان ألبرتا هم الأكثر غضباً بنسبة 63%، تليها أنتاريو بنسبة 60%، والمقاطعات الأطلسية الكندية بنسبة 58%.

وقد تم إجراء الاستطلاع في الفترة ما بين 3 و 15 من شهر نوفمبر من خلال استطلاع عبر الإنترنت لحوالي 2000 كندي فوق سن الـ 18 عاماً.

اعتراض آلاف الوثائق المزورة التي تتيح لمكسيكيين دخول كندا

العمل غير المُعلن، أو ما يُعرف بالسوق السوداء، أشهراً قبل فحصها، ما يسمح لمجرمين محتملين بدخول كندا. ويكمن الخطأ في المخزون الضخم في كندا.



ركاب يتقدمون نحو نقطة الجمارك الكندية في مطار بيار إليوت ترودو الدولي في مونتريال (أرشيف).

الصورة: RADIO-CANADA / IVANOHO DEMERS



طالبو لجوء مكسيكيون يدخلون مركزاً لجمعية الشبان المسيحيين (YMCA) في وسط مونتريال حيث وجدوا أماكن للإقامة (أرشيف).

الصورة: RADIO-CANADA / IVANOHO DEMERS

من الملفات التي يتعين على وزارة الهجرة الكندية معالجتها. وعند سؤالها عن هذا الأمر، أكدت وزارة الهجرة أنها تعمل بـ"تعاون وثيق" مع وكالة خدمات الحدود الكندية "لحفاظ على نزاهة برنامج تصريح السفر الإلكتروني كما على سلامة الكنديين وأمنهم".

• (نقلًا عن تقرير لراديو كندا، ترجمة وإعداد فادي الهاروني)

ويمكن أيضاً لأشخاص يحملون جواز سفر مكسيكياً ويتعاملون مع هذه الشبكات الإجرامية استخدام تصريح السفر الإلكتروني الاحتيالي للوصول إلى كندا بهدف طلب اللجوء فيها. من جانبها، رفضت وكالة خدمات الحدود الكندية إعطاء تفاصيل حول هذا الموضوع بحجة أن "المعلومات المتعلقة بالحدود (...) تُعتبر محمية". ووفقاً لمعلومات راديو كندا، تستغرق أحياناً التنبهات الصادرة عن عملاء الاستخبارات

يكتشف موظفو وكالة خدمات الحدود الكندية (ASFC / CBSA) وعملاء الاستخبارات التابعة لها المزيد من الوثائق الاحتيالية والمشبوهة الصادرة بشكل خاص عن شبكات إجرامية مكسيكية تحاول الوصول إلى كندا.

ولغاية اليوم تمّ اعتراض 14.957 تصريح سفر إلكتروني (AVE) احتيالي مرتبطة بمواطنين مكسيكيين تمّ اعتراضهم قبل الحدود، تقول متحدثة باسم وكالة خدمات الحدود الكندية. وهذه الوثيقة ضرورية للأجانب المعفيين من التأشيرة الذين يسافرون إلى كندا جواً. وهذه هي الحال بالنسبة للمكسيكيين منذ نهاية عام 2016.

وكما كشف برنامج "تحقيق" (Enquête) من تلفزيون راديو كندا مؤخراً، هذا الإجراء الذي اتخذته حكومة جويستون ترودو الليبرالية في أوتاوا تستخدمه منظمتان إجرامية لصالحها. كما سمح هذا الإجراء بظهور شبكات تجار جوازات سفر مزورة في مكسيكو لتسهيل السفر بصورة غير شرعية إلى كندا.

"نواجه شيئاً جديداً لم يكن يحدث من قبل"، توضح كارين كوتيه بوشيه، البروفيسورة في كلية علم الجريمة في جامعة مونتريال، مضيفة أنها تشعر بالـ"قلق" إزاء حجم هذه البيانات.

"في السابق، كانت كندا هدفاً لقضايا تهريب مخدرات. الآن، يمكننا أن نقول أن هناك تحولاً في الأنشطة الإجرامية. هناك أنواع جديدة من الجرائم مع هذه الشبكات من الوثائق المزورة"، تصنيف كوتيه بوشيه.

وتصريح السفر الإلكتروني إجراء إداري بتكلفة 7 دولارات يتم دفعها عبر الإنترنت. وهو بشكل أساسي إعلان ذاتي يسمح لوزارة الهجرة الكندية ولموظفي الجمارك بالتحقق مما إذا كان الشخص الذي يرغب في القدوم إلى كندا كسائح يخضع للملاحقة الجنائية.

وتفيد معلومات راديو كندا أنه من خلال تحليل العناصر التي يكملها مقدمو الطلبات، اكتشف موظفو وكالة خدمات الحدود الكندية في السنوات الأخيرة آلاف طلبات الحصول على تصريح سفر إلكتروني المرتبطة بشكل خاص بشبكات إجرامية وشبكة لصوص في أميركا الجنوبية، وهي شبكات تتواجد بشكل متزايد في مقاطعة كيبيك وتستهدف المساكن الفاخرة.

ويعتقد أن هذه الجماعات الإجرامية متورطة في الزيادة الهائلة في عمليات العبور غير القانونية بين كندا والولايات المتحدة، ولكن أيضاً في مجال

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

(519) 471-3187

785 Wonderland Rd. South, London, ON N6K 1M6
www.westerndrivingacademy.com



Office Hours:
Mon-Fri 9am-5pm

Road Safety
Through Education

Ayman Khattar
President

Proud Supporter
of Our Community
For Over 20 Years

ترجمة قانونية معتمدة عربي/انجليزي/عربي
(مترجم مُحَلَّف من جمعية المترجمين في أونتاريو)

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

نقطة
ضوء

قناة بن غوريون والكومونولث العبري... وحرب غزة الفاصلة.



• د. محمد سعد الدين

دون التوقف حيث أعدت إسرائيل مضخات مياه ضخمة كي تملأ الخزانات بالمياه غير المالحة للسفن من أجل استعمالها في الباخرة أما مضخات النفط التي ستملأ السفن المارة في الميناء في قناة بن غوريون إلى مضخات سريعة تملأ الخزانات خلال 6 ساعات.

سكنون القناة بعمق 50 متراً أي زيادة عن قناة السويس 10 أمتار، وستستطيع سفينة بطول 300 متر وعرض 110 أمتار، وهي أكبر قياس للسفن في العالم من العبور في القناة التي ستنبئها إسرائيل بلا أي مشاكل محتملة.

أما مدة البناء فستكون 3 سنوات وسيعمل في المشروع 150 ألف عامل جلهم ربما من دول عربية (فلسطين وجوارها من التوسع) المحتاجين بشدة إلى ما يسد رمقهم.

قبل قيام إسرائيل بعقدين تحدث الزعيم الصهيوني جابوتنسكي عام 1929 عن ما سماه "الكومونولث العبري الذي تشكل فيه إسرائيل قوة إقليمية عظمى مسيطرة تدور في فلكها دويلات عربية ضعيفة ومنقسمة طائفياً ومذهبياً وعرقياً، تهيمن عليها إسرائيل سياسياً وأمنياً واقتصادياً!! هكذا كتب الرجل حرقياً!!

وتبقى حرب غزة وما سيلبها هي الحد الفاصل بين تحقيق حلم هرتزل وأفكار جابوتنسكي وبين تحجيم الدولة العبرية وربما انكماشها. لهذا السبب كانت تصريحات قادة تل أبيب تصر على أن هذه الحرب المحدودة في جغرافيتها هي مسألة حياة أو موت بالنسبة للدولة العبرية الدخيلة.

• طبيب (من كتاب البلاد) لندن-أونتاريو

قبل عشر سنوات وافق البنك الدولي على تمويل حلم هرتزل واقرض إسرائيل 10 مليار دولار لبناء قناة البحرين لترتبط بين البحر المتوسط والبحر الأحمر بديلاً عن قناة السويس.

بعدها بشهر (19-2-2013) قدمت إسرائيل للأمم المتحدة مشروعها لبناء قناتها البحرية الأهم كما وصفتها.

قناة البحرين التي اختارت إسرائيل أسمتها (بن غوريون)، واكتمال انشائها بالفعل سيغير تماماً من واقع المنطقة السياسي والاقتصادي وستحكم بمرور النفط والبضائع الصينية والكورية والاسيوية إلى النصف الغربي من العالم وبالعكس. علماً أن عدد السفن التي تأتي من أوروبا والمحيط الاطلسي لتذهب إلى المحيط الهادئ عبر البحر الأحمر يقدر بخمسة الاف سفينة شهرياً.

القناة الجديدة الموعودة ستمتد من إيالات على البحر الأحمر إلى البحر الأبيض المتوسط وستخفف المسافة التي تجتازها السفن في قناة السويس، حيث أن إسرائيل ستقيم القناة باتجاهين بدلاً من الاتجاه الواحد في قناة السويس. (يوم تمر فيه السفن من اتجاه إلى اتجاه، وفي اليوم الثاني يتم استعمال الاتجاه المعاكس) للسفن الذاهبة إلى هذا الاتجاه.

كما أن السفينة العابرة لقناة السويس تحتاج إلى أسبوعين أو ثلاثة، وعليها أحياناً في أوقات الذروة أن تنتظر دورها فتبقى أكثر من اسبوعين. أما القناة التي تقيمها إسرائيل وتخطط لها فيمكن للسفينة أن تعبر في يوم واحد القناة

الفلسطينية بشكلها الصحيح وربما إستيعاب موجة جديدة من لاجئها من الضفة الغربية وفلسطين على ضفاف القناة الجديدة. قناة البحرين هي كذلك محاولة أخيرة ربما لتتويج للكومونولث العبري ودويلاته العربية المعتمدة على إسرائيل بمائها وطاقتها وكل تفاصيلها.

الزعيم الصهيوني الأشهر تيودور هرتزل في كتابه "الأرض الموعودة" المنشور عام 1902، تحدث عن حلمه الكبير (قبل إنشاء دولته العبرية بل حتى قبل وعد بلفور المشؤوم) عن قناة لوصول البحر المتوسط (من هاديرا) بالبحر الميت، حينها قال (فعلاً سيكون هذا مشهداً رائعاً رائعاً للغاية مع انسياب المياه بوفرة إلى أسفل على التروس البرونزية العملاقة للتوربينات التي تتحرك بسرعة فائقة وصاخبة ومنها تخرج قوة الطبيعة الهمجية التي تم وقفها والسيطرة عليها لتنتقل إلى مولدات التيار الكهربائي، ومن ثم وبسرعة إلى الأسلاك الممدودة في كل أنحاء البلاد، البلاد الجديدة-العتيقة التي أحييتها هذه القوة وغمرتها حتى أضحت حديقة كبيرة ووطناً لهؤلاء الناس الذين كانوا من قبل فقراء وضعفاء ويأسين ومنبوذين.

مصر (قبل الثورتين وبعدهما) كانت ومازالت تعتبر قناة السويس ربما كنزها، وهي محفة بذلك فدخلها السنوي أصبح يتجاوز التسعة مليارات دولار سنوياً، وعدد السفن العابرة خلالها ٢٦ ألف سفينة وباخرة سنوياً بل إن سفينة أيطالية دفعت وحدها أكثر من 2 مليون دولار رسماً لعبورها عام 2011.

بناء قناة السويس (قبل أكثر من قرن ونصف) كان عنواناً بارزاً حينها لهيبة وزعامة مصر الإقليمية على محيطها، بل ومكانتها الدولية المهمة. قناة بن غوريون - إن نجحت تل أبيب في تحويلها إلى واقع - ستكون هي الأخرى منعطفاً وعنواناً لشرق أوسط جديد تقوده الدولة العبرية. في محيطها دول مدمرة مفلسة فاشلة تتصارع طائفياً وعرقياً وتتصارع من أجل تسديد فوائد ديونها الهائلة. أقصى أحلام مواطنيها إيجاد عمل يسد رمقهم حتى ولو كان لبناء قناة أعدائهم الموعودة.

كانت (ليلة من ألف ليلة وليلة) يوم 16 نوفمبر 1868 حين دعا الخديوي إسماعيل أباطرة وملوك العالم وقادته وقريناتهم لحضور افتتاح المشروع الأهم ربما بالقرن التاسع عشر، قناة السويس الحيوية جداً لطرق المواصلات العالمية بعد عشرة أعوام من الحفر والعمل الشاق ومشاركة مليون عامل وسقوط أكثر من مائة ألف قتيل منهم بسبب الإصابات والأمراض.

الاتفاق على بناء قناة بديلة لقناة السويس أو منافسة لها على الأقل، هو ربما الضربة القاضية للاقتصاد المصري وتحويلها إلى دولة هامشية تعتمد على الآخرين بكل تفاصيلها. دولة المرابطين، الأردن، ستعاني هي الأخرى بعد اكتمال هذه القناة من هيمنة الدولة العبرية على مفاصل الدولة الهاشمية لعقود طويلة (بعد اتفاقية الغاز وتوصيل المياه) حتى لو تغير نظامها السياسي أو خرائطها الجغرافية.

ما تجنب السياسون الإشارة إليه هو أن إتمام هذا الشريان الجديد يعني نهاية القضية

متناقضات خلقنا بها!

خلقت كي تعمر الأرض وتبني وتصنع سلاماً وتنتشر المحبة في الأرض!!

بنظرة شاملة نجد أن بلاداً كثيرة يقتتل فيها أبناءها وبلاداً أخرى تعتدي على بلاد أخرى بجوارها أو تتحكم في منافذ الحياة فيها وتهدد مصيرها، وأما تجتمع على الخير لإصلاح ذات البين ولكن عبثاً أن نجد فسحة من أمل وسط عالم بات مضطرباً وممزقاً لا نرى في الأفق القريب أن صلاحاً قادماً يرضى كل البشر. فهل سيبقى الشر مسيطراً ومتحكماً في النفس البشرية؟ وإلى أين سيأخذها؟ وماذا سيخلف لمن يأتون من بعد؟

لاشك أن للخير نصيباً كبيراً في هذه الحياة، وأن العاملين عليه يجدون ويجتهدون على أن ينتفع ينجوا ثماراً تنتفع الناس ويجتهدون على أن ينتفع به كل من ينشد الخير ويطرحونه أمام الآخرين الذين تغلبت عليهم نزعات الشر لعلمهم يهتدون.

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

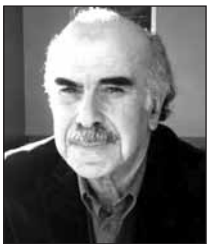
التهذيب الكافي.

مع تطور الحياة وأدواتها ظهرت القوانين الوضعية، وهي متوازنة مع العادات والتقاليد، لكنها أكثر قوة في ضبط إيقاع الحياة والعلاقات في المجتمع الواحد وبين المجتمعات التي كثرت وكبرت مساحاتها، وصارت دولا وبلاداً مترامية الأطراف، فصار لهذه القوانين سلطة تسيير العلاقات البشرية، ومع تشابك صور الحياة في كل أشكالها كانت هناك مواقف تتمرّد الإنسان فيها على هذه القوانين لكنه بقي خائفاً فقط من التشريعات السماوية يحسب لها حسابها ثم بدأت تتحسر مشاعره الروحية حين قامت القوانين الوضعية بتسيير ما هو محظور، فكان الانفلات قد عم أكثر صور الحياة إلا من اعتصم بالخوف من العقاب الذي أجمعت عليه كل الرسالات التي كان هدفها الأول والأخير سلامة الإنسان.

تحمل الأخبار صوراً للحروب التي تؤدي بحياة البشر وباتت تغطي مساحات واسعة في كل وسائل الإعلام فلا يمكن تصور نتائجها ولا كيف يمكن لعقل بشري وقلب إنساني أن يقر ما خلفته هذه الحروب من فناء لأجساد بشرية

العقل هو الذي يتحكم فيها ويوجهها، وفي الذات الإنسانية التي تجنح إلى أي من هذه المتناقضات التي تبقى الحياة في حاجتها لحكمة ربانية، فالمتناقضات ليست كلها سيئة أو مكروهة، فمنها ما كان له فوائد ونتائج حسنة، والرأي السديد حين يكون الاحتكام للعقل بين البشر فإن النقائص في الرأي كما- تؤكد أقوال الحكماء- ظاهرة صحية تحتاجها المواقف ذات الصلة، وتكون نتيجته التناقض الذي أساسه "التساور" للوصول إلى الرأي السديد فتتجلى صور الخير وتتحسر مظاهر الشر وتختفي.

هذه الخصائص البشرية أفرزت أعرافاً وقوانين كانت في كل عصر تؤدي غرضها في حفظ الاستقرار والطمأنينة للنفس الإنسانية، وبقيت مجاورة لما كان يصل الإنسان من رسالات سماوية ترسم له خط سيره وتضبط إيقاع حياته وسط عالم مضطرب همجي لا يقيم أي اعتبار لقيمة الإنسان حين كانت العبودية والسبي والقتل سائدة، فكان السيد والعبد من مظاهر وأعراف وضعها الأقوياء بما يتفق مع رغباتهم، لكنها انحسرت حين جاءت الرسالات السماوية إلا ما بقي خافياً في النفس البشرية من شرور هي في التركيبة التي خلق عليها الإنسان ولم يصلها



• عبد الهادي شلا

يحمل الإنسان في تركيبته الربانية متناقضات وغرائز معقدة في أصلها يحاول أن يؤقلمها بما يوافق رغباته وطموحاته، وضعها الخالق لعلمه بضرورتها لتتكشف وتتطور على مر الزمن لتناسب الحاجة إليها، وهذه المتناقضات تأخذ صفات تناسب كل وقت وحاجة، فتستشري تارة وتتحول إلى تقليد بصير متوارثاً وتضعف تارة حتى تختفي وتندثر، لكنها لا تبرح تركيبية البشر.

ومع أن الإنسان يحمل بعض الغرائز في تركيبته مثل الحب والكره والغيرة والحقد والتعالي والاستكبار والتواضع والألفة والأمان والخوف وما إلى ذلك فإن الخير والشر، على سبيل المثال، هما أكثر هذه الغرائز التي يستفيد منها، وفي الوقت نفسه يعانى.

عن آداب الحوار وثقافة الكراهية



• عبد الحسين شعبان *

أتباع الدين الواحد، أو الفكرة الواحدة، أو القومية الواحدة، لأن الاختلاف ليس حول قيم الدين، أو الفكرة الاجتماعية، أو القيم القومية، بل حول سبل تطبيقها، والطريق الذي ينبغي أن تسلكه لتحقيق غاياتها.

الوسيلة إلى الغاية مثل البذرة إلى الشجرة، حسب المهاتما غاندي، ولا غاية شريفة بوسيلة خسيسة، والوسيلة من شرف الغاية، الأمر الذي يستوجب اختيار الوسائل النبيلة لتحقيق الغايات النبيلة، إذ لا يُمكن تصوّر وسائل دنينة بزعم الغايات الشريفة، وقد برّرت أنظمة وقوى استخدام بعض الوسائل غير المشروعة وغير الشرعية بزعم الوصول إلى تحقيق الأهداف المشروعة والعدالة، وهو ما تمارسه «إسرائيل»، على نحو ديمغوجي في حروبها المتكررة ضدّ الأمة العربية، منذ اغتصابها فلسطين في عام 1948، وإلى طوفان الأقصى.

من الضرر تحويل الاختلاف إلى خلاف، فالاختلاف من طبيعة الأشياء، ولا تنبجس الحقيقة من دونه، مثلما لا يمكن تجاهله، أو إخفاؤه بحجة وحدة الرأي والموقف، وهو ما أتبعته الأنظمة والقوى الشمولية، فتحوّل الاختلاف إلى خلاف، بحيث أصبح تناحرًا بسبب مصادرة الحق في التنوّع، والتنكّر للتعددية.

• drhussainshaban21@gmail.com

* عبد الحسين شعبان أكاديمي ومفكر عربي

* يكتب مقالًا أسبوعيًا في جريدة (الخليج) الاماراتية

• (من كتاب موقع البلاد)

غالب أو مغلوب، وأحياناً يتمّ تجاوز موضوعه ليتمّ التركيز على شخصياته، وهكذا ينصرف الحوار عن وظيفته الأساسية، وينشغل بما هو سطحي، عمّا هو جوهري، خصوصاً حين يتعصّب الإنسان إلى رأيه، أو معتقده، أو دينه، أو قوميته، أو طائفته.

وتقضي آداب الحوار احترام الآخر، والإقرار بحقّه في التعبير، أيّاً كان معتقده، وفكره ورأيه، لأن الحوار، في نهاية المطاف، قيمة حضارية، وأسلوب متمدّن لتنظيم الاختلاف.

الحوار ليس ساحة حرب أو مزايده أو تضليل، تُرفع فيها الشعارات الرنانة، بقدر ما هو مكان لاكتشاف الحقيقة، ولفهم كلّ طرف ما لدى الطرف الآخر، وإذا كان كلّ منهما يتشبّث بما لديه، ولا يريد الاستماع إلى الآخر، أو يحجب حقّه في التعبير، فسوف ينتهي الحوار، وتُغلق فسحة تبادل الرأي مع الآخر المختلف، دينياً، أو قومياً، أو لغوياً، أو سلالياً، أو فكرياً، أو اجتماعياً، أو ثقافياً، في حين تقبل الأديان الاختلاف وتقرّ بالحوار..

وكما يقال، حوار 100 عام خير من حرب ساعة، لأن الحرب لا تجلب سوى الدمار، والخراب المادي والمعنوي، وكما جاء في دستور اليونيسكو «لما كانت الحروب تبنى في عقول البشر، ففي عقولهم يجب أن تُسَاد حصون السلام»، والنار لا تطفأ بالنار، ورذيلتان لا تتجانبا فضيلة، وظلمان لا يصنعان عدالة.

الحوار على أرضية الاختلاف أمر لا غنى عنه، حتى بين

أثار العدوان «الإسرائيلي» على غزّة، ردود فعل مختلفة ومتباينة، ليست على النطاق الدولي فحسب، وهذا أمر مفهوم، بل على الصعيد العربي أيضاً، حيث تحفل مواقع التواصل الاجتماعي بأراء ووجهات نظر يخون كلّ منها الآخر، أحياناً، وينعته بأسوأ الصفات، ويكيل له شتى الاتهامات، والأكثر من ذلك، أن العديد من المنصّات والمواقع التي تزعم أنها منتديات للحوار، تنزلق بشدّة، لتتحوّل إلى ساحة لترويج ثقافة الكراهية، والتعصّب، والتطرف، ونبد الآخر بعنف لفظي وإرهاب فكري، يصل إلى التأييم، والتحرّيم، والتجريم.

فهل هذا من أخلاقيات الحوار وأدابه؟ أم أن ثمة استمراراً للصراع الأيديولوجي في فترة الحرب الباردة؟ وما السبيل إلى حوار عقلاني، يقوم على النقد والنقد الذاتي، وفقاً للمعرفة والموضوعية، وبمشاركة من الجيل الجديد، ليكون عنصر تفاعل وحيوية، من دون إقصاء أو إلغاء أو تهيميش؟

ثمة أخطاء شائعة عن فكرة الحوار الذي لا بدّ أن ينتهي إلى

هوامش على دفتر غزّة

تحترق، وكم بلغ تعداد الجرحى والمعوقين والمفقودين. ومع كتابة هذا المقال، أبلغنا العداد أن ثمة 11180 شهيداً بينهم 4609 أطفال و3100 امرأة، إلى جانب 28200 جريح و3250 مفقوداً، هذا كله حصيلة 1142 مجزرة نفذها المحتلون، وألقوا خلالها 32 ألف طن من المتفجرات، وما زال العداد يعمل. السؤال المعلق بدون إجابة: كم فلسطينياً ينبغي أن يموتوا كي يستيقظ ضمير العالم، أما ضمائر أبناء جلدتنا فلم نعد نعول عليها، بعدما أدركنا أنها تعاني من سكرات الموت؟

(4)

أما بعد، فإنا من تقرّون كلماتنا هذه، لا تشتموا بنا، لا نريد بعض شفقتكم، مشكلتنا أننا لم نتعلّم من التاريخ، التاريخ هو الذي تعلّم منا، ومرة أخرى وأخرى، لا سبيل لنا، ونحن على شفا النكبة الثانية التي قد تكون هذه المرة أم النكبات، سوى أن نمسك بحرف "لو"، ونحن نعرف تماماً أنه حرف امتناع لامتناع، امتناع الجواب لامتناع الشرط.

