

**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

البلد

January 2024 يناير- كانون الثاني Issue 262 العدد 262 أكتوبير - أكتوبير

# البرنامج سيكون ساري المفعول بحلول 9 يناير (كانون الثاني) إجراءات هجرة جديدة لأفراد عائلات الكنديين في غزة

40  
صفحة  
شؤون  
كندية  
04  
كتاب  
البلاد  
12  
فكر  
وفن  
22  
طب  
وعلم  
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  
B.Sc. Pharm., CDE  
متخصص في متابعة مرضى السكر

**WIDE HORIZON**  
IMMIGRATION SERVICES  
نختص بجميع القضايا المتعلقة بالهجرة الى كندا  
كفالة الأزواج والاباء  
تأشيرات الدراسة  
تجديد بطاقة الإقامة 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 عواودة  
Membership #: RS20433  
whimmigration.com 519-808-1962  
Shaher@whimmigration.com  
151 York Street, London, Ontario, N6A 1A8

**FRED MOTORS**  
Certified Mechanic  
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 • مشاي  
100% 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  
Cell: 905.348.9334  
Office: 905.586.6000  
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 Premiere 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

**madani tires**  
& Alignment  
All cars Repair & Alignment, تنظيم الفة العربية  
New & Used  
(519) 668-7551  
AMIN BAKHIT أمين بخيت  
www.madanitires.ca  
280 Adeliade St. South, London, ON N5Z 3L1

**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

Season's Greetings  
أجمل التهاني والتبريكات بأعياد الميلاد ورأس السنة  
كل عام وكلنا ، والعالم بخير وسلام  
2024

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)

البرنامج سيكون ساري المفعول بحلول 9 يناير (كانون الثاني)

## إجراءات هجرة جديدة لأفراد عائلات الكنديين في غزة

مغفأة من الرسوم أو تصاريح عمل مفتوحة متاحة لأفراد الأسرة المباشرين للمواطنين الكنديين أو المقيمين الدائمين بشرط أن يكونوا حالياً من سكان كندا، وأن يكونوا قد غادروا الأراضي الفلسطينية المحتلة في 7 أكتوبر أو بعده.

قال ميلر: "الإسرائيليون والفلسطينيون الموجودون بالفعل في كندا والذين يشعرون بعدم الأمان عند العودة إلى ديارهم في هذا الوقت سيكونون مؤهلين أيضاً للدراسة والمغفأة من الرسوم أو تصاريح العمل المفتوحة".

وأضاف الوزير أنه أصدر توجيهاته أيضاً بإعطاء الأولوية في معالجة جميع طلبات الإقامة الدائمة الحالية والجديدة للفلسطينيين ضمن الفئات العائلية لأن غزة "غير صالحة للعيش" حالياً.

كما ذكر أنه بينما يظل المسؤولون الكنديون على اتصال بالموظفين القنصليين على الأرض للضغط من أجل المزيد من عمليات الإجلاء حيص ظل ما يقدر بنحو 200 فرد مسجل لدى هيئة الشؤون العالمية الكنديين محاصرين فإن الوضع في منطقة الحرب لا يزال محفوفاً بالمخاطر.

وأكد ميلر: "سنواصل العمل مع شركائنا في المنطقة لتسهيل خروج المواطنين الكنديين والمقيمين الدائمين وأفراد أسرهم المؤهلين".



وزير الهجرة واللاجئين والمواطنة الفدرالي، مارك ميلر، يتحدث في مؤتمر صحفي (أرشيف)



كنديون ينتظرون على جانب قطاع غزة من الحدود عند معبر رفح في 7 تشرين الثاني (نوفمبر) 2023.

• متابعة (البلاد) لندن اونتااريو

أعلنت الحكومة الكندية عن إجراءات هجرة جديدة لمنح تأشيرات مؤقتة لأفراد عائلات الكنديين في غزة

وفي إشارة إلى أن العديد من الكنديين يشعرون بالقلق بشأن سلامة أحبائهم الموجودين حالياً في غزة أعلن وزير الهجرة واللاجئين والمواطنة مارك ميلر في مؤتمر صحفي في أوتاوا أن الحكومة ستمنح تأشيرات إقامة مؤقتة لمدة ثلاث سنوات لأفراد الأسرة الممتدة في غزة للمواطنين الكنديين والمقيمين الدائمين.

وقال ميلر أن البرنامج الجديد سيكون ساري المفعول بحلول 9 يناير متعهداً بأن العائلات القادمة لن تعرقل عمل إدارته في هذا الملف. وبالتالي ستمنح كندا تأشيرات إقامة مؤقتة لهؤلاء الأقارب في قطاع غزة "حتى يتمكنوا من القدوم إلى كندا ولم شملهم مع أفراد أسرهم المقيمين هنا"، أوضح ميلر.

ويشمل أفراد الأسرة الممتدة "زوج المواطن الكندي أو المقيم الدائم في كندا أو شريكه المدني وأطفاله وأحفاده وأشقائه وشقيقاته ووالديه وأجداده بالإضافة إلى أفراد أسرته المباشرة".

كما توفر الحكومة الفدرالية تصاريح دراسة

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**

**OSAMA WATAD**  
Barrister, Solicitor and Notary Public

495 Richmond St.

Suite 840

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](mailto:info@krmitg.com)

🌐 [www.krmitg.com](http://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

## عام 2024 سيكون عاماً انتقالياً للاقتصاد حسب حاكم بنك كندا

## كندا تشهد هجرة معاكسة بوتيرة عالية

• البلاد (متابعة اخبارية)

في حين يستمر النمو السكاني في كندا بمعدلات مذهلة، فإن البلاد بدأت تشهد هجرة معاكسة في الوقت نفسه بوتيرة عالية.

وفقاً لوكالة الإحصاء الكندية فإن كندا شهدت خلال الربع الثالث رابع أكبر هجرة معاكسة لسكانها خلال الـ 73 عاماً الماضية، حيث غادر البلاد أكثر من 32 ألف شخص، مما يمثل زيادة في الهجرة بمعدل 3% وتقول الإحصائيات أن آخر مرة شهدت فيها كندا هجرة معاكسة كانت خلال الأعوام 1965، 1967، 2016. تقرير وكالة الإحصاء الكندية أشار إلى أنه خلال الأرباع الثلاثة الأولى من 2023 بلغ عدد المهاجرين إلى خارج كندا 74 ألف نسمة.

وكشف تحليل من (Better Dwelling) أن الربع الأخير من عام 2023 يمكن أن يأتي أقل من العامين السابقين رغم أنه لا يزال يسجل واحدة من أكبر السنوات على الإطلاق للهجرة المعاكسة.

ويشير التحليل إلى تجاهل الهجرة المعاكسة من كندا إلى حد كبير لأن النمو السكاني القياسي يغطي على الهجرة المعاكسة، وأن معظم صناعات السياسات يتجاهلون هذه القضية بسبب الزيادة النهائية في تعداد السكان، وهم بذلك يتجاهلون قضية مهمة وهي أنه إذا كان الأشخاص الأكثر معرفة بالبلد لم يعودوا يرون فرصاً جيدة للحياة، فكيف سي جذب البلد المهاجرين الجدد؟ يذكر أن البيانات الصادرة عن وكالة الإحصاء الكندية أظهرت أن النمو السكاني في الربع الأخير من عام 2023 حطم الرقم القياسي المسجل منذ 66 عاماً.

أحدث تقرير لهيئة الإحصاء الكندية أشار إلى أنه اعتباراً من 1 أكتوبر من العام 2023 تجاوز عدد سكان كندا 40.5 مليون نسمة وهو يمثل زيادة بأكثر من 430 ألف شخص عن 1 يوليو من نفس العام وكانت تقارير نشرت في وقت سابق من هذا الشهر قد نقلت عن العديد من العمال قولهم أن ارتفاع تكاليف المعيشة وتكاليف السكن يجعل من الصعب عليهم العيش في كندا.



حاكم بنك كندا، تيف ماكلم، في مؤتمر صحفي (أرشيف)  
الصورة: LA PRESSE CANADIENNE / SEAN KILPATRICK

التوالي. ويتوقع الاقتصاديون على نطاق واسع أن تكون الخطوة التالية للمصرف المركزي خفض هذا المؤشر المرجعي، الذي يمثل سعر الفائدة لليلة واحدة بين المصارف، وأن تأتي في وقت ما خلال العام المقبل. وتوقف ماكلم في خطابه أيضاً عند الدروس التي تعلمها بنك كندا هذا العام، بما في ذلك أهمية التواصل. وينوي بنك كندا لهذه الغاية عقد مؤتمر صحفي مع كل قرار له بشأن سعر الفائدة، بدلاً من مرة واحدة فقط كل ربع سنة كما درج على فعله.

نريد أن تفهم الأسر والمؤسسات والمجتمعات المحلية الإجراء الذي نتخذه ودوافعه. تلقى الأسئلة عند كل قرار هو جزء من التزامي بشرح ما نقوم به. نقلاً عن تيف ماكلم، حاكم بنك كندا

• (نقلًا عن خبر لوكالة الصحافة الكندية منشور على موقع "سي بي سي"، ترجمة وإعداد فادي الهاروني)

لكن ماكلم لفت إلى أن ما من شيء مؤكّد وأنه قد تكون هناك عقبات على طول الطريق. "عندما يتأكد مجلس الإدارة من أننا نسير بشكل واضح على طريق العودة إلى استقرار الأسعار، سندرس ما إذا كان بإمكاننا خفض معدل الفائدة الأساسي ومتى"، قال ماكلم. "أعلم أنه من المغري التسرع في هذه المناقشة. لكن لم يزل من السابق لأوانه التفكير في خفض سعر الفائدة"، أضاف حاكم بنك كندا.

وحتى ذلك الحين، سيواصل المصرف المركزي مناقشة ما إذا كانت أسعار الفائدة مرتفعة بما يكفي لخفض التضخم. وأشار ماكلم إلى أن العالم يشهد تقلبات اقتصادية متزايدة، الأمر الذي يتطلب من المصارف المركزية أن تتصرف بذكاء وفطنة.

واختار بنك كندا في 6 كانون الأول (ديسمبر) إبقاء معدل الفائدة الأساسي عند مستواه البالغ 5%، للمرة الثالثة على

• RCI قال حاكم بنك كندا (المصرف المركزي) تيف ماكلم إنه يتوقع أن تكون 2024 سنة انتقالية للاقتصاد الكندي نظراً لأن أسعار الفائدة المرتفعة تؤدي إلى تباطؤه، ما يفسح المجال لانخفاض التضخم في الأسعار. وجاء كلام حاكم بنك كندا في خطابه الأخير لعام 2023.

وقال ماكلم إنه يتوقع اقتصاداً أكثر ليونة في العام المقبل، وعرض معايير المصرف المركزي لبدء مناقشة تخفيضات أسعار الفائدة. "تأثيرات الزيادات السابقة في أسعار الفائدة على الاقتصاد ستتواصل، مقيدة الإنفاق وواضحة جداً للنمو والتوظيف. ولسوء الحظ، هذا هو المطلوب لإزالة ما تبقى من زخم في التضخم"، جاء في النص الذي أعده ماكلم. وهذا الضعف هو ما سيساعد في إعادة التضخم إلى المستوى المستهدف، وهو ما سيفتح بدوره الباب أمام مناقشات بشأن خفض أسعار الفائدة.

السنة  
22

www.albilad.net

البلاد

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

رئيس تحرير القسم العربي  
ليث الحمداني  
Laith@albilad.net  
(519) 709-3684رئيس تحرير القسم الإنكليزي  
زياد رشيد علي  
ziyad@albilad.net  
(519) 777-1391

للإعلان - زياد علي (519)777-1391

# على الرغم من صعوبات عام 2023، ترودو غير مستعد للتنحي

«أمل ذلك بالتأكيد. نراه أجهزتنا الاستخباراتية، وأيضاً، بكل صراحة، سلامة الأشخاص الذين يعرضون حياتهم للخطر حول العالم في بعض الأماكن الشديدة الخطورة، هما معرّضتان للخطر في كل مرة تحصل فيها تسريبات من داخل إطار الأمن القومي لدينا»، أجاب ترودو.

وأشارت بارتون إلى أنه لولا التسريبات، لما تمّ ريمًا إطلاق تحقيق عام على الإطلاق. لكنّ ترودو قال إنّ حكومته نشطة في منع حصول تدخلات أجنبية.

الصين تدخلت في الانتخابات الكندية العامة لعامي 2019 و2021. وتحت ضغط من أحزاب المعارضة، أطلقت الحكومة الفدرالية تحقيقاً عاماً بشأن هذا التدخل الأجنبي المزعوم في الانتخابات. وسألت بارتون ترودو ما إذا كان يعتقد أنّ أولئك الذين سرّبوا المعلومات السرية للغاية سيواجهون اتهامات جنائية.

مالي لتعويض هذه الضريبة الفدرالية.

## التدخل الأجنبي

وهيمنت قضية التدخل الأجنبي على الساحة السياسية في النصف الأول من عام 2023 بعد أن أفاد عدد من التقارير الإعلامية، نقلاً عن مصادر أمنية غير مسماة ووثائق سرية، أنّ



رئيس الحكومة الكندية جوستان ترودو خلال مقابلة نهاية السنة مع روز ماري بارتون. الصورة: (MARC ROBICHAUD/CBC)

## الإسكان

مع العودة البرلمانية في أيلول (سبتمبر) أطلق الليبراليون سياسة جديدة بشأن الإسكان. وكان ترودو قد أجرى تعديلاً حكومياً أواخر تموز (يوليو) تضمن تعيين شون فرايزر، أحد نوابه في مقاطعة نونافا سكوشا الأطلسية، وزيراً للإسكان والبنى التحتية.

ومنذ تبوئه منصبه الجديد، أعلن فرايزر عن عدد من اتفاقيات التمويل مع البلديات بهدف تعزيز بناء المساكن.

لكنّ المؤسسة الكندية للقروض العقارية والسكن (CMHC - SCHL)، وهي وكالة الإسكان الوطنية في البلاد، تقدّر بأنه من أجل معالجة مشكلة الإسكان الذي لا يمكن لشريحة واسعة من المواطنين تحمل تكاليفه، لا بد من بناء قرابة 3,5 ملايين وحدة جديدة بحلول نهاية العقد الحالي من الزمن، وهذا علاوة على المساكن التي هي قيد الإنشاء.

وفيما يوافق ترودو على ضرورة بذل المزيد من الجهود في مجال الإسكان، يعتبر أنّ برامج مثل «مبادرة الإسكان السريع» و«حساب التوفير المعفي من الضريبة لشراء أول منزل» (CELIAPP / FHSA) ستساعد المزيد من الكنديين على شراء مساكن ليقيموا فيها.

«أعتقد أنّ الشباب يشعرون، وبحق، بالقلق بشأن (اقتناء منزل) لأنّ الوضع في الوقت الحالي صعب للغاية»، قال ترودو، «لكنّ الأشياء التي نضعها موضع التنفيذ تعني أنّ الشباب سيكونون قادرين على التطلع لامتلاك منزل».

واعترف ترودو في المقابلة بأنّ عام 2023 كان صعباً بالنسبة له على الصعيد الشخصي. ففي آب (أغسطس) أعلن هو وزوجته صوفي غريغوار ترودو أنّهما قررا الانفصال عن بعضهما البعض.

وقال ترودو لبارتون إنّ التحديات الشخصية لم تؤثر على وظيفته، عازياً إلى حكومته دوراً في الحد من تأثير الانفصال الزوجي على عمله.

«لدي فريق رائع من الوزراء الاستثنائيين الذين يقومون بعمل عظيم، عظيم (فعلاً)»، قال رئيس الحكومة الليبرالية.

وعند سؤاله أين يجد التفاؤل بعد عام صعب، أشار ترودو إلى اتفاقيات رعاية الأطفال التي أبرمتها حكومته مع المقاطعات وإلى الصفقات الأخيرة لإنشاء مصانع بطاريات للسيارات الكهربائية في مقاطعتي أونتاريو وكيبك.

• (نقلاً عن موقع «سي بي سي»، ترجمة وإعداد فادي الهاروني)



زعيم حزب المحافظين بيار بوليفر متحدثاً في مجلس العموم في 6 كانون الأول (ديسمبر) 2023. الصورة: LA PRESSE CANADIENNE / SEAN KILPATRICK



وزير الإسكان والبنى التحتية شون فرايزر يجيب على سؤال في مجلس العموم في 23 تشرين الأول (أكتوبر) 2023. الصورة: THE CANADIAN PRESS / ADRIAN WYLD

• RCI

على الرغم من أنّ 2023 لم تكن سنة رائعة بالنسبة لحكومة الأقلية الليبرالية في أوتاوا، إلا أنّ رئيسها، جوستان ترودو، يقول إنه ليس لديه أيّ نية للتنحي.

وتضع استطلاعات الرأي الأخيرة لليبراليين في مرتبة متأخرة جداً عن المحافظين في نوايا تصويت الناخبين الكنديين. ويشكّل حزب المحافظين الكندي المعارضة الرسمية في مجلس العموم.

لكنّ ترودو أخير روزماري بارتون، كبيرة المراسلين السياسيين لشبكة «سي بي سي» الإخبارية (القسم الإنكليزي في هيئة الإذاعة الكندية)، في مقابلة بمناسبة نهاية السنة أنه مصمم على البقاء زعيماً لحزب الليبرالي الكندي.

«في ظلّ التحديات التي يواجهها الناس الآن، ومع الطريقة التي يسير بها العالم الآن، وكون كلّ ما نقوم به يحدث فوارق إيجابية في وقت صعب للغاية لم ينته بعد، لن أكون الشخص الذي أنا عليه لو كنتُ على استعداد للابتعاد عن هذا الوضع الآن»، قال ترودو لـ «سي بي سي».

وتطرّق ترودو في المقابلة إلى عدد من القضايا والتحديات.

## الضريبة على الكربون

في مواجهة ضغوط داخلية من ممثلي المقاطعات الأطلسية في كتلته النيابية، أعلن ترودو في تشرين الأول (أكتوبر) عن استثناء في إحدى سياساته البيئية الرئيسية.

فقد أعلنت حكومته عن إعفاء مازوت التدفئة من ضريبة الكربون الفدرالية لمدة ثلاث سنوات. وقال ترودو إنّ هذه الخطوة تهدف إلى مساعدة أولئك الذين يستخدمون أفران التدفئة العاملة على المازوت على التحوّل إلى مصادر صديقة للبيئة مثل المضخات الحرارية الكهربائية لتدفئة منازلهم.

وتحوّل هذا الإعفاء إلى نقطة اشتعال سياسية في مجلس العموم حيث ادّعى زعيم المحافظين بيار بوليفر أنّ ترودو جعل ضريبة الكربون المسألة التي ستتمحور حولها الانتخابات المقبلة.

ورداً على سؤال عما إذا كان يحاول الحفاظ على المقاعد النيابية الليبرالية في المقاطعات الأطلسية، حيث يستخدم 30% من أصحاب المنازل المازوت للتدفئة، أكد ترودو أنّ الإعفاء يهدف إلى منح الناس مزيداً من الوقت للتحوّل إلى المضخات الحرارية.

«السياسة هي الاستجابة لمشاكل الناس، وهذا لا يعني أنه لم تكن هناك مخاوف عميقة وحقيقية تتعلق بالسياسة (المتعلقة بتسعير الكربون)»، قال ترودو.

وتسري ضريبة الكربون الفدرالية على المقاطعات والأقاليم التي لم تعتمد أنظمة خاصة بها لتسعير الكربون تعتبرها أوتاوا كافية لخفض انبعاثات الغازات الدفيئة. وتحصل الأسر في تلك المقاطعات والأقاليم على خصم

## تركيا تعفي مواطني كندا وبلدان أخرى من تأشيرة السياحة

• أنقرة/ الأناضول

نشرت الجريدة الرسمية التركية، السبت، مرسوماً رئاسياً يقضي بإعفاء مواطني 6 بلدان من تأشيرة الدخول خلال زيارتهم لأغراض سياحية، من بينها دول عربية.

المرسوم الرئاسي الذي حمل توقيع الرئيس رجب طيب أردوغان، ذكر أن مواطني الولايات المتحدة الأمريكية، وكندا، والإمارات، والبحرين، والسعودية، وسلطنة عمان معفيين من تأشيرة دخول تركيا في الزيارات ذات الأغراض السياحية.

ويشمل قرار الإعفاء مواطني الدول المذكورة من حملة جواز السفر العادي، على أن تمنح التأشيرة هذه لـ 90 يوماً في كل 180 يوماً.

وأفاد المرسوم الرئاسي أن هذا القرار يأتي بموجب المادة 18 من قانون الأجانب والحماية الدولية ذو الرقم 6458.



## نمو ديموغرافي قياسي في كندا ويتجاوز عدد السكان الـ 40.5 مليون نسمة

• RCI



يقدر الخبراء أن يناهز عدد سكان كندا الـ 50 مليون نسمة بحلول العام 2050.  
الصورة: ISTOCK / WILLIAM87

الغربية فقط انخفاضاً في عدد السكان، بمعدل نمو قدره 0.5-%.

تجدر الإشارة إلى أن مقاطعة ألبرتا تصدر أيضاً المكاسب لجهة تبادل الهجرة بين المقاطعات الكندية، حسب تقرير وكالة الإحصاء. وكانت ألبرتا في طليعة المقاطعات الكندية التي استقبلت سكان المقاطعات الأخرى، إذ سجل تدفق الكنديين إلى المقاطعة النفطية خلال الربع الثالث من السنة الحالية 2023، زيادة قدرها 17 094 شخصاً.

• (نقلاً عن القسمين الإنجليزي والفرنسي لهيئة الإذاعة الكندية، إعداد وترجمة كولينت ضرغام)

شخصاً. يُذكر أنه حتى لو لم يتم الإعلان عن تقديرات الربع الأخير من السنة الحالية بعد، فإننا نعلم أن كندا لم تسجل مثل هذا النمو السكاني السنوي القوي منذ تاريخ تأسيس الكونفدرالية الكندية في عام 1867، حتى أن التقديرات تتجاوز الأرقام القياسية لعام 2022.

على صعيد النمو السكاني في المقاطعات، احتلت كل من مقاطعة ألبرتا وبرنس إدوارد آيلاند وأونتاريو الصدارة في نسبة النمو الديموغرافي فيها في الربع الثالث من السنة، متجاوزة المتوسط الوطني. وفي مقاطعة كيبيك، نتحدث عن نمو بنسبة 0.8%. هذا وتظهر الأقاليم الشمالية

يقدر عدد السكان في كندا الآن بأكثر من 40.5 مليون نسمة، وفقاً لأحدث البيانات الصادرة عن وكالة الإحصاء الكندية. ويمثل هذا زيادة قدرها 430.635 شخصاً للربع الثالث من العام، أو 1.1%، مقارنة مع الأول من شهر تموز / يوليو المنصرم. يذكر أن المرة الأخيرة التي شهدت فيها كندا مثل هذا المعدل القوي للنمو السكاني الربع سنوي، كانت في الربع الثاني من عام 1957، عندما كانت الزيادة السكانية البالغة 198 000 شخص تعادل نمواً بنسبة 1.2%.

في ذلك الوقت، أدت طفرة المواليد بعد الحرب والهجرة الكثيفة للاجئين الناجمة عن الثورة المجرية عام 1956 إلى زيادة كبيرة وسريعة في عدد سكان البلاد، الذي قُدِّر بنحو 16.7 مليون نسمة، كما توضح وكالة الإحصاء الفدرالية.

واليوم، يُعزى هذا النمو الملحوظ إلى الهجرة الدولية المستمرة، التي تمثل 96% من النمو السكاني، بما في ذلك 312,758 من المقيمين غير الدائمين الذين وصلوا إلى البلاد في الربع الثالث من السنة، وتمثل نسبة الـ 4% المتبقية زيادة طبيعية. من خلال استقبال 107,972 مهاجراً في الربع الثالث من السنة، حققت كندا نسبة 79.8% من هدف الـ 465,000 مهاجر الذي حددته وزارة الهجرة واللاجئين والمواطنة في الحكومة الاتحادية الكندية لهذه السنة، وهو ما يمثل 371,299

**H BAKER**  
Professional Corporation

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

## إطلاق أوتوا لبرنامج رعاية الأسنان بتكلفة 13 مليار دولار مع توجيه التغطية أولاً للأطفال وكبار السن ستفتح طلبات للمسنين البالغين من العمر 87 عاماً فما فوق في ديسمبر 2023 قبل أن توسع الأهلية في العام الجديد

الرعاية الطبية للأسنان - بشكلها الحالي، من المقرر أن تكلف خزانة الحكومة الفيدرالية حوالي 4.4 مليار دولار سنوياً.

مركز اتصال مخصص للاستفسارات ستتم إدارة البرنامج من قبل شركة التأمين العملاقة صن لايف، وسيقوم أطباء الأسنان بتقديم المطالب مباشرة إلى تلك الشركة للتعويض. إذا كان هناك تكلفة مشتركة، سيقوم الأشخاص المؤمنون بدفع تلك التكلفة من جيوبهم لمقدم الخدمة. بينما سيدير البرنامج من قبل طرف ثالث، قالت الحكومة إنه يمكن للناس العمل مع وكلاء خدمة كندا للتعامل مع أي قضايا تنشأ، بما في ذلك الأهلية أو النزاعات بشأن التغطية. سيكون هناك مركز اتصال مخصص للتعامل مع خدمات الأسنان. تأمل الحكومة في أن يسجل محترفو الصحة الفموية في البرنامج ويقبلون خطة التأمين الصحية الفموية الكندية كوسيلة للدفع. وقال المسؤولون إن الحكومة ستطلق حملة توعية لتوجيه الأطباء والهيئات التي تمثلهم في العام الجديد حول كيفية التسجيل لتقديم الرعاية المغطاة.

سيكون هناك جدول أسعار ثابت للخدمات - ولكن التكاليف التي تعوضها أوتوا ستفاوت من مقاطعة إلى مقاطعة. وقالت الحكومة إن الرسوم المدفوعة نسبياً كبيرة مقارنة بالخطط العامة الأخرى في جميع أنحاء البلاد، مما يجب أن يوفر حافزاً لمقدمي الخدمات للمشاركة.

اعترف هولاند بأن الحكومة لا تزال تحتاج إلى بذل المزيد من الجهد لضمان أن أطباء الأسنان في البلاد سيقدّمون خدمات للعملاء المؤمنين عليها.

نجاح هذه الخطة يكمن في التأكد من أن محترفو الصحة الفموية يسجلون الدخول، وقال: - "متفائل بشكل لا يصدق بأن هناك استجابة قوية جداً".

