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

السنة 21
الصحيفة التي يبحث عنها القارئ

AL BILAD
www.albilad.net

البلاد

جريدة كندية سياسية عامة تصدر باللغتين العربية والإنجليزية في لندن - أنتاريو
العدد Issue 250
يناير- كانون الثاني January 2023

بدءًا من 1 ينـــاير 2023 ولمدة عـــامين

منع غير الكنديين من شراء العقارات السكنية في كندا

40 صفحة

شـؤون كندية 04

كُتاب البـلاد 12

فكر وفـن 22

طب وعلـوم 24

العرب والعالم 28

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

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

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

WIDE HORIZON
IMMIGRATION SERVICES
نختص بجميع القضايا المتعلقة بالهجرة الى كندا
كفالة الازواج والابناء
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. Shaher Awawdeh
د. شاهر عواودة
Membership #: RS20433
whimmigration.com
519-808-1962
Shaher@whimmigration.com
151 York Street, London, Ontario, N6A 1A8

Certified Mechanic
FRED MOTORS
Auto Repair - Safety Inspection
Free Estimate
محمد أبو شماله +1 519-870-3788
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

BASEL ACCOUNTING
Personal & Corporate Accounting
كافة الخدمات المحاسبية للشركات والأفراد
226-268-5007 & 519-520-0666
basel.acct@gmail.com
696 Widmore Dr., London, ON N6J 3A9

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

Dana Alakhras دانا الأخرس
Sales Representative
لبيع وشراء العقارات السكنية والتجارية
نساعدكم بالحصول على القرض البنكي
(A Lender) (B Lender) (Private Lender)
Cell: (647)898-2488
Office: (519)672-9880
danaalakhras@royallepage.ca
ROYAL LEPAGE
TRILAND REALTY, REAL ESTATE BROKERAGE

ORACLE RMS
INSURANCE RISK MANAGEMENT SERVICES
Moe Zebian
Moe Nasser
www. oraclems.com
moe.zebian@oraclems.com
226.781.1126
moe@oraclems.com
226.781.1124
HOME ✷ AUTO ✷ COMMERCIAL ✷ ALL INSURANCE SERVICES
PROTECTING YOUR FUTURE.
769 Southdale Road East Unit 11 London,Ontario N6E 3B9

5 Star Auto Care
Mechanic & Collision Centre
★ All Your Auto Needs ★
C: 519-719-2972
O: 226-578-0226
مهند ابو زيد
نزار أبو زيد
Email: info@5-starauto.ca
11-120 Falcon St., London, ON N5W 4Z1

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

Hands on
HEALTH WELLNESS
Centre

GETTING YOU BACK TO YOU AGAIN!

Diligent Care
Modern Services
Experienced Staff

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

CAR ACCIDENTS & WORK INJURIES

FREE HALF HOUR MASSAGE

CALL OR VISIT
519.645.4963

Dr. Ahmed Seksek
Dr. Tanya Gonzalez

WHY CHOOSING US?

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

WE LIKE TO GIVE BACK

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

SIX LOCATIONS IN LONDON:

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

TRAD'S FURNITURE

نقبل قسائم ومستندات أنتاريو للخدمات الاجتماعية (ولفير)

WE ACCEPT ONTARIO WORKS VOUCHERS

* تصاميم جديدة تصل قريبا
* نصنع لكم الأثاث حسب طلبكم

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

(519) 675-1535

TRAD'S FURNITURE

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

www.tradfurniture.com
trad1@hotmail.com

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

مع نهاية عام 2022 النمو السكاني الاعلى في كندا منذ عقود

تقول هيئة الإحصاء الكندية إن عدد سكان البلاد نما بمقدار 362453 شخصا أو 0.9% بين شهري يوليو وأكتوبر.

وهو النمو السكاني الاعلى من أي عام آخر منذ عقود. و ترجع الهيئة الفدرالية ذلك إلى ارتفاع عدد المقيمين غير الدائمين بما في ذلك حاملي تصاريح العمل والأشخاص الفارين من الغزو الروسي لأوكرانيا.

وكان هذا التدفق للأشخاص خلال فترة ثلاثة أشهر أكثر من إجمالي النمو السكاني البالغ 350 ألفا في عام 2011 بأكمله.

وهذا أسرع معدل نمو في ربع واحد منذ الربع الثاني من عام 1957. في ذلك الوقت كان هناك طفرة مواليد ما بعد الحرب، بالإضافة إلى تدفق اللاجئين بعد الثورة المجرية عام 1956

كبيرة الآطباء في كندا تحذر من ارتفاع نشاط كوفيد في العام الجديد

• أخبار كندا

حذرت الدكتورة تيريزا تام ، كبيرة الأطباء في كندا من أن العام الجديد قد يجلب معه إرتفاعا في نشاط كوفيد19 في كندا . وقالت تام للصحفيين خلال مؤتمر صحفي في أتاوا إنه بينما تجاوزت البلاد ذروة موجة كوفيد -19الأخيرة فإنه (من السابق لأوانه أن نتخلى عن حذرنا) .

وأضافت (في كندا تشير اختلافات مستوى المناعة لدى السكان،والاتجاهات العالمية الحالية إلى أن ارتفاع نشاط كوفيد -19 يمكن أن يحدث في العام الجديد) .

ويستمر كوفيد-19 في الانتشار في كندا جنبا إلى مع فيروس RSV والإنفلونزا وأثقلت الفيروسات الثلاثة نظام الرعاية الصحية الكندي في الأسابيع الأخيرة .

وأضافت تام : إن حالات الإصابة بفيروس RSV قد إستقرت على المستوى الوطني وأن الحالات آخذة في الأنخفاض في بعض مناطق البلاد .

في غضون ذلك تستمرالإنفلونزا في تجاوز مستويات العدوى التي تشهدها البلاد عادة في مثل هذا الوقت من العام .

وقالت تام : بالنسبة لكوفيد-19، يبدو أن البديل السائد من نوع BA.5 يتضاءل ، في حين أن BQ.1 و BQ.1.1 اللذان قال العلماء إنهما أكثر مراوغة للمناعة ، يتزايدان في كندا.

وتعد متغيرات BQ.1و BQ.1.1 هي سلالات فرعية لـ BA.5، وفقا لمنظمة الصحة العالمية (WHO) التي حذرت في 2 ديسمبر من أن التراجع المتزايد في المراقبة والتطعيم يمكن أن يفتح الباب أمام متغير جديد مثير للقلق .

ووفقا للبيانات الفيدرالية المنشورة في 12 ديسمبر و27 نوفمبر أبلغ عن (17376) إصابة بـ كوفيد -19 و 243 حالة وفاة في كندا .

وفي 9 ديسمبر ، أفادت الحكومة الفيدرالية بأن23 في المائة من السكان قد حصلوا إما على جرعتين أو ثلاث من لقاح كوفيد-19 في الأشهر الستة الماضية،وتلقى حوالي 20 بالمائة من السكان جرعة معززة منذ الاول من آب (أغسطس).

وعلى مدى أسابيع ، حث خبراء الصحة والمسؤولون في كندا على البقاء على اطلاع بتطعيماتهم ،سواءكان لفيروس كوفيد-19 أوالإنفلونزا،مع اتخاذ تدابير وقائية شخصية مثل ارتداء الكمامات في الداخل حيث تشعر المستشفيات بالعبء الأكبر من موسم أمراض الجهاز التنفسي ،ومع اقتراب موسم العطلات ،كررت تام تلك الرسالة مرة أخرى .

الدكتورة تيريزا تام ، كبيرة الأطباء في كندا

عيادة الدكتور علي نبوية لطب الأسنان

Southdale Dental Office

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

الدكتور خالد عبد الجواد

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

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

عشرة أسباب تدفع
لاختيار خدماتنا المتميزة

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

GENERAL AND SPECIALTY FAMILY DENTISTRY

Evening & Saturday Appointments Available
New Patients & Emergencies Welcome

Zoom Whitening | Digital X - Rays

(519) 686-4867

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

المزيد من التمويل لبرنامج يهدف إلى جلب اللاجئين المهرة إلى كندا

- **اخبار كندا**

تقول الحكومة الفدرالية إنها ستوفر المزيد من التمويل لبرنامج يهدف إلى جلب اللاجئين المهرة إلى كندا، حيث أعلنت دائرة الهجرة واللاجئنين والمواطنة الكندية مؤخرا أنها ستقدم 6.2 مليون دولار إضافية لستة مشروعات تديرها منظمات شريكة من خلال برنامج مسارات التنقل الاقتصادي التجريبي.

وتصف الحكومة الفدرالية البرنامج بأنه سيساعد اللاجئين المهرة على الهجرة إلى كندا من خلاف البرامج الحالية وربطهم بأصحاب العمل لسد النقص في العمالة في القطاعات عالية الطلب مثل الرعاية الصحية والمهن الماهرة وتكنولوجيا المعلومات.

من جانبه، قال وزير الهجرة شون فريزر في بيان صحفي: "توفر إعادة التوطين للاجئين فرصة العيش بأمان وإعادة بناء حياتهم، لكن لا ينبغي أن يعني ذلك التغاضي عن خبرتهم المهنية في هذه العملية.

وأضاف: "من خلال هذا البرنامج الرائد، تسلط حكومتنا الضوء على الإنجازات المهنية للاجئين المهرة مع السماح لهم بمواصلة حياتهم المهنية في كندا، ومنح أصحاب العمل إمكانية الوصول إلى مجموعة من المواهب العالمية.

وعلى مدى السنوات القليلة المقبلة تخطط الحكومة الفدرالية لاستقبال ما يصل إلى 2000 لاجئ من خلال البرنامج الذي أطلق في عام 2018.

وفي إطار المرحلة الثانية، تقول دائرة الهجرة إنها ستعمل على توطين ما يصل إلى 500 لاجئ وعلائلاتهم.

كما تقول الحكومة الفدرالية إنه اعتبارا من أكتوبر 2022 جلبت كندا أكثر من 100 لاجئ ماهر وأفراد أسرهم من خلال البرنامج. وتشمل المنظمات المشاركة في البرنامج Talent Beyond Boundaries و Jumpstart Refugee Talent

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

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

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

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

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

دكتورة كيتي وتد
كاتبة، اخصائية تربوية ومستشارة اسرية
مدربة للتطور الذاتي والمهن
Dr. Kathy Watad
Author ـ Ph.D. Education
Certified Life Coach (CCF)
Coaching & Educational Consulting Services ـ CECS
London, ON

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

شدّوا الأحزمة.. الشتاء قادم، ولكن الفرسان يروضون ولا ينهزمون.. والسر فيتامين د وجرعة إيجابية!

تطبيقات الأحوال الجوية الأكثر استخداماً

• بلقيس دارغوث

في محض ساعات، قد تتحول الأحوال الجوية في شتاء كندا من مجرد برد قارس إلى كوارث متنقلة بدون تحذير. تحصد العواصف الشتوية والبرد المفرط أرواح أكثر من 100 شخص كل عام في هذا البلد. وهذا أكثر من العدد الإجمالي للوفيات التي تسببها الأعاصير والفيضانات والحرارة الشديدة والبرق كل عام.

فلتكن من طقوس خروجك اليومية عادة تفقد تطبيقات الأحوال الجوية تماماً كما تتفقد محفظتك، وهاتفك والقفازات والقبعة وو. لا تخرج من منزلك قبل أن تكون مطلعاً على ما ينتظرك خارج حيطان بيتك الدافئ.

وإن كنت تتجه لموعد معين فليكن التأخر ضمن حساباتك لظروف خارجة عن الإرادة؛ إما بسبب رداءة الطرقات أو تأخر مواصلات النقل العام وحتى إلغائها أحياناً.

بدورها تطلق "هيئة البيئة وتغير المناخ كندا" أو Environment and Climate Change Canada مجموعة متنوعة من تنبيهات الطقس الشتوي القاسي لإخطار الجمهور بظروف الشتاء الخطرة.

فإذا كنت من القادمين الجدد، عليك بتحضير نفسك نفسياً وجسدياً ولوجستياً لما هو آت. يعتاد الجميع على هذه الأحوال الجوية بعد عدة مواسم، ولكن يمكن حماية نفسك وعائلتك من خلال معرفة المزيد عن الأنواع المختلفة لمخاطر الشتاء التي قد تواجهها وكيفية التخطيط لحالات الطوارئ المحتملة.

أنواع إخطارات تنبيهات الطقس الشتوي

هناك ٤ أنواع من الإخطارات التي تصدرها الهيئة ويمكن أن تقرأها على تطبيقات الأحوال الجوية الموجودة على الهواتف الذكية أو عبر مشاهدة محطات التلفزة المحلية ومن خلال إذاعات الراديو:

1- تحذير أو Warning

وهي عبارة عن رسالة عاجلة بأن الأحوال الجوية القاسية قد تحدث وقد لا تحدث. يتم تحديثها بانتظام حتى تتمكن من البقاء على اطلاع واتخاذ الإجراءات المناسبة

2- مراقبة أو Watch

يدعو هذا التحذير إلى مراقبة أحوال الطقس حيث توجد احتمالية لحدوث عاصفة شديدة، وقد يتم تطوير المراقبة إلى إخطار بالتحذير مع زيادة يقين المراقبين بشأن مسار وقوة العاصفة.

3- نصيحة أو Advisory

يتم إصدارها لظواهر جوية معينة (مثل هبوب الثلوج والضباب والرذاذ المتجمد والصقيع) التي تكون أقل حدة، ولكن لا يزال من الممكن أن تؤثر بشكل كبير على الكنديين، وبخاصة حركات الية وخطورة حصول الحوادث.

4- بيان خاص بالطقس أو Special Weather Statement

وهو نوع التنبيه الأقل إلحاحاً، ويتم إصداره لإعلامك بأن الظروف غير معتادة ويمكن أن تسبب القلق، كما يقدم إشعاراً بالأحوال الجوية المقبلة.

السلامة العامة في الشتاء

تتطلب القيادة في الشتاء مزيداً من العناية، حتى في ظروف الشتاء العادية. يمكن أن يقلل الثلج والجليد من جر الإطارات على الطرق، ويمكن أن يؤدي تساقط الثلوج إلى ضعف الرؤية. لذا لا بد من استخدام الإطارات الخاصة بالثلج وتجنب التحرك في أثناء اشتدادا حدة العاصفة.

من ناحية أخرى احرص دائماً على ارتداء ملابس دافئة في درجات الحرارة الباردة وتجنب إرهاق نفسك. يعمل القلب بجهد أكبر لضخ الدم عبر الأوعية الدموية عندما يضيّقها البرد. وقد يؤدي الإفراط في الإجهاد مع الضغط الإضافي إلى نوبة قلبية أو سكتة دماغية، فرأفةً بقلبك هذا الشتاء!

وماذا عن اكتئاب الشتاء؟

يعترف علم الطب النفسي بما يسمى "الاضطراب العاطفي الموسمي" (SAD)، وهو مشكلة شائعة تحدث في البلدان التي يقل فيها ضوء الشمس. خلال فصل الشتاء في كندا، تصبح الأيام أقصر وبسبب الغطاء السحابي وتساقط الثلوج، تقل أشعة الشمس المباشرة.

وبسبب غياب الشمس تنقص الطاقة ويزيد التعب، وبصبح المزاج متقلباً، والسبب؟ نقص فيتامين د، لذا حافظ على نشاطك، واحرص على تناول مكملات فيتامين د لمواجهة هذا الانحطاط الموسمي بروح تحدٍ إيجابية ترفض أن يهزمها الشتاء فتروضه وتتقبله وتتعايش معه.

لا تسمح للشتاء بأن يهزم روحك الإيجابية

للقادمين الجدد فإن العلاقة مع شتاء كندا بدأت للتو، ولا بد من استقبالها بروح إيجابية وتجنب الذبذبات السلبية من المحيطين بك، والذي ينكفئون على أنفسهم ولا يكفون عن التذمر من البرد.

علاقتنا مع الشتاء ليست قصيرة، ولكنها ليست طويلة كما هو الأمر في مقاطعات ومدن أخرى، فلنكن إيجابيين ولنستمتع بالثلوج مع أولادنا، مع الحرص على ارتداء عدة طبقات إذا ما خرجت لتنشق الهواء النقي أو التزلج.. ونختمها كما العادة بكوب شاي ساخن لا يحلو إلا مع لمة العائلة والأصدقاء.

ملاحظة: أسماء تطبيقات الأحوال الجوية الأكثر استخداماً: WeatherCAN - Weather Network - Accuweather.

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

بانتظار الموافقة الملكية حتى تكون سارية اعتبارا من يوليو 2023

إدخال تغييرات على برنامج إعانة العمال (CWB)

- **اخبار كندا**

من المقرر إدخال تغييرات على برنامج إعانة العمال (CWB). هذه الإعانة التي من شأنها أن تمكن المزيد من الكنديين من استلام المساعدات الحكومية مقدما. ففي نوفمبر، كشفت الحكومة الفدرالية عن بنانها الاقتصادي لخريف عام 2022، والذي تضمن تغييرات مقترحة على مزايا العمال الكنديين.

حاليا- تقدم الإعانة عند تقديم الإقرارات الضريبية، مما يعني أن معظم الكنديين الذين يحصلون عليها يجب أن ينتظروا حتى انتهاء العام الضريبي للحصول على أموالهم.

لكن التغييرات تهدف إلى تقديم المدفوعات تلقائيا مسبقا لأولئك الذين تأهلوا للحصول على الإعانة في العام السابق.

ولا تزال التغييرات معلقة في انتظار الموافقة الملكية حتى تكون سارية عاتبارا من يوليو 2023.

كما تقول الحكومة إن ملايين الكنديين سيتأهلون للحصول على مزايا العمال الكندية المحدثة والتي ستوفر ما يصل إلى 1428 دولارا للعمال غير المتزوجين وما يصل إلى 2461 دولارا للأسر هذا الربيع. وستكون هذه المبالغ مزيجا من مدفوعات الإقرار الضريبي الحالية، بالإضافة إلى الدفعات المقدمة الجديدة لعام 2023.

ويتوقع بيان الخريف الاقتصادي أن تبلغ تكلفة الاقتراح حوال أربعة مليارات دولار على مدى السنوات الست المقبلة.

ما هي مزايا CWB؟

الإعانة الكندية للعمال المعروفة باسم CWB هي ائتمان ضريبي يهدف إلى دعم الأفراد والأسر الذين يعملون ويكسبون دخلا منخفضا.

للتأهل يجب أن تكون مقيما في كندا وتبلغ من العمر 19 عاما أو أكبر. وتعتمد الأهلية على دخل العامل وما إذا كان يدفع ضريبة في كندا أم لا من بين أمور أخرى.

كيفية التقدم

على عكس بعض المزايا الأخرى، لا يتعين عليك تقديم طلب محدد لتلقي مزايا العمال الكندية. فعند تقديم إقرار ضريبة الدخل سينظر في الأمر تلقائيا وسيتلقى المؤهلون مدفوعاتهم. وعادة ما ترسل الدفعات المقدمة في اليوم الخامس من أبريل ويوليو وأكتوبر ويناير. وإذا حصلت تغييرات CWB على الموافقة الملكية فقد تتغير تواريخ الدفع هذه.

هل يتعين سداد إعانة CWB؟

لا. لا يتعين على الأشخاص المؤهلين سداد CWB.

Western
Driving Academy
Ministry-Approved Beginner Driver Education Course Provider
- 25 hrs. of In-Class Sessions
- 10 hrs. of In-Car Lessons
- G1 & G2 Road Test Preparation
- City & Freeway Driving

471-3187
25 Base Line Rd. W. London, ON N6J 1V1
www.westerndrivingacademy.com
Road Safety Through Education

Office Hours:
Mon-Fri 9am-5pm
Sat. 9am-1pm
Ayman Khattar
President

$10.00 OFF
FULL COURSE
with this coupon

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

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

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

تقرير لصحيفة "نيويورك تايمز"

نجاح بطعم الشوكولا.. قصة عائلة سورية هربت من جحيم الحرب إلى كندا

سلط تقرير لصحيفة "نيويورك تايمز" ، الضوء على قصة نجاح حقيقية لعائلة سورية تمتهن صناعة الحلويات هاجرت لكندا قبل عدة أعوام لتتحول إلى مثال يحتذى به، بل وتم اقتباس قصتها في فيلم أنتج مؤخرا وكتاب أيضا.

قبل سبع سنوات وصل طارق هدهد وعائلة إلى تورنتو على متن طائرة محملة بالسوريين، هربا من جحيم الحرب.

في سوريا كان عصام والد طارق يمتلك مصنع للشوكولا في دمشق يعمل فيه مئات الأشخاص ويشحن الشوكولاتة لجميع أنحاء الشرق الأوسط، قبل أن يسوى بالأرض نتيجة القصف.

استقر المطاف بعائلة هدهد في النهاية كلاجئين في مدينة أنتيغونيش بمقاطعة نوفا سكوشا المطلة على المحيط الأطلسي جنوب شرقي كندا.

عندما فر من سوريا كان طارق لا يزال يدرس في كلية الطب بدمشق، ولكن بمجرد وصوله إلى كندا وبمساعدة كبيرة من سكان أنتيغونيش تمكن من إعادة إرث عائلته وتأسيس مصنع "سلام عبر الشوكولا".

في ربيع عام 2021 وخلال ذروة أزمة كورونا افتتح طارق المتجر الرئيسي في هاليفاكس وسط غموض بالمستقبل الذي ينتظره.

لكن طارق أخبر الصحيفة أن عودة السفن السياحية إلى هاليفاكس هذا العام جلبت في كثير من الأحيان طوابير طويلة من المشترين خارج المتجر من محبي الشوكولاتة.

خلال هذا الشهر، افتتح طارق متجرا جديدا أكبر حجما وقام بتوسيع المصنع الذي ينتج الشوكولاتة للشركة.

يقول طارق إن حوالي 75 شخصا يعملون اليوم في "سلام عبر الشوكولا" ويمكن أن يرتفع العدد بنحو 30 إلى 40 آخرين إذا كانوا متاحين في أنتيغونيش.

حاليا يتم بيع منتجات الشركة في نحو ألف متجر في جميع أنحاء كندا، ويرجع الفضل في ذلك جزئيا إلى إبرام طارق صفقة مع شركة بقالة معروفة تمتلك سلاسل أسواق كبرى في البلاد.

يقول طارق إن بناء مشروع في كندا أسهل بكثير منه في سوريا، مضيفا أن والده استغرق نحو 10 سنوات لتأسيس الشركة في دمشق، لكنه تمكن من ذلك في غضون شهر تقريبا.

عائلة هدهد مع المخرج الراحل حاتم علي

ويؤكد طارق أن عوامل كثيرة تساعد المهاجرين على إنشاء أعمال تجارية ناجحة، من أهمها سهولة الوصول إلى أموال المستثمرين ودعم المجتمع للمهاجرين.

ومع ذلك لدى طارق، طالب كلية الطب السابق، مخاوف تتعلق بعدم قدرة المهاجرين على استغلال مهاراتهم وخبراتهم على الفور عندما يأتون إلى كندا، لأنه يتعين عليهم الخضوع لتعليم إضافي ومواجهة إجراءات قبول بطيئة ومكلفة.

عندما حاول إكمال دراسة الطب، تم إبلاغه بضرورة العودة إلى المدرسة الثانوية والحصول على شهادة جامعية كندية ثم إجراء امتحانات القبول في كلية الطب.

يؤكد للصحيفة أن "الأمر كان سخيفا للغاية مما جعله يغير أفكاره إلى تجارة الشوكولاتة".

حاليا يشارك طارق بين فترة وأخرى في تجمعات بجميع أنحاء كندا ويلتقي بمسؤولي الحكومات المحلية ويدلي بشهادات أمام اللجان التشريعية حول الهجرة.

وبناء على ذلك، قال إنه لاحظ أن هناك أخيرا بعض التحرك عندما يتعلق الأمر بالاعتراف بأوراق القبول للعمل في مجال الرعاية الصحية التي تم الحصول عليها في الخارج.

وأضاف أن هذا "التغيير لم يحصل نتيجة استعداد السياسيين لحل المشكلة ولكن بسبب النقص الكبير في مجال الأفراد العاملين في قطاع الرعاية الصحية" بسبب أزمة وورونا.

ويتابع: "هناك تمييز في التعامل مع المهاجرين يجعلهم يعيشون في حالة اكتئاب وقلق وخوف على مستقبل أسرهم".

يشير طارق إلى أن نحو 200 سوري يعيشون حاليا في أنتيغونيش، معظمهم يعملون في "سلام عبر الشوكولا" وانضم إليهم مؤخرا عشرات اللاجئين الأوكرانيين.

كندا تريد تعزيز المراقبة على الاستثمارات لحماية أمنها القومي

وزير الابتكار والعلوم والصناعة الكندي، فرانسوا فيليب شامبان (أرشيف).
الصورة: RADIO-CANADA

وزير السلامة العامة الكندي، ماركو منديتشينو، يتحدث في مؤتمر صحفي (أرشيف)
الصورة: RADIO-CANADA / ADRIAN WYLD

• كندا : RCI

قالت الحكومة الفدرالية إنها تجري تحديثات، هي الأهمّ لغاية الآن، على القانون الذي يقوم بـ "فرز" الاستثمارات منذ أكثر من عقد من الزمن، بهدف تلبية المخاوف الجديدة المتصلة بأمن كندا القومي.