* كاتب وصحفي عراقي من جيل الرواد ماجستير علاقات دولية من جامعة كالجيري - كندا، يكتب مقالاً أسبوعياً في (العربي الجديد) لندن

• (من كتاب موقع البلاد)

هناك أن "حماس" لم تستشر أحداً في ما فعلته، وربما لم تعتمد على إبلاغ أحد بخطتها مسبقاً كي يظلم الأمر سراً، فقد أصبح واضحاً أنها كانت تنتظر مشاركة واسعة في كل الساحات، وأن يفتح الجبهات من بيدهم الحوّل والطول لفعل ذلك من دول محور الممانعة وفصائله الذين صدّعوا رؤوسنا بشعاراتهم التي أثبتت زيفها، لكن شيئاً لم يحدث، لأن تلك الدول والفصائل تلقّت أوامر، ولا نقول نصائح، بعدم التدخل، وإلا..، وهكذا بقيت "حماس" وحدها صامدة ومقاتلة في مواجهة الآلة العسكرية الإسرائيلية - المدعومة أميركياً وأوروبياً، ومع ذلك استطاعت أن تحقق الكثير، صنعت اختراقاً في المنحى "الجيوستراتيجي" في الشرق الأوسط، وأربكت خطط أكثر من دولة في المنطقة وخارجها، وحركت الرمال في الصحراء العربية وما حولها، وأجبرت دعاة التطبيع على الانكفاء، وأيضاً سلطت الأضواء على مأساة عمرها أزيد من 75 عاماً، وطرحنا سؤالاً شائكاً: متى يلتفت العالم إلى أصحاب القضية؟

(3)

في هذا الزمن الرديء، أصبح الفلسطيني، في نظر هذا العالم المتوحش، مجرد رقم لا يُعني ولا يُسمن، وقد دأبت وزارة الصحة في غزّة تحيطنا علماً، ساعة بساعة، كم بلغ تعداد الفلسطينيين الشهداء، الأطفال والنساء والرجال، في غزّة التي

بعض ما كانت تأملُه غزّة منهم لاستطاعوا أن يوقفوا شرّه، ويلجموا وحشيتّه التي تجاوزت كل الحدود. ولسوف يذكر التاريخ أن رجالاً من 57 دولة اجتمعوا بعد لأي، ليواسوا الفلسطينيين الذين لم يأت دورهم بعد كي يصيروا أرقاماً، وليقرأوا الفاتحة على أجداد من تحوّل منهم إلى مجرد أرقام، وكأنهم قد تواطوا على البقاء خارج التغطية، حتى يقضي الله أمراً، فلمّا وجدوا أن لا مناص من أن يقيموا مجلس عزاء فعلوا ذلك على مضض.

أما غيرهم من أبناء العرب العاربة أو المستعربة، فلم يملكو من أمرهم شيئاً، واكتفوا بالتأسي والحزن وجلد الذات، وعلى شفاههم تتردّد كلمة "الو" الميته، لعلها تعينهم على تحمّل فصول التراجيديا الدموية الماثلة أمامهم، وهم في حالهم هذه يوقرون لأنفسهم قدراً من الحلم يتعلقون به كما يتعلق الغريق بقشة، وإن عرفوا متأخرين أن كلمة "الو" حرف امتناع لامتناع، امتناع الجواب لامتناع الشرط، وفي حالة غزّة فقد امتنع الشرط فامتنع الجواب، وكفى الله المؤمنين

كم فلسطينياً ينبغي أن يموتوا كي يستيقظ ضمير العالم، أما ضمائر أبناء جلدتنا فلم نعد نعول عليها، بعدما أدركنا أنها تعاني من سكرات الموت؟

(2)

بعيدا عن المماحكات التي ظهرت هنا أو



• عبد اللطيف السعدون *

(1)

كتب إليّ صديقٌ يذكّرني بما قالته رئيسة حكومة إسرائيل السابقة غولدا مائير، غداة حرق المسجد الأقصى في أغسطس/ آب عام 1969: "لم أُنم طوال الليل، كنتُ خائفة من أن يدخل العرب إسرائيل أفواجا من كل مكان، ولكن عندما أشرق شمس اليوم التالي أدركت أن باستطاعتنا أن نفعل أي شيء نريده". علّق صديقي على ما ذكرني به بعبارة "ما أشبه الليلة بالبارحة". تحيلنا هذه الحكاية إلى "7 أكتوبر"، عندما نجحت حركة حماس في تغيير قواعد اللعبة، وفضحت أسطورة "القلعة الأسطورية التي لا تُقهر"، وصدمت ننتيا هو الذي كان يعتقد أنه نجح في صدّ سهام خصومه المحليين، فجاءته الضربة من الخارج، وعلى نحو لم يتوقّعه، لكنه، على ما يبدو، كان على غير ما كانت عليه غولدا مائير، وقد راجع نفسه، وربما نام مطمئناً إلى أن العرب الآخرين لن يحركوا ساكناً، وقد اختبرهم أكثر من مرّة، ولذلك حزم أمره على أن يفعل كل ما كان يريد، ولو فعل العرب

خواطر فلسطينية طوفان الأقصى...



• عصام الشريدة

التجسس الإسرائيلي على العالم على الرغم من قدرة القاعدة ونجاحاتها المتعددة"، أخفقت قاعدة "أوريم" العسكرية في معرفة تفاصيل وتجهيزات كتائب القسام لعملية طوفان الأقصى التي فاجأت الاحتلال الإسرائيلي يوم 7 أكتوبر/تشرين الأول 2023، إذ دخل مقاتلو كتائب القسام هذه القاعدة السرية، وقتلوا من فيها، وأخذوا منها ملفات استخباراتية وأجهزة غاية في الحساسية. وعرف مقاتلو القسام كيفية العثور على هذه القاعدة السرية من بين عدة قواعد بجوارها، ثم تمكنوا من التنقل والوصول بالضبط إلى البوابة الخلفية للقاعدة والتي كانت فارغة، ونجحوا بالانسحاب من الموقع بعد انتهاء مهمتهم فيه وإجهازهم على عدد من قوات الاحتلال. تعد قاعدة أوريم العسكرية "يُزكون" من أهم المنشآت للتجسس وجمع المعلومات الاستخباراتية لدى الاحتلال الإسرائيلي، وهي مقر عمل الوحدة 8200 التي تعد أبرز وحدات المخابرات العسكرية الإسرائيلية والمعروفة اختصاراً باسم "أمان". وتتمركز القاعدة غرب صحراء النقب جنوب فلسطين المحتلة، في منتصف المسافة بين قطاع غزة وبئر السبع، وتبعد كيلومترين من شمال كيبوتس (مستوطنة زراعية) "أوريم"، وعلى بعد 30 كيلومتراً من بئر السبع، ولعب موقعها - في منطقة تماس بين قارتي آسيا وأفريقيا- دوراً في إمكانية رصد اتصالات وإشارات على نطاق واسع. وأنشئت القاعدة بتعاون أميركي وبريطاني وكندي وأسترالي ونيوزيلندي، لاعتراض المكالمات والتجسس عليها في جميع أنحاء العالم، وتضم 30 هوانيا بأحجام مختلفة، بالإضافة لصف كامل من الأطباق الفضائية والرادارات والأبراج. وتخضع لحماية أمنية مشددة، تتمثل بأسوار عالية، وبوابات إلكترونية وأسلاك كهربائية وكلاب بوليسية. وتتمثل مهام قاعدة "أوريم" في اعتراض المكالمات الهاتفية والاتصالات البحرية، ومراقبة الحواسيب الشخصية والتنصت عليها، ورصد الأقمار الصناعية والتشويش عليها، واعتراض الإشارات بمختلف أنواعها، بالإضافة إلى رسائل البريد الإلكتروني. تم إنشاء القاعدة لرصد الأقمار الصناعية، وتوسعت لتشمل الاتصالات البحرية، ثم استهدفت الأقمار الصناعية الإقليمية. تُرسل المعلومات التي تجمعها القاعدة إلى "الوحدة 8200" في جيش الاحتلال، وهناك يتم تحليلها وترجمتها ونقلها إلى جهاز استخبارات الموساد وباقي وحدات الجيش. يمتد نطاق عملها إلى مناطق جغرافية واسعة تصل إلى الشرق الأوسط وأوروبا وأفريقيا وآسيا، ونتيجة لهذا التوسع الجغرافي وكمية المعلومات الواردة لهذه القاعدة أصبحت مساوية في القدرات لعدد من أكبر قواعد التجسس في العالم. وتعتمد قاعدة "أوريم" في مجالها الاستخباراتي على الرصد والتنصت والتصوير والتشويش وغيرها من الأنشطة. العاملون في القاعدة تعتبر هذه القاعدة أذان الاحتلال وعيونه، وكانت سرية ولم يتم الإعلان عنها إلا عام 2010، عندما سُربت معلومات عنها عبر وسائل إعلام غربية. ونظراً لأهميتها تم التكتف عليها بشكل كبير، لدرجة عدم الإعلان عن هوية قائدها أو العاملين بها، والذين يتم اختيارهم بحسب كفاءاتهم ومواهبهم منذ مرحلة الدراسة، ويعتبرون من أفضل العقول في جيش الاحتلال. إنجازات تتغنى بها القاعدة بقول القائمون على قاعدة "أوريم" إنهم استطاعوا اختراق المفاعلات النووية الإيرانية بإطلاق فيروس "ستوكسنت"، وهو من الفيروسات الإلكترونية الأكثر شهرة، ويرتبط بتخريب البنية التحتية. وهذا البرنامج من النوع المعروف بـ "دودة الحاسوب"، وهي برامج قائمة بذاتها لا تعتمد على غيرها صنعت بهدف تدمير وسرقة بيانات مستخدمي شبكة الإنترنت، أو إلحاق الضرر بهم. وتتميز هذه البرامج بسرعة الانتشار وصعوبة التخلص منها. اخترقها الإبطال واستولوا على وثائق بغاية الخطورة.

• فنان تشكلي وصحفي ناشر ورئيس تحرير صحيفة (المغرب) الكندية

* إسرائيل ستقبل الشروط التي وضعتها المقاومة لصفقة إطلاق المحتجزين وتنتظر رد الحركة.

* موقف مشرف للكويت الكويت حكومة وشعباً مجلس الأمة الكويتي يوافق على 13 توصية بشأن غزة. وكذلك ناشدت الحكومة الحكومات والبرلمانات العربية والإسلامية، وقررت إغلاق الأجواء الكويتية أمام أي استخدام في اية عملية ضد غزة، وطالبت بإنشاء صناديق إعمار غزة وطالبت برفض كافة أشكال التطبيع مع الكيان، وكذلك دعت وزارة الصحة الكويتية إلى استقبال المصابين وخاصة الأطفال والنساء.

* أكذوبة إسرائيل عن مستشفى الشفاء الأدلة التي قدمها الكيان الصهيوني مخزية ومثيرة للسخرية والاستهزاء، واخرها اجبار الجرحى والمصابين والأطباء والنازحين على مغادرة المستشفى بأسلوب قهري خلال ساعة وهذه جريمة حرب غير مسبوقة أمام الراي العالمي الذي يؤمن بالعدالة وحرية الانسان.

* متظاهرون امريكان يغلقون جسر سان فرانسكو الأمريكي خلال ساعة الذروة مطالبين بوقف اطلاق النار في غزة .. موقف إنساني وأخلاقي.

* أمريكي يضع إعلاناً في محطات قطار الأنفاق في شمال نيويورك رسمت فيه خريطة مراحل تقلص مساحة الأراضي الفلسطينية عبر السنوات.. لقد أنفق على الاعلان (من جيبه الخاص) 25 ألف دولار بهدف توعية مرتادي قطارات الأنفاق الأمريكية بحقيقة القضية الفلسطينية.. اللهم اهدده لدين الحق كما هديته لنصرة الإنسانية.

* قتل الفلسطينيين على الأرض من أجل "إسرائيل"، فقتلته "إسرائيل" بعد 70 عاماً من السماء! الأسير "أرييه زلمانوفيتش" الذي بنت "حماس" شريطاً له اليوم موضحة أنه مات بنوبات هلع نتيجة القصف الإسرائيلي، هو أحد مؤسسي مستوطنة ناحل عوز في عام 1951. الدماء الفلسطينية التي سفكها زلمانوفيتش هو وإخوانه ليؤسسوا المستوطنة على جماجم أصحاب الأرض الأصليين، لا يعلم مداها إلا الله.. لكننا صرنا جميعاً نعلم الآن أن الأرض التي بنى فيها بالرعب وطناً مسروقاً لمواطن مستقبلي، خرج منها هذا المواطن الإسرائيلي في طائرة حربية فقتله كذلك بالرعب! ربما قبل 70 عاماً سحب "أرييه" شيخاً فلسطينياً من يده بقسوة نحو مقبرة جماعية أو حائط إعدام.. فهل دار بخلده حينها أن حفيداً لهذا الشيخ ربما يأتي بعد الأعوام السبعين ليأخذه من اليد نفسها أسيراً من أرض الفلسطيني الجد إلى أرض الفلسطيني الحفيد لتطوى فيها صفحاته؟

* رئيس الاتحاد الإفريقي: لا عذر لإسرائيل في قصف قطاع غزة قاعدة أوريم.. الأكبر تجسسا في العالم

تعتبر أذان إسرائيل وعيونها على العالم.. تعرف على قاعدة أوريم العسكرية التي تمكنت كتائب القسام من دخولها والحصول على جزء من ملفات وأجهزتها الاستخباراتية الحساسة ... "انهارت في يد القسام".. قاعدة "أوريم" العسكرية، مركز

اللهم إنهم بقية شرفنا، وعُصبةُ الحق الباقية، وأمل الأمة كلها، قد خُذلوا وخُولفوا فما ضعفوا وما وهنوا وما استكانوا، بل جاهدوا وصبروا..

اللهم كن لهم عوناً ونصيراً وولياً ووكيلاً، فأنت الله ربنا سبحانه نعم المولى ونعم النصير.. منذ الازل كانت فلسطين.

وأصبحت فلسطين وستظل فلسطين أبد الدهر إننا نعيش أياماً من أيام الله مع ابطال غزة، عين الشرف ووجه البطولة وكأننا نرى غزوات المسلمين، وكيف يبتهج يومهم بالنصر، وكذلك نرى المناقنين والمرجفين بيننا.. حمى الله أبطال غزة الذين كتبوا تاريخ الشرف العربي المشرق بالدم.

* إن سألوكم عن غزة يوماً فقل لهم ارض الاطهار. فيها شهيد يسعفه شهيد يصوره شهيد، وشهداء يصلي عليهم شهداء.

* اعذروني .. لا أجد كلمات تعبر عن لهيب النار الذي في داخلي، ولا عن قلة حيلتنا وجبننا امام إخواننا وأهلنا في غزة.. غفرانك ربنا.. والله أرى اننا لا نستحقها.. نصركم الله يا طهار الأمة.

* اللهم استخدمنا ولا تستبدلنا واجعل من اشلائنا جسرا لأجيالنا ومجد امتنا.

* الدول التي أذلت العالم .. ها هو أبو عبيدة يرقصها على إصبعه وحده .. الأمة تحتاج إلى الجودة وليس الكمية.

* اعترافات مزلله لبايدن، قال يجب الاعتراف بالدولة الفلسطينية والعالم كله عرف اننا نكذب في الحقيقة والإعلام.

* غزة مقبرة الدبابات الإسرائيلية إن صمود غزة في وجه هذا التحالف العالمي غير المسبوق سيديون في صفحات التاريخ الناصعة، لاسيما وأنهم يدكون تل ابيب بالصواريخ ويوقعون في صفوف جيش الاحتلال الإسرائيلي خسائر غير مسبوقة بعد أطول حرب خاضها الصهاينة، مما أفقد قادتهم صوابهم وجعلهم مشتتين فاشلين يسوقهم الانتقام الأعمى إلى مزيد من جرائم الحرب وإلى مستقبل مجهول ورؤية.

* أبو عبيدة دمرنا ٦٠ الية عسكرية منها عشر ناقلات جنود، واستهدف مقاتلونا منطقة التوام شمال غزة ناقلة جند صهيونية وأصابوها بشكل مباشر. سلمت أيديكم، كحلتم عيون العرب غزة يا اهل غزة.

* الحمد لله، بعد خطاب أبي عبيدة، تدور اشتباكات ضارية جدا بين المجاهدين وقوات الاحتلال على أكثر من محور في غزة، وكتائب القسام تعلن كل يوم تدمير المزيد من الآليات العسكرية الصهيونية، والعدو ينتقم من المشافي ومخيمات اللاجئين المدنية.. جنون وهستيريا ما قبل الهزيمة.

* اسماعيل هنية: نوكد أن لدينا الكثير من الوثائق التي حصلنا عليها في 7 أكتوبر. سنجعل ننتباهو وأركان جيشه يجثون على ركبهم ويركعون من هول الصدمة.



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

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 ذيبان
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

Tire Works



519-668-4002

كافة أنواع الدواليب الجديدة والمستعملة
للاستعلام اتصلوا بـ أحمد أحمد ذيبان

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

WWW.MAPLEAUTO.CA

الخدمات الاستشارية الأسرية

مع الأخصائية التربوية - المستشار الأسرية

الدكتورة كيتي وتد

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

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

خدماتنا: استشارات تربوية وأسرية

أمنة ومهنية وسرية تامة

إمكانية لقاءات فردية خاصة أو لقاءات أسرية
إمكانية اللقاءات الهاتفية أو عن طريق (زوم) إن وجد حضر

دكتورة كيتي وتد

كاتبة، أخصائية تربوية ومستشارة أسرية
مدربة للتطور الذاتي والمهني

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



@ dr.kathywkh@gmail.com

www.drkathy.ca

(519) 694-3186



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

كنيسة لندن القبطية تنظم السوق السنوية بمناسبة الميلاد المجيد

كعادتها في كل عام، احتفلت كنيسة (سانت بول) القبطية المصرية بميلاد السيد المسيح عليه السلام بإقامة سوقها الخيرية المعتادة. هذه السوق التي تتميز دائما بحسن تنظيمها وحفاوة استقبالها. حضر هذه السوق جمع كبير من الأصدقاء كعادتها في كل عام، بالترحيب، كان عمل المتطوعين، بزيهم الموحد لافتا للنظر، فقد كانوا يتحركون بين الزوار يقدمون خدماتهم مع ابتساماتهم المرحة، ويشاركهم هذا النشاط. حضر هذه السوق جمع كبير من الأصدقاء

إلا باسماء. ومن غير المعقول ألا يتدق الزوار أكلات المطبخ المصري بتميزه في مختلف أنواع المأكولات الشهية. وحضرت البلاد كعادتها والتقطت هذه الذكرى وتمنت لهم التوفيق والسداد.



NAJAM NAQVI

LAW PROFESSIONAL CORPORATION



نتحدث اللغة العربية "we speak Arabic, Urdu, Punjabi & Hindi"

- * Real Estate عقارات
- * Immigration هجرة
- * Bails كفالات
- * Personal Injury إصابات شخصية
- * Wills & Estate Planning وصايا وتوزيع تركتات

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



شبكة البلاد

ALBILAD.NET

موقع يتجدد يوميا

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

انخفاض معدل التضخم في كندا إلى 3.1% غير أن تكاليف المعيشة لا تزال في ارتفاع أسعار البنزين هي السبب الرئيس للتباطؤ

خلال السنة الماضية. وهذا زيادة عن نسبة 3.6% في نفس الوقت من العام الماضي، وهي أيضاً أكبر زيادة سنوية في الضرائب العقارية في السجلات التاريخية التي تعود إلى عام 1992. إذا قمت بحذف تكاليف الرهن العقاري من الأرقام، فإن معدل التضخم سيكون 2.2%، وإذا تم حذف الإيواء تماماً، سيكون 1.9%.

تقول الاقتصادية تو نجوين من شركة RSM Canada Inc. الاستشارية إن تكاليف المأوى تلتهم جزءاً أكبر وأكبر من ميزانيات الأسر، مما يترك أموالاً أقل لكل شيء آخر ويخفض التضخم في هذه العملية.

وقالت: "على أساس نصيب الفرد، انخفض الإنفاق الاستهلاكي بالفعل. الأسر التي تتعرض لارتفاع أسعار الرهن العقاري تجد نفسها تقلل من الإنفاق التقديري." وتقول إن البيانات تعطي بنك كندا أكثر من ذريعة كافية لوقف أي زيادات أخرى في أسعار الفائدة.

"يعد تقرير مؤشر أسعار المستهلك أحدث علامة على تباطؤ الاقتصاد الذي من شأنه أن يجعل بنك كندا يشعر بالارتياح لإبقاء سعر الفائدة دون تغيير في إعلان ديسمبر. عند هذه المرحلة، يمكن للبنك أن يستريح ويترك لقوى السياسة النقدية أن تعمل في طريقها. من خلال الاقتصاد."

• أخبار سي بي سي

ويعود السبب الرئيسي لذلك إلى الإيجار الذي يستمر في الزيادة بأسرع وتيرة له منذ سنوات. تقول وكالة البيانات إن تكلفة الإيجار النموذجية ارتفعت بنسبة 8.2% خلال السنة الماضية. وهذا يزيد عن نسبة 7.3% في سبتمبر. ولكن تكاليف



انخفضت أسعار البنزين بنسبة 7.8% على أساس سنوي الشهر الماضي.
الصورة: RADIO-CANADA / AXEL TARDIEU

الامتلاك ليست أفضل، حيث ارتفعت تكاليف الفائدة الرهن العقاري بأكثر من 30% خلال السنة الماضية. وزادت الضرائب العقارية بنسبة 4.9%

مضت — وهو أكبر زيادة من هذا النوع في 40 عامًا، قالت. بينما تصبح المعاناة عند نقطة الدفع للضروريات مثل الطعام والبنزين أفضل نسبياً، يستمر العديد من الجوانب الأخرى التي تسهم في تكاليف المعيشة في



انخفضت أسعار البنزين بنسبة 7.8% على أساس سنوي الشهر الماضي.
الصورة: RADIO-CANADA / AXEL TARDIEU

الزيادة بوتيرة مرعبة. بشكل عام، ارتفعت تكاليف المأوى بنسبة أكثر من ستة في المئة خلال السنة الماضية. وهذا حوالي ضعف معدل التضخم العام.

• بيت إيفانز

وصل مؤشر أسعار المستهلك في كندا إلى نسبة 3.1% في شهر أكتوبر، انخفاضاً من 3.8% في الشهر السابق ولكنه يتماشى مع توقعات الاقتصاديين.