قال هولاند إنه التقى مؤخراً بكبار السن في نونفا سكوشيا ولم يبدوا متفائلين بأن البرنامج الطبي الفموي المقترح سيتحقق فعلاً. كانوا يعيشون مع نفس مجموعة من الأسنان الصناعية لعقود.

أكد لهم هولاند أن البرنامج قادم وسيتمكن كبار السن من الاستفادة من برنامج التأمين للمساعدة في تغطية تكاليف الرعاية الطبية. وقال: - "كانت إحدى أقوى اللحظات بالنسبة لي سياسياً، رؤية تلك النظرة المليئة بالتفاؤل والفرح وما يعنيه ذلك من كرامة. كرامة القدرة على الحصول على أسنان صناعية جديدة".

أشاد دون ديفيس، نائب حزب التقدم الديمقراطي والناقد الصحي للحزب، بتنفيذ البرنامج، الذي وصفه بلحظة تاريخية حقيقية. "نحن نعتمد على إرث تومي دوغلاس الذي وضع أساس نظام الرعاية الصحية العامة في بلادنا"، قال ديفيس عن الزعيم السابق لحزب NDP الذي دعا إلى تغطية صحية شاملة من الرأس إلى القدم.

الهاتف إلى الإنترنت حيث يصبح الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 65 وأكثر مؤهلين لتقديم الطلب.

سيتمكن الأشخاص الذين يمتلكون شهادات ضريبية الإعاقة الصالحة والأطفال دون سن 18 من تقديم الطلب ابتداءً من يونيو 2024.

ادعى زعيم الديمقراطيين الجدد جاغيميت سينغ أن الحكومة تقوم بالمضي قدماً فقط في هذا البرنامج الآن لأن حزبه "فرض" على أوتوا تنفيذه كشرط في اتفاق الثقة والإمداد



الذي يمكن أن يبقي الليبراليين في السلطة حتى عام 2025.

"الناس يعيشون بألم، والناس قلقون بشأن التكلفة إذا كانوا يضطرون إلى الذهاب إلى طبيب الأسنان. لقد قمنا بالنضال لضمان أن يحصل الناس على تغطية بينما الليبراليون والمحافظةون الذين يقللون من الإنفاق لا يرغبون في تقديم المساعدة للناس. لقد أجبرنا هذه الحكومة على اتخاذ إجراءات"، قال في مؤتمر صحفي في تورونتو.

(زعيم المحافظين) بيير بوليفير، على الرغم من أنه كان يحصل على رعاية أسنان مدفوعة من قبل الضرائب معظم فترة حياته، صوت ضد توفير الرعاية الطبية للأطفال.

سد الفجوات في النظام في تصريح خلفي للصحفيين، أكد كبار الموظفين العاملين المسؤولين عن البرنامج أن هذه المبادرة الفيدرالية تهدف إلى سد الفجوات في النظام وليس لاستبدال البرامج الإقليمية الحالية التي تغطي بالفعل بعض الخدمات الصحية الفموية.

ولكن الحكومة الفيدرالية لم تتلقَ أي تأكيدات من حكومات المقاطعة بأنها ستبقي برامجها في العمل بمجرد تنفيذ البرنامج الوطني.

وقال هولاند إن المحادثات مستمرة مع الحكومات الأخرى. أعتقد أنهم يفهمون أن هذه فرصة لتفادي التكاليف.

هناك أيضاً خطر على أن يتخلص بعض أرباب العمل من خطط الأسنان التي يقدمونها لعمالهم ويقومون بتوجيه الناس نحو هذه الخطة الفيدرالية الجديدة.

قرار تفكيك تلك الخطط سيزيد من تكلفة خطة

\* الخدمات التشكيلية، بما في ذلك الأسنان الاصطناعية الكاملة والجزئية القابلة للإزالة \* الخدمات اللثوية، بما في ذلك التنظيف العميق

\* خدمات جراحة الفم، بما في ذلك الاستخراجات.

وصف وزير الصحة مارك هولاند خطة الحكومة بأنها "تحولية" لأنها ستوفر تغطية لحوالي تسعة ملايين كندي ليس لديهم بالفعل وصول إلى تأمين صحي للأسنان.

"نحن نعلم أنه يمكننا أن يكون لدينا أفضل نظام صحي في العالم واليوم هو خطوة هائلة

• جون بول تاسكر  
• CBC

كشفت الحكومة الفيدرالية عن خطتها الجديدة لرعاية الأسنان - برنامج تأمين بتكلفة 13 مليار دولار

ستبدأ تغطية تكاليف طب الأسنان الروتيني العام المقبل للأشخاص الذين يستوفون مستوى معيناً من الدخل.

ستغطي أوتوا الأطفال دون سن 18 وبعض كبار السن أولاً قبل توسيع البرنامج لجميع الكنديين المستحقين ذوي الدخل المنخفض والمتوسط في عام 2025.

فتحت طلبات للمسنين البالغين من العمر 87 عاماً فما فوق في ديسمبر 2023. ستتاح الفرصة للفئات العمرية الأخرى للتقديم في العام الجديد.

تهدف عملية التقديم المتدرجة إلى جعل تنفيذ البرنامج أكثر سلاسة ممكنة. تقول الحكومة إنها تتوقع مشاركة الملايين من الأشخاص في هذا الجزء الجديد من شبكة الأمان الاجتماعي في كندا.

سيتم تدريج التغطية مع مرور الوقت، ولكن بعض المشاركين المستحقين سيبدأون في استلام الفوائد بدءاً من مايو 2024. لن تتم تغطية التكاليف التي تكبدت قبل تاريخ البدء ذي الصلة.

يحل هذا البرنامج القائم على التأمين محل البرنامج المؤقت الذي كان يرسل شيكات مباشرة إلى العائلات ذات الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 عاماً خلال السنة الماضية.

ليكون الشخص مؤهلاً للبرنامج، يجب أن يكون لديه دخل أسري أقل من 90,000 دولار وعدم وجود وصول إلى خطة تأمين خاصة قائمة. كما يجب أن يكون الشخص قد قدم إقراراً ضريبياً بحيث يمكن للحكومة التحقق من الدخل.

الخطة أكثر سخاءً للعائلات التي تمتلك دخلاً أسرياً أقل من 70,000 دولار. لا تواجه هذه الفئة أي دفع إلى طبيب الأسنان أو مصنع الأسنان المشارك، وستتقبل أوتوا بتغطية تكاليف الخدمات المشمولة مثل التنظيف، والتلميع، والفحص، والأشعة السينية، والحشوات، وعلاج جذور الأسنان والأسنان الاصطناعية الكاملة والجزئية القابلة للإزالة.

ستواجه العائلات ذات الدخل بين 70,000 دولار و 79,999 دولار 40 في المئة من التكلفة، وبالنسبة لأولئك في الفئة الدخلية من 80,000 إلى 89,999 دولار، يزيد دفع التكلفة إلى 60 في المئة. ستغطي الخطة الفيدرالية باقي التكاليف.

الخدمات التي ستتم تغطيتها ضمن خطة الرعاية الأسنان الكندية:

\* الخدمات الوقائية، بما في ذلك التنظيف والتلميع والختم والفلورايد  
\* الخدمات التشخيصية، بما في ذلك الفحص والأشعة السينية  
\* الخدمات الترميمية، بما في ذلك الحشوات  
\* الخدمات التحفيزية، بما في ذلك علاج جذور الأسنان

في هذا الاتجاه"، قال هولاند. وقال: "سيحسن الحياة للمقيمين الكنديين المستحقين الذين لن يكون عليهم اختيار بين دفع فواتيرهم والحصول على المساعدة التي يحتاجون إليها بالتأكيد".

يقول وزير الصحة الفيدرالي مارك هولاند إن خطة رعاية الأسنان بتكلفة 13 مليار دولار ستحسن بشكل كبير إمكانية الوصول لملايين الكنديين الذين لا يمتلكون وصولاً إلى الرعاية من خلال خطط التأمين في مكان العمل.

قال وزير خدمات المواطنين تيري بيتش إن الكنديين لا يحتاجون إلى القيام بأي شيء في هذه المرحلة -

ستصل الحكومة الفيدرالية بالأشخاص المستحقين عبر البريد لدعوتهم للتقديم للاستفادة عندما يحين دورهم.

ستذهب الرسائل الأولى لدعوة المسنين الذين تتراوح أعمارهم بين 70 وأكثر للتقديم للخدمة - سيدعمون طلباتهم عبر الهاتف. إليك متى يمكن للمسنين توقع استلام تلك الرسائل:

\* المسنونون الذين تتجاوز أعمارهم 87 في ديسمبر 2023

\* المسنونون الذين تتراوح أعمارهم بين 77 و 86 في يناير 2024

\* المسنونون الذين تتراوح أعمارهم بين 72 و 76 في فبراير 2024

\* المسنونون الذين تتراوح أعمارهم بين 70 و 71 في مارس 2024

ثم، في مايو 2024، ستتحول عملية التقديم من

## التضخم يدفع العديد من الكنديين إلى خفض نفقات الأعياد

العنصر الغذائي في العام المقبل، عازين في غالبيتهم هذا التوجه إلى الرغبة في خفض فاتورة الغذاء.

### نفقات أخرى معنية

ووفقاً لجانيت ميوزيك، فإنّ تخفيض الإنفاق خلال موسم العطلات يرجع جزئياً إلى الضغوط المالية المرتبطة بالتضخم والتي تظهر في مجالات أخرى، لاسيما السكن. "ميزانية الغذاء هي التي يلجأ إليها الناس عندما يحتاجون إلى تغطية بعض من تلك النفقات الأكبر حجماً"، تقول ميوزيك.

"تخيّل أنك قمت بتجديد الرهن العقاري الخاص بك وحصلت على سعر فائدة أعلى، أو أنّ الإيجار السكني الخاص بك قد ارتفع فجأة هذا أمر لا يمكنك إصلاحه على المدى القصير"، توضح ميوزيك.

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

متجاوزاً بنسبة 32% الرقم القياسي السابق المسجل العام الماضي.

### الحد من النفقات

في حين تشير بيانات وكالة الإحصاء الكندية إلى أنّ المكوّن الغذائي في مؤشر أسعار المستهلك ارتفع بنسبة 5.9% خلال الأشهر الـ 12 الماضية، يكشف تقرير مختبر الأغذية الزراعية في جامعة دالهاوسي لعام 2024 أنّ نفقات الأسرة المتوسطة على المواد الغذائية كانت أدنى بـ 693 دولاراً هذه السنة.

وهذا يعني أنّ الكنديين، على الأرجح، تناولوا كميات أقل من المواد الغذائية أو أنهم اختاروا منتجات أقل ثمناً ليتمكنوا من تغطية النفقات الأخرى المتزايدة.

ووفقاً لمسح استطلاعي أجرته شركة "إيسوس" في تموز (يوليو) 2023، قال 47% من المُستطلّعين الذين يتناولون اللحوم إنهم يعتزمون تقليل استهلاكهم من هذا

والحشوة والفطيرة وشراب البيض والحلوى. ومع ذلك، فإن التكلفة تختلف بين منطقة وأخرى في كندا. فأسعار المواد الغذائية هي أكثر ارتفاعاً في المقاطعات البحرية، نونافا وسكوشا ونيو/نوفو برونزويك وجزيرة الأمير إدوارد، وحتى أعلى من ذلك في الأقاليم الكندية الثلاثة الواقعة في شمال البلاد الكبير. وإذا كانت الأسعار قد بدأت تسجل انخفاضاً بطيئاً بعد ثلاث سنوات من التضخم، فالمنتجات المرتبطة تقليدياً بوجبات الأعياد تظل باهظة الثمن. فقد ارتفع سعر الديك الرومي بنسبة 5% مقارنة بالعام الماضي، وسعر البطاطا بنسبة 7% تقريباً، وسعر الجزر بنسبة 13% تقريباً، وفقاً لبيانات مختبر تحليل الأغذية الزراعية في جامعة دالهاوسي.

ويتوقع المختبر أن تستمر أسعار المواد الغذائية في الارتفاع في العام المقبل، ولكن بوتيرة أبطأ، بنسبة تتراوح بين 2,5% إلى 4,5%. وبلغ عدد الكنديين الذين لجأوا إلى بنوك الطعام مستوى قياسياً هذا العام مع أكثر من 1,9 مليون زيارة في آذار (مارس)،

### RCI •

يكافح العديد من الكنديين، بسبب محدودية الميزانية، لتلبية التوقعات المتصلة بأعياد نهاية السنة، بما في ذلك شراء الهدايا وإعداد وجبات الطعام للعائلة والأصدقاء.

"يشعر الناس بضغط مالي كبير للحفاظ على مستوى التقاليد والراحة والترفيه الذي اعتادوا عليه"، تقول جانيت ميوزيك، منسقة برنامج الأبحاث في مختبر تحليل الأغذية الزراعية في جامعة دالهاوسي في هاليفاكس، عاصمة مقاطعة نونافا سكوشا في شرق كندا.

"هناك رابط عاطفي حقيقي مع التقاليد في هذه الفترة من السنة، مثل الطعام على المائدة ومعناه، وقد يكون ذلك مكلفاً جداً"، تضيف ميوزيك. وتبلغ تكلفة وجبة عيد الميلاد التقليدية لمجموعة من أربعة إلى ستة أشخاص ما معدله 104,85 دولاراً هذه السنة، وفقاً لبيانات المختبر. ويشمل هذا السعر الديك الرومي والبطاطا والصلصات والخضروات

## أعداد المتشردين في لندن (أونتاريو) في ارتفاع

268 سريراً جديداً هذا الشتاء وأكثر من 200 مكان يومي ومساكني، لكن هذا لم يكن كافياً لمساعدة الجميع، حسب ناش. "يبدو أنّ أعداداً متزايدة من الناس يجدون أنفسهم في الشارع، وهذا عائد بشكل رئيسي إلى أزمة السكن"، يضيف ناش.

ويقوم عمال التوعية بتوزيع ملابس دافئة وبطانيات نجاة بانتظام على المتشردين. وهذه هي الحال أيضاً بالنسبة لعناصر الإطفاء المجهزين بأكياس مليئة بالقبعات والقفازات الدافئة. ويتدخل عناصر الإطفاء بشكل خاص عند اندلاع حرائق في المخيمات. وتمّ الإبلاغ عن اندلاع عشرات الحرائق من هذا النوع خلال الشهرين الماضيين.

وعلى الرغم من أنّ الحرائق محظورة في المتنزهات العامة، إلا أنّ جهاز الإطفاء في بلدية لندن يظهر مرونة ويقدم النصائح لإبقاء الحرائق تحت السيطرة.

• (نقلًا عن موقع راديو كندا و"سي بي سي"، ترجمة وإعداد فادي الهاروني)

"هذا العام، يجد عدد أقل بكثير من الأشخاص خيارات، حتى مع افتتاح مركزين وزيادة عدد الأسرة. ملاحظتنا ممتلئة ولا نستطيع تلبية الاحتياجات"، يقول ناش. وافتتحت الوكالات البلدية والاجتماعية



خيم لمتشردين في لندن في مقاطعة أونتاريو. الصورة: CBC/COLIN BUTLER

### RCI •

مركز لندن الصحي المشترك وخلال التعداد الأخير الذي أجري في الأسبوع الأول من كانون الأول (ديسمبر) الجاري، كان 300 شخص يعيشون في خيم في الخارج.

### RCI •

أصبحت أزمة التشرد سيئة للغاية في مدينة لندن في مقاطعة أونتاريو حيث يضطر العاملون في مجال التوعية إلى الذهاب إلى أجزاء نائية من المدينة لإحصاء الأشخاص الذين يعيشون بدون مأوى.

وعادة، في فصل الشتاء، يتمكن عدد كبير من المتشردين من العثور على سكن لدى أصدقاء لهم أو أفراد من العائلة، لكن هذه الاحتمالات هي أقل بكثير هذا العام، وفقاً لغريغ ناش، الذي يعمل مع مركز لندن الصحي المشترك ويشرف على استراتيجية مخيمات المتشردين في المدينة.

ويصبح إحصاء عدد الأشخاص الذين يحتاجون إلى المساعدة وتوصيل الإمدادات إليهم أمراً أكثر صعوبة.

يوجد أكثر من 70 مخيماً في كافة أنحاء المدينة ولغاية أطرافها. لقد أصبح الأمر أصعب بكثير، ومواردنا لا تكفي للتعامل مع الأزمة والضيق. نقلاً عن غريغ ناش من

**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

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

## تحرير النفس قبل تحرير الارض والمقدسات



• د. محمد سعد الدين

الكثير من مكامن قوته بل دنياه وأخرته. نتيجة صراع الانسان مع نفسه هي من يحدد فرصته بالنجاح الاخلاقي وقدرته على تكوين عائلة متماسكة مطمئنة تكون نواة لنجاح الأمة بعدها بهزيمة أعدائها والدفاع عن ارضها ومبادئها وثرواتها.

لهذا السبب كان جهاد النفس ومقاومة اهوائها هو الجهاد الاكبر الذي يسبق كل انواع الصراعات الأخرى التي قد يواجهها الانسان. فتحرير النفس من سلطان الشهوات والحسد والغيرة وحب الدنيا المذل هو الخطوة الاولى والاساسية التي لا بد منها قبل تحرير الارض والمقدسات والتخلص من ظلم الطغاة والمستبدين.

• طبيب (من كتاب البلاد) لندن-أونتاريو

ضابط له يُصنف الانسان فيه حسب قيمة سيارته أو أثاث بيته وحتى ربما نوعية حذائه!!

إن نجح صراع الانسان مع نفسه تحول الى ذلك الصنف ممن يملك النفس (اللومة المطمئنة) الذي يسيطر الإنسان عليها فيحاسبها بنفسه قبل ان تُحاسب بقسوة من غيره ويسيطر على نوازع الشر والهوى فيها قبل ان تتحول الى أفعال تحط من قدره ويدفع ثمنها غاليا. النفس المطمئنة تلك التي ترضى بقدرها خيره وشره وتتفائل بمستقبلها مهما كانت الظروف تبدو مقلقة لا تززعها المصائب ولا المفاجآت المتوقعة غير السارة.

وإن لم يوفق المرء في صراعه هذا تحولت نفسه الى تلك (الأمارة بالسوء) ليخسر بعدها

بعيدا عن من وما يزعه. ولكن صراع النفس بداخله لا يهدأ أبداً بين رغبة فطرية في الحصول على ما يحلم به من متاع الدنيا بطرق مشروعة او غيرها، وبين ضوابط دينية وقوانين وضعية وأعراف اجتماعية صارمة ربما تحد كثيرا من تحقيق الأحلام تلك او حتى تمنعها إذا التزم بها، بين قناعاته ورضاه بما يحصل عليه من رزق وعافية ونعم وبين فضوله وطمعه للحصول على المزيد والمزيد مما يستحقه أو لا يستحقه، بل حتى مما يمتلكه المحيطون به.

صراع لا يتوقف بين قيامه بواجباته الشرعية كاملة من فرائض دينية وواجبات اجتماعية والتزامات مالية قد تبدو مرهقة في بعض الاحيان، وبين اختيار العيش متحررا منها في عالم بوصلته الماديات، ومجتمع لا

لحكمة إلهية لا يعلم أسرارها عباده، خلق الانسان وهو في صراع دائم بين جانب الخير بداخله ونقيضه النصف الآخر الشر. بين حبه الكبير للدنيا المرئية العاجلة وبين رغبته الجامحة بربح الآخرة الغيبية الأجلة ... صراع لا يتوقف مطلقا منذ قدرته على التمييز بين الاشياء وحتى نفسه الأخير ربما. لا يستطيع المرء تجاوز منعطفات الدنيا الحادة ولا التغلب على خصومه وأعدائه ولا حتى الصبر على مصائب الدنيا الحتمية المستمرة ما لم يُدْ معركته مع نفسه بنجاح وكفاءة وينتصر فيها ويهزم الجانب الشرير لديه.

ربما تتوقف الحروب بين الامم المتصارعة والحضارات المتصادمة بين الفينة والأخرى، وربما يبتعد خصوم الانسان عن مضايقته لفترة ما، او يختار هو النأي بنفسه

## يوم راحة مُرهق !!

ولأن الوقت غير ذي قيمة اليوم فلم لا أتابع مباراة لكرة القدم فهذه تستحوذ على ثلاث ساعات وأكثر، وأن شبابنا العربي يجد متعته فيها والنقاشات التي تدور حول كل مباراة تعقد لها الشاشات الحلقات الطويلة والمداخلات التي تقضي على ما تبقى من يومها، والوقت غير ذي قيمة أيضا!

شيء في داخلي يضحك بصوت عال، بل يسخر من فعلتي هذه!!

ما أجمل الراحة التي نشعرنا - نحن الجادين - "بتفاهتنا" المستترة عن العيون، وتكشف أننا لسنا مميزين عن الآخرين إذا ما قرر أحدنا اتخاذ خطوة جريئة بـ "قتل الوقت" بما لا ينفع.

ولم لا تكون هذه الفكرة ظاهرة صحية نحتاجها فعلا، ونمنح عقولنا فترة تعيد ترتيب أفكارها بشكل جديد!!

أخيرا .. اكتشف أن هذا اليوم الذي قررت أن يكون "يوم راحة"، إنما كان مزدحما بالتفكير المختلف وأخذني إلى دهاليز ما كنت اقتحمها لولا هذه الفكرة الغريبة، وأن هذا اليوم كان أكثر عملا وتفكيراً وشجناً من أي يوم عادي!! كان يوماً مرهقا حقاً...

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

يذكرني أني "اضيع الوقت"، ولكنني لا أصغي بإهمال شديد وبعض شيء في داخلي يضحك على فعلتي هذه، وأنا أتحدى في "هدر الوقت"، حتى ظهر شاب يغني. استمعت إليه لحظات قليلة فأصابني ضجر غريب وتخيلت أن "سيد درويش، صالح عبد الحي، وأم كلثوم، وعبد الحليم حافظ" من حولي يصرخون في وجهي ويؤنبونني، وأن "أذني" قد تحولت إلى شخص عنيد وقف أمامي يقرعني أن سمحت لصوت كهذا وبعد هذه السنين الطويلة أن يمر إليهما!

ماذا أفعل إذا؟!

سأبقى أبحث وربما وجدت شيئا أكثر "تفاهة" يجعلني أريح عقلي وقلبي من التفكير والإحساس بما يدور حولي!!

فكرة جهنمية وغير عادية. سأبحث عن قناة للرقص الشرقي، أو فرقة شعبية، لا أريد "بحيرة البجع" ولا سيمفونية لموزارت أو بيتهوفن ولا أي أوبريت غنائي راق!

هي "نجوى فؤاد" في شبابها و"سامية جمال"، ولم لا أبحث عن "تحية كاريوكا" فقد كان لهن شهرة لم يصل إليها أحد من راقصات اليوم وكأني أتابع!! فأنا لا أعرف من هي التي تتربع على عرش الرقص ولا بد أنهن كثر في عالمنا العربي الذي تتزاحم فيه المصائب والحروب!!

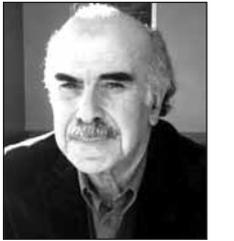
تطويعها بالشكل الذي يحقق منها غرضي كاملا.

جلست في مكاني المعتاد أمام جهاز التلفزيون في الموعد نفسه، الذي أجلس فيه على مكتبي أقرأ أو أكتب أو أضع تخطيطا للوحة، بينما الموسيقى الهادئة تتسلل إلى مسامعي من بعيد، وبني تصميم على أن أفذ الفكرة الغريبة التي استحوذت على تفكيري.

بمحرك القنوات الألكتروني "الريموت كنترول" أخذت التجوال بينها وخاصة العربية التي لا أتابعها إلا حين تلم بالأمة الحروب والكروب لشعوري بعدم مصداقية الكثير منها حتى في نقل الخبر بالصورة واستعصم عنها بمتابعة القنوات الأجنبية التي تنقل الحدث مباشرة.

أخذت أبحث عن مسلسل "تافه" رغم عدم معرفتي بالأنواع التي تعرض وعدم معرفتي بخصائص كل قناة عربية التي فاجأتني أن عددها كثير جدا وأن البلد العربي الواحد أصبح فيه عشرات القنوات، بينما كنا ومنذ زمن ليس بالبعيد نستمتع بقناة واحدة مهما كان المعروض فيها ولا نتذمر علنا لأننا لا نملك هذا الحق ولا يتوفر قنوات أخرى ويتعذر الانتقال إلى قناة بلد عربي آخر لعدم وجود "ستلايت" لكل منطقة في العالم كما هو متوفر الآن.

الوقت يمر وأنا ما زلت أكتشف، وعقلي



• عبد الهادي شلا

ليست كل لحظات حياتنا لها القيمة نفسها، فبعضها لا يمكن احتسابه لهوا، ولا يمكن لأخرى احتسابها الفائدة ذاتها.

وعيت على نفسي لا أهمل الوقت ولو للحظة واحدة، وأحاول الاستفادة منها مهما كانت نظرة الآخرين لها، في الوقت الذي حسبها البعض غير ذات قيمة إلا أنني كنت وما زلت أمتح اللحظات مساحات كي ينتفع بها.

اليوم .. راودتني فكرة أن أمتح نفسي راحة وأن أخرج من هذه الحالة التي لازمتني سنوات عمري!

لكنني احترت في كيفية الحصول على الراحة وطريقة الحصول عليها بينما أحمل عقلا لا يتوقف عن التفكير في كل جديد ويراقب كل ما يدور من حولي وينفعل، وينحاز، ويضجر، وينفر! أريد أن ألغي كل هذا وأن أمتح نفسي راحة منه، بينما هو في داخلي لا يمكن الفرار منه إلا إليه!!

مادامت الفكرة قد حضرت إذا لا بد من

عندما انقلب السحر على الساحر...

## استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كمصدر رئيسي للمعلومات يهز عرش السلطة الرابعة

تعرضه لأراء متنوعة ووجهات نظر معارضة أو مختلفة.

### ✓ التحديات وقضايا المصادقية

على الرغم من أن وسائل التواصل الاجتماعي توفر مجموعة كبيرة من المعلومات، إلا أن مصداقيتها في كثير من الأحيان تتعرض للشك. ينتشر التضليل والأخبار الزائفة كالنار في الهشيم ويستغل المتربصون هذه الأرض الخصبة لدس السم في العسل، لذلك فإن على المستخدم مهمة إضافية بالتساؤل والتأني والتفكير النقدي ما لم يكن مصدر الخبر موثوقاً.

