

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 23
الصحيفة التي
يبحث عنها القارئ

AL BILAD
www.albilad.net

البلاد

March 2024

مارس- آذار

Issue 264 العدد

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

كندا تحت على التطعيم ضد الحصبة قبل السفر مع ارتفاع الحالات مسار هجرة جديد للعائلات المتأثرة بالحرب في السودان

LSP
LIBERTY TAX
PAGE 04

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&R's
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 المغاري
B.Sc. Pharm. CDE
متخصص في متابعة مرضى السكر

40
صفحة
شؤون
كندية
07
كتاب
البلاد
13
فكر
وفن
22
طب
وعلم
24
العرب
والعالم
30

WIDE HORIZON
IMMIGRATION SERVICES
نختص بجميع القضايا المتعلقة بالهجرة الى كندا
كفالة الزوج والاباء
تأشيرات الدراسة
تجديد بطاقة الاقامة الدائمة (PR)
معاملات الحصول على الجنسية الكندية
معاملات استخراج جواز السفر الكندي
برامج الهجرة الخاصة بالاستثمار وبرجال الاعمال
البرامج الخاصة بهجرة ذوي الشهادات والخبرة
Dr. Shafer Awawdeh
د. شاهر عاودة
Membership #: R520433
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
• Kafa Kabob • Fattoush • Saj Bread
• Shish Taouk
• شاورما • فلافل • حمص • مشاي
BUSINESS HOURS
Sun. - Thurs. H.A.M. - H.P.M.
Fri. - Sat. H.A.M. - H.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

madani tires
& Alignment
All cars Repair & Alignment, تتعلم اللغة العربية
New & Used
(519) 668-7551
امين بخيت
www.madanitires.ca
280 Adeliade St. South, London, ON N5Z 3L1

Sophia Hamdan
Realtor
صوفيا حمدان
خدمات عقارية شاملة (بيع - شراء - استثمار - ايجار)
سكنية - تجارية - اراضي
T: 519-857-5600
E: sophiahamdan@kw.com

للاعلان في جريدة البلاد
يرجى الاتصال بزياد علي
(519)777-1391

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
NU-VISTA
NuVista Premiere Realty Inc.
Brokerage

Mohammed Abushar
Accounting Consultant
* Personal Taxes
* Corporate & Business Return
* Accounting
* Payroll Management
* Business Registration
mo.abushar@iacaccounting.com
WWW.IACACCOUNTING.COM
519-694-2322
محمد أبو شعر
INTELLIGENT ACCURATE CONFIDENT
ONE CALL THAT'S ALL!

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

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)



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




قلل من التوتر Maximize Your Refund, Minimize Your Stress. **استرجع أعلى ما يمكن من ضرائبك**

Your Trusted Partner in Tax Filing and Financial Services!

Our Services

ضرائب شخصية، تجارية وأمريكية



Personal, Business & US Tax Filing

الوساطة العقارية وقروض الإسكان



Real Estate & Mortgages

خدمات التأمين والاستثمار



Insurance & Investments

تأمين المنزل والسيارة



Home, Auto Insurance & Commercial Liability

 www.lspcanada.com

 info@lspcanada.com

 (226) 271-3945

Office Locations

<p>London</p> <p>9-1225 Wonderland Road North London, ON, N6G2V9</p>	<p>St. Thomas</p> <p>165 Dundas St London, ON, N6A1G4</p>	<p>Toronto</p> <p>481 Talbot Street St.Thomas,NL, N5P1C3</p>	<p>Windsor</p> <p>686 Yonge St Toronto, ON, M4Y2A6</p>	<p>Kitchener</p> <p>925 Erie Street East Windsor, ON, N9A3Y9</p>	<p>Niagara Falls</p> <p>207 King Street West Kitchener, ON, N2G1B1</p>	<p>Niagara Falls</p> <p>13-4465 Drummond Road Niagara Falls, ON, L2E6C5</p>
---	--	---	---	---	---	--



SUNRIDGE DENTAL

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

- خبرة أكثر من عشرين عاماً
- 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



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



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



معاينة مجانية للموقع

✉ info@krmitg.com

🌐 www.krmitg.com زوروا موقعنا

📷 <https://www.instagram.com/krmitg/>

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

69 Bessemer Rd Unit 45 London, ON N6E 2V6

CALL US TODAY
226.998.7274

نفقات السكن تُوَرِّق الكنديين، والمستأجرين أكثر من المالكين



RCI •

تنفق الأسر الكندية نسبة أكبر من دخلها على السكن وتواجه 27% منها صعوبات كبيرة في تلبية احتياجاتها المالية، ما يؤثر على نوعية حياتها، وفقاً لدراسة أجرتها وكالة الإحصاء الكندية ونشرت نتائجها مؤخراً. فقد أنفق الكنديون 31,4% من ميزانيتهم على السكن في عام 2023، مقارنة بـ 29,3% في عام 2019.

ووفقاً لبيانات وكالة الإحصاء، يخصص المستأجرون حصة أكبر من دخلهم لتغطية نفقات السكن مقارنة بالمالكين، ويكون الضغط المالي عليهم أكبر عندما ترتفع الأسعار.

وتعّين على الكنديين في السنوات الأخيرة التعامل مع أدنى معدلات الشغور الإيجاري التي شهدتها كندا. وبلغ معدل الإيجار السكني في كندا 2.178 دولاراً في كانون الأول (ديسمبر) الماضي، وفقاً لموقع Rentals.ca للمساكن المعروضة للإيجار، بزيادة نسبتها 8% في عام 2023.

وفي مدينتي تورونتو وفانكوفر، حيث السكن الميسر نادر جداً، تنفق حوالي 13% من الأسر أكثر من نصف ميزانيتها على السكن. وفي هاتين المدينتين، تعيش ثلث الأسر تقريباً في مساكن يصعب عليها تحمل تكاليفها.

ولا يبدو أنّ أزمة السكن في كندا ستلاشى في وقت قريب، فيما يستمر التباطؤ في عمليات البدء في بناء المساكن في مختلف

وفي ما يتعلق بهذه المؤشرات، النتائج هي أسوأ بالنسبة للكنديين الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 54 عاماً مقارنة بالبالغة أعمارهم 55 عاماً فما فوق. فقد أظهر الاستطلاع أنّ "الكنديين الأصغر سناً يميلون إلى مواجهة صعوبات أكبر من تلك التي يواجهها من ينتمون إلى فئات عمرية أكبر سناً عندما يتعلق الأمر بتكاليف السكن".

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

المستأجرون له تأثير سلبي على نوعية حياتهم، وفقاً للمسح الاجتماعي الكندي الذي أجرته وكالة الإحصاء الكندية في عامي 2021 و 2022.

فقد قال 41,5% من المستأجرين إنهم راضون بنسبة عالية عن الحياة، مقارنة بـ 53,1% من مالكي المنازل.

كما أنّ لدى الأسر المستأجرة شعور أضعف بالانتماء إلى مجتمعها المحلي، وهي أكثر ميلاً لأن تشعر بالوحدة كما أنها أقل تفاؤلاً بالمستقبل.

أنحاء البلاد. فعمليات البدء في البناء انخفضت بنسبة 7% على صعيد كل كندا في عام 2023، وهذا عائد أساساً إلى انخفاض كبير في كيبك.

إلا أنّ البيانات الخاصة بهذه المقاطعة سجّلت ارتفاعاً في كانون الأول (ديسمبر) 2023 وكانون الثاني (يناير) 2024، وفقاً للمؤسسة الكندية للقروض العقارية والسكن (CMHC - SCHL)، وهي مؤسسة فرالية.

والضغط "البالغ الشدة" الذي يواجهه

الحكومة الكندية تطرح مشروع قانون شامل لمعالجة المحتوى الضار عبر الإنترنت

• البلاد متابعة اخبارية

أشخاص، وأمين مظالم مستقل للسلامة الرقمية، ومكتب للسلامة الرقمية.

ومن المتوقع أن تلعب هذه المنظمة الجديدة دوراً في معالجة مخاوف الكنديين بشأن قرارات المنصات المتعلقة بالإشراف على المحتوى.

ومن خلال التعديلات على القانون الجنائي وقانون حقوق الإنسان الكندي، يسعى الليبراليون أيضاً إلى "معالجة وإدانة أفضل" لدعاية الكراهية.

وخدمات محتوى البالغين التي تم تحميلها بواسطة المستخدم.

كما يقول الليبراليون إنهم سيركزون قواعدهم الجديدة على المنصات التي يستخدمها الكنديون أكثر من غيرها، وتحديد المواقع المؤهلة ستعتمد على ما إذا كانت تستوفي الحد الأدنى من المستخدمين الذي تنوي الحكومة تحديده في اللوائح، بمجرد إقرار مشروع القانون.

وعلاوة على ذلك، يقترح مشروع القانون C-63 إنشاء منظمة جديدة تضم لجنة للسلامة الرقمية مكونة من خمسة

للتنمر على الطفل المحتوى الذي يدفع الطفل إلى إيذاء نفسه المحتوى الذي يحرض على التطرف العنيف أو الإرهاب المحتوى الذي يحرض على العنف المحتوى الذي يثير الكراهية المحتوى الحميم الذي يتم إرساله دون موافقة، بما في ذلك التزييف العميق.

وبهدف التشريع إلى الحد من التعرض للمحتوى الضار - مع جعل الخدمات عبر الإنترنت مسؤولة وشفافة - ويستهدف مشروع القانون C-63 خدمات الوسائط الاجتماعية وخدمات البث المباشر

قدم وزير العدل الكندي، عارف فيراني، مشروع قانون طال انتظاره يقترح تدابير ومتطلبات جديدة شاملة للمنصات بهدف مكافحة المحتوى الضار عبر الإنترنت.

ويركز التشريع، الذي أطلق عليه اسم Bill C-63، على سبع فئات من المحتوى الضار:

المحتوى الذي يعتدي على طفل جنسياً أو يعيد إيذاء أحد الناجين المحتوى المستخدم

رئيس تحرير القسم العربي
لايث الحمداني
Laith@albilad.net
(519) 709-3684

رئيس تحرير القسم الإنكليزي
زياد رشيد علي
ziyad@albilad.net
(519) 777-1391

للإعلان - زياد علي (519)777-1391

السنة
23

www.albilad.net

البلاد

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

أونتاريو تلغي رسوم الطرق الإقليمية السريعة وتجمد رسوم رخصة القيادة

خط النقل بالسكك الحديدية الخفيفة Hazel McCallion من خلال بناء حلقة Mis-sissauga وإحضار الخط إلى وسط مدينة Brampton، وتدعو الحكومة الفيدرالية إلى الانضمام إلى شراكة لتقاسم التكاليف لتوصيل النقل في الاتجاهين، خدمة GO طوال اليوم على خط ميلتون.

* إذا تم إقراره، فإن التشريع المقترح سيعيد قانون النقل العام وتحسين الطرق السريعة لمنع أونتاريو من فرض رسوم جديدة على الطرق السريعة الإقليمية وربما يتطلب مشاوره عامة قبل النظر في رسوم جديدة. * إذا تم إقراره، فإن التشريع المقترح سيضمن أن أي زيادات مستقبلية في تجديد رخص القيادة أو أن بطاقات الصور في أونتاريو ستطلب تعديلاً تشريعياً. * لم يتم فرض رسوم على الطريقين السريعين 412 و418 منذ أبريل 2022. ومن المتوقع أن تؤدي إزالة رسوم المرور على هذه الطرق السريعة إلى توفير 68 مليون دولار للسائقين بين عامي 2022 و2027.

قال السيد تود مكارثي، وزير تقديم الخدمات العامة والتجارية: "تضع حكومتنا العملاء في قلب كل ما نقوم به لتوفير الوقت والمال الثمين للناس. ونحن نعمل باستمرار على تقديم خدمات توفير الوقت مثل التجديد التلقائي للوحة الترخيص، والذي نتطلع إلى طرحه في الصيف."



انتخاب الهيئة الإدارية للجمعية الفلسطينية في مدينة برانتفورد

على أعضائها المهام المنوطة بكل منهم حيث تختار لها رئيساً، نائباً للرئيس، أميناً للصندوق وأميناً للسر ويكون الأعضاء الباقون مديريين عاملين على تنفيذ باقي مشروعات الجمعية.

الجمعية العمومية ترجو أن تكون قد وفقت في انتخاب هؤلاء الشباب، وترجو لهم التوفيق في كل مساعيهم الرامية إلى خدمة مجتمعنا الفلسطيني الكندي. والدفاع عن القضايا العادلة للشعب الفلسطيني.

الجيد والذين ليس لديهم غرامات أو تذاكر مستحقة.

تعد هذه الإجراءات جزءاً من التشريع القادم الذي سيبدأ الجلسة الربيعية للهيئة التشريعية في 20 فبراير 2024. وسيضمن قانون Get It Done مجموعة متنوعة من التدابير التي، في حالة إقرارها، ستعتمد على التزامات الحكومة حتى الآن لتبسيط الموافقات. لمشاريع البنية التحتية الكبرى والإسكان، وخفض التكاليف على الأفراد والشركات، ودعم النمو الاقتصادي لتحقيق الرخاء على المدى الطويل.

مع توقع نمو عدد سكان أونتاريو بمقدار خمسة ملايين نسمة خلال العقد المقبل، تمضي المقاطعة قدماً في بناء الطريق السريع 413 وطريق برادفورد الجانبي. ستعمل هذه الطرق السريعة على توفير الراحة لأحد أكثر الممرات ازدحاماً في أمريكا الشمالية، مما يساعد الركاب على توفير 30 دقيقة في الرحلة حتى يتمكنوا من قضاء الوقت في القيام بالأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لهم.

على مدى السنوات العشر القادمة، تستثمر أونتاريو أيضاً أكثر من 70 مليار دولار لتمويل النقل العام في المقاطعة، والذي يتضمن أكبر توسعة لمترو الأنفاق في التاريخ الكندي، بما في ذلك خط أونتاريو، وامتداد مترو أنفاق سكاربورو، وامتداد إجلينتون كروستاون الغربي، ويونج. امتداد مترو الأنفاق الشمالي. تمضي المقاطعة أيضاً قدماً في خطط تمديد

• وزارة المواصلات (متابعة البلاد)

تورنتو - تعمل حكومة أونتاريو على خفض التكاليف التي يتحملها السائقون من خلال تقديم تشريع من شأنه، في حالة إقراره، حظر رسوم المرور على الطرق الإقليمية السريعة. سينطبق هذا الحظر على طريق دون فالي باركواي وطريق غاردينر السريع Don Valley Parkway and Gardiner Expressway بمجرد تحميلهما إلى المقاطعة، بالإضافة إلى الطرق السريعة المكونة من سلسلة 400 في المقاطعة.

قال برايميت ساركاريا، وزير النقل: "إن حكومتنا بقيادة رئيس الوزراء فورد في مهمة تتمثل في خفض التكاليف للعائلات والشركات". أولاً، ألغينا رسوم المرور على الطريقين السريعين 412 و418، والآن نقوم بحماية السائقين من تكاليف الرسوم الجديدة. ومع خفض ضريبة الوقود وإلغاء رسوم ملصقات لوحة الترخيص، فإننا نوفر للسائقين مئات الدولارات كل عام.

ولخفض التكاليف بشكل أكبر على الأشخاص، تقترح المقاطعة أيضاً جعل التجميد الحالي لرخصة القيادة ورسوم بطاقة صور أونتاريو دائماً من خلال التشريع، مما يوفر للسائقين ما يقدر بنحو 66 مليون دولار على مدى السنوات الخمس المقبلة. من خلال تشريع التجميد الحالي، والذي تم وضعه في الأصل من خلال اللوائح والذي وفر للمتقدمين 22 مليون دولار منذ عام 2019، تضمنت الحكومة أن أي زيادات مستقبلية لا يمكن إجراؤها إلا من خلال التشريع.

وتقترح المقاطعة أيضاً توفير وقت السائقين من خلال عملية تجديد لوحة الترخيص أوتوماتيكياً بدءاً من هذا الصيف، مما يوفر لأصحاب المركبات أكثر من 900 ألف ساعة كل عام. يأتي هذا في أعقاب الإجراءات الأخير الذي اتخذته الحكومة لإلغاء تكلفة تجديد تصريح سيارتك. حتى تبدأ عملية التجديد التلقائي، لا يزال يتعين على السائقين تجديد لوحات ترخيصهم دون أي تكلفة، وهو ما يمكن القيام به عبر الإنترنت أو شخصياً في ServiceOntario. ستكون عملية التجديد التلقائي متاحة فقط للسائقين ذوي الوضع

في جو سادته حماس الشباب الفلسطيني في مدينة برانتفورد للعمل الاجتماعي، في الثامن عشر من شهر شباط 2024، تم انتخاب الهيئة الإدارية للجمعية الفلسطينية التي مدد لها مرتين من الزمن بسبب صعوبة التواصل في أثناء جائحة الكورونا التي غزت العالم عام 2019.

والواقع أن هؤلاء الشباب، وفي هذه الجلسة الأخيرة استطاعوا ان يحققوا الفوز لما

البيلاد

أعمالكم تتطور مع تطور إعلانكم

للإعلان يرجى الاتصال بـ
زياد علي 519-777-1391

WWW.ALBILAD.NET

ziyad@albilad.net

كبيرة الأطباء في كندا تحث على التطعيم ضد الحصبة قبل السفر مع ارتفاع الحالات



إلى بقية الجسم". وتابعت: "إذا كنت تشبه أثناء رحلتك إلى كندا أنك قد تكون مصابا بالحصبة، فارتد قناعا طبيا مناسباً وقلل من الاتصال بالآخرين إن أمكن. وإذا كنت تعاني من أعراض، أخبر مضيضة الطيران أو طاقم الرحلات البحرية قبل وصولك إلى كندا أو مسؤول خدمات الحدود عند دخولك البلاد". وأضافت أنه إذا ظهرت عليك أعراض الحصبة بعد عودتك فاتصل بمخدم الرعاية الصحية على الفور. يأتي هذا التحذير بعد أيام من تحذير منظمة الصحة العالمية من أن أكثر من نصف جميع البلدان ستكون معرضة لخطر كبير أو مرتفع للغاية لتفشي مرض الحصبة بحلول نهاية عام 2024 ما لم تتخذ تدابير وقائية.

تطعيمه بالكامل من أو إلى بلد تنتشر فيه العدوى الفيروسية. وحذرت تام من أن هذه الحالات المستوردة لديها القدرة على إثارة انتشار مرض الحصبة بين الأفراد غير المطعمين في كندا. وقالت PHAC إن الجرعة الثانية تعطى عادة عند عمر 18 شهرا أو بين أربع وست سنوات من العمر. كما قالت PHAC إن البيانات تظهر أنه أبلغ عن ست حالات إصابة بالحصبة في كندا هذا العام، وبعضها تطلب دخول المستشفى، وشملت معظم هذه الحالات غير مطعمين وسافروا دوليا. وذكرت تام: "بالنسبة لكل من يسافر هذا الربيع، أحثكم على توخي الحذر في مراقبة أعراض الحصبة. والأعراض الأولية تشمل الحمى واحمرار العيون وسيلان الأنف والسعال يليها طفح جلدي أحمر يبدأ على الوجه ثم ينتقل

إعطاؤها قبل أقل من أسبوعين من السفر". والحصبة هي عدوى فيروسية شديدة العدوى يمكن أن تنتشر عن طريق الهواء والاتصال الوثيق. وتشمل الأعراض الطفح الجلدي والحمى والسعال والتعب. كما يمكن أن تؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل الصمم وتلف الدماغ، وفي بعض الحالات يمكن أن تكون مميتة وفقا لـ PHAC. والأطفال أقل من خمس سنوات والبالغون الذين تزيد أعمارهم عن 20 عاما، والحوامل والأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بمضاعفات الحصبة. وعلى الرغم من أنه تم القضاء على مرض الحصبة في كندا لسنوات عديدة فإنه لا يزال من الممكن الإصابة به إذا سافر شخص لم يتم

• مواقع اخبارية (متابعة البلاد)

وسط تصاعد عالمي لحالات الحصبة، أصدر مسؤولو الصحة الكنديون تحذيرا بشأن الارتفاع المحتمل في الحالات القاذر من الخارج، خاصة مع اقتراب عطلة الربيع. من جهتها قالت الدكتورة تيريزا تام كبيرة مسؤولي الصحة العامة في وكالة الصحة العامة الكندية في بيان إنه مع اقتراب عطلة الربيع فإنها تحث الكنديين على تحديث لقاح الحصبة الخاص بهم. وأضافت: "أنصح بشدة الجميع في كندا بالتطعيم بجرعتين من لقاح الحصبة، خاصة قبل السفر، إذا لزم الأمر، فمن الأفضل أخذ التطعيم ضد الحصبة قبل أسبوعين على الأقل من المغادرة. ولكن لا تزال هناك فوائد إذا تم

كندا تعلن عن مسار هجرة جديد للعائلات المتأثرة بالحرب في السودان .. وإيكم المؤهل وكيفية التقدم

كيف يمكن للأشخاص المؤهلين التقدم لهذا المسار؟ يحب على الأفراد التقديم من خلال بوابة PR PORTAL مع تقديم جميع المستندات والنماذج اللازمة، بما في ذلك الإقرارات اللازمة من الراعي وإذا تبين أن الطلب غير مكتمل فسيتم إعادته. وفي هذه الحالات سيكون لدى المتقدمين خيار إعادة التقديم إذا كان المسار لا يزال مفتوحا ويمكن العثور على مزيد من المعلومات حول كيفية التقديم سودانيون في كندا وفقا لبيانات التعداد السكاني 2021 فإن 17485 شخصا في كندا قالوا إن السودان بلدهم الأصلي و 4690 من هؤلاء الأفراد هم من المهاجرين الجدد إلى كندا

ولا يمكن ان يكون الراعي: < في عملية التقدم بطلب للتخلي عن جنسيته الكندية أو الإقامة الدائمة < في السجن < خاضعا لأمر الترحيل في كندا < في حالة عدم سداد دفعه قرض الهجرة أو ضمان الأداء أو أي مبلغ آخر ملزم قانونا بدفعه إلى حكومة كندا < في حالة عدم الوفاء بتعهد الرعاية أو مدفوعات الدعم أو سداد أي ديون مستحقة لحكومة كندا < مقلسا < يحصل على المساعدة الاجتماعية لأي سبب آخر غير الإعاقة < أدين بارتكاب جريمة جنائية مدرجة في السياسة العامة

* إلا يكون لديه دولة أخرى للعودة إليها غير السودان أو كندا * يعد طفلا أو حفيدا أو أخا أو والدا أو جدا للراعي الذي يساعد في دعم الهجرة * بالإضافة إلى ذلك يجب تقديم إعلان قانوني من الراعي لدعم أي فرد من أفراد العائلة * يخطط للعيش في مقاطعة أو إقليم آخر غير كوبيك * ألا يكون مقبولا لأسباب أخرى غير الأسباب المالية ويجب على الراعي: ✓ أن يكون عمره 18 عاما أو أكبر ✓ أن يكون مواطنا كنديا أو مقيما دائما ✓ العيش في كندا (ولكن ليس في مقاطعة كوبيك) ✓ إثبات أن لديه ما يكفي من الدخل / الأموال لتلبية المتطلبات المالية

• كندا نيوز 24 (متابعة البلاد)

أعلنت وزارة الهجرة والمواطنة الكندية IRCC عن مسار جديد للهجرة للعائلات المتأثرة بالحرب المستمرة في السودان. وأكدت الوزارة أنه اعتبارا من 27 فبراير 2024 ستقبل ما يصل إلى 3250 طلبا من المتقدمين الفرديين أو العائلات. وهذا مسار جديد لرعاية الأسرة يمنح المتقدمين الناجحين الإقامة الدائمة PR. ودكوت IRCC أنها ستتنازل عن حق رسوم الإقامة الدائمة وستوفر خدمات تسوية مجانية للأفراد الذين يحملون الإقامة الدائمة بنجاح من خلال هذا المسار. وللتأهل لهذا المسار يجب أن يكون المتقدم: * عاش في السودان في 15 أبريل 2023

اتفاق بين الحكومة الليبرالية والديمقراطي الجديد حول الرعاية الدوائية

RCI •

تتفق بشأنه مع حكومات المقاطعات. وبالتالي يُدرك سينغ أنّ هذا الجزء من مشروع القانون سيستغرق "وقتاً".