أفادت إحصاءات كندا أن أكبر سبب في تباطؤ تكاليف المعيشة كان هو انخفاض أسعار البنزين، الذي انخفض بنسبة 6.4% خلال شهر أكتوبر وهو منخفض بنسبة 7.8% مقارنة بأسعار قبل عام. إذا تم استبعاد تكلفة البنزين من الأرقام، فإن معدل التضخم كان سيكون 3.6% في أكتوبر. وهذا أقل قليلاً من معدل التضخم غير النفطي البالغ 3.7% الذي سجل الشهر السابق.

زادت أسعار الطعام بنسبة 5.4% على مدى السنة الماضية. ورغم أن هذا ما زال أعلى من معدل التضخم العام، إلا أنه انخفض من وتيرة النمو السنوية البالغة 5.8% في سبتمبر.

لقد تباطأت أسعار البقالة لمدة أربعة أشهر على التوالي، ولكن كما لفتت انتباه الاقتصادية في بنك تورونتو-دومينيون ليزلي بريستون، قد يغفر للمستهلكين عدم الشعور بأي تخفيف ملموس عند خط الدفع.

"قد يكون النمو الأبطأ في الأسعار غير ملحوظ بالنسبة للمستهلكين الذين لا يزالون يدفعون أكثر من 20% أكثر لسلة البقالة مقارنة بثلاث سنوات



تجديد القروض
معاملات الهجرة
المصادقة على المعاملات
تأسيس الشركات في كندا
تنظيم الوصايا الشخصية والوصايا الشرعية
المعاملات القانونية لبيع وشراء العقارات السكنية والتجارية



المحامي وكاتب العدل حسن البكر
HASAN BAKER
LAWYER AND NOTARY PUBLIC



Email: hbaker@hblawfirm.ca

TEL: 905-290-7455

FAX: 905-452-3563

30 Eglinton Ave. W, Mississauga, Ontario, L5R 3E7 Suite #400

برنامج الإرشاد الاجتماعي لمنطقة مدلسكس لندن

لمساعدتك في العثور على الخدمات الصحية
والاجتماعية

قم بتصوير الكود أدناه لمعرفة
المزيد حول الخدمات المتاحة لك



لا يمكنك العثور على ما تبحث عنه؟
اتصل بالمرشدين الاجتماعيين لدينا

519-474-5774

(الرقم المجاني) 1-888-888-6941

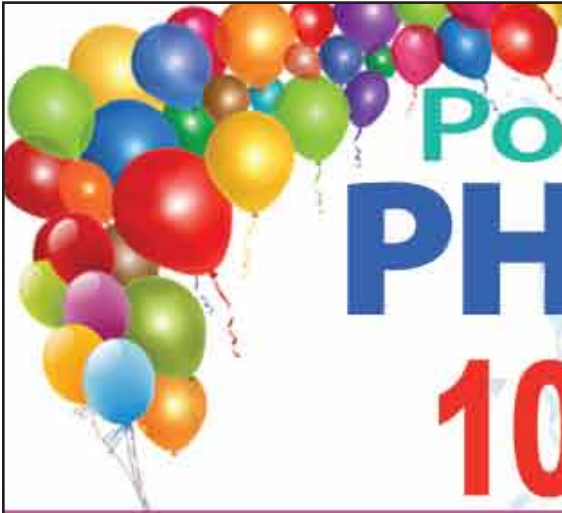
نبذة عنا

تعاون فريق مدلسكس لندن أونتااريو
الصحي مع فريق خدمات الرعاية المنزلية
والمجتمعية لتطوير فريق إرشاد اجتماعي
إذا كنت أنت و/ أو الشخص الذي ترعاه
بحاجة إلى مساعدة في العثور على
الخدمات الصحية أو الاجتماعية في
منطقة مدلسكس لندن، فيرجى زيارة الموقع
أدناه حيث ستجد مواقع الخدمات
المختلفة في المنطقة لمساعدتك:

www.mloht.ca/resources/health-and-social-services/

يمكننا مساعدتك في التواصل مع:

- ✓ خدمات الإسكان
- ✓ خدمات الدعم المالي
- ✓ الخدمات الصحية والطبية
- ✓ خدمات توفير وسائل المواصلات
- ✓ الخدمات الاجتماعية
- ✓ الخدمات الثقافية
- ✓ الخدمات المتعلقة بالسكان الأصليين
- ✓ الخدمات المتعلقة بمتحدثي اللغة الفرنسية
- ✓ خدمات أخرى



Pond Mills Medical PHARMACY

10% DISCOUNT
Over the counter items



Milad Bosta ميلاد بوسطة

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

			
\$10.99	\$10.99	\$10.99	\$14.99
			
\$5.99	\$8.99	\$4.99	\$14.99

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



**NORTHLAND PHARMACY
& CLINIC**

Northland Walk-in Clinic

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

519-204-2444

Riverbend Walk-in Clinic

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

519-657-1919



Proudfoot Walk-in Clinic

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

519-473-5454

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

معرض فرانكفورت ألغى تكريم مؤلفتها الفلسطينية بسبب (طوفان الأقصى)

(تفصيل ثانوي)... أين موعود تحت أنقاض الاحتلال

القاهرة: منى أبو النصر

بين الحدود التي قسّم بها الاحتلال بلادهم؛ حيث الحياة برمتها نقاط تفتيش متتالية، تسعى البطلة وراء مسارات صعبة لتستطيع العبور بها إلى أرشيفات إسرائيلية، فتستعير هوية فتاة أخرى لعلها تجد بها ضالتها

حول ملابسات الحادث، إلا أنها تجد نفسها أمام معادلات جغرافية وسياسية مُعقدة؛ حيث يستلزم منها الوصول لأرشيف صحراء النقب عبورها من المنطقة «أ» حيث تقطن، إلى المنطقة «ج» حيث يقع الأرشيف، وهي رحلة تكاد تكون مستحيلة حسب تقسيم الجيش الإسرائيلي للبلاد.

خلال تلك المسافة التي قطعها البطلة، تضيء الرواية الكثير من مفارقات احتكار الاحتلال الإسرائيلي للسردية التاريخية، والتوثيق الذي أودعه مُشوهاً في متاحفهم العسكرية. تُواجه التيه وهي تستدل على موقع الحادث بياضات مكتوبة بالعبرية، تجد نفسها مُقسمة بين خرائط فلسطينية تُصوّر فلسطين حتى عام 1948، وأخرى إسرائيلية تكشف عنها كيف أزيلت قرى بالكامل ولم يعد لها وجود مثل لفنا، والقستل، والمالحة، وساريس وغيرها الكثير، بعد أن تم تدميرها وتشريد قاطنيها، ليحل محلها في الخريطة الإسرائيلية مُنتزه كبير يحمل اسم «منتزه كندا».

يصبح بحث البطلة عن ملابسات جريمة قبل ربع قرن في حد ذاته فعل مُقاومة ودفاع عن الوطن المُغتصب؛ حيث جريمة واحدة هي كل الجرائم، وفتاة النقب مجرد نسخة للبطلة المُعاصرة في حياة سابقة، وكما جمعها «تاريخ» مُشترك، يجمع بينهما كذلك «مصير» مُشترك، لا يُفرق بين كل من يقترب أو يُنقب وراء جرائم الاحتلال: «لا مجال للرجوع الآن، بعد أن تجاوزت الحدود جميعها، العسكرية والجغرافية والجسدية والنفسية والعقلية»، تقول البطلة وهي تستشرف نصيبها من المُقاومة، ولو كان ثمنه الحياة نفسها.

• المصدر: (الشرق الاوسط) لندن

تلها صافرات الإسعاف، ليست فقط جميعها تسبق نشرات الأخبار العاجلة، بل وتزاحم نباح الكلب في أن يكون جزءاً من صوت الفضاء».

في الزمن الآخر للرواية، تسير البطلة وراء شغف عارم يقودها للتقريب حول حادثة مقتل الفتاة البدوية بعد اغتصابها من قبل جيش الاحتلال وقتلها قبل 25 سنة. تقرأ عنها في مقال عابر لصحافي إسرائيلي، وتتأسس رابطة بين البطلة وتلك الحادثة التي وقعت قبل ربع قرن بسبب تفصيلاً تبدو «ثانوية»، وهي أن تاريخ هذا الحادث هو ذاته تاريخ ميلادها، فتشعر أن ثمة أصرة ذاتية تربطها بتلك الفتاة التي قُتلت يوم وُلدت هي للحياة.

تتأمل الكاتبة جوهر التفاصيل الثانوية سبيلاً للبحث عن الحقيقة، فطبيعتها الشخصية تنزح في اتجاه ملاحظة التفاصيل الصغيرة، في مراجعة تخلقها الرواية حول قيمة العود للهوامش لقراءة المتون، على رأسها جرائم الاحتلال، الذي تقارب بينه في أحد مشاهد الرواية وبين تاريخ مُزوّري الفنون؛ حيث يعتمد مُزوّر اللوحات الفنية إلى الانتباه لتفاصيلها الهامشية، لتقليدها بنجاح يكاد يقترب بها من الأصل، وهكذا يمكن التعامل مع السرديات التاريخية للمُحتل.

محطات بحثية

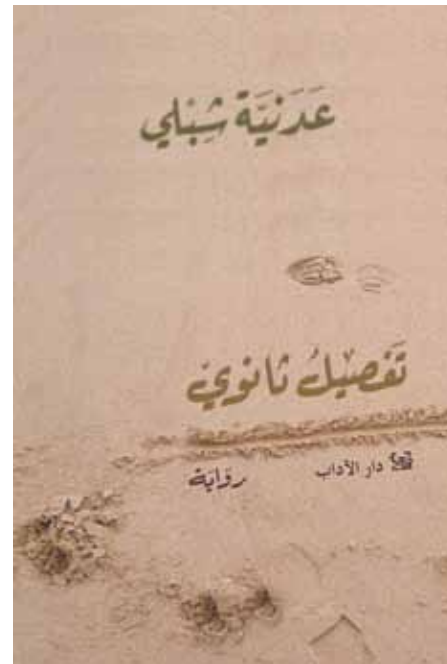
تأخذ البطلة هذا «التفصيل الثانوي» بجديّة، ليس بمجرد تأمل التاريخ الخفي بينها وبين فتاة النقب المُغتصبة، ولكن بما يشبه العقيدة التي تُشبهها بصورة لاقتلاع ضمة عشب ما من جذورها، بحيث يعتقد البعض أنه تم الخلاص منها نهائياً، لكنها تعود وتنتب عشب من الفصيلة ذاتها من جديد في المكان نفسه بعد ربع قرن من الزمن.

تقطع البطلة محطات «بحثية» طويلة للوصول لحقيقة تلك الحادثة وملابساتها، وخلال تلك الرحلة تُصوّر الرواية أوجه المشقة اليومية لفلسطيني الداخل في التنقل

الجنود شرفها، ثم حياتها، بعد أن أنهوا بطلقة رصاص وهي تفر هاربة: «راحت الدماء تندفق من رأسها إلى الرمل الذي امتصها بغير عناء، فيما تجمعت أشعة شمس الظهيرة فوق ردفها العاريين اللذين كانا بلون الرمل».

بين خريطين

لا ينقطع صوت كلب ظل يُلازم الفتاة البدوية منذ سقوطها في يد الجنود، يانسأ عالياً، ولا يبدو أن هذا الحضور المُكثف للكلب ونباحه كان جُزافاً؛ حيث توظفه الكاتبة خيطاً سردياً



للعبور به لزمان آخر بعد ربع قرن من وقوع تلك الحادثة، فتبدو أصوات الكلاب وقد تضاعف نباحها، تسري من عمق صحراء النقب إلى أطراف شوارع المدينة القابعة تحت سلاح الاحتلال، ويصير تصاعد أصواتها في الرواية مُوازياً لشدة اليأس؛ حيث لا أحد يستدل من نباحها على جرائم الاحتلال القابعة تحت الأرض وفوقها: «أصوات إطلاق الرصاص، وصفارات الدوريات العسكرية،

تركز الكاتبة الروائية الفلسطينية عدنية شبلي، في روايتها «تفصيل ثانوي» على حقيقة أن لا جريمة تسقط بالتقدم، حتى ولو كانت أدلتها مدفونة في أعماق الصحراء. والجريمة هنا ضحيتها فتاة فلسطينية بدوية مُجردة من السلاح، في مواجهة كتيبة من جنود الاحتلال الإسرائيلي الذين أخفوها عن الوجود في طرفة عين.

الرواية صدرت في طبعة جديدة بالتعاون بين دار «الأداب» ببيروت ومكتبة «تنمية» بالقاهرة. وكان معرض «فرانكفورت الدولي»، الذي نظم الشهر الماضي قد ألغى مشاركة مؤلفتها في فعالياته، بعد أن كان من المقرر تكريمها بجائزة «لابيراتور»، في أعقاب «طوفان الأقصى» وسط اتهامات لعملها الأدبي بمعاداة السامية، ما دفع كثيراً من الأصوات والمؤسسات العربية لإعلان مقاطعتها للمعرض، رفضاً لموقفها هذا. وكانت الترجمة الإنجليزية للرواية دخلت القائمة الطويلة لجائزة «مان بوكر» الدولية في لندن عام 2021.

عبر 127 صفحة، تُقسّم الكاتبة مسرح روايتها إلى فصلين. يدور زمن الرواية الأول عام 1949، تحديداً في أغسطس (آب) بحرارة التي تُسرب قيظها على مدار السرد؛ حيث تبدو فرقة عسكرية إسرائيلية في مهمة تمشيط للقسم الجنوب غربي من صحراء النقب وتنظيفه من «بقايا العرب»، بعد أن أفادت معلومات عسكرية بوجود مُتسللين، ما دفعهم للقيام بعمليات استطلاعية يومية لاستكشاف المنطقة.

وفيما تسود أجواء الروتين العسكري من تدريبات ومناورات وترميم خنادق وتمشيط متواصل للمنطقة، تقع فتاة بدوية شابة في أسره. لا تُصدر سوى نحيب مكتوم، وكثير من الرعدة التي تناولتها الرواية بكثير من التفصيل، بداية من هيتها الأقرب لـ«خنفساء مُكورة داخل ثيابها السوداء»، وصولاً لهنك

محمد منير بعد طرح «يا فلسطيني»: قلبي معهم وربنا ينصرهم



الأغنية، خصوصاً أن فلسطين في القلب من فترة كبيرة وستظل بلداً عربياً أصيلاً، ولا بد من تقديم كل أساليب الدعم لهم».

والأغنية تأليف عصام عبد الله وألحان كامل شريف وقام بإخراجها أحمد عبد المحسن وبرعاية حزب حماة الوطن.

وكان منير قدم من قبل عدة أغان تحمل رسالة تضامن ودعم ووفاء للقضية الفلسطينية وهي قضية كل عربي، ومنها «أتحدى لياليك يا غروب» و«القدس» و«العمارة العمارة» و«شجر الليمون».

القاهرة - قال النجم المصري محمد منير «فلسطين في قلبي وفي قلب العالم العربي بكلمته، وهي جزء منا، وربنا يكون في عونهم وينصرهم».

وطرح الأغنية في هذا التوقيت مهم». وطرح أغنية «يا فلسطيني» وهي تحمل رسالة دعم لكل فلسطيني، وتقول كلماتها «أدي الشعب إن حب يرد.. بحجارة بحجارة بحجارة.. جندل تأمينك.. ينصر دينك يا فلسطيني».

وقد عن سعادته بردود الأفعال التي تلقاها، قائلاً: «الحمد لله جاعني ردود أفعال قوية وإرشادات كبيرة على



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

الخنوع

أه يامرار طعم الخنوع
لوما في غيره إختيار
يجبر الناس عالرجوع
قبلما يتموا المشوار
ويكتم الصوت المسموع
يهد دار ويلهي جار
كم "حسين" والزاس مقطوع
أصابه مايصيب الأحرار
والصليب على كتف يسوع
أكم يهوذا وعازه عار!
وكم "زعيم" حتماً مخلوع
من لَمَا ينتفضوا الثوار
ويغيروا كل الموضوع
ويحرروا مزارع وديار
واللي سقوها دماً ودموع
يسعدوا بجني الأثمار



نافذة

لاتلتفت يا حنظلة

• بانه القاسم



عن بقية عائلته التي خسر نصفها ثم يحمد الله على ماتركه له، أنهار من الخوف ... جملة (الحمد لله) التي ما فارقت أفواههم، أكرستني وصفت جيني وخوفي على أحييتي... أنا أسفة أي بشرية ضعيفة، أتعلق بأهلي وأولادي وأركانتي وذكرياتي، بينما أنتم أيها الغزيون قد خرجتم من حرب ظالمة صفر البيدين، إلا من ولد أو بنت وغطاء رأس أم أو جدة .. لا تلتفت إلى الوراء يا حنظلة، ابق ناظرًا إلى الأمام، هو لك ولهم. يدك مربوطتان للخلف، أنا أعلم، ولكنك قطعة من روح ناجي، وناجي من هذا الشعب البطل الذي يدافع عن وجوده بألمه. لا تبحث عن صديق في الأزمنة يا حنظلة، فالكل يحسبها بالأرقام والمصالح. لا تصدق الغرب يا حنظلة فحقوق أطفالنا غير حقوق أطفالهم، ومحكمة العدل مغلقة إلى إشعار آخر، ومجلس الأمن يتحضر لعطلة الكريسماس حيث تحنل العائلات السعيدة التي لا تغتصب اسرائيل أراضيها.

• كتابة وصحفية من اسرة (البلاد) لندن اونتايريو

طفل بين الأناقض، ولا يجدون الا الأشلاء. يدفنون أحبابهم بمدافن جماعية ثم يمشون إلى اللامكان، اللابيت، اللامان. يالهدا الشعب الطالع من قلب اله صامد، يخوض حروبه بفدائه ويخسرهما ثم يقوم ليداوي جراحًا مفتوحة على مصراعها. أما نحن المتفرجين على المشهد من شاشاتنا، فنحن المرضى، والمنكسرون، والعاجزون، والمنعصرون ألمًا لا نملك الا البحث عن خبر يبيل القلوب، كي نرشو ملك النوم أن يدلنا على طريق الراحة والنسيان المؤقت. إنهم يخترعون من علب الصاج والتتك أفرانًا تخرج خبز الحياة من احشائها. ونحن لا شهية ولا نفس على الحياة. أليس هذا عدلًا؟ على الأقل بيننا وبينهم... نقسم المصيبة، هم يعيشونها ونحن نحسها. ولكنهم يبقون الأفضل والأقوى فكلما رأيت أمًا تودع فلذاتها، يصعقتي صبرها. وكلما رأيت رجلًا يبحث



في هذا العالم لا يوجد ثمة وراء، لقد كتب علينا أن نمضي إلى المجهول. تعلم كيف تأكل الصفحة وتدير ظهرك لها ثم تمضي. هناك من يدافع عن ظهرك، ربما هذا مانريده، ربما هذا مانحسه، وربما هذا مانحلم به.

في كل مقطع فيديو قصير أشاهد قصة غزاوية يومية، لناس تقوم من تحت الحجارة، ملطخة الثياب، معفرة الوجوه، ممزقة الأرواح، تنظر حولها

بذهول من عاد من رحلة موت سريعة ثم تواصل الحياة. وأنا أتساءل هل هؤلاء البشر مثلنا؟ هل ننتشابه في الأحاسيس؟ هل نتمائل في الألم؟ والمؤكد أنهم من عجيبة أخرى تختلف بتركيبتها عن مكونات باقي البشر. فيهم دم ولحم وصمود لا يقوى عليه أحد. نحن ننهار عند الوجع، ننكسر عند الفقد، وننهزم عند الخسارة. وأهل غزة يبدؤون نهارهم بإحصاء الخسارات والبحث عن يد أم أو ساق أب أو قطعة من ملابس

نجمات عرب وأجنيبات أنتفضن لفلسطين فعوقبن

• هنادي عيسى



ريتشارد سيكلوس، أنها لم تعد تمثل ساران دون لكنه رفض الخوض في التفاصيل، حسبما ذكرت صحيفة "نيويورك تايمز". وتعد بطلة فيلم Thelma & Louise أحد أبرز مشاهير العالم دعمًا لفلسطين، فالممثلة العضو بالحزب الديمقراطي الأمريكي تعلن دعمها الدائم للقضية الفلسطينية، وشاركت في العديد من الوقفات الاحتجاجية، وقالت في تصريحات سابقة: "ليس من الضروري أن تكون فلسطينيًا حتى تهتم بما يحدث في غزة".

وبعد أن أعلنت أنجلينا جولي دعمها غزة وانتقادها الاعتداء الإسرائيلي على الأبرياء، واجهت أزمة مع والدها جون فويت الذي خرج ينتقد تصريحاتها، وقال في فيديو بثه عبر حسابه بموقع إنستجرام "إنه يشعر بخيبة أمل من موقف ابنته وتصريحاتها"، زاعما أنها لا تعرف شيئًا. وكانت "جولي" نشرت عبر حساباتها بمواقع التواصل الاجتماعي تصريحات داعمة لغزة، وكتبت أن "تركيزها ينصب على الأشخاص النازحين بسبب العنف في أي سياق، وأنه لا يوجد مبرر لفقدان الأرواح البريئة وقصف أهل غزة المدنيين".

الإحساس بالعجز لعدم قدرتهم على القيام بواجبهم على أكمل وجه، كعادتهم دائمًا تجاه الأطفال والأمهات والآباء والأجداد في غزة، ولم يكن بوسعهم إلا القليل في مواجهة آلة الحرب الطاحنة التي لم ترحم المدنيين الذين يحاصروهم الموت. وكشفت أنها حاولت بصفتها سفيرة للنوايا الحسنة إيصال صوتها في برنامج الغذاء العالمي والانضمام لزملائها في المطالبة باستخدام ثقل البرنامج، للدعوة والضغط بقوة من أجل وقف إطلاق النار الإنساني والفوري في قطاع غزة والاستفادة من نفوذ البرنامج لمنع استخدام التجويع كسلاح حرب.

واستطردت: لكن جرى استخدام التجويع والحصار كأسلحة حرب ضد أكثر من مليوني مدني في غزة، مما أدى إلى استشهاد أكثر من 14 ألف شخص، وتشريد أكثر من 1.6 مليون شخص، ودُمرت نصف المباني، وقصفت المستشفيات والمدارس التي من المفترض أن تكون ملاجئ آمنة. وفي وقت سابق، تداولت أنباء مفادها بأن وكالة UTA للمواهب والترفيه استغنت عن الممثلة سوزان ساران دون بعد تعليقاتها في مسيرة موبدة للفلسطينيين في مدينة نيويورك يوم 17 نوفمبر الجاري، وأكد المتحدث باسم الوكالة،

واجهت عدة نجمات في هوليوود مشكلات كبيرة بسبب دعمهن فلسطين، ودفاعهن عن الأبرياء في غزة، واستنكارهن للعنوان الإسرائيلي والتبديد بالجرائم التي يرتكبها جنود الاحتلال في الأراضي الفلسطينية.

من أبرز النجمات اللاتي تعرضن لأزمات بسبب تصريحاتهن الداعمة لغزة، ميليسا باريرا التي كانت ستلعب دور البطولة في النسخة الجديدة من سلسلة الرعب Scream VII، إذ استبعدت الشركة المنتجة للفيلم، الممثلة من المشروع، على خلفية سلسلة من المنشورات كتبتها عبر حساباتها بمواقع التواصل الاجتماعي، حسبما أكدت صحيفة "هوليوود ريبورترز".

