



كلمة العرو..



منصور السناطي

كونوا متواضعين بدونك ضعفه
واقرباء بلا عنفه...

رأس الحكمة مخافة الله كما تعلمنا ، فالحكمة تنبئ البصيرة وكما قالها أفلاطون (اعرف نفسك) ، وإذا عرفنا أنفسنا وأعطيناها حق قدرها تجنبنا الكثير من المشاكل والصعاب فنعرف وزننا ومقدار معلوماتنا العامة وسعة مداركنا ، فكل فرد منا راض عن نفسه في أغلب الأحيان ويعرف مقداره ويحترمها ، ولتحقيق ذلك يجب عليه إحترام الآخرين ، وبذلك يجزل الإحترام لنفسه ، وعرفنا بأن سليمان الحكيم وقّدت إلى مملكته الكثير من الناس لتتعلم شيئاً من حكمه التي وهبها له الله ، فبيننا نحن البشر فروق فردية ، لا يمكن أن نتساوى في القامة والحكمة والدراية ، ولهذا يجب علينا إحترام أراء الآخرين ومعتقداتهم ومقدساتهم وميولهم ، لكي يتم إحترام ما يخصنا بنفس القيمة ونفس الميزان .

ولكن إذا إعتبرنا أنفسنا على صواب على طول الخط والآخرين على ظلال فذلك مصيبة المصائب ، لأنك تعطي لنفسك ومقامك أكبر من حجمك ، أي أنك لا تعرف نفسك حق قدرها وقد يصدك الواقع عندما تقيق من سباتك وترى حقيقتك وجهلك بحقائق الأمور .

فالتواضع هو قمة الثقافة ، والمتواضع محبوب من الناس والله معاً ، وإما المتكبر فمنبوذ ومكروه ، وهذا يجعله شديد المراس ومن الصعوبة بمكان التعامل معه لأنه يجادل ويجادل برغبة بالإنتنصار في النقاش مهما كان موضوعه ويدلوا بدلوه في كل الشؤون والإختصاصات ، وهنا الطامة الكبرى .

ومما تقدّم نستخلص الحكمة والمؤعظة ونراجع أنفسنا ونتعلم البساطة والتواضع والتزود بالمعلومات العامة ما أمكننا إلى ذلك سبيلاً فنتوسع مداركنا وتزداد ثقنتنا بأنفسنا ، وإذا كان لنا إلمام في مجال من مجالات المعرفة ، وجبّ علينا إيصالها بالطرق المناسبة لتعمّ الفائدة وينتشر الخير (فخير الناس من نفع الناس) ، وكلنا دون إستثناء لنا دراية وعلم ببعض جوانب المعرفة قد لا تكون متوفرة عند الكثيرين ولهذا يجب إيصالها فيكون لنا أجراً وثواباً عند الله ، وأن نكون في جانب العطاء لكل الناس ، وأن يكون عطواننا دون مقابل ، وهنا نكون مرتاحي الضمير وأنقياء السريرة ، وقد عرفنا أنفسنا كأفراد نافعين في بحر الإنسانية الذي لا ينضب ، وكما قال المسيح له المجد: طوبى للرحماء فإنهم يرحمون ، وقديماً قيل : (رحم الله أمرؤ عرف قدر نفسه) ، والله من وراء القصد .

زيارة بوتين إلى السعودية والإمارات ، إلى أين ؟

الدولية وخفض إنتاج النفط لتعزيز أسعار النفط ، وكانت الزيارة الأولى لبوتين لكل من الإمارات والسعودية في 2019 . وجدير بالذكر أن محمد بن سلمان زار منذ 2015 و2018 روسيا عدة مرات واسهم في رفع مستوى العلاقات بين البلدين. وتأتي السعودية في المرتبة الأولى في سوق النفط تليها روسيا . كما أن السعودية لعبت دور الوسيط في الحرب الروسية الأوكرانية ، لإرتباطها بعلاقات تجارية كبيرة مع كلا البلدين .

ويرى أوليغ اغنانوف محلل الشؤون الروسية أن للسعودية تأثير على روسيا ويمكن أن تلعب دوراً في إيقاف الحرب الروسية الأوكرانية .

ويذكر أن المحكمة الجنائية الدولية كانت قد أصدرت في آذار الماضي مذكرة إعتقال بحق بوتين بتهمة ارتكاب جرائم حرب بحق الأطفال الأوكرانيين وترحيلهم قسراً إلى روسيا ، لكن روسيا ردت بأنها ليست عضواً في نظام روما المؤسس للجنائية الدولية وبالتالي لا ترتب عليها التزامات تجاه المحكمة .

وبوتين يعلم جيداً فلا الإمارات ولا السعودية قادرتان على إعتقاله حتى لو اردتا ، وهذا مبرط الفريس لكسر عزلة بوتين الدولية من جهة وجس نبض العالم من الجهة الأخرى وهنا يثبت بأن بوتين هو ثعلب السياسة بامتياز .

وتتميز العلاقات السعودية الروسية بسامات خاصة ، حيث إعترف الإتحاد السوفيتي بالدولة السعودية في 1926 وفي سنة 1930 تحولت الفصيلة السوفيتية إلى سفارة . وفي 2017 زار الملك سلمان موسكو واستقبل بحفاوة مميزة .

وإعرب وزيراً خارجية البلدين عن إرتياحهما للعلاقات الجيدة جداً وأفاق التعاون والمصالح المشتركة بين البلدين. كما أعرب الكسندر نوفاك نائب الرئيس الروسي إمكانية توسيع التعاون في الطاقة النووية السلمية والإستكشاف الجيولوجي والحفر ومعالجة الهيدروكربونات وتطبيق حلول التحول



منصور السناطي

يبدأ الرئيس الروسي بزيارتي عمل إلى السعودية والإمارات الأربعاء الخامس من ديسمبر الجاري، لتعزيز شراكتها في الشرق الأوسط والعالم ، وسيجري بوتين محادثات في الشؤون الإقليمية والدولية والطاقة . وستكون المحادثات مع ولي العهد السعودي محمد بن سلمان وقبلها ستكون في الإمارات حسب وكالة (سبوتنيك) الروسية للإنباء ، وتتناول العلاقات الثنائية والحرب بين إسرائيل وحماس والسياسة

بمناسبة

عيد الميلاد المجيد

نتمنى لقراء جريدة السفير الكرام وابناء جاليتنا العربية

أوقاتاً سعيدة مليئة بالفرح والسلام

عسى أن يحمل هذا العيد السعادة والأمل إلى قلوبكم

وأن يكون مصدر إلهام لكم في العام الجديد.

مع أطيب التمنيات بموسم مليء

بالمحبة والسعادة وبالتفاؤل والنجاح.

عيد ميلاد مجيد وكل عام وأنتم بخير!

مبروك



تهانينا الحارة للسيدة خالدة جميل
الفائزة بجهاز التلفزيون المقدم من
منظمة المجموعة الكندية التكاملية
وحظاً أوفر لقراءنا في مسابقاتنا القادمة
هدايا كثيرة في انتظاركم تابعونا !



RoseCity DENTAL
نتكلم لغتكم

Dr. M. Iskandar D.D.S

519 252 5444 | rcitydental@gmail.com
Fax: 866 206 0322 | www.rosecitydental.ca
300 Tecumseh Rd. East, Unit 220-230 Windsor Ontario N8X 5E8 | @rosecitydental | @rose.city.dental

KELCOM.net

Amer Reda
Corporate Account Manager
نتكلم لغتكم
amer@kelcom.net | 519.250.5031 x2816

CABLE
DSL
FIBRE
PHONE
SIP/VOIP
HPBX
EMAIL
CLOUD
HOSTING

تستقبل مساهماتكم ونتائجكم الادبية في الشعر والقصة والخطرة
الأدبية وجميع الدراسات والبحوث الأدبية والنقدية علم الایمیل

**جريدة
السفير**

www.zaylaw.com

ZAYOUNA
LAW FIRM

PERSONAL INJURY
COMMERCIAL LITIGATION

Results
Relationships
Recovery



We Can Help!

نستطيع المساعدة!

• Slip and Fall Injuries

• Serious Motor Vehicle Accidents

• Long Term Disability

• Commercial Litigation

416 622 HELP

Century21 Request Realty Inc 606
THE PROPERTY
COUSINS

Buying or Selling ?



تأمين شراء وبيع كافة أنواع العقارات

السكنية, والتجارية

تأمين أفضل القروض المالية بأقل نسبة فوائد

معنا لا يوجد ما هو مستحيل !

REAL ESTATE EXPERTS LIKE NO OTHER !



BROKER

519-991-6667

توفيق حسون



SALES REP

519-992-7726

ممدوح حسون

كوريا الشمالية تبدأ عمليات التجسس عبر الأقمار الاصطناعية



بدأت كوريا الشمالية اليوم (الأحد) عمليات الاستطلاع عبر الأقمار الاصطناعية، حسبما أفادت وكالة الأنباء الرسمية بالبلاد، وذلك بعد أن أطلقت أول قمر اصطناعي للتجسس العسكري الشهر الماضي، في خطوة دفعت الولايات المتحدة وحلفاءها إلى فرض عقوبات جديدة عليها.

وذكرت وكالة الأنباء المركزية الكورية الشمالية، أن مكتب عمليات الأقمار الاصطناعية الجديد، ومقره مركز التحكم العام التابع للإدارة الوطنية لتكنولوجيا الفضاء الجوي، بدأ في أداء مهمته، وسيقل المعلومات التي ترد إليه إلى مكتب الاستطلاع في الجيش والوحدات الرئيسية الأخرى، وفقاً لما ذكرته وكالة «رويترز» للأنباء.

وتقول كوريا الشمالية إنها أطلقت بنجاح أول قمر اصطناعي للتجسس العسكري في 21 نوفمبر (تشرين الثاني) وأنه التقط صوراً للبيت الأبيض ووزارة الدفاع الأمريكية (البنطاغون) وقواعد عسكرية أميركية و«مناطق مستهدفة» في كوريا الجنوبية.

وأشارت هذه الخطوة توتراً إقليمياً، ودفعت الولايات المتحدة وأستراليا واليابان وكوريا الجنوبية إلى فرض عقوبات جديدة على بيونغ يانغ.

ولم تنشر بيونغ يانغ أي صور من القمر الاصطناعي حتى الآن، مما يجعل المحللين والحكومات الأجنبية في حيرة بشأن القدرة التي يتمتع بها القمر الاصطناعي الجديد وهذا ما سيجتونه في مناقشاتهم.

وفي مقال منفصل نشرته وكالة الأنباء المركزية الكورية اليوم، قال معلق عسكري

كوري شمالي لم يذكر اسمه، إن كوريا الجنوبية تتحمل المسؤولية عن انهيار اتفاقية بناء الثقة العسكرية بين الجانبين؛ إذ بررت إطلاقها لقمر اصطناعي للتجسس بأن هذا ما تفعله دول أخرى أيضاً.

وجاء في المقال أيضاً أن إطلاق كوريا الجنوبية لأول قمر اصطناعي للاستطلاع العسكري هذا الشهر يبرهن على أنها تناقض نفسها.

كانت كوريا الشمالية قد قالت الشهر الماضي إنها ستشتر قوات مسلحة أقوى وأسلحة جديدة على حدودها مع كوريا الجنوبية، بعد أن علفت سيول جزءاً من الاتفاق العسكري لعام 2018 بين الكوريتين، احتجاجاً على إطلاق بيونغ يانغ قمرًا اصطناعياً للتجسس.

من جهتها، قالت هيئة الأركان المشتركة في المصدر : الشرق الأوسط

روسيا تزع صاروخاً مزوداً بمركبة أسرع من الصوت لها قدرات نووية في صومعة إطلاق

أورينبورغ بالقرب من كازاخستان.

وقامت روسيا بتكريب أول صاروخ مزود بمنظومة «أفانغارد» في عام 2019 في منشأة أورينبورغ ذاتها.

وأبندت روسيا والولايات المتحدة، وهما أكبر قوتين نوويتين في العالم، أسفهما إزاء التفكك المستمر لمعاهدات الحد من الأسلحة التي سعت إلى إبطاء سباق التسلح إبان الحرب الباردة وتقليص خطر نشوب حرب نووية.

لكن الولايات المتحدة وروسيا والصين تعمل على تطوير مجموعة من أنظمة الأسلحة الجديدة، ومن بينها الأنظمة التي تفوق سرعتها سرعة الصوت.

ومن الصعب على الدفاعات الصاروخية اعتراض مثل هذه الصواريخ، وتعتبرها روسيا أساسية للحفاظ على الوضع النووي الراهن القائم على القدرة المؤكدة على التدمير المتبادل.

المصدر : الشرق الأوسط

ذكرت قناة تلفزيونية تابعة لوزارة الدفاع الروسية، أن القوات الصاروخية وضعت صاروخاً باليستياً عابراً للقارات مزوداً بمركبة «أفانغارد» التي تفوق سرعتها سرعة الصوت والمزودة بقدرات نووية، في صومعة إطلاق في جنوب روسيا، وفقاً لما ذكرته وكالة «رويترز» للأنباء.

وكشف الرئيس فلاديمير بوتين عن مركبة «أفانغارد» في عام 2018، قائلاً إنها رد على تطوير الولايات المتحدة لجبل جديد من الأسلحة ونظام دفاع صاروخي أميركي يمكنه اختراقه.

وتتفصل «أفانغارد» لدى اقترابها من هدفها عن الصاروخ وتتمتع بقدرة عالية على المناورة خارج مساره بسرعات تفوق سرعة الصوت بما يصل إلى 27 مرة (34000 كيلومتر في الساعة).

وبثت قناة «زيفيدا» التلفزيونية المملوكة لوزارة الدفاع الروسية عملية نقل الصاروخ باليستى إلى صومعة الإطلاق في منطقة

الرئيس البرازيلي «لا يستبعد» اعتقال بوتين إذا حضر قمة مجموعة العشرين

قال الرئيس البرازيلي لويز إيناسيو لولا دا سيلفا، اليوم الاثنين، إنه لا يستطيع تقديم أي ضمانات شخصية للرئيس الروسي فلاديمير بوتين بأنه لن يتم اعتقاله إذا حضر قمة مجموعة العشرين المزمعة في ريو دي جانيرو العام المقبل.

وقال لولا خلال زيارة لبرلين إن إمكانية اعتقال بوتين في البرازيل بسبب مذكرة اعتقال صادرة من المحكمة الجنائية الدولية بتهم ارتكاب جرائم حرب في أوكرانيا ليست مجال اختصاصه.

وأوضح لولا على هامش مشاورات بين الحكومتين الألمانية والبرازيلية: «هل سيتم اعتقاله عندما يصل؟ ربما، ربما لا. القضاء هو الذي سيحدد ذلك».

ولم يغادر بوتين روسيا كثيراً منذ بدء الهجوم الشامل على أوكرانيا في فبراير (شباط) 2022، وقد تغيب عن قمة مجموعة «بريكس» التي عقدت مؤخراً في جنوب أفريقيا، وكذلك قمة مجموعة العشرين في الهند.

المصدر : الشرق الأوسط

الحوثيون يتبنون هجوماً جديداً على سفينتين ويتوعدون بالمزيد

رغم تنديد مجلس الأمن ودعوته إلى الإفراج عن الناقل «غالاسي»



بالحجمات الأخيرة التي شنتها الجماعة على سفينة «غالاسي ليدر» في البحر الأحمر، ودعوته إلى الإفراج عنها وعن طاقمها.

وطالب أعضاء مجلس الأمن بوقف جميع الهجمات والتصرفات والإفراج الفوري عن السفينة «غالاسي ليدر» وطاقمها.

وشددوا على أهمية الحقوق والحريات الملاحية لجميع السفن في خليج عدن والبحر الأحمر، بموجب القانون الدولي، وتعزيز التعاون الدولي والإقليمي لمواجهة التهديدات التي يتعرض لها السلام والأمن في المنطقة.

وتزامناً مع الهجمات الجديدة، أعادت وزارة الخارجية الأمريكية التذكير ببيان مجلس الأمن، الأحد، وقالت في بيان على منصة «إكس»: «إنّ الهجمات المستمرة على السفن في المنطقة تُشكل خطراً كبيراً على الأمن البحري».

وكانت الجماعة المدعومة من إيران قرصنت الشهر الماضي سفينة «غالاسي ليدر»، وهي سفينة شحن دولية تديرها شركة يابانية، كما تبنت إطلاق الصواريخ والطائرات المسيّرة باتجاه إسرائيل.

وقبل أسبوع، تمكنت البحرية الأمريكية من تحرير السفينة «سنترال بارك» في خليج عدن بعد سيطرة مسلحين عليها، قالت إن عددهم 5 أشخاص، بالتزامن مع إطلاق الحوثيين صاروخين على مدمرة أميركية كانت تتولى عملية إنقاذ السفينة.

وحذرت الحكومة اليمنية مراراً من «خطورة الميليشيا الحوثية الإرهابية وأجندتها المرتبطة بمصالح ومشاريع التخريب الإيرانية في المنطقة». وأكدت في أحدث بياناتها «أن الأعمال الحوثية لا تمت بأي صلة للقضية الفلسطينية، ولا تخدم نضالات الشعب الفلسطيني، إذ إن الجماعة التي أوغلت في قتل وتعذيب الشعب اليمني لا يمكن أن تكون نصيراً للقضايا العادلة».

المصدر : الشرق الأوسط

تبنت الجماعة الحوثية، الأحد، هجوماً جديداً على سفينتين دوليتين جنوب البحر الأحمر، زعمت أنهما إسرائيليتان، في حين قال البنطاغون إن سفينة حربية أميركية وعدة سفن تجارية تعرضت لهجوم.

وتوعدت الجماعة المدعومة من إيران بمزيد من الهجمات تنفيذاً لتوجيهات زعيمها عبد الملك الحوثي، إذ تدعي الجماعة أنها تشن الهجمات نصرًا للفلسطينيين في غزة.

وفي وقت سابق، أكدت بريطانيا وأميركا وفوق الهجمات دون مزيد من التفاصيل، فيما تقول الحكومة اليمنية إن الجماعة تقوم بهجماتها تنفيذاً لأوامر إيرانية، وليست لها علاقة بالقضية الفلسطينية.

وقال المتحدث العسكري باسم الجماعة الحوثية، يحيى سريع، في بيان، إن جماعته نفذت صباح الأحد عملية استهداف لسفينتين، زاعماً أنهما إسرائيليتان في باب المندب، وهما سفينة «يونتي إكسبلورر» وسفينة «نمبر ناين»، وأن الأولى استهدفت بصاروخ بحري، والثانية بطائرة مسيرة بحرية، بعد رفضهما الرسائل التحذيرية من قبل الجماعة. على حد قوله.

وتوعد متحدث الجماعة العسكرية بشن مزيد من الهجمات، ومنع السفن الإسرائيلية من الملاحة في البحرين الأحمر والعربي، زاعماً أن ذلك يأتي تنفيذاً لأوامر زعيم الجماعة عبد الملك الحوثي.

وقالت هيئة عمليات التجارة البحرية، التابعة للبحرية البريطانية، في وقت سابق (الأحد)، إنها تلقت تقريراً عن تحليق طائرات مسيرة، جاءت من اتجاه اليمن، وانفجار محتمل قرب مضيق باب المندب بالبحر الأحمر.

ونصحت الهيئة السفن القريبة من المنطقة باتباع التوجيهات بشأن النخائر الطائرة، وتوخي الحذر وإبلاغها عن أي نشاط مريب. وفق ما نقلته وكالة أنباء العالم العربي.

وجاء هجوم الجماعة الحوثية عقب تنديد مجلس الأمن الدولي بأشد العبارات

أين العقل في حفلات الأعراس؟

منصور السناطي

لرأينا الفرق الشاسع بين بساطة حفلاتهم بشكل عام، والمبالغة في كل شيء في حفلاتنا، حتى المرأة من أبناء جاليتنا لا ترضى أن تلبس نفس البدلة لحفلاتين متتاليتين، إي لكل حفلة بدلة جديدة .

مما تقدم يظهر جلياً أن بعض التقاليد مضرة ولا معنى لها، فبدل إسعاد الزوجين قد تكون السبب في الإمتناع عن الزواج أو تكون إحدى أسباب الإنفصال والطلاق لا سامح الله في المستقبل .

يستشف مما تقدم أن غايتنا هي تنوير وتبصير جاليتنا إلى الإيجابيات التي تتسم بالبساطة والتواضع وعدم المغالاة وإضفاء أعباء ثقيلة على كواهل شبابنا وشاباتنا وتيسير السبل وسلاسة الحياة، والتركيز على الجانب العاطفي والمحبة والإحترام والإيثار بدل التركيز على الجوانب المادية المكلفة التي لا تبني السعادة بل تقوضها أحياناً، ومصالحة جاليتنا من وراء القصد

يتأخرون حتى سن الأربعين لأسباب إقتصادية، وما تطلبه عائلة البنت نظراً للعادات والتقاليد للتباهي والتفاخر أمام الآخرين .

ولو حسنا التكاليف التفصيلية من مصورين ومطربين والفرقة الموسيقية وطبل وزرنية وبدلة العروس ومرافقات العروس ومرافقي العريس وتكاليف القاعات والطعام وتزيين القاعات وتزيين الكراسي وتكاليف الألعاب النارية، وغيرها من المصاريف والبدع والتقلبات التي ما انزل الله بها من سلطان، والبعيدة كل البعد عن المعنى والغاية التي يتأسس عليها الزواج بمعناه المقدس الذي يرضي الله .