### ✓ ترجمة كل هذا التأثير في الشارع

ومهما حاولت الحكومات تجاهل هذا التأثير على ساحة المعركة الإعلامية، فإن الشارع قال كلمته في الساحات والميادين، وأشارت الأبحاث التي أجراها مشروع بيانات مواقع النزاع المسلح والأحداث إلى أنه في الفترة من 7 أكتوبر إلى 24 نوفمبر فقط، كان هناك ما لا يقل عن 7283 احتجاجاً مؤيداً للفلسطينيين و845 احتجاجاً مؤيداً لإسرائيل حول العالم.

ولعل أكثر ما يلفت في هذه الأرقام حقيقة أن أكبر تظاهرة في تاريخ القضية الفلسطينية اكتسحت في واشنطن، عندما تجمع أكثر من 300 ألف متظاهر (وقد يكون الرقم أعلى) للمطالبة بوقف إطلاق نار دعماً لشعب فلسطين، بينما شهدت أميركا أكبر عدد من المظاهرات بعد دول الشرق الأوسط، كشف الطوفان الشعبي من جديد الانشقاق الشاسع بين سياسات الحكومة الأميركية الداعم الأكبر لإسرائيل سياسياً ومادياً وعسكرياً وإرادة الشارع المعارضة تماماً لاستخدام أموال ضرائبهم في تمويل الحكومة الإسرائيلية وإرسال الأسلحة.

وكما ذُهل الشارع الأميركي بقيادته، ذُهل الفلسطينيون أيضاً بهذا الالتفاف الغربي الشعبي الجارف، وأصبحت الأحاديث تلقائياً تفرق بين "الحكومة الأميركية" "الشعب الأميركي"، والأمر نفسه للأسف ينطبق على كندا، بعدما سلكت الحكومة درياً معاكساً لإرادة الأغلبية من الشعب المطالبة بدعم السلام. ورغم "تعديل المسار" ومحاولة "ترقيع" الاندفاع الأول، إلا أن الإهانة التي صُبت على الجرح بتصنيف المظاهرات المطالبة بوقف الحرب "دعم للإرهاب" إثمًا وبهتاناً فإنها تهمة لن ينساها النخبون.. وإن غداً لناظره قريب.

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

مواقع التواصل التي هدفت وتهدف إلى قمع صوت داعمي القضية الفلسطينية، فكثرت نضاح الالتفاف على الذكاء الاصطناعي وأصبحت القضية قضيتين: أولاً إنسانية عبر دعم ضحايا الاحتلال الإسرائيلي وثانياً حقوقية عبر مواجهة قمع الشركات والحكومات لحرية التعبير.

هذا الجانب من التفاعل غالباً ما يكون غائباً في وسائل الإعلام التقليدية، حيث يقتصر مشاركة الجمهور على رسائل إلى القسم التحريري أو الاتصالات المجدولة، والتي قد تجد أذناً صاغية، إن لم يكن هناك فبركة.

### ✓ التنسيق والتخصيص

وانطلاقاً من هذا الزخم، فإن الطبيعة المدفوعة بالخوارزميات لمنصات التواصل



اجتماعي تستحضر المحتوى استناداً إلى تقنيات وسلوكيات المستهلك، وهو ما يفسر توضيح شركة تيك توك عبر بيان بأنها لا تروج للمحتوى الداعم للقضية الفلسطينية عن سابق نية، بل قاد المراهقون الأميركيون زخم هذا الدعم فاكتسح وتفوق على سائر المضامين، وهو ما دفع بكبار السياسيين إلى طلب حظر التطبيق ومنهم المرشحة الجمهورية للرئاسة نيكى هايلي.

يقدم هذا التنسيق الشخصي المحتوى للمستخدمين وفقاً لاهتماماتهم وتفاعلاتهم السابقة. ونتيجة لذلك، فإن الأفراد الشباب أكثر عرضة للتعرض لمحتوى إخباري يتناغم معهم، مما يعزز الشعور بالانتماء والمشاركة عليها طبعاً رومانسية وحماس النضال. ومع ذلك، فإن آثار هذا التنسيق التابع للخوارزميات يخلق مخاوف بشأن تشكيل فقاعات ومجتمعات مغلقة توحى بأن العالم كله يشارك المستخدم الاهتمامات نفسها، ويقيد

(تويتز سابقاً) وإنستغرام وتيك توك ويريدت المصادر المفضلة للبقاء على اطلاع، رغم كل المحاولات لإسكات الأصوات وهو ما نشهده في ما يتعلق بحرب إسرائيل الأخيرة على غزة. إن جاذبية التحديثات الفورية والمحتوى الذي ينتجه المستخدم بطريقته الخاصة وبلمساته الشخصية وتغذية الأخبار الشخصية فوراً ومن قلب الحدث غيرت الطريقة التي يتم بها استهلاك الأخبار ومشاركتها، ولا نستغرب مستقبلاً سن قوانين أكثر تشدداً على هذه المواقع المتحررة إلى حد ما من سلطة الحاكم ومن لف لفة.

### ✓ التوفر والمشاركة

أحد العوامل الدافعة وراء التحول إلى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كمصدر



• بلييس دارووث

في عصر يهيمن عليه التواصل الرقمي، شهدت طرق استهلاك الأخبار لدى الشباب تحولات جذرية. وبعبارة كانت وسائل الإعلام التقليدية الرئيسية سيدة الموقف في السابق كمصدر رئيسي للمعلومات، تغيرت الأمور مع ظهور وسائل التواصل الاجتماعي كقوة سائدة في مصادر الأخبار لدى الجيل الشاب وبالتالي تشكيل وعيه وإدراكه بشأن قضايا عديدة وعلى رأسها حالياً القضية الفلسطينية.

وبعدما كانت الاستطلاعات التي ترصد نبض الشارع الأميركي شأنها داخلياً نتابعه لنعرف من سيدير السياسة الخارجية للسنوات الأربع المقبلة، فإنها باتت أكثر ضرورة بعدما صدمنا طوفان الأقصى بكم الدعم المرصود على وسائل التواصل الاجتماعي في شتى أنحاء العالم، وذلك بعكس التجاهل والتغاضي المسيس لوسائل الإعلام التقليدية (الذي اعتدنا عليه)، بعدما اهتز عرشها كسلطة رابعة فجُرفت هي الأخرى مع الطوفان.

أحدث هذه الأرقام التي ستقتض مضاجع ممولي كبرى الشبكات الإخبارية ومواقع الأخبار الإلكترونية ما صدر عن Press Gazette التي ترصد السلوك الاستهلاكي الإعلامي حول العالم في ديسمبر 2023. ومما كشفته استطلاعاتها هو تراجع قراء مواقع كبرى مثل بي بي سي والغارديان وسي إن إن ونيويورك تايمز، حيث تراجع نسبة القراء بنحو الربع رغم زخم الفترة الماضية بالأحداث السياسية وتحديداً ما تعيشه غزة من عدوان، بينما يبلغ عدد مستهلكي مواقع التواصل الاجتماعي أضعافاً مضاعفة من هذا الرقم.

في المقابل، شهد موقعاً الجزيرة الإنكليزية وتاييمز أوف إسرائيل نمواً ضخماً في عدد القراء، إذ وصل عدد قراء الجزيرة بموقعها الإنكليزي 102.9 مليون شخص مقابل 64.2 مليون للموقع الإسرائيلي.

### ✓ ارتفاع مكانة وسائل التواصل الاجتماعي كمصدر للأخبار

ومن هنا فإن منصات التواصل الاجتماعي أصبحت أكثر من مجرد وسيلة للتفاعل الاجتماعي والتسكع والتسلية، إذ تطورت إلى قنوات ديناميكية لنشر الأخبار. بالنسبة للعديد من الشباب، أصبحت منصات مثل أكس

## أي عالم عربي في 2024؟

كان هذا ممكنا، وينبغي أن يكون، فذلك سيشكل إنجازا عظيما، وعندها لن يظل سؤال: "من يحكم غزة بعد الطوفان" من غير جواب.

فلسطينيا، أيضا، أنقل بأسى ما قاله لي ناشط فلسطيني آخر من جيل ما بعد النكبة الأولى، وقد تعددت النكبات، أنه يخشى، بعد خذلان العرب أشقاءهم، والتخلي عن نصرتهم، أن يندفع فلسطينيون كثيرون إلى "الاستقالة" من عروبتهم التي لم تعد سالكة، ورش الملح على جراحهم.

أما الأنظمة والحكومات العربية التي عززت عن أداء دور فاعل يجبر الصهاينة على وقف حربهم الوحشية الشريرة، واكتفت بتأمين بعض الحليب والخبز للأطفال غزة فقد تملكها الخوف، ودفعها إلى التماهي مع ما يريده الإسرائيليون والأميريكيون، وكان غزة الجريحة تقع في أقصى جنوب العالم، وليس في قلبه، أما الحركات والأحزاب فقد بدت متقاعسة، هي الأخرى، عن الفعل، ولم تجرؤ على تنظيم حملات دعم أو إغاثة، كما فعلت أيام الزمن القومي الجميل، وحتى مقاطعتها الشركات الداعمة للعدو كانت فاترة، ولم تحقق سوى القليل الضئيل، وحدها عيون المواطنين العاديين الذين لا حول لهم ولا قوة بقيت متمسرة على الشاشات، وهم يغالبون دموعهم، ولا يملكون سوى الدعاء أن تُنجد السماء أهل غزة، حيث لم يعد في مقدور أهل الأرض أن يفعلوا ما هو مرجو منهم. أية طقوس، إذن، يمكن أن توقف كل هذه التدايعات؟ أي عالم عربي يمكن أن يولد بعد طوفان غزة، وكيف لنا أن نضع علامات طريق إلى عالم عربي جديد يتشكل على وقع ما يحدث اليوم؟

ذلك هو السؤال الذي ينبغي أن نقف عنده.

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

يصعب عليه أن يرضى بأقل من حقوقه، ويرفض أن يبقى رقما مجردا مجهول الهوية. ولذلك يطرح شرطه على العالم أن "لا يوجد مصير آخر غير الذي نصنعه بأنفسنا، بالدم النقي، وباليد"، وما يعمل عليه بعضهم، ومنهم عرب، على كسر المقاومة، وترويج أنه لن يكون للمقاومين حضور في مستقبل غزة أمر غير مقبول، ولا معقول، وحتى لو أوكلت مهمة إدارة غزة إلى سلطة محمود عباس، كما يريد أولئك، فإن ذلك سيهدد القضية



الفنان حبيب حداد عن جريدة (العربي الجديد) لندن

إلى المربع الأول، وقد يفجر توترات جديدة. هل يمكن، إذن، وفي ظل المتغيرات التي نشهدها، أن يلتقي الفلسطينيون المقاومون بالسلح والفلسطينيون المقاومون بالسياسة، ويصمّموا على الوحدة التنظيمية في ما بينهم، ويرسموا خطة طريق لتحقيق ما يريدونه؟ إذا

نزور جباليا، رد الفلسطيني بثقة واصرار: "نحن، الفلسطينيون، سنعود إلى المجدل، وأنتم ستعودون إلى بولندا"، في كناية عن أصل ننتياهو.

يعبر جواب العجز الفلسطيني لنا عن حجم التصميم والعزم اللذين يكمنان في أعماق الشخصية الفلسطينية في الرد على اغتصاب الأعراب أرضها، ويقنعنا بأن "طوفان الأقصى" لم يأت من فراغ، فهو يمتلك شرعيته من عذابات تزيد من 75 عاما عاشها الفلسطيني العجز



• عبد اللطيف السعدون \*

نظل على عام 2024، ونحن لا نزال في عهدة "طوفان الأقصى" وما تبعه من حرب إسرائيلية وحشية على الغزيين، أطفالا ونساء ورجالا، وسنظل في عهدة "الطوفان" زما أطول، إذ ليس ثمة ما يختلف عليه اثنان في أنه أحدث جملة تداعيات جيوسياسية ارتدادية على المستويين العربي والإقليمي، ستكون لها نتائجها ومفاعيلها في العام الجديد وما بعده، وليس ثمة ما يتفق عليه اثنان في تحديد مصائر أنظمة ودول وحكومات وحركات وأحزاب، وحتى شخصيات، كانت فاعلة قبل "الطوفان"، وخسرت بعده كل تأثيرها ونفوذها أو بعضهما، وليس ثمة أخطر من أن نتجاهل ما يجري وما يحصل، أو أن نطوي صفحا عنه، لسبب بسيط جدا، أننا إذا لم نتعلم شيئا من هذا كله، فسوف نسقط في هاوية سحيقة قد يتطلب خروجنا منها عقودا مضافة وأمانا مضاعفة.

يذكرنا بعض ما جرى ويجري بما رواه مهندس الحرب الوحشية المائلة ومصمّمها بنيامين ننتياهو أنه التقى مرة فلسطينيا عجوزا من مخيم جباليا، وسأله: "من أين أتيت؟"، أجابه الفلسطيني: "من المجدل"، وهي المدينة التي أقام عليها الصهاينة مستوطنة أشكلون، سألته ننتياهو: "هل تفكر أن تعود إلى المجدل؟"، أجاب: "إن شاء الله، عندما يحل السلام نعود إلى المجدل"، عقب ننتياهو: "عندما يحل السلام، أنت تزور المجدل، ونحن

## خواطر مغترب

## خواطر فلسطينية



• عصام الشريدة

غزة، جددت وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا) تحذيرها من تدهور الوضع الإنساني، في القطاع، مؤكدة أن 90% من سكان القطاع نزحوا داخليا منذ بدء الحرب في السابع من أكتوبر.

\* دعا رئيس الوزراء الأسبق إيهود أولمرت إلى وقف الحرب فوراً، لأنه لا يمكن تحقيق الأهداف التي وضعتها لها حكومة بنيامين ننتياهو. وقال أولمرت في مقال بعنوان: "أوقفوا الحرب مقابل عودة المخطوفين أحياء"، نشرته صحيفة "هارتس" يوم 22-12، إن مزاعم ننتياهو وأركان حكومته بأنه يمكن القضاء على حركة حماس عبر عمليات عسكرية "غير واقعية".

\* قالت صحيفة "لوموند" الفرنسية إن مدير مكتب الجزيرة في غزة وائل الدحود بات صوت المظلومين المقهورين في القطاع، مع إصراره على أداء واجبه الإعلامي، رغم استشهاد زوجته وأفراد من أسرته والظروف القاسية التي يشتغل فيها بسبب القصف الإسرائيلي المستمر.

\* وأضافت الصحيفة، في تقرير لها، أن الدحود يحتضن في جسده المثخن بالجراح الماسي التي يعيشها أهل غزة، فقد بلغ بمقتل زوجته وأفراد من عائلته وهو على الهواء مباشرة، فغادر، لكنه عاد للقيام بواجبه الإعلامي على قناة الجزيرة مباشرة بعدها، دون كلال أو ملل

- فنان تشكيلي وصحفي ناشر ورئيس تحرير صحيفة (المغرب) الكندية

ما هو دور مصر وماذا ستستفيد من خطة ايلاند في حال موافقتها؟ ستحصل على أراضي في جنوب النقب تابعة لفلسطين المحتلة عام 1948 بالمساحة نفسها في منطقة وادي فيران وسيسمح لمصر بشق نفق طوله عشرة كيلومترات يربط بين مصر والأردن ويكون تحت السيادة المصرية ويمد خط سكة حديدية وطريق سريع وانبوب نفط، وستحصل على دعم اقتصادي ودولي لبناء وإقامة المشاريع التي تحتاجها بالإضافة، إلى تصفير ديونها الخارجية بالكامل. ووفق خطة ايلاند التهجيرية سيتوسع الفلسطينيون سكانيا في مناطق سيناء التي ستضم إلى غزة وسيسمح لهم ببناء مطار دولي وميناء بحري. لكن ما دور الأردن إذا طبق مشروع ايلاند؟ سيستفيد الأردن عبر ميناء غزة على البحر المتوسط لإيصال البضائع الأوروبية إلى العراق ودول الخليج العربي، كما ستتاح للأردن 70 ألف من أبناء غزة المقيمين في الأردن إلى القطاع الموسع وستضم إسرائيل كل مستوطنات الضفة وما وراء الجدار العنصري العازل. وبهذا تصبح فلسطين أرضا محتلة بنسبة 100% بدلا من 78% وبذلك لا عودة ولا قضية ولا فلسطين من الأساس.

## شهادات

- \* رئيسة الصليب الأحمر الدولي تقول: "غزة تمثل فشلا أخلاقيا للمجتمع الدولي، وتلك حقيقة لا تحتاج لإثبات!!
- \* على وقع استمرار العدوان الإسرائيلي على قطاع

ان تعيد جماجم الثوار الجزائريين التي تحتفظ بها في متحف العار لحد الان. هكذا يسميه الفرنسيون، فأى حرية وعدالة وأخلاق تراها فرنسا؟ كانت فرنسا تقطع رؤوس الثوار لترزين بها قصور ها ومتاحفها!!!

## قبل ثلاثة وعشرين عاما !!

مخطط غزة قبل ثلاثة وعشرين عاما مرسوم، وبدء ساعة التنفيذ كانت بدايته في عام 2000. كان هناك رجل اسمه جيورا ايلاند عمل مستشارا للأمن القومي الإسرائيلي، خرج ذات يوم بمخطط تهجيري للفلسطينيين الموجودين الآن في الضفة وقطاع غزة لكنها يستحيل تنفيذها في الضفة قبل غزة وسمي المشروع باسم الشيطان ايلاند. مخطط لإنهاء الوجود الفلسطيني تماما، لكن الهجرة من أين وإلى أين؟ بالطبع من قطاع غزة إلى صحراء سيناء كما تحاول إسرائيل فعله الآن من خلال حصر أهالي غزة في جنوبها، بإخلاء المناطق الشمالية والتوجه إلى الجنوب بحجة أنها تحاول القضاء على المقاومة داخل غزة. ما الهدف من هذا المخطط الخبيث؟ قال ايلاند إنه سيعمل على تسوية الصراع العربي الإسرائيلي من خلال تنازل مصر عن 720 كم مربع من أراضي سيناء لصالح الدولة الفلسطينية المستقبلية بالإضافة لمستطيل يمتد من وفتح إلى حدود منطقة العريش طوله 24 كم مربع وعرضه 30 كم مربع، وهو ما يوازي 12% من مساحة الضفة الغربية التي تطالب إسرائيل بضمها في الترتيبات النهائية. في المقابل،

## هل انتصرت غزة؟

نعم، انتصرت فغيرت المفاهيم السائدة في عالم السياسة، كان الإعلام والمال وكل الدول مع الاحتلال، أما غزة فكان معها من هو أكبر من كل كبير .. معها الله وهم الشباب وایمانهم المطلق بقضيتهم العادلة . صمود ابطال غزة هز الرأي العام في العالم بعد ان شاهد الجميع حقيقة حرب الإبادة، خرجت الجماهير في أمريكا وبريطانيا وبلجيكا وفرنسا وفي جميع انحاء العالم تؤيد نضال الشعب الفلسطيني. وهذا أكبر انتصار

## حقيقة المعركة...

هي ليست حربا على حماس فقط، بل حرب على الوجود الفلسطيني، حرب تهدف إلى وضع خارطة لشرق أوسط جديد تكون فيه إسرائيل اللاعب الأول كما صرح ننتياهو قبل طوفان الأقصى بأسبوع واحد. ولعل استباحة الضفة الغربية المتكررة دليل على ذلك، كانت خطتهم تصفية القضية والمنطقة بأكملها، فأفشلتها معركة غزة التي هي معركة بقاء.

فرنسا وجماجم الثوار !

فرنسا بلد الحرية والعدالة والقانون انزعجت من تصريح أحد قادة المقاومة الفلسطينية، أسامة حمدان، حين قال على فرنسا ان لا تتحدث عن العدالة قبل



Happy Holidays



FROM OUR FAMILY TO YOURS.

519.667.0777

www.eidentalclinic.ca

750 Baseline Rd. East Unit 204  
London Ontario, N6C 2R5

# 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



عدنان شحبر

شريك قانون الأعمال ،

Adnan Chahbar, Partner  
Business Law

adnan.chahbar@siskinds.com

519.660.7804

أيا كانت احتياجات عملك، عدنان وفريقنا  
في قانون الأعمال يمكنهم المساعدة

No matter what your business needs, Adnan  
and our business law team can help.

Adnan's legal practice focuses on corporate structuring and restructuring, mergers and acquisitions (acting for both purchasers and vendors), succession and estate planning, financing transactions, and the preparation of a variety of different types of corporate and commercial contracts.

Adnan works on a team of over 30 business law lawyers who work together and provide clients with virtually all the business law services they need, all within one firm.

SISKINDS | The law firm

siskinds.com/adnan

## المزيد من الكنديين سيشعرون بوطأة أسعار الفائدة المرتفعة في عام 2024

مدفوعاتها بحلول نهاية نوفمبر. ويقول الباحثون إن جميع حاملي الرهن العقاري المتبقين في هذه المجموعة تقريباً سوف يجددون الرهن العقاري بحلول نهاية عام 2026، مما يعني على الأرجح دفعات أعلى لهم أيضاً. ومن المرجح أن يكون لهذه الموجة من تجديدات الرهن العقاري تأثير سلبي على الاقتصاد.

وتشير التوقعات إلى أن النمو الاقتصادي سيكون ضعيفاً في عام 2024 قبل أن ينتعش مرة أخرى قرب نهاية العام. ويتوقع Desjardins حدوث ركود معتدل في النصف الأول من العام، بينما يتوقع متنبئون آخرون أن يبقى الاقتصاد متماسكاً قليلاً. وبالنسبة للعمال، فإن الاقتصاد الأضعف سيعني عدد أقل من فرص العمل المتاحة وربما تباطؤ نمو الأجور.

وارتفع معدل البطالة إلى 8.5 بالمائة في نوفمبر، ومن المتوقع أن يستمر في الارتفاع في العام المقبل. ويتوقع Desjardins أن يصل معدل البطالة إلى ذروته عند 7.0 في المئة في الربع الثالث من العام المقبل.

• المصدر: (كندا-24)

المتغيرة أول من شعر بوطأة ارتفاع أسعار الفائدة، ولكن مع مرور الوقت، ينتشر هذا الضغط ببطء إلى أصحاب المنازل الآخرين أيضاً.

ومن المتوقع أن يقوم المزيد من الكنديين بتجديد قروضهم العقارية العام المقبل



بأسعار فائدة أعلى، مما يجبرهم على خفض النفقات في أماكن أخرى. ووفقاً للباحثين في بنك كندا، فإن حوالي 45 في المئة من القروض العقارية التي تم الحصول عليها قبل أن يبدأ البنك المركزي في رفع أسعار الفائدة شهدت زيادة في

مثل سلاسل التوريد الضعيفة وارتفاع أسعار الطاقة، والآن تتولى أسعار الفائدة المرتفعة بقية العمل.

وستكون استعادة استقرار الأسعار بمثابة أخبار سارة للكنديين، وخاصة

مع انتهاء عام آخر من مكافحة التضخم، من المتوقع أن ينتهي سعي بنك كندا لاستعادة استقرار الأسعار في عام 2024. بدأت الزيادات الضخمة في أسعار الفائدة التي أجراها البنك المركزي تؤدي ثمارها أخيراً، مما سمح له بإبقاء سعر الفائدة ثابتاً عند خمسة في المئة خلال الأشهر القليلة الماضية.

وتسبب ارتفاع تكاليف الاقتراض في تراجع الاستثمار التجاري والإنفاق الاستهلاكي، مما أفسح المجال لانخفاض التضخم. ومن المتوقع أن يرسي التباطؤ الاقتصادي الأساس لخفض أسعار الفائدة في وقت مبكر من منتصف عام 2024، مما قد يشير إلى نقطة تحول في مكافحة التضخم.

يقول كبير الاقتصاديين في Desjar-dins إنه على الرغم من أن رفع أسعار الفائدة من قبل البنك المركزي ساعد في السيطرة على التضخم، إلا أن الكثير من التباطؤ في نمو الأسعار جاء أيضاً من تخفيف ضغوط الأسعار العالمية. وقال Jimmy Jean كبير الاقتصاديين في Desjardins: "نتطلع إلى معدل تضخم يبلغ 3.1 في المئة". ولقد تلاشت العديد من العوامل العالمية التي ساهمت في الارتفاع الحاد في الأسعار،

الأسر ذات الدخل المنخفض التي كانت الأكثر تضرراً من ارتفاع فواتير البقالة والإيجارات. ولكن العودة إلى التضخم المنخفض والمستقر لن يأتي دون بعض الألم. وكان حاملو الرهن العقاري ذو الفائدة

يمكننا مساعدتك في التواصل مع :

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

هل تحتاج إلى مساعدة في العثور على الخدمات الصحية والاجتماعية؟

اتصل بالمرشدين الإجتماعيين لدينا

519-474-5774

(الرقم المجاني) 1-888-888-6941

قم بتصوير الكود أدناه لمعرفة المزيد حول الخدمات المتاحة لك




**Ontario**  
**Certificate of Registration**  
**زياد رشيد علي**  
 المركز الاجتماعي المصري في أونتاريو  
 مسجل ومرخص لإجراء عقود الزواج في مقاطعة أونتاريو

**Ziyad Rashid Ali**  
 Egyptian Community Centre of Ontario  
 Is registered as a person authorized to  
 solemnize marriage in the Province of Ontario

رقم التسجيل 71424 Reg. No.  
 صدر في 16/10/2019 Issued  
*Alexandra Schmidt*  
 Deputy Registrar General  
 نائب المسجل العام ServiceOntario

**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 وصايا وتوزيع تركتات \*  
 Planning

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



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](http://www.cedarauto.ca)

احتفال كنيسة سانت بول القبطية في لندن اونتاريو بعيد ميلاد السيد المسيح عليه السلام

# تنظيم سوق خيرية مصرية نالت إعجاب الحاضرين



الاب يوانس عوض الله راعي الكنيسة

احتفلت كنيسة (سانت بول) القبطية المصرية ورعيها واصدقاؤها بعيد ميلاد السيد المسيح عليه السلام، فأقامت سوقا خيرية رعتها الكنيسة كعادتها في كل عام.

