



ثقافية اجتماعية سياسية تراثية شهرية تصدرها منظمة المجموعة الكندية التكاملية

.....قد نختلف في الآراء, ولكن يبقى الاحترام ديدنا.....

## معوقات إنضمام كندا للولايات المتحدة !!

البريطاني، والحاكم العام يمثل الملك، والأطر القانونية مستوحاة من النظم البريطانية، وهذا يبعد احتمال الضم. في حالة فرض الرسوم، ستضطر كندا للإعتماد على الذات وتطوير صناعاتها الداخلية ومواردها الطبيعية، وإبتكاراتها التكنولوجية.

إن الترويج لضم كندا، هو لصرف الأنظار عن المشاكل الداخلية المتفاقمة وإن الاختلافات الثقافية والسياسية قوية رغم وجود الحدود والعلاقات الاقتصادية المشتركة، وإختلاف النظام الصحي والرعاية الإجتماعية الكندية الشاملة، والتعددية الثقافية التي يفخر الكنديون بإستقلالهم وسمعتهم الدولية، وقد يعتبرونها خيانة لتلك القيم.

كما أن فقدان الولايات المتحدة لمكانتها الدولية فإنحدرت من المركز الثاني إلى المركز التاسع، بعكس كندا المتمتعة بسمعة دولية ممتازة.

وزيدة الكلام: هناك الكثير من المعوقات التي تقف حائلاً أمام هذا الضم والأجدى والأفضل أن يبقى البلدين الجارين مستقلين ذات علاقات تاريخية ممتازة، وأن يتم التعاون في شتى المجالات، بدل التهديدات الاقتصادية المضرّة للبلدين، رغم وجود مؤيدين للفكرة، ولكن يجب دراستها بعمق من قبل السياسيين والمشرعين وجدواها من جميع الجوانب والمجالات.



ودمج هذه الهياكل المعقدة المتنوعة بالهيكل الفدرالي الأمريكي المركزي نسبياً، يجعل المسألة معقدة، وخاصة بالنسبة إلى كيبك بلغتها الفرنسية وهويتها الفريدة، وهذا يتطلب موافقة ثلثي الكونجرس الأمريكي وثلاثة ارباع المجالس التشريعية.

وحتى لو فكرت الحكومة الفدرالية الكندية بالضم، فمن الممكن أن تقاوم المقاطعات الكندية ذلك وحسب الدستور.

ويظهر مما تقدم عدم جدوى التهديد الاقتصادي، وكندا أكبر شريك تجاري لأميركا، وسيؤثر على إقتصاد البلدين. ولما كانت كندا تحت التاج

تهديد ترمب بفرض الرسوم على الصادرات الكندية بنسبة 25% غير مبرر، للعلاقات التاريخية والإقتصادية والعسكرية التي تربط البلدين الجارين، ويبدو الإجراء غير واقعي، وإذا فعلت أميركا ذلك فسترد كندا بالمثل وتفرض رسوم بالمثل على النفط والغاز والكهرباء والصلب والألمنيوم والخشب، فكما يؤثر الإجراء على المستهلك الكندي، سيؤثر بالمقابل على المستهلك الأمريكي.

ولكندا 10 مقاطعات و3 أقاليم، ولكل منها خصوصيتها وهيتها التشريعية وسلطاتها القضائية ورعاية صحية وتعليم وموارد طبيعية، وهذه اللامركزية صفة تتصف بها كندا،

## كندا إلى أين بعد إستقالة ترودو؟

كلمة العدد..

- دعا إلى إنتخابات مبكرة في 2021 دون مبرر، وحصل على نفس الأقلية بعد خسارة الإقتصاد أكثر من 600 مليون دولاراً.

- فشل مفاوضاته مع ترمب، وفرض ضريبة امريكية 25% على الصادرات الكندية.

- الهجرة العكسية: هاجر 15% من مجموع المهاجرين بين 1982 و2017، ووصلت إلى 31% بين 2017 و2019 حسب وكالة رويترز، وبين 80 إلى 90 ألفاً في 2021 و2022، وغادر 42 ألفاً في النصف الأول من عام 2023، وهذا يعني أن كندا ليست الجنة الموعودة.

- نشر الثقافة الجنسية المثلية في المدارس بين التلاميذ الصغار، وهذا لا يتماشى مع الكثير من معتقدات الأديان السماوية، وأدى إلى الغضب والإمتعاض.

- تكرر ترامب دعوته لضم كندا لتصبح الولاية 51، للتخلص من العجز الهائل، ووعده بإنخفاض الضرائب وبلا تعريفات كمركية، وأمن من التهديدات الصينية والروسية.

- تناقص دعم إسرائيل لحزب الليبرال، بعد مناقشة دولة فلسطينية وحل الدولتين، وإيقاف تصدير العتاد إلى إسرائيل.

الخلاصة: إذا اجريت الإنتخابات الآن فحزب المحافظين سيفوز فوزاً ساحقاً، ولكن ! إختيار بديل لترودو يستغرق 4 إلى 5 أشهر، والمرشحين الأكثر حظاً هم: نائبة رئيس الوزراء كريستينا فريلاندر، ووزيرة النقل أنيتا أناند، ومحافظ البنك المركزي مارك كارني، ووزير المالية دومنيك ليبلانك، وميلاني جولي وزيرة الخارجية.

والأيام والشهور القادمة حبلى بالأحداث الساخنة، عسى أن تكون للصالح العام.



منصور السناطي

لم يكن ترودو راغباً بالإستقالة، لكن الضغوط الكبيرة والمتعددة، أصبح الأمر الواقع لا مفرّ منه رغم مرارته، فالوضع الإقتصادي متدهور، والدولار الكندي فقد قيمته أمام الدولار الأمريكي، والبطالة وغلاء الأسعار وكثرة الجرائم، وطلب 50 نائباً من أعضاء حزبه أن يتحى من رئاسة الحزب والحكومة، وتراجع الحزب إلى أدنى مستوياته في إستطلاعات الرأي، ويتخلف عن منافسه الرئيسي المحافظ بيير بوالفيير ب 20 نقطة، ولحفظ ماء الوجه قدم ترودو إستقالته مرغماً لا راغباً.

ولكن هناك أسباب تراكمية لتراجع شعبية ترودو منها :

- فضيحة اخلاقية في آب 2020 إعطاء عقد ضخم لمؤسسة لافالين، وتدخله بالقضاء والضغط على وزيرة العدل للتخفيف عنها.

- جعل الحشيشة ( المربوانا) مسموحة رسمياً مما زاد من نسب الجريمة.

- زيادة نسبة سرقة السيارات إلى معدلات قياسية.

- وعد في 2019 بتحسين الرعاية الصحية والتعليم، ولم يتحقق شيئاً.

- أزمة السكن وإرتفاع تكاليف المعيشة، وزيادة قبول المهاجرين إلى 500 ألفاً، مما فاقم الأزمة دون أن يكون هناك برنامج معدّ للاستيعاب.

- سوء إدارة أزمة جائحة كورونا، وإضراب سواق الشاحنات في 2022

## We MOVED

Upper  
877 Walker Rd,  
Windsor, ON  
N8Y 2N5



## انتقلنا

www.zaylaw.com

ZAYOUNA  
LAW FIRM

PERSONAL INJURY  
COMMERCIAL LITIGATION

Results  
Relationships  
Recovery



We Can Help!

نستطيع المساعدة!

• Slip and Fall Injuries

• Serious Motor Vehicle Accidents

• Long Term Disability

• Commercial Litigation

416 622 HELP

Century21 Real Estate Inc. 688  
THE PROPERTY  
COUSINS

Buying or Selling ?

21

تأمين شراء وبيع كافة أنواع العقارات

السكنية, والتجارية

تأمين أفضل القروض المالية بأقل نسبة فوائد

معنا لا يوجد ما هو مستحيل !

REAL ESTATE EXPERTS LIKE NO OTHER !



BROKER

519-991-6667

توفيق حسون



SALES REP

519-992-7726

ممدوح حسون

## المستقبل المتوقع لعلاقات الكندية الأمريكية بعد استقالة جاستن ترودو



تُعد العلاقات الكندية-الأمريكية من أكثر العلاقات تعقيداً وأهمية في السياسة الدولية، نظراً للتاريخ الطويل من التعاون والشراكة بين البلدين. وقد شهدت هذه العلاقات تطورات مختلفة مع تغير القيادات السياسية في كلا البلدين. ومع إعلان جاستن ترودو استقالته من منصب رئيس الوزراء الكندي، تبرز تساؤلات حول مستقبل هذه العلاقات.

### السياق التاريخي

لطالما كانت العلاقات الكندية-الأمريكية متميزة بطابعها الخاص، حيث تشترك الدولتان في أطول حدود غير محصنة في العالم، بالإضافة إلى علاقات اقتصادية وتجارية وثيقة. تعززت هذه العلاقة من خلال اتفاقيات مثل اتفاقية التجارة الحرة لأمريكا الشمالية (NAFTA) التي تطورت لاحقاً إلى الاتفاقية الجديدة (CUSMA). كما أن التعاون الأمني والاستخباراتي، مثل مشاركة الدولتين في شبكة "العيون الخمس"، يعكس عمق هذه العلاقات.

### فترة جاستن ترودو

خلال فترة رئاسة جاستن ترودو للحكومة الكندية (2015-2023)، شهدت العلاقات الكندية-الأمريكية مزيجاً من التعاون والتوتر. في ظل إدارة الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب، ظهرت خلافات حول التجارة، حيث فرضت الولايات المتحدة تعريفات جمركية على الصلب والألمنيوم الكندي، مما أثار ردود فعل حادة من كندا.

ومع ذلك، تحسنت العلاقات بشكل

ملحوظ مع وصول الرئيس جو بايدن إلى السلطة. تبني الطرفان سياسات مشتركة بشأن تغير المناخ وتعزيز التجارة العادلة. وكانت هناك اتفاقيات حول قضايا الهجرة، والتقلع عبر الحدود، ومواجهة التحديات الاقتصادية الناتجة عن جائحة كوفيد-19.

### استقالة ترودو: التحديات والفرص

تُعد استقالة جاستن ترودو حدثاً مفصلياً في السياسة الكندية، وقد تؤدي إلى تغييرات في توجهات السياسة الخارجية لكندا، بما في ذلك العلاقات مع الولايات المتحدة. يعتمد التأثير على عدة عوامل:

القيادة الجديدة: إذا تولى الحزب الليبرالي بقيادة شخصية معتدلة السلطة، فقد تستمر سياسات التقارب مع الولايات المتحدة. أما إذا جاء حزب المحافظين إلى الحكم، فقد نشهد إعادة تقييم لبعض أولويات السياسة الخارجية.

القضايا المشتركة: العلاقات الاقتصادية تبقى حجر الزاوية في العلاقة بين البلدين. قد تظهر تحديات جديدة تتعلق بالطاقة، وخاصة مشاريع أنابيب النفط

المشتركة، إضافة إلى التوجهات نحو الطاقة المتجددة.

الدور الدولي: كندا والولايات المتحدة شريكان رئيسيان في المنظمات الدولية. مع تغير القيادة الكندية، قد يتم إعادة النظر في أدوار البلدين في قضايا مثل أوكرانيا، آسيا-المحيط الهادئ، ومواجهة النفوذ الصيني.

من المرجح أن تظل العلاقات الكندية-الأمريكية قوية نظراً للروابط العميقة التي تجمعها. ومع ذلك، فإن التحولات السياسية في كندا قد تؤدي إلى تغييرات في النبرة أو الأولويات. قد يتطلب ذلك من الولايات المتحدة وكندا إعادة التفاوض حول بعض الملفات المشتركة لضمان استمرار التنسيق بينهما.

### الخاتمة

تمثل استقالة جاستن ترودو نقطة تحول قد تحمل معها فرصاً وتحديات للعلاقات الكندية-الأمريكية. وبينما تتغير القيادات السياسية، تظل المصالح المشتركة والدوافع الاستراتيجية عوامل رئيسية في الحفاظ على العلاقة القوية بين الجارتين

## الكنديون يسكنون الحاويات والمهاجرون في الفنادق !!!



يعيشون في 24 فندقاً في المقاطعات المتفرقة.

إن الوضع المأساوي الذي وصلت إليه كندا يتطلب جهوداً مضنية لمعالجة الخلل الذي سببه ترودو في معاناة الكنديين، للسياسة غير الحكيمة والتخبط في التعامل مع مشاكل الهجرة، فقبل جلب المهاجرين يجب أن يكون هناك خطة إستراتيجية لتوفير السكن والمدارس والمستشفيات، وإلا فما معنى إسكانهم في الفنادق المكلفة، والمتضرر دافعي الضرائب، وأن يكون الكندي ساكناً الحاويات، بالإضافة إلى خلق أزمة السكن وارتفاع الإيجارات وأسعار البيوت، والمزاحمة على المواد الاستهلاكية والمشاكل الأمنية. ولهذا السبب:

كل دولة ليس لها خطة وبرامج معدة تفشل، وهذا ما حصل لكندا للأسف الشديد، فهل تستطيع الحكومة القادمة معالجة الخلل الكبير، وعجز الخزينة أكثر من 60 ملياراً، هذا غير معقول ولا مقبول بتاتاً يا سيد ترودو.

من غير المقبول ولا المعقول أن يسكن الكنديون في حاويات الشحن، والمهاجرون في الفنادق، هذا ما قامت به منظمة كيبك ترانسشن غير الربحية في كاتينو في أزمة التشرد فبنت قرية حاويات شحن لمعالجة الزيادة بنسبة التشرد والبالغة 268% منذ عام 2018.

ولكن في المقابل تم إيواء العديد من المهاجرين الذين قدموا مؤخراً إلى كندا في فنادق، مع خدمات الطعام والأمن والنقل.

وقالت نانسي مارتينو، المديرية التنفيذية لكيبك ترانسشن عن المشروع الذي يستوعب في النهاية 100 مشرد في موقف سيارات، وأضافت إن أولئك الذين يقيمون فيها سعداء لوجود الدفء والأمان.

ووفقاً لوزارة الهجرة واللاجئين والمواطنة الكندية، فقد كان هناك تقريباً 7800 مهاجر في شباط 2024 منها 2500 في كيبك وأكثر من 5000 في أونتاريو،

## مدينة بانف الكندية ضمن أفضل وجهات السفر بالعالم



تعتبر مدينة بانف التابعة لمقاطعة البرتا ضمن أفضل وجهات السفر في العالم سنة 2025 وضمن أكثر العطلات الشتوية رومانسية في العالم. أصدر موقع ( ترابز ادفايزر ) الآن قائمة وكانت مدينة بانف الاسم الوحيد الظاهر في التصنيف كأفضل إختيار في كندا.

والسبب لكون مدينة بانف ذات الشوارع المريحة، تحيطها الجبال الوعرة، بالإضافة إلى إصطفاف المحلات التجارية على جوانبها والمطاعم الصغيرة والجميلة ذات الأكلات الشهية.

ويعتبر منتزه بانف الوطني من أجمل المنتزهات التي لا يمكن مقاومتها، كما أن وجود الينابيع الساخنة والإستمتاع بالمعادن الطبيعية وإطلالات الجبال

الساحرة، كلها عوامل جذب للسياح. وهناك ثلاث منتجعات للتزلج على الجليد، وبحيرات متجمدة جميلة يمكن التزلج فوقها، وخاصة بحيرة ( لويز الوطنية ) الرائعة الواقعة داخل منتزه بانف الوطني.

