



## كلمة العروة..



منصور السناطي

### بين الصدق والكذب خيط رفيع

الصدق من أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها الفرد، سواء كان بين أفراد عائلته أو بين أصدقائه وخلانه وجيرانه وزملائه في العمل وفي كل مكان، ليكسب الإحترام والتقدير ويكون لكلامه تأثيراً لا يتطرق إليه الشك، وقد ضربت الكثير من الأمثال عن الصدق منها: عليك بالصدق فمن صدق في أقواله جل قدره، الصدق سيف الله في أرضه، الصدق دليل التقوى، الصدق هو أصل الإيمان، الصدق نجا وكرامة .

ومهما غالينا في إبراز محاسن الصدق لكن هناك مواقف محرجة قد تزج الآخرين وتفترهم من قول الصدق والحقيقة كما هي، فقد نضطر للإلتفاف على الصدق بأوصاف مبهمه تخفف من وقعها على المعنيين بصورة أو بأخرى، بحيث يكون تأثيرها بسيطاً وقد يكون عدم قول الحقيقة كما هي ذات فائدة حسب الحالة النفسية للمتلقي، كالأخبار عن الأمراض المستعصية أو الوفاة، بحيث يستوجب التأني وإخبار المعني تدريجياً لئلا يكون وقع الصدمة وبالاً وكارثياً أحياناً .

لكن أفة الكذب قد تكون لها أثاراً مدمرة وقد تحدث مصائب كبيرة وكثيرة نتيجة الكذب والإفتراء، قد تؤدي إلى القتل والإيذاء والمعاناة حسب نوع الكذب وتركيبه المجتمع والمفاهيم السائدة والعادات والتقاليد التي يتبناها .

وقال أرسطو عن الكذب : الموت مع الصدق خير من الحياة مع الكذب . وقال جورج برناردشو : ليست عقوبة الكاذب أن الناس لا يصدقونه، بل أنه هولا يستطيع أن يصدق الناس، وقيل: الكذب شكل من اشكال الخيانة، قبل أن تكذب إحسب حساب أنك ستضطر أن تكذب أكثر لتحاظ على الكذبة الأولى .

وفي الصحافة المسألة معقدة أكثر، فقد تتصل بأشخاص فيصفوا لك الواقعة بشكل غير دقيق ومبالغ فيه، وقد تنقل الخبر من مصادر غير رصينة، وقد تتداخل السياسة والإقتصاد والمنافع الشخصية والعمالة للآخرين فتنتقل المعلومات والأخبار، وقد تكون مدفوعة الأجر، أو أقلام غير مهنية تود الإثارة والشهرة السريعة على حساب الحقيقة، وهذا ما لا نتمناه، وخصوصاً ما ينشر في مواقع التواصل الإجتماعي من مواضيع شتى وفي كل المجالات .

وزبدة الكلام : على القاريء الكريم أن يميز بين الغث والسمين ويقرأ ما بين السطور ومن مصادر مختلفة ليتبين لديه أين يكمن الخبر البقيد، ومتابعة الصحف الرصينة التي تتابعها الملايين لما لها من باع طويل ومصداقية في هذا المضمار .

## مأساة الغزائين بين حماس الفنادق وحماس الخنادق

منصور السناطي



قطاع غزة في الرابع عشر من حزيران سنة 2007، وقتلت حماس الكثير من عناصر فتح وإقتادتهم إلى اسطح المباني العالية والعمارات ورمتهم وتناثرت جثثهم في الأزقة والشوارع .

وحماس منقسمة إلى شقين حماس الفنادق الخمسة نجوم أمثال خالد مشعل وإسماعيل هنية في قطر، وفي لبنان أسامة حمدان، وأخرون في تركيا، وأما حماس الخنادق

بقيادة يحي السنوار المتوارى عن الإنظار خوفاً من إسرائيل، وظهور قيادات من أتباع إيران وأنصار الإخوان المسلمين في تركيا للإستيلاء على تركة يحي السنوار وجماعته لتستمر الجبهة الغزائوية ويستمرؤا هم بحلبها مادياً .

وليس من السهولة تخلي حماس عن سلطتها وإمتيازاتها في غزة والمليارات التي كانت تأتيها من الدول المانحة من خلال وكالة الإغاثة الأممية (الأنروا) التي تأسست سنة 1949، وهذا يظهر جلياً في التراشق الإعلامي بين حماس والسلطة هذه الأيام، وإستعداد السلطة لإدارة غزة بعد الإنسحاب

تأسست حركة فتح سنة 1965، وحركة حماس سنة 1987، وإتجهت فتح نحو الحل السلمي على أساس مبدأ حل الدولتين، لكن حماس لم تقبل وقامت بعمليات عسكرية ضد إسرائيل، وإعتبرت فتح ما تقوم به حماس تقويضاً لمشروعها السياسي، فقامت بإعتقالات بعض قادة وعناصر حماس، لكن الأخيرة فازت بالإنتخابات التشريعية سنة 2006 بمعظم المقاعد، ورفضت فتح والفصائل الفلسطينية الأخرى المشاركة مع حماس في الحكم، وإندلع الصراع المسلح بين الطرفين وإنتهى بسيطرة حماس على



Dr. M. Iskandar D.D.S

519 252 5444

Fax 866 206 0322

Unit 220-230

300 Tecumseh Rd. E.

Windsor Ontario N8X 5E8

rcitydental@gmail.com

www.rosecitydental.ca

@rosecitydental

@rose.city.dental

CABLE DSL FIBRE PHONE SIP/VOIP HPBX EMAIL CLOUD HOSTING 

Amer Reda

Corporate Account Manager

نتكلم لغتكم

amer@kelcom.net | 519.250.5031 x2816

## محتويات العدد

3	اخبار ساخنة .....
4	اجتماعيات .....
5	شؤون كندية .....
6	الوطن في البال .....
7	شؤون عربية ودولية .....
8	بحوث وتقارير .....
10	تحليلات إخبارية .....
12	طب وعلوم .....
13	أخر الإكتشافات العلمية .....
15 و 16	الواحة الثقافية .....
17	استراحة الظهيرة .....
18 - 20	القسم الإنكليزي .....

## CONTENT



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

Buying or Selling?

تأمين شراء وبيع كافة أنواع العقارات

السكنية، والتجارية

تأمين أفضل القروض المالية بأقل نسبة فوائد



THE PROPERTY  
COUSINS

معنا لا يوجد ما هو مستحيل!

REAL ESTATE EXPERTS LIKE NO OTHER !

(519) -991-6667

thepropertycousins.net

## هل تقلب الأسلحة الإيرانية المعادلة في السودان؟

الدولي بشكل أكبر وإثارة مخاوف الولايات المتحدة وحلفائها.

### بناء التحالفات، تأجيج المخاوف

ويحذر المحللون من أن إيران قد تستخدم نفوذها في السودان لبناء ميليشيات متحالفة معها، وهو ما يعكس تصرفاتها في العراق وسوريا واليمن. وقد يؤدي ذلك إلى زيادة زعزعة استقرار المنطقة وتمكين الجهات الفاعلة التي تتحدى مصالح الولايات المتحدة وحلفائها.

الخطاب الرسمي والنوايا غير الواضحة وفي حين رحبت كل من إيران والسودان رسمياً بتجديد علاقاتهما الدبلوماسية، إلا أنهما لم يعترفا علناً بأي تعاون عسكري. ومع ذلك، فإن التبادلات الدبلوماسية الأخيرة بينهما تشير إلى وجود علاقة أوثق.

### مستقبل غامض للسودان والبحر الأحمر

يثير تورط إيران المتزايد في الصراع السوداني مخاوف بشأن نفوذها المتزايد في البحر الأحمر. وقد يكون لهذا عواقب وخيمة على الاستقرار الإقليمي، والتجارة الدولية، وتوازن القوى في الشرق الأوسط. ويظل الوضع مائعاً، والزمن وحده هو الذي سيحدد كيف ستتطور هذه التطورات في المنطقة المضطربة بالفعل.

المصدر : ايلاف



السودانية بطائرات بدون طيار هجومية في الأشهر الأخيرة. ومن المتوقع أن تساعد هذه الطائرات بدون طيار القوات المسلحة السودانية في مواجهة هجمات قوات الدعم السريع واستعادة السيطرة على الأراضي المفقودة.

### ما وراء ساحة المعركة

يعتقد المحللون أن دوافع إيران تمتد إلى ما هو أبعد من مجرد مساعدة القوات المسلحة السودانية. وهم ينظرون إلى هذه الخطوة على أنها محاولة لإنشاء حليف إقليمي جديد وكسب النفوذ في البحر الأحمر، وهو ممر مائي استراتيجي للتجارة العالمية.

### ديجا فو في البحر الأحمر

تعكس هذه الاستراتيجية دعم إيران للمتمردين الحوثيين في اليمن، الذين استخدموا طائرات بدون طيار مقدمة من إيران لاستهداف السفن في البحر الأحمر، مما أدى إلى تعطيل طرق التجارة. ومن الممكن أن يؤدي سيناريو مماثل في السودان إلى تهديد الشحن

تفيد تقارير أن النظام الإيراني يرسل طائرات بدون طيار هجومية إلى الجيش السوداني، وهي خطوة يمكن أن تؤدي إلى تصعيد الحرب الأهلية في البلاد ومنح طهران موطئ قدم استراتيجياً في البحر الأحمر.

### علاقات متجددة ومخاوف متجددة

يأتي هذا التطور في الوقت الذي تعيد فيه إيران إقامة العلاقات الدبلوماسية مع السودان بعد انقطاعها عام 2016. السودان، الذي كان يسعى في السابق إلى إقامة علاقات أوثق مع الغرب، شهد تعثر تقدمه بسبب الحرب الأهلية المستمرة فيه. وفرضت الولايات المتحدة، بسبب مخاوف تتعلق بحقوق الإنسان، عقوبات على كل من الجيش السوداني (SAF) وقوات الدعم السريع المتمردة (RSF).

### طائرات بدون طيار للقوات المسلحة السودانية

يزعم المسؤولون الأمريكيون والعرب أن إيران بدأت في تزويد القوات المسلحة

## دنائق ومعلومات وخرائط تتعلق بالردع الوطني عسكري أميركي باع الصين أسراراً عسكرية بـ42 ألف دولار

أعلنت وزارة العدل الأميركية أن محملاً استخباراتياً في الجيش الأميركي اعتقل، الخميس، بتهمة تزويد الصين بمعلومات عسكرية تتعلق بالدفاع الوطني، بحسب ما نشرت "سكاي نيوز عربية" على موقعها الإلكتروني.

وقال بيان صادر عن الوزارة إن الرقيب كوربين شولتز الذي يحمل تصريحاً أمنياً يخوله الإطلاع على معلومات سرية للغاية، تم احتجازه في قاعدة فورت كامبل العسكرية على الحدود بين ولايتي كنتاكي وتينيسي.

ولم تحدد لائحة الاتهام الموجهة إلى شولتز الدولة التي يقال إنه كان يزودها بمعلومات عسكرية حساسة، لكن تقارير إعلامية حددتها على أنها الصين.

### معلومات ووثائق وخرائط

ووفق لائحة الاتهام، زود شولتز منذ يونيو 2022 جهة اتصال في هونغ كونغ بمعلومات ووثائق وخرائط وصور تتعلق بالدفاع الوطني الأميركي.

وأشارت وزارة العدل إلى أن المعلومات تتضمن خططا أميركية محتملة في حال تعرض تايوان لهجوم عسكري.

أضاف تقرير «سكاي نيوز عربية» أن الوثائق تضمنت معلومات تتعلق بطائرات مقاتلة ومروحيات ومعدات فوق صوتية ونظام «هيمارس» الصاروخي، ودراسات حول الجيشين الأميركي والصيني.

ويقال إن شولتز حصل على مبلغ إجمالي

قدره 42 ألف دولار مقابل هذه المعلومات. ولدى سؤالها عن توقيف شولتز ومهندس برمجيات صيني تم توقيفه هذا الأسبوع بتهمة سرقة تكنولوجيا مرتبطة بالنكباء الاصطناعي من «غوغل»، قالت بكين إنها «ليست على علم بالظروف المحددة» للقضيتين.

### لا للاستغلال

وأفادت الناطقة باسم الخارجية الصينية ماو نينغ في إشارة إلى قضية «غوغل»، أن «الصين دائماً تولي أهمية بالغة لحقوق الملكية الفكرية وتحميها بشكل نشط».

وأضافت: «في الوقت ذاته، نعارض استغلال الولايات المتحدة سلطتها الوطنية لقمع الشركات والمواطنين الصينيين من دون مبرر».

وتأتي لائحة اتهام شولتز بعد وقت قصير من اعتقال عنصرين في البحرية الأميركية في كاليفورنيا بتهمة التجسس لصالح الصين.

وفي يناير الماضي، حكم على وينهينغ تشاو، وهو ضابط في البحرية، بالسجن لمدة 27 شهراً بعد إقراره بالذنب بتهمة التآمر مع ضابط مخابرات أجنبي وقبول رشوة.

وكان تشاو قد اعتقل مع جينتشاو وي، الجندي في البحرية أيضاً، في أغسطس الماضي.

المصدر : ايلاف

## جورجيا الحاسمة...

### لماذا يشتد التنافس بين ترمب وبايدن على الولاية الجنوبية؟

هذه الانتخابات لا يمكن أن تكون أكبر «بالنسبة لهؤلاء الناخبين، مرعبة بالحصول على دعم 3 «لجان عمل سياسي» مرتبطة بهذه المجتمعات.

و«لجان العمل السياسي» هي صناديق استثمارية مرتبطة بمرشح أو حزب أو قضية أوسع، تتدخل في جميع الانتخابات الأميركية. ويعد دورها حاسماً في الحملة الرئاسية الحالية التي تعدّ الأكثر كلفة في التاريخ.

ويقود معسكر بايدن حملته بشراسة، وأعلن عن إنفاق 30 مليون دولار على الإعلانات التلفزيونية.

وبدأ بث أول إعلان السبت، على القنوات الوطنية وفي الولايات التي من المتوقع أن تكون المنافسة فيها شديدة: ميشيغان وبنسلفانيا وويسكونسن وجورجيا ونيفادا وكارولينا الشمالية.

وتوقع أن يلقي دونالد ترمب الذي سيكون مرشح الحزب الجمهوري في

مواجهة جو بايدن في نوفمبر (تشرين الثاني) ما لم تحدث مفاجآت، كلمة أمام أنصاره في جورجيا.

ويتعرض ترمب لملاحقات قضائية، واتهم رجل الأعمال البالغ 77 عاماً أيضاً بمحاولة قلب نتائج انتخابات 2020 في هذه الولاية لصالحه.

ووفقاً للنظام الانتخابي الأميركي، أغلبية الأصوات على المستوى الوطني لا تحسم النتيجة، بل الأصوات في كل ولاية.

وفي عام 2020، هزم جو بايدن دونالد ترمب بسهولة في غالبية «الولايات المتأرجحة»، وهي الولايات الحاسمة؛ وبينها جورجيا وميشيغان وويسكونسن التي سيتوجه إليها بايدن الأسبوع المقبل.

وحتى الآن، ترجح استطلاعات الرأي فوز دونالد ترمب في غالبية «الولايات المتأرجحة».

المصدر : الشرق الأوسط



واصل جو بايدن ودونالد ترمب السبت، حملتهما الانتخابية في جورجيا، الولاية الجنوبية التي فاز فيها الرئيس الديمقراطي بفارق ضئيل في 2020 (أقل من 12 ألف صوت) وقد تكون حاسمة مجدداً هذا العام.

ويتوجه جو بايدن الذي ألقى خطاباً شديد اللهجة حول حال الاتحاد الخميس، أمام الكونغرس، إلى أتلانتا لتعبئة الناخبين الأميركيين من أصول أفريقية وإسبانية.

وأعلنت مديرة حملته جولي تشافيز رودريغيز في بيان، أن «رهانات

## متمنياً على الفاتيكان "دعم شعبه في نضاله العادل" وزير الخارجية الأوكراني يرفض دعوة البابا لـ "رفع الراية البيضاء"

تكرار أخطاء الماضي ودعم أوكرانيا وشعبها في نضاله العادل من أجل بقائه».

ويعد هذا الرد، دعا كوليبا البابا في نفس المنشور للقدوم إلى أوكرانيا.



وتصريح البابا وقال البابا فرنسيس إنه يتوجب على أوكرانيا التحلي بالشجاعة ورفع الراية البيضاء والمواقفة على الجلوس إلى طاولة المفاوضات لإنهاء هذه الأزمة.

وأدلى البابا فرنسيس بهذا التصريح في مقابلة نُشر مقتطف من نصها أمس السبت. ورد البابا على سؤال للمحاور استخدم فيه تعبير «الراية البيضاء» بقول «أعتقد أن الأقوى هو من ينظر إلى الوضع ويفكر في الناس ويتحلى بشجاعة الراية البيضاء ويتفاوض».

وأعلنت روسيا مرات كثيرة، أنها مستعدة للمفاوضات، لكن نظام كييف فرض حظراً على المفاوضات على المستوى التشريعي.

المصدر : ايلاف

رد وزير الخارجية الأوكراني دميتري كوليبا على دعوة البابا فرنسيس لكييف للمواقفة على المفاوضات، قائلاً إن أوكرانيا لن ترفع الراية البيضاء وتذهب لمفاوضة روسيا.

وكتب كوليبا على منصة «إكس»: «علمنا أصفر وأزرق. ولن نرفع أي أعلام أخرى أبداً».

وتابع قائلاً «عندما يتعلق الأمر بالراية البيضاء، فإننا نعرف استراتيجية الفاتيكان هذه منذ النصف الأول من القرن العشرين»، في إشارة إلى عدم اتخاذ الفاتيكان إجراء ضد النازيين خلال الحرب العالمية الثانية.