وقدّم وزير الابتكار والعلوم والصناعة الكندي، فرانسوا فيليب شامبان، التعديلات المقترحة على قانون الاستثمار الكندي مؤخرا وتلزم التعديلات المستثمرين الأجانب بإبلاغ الحكومة الفدرالية عن استثماراتهم في قطاعات عمل معينة.

وقدّم الوزير شامبان في مؤتمر صحفي لمحة عامة عن القطاعات التي سيشملها هذا المطلب الفدرالي الجديد.

يمكنكم أن تكونوا مطمئنين إلى أنّ ذلك سيتضمّن المعادن الحرجة والتكنولوجيات الحساسة وكلّ ما يتعلق بالبيانات الشخصية. نقلا عن فرانسوا فيليب شامبان، وزير الابتكار والعلوم والصناعة الكندي

وأشار الوزير شامبان أيضاً إلى أنّ الجغرافيا السياسية قد "تغيرت كثيراً" في السنوات الأخيرة وأنّ كندا ستواجه تحديات فيما يتعلق بأمنها الاقتصادي والقومي.

وأضاف أنّ الحكومة تُجري "أهمّ تحديث للقانون منذ أكثر من عقد من الزمن" بهدف حماية الموارد والمصالح الكندية والحفاظ على أمن مواطنيها.

وتمنح هذه التغييرات وزير الصناعة سلطةَ فرض شروط مؤقتة على الاستثمار، وأيضاً، بعد التشاور مع وزير السلامة العامة، سلطةَ إخضاع هذا الاستثمار لمراجعة شاملة تأخذ بالاعتبار سلامة الأمن القومي.

ودوماً بموافقة وزير السلامة العامة، يمكن للوزير شامبان أيضاً قبول التزامات ملزمة من قِبل مستثمرين.

وتتضمن تعديلات أُخرى فرض عقوبات أكثر صرامة في حالات عدم الامتثال، فضلاً عن إمكانية إطلاع كندا نظراءَها الدوليين على معلومات محددة في حالات معينة.

وستكون هناك أيضاً قواعد جديدة لحماية المعلومات الحساسة خلال المراجعات القضائية.

يُذكر أنّه بموجب خطاب التكليف الذي تلقاه من رئيس الحكومة جوستان ترودو قبل أكثر من سنة، يتعيّن على الوزير شامبان "تعزيز الأمن الاقتصادي ومكافحة التدخل الأجنبي من خلال مراجعة قانون الاستثمار الكندي وتحديثه".

ويُتوقَّع من هذا التحديث أن "يعزّز عملية المراجعة فيما يتصل بالأمن القومي ويقيّمَ بشكل أفضل تهديدات الأمن الاقتصادي الناجمة عن استثمارات أجنبية وأن يحدّ منها".

كما طلب رئيس الحكومة من الوزير شامبان في خطاب التكليف "استخدام كافة الأدوات، بما فيها قانون الاستثمار الكندي، لضمان حماية وتطوير" المعادن الحرجة.

وتعتبر أوتاوا أنّ استكشاف هذه المعادن واستخراجها ومعالجتها هي ضرورية لكندا لكي تصبح رائدة على مستوى العالم في إنتاج البطاريات وسواها من "التقنيات الخضراء".

يُذكر في هذا الصدد أنّ الحكومة الكندية أعلنت أواخر تشرين الأول (أكتوبر) الماضي انها ستقوم بتقييد مشاركة الشركات المملوكة لدول أجنبية في قطاع المعادن الحرجة في كندا، في ظلّ اندفاع عالمي على هذه الموارد وتزايد التوترات مع الصين.

حجارة غنية بالمنغنيز، وهو من المعادن الحرجة.
الصورة: ISTOCK / SUNSHINE SEEDS

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

اعـلان عن فقـدان جـواز سفـر عـراقي

انا المواطن هاشم أديب هاشم من مواليد 07/ 07/ 1962 أبلغ عن فقدان جواز سفري العراقي الرقم (A20253322) والصادر بتاريخ (2022/5/23) وبتاريخ انتهاء 24/ 5/ 2030 .
ارجو ممن يعثر عليه ان يتصل على الهاتف (4162025724)
او إعادته للسفارة العراقية او اي من مكاتبها في كندا .

مع الشكر والتقدير

الانتظار سيد الموقف في ما يتعلق بلمس انخفاض كبير في التضخم في البلاد

• **كندا : RCI**

لعدة أشهر، كان معدل التضخم مستقراً حول 7 % في كندا، ويتساءل الكثيرون الآن عما يتطلبه الأمر لرؤية انخفاض حقيقي في أسعار الاستهلاك.

"سيتعين على من يأمل في في تهدئة للتضخم في البلاد الانتظار. علينا التريث عدة أشهر قبل أن يعود الوضع إلى طبيعته، وربما علينا أن نمر بفترة ركود قديمة جيدة، حتى ولو كانت محدودة، لتحقيق الانخفاض في معدل التضخم"، يلخص الصحفي في هيئة الإذاعة الكندية أوليفيه بورك في مقاله. وبرأيه ليس هناك ما هو أكثر فعالية من هذا العلاج المرير لتهدئة ارتفاع الأسعار.

يحوم التضخم الآن ومنذ أربعة شهور حول 7 %، هذا وإلى الآن لم يكن لارتفاع أسعار الفائدة أي تأثير عليه، مما يثبط عزيمة العديد من الأسر، وخاصة الأسر ذات الدخل المنخفض.

لعله من الضروري أحيانًا الانتظار أكثر من عام ونصف قبل رؤية تأثيرات سياسات بنك كندا (المصرف المركزي) على الاقتصاد.

يضاف إلى ذلك أنه على الرغم من انخفاض أسعار الطاقة، تظل سلاسل الإمداد هشة، فهناك طلب زائد والقائمة تطول، حيث تؤثر العديد من العوامل الأخرى أيضًا على التضخم.

هناك ضعف سعر صرف الدولار الكندي، على سبيل المثال. وفي فصل الشتاء هناك حزمة بضائع يتم استيرادها من الجنوب. وبحسب الخبير الاقتصادي السيناتور كليمان جينياك، فإن "كل هذا يمكن أن يلعب دورًا في التوازن".

لقد فقد الموظفون أيضًا الكثير من قوتهم الشرائية في الأشهر الأخيرة ويريدون بطبيعة الحال ظروف رواتب أفضل. إذا، ومع نقص العمالة، لم يكن أمام أرباب العمل خيار سوى رفع الأجور، خاصة في قطاع الخدمات، وهو الأمر الذي له تأثير أيضًا.

طالما ذكرت هذا الأمر: حتى لو لم تكن الأجور هي السبب في زيادة التضخم، فهي بالتأكيد إحدى الأسباب التي تفسر سبب استغراق التباطؤ الاقتصادي وقتا طويلا.نقلا عن كليمان جينياك، خبير اقتصادي

لا يزال معدل التضخم في قطاع الغذاء مرتفعاً، وتبلغ النسبة 11.4% على أساس سنوي. وقد يصعب تحديد اللحظة المحددة للانخفاض الكبير في الأسعار. وهنا يتفق الاقتصاديون على أنه يتعين على المستهلك التحلي بالصبر، ويمكن أن يتم ذلك في بضع خطوات.

استمرت أسعار المواد الغذائية في المتاجر عبر البلاد في الارتفاع في أيلول / سبتمبر الماضي، مسجلة قفزة بنسبة 11.4% مقارنة بالفترة ذاتها من العام الماضي.
الصورة: RADIO-CANADA / ARIANE PELLETIER

كليمان جنينياك اقتصادي وسيناتور كندي.
الصورة: RADIO-CANADA

جان رينيه أوليه خبير في استراتيجية الاستثمار في مجموعة ديجاردان المصرفية.
الصورة: DESJARDINS

الخطوة الأولى: مارس 2023، في العام الماضي وفي هذا الوقت بالذات، كانت الحرب في أوكرانيا قد بدأت. وارتفعت أسعار النفط والعديد من المواد الخام بسرعة كبرى. بعد مرور عام، "يمكن تقييم المسار الذي لا يزال يتعين علينا السير فيه لعودة الحياة إلى طبيعتها"، كما يعتقد جان رينيه أوليه، استراتيجي الاستثمار في "مجموعة ديجاردان" المصرفية. يضيف قائلا: "سيبدأ تأثير الحرب في أوكرانيا في التلاشي في آذار / مارس المقبل. في ذلك الوقت، ستكون لدينا قراءة أفضل لما تبقى لدينا من التضخم".

على الرغم من ذلك، فمن المفترض أن يستمر التضخم لعدة أشهر وسيكون الانخفاض تدريجيًا.

كلمة ركود صحية

يتفق جميع الاقتصاديين على نقطة واحدة، وهي أنه يمكن للتضخم أن يخمد بسرعة أكبر إذا كان هناك ركود، وهو أقل الشرين خطورة.

يقول السيناتور جينياك: "يؤثر الركود على فئة معينة من الناس بشكل مؤقت، بينما يؤثر التضخم على الجميع، ويؤثر على الأقل ثراءً بشكل أكبر. [...] بالطبع، سيكون من الصعب العودة سريعًا إلى التضخم بنسبة 2% دون المرور بذلك: إنه مثل حاجتنا إلى كسر البيض من أجل صنع عِجة".

بدوره يتساءل خبير الاستثمار أوليه: "ما الذي يتطلبه الأمر لكسر التضخم؟" ويجيب على سؤاله: "الركود".

"يشكل هذا الأخير الأداة للمساعدة على خمد التضخم [...] الغريب أننا سنحتفل به، لأن الركود، على المدى الطويل، سيؤدي إلى خفض أسعار الفائدة: الأشخاص الذين لديهم قروض عقارية متغيرة السعر سوف يستنشقون الهواء المنعش. فطالما أننا لم نكسر التضخم، ستبقى المعدلات ضيقة".

بالنسبة للمتحدث، من الأهمية بمكان تقليل عدد الوظائف الشاغرة. السياق الحالي لارتفاع الأجور يغذي دوامة التضخم. مع التباطؤ الاقتصادي أو الركود الاقتصادي، يمكننا حتى أن نرى التسريح الأول للعمال في قطاعات معينة.

على صعيد آخر، يشير جان رينيه أوليه إلى أنه وفق استطلاع للرأي مؤخرا، "فإن النسبة المئوية لسكان كيبيك الذين يعتقدون أن الوقت مناسب الآن لإجراء عملية شراء كبيرة هي في أدنى مستوياتها ... منذ عام 2007".

• **(المصدر: هيئة الإذاعة الكندية، ترجمة وإعداد كوليت ضرغام)**

نصف السعادة ...وكل التعاسة بيدك ...!!!

• د. محمد سعد الدين

ربما كان هو المطلب الأكثر إلحاحا لدى جل الناس، بل انه الغاية التي من اجلها يبذل الانسان كل ما يملك ... إنه الشعور بالسعادة والرضا بما وصل اليه حالنا وحال أحبائنا.

الحقيقة الجوهرية التي ينبغي لنا التسليم بها ان السعادة المبتغاة لا يمكن أن تستمر مهما عملنا او ابتسم لنا الحظ والتوفيق فهي في مجملها تعكس حال الدنيا وتقلباتها التي لا بد منها معنا بين امل والم ... بين نجاح وفشل وبين مرض وعافية وسعادة وحزن.

الحقيقة الأساسية الاخرى ان خيارات الانسان لكثير من اموره واقداره محدودة بل معدومة فليس هو من يختار تاريخ ولادته ولا مكانها وليس هو من يختار قبيلته او اقرباءه ولا موطنه الاصلي ولا حتى بيئته الاولى التي يرضع منها طباعه واخلاقه وتقاليده في مراحل حياته الاولى ولا هو من يحدد اجواء محيطه السعيد او الحزين في طفولته ... لهذا السبب ربما لا يمكن اعتباره مسؤولا عن جزء معتبر من قدرته على التحكم بمفاتيح سعادته على الاقل بالعقد الأول من عمره.

اما الجزء الآخر من السعادة فالانسان هو من يملك اسراره بل بامكانه بالفعل تغيير اتجاهه ومؤشراته والتحكم ببوصلته

تماما كما انه بامكانه تحديد سرعة سيارته حتى عندما يكون مستعجلا فانه يمكنه أن يحدد (عتبة سعادته) ورغباته بل احلامه فكلما كان مستوى العتبة اقل كان الوصول للسعادة اسهل واكثر استمرارا، وكلما كانت رغبات الانسان منطقية وفي متناول المعقول كلما كان مزاجه أبعد عن الاكتئاب والحزن ولوم نفسه ولوم الاخرين وربما الشكوى المستمرة من حظه العاثر.

ليس الأمر بهذه السهولة فالحياة مغرية ملهاة والتنافس بين البشر يدفعهم ربما الى البحث بلا حدود عن الأفضل والارقى والاغلى .... والحسد بين الأخ واخيه والصديق وصديقه يجعل مستوى الرغبات المشروعة وغيرها بلا نهاية .....لهذا ربما كان من الضروري للانسان ان يغلق كل ما يستطيع نوافذ الرؤية لما يمتلك غيره من مقتنيات الدنيا وزخرفها ....وان يتجنب قدر الإمكان مقارنة تفاصيل حياته وممتلكاتها مع من حوله وخصوصا إذا كان الله قد انعم عليه بما يستره ويكفيه من حاجاته الضرورية والاساسية.

ليس أخطر على الانسان في عصرنا هذا وهو يمتلك القدرة على مشاهدة كل ما يمتلكه الاخرون في بقاع الدنيا من الاقربين والابعدين وغيرهم بكبسة زر اينما كان وحين يريد بفضل الانتشار الواسع غير المسبوق لوسائل التواصل الاجتماعي والتسابق المحموم بين الناس لنشر الصحيح وغيره مما عندهم من متاع الحياة الدنيا ....لهذا ربما كان وما زال الاكتئاب هو مرض العصر الأكثر شيوعاً رغم كل ما نملك من وسائل الترفية (والسعادة المفترضة) فرؤية ما عند الاخرين من بعيد تجعلنا نقارن افضل ما لديهم (او هكذا نعتقد) بأسوإ ما لدينا (او هكذا نعتقد) وهي الوصفة السحرية للتعاسة المستدامة.

لعل الادراك والوعي بان السعادة تختلف جذريا عن الرضا هي الحقيقة الثالثة التي قد تساعدنا على التحكم بمشاعرنا ..فاذا كانت طبيعة الحياة تجعل من المستحيل الشعور بالسعادة دائما...فالامر مختلف تماما مع الرضا والتي قد يستطيع الانسان ان يمتلك كل مفاتحه بالفعل ان ارتقى بايمانه عاليا فيرضى بما قد يستوجب الحزن ونقيضه فيبدو كما حصن نفسه بالرضا بالقدر خيره وشره من الوقوع في قبضة التعاسة وربما الشعور ببعض من السعادة.

• طبيب (من كتاب البلاد) لندن-أونتاريو

خواطر مغترب

حب عراقي

• عصام الشريدة

حين يدفع الناطق بالحق ثمن قوله ويقبض الناطق بالزور ثمن قوله تذكر اننا مقبلون على انهيار منظومة اخلاقية ودستورية ...

*

قد مات قوم ولا ماتت مكارمهم
وعاش قوم وهم في الناس اموات

منذ عام 2003 عشنا مرارة الحياة، عشنا مع حكومات اموات، وعشنا معهم بحياة الامل والخلاص..

*

انتظرنا تشكيل حكومة جديدة بوجوه جديدة ولكن تبين انها وجوه كالحة باسماء قديمة وجديدة تاريخها مليء بالشبهات الوجوة الكاذبة نفسها والوعودة الواهية نفسها، لكن تشرين ما زالت تحمل مبادئ الخلاص من هذا الوهن والدرن ..دعوة لدعم ثوار تشرين بالداخل ماديا ومعنويا واعلاميا ..

*

من قرارات حكومة الاطار لصاحبها محمد شياع السوداني حصر السلاح بيد الدولة فسلم جميع الاجهزة الامنية للميليشات العامله في العراق والتابعة فعليا لجارنا العزيز.

الاغرب في الامر ان المالكي عارض بشدة هذا القرار وقال انا من عمل هذة الميليشات وانا الذي كنت امرهم بما اريد ولن يعرفوا شيئا الا تنفيذ ما اقول فساسحب وزرائي من تشكيلتك الوزارية ... السوداني ابتسم وذهب ...

*

مرر مجلس النواب والوزراء قرارا مخيفا يسعى الى تفكيك الاسرة العرافية مفاده ان يدرس قي مدارس الاطفال ان والد الطالب او الطالبة اذا وبخه ابوه ان يذهب الى اقرب مركز للشرطة ويقدم دعوى ضد الاب او الام وستاخذ الشرطة الولد لمدة الله اعلم بها ويلزم الاب بدفع اجور تربيته .. ما شاء الله على هذا القرار .. عشنا وشفنا ..

*

ماتت طالبة في ريعان شبابها في مدرسة دس لها السم كيف حدث هذا ومسؤولية من ...

*

انتشرت ظاهرة الانتحار والقتل والاغتصاب لتفضل جارنا العزيز بتصدير حبوب الكريستال والمخدرات بشكل لا يصدق وبمعرفة الاحهزة الامنية ...

*

سرقة القرن مسرحية هزلية لم تحبك صياغتها بشكل جيد هدد بطلها نور وحدد وقتا للخروج من الحبس والا ساكشف كلما هو مستور فخرج صاحب الحكومة بشكل مزرٍ في التلفزيون الذي اصبح عرضة للتندر .. لماذا وصلنا لهذه الحالة ..

*

في زيارة خاصة لايران تبرع صاحب الحكومة الاطارية باربعة مليارات دولار لسبب اقبح من الفعل انه قال العراق قل حجم استيراده من البضائع التي كان يستوردها من ايران لذا علينا تعويض جارنا الجميل وفاء منا .. عجيب هل نحن في ضيعة ال السوداني ...

*

شكل صاحب الحكومة او بالاحرى عين السوداني من عائلته فقط 8 اشخاص بمناصب عالية..

عباس شياع السوداني مدير المكتب الخاص والمتحكم الخاص بكافة امور الرئاسة ..

علي كريم السوداني السكرتير الشخصي ، حيدر كريم السوداني مدير المراسم الخاصة ، حيدر محمد ابن اخت الرئيس تعين في المكتب الخاص ، زينب كاظم السوداني مديرة مديرية السكرتارية في مكتب رئيس الوزراء ، الفريق عبدالكريم السوداني سكرتير القائد العام ، اللواء سامي السوداني نائب سكرتيرالقائد العام ،احمد السوداني مدير مكتب رئيس جهاز المخابرات والمتحكم بالجهاز حاليا ..

والحبل على الجرار .. ياللماساة .. هل من تفسير لهذه الظاهرة السودانية ...

*

ونحن في غمرة بطولة كاس العالم هل شاهدت حكومتنا امكانية قطر لبناء الدولة والفرد القطري ومكانتهم في العالم .. هل نستطيع مقارنتنا من قطر لماذا لا نتساوى مثلها ؟؟

*

الخيانة والعمالة وجهان لعملة واحدة ... الخائن لوطنه كالسارق لمال ابيه ...

تذكرت هذه الحادثة وهي تمس واقعنا الحالي في العراق ..

يقال انه عندما غزا نابليون النمسا طلب من ضباطه ان تكون المعركة استخبارية وبدا ضباطه يبحثون عن جاسوس نمساوي يساعدهم في الدخول للنمسا من خلال نقاط ضعف في الجيش النمساوي..

وبعد جهد عثروا على رجل نمساوي كان يعمل مهربا بين الحدود واتفقوا معه على مبلغ من المال اذا هم استفادوا من معلوماته فدلهم الخائن على منطقة جبلية يوجد فيها جيش نمساوي قديم لكون المنطقة شبه مستعصية وبالفعل تمكن الجيش الفرنسي من اقتحام المنطقة واحتلالها وبعد ان استقر الوضع لفرنسا جاء الخائن النمساوي لمقابلة نابليون بونابرت فادخلوه على نابليون وكان جالسا في قاعة كبيرة وما ان راى نابليون ذلك الجاسوس حتى رمى له بضعة من النقود في صرة على الارض لياخذها ثمن خيانته وجزاء اتعابه فقال الجاسوس كعادة امثاله سيدي العظيم يشرفني ان اصافح قائدا عظيما مثلك ...

فرد عليه نابليون اما انا فلا يشرفني ان اصافح خائنا لوطنه مثلك..

فانصرف الجاسوس وبصق نابليون من وراء ظهره ..

وكان كبار القادة جالسين عنده وتعجبوامن تعامله مع الجاسوس على الرغم من اهمية الاخبار التي نقلها لهم كانت سببا في انتصارهم .. سالوه عن السبب

فاجاب نابليون بعبارة بليغة

مثل الخائن لوطنه كمثل السارق من مال ابيه ليطعم اللصوص فلا ابوه يسامحه ولا اللصوص تشكره لذا ابصق عليه ..

رباط السالفه على الخونه الذين سرقوا اموال وطنهم وتنازلوا عن كرامة شعبهم ونهبوا وافقروا شعوبهم عمدا او طوعا ..

مع الاسف كل وجع يزول الا وجع الوطن ..

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

مونديـال قطـر والمجـاعة المعنـوية للعـرب والمسلميـن

• بقلم د. كيتي وتد

لقد كشف مونديال قطر عن المجاعة المعنوية النفسية لدى العرب والمسلمين في مستويات عديدة منها الأساسية جدا وهي لفت الانتباه والاعتراف: نحن هنا، لنا حضور، لنا هوية، انتبهوا لنا! ومنها النفسية والمعنوية كالمفاخرة بالدين، والقيم واللغة والثقافة. بينما كانت الكرة تجري بالملاعب ويلهث حولها الشباب كانت الشعوب العربية تلهث وتصرخ بملء حناجرها: نحن المسلمين ديننا جميل، نحن المسلمين لا نرضى بالشذوذ، نحن المسلمين نحترم الأسرة والأهل وللأم مكانة خاصة وعالية لدينا، نحن المسلمين لدينا قضية واحدة وهي فلسطين، نحن المسلمين لدينا حدود حمراء لا نتنازل عنها وان كنا الأكرم في حسن الضيافة، نحن المسلمين كرماء ولطفاء ومسالمين.

كانت فرصة للتعريف والتذكير والتباهي والتظاهر ولم تضع هذه الفرصة وهذا أجمل ما حدث في مونديال قطر المميز. وقد استفز هذا العرض الثقافي للعرب والمسلمين الكثيرين من المتكبرين الأجانب الذين اعتادوا وضع قوانين اللعبة، والسيادة، والسيطرة، والقيادة. وإذا هم يجدون أنفسهم مضطرين للخضوع لقوانين مختلفة ولقيم تختلف عن قيمهم وعليهم السمع والطاعة. فكان نصر العرب بإخضاع الغرب ولو لمدة شهر "فيربونهم" على طريقتهم: التربية السليمة التي بها هذا مسموح وهذا ممنوع وهذا حلال وهذا حرام والغرب المدلل اضطر للخنوع بعد ان نسي لعقود طويلة ما معنى الحدود والقيم! وانتهى المونديال بانتصار العرب والمسلمين فقد رفعوا رايتهم وزينوا الحدث الأضخم بقيمهم وهم من وضع الأجندة وخطط وأدار وقرر وبهذا قدمت قطر وليمة دسمة لمئات الملايين من المسلمين الجائعين منذ عقود لطعم السيادة والمباهاة والنصر المعنوي.

لم يكن مونديال كرة قدم، بل كان حفل ولائم استمر شهرا وُزعت به الوجبات الساخنة اللذيذة لكل مقهور ومظلوم، ومحروم، وجائع للفوز والانتصار! والآن يطرح نفسه السؤال وماذا بعد قطر؟ أكلنا وامتلأنا وشبعنا وشحنا قلوبنا وعقولنا بطاقات نصر كبيرة والسؤال كيف سنحافظ عليها ونستغلها كقاعدة مطاطية نقفز من خلالها للقمم؟ هل سننتظر مونديال قطري اخر لنعود في الصدارة؟ أم سنصنع نصرنا كل في مونديالـه الشخصي؟ ماذا تعلمنا وماذا كسبنا وماذا أضاف الينا مونديال قطر لنقول بحق انه غيّر وأثّر وكان نقطة انطلاقه؟

من المونديال في الملاعب القطرية الى المونديال في الملاعب الأسرية

كل اسرة هي ملعب وبهذا الملعب هناك المدربون والقادة وهناك اللاعبون وان اردنا الوصول للمونديال الكبير ولاي نجاح عظيم باي مجال من مجالات الحياة لنتميز ونتفوق فعلينا ان نحين التربية في

الملعب الاسري. من مونديال قطر تعلمنا أن التمسك بديننا وقيمنا وهويتنا ولغتنا هو الأهم والأجمل! اذا هيا ايتها الام وهيا أيها الاب، هيا يا قادة البيت علموا الأبناء طيب الاخلاق وطيب القيم وكونوا قدوة للأولاد! هيا تمسكوا أنتم وهم بلغتكم وكونوا سفراء دينكم في المولات والمدارس والجامعات وأماكن العمل وامام الوزارات والخدمات الحكومية فكونوا الأصدق والاجمل! هيا نتفاخر بحدودنا فنعلم أولادنا حدود الله وطيب الكلام وحسن المعاملة فنحسن التعامل مع بعض دون نفاق ومكر ومغيبة! هيا نعلم أولادنا قيمة الإنجاز والعمل الجاد واحترام الوقت للوصول للقمم والتميز! لا يوجد انجاز دون إدارة وقت سليمة فالحكم سيعلن انتهاء المباراة وعلينا ان ندرك إدارة اولوياتنا واهدافنا ووقتنا والمصادر المتاحة بين أيدينا! هيا نحافظ على وحدة الاسرة واحترام افرادها وتماسكها فلا نسارع بالانفصال ولا نخون ولا نتمادى!