كتبت باريرا عبر حسابها بانستغرام: "يتم التعامل مع غزة حاليًا كمعسكر اعتقال، محاصرة الجميع معًا، بلا مكان يذهبون إليه، ولا كهرباء ولا ماء، لم يتعلم الناس شيئًا من تاريخنا.. وكما هو الحال مع تاريخنا، لا يزال الناس يراقبون كل ما يحدث بصمت.. هذه إبادة جماعية وتطهير عرقي".

وأصدرت الشركة المنتجة على الفور بيانًا تعلن فيه استبعاد ميليسا من الفيلم، بسبب تصريحاتها التي هاجمت فيها دولة الاحتلال "إسرائيل".

يأتي ذلك في الوقت الذي استقالت فيه الفنانة هند صبري، من منصب سفيرة النوايا الحسنة ببرنامج الغذاء العالمي، ودورها الذي تؤديه منذ نحو 13 عامًا، لعدم استخدام البرنامج نفوذه في وقف إطلاق النار في غزة، ومنع استخدام التجويع كسلاح للحرب، حسبما جاء في بيان إعلامي للنجمة الشهيرة بخدماتها الإنسانية.

وقالت الفنانة التونسية، في بيان، إنها خلال الأسابيع الماضية، شهدت وشاركت تجارب زملائها المتقنين في برنامج الأغذية العالمي، في



شيلاجيت

شيلاجيت shilajit افضل مكمل غذائي!! ملح كلتيك Celtic هل هو افضل ملح!!



د. قيس ابوظه

عند جمعه بعناية وتعبئته وتخزينه وتوزيعه.
الخلاصة:

1. ملح المائدة التقليدي هو ملح بحري ويتميز باحتوائه على كمية مضافة ومناسبة من مادة اليود المهمة للغدة الدرقية والتي قد تكون نادرة في الأغذية التي نتناولها عادة. كما ان طعمه مقبول من كافة الناس. وهو أرخصها سعراً.
2. الملح الطبي بوتاسيوم كلورايد الذي ذكرنا انه افضل لمرضى ارتفاع ضغط الدم ومرضى نقص نسبة البوتاسيوم في الدم.
3. ملح هيمالايا هو ملح صخري ويتميز بأنه، كما تقول الدراسات، يحتوي على ٨٤ معدناً مهماً، ويحتوي على نسبة أقل من الصوديوم الموجود في الملح البحري.
4. ملح كلتيك هو ملح مستخرج من مياه البحر المالحة ويسوق تجارياً لأنه غني بالمعادن التي يقال إنها 92 معدناً، ولكن هل تحتاج أجسامنا كل هذه المعادن؟! ربما بعض هذه المعادن مفيدة وضرورية مثل المغنيسيوم والزنك. وهو اغلاها ثمناً.

المائدة هو ما تعودنا ان تشتريه من أي بقال أو سوبرماركت.. وهو المعروف كيميائياً ب صوديوم كلورايد NaCl2... وهناك ايضاً ملح بديل لصوديوم كلورايد يحتوي على بوتاسيوم بدل الصوديوم ولكنه يعتبر ملحاً طبيياً لبعض الحالات التي يظهر فحص الدم نقصاً في نسبة مركب البوتاسيوم بحيث يوصي الطبيب المعالج بملح بوتاسيوم كلورايد KCl2. وهو أفضل ايضاً لمرضى ارتفاع ضغط الدم، وهو لا يختلف شكلاً عن الملح التقليدي المعروف. ولكن طعمه يختلف قليلاً.. وموضوع الطعم المختلف يمكن أن يتغلب عليه المريض بالتعود، فبعد عدة ايام فان الطعم الجديد يصبح مقبولاً.

ومنذ عدة سنوات بدأنا نسمع عن ملح هيمالايا.. وأهم مصادره مناجم في جبال هيمالايا وبعض جبال الباكستان. يتميز هذا الملح بلونه الوردى الجميل لاحتوائه على نسبة عالية من الحديد وبعض المعادن. ونجح التجار في تسويقه عالمياً على انه افضل بكثير من الملح التقليدي لأن له نفس الطعم المالح تقريباً ويحتوي على ٨٤ عنصراً أو معدناً مهما للجسم . واعتقد ان اهم ما يميزه عن ملح المائدة انه يحتوي على نسبة أقل من الصوديوم ونسبة اعلى من البوتاسيوم، وبالتالي فإنه أفضل لمرضى ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب التي لها علاقة بارتفاع ضغط الدم.

والخيار لك عزيزي القارئ.
• أخصائي الأمراض الباطنية.
• كاتب من اسرة (البلاد)
• Doctorkais@yahoo.com



الدم، وهذا مفيد لحالات الضعف الجنسي عند الرجال.
♦ منشط عام للجسم والعضلات، ولذلك يستفيد منه الرياضيون. ولكن يجدر ان نذكر ان زيادة هرمون تستوستيرون ممنوع على مرضى سرطان البروستاتا.
♦ تقول بعض المراجع أنه ينشط الجراثيم المفيدة في الأمعاء ويعتبر من افضل البروبيوتيك.
♦ يفيد في حالات الحساسية الجلدية المزمنة او الاكزيما،
♦ يساعد مرضى الزهايمر علي تحسن الذاكرة والتركيز،
♦ يقوي جهاز المناعة في الجسم
♦ مفيد لحالات التهابات المفاصل.

جرعة شيلاجيت:
يباع شيلاجيت في بعض الصيدليات ومحلات المكملات الغذائية والعطارين. ويأتي اما كبسولات تحتوي على نصف غرام من شيلاجيت نقي، او على شكل سائل بحيث يؤخذ منه خمس نقط او حسبما يكون مدونا على العبوة.
ينصح بتناوله صباحاً قبل الاكل مرة يومياً. ولكن في بعض الحالات قد ينصح المعالج أن يؤخذ مرة ثانية قبل النوم.
بعض الاقراص قابلة للذوبان ولذلك فإنه ينصح ان تتناول هذه الاقراص او النقط مع الماء الدافئ او الشاي او اي عصير...

في تصفحي لما كتب عن هذا المكمل الغذائي لم اجد اي تحذير من أية تأثيرات جانبية سوى انه يرفع نسبة حمض اليوريك المسؤول عن مرض النقرس.
وأخيراً وليس آخراً.. هل انت بحاجة شيلاجيت.. إذا كنت والحمد لله تتمتع بصحة جيدة.. و فحوصاتك الدورية ضمن المعدلات الطبيعية فلا تتعب نفسك في البحث عن شيلاجيت.
أملاح الطعام..
كلنا نعلم منذ الصغر ان ملح الطعام أو ملح

تناولت في الأعداد الماضية من هذه الجريدة الرائدة موضوعات تهتم بالتغذية، وناقشت موضوع السكر وهل هو مذنب كما يقول الكثير من الناس، وموضوع عن اوميغا ٣، وكان آخرها موضوعاً حول اهمية المغنيسيوم.
اليوم لفت نظري ان هناك مكملات غذائية ينال قسطاً كبيراً من الدعاية والاهتمام، وهو شيلاجيت، وكل الدعايات والإعلانات على وسائل البحث تقول انه افضل مكمل غذائي وأنه الشافي لكثير من الأمراض المستعصية..
فما هو شيلاجيت؟
هو مادة بنية داكنة أو سوداء اللون توجد بين الصخور في الجبال الشاهقة وخاصة جبال هيمالايا. وهي نتيجة تجمد بعض النباتات والطحالب بين الصخور منذ ملايين السنين، والحصول عليها ليس سهلاً، ولذلك فإن أسعارها مرتفعة الثمن، كما أن تكلفة الدعايات التي تصرفها الشركات التي تسوقها يكلفها الكثير لكي يقنعونا بأن هذه المادة هي افضل مكمل غذائي، كما أنها تسترسل بسررد الفوائد التي لا تحصى ولا تعد.
لا أريد ان اقل من فوائد شيلاجيت.. انها من اهم المواد التي تستخدم في الطب الهندي الشعبي او التقليدي: هو ميو ثيرابي، وكذلك الطب الصيني منذ آلاف السنين وحتى يومنا هذا... ان التجربة خير برهان.. فلو لم تكن فعلاً مفيدة في كثير من الحالات لما استمر الاعتماد عليها منذ آلاف السنين... وأعتقد ان العلماء والأطباء قد قاموا بعمل دراسات وأبحاث كثيرة ولكنها لم تنشر على نطاق واسع.
لعل أهم المركبات الموجودة في شيلاجيت هو حمض الفوليك وحمض الهيوميك... كما انه يحتوي على عدد كبير من المعادن أهمها الزنك والحديد والمغنيسيوم والكالسيوم والصوديوم.. وهذه كلها مهمة ومفيدة لكل كائن حي.
فوائد شيلاجيت
تقول المراجع الطبية إنه مضاد للأكسدة ويحمي خلايا الجسم من أخطار الشوارد الحرة المسؤولة عن شيخوخة الخلايا.
ومن اهم الفوائد أنه:
♦ يرفع نسبة هرمون الرجولة تستوستيرون في



ملح هيمالايا

الدم، وهذا مفيد لحالات الضعف الجنسي عند الرجال.
♦ منشط عام للجسم والعضلات، ولذلك يستفيد منه الرياضيون. ولكن يجدر ان نذكر ان زيادة هرمون تستوستيرون ممنوع على مرضى سرطان البروستاتا.
♦ تقول بعض المراجع أنه ينشط الجراثيم المفيدة في الأمعاء ويعتبر من افضل البروبيوتيك.
♦ يفيد في حالات الحساسية الجلدية المزمنة او الاكزيما،
♦ يساعد مرضى الزهايمر علي تحسن الذاكرة والتركيز،
♦ يقوي جهاز المناعة في الجسم
♦ مفيد لحالات التهابات المفاصل.

جرعة شيلاجيت:
يباع شيلاجيت في بعض الصيدليات ومحلات المكملات الغذائية والعطارين. ويأتي اما كبسولات تحتوي على نصف غرام من شيلاجيت نقي، او على شكل سائل بحيث يؤخذ منه خمس نقط او حسبما يكون مدونا على العبوة.
ينصح بتناوله صباحاً قبل الاكل مرة يومياً. ولكن في بعض الحالات قد ينصح المعالج أن يؤخذ مرة ثانية قبل النوم.
بعض الاقراص قابلة للذوبان ولذلك فإنه ينصح ان تتناول هذه الاقراص او النقط مع الماء الدافئ او الشاي او اي عصير...

في تصفحي لما كتب عن هذا المكمل الغذائي لم اجد اي تحذير من أية تأثيرات جانبية سوى انه يرفع نسبة حمض اليوريك المسؤول عن مرض النقرس.
وأخيراً وليس آخراً.. هل انت بحاجة شيلاجيت.. إذا كنت والحمد لله تتمتع بصحة جيدة.. و فحوصاتك الدورية ضمن المعدلات الطبيعية فلا تتعب نفسك في البحث عن شيلاجيت.
أملاح الطعام..
كلنا نعلم منذ الصغر ان ملح الطعام أو ملح

دماغ في الزجاج



• د. محمد أمين الأعظمي

الصناعي لإدارة مهام متعددة بكفاءة أكبر مما يستطيعه البشر.

لقد وضع عمالقة التكنولوجيا مثل Google و Facebook رهانات ضخمة على الذكاء الصناعي والتعلم الآلي ويستخدمونه بالفعل في منتجاتهم. لكن هذه مجرد البداية، خلال السنوات القليلة المقبلة، قد نرى الذكاء الصناعي ينزلق بثبات إلى منتج تلو الآخر.

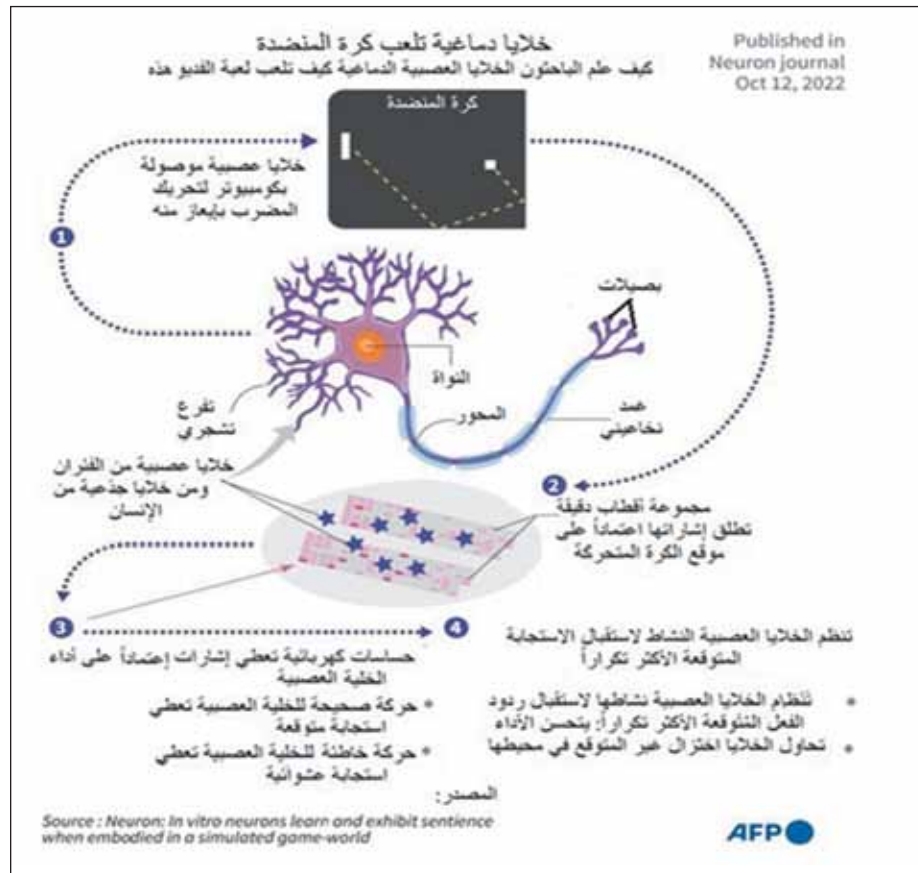
ويأمل الدكتور كاغان أن يتم استخدام هذه التقنية في نهاية المطاف لاختبار علاجات لبعض الأمراض العصبية مثل مرض الزهايمر وتأثير الكحول على الدماغ الصغير. ويعتقد أن الباحثين اليوم عندما يدرسون الأنسجة في طبق in vitro فإنهم في الوقت الحالي يقصرون دراستهم على ما إذا كان هناك نشاط أم لا. لكن الهدف البعيد هو معالجة المعلومات من مجالات البحث التي يمكن استكشافها بطريقة شاملة. ويخطط الدكتور كاغان بعد ذلك لدراسة تأثير الكحول على قدرة الدماغ الصغير على لعب بونغ. ويعتقد كاغان وفريقه أن الأدمغة الصغيرة التي يعملون عليها أكفأ من أنظمة الذكاء الصناعي AI systems في بناء الروبوتات وأفضل تكيّفاً.

إن وصف الدكتور كاغان للدماغ الصغير الذي توصل إليه بأنه واعٍ من sentient يختلف عن العديد من تعريفات القاموس التي تنص على أن "واعي" يعني امتلاك القدرة على امتلاك المشاعر والأحاسيس. ويفضل الدكتور دين برنيت Dr Dean Burnett الباحث الفخري في مجال علم النفس في كلية كارديف Cardiff Psychology School مصطلح "نظام التفكير thinking system".

من المرجح أن تصبح الأدمغة الصغيرة أكثر تعقيداً مع تقدم البحث - لكن فريق الدكتور كاغان يعمل مع علماء أخلاقيات علم الأحياء للتأكد من أنهم لا يخلقون دماغاً واعياً عن طريق الخطأ، مع كل الأسئلة الأخلاقية التي تترتب على ذلك.

ويرى كاغان إنه في حين أن الأدمغة الصغيرة لا تستطيع أن تلعب اللعبة كما يلعبها الإنسان، فإنها تتعلم أسرع من بعض الذكاء الصناعي. ويضيف: "إن الجانب المذهل هو مدى سرعة التعلم، في خمس دقائق! هذا حقاً أمرٌ مُذهل!"

• أكاديمي كندي من أصول عراقية (من كتاب البلاد) لندن اونتااريو



كرة المنضدة. قادت بساطة اللعبة العلماء إلى اختيارها لهذه التجربة. وكانت هناك العديد من الأخطاء التي ارتكبتها هذه الخلايا في اللعب، ولكن الفريق يدعي أن هناك عدداً كبيراً من الضربات التي قامت بها الخلايا جعلت الباحثين يعدونها متعمدة وليست عشوائية. ويقول الباحثون: "باستخدام نظام DishBrain هذا، أثبتنا أن طبقة واحدة من الخلايا العصبية من القشرة الدماغية يمكنها أن تنظم مثل هذا السلوك الذكي والواعي. ولا شك أن تطبيقات مثل هذا النوع من التكنولوجيا ستكون يوماً واسعة جداً، فالأدمغة الصغيرة يمكن أن تتمتع بالقدرة على أن تحل محل الذكاء الصناعي. وتعمل العديد من الشركات حالياً على تطوير أنظمة متقدمة مدعومة بالذكاء

هل كان هذا أول دماغ صناعي؟

ذكرت بي بي سي نيوز BBC News أن "الدماغ الصغير" الذي صنعه الباحثون يمكنه استشعار بيئته والاستجابة لها. وقد تم إنتاج الأدمغة الصغيرة لأول مرة في عام 2013، لدراسة صغر الرأس microcephaly، وهو اضطراب وراثي (2) يتميز بصغر الدماغ بشكل غير طبيعي، وتبدأ الظاهرة خلال فترة الحمل أو فترة الرضاعة.

وتم تقديم لعبة بونغ Pong في عام 1972. وكانت أول لعبة فيديو منزلية. لاعبان يضربان الكرة ذهاباً وإياباً، كما هو الحال في مباراة التنس أو

يقول باحثون أستراليون أنهم تمكنوا من بناء دماغ صغير من الخلايا الجذعية، وأن "دماغهم الصغير" هذا يستطيع الإحساس ببيئته والاستجابة لها، بل ويمكنه أن يتعلم بعض الأساسيات. فقد زرع هؤلاء الباحثون خلايا دماغية في طبق بتري Petri dish، فنمت هذه الخلايا وكونت دماغاً صغيراً mini-brain. وتمكنت الأدمغة الصغيرة الناتجة عن ذلك من استشعار بيئتها والاستجابة لها. وفي هذا الصدد، يقول الدكتور بريت كاغان Dr. Brett Kagan من شركة Cortical Labs الذي ترأس الفريق البحثي إن فريقه قد تمكن من تنمية أول "دماغ واعٍ" في طبق في المختبر. وقال: "لم نتمكن من العثور على مصطلح أفضل لوصف ما توصلنا إلى تحضيره من اسم دماغ صغير mini-brain". ويضيف: "إنه، أي الدماغ الذي حَضَره هو وفريقه، كان قادراً خلال تجربة قام بها هو وفريقه من الباحثين على استلام المعلومات من مصدرٍ خارجيٍ ومعالجتها والاستجابة لها". ففي التجربة التي قام فيها بتنمية خلايا الدماغ من الخلايا الجذعية لأجنة الفئران إلى دماغ صغير يتكون من 800000 خلية عصبية neurons. وقام الفريق بتوصيل الدماغ الصغير بلعبة كرة الطاولة Pong (1) عبر أقطاب كهربائية تشير إلى الجانب الذي تتجه الكرة إليه ومدى قرب الكرة من المضرب أو بعدها عنه. ويضيف هؤلاء الباحثون: "إنه عند مشاهدة لعبة الفيديو، تلاحظ أن هذه الخلايا تُظهر نشاطاً كهربائياً. وخلال التجربة، كان الباحثون يعطون الخلايا ملاحظات عما إذا كانت تضرب الكرة أم لا. وقال الباحثون إن الدماغ الصغير تعلم اللعبة في خمس دقائق. وكثيراً ما أخطأ الكرة، لكن معدل توقعاتها الصائبة كان أعلى من أن تكون عشوائية.

ويعلق خبراء آخرون على التجربة بالقول "إنه عمل مثير" لكنهم يرون أن وصف خلايا الدماغ موضوع الدراسة بأنها واعية أمرٌ مبالغ فيه.

وذكر الدكتور بريت كاغان في مجلة Neuron إن فريقه قد ابتكر أول دماغ "واعي" نما في المختبر. قال كاغان: "لم نتمكن من العثور على مصطلح أفضل لوصف الجهاز". "إنه قادر على أخذ المعلومات من مصدر خارجي ومعالجتها ثم الاستجابة لها في الوقت الفعلي."

تجنب ملعقة ملح يومياً يخفض ضغط الدم



طبيبة: هذه الأطعمة تحسن الرؤية!

• لندن: «الشرق الأوسط»

كشفت طبيبة العيون الأميركية ربيكا تايلور أن تناول الفواكه والخضروات ذات اللون البرتقالي تحسن الرؤية. موضحة «يجب أن يحتوي النظام الغذائي على الفواكه والخضروات ذات اللون البرتقالي كالجوز والبطاطا الحلوة والمشمش والبطيخ. لأن فيتامين A يعطي شبكية العين كل ما تحتاجه لتحويل الأشعة الضوئية إلى صور، ويساعد على بقاء العينين رطبة»، وذلك وفق ما نقلت شبكة أخبار «روسيا اليوم» عن «ridlife.ru» المحلي. ونصحت الطبيبة بتناول المنتجات الغنية بفيتامين C كالبرتقال والغريب فروت واليوسفي والليمون والخوخ والطماطم والفاصوليا والفلفل الحلو. لأن هذا الفيتامين يعمل على إصلاح الخلايا المتضررة من الجذور الحرة ويمنع أو يؤخر تطور الضمور البقعي وإعتام عدسة العين المرتبط بالعمر.

ارتفاع ضغط الدم والذين يتناولون الأدوية أو لا يستخدمون العقاقير. وقالت د. نورينا ألين، مدير مركز علم الأوبئة والسكان: «إن تناول الملح اليومي الذي أوصت به جمعية القلب الأمريكية يجب أن يكون أقل من 1500 ملليجرام، وقد تم تصميم هذه الدراسة لتقليله إلى أقل من ذلك».

وارتفاع ضغط الدم هو السبب الرئيسي للمرضى والوفيات في العالم، ويؤدي إلى قصور القلب والنوبات القلبية والسكتات الدماغية لأنه يضع ضغطاً إضافياً على الشرايين ويؤثر في قدرة القلب على العمل بفاعلية وضخ الدم.

يومية مقارنة بنظامهم الغذائي المعتاد. وكانت النتيجة انخفاضاً في ضغط الدم الانقباضي بنحو 6 ملليمترات من الزئبق، وهو ما يشبه التأثير الناتج عن تناول دواء ارتفاع ضغط الدم.

وقال الباحثون: «وجدنا أن 75% من جميع الأشخاص المشاركين، بغض النظر عما إذا كانوا يتناولون أدوية ضغط الدم بالفعل أم لا، شهدوا انخفاضاً في ضغط الدم لديهم بعد تقليل الحصة اليومية من الملح في نظامهم الغذائي».

وتعد هذه واحدة من أكبر الدراسات التي تبحث في تأثير تقليل الملح في النظام الغذائي في ضغط الدم لتشمل الأشخاص الذين يعانون

• إعداد: مصطفى الزعبي

كشفت دراسة جديدة أجراها فريق طبي من جامعة نورث ويسترن وألاباما بقيادة جامعة فاندربيلت الأمريكية، أن خفض الحصة اليومية من ملح الطعام بمقدار يعادل ملعقة يقلل ارتفاع ضغط الدم، وهذه الكمية لها القدر ذاته من التأثير الإيجابي الذي يقدمه دواء ارتفاع ضغط الدم، والأشخاص الذين لا يتعاطون أدوية ويعملون على الحفاظ عليه بمستوياته الطبيعية.

