

Guardian
Wonderland Pharmacy

PHARM ASSIST

Gamal Awad, B. Sc. Phm
Omnia Masoud, B. Sc. Phm
Pharmacists / Owners

1051 Wonderland Road S.
London, ON N6K 3X4

Tel : 519 - 649 - 2520 Fax : 519 - 649 - 2530

السنة 25
الصحيفة التي
يبحث عنها القارئ

AL BILAD
www.albilad.ca

البلاد

April 2026 العدد 289 أيار - نيسان جريدة كندية سياسية عامة تصدر باللغتين العربية والإنجليزية في لندن - أونتاريو



هكذا تستعاد العافية الذهنية
والجسدية في مرحلة الشيخوخة

علماء يكشفون مدة النوم المثالية
لتقليل خطر الإصابة بالسكري



كندا تعطي الأولوية لأفضل المواهب في فئات الهجرة عبر نظام الدخول السريع لعام 2026

تغييرات جديدة في تأشيرة سوبر كندا

قواعد جديدة بشأن من يمكنه العمل في كندا دون تصريح عمل

كندا توسع متطلبات الترخيص للمحامين المدربين دولياً

40
صفحة
شؤون
كندية
07
فكر
وفن
18
طب
وعلوم
22
كتاب
البلاد
28
العرب
والعالم
29

SUSAN KADRAY
Sales Representative

ROYAL LEPAGE
TRILAND REALTY
REAL ESTATE BROKERAGE

Cell: (519) 615-1381
Fax: (519) 672-5145
Bus: (519) 672-9880
Email: susankadray@royallepage.ca
agents.royallepage.ca/susan kadray

A&Rs
AUTO SALE
MADANI TIRES (LONDON) INC.

(519) 668-7551
1-280 Adelaide St. S
London, ON
N5Z3L1

PHARMASAVE
(Adelaide North)
Mon-Fri 9-7, Sat. 10-3
Free Delivery
FLU SHOT AVAILABLE

1464 Adelaide St. N.
London, ON N5X 1K4
Tel: 519-858-3101

نبيل المقاري
B.Sc. Pharm., CDE
متخصص في متابعة مرضى السكر

madani tires
& Alignment
All cars Repair & Alignment, تتكلم اللغة العربية

(519) 668-7551
AMIN BAKHIT أمين بخيت
www.madantires.ca
280 Adelaide St. South, London, ON N5Z 3L1

Certified Mechanic
FRED MOTORS

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

The Merit Group
INSURANCE & FINANCIAL SERVICES

Moe Faragalla
T 519.657.5500
TF 877.463.5500
moe.faragalla@meritgroup.ca
https://www.meritgroup.ca/

759 Hyde Park Road * London, Ontario * N6H 3S2

للإعلان على موقع البلاد
ALBILAD.NET

يرجى الاتصال بزياد علي
(519) 777-1391

TFM
Trust Family Mediation

To resolve marital
disputes and child
support agreements

لحل النزاعات الزوجية واتفاقيات دعم الأولاد

تواصل معنا اليوم واحجز استشارة
أولية مجانية لمدة 15 دقيقة.
أمير التميمي
ملتزمون بالإنصاف والحياد
+1 (438) 220-2090
Contact us today & book a free
15-minute initial consultation.
Amir Al-Tamimi
We are committed to fairness
and impartiality.
37 Ridout St S, London, ON. N6C 3W7
office@trustfamilymediation.com
www.trustfamilymediation.com

Sunningdale Guardian
UPTOWN PHARMACY
WALK-IN FAMILY CLINIC

شادي علي

Pharmacy:- 519-850-5454
Clinic:- 519-850-7117
www.uptownguardian.com
4-2175 Richmond St., London, ON N6G 3V9

Hands on
HEALTH WELLNESS
Centre

INJURED?
ACCIDENTS & WORK INJURIES

OUR SERVICES

- **NECK PAIN**
- **SHOULDER PAIN**
- **LOW BACK PAIN**
- **ARM PAIN**
- **ANKLE PAIN**
- **HEADACHE**
- **TINGLING**
- **STIFFNESS**
- **FATIGUE**
- **ALL PAIN
MANAGEMENT**



WHY CHOOSE US?

- Direct Billing
- Motor Vehicle Accidents
- WSIB Work Related Injuries
- Sports Injuries
- Pre and post operative procedures
- Concussion Management
- Extended evening & weekend hours
- Treatment with modern methods



Contact Us
519.645.4963

**SIX LOCATIONS TO SERVE YOU IN
LONDON, MISSISSAUGA, WINDSOR AND BRANTFORD**



SUNRIDGE DENTAL

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

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

Tel: 519-649-7773

100 Belmont Dr. Unit #2, London ON. (Wharncliffe Rd. & Belmont Dr.) N6J 3T4

TALA DENTAL

WELCOMING NEW PATIENTS

**COMPLETE
FAMILY CARE**

- * Root Canals
- * White Fillings
- * Crowns, Bridges
- * Wisdom Teeth
- * Dentures



(519)660-4443

TALADENTAL.CA

89 Wharncliffe Rd N, London, ON N6H

SUNWAY DENTAL

WELCOME TO OUR CLINIC IN MISSISSAUGA

OUR SERVICES

- Orthodontics
- Restorations
- Preventive Care
- Teeth Whitening



Digital Technology
Advanced Medical Equipment
New Patients Welcome
First Consultation
FREE

905-569-7773

* 3015 Winston Churchill Blvd. Mississauga, ON. L5L 2V8 *



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



خدماتنا القانونية تشمل :

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

المحامي وكاتب العدل أسامة محمد وتد

OSAMA WATAD
Barrister, Solicitor and Notary Public

495 Richmond St.

Suite 840

London, Ont.

N6A 5A9

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



519-668-4002

كافة أنواع الدوايب الجديدة والمستعملة

للاستعلام اتصلوا بـ أحمد أحمد ذبيان

ALL KINDS OF NEW AND USED TIRES FOR

INFO CALL AHMED AHMED ZEBIAN

519-668-4000

WWW.MAPLEAUTO.CA

Buy, Sell, Trade all kinds of used cars

Prices that suit all budgets

Financing all credits

1205 Wharncliffe Rd. London, ON N6L 1J9



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

Make London easier and feel like home.

Getting started in London? We can help.



إجعل مدينة لندن أسهل عيشا واشعر أنها منزلك

هل بدايتك في لندن؟ يمكننا مساعدتك

OUR FREE NEWSLETTER SHARES WHAT YOU NEED TO SUCCEED IN YOUR NEW CITY

نشرتنا الإخبارية المجانية تشاركك فيما تحتاج، كي تنجح في مدينتك الجديدة

- Free programs you can join
- Jobs and funding for newcomers
- Events and places to make friends.
- Information about health and schools.

We don't send spam. You can unsubscribe anytime.

Join 800+ newcomers who get the Round Up



- يمكنك الانضمام الى البرامج المجانية
- وظائف وتمويل للوافدين الجدد
- فعاليات وأماكن لتكوين صداقات
- معلومات عن الصحة والمدارس

نحن لا نرسل أي بريد ضار. يمكنك إلغاء الاشتراك في أي وقت

يمكنك الانضمام إلى أكثر من 800 وافد يستلمون
Round Up

London & Middlesex Local Immigration Partnership

Funded by:



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Financé par :

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

إمسح هنا بالكاميرا للاشتراك مجاناً
Scan here to subscribe for free.



Cedar Auto

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

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

نتكلم اللغة العربية



للاستعلام اتصلوا بكمال أحمد ذبيان أو حسين الدهوي
For info call owner Kamal Ahmed Zebian or sales associate Hussein Aldahwi

2170 Wharncliffe Rd S. London, ON N6P 1P8

www.cedarauto.ca

تعرف على خبايا مشروع قانون C-9 عنوانه حماية المجتمع من الكراهية، خطورته تكمن في تقييد حرية التعبير

أن القانون "يستهدف المعارضة" وليس الكراهية فقط. وقد أطلقت عرائض رسمية تطالب برفض القانون، داعية إلى حماية حرية التعبير والتجمع.

كما أن عدة جهات دينية، بما في ذلك قيادات كاثوليكية، أعربت عن قلقها من تأثير القانون على حرية التعليم الديني والخطاب العقائدي.

كذلك الأمر بالنسبة لبعض أعضاء البرلمان الكندي، خصوصاً من المعارضة عن انتقادهم القانون بشدة، واعتبروه تهديداً للحريات الأساسية مثل حرية التعبير والدين. وينضم إلى هؤلاء بعض مراكز الدراسات التي حذرت من أن القانون قد يؤدي إلى نتائج عكسية، مثل دفع الخطاب المتطرف إلى السرية بدل مواجهته علناً.

هل هناك توافق أم انقسام؟

الحقيقة أن مشروع قانون Bill C-9 يعكس انقساماً عميقاً وقلقاً داخل المجتمع الكندي، فريق يرى أن الخطر الحقيقي هو تصاعد الكراهية والعنف، وأن الدولة يجب أن تتدخل بقوة، بينما يرى فريق آخر أن الخطر الأكبر هو تآكل الحريات الأساسية تحت ذريعة مكافحة الكراهية.

وهذا الجدل ليس جديداً، بل هو جزء من نقاش عالمي حول كيفية التوازن بين الأمن وحماية المجتمع من جهة وحرية التعبير والحقوق الفردية من جهة أخرى.

إذاً كيف يمكن للدولة أن تحارب الكراهية دون أن تقيّد الحرية؟ هذا السؤال لا يخص كندا فقط، بل يمثل تحدياً عالمياً في عصر تتداخل فيه القيم الديمقراطية مع التحديات الأمنية والاجتماعية الجديدة، ناهيك عن انتشار منصات التواصل الاجتماعي التي شكلت منبراً لأصحاب المشاريع السياسية المشبوهة، ولكن بالتأكيد قمع حرية التعبير ليست حلاً، بل مغامرة قد ترند سلباً وتفقد كندا سجلها الطويل في ضمان الحقوق والحريات المكفولة بالدستور.

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

مثل دور العبادة. لكن منتقدين يرون أن هذه البنود قد تُستخدم لتقييد الاحتجاجات السلمية ويجزّمها.

القلق بشأن حرية الدين

أثار القانون أيضاً مخاوف لدى بعض الجماعات الدينية، خاصة بعد مناقشة إزالة ما يُعرف بـ"الدفاع الديني بحسن نية".

هذا الدفاع كان يسمح بالتعبير عن آراء دينية دون اعتبارها خطاب كراهية في بعض الحالات، ويرى منتقدون أن إزالة هذا البند قد يعرّض رجال الدين أو أساتذة الدين للمساءلة القانونية.

توسيع صلاحيات الدولة

بعض المعارضين يرون أن القانون يمنح السلطات صلاحيات واسعة جداً في تفسير وتطبيق قوانين الكراهية، مما قد يؤدي إلى سوء الاستخدام أو التسييس.

من يؤيد القانون ومن يعارضه إذاً؟

رغم الجدل، هناك دعم واضح للقانون من عدة جهات مثل منظمات تمثل بعض الأقليات وبعض الخبراء القانونيين يرون أن القانون يسد ثغرات في التشريعات الحالية، إلى جانب الحكومة الكندية نفسها، التي تؤكد أن القانون يحافظ على التوازن بين الأمن وحقوق الإنسان.

أما المعارضة للقانون فليست محصورة في جهة واحدة، بل تشمل طيفاً واسعاً وكبيراً من الفاعلين والجماعات الدينية والجمعيات المدنية مثل جمعيات الدفاع عن الحقوق والحريات، وتحالفات قانونية، ناهيك عن شخصيات قيادية للجاليات العربية وتحديدًا في لندن وفق مصادر مقربة أفصحت بذلك لصحيفة "البلاد".

هذه الجهات ترى أن القانون يهدد حرية التعبير والاحتجاج، وقد يؤدي إلى تقييد غير مبرر للحقوق الأساسية. كما تعتبر بعض المجموعات السياسية والنشطاء

يجعل الإجراءات أسرع.

بعبارة أخرى، يسعى القانون إلى جعل التعامل مع الكراهية أكثر صرامة وسرعة، خاصة في ظل تصاعد حوادث الكراهية في كندا.

أهداف القانون حسب الحكومة الكندية ما يلي:

- * حماية الأقليات الدينية والعرقية.
- * الحد من انتشار خطاب الكراهية، خاصة عبر الإنترنت.
- * ضمان سلامة الأماكن الدينية والثقافية.
- * تعزيز ثقة الجمهور في النظام القانوني.

ويرى مؤيدو القانون أن التشريعات الحالية لم تعد كافية لمواجهة التحديات الجديدة، خصوصاً مع انتشار وسائل التواصل الاجتماعي.

ولكن لماذا يثير القانون الجدل؟

رغم أهدافه المعلنة والتي تبدو مبررة، إلا أن مشروع قانون Bill C-9 أثار انتقادات واسعة، ويرجع ذلك إلى عدة أسباب رئيسية:

- * الخوف على حرية التعبير
- * أحد أبرز الانتقادات هو أن القانون قد يقيّد حرية التعبير، إذ يرى منتقدون أن تعريف "الكراهية" في القانون مطاط، مما قد يؤدي إلى معاقبة آراء أو نقاشات مشروعة.
- * بعض المنظمات حذرت من أن القانون قد يؤدي إلى "إسكات المعارضة" أو دفع النقاشات المثيرة للجدل إلى الخفاء بدل معالجتها.
- * التأثير على الحق في الاحتجاج السلمي
- * ينص القانون على تجريم بعض أشكال التهريب أو العرقلة قرب أماكن معينة،



• بلقيس دارغوث

تصاعد الجدل مؤخراً في كندا حول التشريعات المتعلقة بخطاب الكراهية وحرية التعبير، وكان من أبرز هذه التشريعات مشروع القانون المعروف باسم Bill C-9 أو "قانون مكافحة الكراهية" (Combatting Hate Act). هذا القانون أثار نقاشاً واسعاً بين مؤيديه ومعارضيه، حيث يراه البعض خطوة ضرورية لحماية المجتمع، بينما يعتبره آخرون تهديداً للحريات الأساسية. في هذا المقال، نشرح ماهية هذا القانون، أهدافه، ولماذا يثير كل هذا الجدل، ومن هم أبرز المعارضين له؟

ما هو مشروع قانون Bill C-9؟

مشروع القانون C-9 هو تشريع قدمته الحكومة الكندية لتعديل القانون الجنائي بهدف مكافحة الكراهية والجرائم المرتبطة بها. يهدف القانون بشكل أساسي إلى تعزيز الإطار القانوني ضد خطاب الكراهية والجرائم التي تستهدف مجموعات معينة على أساس الهوية. ومن أبرز ما يتضمنه إنشاء جرائم جديدة مرتبطة بالكراهية، مثل:

- * الترويج المتعمد للكراهية ضد فئة محددة.
- * عرض رموز مرتبطة بالإرهاب أو الكراهية (مثل الرموز النازية) في الأماكن العامة.
- * إضافة جريمة "دافع الكراهية"، بحيث تُشدد العقوبات إذا كان الدافع وراء أي جريمة هو الكراهية.
- * تجريم التهريب أو منع الوصول إلى أماكن مثل دور العبادة أو المراكز الثقافية.
- * إزالة شرط موافقة المدعي العام قبل توجيه تهم تتعلق بخطاب الكراهية، مما

رئيس تحرير القسم العربي
ليث الحمداني (519) 709-3684

رئيس تحرير القسم الإنكليزي
زياد رشيد علي (519) 777-1391

albilad@gmail.com

السنة
25

www.albilad.ca

البيلاد

جريدة كندية سياسية عامة تصدر باللغتين العربية والإنكليزية

للإعلان - زياد علي (519) 777-1391

Ontario 

Certificate of Registration

زياد رشيد علي
مأذون شرعي

مسجل ومرخص لإجراء عقود الزواج في مقاطعة أونتاريو

Ziyad Rashid Ali

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

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

Deputy Registrar General
نائب المسجل العام
Alexandra Schmidt

ServiceOntario

25 عاماً
في خدمة القارئ والمعلن



الإعلان المؤثر = التصميم الجيد + الطباعة الأنيقة
للإعلان في البلاد يرجى الاتصال بزياد علي 519-777-1391

HBAKER
Professional Corporation

تجديد القروض

معاملات الهجرة

المصادقة على المعاملات

تأسيس الشركات في كندا

تنظيم الوصايا الشخصية والوصايا الشرعية

المعاملات القانونية لبيع وشراء العقارات السكنية والتجارية



المحامي وكاتب العدل حسن البكر

HASAN BAKER

LAWYER AND NOTARY PUBLIC



Email: hbaker@hblawfirm.ca

TEL: 905-290-7455

FAX: 905-452-3563

30 Eglinton Ave. W, Mississauga, Ontario, L5R 3E7 Suite # 808

كندا تعطي الأولوية لأفضل المواهب في فئات الهجرة عبر نظام الدخول السريع لعام 2026

تحسين نظام الدخول السريع للتركيز على المهارات التي تحتاجها مجتمعاتنا فعلاً، فإننا نغرز سوق العمل لدينا، وندعم الأولويات الإقليمية، ونضمن أن يتمكن الوافدون الجدد من المساهمة منذ اليوم الأول.

ويذكر أن الهجرة تشكل ما يقرب من 100% من نمو القوى العاملة في كندا، مما يساعد على معالجة نقص العمالة في القطاعات الرئيسية.

ويُعدّ الدخول السريع النظام الرئيسي لإدارة طلبات الهجرة الدائمة عبر برامج العمال المهرة الفيدرالية، وبرنامج الحرف المهرة الفيدرالي، وفئة الخبرة الكندية، وجزء من برنامج الترشيح الإقليمي.

وسُعدت أول جولة دعوة للأطباء الأجانب ذوي الخبرة الكندية خلال الأيام المقبلة. واستمرت جولات فئة الخبرة الكندية حتى أوائل عام 2026 لإعطاء الأولوية للمرشحين الذين يساهمون بالفعل في الاقتصاد الكندي، وكذلك جولات فئة الكفاءة في اللغة الفرنسية.

وتعمل كندا على جذب أفضل المواهب والاحتفاظ بها. ويأتي هذا الإعلان استكمالاً لجهود مهمة لتعزيز مرونة الاقتصاد الكندي من خلال تدابير موجهة للأطباء، وطلبة الدراسات العليا، والباحثين، إضافة إلى استراتيجية الصناعات الدفاعية

الرعاية الصحية والخدمات الاجتماعية، مثل ممارسي التمريض، أطباء الأسنان، الصيادلة، علماء النفس، ومقومي العظام

• الجرف، مثل النجارين، السباكين، والخراطين

المهارات العالية الذين يجري تجنيدهم من قبل القوات المسلحة الكندية في أدوار رئيسية مثل الأطباء العسكريين، الممرضين، والطيارين

وستواصل وزارة الهجرة واللاجئين والمواطنة

• وزارة الهجرة (متابعة البلاد)

أوتوا—تعمل كندا على استعادة السيطرة لإعادة الهجرة إلى مستويات مستدامة، مع ضمان استمرارها في دعم الاقتصاد. ومع اشتداد المنافسة العالمية على العمالة الماهرة، يركز نظام الهجرة الكندي على جذب واستبقاء المهاجرين ذوي المهارات العالية من خلال استراتيجية جذب المواهب الدولية.

وأعلنت وزيرة الهجرة واللاجئين والمواطنة، السيدة لينا متلج دياب، عن فئات عام 2026 ضمن نظام الدخول السريع. ويتيح هذا الإعلان لكندا دعوة المرشحين الذين يمتلكون المهارات والخبرات اللازمة لسدّ النقص الحرج في العمالة ضمن قطاعات ومهن رئيسية.

وإلى جانب فئة جديدة مخصصة للأطباء الأجانب الذين يمتلكون خبرة عمل في كندا، ستدخل كندا فئات جديدة تشمل:

• الباحثين وكبار المديرين ممن لديهم خبرة عمل في كندا
• المرشحين ذوي الخبرة في مهن النقل، بما في ذلك الطيارون، ميكانيكيو الطائرات، والمفتشون
• المتقدمين العسكريين الأجانب ذوي



وقالت وزيرة الهجرة واللاجئين والمواطنة، السيدة لينا متلج دياب: "إن مستقبل كندا يعتمد على قوة عاملة مستعدة لمواجهة تحديات الاقتصاد المتغير. ومن خلال

الكندية عقد جولات دعوة لاختيار المرشحين ذوي الكفاءة العالية في اللغة الفرنسية، وأولئك الذين لديهم خبرة عمل في الفئات التالية التي كانت معتمدة في عام 2025:

مئات المنظمات المسلمة تعلن معارضتها لمشروع القانون الليبرالي لمكافحة الكراهية

لكن النائب المحافظ غارنيت جينوس قال إن "أي جماعة دينية لم تتغير موقفها المعارض" لإلغاء الدفاعات الدينية خلال أشهر النقاش الماضية.

انتقادات من قيادات مسلمة

وفي مؤتمر صحفي شارك فيه أئمة وقيادات مجتمعية، قال خالد القزاز، المدير التنفيذي لمجلس الشؤون العامة للمسلمين الكنديين، إن رئيس الوزراء استمع مباشرة إلى مخاوف المجتمع المسلم بشأن مشروع القانون خلال اجتماع عُقد في فبراير، عقب قرار الحكومة إغلاق مكتب مكافحة الإسلاموفوبيا.

وأضاف القزاز أن كارني وعد بإدخال "تعديلات لغوية" لتحسين النص، إلا أن قرار الحكومة هذا الأسبوع بتقييد النقاش البرلماني حول المشروع جعل المنظمات المسلمة تشعر بأنها "تعرضت لكمين"، معتبراً أن الصياغات التوضيحية التي قدمها الليبراليون "غير كافية وتزيد من تفاقم المخاوف المتعلقة بالحرريات الدينية".

والعبارات العربية أو الثقافية التي قد تستغلها التنظيمات المتطرفة. وتفاقت الانتقادات بعد اتفاق الليبراليين مع كتلة كيبيكوا لضمان تمرير المشروع، مقابل إزالة الدفاعات الدينية القائمة في بعض قوانين خطاب الكراهية — وهي خطوة أثارت مخاوف واسعة لدى الجماعات الدينية من تأثير محتمل على حرية الوعظ والتعليم النصوص الدينية.

تعديلات حكومية لا تبتدئ المخاوف وفي محاولة لضمانة المنتقدين، اقترحت الحكومة إضافة صياغات توضيحية تؤكد أن التعديلات لا تمنع "التصريحات التعليمية أو الدينية أو السياسية أو العلمية" في سياق النقاش أو النشر، ما دامت لا تتضمن ترويحاً متعمداً للكراهية. غير أن المحافظين في لجنة العدل اعتبروا هذه الإضافة غير كافية لحماية حرية الدين.

وفي كلمة أمام مجلس العموم، قال وزير العدل شون فريزر إن المخاوف يمكن معالجتها عبر "معلومات حقيقية" وتعديلات إضافية، مؤكداً أن قراءة النصوص الدينية والمشاركة في الشعائر ستظل أمراً مسموحاً.

مكافحة الكراهية"، أول مبادرة تشريعية كبرى قدمها وزير العدل شون فريزر في سبتمبر الماضي. ويهدف إلى تعزيز حماية دور العبادة من العرقلة والترهيب، عبر استحداث جرائم جديدة تستهدف الأنشطة التي قد تعيق الوصول إلى أماكن العبادة أو المباني التي تتجمع فيها جماعات محددة الهوية.

كما يقترح المشروع إدراج عرض بعض الرموز الإرهابية في الأماكن العامة — مثل الصليب المعقوف والرموز المرتبطة بكيانات مصنفة إرهابية — ضمن أحكام قانون العقوبات المتعلقة بالترهيب للكراهية. وقد رحبت منظمات يهودية بارزة بهذه الخطوة، معتبرة أنها ضرورية لمواجهة الارتفاع في حوادث معاداة السامية.

مخاوف من تقييد الاحتجاجات والخطب بين الرموز

منذ طرح المشروع، عبّرت منظمات الحرريات المدنية وجماعات مسلمة عن قلقها من احتمال تقييد الاحتجاجات المشروعة، ومن قدرة أجهزة إنفاذ القانون على التمييز بين الرموز الإرهابية

• متابعة البلاد

أوتوا — مع تسارع الحكومة الليبرالية نحو إنهاء دراسة مشروع قانون مثير للجدل لمكافحة الكراهية، أعلنت مئات المنظمات المسلمة في كندا رفضها للوثيرة التي يمضي بها التشريع، محدّرة من تداعياته على الحرريات الدينية والمدنية.

وفي رسالة مفتوحة موجهة إلى رئيس الوزراء مارك كارني، أكد المجلس الوطني للمسلمين في كندا أن التعديلات التي أدخلت على مشروع القانون C-9، رغم مساهمتها في معالجة بعض المخاوف، لا تزال غير كافية لمعالجة "عيوب جوهرية" في التشريع. ووقّعت على الرسالة أكثر من 350 منظمة وجمعية.

وجاء في الرسالة: "عملنا بتناول على إمكانية تعديل نص القانون بما يبدد مخاوفنا، بالتعاون مع جماعات دينية مسيحية ويهودية وسيخية. غير أن النص النهائي للتعديلات لا يعكس ما تم التعهّد به".

جدل متصاعد حول "قانون مكافحة الكراهية" ويُعدّ مشروع القانون، المعروف باسم "قانون

الطبعة الورقية من البلاد بصيغة PDF تجدها على

ALBILAD.NET

البلاد

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

موقع
يتجدد
يوميًا

ضمن نظام الدخول السريع

منح نقاط للمرشحين الذين لديهم عروض عمل وخبرة عمل كندية في المهن ذات الأجور المرتفعة

2025، بعد الإعلان عنه لأول مرة في ديسمبر 2024. في النظام السابق، كان بإمكان المرشحين الذين لديهم عرض عمل مؤهل الحصول على 50 أو 200 نقطة CRS إضافية حسب مستوى مهارة الوظيفة، مما كان يعزز بشكل كبير فرصهم في تلقي دعوة للتقديم (ITA) للحصول على الإقامة الدائمة.

أجرت الدائرة هذا التغيير بسبب مخاوف تتعلق بالاحتيايل — تحديداً شراء بعض المرشحين لتقييمات LMIA بهدف رفع درجاتهم بشكل مصطنع.

ومن خلال إزالة الحافز المرتبط بالنقاط، سعت الحكومة الفيدرالية إلى تقويض هذا السوق وتعزيز نزاهة نظام الهجرة.

وقد استثنى من التغيير المرشحات الذين سبق أن حصلوا على نقاط عرض العمل وتلقوا بالفعل دعوة للتقديم أو لديهم طلب إقامة دائمة قيد المعالجة؛ أما المرشحات الآخرون في نظام الدخول السريع الذين كانوا يستفيدون من نقاط عروض العمل فقد انخفضت درجاتهم بمقدار 50 أو 200 نقطة بين ليلة وضحاها. وأدى ذلك إلى إعادة تشكيل المشهد التنافسي بشكل كبير — إذ وجد المرشحات الذين لا يملكون عروض عمل أنفسهم في موقع أقوى نسبياً.

ولا تزال عروض العمل الصالحة ذات أهمية في أجزاء أخرى من نظام الدخول السريع — فهي ما تزال ذات صلة بشروط الأهلية ضمن برنامج العمال المهرة الفيدرالي (FSWP)، وبرنامج المهرة الفيدراليين (FSTP)، وبعض مسارات برامج الترشيح الإقليمي (PNP).

الذي ستعتمده الدائرة عند تنفيذ الإصلاحات الجديدة.

فعلى سبيل المثال، في برنامج العمال الأجانب المؤقتين (TFWP)، تُصنّف الوظيفة على أنها «عالية الأجر» إذا كان الأجر المعروض للساعة يساوي أو يتجاوز متوسط الأجر الساعي في المقاطعة أو الإقليم الذي تقع فيه



الوظيفة. وبالتالي، يعتمد تعريف «الأجر المرتفع» على مكان اكتساب المرشح لخبرته العملية داخل كندا، وتُحدّث هذه الأرقام سنوياً.

إلغاء نقاط عروض العمل

في مارس 2025، توقفت كندا عن منح نقاط CRS إضافية لمرشحي الدخول السريع الذين يحملون عروض عمل صالحة، بما في ذلك تلك المدعومة بتقويم تأثير سوق العمل (LMIA).

دخل التغيير حيز التنفيذ في 25 مارس

وعد بها رئيس الوزراء مارك كارني خلال حملته الانتخابية العام الماضي.

ما هي المهن المصنفة ضمن «الأجور المرتفعة»؟

لا تحدد الخطة الوزارية للدائرة تعريفاً دقيقاً

لمصطلح «الأجر المرتفع» في سياق إصلاح الدخول السريع المقترح. حالياً، يقوم نظام الدخول السريع الخبرة العملية الماهرة وفق تصنيف التدريب والتعليم والخبرة والمسؤوليات (TEER) ضمن التصنيف الوطني للمهن (NOC) في كندا، حيث تميل المهن ذات التصنيف الأعلى (TEER 0 و1 و2) إلى الحصول على أجور أعلى.