ويستند إطار الرعاية الدوائية إلى قانون الصحة الكندي وتقرير هوبكينز الذي أوصى بإنشاء رعاية دوائية شاملة ذات دافع واحد.

وإذا كان الديمقراطيون الجدد قد وافقوا على تمديد مهلة تقديم مشروع قانون حول الرعاية الدوائية الشاملة من نهاية عام 2023 إلى الأول من آذار (مارس) 2024، فإنّ صبرهم أخذ ينفد مع بداية العام الحالي.

وفي الواقع، ازدادت الضغوط على حكومة الأقلية الليبرالية في الأسابيع الأخيرة مع تهديد الحزب الديمقراطي الجديد بعدم دعم الميزانية الفدرالية المقبلة، ما قد يعرض الحكومة للسقوط. ولم يشأ مكتب رئيس الحكومة التعليق على الاتفاق الجديد عندما تصل به راديو كندا.

"لقد توصلنا إلى اتفاق. المحادثات مستمرة. سيكون لدينا المزيد من التفاصيل للإعلان عنها الأسبوع المقبل"، اكتفى مصدر في الحكومة الليبرالية بالقول.

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

الرعاية الدوائية الشاملة النور "في أسرع وقت ممكن". ومن المقرر تقديم مشروع القانون بشأنها يوم الثلاثاء.

ولم يلتزم زعيم الديمقراطيين الجدد بموعده لدخول هذه التغطية الدوائية حيز



مصافحة بين رئيس حكومة الأقلية الليبرالية جوستان ترودو وزعيم الحزب الديمقراطي الجديد جاغيت سينغ (أرشيف). الصورة: LA PRESSE CANADIENNE / SEAN KILPATRICK/THE CANADIAN PRESS

التنفيذ على امتداد كندا.

وإذا كان هذا الاتفاق يُعدّ خيراً جيداً ومصدر فخر للديمقراطيين الجدد، فلا يزال يتعيّن على الحكومة الليبرالية أن

نقلا عن جاغيت سينغ، زعيم الحزب الديمقراطي الجديد

"لم يكونوا مستعدين للمضي قدماً، والآن أرغمناهم على القيام بذلك"، قال سينغ عن الليبراليين بقيادة ترودو في مقابلة مع

قبل أقل من أسبوع من نهاية المهلة المحددة في الأول من آذار (مارس)، توصل الحزب الليبرالي الكندي والحزب الديمقراطي الجديد (يساري التوجه) اليوم إلى اتفاق بشأن الرعاية الدوائية، محافظين بالتالي على استمرار الاتفاق الذي أبرماه قبل سنتين والذي يتيح بقاء حكومة الأقلية الليبرالية في السلطة في أوتوا حتى عام 2025، أي حتى نهاية ولايتها.

وبالإضافة إلى التوصل إلى إطار مشروع قانون يضع الأسس لرعاية دوائية شاملة ذات دافع واحد، يتم فيها تغطية التكاليف لجميع الكنديين من خلال نظام عام واحد، تلقى الديمقراطيون الجدد تأكيداً بأنّ نظام التأمين الدوائي هذا سيُغطّي وسائل منع الحمل والأدوية لعلاج مرض السكري. زعيم الحزب الديمقراطي الجديد، جاغيت سينغ، الذي أكد هذه المعلومات لراديو كندا، وصف الاتفاق الجديد بأنه "تاريخي"، مصراً على أنه "سيغيّر الحياة" نحو الأفضل و "يعطي الأمل" للكثيرين.

ما حققناه، لم يحدث مطلقاً في الماضي. إنها الخطوة الكبيرة الأولى نحو نظام رعاية دوائية شامل، وهي أكبر خطوة اتخذناها في تاريخ بلدنا باتجاه هذا الهدف.

راديو كندا ثبت نهاية الأسبوع الحالي. وفيما يتعلق بتكلفة الإجراءات الجديدة، قال زعيم الحزب الديمقراطي الجديد إنه سيتم الكشف عن التفاصيل "قريباً". ووفقاً لسينغ، يمكن أن تبصر هذه

طبيب كندي فلسطيني يرفع دعوى ضد معلق سياسي وصفه بأنه "ناشط حماسي"

RCI •

تاريخه إلى عام 2013 قد أضراً بسمة الدكتور لوباني وسيستمرّان في الإضرار بها، مضيقة أن ليفانت "أظهر تجاهلاً قاسياً ومتعمداً لحقوق الدكتور لوباني"، وزاد من إذلاله وقلقه.

ويطالب لوباني بتعويض قدره 2,1 مليون دولار وبأمر قضائي دائم ضد ليفانت يطالبه بحذف المنشورات التي تتناولها.

ولم يتمّ إثبات أيّ من ادعاءات الدكتور لوباني في المحكمة.

ولم يتم تقديم مذكرة الدفاع بعد. لكن في رسالة بالبريد الإلكتروني إلى شبكة "سي بي سي" الإخبارية، قال ليفانت إنه سيدافع عن نفسه في الدعوى المرفوعة ضده، واصفاً إياها بأنها "دعوى قضائية استراتيجية ضد المشاركة العامة" (SLAPP)، وهي دعوى مدنية تهدف إلى إسكات النقد السياسي.

"إنها محاولة واضحة من قبل لوباني لإسكات صحفي يهودي يتحدث ضد إرهاب حماس"، كتب ليفانت، الذي ينتمي للجالية اليهودية، في رسالة عبر البريد الإلكتروني.

يُشار إلى أنّ حركة حماس الإسلامية مُدرجة في قائمة التنظيمات الإرهابية في كندا ودول عديدة أخرى.

ولا تزال تهمة الإذراء الموجهة إلى لوباني في قضية مكتب النائب فراجيسكاتوس أمام القضاء.

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

محكمة أونتاريو العليا في لندن. ووفقاً لوثائق المحكمة، تتضمن التعليقات على منشور ليفانت دعوات لـ "ترحيل لوباني" ودعوة لأرباب عمل الطبيب الكندي الفلسطيني ليكونوا على دراية بـ "سلوكه"، ودعوة أخرى لـ "إلغاء ترخيصه لمزاولة الطب في أونتاريو".



الطبيب الكندي الدكتور طارق لوباني، الثاني من اليسار، في صورة مأخوذة في 11 أيار (مايو) 2018 مع رفاقه في الفريق الطبي في قطاع غزة.

الصورة: TWITTER/TAREK LOUBANI

كما تزعم الوثائق أنّ منشور منصة "إكس" وإعادة نشر عمود "تورونتو صن" الذي يعود

"لغاية 17 كانون الثاني (يناير) 2024، تمت مشاهدة المنشور الذي وضعه ليفانت بتاريخ 16 تشرين الثاني (نوفمبر) 2023 على منصة "إكس" 32.200 مرة على الأقل، وأعيد نشره 321 مرة، وتمت مشاركته مع تعليق مُصاحب 9 مرات على الأقل، ونال علامة إعجاب 541 مرة،

وفيما يتعلق بتكلفة الإجراءات الجديدة، قال زعيم الحزب الديمقراطي الجديد إنه سيتم الكشف عن التفاصيل "قريباً". ووفقاً لسينغ، يمكن أن تبصر هذه

رفع طبيب من مدينة لندن في مقاطعة أونتاريو، يقوم بعمل إنساني في قطاع غزة الفلسطيني، دعوى قضائية ضد مالك موقع "ريبيل نيوز" ("أخبار المتمردين") Rebel News بتهمة التشهير، زاعماً أنّ منشوراً على وسائل التواصل الاجتماعي ومقالة ذات صلة يضرّان بسمته.

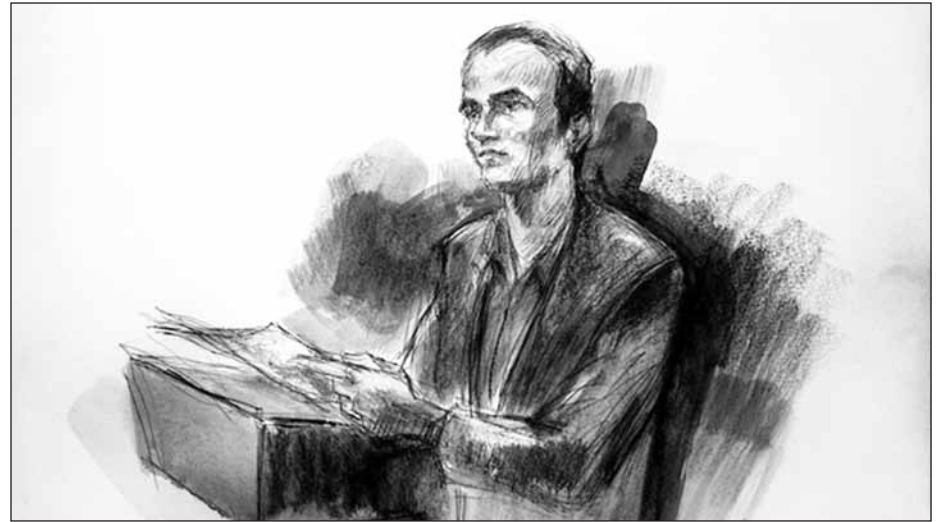
وفي منشور بتاريخ 16 تشرين الثاني (نوفمبر) 2023 على موقع "إكس" ("تويتتر" سابقاً)، وصف المعلق الصحفي والناشط السياسي المحافظ عزرا ليفانت الطبيب الكندي الفلسطيني الأصل الدكتور طارق لوباني بأنه "ناشط في (حركة) حماس (الفلسطينية) منذ فترة طويلة ويعمل خارج أونتاريو".

ويتضمن المنشور رابطين، أحدهما للعمود بقلم ليفانت نفسه في صحيفة "تورونتو صن" (To- ronto Sun) عام 2013 يعرض فيه الكاتب تفاصيل اعتقال لوباني في مصر ويصفه بأنه "ناشط متطرف".

أما الرابط الآخر فمقال في صحيفة "ناشيونال بوست" (National Post) عام 2023 يتناول اتهاماً بالإبذاء وجهته شرطة بلدية لندن للوباني بعد تعرّض مكتب عضو مجلس العموم بيتر فراجيسكاتوس (ليبرالي) في لندن للرش بكتائب الطماطم خلال تظاهرة مؤيدة للفلسطينيين في 22 تشرين الأول (أكتوبر) بعد بدء الحرب الحالية بين إسرائيل وحماس.

ووضعت إشارة مرجعية عليه 12 مرة، وتم الرد عليه 26 مرة، جاء في الدعوى المرفوعة أمام

السجن المؤبد لمرتكب هجوم الدهس "الإرهابي" في أونتاريو عام 2021



ضحايا هجوم الدهس في لندن (أونتاريو) في 6 حزيران (يونيو) 2021، من اليمين: سلمان أفضل ووالدته طلعت وزوجته مديحة وابنتهما يُمنى. وأصيب في الهجوم الطفل فايز أفضل (9 أعوام) بجراح.

رسم قاعة المحكمة لمنفذ هجوم الدهس القاتل في لندن (أونتاريو)، ناثانيل فيلتمان، وهو في قصص الاتهام. الصورة: RADIO-CANADA / PAM DAVIES

جلسة كانون الثاني (يناير) وجادل الادعاء خلال المحاكمة بأن فيلتمان من أنصار سيادة العرق الأبيض وكان يخطط لارتكاب عمل عنيف.

وفي تلاوة قرارها بشأن عقوبة فيلتمان، أعلنت القاضية بوميرانس منذ البداية أن هذا الأخير غادر شقته مساء 6 حزيران (يونيو) 2021 عاقداً النية على قتل أشخاص مسلمين. وقاد شاحنته الصغيرة في شوارع لندن مرتدياً زياً عسكرياً. وأشارت القاضية إلى أن فيلتمان كان مستهيكاً كبيراً لأدبيات اليمين المتطرف على الإنترنت وليبانات مرتبطة بأيديولوجية التفوق الأبيض.

وتجنبت القاضية بوميرانس لفظ اسم فيلتمان على الإطلاق وهي تتلو قرارها، مسمية إياه "المتهم".

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

دهسهم فيلتمان، البالغ من العمر آنذاك 20 عاماً، وهو يقود شاحنته الصغيرة.

وأُسفر هجوم الدهس هذا عن مقتل كل من يُمى أفضل (15 عاماً) ووالدتها مديحة سلمان (44 عاماً) ووالدها سلمان أفضل (46 عاماً) وطلعت أفضل (74 عاماً)، وهي والدة سلمان، وإصابة الطفل فايز أفضل، شقيق يُمنى والذي كان آنذاك في سن التاسعة، بجراح بالغة نجا منها لاحقاً.

وكان الادعاء قد طلب بأن تُصنّف الجريمة التي ارتكبتها فيلتمان على أنها عمل إرهابي.

"أراد الجاني جعل المسلمين يخافون من تواجدهم في كندا، يخافون من الذهاب إلى المنتزه وإلى المسجد ومن عيش حياتهم. أراد إثارة هذه المخاوف لدى المسلمين وإدخال الكثير من الخوف إلى أنفسهم لحملهم على مغادرة البلاد"، قالت المدعية العامة سارة الشيخ للقاضية بوميرانس في

بوميرانس. "في الواقع، يمكن للمرء أن يقول إن هذه كانت حالة نموذجية من النشاط الإرهابي".

وهذه أول مرة يتم فيها تفعيل قوانين الإرهاب الكندية في محاكمة جريمة قتل من الدرجة الأولى.

وأدين فيلتمان في تشرين الثاني (نوفمبر) 2023 بأربع تهمة بالقتل من الدرجة الأولى وتهمة واحدة بمحاولة القتل، لقتله أربعة أشخاص من عائلة أفضل وإصابة خامس، هو طفل، بجراح في هجوم الدهس الذي قام به.

وترتبط عقوبة السجن المؤبد تلقائياً بكل واحدة من تهمة القتل المتعمد الأربع. كما قررت القاضية بوميرانس أن المتهم يجب أن يقضي العقوبة نفسها لمحاولته قتل الطفل الذي أُصيب.

يُذكر أن الأفراد الخمسة من عائلة أفضل الباكستانية الأصل كانوا يقومون بنزهة مسائية في إحدى ضواحي لندن عندما

• RCI

حكمت محكمة أونتاريو العليا على مرتكب الهجوم المتعمد الذي أودى بحياة أربعة أفراد في عائلة مسلمة في لندن عام 2021 بالسجن مدى الحياة واعتبرت هجومه عملاً إرهابياً. ولن يكون مؤهلاً للإفراج المشروط إلا بعد أن يمضي 25 عاماً خلف القضبان.

ورفضت القاضية رينيه بوميرانس التي أصدرت الحكم أن تُلغى اسم ناثانيل فيلتمان، لكنها قالت إن أفعاله في 6 حزيران (يونيو) 2021، عندما دهس عمداً بواسطة شاحنته الصغيرة عائلة أفضل المسلمة في لندن، في أونتاريو، كانت مدفوعة بالكراهية والإسلاموفوبيا، وتُعتبر بالتالي عملاً إرهابياً بموجب القوانين الكندية.

"اخترت عدم ذكر اسم الجاني ولا الأشياء البغيضة التي أطلع الشرطة عليها أو التي ذكرها في بيانه، وهذا لأن أفعاله تشكل نشاطاً إرهابياً"، قالت القاضية



ALBILAD.NET

الطبعة الورقية من البلاد بصيغة PDF تجدها على

ALBILAD.NET

آخر الأخبار الكندية السياسية والثقافية

تقارير إخبارية سياسية من العالم العربي

مقالات وتحليلات سياسية وثقافية عربية

شبكة البلاد

ALBILAD.NET

موقع يتجدد يومياً



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

تراجع معدل التضخم السنوي في كندا إلى 2,9%

المصرف. وقال بورتر إن بنك كندا (المصرف المركزي) سيظل على الأرجح حذراً مع بقاء نمو الأجور وتكلفة الخدمات ثابتين، ولأن معدل التضخم الأساسي لا يزال أعلى من 3%.

لكن من الواضح أن النتائج الصادرة اليوم تجعل تخفيض أسعار الفائدة أمراً معقولاً أكثر في الأشهر المقبلة، ونحن لا نزال مرتاحين لدعوتنا بنك كندا لبدء التخفيض (في أسعار الفائدة) في حزيران (يونيو). نقلاً عن دوغلاس بورتر، كبير خبراء الاقتصاد في "بنك مونتريال".

وكان معدل التضخم السنوي في مقاطعات كندا العشر في كانون الثاني (يناير) 2024، ومن شرق البلاد إلى غربها، كما يلي (معدل التضخم في كانون الأول/ديسمبر 2023 مذكور بين هلالين): نيوفاوندلاند ولابرادور 2,5% (3,4%)، نوفا سكوشا 3,0% (3,6%)، جزيرة الأمير إدوارد 1,6% (2,6%)، نيو/نوفو برونزويك 2,3% (2,9%)، كيبك 3,3% (4,0%)، أونتاريو 2,7% (3,4%)، مانيتوبا 0,8% (1,7%)، ساسكاتشوان 1,9% (2,7%)، ألبرتا 3,4% (3,0%)، وبريتش كولومبيا 3,0% (3,4%).

• (نقلاً عن موقع "سي بي سي"، مع إضافات من وكالة الصحافة الكندية، ترجمة وإعداد فادي الهاروني)

دوغلاس بورتر، كبير خبراء الاقتصاد في "بنك مونتريال" (BMO)، أحد أكبر المصارف الكندية. "الأهم من ذلك، أن شهر كانون الثاني (يناير)



انخفضت أسعار البنزين بنسبة 4% على أساس سنوي الشهر الماضي. الصورة: RADIO-CANADA / AXEL TARDIEU

يمكن أن يحدد وتيرة التضخم، نظراً لأن الشركات غالباً ما تغتتم الفرصة لتعديل الأسعار السنوية في هذا الشهر، ولم تكن هناك علامات تذكر على حدوث ارتفاع كبير (في الأسعار) في كانون الثاني (يناير) من العام الحالي،" أضاف بورتر في مذكرة مكتوبة موجّهة إلى زبائن

ارتفعت أسعار الإيجارات بنسبة 7,9%. يبلغ معدل التضخم الأساسي (core inflation)، الذي لا يأخذ بالاعتبار العناصر الشديدة

وكان خبراء الاقتصاد يتوقعون أن يتباطأ معدل التضخم السنوي بشكل طفيف إلى 3,3% الشهر الماضي، بعد بلوغه 3,4% في الشهر السابق، كانون الأول (ديسمبر) وسجلت أسعار البنزين انخفاضاً بنسبة 4% على أساس سنوي في كانون الثاني (يناير) بعد ارتفاعها بنسبة 1,4% في كانون الأول (ديسمبر)، على أساس سنوي، ودفعها معدل التضخم السنوي العام آنذاك نحو الأعلى.

وعلى أساس شهري، انخفضت أسعار البنزين لشهر خامس على التوالي، وبنسبة 0,9% في كانون الثاني (يناير).

وارتفع مؤشر الغذاء بنسبة 3,9% الشهر الماضي على أساس سنوي، وهذا يتباطأ مقارنة بالشهر السابق، كانون الأول (ديسمبر) وتتباطأ نمو أسعار المواد الغذائية المشتراة في المتاجر إلى 3,4% على أساس سنوي، بعد بلوغه 4,7% في كانون الأول (ديسمبر) إلا أن أسعار الفائدة على الرهن العقاري ظلت تشكل قاطرة التضخم، فهي ارتفعت بنسبة 27,4% الشهر الماضي على أساس سنوي، فيما

• RCI

تباطأ معدل التضخم السنوي في كندا إلى 2,9% في كانون الثاني (يناير)، لاسيما بسبب تراجع في أسعار وقود السيارات، كما أفادت وكالة الإحصاء الكندية.

وكان خبراء الاقتصاد يتوقعون أن يتباطأ معدل التضخم السنوي بشكل طفيف إلى 3,3% الشهر الماضي، بعد بلوغه 3,4% في الشهر السابق، كانون الأول (ديسمبر)

وسجلت أسعار البنزين انخفاضاً بنسبة 4% على أساس سنوي في كانون الثاني (يناير) بعد ارتفاعها بنسبة 1,4% في كانون الأول (ديسمبر)، على أساس سنوي، ودفعها معدل التضخم السنوي العام آنذاك نحو الأعلى.

وعلى أساس شهري، انخفضت أسعار البنزين لشهر خامس على التوالي، وبنسبة 0,9% في كانون الثاني (يناير).

وارتفع مؤشر الغذاء بنسبة 3,9% الشهر الماضي على أساس سنوي، وهذا يتباطأ مقارنة بالشهر السابق، كانون الأول (ديسمبر) وتتباطأ نمو أسعار المواد الغذائية المشتراة في المتاجر إلى 3,4% على أساس سنوي، بعد بلوغه 4,7% في كانون الأول (ديسمبر) إلا أن أسعار الفائدة على الرهن العقاري ظلت تشكل قاطرة التضخم، فهي ارتفعت بنسبة 27,4% الشهر الماضي على أساس سنوي، فيما



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

نقطة
ضوء

التضخم والفوائد الربوية وقهر الرجال وذل الديون

• د. محمد سعد الدين



الجمعيات الإنسانية الممولة من المنتفعين من الدولار المتسلط أنفسهم! تدرك واشنطن ان صبر العالم كله قد بدأ بالنفاد من تسلط نظامها المالي المستبد وان خصومها الاقوياء قد بدأوا بالفعل بالخطوات الاولى لفك سلاسل العملة الخضراء حول اعناقهم والتوقف عن دفع الجزية المذلة التي أنهكت اقتصادهم واقتصاد العالم معهم. ربما لهذا بدأت الحروب الإقليمية تتوسع هنا وهناك تمهيدا لإعادة ترتيب أوراق الاقتصاد العالمي من جديد لصالح المنتصر إن كان هناك منتصر بالفعل.