ولو نظرنا إلى عادات الزواج في المهجر وسكان البلد

طموح معظم الشباب من الجنسين هو الزواج وتكوين عائلة ليصبحوا آباء وامهات المستقبل، ولكن المجتمع يضع المطبات والعراقيل الكثيرة أمام الشباب ومنها على سبيل المثال لا الحصر أن يمتلك بيتاً وسيارة وعملاً مرموقاً بالإضافة إلى شراء الذهب والمجوهرات وإقامة حفلة باذخة، مما يعيق الكثير من الشباب ويمحو فكرة الزواج أو توّجل لأنها تفوق قدرتهم وهم في مقتبل العمر .

لنركز فقط على حفلات الزواج وما يجري في الوطن والمهجر من تفاصيل وتكاليف باهضة غير معقولة في معظم الأحيان مما يجعل الشباب يعزفون أو

ظاهرة سلبية في الوطن والمهجر..

منصور السناطي

حالة الوفاة عند عائلة معينة، سواء في الوطن أو المهجر، فتقام الوليمة عن نفس راحة الميت وكأنها وليمة عرس، فنضاف أعباء وصعاب إقتصادية وربما ليست في قدرة العائلة، ونظراً للاعراف والتقاليد الدارجة والتي يجب أن تتغير بتغير الزمن والهدف الذي إستمرت من أجله .

في الحقيقة نقول جازمين أن 99% من الحضور ليسوا فقراء وإذا كان هناك إصراراً للعطاء ثواباً للمتوفي من قبل أصدقاء وأقرباء العائلة ومحبي المتوفي فلماذا لا يصر إلى عمل الخير مع

نحن العراقيون عانينا من الويلات والحروب والمآسي لدرجة يشيب لها الرأس غمّاً وحزناً ، وفقنا الكثير من رجالنا ونسائنا واطفاننا نتيجة تلك الحروب العنيفة ،ومما زاد الطين بله ، دخول المجاميع الأهابية على الخط والقاصي والداني يعلم العدد المهول من الضحايا ومقدار الدمار في البنى التحتية وحتى التراث الحضاري لم يسلم منهم .

سقنا المقدمة لنحدث عن السلبات الحاصلة في

دعوة فطور لجمعية (مار ميخا)

تقوم الجمعية بعدة نشاطات: منها زيارة المرضى وإستقبال القادمين الجدد والوقوف على إحتياجاتهم، ومساعدة العوائل المتعفة التي تحتاج للمساعدة.

ووزعت الهيئة الإدارية اوراق على كافة الحضور لكتابة مقترحاتهم وإنتقاداتهم إن وجدت أو أية صعوبات أو معوقات لغرض تذليلها وحلها بأيسر الطرق وأفضلها لتصبّ بالتالي للصالح العام .

وتحدثنا مع رئيس الهيئة الإدارية حول بعض المعلومات عن الجمعية التي تأسست في تاريخ لا ينسى وهو 11-11-2011، والهيئة الحالية مستمرة منذ 2018 ولحد الآن.

تلبية للدعوة العامة المقدمة من جمعية مار ميخا لحضور دعوة فطور بمناسبة أعياد الميلاد ورأس السنة الميلادية المجيدة وفي مطعم (لاماسو) في شارع وايندوت - ونزر، وكان رئيس الهيئة الإدارية الأخ صباح واعضاء الهيئة الإدارية في إستقبال الحضور بالحفاوة والتكريم والفطور المتنوع ، لتوطيد واصر المحبة والعلاقات الأخوية بين أبناء الجالية .

وتحدثنا مع رئيس الهيئة الإدارية حول بعض المعلومات عن الجمعية التي تأسست في تاريخ لا ينسى وهو 11-11-2011، والهيئة الحالية مستمرة منذ 2018 ولحد الآن.



الف الحمد لله على سلامة

من فريق جريدة السفير نتقدم بأخلص التحايا والاماني من

السيدة سميرة قילו زوجة الشاعر بولص شليطا

تمننين لها دوام الصحة والعافية



تحقيق صحفي: لقاء مع صاحب صالون مين ستيشن في تكسمي



أجرى اللقاء : منصور سناطي

- مرحباً أخي : ممكن نتعرف على حضرتك ؟
- إسمي : سلفر نبيل إيليا، مواليد بغداد سنة 1991 والوالدين مواليد قرية باطنايا ظ نينوى .
- ممكن إعطاء فكرة عن رحلة حياتك من بغداد إلى كندا .
- الحقيقة رحلة حياتي رحلة طويلة وشاقة ، حيث ذهبت إلى تركيا أولاً وعمرى 16 سنة، وبقيت هناك 4 شهور ، ثم ذهبت إلى اليونان وبقيت فيها 5 شهور ، و ذهبت إلى بلجيكا وتعلمت اللغة وكنت أترجم للمهاجرين الذين لا يعلمون اللغة، وبقيت فيها سنتان ونصف وكنت أعمل حلاقاً، ومن هناك ذهبت إلى ألمانيا، وبقيت فيها ثلاث سنوات في (الكب)، ودرست في المدرسة وكنت أعمل حلاقاً أيضاً، وفي احد الأيام جاءت رسالة بنهون فيها إقامتي ليتمّ ترجلي إلى العراق، وأعطوا موعداً الساعة 12 ليلاً لكي يأتوا ويأخذوني.
- ذهبت لتوديع اصدقائي لكي أكون حاضراً في الموعد ، لكنهم السلطات حضروا مبكراً في الساعة 8 وأنا لم أكن موجوداً، وفي اليوم التالي ذهبت إلى المسؤولين واخبرتهم بالأمر وقلت ليخبروا الدائرة المختصة ليأتوا ويأخذوني.
- العفو سيد سلفر : لماذا لم تحاول الهرب وتتصل بجهات معينة لتجنب الترحيل؟
- بصراحة، كنت في حالة يأس وما كانت تهمني المسألة.
- وماذا حصل بعد ذلك؟
- جاءوا ووضعوا القيود في يدي واخذوني ، ولكن في نفس الليلة كانت هناك مقابلة مع الحاكم، ولما حضرت أمامه أعطي لي حق الكلام، شرحت له بكل صراحة وشفافية حيث كنت اتكلم الألمانية بشكل جيد، أين ذهبت وكيف أن المسيحيين في العراق مضطهدين، وكيف جئت إلى ألمانيا وذهبت للمدرسة لتطوير نفسي وبناء مستقبلي، وأنا الآن مقيد دون ذنب او مخالفة، أرادوا أن يأتوا ليأخذوني الساعة 12 ليلاً وحضرت قبل الوقت لكنهم كانوا قد جاءوا الساعة الثامنة، فليس ذنبي؟
- عندها رفع سماعه التلفون وتكلم معهم فأيدوا كلامي، وظهر له بأني صادق ، فقال للحراس فكوا القيود ؟ ثم جلست ، فإبتسم قائلاً : أنت حر ، تستطيع المغادرة ، فكان فرحي عظيماً .
- ولما خرجت رأيت أصدقائي قد جلبوا أشياءي بعد أن كسروا القفل لكي يودعوني، فقلت لهم أي راجع معكم وألغي الترحيل، فكانت الفرحة الكبرى .
- ولكن! كيف وصل بك المطاف إلى كندا؟
- بعد أيام قالوا تستطيع الخروج من الكبم والقدرة على العمل، فذهبت إلى بيت أختي حيث كانت في المانيا أيضاً.
- هذا جيد ومفهوم، لكن كيف وصلت إلى كندا؟ عند مقابلة اهلي مع وكالة الأأم المتحدة (اليو ئين)
- سألوهم إذا كان لهم أولاد، فقالوا لدينا ولد وبنيت في ألمانيا، اخبروهم يمكن عمل معاملة لمّ الشمل إذا رغبتم؟ قالوا نرغب، وبذلك عملوا لنا المعاملة وأتينا إلى كندا
- تكلم عن كندا وكيف اصبح لك هذا الصالون الجميل؟
- عملت أولاً كحلاق، ولما زاد الحد الأدنى للاجور طالبت بالزيادة حسب القانون، لكن صاحب الصالون قال تمهل الآن وبعد ذلك سنرى، لذلك قررت أن أفتح صالون وإستأجرت المكان، والآن والله الحمد الزبائن كثيرين والشغل ممتاز .
- سيد سلفر : هل تعتبر صالونك أحسن صالون في تكسمي؟
- لا أريد أن أقول هذا لأن هناك صالونات كثيرة، ولكن الزبائن يذهبوا لتجربة صالونات أخرى ويقولوا هناك فرق بال نوعية والخدمة والمعاملة الطيبة.
- نتمنى لك وللفريق العمل معك في نهاية هذا الحوار كل الخير والنجاح.
- شكراً جزيلاً لهذا اللقاء، مع تحياتي واحترامي.
- شكراً لك وإلصارك على العمل الجاد والنجاح في مسعاك، أنت شاب عصامي

تغييرات على رسوم "استعادة وضع" في كندا بدءاً من 1 ديسمبر 2023

INADMISSIBLE

أعلنت إدارة الهجرة واللاجئين والمواطنة الكندية (IRCC) أنه اعتباراً من الأول من ديسمبر 2023، تم تطبيق زيادة على الرسوم المفروضة على طلبات المواطنين الأجانب الراغبين باستعادة وضعهم أو العودة إلى كندا بعد عدم قبولهم.

الجدول التالي يبين الرسوم السابقة والجديدة:

الرسوم القديمة	الرسوم الجديدة	
400.00 دولار	459.55 دولار	تصريح العودة إلى كندا
200.00 دولار	229.77 دولار	إعادة التأهيل - لأسباب إجرامية
1,000.00 دولار	1,148.87 دولار	إعادة التأهيل - لأرتكاب جريمة خطيرة
200.00 دولار	229.77 دولار	استعادة الوضع كزائر أو عامل أو طالب
355.00 دولار	384.77 دولار *	استعادة الوضع كعامل والحصول على تصريح عمل جديد
350.00 دولار	379.77 دولار *	استعادة الوضع كطالب والحصول على تصريح دراسة جديد
200.00 دولار	229.77 دولار	تصريح الإقامة المؤقتة

* هذه الرسوم عبارة عن مجموع رسوم استعادة الوضع الجديدة (229.77 دولار) ورسوم تصريح العمل (155.00 دولار) أو رسوم تصريح الدراسة (150.00 دولار) والتي لم تتغير.

ولا يتطلب من مقدم الطلب أن يكون قد أكمل عقوبته الجنائية.

تطبيق إعادة التأهيل الجنائي

يجوز للمواطن الأجنبي أيضاً تقديم طلب إعادة التأهيل الجنائي. يقوم هذا التطبيق بمسح السجل الإجرامي السابق بشكل دائم لأغراض دخول كندا. طلب التأهيل الجنائي هو حل لمرة واحدة ولا يحتاج للتجديد. عند الحصول على الموافقة لإعادة التأهيل الجنائي، لن يتم اعتبار الشخص غير مقبول ولن يحتاج إلى TRP للدخول إلى كندا.

لكي تكون مؤهلاً لإعادة التأهيل الجنائي، يجب أن تستوفي المعايير التالية: يجب أن تكون قد ارتكبت فعلاً خارج كندا من شأنه أن يعادل جريمة بموجب القانون الجنائي الكندي. يجب أن يكون قد أدين بارتكاب الفعل أو اعترف بارتكابه.

يجب أن تكون قد مرت خمس سنوات منذ انتهاء العقوبة. وهذا يشمل السجن والغرامات وخدمة المجتمع أو المراقبة.

رسالة الرأي القانوني

أخيراً، إذا ارتكبت جريمة أو أذنت بها، فيمكنك بشكل استباقي تجنب عدم قبولك في كندا من خلال تقديم خطاب رأي قانوني موجه إلى السلطة القضائية التي تنظر في قضيتك.

يتم صياغة خطاب رأي قانوني من قبل محامي الهجرة الكندي ويشرح عواقب الإدانة لأغراض الهجرة الكندية. ويستشهد بالأقسام ذات الصلة من القانون الكندي لمساعدة المسؤول في تحديد التهم وكيفية تأثير النتائج المختلفة (الإدانة، والحكم، وما إلى ذلك) على القدرة على القدوم إلى كندا.

تم تعديل الرسوم بما يتناسب مع التضخم الحاصل منذ عام 2018 وسيستمر تعديلها في الأول من ديسمبر من كل عام.

في حال عدم استيفاء معايير الخدمة سيتمكن العملاء بحلول الأول من يوليو من السنة المالية التالي من استرداد جزء من هذه الرسوم والتي تعرف باسم "الاعفاءات".

كيفية التغلب على عدم القبول

تضمن متطلبات القبول في كندا أن يستوفي المواطن الأجنبي متطلبات معينة قبل السماح له بدخول البلاد، والتي تشمل اجتياز فحص الخلفية الجنائية. تقوم IRCC ووكالة خدمات الحدود الكندية (CBSA) بتأمين الحدود من أي شخص قد يشكل خطراً على البلاد وبالتالي قد يرفضون دخول مواطن أجنبي من المحتمل أن يرتكب جريمة أثناء إقامته في كندا.

إذا كنت مواطناً أجنبياً وتم القبض عليك أو إدانتك بارتكاب جريمة جنائية، فقد يتم اعتبارك غير مقبول جنائياً في كندا. ومع ذلك، هناك ثلاث طرق رئيسية للتغلب على عدم القبول في كندا:

طلب تصريح إقامة مؤقتة

يسمح تصريح الإقامة المؤقتة (TRP) إمكانية الدخول المؤقت إلى كندا لفترة زمنية معينة. يتم استخدام TRP في الحالات التي يكون فيها لدى المسافر سبب وجيه للدخول إلى كندا وتكون فوائد دخوله تفوق أي مخاطر على المجتمع الكندي.

يمكن منح طلب TRP لمدة تصل إلى ثلاث سنوات، اعتماداً على سبب الدخول إلى كندا. يمكن لأي شخص أن يقدم بطلب للحصول على TRP في أي وقت

بأن المهارات المطلوبة لهذه الوظائف متوفرة في وندسور وقال "يتعلق الأمر بالوظائف الكندية التي يمكننا الحصول عليها لبناء منشأة كندية بأموال دافعي الضرائب الكنديين".

فرح ليليا كركادي، المتحدثة باسم وزير العمل راندي بوسونولت، أشارت في بيان أن الحكومة وافقت على موظف واحد فقط لهذا المشروع المحدد من خلال برنامج العمال الأجانب المؤقتين، وتتوقع أن تستفيد جميع الشركات من العمالة الماهرة في كندا. وقالت: "لم نر حتى الآن مبرراً معقولاً للحاجة إلى جلب أعداد كبيرة من العمال الأجانب وسنطلب من NextStar إعطاء الأولوية للمواهب الكندية".

زعيم الحزب الوطني الديمقراطي في أونتاريو، ماري ستايلز، أشارت بأنها تشعر بالقلق أيضاً من أن بعض الوظائف التي تذهب إلى العمال الأجانب يمكن أن يقوم بها موظفون محليون.

"لقد تم الوعد بهذه الوظائف لسكان أونتاريو، ولعمال أونتاريو، ووظائف نقابية جيدة." وقالت إن حكومة المحافظين التقدميين في أونتاريو كان ينبغي عليها التأكد من وجود بنود في عقود التمويل العام تضمن وصول الوظائف إلى العمال المحليين.

وزير العمل في أونتاريو ديفيد بيتشيني قام بتحويل المسؤولية عن العمال الأجانب إلى الليبراليين الفيدراليين، مع التأكيد على أن العمال المحليين لديهم المهارات اللازمة. وقال: "العمل الذي نعلم أنه يجب القيام به يمكن أن يقوم به عمال أونتاريو".

لانا باين الرئيسة الوطنية في Unifor قالت "ستراقب نقابتنا عن كثب عملية التوظيف للتأكد من أن العمال الكنديين هم أول من يستفيد من هذا الاستثمار التاريخي في قطاع السيارات وأن NextStar تفي بالتزامها المعلن بتوفير وظائف جيدة في كندا".

المصدر: سي تي في نيوز

جدل ومخاوف NextStar... تخطط لتوظيف عمال أجانب في مصنع البطاريات



كنديين لملء أكثر من 2500 وظيفة بدوام كامل في مصنع البطاريات، والتعامل مع ما يصل إلى 2300 تاجر محلي إضافي للمساعدة في البناء والتكريب.

لكنه ادعى إنه يتوجب على الشركة جلب العمال الأجانب للمساعدة في بناء المصنع "تتطلب مرحلة تركيب المعدات في المشروع موظفين متخصصين مؤقتين من الموردين العالميين الذين لديهم خبرة متخصصة لضمان نجاح بناء وإطلاق أول منشأة لتصنيع البطاريات واسعة النطاق في كندا".

هذا الادعاء اثار قلق عدد من السياسيين الذين يعتقدون ان هناك مئات من العمال الكنديين الجاهزين للعمل وذوي المهارات العالية في منطقة وندسور، وهم في انتظار أخبار حول ما إذا كان سيكون لديهم عمل :

بريان ماس، عضو البرلمان عن الحزب الوطني الديمقراطي عن وندسور ويست دعا إلى مزيد من الشفافية بشأن العقود التي تبلغ قيمتها مليارات الدولارات مع شركات صناعة السيارات، بما في ذلك نوع أحكام العمل المضمنة وأكد

أثارت مخططات شركة NextStar Energy Inc. لجلب العمال الأجانب للمساعدة في بناء مصنع بطاريات في وندسور، وأنتاريو مخاوف بشأن أن تنتهي مئات الوظائف المدعومة من قبل دافعي الضرائب الكنديين إلى عمال أجانب

أكد زعيم المحافظين الاتحادي بيير بويليفر إنه سيضغط من أجل إجراء تحقيق كامل في هذه القضية لمعرفة عدد العمال الذين تخطط الشركة لجلبهم من الخارج. ومن المتوقع أن يحصل المصنع على ما يزيد عن 15 مليار دولار من الحوافز الممولة من القطاع العام. وقال بويليفر: "أمواتنا يجب أن تمول رواتبنا". "نريد التزاماً بعدم تخصيص أي من الأموال للعمال المؤقتين الأجانب".

شرطة وندسور صرحت بعد اجتماعها مع سفير كوريا الجنوبية وونجسون ليم، أنه من المتوقع وصول حوالي 1600 عامل من كوريا الجنوبية العام القادم للمساعدة في بناء المصنع.

الرئيس التنفيذي لشركة NextStar Energy دانييل لي، صرّح بأن الشركة ملتزمة بتوظيف

اطلاق خطة جديدة لرعاية الاسنان لتكون في متناول العديد من الكنديين



سيتمكن المزيد من الكنديين من الحصول على رعاية الأسنان مع قيام الحكومة الفيدرالية بإطلاق الخطة الكندية للعناية بالأسنان. ستساعد الخطة الكنديين غير المؤمن عليهم على دفع تكاليف تنظيف الأسنان وخدمات التشخيص والخدمات الترميمية وخدمات جراحة الفم.

ويعد ذلك، في مايو 2024، ستحول عملية التقديم من الهاتف إلى الإنترنت حيث يصبح الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً فما فوق مؤهلين للتقديم.

سيتمكن الأشخاص الذين لديهم شهادات ائتمان ضريبي صالحة للإعاقاة والأطفال دون سن 18 عاماً من التقديم بدءاً من يونيو 2024.

تعتبر الخطة أكثر سخاءً للعائلات التي يقل دخل الأسرة فيها عن 70 ألف دولار. حيث لن يترتب عليهم أية مدفوعات لطبيب أسنان مشارك، بينما سيترتب على الأسر التي يتراوح دخلها بين 70 ألف دولار و79999 دولاراً دفعاً مشتركاً بنسبة 40% وبالنسبة لأولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 80 ألف دولار إلى 89999 دولاراً، يقفز الدفع المشترك إلى 60%. وستغطي الخطة الفيدرالية بقية التكاليف المتكبدة.

لكي يكون الشخص مؤهلاً للبرنامج، يجب أن يكون دخل الأسرة أقل من 90 ألف دولار ولا يمكنه الوصول إلى خطة تأمين خاصة حالية. يجب أن يكون الشخص قد قدم أيضاً إقراراً ضريبياً حتى تتمكن الحكومة من التحقق من الدخل.

سيتم تنفيذ البرنامج على مراحل بدءاً من كبار السن. حيث سيتلقى الأفراد المؤهلين خطاباً يدعوهم للتقدم مع تعليمات حول كيفية التحقق من أهليتهم والتقدم عبر الهاتف.

إليك الوقت الذي يمكن أن يتوقع فيه كبار السن تلقي هذه الرسائل:

• كبار السن الذين تبلغ أعمارهم 87 عاماً فما فوق بدءاً من ديسمبر 2023

الكنغر الذي لَكم أحد الضباط



وفي النهاية وبعد أيام من البحث عن الكنغر الهارب من مربيه، ألقى القبض على الكنغر في عقار ريفي شمال أوشاوا.

وكان الكنغر الأثنى قد قفز فوق المشرفين عليه في وقت متأخر من يوم الخميس الماضي أثناء الإستراحة .