ومن الجدير بالذكر أن الأجور لا تُقوّم مباشرة ضمن هذا النظام.

ومع ذلك، فإن أجزاء أخرى من نظام الهجرة الكندي تستخدم بالفعل تعريفاً عملياً لمفهوم «الأجر المرتفع»، وقد يكون هذا هو التعريف

• أشيش موسابيتا CIC News
• (متابعة البلاد)

أعلنت دائرة الهجرة واللاجئين والمواطنة الكندية (IRCC) عن نيتها منح نقاط للمرشحين الذين لديهم «عروض عمل وخبرة عمل كندية في المهن ذات الأجور المرتفعة...» ضمن نظام الدخول السريع (Express Entry).

يكشف المخطط أن الدائرة ستنتظر في «كيفية مكافأة أولئك... الذين يحملون شهادات تخولهم العمل في المهن المنظمة» في سياق نظام الدخول السريع.

وتأتي هذه الخطوات ضمن «حزمة أوسع من الإصلاحات» لنظام الدخول السريع، وفقاً لخطة الدائرة الوزارية الأخيرة التي نُشرت في 13 مارس 2026.

الدائرة لا تقدّم جدولاً زمنياً واضحاً لتنفيذ هذه التغييرات أو الإصلاحات الأوسع الموعودة، مشيرةً إلى أن الوثيقة «تُفصّل... الأولويات والخطط والتكاليف المرتبطة بها للسنوات المالية الثلاث المقبلة».

وحتى وقت كتابة هذا التقرير، لم تُعلن أي تفاصيل إضافية حول هذه التغييرات.

وتُعد العديد من المهن المطلوبة في كندا، بما في ذلك تلك الواردة ضمن فئات نظام الدخول السريع، مهناً منظمة — أي أن ممارستها مهنية تتطلب الحصول على شهادة من هيئة تنظيمية خاصة بالمهنة أو القطاع (عادةً على المستوى الإقليمي).

وتأتي هذه الإجراءات المخطط لها دعماً لاستراتيجية جذب المواهب في كندا، وهي جزء أساسي من إصلاحات الهجرة الهادفة إلى استقطاب أفضل المواهب العالمية، كما

تعزية

إنا لله وإنا إليه راجعون

تلقينا نبأ وفاة المغفور له، بإذن الله، محمد أبو طه،

شقيق زميلنا في جريدة (البلاد) الدكتور قيس أبو طه.

وإذ نشارك الأسرة الكريمة مصابهم، نتقدم بأصدق مشاعر التعزية والمواساة، سائلين الله تعالى أن يتغمّد الفقيد بواسع

رحمته، وأن يسكنه فسيح جناته، وأن يجزيه خير الجزاء على ما قدّم في حياته من خير وعطاء.

ونسأل الله سبحانه أن يلهم أهله وذويه الصبر الجميل، وأن يربط على قلوبهم في هذا الفقد الأليم.

فتح باب التقديم لطلبات إعفاء القروض الدراسية الكندية ابتداءً من 16 مارس

ويستهدف البرنامج المهنيين العاملين في مجتمعات يقل عدد سكانها عن 30 ألف نسمة، وهي مناطق يقطنها ما يقارب 11.2 مليون شخص — أي نحو 30% من سكان كندا.

المهن العشر الجديدة المؤهلة للإعفاء

تتضم هذه المهن العشر إلى الأطباء العائليين والمرضى الذين يستفيدون من الإعفاء منذ عام 2013.

ستعالج الطلبات الورقية المقدّمة قبل هذا التاريخ في الموعد نفسه.

ويُعدّ هذا التوسّع واحدًا من أهم التغييرات في تاريخ برامج تخفيف عبء الديون الدراسية على المستوى الفدرالي، إذ يُتوقع أن يستفيد منه نحو 7,968 مقترضًا في السنة الأولى وحدها. وبحلول عامي 2034-2035، قد يرتفع عدد المستفيدين سنويًا إلى 19,025 مقترضًا ضمن النسخة الموسّعة من البرنامج.

• سيداك سينغ دهانوا سيداك - Canada.ca
• (متابعة البلاد)

وسّعت الحكومة الكندية برنامج إعفاء القروض الدراسية الكندية ليشمل عشر مهن جديدة، اعتبارًا من 31 ديسمبر 2025.

وستبدأ معالجة الطلبات الإلكترونية عبر المركز الوطني لخدمات القروض الدراسية في 16 مارس 2026، كما

المهنة	الحد الأقصى للإعفاء	شرط العمل
المعلمون	30 ألف دولار - 5 سنوات	10 أشهر متتالية (في المدارس)
الأخصائيون الاجتماعيون	30 ألف دولار - 5 سنوات	10 أشهر متتالية (في المدارس) أو 12 شهرًا
الأخصائيون النفسيون	30 ألف دولار - 5 سنوات	10 أشهر متتالية (في المدارس) أو 12 شهرًا
مرّبو الطفولة المبكرة	15 ألف دولار - 5 سنوات	10 أشهر متتالية (في المدارس) أو 12 شهرًا
أطباء الأسنان	30 ألف دولار - 5 سنوات	12 شهرًا
أخصائيو صحة الأسنان	30 ألف دولار - 5 سنوات	12 شهرًا
الصيدلة	30 ألف دولار - 5 سنوات	12 شهرًا
القبالات	30 ألف دولار - 5 سنوات	12 شهرًا
أخصائيو العلاج الطبيعي	30 ألف دولار - 5 سنوات	12 شهرًا
عمّال الدعم الشخصي	30 ألف دولار - 5 سنوات	12 شهرًا



30 ألف نسمة أو أقل، أو المناطق الريفية الواقعة خارج هذه المراكز. ويُعدّ هذا التعريف توسعًا كبيرًا مقارنة بالمعايير السابقة الأكثر تقييدًا.

المجتمعات المؤهلة في أونتاريو

تضم أونتاريو أكبر عدد من المهنيين المؤهلين نظرًا لحجم سكانها، إذ يعيش نحو 5 ملايين شخص في مجتمعات تستوفي شروط البرنامج.

ويُطبّق الإعفاء على الجزء الفدرالي فقط من قرض الطالب الكندي. أما القروض الطلابية الإقليمية، والقروض الخاصة، وخطوط الائتمان المحوّلة من قروض طلابية، فلا يشملها هذا البرنامج الفدرالي.

وفي حال كان المقترض يحمل ديونًا طلابية فدرالية وإقليمية معًا، فعليه التواصل مع مكتب المساعدات الطلابية في مقاطعته للاستفسار عن برامج الإعفاء الإقليمية المتاحة. وتُعرّف المجتمعات المؤهلة بأنها المراكز السكانية التي تضم

وللمقارنة، يبقى الأطباء العائليون مؤهلين للحصول على إعفاء يصل إلى 60 ألف دولار على مدى خمس سنوات، في حين يمكن للمرضيين والمرضى الممارسين الحصول على ما يصل إلى 30 ألف دولار.

ورفعت الحكومة في السنوات الماضية الحدود القصوى للإعفاء بنسبة 50%، في خطوة تعكس التزامًا مستمرًا بتقليل العوائق أمام العاملين في قطاعي الصحة والتعليم داخل المجتمعات المحرومة.



المجتمع	عدد السكان	المنطقة	ملاحظات
بيلفيل	29,597	شرق أونتاريو	تحت الحدّ مباشرة
بيتر بورو	28,065	وسط أونتاريو	مدينة جامعية
نورث باي	26,349	شمال أونتاريو	مركز إقليمي
تيمينز	25,123	شمال أونتاريو	مجتمع تعديني
سولت سانت ماري	23,456	شمال أونتاريو	مدينة حدودية
كورنول	22,789	شرق أونتاريو	مجتمع ثنائي اللغة
كينورا	9,721	شمال غرب أونتاريو	مركز إقليمي ناءٍ
كابوسكاسينغ	7,654	شمال أونتاريو	مدينة تعتمد صناعة الورق
سيوكس لوكاوت	5,336	شمال غرب أونتاريو	مركز صحي للمجتمعات النائية
هيرست	4,567	شمال أونتاريو	مجتمع فرنكوفوني

ولا تُعدّ المدن الكبرى مثل تورونتو وأوتاوا وهاملتون ولندن مؤهلة بسبب حجم سكانها، غير أن العديد من المجتمعات والبلدات المحيطة بهذه المدن — والتي تقع ضمن مسافة تنقل يومية — تستوفي شروط البرنامج.



Western
Driving Academy

Ministry-Approved Beginner Driver Education Course Provider

- 25 hrs. of In-Class Sessions
- 10 hrs. of In-Car Lessons
- G1 & G2 Road Test Preparation
- City & Freeway Driving

(519) 471-3187

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



Office Hours:
Mon-Fri 9am-5pm

Ayman Khattar
President

Proud Supporter
of Our Community
For Over 20 Years

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

SALEH ALATHAMENA
Certified Translator AR>EN, EN>AR
(by the Association of Translators and Interpreters of Ontario (ATIO) <https://atio.on.ca/paupress/profile/5706/view/>)

39 Ranchwood Crescent, London, ON, N6G 3A1
Phone (519) 701-2756 or (519) 702-6456 E-mail alathamena@rogers.com

مجلس الشيوخ يعدل مشروع قانون هجرة رئيسي



كما سيُمنح الحاكم في المجلس سلطة إلغاء أو تعديل أو تعليق وثائق الهجرة، مثل بطاقات الإقامة الدائمة وتصاريح العمل والدراسة، إضافة إلى فرض شروط على المقيمين المؤقتين. وتُقيد ممارسة هذه الصلاحيات، بموجب مشروع القانون، بالحالات التي تُعتبر ذات مصلحة عامة، والتي يعرفها القانون بأنها تتعلق بـ"الأخطاء الإدارية، أو الاحتيال، أو الصحة العامة، أو السلامة العامة، أو الأمن القومي". ويتضمن مشروع القانون C 12 أيضاً إصلاحات عديدة لنظام اللجوء في كندا، من بينها حظر طلبات اللجوء المقدمة بعد أكثر من عام على دخول مقدم الطلب إلى كندا، وحظر طلبات اللجوء المقدمة من أشخاص دخلوا كندا بشكل غير نظامي من الولايات المتحدة. ويأتي مشروع القانون C 12 امتداداً لتشريعات أخرى أقرتها حكومة كارني، والتي منحت صلاحيات واسعة للسلطة التنفيذية، مثل مشروع القانون C 5 الذي منح الحاكم في المجلس القدرة على تسريع الموافقة على ما يُسمى "مشاريع المصلحة الوطنية"، مثل خطوط الأنابيب والمناجم ومحطات الطاقة والسكك الحديدية.

جميع التغييرات التي يُدخلها مشروع القانون المقترح، مع تضمين أي توصيات بالتعديلات، وتقديم التقرير إلى البرلمان خلال عام واحد. وحتى وقت كتابة هذا التقرير، يواصل مجلس الشيوخ مناقشة مشروع القانون، وقد يقترح أعضاء المجلس تعديلات إضافية في جلسات لاحقة. وفي حال إقرار مشروع القانون في قراءته الثالثة في مجلس الشيوخ، فسيعاد إلى مجلس العموم نظراً لتعديله، حيث سيحتاج إلى المرور بثلاث قراءات إضافية قبل أن يصبح قانوناً نافذاً. يحمل مشروع القانون هذا أكثر الإصلاحات جوهرية في نظام الهجرة خلال العشرين عاماً الماضية.

مشروع القانون C 12، بعنوان "قانون يتعلق بتدابير معينة تخص أمن الحدود الكندية ونزاهة نظام الهجرة الكندي وتدابير أمنية أخرى ذات صلة"، يمنح الحكومة صلاحيات تنفيذية واسعة. وفي حال أصبح القانون نافذاً، سيُمنح الحاكم في المجلس سلطة وقف قبول طلبات الهجرة لمعالجتها، وكذلك تعليق أو إنهاء معالجة الطلبات القائمة.

• ديريك شانك – CIC News
• (متابعة البلاد)

خضع مشروع قانون هجرة رئيسي، يخضع حالياً لقراءته الثالثة في مجلس الشيوخ، لجملة من التعديلات، من بينها تعديل لحماية خصوصية المقيمين الدائمين والمواطنين الكنديين، وآخر لضمان وجود رقابة على القيود المقترحة بشأن طلبات اللجوء.

اعتمد مجلس الشيوخ تعديلاً قَدَمته السيناتورة بوليت سينور بهدف إلى حماية خصوصية المواطنين الكنديين والمقيمين الدائمين، وذلك عبر استثنائهم من أحكام توسيع تبادل المعلومات الواردة في مشروع القانون، والتي كانت ستسمح لوزارة الهجرة بمشاركة المعلومات الشخصية مع وكالات حكومية أخرى.

وفي تعديل آخر اعتمده مجلس الشيوخ، قَدَمه السيناتور توني دين، ستلزم وزارة الهجرة بتقديم تقرير سنوي إلى البرلمان يتضمن، لكل سنة:

- متوسط عدد الأيام بين دخول طالب اللجوء إلى كندا وتاريخ تقديمه طلب اللجوء؛
- عدد طالبي اللجوء الذين اعتُبرت طلباتهم غير مؤهلة بسبب تقديمها بعد أكثر من عام على دخولهم كندا (مطالبو ما بعد السنة الأولى)؛
- نسبة طالبي ما بعد السنة الأولى الذين دخلوا كندا ثم غادروها قبل تقديم طلباتهم؛
- عدد طالبي ما بعد السنة الأولى الذين تقدموا بطلبات تقييم المخاطر قبل الترحيل (PRRA)، إضافة إلى عدد الطلبات التي تمت الموافقة عليها وتلك التي لم تُقبل؛
- أي توصيات لتعديل معايير عدم الأهلية الخاصة بطلبات اللجوء.

ويجب إعداد التقرير السنوي الأول بعد خمس سنوات من دخول هذا القسم من القانون حيز التنفيذ. كما ينص تعديل ثالث، قَدَمه أيضاً السيناتور دين، على أن تقوم لجنة برلمانية، بعد مرور خمس سنوات، بإجراء مراجعة شاملة لآثار وتطبيق

الأسر الكندية تغرق أكثر في الديون... والرهون العقارية تقود الارتفاع

• إحصاءات كندا (متابعة البلاد)

أوتوا – أفادت «إحصاءات كندا» بأن حجم الديون التي تتحملها الأسر الكندية مقارنة بدخلها المتاح واصل ارتفاعه للربع الخامس على التوالي، في مؤشر يعكس استمرار الضغوط المالية على الأسر في ظل بيئة اقتصادية متقلبة.

وذكرت الوكالة أن نسبة دين الأسر في أسواق الائتمان إلى الدخل المتاح بلغت 177.2% في الربع الرابع من العام، بعد التعديل الموسمي، ما يعني أن كل دولار واحد من الدخل المتاح قبله 1.77 دولار من الديون.

وفي المقابل، سجلت نسبة خدمة الدين—التي تقيس إجمالي مدفوعات الفائدة وأصل الدين كنسبة من الدخل المتاح—انخفاضاً طفيفاً إلى 14.57% في الربع الرابع، مقارنة بـ 14.61% في الربع الثالث.

وجاء هذا التطور في وقت تراجعت فيه وتيرة الاقتراض من أسواق الائتمان بشكل طفيف، إذ بلغ إجمالي الاقتراض 36.2 مليار دولار في الربع الرابع، مقارنة بـ 33.5 مليار دولار في الربع السابق.

وسجل الطلب على الرهون العقارية ارتفاعاً ملحوظاً ليصل إلى 28.7 مليار دولار، بعد أن كان 23.4 مليار دولار في الربع الثالث، بينما انخفض الطلب على الديون غير العقارية إلى 7.5 مليار دولار مقارنة بـ 10.6 مليارات دولار في الربع السابق.

كما تجاوز إجمالي رصيد ديون الأسر في أسواق الائتمان—بعد التعديل الموسمي—3.2 تريليون دولار في الربع الرابع من عام 2025، بزيادة 4.4% على أساس سنوي.

الأزمة في الشرق الأوسط تهدد بارتفاع جديد في تضخم أسعار الغذاء

• تضخم غذائي مرتفع أصلاً

تشير بيانات هيئة الإحصاء الكندية إلى أن أسعار الغذاء ترتفع حالياً بنسبة 7.3% على أساس سنوي، وهي نسبة تفوق بثلاثة أضعاف معدل التضخم العام البالغ نحو 2.3%. كما يخضع الوقود المستخدم في مختلف مراحل سلسلة الإمداد الغذائي لضرائب ورسوم متعددة، تشمل الضرائب الفيدرالية والإقليمية وضرائب المبيعات، ما يزيد من التكاليف التشغيلية عبر القطاع.

• المدة هي العامل الحاسم

نادراً ما تؤدي صدمات الطاقة وحدها إلى تضخم غذائي طويل الأمد، إذ تلعب أسعار الصرف وتكاليف العمالة والأسواق العالمية للسلع دوراً أكبر. لكن العامل الأكثر أهمية في المرحلة الحالية هو مدة استمرار الأزمة. فإذا تراجعت التوترات سريعاً، فمن المرجح أن تبقى آثارها محدودة. أما إذا طال أمدها، فستمتد تداعياتها عبر سلاسل الإمداد العالمية، ما سيؤدي إلى ضغوط إضافية على أسعار الغذاء

• والتوزيع الغذائي.

أسعار الطاقة ترتفع... والمواد الغذائية تلتحق بهاسجالت أسعار النفط ارتفاعاً بنحو 13%، وقفزت أسعار الغاز الطبيعي في بعض المناطق بنسبة 30%. كما ارتفعت أسعار الديزل بين 8 و13%. وبدأت أسعار السلع الزراعية—كالكافح وفول الصويا والحليب—بالارتفاع تدريجياً، دون أن تصل الأسواق إلى مرحلة الذعر.

وتشير نماذج مختبر تحليلات الأغذية الزراعية في جامعة دلهوزي إلى أن ارتفاعاً بنسبة 25% في أسعار الديزل، في حال استمرار التوترات، قد يضيف ما بين 0.4 و0.7 نقطة مئوية إلى معدل تضخم أسعار الغذاء بحلول مايو أو يونيو.

ورغم أن هذه الزيادة تبدو محدودة، فإن كل نقطة مئوية إضافية تعني ما بين 150 و200 دولار من الإنفاق السنوي الإضافي على الغذاء للأسرة الكندية المتوسطة، مع توقع أن تتأثر المنتجات الطازجة واللحوم بشكل أكبر.

أثار مخاوف بشأن إمدادات الحبوب، فإن الأزمة الحالية تتمحور حول ارتفاع تكاليف الطاقة ومدخلات الإنتاج الزراعي.

أسواق الأسمدة والطاقة في دائرة الخطر

يُعدّ الشرق الأوسط مصدراً رئيسياً لليوريا والأمونيا، وهما عنصران أساسيان للإنتاج الزراعي العالمي. وأي تعطل طويل الأمد في الإمدادات سيؤدي إلى ارتفاع ملموس في تكاليف الأسمدة. وقد تباطأت حركة الشحن عبر المضيق بشكل كبير، مع تزايد حذر شركات النقل وارتفاع أقساط التأمين المرتبطة بمخاطر الحرب، ما يهدد بتعطيل سلاسل الإمداد.

ويحاول المزارعون الكنديون التخفيف من أثر تقلبات الأسعار عبر شراء جزء من مدخلاتهم مسبقاً، إلا أن ذلك لا يوفر حماية كاملة. ويظل الديزل العامل الأكثر حساسية، نظراً لاعتماده في تشغيل المعدات الزراعية، والنقل البري لمسافات طويلة، والسكك الحديدية، ومرافق التصنيع

• سلفان شارلبوا – جامعة دلهوزي
• (متابعة البلاد)

تتجه تداعيات الصراع المتصاعد في الشرق الأوسط إلى الظهور قريباً في أسعار المواد الغذائية في كندا، وسط مخاوف من موجة تضخمية جديدة مدفوعة بارتفاع تكاليف الطاقة والنقل والإنتاج.

يمثل مضيق هرمز، الواقع بين إيران والإمارات العربية المتحدة وسلطنة عُمان، أحد أهم الممرات البحرية في العالم. ويعبر من خلاله سنوياً نحو 20% من إمدادات النفط العالمية، و23% من الغاز الطبيعي، وما يقرب من 30% من الأسمدة الكيماوية. وأي اضطراب في حركة الشحن عبر هذا الممر الحيوي ينعكس فوراً على تكاليف الطاقة، وبالتالي على تكلفة إنتاج الغذاء ونقله.

ورغم أن كندا منتج رئيسي للطاقة، إلا أنها تبقى عرضة لتقلبات الأسعار العالمية، إذ تُحدّد أسعار النفط في الأسواق الدولية. وعلى عكس الغزو الروسي لأوكرانيا قبل أربع سنوات، والذي

تغييرات جديدة في تأشيرة سوبر كندا السارية اعتباراً من 31 مارس

- يجب على المضيف إثبات عدة مؤهلات رئيسية لدعم طلب تأشيرة السوبر. أولاً، يجب وجود وثائق علاقة مثبتة تظهر أنه الابن أو الحفيد للمتقدم.
- يجب أن يكون المضيف مواطناً كندياً، أو مقيماً دائماً في كندا، أو هندية مسجلاً بموجب قانون الهنود. يجب أن يكون عمره 18 عاماً على الأقل ويقوم حالياً في كندا.
- يجب على المضيف تلبية أو تجاوز متطلبات الدخل الضروري الأدنى، والتي تعتمد على خط القطع المنخفض للدخل (LICO) بالإضافة إلى 30% إضافية.
- يُطلب منهم كتابة وتوقيع خطاب دعوة للوالد أو الجد للحضور إلى كندا، موضحاً ترتيبات الدعم المالي والإقامة. يمكن لمن وصلوا عبر Express Entry أو برامج الهجرة الاقتصادية الأخرى رعاية متقدمي تأشيرة السوبر بمجرد أن يصبحوا مقيمين دائمين.

متطلبات المتقدم (الوالد أو الجد) يجب على الآباء والأجداد المتقدمين لتأشيرة السوبر تلبية مجموعة متطلباتهم الخاصة.

- يجب أن يكون المتقدم خارج كندا عند تقديم الطلب، ويتم طباعة التأشيرة من مكتب تأشيرات خارج كندا وفقاً لتعليمات مكتب التأشيرات.
- يجب أن يكون مقبولاً في كندا، أي لا يوجد عدم قبول جنائي أو طبي أو أسباب أخرى تمنع الدخول.
- إثبات تأمين صحي خاص صالح لمدة سنة واحدة على الأقل إلزامي.
- منذ يناير 2025، خففت IRCC متطلبات التأمين لتأشيرة السوبر لقبول سياسات من شركات تأمين أجنبية مصرح بها من مكتب مشرف المؤسسات المالية (OSFI).
- يجب أن يغطي السياسة الرعاية الصحية والاستشفاء والإعادة إلى الوطن بتغطية لا تقل عن 100,000 دولار كندي.
- يجب على المتقدمين إكمال فحص طبي للهجرة مع طبيب لوحة معتمد من IRCC.
- يجب عليهم أيضاً إثبات نية الإقامة المؤقتة الحقيقية، أي وجود روابط قوية ببلدهم الأصلي ونية مغادرة كندا في نهاية إقامتهم المصرح بها.

يمكنكم الاطلاع على جدول متطلبات الدخل الأدنى لعام 2026 وكيفية حساب حجم العائلة لتأشيرة السوبر وأوقات معالجة تأشيرة السوبر في 2026 على (موقع) شبكة جريدة البلاد
www.albilad.net
www.albilad.ca

جميع الطلبات قيد المعالجة، أو المقدمة في أو بعد ذلك التاريخ، وفقاً لمتطلبات الدخل الجديدة.

هذا يعني أن المتقدمين الذين قدموا طلبات تأشيرة السوبر قبل الإعلان لكنهم لم يتلقوا قراراً بعد سيستفيدون من المعايير الجديدة الأكثر مرونة.

أكدت IRCC بشكل مهم أن العائلات التي كانت مؤهلة سابقاً بموجب القواعد القديمة ستستمر في التأهل.

التغييرات إضافية، مما يعني أنها توسع الأهلية بدلاً من تقييدها.

يجب على من يرغبون في الاستفادة من إحدى الوسائل البديلة تقديم الوثائق اللازمة التي تثبت تلبية متطلبات الدخل لحجم عائلتهم.

هذه أخبار ممتازة لآلاف العائلات التي كانت تنتظر فرصة لإحضار أحبائهم إلى

هذا التغيير مهم بشكل خاص للعائلات التي تعرضت لانقطاعات دخل مؤقتة بسبب تغيير الوظيفة، إجازة الأبوة، الركود الاقتصادي، أو ظروف أخرى.

مضيف حصل على دخل منخفض في عام 2025 لكنه حصل على دخل مؤهل في عام 2024 سيصبح الآن مؤهلاً بموجب نافذة التقييم الممتدة.

تعترف هذه المرونة بأن دخل سنة واحدة لا يعكس دائماً القدرة المالية الحقيقية للعائلة.

الخيار 2: الدخل المجمع مع الوالدين أو الأجداد الزائرين

في ربما أكثر التغييرات جذرية، ستسمح IRCC الآن بإضافة دخل الوالد أو الجد الزائر إلى حساب دخل المضيف.

إذا كان المضيفون وموقع التعهد المشترك (إن وجد) يلبون النسبة المئوية المطلوبة من الدخل، يمكن إضافة دخل الآباء والأجداد

• كمال ديب سينغ، • Immigration News Canada

أخبار رائعة للعائلات الكندية التي تنتظر لم الشمل مع آبائهم وأجدادهم! كندا تخفف متطلبات تأشيرة السوبر بتغييرات كبيرة تدخل حيز التنفيذ في 31 مارس 2026.

أعلنت وزارة الهجرة واللجوء والمواطنة الكندية (IRCC) عن قواعد جديدة مرنة لحساب الدخل، والتي ستساعد آلاف العائلات الإضافية على التأهل لهذا البرنامج الشائع للم شمل العائلة.

على مدى سنوات، كافحت العديد من العائلات الكندية المستحقة لتلبية حدود الدخل الصارمة المطلوبة لإحضار آبائهم وأجدادهم لزيارات طويلة الأمد.

توفر تأشيرة السوبر مساراً أسرع وأكثر سهولة للعائلات التي ترغب في زيارات ممتدة دون السعي للحصول على الإقامة الدائمة.

سواء كنت مواطناً كندياً يأمل في دعوة والديك، أو مقيماً دائماً يخطط لإحضار أجداده لإقامة ممتدة، فإن المعلومات أدناه ستساعدك على إعداد طلب ناجح بموجب القواعد الجديدة.

في 20 مارس 2026، أعلنت IRCC رسمياً عن تغييرين شاملين جديدين في كيفية حساب دخل العائلة لأهلية تأشيرة السوبر.

ذكرت الحكومة أن هذه الإصلاحات مصممة لجعل البرنامج "أكثر عدالة وإتاحة للمزيد من العائلات مع ضمان دعم الآباء والأجداد مالياً أثناء إقامتهم في كندا".

يأتي هذا الإعلان كجزء من جهود كندا الأوسع لتحقيق توازن بين مستويات الهجرة المستدامة والتزامها بالحفاظ على وحدة العائلات.

يقدم النهج الجديد مسارين بديلين غير مسبوقين للمضيفين لتلبية متطلبات الدخل، مما يوفر مرونة غير مسبقة للعائلات الكندية.

إليك كيفية عمل كل خيار:
الخيار 1: فترة تقييم الدخل الممتدة (نافذة لمدة عامين)

سابقاً، كانت IRCC تقيم فقط السنة الضريبية الأحدث عند تحديد ما إذا كان المضيف يلبي الحد الأدنى للدخل.

بموجب القواعد الجديدة، يمكن للمضيفين وموقعي التعهد المشتركين (إن وجدوا) تلبية أو تجاوز متطلبات الدخل في إحدى السنتين الضريبيتين السابقتين لوقت التقديم.



الزائرين لتغطية المبلغ المتبقي. كندا.

دليل كامل حول متطلبات أهلية تأشيرة السوبر 2026 للتقدم بنجاح لتأشيرة السوبر، يجب على كل من المتقدم (الوالد أو الجد) والمضيف (الابن أو الحفيد في كندا) تلبية متطلبات محددة.

فهم هذه المعايير أمر أساسي قبل بدء عملية التقديم.

تعمل قواعد الأهلية بشكل مختلف عن مسارات الإقامة الدائمة في كندا، لذا يجب على العائلات مراجعة هذه المتطلبات بعناية.

متطلبات المضيف (الابن أو الحفيد في كندا)

يعترف هذا الإصلاح بأن العديد من كبار السن الزائرين لديهم معاشات تقاعدية، دخل استثماري، مدخرات تقاعدية، أو موارد مالية أخرى تثبت قدرتهم على دعم أنفسهم أثناء إقامتهم الممتدة.