قالها قبل نصف قرن الرئيس الفرنسي ديغول بعد أن فرضت أمريكا دولارها على العالم، وبعد إعلان نيكسون المشهور... حينها حذر الرجل الداهية من فترة ازدهار مصطنعة يعيشها العالم قبل ان ينهار الاقتصاد الأمريكي بأكمله ولكن بعد تدمير العالم كله اقتصاديا .. تحذير دفع أسطورة فرنسا وايقونتها ثمنه غاليا بعد أن ثار عليه طلاب مراهقون مهووسون بالثقافة الأمريكية وإجبروه على الاستقالة من رئاسة البلد الذي حرره!!

• طبيب (من كتاب البلاد) لندن-أونتاريو

اول من يدافع عنه ولو على حساب شعوبهم وثرواتهم خوفا من انهياره وانهيار اقتصادهم ومدخراتهم المرتبطة به. ربما لا يعلم الكثيرون ان اي دولار تطبعه واشنطن (أو تدخله على النظام الرقمي حتى بدون تكلفة الطباعة!!) بلا غطاء من أصول ثابتة يزيد من التضخم وزيادة الاسعار حول العالم كله بعد أن نجح عباقرة الاقتصاد هناك في جعل دولارها عملة لا غنى عنها لتقييم عملات العالم الأخرى، وأجبرت كل من يملك ثروات تحت الأرض او فوقها بتقييمها بعملة الخضر كالنفت والذهب والقمح وغيرها، بل اجبرت خصومها وحلفاءها بالتعامل حتى في ما بينهم بعملة ولو كانوا فوق جبال الهيمالايا او داخل كهوف قندهار!!

١٥ تريليون دولار طبعتها واشنطن خلال حكاية الكورونا وضختها بشرايين الاقتصاد العالمي، مبلغ ربما يزيد على أربعة اضعاف عما كان من المعروض المالي من الدولار حول العالم قبلها. وبالنسبة ذاتها أو تكاد ارتفعت وسترثع اسعار كل سلعة تزرع في شرق اسيا او تستخرج من ادغال افريقيا أو حتى تخرج من أعماق البحار ولو بعد حين، وسيضعاف معها التضخم وعدد الفقراء والمشردين واللاجئين والجائعين، وربما عدد

الكندي يعمل ثمانية اعوام لصالح من يضح الدولار الأمريكي بلا اي غطاء قبل ان يحصد لنفسه دخل ثلاثة اعوام من عرقه لعله يستطيع شراء بيت لعائلته يدفع به عنهم برد الشتاء الفارس ويعطيهم الشعور بالاستقرار والأمان. تكتمل القصة عندما نعلم أن هذا الموظف نفسه يدفع ما معدله ٥٠ الى ٦٠ بالمائة من دخله ضرائب مباشرة وغير مباشرة!! مما يجعل من شراء منزل حلما بعيد المنال لدى الطبقة العاملة المتوسطة التي تمثل جل المجتمع الكندي بسبب التضخم الخارج عن السيطرة.

وتكتمل القصة الحزينة بالزيادة المتصاعدة للفوائد البنكية المنهكة ليتحول حلم شراء المنزل ليصبح مستحيلا، مع التذكير هنا ان كندا ربما هي من الدول الأكثر ثراء واستقرارا وازدهارا بالعالم كله اقتصاديا واجتماعيا!! بل إنها ما زالت رغم هذا كله البلد الحلم للكثير من سكان العالم ممن كان قدرهم أن يعيشوا خلال حقبة تسلط وديكتاتورية الدولار الاخضر.

أمريكا استطاعت وبدهاء بعد انتصارها الساحق بالحرب العالمية الثانية جعل دولارها دكتاتورا يسيطر على العالم بلا رحمة، وربطت مصير العالم كله (بمصيره وطمع من يطبعه بلا ضوابط اقتصادية) فأضحى ضحاياها

حكاية بسيطة تختصر قصة التضخم ومعها قهر الرجال وذل الدين. في تورونتو الكندية كان معدل سعر البيت المنفصل في بداية السبعينات من القرن الماضي 29 ألف دولار كندي. وكان متوسط دخل الزوجين حينها 10 آلاف من الدولار نفسه سنويا حسب المصادر الرسمية الموثقة. بعدها في أغسطس عام 1971 أعلن الرئيس الأمريكي نيكسون فك ارتباط الدولار بالذهب وأعلن معه قدرة أمريكا على طبع أي كمية من الدولارات بلا قيد، وبالتالي مشاركة دول العالم ثرواتها رغما عنها وبلا أي ضوابط اقتصادية او حتى قوانين اخلاقية ملزمة. تضاعف معدل سعر البيت في المدينة ذاتها تدريجيا حتى وصل الى 70 ألف دولار في نهاية السبعينات. ارتفاع لم يتوقف حتى تجاوز المليون دولار وزيادة سنة ٢٠٢٢ بما يعادل خمسة وثلاثين ضعفا من سعره قبل صدمة نيكسون تلك في حين ازداد معدل دخل الزوجين عشرة اضعاف فقط خلال الفترة نفسها إلى ١٠٠ الف دولار سنويا (قبل حساب الضرائب!!) .. بمعنى آخر، اضحى شراء بيت يحتاج الى ١٢ عاما من العمل الشاق من الزوجين بدون صرف أي بنس واحد، بدلا من ثلاث سنوات قبل عملية السطو الدولارية الأمريكية تلك. وبشكل اوضح ربما اصبح

قصائد خلدها الغناء..!!

مجنون ليلي، وغيرها.

ولم يقف عبد الوهاب عند قصائد أحمد شوقي بل غنى قصائد للشاعر "علي محمود طه" وغنى قصيدة "قالت" لصفي الدين الحلي. من الشعراء أمثال بشارة الخوري (الأخطل الصغير) في لبنان وكامل الشناوي وأحمد فتحي ومحمود حسن إسماعيل وصالح جودت وأحمد فتحي في مصر وصولا إلى نزار قباني في سوريا وغيرهم.

والقصائد لم تتباعد عن صوت "فيروز" التي غنت لجران خليل جبران على سبيل المثال أعطني الناي وغني، وغيرها. وكذلك أم كلثوم التي صدحت بالأطلال للدكتور إبراهيم ناجي وقصيدة أراك عصي الدمع لأبي فراس الحمداني، وكذلك فريد الأطرش الذي أبدع في قصيدة الأخطل الصغير "عش أنت"، ولن نختم بقراءة الفنجان من شعر نزار قباني التي شدا بها عبد الحليم حافظ لأن نجاة الصغيرة وفايزة أحمد كان لهما نصيب من غناء القصائد. وهناك آخرون كثر تغنوا بقصائد لو لم تغن لما ذاع صيتها بهذا القدر الكبير، وسيبقى وقع القصيدة نسا وسمعا له أثر بليغ على النفس في كل حالاتها.

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

شابا يافعا، وذلك في نادي الموسيقى الشرقي بفندق سان ستيفانو بالإسكندرية فحاز على إعجاب شوقي فاستدعاه إلى مقصورته وطلب منه زيارته في القاهرة وبدأ مشوار صداقة دامت ثماني سنوات انتهت برحيل شوقي عام 1933. ولم تقف العلاقة بين شوقي وعبد الوهاب عند الإعجاب والصداقة بل تجاوزتهما إلى الرعاية الشاملة والتبني فقد أخذ شوقي على عاتقه مهمة تثقيف صوت عبد الوهاب وتوجيهه.

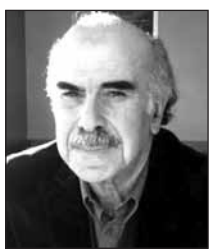
وظلّ عبد الوهاب في معية أمير الشعراء منذ ذلك اليوم إلى آخر يوم في حياته حتى أنه أعدّ غرفة خاصة له في كرمة ابن هانيء بالجيزة أطلق عليها اسم "عش اللبليل". أذكر أنني في عام 2019 قد أقمت معرضا للوحاتي في قاعة "كرمة بن هانيء" بقصر أحمد شوقي بالقاهرة وقد تحول إلى متحف، وكنت في ضيافة وزارة الثقافة المصرية، ثم تجولت فيه حيث شاهدت الغرفة التي كان يقيم فيها محمد عبد الوهاب وفيها سرير صغير يطل على النيل، الأمر الذي استوقفتني وأثار انتباهي أن مكانا كهذا يقيم فيه أكبر شاعر عربي ومن يجالسه من المفكرين الأدباء والسياسيين وغيرهم بوجود شاب طموح تنتفح ملكاته وسط هذا الجو فلا بد أن يبدع وأن تتجلى عبقريته ليصنع موسيقى تعيش الدهر!!

نذكر وعلى سبيل المثال قصائد: جبل التوباد - سجي الليل - يا شرعا وراء دجلة - مسرحية

يخترق وجدان المتلقي وترتقي بمشاعره. النماذج الشعرية التي غناها ولحنها فنانون كبار كثيرة وحصرها مستحيل، لأن هذا الأمر قام عليه الفنانون منذ زمن بعيد وفي بلاد عربية مختلفة كل بلد لها مطربوها وملحنوها وشعراؤها رغم أن اللغة واحدة وقواعد الغناء والتلحين واحدة إلا بما استحدثه المجددون وأضافوا إيقاعات أثرت الموسيقى العربية التي هي في أصلها راسخة ومميزة.

نذكر هنا علاقة أمير الشعراء "أحمد شوقي" بالمطرب والملحن "محمد عبد الوهاب" منذ شبابه وانطلاقته والتي تولدت عنها صداقة حميمة وأبوية من شوقي نحو الشاب عبد الوهاب والذي منحه حق تلحين ما يروق له من قصائده. وكيف بدأت علاقة الشاب المطرب "محمد عبد الوهاب" بأمير الشعراء "أحمد شوقي"؟ وكيف تطورت هذه العلاقة وما أنتجته؟! يذكر المؤرخون أن أحمد شوقي كان يحضر عرضا لفرقة عبد الرحمن رشدي وذلك في العام 1915 وحين رأى شابا صغيرا يصعد إلى خشبة المسرح ليغني، وكان ضعيفا نحيفا أشفق عليه فطلب من حكمدار القاهرة أن يصدر أمرا بمنع عمل الصغار ليلا مما أصاب الشاب محمد عبد الوهاب بجرح مؤلم حيث كان الغناء باب رزق له.

إلا أن الصدفة والأبواب الواسعة تفتتح له حين التقى شوقي مرة أخرى في العام 1924، وكان



• عبد الوهاب شلا

الشعر، وخاصة العربي، له ميزة تمس شغاف القلب والوجدان إذا ما قابلتها المشاعر نفسها عند المتلقي وتوافقت مع وقع الكلمة منها. ونحن في مقال ضيق المساحة هنا، لا يمكننا الإمساك بكل التفاصيل التي تسبق أو تأتي بعد أن يتم الشاعر قصيدته، فهذا مجال واسع رحب يتسع لآراء والتزام قواعد النقد والقيم البلاغية في كل قصيدة على حدة، وعند كل شاعر، فهي تختلف حين نتتبع مصادر الإلهام عنده وإن طرق أكثر من شاعر الباب نفسه الذي سبقه أو تبعه فيه آخر.

إنما نخترع المسافة حين نرصد بعض القصائد التي تم اختيارها من قبل مطربين وملحنين لتتحول من مجرد نص شعري إلى كلمة مُغناة، وهي التي تحتاج ملحنا عبقريا يمكنه النفاذ إلى أعماق الشعور الذي يختفي خلف الكلمة ليصدق به صوت مختار على عناية فائقة تتوافق مع القصيدة واللحن لتظهر للعلن في أبهى وأجمل وأقوى صورة تتحقق فيها القيمة الفنية التي ترفع من شأن الكلمة وتؤكد قيمتها بصوت شجي

لماذا انسحبت كندا فجأة من المحكمة الدولية بعدما كانت تنوي الدفاع عن إسرائيل؟



• بليقيس دار غوث

كان من المقرر أن تدافع كندا عن إسرائيل المتهمه بجريمة الإبادة الجماعية في غزة أمام محكمة العدل الدولية في 20 شباط/فبراير 2024، ولكن في اللحظة الأخيرة، وبقدرة قادر، انسحب الوفد. فلماذا امتنع الوفد عن المرافعة، ولعل السؤال الأهم، لماذا قررت كندا الدفاع عن إسرائيل في المقام الأول في هكذا تهمة مشينة؟

انسحاب في اللحظة الأخيرة

حسب ما صرحت به وزارة الشؤون العالمية الكندية التي تتجسد مهمتها في إدارة العلاقات الدبلوماسية والتفصلي الكندية فإن التقديم الشفهي "لم يكن ضرورياً" حسب البيان، أما عملياً فإن هذا الانسحاب هو بطريقة غير مباشرة نأي بالنفس عن إسرائيل وسط تأزم الحرب على غزة والتلويح بشن حملة عسكرية على رفح.

التعنت الإسرائيلي أثار "قلقاً دولياً"، بعدما شهدت شوارع المدن الكبرى - من ضمنها تورنتو ومونتريال وأوتاوا - مظاهرات لم تكل ولم تمل إلى جانب ديوان منظمات المجتمع المدني مطالبين بوقف فوري لإطلاق النار مع اقتراب استحقاقات انتخابية عديدة أجبرت السياسيين على إعادة ترتيب أوراقهم.

وعلى الرغم من تحالف كندا السابق مع إسرائيل، فإن انسحاب الحكومة يشير إلى إعادة تقييم موقفها، حيث شكك العديد من الكنديين في جدية التزام البلاد بمعالجة الأزمة الإنسانية التي ستؤدي إلى مجاعة جماعية إن لم يتم التدخل فوراً لردع إسرائيل عن مخططاتها الكارثية، خصوصاً بعدما أعلنت الحكومة الفدرالية وقف تمويل منظمة الأونروا بعد مزاعم إسرائيل ضد بعض موظفيها. ويبدو

أن التحول في موقف كندا هو خطوة استراتيجية للنأي بنفسها عن أي آثار محتملة للإبادة الجماعية التي تحصل في غزة. وما الانسحاب المفاجئ إلا اعتراف بخطورة الوضع وورود احتمال جدي بأن تتوصل محكمة العدل الدولية، بعد المداولات، إلى قرار يدين إسرائيل. ومن خلال اتخاذ خطوات للتهرب وغسل اليد مما ستواجهه إسرائيل. يبدو أن كندا تعترف مسبقاً بالعواقب المحتملة للارتباط بأفعال تعتبر غير قانونية على الساحة الدولية. خطوة متأخرة، نعم، إلا أنها تعكس التزاماً - ولو ضئيلاً - بالاعتبارات الأخلاقية والمعايير الدولية.

لماذا بدأ بتأرجح الموقف الكندي؟

الإجابة نجدها في تقرير نشره الكاتب الكندي المقيم في مونتريال إيف انغمر، والذي تطرق فيه إلى تاريخ وجذور الصهيونية في كندا.

فكما هو الحال في أوروبا، فإن جذور الصهيونية في كندا مسيحية نابعة من الإصلاح البروتستانتي. في زمن الاتحاد، كان الصهيوني المسيحي الأبرز في كندا هو هنري وينتورث مونك، الذي شارك في المحاولة الأولى لإقامة مستوطنة زراعية صهيونية في فلسطين كما تفتخر سيرته الذاتية. وبعد ستة عقود من تلك المستوطنة، قال وقتها رئيس الوزراء ر.ب. بينيت لإذاعة وطنية بمناسبة إطلاق النداء الفلسطيني الموحد عام 1934 إن وعد بلفور والغزو البريطاني لفلسطين يمثلان بداية تحقيق نبوءات الكتاب المقدس. وأعلن بينيت وقتها: عندما تكون وعود الله، التي تكلم بها من خلال أنبيائه، هي استعادة وطن أجدادهم... فإن نبوءة الكتاب المقدس تتحقق. لقد بدأت رحلة استعادة صهيون.

أما رئيس الوزراء السابق ليستر بيرسون، وهو نجل رجل دين، فكانت صهيونيته، حسب انغمر، متجذرة جزئياً في التعاليم الدينية التي تربي عليها. ويشير في مذكراته إلى إسرائيل على أنها أرض الدروس التي تعلمت عنها في مدرسة الأحد، حيث تعلم الدبلوماسي الذي ساعد في فرض خطة التقسيم غير العادلة لعام 1947 أن اليهود ينتمون إلى

عائلة صهيونية متشددة. وبرونفمان يستثمر ملايين الدولارات في شركات التكنولوجيا الإسرائيلية، وعلى مر السنين، قامت عائلة برونفمان بتأمين الأسلحة للقوات الإسرائيلية ودعمت جيشها بطرق أخرى، بل ويربط برونفمان علانية جمع التبرعات لترودو بإسرائيل.

وفي عام 2013 أيضاً، ذكرت صحيفة "جلوب أند ميل" الكندية ما يلي: يعتمد جاستن ترودو على المليونير ستيفن برونفمان لتغيير الثروات المالية للحزب الليبرالي من أجل التغلب على آلة جمع التبرعات الهائلة للمحافظين... ساعد السيد برونفمان في جمع مليوني دولار لحملة ترودو الانتخابية. ويأمل برونفمان في استقطاب الجالية اليهودية، التي تذهب أموالها أكثر فأكثر إلى تمويل حزب المحافظين بسبب موقف الحزب المؤيد لإسرائيل. ونقلت الصحيفة عن برونفمان قوله إن "ستيفن هاربر لم يزر إسرائيل مطلقاً وقد اصطحبت جاستن إلى هناك قبل خمس سنوات وكان يشير في نهاية الرحلة إلى إسرائيل بـ «نحن». لذلك اعتقدت أن الأمر كان جيداً جداً".

وتوصل الكاتب إلى أنه رغم صغر الجالية اليهودية في كندا مقارنة بأميركا (400 ألف)، إلا أنها أكثر صهيونية من نظيرتها الأمريكية، وبسبب نفوذها المالي، يدعم بعض أثرياء كندا إسرائيل علناً ويقدمون ملايين الدولارات للجمعيات الناشطة ولمن يخدم في الجيش الإسرائيلي. وأفاد بأن 80% من اليهود الكنديين البالغين زاروا إسرائيل، وهو ضعف المعدل في الولايات المتحدة. وفي المتوسط، زار كل منهم إسرائيل 5 مرات، وعاش واحد من كل ستة هناك لمدة ستة أشهر. ووفقاً لرقم تداوله البعض في دوائر الحكومة الكندية، يعيش حالياً ما بين 5000 إلى 6000 كندي في الضفة الغربية المحتلة والقدس الشرقية.

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

خواطر مغترب

خواطر فلسطينية



• عصام الشريدة

مجلس الأمن الدولي، جلسة خاصة للتصويت على مشروع قرار جزائري يدعو لوقف فوري لإطلاق النار في قطاع غزة.

صوتت الولايات المتحدة ضد المشروع الجزائري بحق النقض "الفيتو"، فيما صوتت 13 دولة لصالح مشروع القرار، مقابل امتناع صوت واحد.

وهذه هي المرة الثالثة التي تعرقل فيها أميركا مشروع قرار بمجلس الأمن يدعو لإعلان هدنة إنسانية فورية في غزة.

المنذوبة الأميركية في الأمم المتحدة ليندا توماس-غرينفيلد، قالت:

طرح هذا القرار في هذا الوقت ليس مناسباً. وقف إطلاق نار فوري من شأنه إطالة أمد الصراع ومدة أسر المحتجزين. لتحقيق وقف دائم لإطلاق النار نعمل على اتفاق لإطلاق سراح الرهائن.

أقترح رغبة المجلس في التحرك بسرعة لكن ليس على حساب تحقيق سلام دائم. لنلتزم بالعمل على الشيء الصحيح في الوقت الصحيح.

لا نسعى للتغطية على اجتياح عسكري وشيك لرفح إذ لا بد من حماية المدنيين.

وكل هذه الكلمات هي تبريرات غير مقنعة !!

المنذوب الروسي في الأمم المتحدة، فاسيلي نينبزييا قال: الولايات المتحدة أعطت رخصة وغطاء لإسرائيل لقتل الفلسطينيين، درجة العنف في قطاع غزة تجاوزت أي صراع آخر منذ الحرب العالمية الثانية.

اعتقد ان ما قاله المنذوب الروسي يفسر ما يحصل على الأرض في غزة

الانتهاكات المبلغ عنها بحق النساء

وصف خبراء الأمم المتحدة الانتهاكات المبلغ عنها بحق نساء وفتيات في فلسطين على يد جنود الاحتلال بالمرعبة مع افراد اسرهن واطفالهن وأفادت تقارير اممية بان نساء وفتيات فلسطينيات قد اعدمن تعسفا في غزة..

محكمة العدل الدولية توبخ إسرائيل والولايات المتحدة بحكمها.

في توبيخ واضح وصريح لإسرائيل والولايات المتحدة أمرت محكمة العدل الدولية إسرائيل بوقف انتهاكاتها لاتفاقية الإبادة الجماعية ان صح هذا فهو انتصار لحركة الحقوق الفلسطينية والمدنيين في غزة.

كره فرنسي للإسلام علنا ازدواجية المعايير في تعامل فرنسا مع قضايا الإسلام فجوة ولا يحتاج اثباتها الى جهد كبير. يدعم ماكرون وبعنجهية التطاول على الرسول الكريم بذريعة حرية الرأي والتعبير، ثم يقدم شكوى على مالك لوحة إعلانات فرنسي ميشال فلوري لأنه صور ماكرون على انه هتلر.

سخر فلوري من ماكرون قائلا إنك دافعت عن الصور التي اساءت لرسول الإسلام باعتبارها حرية التعبير لكنك قاضيتني بسبب صورة ساخرة لك. عجيب امر الماكرون هذا؟

وقفة شكر لموقف نبيل

البرازيل تطرد السفير الإسرائيلي لديها بعدما انتقد الرئيس البرازيلي لويس ايناسيو لولا سيلفا إسرائيل بسبب حربها المستمرة على غزة.

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



ENJOY THE WORLD
THROUGH A
DIFFERENT
SMILE.