وأضاف «أحت (الفاتيكان) على تجنب

## أطيب مذاق في مطعم الوزه

افتتح مطعم جديد على شارع تكامسي في مدينة ونزر، محل واسع نسبياً وواجهة عريضة. باركنا لهم هذا الإفتتاح وتناولنا الطعام العراقي اللذيذ. ولديهم الكثير من الأنواع منها الكباب والتكة والقوزي والشاورما والجكن والتشريب وكبة حلب وكبة الموصل وكريم جاب والبورك وشورية عدس وشورية بروكلي ولديهم طبق خصوصي يتضمن الكباب والتكة وأخاذ الدجاج وكريم جاب ونوعين من الرز ونوعين من الشاورمة لحم ودجاج مع مرق يابسة وخبز وبصل والطماطة المشوية. قدمت لصاحب المطعم التشاء على الطعام اللذيذ والديكور الجميل ووعده بكتابة هذا الموضوع البسيط. والذي رفض وبكل تواضع أن يذكر أسمه أو وضع صورته الشخصية في الجريدة، وظهر لي بأنه رجل عصامي جاء إلى كندا سنة 2001 وهو من اهالي كرمليس، ويملك أيضا كراج لتصليح السيارات ومعرض لبيع السيارات، نتمنى لهذه الشخصية العراقية المتواضعة كل التوفيق والنجاح، ونحث شبابنا أن يحذو حذوه بالعمل الجاد والمثمر، وأن لا يسيروا في الطريق الخطأ، حيث سلوك الطريق الصحيح يؤدي حتماً إلى النجاح، ويقول صاحب المطعم بأنه ساعد الكثيرين من الأقرباء والأصدقاء من خلال عمل الكفالات وجلبهم إلى كندا، ويظهر بأن ديكورات المطعم والبناء كلف مبالغ كبيرة، وأخيراً تم توديعنا كما استقبلونا بالموودة والترحاب والاحترام. نتمنى له ولكل العاملين معه التوفيق والنجاح. وهذه بعض صور المطعم. Swan Gril & Bakery 1520 Tecumseh RD W. Windsor. تقرير: رئيس التحرير



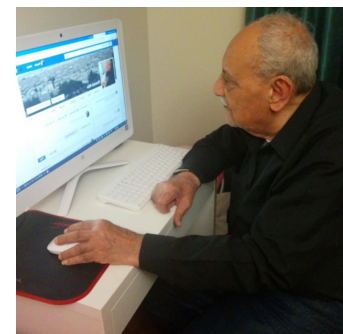
## بلاش تتحنجل وخللي بالك من شنجل

سماعات (هيرنج إيدز) حتي تسمع، وقريبا ستغير عدسات عينيك (كتاركت)، وفاضل إيه كمان مغيرتوش عشان تقول لي إنك شيايب؟ يا بابا أنت عجوز وبلاش تغالط نفسك دا انت راجل بيونك. قلت له موضحا: كلمة عجوز جاءت من الفعل عجز أي عدم القدرة علي القيام بالمتطلبات الحياتية. حين يكون الإنسان عاجزا ولا يستطيع القيام بتنظيف نفسه وليس ملبسه ويحتاج لمن يقوم بحمومه، هنا يكون الإنسان عجوزا أي عاجزا عن القيام بمتطلبات وأعباء حياته، أما أنا والحمد لله قادر علي الاستحمام وتغيير ملباسي بل وغسلها وتنظيف شفتي والتسوق وطهي طعامي، ولا تنسي أنني حين أتى لبيتك أقوم بمساعدة زوجتك في الطهي وأنا من علمها كيف تطهو الأطباق المصرية التي تحبها. وسافرت للفلبين واستمتعت بمعرفة أرض جديدة وبشر بتقاليد وعادات جديدة وعدت سالما.

في بداية حياتي العملية كنت مليئا بالنشاط والحيوية. أبذل مجهودا مضاعفا في الدراسة وأداء مهام عملي الوظيفي وكان لي زميل عزيز (كيميائي سامي رزق) حين يري نشاطي الزائد يردد مثلا: من جار علي شيايبه جارت عليه شيخوخته، كنت أقول له هذا المثل ينطبق حين يجور الشباب علي صحته تدخيننا أو معاقرة للخمور أو المخدرات أو ممارسة للزئله هنا يكون المرود في الشيخوخة مدمرا، أما النشاط في الدراسة والعمل فمروده علي الشيخوخة يكون المزيد من الشباب.

تذكرت ذلك ونحن (عائلة ابني وأنا) في المكسيك ننعيم بالشمس والبحر والهواء النظيف. اندمجت مع فحيدتي التي تعشق الماء ولا تزيد الخروج منه طوال النهار ما بين شواطئ المحيط أو حمامات السباحة، وأنا أتبعها دون خوف من أشعة الشمس الحارقة علي رأسي الأضلع ومزيد من انعكاساتها من المياه الرقراقة. وفي اليوم الرابع من الرحلة أحسست بارتفاع درجة حرارتي والتهايب حاد في جلد جسمي وتكسير في عظامي فاستعنت بالأسبرين والليمون والانعكاف يوما كاملا حتي استرددت عافيتي وأنا أردد مثل صديقي القديم بصورة جديدة: من جار علي شيخوخته جارت عليه صحته.

يبدو أن المثل المصري "ما يحسد المال إلا أصحابه" مثلا صادقا. من كثرة تقاخرني بالشباب والصحة والنشاط، بعد العودة



فاروق عطية

المثل المصري يقول: إذا كبير ابنك خاويه، وحيث أنني أتعامل مع الأمثلة المنتقاة وليست كل الأمثلة، فعلاقتي مع إبني أكثر من أخوة بل تعدتها لتكون علاقة صداقة متكافئة. حين نجلس معا تذوب الكلفة ويحدثني بكل ما يشعر به وما يضايقه ويسمع مني النصائح بقلب وفكر مفتوح. لكن كونه من جيل مختلف عن جيلنا ولحرصه الشديد علي سلامتي كان يعطي لنفسه الحق في الاعتراض علي بعض قراراتي التي أراها حقا مطلقا لي وحدي. من عدة سنين مضت قررت السفر إلي باريس، وحين أخبرته عن ذلك اعترض بشدة بحجة أنني كبير في السن ولا أحمل عناء السفر بمفردي ولكنني أصررت علي السفر وعدت دون أي مشاكل. وبعدها بعام قررت السفر إلي الفلبين، ومنعا لاعتراضاته حجرت للسفر، وقبل السفر بيوم أخبرته بما قررت، فوجدته يعترض بشدة ويقول لي لا لن أسمح لك بالسفر، فقلت له ضاحكا ومن أعطاك حق السماح من عدمه؟! أنا قررت وحجرت والتذكرة في جيبتي وغدا سأكون بالطائرة، فقط أخبرتك من باب العلم. فنظر إلي ضاحكا وقال: ليه يا بابا أنت مش عاوز تصدق أنك عجوز؟ فتذكرت يوسف ابن الشيخ حسني بفيلم الكيت كات حين قال لأبيه ضاحكا بعد سقوطه بالموتوسيكل في النيل: أنت ليه بابا مش عاوز تصدق أنك أعمي؟ فرد عليه ضاحكا أيضا: أنا باشوف أحسن منك في النور وفي الضلمه كمان. فرددت علي إبني بنفس الطريقة قائلا: أنا شباب عنك وعن اللي خلفوك كمان. ومر علي فكري محمد صبحي في مسرحية الجوكر فقلت مقلدا إياه: ربنا خد مني كل حاجة واداني الصحة. فبادرني ضاحكا وهو يقول: يا بابا صحة إيه يا راجل يا عجوز، إنت ناسي إنك عامل (باي باس) لأربع شرايين بالقلب، وكمان مستبدل ركبتيك الإثنتين، وأنك بتستخدم

يتبع في العدد القادم



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 Qaryaqos

حسام الصعوب

Hossam Alsoub

قيصر السناطي

Qaysar Sanati

مفيد عباس

Mufeed Abbas

كارلا النجم

Karla Alnajm

تصميم واخراج Layout & Design

الزمراديان 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.

## ترحيب حار بزيادة الضريبة على التبغ من دعاة مكافحة التدخين في ألبرتا

من جانبه، يرى ليس هاجن، المدير التنفيذي لمنظمة مكافحة التدخين (ASH Canada) التي مقرها في إدمونتون وتقوم بحملات ضد التدخين، أن الزيادة المقررة على ضريبة التبغ من شأنها أن تبقى الشباب بعيداً عن السجائر العادية والإلكترونية على حد سواء. وندد المتحدث بما وصفه بـ "وباء السجائر الإلكترونية" الذي يدمنه المراهقون.

ووفقاً لمدير منظمة مكافحة التدخين، فإن هناك ما يقرب من 40 ألف شاب من طلاب المدارس في مقاطعة ألبرتا يستخدمون منتجات التدخين الإلكترونية. وهذه مشكلة كبيرة تحتاج إلى معالجة، ولعل زيادة الضريبة على تلك السلع هي عنصر أساسي في مواجهة ذلك.

من جهته، يعرب كبير محلي السياسات في جمعية السرطان الكندية روب كنفهام عن اعتقاده بأن زيادة الضرائب على منتجات التبغ والتدخين الإلكتروني من شأنها أن تقلل من التدخين بين الشباب. الشباب يتأثرون بشكل خاص من زيادة الضرائب. ولذلك فإن هذه الزيادة تعتبر أمراً جيداً جداً لضمان صحتهم وحمايتهم.

في هذا الإطار يقول هاجن إنه كان يرغب في رؤية الإجراء يدخل حيز التنفيذ قبل الموعد المرتقب. يوضح قائلاً: "إنهم يعترمون تطبيق هذه الضريبة اعتباراً من شهر كانون الثاني/يناير من السنة المقبلة، في حين أنه كان يمكنهم القيام بذلك في شهر تموز/يوليو هذه السنة.

المصدر: راديو كندا الدولي



في ألبرتا، رحب المدافعون عن مكافحة التبغ بزيادة الضريبة على منتجات التبغ التي خطت لها حكومة المقاطعة في ميزانيتها لعام 2024. تعترز حكومة إحدى مقاطعات البراري الواقعة في وسط الغرب الكندي، زيادة ضريبة التبغ بمقدار 2.5 سنتاً لكل سيجارة، كما تزمع فرض ضريبة جديدة على التدخين الإلكتروني.

وصف وزير المالية نيت هورنر التدخين واستخدام السجائر الإلكترونية بأنه من القضايا الخطيرة المتعلقة بالصحة العامة لأنها تسبب ضرراً كبيراً للعديد من سكان ألبرتا.

### إجراء رادع

قامت الشابة راين ماكيفر (21 عاماً) بتدخين سيجارتها الأولى منذ ثلاث سنوات، مقلدة رفاقها. وهي تتطلع إلى التخلص من هذه العادة وتعتقد أن الزيادة التي ستطرأ على أسعار السجائر ستسمح لها بذلك في وقت أقرب. تقول الشابة: "الآن عندما أرغب في شراء السجائر، أفكر في التكلفة، وهذا يساعدني على الامتناع عن شرائها".

ومع ذلك، تدرك الشابة أن المهمة ستكون أكثر صعوبة بالنسبة للأشخاص الذين لا يريدون التقليل من التدخين أو التوقف عنه. يقول دعاة مكافحة التدخين إن سكان ألبرتا مثل راين ماكيفر يمكنهم الإقلاع عن التدخين.

## كندا تقول إنها ستستأنف تمويل «الأونروا»

الوقف المؤقت لتمويل (الأونروا)، دون أن يحدد إطاراً زمنياً محدداً. وأضاف «تلعب الأونروا دوراً حيوياً في غزة»، وفق ما نقلته وكالة «رويترز» للأنباء. وقال رئيس الوزراء الكندي جاستن ترودو، الخميس، إن أوتاوا تنتظر نتائج تحقيق داخلي تجرّبه الأمم المتحدة في المزاعم الإسرائيلية بأن 12 من موظفي «الأونروا» شاركوا في الهجمات التي قُتل خلالها نحو 1200 شخص، وفقاً للإحصائيات الإسرائيلية.

وأعلنت 16 دولة، منها الولايات المتحدة وبريطانيا، وقف تمويلها إلى «الأونروا».

وقال حسين إن كندا راجعت التقرير المؤقت لتحقيق الأمم المتحدة وتتطلع إلى النسخة النهائية.

المصدر: الشرق الأوسط



قال أحمد حسين وزير المساعدات الدولية الكندي، يوم الجمعة، إن أوتاوا ستستأنف تمويل وكالة الأمم المتحدة لغوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)، لتصبح بذلك واحدة من أوائل الدول المانحة التي تعلن استئناف التمويل.

وأعلنت كندا وقف التمويل في 26 يناير (كانون الثاني) بعدما اتهمت إسرائيل بعض موظفي «الأونروا» بالاشتراك في هجوم حركة «حماس» في السابع من أكتوبر (تشرين الأول). وقال حسين في بيان «سترفع كندا

## تفتح كندا مساراً جديداً للهجرة للعائلات المتأثرة بالنزاع في السودان

أن يكون 18 عاماً أو أكثر أن يكون مواطناً كندياً أو مقيماً دائماً العيش في كندا (ولكن خارج مقاطعة كيبيك) إثبات أن لديه ما يكفي من الدخل أو الأموال لتلبية المتطلبات المالية. التوقيع على وثيقة رسمية، تسمى «إعلان قانوني»، تنص على تعهده بما يلي: تقديم دعم لمدة عام لمقدم الطلب وأفراد الأسرة المرافقين له. عدم قبول أي أموال من مقدم الطلب أو عائلته.

مقابلة أقاربهم في المطار ونقلهم إلى المكان الذي سيقومون فيه. مساعدتهم في العثور على سكن مؤقت؛ مساعدتهم في العثور على سكن دائم. التأكد من حصولهم على الطعام والملابس والاحتياجات الأساسية الأخرى تعريفهم بالحياة في كندا (على سبيل المثال، النقل العام، والخدمات المصرفية، والتسوق، والحقوق والمسؤوليات، وما إلى ذلك).

مساعدتهم في ترجمة المعلومات، وفتح الحسابات المصرفية، والتسجيل في البرامج والمزايا الإقليمية والفدرالية، والعثور على أطباء الأسرة أو أطباء الأسنان أو المتخصصين في رعاية العيون وترتيب أي احتياجات طبية أخرى، وتسجيل الأطفال في المدارس أو برامج رعاية الأطفال، وتسجيل البالغين في التدريب اللغوي، والوصول إلى خدمات الدعم للعثور على وظيفة والوصول إلى المنظمات المقدمة لخدمات الاستقرار بمجرد وصولهم إلى كندا.

وبموجب هذا البرنامج، تتنازل الهجرة الكندية عن رسوم حق الإقامة الدائمة ورسوم القياسات الحيوية. كما توفر IRCC أيضاً خدمات تسوية مجانية وستساعد القادمين الجدد على الاندماج في المجتمع الكندي والحصول على وظيفة.



أصبح المسار الإنساني الجديد للمواطنين السودانيين وغير السودانيين الذين كانوا يعيشون في السودان عندما بدأ الصراع في 15 أبريل من العام الماضي مفتوحاً الآن، مما يسمح لهم بلم شملهم على أساس دائم مع عائلاتهم في كندا.

### ما هي معايير الأهلية للمسار الجديد:

**الإقامة في السودان أثناء النزاع:** يجب أن يكون الأفراد مقيمين في السودان عندما بدأ النزاع في 15 أبريل 2023. **الارتباط العائلي بكندا:** يشمل المتقدمون المؤهلون الأطفال أو الأحفاد أو الوالدين أو الأجداد أو أشقاء المواطنين الكنديين أو المقيمين الدائمين.

**الدعم من الأقارب الكنديين:** يجب أن يوافق أفراد الأسرة الكندية على تقديم الدعم للمتقدمين، ومساعدتهم على الاستقرار وبناء حياة جديدة في كندا.

**إكمال فحوصات الأمان والقياسات الحيوية:** يجب على المتقدمين إكمال جميع فحوصات القياسات الحيوية والأمنية المطلوبة بنجاح.

**القبول في كندا:** يجب ألا يكون لدى المتقدمين أي عوامل غير مقبولة من شأنها أن تمنع الدخول إلى كندا.

### الشروط الواجب توفرها لدى أفراد الأسرة الكنديين:

يشترط في الراغب بدعم أفراد أسرته في السودان:

## «ادعموا المرأة من أجل مستقبل أفضل»، تقول الحاكم العام بمناسبة اليوم العالمي للمرأة

التعليقات والرسائل التي تحض على الكراهية إلى إضعاف أصواتهن وتخنق مشاركتهن في الخطاب العام، وتخلق مناخاً من الخوف وانعدام الأمن.

سايون أشارت إلى إن نساء عديدات تركن مناصبهن نتيجة لذلك. وقالت: «الفتيات الصغيرات اللاتي يشهدن هذه الهجمات الفظيعة على القيادات النسائية قد يعيدن النظر في تطلعاتهن لأن يصبحن شخصيات عامة، أو قد يقررن البقاء صامتتين».

وقالت «نحن نعلم أن هذه قضية معقدة - وهي تتطلب جهداً متواصلًا وتعاونًا عبر القطاعات والتزاماً طويل المدى».

وأضافت أنه من المهم أن تنقل الأجيال المعرفة، مشيرة إلى أن جديتها كانت مصدر إلهام لها طوال 50 عاماً من العمل في قضايا السكان الأصليين. قال سايون: «الطول سنأتي من خلال عملنا جميعاً معاً».



احتفلت معالي ماري سيمون، الحاكم العام لكندا، باليوم العالمي للمرأة من خلال إلقاء كلمة في حدث النادي الكندي الذي استضافته رئيسات البعثات الدبلوماسية في أوتاوا للاحتفال باليوم العالمي للمرأة.

أشارت سايون في كلمتها أن النساء في المناصب القيادية كثيراً ما يهمن ويرشدن النساء الأخريات ليتبعن خطواتهن. وأضافت أنه لا ينبغي للجنس أو الكراهية أن يحد من إمكانات أي شخص أو طموحاته في أي مجال.

وسلّط الضوء على بعض القضايا التي لا تزال تؤثر على النساء والفتيات - لا سيما في مجال الانترنت، حيث تؤدي

سوالف عراقية

## بزنس كارد

الإعلامي مفيد عباس

افتح الجردان يطلعي اسم هذا الشاب ، ورقم تلفونه.