وأظهرت مقاطع الفيديو على مواقع التواصل الاجتماعي يوم الجمعة أن الكنغر كان يركض على الطرق في أوشاوا وهي البلدة الصغيرة الواقعة على بحيرة أونتاريو على بعد 60 كيلومتراً شرق تورنتو .

وصرح الرقيب كريس بالو أن الضباط الذين كانوا في دورية وأثناء محاولة إيقافه وجه لكمة لأحد ضباط الشرطة ، وهذه الحادثة ستبقى في الذاكرة .

لكنهم رصدوا الكنغر واتصلوا بمسؤوليه وأمسكوه من ذيله حسب التعليمات

المصدر : موقع هلا كندا

كان ياما كان في قديم الزمان

ضحى فارس

قبل حوالي ثمانية آلاف سنة، عاش هناك أناس في أرض شققها نهران، عرفوا بـ (الفراتين_الأوائل)، هؤلاء لم يكونوا حضارة متطورة بادية للعيان، في ذلك الزمان السحيق، لكنهم كانوا على شيء من التنظيم، مستقرين بأماكنهم وعندهم بروتوكولات للتعامل فيما بينهم، منظمين أكثر من باقي البشر على هذا الكوكب.

وبعد ألف سنة مما نعد تقريباً، ظهرت أقوام جديدة جنوب ذلك المكان الذي يشقه نهران، هما دجلة والفرات، عرفوا بـ (السومريين)، هؤلاء كانت لهم مدن كل منها تحكم نفسها، إلا أن ثقافتهم واحدة (مثل الدول العربية اليوم لها مشتركات ثقافية واحدة لكن، كل دولة مستقلة بذاتها)، هؤلاء الناس أيضاً مستقلين بذاتهم عن كل ما تلاهم من الحضارات. وامتازوا بعقلية جبارة، فهم من اخترع الكتابة والعمران والدين والأدب والعبادة والغناء والموسيقى والقانون وتحدثوا بالفلك وجذور الكثير من الاختراعات تسبب لهم الآن، وأشهر مدنهم أوروك، ثم أور.

وبفعل الزمن والجوار والاحتكاك اندمج الفرانين الأوائل بالثقافة السومرية وذاوبوا فيها، ولم يخلو المكان من زيارة بعض القبائل البدوية التي تحلم بالكلا والماء للتوغل الى وسط العراق تجبي من الجزيرة العربية منها الأكديين . والأكاديون بدو تماماً وعندهم خيم من الشعر وعندهم لغتهم الخاصة، وبسبب قربهم من سومر واحتكاكهم بها بدؤوا يتعلمون من السومريين، إلى أن أنقنوا الكتابة السومرية، إلا أنهم يكتبونها بلغتهم (كما هو الحال بين العرب والاكرد يكتبون بنفس الأحرف لكن اللغة تختلف)، وبدؤوا

يتعلمون بفعل تجارتهم مع السومريين أصول حضارتهم، إلى أن قويت شوكتهم وصاروا دولة، وبسبب مشاكل سومر الخارجية والداخلية وضعفها بعد ٢٥٠٠ سنة، يعني حوالي ٢٣٠٠ ق.م، استطاعت أكد أن تتجتاح بقايا سومر وتسيطر على كامل العراق، وهنا اختفت الثقافة السومرية وحلت الثقافة الأكديّة محلها لكن الجذور بقيت سومرية.

أكد هي الامبراطورية الشاسعة القوية الأولى بزمانها، لغتها خاصة، وكتابتها مسمارية، استمرت بهذا الحال إلى أن انقسمت أكد إلى دولتين، بابل بالوسط، وأشور بالشمال، وهم من أصل واحد: أكد، وأولاد عمومتهم، وهذا حدث حوالي ١٨٠٠ ق.م.

ونشب الصراع بين هاتين الدولتين صراع طويل، يوم تغزو بابل نينوى عاصمة آشور، ويوم تغزو آشور بابل، إلى أن انتهت الدولة الآشورية تماماً حوالي ٦٠٠ ق.م، تلاها سقوط بابل بيد الفرس سنة ٥٣٩ ق.م.

سيطر الفرس على العراق كله، وخلال سيطرتهم خسروا بابل لصالح الاسكندر الكبير، ورجعوا ليسيظروا عليها مرة أخرى، إستمرت سيطرتهم على العراق حوالي أحد عشر قرناً، وبحلول القرن السادس بعد الميلاد، جاءت جيوش المسلمين وفتحت العراق بمعركة القادسية الخالدة بعهد الخليفة عمر بن الخطاب.

بعدها انتقلت عاصمة الخلافة للكوفة بعهد الخليفة علي بن ابي طالب، ثم لدمشق بالعهد الأموي، ثم لهاشمية الأتبار بالعهد العباسي، ثم لبغداد بعهد الخليفة المنصور،

ثم سامراء بعهد المعتصم، ثم استقر الحال لبغداد، وبقي العراق قلب الامبراطورية الإسلامية لسنة ١٢٥٨، عندما غزاه المغول وأسقطوا بغداد.

سرعان ما صارت نزاعات داخلية بين المغول، لكن سيطرتهم على العراق لم تنته وبقت تقريبا الى القرن الثالث عشر ميلادي، عندما بدأت قبائل الخروفيين الأبيض والأسود تسيطران على العراق.

تلا الخروفيين (الأبيض والأسود) السيطرة الصريحة للعثمانيين، على كامل العراق، تخلله دخول للصوفيون عدة مرات، حتى استقرت الأمور للعثمانيين بين سنوات ١٥٠٠ و١٩١٨، تخللتها عدة مرات تستقل فيها بغداد عن الباب العالي، وترجع إسطنبول لتفرض سيطرتها عبر حروب ودماء.

في سنة ١٩١٦، قامت الثورة العربية الكبرى وتحالف العرب مع بريطانيا، وانتزعوا العراق من العثمانيين، وسيطر (الانتداب البريطاني) على العراق.

سنة ١٩٢١، قامت الدولة العراقية بيد مؤسسها الملك فيصل الأول.

سنة ١٩٥٨ انقلاب عسكري أطاح بالملكة وصارت (جمهورية العراق).

سنة ٢٠٠٣ غزت امريكا العراق، سنة ٢٠١١ انسحبت منه عدا قواعد عسكرية، وحالياً العراق تحت السيطرة الإيرانية.

هذا ببساطة وتقريب أرقام تاريخ العراق خلال ٨ الاف سنة..
منقولة بتصرف

سوالف عراقية

بجاعة بازه

الإعلامي مفيد عباس

لمن يجي الشتاء، تجي وياه مشكلة، هي قد لا ترتقي لتكون مشكلة اذا ماقورنت بمشاكل الصيف في العراق ، واللي اصبح بيه الشتا ارحم بتوافر البطانيات ورخص ثمنها، الا انها مشكلة شخصية عانيت منها منذ انتهاء عصر البازة على يد دولة التراكسوت التي سادت في العقدين الاخيرين .

الحقيقة اني كلش احب البجامة البازة ، لان نسيجها قطني ومريح ، وداعيكم يحب كل طبييعي ومريح . صحيح هي شكلها تقليدي كلش، واقلماها عفا عليها الزمن ، وبكلمها بيض شفافة وبكده الميت فلس ، وجيوبها لطش وكبار ودائما تتفتك من احد اطرافها ويندمل الجيب ، بس هي دافية بلا منية ، مريحة بالنوم لاسيما للمتقيلين امثالي، واهم من كل هذا ، تذكرني بابو عصام الخياط الله يذكره بالخير ، لانه خياط الطرف ، ولو هو محله عالشارع ، بس اذا اجه واحد يخيط عنده من الطرف الورانا ، يرفع خشمه علينا ويكوم يأخر بمواعيده بحجة : عنده معاميل هواية ديوجه من غير مكان ! ابو عصام كلشي جان يخيط ، بس چا كيت جان ميخيط، ولوحة اعلان محله الخشبية تشير لذلك بوضوح : بنظلون .. قميص .. شدشاشة .. بجامة .. سفاري .. بدلة عسكرية .. ليسان رجالية . الفقرة الاخيرة چانت سائنة ، والرجال قبل جان يحب ما يطلق عليه مؤخرا : باللباس المحمدي، اللي يوصل للركبة ، وچان ابو عصام يخيله تجه رفيعه تعبير ، ويفضلها على العريضة الخياط ، لان الاخيرة اذا خرطت صعبت تبديلها ، اما الرفيعة فيسهولة

وكلم عيونى

الصناعة العراقية عنوان نهضتنا



ضحى فارس

قامت غرفة صناعة نينوى في التاسع عشر من تشرين الأول معرض صناعتنا هويتنا بنسخته الثانية في كرنفال احتفالي قرب منتزه المثني في نينوى على مدى ثلاث أيام. وقد شارك في المعرض كوكبة واسعة من الصناعيين العراقيين من كافة محافظات القطر واقليم كردستان، وقد تميز المعرض بالمشاركة الواسعة للصناعيين المحليين والعراقيين اضافة الى حجم الزوار الذين ضاقت بهم اروقة المعرض، وقد ابدى الزوار اعجابهم واحساسهم بالفخر لما آلت اليه الصناعة العراقية من تنوع في المنتج للصناعات الغذائية والانشائية والكهربائية والالكترونية والحرف اليدوية، اضافة الى صناعات الزجاج والاثاث. وقد ابدى الجمهور الزائر دهشته لما وصلت اليه الصناعة العراقية من تطور يحاول جادا مواكبة مثيلاته من الصناعات في دول الجوار بل ينافسها بالأسعار والجودة. وقد أفتتح المعرض بوقفة لقراءة سورة الفاتحة على ارواح شهداء فلسطين وضحايا العدوان الصهيوني على اخواننا المحاصرين في غزة التضحية والفداء. ثم ألقى السيد محمد علي حازم المشهداني رئيس غرفة صناعة نينوى الراعية لمعرض صناعتنا هويتنا بنسخته الثانية كلمة مرحباً

بضيوف المعرض مبتدئاً بالسيد نجم الجبوري محافظ نينوى، والسيد رئيس اتحاد الصناعات العراقي الاستاذ عادل عكاب المحترم وكذلك الاستاذ محمد كولوجوك الفاضل التركي في محافظة نينوى والاستاذ منهل الخباز وزير الصناعة السابق والاستاذ هشام محمد محمود الهاشمي مدير جهاز الامن الوطني السابق. وقد تضمنت كلمته أيضاً الإشادة بالصناعيين العراقيين وما يبذلوه من جهد متمنياً دوام الازدهار والتقدم. ولقد أعرب الاستاذ عادل عكاب رئيس اتحاد الصناعات العراقي عن تقاؤه بأن القادم هو الأفضل وان صناعتنا في طور المضي قدماً بعد ان استوعبت كل الاخفاقات السابقة ومهدت الارضية للانطلاق للطاقم الارحوب مثمناً على ما يبذله الصناعي العراقي من جهد صادق وسعي طموح.

المرأة العراقية في المهجر

واقع المرأة العراقية في المهجر هو موضوع مهم يؤثر الاهتمام فهناك أسباب واحداث اقتصادية وسياسية واجتماعية صعبة قد شهدها العراق على مر العقود الماضية، حيث لجأ العديد من العراقيات ابدينا ارادة قوية وقدرة على التكيف وإثبات أنفسهن والتحقن بالتعليم وعملن من أجل تحسين أوضاعهن الاجتماعية والاقتصادية وشاركن في العمل التطوعي والمجتمعي وعملن على خلق شبكات اجتماعية جديدة وتوسيع دوائر التواصل الاجتماعي والمحافظة على التراث الثقافي العراقي وتوصيله الى الأجيال القادمة.

ومن أجل تحسين واقع المرأة العراقية في المهجر يجب توفير بيئة داعمة وموارد مناسبة لها، ينبغي أن تتضمن هذه الموارد خلق فرص للتعليم والتدريب المهني وتقديم خدمات الدعم النفسي والاجتماعي وخلق فرص للعمل وزجها في المجتمعات المحلية. يجب تعزيز الوعي بحقوق المرأة وتعزيز المساواة بين الجنسين في المجتمعات التي يعيشن فيها.

في النهاية يجب أن ندرك أن المرأة العراقية في المهجر هي شخص فريد ومتنوع وتواجه تحديات وفرص مختلفة. يجب أن نسعى جميعاً لتعزيز المساواة وتوفير الدعم اللازم لها لتحقيق تمكينها الكامل والاستفادة من إمكاناتها في بلد الاستقبال وفي العراق أيضاً..

المصدر الزمان

تستقبل مساهماتكم ونتائجكم الأدبية في الشعر والقصة والخطابة الأدبية وجميع الدراسات والبحوث الأدبية والنقدية على الايميل amb.news.media@outlook.com

جريدة السفير

هيلي توصل تقدمها على ديسانتيس وقد تكون «الخيار الثاني» إذا استبعد ترمب

تقارير عدة تتحدث عن حظوظها المرتفعة مع المستقلين وخصوصاً نساء الضواحي

فضلاً عن المحافظين اليمينيين المتطرفين والناخبين الأكثر اعتدالاً.

وقدمت إجابات واضحة ومباشرة حول قضية الإجهاض، التي يتوقع أن تكون من بين أبرز القضايا التي سيصوت عليها الناخبون، بالنظر إلى النتائج الصادمة التي تلقاها الجمهوريون في الانتخابات الفرعية التي جرت أخيراً في ولايات عدة، محسوبة كلياً أو جزئياً عليهم.

وخلافاً لتردد العديد من المرشحين الجمهوريين، ومن بينهم ترمب نفسه، أعربت هيلي عن دعمها لحظر الإجهاض على مستوى الولايات لمدة ستة أسابيع خلال منتدى للمرشحين استضافته مجموعة إنجيلية محافظة الأسبوع الماضي.

مسافة من «لا ترمب أبداً»

ورغم معارضتها لترمب، ومحاولتها استقطاب دعم الجمهوريين الذين يدعون «لا ترمب أبداً»، حافظت على عدم قيامها بمهاجمته على خلفية هذا الشعار، كما يفعل حاكم ولاية نيو جيرسي السابق كريس كريستي. ونقل عنها قولها، إن «مصدر دعمها من الأشخاص الذين يقولون (ربما ترمب)، والأشخاص الذين صوتوا لصالحه مرتين، وسيصوتون له ضد جو بايدن، لكنهم قلقون أو على الأقل مهتمون بشخص آخر».

ويعتقد بعض المحللين أن هيلي تحتاج بالفعل إلى بقاء ديسانتيس في السباق لمنع ترمب من تعزيز تقدمه، من خلال الاستفادة من الهجمات التي يشنها على الرئيس السابق، وحرقة أموال حملته التي تتضاءل شيئاً فشيئاً، وسط ابتعاد العديد من كبار المانحين عنه، مع اقتراب أولى جولات الانتخابات التمهيدية.

وقال أحد مستشاري حملة هيلي، في إشارة إلى أن السباق سيكون بين مرشحين اثنين مستبعداً ديسانتيس: «بالنسبة لنا، فإنهما ترمب ونيكي، هذا ما تشير إليه كل المؤشرات. اعتقد أن ديسانتيس يحاول يائساً الصمود».

وبحسب بعض الاستطلاعات، فقد أعلن العديد من الناخبين المؤيدين لديسانتيس أن «خيارهما الثاني» في حالة استبعاده، سيكون هيلي في الولايات المبكرة.

المصدر: الشرق الأوسط



الترشح ضد ترمب، بدت أكثر اقتناعاً بأنها باتت تحظى بتأييد العديد من أنصاره، في الوقت الذي يقول فيه بعض الناشطين الجمهوريين إن لديها مجالاً حقيقياً للتقدم والنمو.

ومع إعلان العديد من المانحين الجمهوريين الكبار عن دعمهم لها، تسعى هيلي للاستفادة من هذا الدعم، لتعزيز تقدمها على ديسانتيس في نيوهامشير، أول ولاية تمهيدية، وفي ولايتها ساوث كارولينا أيضاً، وكذلك في ولاية أيوا، التي أظهر أحد الاستطلاعات الأخيرة أنها متساوية معه فيها.

موقف واضح من الإجهاض

وتحدثت تقارير عدة عن حظوظ هيلي المرتفعة، مع المستقلين وخصوصاً نساء الضواحي، حيث يعلم الجميع أن حسم الانتخابات يتم من خلال تصويت المستقلين. ومع ذلك، لا تزال هيلي تتخلف كثيراً عن ترمب، في استطلاعات التفضيل، حيث يواصل هيمنته على الحزب، رغم الأصوات الجمهورية المتزايدة التي تدعو إلى «خيار آخر»، إما اعتراضاً جدياً عليه، أو خوفاً من تبعات القضايا القضائية المرفوعة ضده.

وتحاول هيلي توسيع حظوظها من خلال مخاطبة قاعدة «ماغا» (شعار ترمب اجعلوا أميركا عظيمة مرة أخرى) وبقية الحزب الجمهوري،

مع تراجع أرقام حاكم ولاية فلوريدا رون ديسانتيس في استطلاعات الرأي، وتقدم منافسته المباشرة، نيكي هيلي، حاكمة ولاية ساوث كارولينا السابقة، لاحتلال المركز الثاني وراء مرشح الحزب الجمهوري، الرئيس السابق دونالد ترمب، الذي يحافظ على تقدمه الحاسم، بدا أن هيلي تسعى إلى تثبيت تقدمها عبر حملها لواء ما بات يسمى «لا لترمب» لإسقاطه.

وتخطط هيلي إلى تقديم رسالة التحول، عبر حملة مكثفة في ولاية أيوا، التي ستشهد مع ولاية نيوهامشير، أولى جولات الانتخابات التمهيدية للحزب الجمهوري. وقامت حملتها أخيراً بشراء إعلانات بقيمة 10 ملايين دولار في الولايتين، بدءاً من الشهر المقبل، في إطار محاولتها تحويل الانتخابات إلى منافسة مباشرة، ليس مع ديسانتيس، بل مع ترمب.

مانحون يتحولون لدعمها

وبحسب صحيفة «بوليتيكو» فقد اجتذبت هيلي في الأسابيع الأخيرة، زيادة في الدعم من الجمهوريين المتشككين بترمب، بما في ذلك المانحون والمنظمون في ولايات التصويت المبكر. وتستعد مجموعة من المترشحين السابقين لتتم سكوت لاستضافة حملة لجمع التبرعات لها في مانهاتن.

هيلي التي كانت قد تعهدت في السابق بعدم

مع تعنت الجمهوريون برفض إقرار الملف في الكونغرس

إدارة بايدن عاجزة عن تمرير المساعدات لأوكرانيا



يستمر رفض الجمهوريون لتمرير أي ملف يدعم تقديم حزمة مساعدات جديدة لأوكرانيا في الكونغرس الأميركي، الأمر الذي سيضع إدارة الرئيس الديمقراطي جو بايدن في موقف العاجز عن الإيفاء بوعوده باستمرار تقديم الدعم لكيفيف في حربها مع روسيا.

تجاذبات

وتستمر التجاذبات في الكونغرس الأميركي وسط أزمة مالية وضعت البلاد على حافة إغلاق مؤسسات فدرالية أكثر من مرة خلال العام الجاري بسبب عدم إقرار الميزانية.

ويتخطى الديمقراطيون في ظل تعنت موقف الجمهوريين بينما أوشك التمويل المخصص لأوكرانيا على الانتهاء.

وعاش الكونغرس أزمة جمود عقب اقالة رئيس البرلمان الأميركي السابق كيفين ماكارثي، فيما تستمر عرقلة ملفات التمويل مع استلام الرئيس الجديد مايك حونسون المقرب من الرئيس السابق دونالد ترمب. حيث فشل الكونغرس في تمويل مشاريع المساعدات لإسرائيل أو أوكرانيا بسبب خلافات حول ربط التشريعين، مع إصرار الجمهوريين على إيلاء الشؤون الداخلية اهتماماً أكبر في تركيز على أمن الحدود وإصلاح قوانين الهجرة.

المصدر: ايللاف

خلاف اجتماع انتراضي لجمعية العشرين

شولتس يدعو بوتين إلى «إنهاء هجومه على أوكرانيا»

قال المستشار الألماني أولاف شولتس الأربعاء إنه حثّ الرئيس الروسي على إنهاء الحرب بين روسيا وأوكرانيا خلال أول اجتماع لمجموعة العشرين عبر الفيديو يشارك فيها فلاديمير بوتين منذ بداية النزاع.



وقال شولتس لصحافيين خلال مؤتمر صحفي مشترك مع رئيسة الوزراء الإيطالية جورجيا ميلوني في برلين «دعوت الرئيس بوتين إلى إنهاء هجومه على أوكرانيا وسحب القوات الروسية من الأراضي الأوكرانية حتى تنتهي هذه الحرب أخيراً».

وقالت ميلوني التي شاركت أيضاً في الاجتماع الافتراضي إن مشاركة بوتين كانت «سهلة» لأنه لم يُضطر إلى مغادرة موسكو.

المصدر: ايللاف

الكرملين: بوتين إلى السعودية والإمارات

لمحادثات «بالغة الأهمية»



أعلن الكرملين، اليوم الاثنين، أن الرئيس الروسي فلاديمير بوتين سوف يقوم هذا الأسبوع بجولة عربية تحملته إلى المملكة العربية السعودية ودولة الإمارات.