FAMILY &
COSMETIC
DENTISTRY



YOUR CHILD'S DENTAL HEALTH
IS OUR TOP PRIORITY

OUR SERVICES

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

We warmly welcome new patients



519.667.0777

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



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



reception@eiddentalclinic.ca
www.eiddentalclinic.ca



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

Maple Auto

نتكلم اللغة العربية

بيع وشراء واستبدال جميع أنواع السيارات المستعملة
أسعار تناسب كل الميزانيات
تمويل يناسب كل المواقف الائتمانية
للاستعلام اتصلوا بـ محمد أحمد ذيبان
FOR INFO CALL MOHAMED ZEBIAN



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

519-668-4000

1205 Wharncliffe Rd. London, ON N6L 1J9

Tire Works



519-668-4002

كافة أنواع الدواليب الجديدة والمستعملة
للاستعلام اتصلوا بـ أحمد أحمد ذيبان

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

WWW.MAPLEAUTO.CA

الخدمات الاستشارية الأسرية

مع الأخصائية التربوية - المستشار الأسرية

الدكتورة كيتي وتد

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

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

خدماتنا: استشارات تربوية وأسرية

أمنة ومهنية وسرية تامة

إمكانية لقاءات فردية خاصة أو لقاءات أسرية

إمكانية اللقاءات الهاتفية أو عن طريق (زوم) إن وجد حضر

دكتورة كيتي وتد

كاتبة، أخصائية تربوية ومستشارة أسرية

مدربة للتطور الذاتي والمهني

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



@ dr.kathywkh@gmail.com

www.drkathy.ca

(519) 694-3186



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



إقامة معرض ثقافي فلسطيني لجمع التبرعات لغزة العرة



في الخامس والعشرين من شهر شباط فبراير 2024 وفي الصالة الرياضية التابعة لمركز ماك / هايدبارك، أقامت اثنتا عشرة من السيدات العربيات المستقلات، اللواتي لا يتبعن لأية جمعية أو منظمة بل هن فقط أمهات تعلقت قلوبهن بأهل غزة وبطولاتهم ومعاناتهم وصبرهم. أقمن معرضاً فنياً ثقافياً تراثياً يعرض جزءاً من التراث الفلسطيني المتمثل في مهارة الأعمال اليدوية في فن التطريز.

هدف هذا المعرض هو عرض ثقافة تراثية فلسطينية لمجتمع مدينة لندن، وإحياء لهذا التراث الفلسطيني من خلال عرض الأثواب القديمة والجديدة المطرزة حسبما هو معروف ومتنوع في جميع مدن وقرى فلسطين، بالإضافة إلى مطرزمات على ملابس الأطفال، أدوات المطبخ، والمخدات، والبلوزات والقمصان، وابتكار التطريز على المجوهرات. كما تم عرض العملة الفلسطينية التي كانت متداولة في بدايات القرن العشرين مع جواز سفر فلسطيني صادر في عام 1937



كما جرى في أثناء المعرض طرق التزيين باستعمال الحنّ، والتصوير باللباس التقليدي الفلسطيني.

منظمات هذا المعرض يقدمن جزيل الشكر والامتنان لجميع السيدات العربيات اللواتي تبرعن بوقتهن، ومجهودهن ونقودهن لإحياء هذا التراث، ولمجلس السيدات العربيات اللواتي تبرعن بالمأكولات المعروضة، ولجماعة ماك التي قدمت قاعتها الرياضية لأقامة هذا المعرض. وللجمعية الفلسطينية التي داومت على استمرار الإعلان عن المعرض.

وجزيل الشكر والامتنان للسيدة ريم سلطان على جهودها الجبارة لإقامة المعرض، وعرض الأزياء وتعليم فن التطريز للمبتدئات.



خالص الإمتنان لمجتمع مدينة لندن بكل تنوعاته على حضور هذا الحدث الثقافي والفني وعلى الإقبال على شراء المعروضات التي وصل ريعها إلى خمسة وثلاثين ألف دولار.

نحن فخورات بكوننا فلسطينيات عربيات

Ontario

Certificate of Registration

زياد رشيد علي
مأذون شرعي

مسجل ومرخص لإجراء عقود الزواج في مقاطعة أونتاريو

Ziyad Rashid Ali

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

Reg. No. 71424 رقم التسجيل
Issued 16/10/2019 صدر في

Deputy Registrar General
نائب المسجل العام
Alexandra Schmidt

ServiceOntario

NAJAM NAQVI

LAW PROFESSIONAL CORPORATION



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

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

Cell: (416)459-7070

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

Website: najamnaqvilaw.com

Email: info@najamnaqvilaw.com

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



شبكة البلاد
ALBILAD.NET

موقع يتجدد يوميا

Cedar Auto

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

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

نتكلم اللغة العربية



للاستعلام اتصلوا بكمال أحمد ذبيان أو حسين الدهوي
For info call owner Kamal Ahmed Zebian or sales associate Hussein Aldahwi
TEL: 519-652-1100

2170 Wharncliffe Rd S. London, ON N6P 1P8

www.cedarauto.ca



المزيد من الناس يعملون
أكثر من أي وقت مضى.
بزيادة أكثر من 700000 شخص يعملون
اليوم مقارنة بعام 2018.

ذلك يحدث هنا.

Ontario

مدفوع من قبل حكومة أونتاريو

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؟

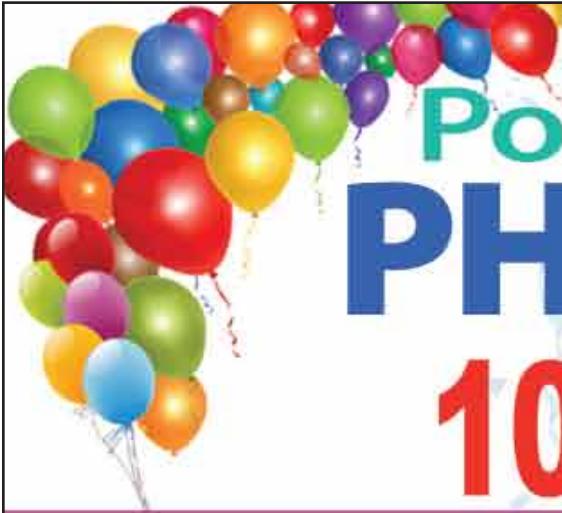
اتصل بالمرشدين الإجتماعيين لدينا

519-474-5774

(الرقم المجاني) 1-888-888-6941

قم بتصوير الكود أدناه لمعرفة المزيد حول الخدمات المتاحة لك





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



يوم في حياة ممثلة شهيرة



• بانه القاسم

سواء العربان عندما يريدون أن يحتفلوا ويبهروا العالم بالأسماء الكبيرة التي يستطيعون استحضرها الى احتفالاتهم كقيمة مضافة وبهار نوعي الى طبختهم المشبوهة.

أنا الفنانة المشهورة التي نالت التكريم وقامت بحمل الكاس المهدي اليها من أكبر مهرجان عربي يقام في شهر كانون الثاني من عام 2024 ، أعتزف لكم الآن أنني أتعدب برؤية هذا الكأس في بيتي بل وأكره وجوده. لقد كنت إحدى دميات العرض التي استخدمت لإخفاء الألم، لقد كنت سببية من سبايا القصر، التي قبلت صمت العار، لقد جاء بنا كي نحتفل على أنقاض كل المساكين والمشردين والمكولومين في بلد مجاور لنا يعيشون أسوأ كوابيس حرب مجنونة... لقد سلطنا كي نحضر الى حفل لتأبين الكرامة العربية ونشهد على الذل القادم. أنا أعتزف أن التكريم صغرني وأهانني وقلص من حجمي، وأني بريئة منه، وأني أعود الى صف البائسين المحرومين من أمنهم ووطنهم وأولادهم ولقمة عيشهم، أعود لأكون أم الشهيد وعميدة العائلة وحببية الفقير وسند المظلوم وعون المحروم...أريد إرثا من نوع عملي يشبه ما ناضلت من أجله كل العمر.

• كاتبة وصحفية من اسرة (البلاد) لندن اونتاريو

في اليوم التالي فتحت حقيبتي ونظرت اليها بتمعن، فمدة الرحلة ثلاثة ايام وانا لا اريد أن احمل وزنا زائدا، فقط ملابس الحفل وبعض العباات وعلبتي حلويات فاخرة لرئيس الاحتفالية الذي قام بدعوتي. أغلقت حقيبتي وأغلقت معها حلم البطولة الذي كنت أرى نفسي به دائما...البطلة الأسطورية التي تحارب الأشرار وتنتصر للمظلومين والمكسورين (لا أدري لماذا وجدت نفسي اليوم قد انحزت الى جانب الأشرار المصنفين المهالدين والعميان عن الحق، الحقيقة هناك غصة في حلقي لم استطع أن أبلعها رغم كل التمور التي أهديت إلي والمشروبات الباردة والحارة التي قدمت لي كي تخرج من حلقي هذه الغصة المفاجئة. الحقيقة كان حفلا عظيما متكلفا، أغدقت عليه الأموال من كل فج عميق، وأنفق عليه بكرم مبالغ فيه يشبه (تغليف أعلى من ثمن الهدية).

حشود كبيرة من فناني كل الوطن العربي وهدايا باهظة وملابس فاخرة وكأنك في ألف ليلة وليلة، كل ما في الحفل يشي بالترف والكرم المادي والحضور الأنيق، كل مافي الحفل يعلن شعورا بالامتنان لعالم الفن الذي قدم هذه الكوكبة العظيمة والتي أغنت ورفدت الازدهار الثقافي في بلادنا حتى طرق باب العالمية. الفنانون العالميون كان لهم حضور أيضا فمن يجرو على رفض

وصلتني دعوة الحضور إلى المدينة الفاخرة التي تقوم بالاحتفال بالفنانين كبار السن و (العطاء) والمنسيين من قبل بلادهم لأسباب كثيرة لا داعي لشرحها.

أقدم لكم نفسي، انا الفنانة الشهيرة (فلانة). عمري قارب على الثمانين ومازلت أقدم كل عام مسلسلا شهيرا، لم أفقد حضوري ولا قدرتي على الإبهار، فمازلت ممثلة وطني الأشهر التي أكنى باسمه، فأنا شجرتة العتيقة وسحر ماضيه وحاضره. وصلتني الدعوة للسفر مبهورة بشيك مالي مغرٍ وتذكرة سفر على الدرجة الأولى وإقامة بأرقى الفنادق الشهيرة. كل ما يحلم به المرء عندما يقدم خلال سنين عمره كل عصارته من فن وجود عليه الزمن بوقفة تكريم سخية العطاء. لم أفكر مرتين أن أقبل العرض أو أرفضه بل ربما هو لم يك عرضا وإنما كان الزاما أكثر منه عرضا، فلقد غمرتني الدعوة بتكريم مهول ومبلغ مالي مبالغ فيه جعل في رقبتي ديننا أن أقبل العرض صاغرة. لا أخفي عليكم أصدقائي، هناك شيء في داخلي يرفض السفر والاحتفال لم أفهم سببه! أولست أنا من بدأ يعد أيام العمر ويترقب نهايتها كل يوم وأنا أمني النفس بتكريم يبلغ بغمم سنوات العمل الستين بفرحة انجاز؟ لماذا إذن عندما يأن الأوان يتراجع قلبي ويطلب بالتمهل؟

الاحتلال يحرض على المعتقل باسم خندقجي بعد ترشيح روايته لجائزة الرواية العربية



باسم خندقجي في بورتريه لـ أنس عوض (العربي الجديد)

والأديب المعتقل باسم خندقجي الذي أصدر عدة روايات وإنتاجات مختلفة خلال سنوات اعتقاله. وحمل نادي الأسير الاحتلال المسؤولية الكاملة عن حياة المعتقل خندقجي القابع في سجن (عوفر)، وذلك في ضوء عمليات التحريض التي طالته مؤخرًا. يُذكر أن المعتقل خندقجي (40 عاماً) من نابلس، واعتقل في الثاني من تشرين الثاني/نوفمبر 2004، وتعرض عقب اعتقاله لتحقيق قاسٍ وطويل، ولاحقاً حكم عليه الاحتلال بالسجن المؤبد ثلاث مرات، وقبل اعتقاله كان خندقجي طالباً في جامعة النجاح الوطنية تخصص الصحافة والإعلام. وأصدر وهو في الأسر ديواني شعر، و250 مقالة وعدة روايات أدبية منها: "نرجس العزلة" و"خسوف بدر الدين"، إضافة إلى روايته الأخيرة "قناع بلون السماء"، وترجمت بعض أعماله إلى اللغة الفرنسية، ويُعتبر من الروائيين الفلسطينيين على مستوى العالم العربي.

• رام الله- "القدس" دوت كوم

شنت مواقع ووسائل إعلام الاحتلال حملة تحريض واسعة ضد المعتقل الروائي باسم خندقجي، بعد أن رشحت روايته (قناع بلون السماء) لجائزة (البوكر) للرواية العربية للقائمة القصيرة. وقال نادي الأسير، إن الحرب على الرواية الفلسطينية شكلت نهجاً ثابتاً لدى الاحتلال الإسرائيلي في مواجهة الوجود الفلسطيني، وكانت إبداعات المعتقلين هدفاً دائماً لأجهزة الاحتلال، من خلال مصادرتها وملاحقتها، وفرض عقوبات بحق المعتقلين الذين تركوا بصمة واضحة وأثراً على صعيد الإنتاج المعرفي والأدبي، خاصة أن العملية التي تمر بها إنتاجات المعتقلين، ومسار إخراجها من السجون، شكلت وما تزال تحدياً لمنظومة السجن على مدار عقود طويلة، وكان من أبرز المعتقلين الذين ساهموا في الإنتاج المعرفي

سيد ابوزهدة
أديب وشاعر مصري (من أسرة البلاد)
abuzahda@gmail.com

أبله فضيلة

يا ولاد هحكي لكم حدوته حلوة وطعمه ومش ملتوتة علشان أبله فضيلة الغالية من قصرها في الجنة العالية مالية الدنيا حكاوي وماليت... جنتها ملايكة زغنتوتة... قاعدة بتحكي لهم حدوتة وملايكة يغنوا غنوتها... بسعادة تشبه فرحتها... في الكوشة عروسه، وطرحتها الضحكة النونو البنوتة لما بتحكي لنا الحدوتة يا ولاد هحكي لكم حكايتها من طفولتنا، وقلبنا: بيتها والدنيا ساعتنا وساعتها... لما الراديو بضل التوتة... يسمع ويانا الحدوتة صوتها يبسري بروحنا نسايه تقنى الأجساد، والزوح دايم... نور بقلوبنا، وربنا عالم أبلتة فضيلة هناك مبسوتة... في الجنة بتحكي الحدوتة

* الرائدة الإذاعية فضيلة توفيق، قدمت برنامجها الأشهر "غنوة وحدوتة" بالإذاعة المصرية على مدار نصف قرن، رجعت إى ربها راضية مرضية في 22 مارس 2023 ودفنت بمدينة بكي رنج-أونتاريو

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

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

PHARMACY CONTACT

Phone: 519-850-5454

Fax: 519-850-4004

Email: pharmacy@uptownguardian.com

CLINIC CONTACT

Phone: 519-850-7117

Fax: 519-850-0303

Email: clinic@uptownguardian.com

BUSINESS HOURS:

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

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

SUNDAY:..... CLOSED

**FREE
CITY WIDE
DELIVERY
SERVICES**

رياضة المشي في الجو البارد، والدهون البنية في الجسم!!

تحت الجلد بل تميل إلى اللون الأصفر قليلاً. وفي هذا السياق فإن الطفل في أيامه الأولى بعد الولادة تكون الدهون البنية لم تتكون بعد، ولذلك فإنه يكون عرضة للتأثر بالبرد كثيراً، وهو يحتاج إلى بضعة أسابيع لكي ينتج جسمه الدهون البنية التي سوف تقيه من البرد إذا تعرض له.

من أهم فوائد المشي في الجو البارد أنه يعالج ظاهرة يطلق عليها العلماء: شعور الاكتئاب في أشهر الشتاء، التي يشعر بها كثير من الناس "Seasonal affective disorder".

في الجو الحار يخرج الجلد العرق الذي عند تبخره يُبرّد الجسم و يقلل من الشعور بالحرارة. وهذا يحتاج إلى دفع كمية كبيرة من الدم إلى الجلد، بينما في الجو البارد فإن الدم يبقى في الأماكن المهمة في الجسم وخاصة القلب والعضلات.

وأخيراً وليس آخراً فإن موضوع المشي أو الجري في فصل الشتاء يحتاج إلى توصيات أخرى كثيرة خاصة إذا كانت الأجواء شديدة البرودة وعندما تتحول الثلوج إلى صقيع.

تعتمد كثيراً على نسبة الدهون البنية في الجسم "Brown Fat" وقد تكون هذه أول مرة تسمع فيها عن الدهون البنية في الجسم، ومن أهم خصائصها أنها تساعد الجسم في إنتاج الطاقة. وقد وجد العلماء أن الرياضة في الجو البارد



تزيد من الدهون البنية في الجسم. أغلب هذه الدهون البنية تكون حول الرقبة والكتفين. وهي ليست فعلاً بنية اللون ولكنها سميت كذلك لأن لونها ليس أبيض ناصعاً مثل الدهون الموجودة

أما في معظم الأيام عندما يكون الجو حاراً فإن نسبة الرطوبة في الجو تكون عالية، وهذا يؤدي إلى نقص نسبة الأوكسجين في الهواء الذي يدخل الرئتين أثناء التنفس. وهذا يؤدي إلى التعب بسرعة أكثر من الرياضة في الجو البارد.

الدهون البنية:
نن إنتاج الحرارة داخل الجسم "Thermo- genesis"



د. قيس ابوطه

معظم الناس يعرفون أن الرياضة ركن أساسي في الحفاظ على صحة سليمة. و نسبة ممارسي الرياضة تزداد عاماً بعد عام لأن جميع المراجع الصحية توضح أهمية الرياضة على الصحة. والجدير بالذكر أن أفضل أنواع الرياضة هي رياضة المشي أو الجري والتي تعتبر من الناحية المادية أقل تكلفة من أي رياضة أخرى..

وبما أننا في هذه الأيام في موسم الشتاء البارد أود أن أذكر أن هناك عدة فروقات بين رياضة المشي في الجو الحار والجو البارد.

في الجو البارد يخسر الجسم سرعات حرارية أكثر من المشي أو الركض في الجو الحار، لأن الجسم يحرق سرعات حرارية كثيرة للحفاظ على حرارة الجسم ضد الجو البارد، وفي الوقت نفسه يحرق سرعات حرارية لاستمرار حركة العضلات.

دراسة فهمة..

أفضل مواعيد تناول الطعام

3. هل تعرض المشاركون أو المشاركة لأي مرض في القلب: ذبحة صدرية أو جلطة في القلب أو شلل نصفي؟

قد تكون هذه المرة الأولى التي يفكر فيها اختصاصيو التغذية في أهمية مواعيد تناول الوجبات اليومية وتأثيرها على القلب والمخ، لقد كان التركيز دائماً حول كمية ونوعية الطعام الصحي.

النتائج:

من بين المشتركين، وهم أكثر من مائة ألف، و خلال سبع سنوات أصيب 1071 بذبحة صدرية أو جلطة في القلب، وأصيب 988 بشلل نصفي.

هذه الدراسة الحديثة جاءت من فرنسا ونشرت يوم 10 يناير 2024 في موقع Medscape الطبي.

معظم هذه الحالات حدثت عند الذين يتأخرون في تناول وجبة الإفطار بعد الساعة 8 صباحاً. وهذا يعني أن تناول الإفطار ينبغي أن يكون مبكراً.

الدراسة شملت 103389 متطوعاً كانت الغالبية العظمى من النساء بنسبة أكثر من 70%، ويعلق المشرفون على الدراسة أن هذه النسبة كانت عندما طلبوا متطوعين لهذه الدراسة!!!، وكان معدل أعمار المشاركين 42.6 سنة.

وجد أن حالات الشلل النصفي كانت أكثر عند من يتناول الوجبة الأخيرة بعد الساعة 9 مساءً وهذا يعني أن الوجبة الأخيرة يفضل أن تتناولها مبكراً.

عملت الدراسة عن طريق طرح مجموعة متنوعة من الأسئلة على فترات متقاربة، ولكن التركيز كان حول مواعيد تناول الوجبات اليومية والحالة الصحية وخاصة أمراض القلب والشرايين والمخ.. وكان ذلك على مدى 7.2 سنة.

كما وجد أنه كلما زاد عدد ساعات الصيام بعد المغرب تقل كثيراً إصابات القلب والمخ.

كانت أهم الأسئلة:

و ها نحن على أبواب رمضان، إن المعلومة الأخيرة تشجعنا على الصيام في هذا الشهر الكريم.

1. موعد الوجبة الصباحية هل هو قبل الساعة 8 صباحاً، أم بعد 9 صباحاً؟

• أخصائي الأمراض الباطنية.

2. كم ساعة صيام في الليل لا تتناول فيها الطعام: أقل من 12 ساعة أو أكثر من 13 ساعة؟

• كاتب من أسرة (البلاد)

• Doctorkais@yahoo.com





CDS PHARMACY

ONE STOP SHOP FOR ALL PRESCRIPTIONS



إدارة الصيدلانية شيرين الشريف



OUR SERVICES

Compounding  تركيب أدوية

- * Prescription Transfer
- * Vaccination Service
- * Minor Ailment Prescription
- * Special Care For Diabetic needs
- * Free bubble Packaging
- * Blood Pressure Testing
- * Senior Discount
- * Free Delivery توصيل الدواء مجاناً

نرحب بخدمة مجتمع مدينة لندن
نتحدث اللغة العربية

Phone: 519-472-2345

Fax: 519-472-2399

BUSINESS HOURS

Mon. – Fri:- 9am-6pm

Sat. 9am-2pm

Sun. Closed

Email: cdspharmacy.wonderland@gmail.com

1695 Wonderland Rd. N, London, ON N6G 4W3

بجانب
أسواق بستاشيو

Masonville Pharmacy

Make Masonville Pharmacy Your Neighbourhood Pharmacy

- * Free Glucometer (With purchase of 100 test strips)
- * Free medication review
- * Minor ailments prescription
- * Vaccination services
- * Weekly dosette at no extra cost
- * Prescription renewals
- * Free citywide delivery
- * Senior's discount (Wednesdays 20% OFF)



SAHLE REDAE Pharmacist



\$16.77

Advil 400mg / 180's



\$6.38

ASA 81mg Health one / 150 Tabs



\$5.99

Vitamin D3 Health one / 180 Tabs



\$4.49

Acetaminophen 500mg/100 Caplets



\$6.88

Anti Diarrhea Health one / 30 Caplets



\$13.99

Tylenol (Extra Strength / 150 Caplets)

نرحب بزبائننا من الكنديين العرب ونقدم لهم أفضل الخدمات وأنسب الأسعار

We will wave \$2.00 on the amount of your Ontario Drug Benefit co-pay you are asked to pay

Tel: 519-667-7800

Fax: 519-667-7811

4-1673 Richmond St, London, Ontario, N6G 2N3

كيف تطور الباجاو للحياة في البحر

الجزء الثاني



• د. محمد أمين الأعظمي

في قبيلة باجاو، مما يوفر لهم مخزوناً أكبر من خلايا الدم الحمراء المحملة بالأوكسجين. كما دلت الدراسة كذلك على انتخاب طبيعي قوي خاص بـ Bajau على BDKRB2، وهو الجين الذي يؤثر قدرات الغوص عند البشر. وهكذا نجد أن شعب باجاو، وربما مجموعات الغواصين الأخرى، توفر فرصة جديدة لدراسة التكيف البشري لتحمل نقص الأوكسجين.