ذاك اليوم صارتلي شغله كلش مستعجلة بنفس المكان اللي يشتغل بي صاحبنا مدير علاقات، ولأنه هو يتواصل وباية بشكل شبه مستمر على فيسبوك، ويعلق، لهذا صارت عندي جرأة واتصلت بي ، والحقيقة ابو الشباب قام بالواجب على اكمل وجه، واجاني بسيارته ووداني وجابني وفضلي الشغلة المستعصية، رغم انها ليست مستعصية في الوضع الطبيعي لكل العالم، بل طبيعية الى ابعد حدود الطبيعة، لكننا في العراق كما تعلمون ياسادة ياكرام.

بعد اكثر من ساعتين من الفرفة، شركته، وگلته: هسه تأكدت من صحة انتخابي ليكون البزنس كارد مالكك الوحيد بجزداني.

ضحك ابو الشباب ، وگلي بالخدمة دائماً، ويمكن بگلته كال: ساعة السوده اللي خليته بجزدانك

#وكلکم\_عيوني

بالمناسبات والدعوات الشبه رسمية، نلتقي بناس لأول مرة، ونتعرف عليهم، ويصير تبادل بالبزنس كارد، وطبعا داعيكم بهاي اللحظة يكون مستلم فقط، لأنه ما عندي بزنس كارد، مرة وحدة بحياتي طبعتلي ميتين كارد، واحترابيت شكيت عليه، لا اني رجل اعمال، ولا اني صحفي، ولا موظف، فكتبت عليه مفيد عباس وجواه رقم تلفوني والايمل، وبقيتهم بالعبلة مالتهم لان انسى اشيل كم واحد اخليه بجيبني لمثل هيجي مناسبات، لحد ما فد يوم لگيت صغير القوم كاتب على كل كارد رقم، من واحد الى ميتين، ويلعب بيهم تصاوير وية اصدقاءه بالشارع.

كل الكاردات اللي استلمها ، اجيبها واخليها بجنطة يدوية عندي بالبيت، وطبعا لمن احتاج شي في مكان معين، انسى اروح لهاي الجنطة وادور بلكي يطلع واحد من عشرات الكاردات يكون لشخص ممكن يساعدي بالمهمة، بس اكو ولد شاب ، يعمل مدير علاقات في مكان معين، هذا لمن نطاني البزنس كارد مالتة خليته بجزداني مو بهاي الجنطة، يعني وية هوياتي وفلوسني ، لهذا كلما

## الأعرجي ونظيره التركي يستعرضان التعاون بمفني الأمن والمياه



ناقش مستشار الأمن القومي قاسم الأعرجي، مع نظيره التركي سيف الله حاجي مفتي أوغلو ، ملفات الأمن والمياه وضبط الحدود وتعاون البلدين في المجال الأمني. وقال بيان تلقته (الزمان) امس ان (الأعرجي التقى في أنقرة، أوغلو ،وجرى بحث آخر مستجدات الأوضاع السياسية والأمنية على الصعيدين الدولي والإقليمي، وسبل تعزيز علاقات التعاون بين بغداد وأنقرة وعلى جميع الصعد)، مؤكدا ان (اللقاء تطرق الى ملفات الأمن والمياه وضبط الحدود وتعاون البلدين في مجال مكافحة الإرهاب وتبادل المعلومات، وتأكيد استمرار التعاون الثنائي، لتحقيق أمن واستقرار المنطقة)، ونقل الأعرجي (تأكيد الحكومة العراقية على عدم السماح بأن تكون الأراضي العراقية منطلقا للاعتداء على أي من الدول، لاسيما دول الجوار)، وشدد على القول ان (العلاقات العراقية التركية لها عمقها التاريخي، وأن العراق يسعى لتطويرها إلى مديات أبعد، وبما يخدم مصلحة البلدين الجارين). وكان الرئيس التركي رجب طيب أردوغان ،قد اكد أن تركيا أوشكت على إتمام الطوق الذي سيؤمن حدودها مع العراق. وتطرق خلال ترؤسه اجتماع الحكومة في المجمع الرئاسي بأنقرة إلى جهود (تركيا في مكافحة حزب العمال الكردستاني وامتداداته في سوريا والعراق)، و اضاف (أوشكنا على إتمام الطوق الذي سيؤمن حدودنا مع العراق ،وخلال الصيف المقبل سنكون قد قمنا بحل هذه المسألة بشكل دائم)، وتابع ان (تركيا لاتزال مصممة على المضي قدماً في إنشاء حزام أممي بعمق 30 الى 40 كيلومترا على حدودها مع سوريا)، ومضى الى القول انه (تم إنشاء قسم من الحزام الأمني عبر العمليات السابقة)، ومضى الى القول ان (تركيا عازمة على استكمالها عبر خطوات جديدة لسد الثغرات الموجودة)، ودعا أردوغان دول المنطقة إلى (احترام هذه الاستراتيجية الأمنية، وإلا فإنهم سيكونون سبب التوترات التي سنتشأ). من جانبه ، أعلن وزير الداخلية التركي علي يرلي كايا، إطلاق عملية أمنية ضد حزب العمال في جميع أنحاء تركيا. وبعد سنوات من الهدوء، عاود حزب العمال الكردستاني، الذي تصنّفه أنقرة على أنه تنظيم إرهابي، استهداف مناطق في الأراضي التركية عبر انتحاريين، وهذه المرة كانت وزارة الداخلية هي نقطة الاستهداف. ويرى محللون سياسيون أن (الهدف من هذا الهجوم محاولة إثبات وجود من التنظيم الذي يتلقى ضربات قوية في معاقله بجبال قنديل على الحدود مع العراق). وافادت في وقت سابق، التعرف على هوية أحد منفذي هجوم أنقرة من خلال تحليل الحمض النووي. وذكرت في بيان أن (أحد منفذي هجوم أنقرة، هو حسن أوغوز، الملقّب بكانيفار إردال، وهو عضو في حزب العمال ، وجاري التعرف على هوية الإرهابي الآخر).

المصدر : الزمان

## السيول تجتاح دهوك..

تعطيل العمل في 10 محافظات لسوء الأحوال الجوية

الأمطار بلغت 80 ملليمتراً في الساعة



قُتل شخصان، وتضرر عدد من المنازل والسيارات نتيجة السيول التي اجتاحت محافظة دهوك، بإقليم كردستان العراق.

وصرّح مسؤولون، لوسائل إعلام كردية: «السيول في مدينة دهوك جرّفت شخصين في منطقة نزرانكي داخل المدينة، ما أدى إلى وفاتهما». وأكدوا تضرر أكثر من 20 منزلاً بشكل كامل، وعشرات السيارات، في الفيضانات التي اجتاحت عدة مناطق بالمدينة.

وقال علي الجابر الزيايدي، الذي يعمل في «هيئة الأنواء الجوية»، لـ«وكالة أنباء العالم العربي»: «الأمطار في دهوك بلغت ٨٠ ملليمتراً في الساعة»، مشيراً إلى «تحرك حزام رعدى ممطر من دهوك والموصل وغربها وغرب بيجي وتكريت وحديثة والفلوجة، وقد يستمر بشكل متنقل منقطع يؤدي إلى أمطار غزيرة تشمل محافظات الشمال وتكريت وأجزاء من بغداد وديالى».

وتتألق الأهالي، عبر وسائل التواصل الاجتماعي، مقاطع مصورة عن شدة السيول التي اجتاحت محافظة دهوك، وجرّفت السيارات في الشوارع، وأغرقت دوراً سكنية.

وبموجب التصنيفات المعتمدة عن شدة الأمطار، فإن ٢,٥ ملليمتراً في الساعة تعد خفيفة، ومن ٢,٥ إلى ١٠ ملليمترات في الساعة تعد متوسطة، أما الغزيرة فتلك التي تتجاوز ذلك.

وناشدت الحكومة المحلية في أربيل، عاصمة إقليم كردستان، الأهالي، في بيان، عدم الخروج من منازلهم، ابتداء من الساعة الواحدة ظهراً حتى الساعة السادسة مساءً، إلا للضرورة؛ بسبب توقعات تساقط الأمطار الغزيرة والبرّد، خلال هذه الفترة، وحثّهم على عدم الاقتراب من الأنهار وأماكن تجمع المياه. وأكدت أن «الجهات المعنية دخلت حالة التأهب».

وأعلنت الحكومات المحلية في عشر محافظات تعطيل العمل، اليوم الأربعاء؛ بسبب سوء الأحوال الجوية، وهي محافظات النجف والمثنى وبابل والأنبار وصلاح الدين وديالى وكركوك وذي قار والديوانية وواسط، في حين عطلت محافظة بغداد المدارس.

وتوقّع الزيايدي أن تشهد الأيام المقبلة «عودة منخفضين ماطرين؛ أحدهما سيكون غزيراً ويضرب مناطق شاسعة من إقليم كردستان والعراق».

المصدر : الشرق الأوسط

## البارزاني يدعو للحفاظ على مكاسب إنتفاضة آذار

السبيل الحرية، فأنهى واحداً من أكثر عهود الظلم والديكتاتورية دموية)، مبينا ان (هذا الشعب لن يتخلى أبداً عن الحرية وعن الأهداف المقدسة للانتفاضة)، وتابع ان (الخلاف والشقاق تجارب مرة ، أُلحقت الضرر الكبير بالمكانة والفرص والمكاسب، لهذا، يجب أن يكون انتصار الانتفاضة درساً وخارطة طريق دائمية لنا جميعاً، لنضع جميعاً يداً بيد بإيمان وأمل ونعمل على تخطي التحديات والصعاب في سبيل تحقيق مستقبل أفضل). فيما

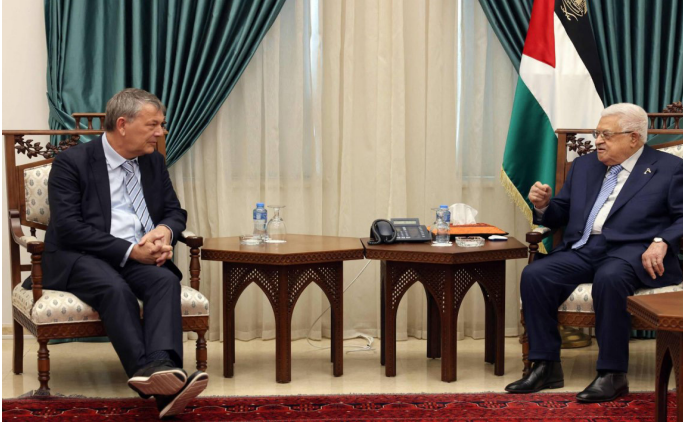


التقى البارزاني ، السفير الاذري لدى العراق نصير ممدوف. وأوضح البيان ان (الاجتماع بحث تعزيز العلاقات وتوسيع مجالات التعاون المشترك بين أذربيجان والعراق والاقليم في المجالات كافة، وأخر إجراءات فتح ممثلية اذرية في كردستان، والمساعي الرامية لتدشين رحلات طيران مباشرة بين البلدين)، وشدد الجانبان على (أنهما ينظران باهتمام إلى العلاقات التي تربط الجانبين)، وأشار إلى (فرص العمل والاستثمار المتاحة للقطاع الخاص والشركات الاذرية في العراق والاقليم ، والتعاون في المجال الثقافي).

المصدر: الزمان

أكد رئيس إقليم كردستان نيجيرفان البارزاني، أن شعب كردستان بإمكانه مواجهة التهديدات المترتبة بالكيان الدستوري للإقليم كردستان من خلال وحدة الصف. وبارك البارزاني في بيان تلقته (الزمان) امس (لعوائل الشهداء والبيشمركة وجميع أبناء شعب كردستان بكل مكوناتهم بحلول الذكرى الـ 33 للانتفاضة في آذار 1991)، مشددا على أنه (من خلال وحدة الصف، يستطيع شعب كردستان الوقوف في مواجهة التهديدات التي تنربص بالفدرالية وبحقوقه ومكاسبه والكيان الدستوري للإقليم ، ويضمن مستقبلاً أفضل لأجياله القادمة)، وأشار الى ان (شعب كردستان انتفض في الخامس من آذار 1991، انطلاقاً من مدينة رانية بوابة الانتفاضة، حاملاً روحه على كفه لا يهاب الموت في

## الرئيس الفلسطيني: الحملة على «الأونروا» تستهدف تصفية قضية اللاجئين



قال الرئيس الفلسطيني محمود عباس لدى استقباله المفوض العام لوكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا) فيليب لازاريني اليوم الأربعاء إن الحملة التي تتعرض لها الوكالة تستهدف تصفية قضية اللاجئين.

وأكد عباس على أهمية دور «الأونروا» في تقديم الخدمات للاجئين الفلسطينيين، مشدداً على أن قضية اللاجئين هي «جوهر القضية الفلسطينية» التي قال إنه لا حل لها سوى بعودة اللاجئين، وفقاً لما نشرته وكالة الأنباء الفلسطينية.

وبحسب «وكالة أنباء العالم العربي»، المصدر: الشرق الأوسط

ويشعر كثير من أبناء الجالية الأميركية العربية في ميشيغان الذين دعموا بايدن في عام 2020، بالغضب، وكذلك بعض الديمقراطيين التقدميين، بسبب دعمه الهجوم الإسرائيلي على غزة؛ حيث قُتل عشرات الآلاف من الفلسطينيين.

وقالت حملة «أنصت إلى ميشيغان» في بيان: «لقد خرجت حركتنا منتصرة الليلة، وتجاوزت توقعاتنا بشكل كبير. عشرات الآلاف من الديمقراطيين في ميشيغان الذين صوت كثير منهم لصالح بايدن في عام 2020، غير ملتزمين بإعادة انتخابه بسبب الحرب في غزة».

وتعهد منظمو الحملة بنقل ما وصفوه بأجندتهم المناهضة للحرب إلى المؤتمر الوطني للحزب الديمقراطي في شيكاغو، في أغسطس (آب) المقبل.

وقال بيرني بورن، أحد منظمي استطلاعات الرأي في ميشيغان، إنه لم يتضح بعد حجم المشكلة التي سيشكلها الشرق الأوسط بالنسبة لبايدن في نوفمبر (تشرين الثاني) مشيراً إلى أن الوضع قد يكون مختلفاً حينها.

وأظهرت النتائج المبكرة أن بايدن وترمب يتمتعان بتقدم كبير في المجمع. وقالت إديسون إنه بعد فرز 31 في المائة من أصوات الديمقراطيين، حصل بايدن على 80 في المائة، بينما ذهبت نسبة 14 في المائة إلى «غير الملتزمين». وحصل ترمب على 67 في المائة بعد فرز 32 في المائة من أصوات الجمهوريين، مقابل 28 في المائة لمنافسته هيلي.

المصدر: الشرق الأوسط

## حرب غزة تؤثر بوضوح على بايدن في انتخابات ميشيغان ترامب يتقدم بفارق كبير على هيلي



المنفصلة لكل منهما، فإن التصويت كان يحظى بمتابعة وثيقة، بحثاً عن مؤشرات على مدى التراجع في دعم أي منهما. وفي ميشيغان؛ حيث يعيش عدد كبير من الأميركيين العرب، صدرت دعوات للناخبين الديمقراطيين بوضع علامة «غير ملتزم» في بطاقات الاقتراع، احتجاجاً على سياسة بايدن تجاه غزة.

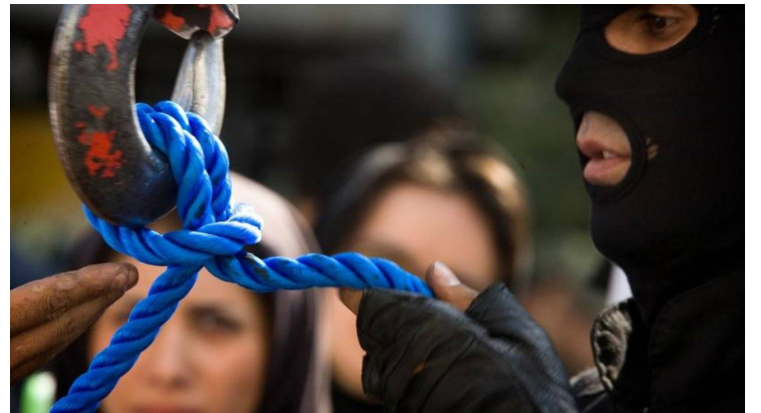
وأظهرت النتائج المبكرة أن عدد الناخبين «غير الملتزمين» اقترب من 40 ألفاً، بعد فرز 31 في المائة من أصوات الديمقراطيين، وفقاً لبيانات شركة «إديسون ريسيرش». وقد تجاوز هذا الرقم بكثير هدف العشرة آلاف ناخب «غير ملتزم» الذي كان يأمل منظمو الاحتجاج في الوصول إليه، وفقاً لما أفادت به «وكالة الصحافة الفرنسية».

فاز الرئيس الأميركي جو بايدن بسهولة في الانتخابات التمهيدية الرئاسية للحزب الديمقراطي، في ولاية ميشيغان، أمس (الثلاثاء)؛ لكن التصويت الاحتجاجي للديمقراطيين الغاضبين من دعمه للحرب الإسرائيلية على حركة «حماس» في قطاع غزة فاق توقعات المنظمين.

كما فاز دونالد ترمب بالانتخابات التمهيدية الرئاسية للحزب الجمهوري في الولاية بفارق كبير، ليعزز قبضته على ترشيح الحزب للبيت الأبيض، بينما جاءت نيكي هيلي، آخر منافسيه المتبقين، في المركز الثاني بفارق كبير.

وعلى الرغم من أنه كان من المتوقع أن يفوز بايدن والرئيس الجمهوري السابق ترامب بسهولة في الانتخابات التمهيدية

## إعدام 834 شخصاً في إيران خلال 2023 بلغ أعلى مستوياته منذ 2015... وتحذير من تقاعس المجتمع الدولي



نفذت السلطات في إيران حكم الإعدام بحق 834 شخصاً خلال عام 2023، في أعلى حصيلة منذ 2015، مع تصاعد تنفيذ عقوبة الإعدام في البلاد، بحسب تقرير لمنظمتين غير حكوميتين نُشر الثلاثاء.