وقال مساعد الرئيس لشؤون السياسة الدولية يوري أوشاكوف، إن بوتين يعول خلال زيارة العمل على إجراء محادثات

المصدر: الشرق الأوسط

بريطانيا ستقوم برحلات استطلاعية فوق قطاع غزة لتحديد أماكن الرهائن



المختصة المسؤولة عن إنقاذ الرهائن».

ولم تعلن لندن عن عدد البريطانيين الذين احتجزوا رهائن.

ويعد هجوم السابع من أكتوبر، أعلنت لندن أن 12 بريطانياً على الأقل قُتلوا في الهجوم، بينما قُتد 5 آخرون.

المصدر: الشرق الأوسط

وتوعدت إسرائيل بـ«القضاء» على «حماس»، وأوقع القصف المكثف على غزة والذي ترافق بداية من 27 أكتوبر مع عمليات برية واسعة داخل القطاع، أكثر من 15 ألف قتيل، معظمهم مدنيون وبينهم ما يزيد على 6 آلاف طفل، وفق حكومة «حماس».

وقالت وزارة الدفاع البريطانية في بيان نُشر، مساء السبت، وأفادت به وكالة الصحافة الفرنسية: «دعماً لأنشطة إنقاذ الرهائن المستمرة، ستجري وزارة الدفاع البريطانية رحلات استطلاعية فوق شرق البحر الأبيض المتوسط، بما في ذلك العمل في المجال الجوي فوق إسرائيل وغزة».

وأكدت الوزارة أن «طائرات المراقبة ستكون غير مسلحة، ولن يكون لها أي دور قتالي، وستكون مهمتها فقط تحديد مكان الرهائن».

ووفق البيان فإنه «سيجري تمرير المعلومات المتعلقة بإنقاذ الرهائن فقط إلى السلطات

أعلن الجيش البريطاني أنه سيقوم برحلات استطلاعية فوق قطاع غزة للمساعدة في تحديد أماكن الرهائن الذين تحتجزهم «حماس» منذ هجومها على إسرائيل في السابع من أكتوبر (تشرين الأول)، وفق ما أعلنت وزارة الدفاع البريطانية.

ويقدر الجيش الإسرائيلي عدد الأشخاص الذين احتجزوا واقتيدوا رهائن إلى قطاع غزة في هجوم السابع من أكتوبر بنحو 240. وبعد إطلاق سراح ما مجموعه 110 رهائن منذ بدء النزاع، بما في ذلك 105 خلال الهدنة، معظمهم نساء وقصر، لا يزال هناك 136 رهينة لدى «حماس» ومجموعات تابعة لها وفق السلطات الإسرائيلية.

وأُسفر هجوم «حماس» عن سقوط نحو 1200 قتيل في إسرائيل، غالبية من المدنيين قضى معظمهم في اليوم الأول للهجوم، وفق السلطات الإسرائيلية.



Published Monthly by The
Integrative Canadian Group Organization

تصدر شهرياً عن
منظمة المجموعة الكندية التكاملية



صاحب الإمتياز Proprietor

غسان فؤاد ساكا
Khassan F. Saka

رئيس التحرير Editor in Chief

منصور السناطي
Mansoor Sanaty

amb.news.media@outlook.com

السفراء Ambassadors

فاروق عطية

Farouk Atia

منصور قرياقوس

Mansoor Qaryaqs

حسام الصعوب

Hossam Alsoub

قيصر السناطي

Qaysar Sanati

مفيد عباس

Mufeed Abbas

د. هديل العزاوي

Dr. Hadeel Talal Alazawi

كارلا النجم

Karla Alnajm

تصميم واخراج Layout & Design

الزا مراديان Elza Mouradian

المكتب الرئيسي Head Office

548 Moy Avenue

Windsor, ON N9A 2N4

Phone: (519)254-2000

Fax: (519)254-2040

amb.news.media@outlook.com

Published articles express the views
of their owners.

They do not necessarily reflect the
opinion of the newspaper.

The newspaper is not responsible for the
content of advertisements

المقالات المنشورة تعبر عن وجهة نظر

أصحابها ولا تعبر بالضرورة عن رأي الجريدة.

الجريدة غير مسؤولة عن محتوى الإعلانات.

زيلينسكي وواشنطن... إحباط متبادل



كانت رحلة الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي محاولة يائسة لإقناع الكونغرس الأمريكي بالإفراج عن حزمة المساعدات التي تحتاجها كييف بشدة كي تتمكن من الصمود في مواجهة "الشتاء الروسي" المقبل.

وعلى هامش المهمة التي ذهب من أجلها زيلينسكي إلى العاصمة الأمريكية، كان ملاحظاً أنّ واشنطن استقبلت الرئيس الأوكراني هذه المرة بحفاوة أقل بكثير من تلك التي استقبلته فيها مرتين في العام الماضي.

المشهد المحبط في الجانب الأوكراني والأميركي تقابله نشوة لدى الجانب الروسي، الذي أثبت أنه قادر على التكيف مع ظروف حرب طويلة الأمد أكثر من أوكرانيا والغرب عموماً، وذلك على رغم الخسائر الفادحة التي مني بها الجيش الروسي في الأشهر الأولى للحرب.

وعلى هامش المهمة التي ذهب من أجلها زيلينسكي إلى العاصمة الأمريكية، كان ملاحظاً أنّ واشنطن استقبلت الرئيس الأوكراني هذه المرة بحفاوة أقل بكثير من تلك التي استقبلته فيها مرتين في العام الماضي.

ما من أحد يجادل بأن المسؤولين الأمريكيين منشغلون بحرب غزة من جهة، ومنهمكون بالتحضير للحملات الانتخابية الرئاسية. ومع ذلك، ثمة مسألة أعمق في خلفية الصورة، تتعلق بشعور أميركي متزايد بالإحباط عقب إخفاق الهجوم الأوكراني المضاد الذي بدأ قبل 6 أشهر، ولم يحقق النتائج المتوخاة منه.

وباعتراف محللين غربيين، فإنّ الرئيس الروسي فلاديمير بوتين استطاع إعادة جمع الطاقات الروسية، والانتقال من الموقع الدفاعي إلى موقع الهجوم، على غرار ما يحصل الآن في منطقة أفديفكا بمنطقة دونيتسك وفي منطقة كوبانيسك بمنطقة خاركييف، بينما القصف بالصواريخ والمسيرات يجري بوتيرة متسارعة في الأيام الأخيرة بقصد قطع امدادات الطاقة في أوكرانيا وإغراقها في الظلام.

العام الماضي في مثل هذا الوقت تقريباً، استقبل زيلينسكي استقبال الأبطال في واشنطن من قبل البيت الأبيض ومن قبل الكونغرس، لأنّ أوكرانيا كانت قد استعادت أجزاء واسعة من الأراضي في هجمات مضادة سريعة في منطقتي خاركييف وخيرسون.

وإذا ما أُضيفت هذه المتاعب إلى بدء بروز انشقاقات في الطبقة السياسية الأوكرانية، وإلى النفور بين زيلينسكي وقائد الجيش الجنرال فاليري زالوجني، يفقد الأوكرانيون صورة الوحدة التي ظهروا عليها بعد الحرب. والتوتر السياسي الداخلي، دفع مثلاً السلطات إلى منع الرئيس السابق بترور بوروشنكو من السفر.

هل يعني هذا أن أميركا تحثي بالمنتصرين فقط؟ سؤال بدأ يطرح نفسه بسبب تصاعد نسبة الأميركيين المعارضين لمواصلة الدعم العسكري والاقتصادي بالوتيرة التي كان يجري بها منذ بدء الهجوم الروسي في 22 شباط (فبراير) 2022. هذه النسبة هي أكبر في صفوف الجمهوريين.

ذهب زيلينسكي إلى واشنطن هذه المرة من دون أن يحمل معه هدية انتصار جديد على روسيا، وإنما كل ما يعول عليه هو الحصول على المساعدة التي يمكن أن تمكن كييف من الصمود خلال الشتاء في مواجهة الأتواء الروسية.

والجمهوريون في الكونغرس يشترطون لإقرار المساعدة التي طلبها الرئيس جو بايدن لأوكرانيا وقيمتها 61 مليار دولار، أن ينفق البيت الأبيض أموالاً أكثر على مكافحة الهجرة غير الشرعية عبر الحدود مع المكسيك. هذا أولاً، ثم أنهم يريدون رقابة أكبر على طريقة صرف الأموال الداهية إلى أوكرانيا.

قيل أيام، أعلن بوتين ترشحه لولاية رئاسية جديدة، متكناً على إفشال روسيا للهجوم الأوكراني المضاد، الذي راهنت كييف والغرب من خلفها على إمكان أن يحدث تحولاً ميدانياً يرغم موسكو على الاعتراف بإخفاق المغامرة الأوكرانية.

التحذيرات التي يطلقها بايدن من مغبة عدم صرف الأموال اللازمة لأوكرانيا على مستقبل الحرية في أوروبا والعالم، ومن أنّ الرئيس الروسي فلاديمير بوتين لن يكتفي بكييف فقط إذا لم يقرّ الكونغرس حزمة الـ 61 مليار دولار، لا تعطي التأثير المأمول به لدى الجمهوريين.

المصدر: إيلاف

لا تكتم غضبك... بل سرّبه دفعة دفعة

شعور يكون أكثر نائمة عند توظيفه للتغلب على العقبات

الشخص بما يشعر به وأن الشعور الذي يشعر به حالياً خاطئ».

«الحقيقة هي أن كل مشاعرنا يمكن أن تكون مفيدة... يقول إيثان كروس، عالم النفس ومدير «مختبر العاطفة والتحكم في الذات» بجامعة ميشيغان: «لقد تطورنا لنختبر (أي نمّر بـ) المشاعر السلبية».

فضفض عن غضبك

الخطوة الأولى هي أن تدرك أنك غاضب. يقول دانييل شابيرو، الأستاذ المشارك في علم النفس بكلية الطب بجامعة هارفارد و«مستشفى ماكلين» ومؤلف كتاب «التفاوض على غير القابل للتفاوض»: «يبدو الأمر واضحاً للغاية، لكنه ليس كذلك. اسأل نفسك: ما الذي أشعر به الآن؟ عمّ يدور الموضوع؟».

ويضيف شابيرو: «نشعر بالغضب عندما نشعر بوجود عائق يعوقنا». يمكن أن ينبع الغضب أيضاً من المشاعر التي تهزنا، مثل العار أو الإذلال أو الشعور بعدم التقدير، أو عندما نشعر أن معتقداتنا أو قيمنا تتعرض للهجوم.

حدد أهدافاً صحية

عندما يظهر الغضب، من المهم أن تتذكر هدفك العام. وبخلاف ذلك، يمكن أن يخرج الغضب عن نطاق السيطرة بسرعة، مما ينتج عنه استجابة كبيرة جداً ومكثفة جداً بالنسبة إلى الظروف، أو تستمر لفترة طويلة جداً.

لنفترض أنك تتجادل مع زوجتك... تقول لينش إن بعض الدراسات أظهرت أن التعبير عن الغضب وإجراء «مناقشة المواجهة» يمكن أن يحسّن العلاقة، بشرط أن يكون هدفك هو تعزيز العلاقة أو التعبير عن احتياجاتك أو التوصل إلى حل وسط. وأضافت أنه إذا كنت تهتم بشكل أساسي بأن تكون على حق وتفوز بالحجة، فإن ذلك قد «يقودك إلى أن تكون عدوانياً بطريقة ضارة».

من جهته، يقول شابيرو، إنه «لكي تتجادل مع شخص ما بشكل بناء، تخيل ما يشعر به الشخص الآخر وانظر إلى المشكلة من خلال وجهة نظره». وهذا لا يعني أنك بحاجة إلى الموافقة... إذا كان غضبك مستهلكاً لطاقتك بالكامل، فابتعد أولاً لتهدأ.

تعلم تسخير الغضب في العمل

في مكان العمل، يمكنك توجيه الطاقة الغاضبة لتحقيق الأهداف المتعلقة بالأداء. على سبيل المثال، يمكن للشخص الذي لم يحصل على ما يرومه من المراجعة السنوية، أو على الترقية التي يريدها، أن يستخدم هذا الغضب للتخطيط لخطوات للقيام بعمل أفضل في العام المقبل، كما يقول ديفيد ليل، الأستاذ المشارك في «كلية كاتز للدراسات العليا» في إدارة الأعمال بجامعة بيتسبرغ.

ويضيف أنه إذا طرحت مشكلة مع زملائك في العمل أو مديرك، فقم بإقرانها باقتراح من شأنه أن يساعد في حل المشكلة، أو اطلب المساعدة في إيجاد حل. وأخيراً، كن حذراً من التنفيس. بينما يقول كروس إن التنفيس يمكن أن يكون أمراً جيداً، فإنه لا ينتج حلاً بشكل عام. حاول الحصول على الدعم الاجتماعي من الأشخاص الذين يمكن أن يكونوا موضوعيين.

المصدر: الشرق الأوسط



هناك جانب إيجابي للشعور بالغضب. وفقاً لبحث نشر الأسبوع الماضي في «مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي (The Journal of Personality and Social Psychology)»، فإن الغضب أكثر فائدة في تحفيز الناس للتغلب على العقبات وتحقيق الأهداف من الحالة العاطفية المحايدة.

7 تجارب على الغضب

في سلسلة من 7 تجارب، جند الباحثون طلاباً جامعيين في «جامعة تكساس - إيه أند إم»، وفي بعض تلك التجارب، استثاروا غضب المشاركين عبر عرض صور للطلاب وهم يهينون جامعتهم، مثل أشخاص يرتدون «قمصان آغي (Aggie shirts)» (وهي قمصان فلاحية - المحرر) ويرتدون حفاضات ويحملون زجاجات رضاعة الأطفال.

وقالت هيزر سي. لينش، المؤلفة الرئيسية للدراسة والأستاذة في قسم العلوم النفسية والدماعية في «جامعة تكساس - إي أند إم»: «لقد نجحت الدراسة بشكل جيد».

الغضب يساعد على حل الألتغاز

ووجد الباحثون أن الغضب ساعد الطلاب على حل مزيد من الألتغاز. وعندما طلب منهم أن يلعبوا لعبة كمبيوتر مجهزة مسبقاً بحيث يكون من المستحيل تقريباً الفوز بها، أثار ذلك غضبهم. لكن في تلك اللحظات، تحرك الطلاب بشكل أسرع وانخفض زمن رد الفعل لديهم. وأظهرت تجارب أخرى أيضاً أن الغضب يمكن أن يكون مفيداً.

وأضافت لينش: «لفترة طويلة، كانت هناك فكرة مفادها بأن كونك إيجابياً طوال الوقت يمثل حياة جيدة، وهذا ما يجب أن نسعى جاهدين من أجله... ولكن هناك المزيد والمزيد من الأدلة على أن الحياة في الواقع حياة متوازنة بمزيج من المشاعر المختلفة التي تبدو على المدى الطويل أكثر إرضاءً وإيجابية».

احتضان الغضب

لقد تعلم كثير منا التخلص مما تسمى «مشاعرنا السلبية» والتركيز على الإيجابية. لكن الخبراء يقولون إن كوننا إيجابيين بلا هوادة والاعتماد على «التفاهات السعيدة»، والمعروفة أيضاً باسم «الإيجابية المسمومة (toxic positivity)»، يمكن أن يضرنا.

إن «معظم اللغة الإيجابية تقتصر على التمتع في الفروق الدقيقة وتفتقر إلى التعاطف وحب الاطلاع»، كما كتبت المعالجة وبتي غودمان في كتابها «الإيجابية المسمومة...» «إنها تأتي في شكل عبارات شاملة تخبر



laura joy law

LAURA JOY
Criminal Defense Law

(519) 561-6237
(519) 980-7726
1500 Ouellette Ave Suite 101, Windsor, ON N8X 1K7
ljoy@laurajoylaw.ca



Freedom mobile

Tecumseh @ McDougall
321 Tecumseh Rd. E
Windsor, Ontario
519.915.7277

Dougall (South of E.C. Row)
3051 Dougall Ave.
Windsor, Ontario
519.915.8898

Walkerside Plaza
3873 Walker Rd.
Windsor, Ontario
519.962.5323

Wyandotte St. West
1830 Wyandotte St. W.
Windsor, Ontario
519.915.9197

Wael Nukasha
COMMCORE WIRELESS
FREEDOM MOBILE AUTHORIZED DEALER

HOW TO APPLY TO DACPCERTIFICATE.CA

THE NEW CONSTABLE SELECTION PROCESS WITH INTERNAL PROCEDURE OF POLICE AGENCY

STEP I
To obtain your DACP Certificate, log into DACPCERTIFICATE.CA and complete Part A, Part B and Part C. Successful applicants will then be issued an DACP Certificate.

STEP II
Submit your completed application package to the Windsor Police Service including Fitness Log, Daily Journal(s) and your Medical Examination package which were all required to obtain your DACP Certificate.

STEP III
Applicant is successfully screened into police internal hiring process.

STEP IV
Police Recruiters review applicant file, additional documentation, minimum physical fitness testing, and interviews are conducted. Recruiters then use SIGMA testing database to obtain Part B (cognitive ability assessment) and Part C (Personality assessment) these results will be added into the applicants package

WINDSOR POLICE

FOR MORE INFORMATION:
PLEASE VISIT: WWW.WINDSORPOLICE.CA
FOLLOW US:

BASIC MINIMUM REQUIREMENTS:

- Be a Canadian citizen or permanent resident of Canada.
- At least 18 years of age;
- Be physically and mentally able to perform the duties of the position; having regard for your own safety and the safety of the public;
- Be of good moral character and habits;
- Have successfully completed at least four years of secondary school education or its equivalent;
- Level 7 in the shuttle run is required;
- Possess a valid driver's license with no more than six accumulated demerit points permitting you to drive an automobile in Ontario with full driving privileges;
- Have current certification in CPR and first aid by the time the offer of employment is issued;
- Be able to pass a security clearance as well as background investigation, credit, and reference checks.

JOSEPH MAIO
Accountant

MAIO & COMPANY
Accounting, Bookkeeping, CAN & U.S Taxation

maioacct@gmail.com 1 (519) 987-4797
1801 Walker Rd, Second Floor,
Windsor, Ontario N8W 3P3

جوزيف مايو

مايو وشركائه

لخدمات المحاسبة
ومسك الدفاتر المحاسبية
تقديم ضرائب الدخل الكندية والأميركية

ADVERTISE with US

SPECIALIZING IN IMMIGRATION SERVICES

كافة قضايا الهجرة الى كندا:

- هجرة المستثمرين ورجال الأعمال.
- كفالة المتزوجين.
- هجرة أصحاب الكفاءات.
- تأشيرة الدراسة/الزيارة/طلبات العمل.
- قضايا اللجوء.
- برنامج اختيار المقاطعة.
- برنامج حق التقديم على الإقامة للطلاب الأجانب وللعاملين الأجانب.

كافة خدمات الهجرة الدولية:

- تحصيل الجنسية الدولية والجوازات في بلدان أخرى غير كندا التي تخول حاملها للدخول إلى أكثر من 172 دولة بدون الحاجة إلى تقديم فيزا.
- تحصيل الإقامة من خلال:
- أولا - برنامج الاستثمار.
- ثانياً - من خلال شراء عقار.

مستشارة قانونية للهجرة

مريم بطرس

عضو جمعية مستشاري الهجرة الكندية (ICCRC)

عضو جمعية نقابة المحامين في أونتاريو (LSO)

عضو الرابطة الكندية للاستشارات المهنية للهجرة (CAPIC)

محلّف قانوني

خيارات بلا حدود

www.CanadaSafeHaven.com

539 Jevlan Drive, Unit A
Vaughan, Ontario, L4L 8W1

Tel: +1 (905) 264-7773
Fax: +1 (905) 264-5577

CSHI
CANADA SAFE HAVEN
Immigration Consulting Inc.

mbutrus@CanadaSafeHaven.com

من سيحكم غزة؟ ولماذا!

لوسيا يونان

والسؤال الذي يطرح نفسه الآن ، من سيحكم غزة؟ ولماذا! الحقيقة هناك ثلاثة احتمالات لا غيرها ، أولاً حماس : وهذا بعيد عن الواقع بعد طوفان الأقصى ، فلا إسرائيل ولا دول العالم تسمح بذلك بعد أن أدرجت الكثير من الدول حماس منظمة إرهابية منها: الإتحاد الأوروبي واليابان وكندا وأميركا وبريطانيا ، وكذلك مصر والسعودية والأردن ونيوزيلندا، واعتبروا الجناح العسكري لكتائب عز الدين القسام منظمة إرهابية .

والإحتمال الثاني هو منظمة التحرير الفلسطينية التي كانت تحكم غزة سابقاً ، ولكن هناك عداً مستحکم بين فتح السلمية وحماس الإخوانية ، فهل تقبل حماس أن تُزاح عن المشهد السياسي ؟

والإحتمال الثالث هو إسرائيل نفسها كما كانت تدير غزة سابقاً، ولكن عندما تسيطر يكون موقفها التفاوضي حول حل الدولتين قوياً وهذا مالا تسمح به الدول العربية ، وكذلك لا تقبل بتجهيز الفلسطينيين إلى مصر أو إلى داخل غزة .