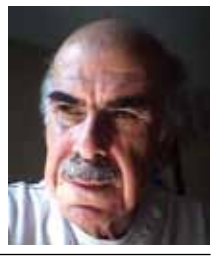
نجاح المونديالات في الملاعب الاسرية هو من سيحقق لنا التميز ليس فقط في مونديال الكرة، بل في مونديال المجالات كلها!

لا يمكن لأي مجاعة ان تتفشى ان كانت كل اسرة تسقي وتطعم أولادها بالإيمان والامل، بالأخلاق والقيم، بالتميز والنجاح، لا يمكن أن نتمم رسالة قطر حول جمال ديننا واخلاقنا وعروبتنا ان لم نقم بالزرع والسقي يوميا لأبنائنا: بيت مبني على الدين، على الكلام الطيب الذي تفوح رائحته، بيت به عاطفة وحرارة وحنان، بيت به تغافل وتسامح وحسن ظن، بيت به حوار وصوت منخفض وآداب للحديث، بيت به تشجيع ودعم وصداقة.

بالنسبة لي مونديال قطر ليس مونديال كرة فلا تهمني الكرة ولا يهمني مشاهيرها ففي الكرة ومشاهيرها زيف ومبالغة ودنيا لا معنى حقيقيا لها. مونديال قطر كان مسرحا كنا نحن العرب والمسلمين ابطاله ووقفنا بشموخ وعزة وما علينا الا ان نستمر في عرض هويتنا بهذا الاعتزاز في كل محفل وملعب ومسرح!

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

لا حيادية مطلقة!!!



• عبد الهادي شـلا

لو أردنا موقفا حياديا في أي مسألة لوجدنا أن هذا الموقف يستحيل أن لا يتغلغل فيه الميل الشخصي مما يجعله أمرا ناقصا يُعكر صفو صورته الكاملة، بمعنى أنه سيفقد جزءا من صفاته إن تخلل ذلك الهوى والرغبة الشخصية في أمر أردنا فيه انصافا وحيادا مطلقا!!

هذا ما يقوله المنطق، أما الحقيقة في أن يكون هناك حيادية في أمر ما فهذا ممكن حين يتعلق بقانون علمي أو قاعدة فلسفية أو شرعية وما إلى ذلك من أمور تُشبهها فلا يمكن الجنوح لرغبة أو التمسك برأي إن لم يكن فيه رؤيا جديدة مقنعة ومُحَسَنة ترفع من قيمة الأمر المُختَلف عليه.

في زمن ما بعد "كورونا" وما نتج عنه من تغييرات وتطور السلوك الحياتي للأفراد في كل بقاع العالم، برز حوار ما زال قائما حول هذه السلوكيات، لكنّ أحدا لم يصل فيه إلى نتيجة قاطعة ومقنعة للجميع، وإنما هناك تداول وتبادل في وجهات النظر منها العام ومنها الخاص وعليه تسير الحياة موزعة بينهما، فمن أسلَم أمره للواقع وتجنب الخوض في مستجداته الكثيرة التي يرى أنها سترهقه لو اشتبك فيها مع أخرين ما زالوا رافضين لما يظنون أنه فُرض عليهم من سلوكيات ونتائج أثرت على سلوكياتهم وأعمالهم، فالأمر هنا ليس فيه حيادية ولا يمكن أن تكون الحيادية سلوكا مقنعا إلا إذا استقر الأمر وتلمس الناس نتائجه وارتضوا بها رغم استحالته بينما الجدال والرفض قائم.

الاشتباك الموجود اليوم في الحياة اليومية أساسه البحث عن مخرج من هذه الأزمة التي أرعبت العالم في العامين الماضين ومازالت ارهاصاتها قائمة ونتائجها المرعبة حاضرة في الأذهان وتحتاج إلى وقت من الزمن كي تخف وطأتها ولأنها حالة مفصلية في حياة الأمم مع وجود وباء شامل راح ضحيته الآلاف فإن التغاضي عنها لا يمكن أن يحدث بعد أن استقرت وصارت جزءًا من التاريخ البشري وسبق أن لمحت في مقال سابق بأن اجتياح الوباء سيكون بداية تاريخ جديد يُستخدم متجاورا مع التقويم التقليدي.

هناك أسئلة كبيرة لا يقوى الجميع على الإجابة عليها حين يتطرق الحديث عن استبدال البشر الآدميين بإنسان آلي "روبوت" يقوم بأكثر الأعمال تعقيدا بسهولة ويسر ونظافة بيئية وأن المستقبل سيشهد تواجد هذا الآلي في معظم البيوت والمؤسسات التي سيساعدها ويمكنها من الاستغناء عن الآدميين وعن بعض الأدوات الإلكترونية إذ أن هذا الإنسان الألي سيقوم بوظائفها كلها مجتمعة فيه. والذي يدور الآن هو جدل سيطول الحوار فيه ولا يمكن للحيادية أن تنتصر لأنه فعل حضاري وتطور مطلوب للسنوات القادمة التي ليست بعيدة فإن ما يتم التهيئة له بتيسير الأدوات التقنية وتوفرها بين أيدي الأطفال وفي المناهج الدراسية إنما هو زرع لهذه البذرة التقنية ستأخذ بعقول الناشئة وتتحول بها نحو العلوم والبرمجة وطريقة التعامل معها حتى تستقر وتصير أسلوب حياة.. إذا لا حيادية في هذا لأن العقل يقول إن الأدوات التقليدية التي نتعامل بها اليوم ستختفي مع مرور الزمن، وهذه من سنن الحياة لو رجعنا للتاريخ لوجدنا معظم أدوات الماضي قد تم التخلي عنها وأن بعضها لم يعد مثاراهتمام وتحولت إلى موروثات تاريخية .

المنطق يخبرنا بأن من يقف عند مفترق طريقين عليه أن يختار الأنسب والأسهل والأفضل في النتائج، وعليه سيكون من الأفضل الاستعداد لزمن قادم والتحصن بأدواته التي ظهرت ملامحها ومتوفر بعضها للتداول لمن يقدرعلى ذلك.

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

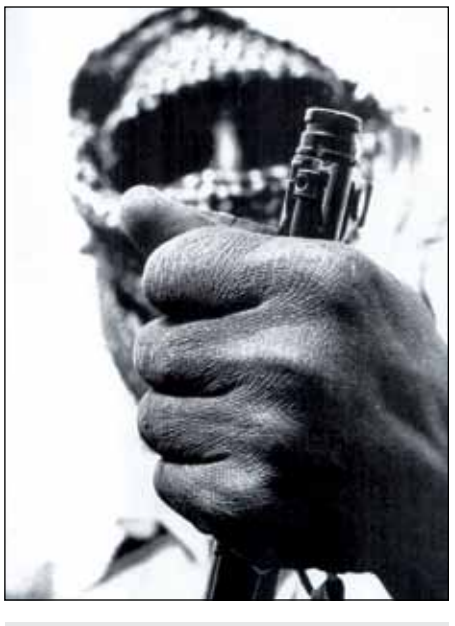
وقفة سريعة مع كتاب

(جاسم الزبيدي الثائر بعدسته)
(قراءة فوتغرافية في اعمال الزبيدي)
للفنان والباحث الفوتغرافي هيثم فتح الله

• ليث الحمداني

الفنان والباحث الفوتوغرافي هيثم فتح اللّه

غلاف الكتاب



واحدة من صور الزبيدي التي تحولت الى بوسترات شهدتها اعمدة شارع الرشيد

ارتريا الطفولة التي انتهكتها الحروب

بإصداره الجديد (جاسم الزبيدي الثائر بعدسته). يخطو الفنان والباحث الفوتوغرافي هيثم فتح الله خطوة جديدة على طريق توثيق أعمال مصورين عراقيين طواهم الموت وطوى اعمالهم الزمن. فقد سبق للكاتب ان اصدر قبل فترة كتابا هاما وثق فيه اعمال الفنان مراد الداغستاني وسبقه اثناء عمله في بغداد قبل سنوات باصدار كتب مماثلة عن اعمال الفنان لطيف العاني والفنان ناظم رمزي وتميزت كل هذه الاصدارات باخراجها وجودة ورقها وأناقة طباعتها، وهي مطبوعات مكلفة ولايمكن ان تسد نفقاتها من سوق البيع في الظروف الحالية الصعبة التي يعاني منها المطبوع الورقي. وهيثم فتح الله في أعماله هذه انما يواصل مسيرة والده الراحل فتح الله عزيزة في المجال الثقافي العراقي من خلال مطبعته التاريخية (الاديب البغدادية) التي اسهمت في نشر نتاج العديد من المثقفين والكتاب العراقيين ومن مختلف المشارب والاتجاهات في ظروف اقتصادية كانوا عاجزين فيها عن نشر تلك النتاجات. وقد عاصرت الرجل شخصيا واعرف الكثير عن هذه القضية وكان دافعه في ذلك حبه للعراق وللثقافة العراقية ولمهنته وهاهو نجله هيثم يواصل بشكل او بآخر مسيرته .

شخصيا عرفت من قريب مثل ابناء جيلي من الصحفيين المصور الراحل جاسم الزبيدي. كان الرجل ثوريا بالفطرة، لم يكن منتميا لحزب او حركة سياسية في تلك الايام لكنه كان منتميا بعدسته للفقراء والثوار المدافعين عن اوطانهم ولقمة عيشهم، ومن هنا فأنه كان بنظر الكثيرين يومها (شيوعيا).

اجتذبت الثورات الزبيدي أيام كان لتلك الثورات والحركات مكاتب في بغداد وخاصة (الثورة الارتيرية) التي أسهمت عدسته في تعريفها للعالم الخارجي عبر الاعلام العراقي، و (الثورة في ظفار) العمانية التي شجع شيوعيون عراقيون التحقوا بها الزبيدي لتحمل مشقة الانتقال والمخاطر الى ظفار لتوثيق نشاطاتها، ولم يهمل الزبيدي في ذلك الوقت الكفاح الفلسطيني المسلح الذي تحولت بعض صور الزبيدي الفلسطينية الى بوسترات عن الثورة الفلسطينية احتلت اعمدة شارع الرشيد في ذلك الزمان. كانت صور الزبيدي التعبيرية هي القاسم المشترك في اغلب مانشر عن الثورة الفلسطينية في مجلات وصحف تلك الايام وما زلت اذكر موضوعا متميزا نشرته مجلة (العاملون في النفط) للاديب والصحفي حسب الله يحيي بعنوان (فلسطين بندقية وبرتقالة) احتلت فيه صور تعبيرية للزبيدي عدة صفحات وتحولت بعض تلك الصور فيما بعد الى بوسترات كبيرة.

يتضمن الكتاب لمحة عن حياة (جاسم الزبيدي الفوتغرافي الثائر) تتناول مسيرته العملية بين بغداد وبعقوبة قبل أن يستقر بالعمل في الصحافة منتصف الستينات ليساعده ذلك لتغطية المعارك خلال حرب حزيران 1967 وليوثق مشاركة الجيش العراقي والمقاومة الفلسطينية، وليلتحق بعدها بفصائل جبهة التحرير الارتيرية ويوثق بالصورة حياة شعب يناضل من اجل الحرية والاستقلال ونقلت صور الزبيدي مقاومة الشعب الارتيري ومأساة نسائه واطفاله عبر الصحافة العراقية والعربية الى العالم العربي. بعد التحرير اطلق اسم الزبيدي على احد شوارع العاصمة اسمرة.

ويقول الكاتب عن النتاج الفوتغرافي للزبيدي (هناك مفهومان واضحان في انتاج جاسم الزبيدي الفوتغرافي الاول سياسي والاخر اجتماعي، المفهوم السياسي الذي انتهجه في صوره سار وفق افكاره اليسارية والتقدمية معتمدا على اظهار التناقضات الكبيرة في نمط الحياة التي تحيط بالمجتمع المدني وشبح السلطة المسيطر)، وفي تناوله لـ فوتغرافيا الزبيدي يحلل الكاتب بعض الصور التي تضمنها الكتاب من الناحيتين الفنية والاجتماعية المعبرة عن الواقع المرير لحياة الانسان البائس ويشير الى ان عدسة الزبيدي (تبحث دائما عن عيون قاسية تتكلم بصمت عن وجع الانسان وما يجول فيها من افكار واحاسيس ويخاطب بلقطاته ضمير الانسانية ويوصل رسالته لتتكلم كوثيقة بصرية تؤطر مشاهد وجع الانسان وتحرك الضمير) ويمكن لمتصفح الكتاب ان يلمس دقة ما ذهب اليه تحليل الكاتب في الصور (الارتيرية) و(الظفارية) و (الفلسطينية) وصور (اليمن الديمقراطية) وحتى في صور الحرب العراقية – الايرانية.

يبرز الكتاب اهتمام الزبيدي بالاطفال ومعاناتهم من الصراعات حيث يقدم وثائق بصرية سجلتها العدسة بعفوية واتقان في مختلف الامكنة التي زارها الفنان سواء تلك التي كانت تعج بالصراعات او في المدراس في الاماكن المستقرة التي عمل فيها .

اما اللقطة الفوتغرافية في اعمال الزبيدي فيقدم الكتاب نماذج منها في امكنة مختلفة من العراق بعضها وثقت الموروث الشعبي العراقي، ويقول الكاتب في تحليلها

(ان بعض التقاطات جاسم الفوتغرافية تظهر بوضوح تأثره باثنين من رواد التصوير الفوتغرافي العراقي الاول مراد الداغستاني من حيث النظرة الفنية البحتة للموضوع والتركيز على شلالات الضوء الساقطة من الاعلى، والثاني ناظم رمزي الذي يعطي اهمية قصوى للانسان في نتاجه ليكمل موضوع الصورة الفني والاجتماعي)

يدرك هيثم فتح الله أن اصدار مثل هذه الكتب ليس امرا هينا فيقول في مقدمته (انني افهم هذا المشروع في سياق يتجاوز عملي كفرد الى كونه مشروعا وطنيا يعيد بناء الجسور مع الماضي التي تقطعت بسبب الاحداث الكارثية التي حلت بوطننا العراق) وهو محق بذلك تماما انه جهد كبير في بلد لا تولي مؤسساته اي اهتمام بتراثه وتاريخه لان ذلك التاريخ والتراث يتعارض مع ايديولوجيتها التي لا تعترف بالاخر.

كتاب (جاسم الزبيدي الثائر بعدسته) عمل مهم يحيي ذكرى مصور ثوري عرفه جيلنا من الصحفيين بفنه وخلقه وبساطته وحبه للناس، اعادنا لايام جميلة لا تعرفها الاجيال التي ولدت في ظل الاحتلال والمحاصصة واحزاب الطوائف!!

• رئيس تحرير (القسم العربي)
لندن-أونتاريو 2022/12/15

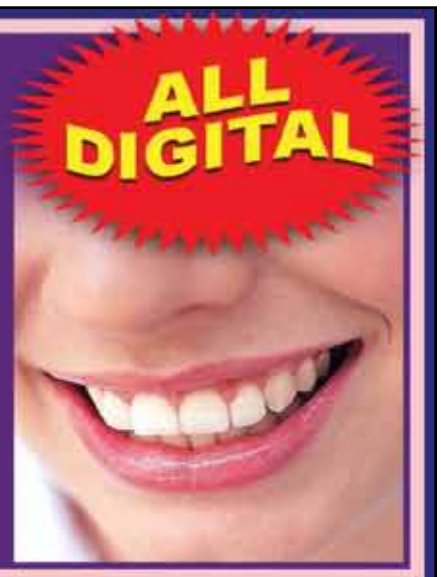
SUNRIDGE DENTAL

Dr. Wasan Taki

D.D.S., B.D.S.
General Family Dentistry

100 Belmont Dr., London Ontario
(Wharncliffe Rd. & Belmont Dr.)

Tel: 519-649-7773



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

WELCOME TO OUR NEW CLINIC IN MISSISSAUGA

SUNWAY DENTAL

3015 Winston Churchill Blvd. Mississauga, ON L5L 2V8

905-569-7773

OUR SERVICES
- Orthodontics
- Restorations
- Preventive Care
- Teeth Whitening

Digital Technology
Advanced Medical Equipment
New Patients Welcome
First Consultation
FREE

TALA DENTAL

COMING SOON

89 Wharncliffe Rd. North

بدءًا من 1 يناير 2023 ولمدة عامين

منع غير الكنديين من شراء العقارات السكنية في كندا

• **البلاد – متابعة اخبارية**

أصدرت حكومة كندا قانونًا جديدًا للمساعدة في جعل المنازل ميسورة التكلفة للأشخاص الذين يعيشون في كندا. يمنع قانون حظر شراء العقارات السكنية من قبل غير الكنديين والشركات التي يسيطر عليها غير الكنديين من شراء العقارات السكنية في كندا لمدة عامين.

عند تطوير اللوائح المصاحبة، تواصلت الحكومة مع الكنديين لأخذ آرائهم وملاحظاتهم. وثيقة تشاور مفصلة تحتوي على مقترحات سياسات محددة تهدف إلى اللوائح كانت متاحة للتعليق لمدة 4 أسابيع في شهري أغسطس وسبتمبر 2022. تلقت عملية التشاور في أثناء ذلك ما يقرب من 200 تقرير مكتوب من الأفراد وأصحاب المصلحة.

ستدخل اللوائح حيز التنفيذ أيضًا في 1 يناير 2023. وسيتم إلغاء القانون واللوائح الخاصة به بعد عامين.

لمزيد من التفاصيل ، يمكن قراءة اللوائح في الجريدة الرسمية الكندية.

النقاط الرئيسة

• يعرّف القانون الممتلكات السكنية على أنها المباني التي بها 3 منازل أو أقل، بالإضافة إلى أجزاء من المباني مثل منزل شبه منفصل أو وحدة عمارات.

• لا يحظر القانون شراء المباني الكبيرة ذات الوحدات المتعددة.

• يحتوي القانون على غرامة قدرها 10000 دولار أمريكي لأي شخص غير كندي أو أي شخص يساعد عن قصد شخصًا غير كندي ومدانًا بانتهاك القانون. إذا وجدت المحكمة أن شخصًا غير كندي قد فعل ذلك، فيجوز لها أن تأمر ببيع المنزل.

Maple Auto
نتكلم اللغة العربية
بيع وشراء واستبدال جميع أنواع السيارات المستعملة
أسعار تناسب كل الميزانيات
تمويل يناسب كل المواقف الائتمانية
للاستعلام اتصلوا بـ محمد أحمد ذبيان
FOR INFO CALL MOHAMED ZEBIAN
Buy, Sell, Trade all kinds of used cars
Prices that suit all budgets
Financing all credits
519-668-4000
1205 Wharncliffe Rd. London, ON N6L 1J9
TireWorks
519-668-4002
كافة أنواع الدواليب الجديدة والمستعملة
للاستعلام اتصلوا بـ أحمد أحمد ذبيان
ALL KINDS OF NEW AND USED TIRES FOR
INFO CALL AHMED AHMED ZEBIAN
WWW.MAPLEAUTO.CA

Eid dentalclinic

ENJOY THE WORLD THROUGH A DIFFERENT SMILE.

FAMILY & COSMETIC DENTISTRY

YOUR CHILD'S DENTAL HEALTH
IS OUR TOP PRIORITY

OUR SERVICES

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

We warmly welcome new patients

519.667.0777

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

Mon-Wed 9 AM - 6 PM
Thur 12PM - 8PM
Friday 10AM - 3 PM
Sat 10AM - 4PM

reception@eiddentalclinic.ca
www.eiddentalclinic.ca

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

Ontario

Certificate of Registration

زيـاد رشـيـد عـلـي
المركز الاجتماعي المصري في أونتاريو
مسجل ومرخص لإجراء عقود الزواج في مقاطعة أونتاريو

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

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

Alexandra Schmidt
Deputy Registrar General
نائب المسجل العام

ServiceOntario

NAJAM NAQVI
LAW PROFESSIONAL CORPORATION

"we speak Arabic, Urdu, Punjabi & Hindi"

نتحدث اللغة العربية

خدماتنا
OUR SERVICES

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

Cell: (416)459-7070
Office: (519)439-4015 / (548) 689-9663
Website: najamnaqvilaw.com
Email: info@najamnaqvilaw.com
11-A 25 Baseline Rd. West London, ON. N6J 1V1

Cedar Auto

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

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

نتكلم اللغة العربية

للاستعلام اتصلوا بكمال أحمد ذبيان أو حسين الدهوي
TEL: 519-652-1100
For info call owner Kamal Ahmed Zebian or sales associate Hussein Aldahwi
2170 Wharncliffe Rd S. London, ON N6P 1P8
www.cedarauto.ca

الكنيسة القبطية في لندن اونتاريو تحتفل بعيد الميلاد المجيد

تنظيم (البـــازار) المصـري الذي حظي بـإقبال وإعجـاب الحضـور

من اليمين رجل الاعمال ميلاد بوستة الزميل زياد علي عمدة مدينة لندن جوش موركن الاب يوهانس راعي الكنيسة رجل الاعمال حسن علي ورجل الاعمال وجدي حرفوش

متطوعون يعرضون هدايا في البازار

احتفلت كنيسة (سانت بول) الأرثوذكسية القبطية المصرية ورعيتها واصدقاؤها بعيد ميلاد المسيح عليه السلام، حيث اقامت سوقا خيريا رعتة الكنيسة وتميز بدقة وحسن التنظيم وحضره حشد كبير من الكنديين المصريين وأصدقائهم. وقد أضفى تواجد الاب يوهانس راعي الكنيسة جوا من الالفة والمحبة، حيث غمر الناس بابتسامته وحسن استقباله للضيوف والترحيب بهم ببساطته وتواضعه الجم.

عمدة مدينة لندن جوش مورغن شارك الكنيسة وضيوفها احتفالهم .

قدم المتطوعون والمتطوعات للعمل في البازار صورة مشرقة ومشرفة لأبناء المجتمع المصري في مدينة لندن اونتاريو من خلال استقبالهم للحضور ورعايتهم للمشاركين في البازار الذي استمر عدة ساعات، قدم خلالها الاب يوهانس شرحا موجزا عن طبيعة عمل الكنيسة وتاريخها للضيوف. وكانت مشاركة رجل الاعمال ميلاد بوستة متميزة وفعالة، حيث نشط في اعمال تنظيم الفعالية وتواجد فيها طيلة الوقت مستقبلا الضيوف ومرحبا بهم بابتسامته الدائمة.

المطبخ المصري كان حاضرا حيث قدم المتطوعات والمتطوعون الاكلات المصرية بمختلف انواعها ... (البلاد) كانت حاضرة وهذه بعض الصور التي التقطت من داخل البازار.

مجموعة من اللوحات تعرضها احدى المشاركات في البزار

المتطوعات اللواتي كن وراء نجاح المطبخ في البزار ويبدو في الصـورة رجل الاعمـال ميلاد بوستة

جانب من الحضور يستمتعون بالاكلات المصرية اللذيذة

Pond Mills Medical PHARMACY

10% DISCOUNT
Over the counter items

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

Milad Bosta ميلاد بوسطة

بثقة زبائننا نحتفل بعشر سنوات في خدمة مجتمع لندن

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

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

FREE CITY WIDE DELIVERY

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

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

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

1166 Commissioners Road E. Unit 8, near Deveron

WALK-IN CLINICS GROUP

ALL AROUND LONDON NEIGHBOURHOODS

مجموعة عيادات بلا مواعيد

في جميع مناطق لندن

Phillbrook Walk-in Clinic

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

519-433-2891

PHILLBROOK PHARMACY & CLINIC

Northland Walk-in Clinic

NORTHLAND PHARMACY & 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

RIVERBEND PHARMACY & CLINIC

Proudfoot Walk-in Clinic

PROUDFOOT PHARMACY & CLINIC

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

519-473-5454

Wilkins Walk-in Clinic

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

(226) 665-2616

Hyde Park Walk-in Clinic

HYDE PARK CARE PHARMACY & CLINIC

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

519-474-0996

طفلةٌ وكرةٌ أرضيّة

* شعر: خالد الحلّي

الكرة الأرضية،
كانت
أحلى ألعاب طفولتها
تركلها لاهية إن شاءت
ترميها للماء إذا رامت
و إذا ما أدركها النوم
تخبئها
في صبح ما
وجدتها مثقوبة
بعد سنين كبرت
ذهلت.
حين قرأت
إنا نحيا. ونموت
فوق تراب أسموه الكرة الأرضية
منذ عصور نجهلها، وهي تدور

قالت : كيف تدور؟
ولماذا لا نسقط منها؟
راحت تتذكر تلك الكرة المثقوبة
وتتمتم: يا للأعجوبة
هل أن العالم ألعوبة؟
كبرت أكثر
الكرة الأرضية صارت شاغلها
الكرة الأرضية،
كم من إنسان يسكنها؟
كم ماتوا اليوم و كم ولدوا؟
هل ستظل تواصل دورتها؟
هل يسمع منها أجوبة أحد؟
هل ..؟ كيف ..؟ لماذا..؟ أين..؟ متى..؟
أسئلة تتوالد أسئلة
أسئلة لا حد لكثرتها
أسئلة تكبر حيرتها

* شاعر وصحفي عراقي من جيل الرواد (ملبورن – أستراليا)

DAREE BOOKS

دار عربية للنشر والطباعة في لندن أونتاريو

• **البلاد :لندن اونتاريو**

تأسست (داري بوكس للنشر والطباعة) في بداية عام 2022 في مدينة لندن أونتاريو، وقال د.ثامر الصفارالناشط في الاوساط السياسية والثقافية لـ (البلاد) ان المؤسسة هي دار نشر كندية تهتم بطباعة ونشر المنتوج الثقافي للكتاب العرب سواء المقيمين منهم في كندا أو خارجها بهدف ايصالها الى ابناء الجالية العربية بأقل التكاليف سواء لصاحب المنتوج الثقافي أو للمشتري. والدار تطبع بكل اللغات وبالكمية التي يحددها الكاتب حيث تعتمد الأسلوب الحديث في الطباعة حسب الطلب وتقوم بشحن الكتب لمشتريها مجانا. وتهدف الدار ايضا الى نقل الابداع الثقافي العربي الى اللغة الإنجليزية والفرنسية بالإعتماد على مترجمين متخصصين وبالتالي توفير فرصة للقارئ الكندي للإطلاع عليه، إضافة الى حفظ نسخ من هذا الإبداع في الأرشيف الكندي للكتب.