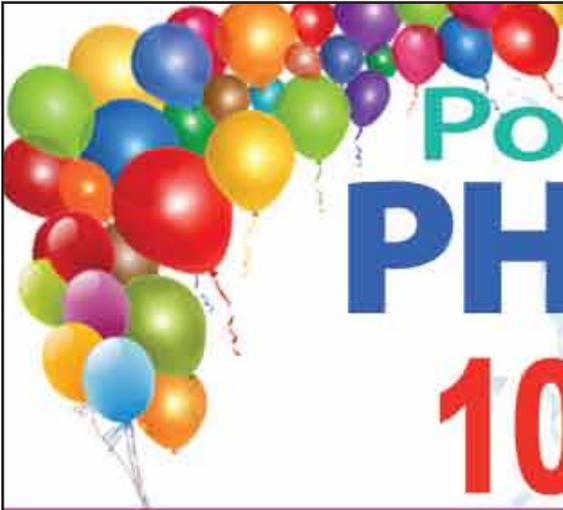
تميز الاحتفال الذي حضره حشد كبير من الضيوف الكنديين المصريين وأصدقائهم، بدقة وحسن التنظيم. وقد أضاف الاب يوانس عوض الله راعي الكنيسة، يرافقه الأب جورج إبراهيم جوا من الالفة والمحبة، حيث عمرا الناس بالترحيب وحسن الضيافة بابتسام وحسن استقبال مع بساطة وتواضع.

المتطوعات والمتطوعون في هذه السوق الخيرية، كانوا صورة مشرقة ومشرقة لأبناء المجتمع المصري في مدينة لندن اونتاريو من خلال استقبالهم للحضور ورعايتهم للمشاركين في البازار الذي استمر عدة ساعات. وكانت مشاركة رجل الاعمال ميلاد بوستة متميزة وفعالة من خلال نشاطه في إعداد هذه المناسبة السنوية، وتنقله بين الضيوف بابتسامته المعروفة والدائمة.

وكالعادة أيضا كان المطبخ المصري حاضرا حيث قدم المتطوعات والمتطوعون الاكلات المصرية بمختلف انواعها ... (البلاد) حضرت هذا الاحتفال، وهذه بعض الصور التي التقطت من هناك.



لقطات من الحفل والسوق الخيرية



# 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**

**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  
PHARMACY & CLINIC**

### 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 CARE  
PHARMACY  
& CLINIC**

### Hyde Park Walk-in Clinic

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

519-474-0996

## رفعت العرعير شاعراً وشهيداً... من أجل أن تحكي قصتي

هذه القصص، وهذه الأدوات تُعبّر بشكل ما عن رؤية الشاعر الشهيد نفسه وتصوّره لعلاقة الأدب بالقضية الفلسطينية.

كما حرّز مع الكاتبة الفلسطينية ليلي الحداد (1978) كتاب "غزة غير صامته" (2015) الذي ضمّ مجموعة من المقالات لكتاب فلسطينيين وأجانب مهتمين بالشأن الفلسطيني، وتناولوا حرب 2014، التي استشهد فيها أحد إخوة العرعير. وقد رصد المشاركون في الكتاب جوانب مختلفة من جرائم الاحتلال الإسرائيلي، واحتوى مساهمات وقّعها: رشيد الخالدي، ورمزي بارود وإيمان محمد وربيتشارد فالك وبلال دبور وحاتم كناعنة وآخرون.

وفي 2015، كان العرعير من بين المساهمين في إنشاء مبادرة "لسنا أرقاماً"، التي تسعى لتوثيق حياة الشعب الفلسطيني تحت الاحتلال، بعيداً عن ربطها بخطاب الإحصاءات التي تجعل من تجارب الناس المريرة مجرد أرقام. ضمت المبادرة في صفوفها عدداً من الكتاب الغزيين الشباب الذين عبّروا عن واقع الحياة تحت وطأة الحصار والحرب، من بينهم الكاتب الشاب يوسف دؤاس، الذي نشط فيها بمقالاته وكتاباته، وكان أيضاً أحد شهداء العدوان الجاري، حين استهدفت منزله غارة إسرائيلية في الرابع عشر من تشرين الأول/أكتوبر الماضي.

لتنوير أنفسنا وجميع شعوب العالم". تلقى تهديدات بالقتل من مخبرات الاحتلال قبل اغتياله

أثمرت هذه الجهود، بالفعل، عام 2015، حين نشر العرعير كتاباً مُستزكاً أشرف على تحريره وكتب إحدى قصصه، وحمل عنوان "غزة تردّ بالكتابة: قصص قصيرة من كتاب



الشهيد رفعت العرعير (يسار الصورة) مع طلابه وأصدقائه

عبّر في عدد من مقابلاته الأخيرة عن رفضه الخروج من غزة

خلال العام الماضي، شارك العرعير في كتاب "ضوء في غزة: كتابات وُلدت من نار"، الذي صدر عن "منشورات جامعة هارفارد". في نصّ بعنوان "غزة تتساءل: متى يمرّ كلّ هذا؟"، كتب: "سوف يمرّ، وما زلت أمّل. سوف يمرّ، وأظنّ أقول. في بعض الأحيان أعني ذلك، وفي أخرى لا أفعل. وبينما تستمرّ غزة في التلهّف للحياة، فإننا نكافح من أجل أن يمرّ، وليس لدينا خيار سوى النضال ورواية قصصها، من أجل فلسطين".

• العربي الجديد

شباب" (صدر بالإنكليزية عن "دجست وورد بوكس")، وتضمّن خمس عشرة قصّة لـ أصوات فلسطينية جديدة في العشرينيات من العمر، تحدّث كلّ منها عن تجربته مع الحرب الهمجية التي شنتها "إسرائيل" في أواخر عام 2008، واستمرت حتى الثامن عشر من كانون الثاني/يناير 2009.

لم يكن الكتاب، في جوهره، مجرد نصوص مجموعة تحت ثيمة الحرب ومقاومة الإجماع الإسرائيلي، بل محاولة لخلق جيل من الكتاب الفلسطينيين يستطيع أن يتفاعل أدبياً مع الحدث العام، وأن يستنهض عوامل مثل الذاكرة والتجربة الشخصية اللتين كانتا مؤسستين في

وُلد الشاعر الشهيد في حيّ الشجاعية شرقيّ مدينة غزة عام 1979، وحصل على بكالوريوس في اللغة الإنكليزية من "الجامعة الإسلامية" فيها عام 2001، ثم شهادة الماجستير في الأدب المقارن من "جامعة لندن" عام 2007، ثم أكمل الدكتوراه في "جامعة بونتر" بماليزيا، قبل أن يعمل أستاذاً للأدب الإنكليزي في "الجامعة

"الرجل الذي أنا عليه اليوم، إمّا بسبب القصص التي روتها لي أمي وجدتي"، بهذه الكلمات تحدث الأكاديمي والشاعر والمترجم الفلسطيني رفعت العرعير، في لقاء مصوّر أجري معه عام 2015، مُعبّراً عن أهمية المرويّات الشفوية في خلق سردية مقاومة وذاكرة جمعية لمواجهة الاستعمار الصهيوني وأكاديبه.

ومنذ بداية العدوان الإسرائيلي في الثامن من تشرين الأول/أكتوبر الماضي، سخر العرعير، الذي استشهد في بيت شقيقته مع ثمانية من أفراد عائلته، كلّ طاقته لإبصال الصورة الحقيقية عن الإبادة الجماعية التي ترتكبها "إسرائيل" في غزة، حيث نشر بالإنكليزية، عبر حسابه على "إكس" (تويتر سابقاً)، تقارير حول المجازر الصهيونية والانتهاكات الإنسانية لجيش الاحتلال.

إن كان لا بدّ من أن أموت فليأت موتي بالأمل، فليصبح حكاية

وفي مطلع تشرين الثاني/نوفمبر، دمرت غارات الاحتلال منزل الشاعر ومكتبته التي جمعها عبر ثلاثين عاماً، فلجأ إلى إحدى المدارس، وهناك بدأ يتلقّى تهديدات بالقتل، حسب مؤسس ورئيس "المرصد الأورومتوسطي لحقوق الإنسان" في جنيف، رامي عبده، الذي كتب عبر حسابه على "منصة إكس"، أنّ العرعير قد تلقّى اتصالات هاتفية تتضمن تهديدات بالقتل، من قبل المخابرات الإسرائيلية، ما دفعه إلى مغادرة المدرسة التي لجأ إليها، والانتقال إلى منزل شقيقته حيث استشهد.

كان العرعير حريصاً، من خلال نشاطه الأدبي والاجتماعي، على إظهار الوجه الحقيقي للحياة في غزة، وفضّح جرائم الحصار والحروب الإسرائيلية بالتوثيق والكتابة والنشر. وفي مقابلاته الأخيرة، عبّر عن رفضه الخروج من غزة، قائلاً: "نعلم جيّداً أنّ الوضع مُظلم جداً، ولكن سنبقى في غزة، وليس لدينا شيء نخسره... أنا أكاديمي وقلّم السيرة أصلاً ما في بيتي، وإذا هاجم جنود الاحتلال بيتي، فإنني سألقي عليهم القلم ولو كان آخر شيء أفعله".

## "مرحباً بكم في فلسطين"، للكاتبة الفرنسية آن برونسويك

الفلسطينية، ومقاومة إرادة المحو والنسيان، وإتاحة الفرصة للذات العربية للإحاطة علماً بتفاصيل وحكايات ومصائر إنسانية أصبحت الآن جزءاً من تاريخ نكبة الشعب الفلسطيني التي لم تنته بعد.

كما تشكل استضافة اليوميات في الحقل التداولي العربي، بالإضافة إلى ما سبق ذكره، وسيلة لكشف القناع عن مواكب الزيف والنفاق والتضليل التي ترعاها الآلة الإعلامية الصهيونية، التي تسعى إلى الإيهام بتعايش لا وجود له إلا في أذهان من يروّجون له، بحسب المترجم.

ويبيّن بأنّ الكاتبة اعتمدت لغة سردية رشيقة تحثني بتفاصيل المكان وحركة الشخوص داخله، وتلمّس سبيلها إلى قرّائها المفترضين في سهولة ويسر. وإذا كانت فلسطين هي الحكاية الإطار لليوميات، فإنّ الحكايات الأخرى التي تتنازل على امتداد السرد تُتيح للقارئ ما يشبه جدارية مثيرة تضجّ بالألوان والروائح والشخوص.

الاستيطان والجدار العنصري والتهويد وتضيف: "أثبتت لأرى ما تفعله الدولة اليهودية باسم كلّ يهود العالم، ومن ضمنهم أنا. أن أصغي إلى الرواية الأخرى للتاريخ. كنت في حاجة إلى ذلك على المستوى الشخصي كي أتخلص من عملي الخاص. لا يجوز أن يكون جهلي ذريعة أو عذراً".

أمّا الشنتوف، فيوضّح أنه أجرى حديثاً مستفيضاً مع الكاتبة في ترجمة يومياتها إلى العربية، حيث أكدت أنّ الأهداف المنتظرة من هذه اليوميات، والمتمثلة في توعية الرأي العام الأوروبي والفرنسي بشكل خاص بخطورة الاستيطان والجدار العنصري والتهويد، قد ذهبت أدراج الرياح. وتبقى الحقيقة المفجعة - حسب قولها - تراجع الاهتمام بالقضية الفلسطينية، وركون القوى الحية في فلسطين إلى ما يشبه الاستسلام للأمر الواقع. وعليه فإنّ أهمية اليوميات تكمن في قيمة التوثيق والشهادة.

ويرى الشنتوف أنّ ترجمة هذه اليوميات إلى اللغة العربية تمثّل إسهاماً في تخصيب الذاكرة



بين عامي 2004 و2010، زارت الكاتبة الفرنسية آن برونسويك فلسطين في رحلتين؛ حيث دوّنت يومياتها التي تتضمن معاشاتها في رام الله والقدس ونابلس وجنين وغزة، برفقة فريق سينمائي، للكتابة حول واقع الفلسطينيين تحت الاحتلال الإسرائيلي باعتماد السينما الوثائقية.

جمعت برونسويك هذه اليوميات في كتاب بعنوان "مرحباً بكم في فلسطين"، والذي تصدر النسخة العربية منه قريباً عن "العائدون للنشر" في عمّان، بترجمة الباحثة والأكاديمية المغربي عبد المنعم الشنتوف.

تشير برونسويك، في تقديمها للنسخة العربية، إلى أنه لم يتغيّر شيء بعد قرابة عقدين من الزمان على كتابتها لهذه اليوميات، نظراً إلى ما آلت إليه الأوضاع مع جدار الفصل العنصري، وتنامي قوّة وشراسة اليمين المتطرف في الكيان الإسرائيلي الذي يُطلق اليد لقطعان المستوطنين الذين يتصرّفون مثل عصابات فاشية. تنبّه الرأي العام الأوروبي إلى خطورة



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

## كُنَّا كُنَّا

من قبلما كُنَّا وكانت "كُنَّ"  
والإنسان في الغيب بيظن  
إنه هيفضل جوه الجنه...  
وهيستنى أبد معهن  
ولا كان يحسب إنه يغادر  
ويشوف ابنه، قايل، الغادر  
ولا هابيل مغدور يتمنى...  
إن أخوه، بالمنة، يَمَن  
لو كان آدم ماعصاش ربه  
وعلى الشجره قطف من ذنبه  
كان هتانا، وكان اتهنى....  
فلا جننا ولا كان جن  
ولا كان ينسى من الأسماء  
إسم دوانا بوقت الداء  
لما شطانه بدا يتثنى!...  
راح سلمنا لنار الفرن!  
لو كان آدم مااستعجلش  
ويطمع في الخلد وفالقرش  
كان يطمن ويطمنا،...  
ولا شيلنا حمول بالطن  
لو إبليس ماعصاش السجدة  
كان السعد مضى لنا معاهدة  
وقضينا الفرض مع السنة...  
ولا أعيننا بمره تخن  
لكن حكمة ربنا شاءت!  
أمر الدنيا، علينا، فجاءت  
ورمتنا من باب الجنة...  
لم حصلنا براح ولا خن\*

\* خن: مأوى ضيق



## يوم في حياة مواطن يهوى الأمل

• بانه القاسم



والضرورة أحياناً لها أحكام كافرة.  
نسيت أن أخبركم عن طابور طويل آخر أنتظم  
فيه لأشحن جوالي، لأعود بعد ست ساعات  
أصطف في الطابور ذاته لأستلمه. يكون قد  
شحن فيها شحنة (68%) في أحسن الأحوال قد  
لا تكفيني إلى ما تبقى من ليل طويل جداً جداً.

أحب الحياة والكتابة وكتب الصحة النفسية  
والفلسفة والأدب والتاريخ والمذكرات والسير  
الذاتية، وأعشق رائحة العطر والقهوة التي  
صارت مستحيلة بفعل الحرب.

قبل الحرب كنت أمشي لمدة ساعة ونصف  
مشواراً يومياً من البيت إلى البحر بصحبة  
محمود درويش و أم كلثوم.

أشاق للحياة التي كنت وما زلت أحبها .. لكن  
الحرب حولتها إلى مستحيل.

أسجل هذا النص فجر اليوم الثامن والستين  
للمذبحة وكلّي أمل بالعودة لليوم السابق للسابع  
من أكتوبر. ولأقول للعالم الذي ما زال يستمتع  
خلف الشاشات العملاقة بالنظر إلى عداد  
الضحايا الذي تجاوز حتى كتابة هذه الشهادة  
حاجز الـ 20 ألفاً: إننا لسنا أرقاما فكل واحد  
فيها قصة، وكل قصة تحمل معها عشرات  
الأبطال المشاركين في صياغة البداية والعقدة  
والنهاية.

ولأردد ما قاله محمود درويش: " على هذه  
الأرض ما يستحق الحياة" ونحن نستحق الحياة  
رغم كل هذا العبث.

عاش الفلسطيني أينما حل عظيماً (حياً وميتاً)  
ومات من خذله صغيراً (حياً وميتاً).

• كاتبة وصحفية من اسرة (البلاد) لندن  
اونتاريو

أصلي الفجر ثم أسير في الظلام، تنبج علينا  
الكلاب الضالة، ويعضنا البرد القارس، أحمل  
في يدي عبوات كبيرة وأتوجه لمحطة المياه،  
أصطف في طابور طويل جداً، يقول الرجل  
الأول فيه إنه أتى هنا منذ منتصف ليلة أمس.  
بعد ساعتين أحصل على 32 لترًا تقريباً من  
المياه، أحمل عبواتها بيدين مجردتين وأعود  
لاهئاً لمكان لجوني بعد قطع مسافة تصل إلى  
كيلو متر.

أغسل وجهي بكوب صغيرة من الماء وأعطي  
تعليمات مُشددة لأسرتي بأن يحافظوا على كل  
قطرة ماء ليكفي الماء للشرب والطبخ والنظافة  
لليوم التالي.

ثم أشعل الحطب الباهظ الثمن، وأعدّ الشاي بعد  
انقطاع القهوة. أشرب الشاي وأتناول فطوري  
ثم أتوجه للعمل في عيادة الصحة النفسية بالحي  
الذي نزحت إليه.

في طريق العودة قد أقف في طوابير أخرى  
للحصول على قليل من (الملح، السكر،  
الخميرة، الدقيق، الأرز... وأشياء بسيطة  
وسخيفة جداً يمكن لأي روبوت القيام بها في  
العالم ابن القحبة)

أعكف هذه الأيام على كتابة رواية جديدة،  
وأنتظر صدور مجموعتي الجديدة "رُبع  
رغيف" والتي وثقت فيها صعوبة حصول  
المواطن العربي على سُبل الحياة، كما يحدث  
معنا الآن.

أقضي الليل تحت القصف في الكتابة على  
الورق والقراءة من الجوال. وأنا كما قال سميح  
القاسم: "لا أحب الموت لكنني لا أخاف منه".  
وأخشى يوماً ما أن أضطر لاستخدام الورق  
الذي أسجل عليه روايتي الجديدة في إشعال

سمعت صوته عبر المدى ولاحقت تفاصيل  
حياته دقيقة بدقيقة لأنه فتح نافذة (خيمته) على  
العالم. هو رجل من غزة يعيش كما شاءت لهم  
إرادة صهيونية تهوى امتصاص نسغ الآخر  
وسرقة مقدراته. في مقالتي هذا الشهر أبتعد  
عن المشهد وأترك الدكتور سعيد يسرد لكم  
أحداثاً يومية بتفاصيل غزوية، كما يعيشها من  
يريد أن يحيا بكرامة في وطنه. أبسط حقوق  
الإنسان العادي، غير المتحضر، ولا المتشدق  
بحقوق الإنسان ومحكمة العدل وحقوق الطفل  
وووووالى آخر هذه العبارات الزائفة التي  
يضحك بها عمالقة الحروب وتجار الإنسان  
والأرض وسارقو الثروات على باقي البشرية  
السادجة. وهم الذين يبنون حضاراتهم على  
جمام الشعوب الأصلية للبلاد.

هذه غزة طفلتنا اليتيمة قد تعلمت كيف تنتصر  
على من يحاول وأدها، تعلمت كيف تخبيء  
سلاحها تحت ثيابها وتدخر أظفارها لتسلخ لحم  
جلادها. لم تعد تأكل الصفحة وتحسب العدد.  
لقد انتقلت الى زمن الفاعل لتمسح أرضها بدم  
عدوها الجبان.

أبتعد عن مكان المعركة وأسلط الضوء على  
تفاصيل حياة شاقّة يعيشها الغزوي بشظف  
الوجع والفقد والحرمان من شروط الحياة،  
ولكنه لا يزال على قيد الأمل. هذا الدكتور سعيد  
معكم، يعرفكم على نفسه ويسرد لكم قصة  
قصيرة غير مملة وغير مسلية لهواة التراخيديا  
فقط:

إسمي سعيد محمد الكحلوت، متزوج ولدي  
أربعة أطفال. أحمل درجة الدكتوراة في الصحة  
النفسية، وأحب عملي جداً، بل أمارسه كهواية.  
أنا أيضاً كاتب وقاص أكتب المقالات  
والقصص القصيرة ولي كتب منشورة شاركت  
في معارض عالمية للكتاب وقد جابت قصصي  
عواصم مختلفة، وكتبت عشرات المقالات  
المنشورات على مواقع مختلفة - يمكنكم البحث  
عنها -

أعتز بعضوية الاتحاد العام للكتاب والأدباء  
الفلسطينيين. وأهوى التصوير وشاركته  
مؤخراً في معرض للصور بلندن بصور من  
الحياة اليومية لغزة تحت الحصار.

لي بيت جميل تبلغ مساحته 2,200 م مربع،  
اعتنيت جداً في تفاصيل بنائه، في داخله مكتبة  
تحتوي على 878 كتاباً أحفظ أسماءها كما  
أحفظ أسماء أطفالتي. الكتب فيها مبعثرة، لكن  
يمكن ليدي ان تصل لأي منها إن احتجته حتى  
في الظلام.

في العاشر من أكتوبر الماضي أي ثالث يوم  
الحرب انقلبت حياتي رأساً على عقب.

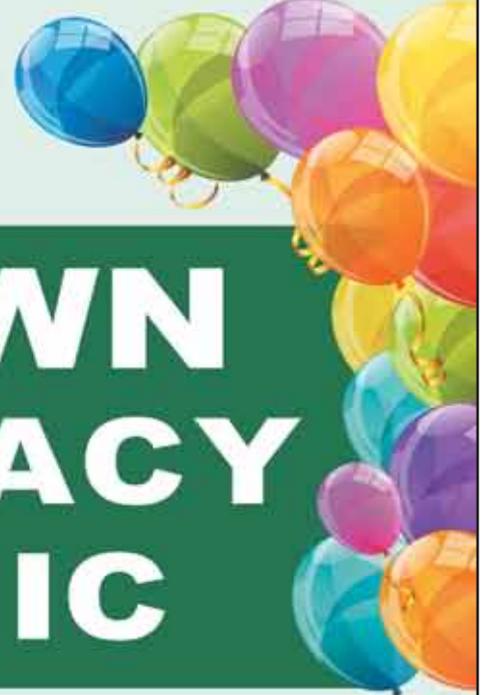
دمرت الطائرات المقاتلة البيت وحولته إلى  
ركام وضاعت كتبي بين الحجر والحديد،  
وأمسيت أنا وأسرتي مُشردين نبحث عن مأوى  
نحمي به أجسادنا وأحلامنا من شظايا القصف.  
وانفصلت عن أسرتي الكبيرة و قطعت الحرب  
الاتصالات معهم.

الآن وبعد أكثر من ستين يوماً من الحرب  
أعيش مرة أخرى تجربة اللجوء التي عاشها  
أجدادي قبل ستة وسبعين سنة، وقد سجلت في  
مدرسة للنازحين.



الدكتور سعيد محمد الكحلوت

# GRAND OPENING



*Sunningdale*  
**Guardian**

**UPTOWN  
PHARMACY  
& CLINIC**

ما شاء الله .. لا قوة إلا بالله



**WALK-IN MEDICAL CLINIC  
FAMILY CLINIC**



الصيدلي شادي علي البقري يرحب بكم

- \* Prescription Transfer
- \* Vaccination services
- \* Smoking Cessation Programs
- \* Minor ailments prescription
- \* Diabetic Care
- \* Free medication review and organization
- \* Senior Discount every day

for full list of services and news  
Visit: [uptownguardian.com](http://uptownguardian.com)

4-2175 Richmond St. London, ON N6G 3V9

## **PHARMACY CONTACT**

Phone: 519-850-5454

Fax: 519-850-4004

Email: [pharmacy@uptownguardian.com](mailto:pharmacy@uptownguardian.com)

## **CLINIC CONTACT**

Phone: 519-850-7117

Fax: 519-850-0303

Email: [clinic@uptownguardian.com](mailto:clinic@uptownguardian.com)

## **BUSINESS HOURS:**

MON - FRI:..... 9AM - 7PM

SATURDAY:..... 10AM - 3PM

SUNDAY:..... CLOSED

**FREE  
CITY WIDE  
DELIVERY  
SERVICES**

## 3 أخطاء عند قياس ضغط الدم

كشفت الطبيبة ألكسندر مياسنيكوف الأخطاء التي يقع بها الأشخاص الذين يقيسون مستوى ضغط دمهم، بسبب استخدامهم لجهاز قياس الضغط بصورة خاطئة.

ووفقاً للطبيبة، الأخطاء هي:

1- الحالة العاطفية والبدنية: يشير الطبيب إلى أنه يجب قبل قياس مستوى ضغط الدم الجلوس هادئاً لمدة خمس دقائق والتفكير خلالها بشيء جيد ومفيد. كما لا ينصح بتناول الشاي الأخضر والقهوة قبل قياس مستوى الضغط، لأنهما يؤثران في النتيجة.

2- المعدة والمثانة: ينصح مياسنيكوف بقياس مستوى ضغط الدم والمثانة فارغة، وكذلك ليس بعد تناول الطعام أيضاً، بل بعد مضي فترة على ذلك.

3- الوضعية المناسبة: يشير مياسنيكوف إلى ضرورة قياس مستوى ضغط الدم بوضعية مناسبة، فمثلاً ينصح بقياسه والشخص جالس بهدوء على كرسي ويستند على ظهره وعدم عقد الساقين. لأنه في حالة عقد الساقين يمكن أن يسبب ارتفاع مؤشر ضغط الدم بمقدار 10 ملم عمود زئبق.

ووفقاً له، يجب أن تكون القدمين على الأرض والذراع المركب عليها الجهاز على طاولة ارتفاعها على مستوى القلب.

المورينجا... شجرة الحياة  
فيتامين K2.. و الأطفال

التي تغذي البكتيريا المفيدة (بروبيوتيك) لزيادة هذا الفيتامين. وقد كتبت في عدد سابق من هذه الجريدة موضوعاً مفصلاً عن أهمية البروبيوتيك.

4. من أهم فوائد K2 انه من اهم العوامل التي تساعد على تنظيم تواجد مادة الكلس في الدم وفي الجسم. فهو يساعد على خفض نسبة الكلس من الدم وإرسالها إلى العظام وبذلك يقلل من هشاشة العظام، ويقلل من الكسور في حوادث الوقوع. كما يقلل من تكون حصوات الكليتين، ويقلل من تصلب الشرايين لان نسبة مادة الكلس تقل من الدم.

مع الأطفال: توصي المراجع الطبية في معظم دول العالم بان يعطى المولود الجديد حقنة في العضل من فيتامين K2 بعد الولادة مباشرة بجرعة: 0.5 mg, لان المولود حديثاً لا تكون نسبة هذا الفيتامين في الدم قد تكونت كفاية. فقد وجدت الدراسات ان نسبة ولو قليلة جدا من حديثي الولادة معرضة لنزيف قد يؤدي الى وفاة الطفل.

اما اذا رفض الابوان اعطاء المولود ابرة K2 Vit. ينصح باعطاء الطفل عدة جرعات مدروسة عن طريق الفم. بعد هذه الجولة من المكملات الغذائية ارجو ان نلتقي بإذن الله في مواضيع صحية مفيدة جديدة.

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

هذا احد الفيتامينات غير المشهورة. ولكن، كما قلت سابقاً، إن شركات صناعة العقاقير تعتمد على فيض من الدعاية والإعلانات تقنعك بان تشتري هذا المنتج. تم اكتشاف هذا الفيتامين قبل مائة عام تقريباً وبدأت الدراسات تتوسع لمعرفة المزيد عنه.