فالأيام القادمة خبلي بالدهشة والأمور ستحسم حسب الموقف الميداني والضغط السياسي والدبلوماسي الدولي ، الذي قد يفضي إلى حل الدولتين وهو من أفضل الخيارات إذا وافقت عليه أطراف الصراع بتقديم بعض التضحيات في هذا السياق .

مجالس المحافظات بين الالغاء والعودة

تؤهله للتقاعد وربما يستفيد منها موظفون آخرون لبلوغ الخدمة الممتازة التي توصلهم إلى كامل رواتبهم في حالة التقاعد. وبما أن مجالس المحافظات قد تم إحياؤها بعد غياب أراح المجتمع والنولة منها وصارت امراً واقعا من جديد بذريعة انها مؤسسات دستوري اقرها الدستور (الذي تجاهلوه حين الغاؤها) فعلياً كمواطنين أن نعرف أين نضع إشارات الاختيار ولمن نمنح تفتنا بتجرد كامل عن أي انتماء ديني أو عرقي أو حزبي أو إجتماعي والتفكير الجدي فقط في من يجب أن يكون ممثلاً حقيقياً لنا في تلك المجالس من حيث الأمانة والخبرة وقربه من مجتمعه ومعايشته لحاجة المواطن خصوصاً والمحافظه والبلد عموماً واطن أن من بين الألف الصور لآلاف المرشحين التي تملأ الأزقة والشوارع والساحات والجسور هناك من تعرف عنه الأمانة والجدية والثقة وكلنا جربنا البعض منهم في المراحل السابقة وعرفنا من جاء ليخدم ناسه ومجتمعه و محافظته ومن جاء ليخدم جيبه ووطنه وذويه ولا نحاول ان نبيع اصواتنا بملغ زهيد مهما كانت قيمته لان هذا المبلغ قد لا يبقى في جيوبنا أكثر من شهر بينما سيبقى الذي يدفع المبلغ أربعة سنوات على الأقل يستفيد هو حاشيته دون ان يفيدك بشيء وكذلك علينا أن نضع نصب أعيننا سؤالاً بسيطاً لا يحتاج إلى طول تفكير للإجابة عليه لأن اجابته واضحة جدا وهو لماذا يشترى ذلك المرشح صوتك بملغ زهيد قد لا يتجاوز قيمة خروف حاشاكم؟ فمن كانت غايته خدمتك لا يحتاج إلى ان يرشيك بابخس الأثمان انما عليه اثبات حسن نواياه واولوياته في خدمة مجتمعه ومحافظته وبلده والذي يدفع المبالغ والهدايا لشراءك وشراء صوتك هو يعلم جيدا انه يحاول الوصول الى غايات شخصية بعيدة كل البعد عن المصلحة العامة للمجتمع والمحافظه والبلد.

المصدر : الزمان

الصراع الفلسطيني الإسرائيلي ليس وليد الساعة ، بل صراع دام ثلاثة أرباع القرن وطوفان الأقصى الأخير ومغامرة حماس الذي دفع فانونتها الأبرياء العزل لكن الدول المتعاطفة مع الفلسطينيين ليس الموقف المؤيد لمغامرة حماس بل بحق شعب له حق العيش بكرامة على أرضه ولكن بطرق دبلوماسية وقانون دولي ، كما فعل المهاتما غاندي محرر الهند من الإنكليز بمبدأ اللاعنف .

والتاريخ يعلمنا بأن الشعارات الفارغة غير الواقعية لا تطعم أهل غزة ولا تحقق شيئاً عدا المآسي وحصاد الأرواح والدموع والدماء، فالحروب تولد خبرات متراكمة نحو الأفضل ولكن في كل حرب كان أكثر إنداداً وابتعاداً عن تحقيق ما تصبوا إليه دول المقاومة المزعومة والتي تدعي الوطنية والإخلاص برفع الشعارات الرثانة غير الواقعية والمزايدة على القضية لديوممة حكمها والهاء الجماهير وحرف أنظارها عن الفساد المستشري في دهاليز حكمها ، أما الدول المعتدلة فهي من تنهم بالمعالة والخيانة لأنها ترى الواقع الممكن ، لكن السلطة الفلسطينية الممثل الشرعي لولايا لشعبها تحت ضغط مدعي المقاومة غير المتكافئة وغير الواقعية وغير العقلانية وهي في وضع لا تحسد عليه .

نتيجة لتظاهرات تشرين عام 2019 حصلت عدة إجراءات سريعة يُفترض أنها كانت استجابة لتلك التظاهرات كان من أبرزها استقالة الحكومة والغاء مجالس المحافظات والاقضية والنواحي وحرمان الموظفين من ثلاث سنوات من خدمتهم الوظيفية بتخفيض السن القانوني للتقاعد وتعيين المحاضرين المجانيين وغيرها ، والشيء الوحيد الذي استفاد منه قسم من متظاهري تشرين هو تثبيت المحاضرين المجانيين على ملاك وزارة التربية والشؤون الوحيد الذي تلك المظاهرات والذي تضرر منه الكثير من الموظفين هو خفض السن القانوني للتقاعد . أما بقية الوعود فلم يبق منها شيء فالغاء مجالس المحافظات كان من أهم الإجراءات التي نتجت عن تلك الأحداث كونها حلقة زائدة تستنزف المزيد من المال العام دون جدوى والدليل على أنها حلقة زائدة أن المحافظات سارت بشكل أفضل أمنياً وخدمياً خلال فترة إلغائها حيث خفت حدة التنافس السياسي والإداري والاقتصادي كما أطلقت ايادي المحافظين في تنفيذ بعض المشاريع الخدمية وتحسّن الوضع الأمني بشكل واضح خلال غياب تلك المجالس. واليوم تُعاد مجالس المحافظات إلى الوجود من جديد ويقوانين مفصلة على مقاييس الكتل الأكثر وجوداً في الساحة السياسية والاقتصادية في البلد لتضمن عدم وجود منافسين جدد يمكنهم التقليل من نفوذها على الساحة الجغرافية المحلية للمحافظات خصوصاً والساحة الوطنية عموماً ليستقط إنجاز آخر مما حُصب على إنجازات تشرين ويبقى المتضرر الوحيد من تلك الأحداث هو الموظف الحكومي الذي خسر ثلاث سنوات من خدمته الوظيفية التي ترتب عليها خسارة رواتب ثلاث سنوات مع علاقتها ومخصصاتها ونقص في الخدمة التي قد يحتاجها الموظف الذي لا يمتلك خدمة كافية

جرائم حماس والمقاومة الدينية

العالم. تدين الصراع هو خدمة حقيقية لإسرائيل وفيها تفرقة وقتنة للشعب الفلسطيني واختطاف قضية الوطن وتحويلها لقضية الدين. كأن غزة ليس بها غير المسلمين رغم أن المسيحيين موجودون بها من قبل الإسلام. وكان حين إسرائيل تضرب غزة لا تصيب إلا المسلمين ولا تضرب مسيحيين ومقدسات مسيحية. لذا كان من الأجدى أن تكون المقاومة شعبية، لأن الشعب الفلسطيني خليط من المسلمين والمسيحيين وقد يكون هناك يهود أيضاً، المقاومة هي مقاومة كل الشعب وأفرادة ولا علاقة لها بالدين. وهذا يقودنا لسؤال هل لو المقاومة الإسلامية انهمزت هل يعني ذلك أن الإسلام قد انهزم؟؟

القرآن روى حكاية موسى في 20 سورة من 114 سورة أي ربع سور القرآن. العديد من الآيات القرآنية تؤيد أن أرض فلسطين قد وهبها الله لبني إسرائيل. منها: وَرِيدُ أَنْ نَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتَضَعُّوا فِي الْأَرْضِ وَنَجْعَلَهُمْ أَئِمَّةً وَنَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ (5) وَنَمَكِّنَ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَنُرِي فِرْعَوْنَ وَهَامَانَ وَجُنُودَهُمَا مِثْمَ مَا كَانُوا يَحْذَرُونَ (6) سورة الأعراف.

ربنا يكلم بني إسرائيل في القرآن ويقول: ادخلوا الأرض المقدسة التي كتب الله لكم (سورة المائدة: 21)، يا بني إسرائيل قد أنجبناكم من عدوكم ووعدناكم جانب الطور الأيمن (سورة طه: 80)، فأخرجناهم من جنات وعيون وكنوز ومقام كريم كذلك أورثناها بني إسرائيل فاتبعوهم مشرقين (سورة الشعراء: 59).

حماس لا تقدم أي حماية للشعب الفلسطيني في غزة. يقول موسى أبو مرزوق أحد القيادات الحماسية: انشأنا 500 كيلومترا من الأنفاق لجنود المقاومة لنحمي أنفسنا من القذف والاستهداف ولأجل أن نحمي أنفسنا من الطائرات. وليست لاستخدام الشعب، أما قطاع غزة فالجميع يعلم أن 75% منهم لاجئون.. واللاجئون مسؤولون الأمم المتحدة ومسؤولية المستعمر أن يقدم لهم كل الخدمات أنهم تحت الاحتلال. يعلن بمنتهى الوقاحة عن متصل حماس من المسؤولية في حماية شعب غزة ولا تضعه في تفكيرها وتلقي كل المسؤولية على الأمم المتحدة وإسرائيل

<https://www.facebook.com/watch?v=662142422574750> عملية 7 أكتوبر زلزلت الإحساس الإسرائيلي بالأمن، عزت أمان إسرائيل، دغدغت غرور جهاز الأمن الإسرائيلي. ما هي المكاسب الفعلية التي تحققت؟ هل إسرائيل خافت؟ إسرائيل اصبحت ذئب مسعور، نتانياهو وجيشه وحكومته اصبحوا ذئاب مسعورة، هذا ما كسبناه. بعد مرور أكثر من شهر ماذا كسب العرب؟ ماذا كسبت فلسطين والشعب الفلسطيني؟ ماذا كسب المواطن الفلسطيني في غزة؟ المشهد لا يبنى إلا بالخسائر ونحن نرؤج للانتصار!! يوم انهزام مصر في نكسة يونيو 1967م أعلن عبد الناصر مسؤوليته عن النكسة وأعلن استقالته وتتحية من مناصبه لأنه المسؤول عن الهزيمة، لأنه أدرك أنه دمر بلده. المجزرة الإسرائيلية الحادثة الآن في غزة من المسؤول عنها؟ من الذي مكن إسرائيل من اجراء تلك المجزرة؟ سذنة حماس لا يرون ذلك. ليتنا نحاول قراءة الموقف جيدا ونعلن ما نراه بوضوح.

كيف تقولون علي بني إسرائيل احفاد القردة والخنازير والقرآن يقول: ولقد أتينا بني إسرائيل الكتاب والحكم والنبوة ووزقناهم من الطيبات وفضلناهم عن العالمين (سورة الجاثية آية 16). وفي آية أخرى: يا بني إسرائيل اذكروا نعمتي التي أنعمت عليكم وفضلناكم على العالمين (سورة البقرة الآية 47). وآية أخرى تقول: ولقد نجينا بني إسرائيل من العذاب المبين من فرعون إنه كان عالياً من المسرفين، ولقد اخترناهم على علم على العالمين (سورة الدخان). انتم تعترضون على كوننا شعب الله المختار وتخالقون القرآن الذي يقول: وإنا فضلناكم على العالمين .

أنتم تهتقون في تظاهراتكم : خبير خبير يا يهود جيش محمد سوف يعود، هل تعلمون ماذا حدث في خبير التي تتشدقون بها؟ لقد قتل فيها كل الرجال وسبي كل النساء واغتصبن وقتل كل الأطفال الذين ظهر لهم شعر العانة. يعني انتم تريدون فعل ما فعله جيش محمد وتريدون أن تعاملكم بإنسانية! حتي العداة والحرب بين اليهود والمسلمين في بداية الإسلام كان عداة سياسي وليس دينيا لأنهم تقضوا العهد الموقع بينهم سياسيا.

أنتم تقولون أن اليهود ملعونون على لسان الأنبياء، وتخالقون القرآن الذي يقول: لئن الذين كفروا من بني إسرائيل على لسان داود وعيسى ابن مريم، ذلك بما عصوا وكانوا يعتدون (سورة المائدة: 78)، أي أن الكافرين منهم فقط الملعونين.

أنتم تقولون أن الوقوف بجانب غزة واجب ديني، لكن قرآنكم يقول هذا لا يجوز إلا إذا كان بينكم وبينهم ميثاق: وإن استصركم في الدين فليحكم النصر إلا على قوم بينكم وبينهم ميثاق (سورة الأنفال: 72)

المقاومة الشعبية تكون بجميع مكونات الشعب المقاوم. لم يحمل لنا تاريخنا المعاصر في منطقتنا العربية أي مقاومة باسم الدين، مصر قاومت الانجليز مقاومة شعبية بجميع مكونات شعبها مسلمين ومسيحيين. الجزائر قاومت الاستعمار مقاومة شعبية أيضاً. حتي في جنوب افريقيا قاوم نلسون منديلا الاستعمار مقاومة شعبية كذلك. وتحويل مشكلة أرض فلسطين من مشكلة سياسية إلى مشكلة دينية يخدم إسرائيل تماماً. إسرائيل دولة قائمة على أساس ديني صرف ، دولة لليهود وطن موعود من الله سبحانه وتعالى لشعب الله المختار، أي أرض الميعاد. إسرائيل قائمة على الفكرة الدينية وحينما تواجه فكرة دينية بفكرة دينية أخرى فأنت دخلت في مشكلة عويصة لأن القرآن نفسه منحاز لبني إسرائيل لدرجة أنه لم يذكر فلسطين ولا مرة واحدة حين أنه ذكر إسرائيل 43 مرة (التوراة ذكرت فلسطين 274 مرة)، إسرائيل بتحويل الصراع على الأرض إلى صراع ديني تجرّك إلي أرضها إلى تخصصها. الغريب أن جميع مؤسسي إسرائيل علمانيين وملاحده، بن جوريون هو المؤسس الحقيقي لإسرائيل أكبر ملحد في إسرائيل.

التفكير الحموسي تفكير ديني بحت باعتبار أن كل فلسطين كانت جزء من الخلافة العثمانية ولا بد من تحريرها من الاستعمار اليهودي. دستور حماس في بنده السابع يدعو لقتل وذبح كل اليهود في جميع أنحاء



فاروق عطية

في حقيقة الأمر القضية الفلسطينية هي قضية سياسية وليست قضية دينية، صراع على الأرض وحقوق يمكن اثباتها بخيار السلام النقاش الهادئ هو الحل، وإذا لم يُجد النقاش فلنكن المقاومة الشعبية. أما خيار العنف الذي تستخدمه المنظمات الفلسطينية لم ولن يرجع لهم أرضاً بل بالعكس خسروهم وسيخسروهم مزيداً من الأرض، وتكرار نفس الأحداث مرات أخرى إلى ما لا نهاية يعتبر انتحار للمنطق وغباء سياسي. عندما يكون الموضوع سياسياً يكون فيه مجال للمنطق والحوار قد يجدي. نحن دائماً نردد أن إسرائيل تريد اإبادة العرب وقتلهم بشتى الطرق يكون ردهم المنطقي: يعيش عرب 48 ونسبتهم 20% بين الاسرائيليين ولهم كل الحقوق وعليهم كل الواجبات مثلهم مثل اليهود ولم نر منهم واحداً متعاطف مع منظمة حماس فيما تقوم به، ولم يفكر أي منهم في الهجرة أو ترك وطنهم إسرائيل. نحن نقول لهم انكم طردتم الفلسطينيين من أراضيهم يردوا علينا: لماذا لا تفكرون بنفس حماس والمنطق في أخوتكم المواطنين المصريين اليهود والعراقيون اليهود أو اليهود في أي وطن عربي، انتم أيضاً طردتموهم في الستينيات بطريقة مهينة للغاية وبدون أي وجه حق، يعني ببساطة وبالبلدي اشمعني انت بتبص لده ومبتبصش لده؟ وعندما نقول: انتم سبب الدمار الاقتصادي يرد عليك ويقول لك: عندما كان اليهود مقبطين في مصر كان الجنيه المصري يساوي خمس دولارات أمريكية، وبعد طرد اليهود من مصر لماذا لم يتحسن اقتصادكم؟ ولماذا تدهور أكثر فأكثر حتي أصبح الدولار يساوي أكثر من 50 جنيه؟

جاء الأخوان بغياء وحولوا القضية من قضية سياسية قابلة للحوار المنطقي إلى قضية دينية فأخذت منحى آخر غير المنطق. عندما تقول أن فلسطين ارض العرب بحكم الدين يرد عليك ويقول لك دي أرض إسرائيل بحكم الدين. تقول له اليهود خانوا الرسول يرد عليك ويقول مش عندكم اية في القرآن تقول: لا تذر وادرة وذر أخرى، يقول لك يعني أنك تريد تحميل يهود هذه الأيام بعد مرور 1400 سنة وذر ما فعله يهود أيام بداية الإسلام؟

تقولون أن بني إسرائيل فاسدون، وفي سورة الأعراف آية 168 تقول عن بني إسرائيل: وَقَطَعْنَا لَهُمْ فِي الْأَرْضِ أُمَّمًا مِثْمَهُمُ الصَّالِحُونَ وَمِثْمَهُمُ نُونٌ ذَلِكَ وَتِلْوَ نَاهُمْ بِالْحَسَنَاتِ وَالسَّيِّئَاتِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ. وهذا يعني أن القرآن يعترف أن بني إسرائيل فيهم الصالحين وفيهم الطالحين فكيف تقولون أن كل اليهود وحشيين.



INTEGRATIVE CANADIAN GROUP ORGANIZATION

منظمة المجموعة الكندية التكاملية

Refugees Sponsorship (G5- CS)-Family/Spousal Sponsorship
Skilled Worker/Business Class Immigration - Visitor/Study
Visa
Canadian Citizenship - PR Card Renewal- Canadian Passports
and Travel Documents - Iraqis / Arabs Passports
USA/ Europ/ Other Visas
Ontario Work - ODSP - Windsor Housing
Police Certificate - Filling out and printing forms for Power
of Attorney

Certified and Notarized Translations

Personal, Legal & Financial Documents.
Educational Degree.
Birth and Marriage Certificate.
Passports, IDs, Driving Licenses & more.

Senior & Youth Programs

Outdoor/Indoor Activities (Trips, Movies, Games) -
Art, Music, Computer, Sweenig & Cooking Courses

كفالات لجوء (خماسية / منظمات) - كفالة الأهل والأزواج
هجرة الكفاءات/ الاستثمار - تأشيرات زيارة / دراسة / عمل
التقديم للجنسية الكندية - تجديد هوية الإقامة - جوازات السفر الكندية
الدائمة والمؤقتة - جوازات سفر عراقية وعربية
تأشيرات دخول اميركا /اوروبا/ بقية دول العالم
التقديم للمساعدات الحكومية ولذووي الاحتياجات الخاصة والمساكن
الحكومية
عدم محكومية - ملء وطباعة الاستثمارات والوكالات العامة
والخاصة

ترجمة معتمدة وموثقة

وثائق شخصية وقانونية ومالية.
شهادات تعليمية .
شهادات الميلاد والزواج.
جوازات السفر - بطاقات الهوية، رخص السياقة.....

برامج لكبار السن ولفئات عمرية مختلفة

(نشاطات داخلية وخارجية (رحلات - افلام - العاب
دورات في الرسم والموسيقى والكومبيوتر والخياطة والطبخ

WE ARE COMMISSIONER OF OATHS

نحن محلفون قانونيون معتمدون

We Also Offer

International Degrees Evaluation - Citizenship Test
Preparation - Income Tax Clinic - Food Aid.
Work and Volunteering opportunities
Student Summer Job opportunity



نوفر ايضاً
تعديل الشهادات العليا - جلسات تحضير لإمتحان الجنسية الكندية - خدمة
التقديم لضريبة الدخل الكندية - مساعدات غذائية.
فرص عمل - فرص تطوع.
وظائف للطلاب خلال الصيف

Canada

نغير حياتك نحو الأفضل

WE ARE CHANGING LIVES

548 Moy Avenue, Windsor, Ontario N9A 2N4

+1519-254-2000

+1226-506-9331

www.i-c-g-o.com

www.facebook.com/ICGO1/

icgo.canada@outlook.com

icgo.elza@outlook.com



أفضل أوضاع النوم أثناء الحمل



كارلا النجم

حافظي على ثني ساقيك وركبتيك، وضعي وسادة بين ساقيك لتخفيف الضغط الواقع على ظهرك وحاولي وضع وسادة تحت بطنك أيضًا. إذا كنت تعانين من حرقة المعدة أثناء الليل فليجرب دعم الجزء العلوي من جسمك بالوسائد. في أواخر الحمل، قد تشعرين بضيق في التنفس. حاولي الاستلقاء على جانبك.

ما هي أوضاع النوم أثناء الحمل التي يجب تجنبها؟

النوم على ظهرك: يمكن أن يسبب ذلك مشاكل في الأم الظهر والتنفس والجهاز الهضمي والبواسير وانخفاض ضغط الدم ويسبب

أفضل وضعية للنوم أثناء الحمل هي النوم على الجانب لأنه يساعد على تحقيق دورة دموية أفضل لك ولطفلك ويقلل من الضغط على الأوردة والأعضاء الداخلية.