ويضيف السيد الصفار قائلا :

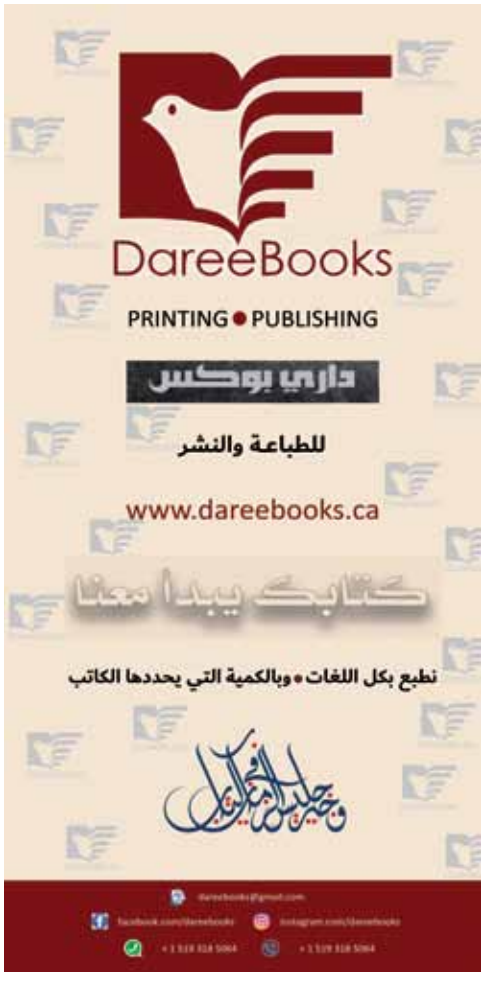
نشأت فكرة تأسيس الدار بعد نقاشات بين مجموعة من المثقفين الذين عانوا من صعوبات نشر إبداعاتهم وإيصالها الى القارئ العربي خصوصا المقيمين في كندا وأميركا. وجرى الإتفاق على تأسيس داري بوكس لمساعدة أنفسهم وغيرهم من المبدعين العرب في نشر مؤلفاتهم في جميع مجالات المعرفة الإنسانية (دراسات، أبحاث، سرديات، قصص قصيرة، روايات، شعر وغيرها). وإتفقوا أيضا على ضمان حقوق التأليف كاملة لصاحب الإبداع الفكري إضافة الى إمكانية تسهيل نشر الكتب في الأسواق العربية من خلال التعاون مع بعض دور النشر العربية عبر نشر الكتب الجديدة أو عبر إعادة نشر ما نشروه سابقا ولم يصل الى الأسواق الكندية والأميركية.

ويوضح مستعرضا واقع الدار :

على مدى بضعة أشهر من تأسيسها لاقت الدار ترحيبا حارا من قبل المبدعين العرب ونجحت في إصدار أكثر من 27 عنوانا. وهي تسعى الآن الى إقامة معارض لمنشوراتها في عدد من المدن الكندية حيث ستشارك في معرض الكتاب الدولي في العاصمة أوتاوا في شهر تموز 2023 وفي معرض الكتاب الدولي في مدينة مونتريال في شهر نوفمبر 2023، كما ستقيم معرضا خاصا بها في مدينة مسيساغا بالتعاون مع الجمعية العراقية الكندية في شهر آب 2023.

يمكن للقراء العرب المهتمين ان يزوروا موقع الدار وشراء الكتب التي يرغبون بها وستصلهم الى بيوتهم خلال فترة قصيرة جدا.

www.dareebooks.ca



كن كميسي

نافذة

• بانة القاسم

ميسي قدّم لنفسه هدية في نهاية هذا العام، قدم كأسًا بنكهة انتصار عالمي، لبس عباءة أغنى الدول وتوج نفسه بطلا أرجنتينيا وعالميا. فمن بقي في العالم لم يعرف ميسي؟

هذا الفتى الضئيل الحجم، الذي كان يعاني من قصر قامته بين أقرانه، مما دعاهم للتنمر عليه والتقليل من شأنه. صار بطل البلاد ومحط أنظارها. ليس لميسي وقت لمراجعة حسابات الفشل السابق، فلقد تلاها بنصر كبير. ليس لديه وقت للتأمل والحزن على ما قد فات من خسارة كؤوس عالم سابقة، أو التحسر على انتصارات باتت من حكم الماضي. إنه يكتب التاريخ اليوم، تاريخه الشخصي.

أنا أتحدث عن موضوع بعينه، بغض النظر عن كل تداعيات كأس العالم هذا العام. أنا استشهد برجل لا يفضل اليأس، حتى وهو يخطو نحو نهاية مشاركاته مع فرق كأس العالم القادمة، هو يخطو بسعادة المنتصر . كم نحن (وانا) بحاجة إلى جرعة كبيرة من الأمل ونحن على أعتاب العام الجديد. الأمل بأنفسنا، والثقة بانجازاتنا، والإيمان أننا أفضل وأحلى وأنضج. في عالم يأكل من نفسك كل يوم، من ثقتك بنفسك ولغتك وتاريخك، ومؤهلاتك وقدراتك على الوقوف مرة أخرى بعد كل سقطة .

ما حدث في كأس العالم هذه الدورة، أنعش شعورنا القومي، فزفرنا صعداء النكبات والنكسات والهزائم المتتالية في هضم حقوقنا الإنسانية كعرب .

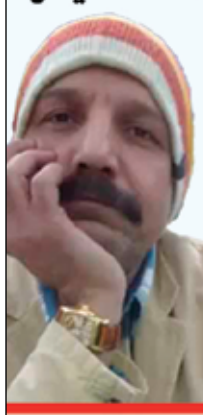
على الصعيد الشخصي، صرت أقدم لزملاء العمل كل فترة تقريرا وافيا عن البلاد العربية المشاركة واحرازاتها، ولما جاء دور المغرب، توقفت طويلا لأشرح موقعه، عاصمته، حضارته، قربه من بلدي أولا ومن أوروبا ثانيا . لا أبالغ إذ أقول أنني شعرت بالزهو عندما تأهل المغرب للقاء فرنسا ...لا تهم النتيجة، المهم الموقع من خريطة العالم. أعطيت نفسي الحق أن أخطب بهؤلاء (المساكين) كي أعلمهم ما تواطأت المناهج الدراسية الغربية بإخفائه،عن تاريخ وحضارات العرب وتأثيرها على حضارة العالم. العلم الجريح الذي كان حاضرا في كل المباريات، علمي الذي صاروا يعرفونه كوني زرعته على مكتبي. كان له الحضور الكبير في هذا الحدث، وما حدث مع المراسلين الصهاينة من تجاهل ونفور من المشجعين ...كنت أنقل لهم الحدث يوميا لأنهم ليسوا من محبي ومشجعي كرة القدم، واهتمامهم ينحصر بلقمة العيش و نشاط عطلة الاسبوع. وأنا اعترف أنني لست كروية الا بقدر ارتباط الكرة بقوميتي، اشجع فرق بلادي من المحيط إلى الخليج، واشجع فرق البلاد الفقيرة والمستباحة للامبرياليات العظمى. الفرق المثابرة النشيطة والتي نجحت في ما لم ينجح به مفكروها وسياسيوها في جعلها بالصدارة.

وكما أهدى ميسي نفسه كأس النصر، دعنا نهدِ أنفسنا (شكرًا) على التحمل، على عدم نفاد الطاقة على الصبر وعلى الشدائد ... دعونا ندخل بقدمنا اليمنى على عام مجهول الأحداث بأمل كبير.

• كاتبة وصحفية من اسرة (البلاد) لندن اونتاريو

بين و بين

إن كنت عايز تعيش كويّس
اعشق كويّس وافرح كويّس
وان كان لابد تغضب في مره
في كل مره إغضب كويّس
واوعاك ياعاقل من "بين و بين"
ماتعش عايم بين ضفتين
دي الدنيا مركب بمجدافين
والغرقانين مالهومش ريّس
وان كان هواك شط الوصول
إوعاك تحوَد عن الأصول
وصون لسانك ، تلقاه حُصانك
وياحَظ مين لِحُصانُه سَيّس



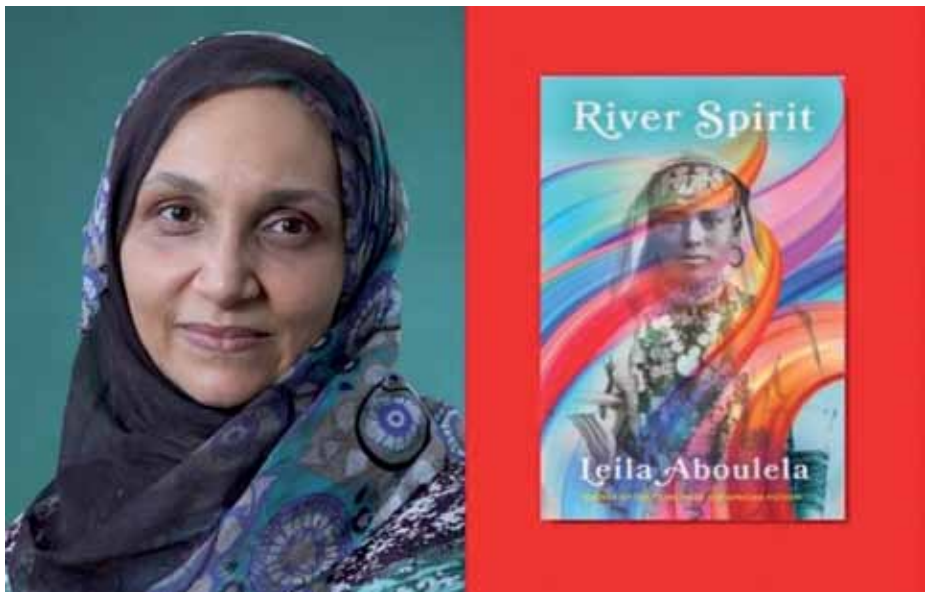
سيد ابو زهدة
أديب وشاعر مصري
عضو هيئة تحرير البلاد
abuzahda@gmail.com

(روح النهر)عمل جديد للروائية السودانية ليلى أبو العلا

أكملت الروائية السودانية، ليلى أبو العلاء كتابة روايتها الجديدة روح النهر باللغة الانجليزية والتي من المقرر أن تنشر في مارس المقبل.

وتتناول الرواية في حبكة سردية متقنة، حسب وكالة سونا، أحداثاً تدور في السودان خلال الثورة المهدية وفترة الاستعمار البريطاني.

قال الناقد الأدبي، الزاكي عبد الحميد، إن الإشادة التي جاءت لصالح الرواية على لسان كتّاب معروفين على مستوى العالم مثل الروائي التنزاني من أصول عربية عبد الرازق غورنة الحائز على جائزة نوبل في الأدب العام الماضي والروائية الاسكتلندية المعروفة آلي سميث والشاعر والروائي النيجيري بن أوكري تؤكد كلها بما لا يدع مجالا للشك على المكانة التي تبوأتها عن جدارة واستحقاق ليلى أبو العلا في مجال الكتابة الابداعية.يذكر أن ليلى أبو العلا فازت بجائزة كين اللندنية



روح النهر

المرموقة عن روايتها الموسومة (المترجمة) وصدرت لها عدة روايات منها (كرم الأعداء) و(المئذنة) و(حارة المغنى) إلى جانب العديد من القصص القصيرة والمسرحيات.

وأضاف الزاكي، أن ما يكسب روايات ليلى زخما استثنائيا هو انها تكتب باللغة الانجليزية بأسلوب سلس تقبلته دور النشر العالمية بارتياح بالغ ولما كانت جل أحداث رواياتها تدور في بيئة سودانية فإنها تنقل عن السودان جوانب اجتماعية عديدة لم تكن دور النشر العالمية تعرف عنها الكثير.

وتابع عبد الحميد، أن رواية كرم الأعداء على سبيل المثال تحكي على لسان خلاسية سودانية من أب سوداني وأم روسية عن الإسلام من منظور ما عرفه العالم عن داعش ومن منظور صوفي ظهر في القرن التاسع عشر في روسيا، الأمر الذي يكسب اعمال ليلى أبو العلا خاصية مميزة.

• الخرطوم:التغيير

مهم للجميع..

المرجع الشامل لبدائل السُكر: المُحَليات.

• د. قيس ابوطه

في الأعداد الخمسة السابقة من هذه الجريدة الرائدة تناولت أحدث الدراسات لعلاج مرض السكري الذي يهم أكثر من 500 مليون مريض حول العالم. وموضوعنا اليوم يهم كل هؤلاء المرضى وقطاعا كبيرا من المهتمين بصحتهم و تغذيتهم.

بدائل السكر، أو المحليات الاصطناعية من الموضوعات التي تطل علينا في وسائل الإعلام وفي الأخبار الطبية بلا انقطاع، والسؤال المتكرر يدور حول خطورة تناولها على صحتنا.

منذ مئات السنين اكتشف الإنسان المواد الحلوة التي تضاهي السكر المعروف وخاصة بعض الفواكه مثل مونك فروت او فاكهة الراهب التي تنمو بصفة خاصة في جنوب الصين. في عام 1879 تم اكتشاف مادة السكارين المشهورة والتي سببت الكثير من اللغط حول خطورة تناولها.

* فئران التجارب:

في عام 1970 نشرت الصحف نتائج دراسة عُملت على فئران التجارب وقالت إن تناول السكرين سبب إصابة عدد كبير من هذه الفئران بسرطان المثانة...وهكذا بدأت المناقشات والتجارب والدراسات حول السكرين وحول كل المحليات المعروفة.

تبين فيما بعد أن الدراسة او التجربة التي شوهت سمعة السكارين كانت مليئة بالأخطاء واهمها ان الفئران أعطيت كميات كبيرة جداً من السكرين لا تتناسب مع حجمها ووزنها ولمدة طويلة مما سبب لها الإصابة بسرطان المثانة. ولكن بعد ذلك عملت ألوف الدراسات والتجارب أظهرت سلامة تناول السكرين عند التقيد بالحدود الموصى بها من المراجع الصحية المعتمدة.

كثيرة جدا هذه المحليات، وهذه أهم المحليات التي حازت على موافقة معظم المراجع الصحية في العالم:

1.اسبرتام (Aspartame)، 2 . ستيفيا (Stevia)، 3. سكارين (Saccharin)، 4. فاكهة الراهب (Monk Fruit)، 5. سوكرالوز(Sucralose)، 6. نيوتام (Neotam)، 7. افانتيم (Avantame)، 8. اسيسالفام (Acesulfame)، 9. زايليتول Xylitol.

* ما هي المقادير أو المعايير المسموحة:

وضع علماء التغذية والمراجع الطبية حدودا قصوى لتناول هذه المحليات، ويرمز لها بالحروف: ADI، وتعني: الكمية المقبولة التي يجب ان لا نتجاوزها يومياً، وقد تصبح مضرة وخطيرة اذا زاد تناولها عن هذه الحدود. وجاءت التوصيات انه يجب ان لا يتجاوز تناولها 100 ضعف الاستعمال اليومي العادي. فمثلاً ان معدل تناول المحليات لمرضى السكري في اليوم، أو لمريض يحا و ل خفض وزنه فمن المتوقع أن يتناول في المعدل من 8- 15 غراماً أو عبوةً في اليوم، تقول التوصيات، يجب أن لا تزيدعن100 ضعف هذه الكمية أي أن لا تزيد عن كيلو ونصف الكيلو يوميا لأن هذه الكمية قد تسبب اضراراً ومضاعفات صحية.

* أهمية المحليات:

تقدر تجارة وتصنيع المحليات حول العالم بمليارات الدولارات.

معظم هذه المحليات تفوق في حلاوتها سكر الطعام المعروف ب : 200 الى 500 مرة . وهي ايضا لا تحتوي على سعرات حرارية بعد هضمها، ولذلك لها فوائد واستعمالات كثيرة فهي تدخل في كثير من الصناعات كالمشروبات الغازية والعصائر المعلبة والحلويات والعلكة والمخبوزات و المربى و الفواكه المعلبة...

وأكثر المستهلكين هم مرضى السكري لأنها لا تحتوي على الكربوهيدرات التي ترفع نسبة السكر في الدم

و لانها لاتحتوي على سعرات حرارية فهي مرغوبة عند الذين يرغبون في خفض اوزانهم، وعشاق القوام الممشوق،
كما انه ثبت ان الاعتماد على المحليات تقلل من أمراض اللثة ويقلل من تسوس الأسنان.

* ميزات خاصة للمُحليات المشهورة:

1. سويت اند لو..Sweet N Law وهو مركب السكرين،
وهو مشهور بعبواته او اكياسه البرتقالية اللون. وهو مظلوم لأنه كان متهماً بأنه يسبب سرطان المثانة، ولكنه منها براء. وهو احلى من السكر المعروف ب 300-500 مرة.

2. سبلينداSplenda, وهو مركب السوكرالوز..
أخذ شهرته من ان المنتجين الذين يسوقونه يقولون انه اقرب المُحليات طعماً للسكر الطبيعي. القرص الواحد أو العبوة الواحدة تعادل في حلاوتها ملعقة السكر، ولكنها تحتوي على حوالي 30سعرة حرارية.
مشهور انه يعتمد اللون الأصفر لمنتجاته

3. ستيفيا Stevia , أخذ شهرته عند المستهلكين لأنه مشتق من الطبيعة من نبات يسمى Stevia rebaudiana. ولذلك تأخذ معظم منتجاتها اللون الأخضر، وهو ايضاً ليس له طعم غريب،After taste. و يوجد في الأسواق تحت أسماء مختلفة مثل تروفيا Truvia، وبريفيا Purevia وهو محبوب جداً عند أخصائيات التغذية.

4. ايكوال Equal، يحتوي على مركب دكستروز ودكسترين واسبارتام. أخذ شهرته من خلوّه من مادة الجلوتين التي تسبب مرض سيلياك او حساسية من هذه المادة الموجودة في القمح وبعض الحبوب. معظم منتجاته أعطيت اللون الأزرق

5. مونك فرووت، ويعرف ايضاً بفاكهة الراهب. وهو في الاسواق يأتي بأسماء مختلفة: Monk fruit, The raw, sweet Leaf, و swingle fruit. وهو أيضا احلى من السكر ب 200مرة. من ميزاته المهمة انه يتحمل الحرارة ولا يتغير طعمه ولا تحليته بعد خبزه لعمل المعجنات او الحلويات .

آمل ان اكون قد تناولت أهم التفاصيل حول بدائل السكر من الناحية العلمية والعملية التي تهم قطاعاً كبيراً من الناس.

• طبيب كاتب من اسرة (البلاد)

تقارير هارفارد

المكملات وصحة البروستاتا... حقائق ومزاعم

• كمبردج (ولاية ماساشوستس الأميركية): ماثيو سولان

هل تحسن المكملات الغذائية صحة البروستاتا؟ إليكم رأي العلم. يمكن أن تساعد المكملات الغذائية في علاج حالات نقص الفيتامينات المشخصة لدى الأفراد، مثل نقص فيتامين «دي» D،، أو بي6 B أو بي12 B، التي تكون أمرا شائعا بين كبار السن. ولكن ماذا عن البروستاتا؟

حقائق ومزاعم

تعد المكملات الغذائية، من دون وصفة طبية، التي تتم الدعاية لها لدعم صحة البروستاتا أمرا رائجا. وأظهرت الأبحاث أن الرجال الذين لديهم تاريخ عائلي للإصابة بسرطان البروستاتا هم أكثر توجها لتناول هذه المكملات.

من المفترض أن تساعد هذه الحبوب في الوقاية من أعراض تضخم البروستاتا والسيطرة عليها (تضخم البروستاتا الحميد benign prostate hyperplasia BPH). ويقال إن بعض المكونات تقي من سرطان البروستاتا أو تعوق نموه. لكن هل هناك أي حقيقة لهذه المزاعم؟

يقول الدكتور كوك - ديان ترينه، جراح المسالك البولية في مستشفى بريغام والنساء التابع لجامعة هارفارد: «لقد استكشفت الأبحاث دور المكملات الغذائية في صحة البروستاتا، ما يشير إلى نتائج إيجابية. لكن النتائج غالبا ما تكون رصدية (أي دراسات ملاحظة)، وتظهر وجود رابطة فقط، وهي أبعد ما تكون عن كونها قاطعة».

تشمل الفئة الشاملة للمكملات الغذائية كلا من الفيتامينات المفردة مثل إيه، بي، سي، دي، إي، ومعادن مثل الكالسيوم. وهناك أيضاً الفيتامينات المتعددة، والصيغ المتخصصة التي تحتوي على توليفات متنوعة من الفيتامينات والمعادن.

مكملات البروستاتا

يحتوي العديد من مكملات البروستاتا على مكونات مختلفة يعتقد أن تدعم صحة البروستاتا. والأكثر شيوعا منها هي «سو بالميتو»، و«السيلينيوم»، و«الزنك»، و«بيتا سيتوستيرول». حتى الآن، تعتبر الأبحاث الداعمة مشجعة، لكن لا يزال من غير الواضح ما إذا كان مزج هذه المكونات وغيرها في حبة واحدة مناسبا للجميع.

وإليكم ما كشف عنه العلم.

* البلميط المنشاري saw palmetto. هي نخلة شبيهة بالشجيرات تنمو في جنوب شرقي الولايات المتحدة. قد يساعد المستخلص من ثمارها في علاج أعراض تضخم البروستاتا الحميد، مثل الحاجة المستمرة إلى التبول أو ضعف تدفق البول.

إلا أن نتائج الدراسات في ذلك مختلطة: أظهرت دراستان كبيرتان وعاليتا الجودة، مولتهما المعاهد الوطنية للصحة أن «بالميتو» لم يكن أكثر فعالية من العلاج الوهمي. لكن هناك دراسات أخرى أشارت إلى أن هذه المكملات الغذائية قد تملك بعض الفوائد المتواضعة.

* السيلينيوم selenium. أشارت بعض الدراسات إلى أن معدن السيلينيوم قد يلعب دورا في الحماية من سرطان البروستاتا وإبطاء تقدمه، لكن هناك دراسات أخرى لم تجد له فائدة. لذا، فإن النتيجة معلقة. والتساؤل مستمر: أي من الرجال قد يستفيد من مكملات السيلينيوم وما هي الجرعة المناسبة لهم؟

* الزنك zinc. تجمع خلايا البروستاتا من الزنك أكثر من الخلايا الموجودة في أي نسيج بشري آخر، ويلعب الزنك دورا في عمل البروستاتا بصورة طبيعية. تشير بعض الأبحاث العلمية الأساسية إلى أن نقص الزنك قد يزيد من خطر كل من تضخم البروستاتا وسرطان البروستاتا. لكن الدراسات «القائمة على الملاحظة» والتي تبحث في مكملات الزنك أشارت إلى أنها لا تظهر تحسنا مستمرا في صحة البروستاتا. بل في الواقع، قد يزيد تناول جرعات عالية من الزنك (100 مليغرام يوميا) من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا.

* بيتا سيتوستيرول beta - sitosterol. يوجد نوع من المواد الكيميائية يسمى الستيرول النباتي، أو بيتا سيتوستيرول، في الفواكه، والخضراوات، والمكسرات، والبذور. في حين أنه قد يخفض مستويات الكوليسترول، يعتقد أيضاً بأنه يقلل من تورم البروستاتا، ويحسن أعراض تضخم البروستاتا الحميد. ومع ذلك، فإنه لا يقلص حجم البروستاتا المتضخمة.
وقد وجدت دراسة «مزدوجة التعمية» نشرت على الإنترنت في 3 يوليو (تموز) 2020، في دورية «بي إم سي يورولوجي»، أن الرجال الذين تناولوا زيت البلميط المنشاري يوميا، رفقة بيتا سيتوستيرول، لمدة 12 أسبوعا قد تحسنت لديهم أعراض تضخم البروستاتا الحميد، بما في ذلك تدفق البول.