وهناك أنشطة متعددة في هذه المدينة منها : المنحوتات الثلجية، والرحلات على المزلاجات الثلجية التي تجرها الخيول، وهناك الأديب والتزلج على الجليد بالكلاب، ومسارات المشي لمسافات طويلة.

أما صيفاً وبعد ذوبان الثلوج، تظهر البحيرات الفيروزية المتلألئة، والمسارات التي تتفتح الزهور على جوانبها في منظر خلاب أمام الشلالات المتدفقة.

## هن سيخلف ترودو لقيادة الليبرال ؟



من المتوقع أن يرشح مارك كارني، الحاكم السابق لبنك كندا، نفسه خلفاً لجاستن ترودو، حسبما أشار فريق حملته.

وصرحت كريستي كلارك رئيسة وزراء برتش كولومبيا السابقة، إنها تدرس بجدية ترشحها للمنصب، لكنها شكت من ضيق الوقت.

وجدير بالذكر أن الكثير من الوزراء أعلنوا عدم النية للترشيح منهم وزير العمل ستيفن ماكينون، ووزير النقل والتجارة الداخلية أنيتا ناناند، ودومنيك لوبلان، ووزيرة الخارجية ميلاني جوني.

ولدى المرشحين فرصة حتى 23 يناير لإعلان ترشحهم رسمياً، وسيعلن عن زعيم الحزب الجديد في 9 مارس القادم.

## كيبك سوليدير تدعو للتصعيد ضد ترامب..



والتعامل مع التهديدات بمنع فرض الرسوم وليس التصعيد.

ووصف دان كرافت أستاذ القانون بجامعة مونتريال، بأن تصريحات كيبك سوليدير بأنها فارغة، لأن تغيير أسعار العقود الحالية تتطلب معارك قانونية مكلفة، تضر بسمعة هايدرو-كيبك.

كما دعا كرافت إلى التروي إلى ما بعد إستلام ترامب الحكم، وعندها قد ينتهج سياسة إقتصادية أكثر واقعية، وخاصة أن كيبك تصدر الطاقة الكهرومائية إلى نيو انجلاند ونيويورك.

صرحت المتحدثنة بإسم الحركة ربا غزال، أن لدى كيبك ورقة ضاغطة إذا أصرّ ترامب فرض رسوم 25% على الصادرات الكندية، وهي الطاقة الكهرومائية التي تصدر إلى الولايات المتحدة، مضيفة إلى أن كيبك ليست بحاجة لموافقة باقي رؤساء الوزراء في المقاطعات الفدرالية.

لكن حكومة لوغو رفض رفضاً قاطعاً المقترح، لقطع أو رفع الأسعار، لكون الإجراء يضرّ بالعلاقات التجارية.

وايدته وزيرة الطاقة والإقتصاد كريستين فريشيت على أهمية عدم التسرع

قصص مهجربة

## لقاء مع مغترب عراقي لم يأكل أي نوع من اللحوم الحمراء أو البيضاء منذ عام 2019



أجرى اللقاء: عدي الطائي

التقينا بالأستاذ عقيل غايب، المولود في محافظة ديالى عام 1968، والذي عرفته قبل عام تقريباً عندما كان يشغل منصب مدير العمليات في مؤسسة Compassion Society في مدينة برلنغتون، حيث أعمل متطوعاً لخدمة المجتمع. المؤسسة هي منظمة خيرية تقدم الدعم الغذائي والصحي والملابس للمحتاجين في المدينة.

كان الأستاذ عقيل إنساناً نشطاً وحيوياً قبل أن يكون مديراً، وكان يقدم كل أشكال العون لمن يحتاج داخل المؤسسة. تعلمت أيضاً أنه خريج الجامعة المستنصرية في بغداد، وحاصل على درجة الماجستير في اللغة الفرنسية منذ عام 1992. قدم إلى كندا في عام 1997، حيث كان يطمح في دراسة الدكتوراه، لكن الظروف حالت دون تحقيق ذلك في الوقت الحالي، رغم أن الطموح ما زال قائماً في ذهنه وربما يتحقق يوماً ما. يجيد اللغات الإنجليزية، الفرنسية، التركمانية، والعربية، مما ساعده في التغلب على تحديات العمل، حتى وإن كان بعيداً عن تخصصه الأكاديمي.

مهارات أخرى:

الأستاذ عقيل ليس فقط مدير عمليات في Compassion Society، بل أيضاً ماهر في بعض الأعمال الكهربائية والصيانة. شهدت المنظمة تطوراً كبيراً في أساليب التخزين وتنظيم الدخول والخروج للموظفين والمتطوعين، بالإضافة إلى استقبال المتبرعين من المنظمات والأفراد. كما أنه مسؤول عن صيانة وإصلاح المعدات اليدوية والكهربائية.

أجمع المتطوعون في المنظمة على أنه يعتبر صديقاً قبل أن يكون مديراً، حيث يتمتع بأخلاق عالية ويساعد الجميع داخل وخارج الجمعية.

هوايات واهتمامات أخرى:

شارك الأستاذ عقيل في ورش تدريبية لزيادة مهاراته في التصوير الرقمي، وهي هواية يسعى لتطويرها. كما لديه حب كبير للطبيعة والمعمار، حيث يختار أماكن لقضاء أوقات فراغه بعيداً عن الاتصال بالإنترنت، مؤمناً أن الابتعاد عن الإنترنت لفترة قصيرة مهم جداً لصحة الإنسان وتنمية القدرات الذهنية.

سؤال أخير:

اختتم اللقاء بسؤال طرحه الأستاذ عقيل على الجميع: «كم منا يستطيع الابتعاد عن الإنترنت ليوم واحد؟ وكم منا يستطيع الامتناع عن تناول جميع أنواع اللحوم لفترة تزيد عن خمس سنوات كما أفعل أنا؟»

## عرض الرئيس الأمريكي المنتخب ترامب بضم كندا الى الحضيبره الأمريكية وامريكا تشن هجوماً مباغتاً على كندا.



سمير رمزي شعيا

الى سياراتهم، كما تعلمون انهم يصنعون 20% من سياراتنا ونحن لسنا بحاجة لذلك افضل ان اصنعها في ديترويت نحن لسنا بحاجة للسيارات، هذا وأضاف "نحن لسنا بحاجة الى الخشب لدينا حقول ضخمة من الخشب لانتاج الى اي شئ لديهم، نحن لسنا بحاجة الى منتجات الألبان الخاصة بهم لدينا اكثر مما لديهم، نحن لسنا بحاجة الى اي شئ، فلماذا نخسر 200 مليار دولار سنوياً واكثر لحماية كندا؟

وفي بيان آخر قال ايضاً "لسنا بحاجة الى النفط والغاز الخاصين بهم" مما يعني ان صادرات كندا الرئيسيه ستعرض للتعريفات الجمركيه.

يبدو أن لا أحد يتساءل: اذا كانت كندا بلا معنى الى هذا الحد فلماذا تريدنا بشده؟ ولا يشكل المنطق جزءاً من هذه الحملة الرامية الى تليلنا تجاه رسوم التصدير الثقيله وربما يشكل تغييراً كبيراً في علاقاتنا الدوليه.

عندما بدا كل هذا اقترح ترامب انه من الممكن أن يكون هناك نوع من المقايضه او تسويه بشأن التعريفات الجمركيه اذا عززنا أمن الحدود وكانت

تلك قضيته الكبيره، وفضل السياسيون الكنديون مثل الجنادب للرد، وقالت رئيسة وزراء البرتا دانييل سميث ان ترامب لديه وجهة نظر ويجب علينا الاستماع، البرتا ترسل عمدة المدينه الى الحدود، الان ترامب لايقول اي شئ عن ذلك، لغته تزداد صرامه، انه يصعد الى ازالة الحدود وربما التكامل القسري، الامر الذي من شأنه ان يؤدي إلى هيمنة الاغلبيه الضخمة من سكان الولايات المتحدة ولم يستبعد ترامب استخدام القوه العسكريه ضد بنما وكريتلاند، وفيما يتعلق بكندا يقول انه سيستخدم فقط القوه الاقتصاديه، ومع ذلك غالباً مايلحظ في اوناريو وكيبك ان قاعدة فورت دروم التابعه للجيش الامريكى لاتبعد سوى ساعتين بالسياره عن اوتاوا، ويبلغ عدد قوات فورت دروم حالياً 31 الف جندي، ومن المتوقع وصول 1500 آخرين هذا العام لاغراض استراتيجيه، والحقيقه الصعبه هي ان كندا ليس لديها اصداق مستعدون لفعل اي شئ بشأن مطالب ترامب.

لدينا عرض من إيران التي تتعهد بشكل ضار لمساعدة كندا وبنما وكريتلاند ضد "الولايات المتحدة".

## شرطة وندسور تطلب مساعدة الجالية في التحقيق في حريق متعمد بمنزل في أمهرستبرغ وتحديد سيارة مشتبه بها

وقالت شرطة وندسور إن الحادث يأتي بعد تحقيقات آخرين في حرائق متعمدة في نفس المنزل. وقد تم تقدير الأضرار بحوالي 4 ملايين دولار في حادث وصفته الشرطة بأنه «حريق متعمد» في سبتمبر 2023. وفي سبتمبر 2024، وقع حادث آخر في نفس المنزل، مما أسفر عن أضرار تقدر بحوالي 1.6 مليون دولار.

يطلب من أي شخص لديه معلومات الاتصال بوحدة مكافحة الحريق المتعمد بشرطة وندسور على الرقم 255-519-6700 تحويلة 4330. كما يمكن إرسال المعلومات بشكل مجهول إلى «كرايم ستوبز» عبر الإنترنت أو على الرقم 8477-258-519.

صباحاً يوم السبت، تم استدعاء فرق الإطفاء إلى حريق في منزل شاغر في شارع كوان في أمهرستبرغ. حيث تم إخماد الحريق بسرعة من قبل إدارة إطفاء مدينة أمهرستبرغ دون الإبلاغ عن إصابات جسدية. وقدرت الأضرار التي لحقت بالمبنى والعقار المجاور بحوالي 750,000 دولار. وقالت الشرطة إنه يُعتقد أن سيارة دفع رياضي فاخرة سوداء قد تكون على صلة بالحادث. تم رصدها في المنطقة حوالي وقت اندلاع الحريق.

يطلب من أي شخص يعيش في الجوار التحقق من لقطات المراقبة أو كاميرات السيارات بين الساعة 3 صباحاً و5 صباحاً يوم السبت بحثاً عن أي أدلة.



نداء من شرطة وندسور ومساعدة الجالية في العثور على سيارة مشتبه بها وبتحقيق في حريق متعمد وقع في عطلة نهاية الأسبوع. حوالي الساعة 5

## تحذيرات من البرد الشديد في منطقتي وندسور-إيسيكس وتشاتام-كينت

التأكيد على ضرورة أن تكون الطبقة الخارجية مقاومة للرياح. وأضافت الهيئة في تحذيرها: «إذا كان البرد شديداً بما يكفي ليمنعك من البقاء في الخارج، فهو شديد أيضاً لحيواناتك الأليفة.»

نصحت الهيئة العمال الذين يعملون في الهواء الطلق بأخذ فترات راحة منتظمة للتدفئة، وذلك للحفاظ على سلامتهم في ظل هذه الظروف الجوية القاسية.

هذه التحذيرات تعكس أهمية الحذر والتأهب خلال فترات البرد الشديد، حيث يمكن أن تكون الظروف الجوية القاسية خطيرة على الصحة.

الدنيا فقد تصل إلى -18 درجة مئوية يوم الإثنين و-20 درجة مئوية يوم الثلاثاء.

وحذرت الهيئة من أن الطقس البارد الشديد قد يستمر حتى يوم الأربعاء في بعض المناطق، مشددة على أهمية مراقبة الأعراض المرتبطة بالبرد. تشمل هذه الأعراض ضيق التنفس، ألم في الصدر، آلام وضعف في العضلات، خدر أو تغير في لون الأصابع والقدمين.

كما أوصت الهيئة السكان بارتداء ملابس دافئة تشمل طبقات يمكن إزالتها في حالة الشعور بالحرارة الزائدة، مع

في بيان حديث، أصدرت هيئة البيئة وتغير المناخ الكندية تحذيرات من البرد الشديد في منطقتي وندسور-إيسيكس وتشاتام-كينت ليومي الإثنين والثلاثاء. وفقاً لما ذكرته الهيئة، من المتوقع أن تتخفض درجات الحرارة المحسوسة بسبب برودة الرياح لتصل إلى -30 درجة مئوية في وقت متأخر من ليلة الإثنين وحتى صباح الثلاثاء.

ومن المتوقع أن تصل درجات الحرارة العظمى يوم الإثنين إلى -12 درجة مئوية، بينما تتخفض إلى -14 درجة مئوية يوم الثلاثاء. أما درجات الحرارة

## "عملية أجنحة الحرية: تبادل الأسرى بين حماس وإسرائيل"



بدأ اليوم الأحد، تنفيذ عملية تبادل الأسرى بين حماس وإسرائيل في إطار اتفاق وقف إطلاق النار بين الطرفين. حيث استعدت مصلحة السجون الإسرائيلية للإفراج عن الدفعة الأولى من الأسرى الفلسطينيين، فيما بدأت اللجنة الدولية للصليب الأحمر نقل ثلاث إسرائيليات محتجزات لدى حماس تمهيداً لتسليمهن إلى الجيش الإسرائيلي.

الرهائن الإسرائيليين الثلاثة هن: رومي جونين (24 عاماً)، إميلي دماري (28 عاماً)، ودورون شطنبر خير (31 عاماً)، وقد تم تسليمهن إلى الصليب الأحمر الدولي في غزة، الذي بدأ عملية نقلهن عبر معبر نتساريم.

وفي وقت لاحق، أكد الرئيس الأميركي المنتخب، دونالد ترامب، عبر منصته "تروث"، أن عملية الإفراج عن الرهائن قد بدأت، مشيراً إلى أن مصلحة السجون الإسرائيلية تلقت قائمة بأسماء الأسرى الفلسطينيين الذين سيتم إطلاق سراحهم اليوم في إطار عملية "أجنحة الحرية".

ومن المتوقع أن يتم إطلاق سراح 90 أسيراً فلسطينياً من السجون الإسرائيلية، حيث ستقوم وحدة "تحشون" التابعة لمصلحة السجون بنقلهم إلى سجن عوفر في الضفة الغربية، حيث سيتم التأكد من مركز الاحتجاز المجمع الروسي، حيث ستقوم الشرطة الإسرائيلية بإتمام عملية الإفراج.

## احتفالات الولايات المتحدة الأمريكية بمناسبة تنصيب دونالد ترامب رئيساً



في 20 يناير 2017، شهدت الولايات المتحدة الأمريكية حدثاً تاريخياً حيث تم تنصيب دونالد ترامب رئيساً للولايات المتحدة الأمريكية. هذا اليوم كان لحظة فارقة في التاريخ السياسي الأمريكي، وأدى إلى بدء فترة رئاسته التي استمرت حتى 2021. تميزت احتفالات تنصيب ترامب بعدة مراسم تقليدية، إلى جانب بعض الاختلافات التي جعلت هذا الحدث محط اهتمام واسع على المستوى الداخلي والدولي.