يغير هذا النموذج من النظر إلى الآباء والأجداد كمعالين فقط إلى الاعتراف بمساهماتهم المالية المحتملة.

بالنسبة للعائلات التي يقع فيها المضيف قليلاً دون متطلبات الدخل لكن الآباء الزائرين لديهم دخل تقاعدي كبير، يفتح هذا الخيار أبواباً كانت مغلقة سابقاً.

جدول التنفيذ اعتباراً من 31 مارس 2026، سيتم تقييم

كندا توسع متطلبات الترخيص للمحامين المدربين دولياً

• CIC (متابعة البلاد)

تحت سياسة ما قبل مارس 2026، كان يُعامل المتقدمون على أنهم يفون بمتطلب اللغة إذا كانت درجتهم القانونية المؤهلة قد تم تدريسها بالإنجليزية أو الفرنسية وحصل عليها في بلد تكون فيه اللغة رسمية؛ وكان يتعين فقط على المتقدمين الذين لا يستوفون هذه القاعدة تقديم اختبار لغة معترف به لاحقاً.

متطلب قانون السكان الأصليين والشعوب

يفرض هذا المتطلب الجديد الآن على جميع المتقدمين إلى اللجنة الوطنية للاعتماد الذين يرغبون في تقييم مؤهلاتهم إكمال دورة مستقلة لـ "إثبات الكفاءة في قانون السكان الأصليين والشعوب".

أضاف دليل 2026 قسماً جديداً 10.5، يتطلب من المتقدمين فهم:

تاريخ وإرث المدارس الداخلية؛
إعلان الأمم المتحدة بشأن حقوق الشعوب الأصلية (UNDRIP)؛
العلاقات بين السكان الأصليين والتاج؛
مبادئ مثل اكتشاف الأرض والأرض الباطلة (terra nullius)؛
التمييز النظامي ضد النساء والفتيات الأصليات وأشخاص 2SLGBTQIA.

تقول اللجنة إن هذا المتطلب يمكن الوفاء به من خلال وحدة من المركز الكندي للتعليم القانوني المهني (CPLD) أو دورة معتمدة من اللجنة في كلية قانون كندية معترف بها.

تصف اللجنة خيار "الشعوب الأصلية والقانون" في CPLD بأنه دورة مدتها ستة أسابيع، عبر الإنترنت بالكامل، ذاتية التوجيه، تم تطويرها خصيصاً للمحامين المدربين دولياً.



المتقدمين الذين يختارون الفرنسية حالياً إكمال أحد الاختبارات الفرنسية المعتمدة على نفقة اللجنة. إذا لم يحقق المتقدم المعيار في الفحص، يمكنه الاستمرار، لكنه يجب أن يجتاز أحد الاختبارات اللغوية الكاملة المقبولة قبل الحصول على شهادة التأهيل.

الاختبارات اللغوية الكاملة المقبولة والحد الأدنى في بيان التفسير لشهر مارس 2026 مذكورة أدناه:

اختبارات اللغة الإنجليزية
- General: 9 CELPIP في كل قسم؛
- General: 7 IELTS في كل قسم؛
- PTE Core؛
القراءة، 78، الكتابة، 88، الاستماع، 82، المحادثة، 84.

اختبارات اللغة الفرنسية
مذكورة كاختبارات معتمدة.

تقديم اختبار لغة مقبول صالح. يجب أن تكون نتائج الاختبار المستخدمة للإعفاء أقل من عامين عند تقديمها إلى اللجنة.

يُطلب الفحص اللغوي الجديد ليس فقط للطلبات الأولى، بل أيضاً للمتقدمين الذين لم يتم الاعتراف بمؤهلاتهم في البداية والذين يطلبون من اللجنة مراجعة ملفهم بعد إكمال دراسات قانونية إضافية. هذا يعني أن بعض الأشخاص الذين تقدموا قبل 1 مارس قد يتأثرون أيضاً.

بالنسبة للغة الإنجليزية، الفحص هو اختبار Versant English Placement Test المراقب، مشمول في رسوم التقييم، مع الحاجة إلى درجة إجمالية لا تقل عن 61.

بالنسبة للغة الفرنسية، تقول اللجنة إنها لا تمتلك بعد أداة فحص فرنسية، لذا يجب على

يجب على المحامين المدربين في الخارج الآن الوفاء بمتطلبات إضافية للحصول على الاعتماد في الاختصاصات القانونية العامة* في كندا.

اعتباراً من 1 مارس 2026، أضافت اللجنة الوطنية للاعتماد (NCA)** في كندا متطلبين إضافيين للمحامين المدربين في الخارج للحصول على الاعتماد في الاختصاصات القانونية العامة الكندية، وهما:

فحص إلزامي للغة؛ ومتطلب معرفة مستقل بقانون السكان الأصليين والشعوب.

سيظل المحامون المدربون في الخارج مطالبين بالوفاء بجميع متطلبات الاعتماد الأخرى التي حددتها اللجنة الوطنية للاعتماد للحصول على شهادة التأهيل لممارسة القانون في كندا. ستغطي هذه المقالة الطرق التي يمكن للمحامين الدوليين من خلالها الوفاء بهذين المتطلبين الجديدين.

*الاختصاص القانوني العام في كندا يغطي جميع المقاطعات والأقاليم في كندا (بالنسبة لمعظم الممارسات القانونية) باستثناء كيبيك. **اللجنة الوطنية للاعتماد (NCA) هي الجهة الرسمية الكندية التي تقيم التعليم القانوني والخبرة المهنية للأفراد الذين حصلوا على مؤهلاتهم خارج كندا، أو في برنامج قانون مدني كندي. متطلبات فحص اللغة

يجب على جميع المتقدمين إلى اللجنة الوطنية للاعتماد لتقييم المؤهلات إكمال فحص لغة NCA قبل أن تتمكن المنظمة من إصدار قرار التقييم، ما لم يتأهلوا للإعفاء من خلال

قواعد جديدة بشأن من يمكنه العمل في كندا دون تصريح عمل

• ديريك شانك - CIC
• (متابعة البلاد)

معايير زائر الأعمال السعي للدخول بموجب هذا الإعفاء من تصريح العمل، بدلاً من القيام بعملية أكثر صعوبة للتقدم بطلب تصريح عمل غير مطلوب فعلياً.

يقع العبء على المتقدم لإثبات للموظف أنه يستوفي جميع المعايير للإعفاء من زائر الأعمال، بما في ذلك تقديم الوثائق كإثبات دعم للطلب.

لتبسيط العملية، يعتمد العديد من المواطنين الأجانب وأصحاب عملهم على ممثلي هجرة ذوي خبرة، الذين يمكنهم المساعدة في إعداد أقوى طلب ممكن، بما في ذلك خطاب إلى مسؤولي الهجرة يوضح كيفية تأهل وضع المواطن الأجنبي المعني. الدخول كزائر أعمال ليس مضموناً أبداً.

بالإضافة إلى معايير زائر الأعمال، يجب على المواطنين الأجانب استيفاء جميع متطلبات الدخول العامة في كندا، وما إذا كان منح الدخول أم لا يظل دائماً تقديرياً تماماً لموظف الهجرة. قد يواجه المواطنون الأجانب الذين لديهم سجلات جنائية، مثل قيادة تحت تأثير الكحول (DUIs)، عقبات إضافية لاستيفاء متطلبات الدخول، مثل الحاجة إلى التقدم بطلب للحصول على تصريح إقامة مؤقت، أو السعي للدخول كمُعتمر معاد تأهيله. بموجب القانون الكندي، قد يُعتبر المواطنون الأجانب غير مقبولين جنائياً حتى لو كانت جريمتهم الوحيدة جرائم طفيفة في ولاياتهم، مثل المخالفات في الولايات المتحدة.

تحدد التعليمات المحدثة أيضاً أنه في حال كانت رحلة المواطن الأجنبي ممولة من قبل صاحب عمله، يجب على المتقدم تقديم خطاب من صاحب عمله يحدد هذا الدعم المالي، بالإضافة إلى تقديم إثبات لأمواله الشخصية الخاصة.

أخيراً، توفر النسخة الأحدث من التعليمات إرشادات للموظفين بشأن فترة الصلاحية وعدد الدخولات عند منح التأشيرة، محددة أن "المسافرين التجاريين المتكررين الذين لديهم سجل امتثال لشروط وأحكام تأشيرتهم قد يكونون مؤهلين للحصول على تأشيرة دخول متعدد طويلة الأجل".

بالإضافة إلى هذه التغييرات، تشمل التعليمات المحدثة لغة جديدة، غير موجودة في النسخة القديمة من التعليمات، تلخص معايير موجودة أيضاً في تعليمات الموظفين بشأن (R186a): يجب ألا يدخل المواطن الأجنبي مباشرة إلى سوق العمل الكندي. يجب أن تكون نشاط الأعمال ذا نطاق دولي. يجب أن يتم تعويض المواطن الأجنبي بشكل أساسي من خارج كندا.

يجب أن يكون المكان الرئيسي للأعمال موجوداً خارج كندا. يجب على المواطن الأجنبي تقديم إثبات لأغراض أعماله التجارية، مثل خطاب من صاحب عمله الأجنبي، مع خطاب دعوة من الكيان الكندي (إن وجد) في معظم الحالات، يفضل المواطنون الأجانب الذين يستوفون

نشرت كندا قواعد جديدة تطبق على المواطنين الأجانب الذين يسعون للدخول إلى كندا بموجب الإعفاء من تصريح العمل لزوار الأعمال.

بالنسبة للعديد من المواطنين الأجانب، يمكن أن يكون السعي للدخول كزائر أعمال الطريقة الأسرع والأسهل للحصول على إذن بالعمل في كندا، حيث يمكن للكثيرين التقدم بطلب في منفذ الدخول، على الرغم من أن اللوائح الدقيقة والمعقدة يمكن أن تكون صعبة التنقل دون مشورة مهنية.

جاءت القواعد في شكل تعليمات محدثة للموظفين، نُشرت على موقع وزارة الهجرة في 19 مارس 2026.

توضح التعليمات المحدثة أن السيناريوهات الثلاثة المؤهلة المدرجة في لوائح حماية الهجرة واللجوء الكندية هي أمثلة فقط، وليست مقصودة أن تكون شاملة:

شراء، أو تلقي تدريب على، سلع أو خدمات كندية. تلقي أو تقديم تدريب داخل شركة أم أو فرع كندي لصاحب عملهم الأجنبي. بيع سلع (ليس للجمهور الكندي العام)

GENERAL AND SPECIALTY FAMILY DENTISTRY

ندعوكم للاستفادة من خدماتنا المتميزة على أيدي أطباء من ذوي الخبرة الواسعة

OUR SERVICES

- Restorative Dentistry
- Cosmetic Dentistry
- Impacted Wisdom teeth with moderate sedation
- Implants, Crowns and Bridges
- Teeth Whitening
- Emergency dental Care



WE ACCEPT

**DENTAL INSURANCE
CANADIAN DENTAL CARE PLAN
DIRECT BILLING**

- نتعامل مباشرة مع شركات التأمين
- نتكلم اللغة العربية لتسهيل علاجكم
- نؤمن مواعيد في أيام السبت
- نشرح خطوات العلاج بشكل مفصل قبل البدء بالعلاج
- متخصصون بجراحة الأسنان وأضرار العقل مع التخدير
- نقبل كل حالات الطوارئ من غير موعد مسبق
- نقبل منتسبي برنامج CDCP

الدكتور خالد عبد الجواد
Dr. Khaled Abdel-Gawad

الدكتور علي نبوية
Dr. Ali Nabavieh



*Saturday Appointments Available
New Patients and Emergencies Welcome*

519 - 686 - 4867

www.southdaledentaloffice.com

Email: Info@southdaledentaloffice.com

553 Southdale Road East, Unit# 104 London, ON N6E 1A2



تصدر في لندن من ربع قرن، وتتابع أنشطة النواب في المدينة. هذه المبادرة بالدعوة للإفطار الرمضاني أشعرتنا كما قال الدكتور منير القاسم إمام المركز (اننا ضيوف في بيتنا)، والمضيف الكريم هو مجموعة النواب الذين أشعرونا بكلماتهم القصيرة انهم معنا ونحن نعيش اياما كريمة هي ايام رمضان الكريم ... شكرًا تيريزا أرمسترونغ، بيكي ساتلر و تيرنس كيرناغان وشكر خاص للسيدة نادين أبي رعد، المساعدة التنفيذية لمكتب عضو البرلمان الإقليمي تيرينس كيرناغان، التي كانت مضيفة رائعة بكل معنى الكلمة، حيث استقبلت الضيوف بحفاوة وكرم ضيافة يليقان بصاحبة المنزل. من صحيفة البلاد، التي تعرفكم منذ سنوات عديدة. شكرًا لكم.



فعاليات وانشطة مختلف مكونات المجتمع الكندي، وهذا ما كنا نراه ونلمسه كجريدة

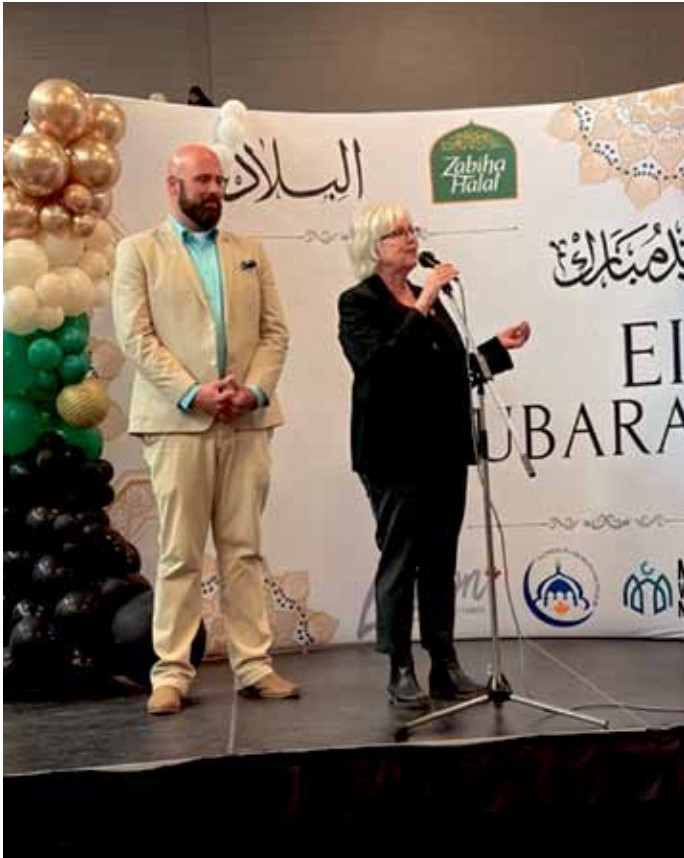
نواب الحزب الديمقراطي الجديد (NDP)، تيريزا أرمسترونغ وبيكي ساتلر وتيرنس كيرناغان دعوا عددًا من الناشطين في الجمعيات والهيئات الاجتماعية في مدينة لندن إلى إفطار رمضاني في المركز الاسلامي.

الحق أنها مبادرة تستحق ان نتوقف امامها بسرعة ...

هكذا يكون دور النائب او عضو المجلس البلدي المنتخب في التواصل مع جمهوره من الناخبين. والحقيقة ان نواب الحزب الديمقراطي الجديد يتفردون في التواصل مع ناخبهم وجمهورهم ولا يغيبون عنهم بعد انتهاء الانتخابات ليظهروا مع الدعوة لانتخابات جديدة، كما يفعل الآخرون. هم دائمو التواجد، ليس في فعاليات الكنديين المسلمين فحسب وانما في

لندن تحتفل بعيد الفطر 2026.. تنوع وتلاحم وأجواء مليئة بالفرح

• بلقيس دارغوث



احتفالات مميزة بمناسبة عيد الفطر لعام 2026 وسط حضور واسع من أبناء الجاليات المسلمة ومشاركة لافتة من المسؤولين المحليين وقيادات المجتمع شهدتها مدينة لندن. وقد تحول مجمع اغريلاكس في 20 مارس/آذار إلى مساحة نابضة بالفرح والتلاقي، عكست روح العيد وقيمته القائمة على التسامح والتكافل لتسجل رقماً قياسياً هذا العام وصل إلى ما يزيد عن 20 ألفاً.

وتقدم الحضور عمدة المدينة جوش مورغان إلى جانب عدد من نواب المدينة مثل بيغي ساتلر وتيرينس كير ناغان وقائد الشرطة جابمي زيلتر ومسؤولي المقاطعة، فضلاً عن قيادات من جهاز الشرطة المحلية، الذين شاركوا الأهالي فرحتهم وقدموا التهاني بهذه المناسبة الدينية الهامة. وأكد مورغان في كلمته على أهمية التنوع الثقافي والديني في تعزيز نسيج المدينة، مشيداً بالدور الذي تلعبه الجالية المسلمة في إثراء الحياة الاجتماعية والاقتصادية في لندن.

كما عبر ممثلو الشرطة عن اعتزازهم بالمشاركة في هذه الفعالية، مؤكداً التزامهم بتعزيز الثقة والتعاون مع مختلف مكونات المجتمع، والعمل على توفير بيئة آمنة وشاملة للجميع.

وتضمنت الفعالية برامج متنوعة شملت فقرات ترفيهية للأطفال، وعروضاً ثقافية، وأركاناً للأكولات. كما خصصت مساحات للعائلات للاستمتاع بأجواء العيد، في مشهد عائلي جامع أعاد إلى الأذهان تقاليد الاحتفال في بلدان المنشأ.

من جهتهم، ألقى الشيخ عبدالفتاح توكل والشيخ محمد الجمالي كلمات، ركزوا فيها على المعاني الروحية لعيد الفطر، باعتباره تنويجاً لشهر رمضان المبارك وفرصة لتعزيز قيم الرحمة والتضامن. كما أعربوا عن شكرهم وتقديرهم لشركة Events Co على جهودها في تنظيم الفعالية، والتي ساهمت في إخراجها بصورة مميزة تليق بالمناسبة.

وأكد المتحدثون الدينيون على ضرورة احتضان المناسبات السعيدة للمسلمين في المدينة، وفتح المجال أمامهم للتعبير عن هويتهم الثقافية والدينية بكل فخر.

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



الخطوة الأولى، ماذا لو...؟

• د. بلقيس الكبسي*



لتصبح أخف وزناً، وأوضح رؤية، وأكثر ثباتاً. ويتحول التردد إلى خبرة، والخبرة إلى ثقة، والثقة إلى مسار.

وختاماً لا تُقاس قيمة إنجازاتنا بعظمة النهايات التي وصلنا إليها فحسب، بل بشجاعة اللحظة التي قررنا فيها أن نكسر قيد التردد ونبدأ. الطريق الطويل، بالآلاف أمياله وتعقيداته، يظل مديناً بوجوده لتلك الخطوة الواحدة... الخطوة التي كانت وستبقى هي الأصعب، لكنها الأصدق والأكثر تأثيراً في مسيرتنا.

* (صحفية | كاتبة | شاعرة | روائية | صانعة محتوى أدبي)
* (لندن اونتااريو) كندا

المجهول، ولذلك تبدو ثقيلة، مرهقة، ومربكة. لكن ما إن تُؤخذ، حتى يتغير كل شيء؛ يتبدد الخوف نسبياً، ويصبح الغموض أقل حدة، وتبدأ الطريق في الكشف عن ملامحها.

المفارقة أن ما نخافه في البداية غالباً ليس الطريق، بل كيف ستكون صورتنا فيه. نخشى أن نُخطئ، أو أن نبوء ضعفاء، ألا نكون كما تخيلنا وأردنا. غير أن الحقيقة تقول: لا أحد يبدأ كاملاً، الكمال أمنيات مؤجلة، والبدائيات خُلفت لتكون ناقصة، متعثرة، لكنها صادقة، وستكتمل مع مرور الوقت واكتساب الخبرة.

فالخطوة الأولى ليست الأصعب لأنها مستحيلة، بل لأنها تأتي مزامنة مع اتخاذ قرار مغادرة منطقة الراحة والأمان، ومنح أنفسنا فرصة للتعلم واكتساب خبرات وتجارب جديدة، وما إن يُتخذ القرار، حتى تتوالى الخطوات،

صراع نفسي عميق يضح بالأسئلة والمخاوف. الخطوة الأولى مواجهة صامتة مع قيد يربط أقدامنا بالأرض، ويمنع أناملنا من ملامسة أفق جديد.

كثيرون يملكون الحلم، والفكرة، والقدرة، لكن القليل فقط يملكون شجاعة البداية. فالبدائيات لا تمنح ضمانات، ولا تعد بنهايات سعيدة ومبهرة، لكنها تمنح شيئاً أثمن، ألا وهو اجتياز الخطوات الأولى والتحرك قدماً، فمن يتحرك يتعلم، ومن يتعلم يقترب من مضمار الإنجاز والنجاح. ويكتشف أن الخوف لم يكن سوى ظلٍ أكبر من حجمه الحقيقي.

تكمُن صعوبة الخطوة الأولى في أنها عارية من التجربة والخبرة. لا يساندها رصيد نجاح سابق، ولا تحميها ذاكرة انتصار. هي قفزة في

ليست الصعوبة في الطرقات، بل الوقوف على عتباتها. ليس طول المسافات ما يخيفنا، بل المسافة الضيقة بين الفكرة وتحقيقها، حيث يتردد القلب قبل القدم، وتضج الأسئلة في الرأس قبل أن يولد الفعل. الخطوة الأولى لا تُقاس بطولها، ولا تُوزن بمسافتها، بل بتقلها النفسي، وما تتطلبه من شجاعة؛ لأنها مواجهة صامتة مع الخوف والتردد، ومع الأصوات المحبطة التي تتوجس دواخلنا ومع خوف يتردد على هيئة سؤال: ماذا لو فشلنا؟

الخطوة الأولى هي إعلان تمرّد على السكون، هي كسرٌ لرتابة الانتظار، وخلخلةٌ لنمطية التخاذل والتكاسل والانتكال هي تلك اللحظة الساكنة التي تسبق الحركة، حيث يقف الإنسان على حافة القرار، يكتشف أن المسافة بين ما نتمنى وما نفعل ليست مجرد أمتار، بل

أنغام وأوتار

وفي كل أغنية حكاية حب وتمرد

• ديماء عبد الوهاب القاسم*



كياه لاني



دوا ليبا



ماجدة الرومي



فيروز

المصاحب لها، الذي تضمن رموزاً فلسطينية ورسائل تطالب بالعدالة ووقف الإبادة. وفي نفس الوقت، تعكس أغانيها مثل "نايتس لايك نيس" و"كان يو بلايم مي"، تمرد المرأة على القيود الاجتماعية والذكورية، وتؤكد حقها في التعبير عن مشاعرها بحرية. صراحتها السياسية ومواقفها الجريئة، إلى جانب الالتزام بنفس الرسائل في موسيقاها، تجعلنا نصدق موقفها؛ فتصبح رسالتها سياسية وشخصية في آن واحد.

في الختام، تكشف الأغاني العربية والغربية عن صورتين مختلفتين للمرأة، لكنهما تلقتان في الجوهر الإنساني. العربية تميل إلى العمق العاطفي والرمزية والتسامح، بينما الغربية تعبر عن الألم بشكل أوضح وتتمرد وتعلن ثورتها على التسلط بخوف أقل من حكم الآخرين. وبين هذا وذاك، تبقى المرأة في الأغنية صوتاً صادقاً لمشاعر لا تعرف حدوداً ثقافية، وبوحاً إنسانياً يتجاوز اللغة والجغرافيا، ليصل إلى القلب مهما اختلفت البيئات، فكل أغنية تحمل فيها تجارب نساء كثيرات، يحكين قصصاً لاتنتسى.

* باحثة متخصصة بالموسيقى وكاتبة

الأغنيات الجريئة والصريحة ولكني اخترت مغنيين لاحترامي الكبير لهما ولمواقفهما الإعلامية الشجاعة والأخلاقية، وهما "دوا ليبا"، التي استخدمت منصتها العالمية لتعلن دعمها للشعب الفلسطيني بشكل واضح، داعية إلى وقف الحرب على غزة وأظهرت تضامنها من خلال موقف سياسي يعكس وعياً إنسانياً لا يعتمد على المنافع الشخصية، خصوصاً وأنها تعلم كيف أن مواقف المشاهير سوف تعرضها لانتقادات قوية وخسائر مادية. أغانيها مثل "نيو رولز" و"دونت ستارت ناو"، تُظهر جانباً آخر من تمرداها، حيث تدعو المرأة إلى وضع قواعد لحياتها العاطفية، رفض الاعتماد على رجل سيء، والتمتع بالاستقلالية والاعتماد على النفس. صراحتها في المواقف السياسية وأغانيها العملية في الحياة اليومية تجعلنا نصدق نواياها؛ فهي لا تتحدث فقط عن دعم الحقوق، بل تظهر نفس المبادئ في موسيقاها وفي موقفها الشخصي، مما يعكس اتساقاً بين القول والفعل.

أما المغنية الثانية فهي "كياه لاني"، حيث لم تكف بالغناء عن الاستقلالية، بل أعلنت دعمها لفلسطين في أغنية "نكست تو يو"، والفيديو

"بعشقك" ثلاث مرات. هذا التناقض يكشف ثقلاً نفسياً هائلاً، حيث تتداخل مشاعر الحب والخذلان والانفصال، إلا أنها تسامح وتسامح وتشدّد على المسامحة. المرأة في هذه الحالة ترينا رحلة كاملة من علاقة أخذت منها الكثير لكنها علمتها الخروج بتسامح وانتصار على الجروح، ومن الجدير ذكره أنها عن قصة واقعية، فالمغنية كانت متزوجة من بليغ حمدي نفسه الذي لحن الأغنية، وانفصلت عنه بعد قصة زواج متعبة مليئة بالمشكلات وقرار بعدم الإنجاب منه.

في جانب آخر، تظهر فكرة التسامح كقيمة شعورية متكررة في الأغنية العربية. تقول أم كلثوم: "وقابلته ونسيت أنني خالصته"، في تعبير عن قدرة على تجاوز الألم أمام حضور الحبيب. كذلك تغني نجاة الصغيرة: "سامحته وسألت عن أخباره"، في إشارة إلى حنين يتجاوز الظلم. أما أصالة نصري فتقول: "سامحتك كثير لأني بحب بضمير"، حيث يصبح التسامح فعلاً أخلاقياً نابغاً من صدق الشاعر، لا ضعفاً.

وفي الحديث عن المغنيات الغربيات اللاتي تحدثن عن قصصهن وأوجاعهن، تتعدد

كم جميلة هي الأغنيات التي باحت فيها نساء عربيات وأجنيبيات بقصص الحب أو الألم أو الفراق. ننظر إلى كلماتها بتمعن فننكس صورة المرأة حسب زمانها والمجتمع، فنرى فيها أبعاداً اجتماعية ونفسية متعددة. في الأغاني العربية، تظهر المرأة غالباً في حالة وجدانية عميقة، تتأرجح بين الحب المستحيل، والوفاء، والانكسار والتسامح. في المقابل، تقدّم الأغاني الغربية صورة مختلفة تميل إلى المباشرة والاعتراف الصريح بالألم أو الرغبة بالتجاوز. قد تظهر هنا المقارنة اختلافاً ثقافياً في التعبير، لكنها تبرز أيضاً أوجهها من وحدة التجربة الإنسانية.

في بعض الأغنيات العربية، تُصوّر المرأة عاشقةً بصمت حزين، تعاني حباً غير مكتمل. في أغنية "ياريت" لـ فيروز، من ألحان فيلمون وهي، نلمس حالة حب قد انتهت لرجل لن يكون لها بعد اليوم: "من مديتن إيدي وأخذتك، لأنك لئن، ردعتن إيدي وتركتك"، هكذا ببساطة. تصور لنا فيروز أيضاً حالة من الضياع بأخذ قرار، فنقول: "إذا رجعت بجن، وإن تركتك بشقى"، "لاقدرانة فل ولاقدرانة إبقى". هذا النوع من الحب يحمل صوراً مجتمعية، إذ غالباً ما يفهم ضمن قيود المجتمع والتقاليد. أما ماجدة الرومي في "كن صديقي"، فتطرح طرحاً مختلفاً، إذ تدعو إلى علاقة إنسانية تقوم على الصداقة، رافضة أن يكون ذلك انتقاصاً من الرجولة، في إشارة إلى وعي اجتماعي متقدم، لكنها تكمل بالقول: "غير أن الشرقي لا يرضى بدور غير أدوار البطولة"، والكلمات للشاعرة سعاد الصباح.