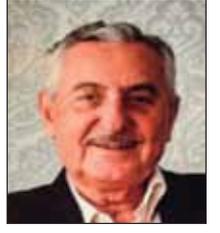
## أهم ما نحتاج أن نعرفه عن هذا الفيتامين:

1. انه مسؤول عن تجلط الدم. عندما ينجرح الجلد فاننا نلاحظ ان النزيف من الجرح يتوقف تلقائياً خلال دقائق بفضل هذا الفيتامين .. اما الجروح الاعمق فانها تحتاج الي وقت اطول لكي يتوقف النزيف..وهنا يجدر بنا ان ننوه بان المرضى الذين يتناولون أحد أنواع مُمَيِّعات الدم يجب ان يترددوا كثيراً قبل التفكير بتناول هذا الفيتامين وعليهم ان يناقشوا ذلك مع الطبيب المعالج الذي على الأغلب سوف ينصح بعدم تناول هذا الفيتامين.

2. هناك عدة انواع من فيتامين K. أهمها فيتامين K1 الذي يتحول بعد استقلاب الأطعمة التي تزودنا به الي K2. وهو يأتي من الاطعمة النباتية. ولكن فيتامين K2 يأتي من الأطعمة الحيوانية وأهمها اللحوم والكبد وصفار البيض.

3. تقول الأبحاث ان البكتيريا المفيدة في الأمعاء هي التي تصنع معظم K2 .. ولذلك من الضروري الاكثار من تناول الاطعمة

د. قيس ابوظه



لست أدري كيف وصلت بي الأمور لكي أتناول بإسهاب هذه المكملات الغذائية. وأمل ان تنتهي هذه المواضيع التي يبدو ان لا نهاية لها لأن الشركات المصنعة لا تألو جهداً في نشر الدعايات المغرية وتلاحقك في كل مكان تنتظر إليه... فقد بدأ الأمر عندما كتبت عن اهمها وكان آخرها عن مادة شيلاجيت والأملاح المختلفة. كان كل ذلك بسبب ما لمست من تفاعل واهتمام القراء الذين يتابعون هذه المكملات ويترحمون المزيد من التساؤلات ويرغبون في المزيد من الثقافة الصحية. وموضوع هذا العدد هو:

## المورينجا:

هي شجرة معجزة ويقال ان كل جزء منها له فوائده ابتداء من الجذور والاعصان والاوراق والبذور.. ولذلك يطلق عليها شجرة الحياة... شجرة المورينجا لا تحتاج الى عناية كبيرة وهي متوفرة في الأقطار الاستوائية مثل الهند وبنجلاديش وافريقيا وامريكا الجنوبية... ونلاحظ هنا انها متوفرة اكثر في الدول الفقيرة ولذلك اعتمدوا عليها لتوفر لهم الكثير من الفوائد الصحية.

توفر الاوراق والزهور مجموعة مهمة من الفيتامينات الاساسية المهمة مثل فيتامين B و C و A. ومن المعادن الحديد والبتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم. ولكل من هذه الفيتامينات والمعادن فوائد كثيرة.. وهو موجود في الاسواق عموماً على شكل اكياس مثل اكياس الشاي او على شكل مسحوق يضاف الى الماء او العصير..

## اما اهم فوائد المورينجا:

1. تحسين المناعة، ومضاد للالتهابات،
2. يقوي العظام.
3. يحسن ضغط الدم المرتفع. ويحسن تصلب الشرايين.
4. مهدئ للأعصاب ويساعد على تحسين النوم.
5. ينشط الأمعاء.
6. يحسن مرض الزهايمر.

اعتقد ان معظم هذه الفوائد بحاجة الى المزيد من الأبحاث والتوثيق. فيتامين K2.



## أيهما أفضل لصحتك؟ القهوة أم الشاي...؟



السكر والحليب وغيرها من المكونات المحملة بالسعرات الحرارية لهما». وأوضحت قائلة: «يمكن أن يؤدي استهلاك السعرات الحرارية الزائدة إلى زيادة الوزن وتراكم الأنسجة الدهنية (دهون الجسم). وتعد السمعة عامل خطر راسخ لعدة أنواع من السرطان؛ لأنها يمكن أن تؤدي إلى التهابات مزمنة وتغيرات هرمونية تعزز تطور السرطان». وأكدت أندروز أنه -لضمان التمتع بصحة أفضل- ينبغي التركيز على شراء حبوب البن أو أوراق الشاي عالية الجودة. كما نصحت بالألا يستهلك البالغون أكثر من 400 مليغرام (نحو 4 أكواب) من هذه المشروبات يومياً. وأضافت: «من خلال إجراء هذه التعديلات الصغيرة، يمكنك تذوق القهوة أو الشاي مع إعطاء الأولوية لصحتك».

الأمراض؛ خصوصاً السرطان؛ لكنه يحتوي على نسبة منخفضة من الكافيين مقارنة بالقهوة، ومن ثم فإن القهوة تعد أفضل لليقظة العقلية وتحسين المزاج والأداء الرياضي، بينما يعد الشاي الخيار الأفضل لتقليل خطر الإصابة بالسرطان وتعزيز دفاعات الجسم ضده». ولفتت اختصاصية التغذية إلى أن القهوة تعد خياراً أفضل في التصدي للإمساك والمشكلات الهضمية، بينما ارتبط استهلاك الشاي بانتظام بتحسين صحة القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك انخفاض عوامل الخطر المسببة لأمراض القلب، مثل ارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول. وتابع: «ومع ذلك، ضع في اعتبارك ما تضيفه إلى مشروبك. ففي حين أن القهوة والشاي يقدمان مجموعة من الفوائد الصحية عند استهلاكهما باعتدال، فمن الضروري الاعتراف بالجوانب السلبية المحتملة المرتبطة بإضافة

### • نيويورك: الشرق الأوسط

يعد الشاي والقهوة من أكثر المشروبات المحبوبة في العالم، ويتميزان بكنهاتهما الغنية وتأثيرهما المحفز للعقل والراحة التي يجلبانها. وبعيداً عن مذاقهما، فقد أظهرت الأبحاث أن القهوة والشاي يتمتعان بكثير من الفوائد الصحية، من بينها تقليل خطر الإصابة بالسرطان، وفقاً لما أكدته نيكول أندروز، اختصاصية التغذية الأميركية، لشبكة (فوكس نيوز). لكن أيهما أفضل لصحتك... الشاي أم القهوة؟ يختلف العلماء حول هذا الأمر بشكل كبير، إلا أن أندروز تقول إن كلاهما يقدم مجموعة مختلفة ومميزة من الفوائد الصحية، وفقاً للمواد والمركبات الموجودة فيه وخصائصه الفريدة. وأوضحت أندروز: «على سبيل المثال، فإن الشاي غني بمضادات الأكسدة، مثل البوليفينول والكاتيكين، وهي مركبات تحمي خلايانا من

دراسة جديدة من جامعة هونغ كونغ:

## الأدوية المهدئة تزيد خطر الإصابة بكسور العظام

اكتشف باحثون من جامعة هونغ كونغ، أن تناول الأدوية المهدئة والمنومة يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بكسور العظام.

وتشير مجلة Sleep Medicine Reviews إلى أنّ الباحثين درسوا 20 دراسة وصفية (رصدية) أجراها علماء 11 دولة في العالم، شملت ستة ملايين شخص.

وعزل العلماء المعلومات الخاصة بالحالة الصحية للمشاركين في الدراسات وتناولهم أدوية مختلفة. وأظهرت نتائج التحليل التلوي (تحليل حجم التأثير) للدراسات العلمية، أن المشاركين الذين يتناولون المهدئات المنومة يزداد خطر إصابتهم بكسور العظام مقارنة بأولئك الذين لا يتناولونها.

واتضح للباحثين أن تناول هذه الأدوية يزيد من خطر الإصابة بكسور الورك بنسبة 32 في المئة وخطر كسور عظام أخرى في الجسم يزداد بنسبة 41 في المئة. وهذه النسب ذاتها في حال تناول هذه الأدوية سواء لفترة طويلة أو قصيرة.

ويشير الباحثون إلى أن هذه النتائج قد تكون مفيدة لكبار السن، لأن كثافة ومتانة العظام مع التقدم بالعمر تنخفض ويطلق عليها (هشاشة العظام)، وتناول الأدوية المهدئة والمنومة يفاقم هشاشة العظام. لذلك عليهم تناولها بعد استشارة الطبيب.

## الجمعية الألمانية لأمراض الحساسية "الحكة العقيدية" .. تحيل الحياة إلى جحيم

الكلوي أو القشل الكلوي. وأشارت الجمعية إلى أنه في أسوأ الحالات قد تنذر "الحكة العقيدية" بالإصابة بالسرطان.

### طرق العلاج

ينبغي استشارة الطبيب لتحديد السبب الكامن وراء الحكة الشديدة المستمرة والخضوع للعلاج المناسب، والذي يقوم على علاج المرض الأساسي مع تخفيف الأعراض، مثل الحكة من خلال مستحضرات العناية المرطبة والمثبطة للالتهابات، كما يمكن اللجوء إلى العلاج بالأشعة فوق البنفسجية وكذلك العلاج بالضوء والتبريد.

وإذا لم تكن هذه التدابير كافية، فمن الممكن اللجوء إلى العلاج الدوائي مثل مضادات الهيستامين أو مثبطات المناعة أو الأدوية المضادة للصرع.

تدفع المريض إلى خدش مواضع الحكة، مما يتسبب في نشوء جروح على سطح الجلد، والتي تتحول إلى ندوب، الأمر، الذي يتسبب في تشوه مظهر الجلد.

### أسباب محتملة

وأشارت الجمعية إلى أن أسباب مرض "الحكة العقيدية" غير معلومة على وجه الدقة حتى الآن، ولكن يشتبه الأطباء في وجود اضطراب تنظيمي في الجهاز العصبي والجهاز المناعي أو حدوث استجابة مفرطة للجهاز المناعي.

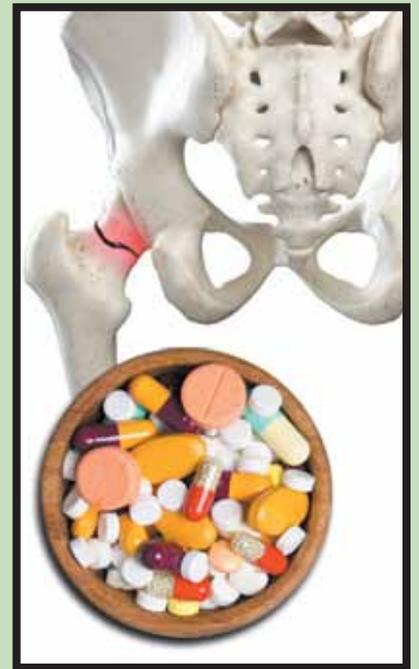
وقد ترجع "الحكة العقيدية" أيضاً إلى الإصابة بالتهاب الجلد العصبي أو الصدفية، كما أنها قد تشير إلى الإصابة بداء السكري أو أمراض الغدة الدرقية أو أمراض الكلى مثل القصور

### • 24 - د ب أ

قالت الجمعية الألمانية لأمراض الحساسية والعناية بالبشرة إن "الحكة العقيدية" (Prurigo nodularis) تندرج ضمن الأمراض الجلدية المزمنة للغاية، حيث إنها تحيل حياة المريض إلى جحيم.

### الأعراض:

وأوضحت الجمعية أن "الحكة العقيدية" هي التهاب جلدي مزمن تتمثل أعراضه في حكة شديدة مستمرة مع ظهور عقيدات حمراء على سطح الجلد، لاسيما على الجذع والذراعين والساقين، والتي يمكن أن يتراوح حجمها من بضعة ملليمترات إلى ثلاثة سنتيمترات. وأضافت الجمعية أن الحكة الشديدة المستمرة



## بحث لمؤسسة أبحاث الزهايمر في المملكة المتحدة

## 6 علامات تحذيرية للخرف يجب معرفتها مسبقاً

## علماء يطورون جهازاً يزرع تحت الجلد لـ "مرض السكري"

طور علماء تقنية جديدة لعلاج مرض السكري من النوع الأول بواسطة زرع جهاز داخل جيب تحت الجلد، يمكنه إفراز الإنسولين مع تجنب تثبيط المناعة الذي يعيق عادة إدارة المرض.

وسيفر هذا النهج بديلاً أسهل وطويل الأمد وأقل تدخلاً لحقن الإنسولين أو عمليات زرع الأعضاء التقليدية التي تتطلب كبت المناعة. وعلى مدى العقد الماضي، كان مينغليان ما، أستاذ الهندسة البيولوجية والبيئية في جامعة كورنيل، يحاول تطوير طريقة أفضل للسيطرة على المرض.

وفي عام 2017، كشف النقاب عن خيط بوليمر قابل للإزالة يحتوي على آلاف الخلايا الجزيرية، محمية بطبقة هيدروجيل رقيقة، يمكن زرعها في بطن المريض. ويمكن للجزر المغلفة أن تفرز الإنسولين استجابة لانخفاض مستويات السكر في الدم في الجسم، بينما تتلقى أيضاً تدفقاً ثابتاً من العناصر الغذائية والأكسجين للبقاء في صحة جيدة.

وابتكر مختبر الدكتور ما نسخة أكثر قوة في عام 2021 أثبتت فعاليتها في التحكم في نسبة السكر في الدم لدى الفئران المصابة بداء السكري لمدة تصل إلى ستة أشهر.

ودفعت هذه المشاريع جيمس شابيرو من جامعة ألبرتا، إدمونتون، إلى التواصل بشأن تعاون محتمل. وابتكر شابيرو طريقة لإدخال جزر صغيرة في قنوات تحت جلد المريض مباشرة، ثم تطبيق مثبتات المناعة لحمايتها.

ويُطلق على النظام الجديد اسم (SHEATH) خيط الجينات الممكن للمضيف تحت الجلد). وتتطلب عملية تثبيت النظام خطوتين. أولاً، يتم إدخال سلسلة من القسطرة المصنوعة من النايلون تحت الجلد، حيث تبقى لمدة تتراوح من أربعة إلى ستة أسابيع، وهي فترة كافية لتشكيل الأوعية الدموية حول القسطرة. وثانياً، عندما تتم إزالة القسطرة، يتم إدخال أجهزة الجزيرة التي يبلغ طولها نحو 10 سنتيمترات في جيب المساحة التي أنشأتها القسطرة، ويظل نظام الأوعية الدموية المحيط سليماً. وقال الدكتور ما: "هذه القناة مناسبة تماماً لجهازنا. إن وضع شيء ما تحت جلدك أسهل بكثير، وأقل تدخلاً بكثير من وضعه في البطن. ويمكن إجراؤه كإجراء خارجي، لذلك لا يتعين عليك البقاء في المستشفى. ويمكن إجراؤه تحت التخدير الموضعي".

وفي حين ما تزال هناك تحديات إضافية للتطبيق السريري طويل المدى للجهاز، يأمل ما أن تكون الإصدارات المستقبلية قادرة على الاستمرار لمدة تتراوح بين عامين وخمسة أعوام قبل أن تحتاج إلى الاستبدال.

نشرت الورقة البحثية في مجلة Nature Biomedical Engineering.

• المصدر: روسيا اليوم

الشخصية كإدارة الميزانية أو التحضير للمعاملات الرسمية، كدفع الفواتير، على سبيل المثال، أموراً تستغرق وقتاً أطول. لكن حسب الدكتور بينلاند، فإن المصاب بالخرف، يبدأ بمعاونة حقيقية، وفقدان القدرة على التنظيم والتخطيط للمستقبل. من هنا، فإن الشخص الذي يبدأ بالشعور بأنه يفقد القدرة على تنظيم أموره، ولا يتذكر أسلوب ترتيب أوراقه أو مواعيد وأليات دفع فواتيره، قد يكون ناقوس خطر للإصابة بالزهايمر أو الخرف.

## 6- الصراع مع الحياة اليومية

ختم بينلاند العوارض بأن المصاب بالخرف، يعيش حياة يومية مليئة بالصعوبات، لأن الكثير من أسلوب حياته سيختلف، لاسيما إجراء محادثات مع أقرانه أو تذكر المكان الذي ركن سيارته فيه. وفي حال تكررت هذه الأمور كثيراً وعلى فترات متقاربة، فإن الأمر يعني مؤشراً إلى الإصابة بالخرف، وإلى مضايقات شديدة تقترب من المريض، ستؤثر لاحقاً على قدرته في المضي قدماً والقيام بالأشياء.

• المصدر: موقع 24 - أئين الخولي

وفقاً للدكتور بينلاند إذا تكرر السؤال من قبل الشخص عدة مرات عن أمر معين خلال فترة تتراوح ما بين 5 و10 دقائق، فهو مؤشر إلى احتمال الإصابة بالخرف. وبالنسبة لأحد أفراد العائلة، يجب ألا يستهينوا بهذه العلامة، إنما اعتبارها علامة مبكرة على إصابة الشخص بالمرض وتستدعي عرضه على طبيب مختص.

## 4- وضع الأشياء في أماكن غريبة

نسيان المكان الذي يضع فيه الشخص مفاتيحه أو هاتفه المحمول أمر طبيعي، لكن عندما يكون مُصاباً بالخرف، فمن الشائع وضع الأشياء في أماكن غريبة، كما يقول الدكتور بينلاند. واعتبر الطبيب أن وضع المفاتيح مثلاً في صندوق الملابس الخاصة بالغسيل أو الثلاجة، أو حتى وضع الهاتف في علب الطعام، فهو ليس أمراً طبيعياً، ويصبح علامة مبكرة على الإصابة بالخرف.

## 5- صعوبة التنظيم

مع التقدّم في السن، يصبح ترتيب الأمور



وجد بحث لمؤسسة أبحاث الزهايمر في المملكة المتحدة أن 74 ألفاً و261 شخصاً ماتوا بسبب الخرف والزهايمر عام 2022، مقارنة بـ 69 ألفاً و178 خلال عام 2021، من بينهم 48 ألف امرأة.

ووسط ارتفاع عدد الوفيات، تزداد المطالبات بتسريع عملية البحث عن أدوية "تعتبر آمنة وفعالة" لعلاج المرض، والمطالبة بنشر التوعية حول أهمية التشخيص المبكر.

ورغم أن الأعراض المبكرة يمكن أن تكون خفية ويصعب اكتشافها، غير أن مؤسسة أبحاث الزهايمر في المملكة المتحدة حددت 6 علامات تحذيرية تدل على الإصابة بالمرض نقلتها صحيفة (إندبندنت) البريطانية.

## 1- تغيرات المزاج

الخرف ليس جزءاً طبيعياً من الشيخوخة، وهناك أعراض يجب على الناس أخذها في الاعتبار، بما في ذلك تغيير الحالة المزاجية.

لكن قد لا يتعرف الأشخاص على هذه الأعراض على الفور، وقد لا يلاحظها أفراد العائلة والأصدقاء أو يأخذونها على محمل الجد، خاصة أنها عند بعض الأشخاص، تظل هذه الأعراض كما هي ولا تتفاقم. بالمقابل، تتفاقم الأعراض ممن يعانون من ضعف إدراكي

## 2- صعوبة تعلم أشياء جديدة

وفقاً لرئيس "قسم المعرفة" في المؤسسة الدكتور تيم بينلاند فإن تعلم أمور بسيطة قد تختلف بين الأشخاص وفقاً لمستويات الإدراك والوعي عندهم، لكن فيما يتعلق بالشخص المصاب بالخرف، أو في بداية مراحل الخرف، فإن تعلم أي شيء جديد يصبح أمراً صعباً جداً.

## 3- تكرار الأسئلة

النسيان أمر طبيعي بالنسبة للكثيرين، لكن

## أدوية تسبب الإدمان.. ماهي؟

جدارها البكتيري. أي بمعنى من دون مضادات الحيوية تموت البكتيريا.

## المنومات.

وفقاً لمياسنيكوف، الطبيب الجيد لن يبدأ بعلاج الأرق بالحبوب المنومة أبداً. أما السوء فسيزيد الجرعة لمكافحة الأرق. والأفضل من كل هذا هو الذهاب للنوم في الوقت عينه كل يوم والاستيقاظ في الوقت ذاته أيضاً.

## مضيقات الأوعية الدموية.

يؤدي استخدام قطرات الأنف لتضييق الأوعية الدموية لمدة 3-5 أيام إلى أنه يصبح من الصعب "التخلص منها"، لأن الشخص يعتاد عليها لكي يتنفس بسهولة ومن دونها لا يتمكن من التنفس بصورة طبيعية.

إلى عدم انتظام ضربات القلب ومشكلات صحية أخرى. لذلك يجب التعامل مع الإمساك المزمن عن طريق تغيير نمط الحياة - الإكثار من التحرك واتباع نظام غذائي صحيح.

## المسكنات.

إذا كان الشخص يتناول 15 حبة مسكنة في الشهر، فبعد فترة يتطور الأمر إلى إدمان. لأن الأدوية المضادة للألم تؤثر في حساسية المستقبلات وتغير عملها.

## مضادات الحيوية.

مقاومة مضادات الحيوية هي مشكلة العصر. وأكثر من ذلك، وفقاً له نشأت ظاهرة خطيرة، حيث أن بعض أنواع البكتيريا بعد مواجهتها المتكررة لمضادات الحيوية، تبدأ في استخدامها في بناء

تشير الإحصاءات إلى زيادة مبيعات بعض أنواع الأدوية في السنوات الأخيرة، ما يشير إلى زيادة الإدمان على تناولها. ويشير الطبيب ألكسندر مياسنيكوف إلى أن الزيادة الكبيرة تلاحظ في مبيعات الأدوية المسكنة، مع العلم أن أدوية علاج الصداع قد تسبب الإدمان فعلاً، وتنسب إلى خمسة أنواع من الأدوية المنتشرة على نطاق واسع، جميعها تسبب الإدمان. وهذه الأدوية هي:

## المليينات.

من الخطأ تدريب التمتع المعوي على العمل بشكل مصطنع. لأن الاستخدام المتكرر لهذه الأدوية يؤدي إلى توقف الأمعاء عن العمل من دون تحفيز.

بالإضافة إلى ذلك، يُمكن ضرر العديد منها ليس فقط في الإدمان، بل في الحركة القسرية للمياه والكهارل في الأمعاء. وهذا وفقاً للدكتور يؤدي

## كيف تساعد الأمعاء السليمة قلبك؟ تعزير ميكروبيوم أكثر تنوعاً وصحة

• كمبردج - ولاية ماساشوسيتس الأمريكية/ جولي كورليس

إن الميكروبيوم المعوي (مجموعة من تريليونات الكائنات الحية الدقيقة التي تعيش في القناة المعوية) له آثار واسعة النطاق على صحتك. ويعكس مزيجك الفريد من البكتيريا والفطريات والطفيليات والفيروسات، جيناتك وعمرك وأنواع الأدوية التي تتناولها، ولكن الأهم من ذلك كله، ما تأكله.

### ميكروبات الأمعاء... والقلب

على مدى العقدين الماضيين، استكشف كثير من الدراسات كيف تؤثر ميكروبات الأمعاء ومنتجاتها المتحللة (المستقلبات metabolites) على العوامل المرتبطة بأمراض القلب. في أغلب الأحيان، تدعم النتائج النصائح الأساسية نفسها التي يوصي بها خبراء الصحة: اتباع نمط الأكل النباتي في الغالب، والإقلال من الأطعمة عالية المعالجة. يمكن أن يساعد القيام بذلك في تعزير ميكروبيوم أكثر تنوعاً وصحة.

تقول الدكتورة أوما نايدو، مديرة الطب النفسي التغذوي والأبضي في «مستشفى ماساتشوسيتس العام» التابع لجامعة هارفارد: «يتميز النظام الغذائي الأمريكي القياسي - الذي يطلق عليه بصورة مناسبة اسم (SAD) - بكثير من الأطعمة المصنعة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والمُحليات الصناعية والدهون غير الصحية».

يمكن أن يؤدي هذا النظام الغذائي المفتقر إلى المغذيات إلى اختلال الميكروبيوم (أو اختلال التوازن البكتيري dysbiosis)، أي إلى حالة فرط نمو الميكروبات الضارة. وتوضح الدكتورة نايدو أنه عندما تزدهر الميكروبات الضارة في الأمعاء، فإنها تشكل منتجات متحللة وسموماً مساعدة للالتهابات. ويسهم هذا الالتهاب منخفض الدرجة على مستوى الجسم، في السمنة، وضعف الصحة العقلية، وداء السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية.

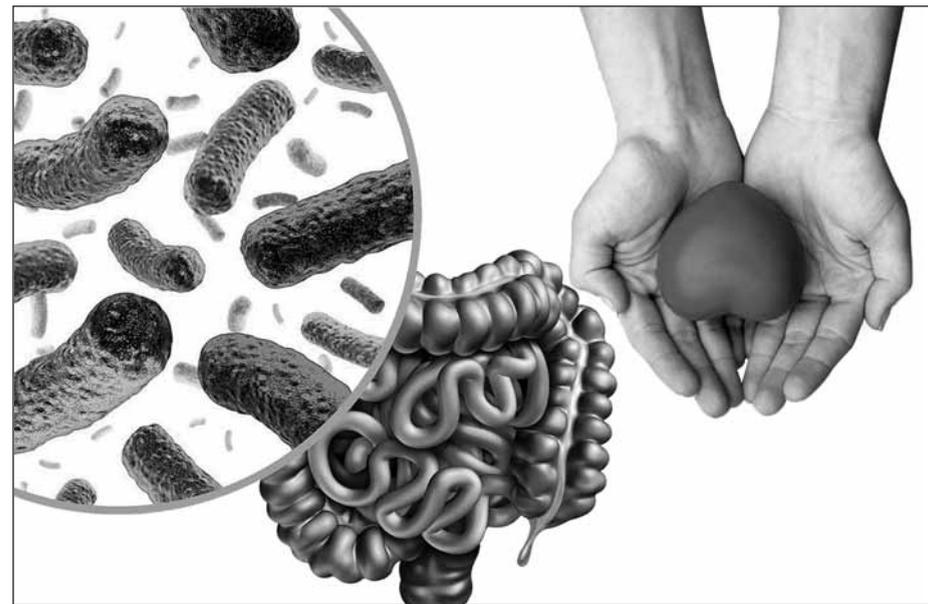
### أطعمة نباتية مقابل حيوانية

أحد المستقلبات المهمة هو تريميثيلامين (trimethylamine - ثلاثي ميثيل الأمين)

الذي يجري إنشاؤه عندما تتغذى ميكروبات الأمعاء على «الكولين (TMA choline)» وهو عنصر غذائي موجود في اللحوم الحمراء والأسماك والدواجن والبيض. ويتحول التريميثيلامين إلى «ثلاثي ميثيل أمين ن-أكسيد trimethylamine N-oxide to TMAO»، في الكبد. وفي حين تشير بعض الأبحاث إلى وجود صلة بين «ثلاثي ميثيل أمين ن-أكسيد» ولويحة انسداد الشرايين،

هناك أيضاً منتجات غير الألبان، المصنوعة من حليب اللوز أو جوز الهند أو الشوفان. ويوجد مشروب آخر؛ هو «كومبوشا (kombucha)»، هو مشروب غازي لاذع حلو المذاق قليلاً ومصنوع من الشاي المخمر الذي غالباً ما يكون ممتزجاً بالفواكه والأعشاب. ابحث عن العلامات التجارية التي لا تحتوي السكر المضاف.