### 1. المراسم التقليدية للتنصيب

تبدأ مراسم التنصيب عادة بحفل أداء اليمين الدستورية، وهو إجراء رسمي يتضمن أن يتلو الرئيس المنتخب نص اليمين أمام المحكمة العليا. في حالة ترامب، كان رئيس المحكمة العليا جون روبرتس هو الذي أشرف على أداء اليمين. وقد أديت اليمين في ساحة "الكونغرس" بالعاصمة واشنطن، وهي المكان المعتاد لهذه المناسبة.

بعد أداء اليمين، يُلقي الرئيس المنتخب خطاب التنصيب، الذي يعكس رؤيته للمرحلة المقبلة ويحدد الأولويات التي سيعمل عليها. في خطاب ترامب، تحدث عن الوحدة الوطنية، والتزامه بتقديم سياسات جديدة تهدف إلى تحسين الاقتصاد الأمريكي وتعزيز الأمن الوطني. كما تطرق إلى عزمه على استعادة "العظمة" للامة الأمريكية.

### 2. الاحتفالات والمسيرات الشعبية

من أبرز السمات التي تميز احتفالات تنصيب ترامب هي المسيرات والمواليد التي تزامنت مع الحفل. فقد كانت هناك مسيرة شعبية في شوارع واشنطن، شهدت حضور الآلاف من المواطنين الأمريكيين الذين تجمعوا للاحتفال بهذه المناسبة. وأثارت الاحتفالات جدلاً واسعاً بسبب

كثافة الحضور وتنوع الآراء حول نتيجة الانتخابات.

من جهة أخرى، كانت هناك تظاهرات مضادة نظمها عدد من المعارضين لترامب، حيث تظاهروا احتجاجاً على انتخابه، وحملت بعض هذه التظاهرات شعارات ترفض سياسات ترامب.

### 3. الحضور والشخصيات البارزة

على مستوى الحضور، كانت مراسم التنصيب مليئة بالعديد من الشخصيات السياسية البارزة في الولايات المتحدة، بالإضافة إلى أعضاء الكونغرس وأفراد من الحزب الجمهوري الذي ينتمي إليه ترامب. وكان هناك حضور دولي أيضاً، حيث دُعي العديد من المسؤولين الأجانب للمشاركة في هذه الاحتفالات.

### 4. العروض الفنية والاحتفالات الثقافية

كما جرت العادة في حفلات التنصيب الرئاسي الأمريكي، تم تنظيم عروض من بين الشخصيات البارزة التي حضرت كانت عائلة ترامب، وكذلك عدد من كبار المسؤولين في الحكومة الأمريكية مثل نائب الرئيس مايك بنس، الذين أدوا دوراً أساسياً في الحفل.

### 5. التحديات والجدل العام

لم تخل احتفالات التنصيب من الجدل، إذ رافق الحفل العديد من المواقف المثيرة للجدل. من أبرز هذه القضايا هو النقاش حول حجم الحضور في الحفل، حيث انتقد ترامب وسائل الإعلام بشأن التقارير التي تحدثت عن الحضور المحدود، مما أثار العديد من ردود الفعل بين المؤيدين والمعارضين له.

### 6. الخلاصة

كانت احتفالات تنصيب دونالد ترامب حدثاً مميزاً، عكس بداية فترة رئاسية مليئة بالتحديات السياسية والاجتماعية في الولايات المتحدة. على الرغم من الجدل الذي رافق هذا الحدث، فإنها تظل مناسبة هامة في تاريخ السياسة الأمريكية، حيث شهدت مراسم التنصيب أجواءً من الاحتفالات الشعبية والرسمية، مع حضور كبير من الشخصيات الأمريكية والدولية.

## جوزيف عون رئيساً للجمهورية اللبنانية



انتخب البرلمان اللبناني الخميس التاسع من كانون الثاني الجاري، قائد الجيش جوزيف عون رئيساً للجمهورية اللبنانية الرابع عشر ب 99 صوتاً، ويعتبر الرئيس عون خامس قائد جيش يصل إلى سدة الحكم، والرابع على التوالي.

جوزيف عون من مواليد 1961، ويحظى بدعم خارجي من العديد من الدول وعلى رأسها الولايات المتحدة، وارتفعت سمعته بعد التوصل على وقف إطلاق النار بين إسرائيل وحزب الله بعد مواجهات دامية بينهما دامت زهاء العام.

## فرنسا والاتحاد الأوروبي يواجهان خطر الهيمنة الأمريكية تحت سياسة ترامب



حذر رئيس الوزراء الفرنسي، فرنسو بايرو، من أن فرنسا والاتحاد الأوروبي قد يواجهان خطر "السحق" جراء السياسة التي يعتزم الرئيس الأمريكي المنتخب، دونالد ترامب، تطبيقها بعد أداء اليمين الدستورية يوم الاثنين، ما لم يتخذوا خطوات عاجلة لمواجهة هذا الخطر.

وأوضح بايرو أن الولايات المتحدة قررت تبني سياسة اقتصادية مهيمنة بشكل غير مسبوق، حيث تسعى إلى استخدام الدولار كأداة للهيمنة الاقتصادية، بالإضافة إلى سياسة صناعية متشددة تستهدف السيطرة على الأبحاث والتكنولوجيا والاستثمارات حول العالم.

وأشار بايرو إلى أن الولايات المتحدة تتمتع بعجز تجاري مع أوروبا، لكن العكس هو الصحيح من حيث الاستثمارات، حيث أن العديد من الشركات والمصالح الأمريكية تعمل في السوق الأوروبية. ومن جهة أخرى، هدد ترامب بفرض رسوم جمركية قاسية على المنتجات الأوروبية، في محاولة للحد من الفائض التجاري الأوروبي مع الولايات المتحدة وزيادة شراء الاتحاد الأوروبي للنفط والغاز الأمريكي.

## المعالم السياحية في مونتريال القديمة



مونتريال القديمة (Vieux-Montréal) هي منطقة تاريخية تقع في قلب مدينة مونتريال، وتعد واحدة من أكثر الأماكن جذباً للسياح في المدينة. تمثل هذه المنطقة خليطاً رائعاً بين الماضي والحاضر، حيث تضم معالم تاريخية، شوارع ضيقة مرصوفة بالحصى، ومباني تعود إلى العصور الاستعمارية الفرنسية والإنجليزية. يعتبر هذا الحي أحد أقدم الأحياء في المدينة، وقد تم الحفاظ عليه بشكل جيد ليحافظ على طابعه التاريخي الفريد.

**كنيسة نوتردام (Basilique Notre-Dame de Montréal):** تعد من أشهر المعالم في مونتريال القديمة، وهي كنيسة كاثوليكية بنيت في القرن الـ 19. تتميز الكنيسة بتصميمها المعماري الرائع والزخارف الداخلية الفخمة.

**ساحة جاكسون (Place Jacques-Cartier):** هي ساحة تاريخية تُعد قلب مونتريال القديمة، تحيط بها المباني القديمة والمقاهي والمطاعم،

**الأسواق التقليدية:** يمكن للزوار زيارة أسواق مثل "مارشيه بونسي"، حيث يعرض التجار المحليون منتجاتهم التقليدية من الأطعمة والحرف اليدوية، مما يوفر تجربة ثقافية غنية.

**الأنشطة والفعاليات:**

جولات سيراً على الأقدام: يمكن للزوار الانضمام إلى الجولات السياحية المصحوبة بمرشدين للتعرف على تاريخ المدينة وأهم معالمها.

**الأنشطة المائية:** يمكن للزوار الاستمتاع بالأنشطة المائية في الميناء القديم مثل التجديف أو ركوب الزوارق.

**المطاعم والمقاهي:** تحتوي مونتريال القديمة على مجموعة واسعة من المطاعم والمقاهي التي تقدم المأكولات الكندية التقليدية، بالإضافة إلى المأكولات الفرنسية والعالمية.

**الأنشطة الموسمية:**

في الشتاء، تتحول المنطقة إلى وجهة سياحية خاصة لعشاق الثلج، حيث يمكن للزوار التزلج على الجليد أو الاستمتاع بالترخيل في الساحات.

في الصيف، تصبح المنطقة مكاناً للحفلات الخارجية والمهرجانات الثقافية والفنية، وتنتشر الأسواق والمطاعم في الهواء الطلق.

**الختام:**

مونتريال القديمة هي مزيج ساحر من التاريخ والحياة العصرية، وتوفر تجربة سياحية غنية وممتعة للزوار من جميع أنحاء العالم. سواء كنت من محبي التاريخ أو الفن أو مجرد البحث عن أماكن مميزة للتنزه، فإن هذه المنطقة ستكون وجهة لا تُنسى.

**متاحف ومعارض فنية:** منطقة مونتريال القديمة تحتوي على عدد من المتاحف والمعارض الفنية مثل "متحف التاريخ" (Musée Pointe-à-Callière)، الذي يعرض تاريخ المدينة وتطورها على مر العصور.

## عندما تفتح القبور أبوابها!...

**غسان فؤاد ساكا**

لكن هذا الفقد لم يكن أبداً مجرد رحيل. في تلك القصص القديمة، كان الناس يؤمنون أن الموت ما هو إلا مرحلة انتقالية بين عالمين. وعندما تفتح القبور، تتجمع الأرواح لتستعد للانتقال إلى عالم آخر، عالم مجهول، حيث لا يمكن للبشر أن يدركوا تفاصيله، ولكنهم كانوا يشعرون بوجوده في كل شيء، في كل نسمة هواء، وفي كل لحظة أنتظار. ومع ذلك، كان البعض يرون أن الموت لا يكون أبداً حلاً نهائياً، بل هو جزء من دورة لا تنتهي، دورة تُعيد بناء العالم في كل مرة.

إذاً، ماذا يحدث عندما تُفتح القبور وتبدأ الأرواح في النزول؟ هل هو فعلاً نهاية؟ أم هو بداية جديدة؟ قد يكون الجواب في حقيقة أن الموت يخلق مساحة للولادة، ويجعل الحياة أكثر قيمة. عندما يغادر البعض، يفسحون مكاناً للأجيال القادمة لتعيش وتختبر ما اعتبره الأموات من قبلهم. وبذلك تصبح القبور ليست مجرد مكان للراحة الأبدية، بل هي شاهد على مرور الزمن واحتكاك الأجيال ببعضها البعض. فالموت، في عمقه، ليس سوى أحد أوجه الحياة، يذكر الأحياء بأن كل لحظة تمر هي هبة، وأن الحياة، مهما طال، ستظل أقصر مما نتصور.

لكن، رغم هذا الفهم العميق للموت، لم يكن الناس قادرين على التخلص من القلق والحزن اللذين يصاحبانه. وحتى مع كل هذه التصورات، كانت القلوب تبقى في صراع مع فكرة أن أحداً سيغادر يوماً ما. ورغم كل شيء، بقيت القبور مفتوحة، تأخذ الأرواح لتجمعها في مكان بعيد، ويستمر الناس في تساؤلهم: هل الموت حقاً هو ما ينهي كل شيء؟ أم أن هناك أسراراً أخرى خلف تلك الأبواب المغلقة التي لا نراها؟

في الأزمنة الغابرة، كانت الناس تعيش في خوف مستمر من الموت، ولكنهم في نفس الوقت كانوا يتعاملون معه كجزء لا يتجزأ من دورة الحياة. كان القديم يؤمنون بأن الموت ليس مجرد حادث عابر، بل هو لحظة فارقة في مسار الوجود، وكانوا يعتقدون أن القبور تُفتح أبوابها عندما تحين لحظة الحصاد. وعندما يحدث ذلك، تتسارع الأرواح في النزول، وكأن هناك نداءً خفياً يُلزمها بالانضمام إلى مسار الموت الذي يبدأ بالاحتشاد في الزمان والمكان.

في تلك اللحظات، كان الناس يعتقدون أن الموت ليس مجرد فناء، بل هو قوة عظيمة تتغذى على الأرواح. شهية الموت كانت تُعتبر من أقوى القوى في الكون، وقادرة على حصد الأرواح في مختلف الأوقات والأعمار، بما في ذلك الشباب الذين لا يزالون في زهرة العمر، والشيوخ الذين ترنحت أقدامهم من ثقل السنين، وحتى الأطفال الذين لم يعرفوا بعد طعم الحياة. الموت في نظرهم لم يكن يميز بين أحدٍ وآخر، بل كان يعمل بلا كلل أو تعب، يضع يده على من يشاء.

كان بعضهم يرى أن هذه "الفتحة" في القبور تشبه إلى حد بعيد بوابة زمنية، تفتح لتجمع الأرواح التي انتهت مهمتها في هذا العالم. كان يُقال أن الموت في بعض الأحيان يكون في أوج شهيقه، فتفتح القبور بأسرع مما يظن الإنسان، وتلتهم الأرواح بكلمات أكبر، ويحدث ذلك في فترات زمنية قصيرة. أيام قليلة فقط كانت تكفي كي تُسجل حروف الموت في ذاكرة البشر، فيستقبل العالم بذلك الفقد الذي يعصف بالقلوب.

## الشماتة بحرائق كاليفورنيا.. غياب الضمير الإنساني!!

**لوسيا يونان**



الشمالية.  
- حرائق مانيتوبا : في بداية آب 1989 إندلع 1147 حريقاً، ودمر الحريق 1.3 مليون فدانا من الغابات والمناظر الطبيعية.  
- حريق تكساس : في اواخر فبراير 2024 وتضمن سموكهاوس كريك في مقاطعة هاتشينسون في تكساس، ودمر 1.1 مليون فدانا.

الكوارث البشرية من الحرائق والزلازل والفيضانات، تحدث بين الحين والآخر في مختلف بقاع العالم، وهي مناظر مُخزنة حقاً تصيب البشرية والضمير الإنساني بالحزن والأسف، ولكن شماتة البعض بمثل هذه الكوارث، هو غياباً للضمير وفقداناً للشعور الإنساني، مثلما نرى ونسمع علناً فرحة البعض بحرائق كاليفورنيا التي أضرت انساناً ابرياء، ويعتبرونه عقاباً من الله، خلافاً للعقل والمنطق الطبيعة وكل ما يمت للإنسانية بصله.

إشتعلت الحرائق غابات كولومبيا البريطانية وألبرتا، وتضررت 4.2 مليون فدانا، وحجبت الشمس اسبوعاً

- حرائق بوليفيا : في عام 2010 إندلعت أكثر من 25 الف حريق في أنحاء بوليفيا في مساحة 3.7 مليون فدانا، منها غابات الامازون.

- حريق كونتيكيت العظيم : في عام 1910 إندلع حريقاً هائلاً في ولايتي أيداهو ومونتانا الأمريكيتين، وحرق 3 ملايين فدانا، ومقتل 85 شخصاً.

- حريق التين الأسود : في سنة 1987 إندلع أكبر حريق غابات في جمهورية الصين الشعبية، وإمتد عبر الحدود الروسية، ودمر 2.5 مليون فدانا، ومقتل 191 شخصاً.

- حريق رينشاردسون باكونترتي : في مايو 2011 في مقاطعة البرتا الكندية الذي حرق 1.7 مليون فدانا من الغابات

مربع، ويعتقد أن 13 من تلك الحرائق بسبب البشر، وكلفت أكثر من 44 مليار دولار أمريكي.

- حرائق الأوسكا الأمريكية : في عام 2004 حدث 701 حريقاً منها 215 بسبب الصواعق، و426 بسبب البشر، وأحرق 6.6 مليون فدانا

- حرائق يوم الجمعة الأسود : في سنة 1939 في ولاية فكتوريا الأسترالية أدت الحرائق إلى تدمير 5 ملايين فدانا ومقتل 71 شخصاً، وتصاعدت الحرائق لإرتفاع درجات الحرارة في ملبورن وميلدورا، مما أدى لمقتل 36 شخصاً وتدمير أكثر من 700 منزلاً.