تبلغ الحالة النفسية ذروتها في أغنية "بودعك" لـ وردة الجزائرية. هنا نواجه ألماً نفسياً كبيراً وجرحاً ومعاناة؛ فالمغنية تعلن الوداع، وتعبّر عن كرها وحزنها على سنين عمرها التي ضاعت في الانتظار، لكنها تعود لتكرر

أعطوه فرصة



• سيد ابو زهدة *
* أديب وشاعر مصري (من كتاب البلاد)
abuzahda@gmail.com

العبادة

سيدنا الحسين يا أخو القمرين
وجدكم بدر التمام...
هو طيب الروح والعين
وانتوا الدوايا آل ياكرام
وانتم دليل اللي محتارين
يا اهل المحبه، ساقني الغرام
سالت باب العبادة فين
قالوا علي الفتى الهمام
أنا قلت أحجز معاد منين
والكشف إمتى والسعر كام
قالوا لي صلي ياواد عالزين
وركعتين عند المقام
هناك يطيبوا العيانيين
من غير خقتن من غير برشام
صلوا معايا يامؤمنين
أفضل صلاه وأتم سلام
معانا يفرح كل حزين
ويعود سعيد بهنا وونام

وتنتهي الأحداث بكشف حقيقته، لكنه ينجح في خلق "حالة" من الإيمان به كرمز، لتنتهي القصة بنهاية مفتوحة حول مصيره ومصير أهل القرية.
"مولانا" يذكرني برجل جاء إلى بلاد ما، ترزح تحت وطأة عبودية لنظام ديكتاتوري أكل قوت الشعب وتاجر بأبنائه وشرد أهله وشفط ثرواته. مع أن الماضي ليس ساطعاً لهذا الرجل إلا أن ما يحسب له هو أنه كان يقاتل الظلم ويبحث عن العدالة. وأما يدها فملوتتان بدم الطاغوت. وجاء إلى هذه البلاد ليقيم لأهلها وهماً سعيداً بالخلاص فصدقوه وساروا وراءه ورفضوا الحقيقة التي تناقض مع مصالحهم... إنهم يريدون العدالة الاجتماعية، والخلاص من الظلم والوحدة الوطنية والحفاظ على أملاك بلادهم.... (أعطوه فرصة)، هذه العبارة كانت رمز العمل المليء بالرموز.... فهل فهمنا شيئاً؟ أم سنفترج أيضاً على نتائج الفرص الممنوحة له من قبل الشعب الجائع للقمعة والحرية؟

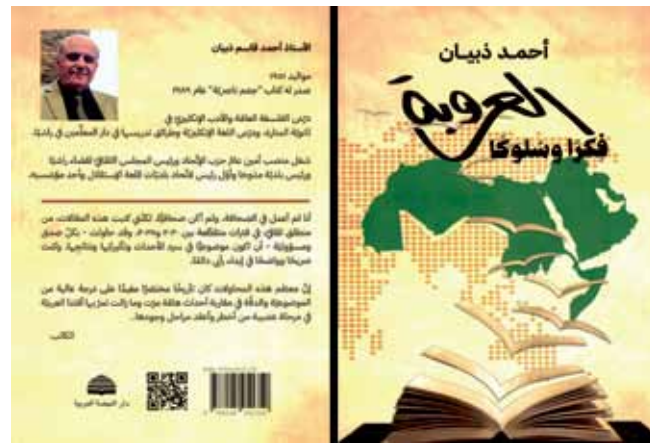
• كاتبة وصحفية من كتاب (بلاد) لندن-أونتاريو

رجل يهرب من ماضٍ إجرامي مظلم، فينتحل شخصية «سليم العادل» بعد حادث، ليجد نفسه في قرية نائية تنتظر مخلصاً، فيتحول بذلك من هارب إلى رمز ديني وروحي. ("مولانا") يُعيد الأمل لأهلها، وسط صراعات مع السلطة وكشف حقيقته.
يهرب جابر بعد قتله لصهره (الشبيح المجرم وأحد أدوات النظام في قمع الشعب الذي ساوم جابر على أخته مقابل اخراجه من السجن). ويستغل وفاة سليم العادل (الشاب العائد من كندا) لينتحل شخصيته في قرية "العادلية" الحدودية. أما أهل القرية الذين يعيشون في قبضة السلطة الجائرة التي تنتظر الاستيلاء على أراضيهم ورزقهم، فيجدون أنفسهم بحاجة ماسة لمخلص، وما هذا المخلص إلا جابر "المولى" المنتظر، ليصبح "مولانا" الذي يحرك عزيهم ضد الحصار واليأس.
يواجه جابر صراعاً داخلياً، وملاحقة من العقيد كفاح (السلطة)، ومحاولات كشف حقيقته من قبل "شهلا" (شقيقة سليم الحقيقية).



• بآة القاسم

بما أنني قررت في المقال السابق أننا مجموعة كبيرة من المتفرجين، لأننا لا نملك صناعة القرار في شيء مما يدور حولنا إلا اللهم ماذا نأكل وماذا نرتدي. أما مصير بلادنا وثوراتنا ومستقبل أولادنا فلا نملك له إلا الدعاء أن يكون بيد تخاف فينا الله (مع أن الحقيقة غير ذلك).
وبما أن الفرحة تشمل ما يقدمه مبدعو الدراما في بلادنا، فقد أحببت إن أشارككم رؤيتي في مسلسل تلفزيوني تابعته بعنوان (مولانا).
تدور قصة مسلسل "مولانا" حول «جابر» (تيم حسن)،

(العروبة فكرا وسلوكا)
لكاتب احمد ذبيان

اختيارها لأنها (مقالات تصلح لكل زمان) لا تتأثر بالتقدم التاريخي للنشر.
(البلاد) التي عرفت الأستاذ أحمد ذبيان عن قرب ناشطاً عربياً في مدينة لندن وأونتاريو وكاتباً من كتابها لفترة من الزمن، وناشراً لمجلة (العمران)، أول مجلة إسلامية تنويرية في المدينة، التي - للأسف - لم تستمر طويلاً.
يعتبر كتابه الجديد الذي كتب مقدمته الشاعر عمر شبلي إضافة للمكتبة القومية العربية.

عن (دار النهضة العربية) في بيروت صدر كتاب (العروبة فكرا وسلوكا) للكاتب والناشط الأستاذ أحمد ذبيان الذي اهدى كتابه (إلى الذين مازالوا يقبضون على جمر العروبة الوهاج رغم الرماد الذي ملأ المكان)
وهو هنا يهديه (حسب معرفتنا الطويلة بشخصه) لنفسه ولرفاق دربه.
يضم الكتاب مقالات مختارة سبق للكاتب ان نشرها ضمن ماينشره بانتظام في منابر مختلفة تم

الخدمات الاستشارية الأسرية

مع الأخصائية التربوية - المستشارية الأسرية

الدكتورة كيتي وتد

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

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

خدماتنا: استشارات تربوية وأسرية

أمنة ومهنية وسرية تامة

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

دكتورة كيتي وتد

كاتبة، أخصائية تربوية ومستشارة أسرية
مديرة للتطوير الذاتي والمهني

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



@ dr.kathywkh@gmail.com
www.drkathy.ca

(519) 694-3186

اتصلوا برشا للحصول على استشارة أولية
مجانية إذا تعرضتم لإصابة خطيرة في حادث

Contact Rasha for a free initial consultation
if you have been seriously injured.

Rasha El-Tawil is an experienced personal injury lawyer with a reputation for strong advocacy, compassion and results. Fluent in Arabic, Rasha can provide legal services in both Arabic and English. As part of a large team of lawyers and staff who are dedicated to personal injury law, Rasha can provide the knowledge, care and compensation you deserve.

With over 90 lawyers who work in an extensive range of practice areas, Rasha can help you get the legal services you need for your business and your personal life, all within one firm: Siskinds LLP.

SISKINDS | The law firm siskinds.com/rasha



Pond Mills Medical PHARMACY



Milad Bosta ميلاد بوسطة

- * 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



\$11.49



\$16.99



\$13.99

\$24.99



\$5.99



\$22.99



\$8.99



\$33.99



\$11.99

هدية عند زيارتكم الأولى * تشكيلة كاملة من الفيتامينات والعناية بالشعر والبشرة * توصيل الدواء مجاناً

Monday-Friday: 9:00 a.m. - 7 p.m.
Saturday: 9:00 a.m. - 3:00 p.m.
Sunday: CLOSED.

519-649-1414

FAX: 519-649-5079

TOLL FREE: 1-855-649-1414



1166 Commissioners Road E. Unit 8, Near Deveron

WALK-IN CLINICS GROUP

ALL AROUND LONDON NEIGHBOURHOODS

مجموعة عيادات بلا مواعيد
في جميع مناطق لندن

Phillbrook Walk-in Clinic

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

519-433-2891



**NORTHLAND PHARMACY
& CLINIC**

Northland Walk-in Clinic

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

519-204-2444

Riverbend Walk-in Clinic

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

519-657-1919



**PROUDFOOT
PHARMACY & CLINIC**

Proudfoot Walk-in Clinic

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

519-473-5454

Wilkins Walk-in Clinic

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

(226) 665-2616



**HYDE PARK CARE
PHARMACY
& CLINIC**

Hyde Park Walk-in Clinic

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

519-474-0996

مُكمّلات الكرياتين على كل لسان ولكل الأعمار!

د. قيس ابوظه



وأثناء الدورة الشهرية
3- تتعرض النساء إلى احتمال
هشاشة العظام بعد انقطاع الطمث
وتناول الكرياتين يساعد في منع
هشاشة العظام،
4- يقلل من التجاعيد في الوجه و
الجلد وخاصة مع التقدم في العمر.
5- يجعل البشرة أكثر ترطيباً
ونعومة لأنه يعزز من محتويات
الماء و يجعل البشرة أكثر نعومة،
6- يحسن صحة الشعر لأنه يغذي
بصيلات الشعر و يعطي الشعر قوة
ورونقا ونعومة،

رأينا... هل هو آمن؟

قد يكون الكرياتين وخاصة
الكرياتين مونوهيدرات مفيداً
للرياضيين الذين يحتاجون إلى
تحقيق سرعات عالية لفترات
قصيرة أو زيادة قوة وحجم
عضلاتهم، وبشكل عام لن يسبب
ضراً في حال تناوله وفقاً
للإرشادات التي تكون واضحة مع
المنتج.

التوصية المهمة هي التأكد من أن
وظائف الكبد والكلية سليمة تماماً
قبل الإقبال على تناول الكرياتين.

قد يكون له بعض الآثار الجانبية
عند بعض الأشخاص مثل
اضطرابات في الجهاز الهضمي
وخاصة الغثيان، الإسهال وآلام في
المعدة، في بعض الحالات يلاحظ
أنه قد يسبب رائحة كريهة للعرق
والبول والتففس.

- أخصائي الأمراض الباطنية.
- من كتاب (البلاد)
- Doctorkais@yahoo.com

ان تناول الكرياتين يحسن أداء
المهام الإدراكية على الأخص كبار
السن .
4- ضمور العضلات وصحة
العظام:

تسهم مكملات الكرياتينين مقاومة
ضعف العضلات الهيكلية و نقص
كثافة المعادن في العظام وخاصة
عند التقدم في العمر عند الرجال و
النساء.

5- شيخوخة الجلد،

تشير الأبحاث الأولية إلى استخدام
الكرياتين الموضعية كبراهم أو
كريمات على الوجه يومياً لمدة
سنة أسابيع يقلل ترهلات البشرة
و التجاعيد، كما تشير دراسات
أخرى ان الكريم الذي يحتوي على
الكرياتين و حمض الفوليك يساعد
على تحسين التلف الناتج عن أشعة
الشمس وتقليل التجاعيد،

كما ان الأشخاص النباتيين الذين
لديهم مستويات منخفضة من
الكرياتين بسبب نقص الكرياتين في
الأطعمة النباتية هم الأكثر استفادة
من المكملات الغذائية التي تحتوي
على كرياتين.

فوائد الكرياتين للنساء:

1- يمنحك الكثير من الطاقة
والحيوية التي تساعدك على
أداء التمرينات الرياضية والعمل
والحركة بنشاط وحيوية، ويزيد من
بناء و قوة العضلات،

2- قد يعمل عند كثير من النساء
على تحسين الطاقة النفسية و تقليل
الشعور بالتوتر وخاصة في مرحلة
ما قبل سن اليأس و أثناء سن اليأس

انواع كثيرة من أهم مهماتها بناء
العضلات والمحافظة على الكتلة
العضلية والعظام والانسجة والجلد
وتصنيع الهرمونات والإنزيمات
ودعم المناعة.
وهنا يأتي دور الكيراتين كاحد
أهم هذه الأحماض الأمينية .

الكرياتين و الأبحاث العلمية:

1- زيادة القوة وحجم العضلات
وتحسين الأداء:

يساعد تناول الكرياتين عن طريق
الفم الرياضيين على أداء المزيد
من التمارين أو السباقات الأمر
الذي يسهم في زيادة قوتهم وكتلتهم
العضلية وخاصة الذين يمارسون
أنشطة عالية الشدة اذ تتطلب تلك
الأنشطة سرعة التعافي أثناء فترات
التدريب وإقامة المسابقات.

في كثير من الحالات تظهر
نتائج تناول الكرياتين عادة خلال
أسبوعين إذا اتبع الرياضي مرحلة
تحميل وهي عشرون غراماً يومياً،
بينما تستغرق من ثلاثة إلى أربعة
أسابيع في حال تناول جرعة
الصيانة المعتادة ٣-٥ غرام يومياً،
في هذه الفترة قد تلاحظ زيادة في
القدرة العضلية على التحمل حيث
يمكن أداء تمارين أكثر صعوبة مما
يساعد في تحقيق الأهداف بشكل
أسرع.

2- الوقاية من الإصابات: قد
يقلل تناول الكرياتين عن طريق
الفم من تكرار التعرض للجفاف
والتقلصات المؤلمة وتقلل إصابات
العضلات والعظام والأربطة
و الأوتار والأعصاب.

3- الإدراك وصحة الدماغ، وجد

في بعض السهرات واللقاءات
الرمضانية التي كان فيها كثير
من الشباب، شعرت ان كثيراً منهم
متعطشون أن يعرفوا المزيد عن
هذا الحمض الأميني : الكرياتين
Creatine، وخاصة الذين يهتمون
بالرياضة وكمال الأجسام وبناء
العضلات.

منذ مدة طويلة، كان ولا يزال
كثير من الرياضيين يتناولون
مكملات غذائية تساعدهم على
بناء وتكبير حجم العضلات. وكان
ولا يزال من أهم هذه المكملات
هرمون التسترون وهرمون النمو
والبروتين. وفي هذه الأيام دخل
الكرياتين على الخط.

حجم سوق الكرياتين:

ان حجم سوق مكملات الكرياتين
وبالذات الكرياتين مونوهيدرات
يعطينا فكرة واضحة أن هذا المنتج
له مكانة استهلاكية مهمة وكبيرة
في المجتمعات. في عام 2025
بلغ حجم سوق مكملات الكرياتين
1.37 بليون دولار أمريكي.. وهذا
رقم ضخم، تقول الدراسات انه مع
التقدم في الثقافة الصحية وخاصة
أهمية العضلات في حياتنا فان هذا
الرقم سيصل إلى 8.70 مليار في
عام 2033!!! وهذا الرقم يفوق
ميزانيات دول كثيرة

مقدمة بيوكيميائية مختصرة

عندما نتناول في طعامنا المواد
البروتينية مثل اللحوم والبيض
والحليب فان الجهاز الهضمي
يحلها إلى جزيئات صغيرة تسمى
أحماض أمينية، وهي الوحدات
الأساسية التي يمتصها الدم، و
تدخل الخلايا المختلفة. وهي

إكليل الجبل.. سر طبيعي لتعطير المنزل وإزالة الروائح



قد يبدو الأمر بسيطاً، لكن للهواء وزن، ما يعني
أنه يحتفظ بروائح الطبخ القديمة والغبار وحتى
الروائح المتراكمة عند المدخل. ومع الوقت، ما
قد تلتصق هذه الروائح بالأثاث والجران، ما
يجعل أجواء المنزل أقل انتعاشاً. وبحسب موقع
بريطاني مختص، يمكن لغلي إكليل الجبل أن
يغيّر أجواء المنزل بشكل ملحوظ. فبمجرد
وضع عدة أغصان منه في قدر يحتوي على
ماء وتسخينه على نار هادئة، تنتشر رائحته
العطرية في المكان، لتغطي الروائح غير
المرغوبة وتمنح إحساساً بالنظافة والانتعاش.

لماذا إكليل الجبل؟

يحتوي إكليل الجبل على زيوت عطرية
تتبخر عند التسخين. وعند تعريضه للحرارة
الخفيفة، تنتشر جزيئاته في الهواء وتمتدح
بالروائح المحيطة، ما يساهم في تخفيف حدتها.
على عكس بعض المعطرات الكيميائية، فإن
رائحته طبيعية وتمنح شعوراً بالحيوية دون أثر
صناعي.

الطريقة الصحيحة للاستخدام
يُملاً قدر صغير أو متوسط بالماء حتى
المنتصف.
تُضاف 3 إلى 5 أغصان طازجة أو ملعقتان
كبيرتان من المجفف.

يُوضع على نار هادئة جداً دون غليان قوي.
يُترك الغطاء مفتوحاً لانتشار البخار.
تبدأ الرائحة بالظهور خلال دقائق، ويلاحظ
تغير واضح في الجو بعد نحو 15 إلى 20 دقيقة.

لتعزيز النتيجة

يمكن إضافة شرائح من قشر الليمون أو
البرتقال لمزيد من الانتعاش.
يُنصح بفتح نافذة صغيرة لتجديد الهواء.
يمكن إبقاء المزيج على حرارة منخفضة لمدة
قصيرة ثم إطفاء الموقد وتركه يبرد ليستمر في
نشر الرائحة.

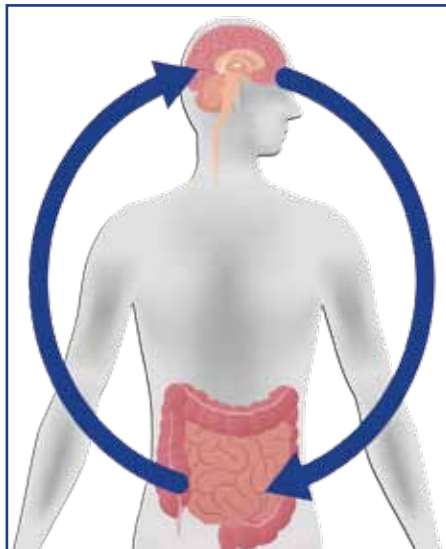
احتياطات مهمة

عدم ترك القدر دون مراقبة.
إبعاد الأطفال والحيوانات الأليفة عن الموقد.
تجنب الإفراط في الكمية لتفادي رائحة قوية
أو حادة.
بهذه الخطوات البسيطة، يمكن تحويل أجواء
المنزل إلى مساحة منعشة برائحة طبيعية تدوم
أطول وتمنح شعوراً بالراحة والنقاء.

• المصدر: العربية

دراسة في مجلة (نيتشر)

الأمعاء تتحكم في الذاكرة: دراسة تكشف سر تدهور الإدراك مع العمر



من خلال تثبيط نشاط هذه البكتيريا أو تحفيز
العصب الحائر باستخدام هرمون الكوليسيتوكينين
أو عقار ساكسندا المخصص لعلاج السمّة، ما أعاد
الوظائف الإدراكية إلى مستويات أقرب للطبيعية.

وقال كريستوف تايس، رئيس فريق الدراسة في
كلية الطب بجامعة ستانفورد: "لقد كانت قدرة تعديل
التواصل بين الأمعاء والدماغ على عكس التدهور
المعروف مفاجأة حقيقية. هذا يؤكد أن الأمعاء تعمل
كجهاز تحكم عن بعد للدماغ، ما يفتح آفاقاً جديدة
لتعزيز الذاكرة وصحة الدماغ مع التقدم في العمر".
يمكن توسيع البحث مستقبلاً لاستكشاف علاجات
بشرية تعتمد على تعديل ميكروبات الأمعاء لتحسين
القدرة الإدراكية ومنع التدهور المرتبط بالسن.

كشفت دراسة حديثة على الفئران أن التغييرات
التي تطرأ على الأمعاء مع التقدم في العمر قد
تلعب دوراً محورياً في تدهور القدرات الإدراكية
والذاكرة.

وأوضحت الدراسة المنشورة في مجلة نيتشر أن
الجهاز الهضمي مع التقدم في العمر ينتج جزيئات
تثبط نشاط العصب الحائر، وهو المسار الرئيسي
للتواصل بين الأمعاء والدماغ. كما لوحظ أن
بكتيريا تُسمى بارابكتيروبيدس جولدستيني تزداد
وفرتها مع العمر، وتنتج أحماضاً دهنية متوسطة
السلسلة (MCFAs) التي تنشط الخلايا المناعية
لإنتاج جزيئات التهابية مثل IL-1 بيتا، مما يضعف
العصب الحائر ويؤثر سلباً على منطقة الحصين في
الدماغ، المسؤولة عن تكوين الذاكرة.

وتمكن الباحثون من تحسين الذاكرة في الفئران

• المصدر: رويترز

بول الشمبانزي يكشف كيف يسكر نتيجة تناول الفاكهة المخمرة



• د. محمد أمين الأعظمي*

يقول مارو إن أفضل طريقة لفهم تناول أفراد الشمبانزي للكحول هي مقارنته بمشاركة زجاجة نبيذ مع الأصدقاء على مائدة الطعام. تستهلك هذه القردة ما يعادل مشروباً أو اثنين من الكحول، ولكن عندما تفعل ذلك، تكون معدتها ممتلئة، وربما يعزز ذلك علاقتها بأقرانها.

نعلم أن شرب الكحول يُمكن أن يؤثر بشكل كبير على سلوك الإنسان، سواءً من خلال إضعاف إدراكه أو التأثير على وظائفه الحركية، ناهيك عن التسبب في صداع الكحول. ولكن من المحتمل أن يُقَمِّم استهلاك الكحول بعض الفوائد للشمبانزي، على سبيل المثال، عن طريق تقليل قلقهم أثناء حراسة أراضيهم أو عن طريق تعزيز التفاعل الاجتماعي داخل مجموعتهم.

يشكك بعض الباحثين في أن الشمبانزي يسعى إلى هذه التأثيرات بالطريقة التي قد يسعى بها البشر إلى بعض الترفيه الخفيف في حانة، وليس من الواضح ما إذا كان الشمبانزي يشعر بتأثيرات الكحول بالطريقة نفسها التي يشعر بها الإنسان.

يقول كيف لانغر غرابر Kevin Langergraber عالم بيئة الشمبانزي في جامعة ولاية أريزونا (لم يشارك في الدراسة): "لقد زرّت محمية نغوغو Ngogo مرات عديدة عندما كانت الشمبانزيات تتغذى على محاصيل ثمار الكريزوفيلوم Chrysophyllum fruits الضخمة، ولم ألاحظ قط أي سلوك غريب لديها."

يضيف مارو Maro: "تتناول كأساً من النبيذ مع العشاء، وتحدث مع الآخرين. ربما يكون هذا هو أصل هذا السلوك من الناحية التطورية." قد ينشأ انجذاب الإنسان للكحول من ارتباط تطوري بين الإيثانول والفاكهة التي تستهلكها الحيوانات في الطبيعة. تنتشر الخمائر المخمرة على نطاق واسع في الغلاف الحيوي الأرضي، وتُعد الكربوهيدرات البسيطة التي تدعم إنتاج الإيثانول شائعة في الفواكه. قمنا بتحديد تركيزات الإيثانول في الفواكه التي تُمثل جزءاً كبيراً من النظام الغذائي لأقرب أقربائنا الأحياء، الشمبانزي. احتوى لب الفاكهة الناضجة من 20 نوعاً من كاسيات البذور في ساحل العاج وأوغندا على قيمة متوسطة قدرها 0.31 (± 0.21) انحراف معياري و 0.32% (± 0.20) من الإيثانول (وزن/وزن)، على التوالي، وذلك وفقاً لوقت تغذية الشمبانزي السنوي لكل نوع في كل موقع. يتناول الشمبانزي عادةً حوالي 4.5 كيلو غرامات من الفاكهة يومياً، وهو ما يعادل تناوُلًا مُقدَّرًا للإيثانول يبلغ 14 غراماً (±9)، أو ما يُعادل 1.4 (±0.9) مشروباً قياسياً وفقاً للمعايير الدولية. تتفق هذه النتائج مع الفرضية القائلة بأن الإيثانول منتشر على نطاق واسع في الفواكه الاستوائية وأن الاستعداد الحديث لاستهلاك الكحول ينبع من تعرض الأجداد لهذه المادة المؤثرة على العقل بين الرئيسيات آكلة الفاكهة.

الدليل على هذا الاستهلاك غير مؤكد، ولكن تحليل جديد لبول قردة الشمبانزي يبين أن هذه القردة تتناول كمية كافية من الكحول لتظهر في اختبارات البول الميدانية. قد تُلقَى هذه النتيجة الضوء على كيفية تأثير هذه المادة المؤثرة على



تفاح النجمة chrysophyllum or star apple

العقل وعلى سلوك الحيوانات. يقول أليكسي مارو Aleksey Maro الباحث الحاصل على درجة الدكتوراه في جامعة كاليفورنيا، بيركلي، والمؤلف الرئيسي للدراسة: "لا يمكننا التسرع في استخلاص النتائج، ولكن هناك العديد من السبل التي يمكن أن يكون فيها التأثير النفسي للكحول مفيداً لسلوك الشمبانزي وبيئته."

تتبع مارو وفريقه مجموعة من الشمبانزي في نغوغو، وهو موقع بحثي داخل حديقة كيبالي الوطنية في أوغندا. جمعوا بول القردة وحددوا وجود الكحول في العينات في الموقع باستخدام اختبارات سريعة تُستخدم عادةً لاختبار استهلاك الكحول لدى البشر.



يعيش الشمبانزي في الغابات الاستوائية في وسط ووسط غرب أفريقيا

قبل الدخول في الموضوع، لا بد من توضيح معنى الرئيسيات. الرئيسيات Primates هي رتبة متنوعة من الثدييات تشمل الليمور Lemur واللوريس lorises والتارسير tarsiers والقردة monkeys والقردة العليا Apes والبشر، وتتميز بأدمغة كبيرة وعيون متجهة للأمام وتكيفات للحياة الشجرية.

يُذكرني موضوع هذا المقال بالبلبل الذي كان ينقر ثمر التين في حديقة البيت ليعود إليه بعد يوم أو اثنين. كنت أظن أن هذا البلبل يقتنع بالقليل الذي يتناوله من الثمار ويعود إليها ثانية لشعوره بالجوع. ولكن أستاذنا المرحوم د. يوسف عرب كان أدرى بالبلبل وغرضه من هذه العملية! كان يرى أن البلبل يضع في ثمرة التين بعد نقرها قليلاً من الماء الذي يعمل على تخمر السكر في الثمرة، ليأتي بعد ذلك ويحصل على كحول مجاني. وعودة إلى موضوع المقال. أظهر تحليل البول أن قردة الشمبانزي تتناول كميات كبيرة من الكحول، مما يوفر أدلة جديدة حول كيفية تأثير الكحول على سلوك الحيوانات.



تُعرف قردة الشمبانزي بشراهتها في الأكل، ولديها ولع خاص بالفاكهة الناضجة جداً.

من المؤكد أن أحداً لم يَرِ الشمبانزي يدخل حانة، لكن هذا لا يعني أنها بعيدة عن تناول الكحول. فللقردة، بما فيها الشمبانزي، ميل للكحول. فهي تستهلك الكحول الموجود داخل الفواكه المخمرة، من التين إلى التفاح النجمي إلى غيرها من الفواكه التي تحوي نسبة جيدة من السكر. عندما تنضج هذه الفواكه، تُنتج سكريات تتحول بفعل الخميرة لتكون الإيثانول (الكحول الأيثلي) وهو جوهر المشروبات الكحولية. وعلى الرغم من أن كمية الإيثانول في ثمرة الفاكهة الواحدة ضئيلة جداً، إلا أن قردة الشمبانزي شرهة، إذ يأكل بعضها حوالي 4.5 كيلو غرام من الفاكهة يومياً.

أشارت دراسات سابقة إلى أنه، مع مراعاة وزن الجسم، قد يتناول الشمبانزي ما يعادل أكثر من مشروبين كحوليين قياسيين يومياً، ولكن

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

دراسة حديثة نُشرت في مجلة Frontiers in Human Neuroscience

الإفراط في الفيديوهاات القصيرة قد يرتبط بتراجع التركيز

لمحتوى سريع الإيقاع وقصير المدة قد يدرّب الدماغ على نمط تحفيز فوري ومتجدد باستمرار، ما يجعل المهام التي تحتاج إلى تركيز عميق ووقت أطول أكثر صعوبة. فالفص الجبهي، المسؤول عن التخطيط وتنظيم السلوك والانتباه، يتأثر عادةً بالأنشطة التي تتطلب جهداً معرفياً مستمراً، وقد يتراجع تحمّله مع الاعتماد على المحتوى السريع والمجزأ.