بالنسبة إلى المنتجات المخمرة المصنوعة



فول الصويا المخمر.

### تنوع النظام الغذائي

نسبة صغيرة جداً من البالغين (نحو 10 في المائة فقط) يأكلون الكمية اليومية الموصى بها من الفاكهة (كوب ونصف إلى كوبين) أو الخضراوات (كوبان إلى 3 أكواب). لا تقتصر على تناول بعض الأنواع المفضلة فقط مثل التفاح أو البروكلي، كما تقول الدكتورة نايدو. التي تتابع قائلة: «تناول مجموعة واسعة من الفواكه والخضراوات المختلفة بشكل منتظم لتتحقق التنوع البيولوجي لبيئة الميكروبيوم الخاص بك».

رغم الارتفاع الأخير في استهلاكها، فإن الحبوب الكاملة تشكل أقل من 16 في المائة من إجمالي استهلاك الحبوب في الولايات المتحدة. تعد الحبوب الكاملة مثل الشوفان والكينوا والحنطة والشعير خيارات صحية أكثر من معظم خبز «القمح الكامل»، الذي لا يصنع دائماً بالحبوب الكاملة بنسبة 100 في المائة. تشمل الأطعمة الأخرى التي تعزز صحة الأمعاء البقوليات والعدس والمكسرات والبذور.

تعد الفواكه والخضراوات والبقوليات والحبوب الكاملة مصادر جيدة للألياف القابلة للتخمير أو «بريبايوتك»، التي يجري تفتيتها بواسطة البكتيريا الموجودة في القولون لتشكل أحماض دهنية قصيرة السلسلة. ثم تدور هذه المركبات عبر مجرى الدم وتتفاعل مع المستقبلات على الخلايا التي تخمد الالتهاب. كما يبدو أن هذه الأحماض الدهنية تلعب دوراً في الحفاظ على مستويات السكر في الدم، وضغط الدم، والكوليسترول.

يمكنك أيضاً زيادة مستويات البكتيريا المعوية الجيدة عن طريق استهلاك «بروبيوتيك»، الموجود في الأطعمة المخمرة. تقترح الدكتورة نايدو: «حاول إضافة القليل من هذه الأطعمة إلى وجباتك، ثم واصل الزيادة من هذه النقطة».

\* «رسالة هارفارد للقلب» - خدمات «تريبايون ميديا»  
• (الشرق الاوسط) لندن

من الخضراوات، ابحث في قسم المبردات وتحقق من عبارة «مخمرة بشكل طبيعي» على الملصق. عندما تفتح العبوة، تحقق من وجود فقاعات في السائل، التي تشير إلى وجود الكائنات الحية بالداخل. يتم الحفاظ على معظم مخللات المتاجر الكبرى مع الخل ولا يتم تصنيعها باستخدام عملية التخمير الطبيعية باستخدام الماء والملح.

وعند التدقيق في الملفوف الصغير (الملفوف المخلل)، فاختر المنتجات النيئة أو غير المبسترة. وإذا كنت من محبي الأطعمة الحريفة، فجرب «كيمتشي (kimchi)»، وهو طبق من الملفوف المخمر المتبل والمحمر من كوريا مصنوع من مزيج من الثوم والملح والخل والفلفل الحار. ومن اليابان، هناك «ميسو (miso)» وهو معجون قوي مالح مصنوع من فول الصويا المخمر بالأرز البني، و«تمبيه (tempeh)» وهو منتج صلب ومطاطي القوام مصنوع من

فإن الأدلة لا تزال غير متسقة. ومع ذلك، فإن التوصية بالحد من استهلاك اللحوم الحمراء - المصدر الرئيسي لمادة التريميثيلامين في النظام الغذائي - أمر منطقي.

لكن وفقاً للدكتورة نايدو، لا توجد حاجة إلى تجنب هذه الأطعمة الحيوانية، والذي لا يحرص معظم الأميركيين على فعله بصورة خاصة. بدلا من ذلك، يجب على الناس التركيز أكثر على ما لا يأكلونه؛ أي الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة.

### الأطعمة المخمرة

قد يساعد تناول الأطعمة المخمرة في الحد من الالتهاب في الجسم. عند التسوق، ابحث عن عبارة «يحتوي على مستنبتات حية»، وعند اختيار اللبن الزبادي أو لبن «كفير (kefir)»، وهو مشروب شبيه باللبن يحتوي نكهة لاذعة وقواماً أرق من اللبن الزبادي. وكلا المنتجين يصنع عادة من حليب الألبان.

السنة 22

لسنا الأقدم.. ولسنا الأفضل  
لكننا الصحيفة التي يبحث عنها القارئ

الإعلان المؤثر = التصميم الجيد + الطباعة الأنيقة

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

البلاد

## بالتوبل قصة الحقيقة وراء إطلاق مصل نومي عام 1925 في عام 1925، ساعد كلب زلاجة يُدعى بالتوفي حمل الأدوية المنقذة للحياة خلال العواصف الثلجية

د. محمد أمين الأعظمي



Jonathan Wosen; West Coast  
Biotech & Life Sciences Reporter



بالتو وتوغو وعشرات من كلاب الزلاجات الأخرى تحملت الطريق الغادر إلى نوم، ألاسكا الذي تجاوز طوله 1084.82 كم (674 ميل)

في كانون ثاني (يناير) 1925، ضرب وباء الدفتيريا (الخنق) المروع مدينة نوم في ألاسكا Alaska Nome النائية. توفي نتيجته سبعة أشخاص ومرض به 19 آخرون. كما كان 150 شخصاً غيرهم تحت المراقبة بحثاً عن العدوى في بلدة يبلغ عدد سكانها آنذاك 1400 نسمة فقط. وكانت الوسيلة الوحيدة لإيصال المصل الواقي من مدينة أنكوريج التي تبعد مسافة 600 ميل هي الزلاجات التي تقودها الكلاب. خاطرت مجاميع متعاقبة كبيرة من كلاب الزلاجات (150 كلباً) بحياتها لإنقاذ المدينة بإيصال المصل إليها - وكان الكلب بالتو Balto مُتميزاً من بين مجموعة الكلاب التي قامت بالرحلة. شارك أكثر من 150 كلباً في السباق الذي حطم كل الأرقام القياسية. إلا أن بالتو Balto هو الذي قاد المسافة النهائية البالغة 53 ميلاً (85.295 كم)، وانتهى به الأمر بالحصول على معظم المجد. وقام بجولة في البلاد، فكان بهذا أحد المشاهير الحقيقيين. وبعد وفاته عام 1933، تم حفظ رفاته وتحنيطها وعرضها في متحف كليفلاند للتاريخ الطبيعي. كما أُقيم له تمثاله الخاص في سنترال بارك Central Park في نيويورك.

كان غونار كاسن Gunnar Kaasen (11 آذار 1882 - 27 تشرين ثاني 1960) قائد زلاجة نرويجي المولد، وهو الذي قاد المرحلة الأخيرة من الرحلة الأسطورية وقام بتسليم أسطوانة تحتوي على 300000 وحدة من مضاد لسوم الخناق إلى نوم، ألاسكا عام 1925. وبهذا أنقذ سكان مدينة نوم من الوباء.

تقول كاترين مون، باحثة ما بعد الدكتوراه في جامعة كاليفورنيا، سانتا كروز: "إن شهرة بالتو وحقيقة أنه تم تحنيطه محتنتاً فرصة رائعة بعد حوالي 100 عام لنرى كيف كانت ستبدو مجموعة كلاب الزلاجات وراثياً ومقارنتها بالكلاب الحديثة". فقد تمكن الباحثون من الحصول على الحامض النووي من بقايا بالتو وأظهر تحليله أن بالتو كان أكثر تكيفاً مع بيئته الثلجية وأكثر صحة من الكلاب الحديثة التي يتم تربيتها.

وفي 2 شباط 1925، وصل كاسن Kaasen ومجموعته من كلاب الزلاجة أخيراً إلى نوم ومعهم المصل المنقذ للحياة الذي كان الجميع ينتظرونه. وسلم المصل إلى الطبيب المحلي، الدكتور كورتيس ويلش Dr. Curtis Welch بعد ما يزيد قليلاً عن خمسة أيام من انطلاق فريق الزلاجات لأول مرة. وبينما كان كاسن يستريح، امتدح بالتو قائلاً: "كلب لطيف للغاية". قطع بالتو وكاسين المرحلة النهائية من رحلة التتابع هذه. وكان الكلب الشجاع يقود الطريق ولم يخرج عن المسار أبداً لوصول وجهه مكسوً بالفراء والتلج إلى البلدة القلقة، وليبدأ سكان نومي الاحتفال ببطولته.

وكان من بين الكلاب المشاركة في سباق الرحمة كلب آخر لعب دوراً كبيراً هو توغو Togo وكان من كلاب الزلاجات التي قادها بالتو، وبالتالي يرى صاحبه ليونارد سيبالا Leonhard Seppala أنه لم ينل التكريم الذي يستحقه.



ليونارد سيبالا Leonard Seppala



غونار كاسون وبالتو Gunnar Kassen with Palto



خط بالتو بعد موته عام 1933، وعرض في متحف التاريخ الطبيعي في كليفلاند Balto's taxidermy (1933) at Cleveland Museum of Natural History

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



\* صبحي حديدي \*

## مودي وتنتياهو:

# عمومة الإيديولوجيا بين الصهيونية والهندوتفا

تمحورت حول هذا الاسم [الهندوتفا] متنوعة للغاية وجدّ غنية، عظيمة القوّة والعمق، شديدة الشمول ولكنها مع ذلك عظيمة الحيوية حتى أنها تتحدى كلّ محاولات التخليل. أربعون قرناً، إذا لم يكن أكثر، تضافرت لصياغتها على هذا النحو. أنبياء وشعراء، محامون وقضاة، أبطال ومؤرخون، كلهم فكروا وعاشوا وناضلوا وماتوا لمجرّد أن تُنطق هكذا. ذلك لأنها بالفعل ليست نتاج أفعال لا حصر لها، متصارعة تارة أو متمازجة تارة أخرى لعرقتنا بأسره، ولهذا فإنّ الهندوتفا ليست كلمة، بل هي تاريخ.

هذا التهويم كان يتطابق، على نحو صاعق أحياناً، مع أفكار هرتزل في «الدولة اليهودية»، وخلال عشرينيات القرن المنصرم شدّد سافاركار على علاقة العمومة التي تجمع الهندوتفا مع الصهيونية؛ واعتبر أنه «إذا تحققت أحلام الصهاينة ذات يوم، وأصبحت فلسطين دولة يهودية، فإنّ هذا سوف يسعدنا على قدر المساواة مع أصدقائنا اليهود». فالقومويون الهندوستاني، خاصة دعاة التفوق العرقي في صفوفهم، لم يعتبروا أنّ المقارنة بين الهندوتفا والصهيونية محض اختلاق أو مصادفة عشوائية؛ بل (حسب الباحث من جنوب أفريقيا آزاد عيسى في كتابه الذي صدر مؤخراً بالإنكليزية تحت عنوان «أوطان معادية: التحالف الجديد بين الهند وإسرائيل»)، كان يمثل حالاً تبادلية، وحوارية طويلة، بين اليهودية والهندوسية بوصفها «حضارتين على امتداد العصور».

ويبقى واجباً استنكار حقيقة أولى تاريخية تقول إنّ الهند، ما قبل مودي وحزب بهارتيا جانانا ظلت صديقة القضية الفلسطينية على نحو عزّ العثور عليه عند العديد من الأنظمة العربية الحاكمة؛ والسجّل يفيد بأنّ نيو دلهي صوّتت لصالح فلسطين (وبالتالي ضدّ دولة الاحتلال) في عشرات القرارات التي تخصّ حقوق الفلسطينيين بصفة شاملة، ومسائل انتهاكات إسرائيل لحقوق الإنسان، وحقّ العودة، والسيادة الفلسطينية. حقيقة ثانية تقول إنّ نقلات كبرى في تطوير العلاقات الهندية - الإسرائيلية تمّت خلال فترات حكم حزب المؤتمر، وحين كان كبار رجاله في سدة السلطة (نهر وآنديرا وراجيف غاندي)؛ وليس فقط خلال فترات حكم الأحزاب ذات التوجّه القومي الهندوستاني.

الأمر الذي لا يبدّل تأثير علاقات العمومة بين الصهيونية والهندوتفا في الزمن الحاضر تحديداً، حيث يُحرق العلم الفلسطيني في شوارع هذه الهند، إياها.

\* مفكر وناقد وكاتب سوري مقيم في فرنسا  
• يكتب في جريدة (القدس العربي)

الهندوتفا. وإذ تسير الصهيونية في طبعة أمثال نتنتياهو وإيتمار بن غير نحو منظومات الأبارتيد، فإنّ الهندوتفا على يد أضراب مودي وأميت شاه تستعيد الكثير من جذورها التأسيسية مطلع القرن المنصرم كحركة فاشية تعتمد النقاء العرقي.

وكان ف. د. سافاركار (1883-1966)، وهو المفكر والسياسي الأبرز في الأطوار التكوينية للنزعات القومية الهندوستانية وصاحب اصطلاح الهندوتفا، لا يفوت فرصة من دون إبداء الإعجاب بالفكرة الصهيونية، والحثّ على الاقتداء بها ونقلها إلى الهند على أصعدة سياسية واجتماعية ومذهبية. وكانت المقارنات التي يعقدها بعض القومويين

مراقبون كثر ويتصف بدرجات متفاوتة من الصواب والصلاحية، كما في حرص مودي وحكومته على تعميق العلاقات مع الولايات المتحدة أو عدم تعكير صفوها عبر البوابة الإسرائيلية؛ أو، في المقابل، قطع الطريق على الصين ضمن المنافسات الآسيوية/ الآسيوية أو مع دول خليجية مثل السعودية والإمارات (خاصة في مشاريع مثل «IIU2»، و«كوريدور الهند - الشرق الأوسط - أوروبا»؛ أو، ثالثاً، تسخير النفوذ الإسرائيلي في صدّ الانتقادات الأوروبية لمواقف الهند المحابية لروسيا حول الملف الأوكراني؛ أو رابعاً، وليس آخراً، ردع انتقادات بعض العواصم الغربية بصدد تورّط الهند في اغتيالات الانفصاليين السبخ على

إذا لم تكن مفاجئة سلسلة مواقف دول غربية مثل الولايات المتحدة وبريطانيا وفرنسا وألمانيا والنمسا، أو خيارات بعض قيادات الاتحاد الأوروبي والحلف الأطلسي، في الانحياز إلى دولة الاحتلال الإسرائيلي والتغطية على/ أو التواطؤ مع حرب الإبادة ضدّ المدنيين من أطفال ونساء وشيوخ قطاع غزّة؛ فإنّ سلسلة أخرى من المواقف ركنت إليها دول آسيوية، في طليعتها الهند بقيادة رئيس الوزراء الحالي نارندرا مودي، تنطوي على مفاجأة من طراز ما، رغم أنها تدخل في سيرة متلاحقة سبقت عملية «طوفان الأقصى» والتوحش الإسرائيلي ضدّ القطاع.

صحيح، بالطبع، أنّ العلاقات الهندية - الإسرائيلية شهدت قفزات نوعية منذ سنة 2014 مع صعود حزب بهارتيا جانانا بزعامة مودي؛ تجاوزت، بمعدلات قياسية، التطورات البطيئة التي أعقبت استئناف العلاقات مع دولة الاحتلال في سنة 1992، خلال عهد رئيس الوزراء الهندي الأسبق ناراسيما راو. ليس خافياً، كذلك، أنّ التعاون بين نيودلهي وتل أبيب يسجّل معطيات دراماتيكية: من 200 مليون دولار سنة 1992، إلى 10,1 مليار دولار سنة 2023، في الاقتصاد والتجارة فقط؛ أي باستثناء المبادلات العسكرية، حيث تشتري الهند من دولة الاحتلال معدات عسكرية بقيمة 2 مليار دولار سنوياً، بما يمثل 30% من مجموع صادرات الاحتلال في هذا الميدان. وخلال زيارة قام بها مودي إلى دولة الاحتلال في تموز (يوليو) 2017، وزيارة مقابلة من بنيامين نتنتياهو إلى الهند مطلع 2018؛ جرى توقيع سلسلة من الاتفاقيات، صنعت في مجموعها صبغة تحالف ستراتيغي متعدد المستويات والحقول.

ومع ذلك لم تكن هذه القفزات كلّها، أو سواها، خلف شدة الانحياز الهندي الأخيرة لصالح دولة الاحتلال؛ إذ لم يكن أمراً عابراً أن يسارع مودي إلى التغريد، صبيحة 7 تشرين الأول (أكتوبر)، لإدانة «حماس» والتضامن المطلق مع الاحتلال؛ ولم تكن ضرورات التعاون الاقتصادي والعسكري والأمني هي وحدها خلف لجوء الشرطة الهندية وأجهزة الأمن المختلفة إلى قمع التظاهرات المناصرة للفلسطينيين على الأراضي الهندية، مقابل تشجيع ورعاية المظاهرات الأخرى المتعاطفة مع الاحتلال. والمحصلة، بأسرها، لم تكن كافية كي تمتنع الهند عن التصويت على مشروع قرار في الأمم المتحدة يدعو إلى هدنة إنسانية، وثمة استطراداً أسباب أشدّ عمقاً تسير هذه الخيارات وتكيّفها، أو حتى تتحكم بها.

ثمة، أولاً، نمط جيو - سياسي يسوقه



### العلاقات الهندية - الإسرائيلية شهدت قفزات نوعية منذ سنة 2014 مع صعود حزب بهارتيا جانانا بزعامة مودي؛ تجاوزت، بمعدلات قياسية، التطورات البطيئة التي أعقبت استئناف العلاقات مع دولة الاحتلال في سنة 1992

الهندوستاني بين سافاركار وتيودور هرتزل تدعو إلى السخرية، أكثر بكثير مما تستدعي المفارقة الصارخة؛ بالنظر إلى أنّ الأوّل كان بالغ الإعجاب بشخص أدولف هتلر، وله تصريح شهير يقول فيه: «مؤكد أنّ هتلر أفضل من بانديت نهر في اختيار ما يلائم ألمانيا». وظلّ يرى في الصهيونية «ابنة عمّ» للهندوتفا في جوانب عديدة، أبرزها عنده مسألة التفوق العرقي وتجييش الدين ومفهوم العصبية، وأنّ الأمم يمكن أن تُبنى على أساس هوية أحادية منفردة.

ومن جانب آخر، لا يقلّ حساسية وخطورة: كما أنّ اليهودية ليست الصهيونية، أو العكس؛ فإنّ الهندوسية ليست الهندوتفا، أو العكس. وفي كتابه «جوهر الهندوتفا»، 1921، يهيم سافاركار هكذا: «الأفكار والمثُل، الأنظمة والمجمعات، الفكر والعواطف التي

الأراضي الكندية. وثمة ثانياً، ولعلّه الجوهري والأهمّ، نمط إيديولوجي وعقائدي وشعوبي تنبثق محاوره الكبرى من اليقظة العارمة للقومية الهندوستانية، التي كانت أصلاً وراء صعود بهارتيا جانانا ومجموعة مودي، من جانب أول؛ والتماهي، التكويني ولكن الأخذ في الاطراد، بين الصهيونية سياسة وممارسة وفلسفة، و«الهندوتفا» بوصفها نبراس النزعات القومية الهندية والتي باتت فلسفة شبه رسمية للسياسة الحكومية الهندية منذ صعود مودي، من جانب ثانٍ. وكما أنّ الصهيونية أقامت معظم ركائزها على فكرة «الوطن القومي لليهود»، فإنّ الهندوتفا تقيم الكثير من أركانها على مفهوم الـ«أكهند بهارات»، أو «الهند غير المجزأة»: لا مكان للفلسطينيين في فلسطين حسب الصهيونية، ولا مكان للمسلمين في الهند الكبرى حسب

## من الصحافة العبرية

## لقادة إسرائيل:

## هل خطر ببالكم يوماً الاعتراف بحقوق الفلسطينيين؟

هل كان سيتم منع الفشل؟ غير متأكد. إن مهمة الاحتلال التي تحولت إلى معظم نشاطات الجيش الإسرائيلي، لم يخترعها نتنياهو. أي رئيس حكومة آخر كان سيوجه قوات وموارد غير عقلانية من أجل إرضاء المستوطنين وجنودهم. هكذا كان الأمر في ظل حكومات إسرائيل كلها.

على هامش الملعب، يقوم المرشحون الآن بالتسخين؛ أي منهم سيكون رئيس حكومة أفضل من نتنياهو، وبالتأكيد أكثر استقامة وتواضعاً ونزاهة. ولكن لا أحد منهم سيغير الاتجاه الذي تسير فيه إسرائيل نحو الغرق. فليبد لا رأي له، وبني غانتس وغادي أيزنكوت يشاركان في إدارة الحرب بكل جرائمها، والتي سيبين لاحقاً بأنها كانت حرباً عبثية. لا أحد منهم اقترح طريقة جديدة، طريقة لم نجربها في أي يوم. فقط القوة والقوة الزائدة.

يجب أن يذهب نتنياهو، لا شك في ذلك. ولكن ستستمر إسرائيل في سيرها في الطريق نفسه.

- هارتس 2023/12/21
- عن (القدس العربي)

بيرس وإيهود باراك وإيهود أولمرت وأريئيل شارون، من أجل العثور على حل، ولو جزئياً، فلا أحد منهم خطر بباله إعطاء الفلسطينيين الحد الأدنى من العدل الذي يستحقونه والذي لا حل بدونه.

جميع رؤساء الحكومات أيدوا استمرار الاحتلال والحصار على قطاع غزة. لم يخطر ببال أحد منهم السماح بإقامة دولة فلسطينية حقيقية، مع صلاحيات كاملة، دولة مثل كل الدول. حتى إنهم لم يفكروا في تحرير قطاع غزة من أنشطة الحصار. لولا كل هؤلاء لما وجدت حماس.

الحصار على القطاع لم يفرضه نتنياهو. حكومة التغيير لم تفكر في رفع الحصار. في الحقيقة، الأموال القطرية لحماس تدفقت بشكل أكثر مسؤولية في عهد نفتالي بينيت، لكن السياسة في أساسها كانت نفس السياسة. لم يفكر أحد بفتح قطاع غزة على العالم ولو بشكل مراقب - الطريقة الوحيدة التي لم تتم تجربتها، وربما هي الطريقة التي كانت ستدفع بالحل قدماً. يصعب أيضاً التقدير إذا كان الجيش الإسرائيلي في عهد رئيس حكومة آخر سيكون مختلفاً.

بأنه لولا نتنياهو لظهر كل شيء بشكل مختلف. هكذا تتصرف جماعة "فقط ليس بيبي" من يومهم الأول. لولا نتنياهو لما أصبحت غزة سجنًا. المستوطنات لم تكن لتفسد إسرائيل، ولربما أصبح الجيش الإسرائيلي أخلاقياً.

هذا غير صحيح. هناك أمور كثيرة لولا نتنياهو فيها لكانت إسرائيل مكاناً أفضل؛ إن إزالة داء الاحتلال والحصار ليس واحداً منها. في إسرائيل سياسيون عقلانيون ومستقيمون ولديهم نوايا حسنة ومتواضعون ويخلصون لوظائفهم أكثر منه، كان أكثر لطفاً أن نكون محتلين تحت سلطتهم؛ وإسرائيل كانت ستبقى نفس دولة الأبرتهيد، فقط مزينة أكثر. نتنياهو أفسد الجهاز السياسي ولوثة، خرب منظومات القضاء وإنفاذ القانون، ومن المفضل عدم إطالة الحديث عن سلوكه الشخصي.

لكن عندما يصل الأمر إلى لب الموضوع، الأمر الذي تهرب منه إسرائيل هربها من النار، الذي فكر نتنياهو بشطبه من جدول الأعمال، يتبين أن نتنياهو قد تصرف كما تصرف أسلافه وكما سيتصرف ورثته. إذا استثنينا جهود رؤساء حكومات سابقين مثل إسحق رابين وشمعون



• جدعون ليفي

لو لم يكن نتنياهو رئيساً للحكومة مدة 16 سنة، أما كانت هذه الحرب الفظيعة ستتدلج؟ هل كانت هذه الحرب ستظهر بشكل مختلف؟ أكان يمكن الثقة بأن مفاجأة وفشل 7 أكتوبر ما كانت لتحدث؟ أما كانوا المخطوفون ليختطفوا؟ أما كانت إسرائيل لتنفذ القتل الجماعي الفظيع هذا؟ هذه ليست أسئلة مثل "لو كان للجددة كرسي متحرك"، ولا تهدف إلى التقليل ولو قليلاً من ثقل المسؤولية وخطورة تهمة نتنياهو عما حدث. يجب أن يذهب نتنياهو، أمس واليوم وفي الغد، ومثله الحكومة عديمة القيمة والهستيرية التي شكلها، التي أوصلتنا إلى حافة الهاوية.

أكان في إسرائيل زعماء يتصرفون بشكل جوهري أمام غزة والفلسطينيين؟ لا وألف لا. عندما يلغون التهمة على نتنياهو، فإنهم يقولون

## السودان

## الدولة السودانية في طريقها إلى الانهيار ولن يمنع ذلك إلا وحدة وتماسك قواها المدنية، وهي وحدة مطلوبة الآن أكثر من أي وقت آخر

من نشط وسط المدنيين فهذا التشظي سينتهي عاجلاً أم آجلاً، شريطة أن تعي القوى المدنية أن استمرار تشظيها في ظل استمرار هذه الحرب حتماً سيدفع بالدولة السودانية إلى الإنهيار، وشريطة أن يرفع اللاعنون الإقليميون والدوليون أيديهم عن نشاط هذه القوى. أما المبادرات الحالية، الدولية والإقليمية، فإنها ستقضي إلى طريق مسدود ما لم تتم إعادة النظر في تركيبها ومحتواها. ومن زاوية أخرى، فبسبب هذه الحرب اللعينة، تتعاطم معاناة السودان نزيفاً رهيباً لعقوله وسواعده، والتي أصلاً ظلت، وعلى مدى عدة عقود، تتعرض لصدمات كبيرة وشروخ نفسية عميقة، مما يؤثر سلباً في إعادة بناء البلد.