- الحريق الكبير في كندا : في عام 1919 إجتاحت الحرائق الكبيرة مقاطعة البرتا وساسكاتون، وأحرقت 5 ملايين فدانا ومئات المنازل ومقتل 11 شخصاً.

- حريق تشينشاجا : في عام 1950

في تاريخ المدينة الأمريكية، حيث إلتهم الحريق أكثر من 34 ألف فدانا، وتدمير أحياء بأكملها.

والتاريخ الحديث يخبرنا بكارثة الحرائق في عدة بقاع في العالم منها:

- حرائق غابات التاغا السيبيرية : في سنة 2003 دمرت سلسلة من الحرائق 55 مليون فدانا في شرق سيبيريا في روسيا صيفاً وانتشرت عبر الشرق الروسي وشمال الصين وشمال منغوليا.

- حرائق الغابات الأسترالية : في 2020 إجتاحت الحرائق الشديدة ولايتي نيوساوث ويلز وكوينزلاند في جنوب شرق أستراليا، ودمرت 42 مليون فدانا والآلاف المباني وموت عشرات الأشخاص، و3 مليارات حيواناً منها 61 ألف كوالا.

- حرائق الأقاليم الشمالية الغربية الكندية : في صيف 2014 إندلع أكثر من 150 حريقاً في مساحة 1.1 مليار كيلو متر



Published Monthly by The  
Integratie Canadian Group Organization

تصدر شهرياً عن  
منظمة المجموعة الكندية التكاملية



صاحب الامتياز Proprietor

غسان فؤاد ساكا  
Khassan F. Saka

رئيس التحرير Editor in Chief

منصور السناطي  
Mansoor Sanaty

amb.news.media@outlook.com

أسرة التحرير Editorial Team

حسام الصعوب

Hossam Alsoub

منصور قرياقوس

Mansoor Qaryaqos

قيصر السناطي

Qaysar Sanati

وديع زورا

Wadee Zora

كارلا النجم

Karla Alnajm

تصميم واخراج Layout & Design

الزا مراديان Elza Mouradian

المكتب الرئيسي Head Office

877 Walker Road

Windsor, ON N8Y 2N5

Phone: (519)254-2000

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.

Single Issue: 50 cents

Annual Membership: \$20, including delivery!

Stay informed and enjoy the convenience  
of doorstep delivery by subscribing today.

## حكام سوريا جدهم من القاعدة والأبوين داعش والنصرة

منصور السناطي



أمر في غاية الخطورة، وهي أساليب الدول الفاشلة التي حاربتها المنطقة منذ التسعينات من القرن الماضي، وإذا كانت الجماعة الجديدة في سوريا تدعي بأنهم سلفيون، فهذا بعيد عن الواقع والممارسات التي نراها هي نفس أساليب الجماعات التكفيرية، حتى لو لبسوا البدلات والأربطة، والمنطقة تتوجس من أفعالها المستقبلية ومخاطرها على المدى البعيد.

وعليه على الحكام الجدد، أن يعلنوا صراحة عن عزمهم بدولة مدنية تجمع كل السوريين بغض النظر عن إنتماءاتهم، وبعبارة ستسير سوريا مسيرة الدول الفاشلة، التي يحاربها العالم ومعزولة عن ركب الحضارة والتقدم، والشعب السوري لا يستحق ذلك بعد معاناته الطويلة المظنية، فهل يفعلوا؟

الخلافة. والسلفية: تعتبر البيعة ملزمة والخروج عن طاعة الحاكم كفراً، وهو الذي يحاسب أمام الله.

الخلاصة: الانتصار للأفكار والجماعات المسلحة الجدد في سوريا، التي تروج للعنف والانتقام،

وتبنت (الحاكمية) وحمل السلاح. لماذا تضطر الجماعات الإخوانية التحالف مع التنظيمات المسلحة؟ لأنها تدرك أنها لا تستطيع الوصول إلى السلطة، أو التغيير بالطرق السلمية، لذلك تقول: بالتكفير بغية التغيير، وتعلن الجهاد المسلح لإقامة

يقول البعض أن المسلحين المنتصرين في سوريا سلفيين، لمحاولة إرضاء تيارات معينة لتوجسها من الحركات المسلحة، رغم الانتصار التاريخي لحكم عائلة الأسد لأكثر من خمسة عقود.

ويقال بأن هناك فرقاً بين السلفية و (السلفية الجهادية)، فما هو الفرق بين التسميتين؟

السلفية: مدرسة فقهية متشددة إجتماعياً ودينياً، ومن ملامحها اللي الطويلة والنقاب، وهي ليست سياسية ولا عسكرية.

السلفية الجهادية: هي الأقرب للإخوان المسلمين، وهي دينية سياسية أمثال بن لادن والظواهري، التي لبست البدلات وربطات العنق،

## ترامب يعد بالكشف عن وثائق سرية تكشف تفاصيل جديدة

### حول اغتبيالات جون وروبرت كينيدي ومارتن لوثر كينغ

الرئاسة في عام 1968، وحقق فوزاً كبيراً في الانتخابات التمهيدية للحزب الديمقراطي، ما جعله مرشحاً قوياً للرئاسة. إلا أن حياته انتهت بشكل مأساوي عندما تم اغتياله في 5 يونيو 1968 في لوس أنجلوس، أثناء إلقائه خطاباً في فندق بعد فوزه في الانتخابات التمهيدية للحزب الديمقراطي. قُتل برصاصات وجهها إليه سرحان سرحان، وهو فلسطيني من بيروت، الذي أشار في محاكمته إلى أنه كان ينتقم لمواقف كينيدي المؤيدة لإسرائيل.



أما مارتن لوثر كينغ الابن، الذي أصبح رمزاً لحركة الحقوق المدنية في الولايات المتحدة، فقد اغتيل في 4 أبريل 1968 في ممفيس بولاية تينيسي. كان كينغ قد حصل على جائزة نوبل للسلام في عام 1964 بسبب عمله في مكافحة العنصرية والفصل العنصري عبر الدعوة إلى اللاعنف. وقد تم القبض على جيمس إيرل راي، الذي اعترف بقتل كينغ، لكن سرعان ما تراجع عن اعترافه وقال إنه كان ضحية مؤامرة.

تظل هذه الاغتيالات الثلاثة موضوعاً ساخناً في التاريخ الأمريكي، ويعتقد العديد من المواطنين أن هناك قوى خفية وراءها. ومع اقتراب ترامب من الكشف عن الوثائق التي تخص هذه الحوادث، فإن هذا قد يفتح الباب لمزيد من التحقيقات والتساؤلات حول ما حدث بالفعل في تلك الأيام المظلمة في التاريخ الأمريكي.

وبعد وفاة جون كينيدي، تولى شقيقه روبرت كينيدي قيادة العائلة، وأصبح شخصية سياسية بارزة، حيث انتخب سيناتوراً في عام 1964. ثم ترشح

السابقة بالكشف عن بعض الوثائق ذات الصلة خلال فترته الرئاسية بين عامي 2017 و2021. ورغم أنه نشر بعض الوثائق المتعلقة باغتيال كينيدي في تلك الفترة، إلا أنه خضع لضغوط كبيرة من وكالات الاستخبارات الأمريكية مثل وكالة الاستخبارات المركزية (CIA) ومكتب التحقيقات الفيدرالي (FBI) لعدم نشر كافة الوثائق، خوفاً من تأثيرها على الأمن القومي.

وفي تصريحات له أثناء تجمع حاشد في العاصمة واشنطن قبل يوم من توليه منصب الرئاسة مجدداً، قال ترامب: "في الأيام القادمة، سننشر السجلات المتبقية المتعلقة باغتيال الرئيس جون كينيدي وشقيقه روبرت كينيدي، بالإضافة إلى السجلات المتعلقة بمارتن لوثر كينغ الابن، وعدد من القضايا الأخرى التي



تحظى بأهمية كبيرة للجمهور." ورغم هذا الإعلان، لم يحدد ترامب نوع الوثائق التي سيكشف عنها، كما

قال الرئيس الأمريكي المنتخب، دونالد ترامب، إنه سيفرج عن مجموعة من الوثائق السرية في الأيام القادمة تتعلق بالاغتيالات الشهيرة التي حدثت في الولايات المتحدة، والتي شملت الرئيس الأمريكي الأسبق جون كينيدي، والسيناتور روبرت كينيدي، وزعيم الحقوق المدنية مارتن لوثر كينغ الابن. ووفقاً لما ذكرته وكالة "روترز"، وعد ترامب بالكشف عن ملفات سرية تتعلق بهذه الحوادث



التاريخية، التي ظلت منذ فترة طويلة موضوعاً للعديد من الأسئلة والشكوك في المجتمع الأمريكي.

وكان ترامب قد أعلن عن عزمه نشر هذه الوثائق خلال حملته الانتخابية، متعهداً بالكشف عن ملفات استخباراتية وأخرى تتعلق بإنفاذ القانون حول اغتيال جون كينيدي، الذي اغتيل في عام 1963. وأوضح أنه سيكشف عن الوثائق المتبقية التي تخص الحادثة، مع الإشارة إلى أن هذا القرار يأتي بعد عودته

## رئيس البلدية ديلكينز يطرح ميزانية مدينة وندسور لعام 2025 تركز على الاستثمار والنمو والاستدامة



رئيس البلدية ديلكينز يطرح ميزانية مدينة وندسور لعام 2025 تركز على الاستثمار والنمو والاستدامة من المتوقع أن تكون الزيادة في ضريبة

البلدية في وندسور لعام 2025 بنسبة 2.99%، وهي انخفاض كبير عن نسبة الـ 12% التي اقترحت في البداية العام الماضي. كشف رئيس البلدية درو ديلكينز صباح الجمعة عن المسودة النهائية لميزانية المدينة، مشدداً على التركيز على الاستثمار والنمو والاستدامة، مع الحفاظ على مكانة وندسور كواحدة من أكثر المدن ذات الحجم المماثل تكلفة معقولة في أونتاريو.

الزيادة المقترحة بنسبة 2.99% تأتي بعد زيادة بنسبة 3.91% العام الماضي. وأكد رئيس البلدية ديلكينز أن ميزانية 2025 مصممة لتعزيز التقدم، وتبسيط الخدمات، وبناء مدينة أكثر مرونة للأجيال القادمة.

وقال ديلكينز: "تم تصميم هذه الميزانية المقترحة لتمكين التقدم، وتعزيز الخدمات

بشكل استراتيجي وتبسيطها، وبناء مدينة أقوى وأكثر مرونة للأجيال القادمة."

الميزانية ليست نهائية بعد، حيث يمكن لمجلس المدينة اقتراح تغييرات. تم تحديد موعد الاستماع للوفود في 13 يناير، بينما ستجري مناقشات المجلس في 27 يناير. وعلى الرغم من أن المجلس يجب أن يوافق رسمياً على الميزانية، إلا أن رئيس البلدية ديلكينز يمكن أن يستخدم صلاحياته القوية لضمان تمريرها.

تشمل الميزانية تخفيضات في عدد الموظفين، وأشار رئيس البلدية قائلاً: "هناك الكثير من العمل السري، لا داعي لإشعال الألعاب النارية حتى نصل إلى نهاية العملية ونفهم بالضبط إلى أين نحن ذاهبون."

تم تطبيق تجميد التوظيف في قاعة المدينة العام الماضي للمساعدة في خفض الزيادة المقترحة في الضريبة. وأكد ديلكينز للسكان أن ميزانية هذا العام ليست نهج "تخفيضات قاسية"، رغم المناقشات الصعبة التي دارت خلال العملية.

وقال عضو المجلس في الدائرة 3 رينالدو أغوستينو: "كان علينا تشديد الأحزمة في بعض المجالات، ولكن الأمر يتعلق بموازنة احتياجاتنا ورغباتنا"، مشدداً على أهمية اتخاذ قرارات مالية مسؤولة مع الاستمرار في الاستثمار في مستقبل المدينة.

تركز الميزانية المقترحة على الاستثمار في مشاريع البنية التحتية والتطوير الرئيسية، خصوصاً حول مصنع البطاريات الكهربائية لشركة Next- Star Energy والمستشفى الجديد لعناية الطوارئ في وندسور-إيسكس. كما تتطلع المدينة إلى توسيع التنمية في منطقة سانديويتش الجنوبية، بما في ذلك توفير الخدمات لأراضي مطار وندسور.

مع هذا النهج المتوازن، تهدف مدينة وندسور إلى ضمان النمو المستدام مع إدارة الاحتياجات ومستويات الدين بشكل فعال. وتعد ميزانية 2025 بوضع الأساس لوندسور أقوى وأكثر ازدهاراً، مما يهدد الطريق للأجيال القادمة.

## التعديلات الكندية على قوانين الهجرة واللجوء:

# تحديات اقتصادية وإنسانية وتأثيرات اجتماعية عميقة



الخاصة، أصبح الوصول إلى كندا أكثر صعوبة، مما يجعل اللاجئين أكثر عرضة للمخاطر في البلدان التي قد لا تكون قادرة على حمايتهم بشكل مناسب.

### الأثر الاقتصادي على كندا

الهجرة إلى كندا كانت دائماً تمثل ركيزة أساسية في دعم الاقتصاد الكندي. المهاجرون واللاجئون يلعبون دوراً محورياً في ملء الفجوات في سوق العمل، خاصة في قطاعات مثل الرعاية الصحية، البناء، الزراعة، والخدمات الاجتماعية. هذه القطاعات تعاني من نقص في القوى العاملة، ويعتبر اللاجئون والمهاجرون مصدراً حيوياً لتلبية هذه الاحتياجات.

ومع التعديلات الجديدة التي تفرض قيوداً أكبر على تدفق اللاجئين والمهاجرين، يتوقع أن تواجه كندا نقصاً في العمالة، مما قد يؤثر سلباً على الاقتصاد الكندي على المدى الطويل.

تقليل تدفق المهاجرين يمكن أن يؤدي إلى تباطؤ في نمو الاقتصاد، حيث أن نقص الأيدي العاملة يعني أن بعض القطاعات لن تكون قادرة على تلبية الطلب المتزايد على الخدمات والمنتجات. هذا سيؤدي إلى زيادة الضغط على الاقتصاد المحلي وبقول من تنافسية كندا على الساحة العالمية، خاصة في ظل تزايد التنافس على الأيدي العاملة الماهرة في الاقتصاد العالمي المتغير.

إلى جانب ذلك، الاعتماد على المهاجرين واللاجئين في قطاعات مثل الرعاية الصحية يعني أن أي نقص في هذا المجال سيؤثر بشكل مباشر على جودة ونوعية الخدمات المقدمة للمكنديين. إن تقليل عدد الوافدين يعني أن المرافق الصحية قد تواجه صعوبة في التعامل مع الطلب المتزايد على الخدمات الطبية، خاصة في المناطق الريفية والناحية التي تعتمد بشكل كبير على المهاجرين لتشغيل المستشفيات والعيادات.

يأملون في جلب أفراد أسرهم إلى كندا في ظل ظروف دولية صعبة.