ولا تعني هذه النتائج ضرورة الامتناع التام عن مشاهدة الفيديوهاات القصيرة، لكنها تؤكد أهمية الاستخدام المعتدل، إلى جانب ممارسة أنشطة تعزز التركيز مثل القراءة والتعلم المتعمق. وفي زمن تتنافس فيه التطبيقات على اجتذاب الانتباه، تصبح إدارة الوقت الرقمي مهارة أساسية للحفاظ على صحة الدماغ والانتباه.

ونشاط المناطق المرتبطة بالتحكم التنفيذي؛ فكلما ارتفع معدل مشاهدة الفيديوهاات القصيرة، انخفضت بعض المؤشرات المرتبطة بالتركيز وضبط النفس. كذلك لوحظ تراجع في بعض اختبارات الانتباه لدى المشاركين الذين سجلوا مستويات أعلى من الاستخدام المفرط.

مع ذلك، شدد الباحثون على أن النتائج تشير إلى علاقة ارتباطية وليست سببية مباشرة، أي أنها لا تثبت أن الفيديوهاات القصيرة تسبب ضعف التركيز، بل توضح أن كثرة استخدامها تتزامن مع مؤشرات أقل في بعض وظائف الانتباه. كما أن محدودية عدد المشاركين وضيق الفئة العمرية يتطلبان دراسات أوسع لتأكيد النتائج. ويفسر بعض الباحثين هذه العلاقة بأن التعرض المتكرر

كشفت دراسة حديثة نُشرت في مجلة Frontiers in Human Neuroscience أن الاستخدام المكثف لهذا النوع من المحتوى يرتبط بانخفاض نشاط مناطق في الفص الجبهي من الدماغ، وهي المنطقة المسؤولة عن التحكم التنفيذي، واتخاذ القرارات، وضبط السلوك.

الدراسة شملت 48 شاباً بمتوسط عمر 21 عاماً، حيث خضع المشاركون لاختبارات تقيس وظائف الانتباه، إلى جانب تسجيل نشاط أدمغتهم باستخدام تخطيط كهربية الدماغ (EEG). كما اعتمد الباحثون مقياساً لتقييم الميل إلى الاستخدام المفرط أو ما يُعرف بـ"إدمان الفيديوهاات القصيرة"، وقارنوا النتائج بمؤشرات النشاط العصبي في القشرة الجبهية الأمامية. وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين كثافة الاستخدام

الألبان كاملة الدسم تحت المجهر.. هل آن أوان مراجعة التحذيرات القديمة؟

منتجات الألبان ارتبط بانخفاض خطر الوفاة وأمراض القلب مقارنة بعدم استهلاكها، دون فروق كبيرة بين كاملة وقليلة الدسم. وفي دراسة سويدية طويلة الأمد تابعت نحو 28 ألف شخص لمدة 25 عاماً، وُجد أن استهلاك الجبن كامل الدسم والكريمة ارتبط بانخفاض خطر الإصابة بالخرف والخرف الوعائي بنسبة تراوحت بين 13% و29% مقارنة بمن تناولوا كميات أقل، مع تأكيد الباحثين أن هذه النتائج رصدية ولا تثبت علاقة سببية مباشرة.

ورغم هذه النتائج، لا تزال الهيئات الصحية تحذر من الإفراط في تناول الدهون المشبعة، نظراً لارتباطها في دراسات أخرى بارتفاع الكوليسترول وزيادة خطر أمراض القلب عند استهلاكها بكميات كبيرة، وتوصي باستبدال جزء منها بالدهون غير المشبعة مثل الزيوت النباتية. كما أظهرت تحليلات طويلة الأمد أن الإفراط في استهلاك الزبدة قد يرتبط بارتفاع خطر الوفاة، في حين ارتبطت الزيوت النباتية بانخفاض المخاطر الصحية.

ويتفق الباحثون على أن الأدلة الحالية معقدة ومتداخلة، وأن الدراسات الرصدية لا تكفي لإثبات علاقة سببية قاطعة، إذ يلعب نمط الحياة العام، ومستوى النشاط البدني، والعوامل الوراثية، وجودة النظام الغذائي ككل دوراً مهماً في النتائج الصحية. ويؤكد خبراء التغذية الحاجة إلى تجارب سريرية طويلة الأمد لحسم الجدل حول التأثير الحقيقي للألبان كاملة الدسم، مشددين في الوقت نفسه على أن الاعتدال والتنوع الغذائي يبقيان حجر الأساس لأي نظام صحي متوازن.

• المصدر: الجزيرة

الفوائد الوقائية. وفي دراسة متابعة كبيرة صدرت عام 2024 وشملت آلاف المشاركين، لم يُسجل ارتفاع ملحوظ في مخاطر أمراض القلب لدى مستهلكي الألبان كاملة الدسم، في حين ارتبط تناول الألبان المخمرة مثل الزبادي بانخفاض خطر أمراض القلب والسكري.

كذلك أظهرت تجارب غذائية أجريت بين عامي 2023 و2024 أن إدخال الألبان كاملة الدسم ضمن نظام غذائي متوازن لم يؤدي إلى زيادة كبيرة في مستويات الكوليسترول الضار مقارنة بالألبان قليلة الدسم.

وفي مراجعة شاملة نشرتها مجلة Advances in Nutrition عام 2020، أشار خبراء التغذية إلى أن استهلاك منتجات الألبان كاملة الدسم يرتبط بعلاقة محايدة أو حتى عكسية مع مخاطر الأمراض القلبية والاستقلابية، وأن الأدلة التي تدعم تفوق المنتجات قليلة الدسم ليست قوية كما كان يُعتقد سابقاً. كما توصلت مراجعة منهجية نُشرت في مجلة British Journal of Nutrition عام 2018 إلى أن استهلاك الألبان قد يرتبط بانخفاض خطر أمراض القلب والسكتة الدماغية، مع اختلاف التأثير تبعاً لنوع المنتج وكمية تناوله.

بدورها، أظهرت دراسة تحليلية كبيرة نُشرت في Scientific Reports عام 2020 أن استهلاك الجبن ارتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية، بينما ارتبط الحليب عالي الدهون بزيادة طفيفة في الخطر، ما يشير إلى أن تأثير الألبان يختلف باختلاف نوعها. كما كشفت دراسة دولية واسعة ضمن مشروع PURE نُشرت في The Lancet عام 2018 أن استهلاك

بعد سنوات طويلة من التحذيرات الغذائية التي ربطت الدهون المشبعة ومنتجات الألبان كاملة الدسم بزيادة مخاطر أمراض القلب، بدأت دراسات حديثة تعيد تقييم هذه الفرضية، مشيرة إلى أن الصورة قد تكون أكثر تعقيداً مما كان يُعتقد.

في مراجعة علمية موسعة نُشرت عام 2023، خلص باحثون إلى أن استهلاك الألبان كاملة الدسم لا يرتبط بزيادة واضحة في خطر الإصابة بأمراض القلب أو السكري من النوع الثاني، كما لم تُظهر النتائج تفوقاً حاسماً للألبان قليلة الدسم من حيث



جمعية السرطان الكندية تحث على البدء بفحص سرطان القولون والمستقيم في سن مبكرة

يقول المدافعون عن حقوق المرضى إن إرشادات فحص السرطان الحالية لا تكشف المرض لدى الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 50 عاماً

يشير ارتفاع معدلات الإصابة بالسرطان لدى البالغين الأصغر سناً إلى ضرورة بدء فحص سرطان القولون والمستقيم في سن مبكرة، وفقاً لما ذكره براندون بورسيل، مدير قسم التوعية بالوقاية والكشف المبكر في الجمعية الكندية للسرطان في أوتاوا.

يستمر سرطان القولون والمستقيم في الارتفاع بين البالغين الأصغر سناً، ولا أحد يعرف السبب على وجه اليقين.

قد يكون تشخيص الإصابة بالسرطان في العشرينات والثلاثينات من العمر تجربةً مرهقة نفسياً. ولكن توجد برامج تُساعد في هذا الشأن. صرح بورسيل لشبكة سي بي سي نيوز: "اتخذت دول أخرى، مثل أستراليا واليابان وتايوان والولايات المتحدة، هذه الخطوة استجابةً للأدلة الحديثة، ونعتقد أن الوقت قد حان لكي نحذو كندا حذوها".

يقول إن إمكانية الوصول إلى الفحص غالباً ما تقتصر على من لديهم طبيب أسرة، ولهذا السبب يُوصون أيضاً بأن يتمكن الأفراد من طلب إجراء الفحص في العيادات أو من خلال البرامج الإقليمية.



في الواقع، تشير الأدلة الحديثة إلى تزايد تشخيص إصابة البالغين دون سن الخمسين بسرطان القولون والمستقيم. تُقدّم برامج الفحص الحالية في كندا للأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و74 عاماً.

للصحفيين في المؤتمر: "إن احتمالية تشخيص إصابة الكنديين المولودين بعد عام 1980 بسرطان القولون والمستقيم قبل سن الخمسين تزيد الآن بمقدار مرتين ونصف مقارنةً بالأجيال السابقة".

- أمينة ظفر
- سي بي سي نيوز (متابعة البلاد)

حثت جمعية السرطان الكندية المقاطعات والأقاليم على خفض سن فحص سرطان القولون والمستقيم من 50 عاماً إلى 45 عاماً، حيث تُظهر أبحاث جديدة أن الأشخاص المولودين بعد عام 1980 أكثر عرضة للإصابة بالمرض بمقدار الضعف مقارنة بالأجيال السابقة، وغالباً في مرحلة متأخرة من المرض.

وتشمل التوصية بتغيير سن الفحص، الذي يتضمن إرسال عينة من البراز إلى المختبر، الأشخاص ذوي المخاطر المتوسطة، مثل أولئك الذين ليس لديهم تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون أو المستقيم. ويأتي هذا النداء عقب مؤتمر صحفي عُقد يوم الثلاثاء في مبنى البرلمان، حيث حثّ مناصرو مكافحة سرطان القولون والمستقيم من جميع أنحاء البلاد أيضاً على خفض سن الفحص.

وقال باري شتاين، الرئيس والمدير التنفيذي لجمعية سرطان القولون والمستقيم في كندا،

دور التستوستيرون في تعزيز قدرة الرجال على كبح الألم

أشار بحث أجري على الفئران والبشر إلى أن الجهاز المناعي لدى الرجال يبدو أكثر قدرة على كبح الألم، وهو ما قد يفسر شيوع الألم المزمن بين النساء بدرجة أكبر. وأفاد جيفري لوميت، قائد الدراسة بجامعة ولاية ميشيغان، في مجلة "ساينس إيميونولوجي"، بأن بعض الخلايا التي تسمى الوحيدات، وهي نوع من الخلايا المناعية، تنتج بروتينا مضادا للالتهابات يُسمى إنترلوكين-10 يعمل على "إيقاف" إشارات الألم الصادرة من الخلايا العصبية. ووجد الباحثون أن هرمونات الذكورة، مثل التستوستيرون، تحفز إنتاج هذه الخلايا المناعية المسكنة للألم. وقال لوميت في بيان "الاختلاف في الألم بين الرجال والنساء له أساس بيولوجي. إنه ليس وهما، ولا ضعفاً. إنه مرتبط بجهاز المناعة".

وأفاد الباحثون بأن أعداد خلايا الوحيدات المنتجة لإنترلوكين-10 كانت أعلى لدى ذكور الفئران المصابة مقارنة بالإناث، وأن الذكور تعافت من الألم بشكل أسرع بعد الإصابة.

وفي دراسة منفصلة على 245 شخصا يتعافون من إصابات، لوحظ أن زوال الألم بين الرجال كان أسرع من زواله لدى النساء، وارتبط ذلك بارتفاع مستويات خلايا الوحيدات وإنترلوكين-10 لدى الرجال.

وأدى إعطاء حبيبات التستوستيرون لفئران مصابة، أُزيلت مياضها، إلى زيادة مستويات إنترلوكين-10 لديها، وتسريع زوال الألم.

أما في ذكور الفئران التي أُزيلت خصيتها، مما أدى إلى انخفاض مستويات التستوستيرون لديها، فقد انخفضت مستويات إنترلوكين-10، وتأخر زوال الألم بعد الإصابة.

وتتمثل الخطوة التالية في دراسة كيفية استهداف العلاجات لهذا المسار وتعزيز إنتاج إنترلوكين-10.

وقال لوميت "يفتح هذا أفقا جديدة للعلاجات غير الأفيونية التي تهدف إلى الوقاية من الألم المزمن قبل حدوثه".

• المصدر: رويترز



الهرمونات الجنسية تساهم في سرعة التعافي من الألم لدى الرجال

هكذا تستعاد العافية الذهنية والجسدية في مرحلة الشيخوخة

تحسن لافت لدى شريحة معتبرة من كبار السن ويبدو أن السر في تبني نظرة إيجابية إلى التقدم في السن



الشيخوخة مرحلة من التدهور الحتمي والشامل. "علاوة على ذلك، كشفت الدراسة، وللمرة الأولى، أن المشاركين الذين تبينوا تصورات وأفكاراً إيجابية في شأن التقدم في العمر كانوا أكثر ميلاً إلى تحقيق تحسن في القدرات المعرفية والوظائف البدنية، على حد سواء"، وفق الباحثين.

من جهتها، قالت الدكتورة بيكا ليفي، الباحثة الرئيسية في الدراسة وخبيرة دولية في المحددات النفسية والاجتماعية للصحة في الشيخوخة: "يربط كثير من الناس بين الشيخوخة وفقدان حتمي ومتصاعد للقدرات الجسدية والمعرفية". وأضافت، "ولكن وجدنا أن التحسن في المراحل المتأخرة من الحياة ليس نادراً، بل شائع نسبياً، ويجب أن يؤخذ بعين الاعتبار ضمن فهمنا لعملية الشيخوخة". وأوضحت أن الأرقام الإجمالية، إذا نظرنا إليها على أساس المتوسط العام، توحي بوجود تراجع معرفي وجسدي لدى الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 سنة فما فوق. غير أن التدقيق في البيانات يظهر أن نسبة كبيرة من هؤلاء تحقق بالفعل مكاسب صحية مهمة".

واللافت، وفق الدكتورة ليفي، "أن هذه المكاسب الصحية تختفي عند الاكتفاء بالنظر إلى المتوسط العام فقط". وأضافت، "عند جمع المشاركين كلهم في متوسط حسابي واحد، نرى تراجعاً في القدرات. ولكن عند النظر إلى مسارات كل شخص على حدة، تتضح صورة مختلفة تماماً، إذ أظهرت نسبة معتبرة من كبار السن في دراستنا تحسناً حقيقياً في القدرات".

وختتمت الدكتورة ليفي "ولما كانت القناعات المتعلقة بالسن قابلة للتعديل، فإن ذلك يفتح أفقاً للتدخلات على المستويين الفردي والمجمعي". نشرت هذه الدراسة في مجلة "جيرياتريكس" Geriatrics العلمية المتخصصة في طب الشيخوخة وصحة كبار السن.

* مراسل شؤون البيئة

• © The Independent

المؤشرين الرئيسيين في أقل تقدير. وكان لافتاً إلى أن كثيراً من المشاركين شهدوا تحسناً في قدراتهم الذهنية، إذ ارتفعت نتائج نحو 32 في المئة منهم في هذه الاختبارات، بينما سجل 28 في المئة منهم زيادة في سرعة المشي. وأكد الفريق البحثي أن كثيراً من هذه التحسنات لم تكن مجرد فروق رقمية لا قيمة لها، بل تجاوزت المستويات الطبية التي تدل على تحسن صحي ملموس.

وعندما أضاف الباحثون إلى التحليل الأشخاص الذين حافظوا على استقرار قدراتهم المعرفية بدلاً من أن تتراجع، اتضحت الصورة بصورة أكبر: إذ تبين أن أكثر من نصف كبار السن يتحدون الصورة النمطية التي تفترض انحداً معرفياً حتمياً مع التقدم في العمر.

وهكذا، بعيداً من الانحداً الحتمي والشامل في القدرات مع التقدم في العمر، تتسم الشيخوخة لدى كثير من الناس بالاستقرار والمرونة، وفي عدد لا يستهان به من الحالات، تحقق تحسناً حقيقياً.

وقال الباحثون: "في المرحلة الأخيرة من مسيرته الفنية الطويلة، قدم جوزيف مالورد ويليام تيرنر بعضاً من أكثر لوحاته ابتكاراً وتأثيراً. كذلك حققت السباحة ديانا نيايد رقماً قياسياً عالمياً عندما قطعت نحو 177 كيلومتراً سباحة من كوبا إلى فلوريدا في سن الـ64 من عمرها، وذلك بعد محاولات فاشلة عدة في شبابها. تظهر هذه الإنجازات المختلفة في طبيعتها ونوعها أن التحسن يمكن أن يحدث حتى في المراحل المتأخرة من الحياة".

أشار الباحثون أيضاً إلى أن الإرشادات الصادرة عن منظمة الصحة العالمية في شأن تقييم القدرات الجسدية والمعرفية لدى كبار السن تقوم على تصنيف الأفراد إلى فئتين: من يظهر لديهم تراجع في القدرات، ومن لا يظهر لديهم تراجع. ومن ثم، فإن هذا المنهج "لا يأخذ في الحسبان إمكان حدوث تحسن" لدى كبار السن. وأضاف الفريق "أظهرت الدراسة أنه لا بد من إعادة النظر في الفكرة السائدة التي تعتبر



• هاري كويبرن *

هل السر في العقل؟ يشير بحث إلى أن استعادة القدرات الجسدية والذهنية مع التقدم في العمر ممكنة وشائعة بين من يتبنون نظرة إيجابية تجاه الشيخوخة (غيتي/ آيستوك)

مع التقدم في العمر، من الطبيعي أن تتراجع بعض القدرات الذهنية والجسدية، ولكن ليس بالضرورة أن يتخذ هذا التدهور مساراً انحداً حتمياً يبدأ بشباب مفعم بالحيوية، وينتهي بالعجز والوهن في الشيخوخة. يشير بحث جديد إلى إمكان عكس هذا التراجع الذهني والبدني حتى لدى من تجاوزوا الـ65 من العمر.

ووفقاً لباحثين في جامعة "يال"، فإن "النظرة" تجاه مسألة التقدم في السن هي بمثابة "إكسبير سحري"، مما دفع فريق البحث إلى الدعوة لـ"إعادة تعريف الشيخوخة" وتغيير تصورات المجتمع عن مرحلة ما بعد الـ60.

وفي التفاصيل أن الفريق البحثي عكف على تحليل بيانات غطت ما يزيد على عقد من الزمن، وشملت 11 ألف مسن شاركوا في دراسة صحية طويلة الأمد "الصحة والتقاعد"، والتي تتبع التغييرات التي تطرأ على الأفراد ليس فقط من عام إلى آخر، بل على مدى يزيد على 10 أعوام. راقب الباحثون مؤشرين رئيسيين للشيخوخة: الأداء الذهني العام، وسرعة المشي، التي يصفها أطباء الشيخوخة غالباً بـ"العلامة الحيوية السادسة"، نظراً إلى ارتباطها الوثيق بالتنبؤ بالعجز الجسدي، وخطر الدخول إلى المستشفى، وحتى احتمال الوفاة.

وجاءت النتائج لتدحض الاعتقاد الشائع الذي يفترض أنه لا مناص من التدهور البدني والذهني مع التقدم في السن. فخلال 12 عاماً من المتابعة، سجل 45 في المئة من المشاركين تحسناً في أحد

علماء يكتشفون مدة النوم المثالية لتقليل خطر الإصابة بالسكري

7 ساعات و18 دقيقة من النوم قد تكون المدة الأفضل لتقليل خطر الإصابة بمقاومة الإنسولين



النوم على الأقل 8 ساعات من أساسيات الحصول على قلب صحي

مؤشر التخلص من الجلوكوز، حتى بعد أخذ عوامل مؤثرة محتملة في الاعتبار، مثل نمط الحياة والأصل العرقي والحالة الاجتماعية ومستوى التعليم.

أنماط النوم

ويشير الباحثون إلى أن العلاقة بين النوم والتمثيل الغذائي تبدو معقدة ومتبادلة التأثير. ويقول الباحثون إنه من المهم الإشارة إلى وجود علاقة ثنائية الاتجاه بين النوم والتمثيل الغذائي. فعلى سبيل المثال، ارتبطت الحالة السيئة لتنظيم السكر في الدم بزيادة احتمال النوم لفترات قصيرة أو طويلة، وكذلك باضطرابات النوم. ويضيف الباحثون أن هذا "قد يخلق حلقة مفرغة محتملة، حيث يؤدي اضطراب التمثيل الغذائي إلى تعطيل أنماط النوم الطبيعية، بينما يؤدي النوم غير الطبيعي، بما في ذلك النوم لفترات طويلة، إلى تفاقم المشكلات الصحية المرتبطة بالتمثيل الغذائي".

ورغم أهمية النتائج، يشدد الباحثون على أن الدراسة رصدية بطبيعتها، ما يعني أنه لا يمكن الجزم بعلاقة سببية مباشرة بين مدة النوم ومقاومة الإنسولين. كما أقرّوا بأن الدراسة اعتمدت على بيانات يبلغ عنها المشاركون بأنفسهم بشأن مدة النوم، وهو ما قد يفتح المجال لقدر من عدم الدقة. كذلك لم يتمكن الباحثون من استبعاد احتمال أن تكون اضطرابات استقلاب الجلوكوز نفسها هي التي تؤثر في أنماط النوم وليس العكس.

ومع ذلك، خلص الباحثون إلى أن النتائج تشير إلى أن أنماط النوم، وخاصة النوم التعويضي خلال عطلة نهاية الأسبوع، قد تلعب دوراً مهماً في تنظيم العمليات الأيضية المرتبطة بالسكري. ويرون أن هذه المعطيات قد تساعد المتخصصين في الرعاية الصحية على أخذ أنماط النوم في الاعتبار عند إدارة صحة المرضى المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكري أو الذين يعانون منه بالفعل.

• المصدر: (الشرق) دبي

التخلص من الجلوكوز المقدر باستخدام معادلة تعتمد على قياسات محيط الخصر ومستوى سكر الدم أثناء الصيام وضغط الدم.

منحنى مقلوب

وأظهرت البيانات، أن متوسط مؤشر التخلص من الجلوكوز لدى المشاركين بلغ 8.23، بينما بلغ متوسط مدة النوم خلال أيام الأسبوع نحو 7 ساعات و30 دقيقة. وأفاد أكثر من 48% من المشاركين في الدراسة، بأنهم يعرضون نقص النوم خلال عطلة نهاية الأسبوع، حيث بلغ متوسط مدة النوم لديهم في تلك الأيام نحو 8 ساعات. وبعد تحليل البيانات، اكتشف الباحثون نمطاً منحنياً على شكل حرف U مقلوب يربط بين مدة النوم ومؤشر التخلص من الجلوكوز. وبيّنت النتائج أن أفضل نقطة توازن تقع عند نحو 7 ساعات و18 دقيقة من النوم في الليلة.

وأوضحت النتائج أن زيادة ساعات النوم لدى الأشخاص الذين ينامون أقل من هذا الحد ترتبط بارتفاع مؤشر التخلص من الجلوكوز، ما يعني انخفاض خطر مقاومة الإنسولين. أما لدى الأشخاص الذين ينامون أكثر من هذا الحد، فإن زيادة ساعات النوم ارتبطت بانخفاض هذا المؤشر، وهو ما يشير إلى ارتفاع خطر مقاومة الإنسولين، وكانت هذه العلاقة أكثر وضوحاً لدى النساء والأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و59 عاماً.

كما أظهر التحليل الإحصائي الإضافي، أن الأشخاص الذين ينامون أقل من المدة المثلى خلال أيام الأسبوع قد يستفيدون من النوم التعويضي في عطلة نهاية الأسبوع. فقد ارتبط الحصول على ساعة إلى ساعتين إضافيتين من النوم في عطلة نهاية الأسبوع بارتفاع مؤشر التخلص من الجلوكوز مقارنة بالأشخاص الذين لم يعوضوا النوم إطلاقاً.

لكن النتائج كانت مختلفة لدى الأشخاص الذين ينامون أكثر من الحد الأمثل خلال أيام الأسبوع. ففي هذه الفئة، ارتبط النوم التعويضي لأكثر من ساعتين في عطلة نهاية الأسبوع بانخفاض

القاهرة - محمد منصور

كشفت دراسة علمية واسعة النطاق، أن النوم لمدة 7 ساعات و18 دقيقة تقريباً كل ليلة قد يمثل المدة المثالية لتقليل خطر الإصابة بمقاومة الإنسولين، وهي الحالة التي تعد مقدمة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. وأظهرت النتائج أيضاً أن محاولة تعويض قلة النوم خلال عطلة نهاية الأسبوع قد ترتبط بزيادة خطر اضطرابات استقلاب الجلوكوز لدى الأشخاص الذين ينامون بالفعل لفترات أطول من المدة المثلى خلال أيام الأسبوع. واعتمدت الدراسة المنشورة في دورية BMJ Open Diabetes Research & Care على تحليل بيانات رصدية واسعة، وركزت على العلاقة بين مدة النوم خلال أيام الأسبوع ومعدل التخلص من الجلوكوز في الجسم، وهو مؤشر يستخدم لتقدير درجة مقاومة الإنسولين. ويعد انخفاض هذا المؤشر علامة على زيادة خطر الإصابة بمقاومة الإنسولين، بينما تشير القيم المرتفعة إلى مخاطر أقل.

ويشرح الباحثون أن معدل التخلص من الجلوكوز المقدر، المعروف اختصاراً بـ eGDR، يعتبر مؤشراً موثقاً لمقاومة الإنسولين. فعندما تنخفض قيمته إلى أقل من نحو 6 إلى 7 ملليجرامات لكل كيلوجرام في الدقيقة، يرتفع خطر مقاومة الإنسولين، بينما تشير القيم الأعلى من 10 ملليجرامات لكل كيلوجرام في الدقيقة إلى خطر أقل.

ولتحليل هذه العلاقة، درس الباحثون بيانات 23 ألفاً و475 مشاركاً تتراوح أعمارهم بين 20 و80 عاماً، إذ جمعت تلك البيانات ضمن مسح الصحة والتغذية الوطني في الولايات المتحدة خلال الفترة الممتدة من عام 2009 حتى عام 2023. ومن بين هؤلاء، توفرت بيانات عن النوم خلال عطلة نهاية الأسبوع لدى 10 آلاف و817 مشاركاً.

صنّف الباحثون النوم التعويضي في عطلة نهاية الأسبوع إلى أربع فئات، عدم التعويض، أو أقل من ساعة إضافية، أو بين ساعة وساعتين، أو أكثر من ساعتين. وتم حساب مؤشر معدل

دراسة تكشف سراً عن ممارسة التمارين الرياضية في الصباح الباكر

• رويترز

أفاد باحثون بأن ممارسة النشاط البدني بشكل عام تُعد خياراً أفضل من الخمول، إلا أن ممارسة التمارين في الصباح الباكر قد تنطوي على "كنز" من الفوائد الصحية الإضافية.

الدراسة الأولى من نوعها التي تقيم مقدار التمارين وتوقيتها استناداً إلى استخدام طويل الأمد للأجهزة القابلة للارتداء وعبر تتبع 14 ألف متطوع أمريكي ومراقبة بيانات معدلات ضربات القلب عبر أجهزة "فيتبيت"، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل متكرر صباحاً كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض الشريان التاجي بنسبة 31% مقارنة بمن يمارسونها في أوقات لاحقة من اليوم.

كما أظهرت النتائج انخفاضاً في احتمالات الإصابة بأمراض أخرى لدى الفئة ذاتها؛ شملت تراجعاً بنسبة 18% في خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، و21% لارتفاع الكوليسترول، و30% لداء السكري من النوع الثاني، بالإضافة إلى انخفاض بنسبة 35% في احتمالات الإصابة بالسمنة، وذلك بغض النظر عن إجمالي مقدار النشاط البدني اليومي المبذول.

ووفقاً للدراسة، ارتبطت ممارسة الرياضة تحديداً بين الساعة السابعة والثامنة صباحاً بأقل معدلات لاحتمالية الإصابة بأمراض الشريان التاجي.

ويخطط الفريق البحثي لعرض هذه النتائج خلال الاجتماع السنوي للكلية الأمريكية لأمراض القلب المقرر عقده هذا الشهر في مدينة نيو أورليانز.

وتعد هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تقيم مقدار التمارين وتوقيتها استناداً إلى استخدام طويل الأمد للأجهزة القابلة للارتداء، ومع ذلك، لا تجزم البيانات ما إذا كانت العلاقة بين توقيت التمرين والصحة القلبية الأيضية علاقة سببية مباشرة، أم أنها تتأثر بمتغيرات أخرى.

وأشار الباحثون إلى أن عوامل بيولوجية مثل الهرمونات، جودة النوم، والجينات، إلى جانب عوامل سلوكية ونفسية، قد تلعب دوراً في هذه النتائج، مؤكداً أن إجراء أبحاث إضافية قد يساهم في تحديد أثر هذه العوامل وتقديم توصيات دقيقة بشأن ممارسة الرياضة.