4. غالبية أبناء باجاو مسلمون

معظم شعب الباجاو (95%) مسلمون. لقد تعلموا هذا الدين من جيل إلى جيل منذ أن سافر أسلافهم إلى مياه ماليزيا وبروناي. وهناك بعض المعتقدات من أسلافهم. يوجد عادة شخص واحد يعتبر شيخاً أو شاماناً يؤدي أحياناً طقوساً من أجل سلامة مجموعته.

5. أبناء باجاو يحيون ويموتون في البحر

يقضي شعب الباجاو معظم حياتهم على متن القارب. يولدون في البحر ويموتون في البحر كذلك. كل شيء يحدث على متن قاربهم. ولكن لأن معظمهم من المسلمين، فإنهم عادة ما يدفنون عائلاتهم في البر الرئيسي. وتتبع التقاليد الإسلامية في جميع عمليات الجنازة مثل غسل الميت ودفنه.

6. يهتم أبناء باجاو بالفن

لا يعني كون أبناء باجاو متجولين على سطوح البحار أنهم لا يعرفون الفن. ف لديهم فنونهم الخاصة المعروفة في المجتمع الإندونيسي. وعادة يقومون بأداء رقصاتهم وأغانيهم التقليدية التي يتناقلونها من جيل إلى آخر عند إقامة حفل زفاف. ويحب أبناء الباجاو العزف على الآلات الموسيقية. والآلات الموسيقية التي يستخدمونها هي "بالاو" (نوع من آلات النفخ)، و"تاغونغو" و"تابانغ" و"غاببانغ".

7. الباجاو لا يستطيعون القراءة والكتابة

وهم غير مهتمين بالتعليم، وبالتالي فإن غالبية أفراد باجاو لا يعرفون القراءة والكتابة، بل لا يعرفون الحروف. كما لا يعرف غالبيتهم أعمارهم.

8. الباجاو يتكلمون الملاوية

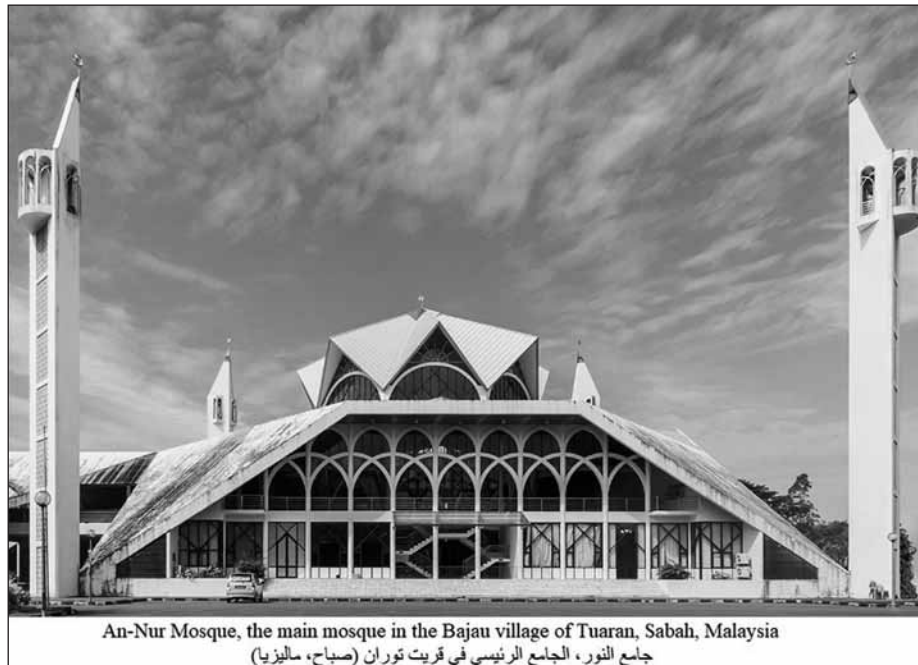
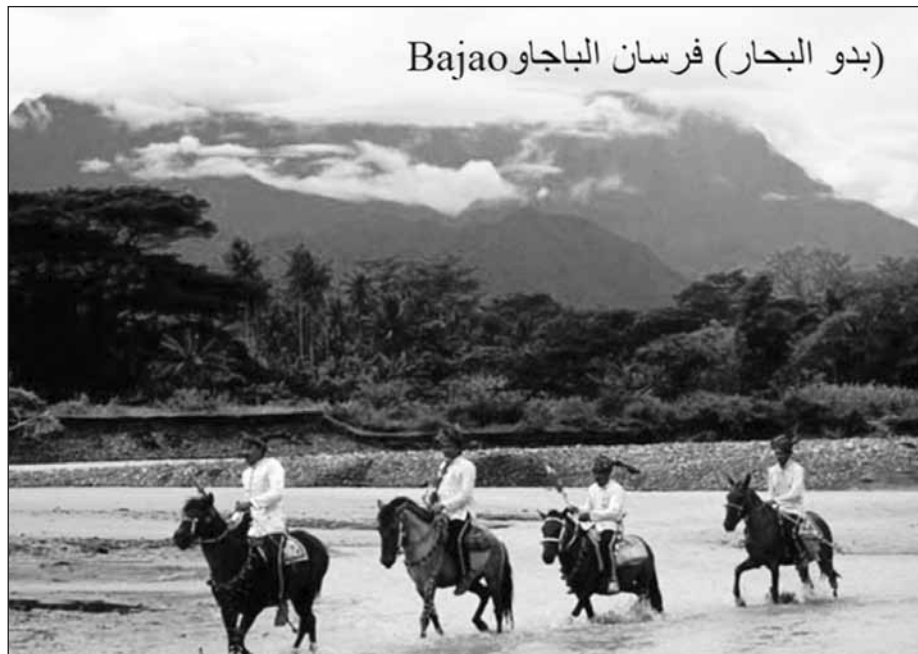
هناك حقيقة أخرى عن قبيلة باجاو التي تعيش في الجزء الشرقي من إندونيسيا. فقد تبين أن معظمهم لا يتكلمون اللغة الإندونيسية بطلاقة بل هم طليقون بلغة الملايو بدلاً من ذلك. وهذا يدل على أن صلة القرابة مع شعب الملايو أوثق منها مع الإندونيسيين.

(يتبع الجزء الثالث والآخر)

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



Credit: CumiLebay

An-Nur Mosque, the main mosque in the Bajau village of Tuaran, Sabah, Malaysia
جامع النور، الجامع الرئيسي في قرية توران (صباح، ماليزيا)

Bajao فرسان الباجاو (بدو البحار)

العواصف أو للمتاجرة.

لذا، قدمت دراسة وراثية مقارنة. بينت أن الانتخاب الطبيعي أدى إلى زيادة حجم الطحال

فهم يعيشون في البحر منذ أكثر من ألف عام. مساكنهم قوارب صغيرة تطفو قبالة شواطئ ماليزيا وأندونيسيا والفلبين. كان الباجاو لا يلجؤون إلى الشواطئ إلا للاحتماء من

تتمتع إندونيسيا وماليزيا كونهما دولتين أرخبيليتين بمياه إقليمية واسعة وموارد طبيعية غير محدودة تحت الماء. وتبين أن المساحات الشاسعة من المياه الإندونيسية والماليزية كانت وما تزال تستخدم من قبل قبيلة الباجاو التي تُمضي يومها في البحر. ويمثل الباجاو ثاني أكبر مجموعة من السكان الأصليين في ولاية صباح Sabah. وبرغم هذا فإن الأصل الدقيق للباجاو غير معروف. ربما جاءوا من شبه جزيرة جوهور Johore في ماليزيا قبل وقت طويل. وأياً كان منشأهم فإن هجرتهم يعزوها البعض جزئياً إلى سعيهم، أي سعي الباجاو، للتجارة، لا سيما في نوع من خيارات البحر يسمى تريبانغ trepang.

تنحدر قبيلة باجاو من منطقة جزر سولو Sulu Islands في جنوب الفلبين. وبسبب حياتهم البحرية البدوية، انتشرت هذه القبيلة في مياه ماليزيا وبروناي وإندونيسيا. عادة، يكون معظم ظهور هذه القبائل في شرق إندونيسيا، كما هو الحال في مياه مالوكو Maluku وراجا ممبات Raja Ampat وسولاويزي-Sulawe si والجزء الشمالي من كاليمانتان-Kaliman tan في أندونيسيا.

هناك العديد من الأشياء المثيرة للاهتمام والفريدة من نوعها التي يمكننا تعلمها من قبيلة بدو البحر. دعونا نتعرف على 8 حقائق فريدة عن شعب باجاو، عجر البحار.

1. قارب باجاو هو بيتهم

على عكس الناس العاديين الذين يعيشون على اليابسة، يعيش أبناء الباجاو على قواربهم وينتقلون من مكان إلى آخر في البحر، ما أكسبهم اسم عجر البحر. وعلى قواربهم تجري أغلب أنشطتهم. فهم يتجولون في البحر لصيد الأسماك وغيرها من الحيوانات البحرية، ليأكلوا منها أو ليتاجروا بها. فلا عجب أن يكونوا بحارة ممتازين قادرين على التكيف مع أعنى الأمواج.

2. كل أبناء باجاو غواصون ماهرون

تقول الملاحم القديمة أن قبيلة الباجاو نشأت من مجتمع بري أُرسِلَ إلى البحر، وتقطعت بهم السيل بعد بحث غير مثمر عن أميرة مختطفة. ولم تحدد هذه الملاحم الشفهية تاريخ نشوء الباجاو. ولم يتم توثيق الباجاو رسمياً في السجلات التاريخية إلا بعد رحلة ماجلان حول العالم في عام 1521م.

3. التطور الوراثي للباجاو

بينت دراسة حديثة بعنوان "تطور بدو بحار للشرق الأقصى Evolution of Sea No-mads Of the Far East" أن بدو البحار الذين يدعون باجاو Bajau يمكن أن يكونوا قد تطوروا ليصبحوا غواصين أفضل من غيرهم من بني البشر. وأن تطورهم هذا تضمن طفرة وراثية تمكنهم من العيش في البحار.

كيف يحمي الصيام الجسم من الالتهابات الخطيرة؟

آليات تسبب الالتهاب. وNLRP3 هو نوع من أجراس الإنذار التي تخبر الجهاز المناعي بالاندفاع إلى العمل؛ بقوة شديدة ولفترة طويلة جدًا في بعض الحالات.

ويبدو أن هذا هو الطريق الذي من خلاله يخفض الصيام الالتهاب. ويثير هذا عددًا من الروابط المثيرة للاهتمام بينها تفاعل الأسبرين مع NLRP3، وأن الجسم الالتهابي مطلوب أيضًا لاستجابته من قبل العلماء فيما يتعلق بأمراض مثل مرض ألزهايمر.

وتضيف براينت «ما أصبح واضحًا خلال السنوات الأخيرة هو أن أحد الجسيمات الالتهابية؛ على وجه الخصوص (الجسيم الالتهابي NLRP3) مهم جدًا في عدد من الأمراض الرئيسية كالسمنة وتصلب الشرايين، ولكن أيضًا في أمراض مثل مرض ألزهايمر ومرض باركنسون؛ فإذا جمعت هذه الأجزاء معًا، فمن الممكن أن الطريقة التي يجمع بها الصيام الالتهاب يمكن أن تحمي في نهاية المطاف من انحطاط الدماغ. لكن ستكون هناك حاجة إلى المزيد من الأبحاث لتأكيد الارتباط». وخلصت إلى القول «من السابق لأوانه القول ما إذا كان الصيام يحمي من أمراض مثل ألزهايمر ومرض باركنسون، لأن تأثيرات حمض الأراكيدونيك قصيرة الأجل فقط، ولكن عملنا يضيف إلى كمية متزايدة من الأدبيات العلمية التي تشير إلى الفوائد الصحية لتقييد السرعات الحرارية».

يشكل أساس العديد من الأمراض المرتبطة بالنظام الغذائي الغربي عالي السرعات الحرارية».

وفي هذا الإطار، أجرى الفريق اختبارات



على الخلايا المزروعة في المختبر، ووجد أن حمض الأراكيدونيك قلل من نشاط مركب بروتيني يسمى NLRP3 inflammasome (الجسيمات الالتهابية). وكما يوحي اسمها، هي

وحمض الأراكيدونيك هو دهون تم ربطها بالالتهاب رغم الاعتقاد سابقًا بأنه يزيد من مستويات الالتهاب بدلاً من تقليله.

ومن أجل المزيد من التوضيح، قالت عالمة

يوفر جهاز المناعة لدينا الحماية الأساسية لجسمنا فيستدعي العوامل الكيميائية والقاتلة الخلوية لمواقع الضرر في المناوشات التي نواجهها كالتهاب.

ولسوء الحظ، يمكن لمجموعة من العوامل أن تؤدي إلى انحراف الالتهاب، ما يترك أثرًا من الأضرار الجانبية.

ومن المعروف أن الالتزام بنظام غذائي غربي عالي السرعات الحرارية، على سبيل المثال، يؤدي إلى خطر الإصابة بمتلازمة التهابية تدعم مجموعة متنوعة من الحالات الصحية.

وقد أظهرت الأبحاث السابقة أن الصيام يمكن أن يساعد في الحماية من الالتهابات، لذلك قام فريق من الباحثين بقيادة علماء من جامعة كامبريدج بالمملكة المتحدة بإلقاء نظرة فاحصة على هذا الارتباط وكيف يمكن أن يحدث.

ومن خلال دراسة عينات دم من 21 متطوعًا طلب منهم تناول وجبة تحتوي على 500 سعرة حرارية، والامتناع عن الأكل لمدة 24 ساعة، ثم تناول وجبة أخرى تحتوي على 500 سعرة حرارية، حدد الباحثون ارتفاعًا في مركب يسمى حمض الأراكيدونيك نتيجة الصيام. وذلك وفق ما نقل موقع «ساينس أليرت» العلمي عن «Cell Reports».

آلية الصيام

أنشأ العلماء صلة بين الصيام وحمض الأراكيدونيك والجسيم الالتهابي NLRP3.

آثار جانبية خطيرة للاستخدام الطويل للملينات

طرق طبيعية لعلاج الإمساك

بدلاً من اختيار الملينات، ما لم تكن ضرورية من الناحية الطبية، يمكنك أيضًا اللجوء إلى تغييرات نمط الحياة الصحية.

يبين سينغ «أن تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة يمكن أن يعزز الهضم الصحي وحركة الأمعاء المنتظمة. كما أن الترطيب أمر بالغ الأهمية أيضًا، لأن شرب الكثير من الماء يساعد على تليين البراز ويساعد على مروره. حيث يعمل الاثنان معًا على زيادة حجم البراز، ما يساعد على تحريكه بسرعة عبر القولون. أما بالنسبة لأولئك الذين يتناولون مكملات الألياف، فمن الضروري شرب كمية كافية من الماء لتقليل احتمالية الإصابة بانتفاخ البطن والانسداد المحتمل».

يعد استخدام الملين أمرًا شائعًا بين الأشخاص الذين يعانون من الإمساك المزمن. ومع ذلك، من المهم استشارة أخصائي الرعاية الصحية لتحديد ما إذا كنت في حاجة إليه حقًا وما إذا كان من الممكن تخفيف الأعراض باستخدام العلاجات الطبيعية.

وفي حين أن الملينات يمكن أن توفر راحة قصيرة المدى للإمساك المزمن، فإن التغييرات الغذائية، وزيادة النشاط البدني، وإدارة الإجهاد يمكن أن تحسن صحة الجهاز الهضمي بشكل عام.

الوزن يزيد من خطر الإصابة باضطرابات الأكل. فوجدت أن النساء اللاتي استخدمن هذه المنتجات كن أكثر عرضة للإصابة باضطراب الأكل بنسبة 3 إلى 5 مرات في غضون 5 سنوات مقارنة باللاتي لم يفعلن ذلك، ما يؤكد الأبحاث السابقة التي تشير إلى أن استخدام هذه المنتجات للتحكم في الوزن يمكن أن يكون بمثابة علامة حمراء لمرض السكري.

اضطرابات الأكل في المستقبل

وفقًا للدكتور سينغ، فإن الملينات المنشطة مثل بيساكوديل، وزيت الخروع، وكاسكارا ساجرادا، والسنا، والفينول قتالين هي الملينات الأكثر شيوعًا التي يتم إساءة استخدامها، ووصفها بأنها «خطيرة»، على الرغم من أنها أدوية بدون وصفة طبية.

وان أحد الآثار الجانبية الشائعة المرتبطة باستخدام الملين على المدى الطويل هو عدم توازن الكهارل. وتشمل الإلكتروليتات الكالسيوم والكلوريد والبوتاسيوم والمغنيسيوم والصوديوم، والتي تساعد في تنظيم العديد من وظائف الجسم.

وبوضح الدكتور سينغ، أن عدم توازن الشوارد الكهربائية يمكن أن يسبب تغييرات في ضربات القلب، والضعف، والارتباك، والنوبات. علاوة على ذلك، يمكن أن يسبب أيضًا الجفاف، وتلف الأعصاب والعضلات في الجهاز الهضمي، ويؤدي إلى الاعتماد على الملينات، وتلف الكلى، وسوء امتصاص العناصر الغذائية.

تتطلب الإجهاد.

ومع ذلك، ليس كل من يعاني من الإمساك يحتاج إلى أدوية مسهلة.

ومن أجل المزيد من التوضيح، قال الدكتور سوشروت سينغ المدير الإضافي لأمراض الجهاز الهضمي بمستشفى فورتيس بنويدا «إن الملينات تُستخدم غالبًا في حالة تغير نمط الحياة، مثل زيادة كمية الألياف في نظامك الغذائي، وشرب الكثير من السوائل، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام. ويمكن أن توفر الراحة للأشخاص الذين يعانون من القولون العصبي، والإمساك المزمن مجهول السبب، والإمساك الناجم عن المواد الأفيونية. بالإضافة إلى ذلك، يتم استخدامها أحيانًا أيضًا لتفريغ الأمعاء قبل إجراءات مثل تنظير القولون».

فهم إساءة استخدام الملينات وآثارها الجانبية

يشير تعاطي الملينات المتكرر إلى التسبب في حركات الأمعاء، عادة دون أي ضرورة طبية. ووفقًا لموقع Medical News Today، يرتبط هذا السلوك عادةً بالأفراد الذين يحاولون إنقاص الوزن بسرعة أو التعامل مع اضطرابات الأكل.

فقد قامت دراسة نشرت بالمجلة الدولية لاضطرابات الأكل بمتابعة مجموعة من النساء الشابات لمدة 10 سنوات لمعرفة ما إذا كان استخدام حبوب الحمية أو المسهلات لإنقاص

• لندن: «(الشرق الأوسط)

إن الإمساك وعدم القدرة على التبرز والإحساس المزعج الذي يأتي مع مرور البراز الجاف والصلب والمتكثف يمكن أن يجعل الأمر أكثر إزعاجًا.

في مثل هذه الظروف، يوصي الخبراء عادة بزيادة تناول الألياف وشرب الكثير من الماء. ومع ذلك، قد يشعر بعض الأشخاص بالحاجة إلى تناول المسهلات والملينات، وهو نوع من الأدوية يساعد على تخفيف الإمساك ومنعه. لكن هل هذه الملينات آمنة للاستخدام على المدى الطويل؟ هل يجب أن تأخذها في كل مرة تجد فيها صعوبة في إخراج البراز؟ هذا ما يكشفه تقرير جديد نشره موقع «onlymyhealth» الطبي المتخصص.

الإمساك والملينات

الملين هو دواء مصمم لعلاج الأشخاص الذين يعانون من الإمساك ومشاكل الجهاز الهضمي الأخرى، مثل متلازمة القولون العصبي (IBS).

والإمساك المزمن هو عندما يكون لديك أقل من ثلاث مرات في الأسبوع، ويكون البراز في الغالب صلبًا أو متكتلًا، وحركات الأمعاء الصعبة لأكثر من 6 أشهر؛ في مثل هذه الحالات يمكن أن تساعد الملينات في تعزيز عملية الهضم وحركات الأمعاء السهلة التي لا

علامة في العين تكشف عن إصابة مبكرة بالخرف



أفادت طبيبة الأعصاب ماريان شابلو، (اليوم السبت 10 فبراير/شباط 2024)، أن إحدى العلامات الواضحة على الإصابة بالخرف قد تظهر مبكراً في العين قبل فقدان الذاكرة.

ويعتقد باحثون في مجال الصحة من جامعة كاليفورنيا أن العلامات الأولية للخرف يمكن أن يكتشفها أطباء العيون إذا شخصوا وجود حالة تعرف باسم الضمور القشري الخلفي (PCA)، والتي يشار إليها أيضاً باسم متلازمة بنسون. تؤثر هذه الحالة على مناطق الدماغ المسؤولة عن مهام مثل التهجنة والحسابات والإدراك المكاني والمعالجة البصرية المعقدة، وتوصف أحياناً بأنها البديل البصري لمرض الزهايمر. واقتُرحت شابلو أن التشخيص الأسرع لـ PCA يمكن أن يكون مفيداً للعديد من المرضى الذين هم في المراحل الأولية من تطور مرض الزهايمر.

وتظهر علامات متلازمة بنسون، وهي مؤشر رئيسي للتشخيص المبكر للخرف، عادة قبل سن الستين، وهو وقت أبكر من العلامات الأولى لفقدان الذاكرة والارتباك لدى المصابين بمرض الزهايمر. ويعتقد الباحثون أن المتلازمة لا يتم تشخيصها بشكل كافٍ ويريدون زيادة الوعي بها وارتباطاتها بالتشخيص المبكر للخرف

• المصدر: سكاى نيوز

إليك كمية الماء الموصى بشربها فور الاستيقاظ من النوم



يؤكد الخبراء أن إنشاء روتين صباحي يعطي الأولوية لشرب الماء، له فوائد عديدة خاصة فور الاستيقاظ، ولا يختلف اثنان على أهمية ترطيب الجسم وأهمية المياه على الصحة العامة. فما الكمية الموصى باستهلاكها لتحقيق أقصى فائدة؟

ويقول خبراء في مجال الصحة لموقع "تايمز أو إنديا"، إنه وبمجرد استيقاظك من النوم عليك شرب ما لا يقل عن 650 ملتر من الماء، ما يعادل 3 أكواب.

وأكدوا أهمية زيادة القدرة على تحمل كمية متزايدة في كل مرة تدريجياً، ومن المهم أيضاً شرب الماء قبل تنظيف الأسنان وعلى معدة فارغة، لأنه يساعد في تسهيل الهضم، ويعزز عملية التمثيل الغذائي.

وأوصى الخبراء بشرب الماء الدافئ صباحاً لأنه يساعد في تكسير جزيئات الطعام بشكل أكثر كفاءة، ما يؤدي إلى عملية امتصاص أفضل للعناصر الغذائية.

وأشار الخبراء إلى ضرورة عدم تناول أية وجبة قبل مرور 45 دقيقة على الأقل من شرب الماء صباحاً.