إغلاق هذه البرامج أوقف قدرة المجتمع المدني على المشاركة الفعالة في حل أزمة اللاجئين. المنظمات التي كانت تعتمد على هذه البرامج لتقديم الدعم تجد نفسها الآن غير قادرة على مواصلة عملها بنفس الكفاءة، مما يعوق قدرتها على تقديم المساعدة الضرورية في الوقت المناسب. وهذا لا يؤثر فقط على المنظمات والمجتمعات المحلية، بل يؤثر بشكل كبير على حياة اللاجئين الذين كانوا يعتمدون على هذه البرامج لرعاية أسرهم وتوفير حياة جديدة لهم في كندا.

تأثير التعديلات على اللاجئين وأسرهم

تعد واحدة من أكبر الآثار السلبية لهذه التعديلات هي التأثير على اللاجئين الذين كانوا يخططون لإعادة توحيد أسرهم في كندا. كثير من اللاجئين الذين فروا من الصراعات في الشرق الأوسط وأفريقيا كانوا قد لجأوا إلى كندا بأمال إعادة توحيد أسرهم التي ما زالت عالقة في دول مثل تركيا أو لبنان أو الأردن. وفي ظل هذه التعديلات، أصبح من المستحيل تقريباً تقديم طلبات رعاية جديدة أو استكمال الطلبات القائمة، مما أدى إلى تأخير كبير في توحيد الأسر. اللاجئون الذين يعيشون في كندا الآن في حالة من الإحباط بسبب عدم قدرتهم على إحضار أفراد عائلاتهم إلى مكان آمن، وهو ما يعزز من شعورهم بالعزلة والانفصال العائلي.

تركيا، على سبيل المثال، كانت واحدة من الدول التي استضافت ملايين اللاجئين منذ بداية الأزمة السورية، لكنها بدأت مؤخراً في ترحيل العديد من اللاجئين دون أسباب واضحة. هذه الأوضاع تزيد من الضغط على اللاجئين الذين يأملون في الوصول إلى دول مثل كندا لتأمين حياتهم وأسرهم. مع إغلاق برامج الرعاية

التعديلات الأخيرة التي أجرتها الحكومة الكندية على قوانين الهجرة واللجوء أثارت قلقاً واسع النطاق، خاصة بين المهاجرين واللاجئين والمنظمات المحلية التي كانت تعمل على رعاية اللاجئين دون دعم مباشر من الحكومة. تمثل هذه التغييرات خطوة كبيرة نحو تقييد الهجرة ورعاية اللاجئين، وهو ما أثار موجة من الانتقادات لكون هذه الإجراءات تتجاهل الظروف الإنسانية الصعبة التي يمر بها المهاجرون واللاجئون، وتُعزل عمل المنظمات المجتمعية التي تعتمد عليها بشكل كبير في مساعدة هؤلاء الأفراد على بدء حياة جديدة. هذه التعديلات، التي تشمل إغلاق طلبات الرعاية الخاصة دون سابق إنذار، ألحقت أضراراً اجتماعية واقتصادية جسيمة، ليس فقط على اللاجئين والمهاجرين بل على الاقتصاد الكندي ككل.

### إغلاق طلبات الرعاية الخاصة وتأثيره على المنظمات المحلية

تاريخياً، لعبت المنظمات المجتمعية والمحلية في كندا دوراً مهماً في تقديم الدعم المالي والاجتماعي والنفسي للاجئين من خلال برامج الرعاية الخاصة. تلك البرامج كانت تتيح للأفراد والمجموعات المجتمعية الفرصة للمساهمة في تحسين حياة اللاجئين الذين فروا من مناطق الصراع والاضطهاد. المنظمات كانت تقوم برعاية اللاجئين بشكل مستقل تقريباً عن الحكومة، وهو ما ساعد في تخفيف العبء عن النظام الحكومي، مع توفير بيئة ترحيبية وشبكة دعم محلية للاجئين. ومع إغلاق برامج الرعاية الخاصة بشكل مفاجئ ودون تحذير، فقدت هذه المنظمات قدرتها على استكمال طلبات الرعاية التي كانت تعمل عليها، مما أدى إلى تعليق أو إلغاء العديد من الطلبات التي كانت قد بدأت بالفعل. هذا القرار ترك العديد من اللاجئين في حالة من عدم الاستقرار، خاصة أولئك الذين كانوا

البرلمان والمجتمع الكندي بشكل عام. هناك مخاوف من أن هذه السياسات قد تؤدي إلى تراجع كندا عن دورها التقليدي كدولة مضيفة وملتزمة بمبادئ حقوق الإنسان. إلى جانب ذلك، قد تواجه الحكومة ضغطاً دولياً بسبب سياساتها المتعلقة باللاجئين، خاصة في ظل تزايد الأزمات الإنسانية على المستوى العالمي.

### الحلول المحتملة

في ضوء هذه التحديات، يتعين على الحكومة الكندية إعادة تقييم سياساتها المتعلقة بالهجرة واللجوء. من المهم أن توازن كندا بين الحاجة إلى إدارة تدفق المهاجرين واللاجئين وبين التزاماتها الإنسانية. يمكن للحكومة تحسين النظام المحلي التي تعمل على رعاية اللاجئين، بدلاً من إغلاق برامج الرعاية الخاصة.

كما يمكن لكندا تعزيز التعاون مع المجتمع الدولي لضمان استقبال اللاجئين الأكثر ضعفاً وضمان عدم تركهم في مواجهة ظروف صعبة في الدول التي قد لا تكون قادرة على تلبية احتياجاتهم الأساسية.

### الأثر الاجتماعي والسياسي

سيكون للتعديلات الأخيرة تأثير اجتماعي وسياسي طويل الأمد على كندا. من الناحية الاجتماعية، سيؤدي إغلاق برامج الرعاية الخاصة إلى زيادة الضغط على اللاجئين الذين يعتمدون على المجتمعات المحلية لدعمهم. هؤلاء اللاجئين قد يضطرون إلى الاعتماد بشكل أكبر على النظام الحكومي للحصول على المساعدة، مما قد يضع ضغطاً إضافياً على الموارد الاجتماعية والخدمات الحكومية.

كما أن هذه التعديلات قد تؤدي إلى تقادم الأزمات النفسية والعاطفية التي يعاني منها اللاجئون بسبب فصلهم عن أسرهم وتأخر عمليات إعادة التوطين. اللاجئون الذين يعيشون في كندا غالباً ما يواجهون تحديات كبيرة في التكيف مع حياتهم الجديدة، وتوحيد الأسرة يعتبر جزءاً مهماً من عملية التكيف النفسي والاجتماعي. مع غياب هذه الفرصة، قد يشعر اللاجئون بالعزلة والضغط النفسي، مما يؤثر على قدرتهم على الاندماج في المجتمع الكندي بشكل فعال.

من الناحية السياسية، قد يؤدي هذا التوجه إلى زيادة التوترات في المشهد السياسي الكندي. السياسات التي تحد من الهجرة واللجوء قد تثير جدلاً كبيراً داخل



## 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

877 Walker Road, Windsor, ON N8Y 2N5

+1519-254-2000

+1226-506-9331

www.i-c-g-o.com

www.facebook.com/ICGO1/

icgo.canada@outlook.com

icgo.elza@outlook.com



## الوسواس وتأثيره على حياة الإنسان



قيصر السناتي

أضطرابات في العمليات الكيميائية في الجسم.

أصابة الشخص باليأس، وفقدانه للراحة النفسية أو الجسدية.

استمرار الشخص بالتفكير في أمر معين وهو صحيح أم خاطئ، مما يتطور الأمر ويصبح وسواساً.

بعض الأشخاص يصابون بالوسواس عن طريق العدوى، أي يرون أشخاصاً عندهم وسوسة في أمر معين، فيصيبهم الوسواس مثلهم، بسبب طبيعة نفسياتهم المتأثرة.

ضعف الطبيعة البشرية لدى بعض الناس، فينجرون وراء وساوسهم ورغباتهم

ويصيب الوسواس كثير من الناس أثناء الكوارث الطبيعية أو أثناء انتشار الأوبئة، حيث يصبح عامل الخوف من القادم هاجس مسيطر على تفكير الكثيرين وخاصة الذين لا يتحملون الصدمات القوية في الحياة، وحتى الوسواس قد يصيب البعض الذين يهتمون كثيراً بصحتهم، فأى عارض بسيط يجعلهم، يهرعون لمراجعة الطبيب، ويعيشون في قلق إلا أن يطمنئهم الطبيب.

يعتبر الوسواس القهري من أصعب أنواع الوسواس، وهو عبارة عن مرحلة متقدمة من الوسواس، وصلت لدرجة أنها أصبحت مرضاً، يصعب علاجه بسهولة، حيث أصبح الشخص المصاب تحت سيطرة وضغط من قبل الأفكار والوسواس الشديدة التي يتركز التفكير بها بشكل مستمر، ويؤثر هذا النوع من الوسواس على حياة الشخص سلباً وبصورة ملحوظة.

يعرف الوسواس في معاجم اللغة العربية بأنه مصدر خماسي مشتق من الفعل الرباعي وَسَّوسَ بمعنى حدث بالباح ، والوسواس اصطلاحاً هو حديث النفس، وقد يصبح مرضاً قهرياً لا يمكن التخلص منه إذا تجاوز الحد الطبيعي في التفكير، فيسيطر على الإنسان في كل أحاديثه الباطنية والعنوية. ويعرف الوسواس بشكل عام على أنه مجموعة من الأفكار المقلقة والتي نجعل الشخص في حالة تفكير مستمر بها وبصحتها.

حيث يعاني الكثير من حالات الوسواس، ولكن بدرجات متفاوتة، فمنهم من تكون حالة الوسواس عندهم طبيعية، ويعاني آخرون من حالة وسواس شديدة جداً تطورت فأصبحت مرضاً

### أسباب الوسواس

هناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى ظهور وساوس منها

الأمراض النفسية الشديدة، وحالات الاكتئاب وغيرها.

المشاكل الاجتماعية المستمرة .

الإصابة ببعض الأمراض المزمنة أو التي يتعسر علاجها .

أسباب وراثية.

## ولايتنا الأكثر تضرراً من الحرائق في العالم .. ولاية كاليفورنيا



منصور قرياقوس

أربعين سنة.

ففي الثمانينات والتسعينيات ، حدثت عدة حرائق وتسببت في تدمير أكثر من 640 ألف فدان، أندلعت نتيجة صواعق البرق خلال فترة جفاف شديد. فحريق اوكلاند 1991، دمر حوالي 3500 منزل وقتل 25 شخصاً. ويُعتبر من أكثر الحرائق دماراً في المناطق الحضرية في ذلك الوقت، في الألفية الجديدة (2000 - 2009) ، حرائق

عام 2003، أكبر حريق في تاريخ كاليفورنيا حتى ذلك الوقت ودمر أكثر من 272 ألف فدان و 2920 منزلاً. وتسبب في وفاة 15 مواطناً أم حرائق عام 2007، أحرقت حوالي 197 ألف فدان في مقاطعة سان دييغو، وتسببت في إجلاء مئات الآلاف من السكان، من 2010 إلى 2019 العقد الأكثر دماراً، حريق كامب (2018). دمر بلدة باردايس بالكامل، قتل 85 شخصاً

ودمر حوالي 19 ألف مبنى أحرقت أكثر من 153 ألف فدان. حرائق عام 2019، تضمنت العديد من الحرائق الكبرى مثل (كنكيد فاير) دمرت حوالي 77 ألف فدان تسبب الرياح القوية والجفاف في انتشارها السريع. حرائق عام 2020 ، أكبر حريق في تاريخ كاليفورنيا، حيث أحرقت أكثر من 1 مليون فدان. تسبب في دمار واسع النطاق مع تأثيرات بيئية كبيرة. حرائق -21 23 ، استمرت الحرائق في التزايد، مع تأثيرات متزايدة بسبب الجفاف الشديد وارتفاع درجات الحرارة. مثل حرائق (ديكسي فاير) والتي دمرت أكثر من 963 ألف فدان. أما في عام 2025 أي بداية هذه السنة فإن الحرائق كانت على أشدها وراح ضحيتها أكثر من 24 شخصاً تبلغ المساحة الإجمالية التي أتت عليها حرائق باليساديس وإبتون وهرسيت في مدينة لوس أنجلوس بولاية كاليفورنيا،

تمر ولايتنا بأسوأ كارثة من حوالي أربعين سنة عشتها في هذه الولاية الجميلة، ولو نظرنا إلى الإحصاءات التاريخية لهذه الحرائق تبدو بالتصاعد يوماً بعد يوم رغم كل الإمكانيات المادية المتاحة لهذه الولاية المنكوبة سنة بعد أخرى، فقد خسرت المليارات من الأراضي المزروعة والغابات وكذلك تسببت في فقدان الآلاف من البيوت السكنية والمحال التجارية، ورغم كل ذلك تعود الولاية إلى وضعها الطبيعي ومجارات الحياة، وكان شيئاً لم يكن، أبناء هذه الولاية يحبونها ويتمتعون بها لما لها من شواطئ وجبال ووديان ومزارع شاسعة جداً تمتد ببقية الولايات بالفواكه والخضراوات، وتعتبر من الأكبر من حيث عدد السكان وتقع فيها مدينة صناعة السينما الأكبر انتشاراً في العالم وفيها أيضاً عاصمة التكنولوجيا (سليكن فالي) في مدينة سان هوزي جنوب سان فرانسيسكو وتعتبر سان فرانسكو واحدة من اجمل مدن العالم. ويعيش في الولاية ما يقارب الأربعين مليون نسمة، وحدودها ن الشمال أوريكن ومن الغرب نيفادا ومن الجنوب أريزونا، وتمتلك اجمل الأماكن السياحية، (دزني لاند، ومدينة هوليوود) وغيرها من الأماكن الخلابة والتي لا تحصى. بالإضافة إلى الحرائق تقع في الولاية الكثير من الهزات الأرضية.

اليكم بعض إحصائيات الحرائق من

حوالي 38629 فداناً حتى الآن، وفقاً للأرقام الصادرة عن وكالة Cal Fire، وهذا يعادل تقريباً 60 ميلاً مربعاً، وهجرت مئات الآلاف من أبناءها ورغم كل ذلك لقد وعدت حكومتنا في الولاية ببناء هذه البيوت وغيرها ويعود المواطنين إلى بيوتهم وسكناتهم. المصدر (جي بي تي)

هذه بعض الأسباب التي أدت إلى هذه



الحرائق.

بعضاً من هذه الأسباب الحرائق هي التغير المناخي وارتفاع درجات الحرارة وزيادة الجفاف، البناء الحديث والقريب من الغابات. الرياح الموسمية وخاصة رياح (سانتا آنا) الجافة والقوية التي تزيد من انتشار النيران وتزيد سرعتها في بعض الحالات أكثر من 100 ميل في الساعة، قلت الأمطار وخاصة هذه السنة حيث لم تمطر في جنوب كاليفورنيا منذ نيسان الماضي 2024، كل هذه العوامل تؤدي إلى زيادة الحرائق في جنوب ووسط كاليفورنيا.

مع كل هذه الحرائق وغيرها من الكوارث الطبيعية إلا أن الولاية لا زالت بخير وستبقى شامخة وسيبقى أبناءها مخلصين لها وسنعود ونبني ولايتنا التي نحبها كثيراً.....

### أنا هو القيامة والحياة. من آمن بي ولو مات فسيحيا



بسم الأب والابن والروح القدس الإله الواحد، آمين.

انتقلت إلى الأقدار السماوية يوم الأربعاء الموافق 8 يناير 2025،

### المرحومة مريم أوراها خيا مدالو

زوجة المرحوم قرياقوس شمعون كوركيس صومو.