وفي الدراسة، خفض المشاركون في منتصف العمر وكبار السن تناولهم للملح بمقدار ملعقة

ومن أجل الحفاظ على صحة العينين أوصت تايلور بتناول أسماك المياه الباردة مثل سمك السلمون والتونة والسردين والهلبوت والسلمون المرقط؛ التي تحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية. وكذلك الخضروات الورقية والبيض الغني بالبروتين وزيكسانثين. إذ أنها تقلل من احتمال الإصابة بأمراض العين في سن الشيخوخة، وتعيد وظيفة الدموع إلى طبيعتها وتحمي البقعة (جزء العين المسؤول عن الرؤية المركزية)، وفق قولها. مشددة على ضرورة «تنوع النظام الغذائي وتناول الأفوكادو واللوز وبذور دوار الشمس لاحتوائها على فيتامين E الذي يدعم صحة خلايا العين». مؤكدة «يجب تناول المنتجات المحتوية على الزنك الذي يحمي العين من التأثيرات الضارة للضوء، والنحاس لتكوين خلايا الدم الحمراء. ويمكن العثور على كليهما في البقوليات والمحار واللحوم الحمراء الخالية من الدهون والدواجن».



تعبيرية

ما هي فوائد البامية لمرضى السكر؟

توفر العديد من العناصر الغذائية الأساسية، مائة جرام من البامية تتكون من:

- السعرات الحرارية: حوالي 33 سعرة حرارية
- الكربوهيدرات: حوالي 7 جرام
- الألياف: حوالي 3 جرام
- البروتين: حوالي 2 جرام
- الدهون: أقل من 1 جرام
- الفيتامينات: تعتبر البامية مصدراً جيداً للفيتامينات C و K وحمض الفوليك.
- المعادن: تحتوي الخضراوات ذات اللون الأخضر وبذورها الصالحة للأكل على البوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم



وهذا بدوره يساعد على تقليل ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد الوجبات.

3. غنية بمضادات الأكسدة

تحتوي البامية على مضادات الأكسدة مثل كيرسيتين والكاتيكين التي يمكن أن تساعد في حماية الخلايا من التلف الناتج عن ارتفاع مستويات السكر في الدم.

4. تحسن حساسية الأنسولين

قد تعمل البامية على تحسين حساسية الأنسولين، مما يساعد الجسم على استخدام الأنسولين بشكل أكثر فعالية. الأنسولين مهم لأنه هرمون يساعد على التحكم في مستويات السكر في الدم.

القيمة الغذائية للبامية

البامية هي من الخضراوات المغذية التي

البامية هي من الخضراوات المفيدة لمرضى السكر، ووفقاً لدراسة أجريت نشرتها المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، فإن بذور البامية لها تأثير إيجابي على خفض نسبة السكر في الدم، في هذا التقرير نتعرف على فوائد البامية لمرضى السكر، بحسب موقع هيلث شوت.

ما هي فوائد البامية لمرضى السكر؟ البامية يمكن أن تكون مفيدة أيضاً لمرضى السكري. بعض الفوائد هي كما يلي:

1. انخفاض المؤشر الجلايسيمي

البامية لديها مؤشر نسبة السكر في الدم منخفض، مما يعني أنها يمكن أن تساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم عن طريق منع الارتفاعات السريعة.

2. محتوى عالي من الألياف

تساعد الألياف الموجودة في البامية على إبطاء عملية الهضم وامتصاص الكربوهيدرات،

جهاز عصبي يعزز القدرة على الحركة والتوازن لدى مرضى باركنسون

على خلاف العلاجات الحالية التي تستهدف فقط مناطق دماغية تتأثر مباشرة بنقص الخلايا العصبية المنتجة للمادة الكيماوية الدوبامين، يستهدف هذا العلاج العصبي منطقة الحبل الشوكي المسؤولة عن تنشيط عضلات الساق أثناء المشي

• اندبندنت عربية

سناً الذي يبلغ من العمر 62 عاماً ومصاب بـ"باركنسون" منذ 30 عاماً، وكان يعاني ضعفاً شديداً في المشي فيما جسمه يقاوم العلاجات الطبية المتاحة.

تبين النموذج المطبق على القرود أنه مناسب لتطوير الجهاز التعويضي العصبي الاصطناعي. وتفاعل الأخير مع التحفيز العميق للمنطقة الدماغية النواة تحت المهاد وعلاجات استبدال الدوبامين لتعزيز الخطوات الأطول وتحسين التوازن وتقليل التجمد في المشي.

وأظهر رسم الخرائط الزمانية المكانية لتنشيط الخلايا العصبية الحركية للساق أن المشي تضمن التحفيز المتسلسل لست نقاط اتصال في الجانبين الأيمن والأيسر من الحبل الشوكي. هكذا، أدت إعادة التأهيل المدعومة بالجهاز التعويضي العصبي الاصطناعي إلى تحسين المشية ونوعية الحياة لدى المريض.

اللافت أنه على خلاف العلاجات التقليدية لـ"باركنسون"، التي تستهدف فقط مناطق الدماغ التي تتأثر مباشرة بفقد الخلايا العصبية المنتجة للدوبامين، يستهدف هذا العلاج العصبي منطقة الحبل الشوكي المسؤولة عن تنشيط عضلات الساق أثناء المشي، التي لا يعتقد أنها تتأثر بشكل مباشر بالمرض، ولكن يذكر أن الحبل الشوكي يخضع للسيطرة الإرادية للقشرة الحركية، التي يتغير نشاطها بحسب فقدان الخلايا العصبية الدوبامينية. هكذا، يفتح هذا الجهاز العصبي آفاقاً جديدة لعلاج اضطرابات المشي التي تقض مضجع غالبية مرضى "باركنسون"، بيد أنه في هذه المرحلة، أثبت هذا المفهوم العلاجي فاعليته لدى شخص واحد من طريق عملية زرع واحدة، لذا ما زال يتعين النهوض بمزيد من البحوث لطرح هذه الاستراتيجية على نطاق واسع.

لاحقة، وضعوا الأقطاب الكهربائية في أربعة من هذه الرئيسية الثديية غير البشرية، ونقلوا نبضات تعويضية اصطناعية لإثارة استجابة العضلات وحركة الساق. وتماشى مكان وتوقيت تدفقات التحفيز الكهربائي فوق الجافية مع تحفيز نقاط اتصال مرتبطة بالمشي.

وفي مرحلة لاحقة، ربط الفريق النشاط العصبي القشري الحركي مع موقع إشارات "التحفيز الكهربائي فوق الجافية" وتوقيته بغية تطوير جهاز تعويضي عصبي مغلق الحلقة لا يحتوي على أسلاك ومنظم للدماغ، وبحوثاً فيما إذا كان قد خفف من ضعف المشية وصعوبات التوازن التي لوحظت بين القرود المعالجة بـ"1-ميثيل-4-فينيل-2،3،6-إيبيريدين".

تحقق الفريق أيضاً مما إذا كان في مقدور الجهاز أن يكون مكملاً لعملية "التحفيز العميق للدماغ" (اختصاراً DBS) لمعالجة المؤشرات الحركية المرتبطة بـ"باركنسون". هكذا، زرعو الأقطاب الكهربائية في منطقة دماغية تسمى "النوى تحت المهاد الثنائية الشكل"، إضافة إلى الجهاز التعويضي العصبي الاصطناعي الذي يتحكم فيه الدماغ لدى القرود المعالجة، التي خضعت لاحقاً للتصوير بالرنين المغناطيسي الهيكلي.

تحقق الفريق من جدوى نشاط القشرة الحركية المرصودة لدى مرضى "باركنسون" كي يكون "التحفيز الكهربائي فوق الجافية" منسجماً مع الحركات الموجودة أصلاً. خضع شخصان مصابان بحالة مجهولة السبب من الشلل الرعاش وتقلبات في الحركة لزراعة أقطاب كهربائية ثنائية تحت الجافية موضوعة في "المنطقة القشرية الحركية الأولية". زرع الباحثون الجهاز التعويضي العصبي لدى الرجل الأكبر

بدء "باركنسون". في دراسة صدرت، أخيراً، نشرت في مجلة "نيتشر ميديسن" وتحدث عنها الموقع الإلكتروني الطبي "نيوز ميديكال لايف ساينس"، صمم عدد من الباحثين، مستعينين بعلاج "التحفيز الكهربائي فوق الجافية"، جهازاً بديلاً عصبياً يخفف من عجز الحركة لدى مرضى "الشلل الرعاش".

زرع الباحثون الجهاز التعويضي العصبي لدى نموذج من القرود على أساس أن يشكل تعويضاً عن الحركات التي يعجز مرضى "باركنسون" عن أدائها. أظهرت تسعة من قرود "ريسوس" القدرة على المشي قبل وبعد العلاج المسمى "1-ميثيل-4-فينيل-2،3،6-إيبيريدين" (1-methyl-4-phenyl-1,2,3,6-tetrahydropyridine) اختصاراً (MPTP) الذي حاكي داء "باركنسون" في المرحلة المتأخرة، المصحوب باستنفاد شديد لخلايا عصبية في الدماغ المتوسط تسمى المادة السوداء، علماً أنها المسؤولة عن إنتاج الناقل العصبي "الدوبامين" الذي يعتقد أن النقص فيه وراء هذا الداء. كان هدف الباحثين تطوير جهاز تعويضي عصبي يعتمد على "التحفيز الكهربائي فوق الجافية" لاستعادة التنشيط الزمني المكاني الطبيعي للخلايا العصبية الحركية في الساق التي تعطلت أثناء المشي بين صفوف مرضى "باركنسون".

تطوير الجهاز التعويضي الاصطناعي تطلب من الباحثين دراسة التركيب البنوي للحبل الشوكي لدى قرود الريسوس Macaca mulatta. ثم، زرعو الأقطاب الكهربائية مكانياً في صيفيتين من ثمانية أقطاب كهربائية للوصول إلى المناطق المستهدفة. وفي مرحلة

ارتعاش في اليدين والذراعين والساقين والفك والوجه، تصلب في الذراعين والساقين والجزء، بطء في الحركة، ضعف في التوازن والتنسيق بين الحركات، تبدأ هذه الأعراض تدريجاً ثم تروح تتفاقم شيئاً فشيئاً، وإذ تسيطر عادة على أحد جانبي الجسم، لا تلبث أن تمتد إلى الجانب الآخر منه. إنه "الشلل الرعاش" أو "باركنسون"، تيمناً بمكتشفه الطبيب الإنجليزي جيمس باركنسون الذي كان أول من وصف أعراض هذا الداء.

ووفق الدراسات، تواجه اضطرابات المشي الحادة نحو 90 في المئة مرضى "باركنسون" المتقدم، لذا يمثل تطوير استراتيجيات جديدة تمكن المرضى من المشي بسلاسة مرة أخرى، وتجنب خطر السقوط، أولوية بالنسبة إلى فرق البحث التي ما انفكت تدرس هذا المرض منذ سنوات عدة.

ولكن للأسف، أمام الأعراض المذكورة كافة تقف عاجزة العلاجات المعمول بها حالياً، التي وإن سيطرت على بعض الأعراض في المراحل الأولى لا تعود تنفع في المرحلة المتأخرة، فيعاني المرضى عجزاً منهكاً في الحركة.

منذ سنوات، ابتكر عدد من العلماء علاجاً ثورياً تكميلياً يسمى "التحفيز الكهربائي فوق الجافية" (اختصاراً EES)، ساعد الأشخاص الذين يعانون إصابات في النخاع الشوكي في استعادة القدرة على أداء بعض الأنشطة مثل الوقوف وركوب الدراجات والمشى والسباحة. وقد تبين، أخيراً، أن في المستطاع استخدام هذه الطريقة عينها لابتكار جهاز تعويضي عصبي اصطناعي يخفف من العجز الحركي المرتبط

طرق طبيعية للتخلص من آلام الأسنان

• لندن: «الشرق الأوسط»

تنظيف الأسنان بالفرشاة للمساعدة في الحفاظ على صحة الفم.

* معجون الكرم والقرنفل

يُعرف كل من الكرم والقرنفل بخصائصهما المضادة للالتهابات والميكروبات.

يمكنك صنع معجون عن طريق خلط مسحوق الكرم وزيت القرنفل وتدليك بلطف على لثتك. سيساعد ذلك في تقليل الالتهاب ويعزز أيضاً صحة أنسجة اللثة.

لتقليل الالتهاب وتهدئة الانزعاج في الفم وتعزيز الشفاء.

الغرغرة بمحلول الماء المالح الدافئ لمدة 30 ثانية تساعد في تخفيف تقرحات الفم وتهيج اللثة الخفيف.

* غسول الفم بزيت شجرة الشاي

يتمتع زيت شجرة الشاي بخصائص طبيعية مضادة للبكتيريا ومطهرة، ما يجعله إضافة قيمة لروتين العناية بالفم.

لصنع غسول فم بزيت شجرة الشاي في المنزل، أضف بضع قطرات من زيت شجرة الشاي إلى كوب من الماء.

غرغرة بهذا الخليط بعد

يوميًا واستخدام خيط الأسنان مرة واحدة يوميًا يزيل جزيئات الطعام والبلاك التي يمكن أن تؤدي إلى تسوس الأسنان وأمراض اللثة.

استخدم أيضاً معجون أسنان يحتوي على الفلورايد وفرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة لتنظيف أسنانك ولثتك بلطف.

* المضمضة بالزيت

تمضمض بالزيت بقوة في الفم لتحقيق فوائد موضعية وجهازية، على غرار كيفية استخدام غسولات الفم اليومية.

ووفق المجلة الدولية للعلوم الصحية، يمكن أن تساعد هذه العملية في إزالة البكتيريا الضارة وتقليل الالتهاب وتعزيز صحة اللثة. علماً إن الأكثر فعالية إجراؤها صباحاً على معدة فارغة.

* الغرغرة بالماء المالح

يعد الشطف بالماء المالح طريقة بسيطة وفعالة

كشف تقرير جديد نشره موقع «onlymyhealth» الطبي المتخصص عدداً من النصائح للتخلص من آلام الأسنان بشكل طبيعي.

ففي حين أن فحوصات الأسنان المنتظمة مهمة، إلا أنه باستخدام هذه النصائح، يمكنك تقليل تكرار مواجهة مشاكل الأسنان. فالحفاظ على صحة الفم الجيدة لا يوفر عليك الوقت والمال فحسب، بل يساهم أيضاً في تحسين صحتك بشكل عام. لذا، ضع هذه النصائح في اعتبارك وتولى مسؤولية صحة أسنانك.

نصائح لتقليل آلام الأسنان:

* نظافة الفم

أحد الجوانب الرئيسية لتعزيز صحة الفم هو الحفاظ على نظافة الفم المناسبة. إن تنظيف أسنانك بالفرشاة مرتين على الأقل



علماء يعلنون التوصل لمفتاح تدمير الخلايا السرطانية



• كاليفورنيا: «الشرق الأوسط»

أكد عدد من العلماء أنهم عثروا على «المفتاح» الذي يمكن أن يؤدي إلى تدمير الخلايا السرطانية في الجسم، في اختراق قالوا إنه سيحدث ثورة في علاج المرض.

ووفقاً لشبكة «فوكس نيوز» الأميركية، فقد حدد العلماء في مركز السرطان الشامل بجامعة كاليفورنيا بروكلينغ على مستقبلات «سي دي 95»، الموجود على السطح الخارجي للخلايا السرطانية، يمكنه «برمجة» الخلايا السرطانية بشكل يساعد على قتلها.

وأطلق فريق الدراسة على مستقبلات «سي دي 95» لقب «مستقبلات الموت» لأنها ترسل إشارة تؤدي إلى «تدمير الخلايا السرطانية ذاتياً».

وقال مؤلف الدراسة الرئيسي، الدكتور جوجيندر توشير سينغ: «الجهود السابقة لاستهداف هذا المستقبل لم تنجح. لكننا في دراستنا

قمنا بتحديد البروتين الموجود على سطح هذه المستقبلات، الذي يمكن استهدافه بدقة وتنشيطه، لتدمير الخلايا السرطانية. هذا يمكن أن يحدث اختراقاً في علاج هذا المرض الخبيث».

ويأمل الخبراء أن يتم ابتكار أدوية سرطان في المستقبل تعزز نشاط مستقبلات «سي دي 95»

فرعية من المرضى، لكن فعاليتها محدودة ضد العديد من أنواع السرطان، مثل سرطانات الثدي والرئة والبروستاتا.

وأكد العلماء أنهم يخططون الآن لبدء تجارب سريرية على هذه الأدوية القائمة على استهداف مستقبلات «سي دي 95» للتأكد من فعاليتها.

وتحفزها على تدمير الخلايا الخبيثة. كما لفتوا إلى أن هذه الأدوية يمكن أن تساعد المرضى الذين يتلقون بالفعل العلاج المناعي المضاد للسرطان، حيث تزيد فاعلية العلاج بشكل ملحوظ. وأظهرت العلاجات المناعية للسرطان، مثل العلاج بالخلايا التائية، نتائج واعدة لمجموعة

إجراء أول عملية جراحية لعلاج هشاشة العظام

أعلن قسم الطب الحيوي في جامعة بازل ومستشفى بازل الجامعي عن عملية جراحية لعلاج هشاشة العظام لدى البشر، إذ يوفر الإجراء الذي أطلق عليه N-TEC، بديلاً مبتكراً لعلاج آفات غضروف الركبة بالإضافة إلى معالجة حالات الزراعة العضوية التنكسية التي تتطلب حتى الآن استبدال مفصل الركبة - الأطراف الصناعية التي تحتاج إلى الاستبدال بشكل روتيني بعد 15 إلى 20 عاماً.

والدرا- تي إي سي N-TEC هو إجراء ذاتي يعتمد على الخلايا الغضروفية من جسم كل مريض، لتنشئة طعوم غضروفية جديدة يتم زرعها جراحياً لإصلاح الغضروف التالف في مفاصل المريض، والذي يمكن زرعها بديلاً للمرضى المحتاجين لأكثر من مجرد إدارة بسيطة للألم، ولكنهم لا يريدون طرفاً صناعياً.

ونجح الفريق في علاج أكثر من 100 مريض من آفات بؤرية في الركبة منذ عام 2012، والآفة البؤرية هي ورم أو إصابة أو التهاب يحدث في أنسجة محددة أو محصورة، وقد عاد المرضى الذين أجريت لهم عمليات جراحية لمعالجة هذه الآفات البؤرية إلى النشاط الرياضي، بما في ذلك التزلج والجري نصف الماراثون.

• المصدر: دبي - البيان



هذه الأطعمة تكافح الإنفلونزا في موسمها

جهاز المناعة والوقاية من أمراض عديدة ومنها السرطان.

✓ **الثوم:** يحتوي على مادة الأليسين التي تساعد في تقوية الجهاز المناعي

✓ **الكرم:** له أيضاً دور أساسي لاحتوائه على مادة الكركمين التي تعمل على تقوية جهاز المناعة. فيمكن إضافته إلى الغذاء اليومي لمحاربة الأمراض.

يُعتبر الحرص على النظام الغذائي الصحي والمتوازن ضرورياً لدوره المهم في تقوية الجهاز المناعي. في الوقت نفسه، تشدد أبو رجيلي على أهمية الإبتعاد على الأطعمة التي تؤثر سلباً على جهاز المناعة كالأطعمة التي تحتوي على الدهون المهدرجة وعلى الدهون المشبعة. إذ لها أثر سلبي على المناعة.

إذ لا يكفي التركيز على بعض الأطعمة الصحية، بل المطلوب لاستفادة قصوى أن يكون النظام الغذائي متكاملأ خالياً من الأطعمة الضارة والمسببة للالتهابات، وغنياً بالأطعمة المفيدة التي تساعد في تقوية جهاز المناعة في مقاومة الأمراض

الغذائي للاستفادة من مزاياها هذه.

✓ **الفلفل الأحمر:** له أهمية خاصة لتعزيز دور الجهاز المناعي، ويحتوي على الفيتامينين (أ و ج) بشكل خاص.

✓ **اللبن الزبادي:** له أهمية صحية كبرى أيضاً وبشكل خاص لصحة العظام والأنسجة والجلد، إضافة إلى دوره الأساسي للجهاز المناعي. فهو غني بالبروتينات والبروبيوتكس التي لها دور جوهري في تحسين صحة الجهاز المعوي.

✓ **الشاي الأخضر:** يتميز بغناه بمضادات الأكسدة والبوليفينول. لذلك له دور أساسي في تعزيز دور الجهاز المناعي في أيام الخريف والشتاء. علماً أنه يمكن تناول 3 أكواب منه في اليوم للاستفادة من ميزته هذه، وأيضاً لتعزيز قدرة الجسم على حرق الوحدات الحرارية. إذ له دور أيضاً في الحفاظ على الرشاقة.

✓ **الزنجبيل:** له فوائد لا تُعد ولا تُحصى وله خصائص مهمة كمضاد للالتهابات، وفق ما أكدته الدراسات. حيث تبين أنه ضروري لدعم

مع بداية موسم الإنفلونزا وغيره من أمراض الخريف والشتاء، تبرز أهمية الإبتعاد لمواجهة جهاز المناعة وتعزيز دوره في مواجهة الفيروسات والجراثيم. ومما لا شك فيه، أن التغذية يمكن أن تلعب دوراً أساسياً هنا في مساعدتنا على مقاومة الأمراض، وفق ما تؤكد اختصاصية التغذية عبير أبو رجيلي. ما الأطعمة التي يجب التركيز عليها لتقوية جهاز المناعة؟

✓ **الفاكهة الحمضية:** كالغريب فروت والليمون البرتقال والحمض، تتميز بغناها بالفيتامين (ج) الأساسي لتقوية جهاز المناعة، وأيضاً لصحة الجلد والأنسجة والأوعية الدموية. علماً أن المرأة الراشدة تحتاج إلى 75 ملغ منه يومياً، فيما يحتاج الرجل إلى 90 ملغ منه.