بين المكملات والغذاء

• مكونات مكملات البروستاتا. ماذا يوجد في المكملات بالتحديد؟ أكبر مشكلة في مكملات البروستاتا هي نفسها التي تواجهها المكملات الغذائية الأخرى المتاحة من دون وصفة طبية، حيث تصنفها إدارة الأغذية والأدوية الأميركية تحت فئة المكملات الغذائية الفرعية. وهذا يعني أن إدارة الأغذية والأدوية تراقب المنتجات التي تطرح ادعاءات مضللة لكنها لا تراجع المكملات الغذائية لضمان السلامة أو الفعالية.
يقول الدكتور كوك - ديان ترينه: «لذا، لا يمكن دائما التأكد من كيفية تصنيع المكمل، أو ما إذا كان يشتمل فعلا على ما تذكره اللصقة الموضوعة على المنتج». وهناك مسألة أخرى تتمثل في اختلاف كمية وتركيبة المكونات المحتملة الداعمة للبروستاتا باختلاف كل منتج.
يقول الدكتور ترينه: «بما أنه لا يوجد توافق في الآراء حول مقدار ما يكفي، إن وجد، فمن المحال تحديد ما إذا كان مكمل البروستاتا يمكن أن يقدم ما قد تحتاج إليه».

• النظام الغذائي عوضاً عن حبوب المكملات. مهما كان دور الفيتامينات والمعادن في الحفاظ على صحة البروستاتا، فإن الدكتور ترينه يقترح، عوضاً عن الاعتماد على المكملات الغذائية، اتباع نمط غذائي نباتي، مثل النظام الغذائي المتوسطي أو نظام «داش» DASH diet الغذائي. تركز هذه الأنظمة الغذائية على كميات كبيرة من الفواكه والخضراوات الكاملة (لا سيما الخضراوات الصليبية، من الفصيلة الكرنبية) والحبوب الكاملة، والمكسرات، وزيت الزيتون، مع تفضيل الأسماك على اللحوم الحمراء.
تظهر الأبحاث باستمرار أن الأنظمة الغذائية النباتية تساعد على تقليل مستويات الكوليسترول، وضغط الدم، والوزن، مما يساعد على الوقاية من أمراض القلب. يقول الدكتور ترينه: «ما هو جيد للقلب يميل لأن يكون مفيدا للجسم بأكمله، بما في ذلك البروستاتا».

• (الشرق الاوسط) لندن

آثار مدمرة للهواتف الذكية على صحة الأطفال

وأوصت دراسة أمريكية جديدة بعدم إعطاء الطفل أي أجهزة رقمية لمحاولة إلهائه وقت بكائه أو غضبه، مؤكدة أن لها تأثيرات سلبية على المدى الطويل.

الدراسة التي نشرت في مجلة (جاما بيدياتريكس)، أثبتت أن محاولات تهدئة الأطفال وقت بكائهم عن طريق الأجهزة الرقمية تؤدي إلى مشاكل كبيرة في تفعلاتهم العاطفية مستقبلا.

وحللت الدراسة 422 رد فعل من الوالدين ومقدمي الرعاية وقت محاولة إلهاء الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 3 إلى 5 سنوات، مع دراسة سلوكياتهم في مدى زمني هو 6 أشهر.

وأثبت التحليل أن تلك المحاولات المتكررة ارتبطت "بمزيد من الاضطراب العاطفي لدى الأطفال".

من جانبها قالت الدكتورة جيني راديسكي، صاحبة الدراسة، والتي تعمل طبيبة سلوكية تنموية للأطفال: "عندما يمر طفلك بلحظة عاطفية صعبة، يعني أنه يصرخ ويبكي بشأن أمر ما، فإنه يشعر بالإحباط، وربما يضرب أو يركل أو يستلقي على الأرض.. إذا كانت الاستراتيجية التي تتبعها هي تشتيت انتباههم أو جعلهم يلتزمون الصمت باستخدام الوسائط الإلكترونية، فإن هذه الدراسة تشير إلى أن ذلك لا يساعدهم على المدى الطويل".

ولفتت إلى أن محالات إلهاء الأطفال عن طريق الأجهزة الرقمية "لا تساعدهم على مواجهة مشاعرهم الصعبة والاستجابة لها، إنما تدفعهم للاعتقاد بأن مشاعرهم الصعبة تمثّل وسيلة فعالة للحصول على ما يريدون".

وبدلا من ذلك تقترح صاحبة الدراسة "تعليم الأطفال كيفية التعرّف على مشاعرهم والاستجابة لها بطرق مفيدة"، وتشدد على أنه "وبدلاً من معاقبة تعبيرهم عن الإحباط أو الغضب أو الحزن بوقت مستقطع، فقد يكون من الجيد إنشاء مكان مريح للأطفال لتجميع مشاعرهم".

ضيق التنفس
Shortness of Breath
(Dyspnea)

• د. خالد الخيري الادريسي

ضيق التنفس هي حالة يشعر بها المريض بانه عاجز عن الحصول على الهواء الكافي وادخاله لرئتيه. ويشعر المريض ساعتها كما لو ان صدره ضيق، معها يدخل في حالة "لهثان" ويحتاج لمجهود اكثر من العادة للتنفس. وهي علامة شائعة تحصل للجميع وتصيب الاصحاء والمرضى على حد سواء.

في الحالات المرضية تكون دلالة على امراض عدة في مناطق متعددة في الجسم اهمها القلب والرئتين. أما في الحالات الطبيعية فتحصل في ظروف معينة.

حصول نوبة مفاجئة من ضيق التنفس دائما تدل على حالة خطيرة مثل نوبات القلب وامراض الصدر التي تحتاج عناية طبية فورية.

هناك نوع خاص من ضيق التنفس يصيب مرضى القلب بسبب (هبوط البطين الايسر) . اثناء النوم والاستلقاء على الظهر يزيد عطاء البطين الايمن (السليم نسبيا) بسبب زيادة الدم الراجع من النصف الاسفل من الجسم ، اما البطين الايسر (المريض) فلا يستطيع مجاراة البطين الايمن والدم الزائد القادم منه وتنتج من هذه الحالة تراكم الدم في الرئتين ويسبب نوبة حادة من ضيق التنفس تتحسن تدريجيا عند استيقاظ المريض وجلوسه او وقوفه.Paroxysmal nocturnal dyspnea

ضيق التنفس نوعان: مزمن و حاد (مفاجئ)

يمكن لضيق التنفس ان تكون حالة بسيطة ومؤقتة. ولكن في بعض الاحيان تكون شديدة وخطيرة.

في معظم الاحيان التعرف على سبب الحالة يكون سهلا، ولكن، بسبب تنوع وتعدد الاسباب يمكن ان يكون تشخيص المرض المسبب صعبا.

علامات ضيق التنفس: تنفس صعب بمجهود كبير، ضيق في الصدر، تنفس سريع، الشعور بالاختناق، دقات قلب سريعة، صفير وقحة.

لماذا يحصل ضيق التنفس(Mechanism)

القلب والرئتان يعملان سويا من اجل جلب ا لا و كسجين للدم واخراج ثاني اوكسيد ا لكر بو ن من الدورة الدموية. عند ما تضطرب هذه المعادلة بسبب اختلال عمل القلب او الرئتين ينقص الاوكسجين المزود للجسم (Hypoxia) وهذا بدوره يسبب نقص الاوكسجين في الدم (Hypoxemia) وتراكم ثاني اوكسيد الكربون . هنا تصدر التعليمات بزيادة عدد مرات التنفس وزيادة عمق التنفس.

اسباب ضيق التنفس:

لا يدل الشعـور بضيـق التنفس دائما عن مرض، ففي معظم الاحيان كل انسان يشعر بضيق التنفس ان بذل مجهودا خارقا او صعد فوق مناطق شاهقة العلو مثل الجبال المرتفعة (همالايا او ما شابهها). او فقدان اللياقة البدنية او السمنة المفرطة، ولكن الشعور بضيق التنفس اثناء الراحة او بذل مجهود طبيعي عادة ما تدل على مرض ربما يكون خطيرا.

هناك نوعان من ضيق التنفس يختلفان في سرعة الحصول والانتهاء ومدة البقاء ولهم اسباب مختلفة:

- النوع الحاد. يمكن ان ياتي بسرعة ولا يبقى لمدة طويلة . وأصدق مثال على هذه الحاله هي الحالات المسببة من الحساسية او الاضطراب النفسي او بعد التمرين الرياضي وبعض الامراض مثل الرشح او الانفلونزا. أسباب خطيرة اخرى مثل هبوط البطين الايسر صدمات الحساسية (Anaphylactic reactions) او جلطة دموية في الشريان الرئوي.
- النوع المزمن. هي الحالة التي تدوم لوقت طويل اوتتكرر باستمرار. واصدق مثال عليها هو مرض الازمة الصدرية (Asthma) وهبوط القلب ومرض الصدر الانغلاقي المزمن (COPD). وضعف اللياقة البدنية ايضا يمكن ان يسبب ضيق تنفس مزمن.

اسباب غير مرضيه:

- المجهود الزائد عن اللياقة البدنية لذلك الانسان
- نقص الاوكسجين في الجو كالمرتفعات الشاهقة (جبال الهملايا او ما شابه)
- الحمل خصوصا في اخر ايامه.
- السمنة
- غياب اللياقة البدنية

اسباب عصبية:

-القلق

-النوبات الهستيرية

اسباب في الرئة:

- الازمة او الضيقة(Asthma)
- امراض الحساسية.
- الالتهابات المزمنة في الشعب الهوائية وانتفاخ الحويصلات الهوائية
- دخول الهواء في الفراغ البلوري(Pneumothorax)
- انسكاب كميات كبيرة من السائل في الفراغ البلوري
- الالتهاب الرئوي
- الانسداد الحاد للقصبة الهوائية او احدى فروعها
- الانفلونزا والالتهابات الفيروسية الاخرى
- سرطان الصدر
- تليف الرئتين بسبب الامراض الصناعية
- الخناق(الدفتيريا)
- مرض السل

مرض الساركويدوزيز

اسباب في القلب :

-هبوط حاد في عمل البطين الايسر.

- جلطة في الشريان الرئوي.
- رفة الاذينية او احد الاضطرابات الاخري في النبض.
- الذبحة الصدرية
- الجلطة القلبية.
- هبوط القلب الاحتقاني
- ارتفاع ضغط الدم الشرياني الرئوي
- انخفاض ضغط الدم
- تضيق في الصمام التاجي او الابهر.

اسباب في الدم

- نقص الهيموجلوبين(فقر الدم الشديد)
- سرطان الدم.
- تسمم بغاز اول اوكسيد الكربون

I اسباب اخرى

- الفتاق في الحجاب الحاجز
- التليف المتوزعMultiple sclerosis
- في اللحظات الاخيرة من الحياة

مثيرات نوبات ضيق التنفس

-تلوث البيئة

-التدخين

- استنشاق مواد كيماوية

-الحياة او العمل في بيئة مغبرة

-الحياة في بيئةمملوءة بالعفن

تشخيص ضيق التنفس

يبدا تشخيص الحالة بواسطة اخذ تاريخ مرضي مفصل ودقيق والسؤال عن طبيعة الشعور بضيق التنفس ، وقته، مدته،مسبباته،ما الذي يزيد من حدته ، ومخفيفاته وهل هناك شعور بشيء اخر مثل الم في الصدر او الصفير او الشعور بفقدان التوازن او الغيبوبة، القحة ، تحول لون الشفايف الى الون الازرق. وهل هناك شعور بضيق التنفس اثناء النوم او الاستلقاء على الظهر وهل هناك انتفاخ في القدمين وهل يحصل ضيق التنفس في مكان ما او فصل ما من فصول السنة.

ثم يبدا الفحص العيادي وسماع القلب والرئتين ، يجب عمل فحوصات اكلينيكية مثل تخطيط القلب وفحوصات وظائف الرئتين باستعمال جهاز قياس اندفاع الهواء (Air flow meter) ثم تحاليل الدم وخصوصا غازات الدم والهيموجلوبين وصورة اشعة للصدر . وربما يطلب الطبيب عمل ايكوجارديوجرام او صورة مقطعية للرئتين .

مضاعفات ضيق التنفس

اهم مضاعفة لضيق التنفس تأتي من تكرار نوبات نقص الاوكسجين في الدم مما يؤثر على عمل الدماغ.زد على هذا الشعور المتكرر او المزمن من حالة الاختناق تؤدي قطعا لاضطراب عمل الدماغ ونمو الجسم وتادية اعضاءه عملها بشكل طبيعي، مما يؤدي لاختلال واعتلال الصحة البدنية والعقلية والنفسية.

علاج ضيق التنفس

يتركز علاج ضيق التنفس على السبب من هنا فهو يختلف من مريض لاخر فان كان السبب:

-السمنة واللياقة البدنية فيكون العلاج بنقصان الوزن عن طريق الوجبة الصحية والرياضة .

- اما ان كان من التدخين فبالطبع ايقاف التدخين وتجنب التدخين غير المباشر نهائيا هو الحل.

- تجنب ملوثات الجو ومثيرات الحساسية كحبوب الطلع والغبار والعفن ومرضى الالتهابات الفيروسية وينصح في تلك الاحيان لبس كمامة الوجه والانف.

علاج امراض الحساسية يتم عن طريق

- الكورتيزونات ، حقنا او بخاخة او حبوب
- موسعات المجاري التنفسية ايضا بخاخة اوحبوب او حقنا.
- المضادات الحيوية ان كان هناك التهابات بكتيرية.

-التطعيم الدوري ضد الفيروسات وخصوصا الانفلونزا.

اما ان كان السبب مرض القلب او اسباب اخرى فيوجه العلاج لذلك السبب.

هناك وسائل اضافية تساعد في علاج ضيق التنفس وتشمل:

- التمارين التنفسية والبدنية
- تمارين الاسترخاء
- الاوكسجين

كيف يمكن منع حصول ضيق التنفس.

- بالتنسيق مع طبيبك لعلاج السبب الرئيس اولا. هذا يشمل ما هي الادوية المستعملة يوميا ومتى وتلك التي تستعمل اثناء النوبات الحادة.
- ممارسة تمارين التنفس.
- تجنب استنشاق الغازات الكيماوية التي تلهب الرئتين مثل الاصباغ ومزيلاتها وغازات عادم السيارة.
- عدم التدخين المباشر والتدخين الغير مباشر.

-ممارسة تمارين الاسترخاء.

- المحافظة على الوزن المثالي.
- تجنب النشاط العضلي اثناء درجات الحرارة القصوى او البرودة القصوى او الرطوبة القصوى.
- راقب التعليمات بخصوص وجود ملوثات الهواء مثل غاز الاوزون او الملوثات الاخرى . تستطيع الحصول عليها من التنبأت الجوية.

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

نصائح لتعزيز صحة القناة الهضمية خلال فصل الشتاء

عند التفكير في فصل الشتاء، يتخيل معظمنا أنفسنا نتحاضن في بطانية ونستمتع بالشوكولاتة الساخنة والبسكويت، وغالبًا ما ينتهي الأمر بالناس إلى الإفراط في تناول الأطعمة المريحة مما يؤدي إلى إحداث فوضى في جهازهم الهضمي.

قال الدكتور روي باتانكار، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي: "هذا هو السبب في أن غالبية الناس يعانون من ضائقة معوية ومشاكل في القناة الهضمية خلال الأشهر الباردة".

وأضاف الدكتور باتانكار أن صحة الأمعاء هي أساسًا توازن الكائنات الحية الدقيقة في الجهاز الهضمي وبالتالي، فإن الحفاظ على التوازن المناسب لهذه الكائنات الدقيقة وإدارة صحة الأمعاء هو مفتاح الرفاه العام ومن ثم، فإن الحاجة إلى ساعة للعناية بالأمعاء عندما يكون هناك انخفاض مفاجئ في درجة الحرارة.

وبحسب ماذكرته صحيفة "indianexpress"، قال الخبير بعض النصائح لتعزيز صحة القناة الهضمية في فصل الشتاء.

- تجنب تناول الأطعمة الباردة والنيئة: سيكون من الصعب على الجسم تكسير الأطعمة الباردة والنيئة لأنها يمكن أن تسبب ضعف الدورة الدموية، ويكون التمثيل الغذائي للفرد بطيئًا أيضًا خلال فصل الشتاء، لذا من الأفضل الإقلاع عن تناول السلطات.

- من الضروري اختيار ممارسة الرياضة في الأماكن المغلقة على أساس يومي، ويمكنك ممارسة تمارين القوة واليوغا والمشي في المنزل.

- تجنب الأطعمة المصنعة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي لديك تحت السيطرة، وستحتاج أيضًا إلى تقليل السكر والأطعمة المصنعة، وسوف يبطئ الطعام غير المرغوب فيه من عملية الهضم ويؤدي إلى الانتفاخ.

ومن الأفضل اتباع عادات الأكل الصحية، وتناول الفواكه الطازجة والخضروات المطبوخة والحبوب الكاملة والبقول والعدس والبذور.

- عندما تنخفض درجة الحرارة فجأة، يميل تناول السوائل أيضًا إلى الانخفاض، شرب كمية كافية من الماء يساعد على التخلص من جميع السموم في الجسم، تجعل أمعائك مرور الطعام أكثر صعوبة إذا كان يعاني من الجفاف، قال الدكتور باتانكار: "حاول أن تحصل على ما يكفي من السوائل".

- ابق خاليًا من الإجهاد عن طريق ممارسة اليوغا والتأمل، فمن غير المنطقي أن يؤثر الإجهاد سلبًا على الجهاز الهضمي، وحاول التخلص من التوتر عن طريق القيام بالأنشطة التي تحبها.

قال الدكتور باتانكار: "يمكنك اختيار الرسم أو الاستماع إلى الموسيقى أو تعلم لغة أو مهارة جديدة".

أعراض تكشف عن خلل بالجهاز الهضمي

آلام أسفل الظهر سببها الأرق

يعاني معظم البشر من بعض أشكال آلام أسفل الظهر خلال فترة من الحياة، ويرتبط هذا أحياناً بالإصابات، أو حالات طبية، أو الحمل، وقد أظهرت دراسة حديثة أن آلام أسفل الظهر غالباً ما تتعايش مع اضطرابات النوم، وخاصة الأرق.

وأجريت الدراسة في جامعة تشاجيانغ الصينية، ونُشرت في مجلة "فرونتيرز إن ساينس"، وأشارت إلى وجود علاقة سببية ثنائية الاتجاه بين الأرق وآلام أسفل الظهر، ويحتمل أن يتسبب كل منهما في الآخر.

وقالت النتائج: "يمكن أيضاً أن تسبب آلام أسفل الظهر النعاس أثناء النهار، ولكن ليس العكس".

ولاستنتاج علاقة سببية محتملة بين قلة النوم وآلام أسفل الظهر، استخدم الباحثون تقنية جديدة نسبياً تسمح للعلماء باستخدام الاختلافات الجينية المُقَاسة للكشف عن عوامل الخطر الجينية والبيئية المحتملة التي يمكن أن تسبب سوء الحالة الصحية أو حالات معينة.

واعتمدت الدراسة على بيانات 400 ألف شخص من أصل أوروبي، تم جمعها كجزء من دراسة الارتباط على مستوى الجينوم من قبل البنك الحيوي في المملكة المتحدة.

علماء جامعة ماكماستر الكندية

إحذروا هذه الصبغة في الطعام!

إكتشف علماء جامعة ماكماستر الكندية، أن استخدام الصبغة Allura Red (E129) قد يؤدي إلى الإصابة بالتهاب الأمعاء- مرض كرون والتهاب القولون التقرحي.

إذ تشير مجلة Nature Communications، إلى أن التجارب التي أجريت على الفئران المخبرية، التي تناولت E129 مدة 12 أسبوعًا، أظهرت، أنّ تناول هذه الصبغة بصورة متقطعة لا يؤثر في خطر الإصابة بالتهاب القولون. ولكن تناولها في عمر مبكر يزيد من خطر الإصابة باضطرابات معوية.

هذا ويسبب التأثير المزمن لهذه الصبغة، الإصابة بالتهاب القولون الخفيف، المرتبط بارتفاع مستوى السيروتونين في القولون، واضطراب وظيفة الحاجز الظهاري.

وعلى الرغم من عدم تحديد ما إذا كان لهذه الصبغة تأثير مماثل في البشر، إلا أنّ النتائج تؤكد على أن E129 تسبب اختلال التوازن الهرموني في الأمعاء، الذي يؤدي بالتالي إلى تغير ميكروبيوم الأمعاء.

تجدر الإشارة، إلى أن Allura Red-الصبغة (E129)، تستخدم في صناعة الحلويات والمشروبات غير الكحولية ومنتجات الألبان. وقد ازداد استخدامها خلال العقود الماضية بصورة كبيرة.

3 آثار جانبية للإفراط فى تنـاول البــازلاء الخضـراء

يحب الكثيرون فصل الشتاء بسبب البازلاء الخضراء ولكن على الرغم من فوائدها الصحية إلا إن تناولها كل يوم قد يكون ضارًا، فى هذا التقرير نتعرف على 3 آثار جانبية للإفراط فى تناول البازلاء الخضراء، بحسب موقع "Health".

البازلاء الخضراء مغذية للغاية ويجب أن تكون جزءًا من النظام الغذائي للفرد تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن إلى جانب كونها غنية بمضادات الأكسدة، كما أنها رائعة للتحكم في مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري وكونها مصدرًا عاليًا للألياف فهي تساعد أيضًا على الهضم ولكن الإفراط في أي شيء يسبب الضرر.

ما هي الآثار الجانبية لتناول الكثير من البازلاء الخضراء؟

1- البازلاء قد تسبب الانتفاخ

يمكن أن يؤدي تناول كميات كبيرة من البازلاء الخضراء إلى انتفاخ المعدة لدى بعض الأشخاص. كشفت دراسة أجرتها كلية هارفارد للصحة العامة أن البازلاء الخضراء النيئة تحتوي على بعض العناصر المضادة للمغذيات مثل الليكتين والفيتيك التي قد تسبب الانتفاخ المصحوب بالغازات وانتفاخ البطن. نظرًا لعدم وجود الليكتين بكميات كبيرة، فإن تقليل كمية البازلاء التي تتناولها في المرة الواحدة إلى ثلث كوب يجب أن يكون جيدًا بدرجة كافية.

2- يؤدي إلى امتصاص أقل للعناصر الغذائية

من المؤكد أن البازلاء الخضراء مليئة بالمواد المغذية، لكن بها بعض مضادات المغذيات، أيضًا تحتوي البازلاء الخضراء على حمض الفايتك، مما يقلل من امتصاص الجسم للحديد والكالسيوم والزنك.

3- البازلاء يمكن أن تؤثر سلبا على صحة الكلى

البازلاء الخضراء تحتوي على نسبة عالية من البروتين، والتي، إذا تم تناولها بكميات كبيرة، يمكن أن تؤثر على عمل الكلى يمكن أن يزيد أيضًا من مستوى حمض اليوريك في الجسم مما قد يسبب آلامًا في المفاصل.

هل يجب أن نتوقف عن أكل البازلاء؟

لا بالطبع، حيث تفوق الفوائد الصحية للبازلاء الخضراء بكثير آثارها الجانبية، لذلك يجب تضمينها في نظامك الغذائي، بدلاً من ذلك، يمكنك اتباع بعض الأساليب التي من شأنها تقليل الآثار الضارة للبازلاء الخضراء:

- تقليل الكمية
- لا تأكلها كل يوم
- قد يساعد نقع البازلاء قبل طهيها على تقليل محتوى الليكتين في البازلاء الخضراء.

علاقة ارتفاع درجة حرارة الهواء وزيادة خطر الموت؟

تتواصل التحذيرات من مخاطر التغير المناخي على صحة الإنسان، وأعلن فريق علماء دولي، أن درجة الهواء المرتفعة جدا أو المنخفضة جدا تزيد من خطر الموت بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية.

وتشير مجلة Circulation، إلى أن الخبراء درسوا وحللوا قاعدة بيانات عن الوفيات بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية في 567 مدينة تقع في 27 دولة خلال أعوام 1979-2019.

وقد حصل الباحثون على مؤشرات درجة الحرارة في فترة النهار من محطات الأرصاد الجوية وعن طريق توحيد البيانات مع حالة الطقس. وشملت الدراسة حالات وفاة أكثر من 32 مليون شخص بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، منهم 11.7 مليوناً بسبب نقص تروية القلب و9.35 ملايين بسبب الجلطة الدماغية و3.57 ملايين بسبب قصور القلب و670 الفاً بسبب عدم انتظام ضربات القلب.

واظهرت النتائج، أن درجات حرارة الهواء المرتفعة جدا والمنخفضة جدا، لها علاقة بخطر الوفاة بسبب مختلف امراض القلب والأوعية الدموية، مثل نقص التروية والجلطة الدماغية وقصور القلب، حيث اتضح للباحثين أن الأيام الحارة جدا والباردة جدا كانت السبب عن 2.2 و 9.1 حالة وفاة إضافية لكل ألف حالة وفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية على التوالي. كما زادت حالات الوفاة في الأيام الحارة والباردة بسبب قصور القلب بمقدار 2.6 و12.8 لكل ألف حالة وفاة على التوالي.

وقد اكدت هذه الدراسة، نتائج توصل إليها علماء آخرون، بشأن مساهمة التغيرات المناخية في زيادة حالات الوفاة بسبب ارتفاع درجات الحرارة. وقد أظهر نموذج وضعه علماء من الولايات المتحدة وبريطانيا وسويسرا أنه في عالم خالٍ من الاحتباس الحراري، تقل اعداد الموتى كثيرً. وأن 37 بالمئة من الوفيات مرتبطة بزيادة متوسط درجة الحرارة بحوالي درجة مئوية واحدة عما كانت عليه قبل النهضة الصناعية.