النوم على جانبك الأيسر سيزيد من كمية الدم والمواد المغذية التي تصل إلى المشيمة وطفلك. بالإضافة إلى أن الدورة الدموية الجيدة تساعد على تقليل التورم المحتمل والدوالي في ساقيك والبواسير.

كيف يمكنني النوم براحة أكبر أثناء الحمل؟

انخفاض الدورة الدموية لقلبك وطفلك. يحدث هذا نتيجة لنمو بطنك على الأمعاء والأوعية الدموية الرئيسية. كما يمكن أن تصابي بانقطاع التنفس أثناء النوم **النوم على بطنك:** عندما تكونين في مرحلة متقدمة من الحمل، يصبح ثدييك أكثر ليونة ويستمر بطنك في النمو، مما يجعل النوم على بطنك غير مريح. قد يساعدك استخدام وسادة على شكل كعكة الدونات (مع وجود ثقب في المنتصف) على النوم بشكل مريح على بطنك.

المزيد من الخطوات للنوم بشكل أفضل أثناء الحمل

الحد من الكافيين: حاولي ألا تشربي القهوة أو الشاي الذي يحتوي على الكافيين بعد الساعة 3 مساءً.

شرب الكثير من الماء: اشربي الكثير من الماء طوال اليوم، ولكن قللي منه قبل ساعتين من موعد النوم حتى لا تضطري إلى الاستيقاظ والذهاب إلى الحمام.

ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة: تساعد التمارين الرياضية على النوم بشكل أفضل، لكن لا تمارسها قبل أربع ساعات من وقت النوم.

أنشطة الاسترخاء: سيساعدك الحمام الدافئ أو تدليك القدم أو الكتف على الاسترخاء.

غرفة نوم هادئة: إن إبقاء غرفة نومك مظلمة وهادئة وباردة في الليل سيساعدك على النوم والاستمرار في النوم.

فيتامين «B12»... تعرف على معدله الطبيعي وأعراض نقصه وخطره



Vitamin B12

يحتاج جسمنا إلى العناصر الغذائية للحفاظ على الصحة العامة، بما في ذلك النمو والقيام بوظائفه الضرورية. ويلعب فيتامين (ب 12) دورًا حاسمًا في إنتاج خلايا الدم الحمراء وتخليق الحمض النووي ووظيفة الأعصاب.

ويوجد هذا الفيتامين بشكل رئيسي في المنتجات الحيوانية مثل اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض. يمكن أن يؤدي نقصه إلى فقر الدم وتلف الأعصاب وضعف الإدراك ومشاكل صحية أخرى.

ووفق الخبير الدكتور إيكنا سينغوال ماجستير (اختصاصي تغذية) بمجموعة مستشفيات Ujala Cygnus، يجب إدراج النطاق الطبيعي لفيتامين (ب 12) حسب العمر، وفق ما ذكر موقع «onlymyhealth» الطبي المتخصص.

المعدل الطبيعي لفيتامين (ب 12) حسب العمر

يقول الدكتور سينغوال «يمكن أن تختلف مستويات فيتامين ب12 حسب العمر». مضيفاً «إن ما يعتبر طبيعيًا يمكن أن يعتمد على النطاق المرجعي الذي يستخدمه مختبر معين أو مقدم رعاية صحية محدد».

ووفق سينغوال، فإن المبادئ التوجيهية العامة لما يعتبر عادة مجموعة طبيعية من فيتامين (ب 12) حسب العمر هي كما يلي:

الرضع (0-12 شهرًا): 900-200 بيكوغرام لكل مليلتر (pg/mL)
الأطفال (1-18 سنة): 600-200 بيكوغرام/مل
البالغون (19-64 سنة): 900-200 بيكوغرام/مل

كبار السن (65 فما فوق): 700-200 بيكوغرام/مل.

وأضاف الدكتور سينغوال «يمكن أن تختلف هذه النطاقات قليلاً بين المصادر المختلفة وقد تتأثر بعوامل مثل النظام الغذائي وعلم الوراثة والظروف الصحية الفردية. ومن الضروري

- كبار السن
- الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الجهاز الهضمي
- الأشخاص الذين يعانون من فقر الدم الخبيث
- الرضع الذين يولدون لنساء نباتيات معرضون للخطر أيضًا

أعراض نقص فيتامين (ب12)
يحدث نقص فيتامين (ب12) إذا لم تحصل على ما يكفي منه في نظامك الغذائي أو إذا كان جسمك غير قادر على امتصاص أو تخزين ما يكفي من الفيتامين.

وفي هذا الإطار، قام الدكتور راجكومار استشاري أول الطب الباطني بمركز إصابات العمود الفقري الهندي بنيودلهي بإدراج أعراض فيتامين (ب 12) التي يجب عليك الانتباه إليها: تعب - جلد شاحب - الإحساس بالخزخز أو التميل في اليدين أو القدمين - ضعف العضلات - قرحة الفم - مشاكل في الرؤية - التهاب واحمرار اللسان - فقدان الشهية

عوامل خطر نقص فيتامين (ب12)
يعاني الشخص من نقص فيتامين (ب12) إذا كان دمه يحتوي على أقل من 150 وحدة في المليتر.

ويمكن اكتشاف نقص فيتامين (ب12) بمساعدة اختبار تعداد الدم الكامل (CBC). وقد قام الدكتور راجكومار بإدراج عوامل الخطر لنقص هذا الفيتامين على النحو التالي:

سلق البيض أم قلبه؟ أيهما أكثر صحة وفائدة؟



التي يتناولونها. أما البيض المقلي فيمكن أن يختلف محتوى السعرات الحرارية فيه بشكل كبير بناءً على المكونات.

وفي حين تضيف الخضروات الفيتامينات والمعادن، يساهم الجبن والزيتون بسعرات حرارية إضافية.

ما الذي يزيد من نسبة الكوليسترول؟

المسلوق: يحتوي البيض المسلوق بما في ذلك صفاره، على نسبة عالية من الكوليسترول. ومع ذلك، أشارت دار النشر الصحية بجامعة هارفارد إلى أن الدراسات الحديثة تشير إلى أن الكوليسترول في أجسامنا يتم تصنيعه بشكل أساسي عن طريق الكبد من خلال طريقة تحويل الدهون المشبعة والمتحولة في نظامنا الغذائي. قد لا يؤثر الكوليسترول الغذائي بشكل كبير على مستويات الكوليسترول في الدم، وبالتالي لا يرتبط بشكل مباشر بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل التوبات القلبية أو السكتة الدماغية.

المقلي: يعتمد محتوى الكوليسترول فيه على عدد البيض المستخدم. يمكن أن يساعد تضمين بياض البيض أو استخدام عدد أقل من صفار البيض في تقليل تناول الكوليسترول.

أيهما تختار؟

في جدل البيض المسلوق مقابل المقلي، تعتمد الإجابة على كيفية طهي المقلي. وبالنظر إلى المظهر العام، فإن البيض المسلوق والمقلي (العجة) يقدمان نفس الفوائد تقريبًا، باستثناء أنه يمكنك طهي المقلي بدون صفار البيض، وبالتالي تقليل تناول الكوليسترول الغذائي.

وبصرف النظر عن ذلك، يوفر البيض المقلي طريقة أكثر ملاءمة لزيادة كمية العناصر الغذائية التي تتناولها عن طريق إقرانها بالخضروات. فقط تأكد عند تحضير الأومليت من عدم استخدام الجبن الزائد أو الزيوت الصارة التي تزيد من السعرات الحرارية والدهون المشبعة والمتحولة في وجبتك.

المصدر: الشرق الأوسط

البيض مليء بالطاقة والبروتين وغالبًا ما يتم الترحيب به باعتباره ضرورة مغذية في الأنظمة الغذائية التي تدعم نمو العضلات. لكن مع ذلك، فإن الجدل الدائر حول ما إذا كانت الطريقة الصحيحة لتناول البيض هي عن طريق سلقه أو قلبه غالبًا ما يسرق الأضواء.

فكلاهما طريقتان لذبتان ومريحتان لدمج البيض في نظامك الغذائي، لكن يبقى السؤال: أيهما أكثر تغذية ويقدم المزيد من البروتين؟ البيض المسلوق أم المقلي؟

وهو ما يشرحه التقرير الجديد الذي نشره موقع «onlymyhealth» الطبي المتخصص.

يعتبر البيض المسلوق مصدرًا ممتازًا لدعم نمو العضلات وإصلاحها.

يحتوي كوب واحد من البيض المسلوق على حوالي 17 غرامًا من البروتين.

ووفقًا لوزارة الزراعة الأمريكية (USDA)؛ يمكن تحضير الأومليت بمكونات مختلفة مثل الخضار والجبن، ما يوفر وجبة مليئة بالبروتين. ومع ذلك، قد يختلف محتوى البروتين حسب الإضافات.

أيهما يحتوي على المزيد من العناصر الغذائية؟

البيض المسلوق عبارة عن حزمة مدمجة من العناصر الغذائية الأساسية، بما في ذلك الفيتامينات B12 و A و D، بالإضافة إلى المعادن مثل الحديد والكالسيوم والمغنيسيوم والزنك. كما أنه غني بمضادات الأكسدة التي تمنع تنكس العين المرتبط بالعمر؛ وفقًا لدراسة نشرت في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية.

ويمكن أن يكون البيض المقلي أو الأومليت غنيا بالعناصر الغذائية، خاصة عندما يكون مليئا بالخضروات. ومع ذلك، قد تساهم المكونات الإضافية مثل الجبن والزبدة في زيادة محتوى السعرات الحرارية والدهون.

أيهما يحتوي على سعرات حرارية أكثر؟ البيض المسلوق مقابل المقلي:

البيض المسلوق منخفض نسبيًا في السعرات الحرارية، وفقًا لوزارة الزراعة الأمريكية، ما يجعله خيارًا رائعًا لأولئك الذين يراقبون كمية السعرات الحرارية

الحياة في 2030 : توقعات لأبرز 5 تغيرات ستحدث في عالمنا!



النور بحجم قسط منزلية.

إذا ما قامت الهيئات التنظيمية بحظر استخدام تقنيات كريسبر في البشر، فمن المتوقع أن تزدهر المختبرات السرية حول العالم لتلبية الطلب على القضاء على الاضطرابات الوراثية أو منح الأطفال ميزات وراثية. هذا التطور قد يخلق فوارق ووصفات جديدة في المجتمع، ويضيف بُعدًا جديدًا من المكر والتعقيد في مجالات مثل الإجراء والاتجار بالبشر، حيث يصبح من الصعب تأكيد الهوية الجينية.

التصنيع الحيوي: مستقبل الزراعة العضوية والبناء

تمهد الهندسة الوراثية الطريق لمستقبل حيث تصبح البكتيريا والطحالب والخلايا الأخرى المصانع الأساسية لإنتاج مختلف السلع. اليوم، نرى اهتمامًا متزايدًا باللحوم النباتية من قبل شركات مثل Beyond Meat و Memphis Meats، والتي تقوم بتطوير بروتينات لا تتطلب قتل الحيوانات. هذه اللحوم لا تحتوي على كولسترول ومُعززة بأحماض أوميغا 3 الدهنية. في المستقبل، نتوقع تطورات مماثلة في مجالات أخرى مثل إنتاج إطارات السيارات من مواد متقدمة مثل الجرافين وحرير العنكبوت، أو حتى زراعة ناطحات السحاب بأكملها باستخدام مجموعة من المخلوقات المجهرية مع قدر ضئيل من التدخل البشري.

الإعلانات: ضرورة مستمرة لتمويل التغيير
ستظل الإعلانات جزءًا لا يتجزأ من تمويل التغييرات التكنولوجية المتسارعة. في المستقبل، قد تكون الأجهزة الاتصالية مجانية أو مدعومة بشكل كبير، لكن مقابل ذلك، لن يكون بمقدور المستخدمين تجنب الإعلانات الغامرة إلا بدفع رسوم. هذه الإعلانات ستكون أكثر نكأة وتخصيصًا، مستفيدة من تقنيات القياسات الحيوية التي تراقب الصحة، لتؤثر بشكل أكبر على سلوك المستهلكين.

عصر الأجهزة المزروعة: توسيع قدرات البشر

مع تقدم العلم والتكنولوجيا، من المتوقع أن يستمر تطور الدماغ البشري والتطبيقات. في الوقت الحاضر، يمكن تحسين الرؤية باستخدام الليزر، لكن في المستقبل، قد نشهد إضافة عدسات تكبير تعمل بالأشعة تحت الحمراء لتعزيز الرؤية إلى مستويات غير مسبوقة. الأجهزة القابلة للارتداء اليوم، مثل تلك التي تكشف الشمال المغناطيسي أو توفر قدرات تشبه السونار.

المصدر : اراجيك

نحن على أعتاب مستقبل مشوق، حيث يبنى عام 2030 بتحولات مذهلة وتقدم هائل. النمو السريع في مجال التكنولوجيا وتكاملها مع الحياة اليومية بنذر بتغيير جذري في أساليب حياتنا، طرق عملنا، وتفاعلنا مع العالم المحيط. نتطلع إلى زمن يتميز بظهور السيارات ذاتية القيادة، المنازل المزودة بتقنيات ذكية، وتطور فكرة الحيوانات الأليفة بتعديلات وراثية.

يبشر العقد القادم بإحداث تغييرات مؤثرة وعميقة. في هذا التصور للمستقبل، نعرض خمسة توقعات رئيسية تعكس ما قد يشهده عام 2030 من تطورات، مع التركيز على الابتكارات التي قد تصير جزءًا أساسيًا من نمط حياتنا. هذه النظرة المستقبلية مستمدة من الأبحاث والتطبيقات المستمرة في مختلف القطاعات، مما يلقي الضوء على مستقبل لا يتميز فقط بتقدمه التكنولوجي، بل بكفاءته واستدامته أيضًا.

قل وداعًا للشاشات التقليدية

في عالم التكنولوجيا المتطور، تلوح في الأفق ثورة جديدة تتمثل في شاشات Light Field Displays. هذه التكنولوجيا المتقدمة تهدف إلى إلغاء الحاجة إلى استخدام سماعات الواقع الافتراضي الضخمة والمعزولة التي نعرفها اليوم. بدلاً من ذلك، ستتمكن هذه الشاشات من عرض صور رباعية الأبعاد مباشرة على شبكية العين من نقطة التركيز، مما يجعلها أقل إزعاجًا وربما تكون بسيطة مثل زوج من النظارات الشمسية.

مع استبدال شاشات العرض التقليدية، مثل التلفاز وأجهزة الأيباد وشاشات الهواتف، بتقنيات العرض الجديدة، من المتوقع أن تشهد صناعة الإلكترونيات الاستهلاكية، التي تبلغ قيمتها 3 تريليون دولار، تحولاً كبيراً. ومع هذا التطور، قد تُكتسح الوظائف التقليدية في مجال التصنيع، التي كانت محط ترويج الساسة ودعم الإعانات الضخمة، جانبًا بسبب الابتكارات التي جعلها عفا عليها الزمن.

عصر الحيوانات الأليفة المعدلة وراثياً:

التطور المنتظر لكريسبر تمثل تقنية كريسبر (التكرارات المتناوبة القصيرة المستمرة والمتناثرة بانتظام) ثورة في علم الكيمياء الحيوية، حيث توفر طريقة فعالة وموثوقة لتعديل الجينات بتكلفة منخفضة. في الوقت الحالي، يظهر اهتمام متزايد من قبل محبي القطط نحو السلالات الغريبة مثل Toyger. في المستقبل، قد نشهد تطوراً حيث يصبح من الممكن امتلاك حيوانات أليفة معدلة وراثياً، مثل

أكبر جبل جليدي في العالم ينفك أخيراً من القارة القطبية الجنوبية! لكن إلى أين؟



انفصل أكبر جبل جليدي في العالم A23a عن القارة القطبية الجنوبية في عام 1986 وظل عالماً في قاع بحر لعمود قبل أن يبدأ مؤخرًا بالتحرك بحرية نحو الشمال.

بعد أن ظل ثابتاً في مكانه لما يقارب الأربعين عاماً، تمكن A23a من التحرر بفضل ذوبان الجليد في جزئه السفلي الذي خفف وزنه ورفعته عن قاع البحر.

هناك احتمالية أن يصطدم الجبل الجليدي A23a بملاحي الطريق الهائلة قبل أن يتفتت ويذوب في ما يُعرف بـ "مقبرة الجبال الجليدية".

الجبل الجليدي الهائل A23a، الذي كان في السابق يقبع ثابتاً قرب سواحل القارة القطبية الجنوبية، بدأ رحلة مثيرة. منذ انفصاله عن الرف الجليدي فيلثشنر في عام 1986 واستقراره في قاع بحر وينديل، يتحرك هذا الجبل الجليدي العملاق، الذي يغطي مساحة تقدر بحوالي 1550 ميلاً مربعاً، الآن بحرية نحو الشمال. وبشكل تحركه صوب المياه الأدفأ حديثاً بارزاً في تاريخه الطويل.

رحلة A23a

قصة A23a ليست مجرد قصة تحركه الأخير، بل هي تاريخ صمود وضخامة. على مر السنين، شهدنا ظهور وتفتت جبال جليدية أكبر حجماً، لكن A23a استطاع دائماً استعادة لقيه كأكبر جبل جليدي في العالم. ويبرز كريسستوفر شومان، عالم

الجليد في جامعة ماريلاند ومركز جودارد لرحلات الفضاء التابع لناسا، الطابع الفريد لهذا الجبل الجليدي، الذي ظل صامداً بينما انهارت جبال جليدية أخرى تحت تأثير العناصر الطبيعية.

انفكاك جبل الجليد A23a

في عام 2020، بدأ جبل الجليد A23a رحلته نحو الحرية، حيث تحرر تدريجياً من الروابط التي كانت تربطه بقاع البحر. هذه العملية، التي لم تكن ملحوظة في البداية، شهدت تحولاً ملموساً بحلول يناير 2023. أظهرت الصور الفضائية من المسح البريطاني للقطب الجنوبي تحرك الجبل الجليدي لمسافات طويلة على طول سواحل أنتاركتيكا. إذ يُعتقد أن ذوبان الجليد في الجزء السفلي من الجبل الجليدي قد ساهم

في تخفيف وزنه ورفعته من قاع البحر. وفقاً لتقرير BBC.

الحجم الضخم لـ A23a وأهميته

يصل ارتفاع جبل الجليد A23a إلى حوالي 1300 قدم وينسبة 90% من كتلته تحت الماء، ويمثل ذلك عاملاً مهماً في بقاءه وتحركه الأخير. هذا الحجم الهائل ساعده على الحفاظ على معظم كتلته الجليدية، خاصة أثناء بقاءه قريباً من القارة القطبية الجنوبية. كما تشكل الكمية الكبيرة من المياه المحتجزة داخل الجبل الجليدي والتي يتم إطلاقها في المحيط موضوعاً بحثياً مهماً، خاصة عند النظر إلى الجبل الجليدي A68، الذي كان يماثل A23a في الحجم.

المصدر : اراجيك

إطلاق دراجة Gin X الإلكترونية الجديدة مع بطارية من فئة Tesla



وحتى نظام العرض الرقمي، تم تصميم كل جانب ليخدم للركاب تجربة لا مثيل لها.

يعتبر النموذج الجديد ثورة في صناعة الدراجات الإلكترونية من خلال الجمع بين الميزات المتطورة والقدرة على تحمل التكاليف.

لقد مهد نجاح الدراجة الإلكترونية Gin X الأصلية الطريق لتطوير دراجة Gin X E-Bike الجديدة المزودة بشاشة عرض مدمجة داخل المقود، والتي تعد بأن تكون إضافة رائدة أخرى إلى مجموعة Gin E-Bikes

بعد الإطلاق الناجح لـ Gin X E-Bike، المعروفة باسم الدراجة الإلكترونية المتميزة ذات الأسعار المعقولة بسعر 999 جنيهها إسترلينياً فقط، قامت Gin E-Bikes بتقديم أحدث ابتكاراتها - Gin X E-Bike مع شاشة عرض مدمجة تعرض معلومات القيادة والأداء المتنوعة بما في ذلك حالة البطارية، بسعر مغر يبلغ 1190 جنيهها إسترلينياً فقط.

تكنولوجيا متطورة لقيادة متفوقة

في قلب Gin X E-Bike توجد التكنولوجيا المتقدمة التي تعمل على تشغيلها. بدءاً من محرك Bafang الفعال بقدرة 250 واط

هذا التصميم السلس والخالي من الفوضى يعزز تجربة المستخدم من خلال المعلومات وعناصر التحكم التي يسهل الوصول إليها.

مواصفات فنية لا مثيل لها.

- توفر GIN X E-Bike ميزات متميزة ومكونات عالية الجودة، بما في ذلك:
 - شاشة مدمجة جديدة أكثر أماناً، لا يمكن فصلها أو سرقتها عن طريق الخطأ.
 - فرامل ZOOM هيدروليكية للحصول على قوة توقف فائقة.
 - بطارية قوية بقدرة 52 فولت 666 وات من طراز Tesla مقترنة بمحرك BAFANG بقدرة 250 وات.
 - نظام Shimano Altus derailleur لتبديل التروس بشكل سلس.
 - إطارات هجينة مضادة للتعب مناسبة للمغامرات على الطرق الوعرة.
 - نطاق مدهل يصل إلى 150 ميلاً بشحنة واحدة (PAS 1-2)، وذلك بفضل سعة البطارية الهائلة.
 - نظام خاص لإدارة البطارية (BMS) يستخدم خلايا بطارية من فئة Tesla بتصميم أنيق ووقوي للراحة والتحكم.
 - تتميز Gin X E-Bike بتصميم عصري لا يتنازل عن المتانة والراحة. توفر المقادير العريضة والمتينة تحكماً معززاً، مما يجعلها مثالية للركوب الترفيهي والتنقلات اليومية.