أولادها وبناتها: خالد، باسل، طارق، خلدون، خلود.

الراحة الأبدية أعطاها يا رب، واجعلها مع القديسين والأبرار، ونورك الدائم فليشرق عليها.

مكان الوفاة: ونزر - كندا.

### بسم الأب والابن والروح القدس الإله الواحد، آمين.

بالغ الحزن والأسى تتعى المنظمة الكندية ابن الجالية



### الفقيد نسيم أسوفي

الذي انتقل إلى رحمة الله تعالى يوم 5 يناير 2025. لقد ترك الفقيد خلفه زوجته السيدة ريلين حازم جعو وثلاثة اطفال نسأل الله أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته، ويلهم أهله وذويه الصبر والسلوان في هذا المصاب الجلل. الراحة الأبدية أعطاها يا رب، ونورك الدائم فليشرق عليه.



**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.

مستشارة قانونية للهجرة  
**مريم بطرس**

عضو جمعية مستشاري الهجرة الكندية (ICRC)

عضو جمعية نقابة المحامين في أونتاريو (LSO)

عضو الرابطة الكندية للاستشارات المهنية للهجرة (CAPIC)

محلف قانوني

خيارات بلا حدود

[www.CanadaSafeHaven.com](http://www.CanadaSafeHaven.com)

539 Jevlan Drive, Unit A Tel: +1 (905) 264-7773  
Vaughan, Ontario, L4L 8W1 Fax: +1 (905) 264-5577

mbtrus@CanadaSafeHaven.com

**CSHI**  
CANADA SAFE HAVEN  
Immigration Consulting Inc.



**LAURA  
JOY**  
Criminal Defense Law

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

## RITA FLOWERS WEDDING DESIGNER

### WEDDING ACCESSORIES

BRIDAL BOUQUETS

BRIDAL CROWN

BOUTONNIERE

BAPTISM/FIRST COMMUNION

BAPTISM DRESSES / GIFTS

STATUES / CAVE STATUES

خبرة 40 سنة في مجال الديكور  
تجهيز كامل لجميع المناسبات والاحزان  
اعراس - تناول - عماد - حنة  
مع كادر متميز  
ورد طبيعي او فيك  
بدلات عماد وتناول

PHONE: 226-260-9191



**المحامي  
ظافر نوح**

E-mail: dhnoohk@yahoo.com  
Mob: 07901 880 348 - 07705 362 462

**ADVERTISE  
WITH US**

CALL NOW

**519-254-2000**



**LE SOLACE  
CORPORATION**  
Suhair Shaya  
Mortgage Agent - Level 1

1-888-622-2671  
519-300-2116  
Suhair@LeSolace.com  
LeSolace.com

LeSolace Corporation FSRA #13416

**HOW TO APPLY TO  
DACP CERTIFICATE.CA**

THE NEW CONSTABLE SELECTION PROCESS WITH INTERNAL  
PROCEDURE OF POLICE AGENCY

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

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

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

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

**WINDSOR POLICE**

FOR MORE INFORMATION:  
PLEASE VISIT: [WWW.DACP.CERTIFICATE.CA](http://WWW.DACP.CERTIFICATE.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.

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  
877 Walker Road, WINDSOR, ON N8Y 2N5

**Worldwide Courier Service**

**DHL**

**SOMMER MARKET**

1745 Albion Rd. Rexdale, ON, M9V 1C3

أسواق وتسجيلات سوامر  
عدم الماكولات والحلويات العربية والشرقية

Tel: 416 740 8684  
Cell: 416 820 2229

**ALTAIF**  
FOREIGN EXCHANGE SIMPLIFIED

742 Wyandotte Street E  
Windsor, ON N9A 3J4

(519) 962-5899  
info@altaif.com  
www.altaif.com

NO COMMISSION FEE  
BETTER RATES THAN ANY CANADIAN BANK  
FAST, CONVENIENT AND PROFESSIONAL SERVICE

## هل حقاً توجد كائنات فضائية؟

سهير رمزي شعيا



وغلاف جوي كبير .

ولكن ماذا لو كان هناك كائنات ؟ وماذا لو كانوا ينظرون الى الوراء ويحاولون العثور علينا ؟ هل سيعرفون ان هناك حياة على الأرض؟

هنا هو السؤال اللذي كان على العلماء ان يتعاملوا معه في السنوات الاخيره، وهذا يعني ان عوالم أخرى قد تنظر إلينا، ان العلماء اليوم يواصلون بث إشارات الراديو بدءاً من البرامج التلفزيونية وحتى الاتصالات عبر الأقمار الصناعية، لكن الحضارات الفضائية ذات التلسكوبات الأكثر تقدماً قد تكون قادرة بالفعل على رصدنا ويقول العلماء انه من الممكن تماماً ان يكون هناك علماء فلك فضائيون قاموا ببناء تلسكوب فضائي بطول 100 متر (330 قدماً) يمكنه رؤيتنا الآن.

هناك مشروع اسمه : هل نحن وحدنا في الكون؟

هل نحن وحدنا في الكون هو مشروع يستخدم اكبر تلسكوب راديوي قابل للتوجيه بالكامل على الأرض للبحث عن ادله على الحضارات في المجرة حيث تدخل. فيه الترددات الراديوية للتخلص من الضوضاء والعثور على الإشارات اللتي قد تشير الى ذكاء خارج كوكب الأرض، سيتم ايضا استخدام تصنيفات لتطوير أدوات الذكاء الاصطناعي لتسريع عمليات البحث.

اما تقرير وكالة ناسا حول الظواهر الشاذة غير المحدده والمعروفه أيضاً باسم الأجسام الطائر المجهوله لم يجد اي دليل على أن الكائنات الفضائية تقف وراء هذه المشاهدات، ومع ذلك يشير التقرير أيضاً الى ان ناسا لا يمكنها استبعاد هذا الاحتمال.

تميل القصص الإخبارية حول احتمال وجود حياة خارج كوكب الأرض وفرص اكتشافها قد تكون ايجابية، كثيراً ما يقال لنا اننا قد نكتشف ذلك في اي وقت الآن حيث أن العثور على حياة خارج كوكب الأرض هو مسألة وقت فقط، وهذا ما قيل لنا في سبتمبر/ أيلول 2023 وبعد ذلك أصبح هو العنوان الرئيسي في سبتمبر/ أيلول 2024 وعنوانه "نحن قريبون"، ولقد نشرت مجلة خلال الفتره من فبراير/ شباط الى يونيو/ حزيران 2024 دراسات استقصائية بشأن احتمال وجود حياة اساسيه ومعقدته ونكيه خارج كوكب الأرض، حيث ارسلت رسائل برديه الكترونيه الى علماء الأحياء الفلكيه (اي العلماء اللذين يدرسون الحياة خارج كوكب الأرض) وكذلك الى العلماء في مجالات اخرى بما في ذلك علماء الأحياء والفيزيائيين، فقد استجاب 521 من علماء الأحياء الفلكيه و 534 اجابه من غير علماء الأحياء الفلكيه، 86% من علماء

هناك في الواقع الكثير من الادله " غير المباشرة" او "النظريه" على وجود حياة غريبه، على سبيل المثال، نحن نعلم الآن ان البيئات الصالحه للسكن شائعه جدا في الكون لدينا العديد منها في نظامنا الشمسي بما في ذلك المحيطات الموجوده تحت سطح القمرين وأوروبا وانسيلادوس، ويمكن القول أيضاً ان المريخ كان صالحاً للسكن بدرجة كبيره، حيث توجد بحيرات وانهار من الماء السائل على سطحه

## المعتل اجتماعياً

سهير رمزي شعيا

- لديهم مشاكل قانونيه متكرره كما انهم يجيدون الكذب او تمديد الحقيقه كونهم لايمتلكون الضمير ويوصلتهم الاخلاقيه ضعيفه .

- علاقاتهم غير مستقره ومهاراتهم في التعامل مع الآخرين ضعيفه.

اما الفرق بين المعتل اجتماعياً والمختل عقلياً Sociopath and psychopath سوسيوباث وسوسيوباث

سوسيوباث وهو مصطلح ويعني المعتل اجتماعياً ويطلق على الشخص اللذي يبدو بلا ضمير وهو الشخص المكروه او يستحق الكراهيه ، اما مصطلح المختل عقلياً فهو يستخدم للاشاره الى مختل اجتماعياً وهو ببساطه اكثر خطوره مثل القاتل الجماعي.

اما اسباب اضطراب الشخصيه المعاديه فهي غير واضحه حتى العلماء ليسوا متأكدين بالضبط من ذلك ولكن يبدو أن

المعتل اجتماعياً هو شخص يعاني من اضطراب الشخصيه المعاديه للمجتمع وهي حاله صحيه عقليه مزمنه تنطوي على عدم التعاطف وتجاهل حقوق الآخرين ومشاعرهم كما أنه لا يظهر اعتباراً للضوابط والخطأ ، يميل الأشخاص اللذين يعانون من اضطراب الشخصيه المعاديه للمجتمع الى التلاعب بالآخرين او معاملتهم بقسوه او اللامبالاه القاسيه، انهم يفقدون الى الندم او لايندمون على سلوكهم.

غالبا ماينتهدك الاشخاص اللذين يعانون من اضطراب الشخصيه المعاديه للمجتمع القانون ويصبحون مجرمين ، وقد يكذبون ويتصرفون بعنف او اندفاع ويواجهون مشاكل في تعاطي المخدرات والكحول ولديهم صعوبه في الوفاء بعلاقاتهم.

ومن الصفات الاخرى اللتي يعانون منها - هم عرضه لافعال التدمير الذاتي

## تحدي القراءة



فارس السردار

يقدر علو الأصوات المستهجنه جراء إسراف الكثير من الشباب والشبان متابعتهم لما يُحرص على نشره والترويج له عبر صفحاته الفيس بوك والانستقرام، وباقي وسائل التواصل الاجتماعي على الموبايلات الشخصية من استوريات وإعلانات لمعارض الأزياء وكذلك صفحات الترويج للمطاعم أو برامج إعداد الطبخات غريبها وما هو شائع منها. وهنا لا أريد أن أكون كمثّل من يتكرر كل ذلك على فئه الشباب وحتى الكبار، ويفند ما قد تكون عليه هذه البرامج من محدودية فائدتها وحتى الألعاب منها. ولكن ما ينتج عن ذلك من إيمان واستنزاف لأغلب الوقت والجهد والمال يجعلنا كلنا حتى المدمن على متابعتها يصرح بعبارات فيها لوم قد تختلف وتبرنها وحدتها وفق تنوع الثقافة والأرضية التي تربي عليها، وفي المقابل لم تتوقف ردود الأفعال عند الاستهجان والاقتضاء بل ذهبت باحثه عن بدائل، منها ما انبثق عن المجتمع من دعوات وتجمعات وملتقيات تدعو للقراءة والحوار ومراجعة الماضي املاً ببناء المستقبل. خاصة بعد أن استطاعت فكرة تحدي القراءة التي تبنتها دولة الامارات العربية، وحرصت على استدامتها لنقف اليوم على عتبات نسخها المتلاحقة، والتي استطاعت أن تجعلها بمتناول فئات عمرية مختلفة، فألهبت الحماس بعد أن ربطتها بجائزة مادية ومعنوية أراها أكثر أهمية لما تشيعه في أنفس المتبارين من إحساس بالتفرد الحقيقي مما دعانا إلى اقتضاء ما للقراءة من أهمية في ذهن هؤلاء المترشحين والساعين للترشح عبر ما ظهر في المجتمع من تجمعات أو منظمات تحت على تقليد التجربة الاماراتية. أو تعد لها مرشحين للتهيؤ لخوض غمار التجربة عبر هكذا منافسات، وقد تصدت هذه التجمعات لعناوين اختارتها ولم تترك الحبل على الغارب بغية ربطها بالواقع الذي تشعر أن المجتمع بحاجة لسبر أغواره عبر ما طرأ عليه من آراء وظلل على مستوى السلوكيات والعلاقات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية وصولاً إلى المنظومة الاخلاقية المحافظة. خاصة وأن المجتمع بفئاته الشابية يرى أنه على ابواب تغيير حتمي لكثير من المفاهيم بعد أن استطاعت وسائل التواصل الاجتماعي أن تقلص المسافات والحوارج ما بينها وبين المجتمعات التي باتت جميعها بوضع متوازي، لأن مفهوم القرية الواحدة بات قادراً على أن

يُذيب كثيراً من المفاهيم التي بدت الآن ووفق وجهات نظر الأجيال المعاصرة ممكنة التبنى. لكون ما يُمثل الضد منها بات بالياً أو مقيداً لحرية حركة المجتمع والتاريخ.

ولقد قدر لي أن أحظى بفرصة المشاركة بملتقيات عدة ناقشت فيها فئات عمرية مختلفة لكتب لا يمكن أن تكون عابرة، قدر ما هي تحاول الإجابة عن أسئلة تحتاج إلى إجابة ملحة منها كتاب (قراءة في طبيعة المجتمع العراقي) للدكتور علي الوردى وكذلك كتاب الاخلاق للكاتب نفسه، والكتاب الثالث (حديقة الحيوان) للكاتب جورج أوريل، والمطلع على هذه الكتب يدرك بسرعة ما الذي هدف اليه منظم هذه المراجعة لمثل هذه العناوين بالنسبة للمجتمع العراقي الذي تعرض وما زال لما عُرف بزلزال الاحتلال، وتأثير ذلك على سلوك الفرد والجماعة، خاصة بعد أن تم تفكيك البنية الاجتماعية وفق رؤية كاتب ذي شهرة وشعبية واسعة مثل علي الوردى بضمون كتابيه أنفا الذكر. مما يجعلنا نشعر بما يمر به المجتمع العراقي من إحساس مؤلم بجلد الذات والذي ربما أسرف في توصيفها الدكتور علي الوردى.. وكذلك الحال مع جورج أوريل الذي يعنى بالذيل من الطبقة الحاكمة في روايته ( حديقة الحيوان). وهي مقارنة لا يمكن إغفالها إذا ما نظرنا للواقع السياسي العراقي بعد الإحتلال.

على كل حال مثل هكذا ردود أفعال تبدو طبيعية خاصة وأن المجتمع العراقي يتعرض للاهتزاز العنيف في بنيته بعد الإحتلال ولحد الآن. لكن الكل يعرف أن الماء لا بد وأن يصل مستواه بعد كل ارتجاج مهما كان عنيفاً ومهما هيج من كدر كما تقول قاعدة الاواني المستطرقة، وعندها لا بد أن تهدأ النفوس وتذهب باتجاه التفاعل الهادئ الذي يتولد نتيجة القراءة الواعية فيترسب خبرة ومعرفة وقدرة على التحليل والتفكير الناتج عن التأمل والتفكير المقترن بمبدأ الأخذ بالأسباب والنتائج والذي هو بالنتيجة لم يتأت الا بعد الوصول إلى المتحكم بالأشياء ليبقى غير مغادر لفكرة التحدي والاستجابة، وهذا فعل القراءة لكونها أفقاً مفتوحاً يتعاطم مداه كلما أوغلنا فيها، حتى ليبود تأثيرها وما هي عليه من اتساع رؤية، كمثّل ما يراه من يقف على ذرى جبل يستشرف من علوه الافاق، وهو في واقع الحال يتربع موقفاً له داخل قبو، هنا تتحرك البصيرة وتعمل فعلها في وضوح الرؤية/ الحكمة والتي لا يمكن التحصل عليها عبر أي وسيلة أخرى سوى القراءة وكما قال الامام علي(كل وعاء يضيق بما فيه الا وعاء العلم فإنه يتسع)

الكتاب يشحننا بالمعرفة ، والمعرفة تدفعنا نحو التفكير، والتفكير يقدر ما هو معول هدم فهو أحجار لإعادة البناء، ليس الهدف من الكتاب هو تخديرنا أو تسليتنا، بل هو تجربة لا بد أن تضع فينا شيئاً جديداً أو تصنع منا أنساناً أفضل، وتجنّبنا الانسياق وراء العواطف والانفعالات التي لا يتكفيها إلا قلة التبصر وضيق الأفق ومحدوديته.