وتهمت منظمة «حقوق الإنسان في إيران» ومقرها أوسلو، والتحالف العالمي لمناهضة عقوبة الإعدام، ومقره باريس، السلطات الإيرانية باستخدام عقوبة الإعدام وسيلة لبثّ الخوف في الداخل

عقدين، يتم فيها إعدام أكثر من 800 شخص، بعد تنفيذ 972 حكماً بالإعدام في 2015، هو العام الذي وقّعت فيه إيران والقوى الغربية الاتفاق النووي، بعد عامين من المفاوضات.

تهدمت منظمة «حقوق الإنسان في إيران» ومقرها أوسلو، والتحالف العالمي لمناهضة عقوبة الإعدام، ومقره باريس، السلطات الإيرانية باستخدام عقوبة الإعدام وسيلة لبثّ الخوف في الداخل

وهي المرة الثانية فقط خلال أكثر من

الآن في 2024.

وسجلت عمليات الإعدام زيادة في قضايا أخرى، خصوصاً المتعلقة بتجارة المخدرات، بعد تراجعها في الأعوام الماضية.

22 امرأة  
وفي حين أن غالبية أحكام الإعدام تنفذ خلف أسوار السجن، أفاد التقرير عن سبع حالات إعدام علنية خلال 2023.

ومن بين الذين تمّ تنفيذ أحكام الإعدام بحقهم العام الماضي 22 امرأة، وهي الحصيلة الأعلى للنساء منذ عقد.

وأوضح التقرير أن 15 منهنّ كنّ مدانات بارتكاب جرائم قتل، مشيراً إلى أن النساء اللواتي يقتلن شريكاً مسيئاً أو قريباً يواجهن خطر الحكم بالإعدام.

وأشار أميرى مقدّم إلى أن 15 في المائة فقط من عمليات الإعدام التي أحصت منظمته إجراءها في إيران، تمّ الإعلان عنها في وسائل الإعلام الرسمية، مشيراً إلى أن المنظمة تتحقق من الإعدامات المنفذة عبر مصادرها الخاصة.

ورأى أن محدودية ردود الفعل الدولية على عمليات الإعدام في إيران، خصوصاً في ظلّ تركيز الاهتمام الدولي على الحرب في قطاع غزة، تشجّع السلطات الإيرانية على تنفيذ المزيد منها.

وقال إن «عدم الاتساق في ردّ فعل المجتمع الدولي على الإعدامات في إيران هو أمر مؤسف ويبيح بالرسالة الخاطئة إلى السلطات».

المصدر: الشرق الأوسط

قال التقرير إن هناك «شمة قلق خاص بشأن التصاعد الدراماتيكي في الإعدامات المرتبطة بالمخدرات في 2023، والتي ارتفعت إلى 471، بزيادة 18 ضعفاً عن تلك المسجلة في 2020».

وأشار التقرير إلى أن غالبية الذين أعدموا من بين أبناء الشعوب غير الفارسية، خصوصاً البلوش في جنوب شرق الجمهورية البلاد، يشكّلون النسبة الكبرى من الذين تمّ إعدامهم لإدانته في قضايا مرتبطة بتجارة المخدرات. وأوضح أن 167 شخصاً على الأقل من البلوش تمّ إعدامهم في 2023، أي ما نسبته 20 المائة من مجموع عدد أحكام الإعدام المنفذة، في حين أن أبناء هذه الأقلية لا يشكلون سوى خمسة في المائة من عدد السكان في إيران.

ورأى مدير التحالف العالمي لمناهضة عقوبة الإعدام رافايل شنويل - هازان أن «نقص التحرك» من مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة «يبيح برسالة خاطئة إلى السلطات الإيرانية».

ورأى مدير التحالف العالمي لمناهضة عقوبة الإعدام رافايل شنويل - هازان أن «نقص التحرك» من مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة «يبيح برسالة خاطئة إلى السلطات الإيرانية».

عقب الاحتجاجات الواسعة التي شهدتها البلاد في الأشهر الأخيرة من عام 2022 بعد وفاة الشابة مهسا أميني إثر توقيفها لدى شرطة الأخلاق بدعوى سوء الحجاب.

### «بث الخوف»

وقال مدير منظمة «حقوق الإنسان في إيران» محمود أميرى مقدّم: «إن بثّ الخوف المجتمعي هو الوسيلة الوحيدة للنظام للتمسك بالسلطة، وعقوبة الإعدام هي أداته الأكثر أهمية». وعدّ أميرى مقدّم أن عدد الإعدامات في إيران لعام 2023 «حصيلة هائلة»، حسبما أوردت وكالة الصحافة الفرنسية.

وبحسب التقرير، نفذت السلطات القضائية الإيرانية حكم الإعدام بحق تسعة أشخاص في قضايا مرتبطة بالاعتداء على قوات الأمن خلال فترة الاحتجاجات التي امتدت بين سبتمبر (أيلول) 2022 ونهاية العام ذاته.

ومن بين هؤلاء، تمّ إعدام شخصين في 2022، وستة في 2023، وشخص حتى

# الأرمن العراقيون

## في منظار المؤلف هامبريسوم اغباشيان



نيكوغوس ابيكار الكسانديريان في شمال العراق مع اثنين من أولاده الأربعة وهم يحملون بنادق الصيد. الجالسون الرابع من اليمين بابا علي الشيخ محمود الحفيد ثم ملا مصطفى البارزاني.

الخاتمة:

لا تنتهي الكتابة عند هذا الحد، ولا يجف مداد القلم في يد أي كاتب منصف، بأن يبقى يتذكر ويتذكر مأساة الأرمن هذا الشعب الجميل حتى يعود ميزان الحق الى عدالته، فتعترف الدولة التركية بما اقترفته في الماضي، وترجع كافة حقوقهم لمنع مقترفي مثل هذه الجرائم من تكرارها في اماكن اخرى. نال الأرمن في العراق من عسف ومظالم جراء الأوضاع الشاذة التي سادت خصوصاً بعد سقوط الدكتاتورية وفقدان الأمن والأمان، فتشردت اعداد كبيرة من الأرمن مرة أخرى الى بلدان الاغتراب والشتات، وقسم كبير منها عاد الى الوطن الأم أرمينيا التي تعيش هي الأخرى ظروفاً اقتصادية صعبة، ووضعها غير مستقر تحديداً على حدودها مع أذربيجان التي تشجعها وتساعدتها تركيا والى حد ما روسيا.

أشد على يد المؤلف هامبريسوم اغباشيان متمنيا له دوام الصحة وتحقيق آماله وما يصبوا اليه، ككاتب مبدع وزميل في حقل الهندسة قدم عسارة جهده في العراق وطن الحضارات منذ أقدم الأزمان.

المصدر : الزمان



انقذت جدهم وقامت برعايته الذي تأهل وكون عائلة وعاش حياة طبيعية. (13) ص 250 يرجانيك تاجريان » مهندس ورجل أعمال كبير أسس مع أخيه شركة المقاولات الانشائية في بغداد..... ومن انجازاتهم خزان الماء الكونكريتي في ساحة الطيران». (14) ص 263، 264، 265 هنا ترد اسماء محلات التصوير الشهيرة في العراق وهي: ارشاك، بابل، وكوفاديس ومن لم يسمع بهذه العناوين؟. اما صاحب بابل فكان هوفهانييس كركور فقد كان مصور للزعيم عبد الكريم قاسم، عبد السلام عارف، عبد الرحمن عارف، طاهر يحيى، احمد حسن البكر، وصادم حسين. وفي الموصل كان كوفاديس الذي موقعه في باب الطوب معروفاً، والذي طالما صورته او طبعته أفلاماً عنده. بعد اجتياح الموصل عام 2014 قامت عصابات داعش بتخريب ستوديو كوفاديس. (15) ص 269 اشتهر العديد من الصاعاة الأرمن ونأخذ الصانع ليون كابريليليان نموذجاً: كان محله في البداية في شارع النهر ثم تحول الى شارع السعدون، ثم شارع العرصات. تعرض ليون الى الخطف من قبل شلة من المجرمين، بعد فلتان الامن، بسبب الاجتياح الأمريكي عام 2003، وبعد ان تم دفع مبلغ كبير كغدية من قبل عائلته لإطلاق سراحه، وجدوا جثة الرجل مرمية بالقرب من احدى مراكز الشرطة. (16) ص 309 صورة للصيدلي الأرمني

(7) ص 168 مسرحي ارمني معروف اسمه ارداشيس بالاسانيان قدم عدة مسرحيات في نادي هومنتمن ثم في جمعية الشبيبة الأرمنية، وفي اخر سطرين من حياته الحافلة كتب المؤلف ما يلي: في 21 حزيران 1998 وجد مقتولاً مع زوجته في دارهم في حي البنوك ولقد استعمل القتلة ابشع الأساليب لإنهاء حياتهم».

(8) ص 183 صورة في غاية الاناقة للهيئة الإدارية لنادي اوهان للفترة من 2003-2005 بينهم المسؤول الثقافي المهندس هامبريسوم اغباشيان مؤلف هذا الكتاب الذي بين ايدينا.

(9) ص 188 يتكلم المؤلف عن جمعية الشبيبة الأرمنية في البصرة « تعرضت في الثاني من اذار 1991 الى نهب ممتلكات الجمعية وتدمير المكتبة واطلاف الكتب القيمة وحرقها من قبل بعض ضعاف النفوس الذين استغلوا حالة فلتان الوضع الأمني بعد احداث الكويت».

(10) ص 236 يتكلم عن معامل المشروبات الغازية التي انشأها الأرمن ما يلي» المعمل الثاني كان صاحبه مسروب كرابيت اوزونيان وهو أيضاً من قصة هاجن ومن الناجين من مجازر 1915.... كان قد عثر عليه من قبل أبناء العشائر العربية اثناء المجازر وتمت رعايته من قبلهم وبعد سنين انتقل الى بغداد».

(11) ص 240 في الصفحة صورتين: الأولى فيها جبرير كابريليليان الأول من اليمين والمشير عبد الرحمن عارف في الوسط يطلع على نماذج من انتاج معمل الفا لإنتاج القمصان والبيجامات. وفي الثانية المشير عبد الرحمن عارف يوقع في سجل الزيارات.

(12) ص 247 عن عائلة كاكافيان يدور الحديث وكيف انقذته عائلة موصلية حيث يقول مؤلف الكتاب في هذا الصدد: أبناءه واحفاده لا زالوا يتذكرون افضال العائلة العربية المسلمة الكريمة التي

تم اعتقالهم، ونفيهم، ثم ابادتهم» المؤلف مستعرضاً وضع الأرمن في الامبراطورية العثمانية عشية الحرب العالمية الأولى. (2) ص 40 « الأرمن رفضوا الانضمام الى القوات البريطانية التي تسمى (الليفي) وعدوا ذلك خيانة للبلد الذي استضافهم، وقدم لهم الحماية من الإبادة. » (3) ص 58 بحزن أقرأ عن مناطق سكن فيها الأرمن والآن كما يقول المؤلف لم يبق منهم احد مثل كمب الحباينة (سد الذبان) ، محطة كي ثري، خانقين، سنجار، والموصل بعد احتلالها من قبل داعش.

(4) ص 146 مدرسة الأرمن في زاخو عدّد المؤلف أسماء المدرسين فيها وجلب انتباهي مدرس اللغة الأرمنية بداية السبعينات سورين فارتانيان، وهو والد صديقي في كلية الهندسة- جامعة الموصل الزميل واهي سورين أبو مريم، أيضاً كانت ابنته ريتا سورين مذيعة تلفزيون الموصل في نفس الفترة.

(5) ص 148، 149 صفحات مؤثرة عن حياة المرابي الكبير ميهران سفاجيان، الاعمال التي قام بها والشهادات التي نالها والاوزمة الرفيعة التي تقلدها وفي النهاية تنتهي حياته نهاية تراجيدية حيث اعتقلته السلطات العثمانية في بغداد مع اخيرين عام 1915 ونفي الى الموصل ثم سوريا وهناك توفي بمرض التيفويد، انا اعتبره شهيدا عظيماً لأرمن الدولة العراقية.

(6) ص 150-151 مربي اخر اسمه كرابيت تاتوليان مولود في أدنة فقد افراد عائلته اثناء مجازر عام 1915، عمل مدرساً في بيروت ثم مديراً وجاء الى بغداد مديراً لمدرسة الأرمن المتحدة (سافاجيان وتاركمانجاتس) ثم رجع مديراً في بيروت ليتوفى أخيراً مغترباً في مونتريال عام 2003 بعد ان خدم في حقل التدريس والادارة 45 عاما، نال فيها مدالية (ميسروب ماشدوتس) تقديراً لخدماته.

يعتقد الكثيرون بان الأرمن استوطنوا العراق بعد تعرضهم الى الإبادة في تركيا ابتداء من 1894-1896 وانتهاء بسنين الحرب العالمية الأولى، ولكن في الحقيقة الأرمن مواطنون عراقيون من قديم الزمن تشهد بصماتهم في الاحداث التاريخية على ارض الرافدين خصوصاً في بغداد، البصرة، والموصل وقد وضعنا المؤلف بهذه الصورة من خلال كتابه القيم الموسوم ( الأرمن العراقيون في التاريخ الحديث) بأسلوبه الشيق والتمكن من الناحية اللغوية والفنية وقول الحق والبحث المعمق في مصادر متنوعة، والكتاب معزز بكم هائل من الصور وانا اعجب كل العجب كيف تم جمع كل هذه الصور الاثنية لأغلب الشخصيات المذكورة أسمائهم واعمالهم في هذا الكتاب الفاخر، وكذلك بالقوائم الخاصة بالمهندسين التي عرفت بعض أسماء أصدقائي، منهم: غريب عرب، واهي سورين فارتانيان، أراكسي كيروب ملكوتيان، ومهران هاكوب.

يشيد الكتاب باحتضان العراقيين للأرمن خصوصاً في نكبتهم الكبرى على ايدي الاتراك الطورانيين، ثم يعرج الى مآثره أيزيدية سنجار في شخص الفقير حمو شرو الذي حماهم من موت محقق على ايدي الخارجين، والعصابات، وكذلك بالحاقدين والطامعين في نساءهم. لدي الكثير من أصدقائي المسلمين من مختلف مناطق العراق يذكرون جداتهم او أقاربهم من الأرمن بفخر واعتزاز، والأرمن معروفون بذكائهم وشجاعتهم وتنظيمهم لحياتهم الاجتماعية وحبهم للعمل وللدراسة والمهن خصوصاً الفنية والدقيقة منها.

استوقفتني العديد من صفحاته لأعقب او انقل بعض نصوصها ومنها:

(1) ص 34 « وكان القيايدون والمفكرون والطبقة المثقفة والوجه البارزة من الأرمن في إسطنبول قد تلقوا الضربة الأولى اذ

## إحتفالية في قلب بغداد تجمع بين الروحية والثقافة لتخليد شهداء مقهى الشاندر



أحبا العراقيون، يتقدمهم والد شهداء مقهى الشاندر، الحاج محمد الخشالي، الذكرى السابعة عشرة للانفجار الإرهابي في شارع المتنبي في بغداد. وشهد حفل

وهو ما يظهر قدرتهم على التعبير عن الألم والحزن بشكل إيجابي وبناء من خلال الأنشطة الثقافية والروحية.ومن خلال مبادرات مثل "شارع المتنبي يبدأ هنا"، يتم تسليط الضوء على الثقافة العراقية وإبراز أهميتها في الساحة الدولية، كما يعبر هذا التحالف العالمي عن دعمه وتضامنه مع الشعب العراقي في مواجهة التحديات المختلفة.بالإضافة إلى ذلك، تسلط هذه الاحتفالية الضوء على الضحايا وأسره، وتعزز الذاكرة الجماعية والتاريخية للشعب العراقي، وتؤكد على الحاجة الملحة للتسامح وبناء مجتمع يعتمد على السلام والتعايش.

المصدر : الزمان

لقاءات ومعارض ونظم التحالف أيضاً احتفال إحياء ذكرى فاجعة تفجير الشارع واستشهاد أكثر من 70 عراقياً، من خلال إقامة ندوات شعرية ولقاءات ومعارض فنية في أكثر من 30 عاصمة عالمية وأكثر من 20 ولاية في الولايات المتحدة و الاحتفالية تعكس الروح القوية والإرادة الصلبة للشعب العراقي في مواجهة التحديات والصعاب، كما إن تجديد الذكرى للأحداث القاسية مثل الانفجار الإرهابي في شارع المتنبي يعزز الوحدة الوطنية والتضامن بين أفراد المجتمع العراقي.وتأتي الاحتفالية كتأكيد على استمرار العراقيين في الوقوف متحدين وصامدين ضد الإرهاب والعنف،

الاستدكار فقرات متنوعة منها منقبة نبوية وأدكار وأناشيد صوفية تقابل معها الجمهور بشكل إيجابي.وأكد الحضور خلال الاحتفال على قيمة الأمل والحياة التي يستمدها العراقيون من تضحياتهم على مدى العقود العجاف.و جدير بالذكر أن مبادرة "شارع المتنبي يبدأ هنا"، انطلقت قبل سنوات، وأشار المتحدثون الى دور الشاعرة امل الجبوري في ترسيخها وتنظيمها ، والمبادرة تعد تحالفاً عالمياً يضم أكثر من 600 كاتب وفنان من بلدان مختلفة، يتضامن مع الثقافة العراقية والشعب العراقي منذ غزو العراق العام 2003.





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 OACP Certificate. Log into DACPCERTIFICATE.CA and complete Part A, Part B and Part C. Successful applicants will then be issued an OACP 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 OACP 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 الاعمال.
- كفالة المتزوجين.
- هجرة أصحاب الكفاءات.
- تأشيرة الدراسة/الزيارة/طلبات العمل.
- قضايا اللجوء.
- برنامج اختيار المقاطعة.
- برنامج حق التقديم على الإقامة للطلاب الاجانب وللعمال الاجانب.