إنسان نياندرتال

• د. محمد أمين الأعظمي

يظن أغلب الدارسين أن إنسان نياندرتال كان مُعتلاً ومتراخياً، ولعل السبب في هذا الظن أن العينة الأولى لمتحجر هذا الانسان كانت على ما يبدو لفرد عانى من التهاب المفاصل.

1. انفصلت سلالتا الإنسان والنياندرتال Neanderthal إحداهما عن الأخرى قبل ما يقارب 400000 (أربعمائة ألف) سنة وذلك بعد حوالي 4500,000 من انفصال سلفهما عن الشمبانزي.

2. يُعْتَقَدُ أن أسلاف الآسيويين والقوقازيين تزاوجوا مع النياندرتال قبل حوالي 37000 سنة مراراً عند مرورهم إلى أوربا.

3. وكان لهذا التزاوج فوائد للبشر. إذ أن جينات النياندرتال أضافت مناعة ضد بعض الفيروسات المُمرضة مثل إبشتاين بار Epstein-Barr المرتبطة بالعديد من أنواع السرطان كما يقول عالم المناعة بجامعة ستانفورد لوران أبي راشد Laurent Abi-Rached.

4. إذا كنت تريد معرفة المقدار الذي تحمله من الحمض النووي منقوص الأوكسيجين DNA لإنسان نياندرتال، فما عليك سوى عمل مسح من خدك وإرسالها إلى مشروع رسم الجينات الوطني National Geographic's Genographic Project التابع لجمعية National Geographic Society. أو يمكنك الحصول على تسلسل الجينوم بالكامل كما فعل المغني البريطاني Ozzy Osbourne في عام 2010، إذ وجد الباحثون جزءًا من جينوم إنسان نياندرتال على كروموسومه العاشر (كروموسوم 10).

5. الآن، وبعد أن تمت دراسة تسلسل جينوم إنسان نياندرتال بأكمله، يعتقد عالم الوراثة في جامعة هارفارد جورج جَرج George Church أن نسخة من هذا الجينوم يمكن أن يتمّ حملها في أم بشرية بديلة. وأن ذلك ربما يكون مفيدًا لأن عقل الإنسان البدائي قد يكون قادرًا على حل المشكلات التي لا نستطيع حلها.

6. لم يكن أحد يعتقد أن قراءة جينات إنسان نياندرتال ممكنة حتى عام 2010، عندما نجح عالم الحفريات القديمة Svante Pääbo في إتمام دراسة تسلسل الحامض النووي من ثلاثة هياكل عظمية لإنسان نياندرتال تم العثور عليها في كرواتيا.

7. تم اكتشاف أول دليل على إنسان نياندرتال في عام 1856 حين عثر عمال المناجم في وادي نياندر Neander Valley بألمانيا على مُتحجرات يُعتقد أنها تنتمي إلى أحد أنواع الدببة التي تلجأ إلى الكهوف أحياناً. توسل مؤرخ طبيعي محلي إلى الاختلاف. واعتبر أن العظام الغريبة هي بقايا قوزاق Cossack مفقود يعاني من الكساح.

8. نشر تشارلز داروين كتابه "عن أصل الأنواع" بعد ثلاث سنوات. في سياق نظريات داروين للتطور، أعيد فحص العظام من قبل عالم التشريح ويليام كينغ William King، الذي أطلق عليها اسم Homo neanderthalensis . وهو اسم استفزازي يوحي أنه الحلقة المفقودة بين القردة والبشر.

9. في أواخر منتصف السبعينيات ، كان المؤمنون بنظرية الخلق الخاص creationists لا يزالون يزعمون أن أحافير الإنسان البدائي هي بقايا الإنسان الحديث المصاب بتضخم النهايات acromegaly أو التهاب المفاصل arthritis.

10. كان من الأفضل لعالم الحفريات مارسيلين بول Marcellin Boule دراسة علم الأمراض. وما بين عامي 1909 و 1911، أعاد بول بناء الهيكل العظمي الأول لإنسان نياندرتال- الذي كان مصابًا بالتهاب المفاصل. وهكذا ، ولدت الصورة المتدهورة المترهلة لإنسان نياندرتال.

11. لقد كان أفراد نياندرتال حرفيين مبدعين وقادرين على اكتساب مهارات رائعة من خلال التجربة والممارسة إلى حدٍ ما، لكنهم لم يكونوا في غاية الابداع، كما يقول عالم الأنثروبولوجيا توماس وين Thomas Wynn وعالم النفس فريدريك إل كوليدج Frederick L. Coolidge من جامعة كولورادو في كولورادو (the University of Colorado at Colorado Springs.

12. ويعود الفضل في بعض الابتكارات العظيمة. فإليهم يُنسب ابتكار الرماح.

13. واستخدموا تلك الرماح في صيد الحيوانات الكبيرة مثل الجاموس والجاموس الأحدب bison.

14. ولم يكن بوسع النياندرتال التقاعد، لذا، كانوا يساعدون بعضهم البعض، وهو أمر يحمدون عليه.

15. وكان للنياندرتال أدويتهم وطبهم، وإليهم يعود الفضل في اكتشاف بعض الأعشاب الطبية مثل البابونج.

16. وكان لهؤلاء مطبخهم ونظامهم الغذائي الذي يوازن بين اللحوم والخضروات.

17. وكانوا يهتمون بأناقتهم. فقد اكتشف علماء الآثار صبغة صفراء في جنوب إسبانيا ربما استخدموها لتجميل بشرتهم.

18. ومن الثابت أن إسبانيا كانت المكان المناسب لإنسان نياندرتال ذي الميول الثقافية. ففي الصيف الماضي تم العثور على رسومٍ في كهف إل كاستيلو El Castillo Cave على نهر باس Pas River تعود إلى ما قبل 40800 عام على الأقل.

19. كان أفراد النياندرتال رسامين أفضل منهم متحدثين. إذ يدل دراسة حبالهم الصوتية من تلفظ بعض الحروف.

إنسان نياندرتال

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

اللغة العـربية.. في يومهـا الذي مرّ منسيــا!

• أ.د. قاسم حسين صالح

في خمسينيات القرن الماضي كانت الجمعية العامة للأمم المتحدة لا تعترف باللغة العربية، بل كانت لا تجيز الترجمة التحريرية الى العربية الا بشرطين: ان تكون الوثائق ذات طبيعة سياسية وقانونية تهم المنطقة العربية، وان تدفع الدول العربية تكاليف الترجمة!

وبجهود دبلوماسية مميزة للمملكة المغربية، من خلال منصب رئيس المجلس التنفيذي لمنظمة اليونسكو الذي كان يشغله السيد محمد الفاسي، وسفير المغرب لدى الأمم المتحدة في حينه السيد رشيد الحلو، وبإسناد من المملكة العربية السعودية وعدد من الدول العربية، وافقت الأمم المتحدة في العام 1973 بقرارها الرقم 3190 باعتماد الثامن عشر من ديسمبر / كانون الأول يوما عالميا للغة العربية، بجعلها لغة رسمية للجمعية العامة وهيئاتها. واستمر العمل بهذا القرار الى عام 1977 حيث تم ادراج تكاليف الترجمة الى العربية ضمن الأعباء اللغوية للأمم المتحدة، ونالت حظها كلغة اممية الى جانب خمس لغات معتمدة هي: الانجليزية، الفرنسية، الصينية، الاسبانية، والروسية.

وللتاريخ فإن اميركا كانت من المعارضين لهذا القرار، مبررة ذلك بأن ملوك وأمراء ورؤساء العرب يجيدون التحدث بالإنجليزية! برغم ان عدد الذين يتحدثون العربية يزيد على (425) مليون نسمة متفوقة على عدد الذين يتحدثون بالروسية او الفرنسية.

لا نريد ان نتحدث هنا عن كامل مزايا اللغة العربية بوصفها من اقدم اللغات السامية، وانها لغة القرآن، والبلاغة والبيان، والاستقامة والترادف والمعاني الجميلة، وتفوقها على لغات العالم بمفرداتها الحية التي تبلغ فيها (000 303 12) كلمة، فيما عددها باللغة الأنجليزية (000 600) وفي الفرنسية (150000) وفي الروسية (130000)، ولا عن الذين كتبوا فيها من العلماء والمفكرين والأطباء وما كانوا عربا، ولا الشعراء في عالمنا العربي، وابلغ ثلاثة بينهم (احمد شوقي ومعروف الرصافي وجميل صدقي الزهاوي) كانوا من الكورد وليسوا عربا!.

نشير فقط الى ان العربية لها اهمية خاصة لدى المسلمين كونها لغة مقدّسة لا تتم الصلاة الا باتقان بعض مفرداتها، فضلا عن انها لغة شعائرية رئيسة لدى عدد من الكنائس المسيحية في الوطن العربي، وان الكثير من اهم الأعمال الدينية والفكرية والعلمية اليهودية في العصور الوسطى قد كتبت بها. وكانت، بعد انتشار الاسلام وتأسيسه دولا، لغة السياسة والعلم والادب لقرون طويلة، وما يزال تأثيرها موجودا في عدد من اللغات لاسيما الفارسية، التركية، الكوردية، الماليزية، البرتغالية، والاسبانية.

وكانت جامعة قرطبة بحضارتها العربية الراقية يقصدها الطلبة من كل بلدان اوروربا. ويذكر ان الشاعر الاسباني (لوركا) كان قد سئل: هل تعتبر المرحلة العربية بتاريخ اسبانيا..استعمارا؟ اجاب: المرحلة الوحيدة المضيئة في تاريخ اسبانيا هي المرحلة العربية، وما قبلها كان ظلاما.

ولقد شاهدت في زيارتي الأخيرة لأسبانيا ان الأسبان نحتوا التماثيل لأطباء ومفكرين وقادة عرب تكريما لهم، ليس لهم ذكر في زماننا هذا، مع انهم ونحن..عرب!

ما يعنينا هنا هو التنبيه الى ان لغتنا الجميلة تعيش محنة من اهلها نوجزها في خمس قضايا:

*** الأولى.**

إن البلدان التي نجحت في تحقيق تنمية اقتصادية واجتماعية، تم لها ذلك باعتماد لغتها القومية، ولك ان تستشهد بكوريا الجنوبية، فضلا عن الصين واليابان. فلقد كانت كوريا من افقر دول العالم، فيما تعدّ الآن سابع دولة صناعيا. وفي كتابه (امبراطورية الكلمة..تاريخ اللغة في العالم) يتوصل نيكولاس الى ان تاريخ العالم وامبراطوريته ما حدثت من خلال مساحة الوطن او اقتصاد الدولة او تعداد الشعب بل من خلال ازدهار اللغة وانحسارها من عصر الى آخر. ولقد اكتشف الأنثروبولوجيون أن اللغة هي المعبر الأول بين حضارة سابقة وحضارة لاحقة، وأكد المؤرخون أن اللغة تمثل هوية الأمة، فيما الذي يجري الآن في العراق ان حضارته قد صابها انقطاع، وأن اللغة العربية تشكو من هزال، وانها تتعرض فيه الى انتكاسة خطيرة بظهور الهويات القاتلة.

*** الثانية.**

صحيح ان الذين جاءوا الى الحكم احالوا الوطن الى خراب وحياة المواطن الى شقاء، لكننا ما كنّا نتصور ان اساءاتهم ستنال من لغتنا الجميلة. فكثير من المسؤولين السياسيين والنواب يرتكبون اخطاء لغوية مخجلة حين يتحدثون، ويخطئون ليس فقط في اسم كان وخبر ان ورفع المجرور والمضاف اليه، بل حتى في املاء كلمات بسيطة..ولك ان تطلع على فضائحهم اللغوية عبر الفيسبوك، فاحدهم بمنصب مدير عام يكتب شكرا بالنون هكذا (شكرن)، وآخر يكتب لكن هكذا (لاكن)!.

والإساءة الاوسع انتشارا والأكثر خطرا ان فضائياتهم التي تجاوزت الخمسين، ترتكب اخطاء فاحشة بحق اللغة. فمعظم العاملين فيها من المذيعين والمذيعات يرفعون المفعول وينصبون الفاعل والمجرور! وتلك فاحشة ما حدثت في تاريخ المؤسسات الاعلامية العراقية. ففي السبعينيات، اعلنت مؤسسة الاذاعة والتلفزيون عن حاجتها الى مذيعين ومذيعات..تقدم في حينها اكثر من (1200) من حملة البكلوريوس..خضعوا الى اختبار من لجنة ضمت مديرها العام (محمد سعيد الصحاف)، ومدير اذاعة صوت العرب (سعد لبيب)، وكبير المذيعين سعاد الهرمزي، والراحلان الدكتور عبد المرسل الزيدي وبدري حسون فريد..اجتاز الاختبار عشرة فقط!.وقد تلقينا نحن العشرة تدريبا بدورة اذاعية في اللغة والصوت والالقاء والدراما وتحرير الخبر لثلاثة اشهر! سمح لنا بعدها دخول الاستديو، لا كما يجري الآن..ياتون بهم (بهنّ) من البيت الى الاستديو!

*** الثالثة.**

ان العرب عموما يتباهون بالتحدث بلغة اجنبية لا سيما الانجليزية، وشاعت في الامارات بشكل خاص ظاهرة أساءت جدا الى اللغة العربية هي ان من يتحدث بها يعدّ متخلفا، وان عليك التحدث بالانجليزية حتى مع العاملين في (المولات) مع انهم عرب!.وتشيع الآن في العراق ظاهرة التدريس باللغة الإنجليزية من رياض الأطفال..وهذا جيد ومطلوب ان كان الهدف تعلمها بوصفها لغة ثانية، فيما الواضح هو تفضيلها على اللغة العربية.

*** الرابعة.**

ان العراقيين في بلدان المهجر الذين تجاوز عددهم السبعة ملايين، لا يتحدث معظمهم مع اطفالهم بلغتهم العربية حتى لو كانوا على مائدة الطعام!..مع انهم يتلقون تعليمهم بلغة البلد الذي هم فيه، وان المطلوب من العائلة العراقية في المهجر ان تعمل على تنمية الشعور بالانتماء للوطن من خلال التحدث معهم باللغة العربية، وتذكيرهم بانها ما عادت (مخجلة) بعد ان اصبحت سادس لغة يعترف بها العالم. والتوصية ذاتها مطلوبة من الاسرة العراقية في الداخل..بضرورة تشجيع اطفالهم على تعلم اللغة العربية الفصيحة.

*** والخامسة.**

ان جيل (الانترنت) من الأطفال والمراهقين والشباب، تولعوا بمفردات اللغات الاجنبية وتولد لديهم نفور من اللغة العربية، وشاعت بينهم مفردات من قبيل (كنسلها، دلّتها، سيفها..)..بعكس جيل السبعينيات الذين تربوا على برامج تلفزيونية تحبب لهم لغتهم مثل (لغتنا الجميلة) و (لغة الحروف..جعفر السعدي بدور استاذ القواعد ومعه سهى سالم بدور الآنسة قواعد، ومحمد حسين عبد الرحيم الذي يحلم بأنه راى قوري فترد عليه الآنسة قواعد: ليس في لغتنا قوري بل ابريق الشاي)، وبرنامج المناهل..الذي يبدأ بأغنية (هذي لغتي..فوق الشفة كالأغنية ... المنـــاهـل).. وأخرى يتذكرها ابناء ذلك الجيل وما تزال مطبوعة في ذاكرتي كوني كنت يومها مشرفا على برامج الأطفال.

ما يؤلم حقا ان اللغة العربية كانت، في العراق تحديدا، حزينة في يوم الاحتفاء بفرحها. فلقد مرّ يومها باهتا على الصعيدين الرسمي والاعلامي. ذلك لأن معظم من في السلطة بين من يشعر بالنقص في علو شأن العلماء والأدباء، وبين جهلة لا يدركون ان جعل العربية لغة رسمية أمميا الى جانب خمس لغات عالمية فقط، يعدّ اعترافا بحيويتها وتطورها واعترافا بمساهمتها في تطوير الحضارة الانسانية عبر غزير عطاءات مفكريها وعلمائها واطبائها وادبائها، ولا يعنيهم تكريم علماء اللغة العربية في يومها، وليس في حساباتهم ولا يخطر على بالهم ما تفعله دول تحترم مفكريها. فالصين مثلا اعتمدت العشرين من نيسان يوم اللغة الصينية تخليدا لذكرى سانغ جيه مؤسس الأبجدية، وروسيا اعتمدت السادس من حزيران يوم اللغة الروسية تكريما لميلاد شاعرها الكساندر بوشكين، وبريطانيا اعتمدت الثالث والعشرين من نيسان تخليدا لوفاة ويليام شكسبير. والكارثة تكمن في ان ثقافة القبح التي اشاعها الاسلام السياسي قد شوهت كل جميل في الوطن .. حتى وجه لغتنا الجميلة،وأن على محبّي وعشاق اللغة العربية أن يعيدوا لها حيويتها وبهاءها وايقاعها الموسيقي الذي يطرب كل السامعين!

• اكاديمي عراقي من كتاب موقع (البلاد)
Prof. Dr. Qassim Hussein Salih
Head of Iraqi Psychological Association

الشرق: ظلامات تاريخية ومزايدات سياسية

هناك نعرات قبلية وعنصرية مع تفاقم سوء الأحوال المعيشية للشعب، كل هذه القضايا تدعو المواطنين السودانيين في كل صقع من أرجائه الواسعة للتضافر سويا والعمل معا من أجل الخروج ببلادهم إلى بر العافية

• خالد فضل

شرق بلادنا يمثل بؤرة نموذجية لاختبار معادلة المظالم والمزايدات، فهذه الأرض التي تبلغ مساحتها حوالي 135 ألف كلم مربع ويقطنها نحو 5 ملايين نسمة بما يعادل تقريبا مساحة دول (إسرائيل والدنمارك وبنما). "أنظر د. محمد سليمان محمد السودان حروب الموارد والهوية".

وقد تم تأسيس مؤتمر البجا 1958م بوساطة مجموعة من مثقفي الإقليم؛ كأول تنظيم إقليمي في المنطقة للعمل على معالجة هذه التحديات المتمثلة في الفقر والتخلف والتهميش ومن عجائب الزمن السوداني الدائري بالفعل أن تلك القضايا ما تزال حاضرة بل ما تزال هي نفسها البضاعة المزجاة للمزايدات السياسية في سوق العرض الوطني.

في تقرير صحفي مميز، أوردت الزميلة عائشة السماني، قصة النساء في منطقة همشكوريب وكيف أنّهن يعانين من العزلة والحرمان حتى من أطفالهن الأولاد الذين يبلغون سن العاشرة فيرحلون عن مدينة النساء ليعيشوا في مدينة الرجال (مجلة المرأة في الإسلام ع 3 2017م)

فيما كان القيادي بالحركة الشعبية، نائب رئيس حكومة جمهورية جنوب السودان جيمس واني إيقا، كان قد صرح على أيام اتفاقية نيفاشا(2005_2011م) أن السبب في تغيير رأيه من مناد بالانفصال إلى مدافع عن وحدة السودان؛ هو زيارته لمنطقة شرق السودان (هناك وجدت التهميش الحقيقي الذي لم يكن يخطر على بالي وأنا أقاوم التهميش في جنوب السودان) هكذا عبّر.

اتفاقية الشرق التي تمت برعاية خليجية وأسس من أجلها صندوق لتنمية الشرق وتسكين بعض القيادات في وظائف بالقصر الجمهوري أيام حكم المخلوع عمر البشير مع إلحاق بعض الأفراد في وظائف بالأجهزة العسكرية والأمنية. كل هذا انتهى إلى (لا) شئ قد حدث، وهنا تكمن العقدة الأساسية، المزايدات باسم المظالم الحقيقية فتكون النتيجة مغانم لبعض القيادات واستمرار لمعاناة الشعب. وهي قضية مركزية كذلك، فكل المعاناة التي يعيش في كنفها السواد الأعظم من المواطنين السودانيين لا تخرج عن هذه المعادلة البائسة، وكثيرا ما يحدث الانفصال التام عن قضايا النضال لحظة بلوغ القيادات لمراقي الوظيفة السلطوية، يقول بذلك المواطنون في الجنوب سابقا ودارفور وجنوب كردفان والنيل الأزرق والشرق. وهو قول صحيح في مجمله مع وجود بعض الاستثناءات بكل تأكيد.

إنّ الإقليم الشرقي يزخر بمقومات إقتصادية مهولة دون شك، ففيه تقع الموانئ البحرية الرئيسة للسودان على البحر الأحمر ويضم مشروع حلفا الجديدة الزراعي وجزء من مشروع الرهد بجانب مشاريع دلتا طوكر والقاش، هذه المشاريع الزراعية وحدها تمثل ثروة هائلة تفيض امكاناتها عن مواطني الإقليم بكل تأكيد، إلى جانب ثراء الإقليم بالثروات المعدنية وخاصة الذهب والكروم والإمكانات السياحية. ولكن، وآه من لفظة الإستدراك هذه، تظل كل الإمكانات في خانة العدم لأن المزايدات وسوء الإدارة والفساد بكل أنواعه تظل هي العوامل المقعدة للبلد عامة وليس الشرق وحده.

لقد انطلقت بعض الدعوات مؤخراً لحق تقرير المصير لشرق السودان ومن صنف المزايدات السياسية نجد أن السيد (ترك) ناظر الهدندوة قد عزا سبب هذا المطلب لأن قيادي بالحرية والتغيير المجلس المركزي قال: إنّ من يهمهم للتوقيع على الاتفاق الإطاري هما مناوي وجبريل دون بقية مكونات ما يعرف بـ(الحرية والتغيير الكتلة الديمقراطية)، فهل هذا سبب موضوعي لتقرير المصير؟.

إنّ السيد ترك يمثل المزايدات السياسية على أوضح صورها، فهو كان قد قاد عملية إغلاق الموانئ لحوالي شهرين إبان حكومة د. عبدالله حمدوك رافعا شعارات ومطالب فلول المؤتمر الوطني المتمثلة في حل الحكومة وحل لجنة إزالة التمكين وهو الأمر الذي تحقق لهم بإنقلاب البرهان/حميدتي في 25أكتوبر 2021م، وقد عاد السيد حميدتي مؤخرا ليصف تلك الخطوة بـ(الخطأ) الكبير.

إنّ الوعي السياسي للقواعد الشعبية في شرق السودان كفيل بهزيمة مثل هذه الدعاوى الفارغة،ولجم المزايدون، فهناك قضايا وجودية لا ينكرها إلا مكابر هناك شبهات فساد كبيرة سعت لجنة إزالة التمكين لكشفها ووقفها، هناك سوء إدارة وإهمال وتقصير.

هناك نعرات قبلية وعنصرية مع تفاقم سوء الأحوال المعيشية للشعب، كل هذه القضايا تدعو المواطنين السودانيين في كل صقع من أرجائه الواسعة للتضافر سويا والعمل معا من أجل الخروج ببلادهم إلى بر العافية وأولى الخطوات إنهاء(خطيئة) الانقلاب العسكري وعودة المسار الانتقالي الديمقراطي المدني، ولجم المزايدات باسم القضايا الحقيقية وتغبيش الوعي بتبني ما يهم الناس فعلا من جانب فلول العهد المباد الذي تسبب بصورة فادحة في ما آلت إليه الأوضاع.غير هذا يبقى حق تقرير المصير من الحقوق الديمقراطية المشروعة لكل مواطن لا يجد ما يقنعه في ظل وطن موحد.

• **كاتب ومحلل سياسي موقع (التغيير) السوداني**

كاريكاتير للفنان عثمان عبيد (العربي الجديد) (من اختيار المحرر)

الأمم المتحدة:

إسرائيل قتلت 150 فلسطينيا بالضفة الغربية في 2022

غزة: أعلنت الأمم المتحدة، مؤخرا، أن القوات الإسرائيلية قتلت 150 فلسطينيا في الضفة الغربية بينهم 33 طفلا، منذ بداية العام الجاري.

جاء ذلك في بيان مشترك أصدره 3 خبراء أمميين، نشر عبر الموقع الإلكتروني لمكتب المفوض السامي لحقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة.

وحمل البيان توقيع كل من فرانشيسكا ألبانيز المقررة الخاصة المعنية بحالة حقوق الإنسان في الأرض الفلسطينية المحتلة منذ عام 1967، وموريس تيبال بينز المقرر الخاص المعني بحالات الإعدام خارج القضاء أو بإجراءات موجزة أو تعسفا، وكليمان فولي المقرر الخاص المعني بحرية التجمع السلمي وتكوين الجمعيات.

وقال خبراء الأمم المتحدة: "منذ بداية العام الجاري 2022 قتلت قوات الأمن الإسرائيلي 150 فلسطينيا في الضفة الغربية المحتلة، بينهم 33 طفلا".

وأدان الخبراء "تفشي عنف المستوطنين الإسرائيليين والاستخدام المفرط للقوة من قبل القوات الإسرائيلية ضد الفلسطينيين في الضفة الغربية المحتلة هذا العام، الأمر الذي جعل عام 2022 الأكثر دموية في هذه المنطقة من الأراضي الفلسطينية المحتلة".

وأضافوا: "نذكّر إسرائيل بأنه في انتظار تفكيك احتلالها غير القانوني، يجب معاملة الفلسطينيين في الأراضي الفلسطينية المحتلة كأشخاص محميين، وليسوا أعداء أو إرهابيين".