فوائد شرب الماء صباحاً:

✓ تنشيط عملية التمثيل الغذائي

بعد ليلة من الصيام، فإن شرب الماء أول شيء في الصباح يساعد على بدء العمليات الطبيعية في الجسم من خلال تعزيز عملية التمثيل الغذائي لديك. ويمكن أن يساعد ذلك في عملية الهضم، وتحسين امتصاص العناصر الغذائية، وزيادة مستويات الطاقة.

✓ استعادة السوائل المفقودة

يفقد جسمك السوائل في الليل نتيجة التنفس والتعرق والعمليات الفسيولوجية الأخرى. ومن خلال تعويض هذه الخسائر بالسوائل صباحاً،

✓ تحسين صحة الجلد

الرطوبة ضرورية للحصول على بشرة متوهجة وصحية، ويساعد شرب الماء أول شيء في الصباح على زيادة مرونة الجلد ورطوبته.

كما يعمل على مكافحة الجفاف، ويقلل من ظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة.

✓ تعزيز المناعة

شرب الماء صباحاً يمكن أن يساعد في تعزيز دفاعات الجسم الطبيعية، فالترطيب ضروري لدعم المناعة، إذ يعزز الترطيب الكافي للدورة اللمفاوية، التي تنتج الخلايا المناعية وتعزز عملها، ما يساعد في الدفاع ضد العدوى والمرض.

• المصدر: مواقع إلكترونية

فإنك تتجنب الجفاف وتضمن الأداء الفسيولوجي الأمثل لجسمك.

✓ دعم أداء الدماغ

يساعد شرب الماء أول شيء في الصباح على تحسين الوضوح الذهني والتركيز. ويعد البقاء رطباً بشكل صحيح أمراً مهماً للأداء المعرفي. فشرب كمية كافية من الماء يعزز نشاط الناقلات العصبية ويحافظ على صحة الدماغ، ما يحسن الأداء والإنتاجية طوال اليوم.

✓ تعزيز إزالة السموم

يساعد شرب الماء أول شيء في الصباح في عمليات إزالة السموم الطبيعية في الجسم، إذ يسهل الترطيب عملية إزالة السموم من الكبد، ويدعم وظائف الكلى، ويعزز الصحة الخلوية بشكل عام.

"سيحدث ثورة" .. علماء يطورون علاجاً لمرضى السكري

"أعتقد أن الخلايا المشتقة من الخلايا الجذعية تمثل ثورة. نحن في المراحل المبكرة للغاية الآن، ولكن يمكننا توليد أكبر عدد ممكن من الخلايا وعلاج عدد هائل من المرضى. ويمكن برمجة مجموعات من الخلايا الجزيرية البنكرياسية لإنتاج الإنسولين ثم زرعها جراحياً تحت جلد الساعد مباشرة في إجراء سريع وسهل".

وقالت الدكتورة كاتي ديجوفيتش، المؤسسة المشاركة لشركة Minutia وهي مريضة بالسكري من النوع الأول: "سنبتذل كل ما في وسعنا لإنجاح هذا الأمر ولكنه صعب. أحاول إنشاء نوع الزراعة الذي أريده في جسدي. لقد كان الباحثون يفعلون ذلك بدرجات متفاوتة من النجاح منذ التسعينيات، ولكن التحدي الكبير يتمثل في مسألة العرض. إذا قمت بتصنيع الخلايا في المختبر، فيمكنك، من الناحية النظرية، إنتاج العدد الذي تحتاجه".

وسيتم إدخال جهاز استشعار صغير لتتبع ما إذا كانت الخلايا تعمل أم لا.

• المصدر: مواقع إلكترونية



العضو. ويمكن أيضاً حقن الخلايا المنتجة للإنسولين في الكبد بأعداد صغيرة في المرضى، ولكن غالباً ما تظل هناك حاجة إلى حقن الإنسولين إلى جانب الأدوية المثبطة للمناعة.

فقال الدكتور هيبروك، الذي تعمل شركته -Minu tia على تطوير تكنولوجيا الخلايا الجذعية الجديدة:

من النوع الأول. ويسعى الدكتور ماتياس هيبروك، من الجامعة التقنية في ميونيخ، لتنمية الخلايا في المختبر وتعديل جيناتها لمنع الجهاز المناعي من رفضها. وفي الوقت الحالي، يمكن أن يخضع المرضى لعمليات زرع البنكرياس، لكن الجراحة محفوفة بالمخاطر وتتطلب علاجاً طويل الأمد لمنع رفض

طور فريق من العلماء علاجاً قالوا أنه سيحدث "ثورة" لمرضى السكري من النوع الأول، عبر زراعة الخلايا المنتجة للإنسولين، وجاء ذلك في مؤتمر الجمعية الأمريكية لتقدم العلوم (AAAS) الذي عقد في دنفر مؤخراً.

وسيتم زرع الخلايا القادرة على إنتاج الإنسولين تحت الجلد لتحل محل وظيفة البنكرياس الذي لا يستطيع إنتاج الهرمون لدى مرضى السكري، وفقاً للعلماء. ويعني عدم القدرة على إنتاج الإنسولين أن معظم المصابين بالنوع الأول من السكري يعتمدون على الحقن للتحكم في مستويات السكر لديهم.

ويمكن أن تحل عملية الزرع المستقبلية محل العلاج التقليدي. وقد أسفرت تجربة أجريت على ثمانية أشخاص عن نتائج "مشجعة"، ويتم الآن إجراء دراسات أكبر لإثبات أنها آمنة وفعالة.

وتم تصميم الخلايا المسماة الخلايا الجزيرية البنكرياسية المزروعة في المختبر لتستقر أسفل الجلد مباشرة وتسمح للذراع بالقيام بدور البنكرياس، العضو الذي ينتج الإنسولين عادة ولكنه يفشل في العمل بشكل صحيح في مرضى السكري

الحرب والأنانية السياسية في السودان



• د. الشفيخ خضر سعيد

مهما تحذلق أنصار استمرار الحرب في الكلام تبريرا لمواقفهم الموجبة لنيران الكريهة، ومهما ادعوا أن بمواقفهم هذه هم يمثلون صوت الشارع، فإنهم في الحقيقة يفترون على الناس كذبا، ويتجاهلون عمدا أن الشعب السوداني موحد ضد الحرب وبطال بوقف القتال اليوم قبل الغد.

الشعب السوداني يتطلع مع كل صباح جديد إلى المؤسسات التي ترفع شعارات التعبير عنه والدفاع عن حقوقه، من أحزاب ومنظمات مدنية مختلفة، كما يتطلع إلى صناعات الرأي وقيادات المجتمع والزعامات الشعبية والأهلية والروحية، عليهم جميعا، أو أي واحد منهم، يستجيبون ويفعلون عمليا مع هذا التطلع، فيضاعفون سعيهم لتحقيق أمل إسكات البنادق وبسط السلام. وعديدة هي المجموعات والمنظمات السودانية، المدنية/ السياسية، التي تريد وقف الحرب، وتبحث عن الكيفية والوسائل الممكنة لتحقيق ذلك. ولكنها للأسف، لم تتمكن من فك شفرة هذه الكيفية والوسائل، ولا تزال حتى هذه اللحظة تقف عاجزة أمام تحقيق الخطوة الأولى، وحدة القوى المدنية والسياسية، المفتاح الوحيد لفك هذه الشفرة.

ومن الناحية التنظيمية، فإن القوى المدنية والسياسية السودانية تنتظم، حتى الآن حسب ما هو مرئي، في سبع كتل رئيسية، هي:

1- القيادات النقابية المنتخبة ديمقراطيا، والتي يمكن أن تجمع حولها لجان تسيير النقابات الأخرى في جبهة نقابية ضد الحرب. وهي بالفعل شرعت في ذلك وأعلنت في يونيو/ حزيران 2023 عن تأسيس الجبهة النقابية لوقف الحرب وإعادة بناء الديمقراطية. ولكن ما لبث أن تعثر نشاط الجبهة، ومؤخرا تحركت لإعادة بث الروح في جسدها.

شخصيا ظللت أكرر كثيرا، وسأواصل التكرار بأن الجبهة النقابية المكونة من قيادات النقابات والاتحادات المنتخبة ولجان التسيير، هي أنسب نواة تأسيسية لوحدة القوى المدنية وانتظام نشاطها من أجل وقف الحرب. فالنقابات والهيئات المهنية لطالما كانت قوة رئيسية في إملاء الأجندة الوطنية في تاريخ البلاد، وهي دائما بمثابة العمود الفقري لجميع الثورات والانقلابات في السودان، وظلت على الدوام

في هذا الشأن، كما لم تتوقف اتصالاتنا حتى الآن، وقلنا إن المناداة بوقف الحرب لا تعني طعن الجيش السوداني في ظهره أو السماح بهزيمته وتحطيمه، مثلما لا تعني دعم قوات الدعم السريع ونصرتها في هذه الحرب، بل تعني، بكل بساطة، رفض قتل السوداني لأخيه السوداني ورفض تدمير الوطن، وتعني رفض الحرب مطلقا في كل أرجاء البلاد، ورفض أن يكون الاقتتال بديلا للحوار والتفاوض لحل الخلافات والأزمات السياسية والاجتماعية، مهما بلغت من الحدة والتعقيد.

لازلنا عند رأينا، بأن تتحلى أطراف هذه الكتل السبع بالشجاعة وتتنادى إلى حوار، يمكن أن يكون في البداية غير رسمي، وبدون مزايادات إعلامية، ويمكن أن يبدأ ثانيا ثم يتطور، بهدف خلق المركز المدني الموحد. لقد فعلتها من قبل لجان المقاومة وكان تأسيس «الجبهة المدنية لإيقاف الحرب واستعادة الديمقراطية» بتاريخ 27 أبريل/نيسان 2023، بتوقيع طيف واسع من لجان المقاومة، والتنظيمات النقابية، والأجسام المطلوبة والمهنية، والتنظيمات النسوية، وقوى الحرية والتغيير (المجلس المركزي) ومجموعة من التنظيمات والأحزاب السياسية، وبعض الحركات المسلحة، إضافة إلى عدد مقدر من الشخصيات العامة. ولكن، سرعان ما تعثر نشاط الجبهة ثم اندثر، بسبب عدد من الأخطاء يمكن تلافيها الآن ما دام الجميع يعترف بها. فهل يستجيب أي من الأطراف السبعة، وهل يسمعوننا؟

• كاتب سوداني (القدس العربي)

للقوى السياسية والمدنية، يعقد اليوم قبل الغد، لا يقصي أي حزب أو مجموعة، غض النظر عن أي مواقف سياسية سابقة لها، وشريطة إشراك الجميع في تفاصيل التحضير، والتقدير بالشفافية في كل خطوات العمل، والتي يجب أن تكون بعيدة عن أي مؤثرات خارجية، دولية أو إقليمية.

4- الحرية والتغيير/الكتلة الديمقراطية، والتي تبنت مؤخرا موقفا رافضا للحرب، بالاشتراك مع قوى الحراك الشعبي، الحركة الشعبية/القيادة الثورية، وتجمع قوى تحرير السودان.

5- تنظيم العسكريين المعاشيين، ويمتلك فاعلية مؤثرة وسط القوات النظامية.

6- قوى التغيير الجذري.

7- المجموعات والمنظمات المدنية الأخرى. نحن لا نقبل التشكيك في وطنية أي من هذه الكتل السبع، وهي كلها تتمسك بموقف رافض للحرب، ومع ذلك هناك حواجز تمنع توحدها أو التنسيق الفعال فيما بينها، علما بأن هذا التوحد، أو التنسيق، هو المفتاح الوحيد للعب دور فعال ضد الحرب، وبدونه سنظل أنشطة الكتل المتناثرة مجرد أثر إعلامية. وعدم مبادرة أي من هذه الكتل السبعة لهدم الحواجز التي تمنع انتظامها أو التنسيق بينها في جبهة مدنية موحدة ضد الحرب، لا نستطيع أن نفسره إلا بالأنانية السياسية وعدم المسؤولية. ولابد من مبادرة شجاعة وعملية لنفي هذا التفسير. ومن جانبنا، تقدمنا نحن بالعديد من المقترحات

محل ثقة الجمهور، وتتمتع بقدرتها على خلق وحدة أوسع بين مكونات المجتمع السوداني ضد الحرب. كما أن بناء الجبهة المدنية الموحدة يفترض أن تستند على مكونات تمتلك قدرا من الشرعية والتفويض الآن، وليس استدعاء لشرعية أو تفويض في مرحلة سابقة، بمعنى استنادها إلى قاعدة ملموسة، ليس مهما حجمها، ولكنها ليست مجرد توقعات إسفيرية. لكن، الملاحظ أن هذه الكتلة النقابية المنتخبة ديمقراطيا، تتردد، وربما تترفع، عن الانخراط مع القوى السياسية والمدنية الأخرى في العمل المشترك ضد الحرب، وهو ما لا نفهمه ولا نجد له تفسيراً مقنعاً.

2- لجان المقاومة ولجان غرف الطوارئ، والتي ظلت داخل البلاد تعمل تحت وابل الرصاص، رافعة راية المقاومة السلمية للحرب في مواجهة هوس تسليح المدنيين، وتواصل الدفع بالعمل الإنساني وتقديم المساعدات للمواطن، والسعي لاستعادة العمل في قطاع الصحة، وإنجاح الموسم الزراعي في المناطق الآمنة، ومع ذلك تتعرض للاعتقال والاعتقال من أجهزة استخبارات الطرفين المتقاتلين.

الشعب السوداني موحد ضد الحرب وبطال بوقف القتال اليوم قبل الغد، ويتطلع مع كل صباح جديد إلى المؤسسات التي ترفع شعارات التعبير عنه

3- تنسيقية القوى المدنية الديمقراطية (تقدم) والتي بخ صوتنا ونحن نناشدها بمد يدها إلى القوى المدنية الأخرى، والانخراط معا في التحضير السياسي والإجرائي لمؤتمر جامع

السنة 23

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

أونروا ومعاقبة الضحايا

الحرب الإسرائيلية هي على الوجود الفلسطيني في كل مكان، بوصف الوجود الفلسطيني أينما كان، يُشكل تهديداً وجودياً لإسرائيل الدول التي قطعت مساعداتها عن "أونروا"، تعبر عن سياسة عنصرية تجاه الفئات الأكثر ضعفاً من الفلسطينيين

الأصل أغلب سكّان القطاع لاجئون إليه بفعل النكبة الأولى. لم يترك جيش الاحتلال الإسرائيلي مكاناً آمناً في قطاع غزة، لقد دمر أغلب مباني القطاع وجعلها غير قابلة للسكن، وهَجَرَ كلَّ السكان تقريباً من أماكنهم، وهؤلاء الذين هاموا على وجوههم يُعاقبون بحرمانهم من المساعدات الشحيحة التي يحصلون عليها. وتعبر الدول التي قطعت مساعداتها عن "أونروا" عن سياسة عنصرية تجاه الفئات الأكثر ضعفاً التي كوتها الحرب الإسرائيلية، وهي لا تريد أن ترى آلام الضحايا في غزة وغيرها، وتدعي أنّ من حقّ الجلاذ أن يدافع عن حقه في التوغّل في دم الضحايا، لأنّ الضحية جرحت كرامته، وأظهرت فشله، وهو ما اعتبره تهديداً وجودياً، يسعى إلى الردّ عليه بإبادة الفلسطينيين، وهي عنصرية وقحة، من إسرائيل ومن داعمها، الذين يريدون قتل "أونروا" التي كانت على كلّ عيوبها أمّ الفلسطينيين التي حمتهم في ظروفٍ كثيرة، وكانت عنواناً وراية لقضية اللاجئين التي لن تموت.

* كاتب وروائي فلسطيني، من كتبه "النظام العربي - ماضيه، حاضره، مستقبه"، "تحولات التجربة الفلسطينية"، "واقع الفلسطينيين في سورية"، "قبر بلا جثة" (رواية). نشر مقالات ودراسات عديدة في الدوريات والصحف العربية.

• (العربي الجديد) لندن

في مواجهة المشكلات التي تواجهها في الدول الأكثر فقراً، فقضية "أونروا" تندرج في هذا الإطار. اختارت هذه الدول معاقبة المحتاجين، فهل سيؤدّي عقاب المعدومين وتحويلهم إلى يانسين بالمطلق إلى أن يرفعوا الرايات البيضاء، وأن يطّيروا حمام السلام تجاه قاتلهم في سماء لا يرؤنها سوى حالكة السواد تلقي عليهم القنابل والصواريخ والجوع أيضاً، بفعل سياسات الدول الكبرى الحامية لعدوانية إسرائيل تجاه السكان المدنيين والمعدمين في القطاع الذي حاصرته 17 عاماً. تحويل المعدمين إلى يانسين مساهمة في دفعهم إلى الحقد على هذا العالم الظالم والمنحاز بالنسبة إليهم، ودفعهم إلى التفكير في الانتقام ممن عاقبهم وأجرم بحقهم، والمسّ بمن مسّ بهم. لا يأتي البحث عن سلام في المنطقة من معاقبة الفئات الضعيفة، بل من الاعتراف بحقوقها ومساعدتها على الاعتماد على نفسها، وليس بتحطيم حياتها وتدمير بيوتها وقتلها وقتل أطفالها، ومن ثم إغلاق المؤسسات التي تساعدهم من أجل الاستمرار في حياتهم في الحد الأدنى البشري.

وبعد ذلك، تتساءل إسرائيل والدول الكبرى: من أين يأتي هذا العنف في المنطقة؟ ولا تريد أن ترى أنّ هذا العنف تصنعه السياسات التي تمارسها في المنطقة من الدعم المطلق للدولة الأكثر عدواناً في المنطقة، تدعم حرب إبادة في مواجهة جموع السكان في غزة، الذين باتوا في أغلبهم لاجئين في القطاع، وفي

المانح الأكبر ل"أونروا"، فتحت الأمم المتحدة تحقيقاً في القضية، وطردت موظفين فيها بناءً على هذه الاتهامات، من دون أن يشكل قتل إسرائيل أكثر من 152 موظفاً في "أونروا" آية إدانة من هذه الدول للجرائم الإسرائيلية. بصرف النظر عما سيسفر عنه تحقيق الأمم المتحدة، واضح أنّ هناك استهدافاً للوكالة يبحث عن ذريعة، وجدتها إسرائيل في هذا الاتهام لموظفين بالمشاركة في هجوم 7 أكتوبر. وعلى فرض صحة هذا الاتهام لهذا العدد المحدود من الموظفين، هل يُعاقب خمسة ملايين لاجئ فلسطيني من أشدّ فئات الفلسطينيين ضعفاً يعيشون في أربعة بلدان؟! لا يمكن فصل الإجراءات ضد "أونروا" عن الحرب الإسرائيلية المجنونة على قطاع غزة بالوسائل العسكرية، وهي حربٌ على كل الحقوق الوطنية الفلسطينية بالمعنى السياسي، فلا تعمل إسرائيل في حربها على هزيمة حركة حماس فحسب، بل هي تريد هزيمة الفلسطينيين والوطنية الفلسطينية والحقوق الفلسطينية أيضاً، أي إنّ الحرب الإسرائيلية هي على الوجود الفلسطيني في كل مكان، بوصفه، أينما كان، يُشكل تهديداً وجودياً لإسرائيل. وفي هذا الإطار، يمكن فهم الهجوم الإسرائيلي على الوكالة وعلمها بوصفها من العناوين الأكثر بروزاً لوجود قضية فلسطينية في مواجهة إسرائيل.

يبدو أنّ معاقبة الضحايا والفئات الأكثر ضعفاً هي السياسة التي اعتمدها الدول الكبرى



• سمير الزين *

وكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (أونروا) جزءٌ أساسي من تاريخ المعاناة الفلسطينية، فهي ليست مؤسسة لعبت دوراً مهماً في حماية المنكوبين الفلسطينيين المقتلعين من وطنهم، من شروط معيشية أسوأ، كان يمكن أن يعيشوها من دون هذه المؤسسة في مخيمات اللاجئين في أماكن شتاتهم بعد احتلال العصابات الصهيونية بلدهم وإحلال آخرين في بيوتهم التي تركوها وراءهم بفعل الحرب.

منذ ولادتها، تُحيل "أونروا" في عملها إلى النكبة الفلسطينية، بوصفها المنطلق الذي ولدت في سياقة هذه المؤسسة الأممية، ما يعني أنّ وجودها كمؤسسة مهمتها "إغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين"، يعيد كلّ المعاناة الفلسطينية إلى الجريمة التي ارتكبت بحق هذا الشعب الذي طرد من وطنه. وهؤلاء اللاجئين المشغولة بهم الأونروا، لهم الحقّ في العودة إلى ديارهم التي طردوا منها، كما ينص القرار 194 الصادر عن الجمعية العامة للأمم المتحدة. وتعمل هذه الوظيفة ل"أونروا"، بصفتها سجلاً للنكبة الفلسطينية، على التذكير دائماً بالجريمة الأصلية التي ارتكبت بحق الفلسطينيين لتأسيس دولة إسرائيل على أنقاض وطنهم فلسطين. ولأنّ إسرائيل تعمل على إلغاء "حقّ العودة للفلسطينيين"، وإلغاء "أونروا" لشطب واحد من أهم سجلات الجريمة الإسرائيلية بحق الفلسطينيين الذين ما زالوا في مخيمات اللجوء، الدليل الحيّ على الجريمة الإسرائيلية. ولطالما عملت إسرائيل على إلغاء الوكالة الأممية وتفكيك عملها، ما يُضعف قضية اللاجئين الفلسطينيين، تمهيداً لشطبها النهائي.

وجدت إسرائيل غايتها للمسّ ب"أونروا"، من خلال اتهام عاملين فيها بمشاركتهم في هجوم "حماس" على إسرائيل في 7 أكتوبر. ولو صحّت هذه الاتهامات، فهم 12 موظفاً من أصل ثلاثين ألف في قطاع غزة، واتهمت إسرائيل المفوض العام للوكالة، فيليب لازاريني، بأنه داعم للإرهاب، وهي ليست المرة الأولى التي تتهم إسرائيل "أونروا" بهذا. وبناءً على هذه الاتهامات، طلبت إسرائيل من الدول المانحة وقف مساعدتها للوكالة الأممية، واستجابت 12 من الدول الأكثر تمويلاً، في مقدّمها الولايات المتحدة،



الاونروا

بج

www.alaraby.co.uk | AlAraby.ar



هل تفعّلها تكساس..

عشرات الآلاف من الحزب الديمقراطي يؤيدون الانفصال عن أمريكا!



خريطة ولاية تكساس

وتابع ميلر بالقول إن العلاقة الآن مقطوعة بين ولاية تكساس والحكومة الفدرالية، لكنه يعلم -حسب نيوزويك- بأن نجاح استفتاء الانفصال لن يصبح واقعا بسهولة، وصرح ميلر للمجلة بأن ذلك "سيحدث بنسبة 100% خلال العقود الـ3 المقبلة".