✓ **الخضراوات الورقية الخضراء:** كالسبانخ والنعناع والملوخية، لغناها بالفيتامين (أ) الضروري للجهاز المناعي، بحسب الدراسات. لذلك تشدد أبو رجيلي على أهمية إضافة الخضراوات الورقية الخضراء على النظام

السنة 22

لسنا الأقدم.. ولسنا الأفضل

لكننا الصحيفة التي يبحث عنها القارئ

الإعلان المؤثر = التصميم الجيد + الطباعة الأنيقة

للإعلان في البلاد يرجى الاتصال ب زياد علي 519-777-1391

البلاة

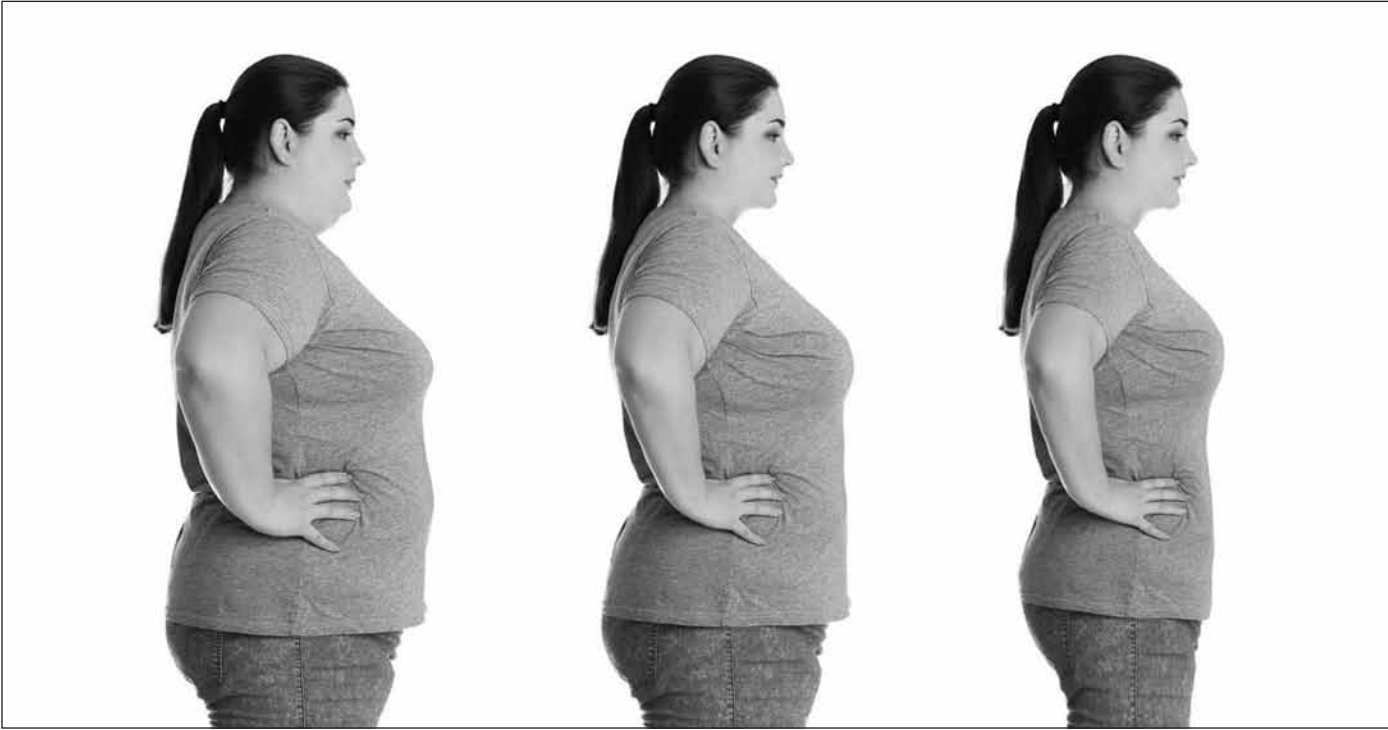


تقارير هارفرد

عقاقير فقدان الوزن الجديدة... وعود ومحاذير

تحاكي إفراز هرمون هضمي طبيعي استجابة لتناول الطعام

- كمبردج ولاية ماساشوستس الأميركية
- ماثيو سولان



نجح بعض الأشخاص الذين يكافحون من أجل فقدان الوزن، في نيل المساعدة من العديد من أدوية إنقاص الوزن المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء الأميركية، مثل «البوبروبيون (bupropion)»، و«النالتريكسون (naltrexone)» (كونتراف (Contrave))، و«فينترمين (phentermine)» (أديكس- بي (Adipex-P))، و«فينترمين (phentermine)»، و«توبيراميت (topiramate)» (كسيميا (Qsymia))، و«أورليستات (orlistat)» (زينيكال (Xenical)، ألي (Alli)).

في المتوسط، يمكن لهذه الأدوية أن تساعد الأشخاص على فقدان ما بين 5 في المائة إلى 7 في المائة من وزن الجسم، عند الاستعانة بها مع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية.

اليوم، اكتسبت فئة جديدة من الأدوية المستخدمة لعلاج مرض السكري من النوع (2) الاهتمام، بفضل نتائجها الباهرة في فقدان الوزن - في كثير من الحالات، 10 في المائة إلى 20 في المائة من وزن الجسم. ويطلق عليها اسم «ناهضات مستقبل الببتيد الشبيهة بالغلوكاغون (GLP-1 receptor agonists)».

* قصة عقارين

حصل اثنان من عقاقير «ناهضات مستقبل الببتيد الشبيهة بالغلوكاغون 1-» على موافقة إدارة الغذاء والدواء الأميركية، ودخلا في تركيبات مصممة خصيصاً لفقدان الوزن لدى الأشخاص الذين لا يعانون من مرض السكري، وهما: «ليراغلو تايدي (liraglutide)» (ساكسندا (Saxenda))، و«سيماغلو تايدي (semaglutide)» (ويغوفي (Wegovy)).

وتجدر الإشارة إلى أنه على مدار سنوات، جرت الاستعانة بنسخ من عقاقير تحوي جرعات أقل من ذات هذه المكونات الفاعلة، والتي تعرف على الترتيب باسم «فيكتوزا (Victoza)» و«أوزيمبيك (Ozempic)»، وذلك لمعاونة الأشخاص الذين يعانون من السكري للسيطرة على مستويات السكر في الدم.

عن هذا، قال الدكتور إنريكي كاباليرو، اختصاصي الغدد الصماء بمستشفى «بريغهام أند ويمينز»، التابع لجامعة هارفرد: «يمكن أن تؤدي هذه العقاقير إلى فقدان كبير في الوزن، لدى تناولها بالتزامن مع إقرار تغييرات صحية في أسلوب الحياة من جانب أشخاص يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، سواء كانوا مرضى السكري من النوع الثاني أو لا، إلا أن الشكوك ما تزال تحيط بمسألة ما إذا كان من الأمن استخدام العقاقير من قبل جميع الأفراد الراغبين في فقدان من 10 إلى 20 رطلاً (4.5 إلى 9 كغم) من وزنهم».

* عمل العقاقير الجديدة

تعمل «ناهضات مستقبل الببتيد الشبيهة بالغلوكاغون-1» على محاكاة هرمون «ببتيد» شبيه بـ«الغلوكاغون-1» الذي يجري إطلاقه بصورة طبيعية عبر الجهاز الهضمي، استجابة لتناول الطعام.

في هذا الصدد، قال الدكتور كاباليرو: «تحفز العقاقير الجسم على إنتاج المزيد من الإنسولين بعد تناول الطعام، الأمر الذي يحد من ارتفاع مستويات السكر في الدم بعد تناول الوجبات، وهو أمر شديد الأهمية للأفراد الذين يعانون من السكري من النوع الثاني».

إلى جانب ذلك، تسهم هذه العقاقير في تنظيم الشهية، من خلال إرسال إشارات إلى المخ لإخباره بأن الجسم يشعر بالشبع، الأمر الذي يحول دون الإفراط في تناول الطعام.

ومن المهم هنا أن نتذكر أن هذه العقاقير جرت الموافقة عليها فقط للأفراد الذين تنطبق عليهم معايير بعينها. وعلى وجه التحديد، فإن عقاري «ويغوفي» و«ساكسندا» مخصصان للبالغين الذين جرى تشخيص إصابتهم بالسمنة - بمعنى أن مؤشر كتلة الجسم لديهم يبلغ 30 أو أعلى - أو أولئك الذين يبلغ مؤشر كتلة الجسم لديهم 27 بجانب حالة صحية واحدة على الأقل ترتبط بالوزن، مثل ارتفاع ضغط الدم، أو ارتفاع الكوليسترول أو السكري من النوع الثاني. أما النسختان الأخريان من هذه العقاقير - «فيكتوزا» و«أوزيمبيك» - فموجهتان للأشخاص الذين يعانون من السكري من النوع الثاني.

ومع ذلك، فإن هذا لم يمنع بعض الأطباء من وصف هذه الأدوية «من دون تصريح» لفقدان الوزن، بمعنى أنها تستخدم لغرض مختلف عما هو مقصود صراحة. عن ذلك، أوضح الدكتور كاباليرو أنه «لا توجد أدلة كافية لمعرفة ما إذا كانت هذه الأدوية مفيدة أم خطيرة فيما يخص

تناولها عن طريق الحقن في الذراع أو المعدة أو الفخذ باستخدام جهاز يشبه شكل القلم مزود بإبرة صغيرة لا يتجاوز عرضها عرض شعرتين من رأس الإنسان (يجري الحصول على «سيماغلو تايدي» بصورة أسبوعية، في حين يجري الحصول على حقن «ليراغلو تايدي» يومياً). علاوة على ذلك، فإن «سيماغلو تايدي» الذي يجري وصفه لمرضى السكري، متاح الآن في صورة قرص يومي يدعى «ريبلسوس (Rybelsus)». جدير بالذكر أنه ينبغي الانتظار ما بين 30 دقيقة إلى ساعة بعد تناوله قبل الإقدام على تناول الطعام والشراب.

* أدوية جديدة واعدة

ربما تتاح أنواع أخرى من «ناهضات مستقبل الببتيد الشبيهة بالغلوكاغون 1-» قريباً. وخلصت تجربة أجريت قريباً، بتمويل من مؤسسة «إلي ليلي»، التي تنتج «تيرزيباتايدي (tirzepatide)» (ماونجارو (Mounjaro))، إلى أن نحو نصف المشاركين ممن يعانون من السمنة والسكري من النوع الثاني، فقدوا قرابة 15 في المائة من وزن الجسم مع تناولهم هذا العقار. أيضاً، توحى أبحاث أولية بأن «ريتاتروتيد (retatrutide)»، ناهض لمستقبلات الهرمونات الثلاثية (يعمل على مستقبلات «ببتيد» شبيه بـ«الغلوكاغون-1»، وعديد من «الببتيد» المعدي المثبط و«سي جي سي آر»)، ربما يؤدي إلى فقدان في الوزن بما يصل إلى 25 في المائة لدى الأشخاص الذين يعانون من السكري. وقد وافقت إدارة الغذاء والدواء على «تيرزيباتايدي» لعلاج السكري من النوع الثاني، في مايو (أيار) 2022، وتعكف في الوقت الراهن على مراجعة ما إذا كانت تنبغي الموافقة عليه لعلاج السمنة.

* رسالة هارفرد «مراقبة صحة الرجل»... خدمات «تريبيون ميديا»

الأشخاص الذين لا تنطبق عليهم معايير إدارة الغذاء والنساء».

وتبقى المشكلة الكبرى أن الكثير من الناس يعدون الأدوية الجديدة بمثابة حل سريع. وشرح الدكتور كاباليرو: «من المهم أن نتذكر أن جميع أدوية إنقاص الوزن موصى بها كوسيلة مساعدة في إطار استراتيجية شاملة تتمحور حول خطة تناول وجبات صحية وممارسة نشاط بدني منظم. في الغالب يستعيد الأشخاص الذين يتوقفون عن تناول هذه الأدوية، الوزن ما لم يقرروا تغييراً فاعلاً ومستمر في العادات الغذائية والنشاط البدني».

* تعرف على الجوانب السلبية

عندما نتناقش مع طبيبك ما إذا كانت «ناهضات مستقبل الببتيد الشبيهة بالغلوكاغون-1» جديرة بالاستكشاف، من المهم إدراك سلبياتها المحتملة؛ فقد تصاب بآثار جانبية مختلفة على الجهاز الهضمي، بما في ذلك الغازات أو الانتفاخ أو عسر الهضم أو الغثيان أو حركات الأمعاء غير المنتظمة، إلا أن مثل هذه المشكلات عادة ما يجري حلها في غضون أسابيع قليلة، تبعاً لما أفاده الدكتور كاباليرو. وأضاف: «عادةً ما يجري إعطاء أقل جرعات ممكنة من هذه الأدوية في البداية، ثم تجري زيادتها تدريجياً حتى تقل فرصة ظهور الآثار الجانبية لدى الأشخاص».

ثمة جانب سلبي آخر يرتبط بالتكلفة؛ فالأدوية هذه باهظة الثمن - نحو ما بين 1000 و1500 دولار شهرياً. وينبغي الانتباه إلى أنه حتى لو كنت مؤهلاً لاستخدامها، فإن الأدوية لا يغطيها برنامج «ميديكير» الأميركي لعلاج السمنة، رغم أن «فيكتوزا» و«أوزيمبيك» يغطيهما برنامج «ميديكير»، وكذلك غالبية شركات التأمين الخاصة بعلاج السكري من النوع الثاني. وأخيراً، ينبغي الانتباه إلى أن العقاقير يجري

القضية الفلسطينية وتجديد الوعي الإنساني والعربي



• د. محمد الصباني *

كثيرة هي الأحداث المُحيطة بالشرق الأوسط والمتعلقة به، لكنّ الملاحظ أنّه مع كل حدث يتشكّل وعي وينهدم وهم.

وبالنظر إلى الوعي المتشكّل، يبدو أنّ الكينونة العربية والإسلامية- عقلاً ووجداناً- أصبحت تتلمس بوادر صراع جعلها تطرح سؤال إمكان استمرار وجودها، وتتقلّب في الشعور به وفي امتداداته تقلّباً بين الخوف والرجاء، بحسب ما تلتقطه من إشارات غيرها الثقافي والحضاري الذي يعتبر نفسه مثلاً لجوهر الخير.

وبالتالي فهو يملك الحقّ في إبادة الكينونة العربية والإسلامية باعتبارها مثلاً لجوهر الشرّ دون أدنى إحساس بتأنيب الضمير، ولا بالأولى تحمّل مسؤوليته الخلقية تجاه هذا الفعل الذي نراه حقيراً وبراه كبيراً.

ذلك بأنّ العقل الغربي وما يلحقه من كيانات اصطنعها لنفسه، اعتقل كلّ التواريخ داخل التاريخ الأميركي، جاعلاً منه النهاية التي لا تنتهي بعدها، كما عبّر عن ذلك فوكوياما في "نهاية التاريخ"، بحيث لا إبداع فوق إبداع العقل الأميركي ولا تاريخ بعد تاريخه، وكل من يتحرك لإبداع تاريخه فهو الشرير المطلق- بحسب تنظيرات ليو ستراوس- والمرتدّ عن تاريخ سيّده، ومن ثمة يستحقّ التأديب والقتل.

ومن ملموسات هذا الوعي المتشكّل لدى الكينونة العربية والإسلامية، ما يلوح في الأفق من بوادر احتلال جديد لكل جغرافية هذه الكينونة، يبدو ذلك جلياً من خلال التراجعات الخطيرة عن الحريات الأساسية واحترام مبادئ حقوق الإنسان، والاستعداد الواضح لخرق القانون وعدم الامتثال للحدّ الأدنى من الأخلاق المشتركة التي تعارف عليها العالمون في عدّة ميادين، وعلى رأسها عدم المساس بسلامة المدنيين والمشافي في حالة الحرب.

وكان هناك إعداءً نفسية العالم ولنفسية المسلم، خاصة، لتقلّب الاحتلال الجديد وصبغه بالصيغة العقلية، حتى يضحى أمرًا معقولاً ومتقبلاً، مستعنيين في ذلك بفلسفة السوق الغربية التي سلّعت الإنسان، حيث إن المنتج المُسلّع ينظر إلى الآخر على اعتبار أنه مجرد شيء أو موضوع جامد، ومادام هو كذلك، فلمنتج حقّ التصرف في هذا الشيء وفق إرادته وبما يخدم مصالحه، محوًا لقيمه (الأخر) وتصفيًا لجسده واحتلالاً لأرضه وتدخلًا في حريته واختياره.

وعليه، فإذا قصد هذا الإنسان/ الشيء نحو الفعل الذي يحفظ حياته وقيمه، اعتبرته الذات المتغترسة بحكم شينيتها متمرداً تمرّداً يستوجب استعمال القوة لردّه عن ضلاله الذي هو محاولته حماية حياته وقيمه وفق ثقافته وحضارته، حتى

يعود إلى شينيتها التي اعتبرها المنتج المتغترس جوهرًا في الآخر.

وتأسيساً على ما سبق، يتبين أنّ الغطرسة الغربية أصبحت تستهدف الإنسان والمسلم خاصة في أصل الوجود، فكانها تُخَيَّر غيرها في العيش عبيداً لها أو الموت، ذلك بأنّ منطق الإلحاق لدى الغرب يهدف إلى الهيمنة على كلّ فعل خارج فعله، بحيث يكون خبيراً متى التحق فعل المستعبد بفعل السيّد، ويكون شرّاً متى خرج فعل الأول عن فعل الثاني.

إنّ تعنّز الحضارة الغربية اليوم في استيعاب الآخر الحضاري لندير من النُدُر على استيفائها أجلها وفقدتها مرتكزات تجديد وجودها، وذلك ما نلاحظه في بلاغاتها الراهنة متجلية في عودتها إلى خطاب الانغلاق والانكفاء على الذات، خصوصاً مع تنامي حضور اليمين المتطرّف

وهذا ما يجعلنا نتيقن ألا وجوداً لدولة إلا إذا كَبِيت وجودها هذا مع المؤسسات المالية الكبرى، كصندوق النقد الدولي والبنك الدولي

والتطور التقني نشأ في سياق القتل والتدمير؛ بمعنى أنّهما ترعرعا في أحضان المؤسسة العسكرية الغربية، كما كان الشأن في ظهور كثير من المخترعات والتقنيات الدقيقة إبان الحرب العالمية الثانية لأغراض حربية وأهداف عسكرية.

وضميمة لما هو عسكري، أصبح هذا المتغترس الغربي يمارس- بمعية الكيانات التي اصطنعها لنفسه- حرباً مفاهيمية ومصطلحية، وذلك بتسلّطه على المنظومة الثقافية للأمة لتجريدتها من مضمونها، وحشوها بمضامين جديدة تخدم مصالحه وأهدافه، بما في ذلك قلب المفاهيم وتوظيفها توظيفاً سياسياً منحازاً، مع غسل الأدمغة والتأسيس لثقافة الزيف، مستعيناً بتفوّقه في تقنيات العالم الرقّمي.

كل ذلك بغية إحداث اضطراب في القيم والتصورات، وإنشاء اختلال في المفاهيم والمصطلحات، وإنجاز أعطاب في الثقافة والمرجعية التي توافّق عليها المجتمع وأقام



عليها منظومته التسالمية والتصالحية. وبناءً على ما ذُكر نخلص إلى أنّ الحضارة الغربية المعاصرة فشلت في تدبير العالم الذي أصبح بؤرةً للفوضى والدماء، وفي العالم العربي والإسلامي خاصةً.

إنّ تعنّز الحضارة الغربية اليوم في استيعاب الآخر الحضاري لندير من النُدُر على استيفائها أجلها وفقدتها مرتكزات تجديد وجودها، وذلك ما نلاحظه في بلاغاتها الراهنة متجلية في عودتها إلى خطاب الانغلاق والانكفاء على الذات، خصوصاً مع تنامي حضور اليمين المتطرّف.

وهكذا يتّضح أنّ هذه الحضارة بدأ ينفلت منها عقال ضيبت علاقة الداخل بالخارج، كما أنّ مكرّ العولمة قد انقلب عليها من جهة تبنيها منطق الخصوصية والهوية الذي حاربته طويلاً، ومن جهة أنّ الوافد عليها من الفضاءات الأخرى- ونرکز على العربي والمسلم خاصة- قد استفاد من مُخرجات العولمة جغرافياً من حيث أراد الغرب الإفادة منها زمانياً، فأصبحت قيم المسلم تسكن الغرب جغرافياً وتزاحم قيمه وتغالبها في كثير من المجالات.

يتفوّق هذا أكثر مع موت الأيديولوجيات في الزمن الراهن، والعمل على بناء سرديات تؤسّس لأثر فعل الإنسان في التاريخ، باعتبار الزمن المعاصر يحمل للإنسان تحديات وجودية خطيرة.

وإذا شاء الغرب تدارك أمره فما عليه إلا أنّ يعترف بالتنوع الثقافي احتراماً وتفاعلاً، وذلك بترك العالم العربي وشأنه في حفاظه على أنظمتها الدفاعية المادية والرمزية وفي تقوية صلته بمرجعيته، وكذلك مع سائر المجتمعات، وإلاّ يفعل يدفع ثمن ذلك عاجلاً أو آجلاً، ويجلب لنفسه الخراب كما جلبه من قبل حين انقلبت العولمة عليه، وحين أنكر بجشعه التنوّع البيئي، فدفع الأرض نحو الاحتضار، غافلاً عن أنّه فئة من ساكني هذه الأرض، فإن ذهبت فهو أول الذاهبين، وإن نجت فهو من الناجين.

إنّ فشل الحضارة الغربية وصناعتها وامتداداتها يتجلّى في سقوط آلية الديمقراطية- التي ابتكرها يوماً وتجنّج بها دهرًا- أمام محكّات القضية الفلسطينية وكل قضايا المستضعفين في الأرض، من أجل ذلك ينبغي لنا أن نربط بين هذه الديمقراطية الغربية وبين الثمن الذي يدفعه الآخرون من المظلومين والمسحوقين والمغلوبين، ومن ذلك الربط بينها وبين إرهاب الشعب الفلسطيني واستباحة أرضه وحرمة وكرامته ودمه.

وكذلك الربط بين ديمقراطية أميركا وبين إبادة الهنود الحمر واحتلال أراضيهم، وهذا النموذج يتكرّر في عدة ديمقراطيات مع اختلاف يسير في بعض الشروط والملابسات.

لقد كشف الواقع أنّ الديمقراطية في علاقتها بالآخر تقوم على القتل والهدم، ولهذا يحقّ للإنسان المعاصر أن ينكر مبادئها ويحتجّ عليها، فكيف تدّعي حماية الإنسان والدفاع عن حقّه في الحياة والاختلاف والتعددية ثم تقتله في نهاية المطاف؟!، وكيف تكون آلية من الآليات التسوية والتعاضب وهي قائمة على نفي الآخر؟!، وكيف تكون ديمقراطية وأشد الأنظمة تمسكاً بها كانت أكبر داعم للاستبداد (مثل سوهارتو و بينوشيه)؟!.

هكذا يبدو أنّ المنظومات الديمقراطية الآن هي امتداد للمنظومات الإمبريالية والاحتلالية بالأمس مع تغيير في عناوين القتل والسلب والنهب والمحو والهيمنة والإذلال.

مع كلّ هذه العلامات التي يمكن أن تشكّل إرهابات لوعي عربي جديد، فإنّ دون ذلك عدّة تحديات أهمها؛ ضرورة التنادي إلى بناء ثقافة معاصرة تأخذ من الوحي بقدر ما تأخذ من نافع الثقافات النبيلة التي أظهرت تضامنها وتفهمها لقضية المسلمين الكبرى، لعلّها تجد صيغة تدشن بها الدخول إلى عالم جديد يعيد الاعتبار للمعنى والحكمة والإنسان.

* دكتور باحث في الفكر واللغة والأدب والعلوم الإنسانية

• عن "الجزيرة نت"

من الصحافة العبرية

هآرتس: "ترانسفير بغطاء الحرب" ..

هذا ما يفعله المستوطنون بحق تجمعات الرعاة في 16 موقعا بالضفة الغربية

تجمع، وليس لهم أي خيار آخر عدا الهرب. كانت تعيش أربع عائلات في قرية عتيرية، أما الآن فيرفرف علم إسرائيل هناك فوق الأكواخ بجانب الشارع.