وقال بريم باتيل، قائد الدراسة والطالب في كلية الطب بجامعة ماساتشوستس تشان، في بيان: "في الماضي، كان التركيز ينصب أساساً على مقدار النشاط البدني أو شدته، أما الآن، ومع امتلاك واحد من كل ثلاثة أمريكيين لجهاز قابل للارتداء، أصبح بإمكاننا مراقبة التمارين بدقة بدقيقة، مما يفتح آفاقاً واسعة أمام تحليلات جديدة".

5 أطعمة قد تساعد في الوقاية من السرطان

• واشنطن: «الشرق الأوسط»

لا يزال السرطان يشكل تحدياً كبيراً في الولايات المتحدة وفي العالم عموماً، إذ ترتبط الإصابة به بعدد من العوامل المتداخلة التي تشمل الوراثة والبيئة ونمط الحياة. ومع ذلك، تشير الأبحاث العلمية إلى أن بعض الخيارات اليومية - وعلى رأسها النظام الغذائي - يمكن أن تلعب دوراً مهماً في تقليل خطر الإصابة بالمرض. فالنظام الغذائي المتوازن لا يساعد فقط في تحسين الصحة العامة، بل قد يسهم أيضاً في الحد من الالتهابات المزمنة ودعم وظائف الجسم المختلفة، وهما عاملان يرتبطان بالوقاية من كثير من الأمراض، بما في ذلك السرطان، وفقاً لما نقلته صحيفة «نيويورك بوست».

وفي هذا السياق، يوضح الدكتور أندريه غوي، كبير أطباء الأورام في مركز جون ثورر للسرطان التابع لمؤسسة «هاكنساك ميريديان هيلث» في ولاية نيوجيرسي، أن الوقاية من السرطان لا تعتمد على تناول نوع واحد من الأطعمة التي توصف أحياناً بـ«الخارقة».

ويشير إلى أن النمط الغذائي العام هو العامل الأكثر أهمية، خصوصاً الأنظمة التي تساعد على تقليل الالتهابات، والحفاظ على وزن صحي، وتقليل التعرض للمواد المسرطنة.

وقال غوي لشبكة «فوكس نيوز»: «تشير الدراسات العلمية باستمرار إلى أهمية اتباع نظام غذائي غني بالألياف ويعتمد بشكل أساسي على الأطعمة النباتية».

ولهذا السبب ينصح الخبراء بالتركيز على خمس مجموعات غذائية رئيسية قد تساعد في دعم الوقاية من السرطان، وفقاً لما أورده صحيفة «نيويورك بوست».

التوت

يوضح الدكتور غوي أن أربعة من أكثر أنواع التوت شيوعاً - وهي التوت الأزرق، والفراولة، والتوت الأحمر، والتوت الأسود - تتمتع جميعها بخصائص قد تساعد في الوقاية من السرطان.

ويقول إن «التوت غني بالأنثوسيانين، وهي أصباغ نباتية تتميز بقدرتها القوية المضادة للأكسدة».

ويضيف أن الأبحاث تشير إلى أن المركبات النباتية الموجودة في التوت قد تساعد في تقليل تلف الحمض النووي، والتخفيف من الالتهابات المزمنة، ودعم آليات إصلاح الخلايا في الجسم.

الطماطم

سواء كنت تفضل تناول الطماطم طازجة مع القليل من الملح أو مطبوخة ضمن صلصات المعكرونة، فإن هذه الفاكهة التي تنضج تحت أشعة الشمس تُعد مصدراً غنياً بكثير من العناصر الغذائية المفيدة.

ويشير غوي إلى أن الطماطم تُعد المصدر الغذائي الرئيسي لمركب الليكوبين، وهو أحد مضادات الأكسدة من فئة الكاروتينويدات.

وقد ارتبط هذا المركب، وفقاً لعدد من الدراسات، بانخفاض خطر الإصابة بسرطان البروستاتا.

ويضيف الطبيب: «من المثير للاهتمام أن البيانات تشير إلى أن الطماطم المطبوخة مفيدة للغاية أيضاً».

الحبوب الكاملة

يوضح غوي أن أمام المستهلكين مجموعة واسعة من الخيارات عندما يتعلق الأمر بالحبوب الكاملة، وكل منها قد يقدم فوائد محتملة في إطار الوقاية من السرطان.

ومن بين هذه الخيارات الشوفان، والأرز البني، والكينوا، وخبز الفصح الكامل.

ويشير إلى أن هذه الحبوب توفر الألياف الغذائية التي تساعد على تحسين صحة ميكروبيوم الأمعاء، كما قد تسهم في تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، إضافة إلى دعم عملية التمثيل الغذائي وتنظيم الوزن.

ويضيف: «تُعد الألياف من أكثر العوامل الغذائية التي تدعمها الدراسات باستمرار في الوقاية من السرطان».

الخضراوات الصليبية

تشمل الخضراوات الصليبية - التي تنتمي إلى عائلة الكرنب - مجموعة واسعة من الخضراوات الشائعة، مثل البروكلي، والقرنبيط، وكرنب بروكسل، والملفوف، واللفت، والجرير.

كما تضم هذه الفئة أيضاً الفجل، والكرنب الأخضر، مما يوفر خيارات متنوعة للأشخاص الذين يرغبون في اتباع نظام غذائي صحي.

ويشير غوي إلى أن هذه الخضراوات غنية بالألياف والفيتامينات ومضادات الأكسدة، إضافة إلى مركبات نباتية تُعرف باسم الجلوكوزينولات.

ويضيف أن هذه المركبات، عند تقطيع الخضراوات أو طهيها بشكل خفيف، تتحول إلى مركبات نشطة بيولوجياً مثل السلفورافان.

الخضراوات البصلية

إذا كنت تستخدم الثوم أو البصل أثناء تحضير أطباق الطماطم أو الخضراوات الصليبية، فإن هذه المكونات الشائعة في المطبخ قد توفر فوائد إضافية أيضاً.

ويشير غوي إلى أن الثوم والبصل يطلقان مركبات عضوية كيريتية عند سحقهما أو تقطيعهما.

وتشير البيانات التجريبية إلى أن هذه المركبات قد تساعد في تثبيط نمو الخلايا السرطانية، كما قد تدعم مسارات إزالة السموم في الجسم.

كما ارتبط تناول هذه الخضراوات بانخفاض معدلات الإصابة بسرطانات الجهاز الهضمي في بعض الدراسات.

باحثون يحتفون بـ"نتائج مذهلة" لعلاج جديد لسرطان البروستاتا

مذهلة!

وقالت شارلوت بيفان، أستاذة بيولوجيا السرطان في جامعة إمبريال كوليدج لندن، والتي لم تشارك في هذا العمل، إن التقدم في استخدام العلاج المناعي لسرطان البروستاتا واعد للغاية، إذ يفتح المجال أمام فئة جديدة من الأدوية. لكنها أضافت أنه من المهم إجراء دراسات على مرضى من أعراق مختلفة، نظراً لوجود تباينات في نتائج علاج سرطان البروستاتا.

وصف سايمون غريفيسون، مساعد مدير الأبحاث في مؤسسة سرطان البروستاتا في المملكة المتحدة، المرحلة المبكرة من التجربة بأنها واعدة.

وقال: "مع وفاة أكثر من 12,000 رجل سنوياً بسبب سرطان البروستاتا في المملكة المتحدة، نحن بحاجة ماسة إلى طرق جديدة ومبتكرة لعلاج هذا المرض".

وأضاف: "هذه النتائج الأولية مباشرة للغاية، حيث استجاب عدد من الرجال المشاركين في الدراسة بشكل إيجابي للعلاج مع آثار جانبية طفيفة. أنطع إلى رؤية هذا العلاج يُختبر الآن في تجارب أوسع نطاقاً، على أمل أن يتيح هذا العلاج للرجال مزيداً من الوقت الثمين مع أحبائهم".

• لندن- عربي 21

وجود مشاكل في البروستاتا.

وأشار دي بونو إلى أن التجربة بدأت بجرعات منخفضة، ثم زادت الجرعة تدريجياً. وعندما فحص الفريق بيانات 17 رجلاً تلقوا أعلى جرعة، وجدوا أن مستوى PSA انخفض لدى 14 منهم (82%) إلى النصف على الأقل بعد العلاج، وانخفض لدى تسعة منهم (53%) بنسبة 90% على الأقل، بينما انخفض لدى خمسة منهم (29%) بنسبة 99% على الأقل.

ووصف دي بونو هذه النتائج بأنها غير مسبوقه بالنسبة لمرض كان يُعتقد سابقاً أنه مقاوم للعلاج المناعي.

أضاف الفريق أنه من بين 11 مريضاً تلقوا أعلى جرعة وكان حجم أورامهم قابلاً للقياس، أظهر خمسة منهم انكماشاً في حجم الورم. وفي حالة واحدة، لرجل يبلغ من العمر 63 عاماً انتشر السرطان لديه إلى كبده، وجد الفريق أن 14 آفة سرطانية في الكبد قد شفيت تماماً بعد ست دورات علاجية.

عُرِضت النتائج، التي لم تخضع بعد لمراجعة الأقران، في ندوة الجمعية الأمريكية لعلم الأورام السريري لأورام الجهاز البولي التناسلي في سان فرانسيسكو.

وقال دي بونو إنه يجري التخطيط حالياً لإجراء المزيد من التجارب السريرية. وأضاف: "نحن بحاجة إلى المزيد من البيانات، ولكن النتائج

العلاجات قد تؤدي على المدى البعيد إلى الشفاء التام".

وأوضح دي بونو أن VIR-5500 عبارة عن جسم مضاد مُهندس يجمع بين الخلايا التائية القاتلة في الجسم والخلايا السرطانية التي تحاول التهرب منها. هذا النوع من الأدوية، الذي يُطلق عليه مُحفز الخلايا التائية، يسمح للخلايا القاتلة بالقضاء على الخلايا السرطانية.

وأضاف دي بونو أن الميزة الخاصة لـ VIR-5500 هي أنه مصمم ليتم تنشيطه داخل الورم فقط. هذا لا يقلل فقط من الآثار الجانبية - وهو أمر بالغ الأهمية حيث وُجد أن مُحفزات الخلايا التائية الأخرى تُسبب استجابات التهابية حادة لدى مرضى سرطان البروستاتا - بل يسمح أيضاً للدواء بالبقاء في مجرى الدم لفترة أطول، مما يعني الحاجة إلى جرعات أقل.

في إطار المرحلة الأولى من التجارب السريرية، التي مولتها شركة Vir Biotechnology، تلقى 58 رجلاً مصاباً بسرطان البروستاتا المتقدم، والذين لم يستجيبوا للعلاجات الأخرى، دواء VIR-5500.

وجد الباحثون أن غالبية المرضى - 88% - لم يعانون إلا من آثار جانبية طفيفة للغاية.

ثم قاموا بفحص مستوى مستضد البروستاتا النوعي (PSA) في دم الرجال - وهو مؤشر حيوي، حيث تشير المستويات المرتفعة منه إلى

نشرت صحيفة "الغارديان" تقريراً لمراسلة الشؤون العلمية، نيكولا ديفيس، قالت فيه إن دواء جديداً لعلاج سرطان البروستاتا المتقدم أظهر نتائج واعدة في التجارب الأولية، وفقاً لخبراء، حيث نجح في تقليص حجم الأورام لدى بعض المرضى.

يُعد سرطان البروستاتا أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين الرجال في العديد من البلدان، بما في ذلك الولايات المتحدة والمملكة المتحدة. ويتم تشخيص حوالي 1.5 مليون رجل سنوياً حول العالم.

أثار الدواء الجديد حماساً كبيراً لكونه نوعاً من العلاج يُعرف بالعلاج المناعي. يعتمد هذا النهج على استخدام جهاز المناعة في الجسم لمكافحة الأمراض، وقد أثبتت فعاليته بالفعل في علاج بعض أنواع السرطان. ومع ذلك، يشير الخبراء إلى أنه لم يُظهر التأثير نفسه على سرطان البروستاتا حتى الآن.

والآن، نشر العلماء نتائج تجربة أولية لعقار العلاج المناعي VIR-5500، مما يُشير إلى أنه قد يُقدم أملاً للرجال المصابين بسرطان البروستاتا المتقدم.

قال البروفيسور يوهان دي بونو، من معهد أبحاث السرطان ومؤسسة رويال مارزردن التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا، والذي قاد هذا العمل: "نعتقد أن هذه

نقطة
ضوء

الصيام، المدرسة التي لا ينجح الكثير من الصائمين بالتخرج منها بكفاءة..!!



• د. محمد سعد الدين

يبدأ الشهر الفضيل وينتهي، ويبقى الكثير من الصائمين يعتبرون ان شهر الصيام هو (شهر الطعام) فيستهلكون من المواد الغذائية ما يفوق اضعاف ما يُستهلك خلال الأشهر الأخرى! بحجة انه شهر كريم ينبغي للمرء خلاله شراء اكثر مما يحتاجه من طعام وشراب! وهي معادلة ليس فقط تنافي روح الشهر، بل انها تفقد الصائمين الكثير من روح هذه العبادة الجليلة وتجعل من مرور ايامه الفضيلة بلا تأثير ايجابي عميق و دائم على اخلاقيات الصائم كما ينبغي.

• طبيب (من كتاب البلاد) لندن- أونتاريو

النفوس وشحن الارادة وتغيير الطباع وتدجين الشهوات ان احسن الصائم التعلم منها. ولكن للأسف الشديد لا ينجح الكثيرون بالتخرج بكفاءة من هذه المدرسة العقديّة العظيمة، بل ربما يعودون الى ما كانوا قبله وكأن شيئاً لم يكن. ولهذا اسبابه، ولعل اهمها (المبالغة في كمية الاكل وانواع الطعام واشكالها المختلفة) حين تدق ساعة الإفطار، وكأن الصائم ينتقم من صيامه!! مما يحدّد تماما الدروس المفترض الاستفادة منها من امتناعه عن الطعام! كما ان (الكسل وتقليل الجهد المبذول) خلال الشهر بحجة الصيام وقلة تناول الطعام يعطل بالتأكيد قدرة الانسان على تحسين عاداته وامكانياته، بل حتى تطوير إرادته نحو الأفضل.

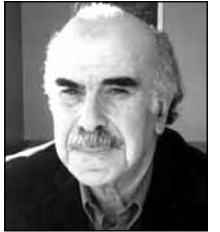
وقدرته. لهذا يجدر بالمسلم عدم الاعتياد على النعم وكأنها حقه الذي لا يزول او يتغير اولا يستحق الكثير من الشكر والشعور بالامتنان.

القدرة (خلال رمضان) على التوقف عن بعض العادات المزمّنة التي يعتقد الانسان انها ضرورة لاغنى له عنها، كشرب القهوة صباحا قبل أي عمل جسدي او جهد فكري، أو ادمان التدخين نهرا لتخفيف الضغوط الحياتية المستمرة، يعني ان الصائم قادر على تغيير الكثير من العادات الضارة او غير المستحبة او المقيدة له ان اراد ذلك حقا، بل يعني ايضا ان إرادة الانسان اقوى بكثير مما يعتقدونها هو نفسه. الصيام مدرسة، بل اكااديمية لتهديب

الصيام مدرسة يتعلم منها الصائم الكثير من الدروس (او هكذا يفترض). الامتناع عن الطعام والشراب رغم قدرة الصائم على شراء ما يشاء منها ورغم حاجته الجسدية الماسة لهما في كثير من الأحيان، ورغم رغبته الملحة في تناولهما. يعني ان على الصائم التعلم وادراك ان ليس كل ما يمكنه شراؤه هو حقه المطلق دائما، وان ليس كل ما يرغب فيه يحق له، وليس كل ما يحتاجه يجب أن يأخذه بالحال وعلى عجل.

الامتناع عن ما احله الله للمسلم من متاع الدنيا المرغوبة من شهوات ورغبات خلال نهار الصيام يعني ان على الصائم ادراك ان ما اكرمه به الله بفضل وحل له، يمكن له ان يزول بقدره

زمن مختلف!



• عبد الهادي شالا

تصورا جديدا، وهذا لا يمكن أن يكون والأكثرية غارقة في هذا الزيد!!

الإعلام، وهذه المواقع بمختلف أنواعها وأغراضها احتياج لم يعد من الممكن الفكك من أسرها بعد أن صارت جزءا يُعتمد عليه في كثير من أمور الحياة والاستشهاد بما تنشره وتعرضه من صور وأفلام، لذلك يجب أن يدرك كل فرد أهمية هذه الأدوات ويُقنن استخدامها بتخير ما يناسب تقويم عاداته، ويجهزها إلى مرحلة جديدة تتوافق مع المستقبل الذي مهما حاولنا تحديد مجاله فلن نفلح لأن الأدوات أصبحت كثيرة وقوتها أكبر ونشاطاتها أوسع.

لذلك تكون البداية من الفرد نفسه، ولا حرج إن استعان بمن هم أكثر منه قدرة في التعامل مع أدوات العصر المتقدمة والاستفادة من تجاربه وإمكاناته، وبالمران سيدخل حلبة الحياة بمواصفاتها الجديدة، خصوصا أن هناك إجماعا على أننا قد دخلنا مرحلة لارجعة فيها، بل ثباتا واندماجا كاملا يضعنا في المكان الصحيح إن أحسنا الأداء والعطاء.

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

في وجه العاتيات وعن الكرم وإغاثة الملهوف، ولكن بات من الملاحظ أننا في زمن لم تعد هذه الصفات والقيم تجد لها مكانا إلا عند قلائل يتمسكون بها، يضبطون توازن حياتهم بينها وبين ما يستجد من عادات وافقوها مع الزمن، فهل تستقيم حياتنا التي أساسها القيم النبيلة إن نحن تركنا الأمر متاحا لمن هب ودب يفرغ سموه ويوجهنا عبر هذه الوسائل بحجج واهية على أن ما كان إنما هو إرث قديم لا يوافق الزمن الحديث رغم عدم مصداقية هذا القول!؟

التخبط الذي نشاهده عبر وسائل الإعلام وهذا التيار القوي الجارف بما يتم تناقله وتداوله عبر المواقع يعطينا صورة واضحة عن كل سلوك أو وجهة نظر في أمر ما، ولكن تناقل الصور والأخبار الباهتة التي قلنا إنها لا تغني ولا تسمن ولا تناسب المرحلة قد طغت وصارت أخبار من لا دور لهم في حياتنا، أو بكلمة أكثر دقة "الدخلاء" تنصدر كل ما يصل إلى عامة الناس بكل أطيافهم. ومما يدعو إلى القلق تزايد الاهتمام بهذه الأخبار وإفراد برامج خاصة لها، تستعرض مواقف لا تبني أجيالا ولا تقوم سلوكا ولا تحقق هدفا ساميا أو بناء عقل وتفكير جيل مقبل على حياة جديدة، وأدوات جديدة أكثر انفتاحا على المستقبل، وكذلك تنحية الأخبار الأكثر أهمية التي يجب أن تحتوي على منهج يرسم

الذي يتابع وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي بوعي وفهم دورها يصاب بالصدمة مما تتناقله من أخبار مكثفة حول أمور أقل ما توصف بأنها لا أهمية لها إلا عند جاهل لا يدرك قيمة الوقت، ولا الظرف الذي يمر به العالم، وخصوصا وطننا العربي الذي تلهى عنه متابعو أخباره الملتهية في أمور لا وصف لها إلا أنها "سخيفة" ولا تتوافق مع الوضع العام الذي يحل بالجميع، وكان الأمر لا يعني هذه الفئة أو أنها ليست شريحة يحتاجها الوطن لتعمل على رفعة وتقدمه، بينما الحالة تزداد تفاقما بالمشاكل وصورها المعقدة، وقد يأتي الوقت الذي يقلت فيه زمام الأمور عن السيطرة رغم كل ما تقوم به الجهات المسؤولة من توجيهات وإصدار قوانين لضبط الدفة إلى وجهتها السليمة.

فما عاد للعادات والتقاليد التأثير ذاته الذي كان يضبط بوصلة المجتمع بعد أن انفلت العقال وجاء من ينادي بتجاوزها بحجة أن وقتها قد ولى، وهو أمر قد لا نُحمد عقباؤه لو ترك الحبل على الغارب، وكما يقول المثل الشعبي: "من فات قديمه تاه!!!" ذلك أنه ليس كل القديم لا يصلح لزماننا.

دائما نردد أننا أصحاب القيم والمثل العليا عبر الزمن بما توارثناه وسمعناه وقرأناه عن التضحيات والصمود

الطبعة الورقية من البلاد بصيغة PDF تجدها على

ALBILAD.NET

البلاد

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

موقع
يتجدد
يوميًا

البلاد

أعمالكم
تتطور
مع تطور
إعلانكمللإعلان يرجى الاتصال بـ
زياد علي 519-777-1391

تعزيز من تقايل من هم دون الـ 18 أدوية تحتوي على أشد

رفع السرية المهنية في قضية أس أن

ALBILAD

519-777-1391

www.albilad.ca

albilad@gmail.com

الحرب الامريكية - الاسرائيلية على إيران

هل استقالت الأمم المتحدة من دورها؟

عبد الحسين شعبان *



الحرب إنما هو إجراء وقائي أو استباقي، لكن مثل تلك التبريرات تعود إلى القانون الدولي التقليدي، الذي كان سائدًا ما قبل الحرب العالمية الأولى، حيث كان يمكن للدولة أن تأتي الحرب أتا شاءت ضد خطر وشيك الوقوع أو تحقيقًا لمصالحها القومية وتأمينًا لمجالها الحيوي، ووفقًا لعهد العصبة (1919)، ولاحقًا ميثاق بريان كيلوك (ميثاق باريس - 1928)، وبشكل أكثر جذرية وعمقًا في ميثاق الأمم المتحدة (1945)، تم تحريم استخدام القوة وليس تقييدها فحسب، فلم يعد القانون الدولي تصنعه أوروبا أو الغرب، إنما أصبحت دول الجنوب العالمي والدول الصغيرة متساوية مع دول الشمال والدول الكبرى، ولا يمكن تجاهلها، دون نسيان ما منحه الميثاق من امتياز للدول الخمس الدائمة العضوية من استخدام حق الفيتو (النقض).

الحرب إنما هو إجراء وقائي أو استباقي، لكن مثل تلك التبريرات تعود إلى القانون الدولي التقليدي، الذي كان سائدًا ما قبل الحرب العالمية الأولى، حيث كان يمكن للدولة أن تأتي الحرب أتا شاءت ضد خطر وشيك الوقوع أو تحقيقًا لمصالحها القومية وتأمينًا لمجالها الحيوي، ووفقًا لعهد العصبة (1919)، ولاحقًا ميثاق بريان كيلوك (ميثاق باريس - 1928)، وبشكل أكثر جذرية وعمقًا في ميثاق الأمم المتحدة (1945)، تم تحريم استخدام القوة وليس تقييدها فحسب، فلم يعد القانون الدولي تصنعه أوروبا أو الغرب، إنما أصبحت دول الجنوب العالمي والدول الصغيرة متساوية مع دول الشمال والدول الكبرى، ولا يمكن تجاهلها، دون نسيان ما منحه الميثاق من امتياز للدول الخمس الدائمة العضوية من استخدام حق الفيتو (النقض).

← قانون القوة

إن تجسيد قواعد القانون الدولي لحساب قانون القوة سيؤدي إلى سيادة الفوضى العالمية، وسيكون أكثر المتضررين منه الدول الصغيرة والشعوب الفقيرة، التي ستكون ضحية لذلك، ولهذه الأسباب ندعو إلى التمسك بالقانون الدولي، على الرغم من النواقص والشغرات والمثالب والعيوب فيه، بسبب عدم وجود قوة عليا تستطيع فرض إرادة القانون الدولي وإنفاذه على من ينتهك قواعده، والمسألة ليست أخلاقية فحسب، بل هي معيارية هيكلية حسبما يقرره الميثاق، ولن يتحقق المنال إلا حين تتلاقى مصالح الدول الكبرى بما يضمن السلام، في ظل توازنات وتقييدات، وهو ما تأسس عليه النظام العالمي منذ معاهدة ويستفاليا (1648) التي أنهت حرب الثلاثين عامًا في أوروبا، وأقرت بالتعددية الدولية وسيادة الدول ومساواتها القانونية، حتى وإن بقيت دون مساواة سياسية، وتلك حقيقة الفوارق بين السياسي والقانوني، التي سنظل قائمة، وستبقى تبحث عن معايير جديدة للعدالة والقيم الأخلاقية والإنسانية.

* أكاديمي ومفكر (من كتاب شبكة البلاد)

تلقيت خلال الفترة القريبة المنصرمة عددًا من الأسئلة، بعضها من طلبة الدراسات العليا في جامعة اللاعنف، وبعضها الآخر من صحفيين وناشطين مدنيين وسياسيين، وغالبية هذه الأسئلة تدور حول حرب الإبادة على غزة، وأين فاعلية القانون الدولي؟ وهل بقي دور للأمم المتحدة ومجلس الأمن الدولي بعد تشكيل "مجلس السلام" برئاسة دونالد ترامب، رئيس الولايات المتحدة، لتحويل غزة إلى ريفيرا ثانية؟ وهل قواعد القانون الدولي بإمكانها حماية الدول من العدوان؟ أم أن قانون القوة هو الحاكم؟

وبعد ذلك، كيف نفسر الهجوم العسكري العدواني الذي شنته إسرائيل والولايات المتحدة على إيران بزعم برنامجها النووي وامتناعها عن التخلي عن الصواريخ الباليستية البعيدة المدى؟ ثم ألا يُذكر ذلك بالعدوان على العراق العام 2003 بحجة امتلاكه أسلحة دمار شامل وضلوعه بالإرهاب الدولي؟ ثم أين قوة القانون الدولي في ظل استمرار العدوان الإسرائيلي على لبنان بالرغم من اتفاق وقف إطلاق النار في 27 تشرين الثاني / نوفمبر 2024؟

لقد استمرّ قصف الجنوب اللبناني يوميًا وعلى مدى 13 شهرًا، واليوم تجتاحه إسرائيل وتتوسع بالعمليات العسكرية العدوانية، الأمر الذي ترك مئات الآلاف من النازحين في العراء، والهدف هو جعل الحياة مستحيلة.

فهل نشهد استقالة مجلس الأمن الدولي من دوره؟ وهل طويلا عهد الأمم المتحدة وقرأنا السلام على ميثاقها؟ وأين نظام الأمن الجماعي الذي تأسست وفقًا لمتطلباته؟ وكيف أجازت تل أبيب وواشنطن لنفسيهما شن الحرب دون قرار من مجلس الأمن؟

لقد قامت الأمم المتحدة على قاعدة حفظ السلم والأمن الدوليين والحل السلمي للمنازعات الدولية، وحرمت استخدام القوة في العلاقات الدولية أو التهديد بها إلا باستثنائين؛ الأول - بإذن من مجلس الأمن الدولي؛ والثاني - دفاعًا عن النفس ضدّ هجوم مسلح حسب المادة 51، ولا ينطبق أي من هذين الاستثنائين على الحرب الدائرة منذ 28 شباط / فبراير 2026. لقد زعمت واشنطن بعد الهجوم على إيران فجر 22 حزيران / يونيو 2025 (حرب 12 يومًا) أنها دمرت البرنامج النووي الإيراني بالكامل، أو على أقل تقدير ألحقت ضررًا بليغًا به، بحيث لم يعد بوسعها أن يشكل تهديدًا، فهل ثمة "مبّرر" للحرب الجديدة أم أنه طغيان قانون القوة؟

← حرب وقائية

تزعم تل أبيب وواشنطن أيضًا أن شنّ

العراق

من هو الفاعل؟

مقاومين بل مجرمين أنتحلوا صفة المقاومة وفسدوا في ثقافتها، أو حثالات تفسد في الأرض والممتلكات والبشر وعصابات خارجة عن القانون.

الموقف الواضح والبعيد عن النفاق ونظرية المؤامرة واللف والدوران هو إدانة أي فعل إجرامي يستهدف العراق وأمنه واقتصاده وعلاقاته الإقليمية والدولية، فالوضوح في المواقف رغم تكلفته فإنه يستجيب إلى مصالح الشعب في أمنه واستقراره.

* أكاديمي عراقي (من كتاب البلاد)

رئيس وزراء ورئيس للجمهورية وبقاء حكومة تصريف الأعمال إلى أمد غير معلوم مشلولة الصلاحيات في ظل نظام محصاتي يرواح في مكانه.