**كافة خدمات الهجرة الدولية:**

- تحصيل الجنسية الدولية والجوازات في بلدان اخرى غير كندا التي تخول حاملها للدخول الى اكثر من 172 دولة بدون الحاجة الى تقديم فيزا.
- تحصيل الإقامة من خلال:
- اولاً - 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

## لتقليل اعتماده على أميركا... الاتحاد الأوروبي يقترح تعزيز إنتاج وامتلاك الأسلحة

الجرينة» كما وصفتها فون دير لاين، ستطلب «طموحاً كافياً للميزانية»، وقدّر ذلك بنحو مائة مليار يورو.

وتقترح بعض الدول الأعضاء -بينها فرنسا- إطلاق قرض أوروبي بالطريقة نفسها التي اتبعت في مواجهة تهديد «كورونا»؛ لكن بالنسبة لدول أخرى مثل ألمانيا، هذا الأمر ليس ضرورياً على الإطلاق.

وللتغلب على هذا المأزق، تقترح فون دير لاين استخدام الأرباح الاستثنائية من الأصول الروسية المجمدة في أوروبا، وهو مبلغ يمكن أن يصل إلى خمسين مليار يورو، حسب المبعوث اليوناني الخاص لأوكرانيا سبيريوس لامبريديس.

المصدر: الشرق الأوسط

الأوروبيون لمساعدة كييف، من الولايات المتحدة، كما صرح مسؤول أوروبي طالباً عدم كشف هويته.

ويتمثل الهدف وراء هذا الاقتراح في التعويض عن أي تأخير في تلقي الأسلحة، وجعل الصناعة الأوروبية قادرة على منافسة خصمها الأمريكي في هذا المجال.

وعلى الأمد الطويل، تريد المفوضية أيضاً المشاركة في إطلاق مشاريع دفاعية أوروبية كبرى، في مجالات مثل الإنترنت والفضاء وحماية أعماق البحار، بعد تخريب خطوط أنابيب الغاز في بحر البلطيق في سبتمبر (أيلول) 2022.

وحذّر المفوض الأوروبي تييري بريتون من أن هذه المجموعة من «القرارات

بينما نبقي -بالطبع- ملتزمين بالكامل بحلفنا في (الناتو)». وقالت إن «تحسين القدرة على التحرك سيجعلنا حليفاً أقوى».

وكانت رئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لاين قد قالت، الأسبوع الماضي، في ستراسبورغ: «قد لا يكون خطر الحرب وشيكاً؛ لكنه ليس مستحيلاً»، داعية الأوروبيين إلى «الاستيقاظ بشكل عاجل».

وشددت على أنه لهذا السبب، من الضروري «إعادة بناء وتحديث القوات المسلحة للدول الـ 27 الأعضاء في الاتحاد الأوروبي»، بعد عقود من خفض ميزانياتها مع انهيار الاتحاد السوفياتي في بداية تسعينات القرن العشرين. ومنذ الغزو الروسي لأوكرانيا، جاء نحو 70 في المائة من الأسلحة التي اشتراها



كشفت مسؤولون في الاتحاد الأوروبي اليوم (الثلاثاء) عن اقتراح طموح لتعزيز إنتاج وامتلاك الأسلحة بشكل كبير في الاتحاد، لتقليل الاعتماد على الأسلحة الأميركية، في ظل الغزو الروسي لأوكرانيا. ووفقاً لـ «وكالة الصحافة الفرنسية»، فقد قالت

يسمح له بإنجاز الكثير، أسس وزوجته ميشيل شركة إنتاج تعاقبت مع منصة «نتفليكس» عام 2018.

لم يضيّع الثنائي الرئاسي وقته، ولم يكتف أوباما بإيرادات كتاب سيرته الذاتية الذي بيعت 10 ملايين نسخة منه حول العالم. حتى اليوم، وبعد 5 سنوات فقط على توقيع اتفاقية الشراكة مع «نتفليكس»، شركة أوباما «Higher Ground Productions» أنتجت 17 عملاً تتوّع ما بين فيلم وثائقي ومسلسل.

باكورة تلك الأعمال، «Amer-ican Factory» (مصنع أميركي)، فاز بأوسكار أفضل «وثائقي» عام 2020. يتطرّق الفيلم إلى افتتاح رجل أعمال صينيّ مصنعه الخاص في أوهايو الأميركية، مكان مصنع مهجور لشركة «جنرال موتورز». يوظف مئات الأميركيين في خطوة تبعث الأمل، قبل أن يقع الصدام بين الثقافتين.

أما السيدة الأولى ميشيل أوباما، فحاضت تجربة التقديم ضمن برنامج طهي خاص بالأطفال. وما بين الأفلام والوثائقيات ذات الرسائل الاجتماعية والإنسانية، خصّص الثنائي أوباما مساحة للرسوم المتحركة الهادفة، التي ركّز بعضها على تعليم الأطفال مبادئ الحقوق المدنية الأميركية.

وبما أنّ موهبة التقديم تسري في عروق العائلة الرئاسية على ما يبدو، فقد منح أوباما صوته لوثائقي «Our Great National Parks»، الذي جال على أجمل المواقع الطبيعية حول العالم، من تشيلي إلى اليابان مروراً بكينيا وإندونيسيا وغيرها من البلدان. وقد فاز البرنامج بجائزة «إيمي» عن فئة أفضل راوٍ لأوباما عام 2022.

وها إنّ شركة أوباما على موعد جديد مع الجوائز العالمية، إذ إنّ فيلم «Amer-ican Symphony» الذي أنتجته مرشح إلى أوسكار عن فئة أفضل أغنية.

المصدر: الشرق الأوسط

العالم، متقاضياً 250 ألف دولار عن كل 90 دقيقة كلام. كما أنه خاض تجربة التعليم الجامعي في مادة «الإيمان والعولمة».

فتح بلير شهية من خلفه، فتنقّل رئيس الحكومة البريطاني السابق ديفيد كاميرون بين مناصب عدة بعد ولايته. رأس مؤسسات اجتماعية، وقدم استشاراته لشركات عدة، كما أنه درّس العلوم السياسية في جامعة نيويورك في أبو ظبي.

تمايز بوريس جونسون عن زميليه فقرر خوض تجربة الإعلام، معلناً انضمامه إلى أسرة صحيفة «ديلي ميل» البريطانية كاتب عمود. ولفتت معلومات صحافية إلى أنه يتقاضى مبلغاً خيالياً عن المقال الواحد.

لم يتوقّف جونسون عند حدّ الصحافة المكتوبة، بل أغرته أضواء التلفزيون. مواكبة للانتخابات العامة في المملكة المتحدة ولانتخابات الرئاسة الأميركية المقبلة، يطلّ جونسون معدّاً برنامجاً ومعلّقاً سياسياً على إحدى الشاشات البريطانية.

### غورباتشوف والبيتزا

من بين السياسيين الذين لم يجلسوا مكتوفي الأيدي بعد انتهاء مهامهم، رئيس الاتحاد السوفياتي ميخائيل غورباتشوف. لم يوقّر الزعيم الروسي فرصة عمل إلا واستغلّها، فلم يكتف بإلقاء المحاضرات، بل امتدّ نشاطه إلى تصوير الإعلانات التلفزيونية. سوق لسلسلة مطاعم «بيتزا هت» العالمية، ولمصلحة سكك الحديد النمساوية، إضافة إلى علامة «لويس فيتون» للملابس والحقائب ولشركة «أبل» التكنولوجية.

### أوباما نجم الشاشات

بالعودة إلى إنجازات أوباما ما بعد الرئاسة، فإن الرئيس الأميركي السابق يستعدّ للمنافسة على أوسكار خلال الحدث السنوي العالمي المقبل. لم يأت هذا التقدير من عدم، فأوباما الذي غادر الكرسي الرئاسي وهو بعد في سنّ

## ما مصادر رزق الرؤساء بعد مغادرة السلطة؟ أوباما نجم على «نتفليكس» وبوش رسّام وغورباتشوف سفيراً للبيتزا

تكرّر الفوز في السنة التالية، إنما تلك المرة كانت عن سرد كليتون الصوتي لسيرته الذاتية «My Life» (حياتي).

### فنّ الرسم مع جورج بوش

ربّما لم يجن خلفه مالا وجوائز بفضل موهبته كما حصل مع كليتون، إلا أنّ جورج بوش الابن أصرّ على تطوير شغفه بالرسم رغم بداية متعثرة. فبعد انتهاء ولايته الرئاسيتين، التحق بوش عام 2012 بصفّ لتعليم الرسم. واطب على استخدام الريشة والألوان وتسلّى برسم نفسه وزملاء له في السياسة أمثال فلاديمير بوتين وتوني بلير، ولاحقاً استطاع أن يحوّل مجموعته الأولى إلى كتاب صدر عام 2017 وجاء تحيةً للجنود الأميركيين بعنوان «Portraits of Courage» (وجوه الشجاعة).

لم يركّز رؤساء حكومات بريطانيا السابقين على تنمية مواهبهم، بقدر ما استثمروا في ما يملأ حساباتهم المصرفية. ولعلّ توني بلير هو أكثرهم اهتماماً بهذا الأمر؛ رئيس الوزراء البريطاني السابق معروف بجولاته الاستشارية وبمحاضراته المؤثرة التي يقاضى عنها مبالغ كبيرة.

### رؤساء حكومات بريطانيا وال«بيتزس»

لم يتأخّر بلير في رسم ملامح مسيرته المهنية بعد خروجه من «10 داوونينغ ستريت» عام 2007. إذ لم تكد تمرّ بضعة شهور، حتى انضمّ إلى مصرف «جي بي مورغان» مستشاراً رئيسياً. تزامناً، وظف خبرته في مجال البيئة مستشاراً في شؤون التغيّر المناخي إلى جانب مؤسسة «زيوربخ للخدمات المالية».

قد يكون بلير الأنشطة من بين زملائه السياسيين في مجال «البيتزس» فهو لم يعرف التقاعد يوماً، وملاً الفراغ بمئات المحاضرات التي ألقاها وما زال حول



غادرو السلطة. ويبدو أن هذا الأمر هو تقليد في الولايات المتحدة، تعود بداياته إلى الرئيس المؤسس جورج واشنطن.

مع انتهاء ولايته كأول الرؤساء الأميركيين عام 1797، عاد واشنطن إلى مسقط رأسه ماونت فيرنون في نيويورك، حيث تفرّغ للزراعة ولشراء الأراضي بهدف إنشاء مشاريع زراعية عليها. وعندما أيقن أنّ المشروع ذاهب إلى الفشل، أنشأ مصنعا للكحول وعمل على تطويره حتى صار الأكبر في الولايات المتحدة آنذاك.

### كليتون وحكايات الأطفال

اتّجهت اهتمامات توماس جيفرسون ما بعد الرئاسة إلى الشؤون التربوية، فعمل على تأسيس جامعة فيرجينيا عام 1819 التي تُعدّ حتى الآن من بين أهمّ المؤسسات التعليمية حول العالم.

أما في التاريخ المعاصر، وإلى جانب الأنشطة الاجتماعية والإنسانية التي كرس جزءاً من وقته لها، فإن الرئيس الأميركي السابق بيل كليتون جنى مالا كثيراً من الخطابات المدفوعة التي دُعي إلى إلقائها. وظّف صوته كذلك في تسجيل رواية للأطفال ليفوز عن موهبته كراوٍ بجائزة «غرامي» عام 2004. وقد

قبل انتهاء ولايته الثانية رئيساً للولايات المتحدة الأميركية، مازح باراك أوباما مرّاسلي البيت الأبيض حول انشغالات ما بعد الرئاسة. «على الأرجح فإنّي سأحصل على رخصة سوق عموميّة أو سألعب الغولف يومياً وأنا أردني سرورال جينز مريحاً».

قد يكون أوباما تخفّف فعلاً من ربطة العنق والبرّة الرسمية، إلا أنه لم يتفرّغ لممارسة هواياته ولم يضطرّ إلى قيادة سيارة أجرة. ما إن خرج من المكتب البيضاوي، حتى وجد الرجل أمامه فكرة حافلة بالمواعيد والمشاريع، ليتحوّل بذلك إلى أحد أكثر الرؤساء السابقين انشغالاً وأعلاماً أجراً مع تقاضيه 400 ألف دولار عن كل محاضرة يلقيها.

### جورج واشنطن ومصنع الكحول

تتوّعت اهتمامات الرئيس السابق ومصادر رزقه الجديدة، لكنّ التركيز الأكبر انصبّ على الإنتاجات السينمائية والتلفزيونية. وصل به الانغماس في هذا المجال إلى حدّ الحصول على جوائز «أوسكار» و«إيمي» وغيرها.

لكن ليس أوباما أول الرؤساء الأميركيين الذين خاضوا تجربة مهنية ناجحة بعد أن



## 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 ولذوي 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



## الملح وصحتك... لماذا قد لا يكون الملح سيئاً جداً



### المخاطر الصحية لتناول الكثير من الملح؟

الآن بعد أن عرفت كيف يمكن أن يساعدك الملح، إليك نظرة على مدى الضرر الذي يمكن أن يسببه الملح لك:

**تأثيرات قصيرة المدى:** عندما تستهلك الكثير من الملح، قد ترى بعض التأثيرات بسرعة نسبياً

### زيادة احتباس الماء

إذا كنت تتناول الكثير من الملح، فقد لا تتمكن الكليتان من تصفية الصوديوم الزائد من مجرى الدم. يتراكم الصوديوم في نظامك، ويحتفظ جسمك بالمياه الزائدة في محاولة لتخفيف الصوديوم. وقد يتسبب هذا في احتباس الماء والانتفاخ خاصة حول البطن والعينين. قد تلاحظ أيضاً تورماً في يديك وقدميك.

### ضغط دم مرتفع

يمكن أن يسبب الملح الزائد ارتفاعاً مؤقتاً في ضغط الدم لدى بعض الأشخاص.

### عطش

الوجبة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح يمكن أن تجعلك تشعر بالعطش في وقت لاحق من اليوم، لأن جسمك يريد تصحيح الخلل بين مستويات الماء والصوديوم.

### نوم متقطع

قد يؤثر تناول كميات كبيرة من الملح وخاصة في المساء على جودة النوم بسبب ارتفاع ضغط الدم والحاجة المفاجئة للتبول ليلاً أثناء النوم

**تأثيرات طويلة المدى:** إن تناول نظام غذائي غني بالملح على مدى فترة طويلة من الزمن يمكن أن يعرضك لخطر الإصابة ببعض الحالات الصحية.

### ارتفاع المخاطر الصحية للقلب والأوعية الدموية

تبين أن الاستهلاك المفرط للصوديوم يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، مما يؤدي بدوره إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC). يكون خطر الإصابة بأمراض القلب أعلى عندما يكون النظام الغذائي الذي يحتوي على نسبة عالية من الصوديوم مصحوباً بنظام غذائي منخفض البوتاسيوم، وفقاً لمدرسة هارفارد للصحة العامة. وذلك لأن البوتاسيوم يساعد على إخراج الصوديوم من الجسم ويساعد على استرخاء الأوعية الدموية.

### ارتفاع خطر الإصابة بهشاشة العظام

كلما تناولت المزيد من الملح، كلما خسر جسمك المزيد من الكالسيوم عن طريق التبول. ولسوء الحظ، إذا لم يكن لديك ما يكفي من الكالسيوم في نظامك الغذائي، فسأخذ الجسم من عظامك، مما يزيد من خطر الإصابة بمشاكل مثل هشاشة العظام، وفقاً لتقارير كلية هارفارد للصحة العامة.

### احتمال زيادة خطر الإصابة بسرطان المعدة

هناك أيضاً أدلة تشير إلى أن اتباع نظام غذائي عالي الملح يزيد من خطر الإصابة بسرطان المعدة، وفقاً لبحث نُشر في مارس 2022 في المجلة العالمية لأمراض الجهاز الهضمي.

بشكل عام، يجب أن يكون الوعي وإدارة كمية الصوديوم في النظام الغذائي جزءاً من الجهود للحفاظ على صحة جيدة والوقاية من الأمراض المرتبطة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

يُعتبر الملح، أو كلوريد الصوديوم، من أهم مصادر الصوديوم، وهو عنصر له دور أساسي في عدة وظائف حيوية بالجسم، بما في ذلك توازن السوائل، وصحة الأعصاب، وامتصاص العناصر الغذائية، ووظيفة العضلات.

ومع ذلك، فإن تناول كميات زائدة أو قليلة جداً من الملح يمكن أن يكون ضاراً وغير صحي. كما هو الحال مع معظم العناصر الغذائية، فإن الحفاظ على توازن في تناول الملح يعتبر أمراً هاماً لصحة الجسم.

### ما هي أنواع الملح المختلفة؟

هناك عدة أنواع مختلفة من الملح، ولكل منها مستويات مختلفة من الصوديوم واستخداماته:

**الملح المعالج باليود أو ملح الطعام:** هو النوع الأكثر شيوعاً من الملح. يحتوي على بلورات أصغر مما يمنحه نكهة أقوى من أنواع الملح الأخرى.

**ملح الكوشير:** يأتي على شكل رقائق أو حبوب، ويسمى لاستخدامه في تحضير أطعمة الكوشير. عادة ما يحتوي ملح الكوشير على بلورات أكبر، مما يؤدي إلى احتوائه على كمية صوديوم أقل من ملح الطعام.

**ملح البحر:** يتم تصنيعه عن طريق تخير مياه البحر. مستويات الصوديوم فيه مماثلة لملح الطعام وقد يحتوي أيضاً على معادن نادرة.

**الأملاح المتخصصة:** وتشمل ملح الهيمالايا الوردية والملح الأحمر والملح الأسود والملح المدخن وغيرها.

### الفوائد الصحية:

وفقاً لجمعية القلب الأمريكية (AHA) يجب ألا يستهلك الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 14 عاماً أو أكثر، أكثر من 2300 ملغ يومياً. لكن لا يجب تجنب الملح تماماً، لأن هذا المعدن يلعب دوراً مهماً في كيفية عمل الجسم. وفقاً لجمعية القلب الأمريكية (AHA) يحتاج الفرد إلى ما لا يقل عن 500 ملجم من الصوديوم (أقل بقليل من ربع ملعقة صغيرة) يومياً. إذا كانت مستويات الصوديوم في الدم منخفضة جداً - وهي حالة تسمى نقص صوديوم الدم - فقد يكون الأمر خطيراً.