وطالب الخبراء إسرائيل "بضمان حماية وأمن ورفاهية الشعب الفلسطيني الذي يعيش تحت احتلالها، وفقا لالتزاماتها بموجب القانون الدولي".

وأشاروا إلى أن "المستوطنين الإسرائيليين المسلحين والملثمين يهاجمون الفلسطينيين في منازلهم، ويهاجمون الأطفال وهم في طريقهم إلى المدرسة، ويدمرون الممتلكات ويحرقون بساتين الزيتون، ويرهبون مجتمعات بكاملها مع الإفلات التام من العقاب".

ولم يصدر عن السلطات الإسرائيلية تعليق على تقرير الخبراء الأمميين حتى الساعة 21:00 (ت.غ).

ومنذ أشهر، تشهد الضفة الغربية تصعيدا ملحوظا في التوتر على خلفية اشتباكات متجددة بين الجيش الإسرائيلي والمستوطنين من جهة، والفلسطينيين من جهة أخرى.

• **(الأناضول)**

أين "نظام الموت" للشعب من "ادعاء" الحكم الإلهي؟

المحاكمات الصورية التي تستغرق مجرد ساعات قبل الحكم بإعدام الناشطين هي مهزلة في إطار مأساة

• رفيق خوري

في كتاب "لينين غير المعروف: من الأرشيف السري" الذي أصدرته جامعة ييل، قصة حادثة معبرة جداً. في أغسطس (آب) عام 1918، قال زعيم الحزب البلشفي وقائد الثورة فلاديمير لينين لمعاونيه: "علقوا على الأعمدة 100 من الكولاك المعروفين، الأغنياء مصاصي الدماء، ارفعوهم بطريقة تراهم الناس على بعد كيلومترات، فيغضب الشعب ويشنق مصاصي الدماء". قال له أحد رفاقه بعد إعدام الخصوم بلا محاكمة: "لماذا نحتاج إلى مفوض عدل؟ الأفضل أن نسميه مفوض الإبادة الاجتماعية". رد لينين: "معك حق، لكننا لا نستطيع أن نقول ذلك علناً". وهذا ما ينطبق على ما يفعله اليوم النظام الإيراني ضد شعب إيران: يحكم بالإعدام على شبان يشاركون في التظاهرات الداعمة لـ"ثورة النساء"، وتنفذ الأحكام من دون أن يرف جفن المرشد الأعلى علي خامنئي حتى أمام شقيقته التي انتقدت "استبداده" قبل أن يسجن ابنتها الشابة. وليس ذلك من المفاجآت. فمن سمي "قاضي الموت" وكان ضمن مجموعة قضاة من أصحاب العمائم، نفذوا قرار الإمام الخميني بإعدام نحو ألفي مناضل شاركوا في الثورة على الشاه وأرادوا حكومة وطنية، هو اليوم رئيس الجمهورية إبراهيم رئيسي. والمحاكمات الصورية التي تستغرق مجرد ساعات أمام قاض من النظام الإيراني قبل الحكم بإعدام الناشطين، هي مهزلة في إطار مأساة. وهذا آخر ما يمكن أن يسمى "حكم القانون الإلهي". إنه حكم الاستبداد السياسي باسم الدين، وإن قال الإمام الخميني إن "الحكومة الإسلامية هي توأم الإيمان بالولاية، وهي حكومة القانون الإلهي، والحاكم فيها هو الله وحده والمشرع هو الله وحده". شيء من تصفيات ستالين لرفاقه من أجل التسلط تحت عنوان الأيديولوجيا، بحيث أمر بقتل زوجة السكرتير المقرب منه ومدير مكتبه الذي لا أحد يدخل إلى مكتب ستالين من دون أن يسمح له بذلك، لأنه شك في أنها تحمل أفكاراً تروتسكية، وطلب من وزير الداخلية الرهيب بيريا تنفيذ الأمر، فسارع إلى ذلك، ثم أرسل سلة فواكه إلى ابنتيها في المنزل. وشيء من إرهاب الدولة لشعبها إلى جانب كونها "راعية الإرهاب" في الشرق الأوسط والعالم.

لكن استخدام العنف المفرط القاتل ضد الشعب دفاعاً عن النظام هو عملياً اعتراف ضمني بسقوط أو اهتزاز شرعية النظام. وهذا ما رآه مبكراً آية الله حسين علي منتظري الذي كان نائب الخميني قبل عزله، فقال: "نظام سياسي مبني على القوة والقمع والقتل وتغيير أصوات الشعب، يسجن النخبة المتنورة ويجبرها على الاعترافات المزيفة هو نظام مدان وغير شرعي". وهو دفع الثمن وبقي عنف النظام.

وهذا أيضاً ما قاله مهدي كروبي الذي هو في الإقامة الجبرية منذ عام 2009 بسبب احتجاجه على تزوير الانتخابات الرئاسية: "خامنئي يريد تحذير كل من يتحدى استبداده الفردي بوسائل القمع ومنها الإعدام، وهو غير مدرك أن نظرية النصر بالرعب لم تعد فعالة. وإعدام محسن شكاري جاء تمهيداً لإزهاق الأرواح بحسب ما يرضي أصحاب السلطة". وقد تكررت سلسلة الأحكام بالإعدام وصار تنفيذها علناً مع تهديد أهل الضحايا. ولا حدود لفظاعات ما يحدث في السجون للمعتقلين، إلى درجة أن شاباً من الأهواز انتحر بعد خروجه من السجن. ولم يعد الرئيس السابق محمد خاتمي قادراً على الصمت المفروض عليه، فرأى في شعار "امرأة، حياة، حرية" رسالة "رائعة" تعكس التحرير في اتجاه مستقبل أفضل. وقال: "يجب ألا يداس على الحرية من أجل المحافظة على الأمن".

وليس من السهل بعد كل ما حدث ويحدث استمرار النفاق باسم الله، فمن يصدق أن "الحاكم هو الله" في نظام القتل والقمع والعنف؟ وكيف يمكن أن يستمر في "تصدير" هذا النوع من ثورة الغيب إلى العراق وسوريا ولبنان واليمن وسواها؟ لا أحد يجهل أن لدى النظام من وسائل القمع والقوة ما يسمح له بالصمود في وجه ثورة النساء والمثقفين والفنانين والنخبة والطبقة الوسطى وطلبة الجامعات والكرد والبلوش والعرب. والقوى الخارجية التي يخدمها بقاء النظام، ولو ادعى أنه ضدها، ليست قليلة. ولسان حال الثوار في مخاطبة هؤلاء هو: "لا تدعمونا ولكن لا تنقذوا النظام".

غير أن العد العكسي للتغيير بدأ بانكشاف "شرعية" النظام الإيراني.

• صحفي لبناني (اندبندت) عربية

صحيفة هآرتس العبرية:

بقتلها 34 طفلاً فلسطينياً آخرهم جنى.. إسرائيل: كان عاماً هادئاً لنا

• جدعون ليفي

تشييع الشهيدة الطفلة جنى زكارنة في جنين

ماذا لو كانت جنى فتى؟ جنى زكارنة فتاة عمرها 16 سنة، وانت لها قطة بيضاء اسمها لولو، وكانت لها أحلام أيضاً. منذ فترة غير بعيدة، نشرت لها صورة في مجلة "بريستول"، وقد كتبت في المجلة تأملات غامضة لمراهقة: "لا تفكر، لا تتردد، مع جنى، لأن مشكلات الفتيات كثيرة".

قناص مع وسام ومتمرس من حرس الحدود، كما وصفه كالعادة مراسل عسكري، نسي طبيعة وظيفته، ووضع حداً لمشكلاتها وأحلامها بتسع رصاصات أطلقها عليها، إحداها هشمت جمجمتها. مراسلون عسكريون آخرون رددوا، كالعادة، ما يملى عليهم: كانت إرهابية؛ قامت بمحاولات تصوير ونقل للإرهابيين؛ وقفت بجانب إرهابي مسلح وأطلقت النار على الجنود؛ للأسف، عندما غادر الضباط، قتلت جنى بالخطأ.

الولايات المتحدة أرسلت تغريدة غاضبة، وسارعت وسائل الإعلام في إسرائيل، ليس كما العادة، إلى نشر موضوع قتلها. وحتى إن قناة "أخبار 13" بدأت النشرة بهذا النبأ، وهذا يسجل لها. وزير الدفاع أطلق الكلمة الملعونة والمحطمة المخصصة لمثل هذه المناسبات فقط، "أنا أشارك في الحزن على موتها"، وكأنها ماتت متأثرة بمرض دون ذكر اسمها.

من بين بضع عشرات القتلى الفلسطينيين يحدث شيء ما واحد يثير موجة اهتمام طفيفة، شيء ما شكلي من الحزن المصطنع، شيرين أبو عاقلة، لأنها كانت صحافية تحمل جواز سفر أمريكياً، وجنى زكارنة لأنها كانت فتاة.

ماذا لو كانت جنى فتى؟ لم يكن أحد ليسمع عنها، لا عن موتها ولا عن حياتها. محمد نوري، هيثم مبارك، مؤمن جابر، حسين طه، ضرار صالح، محمد سليمان، عودة صدقة، غيث يامين، أمجد الفايد، ثائر مسلط، قصي حمامدة، محمد قاسم، سند أبو عطية، نادر ريان، ومحمد أبو صالح... جميعهم مجهولون، جميعهم كانوا في نفس جيل جنى، فتيان أبناء 16 سنة، جميعهم قتلوا في هذه السنة على يد إسرائيل. لا أحد منهم كان يستحق الموت. ليس هناك ابن 16 سنة يستحق الموت. جميعهم كان يمكن اعتقالهم أو إصابتهم، إذا كانت حاجة لذلك، لكن ليس قتلهم.

مجتمع يركز على موتاه، ويقدس كل ضحية يهودية ويرفعها إلى مرتبة إلهية – كل مستوطن قتيل يصبح قدّيساً، وكل جندي يعتبر وصية إلهية، ها هو يغلق قلبه منذ عقود إزاء آلاف الضحايا الذين سقطوا على يد جنوده، حتى لو كانوا أطفالاً أو مسنين أو نساء أو مراسلين أو من أطباء وطواقم طبية. هذا المجتمع يكذب على نفسه ويتذرع بالأعذار، وهو ينفي وينكر كل ما يجب أن يكون واضحاً، لا سيما في الآونة الأخيرة، في فترة رئيس الأركان وحكومة التغيير: في السنة الأخيرة، أطلق الجيش الإسرائيلي وحرس الحدود النار على أي شيء يتحرك، بدون مسؤولية وبدون ذنب، قبل فترة طويلة من سماع اسم بن غفير في واشنطن ولاهاي.

144 قتيلاً فلسطينياً على يد قوات الأمن، 34 منهم من الأطفال والفتيان، حسب معطيات "بتسيلم"، هذا في السنة التي وصفتها إسرائيل بأنها سنة هادئة نسبياً، أما بالنسبة للفلسطينيين فكانت السنة الأكثر فتكاً منذ العام 2004.

إسرائيل لا تريد أن تسمع أو تعرف. بتسلئيل سموتريتش ليس المشكلة، ولا حتى بن غفير. أرضية انغلاق القلب تم تمهيدها قبلهم بفترة طويلة، والجميع الآن يصرخون: ماذا سيحدث؟

أولاً، كان علينا أن نسأل: ماذا كان؟ ماذا كان حيث تم قنص وقتل فتاة عمرها 16 سنة فوق سطح بيتها في مدينة فلسطينية اقتحمتها قوات الاحتلال، ولا أحد ينجح في إثارة أحد. كانت جنى فتاة، وجد والداها جثتها ملطخة بالدماء التي تدفقت من رأسها بين خزانات المياه على سطح بيتها. لو كانت فتى لما سمعتم عنها.

• هآرتس 2022/12/15
• (القدس العربي) لندن

(مراسلون بلا حدود) تنتقد قوانين عراقية تقيّد حرية الصحافة

بغداد ـ أعربت شبكة «مراسلون بلا حدود»، عن انزعاجها من مشروعي قانونين قديمين، أحدهما عن الجرائم الإلكترونية، والآخر عن حرية التعبير والحق في التظاهر السلمي، أعيد تقديمهما إلى البرلمان العراقي، محذرة من أن تشريعها، يفرض قيودا على حرية العمل الصحافي في العراق.

وقالت، في تقرير لها، إن «الغموض في مشاريع القوانين هذه، يضفي الشرعية على القيود المفروضة على حرية الصحافة، وقد يؤدي إلى مزيد من التعدي على عمل الصحافيين في العراق».

وقال جوناثان داغر، رئيس مكتب الشرق الأوسط في «مراسلون بلا حدود»، إن «هذين المشروعين، عبارة عن حصان طروادة سيؤدي إلى قمع حرية الصحافة في العراق»، داعيا البرلمان إلى «مراعاة طلبات التعديلات التي قدمتها منظمات المجتمع المدني العراقية بهدف ضمان أن تخدم مشاريع القوانين هذه غرضها الحقيقي بدلا من أن تصبح أدوات لإسكات الصحافيين». وتم تقديم مشروعي القانونين لأول مرة إلى مجلس النواب في العام 2011، وأعيد تقديمهما بصيغتهما الأصلية، في كل مرة يكون هناك برلمان جديد.

وحسب الشبكة، هذا «يعيد عقارب الساعة إلى الصفر، ويتجاهل كل ما تم إحرازه من تقدم خلال المناقشات البرلمانية السابقة عن طريق التعديلات التي تزيد من حدتهما، بما يتماشى مع المعايير الدولية».

وتمت إعادة تقديم مشروع القانون الذي من المفترض أن يكافح جرائم الإنترنت وتنظيم الفضاء الإلكتروني، إلى البرلمان في 21 تشرين الثاني/ نوفمبر، وتمت مناقشته.

والقانون، تبعا للشبكة، «يزعج الصحافيين العراقيين والمنظمات غير الحكومية المعنية بحرية وسائل الإعلام، لأنه يحتوي على تهديدات بعضها غامض وبعضها صريح للغاية، للصحافيين وحرية الصحافة».

المادة 8، على سبيل المثال، «تنص على عقوبات تتراوح من سبع إلى عشر سنوات في السجن وغرامات لا تقل عن 10 ملايين دينار عراقي (أكثر من 6500 يورو) لأي شخص يستخدم الفضاء الإلكتروني بقصد تقويض القيم والمبادئ الدينية أو الأسرية أو الاجتماعية»،

«من شأن هذا المصطلح غير الدقيق، أن يمنح العديد من الفاعلين السياسيين والدينيين، حرية إخماد التعبير عن مجموعة واسعة من المواقف»، تبعا للتقرير الذي أشار إلى أن « العديد من أحكام السجن والغرامات المفروضة على مشروع القانون غير متناسبة، حيث يعاقب على حوالي عشر جرائم بالسجن مدى الحياة».

تهديد حقيقي

ووصفت «مراسلون بلا حدود» مشروع قانون الجرائم الإلكترونية الذي مضى عليه 11 عاما بأنه «تهديد حقيقي لحرية الإبلاغ عن الأخبار عبر الإنترنت».

وأضافت: «في أبريل/ نيسان 2012، بعد وقت قصير من تقديمه لأول مرة، في كل مرة يتم فيها تقديم هذه القوانين، تقترح منظمات المجتمع المدني تعديلات لإزالة الغموض والقضاء على الجوانب العقابية المفرطة. لكن بعد كل انتخابات برلمانية، ينسى التقدم الذي تم إحرازه في ظل البرلمان السابق، ويبدأ البرلمان الجديد النقاش مرة أخرى من الصفر».

أما، مشروع القانون، الذي من المفترض أن يعزز حرية التعبير والحق في الاحتجاج السلمي، فقد قدم إلى البرلمان في 3 ديسمبر/ كانون الأول. وأشار التقرير إلى أن «حرية الرأي والتعبير مكفولة بموجب المادة 38 من الدستور العراقي، ولكن مرة أخرى بسبب اللغة الغامضة والمفتوحة للتأويل، وبالتالي للتلاعب من قبل السلطات، فإن هذا القانون، يعيد صياغة الضمانات الدستورية ويتعارض معها بدلا من توسيع نطاق تطبيقها».

يريدون إشغالنا

وقال مصطفى ناصر، رئيس «جمعية الدفاع عن حرية الصحافة العراقية»، لـ«مراسلون بلا حدود»، إن «الغرض من هذه القوانين هو جعلنا منشغلين بمكافحتها. تعرف السلطات أنها تفقد شرعيتها، لذا فهي تهاجم حرية الصحافة».

وحسب الشبكة فإن «إعادة تقديم هذه القوانين القديمة تأتي في نهاية عام شهد زيادة كبيرة في انتهاكات حق الصحافيين في تغطية الأحداث».

وكان من أحدث الانتهاكات القرار الذي أصدره مديرية التربية والتعليم في محافظة ميسان جنوب شرق البلاد في 28 تشرين الثاني/ نوفمبر الماضي، بمنع المراسلين من دخول المباني المدرسية. قبل ذلك بيومين فقط، تعرض مصور قناة العراق (فوكس) علي كاظم الكريماوي، للضرب بهراوة من قبل شرطة مكافحة الشغب أثناء تغطيته لاحتجاج في حي الكاظمية في بغداد.

واشنطن تفتح تحقيقا: المسيّرات الإيرانية تحتوي على تكنولوجيا أميركية

كشفت شبكة "سي إن إن" الأميركية مؤخرا، أن البيت الأبيض شكل فريق عمل موسع للتحقيق في وصول مكونات أميركية وغربية إلى الطائرات المسيّرة الإيرانية التي تستخدمها روسيا في أوكرانيا. وقال الشبكة إن أدلة ظهرت تشير إلى أن إيران تجد وفرة من التكنولوجيا المتاحة تجارياً على الرغم من فرض الولايات المتحدة قيوداً وعقوبات صارمة لمنع إيران من الحصول على مكونات عالية الجودة.

*** تحقيقات مكثفة**

ونقلت الشبكة عن مسؤولين مطلعين أن التحقيقات تكثفت في الأسابيع الأخيرة بعد ورود معلومات استخبارية حصلت عليها الولايات المتحدة تفيد بأن روسيا تتهيأ لفتح مصنع لإنتاج الطائرات المسيرة داخل البلاد في إطار صفقة مع إيران. وأضافت أن إيران بدأت بالفعل في نقل مخططات ومكونات الطائرات المسيّرة إلى روسيا للمساعدة في الإنتاج هناك في توسع كبير للشراكة العسكرية بين البلدين.

وذكرت الشبكة أن معظم الوكالات الأميركية تشارك بفريق العمل، من بينها وزارات الدفاع والخارجية والعدل والتجارة والخزانة.

وقال مسؤول كبير في الإدارة الأميركية إن مجلس الأمن القومي الأميركي التابع للبيت الأبيض يشرف على هذا الجهد كجزء من "نهج شامل" أكبر للتعامل مع إيران. وأضاف أن التحقيق يشمل كذلك حملة إيران ضد المحتجين وبرنامجها النووي ودورها المتزايد بالحرب في أوكرانيا.

*** قدرات عالية المستوى**

وبينت الشبكة أن قضية الطائرات بدون طيار تشكل ضرورة ملحة بشكل خاص، نظراً إلى الحجم الكبير من المكونات المنتجة في الولايات المتحدة وتم العثور عليها في الطائرات الإيرانية، التي استخدمتها روسيا ضد المدنيين والبنية التحتية الحيوية في أوكرانيا.

وأضافت أن أبحاث تسليح النزاعات بينت أن الطائرات الإيرانية بدون طيار التي فحصت في أوكرانيا تحتوي على "قدرات تكنولوجية عالية المستوى"، بما في ذلك أجهزة استشعار من الدرجة التكتيكية، وأشباه موصلات مصدرها خارج إيران، مما يدل على أن طهران "تمكنت من الالتفاف على أنظمة العقوبات الحالية، وأضافت المزيد من القدرات والمرونة في التعامل مع أسلحتها".

وقال المسؤولون إن من بين مهام فريق العمل الأولى إخطار جميع الشركات الأميركية التي تم العثور على مكونات لها في الطائرات المسيّرة.

ونقلت الشبكة عن موظفين في الكونغرس مطلعين على هذه الجهود أنهم يأملون في أن تزود فريق العمل، المشرعين بقائمة بالشركات الأميركية من أجل فرض مزيد من المساءلة وحثّها على مراقبة سلاسل التوريد الخاصة بها.

وأشارت "سي إن إن " إلى أنه سيتعين على فريق العمل التنسيق كذلك مع حلفاء الولايات المتحدة، لأن المكونات المستخدمة في الطائرات المسيّرة الإيرانية، لا تقتصر فقط على تلك التي تنتجها الشركات الأميركية.

وكشفت أن مركز أبحاث تسليح النزاعات ومقره المملكة المتحدة، وجد في وقت سابق أن "أكثر من 70 مصنعاً في 13 دولة ومنطقة مختلفة" أنتجت مكونات الطائرات الإيرانية المسيّرة بعد فحصه لعدد من الطائرات التي أسقطت في أوكرانيا في نوفمبر/تشرين الثاني.

وقالت "سي إن إن" إنها حصلت في تشرين الأول/أكتوبر، على حق الوصول إلى طائرة مسيّرة أسقطت في البحر الأسود بالقرب من أوديسا، واستولت عليها القوات الأوكرانية، حيث وجدت أنها تحتوي على بطاريات يابانية ومحرك نمساوي ومعالجات أميركية.

• **(المدن) البيروتية**

تسديدة واحدة و450 مليون هداف

• بندر الرومي

كما لم يحدث منذ عقود على أرض الواقع، بخلاف ما يجري منذ سنوات في عالم افتراضي، توحدنا، التأمنا، تلاحمنا، كنّا أكثر من 450 مليون جسد بقلب واحد، أمنية واحدة، ودعاء موحّد بهدف في الشباك لهدفٍ في القلوب.

عكس ما نظن أو كنّا نعتقد، استكشفنا واكتشفنا وتأكدنا أننا نحب بعضنا، نعشق جسدنا الكبير ولا نرضى بديلا لأخوّتنا وعروبتنا، أصلنا الأصيل وعرقنا النبيل، بلا استعلاء، وإرثنا العريق.

آآآه يا لجمال مونديال قطر 2022، يوم الافتتاح كنّا نزهو بالنيابة عن القطريين، نحتفل بهم ولنا، كنّا هم، قطريون أكثر منهم، احتفلنا بنجاحنا لا نجاحهم، تداخلت مشاعرنا غبطة بالتنظيم والهوية والعزائم الواثقة القوية في عرض قيمنا وثقافتنا ورفض كل ما يخالف فطرتنا. كان الفرح غامرا بكل شيء.

يوم الثلاثاء 22 نوفمبر سدد سالم الدوسري في الدوحة فارتجّت شوارع في القاهرة، سجل في الأرجنتين فدوّت صرخات في البحرين، تشقلب في ملعب لوسيل فطار مواطن سوداني هادئ الطباع ورمى عمامته، سجلت السعودية فرقصت سورية، انتصر منتخب فاحتفل شعب عظيم في الجزائر وتونس والمغرب، أطلق الحكم صافرته فانطلق نشامى الأردن يوزعون الحلوى، حصد فريق عربي النقاط الثلاث فخرج شباب فلسطين في مظاهرة فرح، تصدر اسم عربي مجموعته فضج الحب في كل بيت من موريتانيا إلى مسقط إلى الكويت، أشار النقاد له بالبنان فدبك شباب ضاحية لبنان، غنت الجماهير فترنّمت بقصيدة هشام الجخ الشهيرة التي توجته أميرا للشعراء، قصيدة التأشيرة التي كتبها بدمه وألقاها بقلبه.

في خضم كل هذا الفرح لم نكن نبحث عن النقاط الثلاث أو الصدارة أو حتى مستوى مشرف في البطولة، كان كل مواطن عربي يبحث عن أخيه، عن نفسه، كنا نبحث عن فرحة تجمعنا، نجاح يوحدنا بعد سلسلة طويلة من الخيبات والإحباطات والإخفاقات على كل المستويات، ولو كان نجاحا في لعبة.

نعم أنا سعودي، لكن فرحتي بمشاهد الفرح في عواصم العالم العربي كانت أعظم ألف ألف مرة من شعوري تجاه فوز منتخب بلادي المدوي على الأرجنتين بطلة العالم والإشادات العالمية التي تلقاها، مع ما لذلك من آثار هامة على مختلف الصُعُد، تأكد عندي هذا الشعور بعد فوز المغرب على بلجيكا، وزايلتني أية ذرة شك في أن فرحتي خاصة ببلادي عندما هزمت تونس فرنسا، تأكد لي أننا كنّا جميعا نبحث عن شيء يوحد مشاعرنا يرقق ويقرّب قلوبنا، وأن أي عوالق سلبية شكلتها فئة معينة تجاه بعضنا باستخدام وسائل التواصل أو قنوات الفضاء ليست سوى هشيم تذروه زفرة واحدة احتفالا بهدف ولهدف.

استمر التفوق المغربي فتسمرنا خلف هذا المنتخب الشاب، هزم إسبانيا ثم البرتغال وحل رابعا في المونديال فاحتل قلوبنا وحللنا في كل بيت مغربي أهلا لا ضيوفا، نصفق لهم ومعهم، نبتهج بهم ولهم، صرنا جسدا واحدا في أحد عشر قميصا، نجري بأقدام حكيمي وزياش ونسدد برأس النصيري يوسف الذي ارتقى شامخا فوق الرؤوس فحَمَلَنا معه حلما عربيا واحدا وسجل هدفا برأس 450 مليون عربي.