طب واكتشافات علمية بقلم كارلا النجم

صحة الدماغ، النوم، والتغذية: ثلاثة قرارات صحية لعام 2025



وظائف الدماغ، استقرار المزاج، وإصلاح الجسم.

- حسن عادات نومك: التزم بجدول نوم منتظم، وتجنب الشاشات قبل النوم بساعة. اجعل غرفة نومك مظلمة وهادئة ومريحة لتحفيز الاسترخاء.
- مرحلة نوم حركة العين السريعة (REM): هذه المرحلة أساسية للتعلم والصحة العاطفية. احرص على الحصول على نوم جيد لتسمح لدماغك بالمرور بمراحل النوم العميق وحركة العين السريعة.

أخذ قيلولة قصيرة: إذا لم تحصل على قسط كافٍ من النوم، يمكن أن تساعد قيلولة قصيرة (20-30 دقيقة) في تحسين التركيز والمزاج.

3. التغذية: تغذية الجسم والعقل

ما نتناوله يؤثر بشكل كبير على شعورنا عقلياً وجسدياً. النظام الغذائي الصحي يعزز وظائف الدماغ، ويرفع مستويات الطاقة، ويثبت المزاج.

تناول أطعمة تعزز صحة الدماغ: مثل الأسماك الدهنية (السلمون والسردين) الغنية بالأوميغا3، والخضروات الورقية مثل السبانخ، والتوت، والمكسرات.

اتباع النظام الغذائي المتوسطي: هذا النظام الغني بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخفيفة يعزز صحة الدماغ والقلب.

تجنب الأطعمة المصنعة والسكر: السكر المرتفع والأطعمة المصنعة يمكن أن يسبب التهابات تؤثر على المزاج والتركيز. قلل من استهلاك المشروبات الغازية والوجبات السريعة.

اشرب الماء: الجفاف يؤثر سلباً على التركيز والطاقة. تأكد من شرب 8 أكواب من الماء يوميًا.

خلاصة

مع وضع خططك الصحية لعام 2025، لا تنس التركيز على صحة الدماغ، النوم، والتغذية. هذه المجالات الثلاثة تمثل أساس الصحة الجسدية والعقلية والعاطفية. بخطوات بسيطة يومية، يمكنك تحسين حياتك وجعل هذا العام الأفضل على الإطلاق.

مع بداية عام 2025، نجد أنفسنا نأمل في قرارات السنة الجديدة. وبينما تعتبر أهداف مثل تحسين اللياقة البدنية أو تعلم هواية جديدة شائعة، فإن التركيز على صحة الدماغ، النوم، والتغذية يحدث فرقاً كبيراً في حياتنا اليومية. تتكامل هذه المجالات الثلاثة لتعزيز صحتك العامة، فلماذا لا تكون أولوية هذا العام؟ دعونا نستعرض كيفية تحسين صحة الدماغ، عادات النوم، والنظام الغذائي لتحقيق عام صحي وسعيد.

1. صحة الدماغ: الحفاظ على ذهن نشيط وسعيد

الدماغ هو مركز التحكم في الجسم. يتحكم بكل شيء نفعله، من التفكير والتذكر إلى الشعور والتحرك. العناية بالدماغ تعزز الذاكرة والمزاج وتساعد على الحفاظ على نشاط ذهني قوي مع التقدم في العمر.

نشط عقلك: مثلما تقوي التمارين البدنية جسمك، تعزز الأنشطة العقلية صحة الدماغ. جرب شيئاً جديداً، اقرأ أكثر، أو مارس ألعاب الألغاز. حتى الحرف اليدوية مثل الحياكة أو العزف على آلة موسيقية تساهم في بناء صحة دماغية أفضل.

مارس التمارين الرياضية: التمارين ليست فقط للجسم؛ إنها مفيدة للدماغ أيضاً. المشي، ركوب الدراجة، أو الرقص يعزز الذاكرة والمزاج عن طريق زيادة تدفق الدم إلى الدماغ وتقليل التوتر.

إدارة التوتر: الإجهاد المزمن يرهق الدماغ ويسبب مشاكل في الذاكرة والمزاج. جرب التأمل، اليوغا، أو التنفس العميق. الكتابة اليومية أو قضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء يمكن أن يساعد أيضاً.

احصل على نوم كافٍ: النوم يسمح للدماغ بالراحة والإصلاح وتنظيم المعلومات اليومية. استهدف النوم 7-9 ساعات يومياً لتعزيز التوازن العاطفي والإبداع والذاكرة.

2. النوم: سر الشعور الأمثل

النوم من أول الأشياء التي نتخلى عنها عندما نشغل، لكنه أساسي لصحة الدماغ والجسم. يساعد النوم على تحسين

”تعفن الدماغ“ في عصر الرقمنة: كيف يؤثر الإدمان الرقمي على عقولنا وطرق مواهبته؟

تهدد جودة الحياة ومستقبل الأجيال القادمة.

سبل التعافي والحلول: رغم خطورة هذه الظاهرة، إلا أن الأمل في التعافي موجود. ينصح الخبراء بخطوات عملية تشمل:

- التقليل التدريجي من وقت الشاشة: تحديد أوقات محددة لاستخدام الأجهزة الرقمية والالتزام بها.
- تعزيز النشاط البدني والاجتماعي: الانخراط في أنشطة بدنية وتفاعلات إنسانية بعيدة عن الشاشات.

• تعليم محو الأمية الرقمية: زيادة وعي الأطفال والشباب بتأثير المحتوى الرقمي وتشجيعهم على التفكير النقدي.



انخفاض القدرة على التركيز والتفاعل العميق مع العالم من حولنا.

الأسباب والآثار النفسية: تُفسر المعالجة النفسية ماريسا بير الظاهرة كإفراط في استهلاك ”السعرات المعرفية الفارغة“، مشبهة إياها بتناول الوجبات السريعة التي تشبع على المدى القصير لكنها تضر بالصحة على المدى الطويل. وتشير دراسات إلى أن هذا الإدمان يقلل من مستويات الدوبامين والسيروتونين في الدماغ، مما يؤدي إلى اضطرابات في النوم، وانخفاض التركيز، وزيادة القلق.

التأثير الاجتماعي والاقتصادي: يؤدي تعفن الدماغ إلى تداعيات خطيرة على الأفراد والمجتمعات. انخفاض الإنتاجية، ضعف مهارات التفكير النقدي، وارتفاع معدلات الاكتئاب من بين الآثار التي

مقدمة القصة الشخصية: في يوم من الأيام، أدركت ”جوان هانتر“، وهي أم عزباء مقيمة في دبي، أن حياة ابنها تغيرت بشكل جذري بسبب استخدام الإنترنت. كان ابنها طالباً متفوقاً ومشاركاً نشطاً في الأنشطة اللاصفية، إلا أن هذا تغير مع حصوله على أول هاتف ذكي وهو في سن العاشرة. تدريجياً، تحول فضوله الرقمي البريء إلى إدمان ضار، وأصبح ضحية للتلاعب عبر الإنترنت. هذا المثال الشخصي يسلط الضوء على ظاهرة عالمية تُعرف اليوم باسم ”تعفن الدماغ“.

تعريف ”تعفن الدماغ“: ”تعفن الدماغ“، وهو مصطلح اخترته جامعة أكسفورد ككلمة العام في 2024، يعبر عن التدهور العقلي والعاطفي الناتج عن التعرض المستمر للمحتوى الرقمي السريع والسطحي، ما يؤدي إلى

دور الأسرة والمجتمع: يقع جزء كبير من المسؤولية على الآباء والمعلمين لتوجيه الأطفال نحو استخدام مسؤول للتكنولوجيا. يُنصح بإنشاء مناطق خالية من الشاشات في المنزل وتعليم الأطفال مهارات إدارة الوقت والوعي الرقمي.

خاتمة: رغم أن ”تعفن الدماغ“ يمثل تحدياً عالمياً، إلا أن إدراك المشكلة واتخاذ خطوات صغيرة للتغيير يمكن أن يُحدث فرقاً كبيراً. وكما قالت ماريسا بير: ”الدماغ الذي تكيف مع العادات السطحية لديه القدرة على التعافي والازدهار مع التغذية العقلية السليمة“.

في النهاية، القرار بيدنا؛ إما أن نواصل السير في طريق الإدمان الرقمي، أو نعيد بناء علاقتنا مع التكنولوجيا لتحسين جودة حياتنا وحياة الأجيال القادمة.

أبرز 10 تقنيات مثيرة للجدل في عام 2024

الفعلي، مثل تعطلها في الرمال والتلوج، وتعرضها لمشاكل هيكلية متكررة.

8. الروبوتات البشرية

شهدت تطوراً ملحوظاً بفضل الذكاء الاصطناعي، مثل روبوت ”أوبتيমوس“ من تسلا، الذي يتميز بتصميم يحاكي الإنسان ومهارات متعددة.

9. التزييف العميق

أصبحت تقنية التزييف العميق أكثر تعقيداً، مما زاد من انتشار الأخبار المزيفة والفيديوهات المفبركة. أثارت التقنية مخاوف كبيرة بشأن تأثيرها على الأمن والخصوصية.

10. النظارات الذكية

رغم الضجة التي أثارته نظارات مثل ”أبل فيجن برو“ و”ميتا كويست 3“، إلا أن الأسعار المرتفعة والمشاكل الصحية مثل آلام العين قللت من إقبال المستخدمين عليها.

ختاماً

عام 2024 كان حافلاً بالتطورات التكنولوجية التي مزجت بين الأمل والقلق. ومع اقتراب عام 2025، ينتظر العالم المزيد من الابتكارات التي قد تحمل معها فرصاً وتحديات جديدة.

مكنك الشرائح الأشخاص من التحكم بالأجهزة عبر التفكير. فتحت هذه التقنية أفقاً واسعاً للطب، خاصة للأشخاص ذوي الإعاقات الحركية.

4. الأجهزة الكلاسيكية المُحدثة

أعدت شركات مثل ”كوداك“ إنتاج أجهزة كلاسيكية بتحديثات عصرية، مثل كاميرا ”سوبر 8“ ومشغلات الكاسيت. لاقت هذه الأجهزة ترحيباً واسعاً لدى عشاق التكنولوجيا القديمة.

5. مساعد الذكاء الاصطناعي

رغم انتشار الأجهزة القابلة للارتداء التي تعد بإحداث ثورة في الاستغناء عن الهواتف الذكية، إلا أن معظمها، مثل ”إيه آي بين“، فشل في تلبية التوقعات، مما أثار الشكوك حول جدواها.

6. العملات المشفرة

شهدت ارتفاعاً قياسيًّا، مع مشاريع مثيرة مثل ”وردلداين“، التي تتطلب مسح قزحية العين لإنشاء هوية رقمية. ومع ذلك، لم تحل من قضايا الاحتيال والجدل حول الخصوصية.

7. شاحنة ”سايبيرتراك“ من تسلا

رُوج لها كأقوى شاحنة غير قابلة للتدمير، لكنها أثبتت ضعفاً عند الاستخدام

شهد عام 2024 تطورات تكنولوجية هائلة، حيث حققت التقنيات الذكية والذكاء الاصطناعي قفزات نوعية، بينما ظهرت تقنيات أخرى أثارت الجدل بتأثيراتها الإيجابية والسلبية. نستعرض فيما يلي أبرز 10 تقنيات لفتت الانتباه خلال هذا العام:

1. الذكاء الاصطناعي التوليدي

أدوات مثل ”شات جي بي تي“، ”جيميني“، و”كوبالوت“ أحدثت ثورة بقدرتها على إنشاء نصوص وإنتاج محتوى متنوع بجودة عالية. تجاوز الذكاء الاصطناعي أخطاء الماضي وأثبت فعاليته في العديد من المجالات، من الطب إلى التعليم. لكن مع الفوائد الكبيرة، ظهرت تحديات، مثل تهديده للوظائف وانتشار التزييف العميق.

2. التكنولوجيا المساعدة

قفزة نوعية شهدها هذا المجال لتسهيل حياة ذوي الإعاقات. من أبرز الأمثلة قنار يسجل رجفان اليد، ونظارات تقرأ اللافتات، وابتكارات مثل سترات حسية تتيح للضم الشعور بالموسيقى.

3. الشرائح الدماغية

تحولت الخيال العلمي إلى واقع مع تجارب ناجحة لشركة ”نيورالينك“، حيث

## سابالينكا تبدأ حملة الدفاع عن لقب أستراليا المفتوحة بفوز قوي على ستيفنس



الكاملة على المباراة. واستطاعت إنهاء المجموعة بسهولة بنتيجة 6-1 في 32 دقيقة، لتحقق فوزاً مستحقاً في أولى خطواتها نحو الدفاع عن اللقب.

وعن المباراة، عبرت سابالينكا عن سعادتها بالانتصار قائلة: "أحب هذا المكان. الأجواء هنا مذهلة، والجمهور تمنحني طاقة كبيرة. المباراة لم تكن سهلة، وسلون ستيفنس دائماً خصم صعب". وأضافت: "رغم أنني لم أعب بأفضل مستوى ممكن، إلا أنني سعيدة بإنهاء المباراة بمجموعتين متتاليتين، وهذا يمنحني ثقة كبيرة للمباريات المقبلة".

بالنسبة لسليو ستيفنس، بطلة بطولة أمريكا المفتوحة لعام 2017، تأتي هذه الخسارة كجزء من سجل غير موفق لها في ملبورن، حيث ودعت البطولة من الدور الأول في أربع مشاركات من آخر خمس.

ومن المقرر أن تلقي سابالينكا في الدور الثاني مع الإسبانية جيسكا بوساس مانيرو، التي تأهلت بدورها بعد فوزها على البريطانية سوناي كارتال بنتيجة 6-1 و6-7 (5-7). المباراة المقبلة ستكون اختباراً جديداً لسابالينكا التي تطمح لمواصلة مشوارها نحو لقب جديد يعزز مكانتها في صدارة التصنيف العالمي.

افتتحت البيلاروسية أرينا سابالينكا، المصنفة الأولى عالمياً، مشوارها في بطولة أستراليا المفتوحة للتنس، أولى البطولات الأربع الكبرى لهذا العام، بفوز مميز على الأمريكية سلون ستيفنس بنتيجة 6-3 و6-2، في المباراة التي أقيمت يوم الأحد في ملبورن. وتسعى سابالينكا، التي تحمل لقب البطولة العام الماضي، لتحقيق إنجاز تاريخي يتمثل في الفوز بالبطولة للمرة الثالثة على التوالي، وهو إنجاز لم يتحقق منذ السويسرية مارتينا هينغيس عام 1999.