**نظرة سريعة على سبب حاجتك إلى الملح في نظامك الغذائي:**

لمساعدة الغدة الدرقية على أداء وظائفها بشكل صحيح: تلعب الغدة الدرقية دوراً مهماً في عملية التمثيل الغذائي. ولكن لكي تعمل الغدة الدرقية بشكل صحيح، يحتاج جسمك إلى معدن اليود، الموجود في العديد من الأطعمة. وفقاً للمعهد الوطني للصحة (NIH)، فإن نقص اليود يمنع جسمك من إنتاج ما يكفي من هرمون الغدة الدرقية. وتشمل أعراض النقص تضخم الغدة الدرقية، والإمساك، وصعوبة التفكير، والتعب، والحساسية للبرد. نظراً لأن اليود يضاف أيضاً إلى العديد من الأملاح (التي يطلق عليها "المعالجة باليود")، فإن وجود بعض الملح المعالج باليود في نظامك الغذائي يمكن أن يساعد الغدة الدرقية على أداء وظيفتها بشكل صحيح، وفقاً لكلية هارفارد للصحة العامة. الأطعمة المصنعة والأملاح المتخصصة عادة لا تحتوي على اليود، وفقاً للمعهد الوطني للصحة. **البقاء رطباً:**

يعزز الصوديوم أيضاً مستويات الترطيب الصحية وتوازن الكهارل، وهو أمر ضروري لجسمك ليعمل بشكل صحيح. تحتاج الخلايا والعضلات والأنسجة إلى الماء، ويساعد الملح هذه الأجزاء من الجسم على الحفاظ على الكمية المناسبة من السوائل، وفقاً لمايو كلينك. النظام الغذائي الذي يحتوي على نسبة منخفضة جداً من الصوديوم قد يزيد من خطر الجفاف.

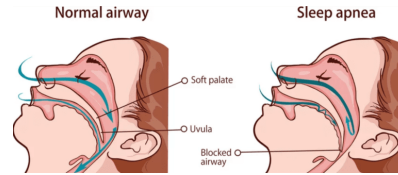
### لتحسين أعراض التليف الكيسي:

يفقد الأشخاص المصابون بالتليف الكيسي كمية أكبر من الملح في عرقهم مقارنة بالشخص العادي. إنهم بحاجة إلى المزيد من الماء والملح في نظامهم الغذائي لتجنب الجفاف

## طب وعلوم بقلم كارلا النجم

### انقطاع التنفس أثناء النوم

#### أعراض، أسباب، عوامل الخطر، والعلاج



انقطاع أو توقف التنفس أثناء النوم هو اضطراب نوم خطير.

#### الأنواع الرئيسية لانقطاع التنفس:

انقطاع التنفس الانسدادي: وهو الشكل الأكثر شيوعاً الذي يحدث عندما تسترخي عضلات الحلق وتمنع تدفق الهواء إلى الرئتين  
انقطاع التنفس المركزي: والذي يحدث عندما لا يرسل الدماغ إشارات مناسبة إلى العضلات التي تتحكم في التنفس  
انقطاع التنفس المعقد: والذي يحدث عندما يعاني شخص ما من انقطاع النفس الانسدادي والذي يتحول إلى توقف التنفس عند تلقي العلاج

#### الأعراض الأكثر شيوعاً

الشخير بصوت عال.  
اللهاث للحصول على الهواء أثناء النوم.  
الاستيقاظ مع جفاف الفم.  
الصداع الصباحي.  
الأرق.  
النعاس المفرط أثناء النهار.  
صعوبة في الانتباه أثناء الاستيقاظ.  
التهيج.

#### الأسباب

##### توقف التنفس أثناء النوم

يحدث هذا النوع عندما تسترخي العضلات الموجودة في الجزء الخلفي من الحلق فيضيق مجرى الهواء أو ينغلق مما قد يؤدي إلى انخفاض مستوى الأكسجين في الدم. يستشعر دماغك أنك لا تستطيع التنفس، ويوقفك لفترة وجيزة حتى تتمكن من إعادة فتح مجرى الهواء. عادة ما تكون هذه الصلابة قصيرة جداً لدرجة أنك لا تتذكرها. يمكن أن يتكرر هذا النمط من 5 إلى 30 مرة أو أكثر كل ساعة طوال الليل.

##### انقطاع التنفس المركزي أثناء النوم

يحدث هذا النوع عندما يفشل دماغك في إرسال إشارات إلى عضلات التنفس. وهذا يعني أنك لا تبذل أي جهد للتنفس لفترة قصيرة. قد تستيقظ وأنت تعاني من ضيق في التنفس أو تواجه صعوبة في النوم.

##### عوامل تزيد من الخطر

الوزن الزائد: يمكن أن تؤدي رواسب الدهون حول مجرى الهواء العلوي إلى إعاقة تنفسك. **محيط العنق:** قد يكون لدى الأشخاص ذوي الرقبة السمكية ممرات هوائية أضيق.

**مجرى الهواء ضيق:** ربما تكون قد ورثت حلماً ضيقاً. ويمكن للوزنين أو اللحمية سد مجرى الهواء أيضاً.

**الجنس:** الرجال أكثر عرضة للإصابة بانقطاع التنفس أثناء النوم بمقدار 2 إلى 3 مرات مقارنة بالنساء. ومع ذلك، تزيد النساء من خطر الإصابة إذا كن يعانين من زيادة الوزن أو إذا مررن بفترة انقطاع الطمث.

**السن:** يحدث انقطاع التنفس أثناء النوم بشكل ملحوظ عند كبار السن.

**تاريخ العائلة:** قد يؤدي وجود أفراد من العائلة يعانون من انقطاع التنفس أثناء النوم إلى زيادة خطر إصابتك.

شرب الكحول أو تناول المهدئات: تعمل هذه المواد على إرخاء عضلات الحلق، مما قد يؤدي إلى تفاقم الوضع.

**التدخين:** المدخنون أكثر عرضة للإصابة بانقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم بثلاث مرات أكثر من الأشخاص الذين لم يدخنوا مطلقاً. يمكن أن يزيد التدخين من كمية الالتهاب واحتباس السوائل في مجرى الهواء العلوي.

**إحتقان الأنف:** سواء بسبب مشكلة تشريحية أو حساسية.

**حالات طبية:** يعد قصور القلب الاحتقاني وارتفاع ضغط الدم والسكري من النوع الثاني والاضطرابات الهرمونية، والسكتة الدماغية السابقة وأمراض الرئة المزمنة مثل الربو من عوامل زيادة خطر الإصابة أيضاً.

#### المضاعفات

**التعب أثناء النهار:** إن الاستيقاظ المتكرر المرتبط بانقطاع التنفس أثناء النوم يجعل النوم النمذجي مستحيلًا، مما يؤدي بدوره إلى احتمال النعاس الشديد أثناء النهار والتعب والتهيج.

**صعوبة في التركيز:** قد تجد نفسك تغفو أثناء العمل أو أثناء مشاهدة التلفزيون أو حتى أثناء القيادة.

**سرعة الغضب أو تقلب المزاج أو الاكتئاب.**

**ارتفاع ضغط الدم أو مشاكل في القلب:** يؤدي الانخفاض المفاجئ في مستويات الأكسجين في الدم إلى زيادة ضغط الدم وإجهاد نظام القلب والأوعية الدموية. وقد يزيد خطر الإصابة بالذئبة والنوبات القلبية والسكتات الدماغية وعدم انتظام ضربات القلب المتكررة، مثل الرجفان الأذيني. إذا كنت تعاني من مرض القلب، فإن النوبات المتعددة من انخفاض الأكسجين في الدم (نقص الأكسجة أو نقص الأكسجة في الدم) يمكن أن تؤدي إلى الموت المفاجئ بسبب عدم انتظام ضربات القلب.

**داء السكري من النوع 2:** تزيد الإصابة بانقطاع التنفس أثناء النوم من خطر الإصابة بمقاومة الأنسولين ومرض السكري من النوع الثاني.

**مضاعفات الأدوية والجراحة.**

#### العلاج

بالنسبة للحالات الخفيفة من انقطاع التنفس أثناء النوم، قد يوصي مقدم الرعاية الصحية بتغيير نمط الحياة فقط، مثل فقدان الوزن أو الإقلاع عن التدخين أو تغيير وضعية النوم. إذا كنت تعاني من حساسية الأنف، فقد يوصي طبيبك بعلاج للحساسية.

بالنسبة للحالات المتوسطة إلى الشديدة، يتوفر عدد من العلاجات الأخرى، حيث يمكن لبعض الأجهزة المساعدة في فتح مجرى الهواء المسدود. وفي حالات أخرى، قد تكون الجراحة ضرورية.

## آخر تطورات شريحة إيلون ماسك الدماغية... تحريك فأرة الحاسوب بمجرد التفكير



وتسعى إلى مساعدة على علاج اضطرابات الدماغ وتجاوز إصابات الدماغ وتحقيق تطبيقات أخرى حيث يتكون جهاز "نيورالينك" من جهاز بحجم عملة معدنية كبيرة تقريباً، وهو مصمم لزرعه في الجمجمة، مع توصيل أسلاك رفيعة جداً مباشرة إلى الدماغ.

وفي إعلانها في سبتمبر/أيلول الماضي (2023)، أوضحت الشركة أن الأسلاك سيتم وضعها جراحيًا في منطقة من الدماغ تحكم في نية الحركة والهدف الأولي لواجهة الحاسوب الدماغية هو منح الأفراد القدرة على التحكم في مؤشر الكمبيوتر أو لوحة المفاتيح باستخدام أفكارهم وحدها.

مع ذلك، لا يزال غير واضح مدى نجاح هذا الجهاز أو الواجهات المشابهة في العمل في النهاية، أو مدى أمانها وتبقى هذه التكنولوجيا في مرحلة التطوير، ومن المهم إجراء المزيد من الأبحاث والاختبارات لتحديد فعاليتها وسلامتها الكاملة قبل استخدامها على نطاق واسع في المجتمع.

المصدر : طقس العرب

كشف الملياردير إيلون ماسك عن تقدم كبير في حالة المريض الذي تم تركيب له شريحة دماغية، حيث أكد أنه يتعافى بشكل جيد بعد إعلانه الشهر الماضي عن إجراء أول عملية زرع لشريحة دماغية من إنتاج شركته الناشئة "نيورالينك". وأوضح ماسك أن المريض تعافى تمامًا دون أي آثار جانبية، وأنه الآن قادر على التحكم في حركة الفأرة على الشاشة بمجرد التفكير، وأعلن ذلك ماسك خلال مشاركته في فعالية Spaces عبر منصة "إكس"، مشيرًا إلى أنهم يعملون حاليًا على تطوير تقنيات تسمح للأفراد بالتحكم في الأجهزة بواسطة التفكير دون الحاجة إلى الضغط على الأزرار.

ما هي نيورالينك؟

"نيورالينك" تعتبر واحدة من العديد من المجموعات التي تعمل على ربط الجهاز العصبي بأجهزة الكمبيوتر،

## هل ستمكن ناسا من إعادة عينات المريخ إلى الأرض.. دليل جديد يثير الشكوك



كشف تقرير أن خطة ناسا الجريئة لإرسال عينات أصلية من المريخ إلى الأرض لتحليلها تواجه تحديات كبيرة، حيث يعد التصميم والتكلفة والجدولة عقبات كبيرة، حسبما وجد تقرير تدقيق لبرنامج إرجاع عينات المريخ (MSR) التابع لوكالة ناسا والذي أعده مكتب المفتش العام (OIG) التابع للوكالة.

وفقا لما ذكره موقع "space"، يهدف MSR إلى إعادة العينات الجيولوجية المريخية إلى الأرض للدراسة العلمية، ويتضمن ذلك الهبوط على المريخ لجمع العينات التي أخذتها المركبة الفضائية "بيرسيفيرانس" وإطلاق تلك العينات للالتقاء بمركبة مدارية، والتي ستقلها إلى الأرض.

ويعد أحد مجالات الاهتمام الرئيسية هو تقديرات تكلفة دورة حياة MSR، ويخلص التقرير إلى أن هناك قلقا من أنه نظرا لعدد وأهمية مؤشرات زيادة التكاليف حتى الآن، فإن التقدير البالغ 7.4 مليار دولار "سابق لأوانه وقد يكون غير كاف".

يمكن أن يؤدي تعقيد مهمة MSR إلى رفع التكاليف إلى ما بين 8 مليارات دولار إلى 11 مليار دولار، حسبما يشير تقرير مكتب المفتش العام، نقلاً عن تقرير مجلس المراجعة المستقل (IRB) الصادر في سبتمبر 2023، والجدير بالذكر أن تقديرات يوليو 2020 أدرجت تكاليف تتراوح بين 2.5 إلى 3 مليارات دولار.

تشير هذه الأرقام الجديدة إلى تحديات

وتوجد المثابرة بالفعل على المريخ، حيث تلتقط العينات وتخزنها، لكن البرنامج لا يزال بحاجة إلى بناء مركبة هبوط لاسترجاع العينات (SRL) ومركبة عودة إلى الأرض (ERO)، حيث يتم تطوير وتمويل الأخير من جانب وكالة الفضاء الأوروبية (ESA).

تعد MSR واحدة من أكثر المهام العلمية الروبوتية تعقيداً من الناحية الفنية وتطلباً

وله تأثير معاكس، وتحديث النيونيو ولانينيا كل سنتين إلى سبع سنوات، وتستمر عادة لمدة 9-12 شهراً ولكنها قد تدوم لعدة سنوات في كل مرة تحدث.

ويقول ديليانغ تشين، أحد مؤلفي البحث الجديد والأستاذ في قسم الأرض والعلوم في جامعة جوتنبرج "لقد رأينا أن هذا النوع من الاحتباس الحراري يمكن أن يسبب الكثير من المشاكل في العالم، لذلك نريد أن نعطي الناس تنبيهاً.

هناك ثلاث مراحل لظاهرة النيونيو-التذبذب الجنوبي (ENSO)، حيث تكون ظاهرة النيونيو هي المرحلة شديدة الحرارة في الدورة، وخلال المرحلة المحايدة، تدفع الرياح التجارية فوق المحيط الهادئ المياه الدافئة بالقرب من أمريكا الجنوبية غرباً نحو آسيا، مما يسمح للمياه الباردة بالارتفاع من الأعماق نحو سطح المحيط، وتضعف هذه الرياح أثناء ظاهرة النيونيو، مما يخلق مساحة كبيرة في المحيط الهادئ أكثر دفئاً من المعتاد، ونتيجة لذلك، يتم إطلاق الحرارة المخزنة في المحيط إلى الغلاف الجوي.

ولهذا السبب يمكن أن تؤدي ظاهرة النيونيو إلى طقس غريب، على الرغم من أن تأثيراتها تميل إلى الاختلاف من منطقة إلى أخرى، قبل أن تتطور ظاهرة النيونيو الحالية في يونيو الماضي، كان المتنبئون يبشرون بالفعل بالدمار الذي

## "ظاهرة النيونيو" وتأثيرها على درجات الحرارة في عام 2024



مستويات أعلى، وفقاً لتقرير ذا فيرج . ظاهرة النيونيو:

ظاهرة النيونيو - التذبذب الجنوبي (ENSO) هي سلسلة من أحداث الاحترار والتبريد التي تحدث على طول خط الاستواء في المحيط الهادئ.

ظاهرة النيونيو هي جزء الاحترار، وتحدث عندما يكون هناك انخفاض في كمية المياه الباردة التي ترتفع إلى سطح البحر بالقرب من أمريكا الجنوبية. يؤدي ذلك إلى زيادة درجات حرارة سطح البحر عبر المحيط الهادئ، مما يؤدي بعد ذلك إلى ارتفاع درجة حرارة الغلاف الجوي فوقه.

أما جزء التبريد، فيطلق عليه اسم لانينيا

هناك احتمال بنسبة 90% أن يصل متوسط درجات الحرارة السطحية العالمية إلى مستوى قياسي خلال العام الذي يسبق يونيو 2024، وفقاً لبحث جديد نُشر اليوم في مجلة Scientific Re-ports ، وستكون بعض الأماكن أكثر حرارة من غيرها، خاصة في أجزاء من آسيا، وللحرارة آثار متتالية مثل زيادة خطر الجفاف وحرائق الغابات.

ويقع اللوم على نمط الطقس المعروف باسم "ظاهرة النيونيو"، وتعتبر ظاهرة النيونيو جزءاً من ظاهرة طبيعية ودورية، لكن تغير المناخ يزيد من المخاطر من خلال رفع درجات الحرارة الأساسية قبل أن تنقضي ظاهرة النيونيو لتدفع الزئبق إلى

ضد العواصف الاستوائية.

ووفقاً للبحث الجديد، فإن ظاهرة النيونيو القوية ستحطم أيضاً الأرقام القياسية لدرجات الحرارة في جميع أنحاء منطقة البحر الكاريبي وبحر الصين الجنوبي والأمازون والأسكا هذا العام.

ومن الممكن أن تواجه منطقة البحر الكاريبي وبحر الصين الجنوبي وخليج البنغال موجات حارة بحرية على مدار العام في ظل هذا السيناريو الأكثر تطرفاً.

وقد يؤدي الجفاف الشديد إلى إشعال حرائق الغابات في منطقة الأمازون، في حين قد تؤدي درجات الحرارة المرتفعة إلى تسريع فقدان الأنهار الجليدية والتربة الصقيعية في الأسكا، وكانت ظاهرة النيونيو القوية في الماضي قد كلفت الاقتصاد العالمي تريليونات الدولارات .

ومن حسن الحظ أن العالم قد يتجنب الرصاصه هذا العام، حيث أصبحت ظاهرة النيونيو المعتدلة أكثر ترجيحاً، ولكن حتى هذا من المتوقع أن يكون كافياً لدفع العالم إلى تجاوز رقم قياسي جديد لمتوسط درجة حرارة سطح الأرض بحلول يونيو، ومن المتوقع أن تنتهي ظاهرة النيونيو بحلول ذلك الوقت، ولكنها تتراجع عادة كل سنتين إلى سبع سنوات.