الأخوان توفيق ورفيق الزعارين، يعيشان في خربة التيرام، كل منهما عنده 12 ولداً، ولهما 500 رأس أغنام. الخيمة الرئيسية في القرية ملفوفة بمنشور ضخم مكتوب عليه "بنكك يهتم بقرضك السكني. عدم تسديد القرض قد يجر إلى دين بفائدة تأخير التسديد وإجراءات التنفيذ، طبقاً لشروط البنك". "حفات يهودا" مستوطنة تطل على الخيام، و"حرفشات راع" تطل من الجرف المقابل. يعيش في تجمع تيران خمس عائلات تشمل 100 نسمة تقريباً. عودة أبو شرخ، الذي عمره 75 سنة والده ولد هنا قبل 110 سنوات. وحتى الآن، لم يحصل على تهديد، أما الجيران توفيق ورفيق فقد حصلوا.

السبت الماضي، 11 تشرين الثاني، في الساعة العاشرة صباحاً، وصل مستوطنان مسلحان فجأة إلى القرية، يستقلان سيارة تندر ويقودانها بشكل وحشي واختراقاً القطيع لتخويفه. قفز أحدهما من السيارة، وحسب أقوال رفيق، صوّب المسدس على رأس أحد أبناء العائلة وصرخ: "أذهب من هنا، معكم 24 ساعة لمغادرة المكان". وقد سألا الأولاد عن أصحاب البيت، وعادا للتهديد بأن يغادروا القرية خلال يوم وإلا سيصيبهم السوء. لذلك غادروا.

أما سوسيا، التي جربت المعاناة، فقد تم طرد سكانها قبل بضع سنوات من المراعي والكهوف التي ولدوا فيها بعد أن سيطر عليها المستوطنون. والآن لا يمكن الدخول إلى هناك بواسطة السيارة. يضطر النواجعة إلى إيقاف سيارته على بعد نصف كم عن بيته، ويقوم بتحميل أغراضه على حمار إلى البيت. المستوطنون أعادوه هو أيضاً إلى العصر الحجري.

* هآرتس 2023/11/17

• المصدر: (القدس العربي) لندن

ظروف تشبه عصر التوراة تقريباً. لا أحد يحميهم من المستوطنين الآن، ولا من يدافع عن حياة أولادهم وممتلكاتهم. هنا في هذه الأرض المشاع، لا يوجد جيش أو شرطة إسرائيلية أو فلسطينية أو أي جهة أخرى تدافع عنهم.

زعران المستوطنين دائماً هم أبطال على الضعفاء، يستغلون ضعفهم لتوسيع الترانسفير وتطهير كل جنوب جبل الخليل ومناطق أخرى من السكان الفلسطينيين أبناء المكان. بعيداً عن عيون الجميع، في ظل الحرب في غزة، أصبح النجاح واضحاً على الأرض. في المناطق جنوب قرية السموع والظاهرية وفي مسافر يطا شوهدت في هذا الأسبوع قرى من خيام متروكة يعلوها علم الاحتلال.

في البداية طردوا سكان قرية زنوتة، 27 عائلة، وقرية عنيزان، 5 عائلات. المستوطنون الذين نفذوا الطرد جاءوا من مستوطنة "حفات متريم" التي تشكل الرعب للسكان هنا، أو من بؤر استيطانية أخرى في المنطقة. أما قرية رازيم الواقعة قرب السموع فقد تم إخلاؤها بعد تهديد سكانها من قبل المستوطنين، فقد غادروها خوفاً على حياتهم. ولكن في ليلة الإخلاء جاء المستوطنون بالجرافات ودمروا الخيام فوق الأثاث الذي فيها، 10 أطنان من الشعير تم تدميرها.

وإن آخر سكان تجمع رازيم، وهو عيسى صافي (77 سنة)، فقد اضطر أخيراً إلى الإخلاء بعد ازدياد التهديد على حياته. في إحدى الليالي، اتصل وهو يبكي، مع النواجعة من "بنسيلم"، وفي اليوم التالي غادر. الحمير التي كانت له سرقها مستوطن من "عشاهل". أما تجمع مقتل امسال فلم يعد موجوداً. الراعي عمار عويوي (38 سنة) هرب مع عائلته؛ لقد طرده المستوطنون وأجبروه على المشي حافي القدمين فوق الأشواك، حسب ما قاله النواجعة، وتعرض لتنكيلات أخرى إلى أن هرب. يقول النواجعة إن هذه القرى صغيرة، عائلتان أو ثلاث عائلات في كل

قال نصر نواجعة، وهو باحث في "بنسيلم" ويعيش في سوسيا القريبة. "فرق الطوارئ تعتقل من تريد وتفعل ما تشاء". في شوارع جبل الخليل الفارغة تشاهد دائماً سيارات عليها مصابيح صفراء، وهي سيارات فرق الطوارئ التي ازدادت هنا في فترة الحرب، التي يتناول تحت غطاءها المستوطنون هنا مثلما لم يتناولوا من قبل. أكواخ جديدة فوق كل جرف صخري، علم إسرائيل يرفرف عليها، قريباً سنأتي الثورة الاستيطانية، المستوطنون مسلحون ويرتدون الآن الزي العسكري بدلاً من الملابس المدنية. "مجرمون بالزي العسكري"، هكذا سماهم النواجعة.

كل الشوارع التي تؤدي إلى تجمع الرعاة والقرى الأخرى هنا مغلقة في الأسابيع الأخيرة بواسطة الصخور التي وضعها المستوطنون. سوسيا مثلاً، قرية تعيش فيها 32 عائلة، 300 نسمة، أغلقت في أماكن كثيرة بما في ذلك حقولها، ولم يعد هناك أي طريق للوصول إليها في السيارة. "حتى الذبابة لا يمكنها الوصول"، يقول النواجعة بالعبرية. حسب بيانات بنسيلم، فإن 16 تجمع رعاة هربت في أرجاء الضفة الغربية منذ اندلاع الحرب، 6 منها في جنوب جبل الخليل، الآن في الضفة 149 عائلة هربت للنجاة، الذين لم يعد بإمكانهم العودة إلى قراهم مرة أخرى. ترانسفير بغطاء الحرب.

يقول السكان إنه أسلوب يتكرر في كل قرية؛ يأتي المستوطنون ليلاً، أحياناً بالزي العسكري أو ملثمين، وينشرون الرعب، وأحياناً يصوبون مسدساً لرأس طفل ويحطمون سيارات أو يفتحون صناديق المياه ويسكبون المياه منها ويقتبون أكياس الأعلاف ويفرغونها ويخيفون الأغنام ويمزقون ويحرقون كل شيء أمامهم، ويبلغون السكان الخائفين بأنه إذا لم يخلوا القرية خلال يوم فسيعودون ثانية ليلاً ويمسكون بهم.

سكان هذه القرى الصغيرة هم الأكثر ضعفاً وعجزاً في سلسلة الغذاء الفلسطينية، وليس أمامهم خيار عدا عن الاستسلام والهرب من المكان الذي ولدوا فيه ويعيشون فيه في



• جدعون ليفي

عندما هبطنا بصعوبة في منحدر الشارع الصخري، المليء بالحواجز الحجرية التي وضعها المستوطنون والتي كان يجب إزالتها من الطريق، شاهدنا من بعيد شخصين وهما يهددان ويقتربان منا. وصلا من الشارع الرئيسي، الأول يرتدي زي الجيش الإسرائيلي ويحمل بندقيته، ذو سولف طويلة. والآخر يرتدي الزي المدني. ركاب السيارة الفلسطينيين الذين رافقونا تأهبوا. لم يكن هنا خوف من المستوطنين مثل هذا.

المستوطن الذي يرتدي الملابس المدنية قفز على غطاء محرك السيارة بجسده ومنع تقدمنا. وضع هاتفه على بعد مسافة كي يصور ويهدد وكأنه ضبطنا بالجرم المشهود. بعد ذلك، وضع الصخور على الشارع لمنعنا من التقدم. صديقه الذي يحمل السلاح ويرتدي الزي العسكري، سألنا بشكل مهذب: ما الذي نفعله؟ وطلب رؤية بطاقات الهوية وكأنه سيد المنطقة. كنا في طريق العودة من تجمع الرعاة الأخير الذي لم يهرب للنجاة بنفسه حتى الآن، وهو خربة التيران جنوب الظاهرية في جنوب جبل الخليل. قبل يوم من مجيئنا، حصل السكان هناك على تهديد بالإخلاء وإلا سيتم قتلهم.

اجتازنا حاجز الصخور بطريقة ما مع تجاهل طلب وقح من الجندي - المستوطن بأن نقول له ماذا نفعل هناك. وواصلنا السير نحو الشارع الرئيسي. المسافرين معنا في السيارة لاحظوا أن الجندي هو أحد المستوطنين الأكثر عنفاً في المنطقة، وهو الآن عضو في فرقة الطوارئ، وهي المشكلة الأخيرة التي نزلت على رأس تجمعات الرعاة هنا. "كنا نعرف ما نفعله وما يجب أن نحذر منه مع المسؤولين السابقين عن الأمن"،

الطبعة الورقية من البلاد بصيغة PDF تجدها على

ALBILAD.NET

- * آخر الأخبار الكندية السياسية والثقافية
- * تقارير إخبارية سياسية من العالم العربي
- * مقالات وتحليلات سياسية وثقافية عربية

شبكة البلاد

ALBILAD.NET

موقع يتجدد يومياً

غزة: في الأدب كما الصيرفة



* صبحي حديدي *



تكالبت على قطاع غزة، كانت عريضة أخرى كندية قد شهدت توقيع 1,200 ممثل لمجموعة «إيكو» المتخصصة في التحقق من أخلاقيات الاستثمار؛ تدعو مصرف Scotiabank إلى التوقف عن الاستثمار في شركة الصناعات العسكرية الإسرائيلية «البيت». وقال الموقعون: «نريد معرفة السبب في أن المصرف يستثمر مئات ملايين الدولارات من تمويلات عائدة لعائلات من الطبقة المتوسطة». يومها كانت المعطيات تشير إلى 1832 استثماراً للمصرف في منظومات «البيت» المختلفة، الأمر الذي رأى معظم

السنة. وأما التفصيل الأخص هنا، فهو أن برنستين يهودية الديانة، تتحدر أسرتها من أوروبا الشرقية، وجدتها فقدت الكثير من أقرانها في معسكرات الهولوكوست؛ ولأنها لم تكن حاضرة شخصياً في الحفل وشاركت فيه عبر الفيديو، فقد صرحت بالتالي على الفور: «أدعم الحق في الاحتجاج، وأمل أن تُسقط التهم عن المحتجين». كذلك أضافت توقيعها إلى نصّ شجاع يقول: «نطالب جميع مؤسساتنا الأدبية بإعلاء الصوت مقابل

في التعريف الرسمي بها، كانت الجائزة الأدبية الكندية المعروفة باسم Giller Prize قد انطلقت في سنة 1994 بمبادرة من رجل الأعمال جاك روبينوفيتش، تكريماً لزوجته المحررة الأدبية الراحلة دوريس غريللر؛ وهي تُمنح سنوياً لمؤلف (ة) رواية أو قصة قصيرة، أو لترجمتها إلى الإنكليزية، بقيمة 25,000 دولار كندي. وبين الفائزين بالجائزة يُشار إلى أمثال م. ج. فاسانجي ومارغريت أتوود وأليس مونرو ومايكل أونداتجي وعمر العقاد (مصري الأصل)، عن روايته «يا له من فردوس غريب» (2021).

ومنذ العام 2005 يتولى المصرف الكندي Scotiabank رعاية الجائزة، الأمر الذي خلق مشكلات أخلاقية بالنظر إلى الاستثمارات الواسعة للمصرف (نحو 500 مليون دولار أمريكي) في شركة الصناعات الحربية الإسرائيلية «البيت»، التي تزود جيش الاحتلال الإسرائيلي بمعدات عسكرية مختلفة. والوقائع لم تبدأ من كندا، بل من بريطانيا في صيف 2017 مع شركة UAV Engines في ستافوردشير، حين تجمهرت مجموعة من الناشطين وسدت منافذ الدخول إلى مصانع الشركة، احتجاجاً على تعاقداتها مع الصناعات العسكرية الإسرائيلية، «البيت» خصوصاً، والمساهمة في إنتاج الميترات التي كانت تقصف قطاع غزة.

لم يكن الأمر لافتاً على نحو خاص، ما خلا أن القضاء البريطاني أسقط الملاحقة عن أولئك الناشطين الموقوفين، وذلك لأنّ الشهود الذين طلب دفاع الشركة استدعاءهم امتنعوا عن المثول، بطلب من إدارة UAV Engines كما تردّد؛ تفادياً لحرج الإدلاء بمعلومات حساسة عن ذلك التعاون الصناعي، ما قد يثير إشكاليات تخصّ جرائم الحرب. لافت، إضافة إلى هذا، أنها كانت المرة الرابعة التي تشهد اضطراب الشركة إلى إسقاط الدعوى بعد سحب الشهود.

وفي كندا، مؤخراً وعلى وقع جرائم الحرب التي ترتكبها دولة الاحتلال الإسرائيلي ضدّ نساء وأطفال وشيوخ قطاع غزة، شهد حفل تسليم جائزة Giller Prize مظاهر احتجاج مختلفة ضدّ شراكة راعي الجائزة، فُرغت لافتات مناهضة للمصرف الراعي، تقول إنّ «منظومات البيت تزود الجيش الإسرائيلي بمعدات الإبادة الجماعية بحق الشعب الفلسطيني»، وتعالق هتافات بهذا المعنى، ما اضطرّ المنظمين إلى توقيف الاحتفال، على دفعين. تنمة الواقعة أنّ نحو 1,800 كاتب وناشر وقّعوا رسالة مساندة للمحتجين، وطالبوا الشرطة الكندية بإسقاط التهم عنهم وإطلاق سراحهم، وكان في عداد الموقعين الفائزة بالجائزة لهذا العام الروائية والشاعرة سارة برنستين، عن روايتها «دراسة بقصد الطاعة»، 2023؛ التي جاءت أيضاً ضمن القائمة القصيرة لجائزة البوكر البريطانية هذه



سارة برنشتاين تفوز بجائزة سكوتيابانك جيلر لعام 2023 عن روايتها دراسة الطاعة. (مقدم من سارة بيرنشتاين)

ضدّ إقصاء المشهد الغزّوي من تهمين الأدب وتمويل الإبادة وجهة متحدة متضامنة، عابرة لأخبث الطرائق في تجنيد/تجميد وعي التكافل الإنساني المبدئي.

ولأنّ رواية برنستين تدور حول الهوية والاقتلاع وحقوق المستضعفين، فإنّ الرواية/البطلة تختتمها هكذا: «رفض الكثير سلفاً. رشح الكثير على مدار الزمان والمكان، أطول من عمر كامل، أعرض من بلد، أوسع من حكاية منفي لشعب واحد. وأكبر دائماً».

كأنه مقام غزة، في الأدب كما في الصيرفة!

* مفكر وناقد سوري مقيم في فرنسا
• المصدر: (القدس العربي) لندن

خبراء الاستثمار أنه غير مألوف ويجافي المنطق الاقتصادي والمالي السليم، وثمة بالتالي سياسة أخرى عليا تحكم هذا الخيار.

في الأدب والجوائز، كما في الصيرفة والاستثمار، ليست غزة حاضرة لأنّ جرائم الحرب الإسرائيلية تفقاً كلّ بصر وتفتحم كلّ بصيرة فحسب؛ بل كذلك، ولعله أرفع مغزى، لأنّ مغمضي الأعين عن سابق قصد، ومغلق العقول عن سابق تصميم، باتوا أشدّ عجزاً في أفانين استغلال العقول وإغفال الضمائر وتكميم الأصوات؛ حتى حين يبدو أن تكديس ملايين الأرباح هو المعيار، أو يلوح أنّ المحند الديني سيّد السلوك. وعلى غرار أمثولة الشمس التي هيئات أن يحجبها غرابال، يتخذ الحراك

صمت حكوماتنا ومصادر نشر الأخبار. الدعوة إلى وقف إطلاق النار، والتعبير عن إدانة العقاب الجماعي للفلسطينيين، وجرائم الحرب التي ترتكبها الحكومة الإسرائيلية، وممارسة الضغط على الحكومة الكندية لإيقاف التمويل العسكري والدعم الدبلوماسي للحكومة الإسرائيلية، وإطلاق سراح جميع الرهائن: الإسرائيليين مثل الـ 5000 مدني فلسطيني (بينهم 170 طفلاً) المحتجزين بصفة غير قانونية في السجون الإسرائيلية، وحثّ إسرائيل على إنهاء 75 سنة من احتلال فلسطين».

قبل هذه الواقعة، في نيسان (أبريل) الماضي حين لم يكن سعيير الهمجية الإسرائيلية قد

جنرالات إسرائيل و«جنرالات» غزة

في نصف القرن المبعق بالدم أطل رجل اسمه ياسر عرفات كان يحلم بالذهاب إلى التاريخ بوصفه (أول الرصاص وأول الدولة)

إسرائيل بذلك؟ وهل تقبل الدول الداعمة لها؟ وهل تقبل «حماس» بدولة فلسطينية منزوعة السلاح؟ هل يمكن مثلاً أن نتخيل هنية يمد يده في حديقة البيت الأبيض ليصافح رئيس الوزراء الإسرائيلي على غرار ما فعل ياسر عرفات مع إسحاق رابين؟ لا بد من أن نتذكر أن «حماس» و«الجهاد الإسلامي» لعبنا عبر العمليات الانتحارية دوراً كبيراً في استنزاف اتفاق أوسلو الذي ساهمت إسرائيل من الجانب الآخر في استنزافه وإفراغه من محتواه. وهل

«جنرال غزة الثاني» صلاح شحادة في يوليو (تموز) 2002.

وفي نصف القرن المبعق بالدم أطل رجل اسمه ياسر عرفات كان يحلم بالذهاب إلى التاريخ بوصفه (أول الرصاص وأول الدولة). لم تستخلص إسرائيل الدرس من تجربة عرفات. لم تتوقف عند شلال الدم المتدفق على مدار عقود. هل تتعلم إسرائيل أن قتل «جنرالات غزة» لا يكسر إرادة غزة؟



• غسان شربل *

إننا الآن في اليوم التاسع من الشهر الثالث من عام 1973. ابتهج جنرالان بنياً يعادل الفوز بـ«الجازة الكبرى». اسم الجنرالين أرييل شارون وموشيه دايان الذي كان وزيراً للدفاع. تقول الروايات إن دايان أراد التحقق بنفسه، وحين تأكد أمر بتوزيع الحلوى على الجنود المعنيين. نعم كانت الجثة لـ«غيفارا غزة» الذي خرج قبل سنوات من السجن أكثر إصراراً على إشعال الأرض تحت أقدام الاحتلال.

ولد غيفارا غزة (اسمه الحقيقي محمد الأسود) قبل عامين من النكبة وحين هبت نزحت عائلته من الضفة إلى غزة. اجتذبت أفكار «حركة القوميين العرب» ثم انخرط في «الجبهة الشعبية لتحرير فلسطين» بقيادة الدكتور جورج حبش معجباً بالتجربة الفيتنامية وبهالة فيديل كاسترو وأسطورة إرنستو تشي غيفارا. في بداية السبعينات جاء شارون إلى القطاع حاملاً مشروع اغتيالات. شكّلت وحدة خاصة لإنجاز المهمة برئاسة منير داغان الذي سيتولى لاحقاً قيادة «الموساد». نسق الأسود حملة إلقاء القنابل على دوريات الاحتلال ولم يتردد أحياناً في المشاركة فيها. كانت بيوت غزة تتناقل أخبار هذا الشبح الذي لا يكف عن تبديل مقر إقامته. أنهك الاحتلال إلى درجة أن دايان نفسه قال: «نحن نحكم غزة في النهار ويحكمها غيفارا في الليل». وذات يوم أحاطت القوات الإسرائيلية بمنزل يتحصن المطلوب الأول فيه مع رفيقه فخرج وأطلق النار حتى ثقت الرصاصات جسده. احتفل الجنرالان وتوهما أن الصفحة قد طويت.

بعد نصف قرن من مصرع «جنرال غزة الأول» فوجئ جنرالات إسرائيل بصوت «جنرال غزة الثالث» يعلن انطلاق «طوفان الأقصى». إنه محمد الضيف. حلم الأجهزة الإسرائيلية باغتياله قديم. استهدفته 5 محاولات. نجحت واحدة في إصابته بجروح. نجحت أخرى في قتل زوجته واثنين من أولاده. دفعته النكبة إلى غزة فكبر في أحياء خان يونس. خرج أيضاً من سجن الاحتلال أشد إصراراً. يشبه الشبح. دائم التنقل ولا يعرف أحد عنوانه. مرجعياته مختلفة عن مرجعيات غيفارا. جاء من عباءة عز الدين القسام وأحمد ياسين. واندفع في صفوف «حماس» التي ولدت رسمياً في 1987. وكان الضيف تولى قيادة قوات «حماس» إثر اغتيال إسرائيل

**لم تستخلص إسرائيل الدرس من تجربة عرفات.
لم تتوقف عند شلال الدم المتدفق على مدار عقود.
هل تتعلم إسرائيل أن قتل «جنرالات غزة» لا يكسر إرادة غزة؟**

**الضربات القاضية مستحيلة في هذا الصراع.
جربتها إسرائيل وكانت النتيجة أنها وجدت نفسها
أمام أجيال جديدة لا تقل إصراراً عن السابقة**

يحق لنا أن ننسى اللمة الإيرانية الواضحة في سلوك «حماس» و«الجهاد»؟ الخروج من النزاع صعب ومعقد ويستلزم قرارات أشد وأخطر من قرار إدامته أو تصعيده. على مدى نصف قرن تغيرت أسماء الجنرالات الإسرائيليين والفلسطينيين وظل شلال الدم منهدماً. دفع العالم العربي ثمناً باهظاً للظلم الذي ألحقته إسرائيل بالشعب الفلسطيني. جرب جنرالات إسرائيل كل أنواع الشطب والقهر وبقي الفلسطيني يطل بالقبضة والحجر والرصاص أو الحزام الناسف. وتوهم العالم أن البركان سيتعب وسيخمد. أخطأ العالم كثيراً وطويلاً. أخطأت «القوة العظمى الوحيدة» كثيراً وطويلاً.

تذكرت عبارات سمعتها من محمود درويش ومحسن إبراهيم عن ياسر عرفات وهما كانا من الأقرب إلى عقله وقلبه. قال ما معناه إن الذهاب إلى التسوية كان بالتأكيد أصعب عليه من إطلاق الرصاص الأولى. قال أيضاً إنه حين صافح رابين كان واتقاً «أن الدولة على مرمى حجر». واتقاً أنه في هذا النزاع المرير الذي يدور حول كل شبر وكل موجة وغيمة «خيار الحل أفسى من خيار الحرب».