وتتهم ولاية تكساس -التي يسيطر عليها الجمهوريون- الحكومة الفدرالية تحت حكم إدارة الرئيس جو بايدن، برفض أداء واجباتها بتأمين الحدود الجنوبية للبلاد، بما فيها حدود ولاية تكساس الممتدة على طول 2018 كيلومترا مع المكسيك، وهو ما سمح بدخول 7 ملايين مهاجر غير نظامي للأراضي الأميركية منذ وصول بايدن للحكم.

وأمر غريغ أبوت قوات الحرس الوطني للولاية ببناء حواجز حدودية، ووضع أسلاك شائكة ضخمة على الحدود، لمنع تدفق المهاجرين غير النظاميين، ويقول إنهم "يرهقون المدارس والمستشفيات والبنية الأساسية في الولاية، في وقت لا تستطيع الولاية توفير خدمات صحية واجتماعية وغذائية لهم".

ولجأت ولاية تكساس، وبمبادرة من حاكمها الجمهوري غريغ أبوت، لنص دستوري قديم يحمل في طياته تعقيدات قد تدفع لمواجهة بين الحرس الوطني للولايات (جيش الولاية ذي التسليح الخفيف) وعناصر أجهزة الهجرة وإدارة الحدود التابعة للسلطات الفدرالية.

ويتيح تعرض الولاية لحالة ما سمي بـ "الغزو" بعض الإجراءات الاستثنائية "للدفاع عن النفس"، وهي الإستراتيجية التي لجأت إليها ولاية تكساس، التي قد تدفع لمواجهة قد تخرج عن نطاقها السياسي والقانوني، مما يثير مخاوف ملايين الأميركيين.

وشرح ميلر لنيوزويك بأن قضية الهجرة غير النظامية لا تشكل السبب الوحيد المحفز على الانفصال، برغم أهميتها، إذ إن هناك عوامل مهمة أخرى بينها الاقتصاد، ودفع مبالغ زائدة للنظام الفدرالي، وهي عوامل تدفع سكان تكساس إلى المضي قدما في مشروعهم.

وبحسب رئيس حركة تكساس القومية فإن أعدادا متساوية تقريبا من الجمهوريين والديمقراطيين في الولاية يؤيدون على حد سواء الانفصال، لأنهم يدركون أن القضية أكبر من الخلافات الحزبية التي اعتادوا عليها.

أعلن رئيس "حركة تكساس" القومية دانييل ميلر قوله أن عشرات الآلاف من أعضاء الحزب الديمقراطي يؤيدون انفصال ولاية تكساس عن الولايات المتحدة الأميركية وفقاً لما نقلته مجلة "نيوزويك".

وبحسب المجلة الأمريكية، فقد أصبح ميلر أكثر الشخصيات جرأة في المعركة مع الحكومة الفدرالية بخصوص كيفية تأمين الحدود بين الولايات المتحدة والمكسيك لمواجهة الهجرة غير النظامية.

وتشهد الولايات المتحدة أزمة غير مسبوقه تتعلق بالمهاجرين غير النظاميين، الذين لا يتوقف وصولهم وعبورهم للحدود الجنوبية للولايات المتحدة مع المكسيك بمعدلات قياسية، حيث بلغ إجمالي من دخل الأراضي الأميركية خلال ديسمبر/كانون الأول فقط 300 ألف شخص، أي بمعدل يقترب من 10 آلاف مهاجر يوميا.

ومع فشل الإدارات الأميركية المتعاقبة، الجمهورية منها والديمقراطية، في التعامل مع ملف الهجرة، لجأت الولايات الحدودية الـ4، كاليفورنيا، أريزونا، نيو مكسيكو، وتكساس، إلى إجراءات منفصلة لمواجهة هذه الأزمة.

كاتب إسرائيلي يطالب العالم بفرض السلام على حكومة نتنياهو.. وإلا!

دعا الكاتب الإسرائيلي جدعون ليفي العالم إلى أن يطرح بحزم ووضوح خيارا لا لبس فيه للتوصل إلى سلام بين الفلسطينيين وإسرائيل، مشيرا إلى أنه يجب أن يطلب العالم من تل أبيب الاختيار بين العقوبات أو إنهاء الاحتلال، وبين المستوطنات أو الدعم الدولي، والأراضي أو الأسلحة، ودولة ديمقراطية أو يهودية، والفصل العنصري، أو إنهاء الصهيونية.

وقال ليفي في مقال له بصحيفة "هآرتس" الإسرائيلية إن الوقت الراهن هو الوقت المناسب للولايات المتحدة والمجتمع الدولي لاتخاذ قرار حول ما إذا كان يرغبون في استمرار دورة العنف التي لا نهاية لها بين إسرائيل والفلسطينيين، أو يضعون حدا لها.

وتساءل عما إذا كانت أميركا ستواصل تسليح إسرائيل ثم تتحسر على الاستخدام المفرط لهذه الأسلحة، أو أنها مستعدة أخيرا لاتخاذ خطوات حقيقية، لأول مرة في تاريخها، لتغيير الواقع؟ وفوق كل شيء، هل تصبح أكثر هجمات إسرائيل قسوة على غزة أكثر عيئا من كل الهجمات؟ أو أن الفرصة التي جاءت في أعقابها لا ينبغي لها تفويتها، من أجل التغيير؟ وأكد الكاتب أنه لا جدوى من مناقشة إسرائيل، مضيفا أن الحكومة الحالية، والحكومة التي من المحتمل أن تحل محلها، لا تملك ولن تمتلك أبدا النية أو الشجاعة، أو القدرة على إحداث التغيير.

وأوضح أن الحكومة المتوقع أن تخلف حكومة نتياهو الحالية ربما تكون بقيادة بيني غانتس أو غادي أيزنكوت أو يانير لبيد، قائلا إنه لأمر عقيم بشكل مؤلم، إذ لا أحد من هؤلاء يؤمن بوجود دولة فلسطينية متساوية في وضعها السيادي وحقوقها تجاه إسرائيل.

وسخر من رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتياهو الذي تحدث عن رفضه لما سماه "التحركات القسرية" على المحادثات الأميركية حول إقامة دولة فلسطينية، قائلا إنه هو الرجل الذي بذل كل ما في وسعه لإحباط المفاوضات، واستخدم القسر سياسة تجاه الفلسطينيين.

نتياهو طالب باتفاقات شبيهة بدايتون

وأضاف أن نتياهو طالب بـ "لا قسر فيه شبيه باتفاقات دايتون". وردّ الكاتب بأن دايتون كان اتفاقا قسريا فرض عن طريق الإكراه، وغير كامل توصل إليه في البوسنة والهرسك ووضع حدا لواحدة من أقسى الحروب، وعلى عكس كل التوقعات، استمر لمدة 29 عاما.

واستمر ليفي يقول إن على العالم ألا يترك الفرصة تمر؛ لأنه هو الذي سيضطر إلى إعادة بناء أطلال قطاع غزة بأمواله، وهو الذي يقوّض الاحتلال الإسرائيلي استقراره. وأشار إلى أن العالم يوافق على أن الاحتلال سيئ بالنسبة له، لكنه لم يرفع إصبعه أبدا لإنهائه، والآن، ظهرت فرصة للقيام بذلك "فيجب استغلال ضعف إسرائيل واعتمادها على غيرها بعد هذه الحرب، لصالح إسرائيل أيضا".

وانتقد ليفي جولات المحادثات التي وصفها بغير المجدية التي أجراها وزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن، وتصريحات الرئيس الأميركي جو بايدن التي وصفها بالشائكة، مؤكدا أن الاثنين لا يقودان إلى أي مكان، وطالب بايدن باتخاذ إجراء.

وأشاد بتصريحات مسؤول السياسة الخارجية في الاتحاد الأوروبي جوزيب بوريل، واصفا كلماته بالسهلة والحقيقية التي يمكن أن يتعلم منها الناس شيئا، ونقل ما قاله بوريل إلى بايدن من أنه إذا كان يعتقد أن كثيرا من الناس يُقتلون، "فيجب عليك توفير أسلحة أقل لإسرائيل".

• المصدر: الجزيرة

• المصدر: الجزيرة
• (صوت لبنان انترناشونال)



أولمرت: غزة مجرد خطوة في مخطط نتنياهو لطرد الفلسطينيين من الضفة

نائب الكونغرس الأمريكي:
"يجب قتل جميع أطفال غزة"

• الأناضول

قال النائب بالكونغرس الأمريكي آندي أوغلز، إنه "يجب قتل جميع أطفال غزة"، رداً على سؤال ناشطة بشأن مسؤولية الولايات المتحدة عن مقتل الأطفال في غزة منذ بدء الحرب الإسرائيلية على القطاع في 7 أكتوبر/ تشرين الأول الماضي.

وفي فيديو متداول بشكل واسع على وسائل التواصل الاجتماعي، سألت ناشطة النائب الجمهوري عن ولاية تينيسي، قائلة: "أيت صوراً لأجساد أطفال ممزقة (في غزة)، وأموال الضرائب التي أذفعتها لتمول قصف أولئك الأطفال".

ورد عليها أوغلز قائلاً: "أعتقد أنه يجب علينا قتلهم جميعاً، إن كان ذلك سيجعلك بحال أفضل".

وفي بيان، أدان المجلس الاستشاري الإسلامي الأمريكي (AMAC) تصريحات النائب الأمريكي، قائلاً إنها تعد بمثابة "دعوة إلى إبادة الشعب الفلسطيني".

وجاء في البيان المنشور على منصة "إكس": "مثل هذا الخطاب ليس بغيباً فحسب، بل ويتناقض أيضاً مع قيمنا كدولة".

وأكد المجلس أنه "لا يمكن التسامح مع ذلك".

ويعمل المجلس الاستشاري الذي أنشئ بولاية تينيسي عام 2012 على تعزيز مصالح الجالية المسلمة في الولاية والمقدر عدد أفرادها بأكثر من 700 ألف نسمة، وفق بيانات حكومة الولاية.

والأحد الماضي، وافق نتنياهو على توصية وزير الأمن القومي المتطرف إيتمار بن غير، بتقييد والحد من وصول ودخول الفلسطينيين من القدس والداخل (أراضي 48) إلى المسجد الأقصى خلال شهر رمضان، وفق وسائل إعلام عبرية.

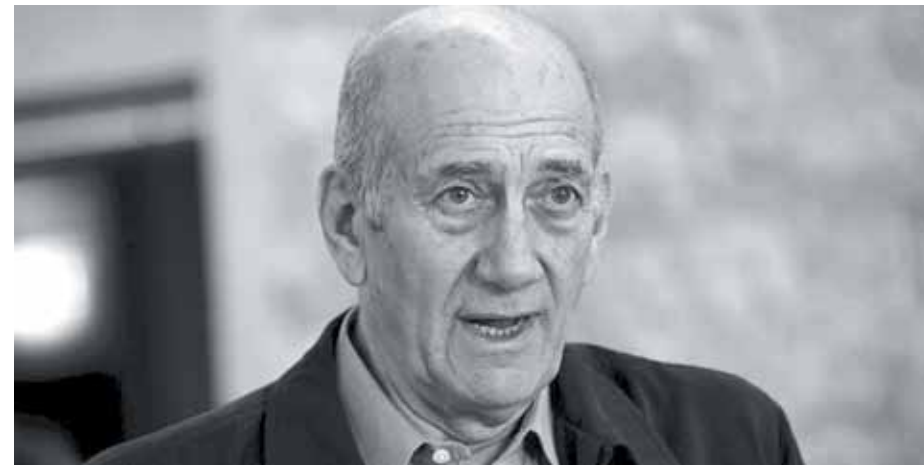
وقال أولمرت: "يدرك رئيس الوزراء العواقب الحتمية الناجمة عن هذا الاستسلام التام للعصابة المتطرفة التي تسيطر على حكومته. إنه يرى، ويفهم، لكنه يتعاون".

وأضاف: "في نهاية المطاف، فإن نتنياهو على استعداد للتخلي عن الرهائن (الأسرى الإسرائيليين في غزة) وتقويض اتفاقيات السلام مع مصر والأردن".

وتابع أولمرت: "فهو على استعداد لتقويض العلاقات مع الولايات المتحدة إلى درجة حدوث أزمة واضحة مع الرئيس الأكثر التزاماً بأمن إسرائيل على الإطلاق، جو بايدن".

وحذر من أن "نتنياهو يدرك أن استمرار هذه العملية المتهورة سيؤدي إلى عزلة إسرائيل في المجتمع الدولي بشكل لم تشهده من قبل".

• (الأناضول، العربي الجديد)



رئيس الوزراء الإسرائيلي السابق إيهود أولمرت (رويترز)

الدولة ليس بالأمر الغريب. إنها عملية تجري في هذه اللحظة بالذات، خطوة بخطوة".

أولمرت: بعيدون عن النصر الكامل في غزة وبشأن الحرب على غزة، ذكر أولمرت أنه "من الواضح أننا بعيدون عن النصر الكامل. مثل هذا النصر غير ممكن وحتى لو استمر العمل العسكري لعدة أشهر أخرى، فإن الثمن الذي يدفعه لا يستحق رؤية النصر الذي لا توجد إمكانية حقيقية لتحقيقه".

وقال: "إن استمرار العمل العسكري الآن سوف يجر إسرائيل إلى رفح وهذا ما يريدونه. إن مثل هذه الخطوة سوف تعرض اتفاق السلام بين إسرائيل ومصر للخطر بشكل ملموس وفوري". وتتصاعد التهديدات الإسرائيلية بتنفيذ عملية برية في رفح الملاصقة للحدود مع مصر، رغم تحذيرات إقليمية ودولية متصاعدة من تداعيات كارثية محتملة.

وأضاف: "وسط كل هذا قرر رئيس الوزراء بنيامين نتنياهو إحراق جبل الهيكل (المسجد الأقصى)". وأشار إلى أن بن غير وسموتريتش يريدان أن تتفجر ردود الفعل على قرار تقييد الصلاة في المسجد الأقصى في رمضان الأوضاع في الضفة الغربية، كما يريدان الحرب على لبنان.

قال رئيس الوزراء الإسرائيلي الأسبق إيهود أولمرت إن غزة "مجرد خطوة" في مخطط حكومة بنيامين نتنياهو لـ"تطهير" الضفة الغربية من الفلسطينيين وتفريغ المسجد الأقصى من المسلمين وضم الأراضي الفلسطينية إلى إسرائيل. وفي مقال له في صحيفة "هآرتس" الإسرائيلية، الجمعة، وصف أولمرت حكومة نتنياهو بأنها "عصابة"، مشيراً إلى أن "الهدف الأسمى للثنائي اليميني المتطرف، وزير الأمن القومي إيتمار بن غير ووزير المالية بتسلئيل سموتريتش، ليس احتلال قطاع غزة".

وأضاف: "حتى الاستيطان في أنحاء القطاع المدمر ليس هو الهدف النهائي لمجموعة من المهلوسين الذين استولوا على السلطة في إسرائيل". وتابع: "غزة هي مجرد فصل تمهيدي، والمنصة التي تريد هذه العصابة أن تبنيها كأساس ستدور عليه المعركة الحقيقية التي يتطلعون إليها: معركة الضفة الغربية وجبل الهيكل"، في إشارة إلى المسجد الأقصى.

وأشار أولمرت إلى أن "الهدف النهائي لهذه العصابة هو تطهير الضفة الغربية من سكانها الفلسطينيين، وتطهير جبل الهيكل من المصلين المسلمين وضم الأراضي إلى إسرائيل". وحذر من أن "الطريق لتحقيق هذا الهدف مملوء بالدماء. الدم الإسرائيلي في الدولة وفي الأراضي التي تسيطر عليها إسرائيل منذ 57 عاماً، وكذلك الدم اليهودي في أماكن أخرى من العالم". وقال: "كذلك الكثير من الدماء الفلسطينية، بالطبع، في المناطق (الفلسطينية)، في القدس، وإذا لم يكن هناك بديل أيضاً بين المواطنين العرب في إسرائيل".

وأضاف: "لن يتحقق هذا الهدف دون صراع عنيف واسع النطاق. الكارثة. حرب شاملة". وأشار أولمرت إلى أنه "نجحت هذه العصابة في المرحلة الأولى قبل الضجة والحرب الشاملة التي يأملون على ما يبدو أن تتدلع هنا".

وقال في إشارة إلى حكومة نتنياهو: "لقد سيطروا على حكومة إسرائيل وجعلوا من الرجل الذي يرأسها خادماً لهم. إن احتمال قيامهم بتفكيك الحكومة وطرد رئيس الوزراء من إدارة شؤون

مساعدات واشنطن بقيمة 14 مليار دولار لإسرائيل تهدف التحضير لحرب متعددة الجبهات

• واشنطن - "القدس" دوت كوم - سعيد عريقات

عام، ويتضمن 5.2 مليار دولار مخصصة للدفاع الصاروخي الإسرائيلي، وهو ما يُنظر إليه على أنه ضرورة حاسمة للحرب مع حزب الله.

وسيتم تخصيص 3.5 مليار دولار أخرى لتعويض وتجديد الذخائر التي استخدمتها إسرائيل في حربها على غزة. وسوف تستخدم الولايات المتحدة 4 مليارات دولار أميركي لإعادة ملء مخزوناتنا الخاصة، بما في ذلك مخزون الطوارئ الموجود في إسرائيل والذي سُمح للجيش الإسرائيلي باستخدامه في الحرب على غزة.

ومنذ 7 تشرين الأول، تقوم الولايات المتحدة بشحن أطنان من القنابل وأنواع أخرى من الأسلحة بشكل شبه يومي. ووفقاً لموقع الأخبار الإسرائيلي "واينت Ynet"، شحنت الولايات المتحدة أكثر من 25 ألف طن من المعدات العسكرية لدعم المنذبة الإسرائيلية في غزة، والتي أسفرت عن مقتل 30 ألف فلسطيني، وجرح 65 ألف مواطن، غالبيتهم الساحة من الأطفال والنساء.

الحرب في لبنان على أنها مفتاح بقائه السياسي، حيث أظهرت استطلاعات الرأي أن الإسرائيليين يريدون منه التخلي بعد الصراع الحالي.

ويبدو أن إسرائيل تحاول أيضاً استفزاز إيران، حيث قُتل العديد من أعضاء الحرس الثوري الإسلامي الإيراني في غارات جوية إسرائيلية في سوريا منذ 7 تشرين الأول. ووفقاً لصحيفة نيويورك تايمز، كانت إسرائيل أيضاً وراء هجوم سري على موقعين لخطوط أنابيب الغاز الطبيعي داخل إيران.

ويأتي مبلغ الـ 14 مليار دولار ضمن مشروع قانون المساعدات العسكرية الأجنبية الذي تبلغ قيمته 95 مليار دولار والذي أقره مجلس الشيوخ ولكن لم يتم طرحه بعد على مجلس النواب للتصويت عليه حيث لا يزال الجمهوريون يبحثون عن اتفاق حدودي. ويتضمن التشريع أيضاً نحو 60 مليار دولار لأوكرانيا، و4.8 مليار دولار لتايوان، وإنفاقات أخرى في منطقة آسيا والمحيط الهادئ.

يشار إلى إن مبلغ الـ 14 مليار دولار المقدم لإسرائيل يضاف إلى 3.8 مليار دولار تتلقاها إسرائيل من الولايات المتحدة كل

ذكرت وسائل إعلام أميركية يهودية أن المساعدات العسكرية الإضافية البالغة 14 مليار دولار لإسرائيل التي يسعى الرئيس بايدن للحصول عليها لم تكن مخصصة للحرب على غزة فحسب، بل أيضاً لإعداد إسرائيل لـ "حرب متعددة الجبهات". ونسبت "وكالة التلغراف اليهودية JTA" الأربعة لمسؤول كبير في إدارة بايدن قوله للوكالة إن مبلغ الـ 14 مليار دولار مخصص "لإسرائيل للدفاع عن نفسها في حرب متعددة الجبهات وللتأكد من قدرتها على ردع حرب متعددة الجبهات".

وقد كثفت إسرائيل ضرباتها الجوية في لبنان ضد حزب الله اللبناني، على الرغم من أن العديد من الضربات أدت إلى مقتل مدنيين. ويهدد تبادل إطلاق النار عبر الحدود بحرب شاملة، وليس هناك ما يشير إلى أن التوترات ستهدأ في أي وقت قريب. ويهدد المسؤولون الإسرائيليون بالغزو إذا لم يتراجع حزب الله عن الحدود الإسرائيلية اللبنانية.

واعترف مسؤولون أميركيون لصحيفة واشنطن بوست بأن رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو قد ينظر إلى

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

أحيانا (ا = ي = ا = ! = ء = و) - (ت = ة = هـ) - (الجيم المصرية - غ) - (ي = ي)

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

أحيانا (ا = ي = ا = ! = ء = و) - (ت = ة = هـ) - (الجيم المصرية - غ) - (ي = ي)

حل شبكة فبراير 2024

فخطب فقال:
الحمد لله الملك المحمود، المالك
الودود مصور كل مولود، مأل
كل مطرود ساطع المهاد وموطد
الأوطاد ومرسل الأمطار، ومسهل
الأوطار وعالم الأسرار ومدركها
ومدمر الأملاك ومهلكها ومكور
الدهور ومكررها ومورد الأمور
ومصدرها عم سماحه وكمل
ركامه وهمل وطاوع السؤال
والأمل أوسع الرمل وأرمل أحمده
حمدا ممدودا وأوحده كما وحد
الأواه وهو الله لا إله للأمم سواه
ولا صادق لما عدله وسواه، أرسل
محدا علما للإسلام، وإماما
للحكام.
روعة اللغة العربية لغة القرآن

وضل عن نعته من يعرفه، قرب
فبعد وبعد فقرب، يجيب دعوة من
يدعوه، ويرزقه ويحبوه، ذو لطف
خفي، وبطش قوي، ورحمة
موسعة، وعقوبة موجعة، رحمته
جنة عريضة مونقة، وعقوبته
جحيم ممدودة موبقة، وشهدت
ببعث محمد رسوله وعبدته وصفيه
ونبيه ونجيه وحببيه وخليته.

خطبة بلا نقط

وتحدوه بخطبة أخرى بكلام عربي
بلا نقط على الحروف فلا (خ) ولا
(غ) ولا (ف) ولا (ق) ولا (ث)
ولا (ض) ولا (ن) ولا (ت) ولا
(ب) ولا (ي) ولا (ش) ولا (ظ)
ولا (ز) ولا (ة) ولا (ذ).