المصدر : اليوم السابع



**BASSAM**  
(519) 819-6421  
1008 Wyandotte St. E.  
Windsor, ON, N9A 3K2

## AL KASEM RESTAURANT & BAKERY

**519-966-4428**

1206 Wyandotte St. E.  
Windsor, ON N9A 3K5

Restaurant Management By Chef Abu Al Abed



**CALL  
NOW**

**519-254-2000**

**DR. WIRELESS**

EXPERTS IN COMPUTER, LAPTOP AND CELLPHONE REPAIRS

INTERNET SERVICE - ACCESSORIES  
ANDROID BOX - SCREEN REPAIRS

صيانة الموبايلات والكومبيوترات

فتح الشبكات المقفولة للموبايلات

تغيير الشاشات المكسورة للموبايلات واللابتوب والايباد 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



## CANADA'S NAVY IS HIRING



CAREER OPPORTUNITIES IN THE FULL-TIME REGULAR  
FORCE OR PART-TIME RESERVE FORCE

### OFFICER OCCUPATIONS

- Naval Warfare Officer
- Marine System Engineering Officer\*
- Naval Combat Systems Engineering Officer\*
- Intelligence Officer
- Logistics Officer
- Public Affairs Officer
- Chaplain
- Personnel Selection Officer

\*Full-time only

### REQUIREMENTS TO JOIN THE CANADIAN ARMED FORCES

- A - Age 17 to 55 (Regular), 16 to 57 (Reserve)
- C - Canadian Citizenship
- E - Education (minimum Grade 10 or Secondaire IV in Quebec)

Applicants under the age of 18 require parental consent.

### NON-COMMISSIONED MEMBER OCCUPATIONS

- Boatswain
- Cook
- Stewards\*
- Naval Combat Information Operator
- Naval Communicator
- Intelligence Operator
- Marine Technician
- Sonar Operator\*
- Naval Electronic Sensor Operator\*
- Weapons Engineering Technician\*
- Port Inspection Diver (Reserve Force only)
- Human Resource Administrator
- Financial Services Administrator
- Material Management Tech
- Musician

THE NAVY PROVIDES A COMPETITIVE SALARY, INCLUDING PAID VACATION, SIGNING  
BONUSES FOR SELECTED OCCUPATIONS, MEDICAL AND DENTAL BENEFITS.  
RESERVISTS ALSO RECEIVE A COMPETITIVE RANGE OF BENEFITS.

@RoyalCanNavy

RoyalCanadianNavy

@RoyalCanadianNavy

@RoyalCanNavy

APPLY TODAY AT FORCES.CA

TRAIN FOR YOUR TRUE CALLING  
APPLY NOW AT FORCES.CA



ENTRAÎNEZ-VOUS POUR CE QUI VOUS PASSIONNE  
POSTULEZ MAINTENANT À FORCES.CA

National Defence  
Défense nationale

FORCES  
JOBS • EMPLOIS

Canada

أسعار مخفضة لأعضاء المنظمة  
خدمة البريد السريع في جميع أنحاء العالم



اتصل الآن

519 - 254 - 2000

Documents



تحن بضائع

مستندات

ارسل بريدك الآن الى جميع المحافظات العراقية

Freight Transportation

مكتبنا

548 MOY AVENUE, WINDSOR, ON N9A 2N4

Worldwide Courier Service

**DHL**

## نشاط الصالون الثقافي الكلداني "مكونات التذوق الموسيقي"

تقديم المؤلف الموسيقي وعازف البيانو ستيفن حنتوش

وقصرها، أديناميكية المتمثلة بعلو الصوت أو وطأته والتي تولد المشاعر، نوع العمل، الشخصية، القلب الموسيقي، ألتغام، والنسيج الموسيقي. أمتع المحاضر الحضور أيضاً بنماذج من الموسيقى الكلاسيكية.



بعدها تم فتح باب المداخلات التي ابتدأها الفنان والمترجم سهمي سافايا، أترجم سعد المترجم، أالمصور محمد الاسود، ألكتورة مها الرئيس، أالإعلامي نصير تومكا من مشيكن عن طريق النقل المباشر، أأصحفي منصور سناطي، أناشط الكلداني عماد أوراها، ألكتور صباح يعقوب قبا، أالفنان التشكيلي عبد الكريم السبتي، أالمترجمة طليعة ألياس، أشماس الفنان ضياء نعوم، أالمهندس سعد موسيس، وأخيراً ألكتور علاء الدوري.

أمتع الأمسية بعد المحاضرة الشاعر والفنان التشكيلي عبد الكريم السبتي بإلقاء قصيدة ممتربة من الشعر الشعبي أتي نالت أإستحسان الحضور. إختتمت الأمسية بالنقاط صورة جماعية مع المحاضر، ثم أالإستماع بالفترة أالإجماعية.

قامت ألكتورة مها جميل الرئيس بالنقل المباشر لوقائع الأمسية. تم التقاط الصور من قبل أعضوة نواة الصالون نهى ميخا.

أشكر الجزيل لكل من ساهمت/سأهم برفد الطاولة بالمعجنات والحلوى. بالإمكان أالإستماع بالتسجيل الكامل لمجريات الأمسية الثقافية على الرابط أدناه:

رابط النشاط الثقافي لمساء الخميس 8 شباط 2024

مكونات التذوق الموسيقي  
<https://www.facebook.com/100044345957775/vid-eos/24682461668068129>

معدكم مع النشاط الثقافي القادم في الساعة السابعة من مساء الخميس 14 آذار 2024 وفي نفس القاعة والذي يتضمن تقديم ندوة عن المرأة بمناسبة يوم المرأة العالمي بمشاركة كل من ألكتورة مها الرئيس، أالفيزيائية زينه رزوق، أالفنانة التشكيلية نيران يونان، وأالرياضية أالماس بولا. تعقب الندوة قصيدة شعرية لأصحفي الشاعر منصور سناطي.

معدكم أيضاً مع "سوق شعبداء الرابع" على نفس القاعة يوم السبت 16 آذار 2124 من الساعة 12:00 ظهراً - 7:00 مساءً. من يرغب بحجز طاولة ألتصال بأحد أعضاء نواة الصالون. أأدعوة عامة للجميع.

بدأ الصالون موسمه الثقافي للعام الجديد بأمسيته الثقافية المتميزة بفحواها وأسلوبها في الساعة السابعة من مساء الخميس المصادف 8 شباط 2024 على قاعة الفيلق الملكي الكندي - فرع السفير 644، شارع مارينيت في ونذرر كندا. أفتحت اللقاء أالفنانة التشكيلية نيران يونان من نواة الصالون الثقافي الكلداني بالترحيب بالحضور الكريم الذي أقترب عدده من الثلاثين شخصاً من أالجسدين ومن أطياف متعددة والذي ضم ممثلين عن مؤسسات المجتمع المدني والتتظيمات الثقافية والإجماعية العاملة في مدينة ونذرر، بالإضافة إلى عبور البعض من رواده من مدينة مشيكن الأمريكية. ثم دعت أشماس وعازف العود ضياء نعوم لإدارة الأمسية بدءاً من الدعوة لتقديم المحاضرة الموسومة "مكونات التذوق الموسيقي" من قبل أالفنان الموسيقي الشاب ستيفن حنتوش. أستهل مدير أالجلسة حديثه بعرضه نبذة مقتضبة عن أالسيرة الذاتية للمحاضر الشاب التي تشير إلى شغفه بالموسيقى منذ الصغر والذي يبرز جلياً من خلال مراحل دراسته الشخصية والتقليدية وأيضاً عمله في هذا المجال سواء كمتطوع أو براتب. يأمل المحاضر من خلال أالجلسة ألتأليف الموسيقي والعزف على البيانو أن يتمكن من تحقيق حلمه في تأسيس فرقة موسيقية تفتح بتنفيذ سمفونيات من ألتأليفه، بالإضافة إلى أتهنئته لأجيل من أاليافعين يسعى لإداء معزوفات لها صدق جديد في عالم الفن الموسيقي عموماً.

بالإمكان أالإستماع بما قدمه مدير أالجلسة عن المحطات أالحياتية للفنان والمؤلف الموسيقي أالصاعد بالنقر على الرابط المرفق أدناه. تطرق المحاضر إلى معنى الموسيقى وأصلها اليوناني، كونها فن تشكيل الصوت وهي أعلى من أالحكمة. وأكّد بأن أول تكوين موسيقي نبع من أالعراق، ولكن، لأأسف الشديد، لا يتوفر ألتكوين موسيقي قبل عام 1930 أو 1940. ثم قدم شرحاً تعريفياً مختصراً لكل عنصر من عناصر ألتأليف الموسيقي التي تتضمن أالحن وهو أجموعة أالنغمات، أالإيقاع ويعني طول أالنغمة

## الصراع بين الدولة والدولة في العراق الى اين؟؟

اصبح في فوضى وغياب الخدمات في حدها الأدنى . بالأضافة الى اطلاق الصواريخ وتهديد الحكومة والسفارات الأجنبية ، لتتفيذ خطط خارجية لكي تعم الفوضى ويستمر عدم الأستقرار في العراق الذي اصبح ساحة لتصفية الحسابات.

ان الوضع في العراق خطير للغاية، ولا احد يستطيع ان يتكهن بمستقبلها في ظل غياب هبة الدولة والقانون بعد أن استقوت الملشيات على الدولة واصبحت تهدد وجودها واليوم العراق على مفترق طرق اما ان يعيد هبة الدولة وينهي دور الميلشيات التي تريد الذهاب بالبلاد الى منهج اللادولة لكي يستمر الفساد والسرقة وتستمر معاناة الشعب العراقي والسؤال اليوم هل تكرر ثورة تشرين تستطيع أحداث تغيير هذا الواقع؟ بوجود ميلشيات تحاول اعاقه اي اصلاح لصالح الشعب . والتي لازالت تقتل وتختطف وتطلق الصواريخ والحكومة يبدو انها غير قادرة على محاسبة الخارجين على القانون والحلول التي تحاول الحكومة اظهارها للشعب هي مجرد مسكنات ووعود لا تحل المشكلة ومع ذلك فأن الحكومة مسؤولة عن حماية الشعب واستعادة هبة الدولة فهل نشهد اجراءات وطنية مخصصة في هذا الأتجاه في المستقبل القريب؟؟ والله من وراء القصد

ان التغيير لم يأت بناس يحرسون على مصلحة العراقيين، بل جاءت بحكومات غير كفوءة وفاسدة ووطنية، مما أدى الى هدر وسرقة مئات المليارات من اموال الشعب وتمت تصفية المعارضين بحجج كثيرة منها اجتثاث البعث والأرهاب والأنتقام، وأصبح العراق يسير على مطبات اجتماعية وأقتصادية وسياسية.

على الرغم من الأموال الهائلة التي دخلت العراق عندما كانت اسعار النفط تصل الى 100 دولار للبرميل الواحد، ومع ذلك فشلت الحكومات المتعاقبة في تقديم مشاريع استثمارية او الخدمات ولو بعدها الأدنى، حيث صرفت عشرات المليارات على الكهرباء ولم يستطيعوا توفيرها للشعب، وأصبحت الزراعة والصناعة في مهيب الريح وأعتمدوا على واردات النفط في دفع رواتب الموظفين، ونتيجة هذه الفوضى في الحكم تكونت مافيات فساد وميلشيات ومراكز قوة تهدد الدولة وتريد ان تتصرف تلك القوى بدلا عن الدولة اي يريدون لبننة العراق وجعل الملشيات بديلة عن الدولة.

وبعد ان طغح الكيل ونفذ صبر العراقيين وصبر التحالف الدولي الذي قدم المساندة للعراق في مواجهة الفصائل المتطرفة والأرهابية ، الا ان مقابل صرف تلك المليارات والتضحيات كانت النتائج غير مرضية للشعب العراقي، ولا مرضية للتحالف الدولي، لأن العراق



قاسر السناطي

في البداية لا بد ان ننكر وضع العراق قبل السقوط، حيث كان العراق منهكا اقتصاديا بسبب الحصار الذي استمر 13 عام بسبب غزو الكويت فكانت المعاناة الأقتصادية والنفسية والأجماعية كبيرة على شعب العراق حيث خرج من حرب الثمان سنوات مع ايران ثم جاء احتلال الكويت لكي يزيد الطين بله وبعد ذلك الحصار ، ولا نريد الخوض في تفاصيل تلك الفترة لأنها معروفة لأغلب العراقيين وأصبحت من الماضي.

اليوم سوف نركز على فترة ما بعد السقوط اي بعد 2003 ولحد الآن لقد كانت الأموال معلقة على التغيير والأنتفاح على العالم بحيث يستعيد العراق مكانته التاريخية والحضارية ضمن المجتمع الأقليمي والدولي غير ان الفرحة لم تدم بعد السقوط حيث تجمعت بعض الفصائل المناوئة للتغيير من الذين تضررت مصالحهم وتحالفت مع بعض المتطرفين وأفسدوا فرحة العراقيين، كما

## الأزحة الأخلاقية

مجتمعية كبيرة .. من المثير للقلق أن نرى كيف يتم استغلال الحرية في طرق غير أخلاقية ومدمرة. فالحرية ليست تبريراً للتصرفات الاندفاعية والتجاوزات الأخلاقية. إنها بالأحرى دعوة للتخلي بالمسؤولية الشخصية والاهتمام بمصلحة الآخرين ورفعة القيم الأخلاقية في المجتمع.

مصلحة عامة  
قد تكون أزمة الأخلاق التي نواجهها اليوم نتيجة لتعزيز الفردية على حساب المصلحة العامة. ان التركيز الزائد على الذات والتحقق الشخصي قد أدى إلى تحجيم قوة الروابط الاجتماعية ونهميش القيم الجماعية والأخلاقية. إذا لم نتحلى بالتوازن بين الحرية الفردية والمسؤولية الاجتماعية، فقد نجد أنفسنا في مأزق أخلاقي كبير يهدد استقرار وتتمية المجتمعات... فمن الضروري أن نعمل على تعزيز الوعي الأخلاقي وترسيخ القيم الأخلاقية في النفوس. ويجب أن

الأخلاق هي أساس المجتمعات القوية والمزدهرة. فعلاً، تعتبر القيم والمبادئ الأخلاقية الأساس الذي يحكم تفاعلاتنا وتصرفاتنا في حياتنا اليومية. ومع ذلك، ولأأسف الشديد يواجه المجتمع اليوم تحديات جمة فيما يتعلق بالأخلاق وفهم الحرية...

فقد لاحظنا في السنوات الأخيرة تقشي ظواهر مثل الفساد، والعنف، والتمييز، والتعصب، والتطرف، والتصرفات النمطية غير الأخلاقية.. كل هذه المشاكل تشير إلى أزمة عميقة في قيم المجتمعات وفهمها الخاطئ لمفهوم الحرية... تعد الحرية قيمة عظيمة وأساسية في بناء المجتمعات الحديثة. إنها الحق الذي يمنح الأفراد القدرة على التعبير عن آرائهم والأختيار والتصرف بحرية داخل إطار القوانين والأعراف المجتمعية... ومع ذلك، فإن استخدام الحرية بشكل خاطئ قد يؤدي إلى انعدام التوازن في المجتمع وتدهور الأخلاق وإلى مشاكل





## حوار الطرقات.. في مقهى عزازي



- + يسعد صباحك يا صديقي فراس.
- أنا اجلس وحدي أفضل من الإختلاط بالناس.
- + لا تفكر كثيراً وتضرب الأخماس بالأسداس.
- يا أخي الناس اصناف وأنجاس.
- + هل تعرف أخي الكبير الشمس؟
- رايت عند باب المحافظة الكثير من الحراس.
- + هل شاهدت فلم لمن تقرر الأجراس؟
- كلا لا أملك شريط القياس.
- + الآن علي الذهاب إلى المكتبة لشراء الكراس.
- أنا أنتظر مجيء صديقي عباس.

## زرقاء اليمامة

- يسعد صباحك يا زرقاء، ماذا ترين في الأجواء؟
- أرى بعض الميسورين يسجلون أسمائهم لدى الوكالات والجمعيات التي تساعد المحتاجين والفقراء إستلام المساعدات .
- + هذا يعني حرمان بعض المستحقين من المساعدات ، أليس كذلك ؟
- بالضبط يا طويل العمر .
- + وما العمل بنظرك يا زرقاء ؟
- إنني أرى أن يمتنع الأغنياء من تسجيل أسمائهم وإستلام المساعدات التي ليست من إستحقاقهم ؟
- + ولكن كيف يحدث هذا يا زرقاء ؟ وقد إستولى عليهم الطمع والجشع ؟
- هذ يأتي من قلة الوعي والطمع ، وعلى كل ميسور الحال أن يترفع عن هذه الممارسات المستهجنة .
- + نتأمل ذلك يا زرقاء ، واصبت بتشخيص هذه الظاهرة السلبية .
- هذه مناقشة لعلها تصيب يا طويل العمر .



## إضحك على الماشي

- الزوج لزوجته : أنا مليت من عشرتك ، قالت : اصرفها خمستين ؟ قام ضربها كف صارت خردة .
- واحد واقف طول العرس يراقب بنت ، وهي تنتظر أن يحكي معها ، حتى جاء وقال لها ترقصين ؟ قامت وقالت نعم . هو قعد على الكرسي وقال : صار ساعتين واقف ظهري يؤلمني .
- طالب يأكل كرزات بالصف : قال له المدرس : أنت كسلان وغياباتك كثيرة وتأكل كرزات فستق بالصف وما تعطيني شوية ؟
- زوج وزوجة يشاهدون فلم رعب ، أول ما طلع الوحش ، صاحت الزوجة : ماما ، الزوج : ما شاء الله عرفتها راساً .
- طالب يسألوه : ماذا ستفعل بالامتحان إذا ما تعرف الجواب؟ قال: أكتب أجوبة ما يعرفوها ؟ والبادي أظلم .
- محشش ابوه مات ، صار يبكي ، جاء الأصدقاء يواسوه ، صار يبكي ويصرخ ، قالوا لماذا تصرخ ؟ قال: أختي ابوها مات ايضاً .
- شرطي قال : يا مدام أنت صدمت خمس سيارات واحد مات واربعة حالتهم حرجة ؟ قالت : أنسة من فضلك ؟
- قالوا لمحشش ، ماذا تريد أن تصبح بالمستقبل ؟ قال : مثل الهنود الحمر ، مشاوي ورقص ولا هم ولا غم ، وفوق هذا ، على رأسهم ريشة .
- واحد يغسل سيارته أمام بيته : الجار : أنت تغسل سيارتك ؟ قال : لا ، أنا اسقيها حتى تكبر وتصير باص .