وحدة المشاعر التي دثّرتنا خلال مونديال قطر أعطتني شعورا بالدفء في زمهرير كندا، حيث أنا، كنا مغربي وفلسطيني وأردني وسوري ويمني وسعودي على طاولة واحدة نحتفل في اليوم التالي لانتصار السعودية، كان صديقي حسن الفلسطيني هو من أقام الوليمة لا أنا، كان سعيدا بما حدث داخل الملعب أكثر مني وكنت، كما أظن، أسعد شخص في العالم بما حدث في الشوارع، المقاهي، الديوانيات، المنازل والشرفات، فمسيرات الفرح التي شهدناها بعد كل انتصار عربي جعلتني مطمئنا أن الجسد الواحد ما يزال متماسكا والمصير الواحد باقيا والدم لا يستحيل حبرا، كيف لا والعلم الفلسطيني رفرف في كل مكان والشال طوق معظم الأعناق والشارة تلتف على العضد إشارة معاضدة ودعم ومآل مشترك، كيف لا ومراسل إحدى القنوات يُنبذ ولا يجد من يقبل إجراء مقابلة معه انتصارا لقضيتنا الأولى والدائمة فلسطين، كيف لا يتلبسني هذا الشعور وميسي يلبس البشت العربي.

في افتتاح مونديال قطر حضر محمد بن سلمان حفل الافتتاح، وخلال المونديال زار محمد بن زايد الدوحة بعد قطيعة ستة أعوام، في نوفمبر وديسمبر الماضيين كنّا أقرب ما نكون لبعضنا، فليت أيامنا كلها مونديال وليت كل تسديداتنا تعانق الشباك فنسجل هدفا سياسا واقتصاديا واجتماعيا، نقف كتفا لكتف كفا بكف ونردد أبيات فخري البارودي:

بلاد العرب أوطاني وكل العرب إخواني

فهل أحلم!!؟ هل كنت في المونديال أم المونخيال!؟

• صحافي سعودي مقيم في لندن اونتاريو

الكلمات الأفقية

1- نهر في لندن - الاضطراب
2- عاشق - تقريهم - متشابهة
3- اوزان وأحجام (معكوسة) - أراض منبسطة
4- ألقاها (معكوسة) - ظلم - القُطر
5- الهر (مبعثرة) - الرغبات - يتبع
6- مثيل - حبر - سقي - تخفي
7- حب - قياس مساحة (معكوسة)
8- بثور جلدية - تتسجلوا
9- نصف يونس - من أسواق مدينة لندن
10- يزداد - استقلالي - تلعق
11- زهر له رائحة - ويَعتبر (معكوسة) - أعمال (معكوسة)
12- يعيّن في منصب (معكوسة ومجزومة) - جِمال - مولّدة النساء (معكوسة)
13- يختبره - العقل - من الضمائر ضمير (معكوسة)
14- حرف تأوّه (معكوسة) - جنس سامي - تطوره (معكوسة)
15- خام الذهب - أميل (معكوسة ومجزومة) - مدينة كندية

الكلمات الرأسية

1- من أطول أنهار العالم - ينصّبه
2- مصائب (معكوسة) - تسبب الأمراض
3- مجسّ حربي - شارع في لندن
4- قدّامهم - جرْد
5- لانَ (معكوسة) - محبّ (معكوسة) - بارز
6- تكمل - مرض (معكوسة) - أكلّ - متشابهان
7- حرف نصب (معكوسة) - ضرب بالسوط - السلام (معكوسة)
8- قانون - تستأجر - لعِبَ
9- شدة البرد - كتاب سماوي (معكوسة)
10- ضمير - ويشبع ماء - مطر (معكوسة)
11- سأم - أنتحب (مجزومة) - حرف نفي
12- من أسواق مدينة لندن
13- كتب لغوية - فقرُهُ
14- حرف امتناع لامتناع - علاقته - وحله (مبعثرة) - متشابهان
15- زجاج - ما يعلو عن الأرض

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

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

حل شبكة ديسمبر 2022

المقامة الكروية

نشرت هذه المقامة قبل حوالي عشر سنوات في ملحق الفلقة. وقد أعيد نشرها كل أربع سنوات بعد انتهاء كل مونديال

حدثنا أبو الكاشف اللندني العارف، أن عبد المذل الكاتب، الهادئ أحيانا وأحيانا مشاغب، حضر يومها على غير صورته، وكدت لا أعرفه من اختلاف وغموض هيئته.

كان ذلك اليوم يوم انتهاء (المونديال)، وما أدراك ما (المونديال)، حيث ترى العالم كله في حال غير الحال. جاء عبد المذل يحمل بيده «كندرة»، أو قل «جزمة» أو «قندرة». أعترف أنه أثار فضولنا بهذه الإشارة، لعلمنا بمهارته في فن الإثارة. لكننا اليوم لم ندر لذلك سببا، وكان أمره عندنا عجبا. نظرت إليها وإذا بها (بوط) مما يلبسه لاعبو كرة القدم، حمله بكل احترام وتقدير وشمم.

كانت ابتسامته واسعة، لكنها كانت تخفي وراءها نظرات قاسية لاذعة. كان يلوّح بـ (البوط) ويتحرك، حركات راقصة كأنه «يدبك». قلت في نفسي: ماذا جرى لهذا الرجل الوقور، الذي أراه يضمر همًّا رغم إظهار السرور؟ لم يستغرب هو ما أصابنا، فاندفع نحونا ليزيل عنا ما بنا. قال:

«مالكم تنظرون إليّ كأني أصبتكم بمسّ، فلا أسمع منكم إلا الهمس؟ ما الأمر الغريب الذي ترون، أم أنكم من سكان كون غير هذا الكون؟ أيعقل أنكم لم تفهموا الحكاية، ولم تسمعوا الرواية، أم أنكم تتجاهلون ما وراء كل ذلك من غاية؟ هذا حذاء مثل كل الأحذية، ساجعله للناس غاية وأمنية، فهو الحذاء الأغلى، وهو بين الأحذية صاحب المنزلة الأعلى، وقد اتخذته شعارا، ليكون لأبنائنا وأحفادنا منارا».

اتسعت منهم الحدقات، وتبادلوا غريب النظرات، وهم يسمعون هذه «الترهات». ما هذا الذي نسمعه، وأي شعار هذا الذي يرفعه؟ إذن لم يفهموا بعد ويريدون الاستفادة، وتطلب نظراتهم الاستزادة. فأضاف:

«ألم تعلموا أن اليوم كان آخر أيام (المونديال)، الذي استقطب مئات الملايين من النساء والرجال والشباب والأطفال؟»

ظهر عليهم أنهم فهموا طرفا من الموضوع، لكن الغامض ما زال أكثر من المسموع. فتابع:

«شهر كامل والأنظار مشدودة، إلى شاشات لم تكن قبل هذا الشهر معهودة، شدهم إليها أمر جلل، فاق كل ما عند الأمم من مأس وعلل، فجلسوا ساعات طوالا دون كلل أو ملل، رغم أنه لا ناقة لهم في هذا الأمر ولا جمل. يستعملون عيونهم فيتحمسون، وعند ازدياد حماسهم يرقصون. ومع أن الرياضة أهم عمل لا بد من ممارسته، لحفاظ المرء على صحة جسمه ورشاقته، إلا أن هذا (الرياضي المشاهد)، الذي ظل طيلة شهر فوق عرش الأريكة يجاهد، ويعاني من شدّ أعصابه ويكابد، يجد أنه على هذا العرش، قد زاد وزنه وارتفع منه الكرش. فهل هذه هي الرياضة، أم هي فساد البدن والحراضة، أو لنقل هي الكسل والرياضة؟»

«والغريب في الأمر أنك تسمع محللي أداء اللاعبين، وطريقة ركضهم من شمال أو وسط إلى يمين. ما سمعت مثل ذلك في عمري، ولم نسمع مثل هذا عن معركة رومل ومونتغومري».

«لا شك أنكم الآن تستنكرون هذا الكلام، فهو شاذ عن أفهام بعض الخواص ومعظم العوام، لكني على استعداد لتحمل السباب، خاصة ممن يدّعون الفتوة والشباب. وليعلم الجميع أني لا أوجه إلى أحد لوما، ولا أعني جماعة معينة أو قوما. أنا نفسي لعبت الرياضات الكروية بأنواعها هاويا أيام الشباب، واليوم أستحق من نفسي اللوم والعتاب، لا على ممارستها، ولكن على أني هجرتها، وإلا لكنت اليوم من أصحاب الشهرة والملايين، لا أهتم لا لفقراء ولا لمساكين».

«لو كان أمري بيدي وحسبت الموضوع من الناحية المادية، لما ذهبت إلى جامعة ولا إلى كلية، فقد أثبتت الأيام والسنون، أن النجاح بالأرجل لا بالدماغ مرهون. ولعل في الأمر خطة مرسومة، لنهاية مرجوّة ومعلومة. يومها أمريكا وعدت فريقها بعشرين مليون دولار عند الفوز، وهو لعمري ثروة طائلة وكنز. لكن فاز فريق الأرجنتين بالكأس، فمبروك وليس عندي في ذلك بأس، لكن أن يحصل كل لاعب على مئات الآلاف من الدولارات، فهذا أمر حيرني، وأقض مضجعي وسهرني، ودعاني إلى الحساب والسؤال حتى أضجرني: كم يحصل العالم الذي يقضي لياليه في المختبر، ليخرج بدواء شاف يريح به البشر؟ كم يتقاضى ذلك العالم الذي يرسل سفينة إلى الفضاء، ليخدم البشرية ويصل الأرض بكل الأرض ثم بالسماء؟ كم يقبض أساتذة وباحثو الجامعات، بعد أن ينوا أجيالا من الشباب والشابات، فيكون منهم المهندس الأريب، والعبقري الطبيب؟ وكم يتقاضى الشباب الذين يدافعون عن أرضهم، ويصدون عن بلدهم وعرضهم؟ هؤلاء هم خدام البشرية، ويستحقون احترام كل البرية. لكن لا يسمع بهم إلا القليل، وليس لهم إلى الإعلام من سبيل».

«لا شك عندي أن للترفيه حيزا في حياتنا، شرط ألا يستهلك كل أعمارنا وأوقاتنا، فيسهم في رقادنا وسباتنا، ويخرس عن الحق أصواتنا، فيكون الخير كل الخير في مماتنا». ورغم كل مذاهب الناس في الترفيه، يظل العلم هو الهدف الأسمى رغم الإحباط وما فيه وما يليه».

«فليسامحنا أصحاب المواهب الفنية، أصحاب الأقدام الذهبية، وأصحاب الكروش الرياضية».

LONDON MPPS TO FORD: LONDON'S CHILDREN'S HOSPITAL NEEDS URGENT HELP

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

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

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

London Children's Hopital. Photo via Children's Health Foundation website.

LONDON — Peggy Sattler (London West), Teresa Armstrong (London Fanshawe) and Terence Kernaghan (London North Centre) are calling on the Ford government to immediately bring back the legislature and deliver urgent support to Ontario's health care system as London's Children's Hospital sounds the alarm.

Running at well over 100 per cent capacity, London Health Sciences Centre is reassigning staff to the Children's Hospital, begging retirees to return, offering overtime, and possibly taking away holidays for health care workers, according to reports of an internal memo sent to staff Wednesday.

"The situation in our London hospitals is absolutely unsustainable," said Armstrong. "Children are waiting hours for care, while others are having vital surgeries postponed. Parents are afraid that if their child needs medical care over the holidays, they may face long waits, overcrowded rooms, or even an airlift to a different city. For any parent, that is terrifying."

"Health care workers have been through so much in the last few years," added Sattler. "It's unfair that the Ford government has put our hospitals in the position to ask even more of them because our hospitals simply don't have the resources to deal with this surge. Ford didn't add a single new penny to health care in the Fall Economic Statement — he has the power to help right now and he is actively choosing not to."

London Health Sciences Centre is the largest hospital network in Southwestern Ontario, serving a massive rural area surrounding London.

"Ford and Jones seem intent on burying their heads in the sand and pretending everything is fine," said Kernaghan. "Nothing about this crisis is okay. Ford and Jones are wrong to waste public money appealing their unlawful Bill 124.

The Ford government's wage-capping legislation is making the health care crisis worse by causing nurses to leave."

"The staffing crisis will get even worse if the government forces health care workers to keep burning the candle at both ends -- losing holidays, precious time with loved ones, and sleep," added Kernaghan. "The government can and must fix the staffing crisis in health care by recruiting, retaining, and returning nurses with competitive wages and benefits. We are calling on Ford to immediately bring back the legislature to do the work that is needed to address the crisis in hospitals like London's Children's Hospital and beyond."

ENSURING HOUSING MARKET REMAINS AVAILABLE TO CANADIANS

CMHC SCHL

THE PROHIBITION ON THE PURCHASE OF RESIDENTIAL PROPERTY BY NON-CANADIANS ACT PREVENTS NON-CANADIANS FROM BUYING RESIDENTIAL PROPERTY IN CANADA FOR 2 YEARS STARTING ON JANUARY 1, 2023

The Government of Canada has passed a new law to help make homes more affordable for people living in Canada. The Prohibition on the Purchase of Residential Property by Non-Canadians Act prevents non-Canadians and corporations controlled by non-Canadians from purchasing residential property in Canada for 2 years.

In developing the accompanying regulations, the Government reached out to Canadians for their feedback. A detailed consultation document containing specific policy proposals intended for the regulations was available for comment for 4 weeks in August and September 2022. The consultation process

received approximately 200 written submissions from individuals and stakeholders.

The Regulations will also come into force on January 1, 2023. The Act and its regulations will be repealed after 2 years.

For more details, read the Regulations in the Canada Gazette.

Key Highlights

- The Act defines residential property as buildings with 3 homes or less, as well as parts of buildings like a semi-detached house or a condominium unit. The law does not prohibit the purchase of larger buildings with multiple units.

- The Act has a $10,000 fine for any non-Canadian or anyone who knowingly assists a non-Canadian and is convicted of violating the Act. If a court finds that a non-Canadian has done this, they may order the sale of the house.

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 استعدادٍ دائما لمساعدكتم في القضـــايا المحـلية
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

ONTARIO MODERNIZING COMPUTER STUDIES AND TECH-ED CURRICULUM TO ENSURE STUDENTS ARE PREPARED FOR THE JOBS OF THE FUTURE

* New curriculum to focus on life and job skills *

- **Ministry of Education**

TORONTO — The Ontario government is updating high school courses in science, technology, engineering, mathematics (STEM), including learning related to the skilled trades to ensure students have the cutting-edge digital literacy and modern technological skills to lead the global economic, scientific and societal innovations of tomorrow.

These changes to the Computer Studies and the Technological Education curriculum also support the government's plan to align curriculum changes with the province's economic needs and place an emphasis on critical life and job skills, needed in the fast-growing skilled trades.

"I am proud to announce another step by our government to ensure students are prepared for the jobs of the future. This change will provide students with hands-on experience with technology, expose them to real-life problem solving, and enhance learning that focuses on giving young people the skills to think critically, dream boldly and chart new pathways forward for our economy," said Stephen Lecce, Minister of Education. "Our focus is to ensure our students have the most up-to-date curriculum that strengthens life and job skills leading to rewarding careers in technology and innovation, including in the skilled trades."

The two new curriculum changes to better prepare students for the jobs of tomorrow are:

A new Computer Studies curriculum, beginning with a new Grade 10 course to be implemented in September 2023.

A new Technological Education curriculum, beginning with revised Grade 9 and Grade 10 courses to be offered in September 2024.

The Digital Technology and Innovations in the Changing World course will replace the current Grade 10 Introduction to Computer Studies course which was last updated in 2008. Since then, the world has welcomed an emergence of significant technological innovations such as the advancement of smartphones and wearable technologies, connected and automated vehicles, and the rise of social media. The updated Computer Studies curriculum will position Ontario as a leading jurisdiction in STEM education and provide students with the opportunity to apply coding concepts and skills to build hands-on projects and investigate artificial intelligence, cybersecurity, and other emerging digital technologies that can support them in a wide range of fields and careers.

The revised Technological Education curriculum, which has not been updated since 2009, will reflect the advancements in automation across sectors such as agriculture, manufacturing, and construction, which has increased the need for a highly skilled workforce. These revisions will help prepare students for high paying and rewarding careers in communications, the construction industry as electricians, plumbers, and the manufacturing sector.

"Our government continues to foster innovation by growing Ontario's world-class workforce," said Vic Fedeli, Minister of Economic Development, Job Creation and Trade. "Every year, more than 65,000 students graduate from STEM related programs. By modernizing STEM and skilled trade-related courses, we're ensuring our talent pool continues to grow and that Ontario businesses continue to innovate and thrive."

These curriculum changes build upon other actions taken by the government to bolster its Skilled Trades Strategy that will help attract more students into the trades including investing $4.8 million over two years to expand the Dual Credit program.

The curriculum revisions are also part of the next steps in Ontario's Plan to Catch Up and ensures students have exposure and access to learning opportunities to consider STEM fields and skilled trades as a future career. Other recent curriculum updates include:

Ontario's revised Science and Technology curriculum for Grades 1 to 8 implemented in September 2022.

Ontario's new de-streamed Grade 9 Science course implemented in September 2022.

Ontario's new de-streamed Grade 9 Mathematics course implemented in September 2021.

Ontario's new Mathematics curriculum for Grades 1 to 8 implemented in September 2020.

Quick Facts

There were 17,865 job vacancies for computer and information systems professionals in Ontario in the second quarter of 2022, reflecting current demand for computer science/ technological-based jobs.

By 2026, it is estimated that as many as one in five jobs openings in Ontario will be in the skilled trades. The province is also expected to face a shortfall of 100,000 construction workers over the current decade.

In November 2021, Ontario announced an investment of an additional $90 million over three years to further promote the skilled trades to young people. With this investment, Ontario has invested nearly half a billion dollars in the Skilled Trades Strategy, from 2021-22 to 2023-24.

In 2022-23, students are approved to participate in over 25,500 Dual Credits, of which over 10,900 are related to the skilled trades.

ONTARIANS CAN NOW VISIT LOCAL PHARMACIES FOR PAXLOVID PRESCRIPTIONS

Providing People More Convenient Access to COVID-19 Antiviral Treatment Closer to Home

- **Ministry of Health**

TORONTO — The Ontario government is giving people more convenient access to care by allowing pharmacists to prescribe Paxlovid, an antiviral treatment option used to reduce severe outcomes from COVID-19. All Ontarians are strongly encouraged to keep up to date with vaccinations, which remains the best way for people to stay healthy this flu and respiratory illness season and prevent unnecessary visits to the hospital.

As of December 12, 2022, pharmacists will be able to prescribe Paxlovid to eligible individuals in-person or virtually (such as by telephone) at no cost. Eligible individuals should contact their local pharmacy to confirm if they prescribe Paxlovid and how to get a prescription for Paxlovid.

Eligibility for Paxlovid includes:
Symptoms that are consistent with COVID-19;
A positive lab-based PCR, rapid molecular, or rapid antigen test (including rapid tests done at home);
The prescribing occurs within five days of symptom onset;
The individual receiving the prescription is;

60 years of age or older
18 years of age or older and is immunocompromised
18 to 59 years old and at a higher risk of severe COVID-19 outcomes including having chronic medical conditions (such as diabetes, heart or lung disease) or inadequate immunity against COVID-19 (i.e., not up-to-date on vaccines).

"In addition to getting your COVID-19 booster and flu shot, Ontarians are now able to also talk to their local pharmacist about a prescription for Paxlovid," said Sylvia Jones, Deputy Premier and Minister of Health. "This expansion of pharmacists' scope of practice is just one more way our government is making it easier for Ontarians to access health care right in their own communities."

Paxlovid prescriptions also remain available through any physician or nurse practitioner in Ontario as well as clinical assessment centres across the province. Individuals with complex health conditions may need to see their primary care provider or go to a clinical assessment centre for Paxlovid, based on the clinical judgement of the pharmacist.

"Authorizing pharmacists to prescribe Paxlovid will expand access and offer increased protection to the most vulnerable and mitigate pressures on the province's hospital capacity," said Dr. Kieran Moore, Chief Medical Officer of Health. "I continue to strongly recommend that everyone across the province stays up to date on their vaccinations as it is the most effective way we can protect ourselves and our loved ones from the most serious effects of COVID-19."

With COVID-19 vaccines and free flu shots available to everyone six months and older and bivalent booster doses also available to those 12 and over, Ontarians are strongly encouraged to get both their flu and COVID-19 shots as soon as possible this respiratory illness season to help restore protection that may have decreased since their last dose.

Quick Facts

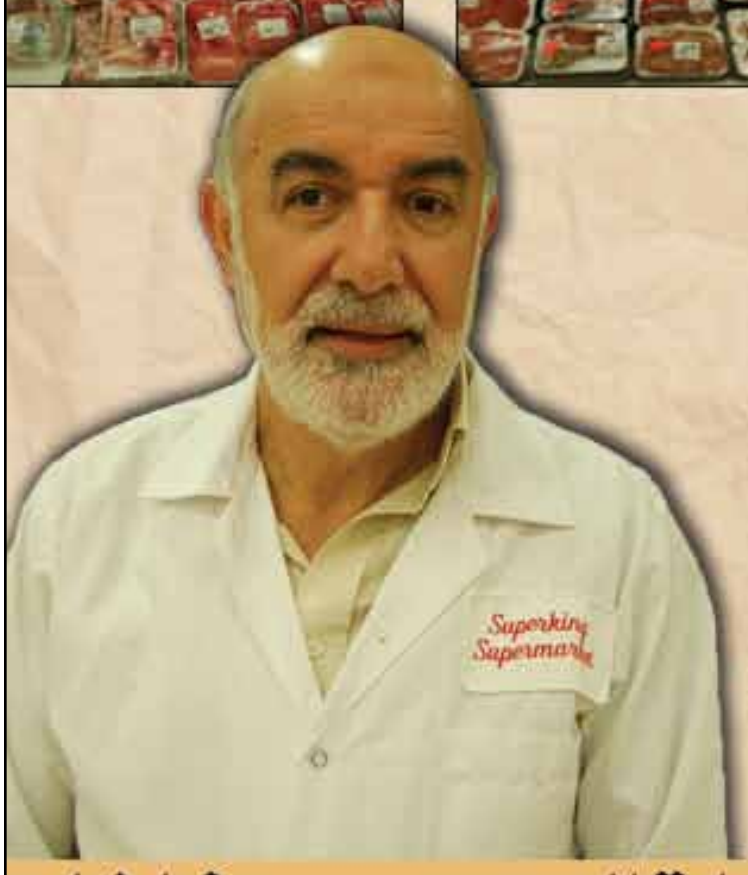
Individuals who are part of higher risk groups and who have COVID-19 symptoms should immediately seek testing and care by contacting their health care provider, visiting a clinical assessment centre, calling Health Connect Ontario at 811 or 1866--797-0007 (toll-free TTY), or contacting a local pharmacist.
Individuals can access Ontario's antiviral screener tool to help determine if they are at higher risk and should be assessed for treatment. A positive rapid antigen test, PCR or rapid molecular test is required as part of the assessment for antiviral treatment. Rapid antigen tests will remain available for pick up at no charge until June 30, 2023, from over 3,000 retail locations in the province. PCR tests are available at any provincial testing location to eligible groups.
Clinical assessment centres continue to be available to assess patients with cough, cold, flu and COVID-19 symptoms as well as to test, prescribe and dispense antivirals for COVID-19.

Quotes

"Pharmacy professionals have played a critical role supporting patients and the health system throughout the pandemic. By enabling pharmacists to prescribe Paxlovid, we will improve access to treatment for Ontarians with the goal of reducing COVID-related hospitalizations."

- Justin Bates
CEO of the Ontario Pharmacists Association

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


Chicken Wings
Chicken Legs
Boneless Chicken Breast
Sirloin Tip Steak
Lean Ground beef
Frozen Whole Lamb
Average Weight
10-12 Kg
قسم اللحوم الحلال بإدارة السيد محمد فاضل
ALL KINDS OF HALAL MEATS
حلال
Halal

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

Albilad

www.albilad.net

VOLUME 21

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

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

Canadian Arabic & English Newspaper Published in London, Ontario | Volume 21 | Issue 250 January 2023

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

NON-CANADIANS ARE PREVENTED FROM BUYING RESIDENTIAL PROPERTY IN CANADA FOR TWO YEARS STARTING ON JANUARY 1, 2023

DEDICATED IMMIGRATION LAW PRACTICE

LEE & COMPANY
Immigration Advocacy, Counsel and Litigation

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

The Law Society of Upper Canada)

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

Marko Vitorovich
Principal Consultant
Full Member ICCRC

Mohamed Abuzayed
Senior Associate
Immigration Consultant
Full Member ICCRC

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

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

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

www.leecompany.ca

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

Merry Christmas & Happy New Year!

Please join us for our FREE Community Skates:

Earl Nichols Arena
799 Homeview Rd.
Sat. Feb. 18th, 2023
2:30-4:30PM

Stronach Arena
1221 Sandford St.
Sat. Mar. 18th, 2023
1:00-2:45PM

Wishing you a Merry Christmas and a Happy New Year!

Happy Holidays

LINDSAY MATHYSSEN NDP
MEMBER OF PARLIAMENT
LONDON—FANSHAWE

lindsaymathyssen.ca

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