الدولة السودانية في طريقها إلى الإنهيار، ولن يمنع ذلك إلا وحدة وتماسك قواها المدنية، وهي وحدة مطلوبة الآن أكثر من أي وقت آخر. وفي هذا السياق، أعتقد أن مخرجات الاجتماع الأخير للمكتب التنفيذي للتنسيقية القوى الديمقراطية المدنية، نيروبي 20-17 ديسمبر/كانون الأول الجاري، لا تتماشى مع الإيقاع المتسارع للكارثة في البلاد بعد تمددها إلى «ود مدني»، كما أنها تتباطأ في تحقيق وحدة القوى المدنية، عندما قررت تأجيل عقد المؤتمر التأسيسي من نهاية الشهر الجاري إلى أواخر فبراير/شباط المقبل دون توضيح أسباب ذلك في البيان الصادر عن الاجتماع. الأمر يحتاج إلى تدابير غير تقليدية تتخطى هذا التباطؤ، ومباشرة اقتراح أن تتنادى قوى «تقدم» والجبهة النقابية ولجان المقاومة/غرف الطوارئ والضباط المعاشيين من القوات النظامية وأي المكونات المدنية الأخرى، بمبادرة من أحد أطراف هذه القوى، وبعيدا عن التدخلات المباشرة للقوى الإقليمية والدولية، لتشكيل مجموعة عمل تتوافق حول رؤية لوقف الحرب وتذهب بها إلى لقاءات مباشرة مع طرفي القتال والمجتمع الدولي والإقليمي، وفي الوقت ذاته تشكل هذه الرؤية مادة لتنظيم مقاومة شعبية داخل البلاد ضد الحرب ومحاولات وأد ثورة ديسمبر/كانون الأول 2018.

• كاتب سوداني

كان استنتاجنا بإمكانية انقراض تحالف الفساد والاستبداد على الثورة. وعزز من هذا الاستنتاج، استقطابات المحاور الخارجية وحربها بالوكالة على أرض السودان، حيث واصل بعضها تمكين علاقاته مع مجموعات واسعة تتشارك الرؤى وعموميات الفكرة، بهدف خلق غطاء سياسي جديد يعمل على الاستفادة القصوى من جسد تحالف الفساد والاستبداد الذي لا يزال متمكناً في مفاصل الدولة، تمهيداً للانقضاض على الثورة، بينما على الجانب الآخر اجتهدت محاور مضادة للانتصار لمصالحها، معلنة انحيازها للثورة، لكنها استخدمت تكتيكات أضرت كثيراً بالثورة. أما المحاولات العملية للانقضاض على الثورة فتجلت في مذبحة فض الاعتصام في يونيو/حزيران 2019، وفي انقلاب 25 أكتوبر/تشرين الأول 2021، ولكن أكبرها وأشدّها إثماً للحرب المدمرة والمندلعة منذ 15 أبريل/نيسان الماضي.

ومن واقع الحرب المرير، تبرز حيثيات وتزداد وضوحاً كل يوم، منها: مع استمرار القتال والانهيارات والانسحابات المتتالية للجيش السوداني، تتضاءل فرص وقف إطلاق النار عبر التفاوض. وكلما طال أمد النزاع تبادت المجموعات المسلحة في التصرف مثل قطاع الطرق وعصابات الجريمة مع تجاهل تام لأي قانون أو حقوق إنسان. صحيح أن قوات الدعم السريع تتقدم عسكرياً وتكتسب مواقع جديدة، لكنها لن تستطيع تحويل هذا التقدم إلى انتصار سياسي لانقارها لأي مشروع أو برنامج بديل، وهي أبداً لم تكتسب ثقة المواطن أو قناعاته بما يطرحه قاداتها، وذلك حسب سلوكها البربري المعادي للمواطن العادي. وكلما زادت وتيرة استنفار المدنيين، اكتسبت الحرب طابعاً قتلانياً أكثر، وارتفعت حدة النزاعات القبلية/العرقية. ومخطئ تماماً من يعتقد أن السلام والاستقرار يمكن أن يحققهما لقاء بين البرهان وحميدتي أو اتفاق بين الجيش السوداني وقوات الدعم السريع. صحيح أن طرفي القتال يجب أن يكونا جزءاً من آليات وقف إطلاق النار، لكنهم يجب ألا يكونوا أبداً جزءاً من أي تسوية سياسية جديدة، وإلا أعيد إنتاج الأزمة. فهذه يجب أن يتم التفاوض والاتفاق حولها وتنفيذها، بواسطة المدنيين السودانيين في عملية شاملة، مهما أخذت من وقت، ومهما بدا



• د. الشفيق خضر سعيد

قبل أيام هلت الذكرى الخامسة لثورة السودان المغدورة، والتي لازمها الغدر منذ لحظة الإطاحة برأس النظام السابق. فمنذ تلك اللحظة، ظل ساعد الغدر ومحاولات إجهاض الثورة يشتد ويقوى، متغدياً على حقيقة أن انتصار الثورة ظل جزئياً وغير مكتمل بتوقفه عند الإطاحة بالغطاء السياسي لتحالف الاستبداد والفساد، بينما جسد هذا التحالف باق ينخر في عظام الثورة وينسج خيوط غطاء سياسي بديل، لينقض ويحكم من جديد بقوة الدم المسفوح. وكنا على يقين تام بأنه حتى إذا لم يتمكن جسد هذا التحالف من استرداد السلطة، فلن يهيمه أن تدخل البلاد في نزاع دموي مدمر، سيكتسب الديمومة بفعل عدد من العوامل الداخلية والخارجية. فداخليا، من الصعب على تحالف الفساد والاستبداد أن يفرط في الثروات الضخمة التي راكمها خلال عقود الإنفاذ الثلاثة، وهي ثروات لم تُجنّ بكبح عرق الجبين أو بتدوير رأسمال متوارث، وإنما باستغلال يد السلطة في نهب موارد البلاد وسرقة أحلام مستقبل شبابها.

وفي ظل حقيقة أن هذه الثروات لم تُمس بعد الإطاحة بالبشير، وجرى استخدامها في التحضير الجدي للانقضاض، وأن الجرائم البشعة التي ارتكبت خلال حكم الإنفاذ ثم إبان حراك الثورة، لاتزال دون مسائلة أو عقاب بينما مرتكبوها لا يزالون في مواقع السلطة، ومع وجود قوة مسلحة ضمن هياكل السلطة الجديدة، والمفترض أنها شريك الثوار في الثورة، لكنها تدين بالولاء لتحالف الفساد والاستبداد، وعقيدتها القتالية الانتقام من الشعب ومن ثورته... الخ، في ظل وجود كل هذه الحقائق،



الفيلسوفة الأميركية جوديث بتلر / Oen Source

(10/10/2023).

وقدم نورمان فنكلشتاين دفاعه عن شباب غزة الذين "وجدوا أنفسهم في معسكر اعتقال كبير منذ ولدوا... نصف سكان غزة أطفال، 70 في المئة من سكان غزة لاجئون هم أو أولادهم وأحفادهم منذ 70 سنة، أغلب الشباب من دون وظائف، ولا مستقبل ولا فرص".

هذه بعض الأصوات اليهودية المؤثرة، في إسرائيل وخارجها، وقد بات لها صدقية، بالنظر للتصدعات والتوترات التي تشهدها إسرائيل حاليا، بخصوص هويتها وطبيعتها، وتحولها إلى دولة فصل عنصري، سيما مع صعود شخصيات إشكالية وعنيفة مثل وزير المالية بتسلئيل سموتريتش، ووزير الأمن القومي إيتمار بن غفير، وغيرهما من أعضاء الحكومة الإسرائيلية برئاسة نتنياهو. الجدير ذكره أن بعض تلك الأصوات قدم أصحابها مجموعة من الكتب التي تعتبر الأكثر أهمية وتميزا في مجال فهم الصراع الإسرائيلي الفلسطيني، وتفكيك السردية الإسرائيلية الاستعمارية والعنصرية، منها:

كتب إيلان بابيه: "عشر خرافات عن إسرائيل"، و"التطهير العرقي في فلسطين"، و"فكرة إسرائيل: تاريخ السلطة والمعرفة"، و"أكبر سجن على الأرض". وكتب شلومو ساند: "اختراع الشعب اليهودي"، و"اختراع أرض إسرائيل".

وكتب غرشون شافير: "نصف قرن من الاحتلال: إسرائيل، فلسطين، والصراع الأكثر تعقيدا في العالم"، و"الأرض والعمل وأصول الصراع الإسرائيلي الفلسطيني 1882-1919".

وكتب نورمان فنكلشتاين: "صناعة الهولوكوست: تأملات في استغلال المعاناة اليهودية"، و"ما يفوق الوقاحة؛ إساءة استخدام اللاسامية وتشويه التاريخ". مشكلة تلك الأصوات أنها تحتاج لبعث فلسطيني قادر على استثمارها في رؤية سياسية، أو في شراكة سياسية فلسطينية-يهودية، كما أنها بحاجة لوضع عربي مناسب، إضافة إلى مزيد من الانزياح في الرأي العام الدولي لصالح قضية فلسطين كقضية تحرر وعدالة في العالم.

• كاتب وصحفي فلسطيني عن مجلة (المجلة) لندن - بريطانيا

## الصوت اليهودي ضد الحرب على غزة الأصوات اليهودية تحتاج لبعث فلسطيني

تفيد بأن تطرف اليمين القومي والديني ضد الفلسطينيين، بات يتوازي مع التطرف ضد طابع إسرائيل كدولة ديمقراطية وعلمانية. ومثلا، هذا أبراهام بورغ (رئيس كنيسة وأحد قادة حزب العمل سابقا)، يشبه النازية في ألمانيا إبان الحرب العالمية الثانية، باليمين المتطرف في إسرائيل "بأسسه القومية اليهودية المتطرفة والعنصرية، والمناوئة للعرب، والمناهضة للبرالية والديمقراطية والمساواة الاقتصادية والاجتماعية، في الحكومة والكنيسة ووسائل الإعلام وعلى قمم التلال وشوارع المدن... نحن نتصرف بالفعل في المناطق التي قمنا باحتلالها في الضفة وغزة، كما تصرف النازيون في المناطق التي احتلوها في الغرب". ("هآرتس" - 5/9/2023)

سادسا، لا شك أن ظهور إسرائيل على شكل دولة متطرفة، قومية ودينية، على الصعيدين الداخلي والخارجي، أثار مخاوف اليهود بخصوص مكانتهم في مجتمعاتهم، أيضا،

وكانت جوديث بتلر، الفيلسوفة الأميركية-اليهودية من أبرز من استنكر ذلك، فهي ترى أن "من غير الصحيح والعبثي والمؤلم لأي كان أن يجادل بأن من لديهم نقد على دولة إسرائيل معادون للسامية، أو يهود كارهون لأنفسهم، إن كانوا يهودا... من الأهمية القصوى بالنسبة لي، كيهودية، أن أجهر بالقول ضد الظلم، وأن أكفح ضد كافة أشكال العنصرية". وفي مقال لها بمناسبة الحرب، كتبت بتلر: "لكن واضح، العنف الإسرائيلي ضد الفلسطينيين طاع وساحق: قصف بلا هوادة، وقتل للناس من مختلف الأعمار داخل منازلهم وفي الشوارع، وتعذيب في السجون... وأساليب تجويع مختلفة في غزة، وسلب للمنازل. كل هذا العنف، بأشكاله المختلفة، مُمارس ضد شعب يزرح تحت قوانين الفصل العنصري، والحكم الاستعماري، وانعدام الجنسية". ("لوس أنجلوس ريفيو أوف بوكس" - 13/10/2023)

رابعا، ينكر كثير من الدول الغربية لقيم



محتجون يهود يرفعون في لندن لافتة تطالب بوقف إطلاق النار في 17 نوفمبر AFP

بالنظر لتأثرهم سلبا من تآكل قيم الحرية والديمقراطية والمساواة في المجتمعات التي يعيشون بين ظهرانيها، إضافة إلى تحول إسرائيل إلى عبء سياسي وأمني وأخلاقي واقتصادي على الدول الغربية كما على اليهود في تلك الدول. في هذا الإطار تميز موقف إيلان بابيه بصراحته وجراته، إذ عبر عن إعجابه "بشجاعة المقاتلين الفلسطينيين الذين استولوا على اثنتي عشرة قاعدة عسكرية، وتغلبهم على أقوى جيش في الشرق الأوسط"، وبرايه: "منذ يونيو/حزيران 1967، تعرض نحو مليون مواطن فلسطيني للسجن دون محاكمة؛ ولو لمرة واحدة في حياته على الأقل... ويعرف هؤلاء الناس أيضا الواقع المروع الذي خلقته إسرائيل في قطاع غزة عندما أغلقت المنطقة، وفرضت عليها حصارا محكما، ابتداء من عام 2007، وممارساتها المستمرة بقتل الأطفال في الضفة الغربية المحتلة. وهذا ليس جديدا على الحركة الصهيونية... لطالما كان العنف أحد الوجوه الثابتة للصهيونية منذ قيام إسرائيل عام 1948". ("Palestine Chronicle" - 1948)

الحرية والعدالة والمساواة، التي تدعي أنها رسالتها إلى العالم، أو استخدامها بشكل وظيفي، إذ وقفت بشكل حازم ضد الاحتلال الروسي لأوكرانيا، وأدانت جرائم الحرب ضد شعبها، مع تقديمها الدعم اللامحدود لمقاومته، في حين أنكرت ذلك على الفلسطينيين، كأن عليهم أن يرضخوا للاحتلال، أو كأنهم ليسوا شعبا، أو ليسوا مؤهلين لحقوق مواطنة كغيرهم من البشر.

خامسا، بديهي أن تصدع الإجماع الداخلي في إسرائيل، قبل الحرب، الناجم عن انقسام المجتمع بين متدينين وعلمانيين، المحمول على مركب إثني (شرقي- غربي)، والناجم عن اليمين القومي والديني المتطرف على النظام السياسي في إسرائيل، ومحاولته تغليب يهودية إسرائيل على طابعها كدولة ليبرالية-ديمقراطية إزاء مواطنيها، أسهم في تصدع علاقة اليهود في الخارج بإسرائيل، ووضع علامة شك حول سياساتها، وحول تمثيلها ليهود العالم، سيما مع وجود مقاربات، داخل إسرائيل وخارجها،



• ماجد كيالي \*

كان لافتا هذه المرة بروز الصوت اليهودي المعارض للحرب التي تشنها إسرائيل على الفلسطينيين، أكثر من أية فترة مضت منذ إقامتها. بل إن الأمر وصل حد المشاركة في مظاهرات واعتصامات بعواصم ومدن رئيسية في الدول الغربية، مثل واشنطن ونيويورك ولندن وبرلين وباريس وأمستردام وفيينا ومدريد، وقيام جماعات يهودية، مثل "الصوت اليهودي من أجل السلام" (JVP)، و"إذا لم يكن الآن" (ifNotNow)، و"ناطوري كارتا"، مع مشاهير يهود، فنانيين وكتابا وأكاديميين، بكتابة بيانات، وتوجيه عرائض إلى حكوماتهم، في الولايات المتحدة وفرنسا وبريطانيا وألمانيا، يطالبون فيها بوقف تلك الحرب، والكف عن التضييق على الأصوات المناهضة للسياسات الإسرائيلية ضد الفلسطينيين، بذريعة "اللاسامية"، وعدم التضييق على الحق في المعارضة. لقد تمت إثارة الضمير الأخلاقي لهؤلاء اليهود بتحفيظ من:

أولا، الفضيحة الأخلاقية المتمثلة في قيام إسرائيل بحرب اعتبرها كثر حرب إبادة معلنة ضد الفلسطينيين، أمام مرأى العالم، مع كل الأحوال المتضمنة فيها، حتى إن الصحافي الإسرائيلي جدهون ليفي اعتبر في موقف جريء له أن "إسرائيل كأكثر الأنظمة الاحتلالية طغيانا ووحشية، وهي تعتبر نفسها ضحية، بل وضحية وحيدة، والتي تجرد الفلسطينيين من إنسانيتهم، كي تبرر مصادرتها حقوقهم".

وتابع: "منذ 1948 وإسرائيل تعاقب غزة... تعتقل، تقتل، نسلب، نرحل، نصادر أراضيهم، ونقوم بتطهير عرقي، أيضا نواصل الحصار... علينا الآن أن نبكي بمرارة على الضحايا الإسرائيليين؛ ولكن علينا أيضا أن نبكي على غزة، التي معظم سكانها لاجئون خنقتهم أيدي إسرائيل؛ غزة التي لم تعرف يوما واحدا من الحرية". ("هآرتس" - 8/10/2023)

ثانيا، استغلال إسرائيل لمكانة "الهولوكوست"، لتقديم نفسها كضحية، تدافع عن نفسها، بممارسة سياسة التطهير العرقي، والأرض المحروقة ضد الفلسطينيين، الذين باتوا ضحية لها، ما أثار رفض قطاعات من اليهود هذه المقارنة، رافعين شعار: "ليس باسمنا"، وأن إسرائيل لا تمثل كل اليهود في العالم بحسب تعبير نورمان فنكلشتاين.

ثالثا، منحت بعض الحكومات الغربية دعما مطلقا لتلك الحرب، مع محاولتها منع نقد إسرائيل بحجة مكافحة "اللاسامية"، رغم أن الغرب ذاته هو المسؤول عن صناعة "اللاسامية" و"الهولوكوست"، كأنه في ذلك يحاول تبييض صفحته إزاء ضحاياه اليهود، بتغطية توحش إسرائيل ضد الفلسطينيين.

## يسوع تحت أنقاض غزة

بأعياد الميلاد هذه السنة، تضامناً مع غزة واحتجاجاً على الإبادة التي يتعرض لها الفلسطينيون، وفي بيت لحم، مهد المسيح، الذي ما زال تحت الاحتلال العسكري، قال منذر إسحق قس كنيسة الميلاد الإنجيلية في بيت لحم، إنه «لو كان المسيح سيولد اليوم، فإنه كان سيولد في غزة تحت الأنقاض»، ولذلك، فبدلاً من المذود التقليدي، وضعت كومة أحجار داخل الكنيسة ودمية لیسوع الطفل ملفوفاً بالكوفية. تخبرنا الرواية التقليدية في إنجيل متى أن المجوس الثلاثة «لما أبصروا النجم فرحوا فرحاً عظيماً. ودخلوا البيت فرأوا الطفل مع أمه مريم، فجنوا له ساجدين ثم فتحوا حقائبهم وأهدوا إليه ذهباً وبخوراً ومرّاً». ولو كان المسيح سيولد اليوم، لانتظر المجوس الثلاثة أمام معبر رفح، من دون أن يُسمح لهم بالدخول إلى فلسطين حاملين هداياهم. وبدلاً من ملاك الرب الذي تراءى لیسوع في الحلم ليحذره من بطش هيرودس، فإن ملائكة الموت الصهيوني المرئية هي التي تحوم في السماوات، وتظهر على الشاشات، تُكرّر تحذيرات من سفر الإبادة، وتكتب في المناشير التي تسقط طيوراً مينة:

«قم واذهب إلى مصر  
وابق هناك  
إلى أبد الأبد  
لأن هيرودس مزع  
أن يطلب كل طفل  
ليهلكه».

• كاتب وروائي عراقي  
\* (القدس العربي) لندن

الكبير، وهو من أقدم مساجد غزة، الذي دمّره إسرائيل في الثامن من هذا الشهر. حين سُئل المتحدث باسم الجيش الإسرائيلي عن الهجوم على الكنيسة قال «إن جيش الدفاع الإسرائيلي يستهدف الإرهابيين والبنية التحتية للإرهاب، ولا يستهدف المدنيين، مهما كانت ديانتهم». ندد البابا فرنسيس بالهجوم الإسرائيلي ضد كنيسة العائلة المقدسة وقتل السيدتين، ووصف ما حدث بأنه «إرهاب»، لكن الخبر مرّ مثل غيره من أخبار غزة عن وحشية إسرائيل اليومية. فلنتصور لو أنّ جيش دولة إسلامية قصف كنيسة واحدة، لا ثلاث كنائس، وقتل اللاجئين إليها؟ لا شك في أن ردود الفعل الرسمية في الدول الغربية، ستكون سريعة وحازمة، وسيهب «العالم المتحضر» للدعوة لـ «إنقاذ» المسيحيين والتنديد بعنصرية من قصف كنائسهم، خصوصاً أن «إنقاذ الأقلّيات» هواية محبّبة وغير مكلفة لدى الكثيرين في الغرب، وهي لازمة تتكرر، ولكن في سياقات معينة ولأهداف سياسية بحتة لا تخلو من عنصرية فجّة وتسجيل نقاط تفوق حضاري. لكن إسرائيل هي المستنثاة دائماً، فهي طفل العالم الغربي المدلل، الذي يُجرم ويقتل ويدمر ويهجّر ويحاصر ويجوع دون عقوبات أو رادع. هناك تاريخ طويل وموثق لاضطهاد إسرائيل للمسيحيين الفلسطينيين والتصديق والاعتداءات المتكررة ضدهم، كما ضد غيرهم من الفلسطينيين، لا يميّز مطلق الصاروخ الإسرائيلي، ولا الطائرة المسيّرة، ولا الجندي على الحاجز أو في الدبابة، ولا المستوطن الذي يرهب ويحرق ويسرق، لا يميّز بين مسلم ومسيحي.

أعلنت الكنائس في فلسطين إلغاء الاحتفالات

الأورثوذكسية في العالم. وكان قد التجأ إليها مئات النازحين، من المسيحيين والمسلمين. وقتلت إسرائيل عشرين منهم يومها. والمفارقة أن فلور ناحوم، وفي تعليق لاحق على ما كانت قد ذكرته عن عدم وجود مسيحيين في غزة، اتهمت الإخوان المسلمين بالتطهير العرقي ضد المسيحيين في غزة. بينما بات واضحاً وحسب خبراء الإبادة والتطهير العرقي، أن هذا هو ما تقترفه إسرائيل ضد كل أهالي غزة، ووجود ناحوم هذه في منصبها وتاريخها الشخصي يختصران ما يعنيه الاستعمار الإحلالي فعلياً، فهي ولدت في لندن لعائلة من أصول مغربية وبرتغالية، وعاشت في جبل طارق، ثم درست وعملت في لندن قبل أن تستوطن فلسطين عام 2001. وفي عام 2018 عيّنت نائبة لرئيس بلدية القدس ومسؤولة عن السياحة والعلاقات الخارجية. وفي عام 2020 شاركت في تأسيس مجلس الأعمال الإسرائيلي - الإماراتي بعيداً ما سمي بمعاهدات السلام الإبراهيمي وزارت الإمارات والمغرب، وأثناء أحداث الشيخ جزّاح عام 2021، دافعت ناحوم عن سياسات التطهير العرقي وتهجير العائلات الفلسطينية من بيوتها في القدس. لا تفرّق آلة الإبادة الصهيونية بين مسيحيّ ومسلم. فالفلسطيني، هو الهدف، بغض النظر عن ديانته، ودور العبادة في غزة جزء من نسيج الحياة الذي يباد بمنهجية، من المستشفيات والجامعات والمدارس والمخابز إلى غيرها من أساسيات الحياة، وحسب المرصد الأورومتوسطي لحقوق الإنسان، دمّرت إسرائيل إلى اليوم 66 مسجداً في غزة بشكل كامل وتعرض 146 مسجداً آخر لأضرار من جراء القصف. وأخرها المسجد العمري



• سنان انطون

اغتيال قناص إسرائيلي في غزة ظهيرة السادس عشر من ديسمبر امرأتين فلسطينيتين كانتا قد لجأتا إلى مجمع كنيسة العائلة المقدسة الكاثوليكية في غزة. كانت ناهدة خليل، وابنتها سمر، تمشيان نحو دير الرهبان لاستخدام الحمام الوحيد، حين أصابت رصاصات القناص الأم. وحين حاولت ابنتها أن تحملها أصيبت هي الأخرى، ليضيفهما القناص إلى سجل قتلى حرب الإبادة الذي وصل إلى 20000. لا يشمل هذا الرقم المهول الآلاف من الذين ما تزال جثثهم تحت الأنقاض. كانت دبابة إسرائيلية في صباح اليوم نفسه قد استهدفت دير راهبات مرسلات المحبة الذي يأوي 54 شخصاً من ذوي الإعاقة، ودمّرت خزان الوقود والمولد الكهربائي وخزانات المياه والألواح الشمسية لتترك العشرات معرّضين للموت.

سُئلت نائبة رئيس بلدية القدس فلور ناحوم، في لقاء تلفزيوني عن الهجوم فكان جوابها بكل بساطة: «لا كنائس في غزة، ولست متأكدة مما يتحدث عنه التقرير. للأسف، ليس هناك مسيحيون في غزة لأن حماس طردتهم». وفات النائبة المحترمة أن جيش بلادها كان قد قصف في التاسع عشر من أكتوبر كنيسة القديس برفيريوس، التي بنيت عام 1150 وهي أقدم كنيسة في غزة وثالث أقدم الكنائس

## حين تصبح القضية ذريعة لقتل الشعوب

دائماً، والدولة السورية، كما يعرف الجميع، هو ونظامه. أما الحقيقة السورية التي ظهرت فهي "خيانة قسم من السوريين"، والخيانة هنا هي الثورة ضده والمطالبة برحيله، مؤكداً أن ما يجب أن يحدث في الثورات، إن عادت في أي بلد عربي هو التدمير والقتل والتهجير.

هكذا يحاول الرفيق المناضل استغلال الحرب الإسرائيلية على غزة لتبرير ما فعله بسورية، ومشبهاً ما يحدث في غزة بما حدث في سورية. وفي الحقيقة، هو لا يبالي هنا، فما فعله هو ونظامه بسورية والسوريين، لا يفعله سوى المحتلون والمستعمرون. لا يمكن لأولاد البلد أن يفعلوا ذلك ببلدانهم وبشعوبهم، ينبغي أن يكون القاتل والمدمر والمهجّر محتلاً؛ وهذه هي الحقيقة الوحيدة التي يمكن استخلاصها من حديثه أمام رعيته من البعثيين، بعد أن نسي أن يعرف لهم مفردة القضية التي حافظ النظام السوري عليها. فإن كان يعني القضية الفلسطينية، ففرع فلسطين الأمني وسط دمشق يشهد بذلك، وكذلك حفرة الموت في مخيم اليرموك، وإن كان يقصد بها القضية السورية، فدمار سورية وملايين المهجرين والقتلى والمفقودين وبقاؤه، رغم ذلك كله، على رأس الحكم وإعادة المجتمع الدولي تدويره، أيضاً تشهد على حفاظه على القضية السورية.