## سودوكو

6		9	4	1			5	
4				5			2	3
		7			8			1
2		5	7			6		
8					1			4
		1	9	3		2		5
9			8			1		
5	6			4				8
				7	9	5		6

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
م	ع	م	د	ي	ز	ا	ل	ي	ع	م	ع
ق	ر	ي	ق	ن	ع	م	ا	م	ع	ا	ر
ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ل
ب	د	ق	ح	ت	ر	د	ع	ه	م	ب	ب
د	ي	د	ي	د	ي	د	ي	د	ي	د	ي
ب	س	ب	س	ب	س	ب	س	ب	س	ب	س
ن	ل	و	ق	ا	م	ه	ي	ن	ل	و	ق
ر	ا	و	ن	ه	ن	ه	ا	ر	ا	و	ن
ت	ل	و	ت	و	ت	و	ت	ل	و	ت	ل
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
ل	ي	ل	ي	ل	ي	ل	ي	ل	ي	ل	ي
م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع

## الحل السابق

1	9	5	3	7	2	6	4	8
3	6	7	5	8	4	1	2	9
2	4	8	1	9	6	7	5	3
5	7	9	2	4	8	3	6	1
4	2	6	7	1	3	8	9	5
8	1	3	9	6	5	2	7	4
9	5	2	8	3	7	4	1	6
7	3	4	6	5	1	9	8	2
6	8	1	4	2	9	5	3	7

## كلمات متقاطعة

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

## أفقي:

- 1- ممثل عالمي شهير
- 2- علم وإطلاع - ضمير منفصل (معكوسة) - عدد
- 3- مبارك (مبعثرة) - دان
- 4- ضمير منفصل (معكوسة) - للاستدراك - أمخر البحر
- 5- حرف جذر - حياة (معكوسة) - نعم بالانكليزية
- 6- من الفواكه - شخ (معكوسة) - والدة
- 7- اسحب (معكوسة) - للمساحة - علم مؤنث
- 8- حرف ناصب - ممثل مصري (معكوسة)
- 9- يساعد - نوع موسيقي - ضائع
- 10- دولة اوروبية
- 11- اخلاص - عادل (مبعثرة)
- 12- نسق - بناؤه

## عمودي:

- 1- روائي ايطالي
- 2- سائده - نعلم
- 3- في الجسم - مقياس طول - قاص (معكوسة)
- 4- اهرب - ابتعدت
- 5- مرض نفسي - حرف ابجدي
- 6- نطق وتحديث (معكوسة) - نبغي
- 7- جمال - حروف متشابهة
- 8- مدينة جزائرية - أراد - متشابهان
- 9- مباشر - درج
- 10- تفوز - سقيم
- 11- نصف وقار - سقاية - نبت
- 12- حيوان مفترس - قيود - خاصته

## آذار / مارس 2024



## توقعات الفلك

- عليك معالجة أمورك هذه الفترة ضمن المحيط الذي تعمل فيه وستجد الحلول لجميع مشكلاتك. الضائقة التي تمر بها عابرة ومجرد سحابة صيف. هدوء نفسي يخيم على حياتك. تمر ببعض الأحداث العابرة ولكنها لاتدعو للقلق. كن لبقاً ودبلوماسياً في علاقتك مع الحبيب. أنت محظوظ وستحظى بالنفوذ. المشاريع التي قمت بها ستلاقي النجاح نتيجة الفرص المتاحة. لا تتهرب من واجباتك الاجتماعية. كن عملياً أكثر هذه الفترة. تسلح بالعمل والمعرفة فهما ضرورة يتطلبها بناء المستقبل. علاقتك بمن تحب تنسيك متاعبك وهمومك اليومية. عليك تغيير منهجك الحياتي وستجد الحظ إلى جانبك وستحصل على مكاسب مادية انتبه لصحتك وخذ قسطاً من الراحة بين الحين والآخر. عصبيتك الزائدة لا مبرر لها. تبالغ في تقدير الصعوبات التي ستواجهك. مسؤولية جديدة تسند إليك والفرصة ملائمة لتحقيق ما كنت تتمناه. تشعر بسعادة نتيجة عمل ناجح قمت به وتجتاز بهذا الشعور كل العقبات التي كانت تعترض طريقك. الأيام المقبلة تحمل لك بشري سارة. التناقض في مواقفك يضعف الثقة بك تردك لا مبرر له. قضية تحسم لصالحك ومال في طريقه إليك. حب قديم يتجدد. أمانيك تتحقق وتحصد ثمار جهودك. ومشاريع ضرورية عليك القيام بها بعد فترة كسل وتقاوس. عرض مغر سيجلب لك الحظ. تعود إلى استئناف نشاط قديم. تحتاج إلى الجرأة والحكمة في اتخاذ قرار مصيري. عليك التمييز بين العلاقات الجدية والمغامرات العابرة. عليك المحافظة على جميع تعهداتك والتزاماتك مع الآخرين. ابتعد عن المناقشات العنيفة. أخبار الحبيب مشرقة مع وجود أكثر من مفاجأة. تطراً بعض التغيرات في حياتك الراهنة تجعلك تتباطأ في تنفيذ واجباتك ابتعد عما يثير أعصابك. عليك التعامل مع الحبيب بلباقة لأنه حساس جداً

برج الحمل :



برج الثور :



برج الجوزء :



برج السرطان :



برج الأسد :



برج العذراء :



برج الميزان :



برج العقرب :



برج القوس :



برج الجدي :



برج الدلو :



برج الحوت :



# Ontario Premier Doug Ford slams April carbon tax hike, warns it could cost feds election

Source: CTV News



Ontario Premier Doug Ford urged the federal government to cancel or put a hold on the carbon tax ahead of a planned increase, warning that if they don't, Prime Minister Justin Trudeau could get annihilated in the next election.

The comments were made at an unrelated news conference in Milton, Ont.

"The carbon tax is the worst tax

ever put on a bunch of people," Ford told reporters Friday.

"I can't believe the federal government is actually going to hike the gas tax."

As of April 1, the price on carbon pollution will increase by \$15 per tonne.

This is part of the federal government's plan to increase the

cost each year until 2030.

For gasoline, the Ontario government has said the federal carbon tax would increase costs at the pump from about 14.31 cents per litre to about 37.43 cents per litre in 2030.

As of April, the tax in Ontario will be 17.71 cents.

"Guys, wake up. Smell the coffee. Like what don't you understand?" Ford asked in Milton, Ont.

"Cancel this carbon tax, put it on hold. Do whatever. And if you don't, the people of Canada are going to annihilate you when the election comes up. Simple as that."

The premier's comments come as the Canadian Federation of Independent Business launches a petition against changes that would see rebates to small and medium-sized establishments reduced to five per cent

in 2024.

Conservative Party Leader Pierre Poilievre will be in Toronto this weekend to protest the carbon tax hike. According to a letter sent to constituents,

"Trudeau and his NDP partner are planning a 23 per cent carbon tax hike on April 1st, on their path to quadruple it on heat, gas and groceries," his campaign writes.

"Let's spike the hike and axe the tax so you pay less and bring home more. It's common sense."

The Ford government is in the midst of passing legislation that would require a referendum take place in Ontario in the event that any future provincial government proposes their own carbon pricing program. It's largely symbolic, as the next government has the option to repeal the legislation.

Canada's price on pollution was established in 2019, and requires provinces territories to either establish a levy on greenhouse gas emissions or adopt the federal system.

Adam van Koeverden, Parliamentary Secretary to the federal Minister of Environment and Climate Change, told reporters in Milton that the reason a carbon tax is necessary is because provinces have refused to come up with their own pollution pricing.

"The only reason that Ontarians pay a carbon tax is because Doug Ford cancelled cap and trade."

The Ford government established a gas and fuel tax rate cut in response, something he says has saved households \$260 on average since it was introduced in 2022.

The gas tax cut has been extended until June 30, 2024.

## Chief of largest First Nations police service in Canada under investigation for misconduct

Source: CTV News



Nishnawbe Aski Police Service (opens in a new tab) (NAPS) Chief of Police Roland Morrison is under investigation following misconduct allegations. The NAPS board (opens in a new tab) issued a statement Friday afternoon announcing the investigation and that Morrison has been immediately suspended from all duties with pay, pending the outcome of the investigation.

Morrison began acting in the role of Chief in September 2018 following the retirement

announcement of the former chief, Terry Armstrong before being officially appointed to the position in April 2019.

Deputy Chief Brad Duce has agreed to serve as Acting Chief of Police until an Interim Chief of Police is appointed for the duration of the investigation. "Duce has had a longstanding and respected career with NAPS," said the board.

NAPS is the largest First Nations police service in Canada, serving 35 First Nations communities in northern Ontario. The Indigenous police force has detachments from the Manitoba border to the Quebec border and north to the James Bay Coast, an area equalling two-thirds of the province of Ontario.

"To protect the integrity of the investigation, no further comment will be made at this time," said the board.

## Health Canada 'reviewing' U.S. lab's findings of benzene in acne products

Source: Global News



Less than a week after a U.S. lab said it detected benzene, a cancer-causing chemical, in several popular over-the-counter acne products, Health Canada said it is reviewing the findings.

On March 6, Valisure, an independent lab, reported that benzene can form at high levels in benzoyl peroxide products (used to treat acne) and that it found it in products from the brands it tested.

In an email to Global News on Monday, a Health Canada spokesperson said the department "has been made aware of the test results from Valisure, the U.S. laboratory. Health

Canada is presently reviewing the findings."

"Should it be determined that Benzoyl Peroxide-containing products that are currently marketed in Canada are implicated, the department will take immediate and appropriate action to inform Canadians on how to mitigate the risk."

The lab said it identified concerning levels of benzene in 66 acne treatment products containing benzoyl peroxide, incubated at 50 C for 18 days. Among the affected brands are Clearasil, ProActiv, Estée Lauder's Clinique and Walmart's Equate Beauty acne cream, among others. Benzoyl peroxide can break down into benzene.

Benzene exposure, by inhalation or absorption through the mouth or skin, can result in leukemia and blood disorders that can be life-threatening, Health Canada previously told Global News.

Valisure filed a petition with the FDA requesting the agency recall and suspend the sale of products containing benzoyl peroxide and further examine the products and how they're manufactured.

Health Canada said since Jan. 1 1965 until March 5, 2024, the department has received a total of 363 adverse reaction reports (177 serious and 186 non-serious) where a product containing the active ingredient "benzoyl peroxide" was suspected of causing an adverse reaction.

The health department said it advises that Canadians should continue to follow the directions on product labels to support safe use.

Health Canada recommends that consumers speak with a health care practitioner such as a doctor or pharmacist in cases where they have any questions or concerns regarding the selection or use of a health product.

## Unveiling the Hidden Heart Risks in Cannabis Smoke

Source: Sci Tech Daily



**N**IH-funded observational study shows risk grows sharply with more frequent use.

Frequent cannabis smoking may significantly increase a person's risk for heart attack and stroke, according to an observational study supported by the National Institutes of Health. The study, published in the *Journal of the American Heart Association*, uses data from nearly 435,000 American adults, and is among the largest ever to explore the relationship between cannabis and cardiovascular events.

### Key Findings on Cannabis and Cardiovascular Risk

The study, funded by the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), part of

NIH, found that daily use of cannabis — predominately through smoking — was associated with a 25% increased likelihood of heart attack and a 42% increased likelihood of stroke when compared to non-use of the drug. Less frequent use was also associated with an increased risk of cardiovascular events. Weekly users showed a 3% increased likelihood of heart attack and a 5% increased likelihood of stroke.

Around 75% of the study respondents reported that they mainly used cannabis by smoking the drug. Approximately 25% of the respondents reported using cannabis by some method other than smoking, such as vaping, drinking, or

eating the drug.

### The Risks of Smoking Cannabis

“We know that toxins are released when cannabis is burned, similar to those found in tobacco smoke,” said corresponding author Abra Jeffers, Ph.D., a data analyst at Massachusetts General Hospital in Boston and formerly a researcher at the Center for Tobacco Control Research and Education at the University of California, San Francisco, where she conducted the study as part of her postdoctoral work.

“We’ve known for a long time that smoking tobacco is linked to heart disease, and this study is evidence that smoking cannabis appears to also be a risk factor for cardiovascular disease, which is the leading cause of death in the United States,” Jeffers said. “Cannabis use could be an important, underappreciated source of heart disease.”

Researchers note that while the exact mechanisms linking cannabis to heart disease are unclear and were not explored in the current study, multiple factors could play a role. In addition to toxins, endocannabinoid receptors — the part of cells responsible for recog-

nizing tetrahydrocannabinol (THC), the main psychoactive ingredient in cannabis — are widespread in the body's cardiovascular tissues and might facilitate heart risks.

Cannabis Use Trends and Health Implications Cannabis consumption has increased significantly within the past 20 years nationwide as negative perceptions of its use have declined, according to government surveys of drug use and health. In the United States, cannabis is now legal in 38 states for medicinal use and in 24 states for recreational use. Some studies have linked its regular use to impaired brain development and lung damage, as well as to certain cardiovascular diseases. However, there are gaps in knowledge about the adverse effects of cannabis on the heart.

### Study Methodology and Public Health Implications

To look more closely at associations between cannabis use and health, Jeffers and her research team used 2016–2020 data from the Behavioral Risk Factor Surveillance Survey of the Centers for Disease Control and Prevention. The national cross-sectional survey, performed annually by the CDC, included 434,104 adults ages 18–74 from 27 U.S. states

and 2 territories. Most of the respondents were white (60%), while about 12% were Black, 19% Hispanic, and 9% other race/ethnicity.

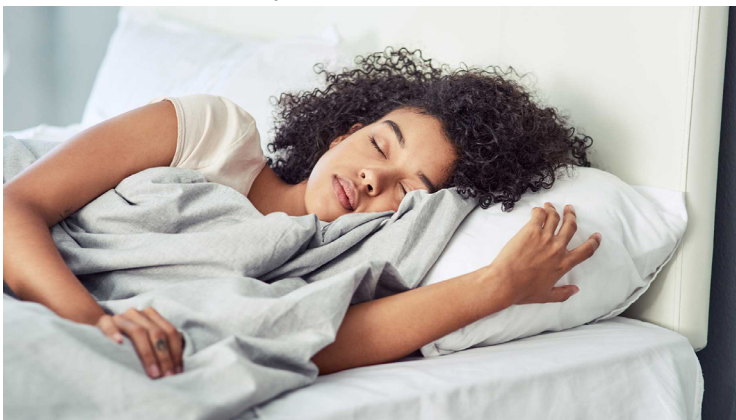
The researchers evaluated the association of cannabis smoking (the number of days participants said they smoked the drug in the past 30 days) with self-reported cardiovascular outcomes, including coronary heart disease, heart attack, stroke, and a composite measure of all three. They adjusted for the participants' use of tobacco and other characteristics, including their age, sex, race, body mass index or BMI, obesity, diabetes, physical activity levels, and socioeconomic status.

“This is an important public health finding, particularly given our ongoing efforts to reduce the burden of heart disease in this country,” said David C. Goff, M.D., Ph.D., director of the NHLBI's Division of Cardiovascular Sciences.

“Asking patients about their cannabis use during routine medical exams or physicals in much the same way they might be asked about tobacco use will help us learn more about the long-term effect of marijuana on the body,” Jeffers said.

## Beware – Sleeping Too Little Increases Your Risk of Diabetes

Source: Sci Tech Daily



**A** recent study from Uppsala University, published in *JAMA Network Open*, has found that adults sleeping between three to five hours per night are at an increased risk for type 2 diabetes. The research also indicates that maintaining a healthy diet alone is

insufficient to counteract the negative effects of chronic sleep deprivation.

“I generally recommend prioritizing sleep, although I understand it's not always possible, especially as a parent of four teenagers,” says Christian

Benedict, Associate Professor and sleep researcher at the Department of Pharmaceutical Biosciences at Uppsala University and leading researcher behind the study.

### Link Between Sleep Deprivation and Type 2 Diabetes

He and a team of researchers have examined the link between type 2 diabetes and sleep deprivation. Type 2 diabetes affects the body's ability to process sugar (glucose), hindering insulin absorption and resulting in high blood sugar levels. A report from 2020 showed that over 462 million people suffer from this disease. Over time, it can cause serious damage, particularly to nerves and blood vessels, and thus

represents an escalating public health problem globally.

“Previous research has shown that repeated short daily rest increases the risk of type 2 diabetes, while healthy dietary habits such as regularly eating fruit and vegetables can reduce the risk. However, it has remained unclear whether people who sleep too little can reduce their risk of developing type 2 diabetes by eating healthily,” notes Diana Noga, a sleep researcher at the Department of Pharmaceutical Biosciences at Uppsala University.

### Study Findings from the UK Biobank

The researchers therefore used data from one of the largest population databases in the world, the UK Biobank, in which nearly half a million participants from the UK have been genetically mapped and responded to questions on health and lifestyle. They followed the participants for over

ten years and found that a sleep duration of between three and five hours was linked to a higher risk of developing type 2 diabetes.

In contrast, healthy eating habits led to a lower risk of developing the disease, but even people who ate healthily but slept less than six hours a day were still at higher risk of type 2 diabetes.

“Our results are the first to question whether a healthy diet can compensate for lack of sleep in terms of the risk of type 2 diabetes. They should not cause concern, but instead be seen as a reminder that sleep plays an important role in health,” explains Benedict.

He also argues that the effects of sleep deprivation vary between individuals, depending on aspects such as genetics and a person's actual need for sleep.

Free Distribution

# Ambassador

Newspaper



Mar 2024  
Issue  
33

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

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



HAPPY  
**Easter**

مع تحيات

أسرة منظمة المجموعة الكندية التكاملية  
وأسرة جريدة السفير الكندية



**Ramadan**  
mubarak

**Ambassador**  
Newspaper