جمعية ماركوركيس تلسقف الخيرية الكلدانية - ونذر

OSCAR RESTAURANT

DANI BARNO والعازف فراس ادور

HAPPY New Year

DJ **RAED**

30 2023 DECEMBER

OPEN DOOR AT **8:00 PM**

سعر البطاقة \$40 دولار للمشاركين و \$50 دولار للغير المشاركين و \$20 للاطفال تحت ال 12 سنة وتتضمن البطاقة مقبلات مع عشاء فاخر

103 - 215 EUGENIE ST W WINDSOR ON N8X 2X7
SABAH : 519 566 7427 - MANHAL : 226 246 2842

جمعية القديسة بربارة / كرمليش تدعوكم الى حفلة عيد الميلاد

CHRISTMAS Eve Party

ST. Barbara Association (Karemlash) Windsor, Ontario EST. 2004

SAT DEC 23TH 2023

DESIGNED BY MOANED

WITH THE SUPER STAR **SAWSAN NAJAR**

DJ RAED JOHN ESKANDER FIRAS ADWAR

ADULT \$56.00 / KIDS 12 YEARS AND UNDER \$25.00
INCLUDE APPETIZERS FULL DINNER & SOFT DRINKS FOR TICKET PLEASE CONTACT

FADY: 519-300-6556 / SAMER: 226-345-6135
SLUIMAN: 226-935-8268
OSCAR RESTAURANT
215 EUGENIE ST W #103 WINDSOR, ON N8X 2X7

BUY-SELL-INVEST **RE/MAX Preferred**
NARVAL AL JAZRANI
519-300-1947
www.remax.ca
www.remax.com

JOELLE ALTARSHAH
SUPER MORTGAGE TEAM
www.supermortgage.com

DR. WIRELESS
UR CITY SUPERMARKET

Merry Christmas
AND HAPPY NEW YEAR!

Brian Masse
Member of Parliament
Windsor West

MERRY CHRISTMAS
AND HAPPY NEW YEAR

CHRIS LEWIS MP
ESSEX
chris.lewis@parl.gc.ca • chrislewismp.ca • 519-776-4700

GOLDEN OVEN
European Bakery

1794 WESTCOTT RD. WINDSOR

30% OFF
LIMITED-TIME ONLY

BREAD **CAKES** **PASTRIES**

Welcome to Windsor's newest European bakery located in the heart of Ford City. We combine the rich traditions of European countries including France, Italy, Germany, and beyond!

Come by our shop to be greeted by the delightful aroma of freshly baked bread, pastries, and more. Whether it's a morning pick-me-up, an afternoon treat, an afternoon special for a celebration, and cozy bakery is the perfect destination to experience the flavors of Europe right in your neighborhood. We can't wait to share our love of baking with you!

CALL NOW!
WWW.GOLDENOVENBAKERY.COM 226-674-0607

DR. WIRELESS

EXPERTS IN COMPUTER, LAPTOP AND CELLPHONE REPAIRS

INTERNET SERVICE - ACCESSORIES
ANDROID BOX - SCREEN REPAIRS

صيانة الموبايلات والكمبيوترات
فتح الشبكات المقفولة للموبايلات
تغيير الشاشات المكسورة للموبايلات واللابتوب والايپاد والتابلت
تحويل الفيديو والكاسيت الى جميع الانظمة العالمية
شاهد قنواتك العربية المفضلة
احدث الاغاني العربية

912 Wyandotte East Windsor ON, N9A 3J8
dr.wireless912@gmail.com
519-800-9156 Fax: 519-253-3381

PEGASUS
MORTGAGE LENDING CENTER INC.

Suhair Shaya
Mortgage Agent

1457 McCowan Rd, Suite 202
Toronto, Ont M1S 5K7
Office: (416) 281-9628 / Fax: (416) 644-6663

(519) 300-2116
suhair.shaya@pegasusmortgages.com
www.pegasuslending.com
www.facebook.com/pegasuslending

PEGASUS
MORTGAGE LENDING CENTER INC.

Half Price Variety
New & Familiar Management

Bring this flyer to get a **FREE Tim Horton's Coffee** & **10% off**** your purchase if you buy stuff

No Need To Buy Anything

Visit our family business
1585 Kildare Road
519-253-1291

يا حبيبي



نهي لاراز

يا حبيبي
إن جرحتي فهذا ذنبك
وذنبني أن أبقى اغفر لك
ذنبني أن أقامر على معارك مهزومة
واراهن على طاولات خاسرة
وأكون سنابل مطيعة لمنجل الأيام
تتمحور في راسي كفكرة مختمرة
تتحول بعد فترة لنضب
ثم اراك تمسك قلبي بيديك
اتوسل اليك ان لا تكسره
قلبي ليس كالآخرين
قلبي من بلور
على جدرانها رسم عينيك وشفتيك
وداخل البطينين الف خريطة
كل طرفاتها تودي اليك
هكذا اسافر عبر انفاسك
الى بلاد احلام لطالما تمنيت ان ادخلها
والى افراح لطالما تمنيت ان تأتيني
واحاسيس لم اعرفها
كلما ذكرت اسمك
تتارجح بي لمسائك
تحيلني لطفلة
لا تريد ان تقارق حضن ابوها
انت وحدك
تستطيع الان ان تمزق كل سواد عالمي
وتستطيع ان تاخذ مني البصر
روحك المعطرة بالمسك
سرقني مني رزائني وكبريائي
وجعلتني اتلو التراتيل في معبد عينيك
هناك اركع واقدم النذور
اردد صلوات عشق اليك
انت السجن والسجان
الداء والعلّة
فكيف اتخلص من حظي العاثر
اذا عني رحلت
وكيف اعود
الى روحي ولا اتعثر باسمك
كيف الملم كل هذا الحنين اليك
وكيف لا اشتاق
لروحك التي جاءت من بلاد الشمس تدفيني
ان جرحتي ورحلت فهذا ذنبك
وذنبني ان ابقى احبك الى ان اموت

أمنيّة

د. صباح قبيّا



سلاماً أدعو وعنه لا أحيذ
صراعٌ يدورُ كسوحِ الوعى
فأين الوصايا بحبِّ الورى
كأنّي بحلمٍ هو ما أرى
رعاةٌ بزّي له تُنحني
فهل من علاجٍ يزيل الأذى
لمن أشكو همّي وعمق الأسى
سئمْتُ الخصامِ بدارِ ربّي
فهل من حلولٍ تبتغي الرضى
صليباً حملتُ منه أستقي
سروراً يحلّ على من سعى
ويشّرُ يعوّدُ لمن أكتوى
رجائي تناسي كل ما مضى
وخير الرعاة هو من حذا

من المستفيد من الصراع بين حماس وإسرائيل؟

الولايات للشعب العراقي ولا زال العراقيون يدفعون ثمن تلك الحروب والبعثية، وكذلك حركة حماس سببت مآسي للشعب الفلسطيني يحتاج الى عقود من الزمن لكي يرجع الى الوضع الذي كان سائداً قبل الحرب، وهذا يعني سحق اجيال بالحرب والفقر والمعاناة، وأن اخطاء الحكومات القاتلة هي التي دمّرت وتدمر واطنانها، بسبب حساباتها الخاطئة والغير المحسوبة وسوف تستمر اثارها الاجتماعية والاقتصادية السلبية تلاحق هذه الشعوب التي ابتلت بحكام يقودون شعوبهم الى الهلاك والدمار، وبعد ان تلفظ الحرب انفاسها الأخيرة وتتوقف، يكون الشعب الاسرائيلي والفلسطيني قد دفعوا ثمن باهظاً عن هذه الأخطاء الكارثية، ولن يكون هناك رايح في هذه الحرب لأن الرابح بالحرب هو خاسر

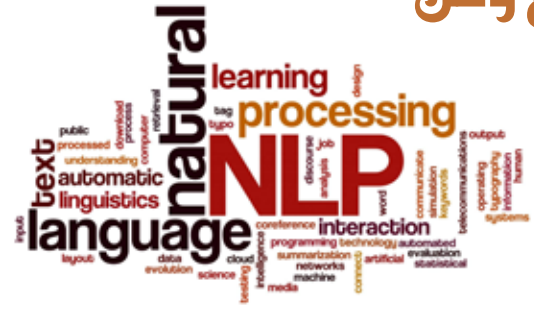
ضد حماس في قطاع غزة، مما نتج عنها خسائر كارثية بالأرواح وبالممتلكات، وأدى الى تهجير اغلبية السكان من شمال قطاع غز الى ازمة انسانية غير مسبوقة وهنا يأتي سؤال من المستفيد من هذه الحرب؟ وهل تحسبت حركة حماس الى رد الفعل الاسرائيلي على هذا الهجوم؟ من الواضح ان حركة حماس لم تحسبها جيداً، وأن هذا الهجوم كان خطأ استراتيجي سوف يؤدي الى القضاء على حماس ومن ثم، ينتهي دورها في قطاع غزة بعد سيطرتها لسنوات على القطاع وتكوين دولة صغيرة تديرها حركة حماس، ان الحكومات في الشرق الأوسط والمنظمات التي تسيطر على الحكم، تخوض حروباً عنيفة بعيدة عن ارادة الشعوب، مما يؤدي الى كوارث كبرى تحتاج الى سنوات لكي ترجع كما كانت قبل شن تلك الحروب، لقد كان النظام السابق في العراق، الذي سبب



قيصر السناط

في السابع من اكتوبر شنت حماس هجوماً على البلدات الاسرائيلية القريبة من قطاع غزة، وبصورة خفية دون ان ينتبه الجانب الاستخباري الاسرائيلي الى مخططات حركة حماس، مما ادى الى قتل حوالي 1200 من الاسرائيليين من مدنيين وعسكريين، وأخذوا رهائن اكثر من 240 رهينة من النساء والأطفال والمدنيين والعسكريين، مما ادى الى حرب طاحنة وانتقامية من قبل اسرائيل، حيث استخدمت القوة المفرطة

البرمجة اللغوية العصبية علم و فن



المهندس هاني الساعور

الى فهم كيفية تأثير أفكارنا على أفعالنا ، أنه يدرس الطرق والتقنيات التي تعالج بها أدمغتنا الإشارات التي نستشعر بها ونفسرها، وكيف تؤثر هذه التفسيرات على ما نقوم به في حياتنا العامة سواء في مواقع العمل أو أماكن الاجتماعات

(مفتاح أي إنسان يوجد في الآخرين. كما أن العلاقة مع الآخر هي التي تثير معرفتنا عن نفسنا. من هذا الاتصال في إحدى مجالات الحياة ينبعث نوراً، ينبعث حياتنا كلها، من خلال: العمل معاً، النمو معاً والسير معاً)

(بول كلوديل)

اللقاءات العامة والمراسلات والاتصالات الصوتية والفيديوية عبرالوسائل التي تتيحها الشبكة العنكبوتية وأدواتها وبرامجياتها العديدة.

والآن نتعرف على كيف تعمل البرمجة اللغوية والعصبية لفهم أساس عملها وباختصار شديد، لنحل أول مفردات أسمها: البرمجة: تشير الى مجمل الفعاليات الفكرية والجسدية التي تقضي الى تمكننا من تغير أفكارنا وسلوكياتنا لتحقيق نتيجة مرجوة نهدف اليها. وبها تصبح أفعالنا وردود أفعالنا

9 تقنيات ومهارات للبرمجة اللغوية والعصبية

1. تقنية (المواقع الثلاثة) في تحقيق التوازن بين وجهة نظرنا ووجهات نظر الآخرين وصولاً الى الموضوعية والسلوك المتوازن، مما يغذي الدماغ بالأفكار الإيجابية بدل السلبية.
2. تقنية (الأرساء أو المرساة) في تغيير السلوك وحل المشاكل وعلاج الخوف أو الوهم بأن الشخص لا يقدر على التقدم. وذلك بواسطة التثبيت على الحالة التي مرّ بها الشخص كفكرة أو شيء ما للحصول على أجراء محدد مرغوب به.
3. استراتيجية (والت ديزني) في الأبداع وخلق الأفكار الجديدة وذلك بتحويل الفكرة (الحلم) الى حقيقة.
4. تقنية (الحفيف) وهي وسيلة بصرية تساعد باستبدال مشاعر وعادات معينة بأخرى أفضل وأحلال عادات جديدة أنجع محل القديمة ، وعبر عدة محاولات حتى يتحقق النجاح.
5. تقنية الأنفصال الصوري-الحسي لعلاج المخاوف الوهمية.
6. تقنية الأنفصال المزدوج لعلاج حالات الغوبيا الشديدة عن تغير الشخصية وذلك عن طريق تغيير نمط خزن الذكريات ، ويمكن بها التخلص من المشاعر السلبية.
7. تقنية (النمذجة)، محاكاة الناجحين ، أو نقل النجاح من شخص الى آخر مستعد له ويسعى اليه.
8. إستخدام لغة أو طريقة (ساتير) وكتابتها (صناعة البشر) لمن يحتاج لتوجيه خطاب. وأبرز خطيب من استخدم هذه التقنية هو الرئيس أوباما في التدريب على القاء الخطابات الناجحة.
9. إتباع طريقة (سكور) في حل المشاكل التي يتم مواجهتها في الحياة العامة اثناء العمل مع شخص يعاني من مشكلات

مبرمجة.. لغوية: اللغة التي نتحدث بها مع الآخرين

تساعدنا في تنظيم أفكارنا وتواصلنا معهم ومع أنفسنا في عين الوقت. وهذه اللغة هي لغتنا الأم أو اللغة الثانية التي نتقنها بمفرداتها وقواعدها ومرادفاتها، وتكون لغة الجسد ووتيرة ونبرة الصوت جزء من هذا التواصل. أن اللغة غامضة بعض الشيء لأنها تولد في دماغ المتكلم، لكنها أقل غموض عند المستمع..

عصبية: تعني أن سلوكنا هو ناتج عن المعلومات التي تتلقاها حواسنا الخمسة وترسلها الى جهازنا العصبي الذي يتحكم بوظائف الجسم وبها نختبر العالم الذي نعيش فيه.

أن أبرز ما أستند عليه مؤسسوا هذا العلم هو ربطهم بما يحصل عليه من نتائج ايجابية سواء في طرق أستقبالنا للمعلومات أو أساليب التفكير التي نعتمدها من خبرتنا وتجربتنا الشخصية والقرارات الصائبة التي يجري إتخاذها، وهذه كلها تتباين من شخص الى آخر. فشخص لديه نظر ناقب لأشياء، وآخر لديه أذان صاغية بدفة للأصوات والعبارات والحديث فيسمع أفضل وأكثر مما يرى. ولهذا ولذلك ستكون لأدمغتهم خارطة دماغية مختلفة يتحدد على أساسها طريقة إدراكهم للأمور وعلى قراراتهم التي يتخذونها فيما بعد.

ولكن أهم ما يميزهما هو أن التغيير الذي سيحصل الأمور مختلفة إن حصلنا على التدريب المناسب على إحدى تقنيات البرمجة اللغوية العصبية المناسبة للغرض المنشود. وأهم نتائج هذا التدريب هو التغيير في الطريقة التي نتواصل بها مع الآخرين من خلال تغييرنا للطريقة التي تعكس ما يدور في أدمغتنا لأختبار الكلمات المناسبة الأكثر ، والتي توفر لنا اللغة للحصول على أستجابات أفضل من قبل الآخرين الذي نتحدث اليهم.

قصيدة ثقافة المطر



حسام الصعوب

تهدي الحياة إلى البشر!
تعالى نولد في المطر.

أنا ثمل ..

أنا ثمل فتوقفي..

دمشق قد ذهب الكدر

تاريخي يعز في مخلتي

ويغرق في كأس النبيذ

ويعدو في لمح البصر

تاريخي ... هي التاريخ ..

وتأريخ التاريخ

وسائسة البداية للحضر

تاريخي ... هي التاريخ ..

وما التاريخ إلا:

كلمات قيس إلى ليلي ..

وسيف عنترة ..

ومعلقات الكعبة ..

وإكليل الغار في حرب الظفر

تلك ملهمني ..

جائزة ومهلكة وقاتلة

وقصيدة كتبت على صدر الزمان

بأحرف من درز.

نامي دمشق

ما عدت أعتق السهر!

نامي ..

ما عدت أحتاج النبيذ

فالقيلة الأولى

وعيد غيث وانهمز

نامي ..

ما عدت أحتاج الثقافة

فحضارة الحب

طاعون في الجسد انتشر

نامي دمشق

فهي السحاب ..

وشفتاها كأس النبيذ

وكأس النبيذ يدق ناقوس الخطر

دمشق نامي!!

نام البرق في كفي ..

فهي أنا .. وأنا هي ..

والحب إله في السماء

ونحن آلهة المطر

نحن ..

آلهة المطر.

دمشقُ تسقيني نبيذاً من مطر

تنزف تحت أقبية السماء

غيوم ..

سالت دموعاً للبشر

دمشقُ تدك جفاف صحرائي

بهدهة النبيذ .. على خشن الوبر

وتلد الدفاء من حولي

فتنير ما بين السحاب

دروباً للقمر ..

دمشقُ تعلم الجهل في جسدي

دروساً .. في الثقافة .. في المطر ..

دمشقُ تعزف ألحان الطبيعة

فوق ناصية الطريق ..

وعلى سور الحديد ..

وفوق أوراق الشجر ..

وتهدي رمل صحرائي

نبيذ الماء!

بطعم الماء .. في كأس القدر

تعالى نرقص في المطر

أملهمني ...

من لي بامرأة سواك؟

تلحف السماء!

وتلف ما بين الأنامل ..

خواتم من نجوم وقمر

أملكيتي

من لي بقادرة سواك؟

تهز عروش القادير صباحاً

وتندى في سحر فتنتها

فتتمل من طول السهر

ارقصي لي ..

ارقصي لي فدمشقُ تنهزني

وتسألني ...

أين الصديقة؟

والرفيقة؟

والحبيبة؟

وأنت لازلت مذ ليلي إلى حيفا

مسافرة !!

أما كل السفر؟؟

دمشق تنهزني وتصيح بي

أين الحياة؟ وقالتني ..

إسرائيل هي الدولة الوحيدة في المنطقة لها حكومة ديمقراطية فان الفوز في الانتخابات سيكون من نصيبهم . من آلاف السنين وهم يعيشون جنباً الى جنب منذ أن وجدت فلسطين، فلماذا لا يحكمها اليهود الم يحكمها العرب (الغزاة) (الم يحكمها العثمانيين الغزاة). فلماذا لا يحكمها اليهود وهم على الأقل من السكان الإصلاء في هذه المنطقة. لماذا عندما يكون الاستعمار صهيوني فهو منبوز ، وعندما يكون الاستعمار عربي هو استعمار عادل .الم يستعمر العرب كل من (العراق والشام و مصر وليبيا و المغرب العربي وغيرهم من الدول) هل كان استعمار عادل؟ لا بل كان استعمار قاسي وقاسي جداً فقد حول هذه الدول الى دول متخلفة وضعيفة وقد غير كل ما في هذه الدول من عادات وتقاليد ولغة وتاريخ الى ما هو عربي مقيت، وظلم هذه الشعوب وفرض عليهم كل أنواع التعذيب والقتل والحصار الى أن استسلموا وقد غيروا دياناتهم وعاداتهم وتقاليدهم .هل فعل الصهاينة هذا بالشعب الفلسطيني، لا لم يحدث ذلك فلا زال الشعب يتمتع بدينه وعاداته وتقاليدته ،الدول التي غزاها العرب فقد فقدت كل شيء اعني كل شيء . بحجة أنهم جاؤوا فاتحين ولا غزاة وهذه الكذبة ما زالت تجشو على صدور شعوب المنطقة بأكملها ولا يستطيعون حتى ممارسة حقوقهم بشكل انساني لحد هذه اللحظة انظروا الى بقايا هذه الشعوب حتى نست انه كانت لها حضارة وتاريخ وعلوم ولغة تتكلم بها .هل راجع العرب ما فعلوا بتلك الشعوب قبل أن يتهموا شعباً آخرى بممارسة الإرهاب ،يجب أن يعتذروا لما قاموا به تجاه هذه الدول المجاورة لهم وكذلك البعيدة عنهم ،بحجة الفتوحات ولأروا يتمسكون بهذه العبارة بدلاً من الغزو مع الأسف.

من قتل من ولماذا ؟



منصور قرياقوس

سئل احد قادة حماس من قبل إحدى المحطات العربية لم يجب على هذا السؤال أبداً .الم يجدر بهم أن يسألوا على الأقل منظمة التحرير الناطق الرسمي للشعب الفلسطيني .وبهذا انحازت شعوب العالم كلها الى إسرائيل وهذا هو عين الصواب .ولهذا يجب أن تحاسب هذه المنظمة الإرهابية من قبل جميع المجتمع الدولي لما فعلته وتعله هذه المنظمة، وهذا فعلاً ما حدث حيث وقف كل العالم مع إسرائيل .