فإذا كانت إسرائيل وإيران هي التي تستهدف تلك المواقع الاستراتيجية وأماكن البنية التحتية فهي تستحق الأمانة والموقف الواضح دون تردد أو محاباة لأن أمن الوطن وموارده فوق كل الاعتبارات، أما إذا كان المنفذ "عراقياً" ومن مختلف الصفات الرسمية وشبه الرسمية التي يحملها فهو خائن لمصالح بلده وشعبه ويستدعي تحشيد كل الجهود المخلصة والوطنية للقضاء عليه وتجريده من مصادر قوته، فهؤلاء ليست

البصرة والتي تشكل قلب العراق الاقتصادي هو هجوم يهدد نطق العراق وموارده وراثته المالية والاقتصادية والتي قد تصل الخسارة إلى أكثر من 7 مليار دولار شهرياً فهو يهدد التمويل المالي للحكومة من رواتب وإعادة اعمار واستثمارات اقتصادية في ظل اقتصاد ريعي منهك لا يمتلك القابلية لإيجاد مصادر تمويل بديلة للنفط وبالتالي نحن أمام استهدافات مخططة لها لأنها الدولة والمجتمع والأفراد وخلق مزيداً من الفوضى وفقدان بوصلة الاستقرار، وقد يصبح العراقيون على حين غفلة وفجأة بدون رواتب شهرية. أن خطورة تلك الأحداث تجري في ظل فراغ دستوري وعدم المقدرة والصراع على اختيار

• د. عامر صالح *



هل الوقوف مع إيران ودعمها ضد الهجمات الأمريكية الإسرائيلية يمر عبر تدمير البنية التحتية الاقتصادية العراقية من نفط وكهرباء وأبنية ومرافق خدمية مختلفة مثل المطار الدولي ومطار أربيل وفنادق وأضعاف الأمن المجتمعي وارتكاب اغتالقات انتقائية لناشطين مدنيين وشل الحياة اليومية، فإذا كانت إسرائيل هي الفاعل فأنا نفهم ذلك في إطار الصراع مع العدو الصهيوني، أما إذا كانت إيران في إطار ما تقوله أنها تهاجم مصالح أمريكية في العراق فإن الشريك في المصالح هو العراق وحكومته وشعبه وإن الأضرار تلحق بالعراق قبل أمريكا. أن نموذج قصف منطقة البرجسية النفطية في

السودان

الحرمان من التعليم في السودان

• د. الشفيق خضر سعيد *



الحرمان من التعليم لم يعد مجرد نتيجة عرضية للحرب، بل بات جزءاً من معادلة الصراع السياسي والعسكري، وسلاحاً يستخدمه طرفاً النزاع

كالوينسكو واليونيسيف، للإشراف الفني واللوجستي على العملية، عبر فتح ممرات آمنة للطلاب، توصيل أوراق الامتحانات وتأمين المراكز، بما يضمن الحيادية وعدم التسريب وسلامة الجميع.

• في أي مؤتمر دولي داعم للسودان، مؤتمر برلين القادم مثلاً، فليكن التعليم على رأس جدول أعماله.

إن تبني القوى المدنية والسياسية السودانية لهذه القضية، قد يحقق أكثر من هدف. فمن جهة، محاولة إنقاذ مستقبل مئات الآلاف من الطلاب، ومن جهة أخرى، قد يشكل مدخلاً لتقارب سياسي بين هذه القوى نفسها، في مواجهة حالة التشرد التي تعاني منها اليوم، ويعيد ربطها بهموم الناس اليومية، بدلاً من انشغالها بالمصالح السياسية الضيقة. والانخراط في قضية تمس حياة الناس مباشرة يمكن أن يعيد ربط العمل السياسي بقواعده الاجتماعية، ويعيد تعريف السياسة بوصفها وسيلة لخدمة المجتمع لا مجرد صراع على السلطة. ففي نهاية المطاف، جوهر السياسة ليس التنافس على المناصب، بل الاستجابة لتطلعات الناس، وبناء الحاضر والمستقبل. واليوم، يقف مستقبل جيل كامل من السودانيين على المحك. وإذا لم تُبذل جهود عاجلة لإنقاذ امتحانات الشهادة السودانية من قبضة الحرب، فإن الخسارة لن تكون تعليمية فحسب، بل وطنية أيضاً. صحيح النفط والذهب ثروة ضرورية للتنمية، لكن العقول السودانية هي الثروة الحقيقية التي إن ضاعت، فسيضيع السودان.

* كاتب سوداني
• (القدس العربي)

التي تعيش تحت السلطين. إن تحييد التعليم وإبعاده عن الصراع يجب أن يصبح الأولوية العاجلة، وفي مقدمة أجندة أي قوى، دولية أو إقليمية، تسعى لتقديم الدعم الإنساني للسودان. بل إن بعض التجارب الدولية تشير إلى أن التعاون في الملفات الإنسانية والتعليمية يمكن أن يشكل مدخلاً لخفض التوتر وتهيئة الأرضية لوقف الحرب. أما القوى المدنية والسياسية السودانية، فقد آن الأوان لأن تتحمل مسؤوليتها التاريخية، وتتجاوز صراعاتها وانشغالها المستمر بالعموميات حول المواثيق وإعلان المبادئ وخرائط الطريق والعملية السياسية... الخ، بأن تضع ملف التعليم في قمة أولوياتها، كقضية ملموسة تمس حياة كل الأسر السودانية. هل سنكون مجرد حاملين متوهمين إذا دعونا إلى عقد اتصالات ولقاءات تشاورية بين القوى المدنية والسياسية، المتصارعة، يخصص فقط لمناقشة مسألة التعليم، وكيفية تنظيم امتحان موحد للشهادة السودانية في جميع أنحاء البلاد؟

ومن ناحيتي، أقدم بالمقترحات التالية:

- الضغط لتأجيل امتحان الشهادة المقرر في 13 أبريل/نيسان، كما يقترح خبراء تربويين، لإتاحة الوقت للتفاوض حول إمكانية عقد امتحان موحد لكل السودان.
- تبني مقترح لجنة المعلمين السودانيين بتشكيل "لجنة وطنية" من خبراء تعليم سودانيين، تتولى الإشراف على امتحان موحد في كل السودان، بالتنسيق مع وزارة التربية والتعليم الاتحادية والإدارات التعليمية في مناطق سيطرة الدعم السريع.
- دعوة المنظمات الدولية المتخصصة،

بالطالبات بشكل خاص. وفي المقابل، تمنع قوات الدعم السريع الطلاب من السفر إلى مراكز الامتحانات في مناطق سيطرة الجيش، وأعلنت عن تنظيم امتحان مواز في مناطق سيطرتها، في خطوة تبدو للوهلة الأولى حلاً إنسانياً، لكنها تحمل في طياتها قبلة موقوتة مهددة لوحدة السودان. كما أنها تواجه إشكالاً جوهرياً يتمثل في احتمال عدم الاعتراف بهذه الشهادة، ليس فقط داخل السودان، بل أيضاً على المستوى الدولي، كما بادر وأعلن الاتحاد الأوروبي. وهكذا، يجد الطالب السوداني في مناطق سيطرة الدعم السريع نفسه أمام خيارين مَرَّين: إما الامتحان في منطقته والحصول على شهادة بلا اعتراف محلي أو دولي، أو المخاطرة بحياته سعياً وراء شهادة معترف بها قد لا يصل إليها أبداً.

هكذا، تحولت امتحانات الشهادة السودانية من استحقاق تعليمي إلى ملف سياسي يُستخدم في معركة الشرعية بين طرفي الحرب. فكل طرف يسعى إلى إثبات قدرته على إدارة الدولة داخل مناطق سيطرته، ويجعل من التعليم إحدى أدوات هذا الإثبات، غير عابئ بأنه يكرّس جيلاً كاملاً من الضياع. لكن الأمر أخطر من مجرد أزمة تعليمية؛ إنه تفكيك ممنهج لأحد أعمدة الدولة الوطنية. فالتعليم الموحد كان دائماً أحد أهم العوامل التي تحفظ وحدة الوجدان الوطني، لأنه يخلق التواصل والتجربة المشتركة بين الأجيال. وحين ينقسم التعليم، وهو أحد أهم مؤسسات الدولة الوطنية، فإن ذلك يضعف الروابط المشتركة بين المواطنين ويهيئ الأرضية الذهنية والوجدانية لتقسيم السودان إلى دولتين. وقد بدأت بالفعل تظهر ملامح ما يمكن تسميته بـ"الانفصال الوجداني" بين المجتمعات

لا تقتصر خسائر حرب السودان على إهيار المدن وإزهاق الأرواح، بل تمتد لتطال المستقبل. فبينما يحتفي العالم بضحايا الطلاب ونجاحاتهم، يجرم في السودان ما بين 250 إلى 300 ألف طالب وطالبة، غالبيتهم في دارفور وكردفان، من الجلوس لامتحان الشهادة السودانية الموحد والمقرر في 13 أبريل/نيسان المقبل، الشهادة التي تظل بوابتهم الوحيدة نحو الجامعات والمعاهد العليا، ونحو حلم يتبدد مع أول رصاصة. الحرب جعلت التعليم في السودان رهينة جغرافية السيطرة العسكرية، ووضعت طلاب دارفور وكردفان أمام طريق مسدود، إذ لا يمكنهم الجلوس للامتحانات الموحدة داخل مناطقهم، ولا يستطيعون الانتقال إلى مناطق سيطرة الجيش.

والحرمان من التعليم لم يعد مجرد نتيجة عرضية للحرب، بل بات جزءاً من معادلة الصراع السياسي والعسكري، وسلاحاً يستخدمه طرفاً النزاع. فوزارة التربية والتعليم الاتحادية، في بورتسودان، لا تستطيع إقامة مراكز للامتحانات في مناطق سيطرة قوات الدعم السريع، لأسباب بديهية، وأعلنت أنها لن تسمح بإرسال أوراق الامتحانات إلى تلك المناطق بسبب عدم القدرة على تأمينها. وترى أن الحل المتاح أمام الطلاب في مناطق سيطرة الدعم السريع هو انتقالهم إلى المناطق الخاضعة لسيطرة الجيش للجلوس للامتحانات. غير أن هذا الطرح، رغم بساطته الظاهرية، لا يعالج المشكلة عملياً. فالطالب المتحمس لخوض هذه المغامرة، سيواجه طرفاً موبوءة بالمخاطر، وإجراءات أمنية مشددة، وتكاليف سفر وإقامة لا تستطيعها معظم الأسر بعد أن استنزفتها الحرب اقتصادياً ونزوحاً، ناهيك عن الخطر المحدق

اليمن

أولويات وعقلية دولة... لا عقلية حشد



* محمد علي محسن

جامعة عادلة ومنصفة، سينحسر وجودها في الساحات، وسيتلاشى بريق حضورها في أذهان وأفعال حاملي راياتها بمضي الوقت، لتحل محلهم هموم لقمة العيش ومرارة الانتظار.

الحكمة اليوم ليست في حشد الناس، بل في ترشيدها هذا الحشد ليخدم أهدافاً واضحة، لا أن يكون مجرد دليل على عجز النخب عن تقديم حلول. فالقضية التي ترهن مستقبلها بتحشيد الشارع فقط، قد يدهسها الشارع نفسه حين يمل من الوعود ويبحث عن لقمة العيش، وتلك هي المفارقة المأساوية.

الجنوب يستحق نخبة تفكر بعقلية الدولة لا بعقلية الحشد، وتخطط لأجيال قادمة لا لمواقف عابرة. فإما شارع يعبر عن إرادة واعية تصنع مستقبلاً، وإما شارع يتحول إلى عبء على من يقدم نفسه حامل الراية وحامي حمى القضية.

ختاماً.. إن الشعوب الواعية هي من تصنع الفارق بين زحف مؤقت يخبو بانتهاء الخطبة، ونهضة وطنية تبقى عبر الأجيال. فصوت الجنوب ينبغي أن يكون صوتاً لدولة مؤسسات، لا صدى حشود، وأن تتحقق تطلعات أبنائه ببناء لا يهدم، وبعقلانية لا تفرط في الغاية العادلة، وبصبر لا يتحول إلى يأس قاتل لكل شيء.

* صحفي يمني
• من صفحة الكاتب على فيسبوك

إن استثمار المعاناة لتحريك الشارع هو قتل متجدد لقضية وطنية عادلة، تحت ستار الدفاع عنها، وتحويل للوجع الإنساني إلى وقود لصراعات لا تنتج إلا مزيداً من الخراب.

الحكمة تكمن في ترشيده الزخم الشعبي، فورقة الشارع قد تكون مشروعة كتعبير عن رفض أو مطالبة، لكنها تفقد شرعيتها حين تتحول إلى بديل عن بناء مؤسسات قادرة على حل المشكلات، وأداة لتعطيل الحلول بدل الدفع نحوها، وغطاء لقتل الأداء السياسي والتنظيمي. فليس أسهل على النخب من الاختباء خلف حقن الجماهير، وليس أصعب عليها من مواجهة المسؤولية بصنع القرار.

الأولويات اليوم تحتاج إلى بناء قدرات مؤسسية تخدم الناس بدل استنزافهم، وتؤسس لدولة تحمي مواطنها لا دولة تنتظره ليكون وقوداً لأزماتها، وتوحيد الجهود مع الحكومة والتحالف لتحقيق الاستقرار، وليس تعطيل المسارات أو ابتزازها تحت أي ذريعة، وبإطلاق مشروعات تنموية وخدمية، وتحقيق تعافٍ اقتصادي يلمسه المواطن ويشعر بثماره في حياته اليومية.

نعم، الشارع في المحافظات الجنوبية ليس ترسلاً في ماكينة سياسية، بل هو روح القضية، فإن انطفأت انتهى كل شيء. فحماية الشارع تعني حماية المشروع الوطني، وهي مسؤولية أخلاقية قبل أن تكون سياسية، وتتطلب من القيادات أن ترى في الناس غاية لا وسيلة، وأمانة لا ورقة ضغط.

فحصر القضية في أسماء وصور وشعارات، أو في مسائل شخصية ضيقة، من شأنه إفراغها من مضامينها الوطنية. ودون غاية وطنية

الشارع في المحافظات الجنوبية ليس سلعةً سياسية تُرفع هنا أو تُخفض هناك، بل هو وعاءٌ لمشروع وطني أصيل، وروحٌ قضائية لا تُنتزى ولا تُباع في سوق المساومات أو المحاصصات في الوزارات والمناصب.

حين يتحول الحضور الشعبي إلى "وسيلة ضغط" تُستعمل في اللحظات الحرجة، فإنه يُفرض من مضمونه الوطني، ويصير أداةً أنيةً تخدم أجندات ضيقة. فالمشروع الوطني الحقيقي لا يُبنى على حشود مؤقتة، بل على وعي مستدام ورؤية بعيدة المدى تتجاوز حسابات اللحظة.

معاناة الناس ليست مادةً للخطابة، وما يمر به المواطنون في المحافظات الجنوبية من ترويض معيشي وخدمي يجعل الحديث عن تظاهرات وتعبئة دائمة ضرباً من العبث، وانفصالاً صارخاً عن الواقع.

الناس تبحث عن خبز، وكهرباء، ومستشفيات، ورأب منتظم، وسلع معروضة بأسعار معقولة، لا عن شعارات تذكرهم بجراحهم دون تقديم علاج.

ليبيا

متى سينهض الأسد الليبي؟



* خالد العيساوي

وفي غرب آسيا ودول الخليج من جهة أخرى. كيف لا؟ وهذه القوة الكبرى هي التي تعمدت أن تبقى الدول الأفريقية بعيدة عن التقدم الحضاري أو الاقتصادي، لأنها ترى فيها قرشاً تدخره ليوم كهذا اليوم. وإن هذا الالتفات إلى أفريقيا يستوجب اهتماماً كبيراً بلبيبا، فهي همزة الوصل بين الغرب وأفريقيا، وهي البوابة التي سيلج منها الغرب إلى القارة السمراء.

إن المشهد سيتغير، وقریباً جداً، وإن القارة السمراء ستكون محط أنظار العالم قريباً، وإن الأسد الليبي، نتاجاً لذلك، سينهض ويُسَمع زفيره للعالم كله، فبيده مفاتيح أفريقيا، وبيده الكثير من الخيرات والثروات، وسيكون له تأثير كبير على دول الجوار، وعلى دول جنوب المتوسط، وحتى على دول العمق الأفريقي.

ولكن عليه أن يحسن قراءة المشهد السياسي العالمي، وأن يلعب دور همزة الوصل بين الغرب وأفريقيا بامتياز، وأن يستفيد من قدر ساقه الله إليه، وأن يحسن استعمال هذا القرش الذي طال ادخاره، وأن يكون عادلاً في تعامله مع المشهد الجديد: عادلاً مع نفسه، ومع محيطه، ومع بينته، وعادلاً مع قيمه.

فالعدل، كما يقول ابن خلدون، أساس الملك. ويقول الفيلسوف البريطاني جولييان رايس في كتابه فلسفة الاقتصاد:

«السياسة الاقتصادية ليست علماً في المختبر، بل مفترق طرق بين العدالة والمصلحة».

وأخيراً، فإن السياسة لعبة إدارة المصالح المشتركة بينك وبين الآخرين، وإدارة هذه المصالح تتطلب حكمة كبيرة. قال تعالى:

(وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا)

* كاتب ليبي
• جريدة (الوسط) الليبية

التي أدركت أنها بحاجة إلى استراحة مسافر تكون في هذه الدول، تلتقط فيها أنفاسها وهي في طريقها إلى الجانب الشرقي من العالم، ذلك الجانب الذي صار متقدماً أكثر بعد الحرب الباردة.

وحيث نتحدث عن ليبيا، لا بد أن ندرك أمرين: الأول أنها أدارت ظهرها للغرب طيلة عقود من الزمن، فأدار الغرب لها ظهره، وكانت النتيجة هذه الحالة التي هي عليها. والثاني أن العالم كان يولي اهتمامه ببعض الدول الآسيوية الصاعدة، وجعل بينه وبينها همزة الوصل التي هي دول الخليج، ففتح اهتمامه لتلك وأولى رعايته لهذه. أما أفريقيا فلم يكن يركز عليها كثيراً بسبب انشغاله عنها بآسيا، وأما ليبيا فلم يحن وقتها بعد.

إذن ينتبه الغرب الفاعل إلى ليبيا إلا بعد أن يقرر أن يقيم حضارة ما في أفريقيا، كما أنه لم يلتفت إلى دول الخليج العربي إلا بعد أن ساعد النمر الآسيوية على النهوض. بمعنى أن قرش أفريقيا وقرش ليبيا يدخره الغرب لليوم الأسود. والسؤال الآن: هل جاء هذا اليوم الأسود الذي سيظهر فيه قرش أفريقيا وقرش ليبيا الأبيض؟

إن ما يحدث في أوكرانيا، وما يحدث في إيران، وفي المنطقة بأكملها، وما نراه من صراعات على الممرات المائية، وانعكاسات ذلك على سوق الطاقة وسوق الغذاء، وما يتبعه من تحالفات بين روسيا ودول مهمة وقوية في آسيا كالصين والهند وكوريا الشمالية وحتى إيران، وهذا التضعضع أو شبه الانحسار للوجود الأميركي الغربي في القارة البعيدة، والمحاولات الجادة والكثيرة والسباقية للصين وروسيا لإيجاد موطئ قدم في أفريقيا، كل ذلك يحتم على الدولة الكبرى في العالم، ومن ورثها المعسكر الغربي، الالتفات بقوة إلى أفريقيا، وذلك لتمتع الوجود الصيني الروسي فيها من جهة، ولتجد لها بديلاً عما يمكن أن تفقده في القارة البعيدة

الليبي، بل وحتى السياسي والأمني، وسيحقق حلم المواطن الليبي بأن يرى وطنه في مصاف الدول الناهضة والمتقدمة، وحينها سيكون للأسد الليبي زئير مسموع.

لا بد أن ندرك أن العالم صار قرية صغيرة، وأن ما يحدث في أقصى الأرض يؤثر على ما يحدث في أدناها، وأنه لا دولة في العالم بمنأى عن صراعات الدول الكبرى بشكل أو بآخر. ولا بد أن نعلم أيضاً أن هناك تحالفات جديدة تتشكل، وأن الصراع الاقتصادي هو أحد المحركات الأساسية لسياسات العالم كلها، وأن هذا الصراع لا ينحصر في الطاقة فقط، بل يشمل الأسواق والممرات والمواقع الاستراتيجية أيضاً، وهنا مرتبط الفرس كما يقولون.

ما حدث أنه بعد انتهاء حرب فيتنام وحلول السلام في آسيا، نهضت النور الآسيوية بتشجيع أميركي في ستينيات القرن الماضي وسبعينياته، ثم توالى نهوض بعض الدول الآسيوية الأخرى حتى تشكل في تلك المنطقة اقتصاد قوي، تبعه وجود سوق قوية أيضاً.

وباختصار، فإن هذا الاقتصاد القوي (الامن) كان يحتاج إلى همزة وصل تصله بالجانب الغربي من العالم، حيث القوة والتكنولوجيا والمال، وذلك بسبب بعده وتناثيه.

فكانت بعض دول الخليج هي همزة الوصل هذه، التي نهضت هي الأخرى بدعم من القوى الكبرى في العالم، الولايات المتحدة الأميركية وأوروبا. والإكيف نفس هذا التقدم الهائل لهذه الدول العربية الخليجية في هذا الزمن القصير؟ ولا بد أن نشير إلى أن جغرافية هذه البلدان وطقسها لا يؤهلانها لهذه النهضة الكبيرة، كما أن عقلية مواطنيها لا تختلف عن عقلية مواطني الدول العربية الأخرى. أما الإمكانات فلبعض الدول العربية وغير العربية إمكانات أفضل، ولكنها الإدارة الغربية

كان حق هذه المقالة أن تخرج إلى النور منذ سنوات، ففكرتها ظلت قابضة في الذهن منذ زمن، تتبلور أكثر فأكثر، وكلما تدبّرت المشهد السياسي والاقتصادي للعالم تأكدت في داخلي من صحة الطرح الذي تأتي به هذه المقالة، أو هكذا يتراءى لي على الأقل. أما عن سبب تأخر كتابتها ونشرها، فليس كل ما يختلج في أذهاننا من أفكار نظرحه للنقاش مع عامة الناس، وليس كل ما يفكر به المرء يبوح به.

ولا أقصد هنا أنني لا أبوح بفكرة هذه المقالة، بل أقصد أنني لا أبوح بسبب عدم كتابتها ونشرها من قبل، والحال أن فكرتها تسيطر عليّ منذ سنوات. أما لماذا أفعل ذلك الآن تحديداً، فهذا لغاية في نفسي أيضاً.

يعمد الإنسان إلى ادخار شيء من ماله ولا يستعمله حتى وهو يعيش ظروفاً صعبة، وذلك تحسباً لظروف أصعب، أو تريبصاً لأوقات أنسب، وهو ما يعبر عنه المثل الشعبي القائل: (القرش الأبيض لليوم الأسود).

وهذا الادخار قد لا يكون بمحض إرادة الإنسان، بل قد يفرض عليه فرضاً، فتراه يتضجر من قلة ذات اليد مع علمه بأن لديه مدخرات تفوق احتياجاته. وهذا ما يحدث في المشهد الاقتصادي الليبي في رأينا، إذا ما نظرنا إليه في نطاقه الإقليمي أولاً، ثم في نطاقه الدولي ثانياً، وليس في نطاقه المحلي فقط. فليبيا أريد لها أن تكون هكذا طيلة العقود الماضية، وربما أن أوان تغيير هذه الإرادة.

ليبيا بلد غني، ليس بالموارد الطبيعية فقط، فهذه قد تنضب يوماً ما، لكنه بلد غني أكثر بموقعه الاستراتيجي الذي يتوسط العالم تقريباً. وما حدث لليبيا هو أن العالم يدخرها ليوم ما، ويبدو أن هذا اليوم قد اقترب. ولذلك نعتقد أننا سنرى تغييراً كبيراً نحو الأفضل في المشهد الاقتصادي

فلسطين

امراة تنفض غبار الحرب عن وجه العالم

المرتعشة تعباً التي تزرع فوق الركام فسيلةً من أمل، وأنها الشمعة التي تُضيء عتمة الخيمة من بريق عينيها، فيما تخفي حلم الصغار بيوم أجمل في قلبها حين يدهمها النعاس بعد تعب، وحين تترك القلب الذي لا يعرف سوى أن يمنح الحب ليكون طوقاً للنجاة. فهي تتركه لكي يرتاح قليلاً، حتى تستيقظ في فجرٍ دامٍ آخر، لكي تجدد الحكاية، وتصبر أن تبقى حكاية كل يوم، وتشرع في غزل سطر جديد في شال ملونٍ ستلقيه على كتف تاهت من فرط الألم.

المرأة الفلسطينية عامّة هي امرأة البهاء في كل يوم، وليست امرأة يوم من آذار، وهي جبل المحامل التي لا تُكتب حكايتها بالحبر، لأنها منسوجة من خيوط الصبر والكرامة؛ فلا ينقض غزلها أبداً مهما هبت وزمجت عواصف الحرب ورياحها.

* كاتبة وصحفية فلسطينية مقيمة في غزة، أصدرت ثلاث مجموعات قصصية، ترجمت قصص لها إلى عدة لغات

حتى إذا ما جاء وقت الظهيرة، وأدرك الجمع أن الجوع لن يسكت مهما حاولوا إخماد صوته، سكب ذلك الخليط الساخن فوق نار الحطب في أطباقٍ صغيرة، ودفعت به أمامنا، وطلبت منا أن ندسّ ملاعقنا بداخله ونخبرها عن جودة مذاقه.

لم تتسّر أن تُلقي داخل الخليط العجيب حفنة أخيرة من الأرز، لكنّ الطعم النهائي كان خرافياً بالمعنى الحرفي؛ إذ كان يشبه مذاق حساء لحم الضأن كثير الدسم. وقد أفرغ كل واحد طبقه وأخذ لنوم عميق في ساعات الظهر، حين كان الناس قد ملّوا من التجوال بين الخيام والبيوت القليلة، ولم يبقَ في الأجواء إلا صوت طائرة الاستطلاع التي تطلق طنيناً معدنياً اعتاده الناس منذ زمن، فلم يمنعه ذلك من نوم القيلولة.

هنا، وفي هذا الموقف، وبعد أن أصبح هذا الحساء وجبتنا اليومية الوحيدة في الأيام الأخيرة التي قضيناها في مدينة رفح، أيقنت تماماً أن الفلسطينية هي المرأة العابرة لكل الأزمات؛ لأنها تنفض فعلياً غبار الحرب عن وجه الجوع، وعن صفرة بشرة الأطفال، وعن ألم الكبار الصامت بدموع متحجرة في المآقي. وأنها اليد

ولذلك حين أتحدّث عن إبداع المرأة الرفحية أقصد نساء مدينة رفح اللواتي ارتبطن بالأرض في تلك البقعة المميّزة، فتحوّلن ساحراتٍ مُدبّرات، وخصوصاً في وقت الأزمات.

في يناير/كانون الثاني من العام 2024، وحيث كانت التهديدات تتزايد باجتياح مدينة رفح، بدأ الشخّ في كل المواد الغذائية يلوح في الأفق، فيما ارتفعت الأسعار بشكل جنوني. وبات كل ما نملكه القليل من الطحين. لكن تلك المرأة، التي تقول إنها كانت تضيء ليلاً وهي تفكر كيف ستدبر وجبة النهار لهذه الأفواه الجائعة حولها، استطاعت أن تبوح بسرّها ومخاوفها للأرض المحيطة بالبيت، والتي تنبت فيها أشجار وحشائش تعرف بعضها وتجهل أكثرها. حتى إذا ما انبج الصبح، سابقت قطرات الندى فقطفت بعض الحشائش التي تعتقد، لو رأيتها للمرّة الأولى، أنها لا تصلح سوى طعام للماشية. لكنها قطفتها بعناية لكي لا تختلط بحشائش من فصيلة نباتية أخرى، ونظّفتها وغسلتها جيّداً، ثم طبختها مع قليل من الماء والبصل، وأسبغت عليها بكرم فائق الكثير من التوابل والبهارات.



• سما حسن *

عندما كنتُ مع عائلتي نازحين في مدينة رفح، بالقرب من حدود فلسطين الجنوبية مع العالم الآخر، وعلى مقربة أمتار قليلة من عالم ما بعد الحصار الخائق على غزة، كنتُ أقيم بصفتي نازحة فقدت البيت وكل ما فيه، لتنتقل إلى بيتٍ ليس لها في أقصى الجنوب من القطاع. وهناك التقيت ربة البيت التي عززت لديّ قناعةً سابقة بأن المرأة الفلسطينية خارقة، وحوّلتني من قائمة التعميم إلى قائمة التخصيص؛ لكي أقول لنفسي مثلاً إن المرأة "الرفحية" خصوصاً مبدعة في وقت الأزمات. ويمكن أن تقول: المرأة الغزّية، وأنت في وسط قطاع غزة، ليعرف من يستمع إليك أنك تتحدّث عن نساء مدينة غزة خصوصاً، وتحديداً اللواتي يحدرون من عائلات أحياء غزة القديمة، مثل الشجاعية والزيتون والصبرة.

من الصحافة العربية

مقالة لـ نمرود نوفيك ومايكل كوبلو في جريدة هارتس

(عنصرية ومعادية للإنسانية).. هذه نظرة الجيل الجديد في أمريكا تجاه إسرائيل

متخيل. ولكن نظراً لأهمية الدعم الأمريكي لأمننا، فمن المهم فحص كيفية تغييرها.