\* شاعرة وكاتبة سورية، أصدرت 5 مجموعات شعرية ومجموعة مترجمة إلى اللغة السويدية، وأصدرت أنطولوجيا الشعر السوري من 1980 إلى عام 2008. تكتب مقالات رأي في الصحافة العربية.

• (العربي الجديد) لندن

ويعيد وجوده في الاجتماعات الرسمية، ولا يعترف إلا بالوثائق الرسمية الصادرة عن مؤسساته. وتلك هي القضية السورية الأساسية التي استطاع بشار الأسد الانتصار فيها.

والحال، أخذ الحديث عن القضية وقتاً طويلاً من الرفيق بشار الأسد الذي استفاض بالارتجال والشرح، كأى أستاذ مدرسة يرى أن تلاميذه الذين يجلسون أمامه مبهورون، هم مجموعة من الأغبياء الذين يحتاجون إلى مزيد من الشرح لفهم الفكرة. والأستاذة والاستعلاء على من يوجّه إليهم الحديث من صفات بشار الأسد، أكانوا رؤساء أو ملوكاً أو أمراء، كما كان يفعل في اجتماعات جامعة الدول العربية، أو من مؤيديه السوريين الذين يتفاخرون بقدرته على اللفّ والدوران حول الحقائق، من دون أن يخامرهم قليلٌ من الشك بعبقريته.

تحدّث بشار الأسد إذاً عن القضية في معرض حديثه عن حدث غزة، معتبراً أن ما يهّم في كل الصراعات هو الحفاظ على القضية "بغض النظر عن نتائج الحرب، دمّرت غزة، هُجّر الشعب الفلسطيني، أبيد الشعب الفلسطيني، هنالك حقائق ظهرت وهذه الحقائق هي دروس مستفادة بالنسبة لنا، يجب أن نفكر فيها ونتعلمها وتبقى نصب أعيننا، لأنها تتقاطع مع ما عاشته سورية ومع ما يمكن أن تعيشه دول أخرى". هكذا يؤكد الرفيق المناضل أن تدمير المدن وتهجير الشعب وإبادته لا تعني شيئاً أمام عظمة القضية وإظهار الحقائق؛ والحقيقة الظاهرية التي يتدّرع بها الرفيق المناضل لتدمير القتل والتهجير والتدمير بوصفها أثماناً لا تعني شيئاً، هي أسطورة العدو الصهيوني، لكن ذلك ليس سوى تمرير لتبرير ما فعله بسورية وبشعبها، فهو فعل ذلك كله حفاظاً على القضية؛ والقضية السورية هي "صمود الدولة" كما يقول



• رشا عمران \*

وسط نخبة من خيرة مزودي القُطر العربي السوري وانتهازيه من كبار المناضلين البعثيين، أطلّ (الرفيق) بشار الأسد، الأمين العام لحزب البعث العربي الاشتراكي (الحاكم)، في كلمة طويلة مرتجلة، كعادته، في معظمها، وهي الأولى له بعد بدء عملية طوفان الأقصى وما تلاها من حربٍ على غزة وقطاعها؛ تحدّث خلالها عن الأوضاع التنظيمية للحزب، منبّها "الرفاق" إلى ضرورة الابتعاد عن الرومانسية في الحديث عن الانتخابات الحزبية المقبلة، مثل الحديث عن المال السياسي والمحسوبيات والفساد في الانتخابات، والتي تحتاج، برأيه، أولاً، إلى وعي شعبي غير متوقّف حالياً لدى جماهير البعثيين السوريين، الذين بدأت تظهر وسطهم أصواتٌ معزّزٌ بها توجه أسئلة إلى الدولة عما فعلته للمواطن بعد الحرب، بينما واجب الدولة سؤاله هو (المواطن) عما فعله للدولة بعد الحرب، في أكثر أحاديث بشار الأسد وضوحاً عن رأيه بشعبه وبيئته التي دفعت أثماناً باهظة خلال العقد الماضي، فهو يرى أن هؤلاء، ناقدي الفساد والأوضاع المعيشية المزرية، لم يقدموا سوى القليل للدولة التي لم ترضخ، وحافظت على شخصه رئيساً لأبدياً لعموم السوريين في الداخل السوري وفي الخارج (أليس هذا انتصاراً عظيماً؟)، ما دام المجتمع الدولي والعربي، على وجه الخصوص، يعيد تدويره



# TEMPORARY IMMIGRATION MEASURES FOR FAMILY MEMBERS OF CANADIANS IN GAZA

**Gov't to offer 3-year visas to Canadians' extended family in Gaza, starting in 2024**

- Rachel Aiello
- Senior Digital Parliamentary Reporter

Canada is rolling out new immigration measures including granting temporary visas to individuals in Gaza who are related to Canadians, as well as Israelis and Palestinians already in this country.

Noting that many Canadians are concerned about the safety of their loved ones currently in Gaza, Immigration, Refugees and Citizenship Minister Marc Miller announced Thursday that the government is going to be granting three-year temporary resident visas for extended family members of Canadian citizens and permanent residents.

"So they can come to Canada and be reunited with their family members residing here," he said, while cautioning Canada has no assurances regarding further evacuations from the Hamas-controlled territory.

Miller estimates the new the program will be in effect by Jan. 9, vowing the upcoming holidays won't impede his department's work on this file.

Eligible family members who will be able to apply include: the spouse, common law partner, child regardless of age, grandchild, sibling, parent or grandparent of a Canadian citizen or permanent resident, as well as their immediate family members. Documentation including proof of relationship and biometrics will be required.

Effective Thursday, the federal government is also making fee-exempt study permits or open work permits available for immediate family members of Canadian citizens or permanent residents, provided that they currently live in Canada, and that they left Israel or the Palestinian territories on or after Oct. 7.

"Israelis and Palestinians already in Canada who feel unsafe returning home at this time will also be eligible for the fee-exempt study or open work permits," Miller said.

The minister said he has also directed that all existing and new permanent residency applications for Palestinians within the family-based streams be given priority processing, as Gaza



Hatem Ali/The Associated Press  
Palestinians line up for food aid in Rafah, Gaza Strip.

is currently "unliveable."

Miller announced the trio of measures during a press conference in Ottawa, providing an update for Canadians "affected by the conflict in Israel, the West Bank and the Gaza Strip."

"The ongoing war between Israel and Hamas has created a humanitarian catastrophe of an unprecedented scale in Gaza," he said.

First signalling this news was afoot, Prime Minister Justin Trudeau said that while the government has in facilitating more than 600 Canadian citizens and their families in fleeing Gaza, more work was needed.

"Obviously, it's an extremely difficult situation," Trudeau said.

Miller estimated Thursday that these measures could result in hundreds of Canadians' loved ones making their way to this country, potentially with sponsorship assistance.

"If you extrapolate from the number of people that we have brought out, and look at perhaps what their family relations are, it looks like it could be in the hundreds but we don't have a clear precise sense at this time," he said.

This development comes after the Liberals faced pressure from families and the federal NDP (opens in a new tab) to find special pathways to bring extended family members of Canadians out of the region. Recognizing the

advocacy from Canadians that led to Thursday's announcement, Miller said the policy changes are about keeping families together.

"New Democrats welcome this long overdue announcement by the federal government," NDP MP Jenny Kwan said in a statement. "Families have been waiting for this day for too long."

The minister has said while Canadian officials remain in contact with consular staff on the ground pushing for more evacuations—as an estimated 200 individuals (opens in a new tab) registered with Global Affairs Canada remained trapped—the situation in the war zone remains precarious.

While cautioning that despite Canada doing what it can to help, Miller noted the government doesn't determine who, when, or how many individuals can leave the Gaza Strip through the Rafah border crossing with Egypt.

The war erupted after Hamas killed some 1,200 people and seized around 240 captives in a surprise attack in Israel on Oct. 7. (opens in a new tab) Israel responded with airstrikes, a ground offensive in Gaza, and by cutting off access to essential supplies. As of Thursday, according to The Associated Press, citing the Health Ministry in Hamas-ruled Gaza, nearly 20,000 Palestinians have been killed.

"We will continue to work with our partners in the region to facilitate the exit of Canadian citizens, permanent

residents and eligible family members," Miller said.

Canadians for Justice and Peace in the Middle East (CJPME) have also welcomed the development, while continuing to urge Canada to press for an immediate ceasefire, lamenting that the measures "are too late for many Canadians whose family members have been killed in Gaza since the war began."

"We must end this nightmare for all the people of Gaza who have no chance to leave," said CJPME vice-president Michael Bueckert in a statement.

Israa Alsaafin, a Canadian whose brother was killed in October while trying to evacuate, and has other loved ones trapped in Gaza, is imploring the government to move as quickly as possible to implement the new visa measures. Speaking to reporters in Ottawa after Miller's announcement, she said "every day counts."

"The priority of... my family here, is to bring everybody to safety," she said. "A lot of Canadians here in Canada are living every day with the pain and the worrying about their families, and nobody deserves to live these emotions."

Canada's immigration department has opened a dedicated phone line for enquiries on these measures: 613-321-4243. To prioritize an online inquiry, the government is advising using the keyword "MOME2023" when filling out the form.

# NDP: MIDDLESEX-LONDON HEALTH UNIT FACES LAYOFFS AS A RESULT OF FORD GOVERNMENT CUTS

**LONDON** – London's NDP MPPs are calling for immediate support after Middlesex-London Health Unit (MLHU) announced they will be forced to lay off staff because of a 'significant budget shortfall'. MPPs Peggy Sattler (London West), Terence Kernaghan (London North Centre), and Teresa Armstrong (London-Fanshawe) released the following statement:

"This is exactly what we feared would happen when Ford started funneling resources away from the public health care system into private pockets. Instead of strengthening our public health care system, Ford has weakened it by diverting resources, and he's driven health care workers out of the sector with anti-worker wage caps.

People are already struggling to

access family doctors and other primary care options, and Ford only seems to care about enriching wealthy insiders. This has to stop. MLHU needs immediate support to continue providing vital, life-saving services for our community, and Ford needs to wake up to the consequences of his disastrous policies".

### Background

MLHU reports they are not able to sustain historic service levels as a result of budget pressures.

17 positions are being cut, including 13 public health nurses

Important programs that are losing funding include school nursing programs, public health education, and funding for public awareness campaigns



The Middlesex-London Health Unit office in downtown London. The health unit says a budget shortfall is threatening the future of some programs, services and jobs. (Isha Bhargava/CBC)

## 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



# ANALYSIS FOR FEAR

- Professor Mazin Qumsiyeh
- Bethlehem University- Occupied Palestine

Golda Meir (previous Prime Minister of Israel) was reputed to have said “we would rather be feared than loved”. This is actually in short a sum of the colonial Zionist mentality. They wanted the remaining indigenous people of Palestine to fear them. That is why in April 1948 after committing the massacre of Deir Yassin, the Zionist militias paraded some survivors and used loudspeakers to announce to other villages that if you do not leave your villages we will do the same to you. Panic set in and indeed many

people left (still 33 massacres were committed during that first phase of the Nakba). Today 8 million Palestinians are refugees or displaced people.

If you really want to understand the ferocity of the genocide unfolding you really need to understand this psychology of Zionists and their main weakness. The erosion of the fear factor of the “invincible” army (supported by the US) began to be shattered in that first real war in 1973 where Syrian and Egyptian armies actually fought back to reclaim their stolen lands (Golan and Sinai). If it was not for an air bridge from the US, Israel would have had to comply with international law and return both unconditionally. The fear factor seemed temporarily restored and Egypt signed

the first shameful conditional and cold “peace” (1/3rd of the Sinai is still technically occupied and not under Egyptian sovereignty). But that also showed that no matter how much weapons the US supplied Israel, it remained a dependent state. That slippery slope led the PLO to also change direction and listen to the likes of Abu Mazen (Mahmoud Abbas) that argued you cannot win against Israel so you need to go for a diplomatic track. From the 10 point program of 1974 to the “claration of a state of Palestine in exile (1988) to the Oslo surrender agreements, those leaders succumbed to their fears. As the world continues to ignore the plight of the Palestinian refugees and those who live under Israeli prolonged occupation/colonization, new leaders arose and so did new resistance movements that are more Islamic in their outlook who showed no fear of the touted strength of the Israeli military. As predicted by many analysts before (me included), as long as colonization and oppression remain, resistance will grow. The Israeli invasion and destruction of Lebanon in 1982 was intended to restore the fear factor. Again the US came to Israel’s rescue but it was too late then, the Islamic resistance forces in Lebanon forced both the US and Israel out of Lebanon (Lebanon became Israel’s Vietnam

for 18 years till they were kicked out in 2000). In the past three decades, every military adventure Israel engaged in resulted in defeat (not achieving what Israel wanted at the beginning of the campaign). This is clear and testified to by all expert military analysts. But in all these campaigns the Israeli mentality of swing fear by killing large numbers of civilians remained. In 2000-2005, 2006, 2008/9, 2021, and in 2023. This last campaign was by far the most bloody: Israel committed over 1900 massacres killing over 20,000 and injuring over 54,000 and leveling most of Gaza. But again this was to sow fear which can prevent acts of resistance from an occupied oppressed people. Fear was also used to silence those who advocate human rights. Calling anybody who speaks against racism/Zionism an anti-Semite and criminalizing calls to Free Palestine. It has not worked and will not work. Israel would have to kill all 15 million Palestinians to have pacification. The fact is that the resistance grows rather than diminished. Meanwhile the Israeli forces in Gaza are taking massive casualties despite the advanced US supplies and significantly the empire of lies that helped Israel get created on top of Palestine in 1948 is tumbling (see [palestineremembered.com](http://palestineremembered.com) and [ongaza.org](http://ongaza.org)). Reading history

of other countries and even history of the last few campaigns by Israel would show this. The reverse has happened: the fear factor among the Israeli colonial settlers is growing. There is a growth in boycotts campaigns for US and Israeli products (see [bdsmovement.net](http://bdsmovement.net)). The Israeli government actually feeds it by exaggerating what the resistance does (claims of beheaded babies etc) and even what the resistance wants (claims of wanting to simply kill all Jews). Right wing politicians love this as it keeps them in power. But trying to sustain colonialism by technical means and by massacres will eventually become more costly than ending colonialism (see Algeria, Vietnam, South Africa etc). We will not be intimidated or silenced.

Join us: Poets, writers, scholars, organizers, and others — including the collective at ArabLit — are calling for a “Fast for Gaza” beginning December 21, 2023, from sunrise to sunset, which will continue every Thursday until a permanent ceasefire.

<https://arablit.org/2023/12/18/poets-writers-join-fast-for-gaza-december-21-2023/>

We remember the starving in Gaza  
Stay Human and keep Palestine alive



## MORINGA...TREE OF LIFE & VITMIN K2

- Dr. Kais Abu Taha

In the last few months I began writing a few articles in this prestigious newspaper related to nutrition supplements like Omega 3, sugar, Magnesium, salts and the last article was about Shilajit. The reason was that I felt that many friends and readers were interested in this field of nutrition.

### What is Moringa:

Moringa is a small tree, it is called in its original counties the Miracle tree, and the tree of life. The reason was that every part of this tree is useful and beneficial for nutrition and for the general health, both men and women, particularly where it is grown in economically poor societies like some parts of India, Pakistan, Bangladesh and many african countries.

It is mentioned that the leaves and flowers are rich in many Vitamins eg: B1, B6, B12, C and A, also they contain

Many important elements for health, eg: Potassium, Magnesium, Iron and Cal-

cium.

Moringa is available in the market as powder to enrich fruit juice, and dried leaves to be added to boiled water, also it is available as small bags similar to tea bags.

### Claimed benefits:

- Improves immunity and fights inflammations .
- Fights osteoporosis.
- Lowers high BP & prevents arteriosclerosis.
- Reduces stress.
- Improves Alzheimer disease.

I believe that these benefits need more scientific studies.

### Vitamine K2.

This vitamine is not a famous one, few people know about its importance. The manufacturing companies and the marketing companies used the media for their products to convince you to hurry

and purchase.

This Vit. was discovered in 1929 by a German scientist. Since then many scientific studies were conducted to know more about this Vit.

The most important function is blood clotting. After any wound in the skin or in any part of our body there is a protective mechanism to stop the bleeding. Vit K2 is the main factor in the coagulation process which stops the bleeding. Without Vit K2 which is circulating in our blood stream the bleeding will not stop from any injury which will put our life in danger.

It is important to make it clear that patients who are taking blood thinning medications must not take Vit K2 as a supplement, they must discuss this issue with the treating physician.

Foods which are rich in Vit. K2 are animal products like meat, liver and egg yolk.

Studies showed that the good bacteria

in our gut and the probiotics are responsible to give our bodies Vit K2, so it is important to eat foods which enrich our gut with the good bacteria, eg: yogurt, chese, dark chocolates, pickles...I wrote in a previous issue of this news paper an article about probiotics.

One of the important roles of Vit K2 in our body is the regulation of Calcium metabolism, Vit K2 enhances the deposition of calcium in the bones, so it reduces osteoporosis, reduces fractures, reduces atherosclerosis and reduces kidney stones.

In most counties it is mandatory to inject newly born babies with a proper dose of Vit K2, ( 0.5 mg ) to prevent a rare but possible fatal brain hemorrhage because it is found that Vit K2 is deficient in the blood of new babies. Sometimes some parents refuse to give injections to the new born baby, in this case the baby can be given Vit K2 orally.

- [Doctorkais@yahoo.com](mailto:Doctorkais@yahoo.com)



## OTTAWA LAUNCHES \$13B DENTAL-CARE PROGRAM WITH KIDS AND SENIORS FIRST UP FOR COVERAGE

**Applications for seniors aged 87 and over will open December 2023 before eligibility expands in new year**

- John Paul Tasker
- CBC News

**CONTINUED FROM PAGE 40**

To be eligible for the program, a person must have a household income below \$90,000 and no access to an existing private insurance plan. The person must also have filed a tax return so the government can verify income.

The plan is most generous for families that have household incomes below \$70,000. They face no co-pays to a participating dentist, hygienist or denturist, and Ottawa will pick up the tab for covered services like cleaning, polishing, examinations, X-rays, fillings, root canal treatments and complete and partial removable dentures.

Families with incomes between \$70,000 and \$79,999 will face a 40 per cent co-pay, and for those in the \$80,000 to \$89,999 income bracket, the co-pay jumps to 60 per cent. The federal plan will cover the rest of the costs incurred.

Services to be covered under the Canadian dental care plan:

Preventive services, including scaling (cleaning), polishing, sealants and fluoride

Diagnostic services, including examinations and x-rays

Restorative services, including fillings  
Endodontic services, including root canal treatments

Prosthetic services, including complete and partial removable dentures

Periodontal services, including deep scaling

Oral surgery services, including extractions.

Health Minister Mark Holland described the government's plan as "transformative" because it will provide coverage to the nearly nine million Canadians who do not already have access to dental insurance.

"We know we can have the best health system in the world and today is a monumental step in that direction," Holland said.

"It's going to make life better for eligible Canadian residents who won't have to choose between paying their bills and getting the help they absolutely need," he said.

Federal Health Minister Mark Holland says a \$13-billion dental-care plan will significantly improve access for millions of Canadians who don't have access to care through workplace insurance plans. Citizens' Services Minister

Terry Beech said Canadians do not need to do anything at this stage — the federal government will reach out to eligible people by mail to invite them to apply for the benefit when it's their turn.

The first letters will go out to invite seniors 70 and up to apply for the plan — those seniors will apply over the phone.



**Here's when seniors can expect to receive those letters:**

Seniors aged 87 and above starting in December 2023

Seniors aged 77 to 86 starting in January 2024

Seniors aged 72 to 76 starting in February 2024

Seniors aged 70 to 71 starting in March 2024

Then, in May 2024, the application process will switch from the telephone to online as people aged 65 and older become eligible to apply.

People with valid disability tax credit certificates and children under 18 will be able to apply starting in June 2024.

NDP Leader Jagmeet Singh claimed the government is only pressing ahead with this program now because his party "forced" Ottawa to enact it as a condition of the confidence-and-supply agreement that could keep the Liberals in power until 2025.

"People are living with pain, people are worried about the cost if they do have to go to the dentist. We've been fighting to make sure people get coverage while out-of-touch Liberals and cutting-back Conservatives don't want to deliver help to people. We've forced this government to take action," he said at a press confer-

ence in Toronto.

"We've used our power in this minority government to give people help," Singh added. "(Conservative Leader) Pierre Poilievre, despite having taxpayer-funded dental care for most of his adult life, voted against kids getting dental care. Conservatives have made it clear what their priorities are — cutting and

directly submit claims to that company for reimbursement. If there's a co-pay, insured people will pay that cost out of pocket to the provider.

While the program will be run by a third party, the government said people can still work with Service Canada agents to deal with any issues that arise, including eligibility or coverage disputes. There will be a dedicated call centre to deal with dental services.

The government is hopeful that oral health professionals will enrol in the program and accept the Canadian dental-care insurance plan as payment.

Officials said the government will launch an education campaign to brief dentists and the organizations that represent them in the new year on how they can sign up to provide covered care.

There will be a set "fee schedule" for services — but the costs reimbursed by Ottawa will vary from province to province.

The government said the fees paid are "relatively generous compared to other public plans across the country," which should provide an incentive for providers to participate.

Holland acknowledged the government "still has work to do" to guarantee the country's dentists will provide services to publicly insured clients.

"The core success of this plan is making sure oral health professionals are signing up," he said. "I'm extraordinarily optimistic there is going to be very strong uptake."

Holland said he met recently with seniors in Nova Scotia and they didn't seem hopeful that the proposed dental program would actually materialize.

They had been living with the same set of dentures for decades, he said.

Holland assured them the program was coming and seniors would be able to tap the insurance program to help cover dental costs.

"That was one of the most powerful moments for me politically, to see that look of optimism and joy and what that dignity means. The dignity of being able to get new dentures," he said.

NDP MP Don Davies, the party's health critic, praised the program's rollout, which he called "a truly historic moment."

"We are building on the legacy of Tommy Douglas who laid the foundation for our country's public health care system," Davies said of the former NDP leader who called for "head to toe" health coverage.

gutting."

**filling gaps in system**

In a background briefing with reporters, senior public servants responsible for the program stressed that this federal initiative is meant to "fill the gaps" in the system and not replace existing provincial and territorial programs that already cover some oral health services. But the federal government has received no assurances from the premiers that they will keep their programs operational once the national program rolls out. Holland said conversations are ongoing with other levels of government. "I think they understand this isn't an opportunity to shove off costs," he said.

There's also a risk of some employers scrapping the dental plans they offer their workers and pushing people onto this new federal plan.

A decision to dismantle those plans would push up the price tag of the dental care plan — in its current form, it is slated to cost the federal treasury about \$4.4 billion a year.

**Dedicated call centre for queries**

The program will be administered by insurance giant Sun Life and dentists will

**SUPERKING**  
**SUPERMARKET****519-601-7776**

785 Wonderland Rd. S. London at Westmount Shopping Center

**كافة أنواع اللحوم الحلال من البقر والغنم والدواجن**

Chicken Wings



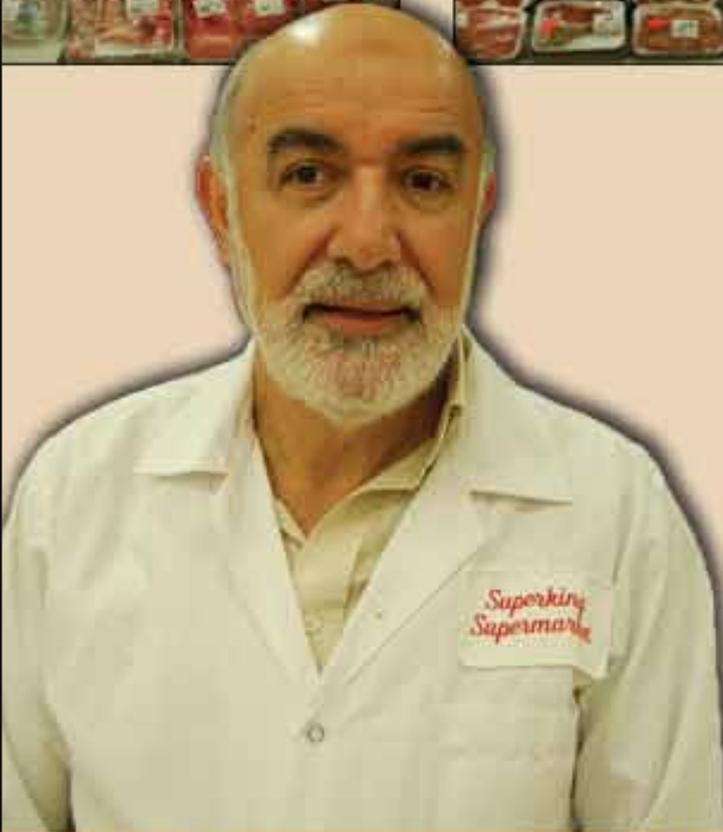
Chicken Legs

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**

## TEMPORARY IMMIGRATION MEASURES FOR FAMILY MEMBERS OF CANADIANS IN GAZA OTTAWA LAUNCHES \$13B DENTAL-CARE PROGRAM WITH KIDS AND SENIORS FIRST UP FOR COVERAGE

The federal government unveiled its new dental-care plan on — a \$13-billion insurance program that will start covering routine dentistry costs next year for people who meet a certain income threshold.

Ottawa will cover kids under 18 and some seniors first before expanding the program to all eligible low- and middle-income Canadians in 2025. Applications for seniors

aged 87 and over will open later this month. Other age groups will be able to apply in the new year.

The staggered application process is designed to make the rollout as smooth as possible. The government says it expects millions of people to avail themselves of this new component of Canada's social safety net. Coverage will be phased

in over time, but some eligible participants will start to receive benefits as early as May 2024. Costs incurred before the relevant start date will not be covered.

This insurance-based program replaces the interim program that has been sending cheques directly to families with kids under 12 for the last year.

**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](http://www.leecompany.ca)

**Merry Christmas AND HAPPY NEW YEAR**

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

<b>Argyle Arena</b> 1948 Wavell St. Sun. Dec. 17th, 2023 1:00-2:45 PM	<b>Earl Nichols Arena</b> 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