في الجانب الأخر ماذا فعلت إسرائيل ؟ لقد قامت إسرائيل في الدفاع عن نفسها وبكل قوتها لتدمير هذه المنظمة الإرهابية ، وهنا بدء العالم يشعر بالأسى على فقدان آلاف الأطفال والنساء والكهول من أبناء غزة وشرد وهجر مئات الإلاف في القطاع شرقاً وغرباً وشمالاً وجنوباً .وبدأت المنظمات العالمية وبعض دول العالم تشعر بالأسف والأسى على هذه الأعمال .ولكن ألم تأتي هذه الضربات نتيجة الاعتداء السافر على إسرائيل، أم حماس فقد اختفت في خنادقها وتركت هؤلاء المساكين في فوهة البندقية .لا حيلة لهم ولا حياة، يتأرجحون من مكان الى اخر لعلهم يجدون مكاناً آمناً لهم .

في النهاية الشعب هو الضحية سواء كان من الاسرائيليين أو الفلسطينيين مع الأسف، لو كان الشعب الفلسطيني يستطيع أن يتعايش من الشعب الإسرائيلي ، لحاز على استقلاله في الأيام القادمة لأن كثرة الولادات عند الفلسطينيين هي أضعاف الآخرين وبما أن

بعد الهجمة الشرسة التي قامت بها حماس (المنظمة الإرهابية) على إسرائيل وقتلت اكثر من ألف شخص بين طفل وامرأة وكبير السن وخطف اكثر من 250 جرهم الى قطاع وزجهم في خنادق في قطاع غزة.

هل فكرة المنظمة الإرهابية بان عواقب ذلك سيكون كبيرا وكبيرا جداً على أهالي غزة وأن أبناء هذا القطاع يعيشون ويعملون في إسرائيل ؟

هل فكرة الإرهابيون بان إسرائيل سوف تسكت عن هذا كله وتدعوا حماس الى التفاوض معهم ؟

هل فكر الإرهابيون بان الدول العربية والإسلامية سوف تقف معهم في هذا العمل الشنيع وهذه الأعمال الوحشية التي قاموا بها؟.

الم يجدر بهم دراسة الموقف بشكل صحيح قبل القدوم الى هذا العمل الإجرامي القبيح ..عندما

اللون: رؤيا وزوايا نظر



اعدّه وقدمه : فارس السردار

للون من خصائص دلالية فيزيائية وكيميائية ووجدانية وروحية، جاءت في هذه اللوحات خاصة، مبهرة وشادة لعين الزائي ورؤياه في أن معاً.

كأنما يريد ليث، هنا، أن يقول: إن لوحتي موجهة بقوة اللون، كونه حجر الزاوية بالنسبة إلي. إنه أهم من يثير الأسئلة من حول لوحاتي.

قال لي عقراوي مرة: عندما تحترق مدينتي وأرى أعمدة الدخان تملوها، أرى ألوانها تحترق وتصطبغ باللون الرمادي. لا أقول إن مهمة الفن التشكيلي توازي ما للمؤرخ من دور. اللوحة لا تؤرخ. هذا ليس واجبها. اللوحة تزيف وعي وجمال وتؤثر. بعد الانتهاء من آخر اللوحات تبقى اللوحة متكئة على مسندها، وحيدة في فضاء المرسم كمولود جديد يتأمل ما حوله من بانهار كأنها تحاول أن تقص عن نفسها لا بصرخة الولادة بل بإنبعاثاتها اللونية الموحية بالانتماء لعالمها المحكوم بزمانيتها ومكانيتها.

هذه اللوحات، بالأساس، تعنى بإعادة قراءة العلاقات التي تؤسس ما بين الإنسان والإنسان، أو الإنسان والطبيعة والأشياء.. وتقوم هذه الصلات على تفسير منطقي لكأنه يبقى محط تساؤل يحرض على إثارة الفنان نفسه، لأن اللوحة قائمة على ما ينجم من أسئلة جزاء إعادة بناء وهدم للعلاقات، التي دون هذا الحراك الذي تشتغل عليه اللوحات لا محالة هي ذاهبة إلى الفراغ، أو اللامعنى أو الجذب، فالفضاء في اللوحة غالباً ما نجده مملوءاً بحوار يقود ناصيته اللون أو يفتتح مشهده الخصب الباعث للأسئلة التي تعمقها تجريباته، لذلك

الفن التشكيلي فن الزوايا بصرياً بامتياز، اللون فيه أداة وزوايا نظر في الوقت نفسه، وعند ليث عقراوي يضاف إلى ذلك أنه تعبير عن إحساس بصري جمالي، إضافة الى كونه تعبيراً عن معنى، وتعزيراً لثيمة اللوحة وتعميقها. هو خط فعل آخر، يسير بتواز مع الفكرة. اللون وحده بإمكانه أن يستأثر بالمتلقي وقد يقوده بعيداً عن المباشرة والسطحية، وقريباً من التجرد. عقراوي يعنى باللون جداً حتى لتشعر أن اللون وحده بكتافته، أو شفافيته، بنقائه وامتزاجاته بشكل كوناً عاماً وعالمياً آخر في فضاء اللوحة يمكن فصله والتعامل مع ضربياته كموجّه إشاري لا يمكن التفاوض عن تأثيره أو تجاوزه. اللون في هذه اللوحات يخاتلنا بأسلوبه كصوفي أطبق شفثيه وقز صمتاً من نوع خاص، ولا يسمح لوجده أن يبرز إلا من خلال حلزونيته الذي يذكر بمولوية من نوع خاص، مولوية لونية تدور حول ألوان الطيف السبعة وأنشطاراتها واشتقاقاتها، واشتغالها.

إن عناية ليث عقراوي بالمساحات اللونية عناية قصديّة تأتت من أستغراق وتأمل وحوار مع الذات والرموز والقراءات، امتدت على مسار تجربته الفنيّة بحثاً واستكشافاً، وذلك لما



ليث عقراوي (2011)
عنوان العمل : انتحار

IRCC to increase cost-of-living requirement for study permit applicants



Source: CIC News

Immigration Refugees and Citizenship Canada (IRCC) is raising the cost-of-living requirement for study permit applicants as of January 1, 2024.

Starting on January 1st, the cost-of-living requirement for a single study permit applicant will be \$20,635. This is in addition to the first year of tuition and travel costs and will apply to study permit applications received on or after January 1st.

The new cost is more than double the current requirement of \$10,000, an amount brought in during the early 2000s that has not been adjusted since.

IRCC says the financial requirement has not kept up with the cost of living in Canada and students have been arriving only to learn their funds do not go as far as they hoped.

In addition to the January 1st increase, the department says that the cost-of-living requirement will be now adjusted each year when Statistics Canada updates the low-income cut-off (LICO). LICO is considered the minimum necessary income required in Canada to ensure that individuals do not need to spend a higher-than-average portion of their income on basic necessities.

The department also notes that the new financial guidelines will be applied to the Student Direct Stream (SDS). The SDS is a study permit stream for applications from residents of 14 countries that offers faster processing.

IRCC says adjusting the cost-of-living requirement will help prevent student vulnerability and exploitation, but it recognises that the impact can vary with each potential applicant. It also says that next year it will implement targeted pilots to help underrepresented cohorts of international students pursue their studies in Canada.

Extending working hours for students

Alongside the cost-of-living requirement, IRCC also announced

that it is extending the waiver on the 20 hours of work per week cap for international students until April 30, 2024. Only students already in Canada, as well as those who have already submitted an application for a study permit as of December 7th, 2023, are eligible for this extension.

The measure was first introduced on November 15, 2022, and was set to last until December 31, 2023. It gives students the opportunity to work more than the usual 20 hours per week while class is in session.

Students may be eligible to work while studying in Canada if they:

- hold a valid study permit;
- are studying full-time at a designated learning institution;
- have started studying and remain in satisfactory academic standing as determined by their institution;
- are studying in an academic, vocational or professional training program that is at least six months in duration and leads to a degree, diploma or certificate; and
- have a Social Insurance Number (SIN).

Additionally, as part of today's press conference, Minister Miller also made two Post Graduation Work Permit (PGWP) related announcements.

First, the measure allowing international students to count school terms spent studying online toward their future PGWP (as long as this time does not make up more than half of the student's total time in the program)—will be extended till September 1st, 2024.

Secondly, there will be no further special extension of PGWPs. On three separate occasions, the government of Canada utilised a special temporary policy to extend PGWPs for an 18-month period. Individuals eligible to apply under the most recent extension policy (with work permits expiring as late December 31st, 2023), may do so but IRCC will not seek to extend PGWPs after this period has ended.

the NEW leader of the Ontario Liberal Party- MS, Bonnie Crombie



Bonnie Crombie (born February 5, 1960) is a Canadian politician who has served as the sixth and current mayor of Mississauga since December 1, 2014, and the leader of the Ontario Liberal Party since December 2, 2023, winning the leadership election on the third ballot.

She previously served as the member of Parliament (MP) for Mississauga—Streetsville from 2008 to 2011, sitting as a Liberal. Subsequently, from 2011 to 2014,

she held the position of councillor for Ward 5 on Mississauga City Council and was a member of the Council of the Region of Peel. She is expected to resign as mayor of Mississauga in January 2024 to fully assume her role as leader of the Ontario Liberal Party.

Bonnie Stack, born to Polish immigrants Veronica (Sega) and Ed Stack in Toronto, Ontario, experienced early family changes when her parents separated when she was three. At the age of nine, her moth-

er remarried, and she adopted the surname of her stepfather, Michael Sawarna. The family later settled in Etobicoke, where Crombie attended Michael Power/St. Joseph High School.[citation needed]

In 1982, she graduated from St. Michael's College at the University of Toronto with a Bachelor of Arts in political science and international relations. Later, in 1992, she earned her Master of Business Administration from the Schulich School of Business at York University.[citation needed]

Before venturing into politics, Crombie pursued a career as an entrepreneur and public affairs consultant. Her professional journey included collaboration with diverse clients such as the Insurance Board of Canada, McDonald's, and Disney.[citation needed]

She married Brian Crombie in 1984, with whom she has three children: Alex, Natasha, and Jonathan. The couple divorced in 2020. Brian ran for the None of the Above Direct Democracy Party in the 2022 election, placing last in Mississauga—Lakeshore.

Housing market in Canada reaching a breaking point



Source: Toronto Sun

Housing crisis has been brewing for a long time and the biggest concern is that governments are moving too slow

After more than two decades of talking about it, housing affordability has finally reached a breaking point in Canada.

That's one of the top themes emerging from Urban Land Institute (ULI) and PwC Canada's annual Emerging Trends in Real Estate® 2024 report, based on an annual survey of Canadian real estate companies.

"Ten years ago we said housing affordability is going to be so out of reach that the dream of owning a home is gone and most people are going to have to rent, and I think we're seeing that now," said PwC Canada real estate leader Frank Magliocco.

"It's been brewing for a long time and the biggest concern I have is that governments move slow, and

we need to move fast on this or else we're digging ourselves into a big hole," he added. "I would say we're at a breaking point, it seems."

Updated projections from the Canada Mortgage and Housing Corp. (CMHC) show a significant gap between projected supply — which now sits at 18.2 million units available by 2030, down 400,000 units due to a shortfall in housing construction — and demand, which is pegged at 22 million units needed to restore housing affordability by 2030.

For the first time, participants in the survey identified the need to make a better distinction between efforts to provide affordable homes for low-income Canadians and efforts to provide attainable housing for a broader spectrum of buyers and renters, and to address the two issues separately.

"What we've seen in terms of a trend as it relates to this is pretty much a migration of people ... to more affordable places," said Magliocco, noting that buyers are continuing to leave cities like Toronto, Montreal and Vancouver where homes are pricier in favour of neighbouring communities or other provinces like Alberta.

In Ontario, the Kitchener-Waterloo-Cambridge stands out as bene-

fitting the most from the migration out of Toronto, he added.

Based on input from participants representing both commercial and residential real estate interests, the report highlights four key areas where urgent action is needed to help address housing attainability.

First, government housing policies at the municipal, provincial and federal levels need to align.

Second, more emphasis needs to be placed on solving the labour shortage, through initiatives such as targeted immigration and efforts to attract young people and diverse groups to the trades.

Third, more debt capital is required to help make purpose-built rental projects viable, with interviewees indicating that debt capital for acquisitions, refinancing and development/redevelopment is expected to be undersupplied next year.

And finally, innovative and bold approaches are needed to increase supply, from creating new home ownership models to designing more efficient building methods to changing building codes to allow multiple units within traditional single family dwellings, for example.

"These are all levers we need to pull in order to help address the housing crisis we have right now," said Magliocco. "Policies are good and thoughts are good, but when you get down to it, if they're not aligned and you don't have the regulation to support it, you're back to square one."

Scientists reconstruct the face of an ancient Egyptian teenager with a large brain after 2,300 years



© Credit: Cicero Moraes via Pen News

Source: ArabiaWeather

For the first time in 2,300 years, the face of an ancient Egyptian mummy was revealed, dating back to a young man who was 14 years old at the time of his death, and who belonged to the Pharaonic family.

The young man, named Menerdis, is poised to inherit his father's job as an Egyptian priest, according to a discovery made by scientists after his mummified remains were found in the Akhmim cemetery in Upper Egypt in 1925.

Restoring the face of an Egyptian mummy In a recent study, a rare case was diagnosed for a young man who was suffering from enlarged brain, which is a disorder characterized by an abnormally large size of the brain. The study showed that the young man was suffering from deformities in the structure of the skull resulting from enlarged brain, which surprised scientists using modeling technology. Digitally, the researchers reconstructed Menerdis' face, noting that they employed data from living people to enhance the accuracy of the process. The donor's cranial structure and skin were roughly rendered, then modified to match Menerdis's dimensions, revealing his precise facial features.

Researchers working to reconstruct a mummy's face diagnosed the young man with a rare medical condition. According to

Cicero Moraes, lead author of the upcoming study, Menerdis was suffering from megaloblastic encephalopathy, a disorder characterized by an abnormal increase in the size of the brain.

Moraes explained: "It sparked something in the structure, and when we studied the size of the skull, it caught our attention because of its large size, and we noticed that the coffin appeared to be of an older person than expected, but the head had almost full length so the death mask was rotated, otherwise we could not have closed the coffin."

He added: "A skull may be considered to have encephalopathy if the head circumference is greater than 2.5 standard deviations for the age and sex of the individual, in which case the head circumference and brain volume are greater than three standard deviations."

Menerdis' appearance was reconstructed using a digital model of his skull, with soft tissue added using data from living people, including appropriate age groups. The donor's skull and skin structure was virtually

recreated, then adjusted to match Menerdis' dimensions, to reveal his true face.

Cicero Moraes, a Brazilian expert on graphics, said: "It's a young and innocent face; the eyes have been watching us for thousands of years, searching for answers about our past in the present."

It is worth noting that the identity was discovered from the inscriptions on the coffin, where the name of the mummy and his father were identified. Moraes explained that the teenager was living a rich life, saying:

"It is clear that his life was filled with material and spiritual luxury, as his father was part of the religious elite."

Despite the diagnosis of encephalopathy, the cause of his death remains a mystery. Enlargement may be benign, but it can cause developmental delays, intellectual disability, seizures, and even paralysis.

The Chicago Field Museum holds the remains of the Menerdis today, awaiting the launch of their study after adding academic touches by Moraes and his colleagues Francesco Maria Galassi and Michael Habicht

Warning: Using Common Painkillers Alongside Birth Control Pills Increases Your Risk of Blood Clots



Source: SciTecDaily

New research finds an elevated risk of blood clots in women using NSAIDs with hormonal contraception, particularly high-risk types and diclofenac. The research calls for greater awareness and careful consideration of safer pain relief and contraceptive options.

Researchers advise that while the absolute risk remains low, women should be informed accordingly.

People using non-steroidal anti-inflammatory painkillers in combination with hormonal contraceptives may face a slightly higher risk of venous thromboembolism (VTE), according to a comprehensive Danish study recently published in The BMJ.

The risk was greater in women using combined oral contraceptives containing third or fourth-generation progestins, but smaller in women using progestin-only tablets, implants, and coils, alongside the non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) ibuprofen, diclofenac, and naproxen.

The researchers stress that the absolute risk

of developing a serious blood clot is low, even in women using high-risk hormonal contraception. But given the widespread use of both hormonal contraception and NSAIDs, they say women should be advised of this potential drug interaction accordingly.

Classification of Hormonal Contraception and NSAID Use

NSAIDs have previously been linked to blood clots, but little is known about whether using NSAIDs influences the risk of venous thromboembolism in otherwise healthy women using hormonal contraception.

To address this, researchers used national medical records to track first-time diagnoses of venous thromboembolism among 2 million women aged 15 to 49 years living in Denmark between 1996 and 2017 with no history of blood clots, cancer, hysterectomy, or fertility treatment.

Hormonal contraception was divided into high, medium, and low risk, according to their association with VTE based on previous studies.

High-risk hormonal contraception included combined estrogen and progestin patches, vaginal rings, and pills containing either 50 mcg estrogen or third or fourth-generation progestins. Medium-risk contraception included all other combined oral contraceptives and the medroxyprogesterone injection, while progestin-only tablets, implants, and hormone intrauterine devices (coils) were classed as low or no risk.

A range of potentially influential factors

such as age, education level, pregnancy history, prior surgery, high blood pressure, and diabetes, were also taken into account.

In the study, NSAIDs were used by 529,704 women while using hormonal contraception. Ibuprofen was the most frequently used NSAID (60%), followed by diclofenac (20%) and naproxen (6%).

Over an average 10-year monitoring period, 8,710 venous thromboembolic events occurred (2,715 pulmonary embolisms and 5,995 deep venous thromboses), and 228 (2.6%) women died within 30 days of their diagnosis.

Implications and Recommendations

In absolute terms, NSAID use was associated with four extra venous thromboembolic events per week per 100,000 women not using hormonal contraception, 11 extra events in women using medium-risk hormonal contraception, and 23 extra events in women using high-risk hormonal contraception.

Among individual NSAIDs, the association was strongest for diclofenac compared with ibuprofen and naproxen.

This is an observational study, so can't establish cause, and the researchers highlight several limitations, such as missing information about smoking and obesity, which they say may have affected their results.

Nevertheless, this was a large study based on high-quality registry data and the researchers were able to adjust for a wide range of

potentially influential factors. What's more, the associations persisted after further analysis, suggesting that they are robust.

As such, the researchers conclude: "Using high quality, linkable, national registries, this nationwide study adds new knowledge on the risk of a potentially fatal event during concomitant use of two drug classes often prescribed to otherwise healthy women."

They add: "Women needing both hormonal contraception and regular use of NSAIDs should be advised accordingly."

These data raise important concerns about using NSAIDs, particularly diclofenac, and high-risk hormonal contraception concomitantly, writes Morten Schmidt at Aarhus University Hospital, in a linked editorial.

He suggests that healthcare authorities and regulators should include these findings in their safety assessment of available over-the-counter diclofenac, and women using hormonal contraception and their clinicians should consider alternatives to NSAIDs for analgesia.

"If treatment with NSAIDs is needed, agents other than diclofenac seem preferable, along with lower-risk hormonal contraceptives such as progestin-only tablets, implants, or intrauterine devices," he concludes.

The study was funded by the Danish Heart Foundation.

Ambassador

Newspaper



Dec 2023
Issue
30

A monthly Cultural, Social & Political Newsletter published by Integrative Canadian Group Org.

.....We may differ in opinions, but respect remains our principle.....

Wyandotte BIA



HOSTING SECOND ANNUAL TURKEY GIVEAWAY

Another successful year of turkey giveaways from the Wyandotte Town Centre Business Improvement Association.

The Wyandotte Town Centre Business Improvement Association hosted its second annual holiday turkey giveaway on December 19, 2023 of 150 free turkeys.

Larry Horwitz, Chair of the Wyandotte Town Centre BIA, said “We’re very excited, last year was such a huge success, and it’s an honour and a privilege to be able to continue this tradition. We’ve seen so much in terms of the needs of people in the community and there’s a lot that are less fortunate than we are. And this is the time to make them feel good, and let them have a great holiday season with their families. So, this is a wonderful thing that we’re able to do this.” Horwitz hoped in future years more sponsors would step in to allow for more turkey’s to be given away. He called the giveaway “our heartfelt thanks to everyone who makes Wyandotte Town Centre vibrant and special.”



Khassan Saka, Director of the Wyandotte Town Centre BIA, says times are tough right now, and it’s important to help each other. It is our mission, besides the BIA.”

Saka said “We need more people to volunteer and help others in the community. As a Board of Directors, we thought about not only the businesses but also engaging the community. When you start doing things like that [the turkey giveaway], you start promoting volunteering.”

The turkeys were given out to those in the community at 3 p.m. Tuesday at Al Sabeel Restaurant.



Wishing our cherished newspaper readers a joyous and festive Christmas filled with warmth, love, and laughter.

May this holiday season bring you moments of reflection, gratitude, and the company of those you hold dear.

Merry Christmas and a Happy New Year from **Ambassador Newspaper team to you!**