* رئيس تحرير «الشرق الأوسط»
• المصدر: (الشرق الأوسط) لندن

البيلاد

أعمالكم تتطور مع تطور إعلانكم

للإعلان يرجى الاتصال بـ
زياد علي 519-777-1391

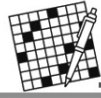
تعزيز من تنازل من هم دين الـ18 أدوية تحتوي على أشد
رفع السرية المهنية في قضية أس أن

ALBILAD

PHARMASAVE
FRED MOTORS
MICROPIX COMPUTERS
SILVER PEAK ACCOUNTING

WWW.ALBILAD.NET

ziyad@albilad.net



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

أحيانا (ا = أ = إ = ع = ئ = و) - (ت = ة = هـ) - (الجيم المصرية تكتب غ)

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
م	ر	ب		ح	ا	ر		ن	ا	س	ا	ن	ا	ل
س	ي	س		ا	ت	ا		ل	ع	ل	ز	ل		ن
ا		ي		ا	خ	ن		ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ع	ع				د	د		م	د	د	ر	ف	س	
					ا	ا		م	س	ت	ق	ي	م	
					هـ	ب		ر	و	ب		ن	ا	
					ل	ا		ر	ا	ن	ك	ن	ا	
					ا	ر		ط	ب	ر	ن	ا	و	
					ا	م		و	ن	ر	ا	ي	ل	
					ا	هـ		ا	ج	ر	م	ق	م	
					م	ي		ة	ر	ر	ق	م	ر	
					ع	ج		ت	ر	ا	ش	ع	م	
					ا	م		س	ع	ز				
					ا	م		ل	ق	ع	ل	ا	م	
					ا	م		م	و	ر	ا	ل	ا	

حل شبكة نوفمبر 2023

لجريدة البلاد هي من أفضل الشبكات المفيدة المليئة بالمعلومات الثقافية. من طرائف هذه الصفحة أنني بعد أن عانيت الجهد الذي تحتاجه والوقت الذي يصرف في إعدادها، قررت مرة أن أتوقف عن تحريرها. فتوقفت، أعتقد، لعدد أو عشرين. وفي يوم، في صباح باكر طرق بابنا، فتحت الباب لأجد أمامي سيدة لا أعرفها ولا رأيها من قبل. سألتني: حضرتك الأستاذ زياد؟ أجببت بنعم. قالت: لماذا لم أعد أجد الكلمات المتقاطعة في جريدتك؟ ابتسمت، وقلت لها: ليس هناك سبب إلا ضيق الوقت وهي تأخذ وقتا طويلا لإعدادها. قالت: أرجو أن تتراجع عن ذلك وتعيد لنا تلك الصفحة، فأني أجد فيها متعة مع شغل وقتي بشيء أفسم أنني أستفيد منه. وفي اتصال آخر حول ذلك التوقف اتصلت بنا سيدة من مدينة أخرى تعاتب وتطلب إعادة الصفحة. وهكذا كان. شبكة الكلمات المتقاطعة في البلاد تأخذ مني يوما كاملا لتحريرها.

خطر لي أن أبدأ بتحرير هذه الصفحة التي أسميها «إستراحة البلاد» حيث يجد فيها القارئ شيئا من استئثار وقته بشيء ممتع ومفيد بعيدا عن محببات أخبار السياسة والسياسيين والمشاكل التي تأتي منها ومنهم. لقد حرصت على ألا تكون شبكتنا كذلك الشبكات التي وصفتها آنفا، ولكن أردتها أن تكون مختصة بالثقافة العامة التي تهتم جميع القراء الجادين الباحثين عن المعلومة المفيدة، وحرصت على أن تتضمن معلومات عن اللغة العربية التي هي مجال عملي وتخصصي، بالإضافة إلى معلومات قد يحتاج القارئ معها العودة إلى قواميس ومراجع بحث عن بعض الأسماء والألفاظ. هذا لمن أراد حل الشبكة كاملة وصحيحة. واليوم سهلت لنا التكنولوجيا الحديثة تلك المهمة، فأني معلومة يمكن أن نجدها بدقائق قليلة لدى استعمالنا «غوغل» أو الذكاء الصناعي AI. هذان البرنامجان اللذان يمكن أن نسألها أي سؤال يخطر على بالنا لننلقى الإجابة بثواني قليلة.

عليه الكثير من المحررين المجيدين وغير ذلك. تحرير هذه الزاوية ليس أمرا سهلا كما يظن البعض فهي تستغرق وقتا طويلا من العمل والجد والجهد لمن أراد أن يحرر شبكات مفيدة لقرائه. لعقود طويلة كنت من المغرمين والمداميين على حل بعض الشبكات التي تنتشرها بعض الصحف المرموقة، وقد ربحت في بعض المرات جوائز رمزية على حل بعضها. لكن الحقيقة اني انقطعت عن ذلك بعد أن بدأت تلك الشبكات تهتم بعلوم وثقافات أعترف اني من المتخلفين فيها، مثل أسماء من يسمون فنانيين من الممثلين والممثلات والراقصين والراقصات ولاعبى كرة القدم والرياضات الأخرى مع كل الاحترام لجهود الرياضيين فيما يحبون ويعشقون. لكن بما أنني لست من المتابعين لهذه الأنشطة فلا يمكن أن أوفق في حل شبكة من تلك الشبكات لجهلي بأسمائهم وأنشطتهم، ولذا توقفت عن تلك المساهمات.

ماذا عن هذه

الكلمات المتقاطعة؟

لم يخطر ببالي قبل اليوم أن أكتب عن هذا الأمر، أمر تحرير الكلمات المتقاطعة، فقد اعتبرته بالنسبة لي أمرا عاديا مع علمي أنه ليس سهلا، وليس كل شخص قادرا على ذلك، مثله مثل أي عمل فني تحريري ثقافي يحتاج إلى مهارات خاصة وثقافات عامة قد تشمل كافة العلوم الطبيعية والاجتماعية، جغرافية وتاريخية، والفنون الأدبية شعرا ونثرا واللغات، وخاصة اللغة التي يحرر بها. الذي خطر لي أن أطل من هذه النافذة اليوم رؤيتي للاحتفال بالذكرى الثلاثين لمحرر الكلمات المتقاطعة Will Shortz في الصحيفة العالمية المعروفة The New York Times. الذي كان رابع محرر لهذا الباب الذي فتح عام 1942. عرف باب الكلمات المتقاطعة والأحاجي، في

LETTER FROM ISRAELI HOSTAGE TO HAMAS

“To the generals who have accompanied me in recent weeks, it seems we will part ways tomorrow, but I thank you from the bottom of my heart for your extraordinary humanity shown towards my daughter, Emilia.

You were like parents to her, inviting her into your rooms whenever she desired. She acknowledges feeling like all of you are her friends, not just friends, but truly beloved and good.

Thank you, thank you, thank you for the many hours you spent as caregivers.

Thank you for being patient with her and showering her with sweets, fruits, and everything available even when it was not.

Children should not be in captivity, but thanks to you and other kind people we met along the way, my daughter felt like a queen in Gaza...

In general, she acknowledges feeling like the center of the world. She hasn't met anyone on our long journey, from the rank and file to the leadership, who



didn't treat her with gentleness, affection, and love.

I will forever be a prisoner of gratitude because she did not leave here with a lifelong psychological trauma.

I will remember your kind

behavior, granted here despite the difficult situation you were dealing with yourselves and the severe losses you suffered here in Gaza.

I wish in this world we could truly be good friends.

I wish you all health and well-being... Health and love to you and your families' children.

Many thanks.

Danyal and Emilia"

WHAT REALLY HAPPENED ON OCTOBER 7?

The Grayzone's Max Blumenthal joins Chris Hedges to discuss his investigation into Israel's indiscriminate use of heavy weapons against Israeli citizens on October 7, and the shock-and-awe campaign of misinformation it subsequently employed to create political space for its brutal assault on Gaza.. This was originally published by The Real News Network.



• **By Max Blumenthal**

Editor's note: Since the publication of this interview, an Israeli police investigation has confirmed that Israeli Apache helicopters killed numerous Israeli citizens at and around the Nova electronic music festival, and that Hamas did not know in advance about the festival. The Israeli government has also acknowledged that

200 of those it counted as Israeli casualties were, in fact, Hamas militants killed by its forces on October 7, and that it may have marketed images of their charred bodies to the public as proof of Hamas' brutality.

For all the sensationalism surrounding the events of Oct. 7, when Hamas broke through the Gaza fence and seized territory in the Gaza Envelope as part of Operation Al-Aqsa Flood, there is still much that we do not know. The official Israeli death toll from the attack is estimated at 1,200 civilians, revised from an initial estimate of 1,400. Among this figure are several hundred civilians, which Israel

says were killed by Hamas militants. Other testimony from survivors of Oct. 7 suggests an alternative explanation—that in its fervor to defeat Hamas, Israeli commanders may have willingly targeted and sacrificed Israeli soldiers and civilians in the crossfire.

Max Blumenthal of The Grayzone joins The Chris Hedges Report for an in-depth look.

READ DETAILS AT:

[www.https://informationclearinghouse.blog/2023/11/what-really-happened-on-october-7/](https://informationclearinghouse.blog/2023/11/what-really-happened-on-october-7/)

INCOMES FOR CANADA'S RICHEST 1% ROSE NEARLY 10% IN 2021, TAX FILINGS SHOW

Income in all its forms increased by almost 10 per cent in the 2021 tax year, if you earned enough to be among the richest 1 per cent of Canadians, according to Statistics Canada.

- RCI**

The poorest half of Canadian tax filers saw their incomes drop by \$1,400, as gap between rich and poor widens

The richest people in Canada got a lot richer in 2021, even as the poorest half of all tax filers saw their incomes decline by \$1,400.

That's one of the main takeaways of a new data analysis released by Statistics Canada (new window) on Friday looking at tax filings from 2021 and comparing them with the previous year.

According to the data agency, incomes of the top 1 per cent of all tax filers in Canada rose by 9.4 per cent to \$579,100 in 2021. That figure includes all forms of taxable income, from salary and bonuses to things like capital gains, dividends and other payments that were registered with tax authorities.

The 10 per cent pay bump for the top 1 per cent contrasts with incomes moving in the opposite direction for many other Canadians.

Filers in the bottom half of the distribution saw their average total income decline \$1,400 from 2020 to \$21,100 in 2021, Statistics Canada said in a release Friday. The agency said most of that decline was due to the lowering or ending of pandemic-era government programs like CERB and CEWS.

The report did not provide detailed data about income levels for the top 49 per cent, or the average Canadian, just those in the bottom half and the very top.

While the 1 per cent got an almost 10 per cent pay bump, the tiny group of people above them fared better still. Filers in the top 0.1 per cent saw their average total income increase by 17.4 per cent to \$2,086,100, while those in the top 0.01 per cent saw their average total income increase 25.7 per cent to \$7,731,400.

Income gap getting wider

Taken together, the figures released Friday show that the share of income taken in by the richest 1 per cent of Canadians got even more top-heavy during the years in question. The top 1 per cent received 10.4 per cent of all the aggregated income earned by tax filers that year, up from 9.4 per cent in 2020 and the highest level posted since 2015, StatsCan reported.

If there was a sector of society where income distribution got more equitable during the year, it would be the balance between men and women within the 1 per cent.

Overall, women composed 26.1 per cent of the top 1 per cent of income tax filers, up from 25.4 per cent in 2020, the data agency reported. The share of women in the top 1 per cent has been increasing steadily since this series started in 1982, when the share was 11.4 per cent.

• CBC News

Terence Kernaghan

MPP for London North Centre

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



Working for you!
 400 Colborne Street
 519-432-7339
 terencekernaghan.ca
 نتحدث اللغة العربية

Peggy Sattler

MPP London West

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

My office is always ready to assist you with provincial issues.

مكتبي على استعداد
 دائما لمساعدتكم في
 القضايا المحلية



Community Office

240 Commissioners Rd W (at Knights Hill Rd), Unit 101
 London, ON N6J 1Y1
 Phone: 519-657-3120 Fax: 519-657-0368
 Email: psattler-co@ndp.on.ca

GUILTY VERDICT IN KILLING OF A MUSLIM FAMILY

Man found guilty of first-degree murder in killing of Muslim family in London, Ont.

- s.r. slobodian
- The Globe and Mail

A jury has found a 22-year-old white nationalist guilty of four counts of first-degree murder for using his pickup truck to run down a Muslim family in London, Ont., in what prosecutors allege was an act of terrorism.

Nathaniel Veltman was convicted after a 10-week trial in which he admitted in court that he deliberately drove into the family on June 6, 2021. He was also convicted of one count of attempted murder for injuring a nine-year-old boy.

He killed Salman Afzaal, 46; Madiha Salman, 44; Talat Afzaal, 74; and Yumnah Afzaal, 15.

Veltman faces a life sentence with no chance of parole for 25 years.

NDP MPPs ON GUILTY VERDICT FOR KILLER OF LONDON FAMILY



Teresa Armstrong
MPP London—Fanshawe
519-668-1104
TArmstrong-CO@ndp.on.ca



Terence Kernaghan
MPP London North Centre
519-432-7339
TKernaghan-CO@ndp.on.ca



Peggy Sattler
MPP London West
519-657-3120
PSattler-CO@ndp.on.ca

LONDON – London's three NDP MPPs released the following statement following the guilty verdict of Nathaniel Veltman, who is responsible for the heinous murder of members of the Afzaal family in 2021:

"It has been an incredibly difficult two months for communities across London, especially the Muslim community, watching this trial unfold. Over the past number of weeks, our communities had to relive the deeply violent circumstances that surrounded the

murder of the beloved Afzaal family.

Today's verdict brings well-deserved justice for the Afzaal family and the London community. Our community's loss, with multiple generations of a family lost to hate, is irreparable. Our hearts are with the Afzaal family and their loved ones today. We are thinking of everyone in the community as we continue to mourn this loss together.

Today is a reminder that hate and Islamophobia have

no place in our society. We stand with the Muslim community here in London—and across the province—against Islamophobia and commit to working together to build a better, brighter future.

We hold onto that promise with hope."

- MPPs Teresa Armstrong (London—Fanshawe), Terence Kernaghan (London North Centre) and Peggy Sattler (London West)

NDP MP LINDSAY MATHYSSEN (LONDON-FANSHAWE) MADE THE FOLLOWING STATEMENT:

"Nathaniel Veltman being found guilty of first-degree murder for his horrific killing of Our London Family is the first step towards healing.

The loss of Our London Family, the loss of parents to a young child, have shaken our community and caused immense trauma and suffering.

Nothing can ever reverse the pain and loss this murder has caused the community, and London is forever changed as a result. With the war

in Gaza and Israel and a rise in Islamophobia, anti-Palestinian racism, and hate, it is incumbent on all of us to never stop fighting for additional resources to keep London communities safe and stand up to hate and racism wherever it occurs.

I'm grateful for the jury and everyone involved in this trial who endured horrifying testimony and evidence. Justice was served today, but accountability cannot stop here, we must stand in solidarity against all hate."



NANOS PARTY POWER INDEX

The Nanos Index which is a composite of a series of measures

including ballot and leadership impressions has the Conservatives at 54.7 points, followed by the NDP at 44.8 points, the Liberals with 41.9 points, the Greens 31.2 points, the People's Party 24.7 points and the BQ 38.5 points (QC only).

Ballot – [Available to Subscribers through our

Data Portals] -The latest Nanos federal ballot tracking has the Conservatives at 41.0 per cent, the Liberals at 22.0 per cent, the NDP at 22.0 per cent, the Bloc at 6.1 per cent, the Green Party at 5.5 per cent and the Peoples Party at 2.0 per cent.

Preferred Prime Minister – Nanos tracking has Poilievre as the preferred choice as PM at 34.1

per cent of Canadians, followed by Trudeau (19.0%), Singh (16.2%), May (5.7%) and Bernier (1.7%). Twenty per cent of Canadians were unsure whom they preferred.

Qualities of a Good Political Leader – More than xxx Canadians believe Leader has the qualities of a good political leader followed by leader, leader, leader and leader.).

ONTARIO TO BAN CANADIAN WORK EXPERIENCE REQUIREMENT IN JOB POSTINGS

• RCI

CONTINUED FROM PAGE 40

Two years ago, the Ontario government passed a law prohibiting certain non-health professions from requiring Canadian work experience for licensing.

Shanika Niwanthi came to Canada in 2021 as an international student with a Master of Business Administration degree and over a decade of experience in corporate human resources. She also studied global business management at Seneca College.

You'd think these years of experience, education and impressive career has helped me to get a decent job here, she said at Piccini's announcement.

(But) like many newcomers, I had to experience ... underemployment. My talent was going to waste and was never fully utilized. Yes, I managed to land a job, but not in HR, not in business, and not in anything even close to that. I managed to get a survival job at McDonald's, pouring coffees and making sandwiches.

Shanika Niwanthi, middle, a newcomer to Canada in 2021, speaks to reporters at a news conference on Thursday about a plan by the province to ban employers from requiring Canadian work experience in job postings or application forms.

Shanika Niwanthi, middle, a newcomer to Canada in 2021, speaks to reporters at a news conference on

Thursday about a plan by the province to ban employers from requiring Canadian work experience in job postings or application forms.

Niwanthi eventually connected with newcomer women's services and made use of a government program allowing women with similar experience to hers to earn credentials at top business



(Nathan Denette/The Canadian Press)

schools and take a job placement. She is now manager of HR and payroll at the community services organization where she did her placement.

I'm proud to be an immigrant contributing to the economic growth and prosperity of this province, she said.

Today's announcement is an amazing step in the right direction to eliminate many systematic barriers faced by newcomers to Canada.

Ban doesn't create pathway to success, NDP MPP says

NDP MPP Doly Begum, who represents Scarborough Southwest, said she is glad that the labour minister is talking about employment issues faced by immigrants but she wonders if the ban will help people get jobs.

The minister should have talked to immigrants about their experiences,

posting Canadian experience, it still does not create a pathway for that doctor who's now driving a cab to be able to succeed in Ontario, she said.

Begum said what newcomers need are bridging programs, practice-ready assessment programs and funding for individuals to take that training.

Minister to introduce labour law changes

Piccini said the ban on requiring Canadian work experience in job postings will be contained in legislation with a slew of labour law changes he will introduce on Tuesday, including requiring employers to disclose salary ranges in job postings and boosting benefits for injured workers.

The new legislation would also increase the number of international students in Ontario eligible for the Ontario Immigrant Nominee Program by revising eligibility requirements to allow students from one-year college graduate certificate programs to apply.

Aswell, it would change how regulated professions such as accounting, architecture and geoscience use third-party organizations to assess international qualifications, which the government says would improve oversight and accountability.

• Allison Jones · The Canadian Press with files from Lorenda Reddekopp

she added.

Begum, the party's critic for citizenship, foreign credentials, and immigration services, said Canadian experience is often a covert requirement, with employers filtering people out based on their resumes.

The actual problem is discrimination and systemic barriers that people face when they apply for jobs, she said, adding employers may be devaluing foreign knowledge.

While you ban a job description from

NDP: UNDER CONSERVATIVES' WATCH, NUMBER OF ONTARIANS WITHOUT PRIMARY CARE GROWS TO 2.2 MILLION

QUEEN'S PARK - France Gélinas, Official Opposition NDP Health Critic, released the following statement in response to the Ontario Ombudsman's report, which revealed a staggering record-breaking 33% increase in complaints:

"This report further proves that Ford's Conservative government is steering Ontario's healthcare system into dangerous waters. We are witnessing the final stages of collapse, and it's time for Ford to abandon his privatization scheme.

Under the Conservatives' watch, the

number of people without access to primary care is now 2.2 million. People who struggle to access primary care face limited options and a lack of resources.

We knew Doug Ford wanted to send more surgeries to for-profit clinics, and now we also have the proof he is okay with Ontarians being forced to pull out their credit card to access OHIP-covered services.

Ford's Conservatives must move away from privatization, invest in our healthcare workforce, and ensure every Ontarian has access to the care they rightfully deserve.

The crisis is here, and Ontarians deserve better."

According to the report, the quickly declining state of Ontario's healthcare system has also led to patients being increasingly discouraged from seeking treatment due to staffing shortages. Rapid deterioration and even tragic outcomes, including death, underscore the severity of the crisis. Patients and caregivers have expressed frustration due to extended wait times, poor communication, and a prevailing sense of being dismissed by a healthcare system in complete disarray.



SUPERKING
SUPERMARKET

519-601-7776

785 Wonderland Rd. S. London at Westmount Shopping Center

كافة أنواع اللحوم الحلال من البقر والغنم والدواجن



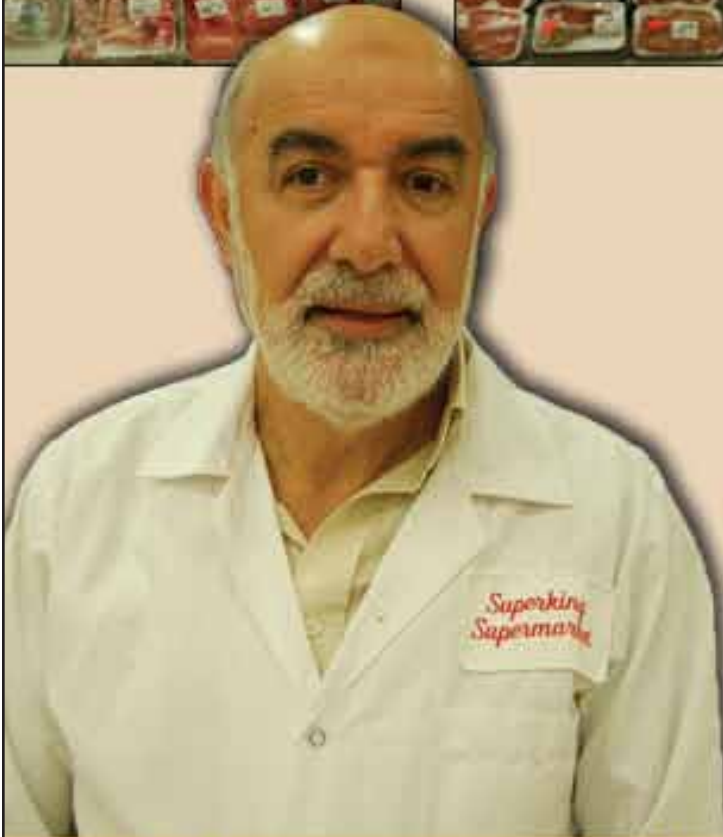
Chicken Wings



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



المنتجات الغذائية العربية
بأسعار لن تجدوها في أي مكان آخر

Excellent prices on all items throughout the store

ONTARIO TO BAN CANADIAN WORK EXPERIENCE REQUIREMENT IN JOB POSTINGS

Ontario plans to ban employers from requiring Canadian work experience in job postings or application forms, the labour minister announced, saying it will be an important step to help newcomers get their foot in the door.

Ontario would be the first province to dismantle that barrier in the hiring process, Labour Minister David Piccini said.

New Canadians bring a wealth of knowledge, skills and ability, but recent immigrants with a bachelor's degree are twice as likely as their Canadian-born counterparts to work in jobs that require only a high school education, he said.

I would say [to employers], bring them in for an interview, talk to them, get to know that individual, or talk to them about their experience,

Piccini said.

We know many jobs have an important trial component to assess competency, but what we've heard far too often is that people don't even get that shot to walk in the door and have that conversation and what we're saying here is: that first hurdle, we're bashing it down.

CONTINUED ON PAGE 38

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

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

Marko Vitorovich
Principal Consultant
Full Member 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 الإقامة 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

Merry Christmas AND HAPPY NEW YEAR

Please join me for my **FREE Community Skates**:

Argyle Arena 1948 Wavell St. Sun. Dec. 17th, 2023 1:00-2:45 PM	Earl Nichols Arena 799 Homeview Rd. Sat. Jan. 20th, 2024 2:30-4:15 PM
--	---

*Call our office to register for the skates. Free and open to the public

Teresa Armstrong MPP London-Fanshawe
519-668-1104 tarmstrong-co@ndp.on.ca 155 Clarke Rd. London, ON

Wishing you a Merry Christmas and a Happy New Year!

Happy Holidays

LINDSAY + NDP MATHYSSEN
MEMBER OF PARLIAMENT
LONDON-FANSHAWE
lindsaymathysen.ca

London Office 1700 Dundas St. Call (519)-685-4745