إن نطاق المجالات التي يمكن فيها لسلك إسرائيل مختلف أن يخفف أو يعكس حدة توجهات التباعد والتصل، واسع جداً. ومن أبرز هذه المجالات قضية السياسة الخارجية في السياق الفلسطيني، التي تشمل تغييرها أيضاً إمكانية تطبيع العلاقات مع دول المنطقة والاندماج في تحالف إقليمي بقيادة الولايات المتحدة. وقضية العودة إلى القيم التي تجسدت في وثيقة الاستقلال. لم ينشأ في هاتين القضيتين ذلك التغيير المطلوب في السياق الأمريكي، وهو ضروري لمستقبلنا هنا. ولكن تنفيذ سياساهم في ترسيخ القيم المشتركة بين الديمقراطيتين، ومصالح الولايات المتحدة في المنطقة، وبالتالي تعزيز الشراكة الاستراتيجية.

إن الحرب في إيران ليست التحدي الأخير لأمن إسرائيل. إن الاعتماد الحصري على الرئيس الحالي مثل الضرر المستمر الذي يلحق ببنية الدعم من قبل الحزبين، يندّر بتقويض عنصر أساسي في قدرتنا على مواجهة مختلف التحديات في المستقبل. في ظل واقع لا يبدل فيه عن التحالف الاستراتيجي مع الولايات المتحدة، أصبح من الضروري تغيير المسار وبسرعة.

- هارتس 2026/3/8
- المصدر: (القدس العربي)

وحتى قبل الهجوم على إيران، اتهم قادة رأي جمهوريون بارزون، بمن فيهم المقربون من ترامب، إسرائيل بإشعال فتيل الحرب وجر أمريكا إليها. ومنذ بداية الهجوم، انضم إلى هؤلاء الجمهوريين المؤثرين مسؤولون كبار في الإدارة. حتى لو كانت الإشارة إلى إسرائيل على جر ترامب إليها تستهدف إزاحة التهمة عن البيت الأبيض، فهي تعكس موقف شريحة كبيرة في حزب الرئيس، الذي يدافع عنه لخرق وعده إنهاء الحروب وليس إشعالها.

مع تبلور الرواية القائلة بأن الرئيس تصرف خدمة لإسرائيل، ربما تسوء الصورة داخل الحزب الجمهوري.

لطالما مثلت الجالية اليهودية الأمريكية ذخراً استراتيجياً، لكنها ليست بمنأى عن التغيير. ما زالت الصلة بإسرائيل عميقة، لكنها أصبحت معقدة وحساسة أكثر من السابق. فبالنسبة للجيل الشاب، لا تعكس إسرائيل اليوم القيم التي نشأ عليها. أما صلة الجيل الأكبر سنّاً فتتلاشى بسبب سياسة الحكومة في قضايا تهم الأغلبية المحافظة والإصلاحية. وسيكون من الخطأ الكبير تجاهل عمليات هذا الابتعاد. كما أن الصلة الوثيقة بين الجالية اليهودية الأمريكية وبين إسرائيل، التي تعكس جوهر الرؤية الصهيونية، تعد ضرورة استراتيجية لا غنى عنها.

- من البديهي أن هذه التوجهات لا ينبغي أن تملّي على إسرائيل سلوكها في مواجهة تهديد وجودي

السلام، كل ذلك تراجع. الجيل الشاب ينظر إلى إسرائيل اليوم على أنها تمثل قيماً معادية للديمقراطية، عنصرية ونزعة مسيحية. جيل لا يغفر لتنتياها موقفه الصارخ والمثير للانقسام إلى جانب الحزب الجمهوري.

لقد لوحظ في أوساط الديمقراطيين تراجع ملحوظ في التماهي مع إسرائيل منذ فترة، وقد تسارع ذلك بفعل الحرب في غزة. لم يعد من الغريب سماع انتقاد لسياسة إسرائيل في المناطق المحتلة تجاه مواطنيها العرب

مؤخراً، برز تحد آخر في داخل الحزب الجمهوري، حيث تغير الجيل الذي كان يعتبر إسرائيل حتى فترة قريبة حليفة جديرة، بدأ بالابتعاد. وكان جوهر هذا التغيير هو التساؤل إذا كان ينبغي للولايات المتحدة الاستمرار في دعمها الكبير، الاقتصادي والأمني والسياسي، لإسرائيل أو إذا كان ينبغي لها أن تدفع ثمن مغامراتها الأمنية مثلما تجلّي ذلك في الهجوم في الدوحة في أيلول الماضي. وتسمع في هذه الأيام أوضح تجليات هذا التوجه حول مسألة إذا كان ينبغي للولايات المتحدة الانخراط في "حرب إسرائيلية" يقتل فيها جنود أمريكيون من أجل إسرائيل.

بينما يتردد ترامب بين تأييد ورفض تحركات إسرائيل، فإن الصورة في حزبه أكثر تعقيداً، وكذلك ما يتوقع في فترة ولايته وبعدها.

• نمرود نوفيك ومايكل كوبلو

إن الإنجازات الأولية للحرب في إيران مدهشة. فالتنسيق مع القوة الأمريكية وجودة المعلومات الاستخباراتية والتنفيذ الدقيق، كل ذلك يستحق الثناء. مع ذلك، فإن بوادر اتهام إسرائيل بجر الولايات المتحدة إلى حرب يعارضها معظم الشعب الأمريكي، قد تسرع من وتيرة الأحداث القادمة.

تمتعت إسرائيل خلال عقود بدعم مستقر من الحزبين استند إلى ثلاثة أركان: القيم المشتركة والمصالح المتداخلة والتعاطف العاطفي بين قطاعات واسعة في الشعب الأمريكي بقيادة الجالية اليهودية. في السنوات الأخيرة، بدأ كل ركن من هذه الأركان يتآكل. بالنظر إلى الأهمية الكبيرة للعلاقات مع الولايات المتحدة لأمن إسرائيل، ينبغي لهذا التوجه أن يقلق متخذي القرارات في القدس وناخبهم.

لقد لوحظ في أوساط الديمقراطيين تراجع ملحوظ في التماهي مع إسرائيل منذ فترة، وقد تسارع ذلك بفعل الحرب في غزة. لم يعد من الغريب سماع انتقاد لسياسة إسرائيل في المناطق المحتلة تجاه مواطنيها العرب، والضرر الذي يلحق بحراس العتبة وغيرهم من ركانز الديمقراطية. لقد طرأ تغيير جلي على الحزب. فالأجيال التي تتذكر نهضة إسرائيل وروح الريادة والتماسك الوطني للدولة الوليدة والنضال الحازم من أجل الوطن، إلى جانب السعي إلى

NEW CANADA STUDENT LOAN FORGIVENESS APPLICATIONS OPENED MARCH 16

- Sidak Singh Dhanoa Sidak
- Canada News

Teachers, social workers, and eight other professions can now apply for up to \$30,000 in federal student loan forgiveness starting March 16, 2026.

The Government of Canada expanded the Canada Student Loan Forgiveness program to include 10 new occupations effective December 31, 2025.

Online applications through the National Student Loans Service Centre will begin processing on March 16, 2026.

Paper applications submitted before



this date will also begin processing at that time.

This expansion represents one of the most significant changes

to federal student debt relief in Canadian history, with an estimated 7,968 borrowers benefiting in the first year alone.

By 2034-2035, up to 19,025 borrowers per year could receive loan forgiveness through this expanded program.

The program targets professionals working in communities with populations of 30,000 or fewer, which represents approximately 11.2 million Canadians or about 30% of the national population.

The 10 New Professions Now Eligible For Loan Forgiveness

These ten professions join family doctors and nurses who have been eligible for loan forgiveness since 2013.



Profession	Maximum Forgiveness	Work Requirement
Teachers	\$30,000 over 5 years	10 months consecutive (schools)
Social Workers	\$30,000 over 5 years	10m consecutive (schools) or 12 months
Psychologists	\$30,000 over 5 years	10M consecutive (schools) or 12 months
Early Childhood Educators	\$15,000 over 5 years	10m consecutive (schools) or 12 months
Dentists	\$30,000 over 5 years	12 months
Dental Hygienists	\$30,000 over 5 years	12 months
Pharmacists	\$30,000 over 5 years	12 months
Midwives	\$30,000 over 5 years	12 months
Physiotherapists	\$30,000 over 5 years	12 months
Personal Support Workers	\$30,000 over 5 years	12 months

For comparison, family doctors remain eligible for up to \$60,000 over five years, while nurses and nurse practitioners can receive up to \$30,000.

The government increased maximum forgiveness amounts by 50% in previous years, demonstrating ongoing commitment to reducing barriers for healthcare and education professionals in underserved areas.

The forgiveness applies only to the federal portion of your Canada Student Loan.

Provincial student loans, private student loans, and lines of credit converted from student loans are not eligible for this federal program.

If you have both federal and provincial student loan debt, contact your provincial student aid office to inquire about separate provincial forgiveness programs that may be available.

Eligible communities are defined as population centres with 30,000 people or fewer, or rural areas

outside population centres.

This definition significantly expands the number of eligible communities compared to the previous more restrictive criteria.

Ontario Eligible Communities

Ontario has the largest number of eligible professionals given its population, with approximately 5 million people living in eligible communities.

Community	Population	Region Notes
Belleville	29,597 Eastern Ontario	Just under threshold
Peterborough	28,065 Central Ontario	University town
North Bay	26,349 Northern Ontario	Regional centre
Timmins	25,123 Northern Ontario	Mining community
Sault Ste. Marie	23,456 Northern Ontario	Border city
Cornwall	22,789 Eastern Ontario	Bilingual community
Kenora	9,721 Northwestern Ontario	Remote regional hub
Kapuskasing	7,654 Northern Ontario	Pulp and paper town
Sioux Lookout	5,336 Northwestern Ontario	Healthcare hub for remote communities
Hearst	4,567 Northern Ontario	Francophone community



Major cities like Toronto, Ottawa, Hamilton, and London do not qualify due to their population size. However, many surrounding communities and towns within commuting distance of these cities do meet the threshold

LONDON-AREA JOBLESS RATE HIGHEST IN DECADE OUTSIDE PANDEMIC YEARS

London's unemployment rate edged up again in February after the local economy shed thousands of jobs for a second straight month.

- Jonathan Juha
- Postmedia

The London area has the highest unemployment rate among big Canadian cities after losing thousands of jobs for a second straight month, the latest snapshot of the labour market shows.

After losing about 5,000 positions in January alone, the London area shed another 3,100 jobs in February, Statistics Canada reported Friday.

The latest job losses pushed the unemployment rate for the London area – which also includes St. Thomas, Strathroy and portions of Elgin and Middlesex counties – to 8.8 per cent, up from 8.2 per cent in January.

At 8.8 per cent – the highest jobless rate for London over the past decade, excluding the COVID-19 pandemic years – the city's unemployment rate is above both the provincial and national rates, which stood at 7.6 per cent and 6.7 per cent, respectively.

It's also the second-highest among 41 census metropolitan areas included in the monthly job report, behind only Belleville–Quinte West, whose population is much smaller than London's.

The city's troubling ranking is directly tied to the economic turmoil caused by the ongoing trade war between Canada and the United States, which has shaken the country's economy and whose effects will continue to reverberate in the short and medium term, said Audra Bowlus, a Western University economics professor.

"I think, originally, people hoped that this would be temporary and that we would be able to negotiate our way out of this trade problem," she said.

"But the trade situation does not really seem to be resolving itself, so that's no longer a short-term obstacle, right? So you have to think a little longer term about how you're dealing as a city that's being hit by some of these tariffs, and that means diversification and trying to still



The downtown London, Ont. skyline as seen from Richmond Street near the city's northern boundary on Feb. 1, 2025. (Alessio Donnini/CBC News)

provide investment opportunities for companies to come into your city . . . even though it is hard and now harder."

London Mayor Josh Morgan echoed similar concerns, saying the ongoing trade dispute is having an outsized impact on this part of the province.

Most of the cities with the highest unemployment rates in Friday's

report, for instance, are in southern Ontario, the heart of the province's manufacturing sector.

Kitchener-Cambridge-Waterloo, Barrie, Oshawa and Windsor, for instance, were all in the country's top 10, each with jobless rates above eight per cent.

London region unemployment hits five-year high after January job losses

"That's a function of how vulnerable southwestern Ontario is to these trade disruptions and the

soften the economic blow. But he added only a renegotiation of the Canada-U.S.-Mexico free trade agreement, also known as CUSMA, has the potential to restore stability to the local market. A review of the deal is now underway, with a deadline for an agreement under trade rules set for mid-year.

"The best possible thing for the southwestern Ontario region is a return to a stable, normalized trading relationship across the North American market," Morgan said. "Returning certainty to the market is what's going to return investment in jobs to the market, first and foremost."

More short-term pain, however, is likely for the Canadian economy as the ripple effects of the war in Iran become clearer in the months to come, Bowlus said.

While oil-producing provinces such as Alberta may benefit from higher petroleum prices, higher gas prices will likely reduce consumers' spending power and affect other sectors of the economy, she said.

"Right now, when you fill up your car, that is less money for you to buy something else, right? People did not set aside money for this to happen, so this is a big shock, and it's going to impact consumer spending. So this will have a trickle-down effect that will be very different for different parts of the country, and, unfortunately for Ontario and for London, that is not going to be good for us."

jjuha@postmedia.com

Albilad

albilad@gmail.com

To advertise, Please call Ziyad Ali (519)777-1391

ADVERTISE WITH US

www.albilad.ca

LET US TELL YOUR STORY

CONTINUED FROM PAGE 40

* Candidates with work experience in transport occupations, including pilots, aircraft mechanics and inspectors

* Highly skilled foreign military applicants recruited by the Canadian Armed Forces in key roles such as military doctors, nurses and pilots

Immigration, Refugees and Citizenship Canada will continue holding invitation rounds to select candidates with strong French skills and those with work experience in the following categories that were in place in 2025:

* Health care and social services, such as nurse practitioners, dentists, pharmacists, psychologists and chiropractors

* Trades, such as carpenters, plumbers and machinists

The Honourable Lena Metlege



Diab, Minister of Immigration, Refugees and Citizenship said: “Canada’s future depends on a workforce ready to meet the challenges of a changing economy. By refining Express Entry to focus on the skills our communities truly need, we are strengthening our labour market, supporting provincial priorities and ensuring newcomers can contribute from day one.”

Quick facts

* Immigration accounts for almost 100% of Canada’s labour force growth, helping to address labour shortages in key sectors.

* Express Entry is Canada’s flagship application management system for those seeking to immigrate permanently through the

Federal Skilled Worker Program, the Federal Skilled Trades Program, the Canadian Experience Class and a portion of the Provincial Nominee Program.

* The first round for foreign medical doctors with Canadian work experience will be in the coming days. Canadian Experience Class draws continued through early 2026 to prioritize candidates already contributing to Canada’s economy. So did draws for the French-proficiency category.

* Canada is working to attract and retain the best talent to our country. Today’s announcement builds on important work to strengthen Canada’s economic resilience through targeted measures for medical doctors, graduate students and researchers, as well as Canada’s Defence Industrial Strategy.

TERESA ARMSTRONG
MPP London-Fanshawe

تريزا أرمسترونغ

صوتكم في برلمان أونتاريو

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

community office

155 Clarke Rd. London, ON N5W 5C9

Tel: (519) 668-1104

Fax: (519) 668-1941

Email: tarmstrong-co@ndp.on.ca

www.teresaarmstrong.com



CANADA EXPANDS LICENSING REQUIREMENTS FOR INTERNATIONALLY TRAINED LAWYERS

• CIC

Foreign-trained lawyers must now meet additional requirements to become accredited in common-law jurisdictions* in Canada.

As of March 1, 2026, Canada's National Committee on Accreditation (NCA)** has added two additional requirements for foreign-trained lawyers to become accredited in Canadian common-law jurisdictions—these are:

Mandatory language screening; and
A stand-alone Indigenous Law and Peoples knowledge requirement.

Foreign-trained lawyers will still be required to meet all other accreditation requirements outlined by the NCA to be certified to practice in Canada.

This article will cover the ways in which international lawyers can meet these two new requirements.

*Common law jurisdiction in Canada covers all provinces and territories in Canada (for most legal practice) except for Quebec.

**The NCA is the official Canadian body that assesses the legal education

and professional experience of individuals who gained their credentials outside Canada, or in a Canadian civil law program.

Language screening requirements

All applicants to the NCA for credential assessment must complete an NCA language screening before the organization can issue an assessment decision, unless they qualify for an exemption by providing a valid accepted language test. Test results used for exemption must be less than two years old when submitted to the NCA.

Each applicant gets one attempt at the screening.

The new language screening is required not only for first-time applications but also for applicants whose credentials are not initially recognized and who ask the NCA to review their file after completing additional legal studies. This means even some people who applied before March 1 could still be affected.

For English, the screening is a proctored Versant English Placement Test, included in the assessment fee, with a minimum score of 61 overall

needed.

For French, the NCA says it does not yet have a French screening tool, so applicants choosing French currently must complete one of the approved French tests at NCA expense. If an applicant does not meet the screening standard, they can still continue, but they must pass one of the accepted full language tests before receiving the Certificate of Qualification.

The accepted full language tests and minimums in the March 2026 interpretive statement are given below:

English Tests

CELP-PIP-General 9 in each band;
IELTS General 7 in each band; and
PTE Core
Reading 78, Writing 88, Listening 82,
Speaking 84.

French Tests

Under the pre-March 2026 policy, applicants were treated as meeting the language requirement if their qualifying law degree was taught in English or French and earned in a country where that language is official; only applicants

who did not meet that rule had to later provide a recognized language test.

Indigenous Law and Peoples requirement

This new requirement now mandates that all applicants to the NCA who wish to have their credentials assessed complete a stand-alone course to “demonstrate competence in Indigenous Law and Peoples”.

The 2026 manual added a new section 10.5, requiring applicants to understand:

The history and legacy of residential schools;

UNDRIP;

Aboriginal-Crown relations;
Doctrines like Discovery and terra nullius; and

Systemic discrimination against Indigenous women, girls, and 2SLGBTQIA people.

The NCA says this requirement can be met through a Canadian Centre for Professional Legal Education (CPLED) module or an NCA-approved course at a recognized Canadian law school.

The NCA describes the CPLED Indigenous Peoples and the Law option as a six-week, fully online, self-directed course developed for internationally trained lawyers

TERENCE KERNAGHAN
MPP LONDON NORTH CENTRE

تيرينس كيرناغان

WORKING FOR YOU!

نعمل من أجلك!

نتحدث اللغة العربية



TEL: (519) 432-7339

FAX: (519) 432-0613

#105 - 400 York St. (facing Colborne)

London, ON N6B 3N2

TKernaghan-CO@ndp.on.ca

TERENCEKERNAGHAN.CA

MID-EAST CRISIS SET TO SPIKE FOOD INFLATION

• **Sylvain Charlebois - Dalhousie University**

The conflict in the Middle East could soon show up on your grocery bills.

The reason is simple: the Strait of Hormuz moves a huge share of the world's oil, natural gas and fertilizer, and any disruption there quickly raises the cost of producing and transporting food.

The Strait, a narrow waterway between Iran, the United Arab Emirates and Oman, is one of the most important shipping routes of the global economy. Roughly 20 per cent of global oil supply, 23 per cent of natural gas, and about 30 per cent of global chemical fertilizers move through that corridor each year.

Even countries that produce their own energy, such as Canada, are affected because global oil prices are set in international markets.

Unlike Russia's illegal invasion of Ukraine four years ago—when markets worried about access to wheat and grains—this conflict is about the cost of energy and producing food.

Fertilizer markets are particularly vulnerable. The Middle East is a major exporter of urea and ammonia, both critical for global crop production. Any sustained disruption will push input costs higher.

Shipping through the Strait has largely halted. Cargo operators are wary, and insurers are raising war-risk premiums. When insurance disappears, ships often do too.

Canadian farmers try to shield themselves from volatility by pre-buying inputs months ahead. But they are not fully protected. Some fertilizer is locked in early, but other purchases remain exposed to global price swings. Diesel is the real wild card, because it powers farm machinery, long-haul trucking, rail transport and much of the equipment used in food processing and distribution.

Energy markets have already reacted. Oil is up about 13 per cent. Natural gas prices in some regions have jumped 30 per cent. Diesel prices are climbing between eight and 13 per cent. Agricultural commodities—wheat, soybeans, milk—are edging upward, but markets are not panicking.

If diesel were to spike 25 per cent under a prolonged Iran conflict scenario, the effect on food inflation could be noticeable. Canada's industrial carbon price applies to large emitters such as energy producers, heavy industry and major transport networks and will rise from \$95 last year to \$110 per tonne this year.

Dalhousie University's Agri-Food Analytics Lab models suggest this combination could add 0.4 to 0.7 percentage points to national food inflation by May or June. That may not sound dramatic. But every percentage point of food inflation translates into roughly \$150 to \$200 more in annual food spending for the average Canadian household. Fresh produce and meat would likely feel the pressure most.

And Canadians are already under strain. According to the latest data from Statistics Canada, food prices are currently rising at 7.3 per cent year over year, far above the country's overall inflation rate of about 2.3 per cent.

Fuel used across the food

system, from farm equipment to trucks, rail and processing facilities, is also subject to other levies, including federal excise taxes, provincial fuel taxes, and sales taxes such as GST or HST applied to fuel purchases. Despite exemptions, these levies still increase transactional costs for everyone involved in food distribution in Canada.

Individually, these costs may appear manageable. But together they compound.

Still, energy shocks alone rarely drive long-term food inflation. Exchange rates, labour costs, and global commodity markets typically matter far more. What matters most now is duration.

If the conflict fades quickly, the market impact will likely remain limited. If it drags on, costs will ripple through global supply chains.



CANADA'S AUTO EXPORTS JUST FELL TO A MULTI-YEAR LOW

• **Luca Caruso-Moro**

Canada's exports of motor vehicles and parts fell 21.2 per cent to \$5.4 billion in January, the lowest level since September 2021.

That's according to Statistics Canada, which released its January merchandise trade data on Thursday. The report noted passenger cars and light trucks saw the largest decline in exports, logging a decline of 32.5 per cent.

Vehicle model changes were to blame for prolonged seasonal production stoppages in January, Statistics Canada added, which affected light trucks and passenger vehicles "strongly."

While exporters of aircraft and transport equipment and parts saw a record year in 2025, they marked a sluggish January resulting in a 16 per cent drop.

U.S. trade

Canada did export about four per

cent more energy products in January than the month before. That's due in part to a deep winter chill affecting much of the U.S., driving up demand for Canadian national gas.

Overall trade with the U.S. decreased 3.8 per cent in January. Imports fell, too, by 3.4 per cent.

Following a record high in December, Canada's exports to countries other than the U.S. were down 6.5 per cent.

"The decline was mostly due to lower shipments of unwrought gold to the United Kingdom," reads the January report.



PEGGY SATTTLER

MPP London West

Thank you London West for putting your trust in me

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

مكتبي على استعداد
دائما لمساعدتكم في
القضايا المحلية



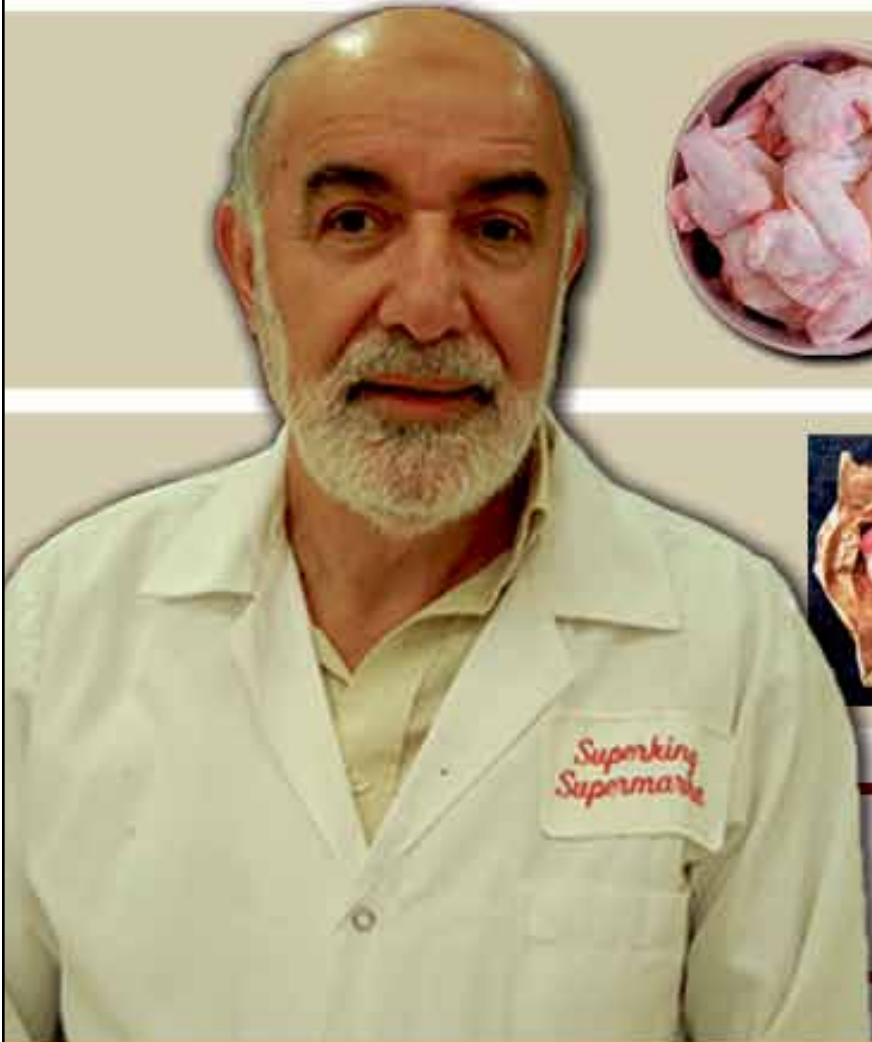
community office

240 Commissioners Rd W (at Knights Hill Rd), Unit 101
London, ON N6J 1Y1

Phone: 519-657-3120

Fax: 519-657-0368

Email: psattler-co@ndp.on.ca

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

LONDON-AREA JOBLESS RATE HIGHEST IN DECADE OUTSIDE PANDEMIC YEARS

NEW CANADA STUDENT LOAN FORGIVENESS APPLICATIONS OPENED MARCH 16

CANADA PRIORITIZES TOP TALENT IN 2026 IMMIGRATION EXPRESS ENTRY CATEGORIES

• Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Ottawa—Canada is taking back control to return immigration to sustainable levels, while ensuring it continues to support the economy. As global competition for skilled workers intensifies, Canada’s immigration system is focused on attracting and retaining highly skilled immigrants

through the International Talent Attraction Strategy.

Today, the Honourable Lena Metlege Diab, Minister of Immigration, Refugees and Citizenship, announced the 2026 categories under the Express Entry system. This allows Canada to invite candidates with the skills and experience needed to fill critical labour gaps in key sectors and

occupations.

In addition to a new category for foreign medical doctors with Canadian work experience, Canada will introduce new categories for:

* Researchers and senior managers with Canadian work experience

————— **CONTINUED ON PAGE 36**

LONDON (NDP) MEMBERS OF PROVINCIAL PARLIAMENT

THANK YOU



The New Democratic Party (NDP) Members of Provincial Parliament — Teresa Armstrong, Peggy Sattler, and Terence Kernaghan — invited a number of activists from various community associations and social organizations in the City of London to an Iftar dinner at the Islamic Centre.

Really, this is an initiative that deserves our immediate attention and appreciation...

This is exactly how an elected Member of Provincial Parliament (or municipal councillor) should engage and communicate with their constituents and voters.

The reality is that the NDP MPPs distinguish themselves through their ongoing communication

with their voters and community. They do not disappear after the elections, only to reappear when the next election campaign begins, as others often do. They are constantly present — not only at events organized by Canadian Muslims, but at activities and events involving all components of Canadian society. This is something we have observed and witnessed firsthand as a newspaper that has been published in London for a quarter of a century and has been following the activities of the city’s MPPs.

This initiative of inviting people to a Ramadan Iftar made us feel, as Dr. Munir Elkassem, the Imam of the Centre, said, “that we are guests in our own home.” The generous hosts were the group of

MPPs, whose short speeches made us feel that they stand with us as we live through these blessed days — the days of the noble month of Ramadan.

Thank you, Teresa Armstrong, Peggy Sattler and Terence Kernaghan.

Thank you for sharing a beautiful Ramadan day with us.

And special thanks to Ms. Nadine Abi Raad, the Executive Assistant of MPP Terence Kernaghan office, who acted as a true hostess — standing and welcoming the guests with the care and warmth of a lady of the house honouring her visitors...

From Al-Bilad newspaper, which has known you for many years. Thank you