الكلمات الأفقية:

1. مناقق - مقاتلة المحتل - متشابهان
2. من سور القرآن - شهيد - المتحرك في استخفاء (معكوسة)
3. لون أحمر قان - تنتقع عن الطعام ثلاثين يوما
4. طيور داجنة - قهر وظلم
5. ضمير منفصل - ري - نوع الحيات منقطة
6. ما يتطاير من قطرات الماء - حاكم منطقة أو إقليم
7. بكاء - أزمان - مقطوع
8. للتعريف - ينقح (مبعثرة) - كتب
9. هلكوا وانقرضوا - مرض صدري - حروف متفرقة (ال ر)
10. متشابهان - هزيمة وانكسار - بئر - ربع كلمة سنساعدهم
11. ترك بلده إلى بلد آخر - أجابت
12. اقترض مالا - التجأ - لم يبق منه شيء
13. تعيد مرارا (معكوسة) - من الأحجار الكريمة - حيوان أليف
14. زاد وكبر - نجح - عاصمة أوروبية (معكوسة)
15. أول كلمتين من مطلع قصيدة «البردة» - معروفة

الكلمات الرأسية:

1. وال أموي استلحقه معاوية بأبيه - شدة
2. ورد أبيض عطري - أقاليم ذاتية الحكم - والد (معكوسة)
3. طيور مفترسة - حيطان
4. يمضغ - أوان زجاجية كالفضة بياضا
5. وسخ أبيض في العين - متنقلان في البلاد - ننظف
6. يتبادلون الرأي - أترك - تضيء
7. حرف جر - مادة قاتلة - لا لحيه له (معكوسة) - قادم (معكوسة)
8. متشابهان - أداة تنبيه بمعنى خذ - عدم الميل في الخصومة
9. الثبات أمام الشدائد - تكتب - اشتاق وحن
10. كثيرة الولادة - حرف جر - طيش
11. لتثبيت الخشب - أراض كثيرة النبات للرعى - أرحب
12. تتكلمون دون احتراز - قمح - من أخوات إن (معكوسة)
13. اسم فعل أمر بمعنى أكف - صف - صوت طنين الذباب - نصف روما
14. أعظم أفلام مصطفى العقاد رحمه الله - استعمال
15. متشابهة - مجرى الطعام والشراب إلى المعدة (معكوسة) - سبيله

رحلة عبر التاريخ

خطبة بلا ألف

قيل لنحوي: أي حروف العربية
أكثر نطقا وأكثر كتابة؟

قال: الألف (ا)

فقيل له: أتستطيع أن تخطب خطبة
جمعة بلا ألف في أي كلمة من
الخطبة؟

.. فوقف خطيبا وقال:

حمدت من عظمت منته وسبغت
نعمته وسبقت رحمته غضبه،
وتمت كلمته، ونفذت مشيئته،
وبلغت قضيته، حمدته حمد مُقرِّ

بربوبيته، متخضع لعبوديته،
متنصل من خطيئته، متفرد
بتوحيده، مؤمل منه مغفرة تنجيته
يوم يشغل عن فصيلته وبنيه،
ونستعينه ونسترشده ونستهديه،
ونؤمن به ونتوكل عليه وشهدت له
شهود مخلص موقن، وفردته تفريد
مؤمن متيقن، ووحدته توحيد عبد
مذعن، ليس له شريك في ملكه ولم
يكن له ولي في صنعه، جلَّ عن
مشير ووزير، وعن عون ومعين
ونصير ونظير علم ولن يزول
كمثله شيء وهو بعد كل شيء.
رب معتز بعزته، متمكن بقوته
، متقدس بعلوه متكبر بسموه ليس
يدركه بصر، ولم يحط به نظر
قوي منيع، بصير سميع، رؤوف
رحيم، عجز عن وصفه من يصفه،

FREEDOM FLOTILLA IS ON THE MOVE: WILL SAIL FOR GAZA SOON



• David Heap

The Freedom Flotilla Coalition (FFC) announces our plan to sail again to challenge Israel's unlawful and deadly siege of Gaza. In the coming weeks, a flotilla will put to sea carrying thousands of tonnes of urgently needed humanitarian aid that will be delivered directly to Palestinians in Gaza.

After 17 years of a brutal blockade and 4 months of genocidal assault, including weaponizing basic necessities, Palestinians in Gaza are facing an unprecedented and catastrophic humanitarian crisis. On 26 January 2024 the International Court of Justice (ICJ) ordered provisional measures to protect the Palestinians in Gaza from the plausible risk of genocide. Amongst six strongly worded measures, the ICJ ordered Israel to "take immediate and effective measures to enable the provision of urgently needed basic services and humanitarian assistance to address the adverse conditions of life faced by Palestinians in the Gaza Strip." This decision followed UN Security Council resolutions in November and December



2023 which called for urgent steps to immediately allow "safe, unhindered, and expanded" humanitarian access to Gaza.

Israel's blatant noncompliance with these orders, and the failure of other governments to pressure the occupying power to comply, motivate us as civil society organisations to take action.

"It is incumbent upon us to ensure that Palestinians in Gaza receive humanitarian aid", says Ismail Moola of Palestine Solidarity Alliance, South Africa. "We expect that the Security Council will enforce the ICJ ruling, but due to the dire humanitarian crisis in Gaza we need to act immediately".

Plans for our Save Gaza Campaign are ongoing, and the FFC calls on the government of Egypt to facilitate the delivery of life-sustaining aid through Rafah into Gaza. FFC's mission, For the Children of Gaza, led by our boat Handala, will again set sail from Northern Europe to Gaza May 2024.

The FFC gathered in Istanbul to plan these campaigns with representatives from the following organisations: Canadian Boat to Gaza (Canada), US Boat to Gaza (USA), Kia Ora Gaza (Aotearoa, New Zealand), Free Gaza Australia (Australia), Ship to Gaza (Norway), MyCARE (Malaysia), Ship to Gaza (Sweden), Palestine Solidarity Alliance (South Africa), IHH (Türkiye), Rumbo a

Gaza (Spanish State), Mavi Marmara Association (Türkiye) and the International Committee for Breaking the Siege of Gaza.

"Where our governments fail, we sail" says Karen DeVito of Canadian Boat to Gaza. "We are charting a course to the conscience of humanity, in solidarity with the Palestinian people."

We call on civil society organisations from around the world who share our values and goals to support and join us.

For more information contact one of our campaign spokespersons <https://freedomflotilla.org/media-contacts/>

Media Release

CANADIAN MUSLIM, ARAB AND PALESTINIAN LIBERAL PARTY SUPPORTERS CALL FOR RECONSIDERING THEIR COMMUNITIES' ENDORSEMENT IN NEXT FEDERAL ELECTION

- Whereas Muslims, Arabs and Palestinians represent more than 4 million Canadians (10% of the population);
- Whereas Canadian Muslims, Arabs and Palestinians have traditionally voted Liberal;
- Whereas the current Liberal government has avoided censuring Israel's war on Palestine or calling for a permanent ceasefire, compared with its unqualified denunciation of Russia's war against Ukraine;
- Whereas Deborah Lyons, Canada's Special Envoy on Preserving Holocaust Remembrance and Combatting Antisemitism, has offered no apology for her support of disgraced BC minister Selina Robinson's anti-Palestinian remarks;
- Whereas Ottawa has made no move to advocate for peace between Russia and Ukraine after 2 years of war, or between Israel and the Palestinians after more than 4 months of war—

- a role in which Canada was once a world leader;
- Whereas the Trudeau Liberal government continues to support Ukraine militarily, economically, and politically against Russian aggression, this same government continues to arm and side with Israel at the International Court of Justice;
- Whereas the Liberal government has failed to adhere to the core democratic principle of "innocent until proven guilty" and mercilessly cut aid to UNRWA, it has become an accessory to genocide against the 2 million Palestinians of Gaza;
- Whereas the Liberal government invited Ukrainian government officials to share their political views, it has not given the same privilege to Palestinian representatives—despite the clear fact that both Ukrainians and Palestinians are victims of willful aggression;

- Leading Liberal supporters among Canadian Muslims, Arabs and Palestinians are calling on their communities to seriously reconsider their support of the Liberal Party.
- Urgent calls from the Canadian Muslim, Arab and Palestinian community to meet with Prime Minister Trudeau, federal Cabinet Ministers, and Liberal MPs have all gone unanswered.
- "I have asked several times for a meeting with my local MP Bardish Chagger," but received no response," said disappointed long-time Liberal supporter, Prof. Mohamed Elmasry of the University of Waterloo.

Canada's National E-Weekly
www.thecanadiancharger.com
 Contact: English/French – Anglais/Français
 Dimitri Lascaris Dimitri.lascaris@proton.me

CITY OF LONDON: PATH2APPROVAL – NEW PLANNING & ECONOMIC DEVELOPMENT CUSTOMER SERVICE COUNTER NOW OPEN

NO APPOINTMENTS ARE REQUIRED TO MEET OR SPEAK WITH STAFF



The City of London officially opened and unveiled the name of a new planning, building and licensing customer service counter, Path2Approval, located on the second floor of City Hall.

The City is pleased to announce the opening of the Path2Approval counter, where staff will provide in-person support for residents, businesses, and industry partners with their planning, building and licensing applications and inquiries. The counter will be open Monday to Friday from 8:30 a.m. to 4:30 p.m. No appointments are required to meet or speak with staff.

“One of our key priorities is to increase London’s housing supply and support businesses to thrive in London,” said Mayor Josh Morgan. “We are committed to working with the development community and other partners to identify ways to optimize and streamline our approval processes. It’s going to take ongoing collaboration and a community-wide approach to achieve these goals together.”

“The changes to the new space are an exciting first step in our enhanced customer service experience

improvement roll out,” said Scott Mathers, Deputy City Manager of Planning and Economic Services. “Now customers can access multiple services from a single counter at City Hall. The goal is to offer in-person assistance to help people with any questions they may have during the application process.”

The new Path2Approval counter:

- * Larger space to assist more customers and provide functionality and comfort for staff and customers.
- * On duty plans examiner that can assist with general permit application processing and building inspection inquiries.
- * Space to facilitate both in-person inquiries as well as phone calls or virtual meetings.

Applications will continue to be submitted online. The service counter will offer assistance and support to applicants throughout the process.

Mayor Josh Morgan and Scott Mathers, Deputy City Manager of Planning and Economic Services)

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 دائم 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

EXPLORING THE REASONS BEHIND IMMIGRANT DEPARTURES FROM CANADA

- **Asheesh Moosapeta**
- **ICC**

Canada is among the most sought-after countries to immigrate to, due to the country's exceptional quality of life, robust healthcare and education system, and liberal ethic of multiculturalism.

However, Canada is not always the last stop on an immigrant's journey. A new study released by Statistics Canada has found that more than 15% of immigrants left Canada within 20 years of landing.

Using longitudinal data spanning from 1982 to 2017, the study found that 17.5% of immigrants left Canada within 20 years of landing but looking at the data another way, this means more than 80% of immigrants who landed in Canada over the same period chose to stay.

A smaller proportion (5.1% of immigrants) left Canada just five years after landing. However, several factors influenced whether an immigrant decided to leave Canada or not.

Note: for the purposes of this study, the words "immigrant" and "landing" are technical terms used by Statistics Canada. "Immigrant" refers to newcomers who have received permanent residence (PR) status. Meanwhile "landing" refers to immigrants first arrival in Canada after receiving their status, or to a virtual landing (if newcomers were already in Canada upon receiving

PR).

What factors determined whether an immigrant left Canada or not?

Emigration, which is the act of leaving one's home country (in this case Canada) to live and settle somewhere else occurred most often three to seven years after immigrants landed in Canada.



Common traits among immigrants who left Canada were:

Those born in Taiwan, the United States, France, Hong Kong, or Lebanon were to most likely over the study period to emigrate. Conversely those born in the Philippines, Vietnam, Sri Lanka, or Jamaica were the least likely to leave;

Those who never had children in their tax family were more likely to emigrate than those who did; and

Those admitted under investor and entrepreneur categories are more likely to emigrate, while immigrants admitted under refugee or caregiver categories were less likely to do so.

The study also concluded that emigration seemed to follow a clear "gradient" based on education level: that is to say, immigrants who were more educated were far more likely to leave Canada than those who had lower levels of education.

Lastly the study noted that immigrants who held a temporary

status (i.e.: worker or student) in Canada, before receiving PR were especially likely to leave after landing; however, this could further be attributed to other characteristics already discussed (such as a higher level of education).

Why might these immigrants be leaving Canada?

Though Canada is one of the most immigrant-friendly nations in the world, there may be certain reasons why these newcomers are choosing to leave the country after being granted PR.

One well-documented reason is problems integrating in the Canadian labour market.

Other reasons may include problems adjusting to Canadian culture or languages, Canada's harsh winter weather, and personal reasons for immigrants (like the death of a loved one, or a unique employment opportunity abroad). Older immigrants may also emigrate from Canada to retire in their country of origin.

Yet another reason may be that these newcomers always planned to leave. The study takes the specific example of immigrants from Hong Kong, many of whom may have taken advantage of new transportation and communication technologies to maintain a dual presence—essentially capitalising on Hong Kong's economic opportunity, while also benefiting from Canada's excellent quality of life.

Still, even considering these factors, most immigrants choose to stay in Canada, and even obtain Canadian citizenship. Canada's multiculturalism continues to provide fertile ground for immigrants from all walks of life to settle in the country.

In addition, with rising immigration levels in coming years, the country has doubled down on accreditation procedures to help new immigrants integrate better into the workforce—while also increasing investment into settlement services, to ensure that newcomers are supported by the government in their quest to integrate into Canada's economy, culture, and wider society.

www.albilad.net

Albilad

Canadian Arabic & English Newspaper Published in London, Ontario

Editor in Chief (English Section)

Ziyad Ali

Cell: 519-777-1391
ziyad@albilad.net

Editor in Chief (Arabic Section)

Laith Alhamdany

Cell: 519-709-3684
Laith@albilad.net

Volume
23

ONTARIO BANNING ROAD TOLLS, FREEZING DRIVER'S LICENCE FEES TO KEEP COSTS DOWN

PROVINCE ALSO SAVING DRIVERS TIME BY AUTOMATING LICENCE PLATE RENEWAL PROCESS

• Ministry of Transportation

TORONTO — The Ontario government is keeping costs down for drivers by introducing legislation that would, if passed, ban tolls on provincial highways. This ban would apply to the Don Valley Parkway and Gardiner Expressway once uploaded to the province, as well as the province's 400-series highways.

“Our government under the leadership of Premier Ford is on a mission to keep costs down for families and businesses,” said Prabmeet Sarkaria, Minister of Transportation. “First, we scrapped the tolls on Highways 412 and 418, now we’re protecting drivers from the costs of new tolls. Together with our cut in the gas tax and eliminating the licence plate sticker fee, we’re saving drivers hundreds of dollars every year.”

To further keep costs down for people, the province is also proposing to make the current freeze on driver's licence and Ontario Photo Card fees permanent through legislation, saving drivers an estimated \$66 million over the next five years. By legislating the current freeze, which was originally put in place through regulation and which has saved applicants \$22 million since 2019, the government is ensuring that any future increases can only be made through legislation.

The province is also proposing to save drivers time by automating the licence plate renewal process starting this summer, saving vehicle owners more than 900,000 hours each year. This follows recent action by the government to eliminate the cost of renewing your vehicle permit. Until the automatic renewal process begins, drivers are still required to renew their licence plates at no cost, which can be done online or in person at ServiceOntario. The automatic renewal process will only be available to drivers in good standing who do



not have outstanding fines or tickets.

These measures are part of upcoming legislation that will kick off the spring sitting of the legislature on February 20, 2024. The Get It Done Act will include a variety of measures that, if passed, would build on the government's commitments to date to streamline approvals for major infrastructure projects and housing, keep costs down for people and businesses, and support economic growth for long-term prosperity.

With Ontario's population expected to grow by five million people over the next decade, the province is moving forward with building Highway 413 and the Bradford Bypass. These highways will bring relief to one of the most congested corridors in North America, helping commuters save 30 minutes a trip so they can spend time doing what matters most to them.

Over the next ten years, Ontario is also investing more than \$70 billion to transform public transit in the province, which includes the largest subway expansion in Canadian history, including the Ontario Line, the Scarborough Subway Extension, the Eglinton Crosstown West Extension and the Yonge North Subway Extension. The province is also moving forward with plans to extend the Hazel McCallion Light Rail Transit line by building the Mississauga loop and bringing the line into down-

town Brampton and is calling on the federal government to join in a cost-sharing partnership to deliver two-way, all-day GO service on the Milton line.

Quick Facts

* If passed, the proposed legislation would amend the Public Transportation and Highway Improvement Act to prohibit Ontario from introducing new tolls on provincial highways and potentially require public consultation before considering new tolls.

* If passed, the proposed legislation would ensure any future increases for driver's licence renewals or Ontario Photo Cards would require a legislative amendment.

* Highways 412 and 418 have not been tolled since April 2022. Removing tolls on these highways is expected to save drivers \$68 million between 2022-27.

Mr. - Todd McCarthy, Minister of Public and Business Service Delivery said:

"Our government is putting customers at the centre of everything we do to save people precious time and money. We are constantly working to offer time-saving services such as automatic licence plate renewal, which we look forward to rolling out in the summer."

Albilad

Your business EVOLVES as your advertisement continues to DEVELOP

Lee & Company
DEDICATED IMMIGRATION LAW PRACTICE
LEE & COMPANY

• خدمات الهجرة
• العمل مع العميل بلغة العربية
• فترات العمل
• خدمات الاستشارة القانونية بلغة العربية
• طلبات التأشيرة (أجر الزرعات)
• طلبات التأشيرة (أجر الزرعات)
• طلبات التأشيرة (أجر الزرعات)
• طلبات التأشيرة (أجر الزرعات)
• طلبات التأشيرة (أجر الزرعات)

• خدمات الهجرة
• العمل مع العميل بلغة العربية
• فترات العمل
• خدمات الاستشارة القانونية بلغة العربية
• طلبات التأشيرة (أجر الزرعات)
• طلبات التأشيرة (أجر الزرعات)
• طلبات التأشيرة (أجر الزرعات)
• طلبات التأشيرة (أجر الزرعات)
• طلبات التأشيرة (أجر الزرعات)

• خدمات الهجرة
• العمل مع العميل بلغة العربية
• فترات العمل
• خدمات الاستشارة القانونية بلغة العربية
• طلبات التأشيرة (أجر الزرعات)
• طلبات التأشيرة (أجر الزرعات)
• طلبات التأشيرة (أجر الزرعات)
• طلبات التأشيرة (أجر الزرعات)
• طلبات التأشيرة (أجر الزرعات)

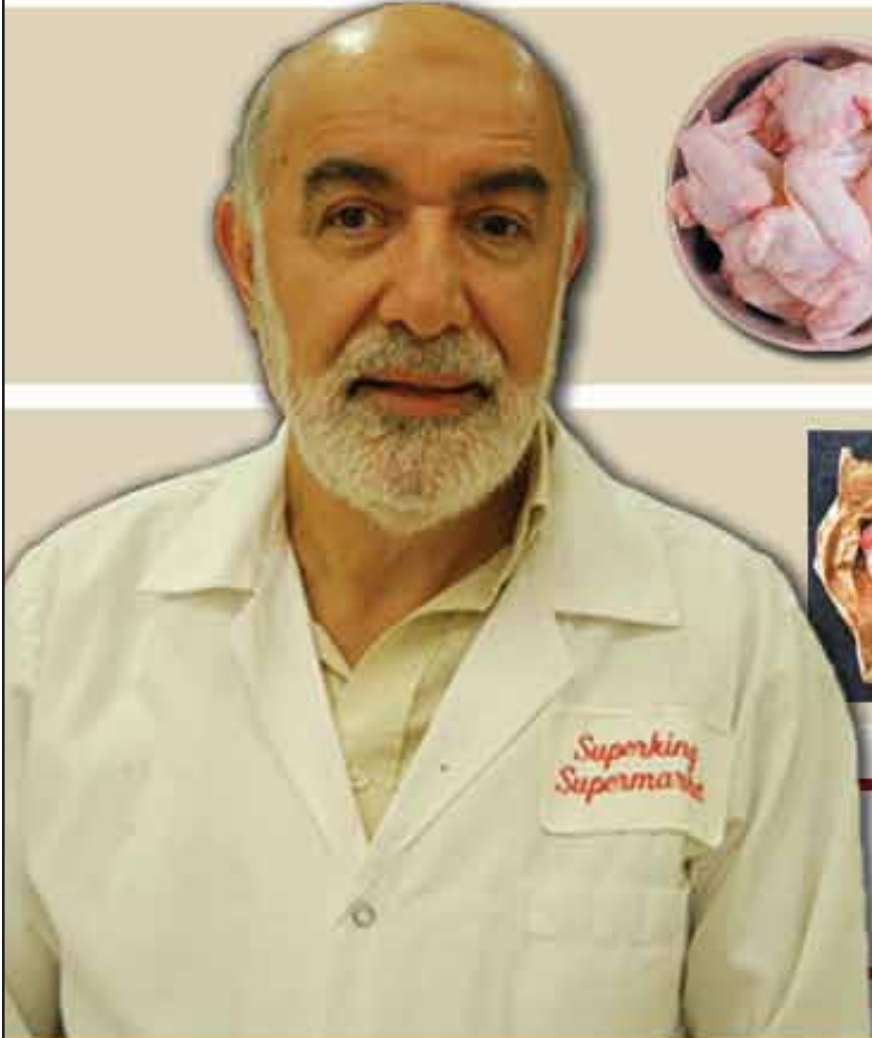
• خدمات الهجرة
• العمل مع العميل بلغة العربية
• فترات العمل
• خدمات الاستشارة القانونية بلغة العربية
• طلبات التأشيرة (أجر الزرعات)
• طلبات التأشيرة (أجر الزرعات)
• طلبات التأشيرة (أجر الزرعات)
• طلبات التأشيرة (أجر الزرعات)
• طلبات التأشيرة (أجر الزرعات)

To advertise Please contact Ziyad Ali

519-777-1391

ziyad@albilad.net

www.albilad.net

**SUPERKING**
SUPERMARKET**519-601-7776****785 Wonderland Rd. S. London at Westmount Shopping Center****كافة أنواع اللحوم الحلال من البقر والغنم والدواجن****FROZEN WHOLE LAMB**Average Weight
10-12 Kg.**قسم اللحوم الحلال بإدارة السيد محمد فاضل****ALL KINDS OF HALAL MEATS****حلال**
Halal**المنتجات الغذائية العربية**
بأسعار لن تجدوها في أي مكان آخر**Excellent Prices on all items throughout the store**

ONTARIO BANNING ROAD TOLLS, FREEZING DRIVER'S LICENCE FEES TO KEEP COSTS DOWN

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



The Law Society of Upper Canada



Marko Vitorovich
Principal Consultant
Full Member ICCRC



ICCRC



Mohamed Abuzayed
Senior Associate
Immigration Consultant
Full Member ICCRC



ICCRC

- طلبات اللجوء Refugee Hearings
- 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

Teresa Armstrong
MPP London-Fanshawe

تريزا أرمسترونغ

صوتكم في برلمان انتاريو

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



Community Office

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

Proud to serve our community

LINDSAY + NDP
MATHYSSEN
MEMBER OF PARLIAMENT
LONDON-FANSHAWE

Call us
(519)-685-4745

Visit our London Office at
1700 Dundas St

lindsaymathysen.ndp.ca

[f LindsayMathysenNDP](https://www.facebook.com/LindsayMathysenNDP) [i lindsay_mathysen](https://www.instagram.com/lindsay_mathysen)



Albilad

ziyad@albilad.net

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

ADVERTISE
WITH US

WWW.ALBILAD.NET

LET US
TELL YOUR
STORY