بدأت سابالينكا المباراة بقوة، حيث فرضت سيطرتها منذ البداية ونجحت في كسر إرسال ستيفنس مرتين متتاليتين في الشوطين الثاني والرابع، لتتقدم بنتيجة 4-0. رغم محاولات ستيفنس للعودة إلى المباراة، حيث تمكنت من كسر إرسال سابالينكا في الشوطين الخامس والسابع، وتقليص الفارق إلى 4-3، استعادت سابالينكا زمام الأمور سريعاً. ونجحت البيلاروسية في كسر إرسال ستيفنس للمرة الثالثة في الشوط الثامن قبل أن تحسم المجموعة الأولى لصالحها بنتيجة 6-3 خلال 38 دقيقة من اللعب.

في المجموعة الثانية، قدمت سابالينكا أداءً أكثر تماسكاً وفعالية، حيث كسرت إرسال ستيفنس مجدداً في الشوطين الثالث والخامس، لتفرض سيطرتها

## إنتر ميلان يستعيد المركز الثاني في الدوري الإيطالي بفوزه على فيثيستيا

الدولي ماتيو دارميان، الذي سجل الهدف الوحيد في المباراة من مسافة قريبة، بعد أن تصدى الحارس الصربي فيليب ستانكوفيتش لتسديدة الأرجنتيني لاوتارو مارتينيز في الدقيقة 16.

ورفع إنتر رصيده إلى 43 نقطة ليحتل المركز الثاني بفارق نقطة واحدة عن أتالانتا الثالث، رغم أن إنتر لعب 18 مباراة فقط مقارنة بـ19 مباراة لأتالانتا، ولا يزال لديه مباراتان مؤجلتان أمام فيورنتينا وبولونيا. في المقابل، توقف رصيد فيثيستيا عند 14 نقطة في المركز التاسع عشر.

بهذا الفوز، عاد "نيراتزوري" إلى طريق الانتصارات بعد خسارته المثيرة في نهائي كأس السوبر الإيطالي في جدة أمام ميلان، حيث أهدر تقدمه 2-0 وخسر 2-3، مما حرم الفريق من تحقيق لقبه الرابع على التوالي في المسابقة.



صعد إنتر ميلان، حامل لقب الدوري الإيطالي، إلى المركز الثاني بعد تحقيق فوزه السادس على التوالي في المسابقة، بتغلبه على مضيفه فيثيستيا 1-0 يوم الأحد ضمن منافسات الجولة العشرين. بهذا الفوز، تجاوز أتالانتا الذي تعادل سلبيا مع أودينيزي يوم السبت. يدين فريق المدرب سيموني إنزاغي بالفضل في هذا الانتصار إلى مدافعه

## اتحاد العاصمة يتأهل للربع نهائي الكونغفدرالية الأفريقية بعد فوزه على أورابا يوناييتد

ذلك لم يكن كافياً لتغيير نتيجة المباراة.

بهذا الفوز، رفع اتحاد العاصمة رصيده إلى 11 نقطة ليعتلي صدارة المجموعة الثالثة، بينما بقي رصيد أورابا يوناييتد عند نقطتين في المركز قبل الأخير.

وفي المجموعة الثانية، تعادل نهضة بركان المغربي بدون أهداف مع مضيفه لوندنا سول في أنغولا، ليعزز صدارته برصيد 13 نقطة. أما الفريق الأنجولي، فينتيل الترتيب برصيد نقطتين.

وفي مباراة أخرى، تأهل فريق ستيلينبوش الجنوب أفريقي إلى جانب نهضة بركان إلى دور الثمانية بعد فوزه 2-0 على ضيفه استاد مالي، ليرفع رصيده إلى 9 نقاط، متوقفاً بفارق خمس نقاط على الفريق المالي قبل جولة واحدة على نهاية دور المجموعات.



حسم فريق اتحاد العاصمة الجزائري تأهله إلى دور ربع النهائي في بطولة كأس الكونغفدرالية الأفريقية لكرة القدم بعد فوزه على مضيفه أورابا يوناييتد بنتيجة 2-1 يوم الأحد. افتتح سيكو غاساما التسجيل لاتحاد العاصمة في الدقيقة 14، بينما أضاف حسام الدين غشة الهدف الثاني بعد مرور ساعة من اللعب. ورغم تسجيل كاموغيلو مولوي هدف تقليص الفارق لأورابا يوناييتد في الوقت بدل الضائع، إلا أن

## أزمة الإصابات تضرب وست هام: تحديات جديدة للمدرب غراهام بوتير



على المدرب الجديد للفريق، غراهام بوتير، الذي تولى قيادة الفريق مؤخراً، ويواجه تحدياً كبيراً في تحقيق نتائج إيجابية مع تشكيلة محدودة الخيارات.

ويحتل وست هام حالياً المركز الرابع عشر في جدول ترتيب الدوري الإنجليزي، ويأمل في تحسين وضعه عندما يواجه فولهام في مباراته المقبلة للمدرب الجديد، الذي يسعى لرفع معنويات الفريق وتقديم أداء يعيد الثقة لجمهور وست هام التي تأمل في موسم أكثر استقراراً. وهل سيكون للمدرب الجديد خطة طوارئ

في الدوري، يبدو أن حظوظه مع الإصابات مستمرة، مما سيؤثر على فعالية الفريق الهجومية في الفترة المقبلة.

وتأتي إصابة فولكروغ في وقت عصيب بالنسبة لوست هام، الذي يعاني من سلسلة إصابات أثرت بشكل كبير على تشكيلته الأساسية. فقد تعرض قائد الفريق، غارود بوين، لكسر في القدم، مما أجبره على الغياب عن الملاعب لفترة طويلة، كما خضع المهاجم ميكائيل أنطونيو لعملية جراحية بعد تعرضه لحادث سير خطير أدى إلى كسر في ساقه. هذه الغيابات تضع ضغطاً كبيراً

أعلن نادي وست هام يوناييتد، المنافس في الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، أن مهاجمه الألماني نيكلاس فولكروغ سيغيب عن الملاعب لعدة أسابيع بسبب إصابة في عضلات الفخذ الخلفية، تعرض لها خلال مباراة كأس الاتحاد الإنجليزي التي انتهت بخسارة فريقه أمام أستون فيلا.

فولكروغ، الذي انضم إلى وست هام قادماً من بروسيا دورتموند في أغسطس الماضي، كان قد غاب عن الملاعب لمدة شهرين في وقت سابق من الموسم بسبب إصابة في وتر العرقوب. ورغم عودته مؤخراً وتألقه بتسجيل هدفين

في ظل هذه التحديات، يبقى السؤال المطروح هو كيف سيتمكن وست هام من التعامل مع أزمة الإصابات المتكررة، وهل سيكون للمدرب الجديد خطة طوارئ

تعويض الغيابات المؤثرة في الفريق؟ كما ينتظر عشاق الفريق أن تظهر المواهب الشابة والبدلاء دوراً فعالاً في سد الفجوات وتحقيق نتائج إيجابية في الفترة المقبلة.



## إضحك على الماشي

تعرفيني؟

+ غبي رمى تلفونه من النافذة، وعندما نزل وجده مكسور، قال: غريبة؟ مع أي مشغل وضع الطيران؟

+ رجل سمى أولاده: صقر وفهد وذيب واسد، قالوا شو السبب؟ قال: لما احتاجهم أصرخ: تعالوا يا حيوانات!

+ بخيل فتح محل حلويات، نزل إعلان بالجريدة، مطلوب عمال معهم سكري!!

+ سألوا محشش: أيهما أطول الليل أم النهار؟ قال عن نفسي عمري ما شفتهم أبداً واقفين جنب بعض!

+ صيني تزوج صينية، خلفوا طقم كاسات.

+ واحد مسطول وقع صاحبه بالبئر، راح ينتظره عند الحنفية.

+ محشش فحص نظره طلع 6 على 6 قال: والله الدكتور لخبطني كان جبت أكثر؟

+ جد يقول لحفيده: روح إتخبي أستاذك جاي يزورنا! قال الحفيد: أنت روح إتخبي، لأنني اخبرته أنك توفيت؟

+ واحد أهبل خلف 7 أولاد سمى نفسه 7 أب.

+ واحد يسأل زوجته: وش رأيك نرجع زي زمان؟ قالت كيف يعني؟ قال: لا أعرفك ولا

## سودوكو

4			5					1
			4					3
		8		9		4		
		5		2				3
2					3			6
1				6	4	8		
		2		8		6		
	8				1			
6					5			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- شاعر صوفي عربي - الأسم الثاني لرئيس دولة مجاورة (معكوسة)
- 2- مهبط الطائرات - عبر - أغبر (معكوسة)
- 3- يستقبل - قصدت (معكوسة) - أرشد (معكوسة)
- 4- عملة آسيوية (معكوسة) - يرجع - نصف بهاء
- 5- من أنواع الكتابة
- 6- بيتي - لقب (معكوسة)
- 7- طين (معكوسة) - نسبح - حاجز
- 8- خلفي - مغلف (معكوسة)
- 9- نمشي - حرف ناصب (معكوسة)
- 10- دولة آسيوية - من أبناء نوح
- 11- في العود (معكوسة) - ماركة سيارات
- 12- ممثلة مصرية - اسم موصول

عمودي:

- 1- أديب لبناني عالمي
- 2- من الطيور - طليق - سرور (معكوسة)
- 3- بكى - مدينة مصرية - شاي بالأجنبية
- 4- مدينة عراقية - توضع في المعصم
- 5- وثاق - حروف متشابهة
- 6- فاه - حرف ناصب - متشابهان
- 7- أرجع - خوف - اصبر
- 8- رغبات - رقد
- 9- ضياع - من كرماء العرب - متشابهان
- 10- متشابهان - أمل (معكوسة)
- 11- من الطيور (معكوسة) - شعور (معكوسة)
- 12- ممثلة مصرية - هرم

الحل السابق

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

## حكم وامثال

-لاستطيع أحصائيات العالم قياس دفعه إبتسامة.

- الحياة كالمرآة، تحصل على أفضل النتائج حين تتبسم لها.

- أكثر الإبتسامات يميناً وشمالاً على طول الطريق، فإنك لن تعود للسير فيه ثانية.

- الزهرة التي تتبع الشمس، تفعل ذلك حتى في اليوم المليء بالغيوم.

- إذا نظرت بعين التفاؤل إلى الوجود، لرأيت الجمال شائعاً في كل ذرته.

- الأمل يخفف الدمعة التي يسقطها الحزن.

- البشاشة سيّدة محترمة تطلب أن لا تخدمها أيدٍ قذرة .

- ما تريد نيله بالإرهاب، يسهل عليك نيله بالإبتسام.

- ليكن وجهك باسمياً وكلامك ليناً، تكن أحب إلى الناس ممن يعطيهم الذهب والفضة

- الأسنان تتبسم، ولكن! هل يبتسم القلب؟

- بالإبتسامة تذلل الصعاب.

## زرقاء اليمامة

- عاماً، واصبح الجميع بناءة للوطن بدل تخريبه.

- نعم العقل يا زرقاء ما فعله مندبلاً، وعلى النظام الجديد في سوريا، أخذ العبر من التاريخ القديم والجديد، وكل المواطنين السوريين المشاركة في الحكم وإدارة بلادهم لما فيه الخير.

= إنني احزن عندما يتم الإنتقام الأعمى، والكل يعلم أن المواطن البسيط يريد أن يعيش، وينفذ ما يأمره النظام، وإلا فالعاقبة الوخيمة تنتظره، نتمنى أن يلهم الحكام الجدد الحكمة والرأي الصائب.

- نتمنى ذلك يا طويل العمر.

- يسعد صباحك يا زرقاء، أنت ترين ما لا نستطيع رأيته، فماذا ترين؟

= إنني أرى يا طويل العمر، الوضع السوري بعد هروب الأسد إلى موسكو وهو إتجاه النظام الجديد إلى الإنتقام.

- وماذا يعني هذا يا زرقاء؟

= الحقيقة إتجاه خاطيء، ولنا في ذلك تجارب تاريخية، فالعنف يولد العنف، ولكن المسامحة هو سيد الحل السليم، كما حدث في العراق عندما لجأ إلى الإنتقام من النظام الذي سبقه، وما حدث من إرهاب وقتل ودمار البنية التحتية في العراق، وما حدث في جنوب افريقيا، عندما أصدر نيلسون مندبلاً عفواً

## كانون 1 / ديسمبر 2024

انتبه لاحتياجاتك الشخصية، لديك من الطاقة مايفوق طاقة من تعيش معهم على أي حال توقع أن تواجه بعض المعارضات، قد تنتقل إلى عمل جديد يزيد من دخلك.

يفسح لك المجال للتعبير عن رأيك في قضية مهمة وتزداد ثقة الناس وإعجابهم بحوارك وذكائك، تلي دعوة أحد الأصدقاء.

بعد فترة من الانقطاع بينك وبين من تحب تعود الآن المياه إلى مجاريها الطبيعية. كن واثقاً من نفسك وعالج الأمور بهدوء تام.

ترددك في أمر ما سيكون لمصلحتك، وترى أموراً كنت تجهلها في السابق، الوقت الآن مناسب لمصارحة الحبيب بما يدور في نفسك.

خلاف مع بعض الأقارب يحرك الغدا، لا تخضم الأمور فكل شيء له حل ولاداعي للمشكلات، أمورك المادية في تحسن، خبر سار يفرك.

يفسح لك قريبا المجال للتعبير عن رأيك بكل صراحة حول مشكلة عائلية وترى قبول من الجميع لأرائك. التزم بمسؤولياتك.

تسوية بينك وبين من تحب لا ترفض ما يعرضه عليك، شخص مقرب ينقذك من ورطة وقعت بها. نصيحة من أحد الأصدقاء تكتشف أنها صادقة.

قد تناقش أموراً مالية أو معاملات إدارية ولا تصل إلى نتيجة مقبولة ترضي تفكيرك ولكنك أحياناً تستسلم للأمر الواقع فلا باليد حيلة.

الفترة مناسبة جداً الآن لتعزيز الروابط الاجتماعية والاندماج مع الآخرين فلا تتردد، أفكار مغلقة تتتابك دون مبرر فابتعد عنها.

انتبه إلى كل صغيرة وكبيرة قبل أن تخطو أية خطوة وتوقع على العقود استشر من هم أعلم منك بهذه الأمور وأسأل أصحاب الاختصاص على كل التفاصيل

الأجواء مشحونة وعاصفة تنذر بالمتاعب والمسؤوليات، لكنك على قدر كبير من المسؤولية ولا تؤثر عليك مهما كانت قوية تمالك أعصابك وكن هادئاً.

ما تشكو منه بحاجة إلى حل فوري وسريع، لقاء مع احد الأشخاص تثير خلاله قضية قديمة تهلك، رسالة مهمة تعيد إليك ثقتك بنفسك.

## توقعات الفلك

برج الحمل :

برج الثور :

برج الجوزاء :

برج السرطان :

برج الأسد :

برج العذراء :

برج الميزان :

برج العقرب :

برج القوس :

برج الجدي :

برج الدلو :

برج الحوت :



## Small Bursts of Activity: A Game-Changer for Heart Health



In a world where cardiovascular disease remains a leading cause of death, innovative strategies to improve heart health are always welcome. A recent study led by Dr. Emmanuel Stamatakis from the University of Sydney offers new insights into how brief, vigorous bursts of physical activity can significantly reduce the risk of major adverse cardiovascular events (MACE), including heart attacks, strokes, and heart failure. This emerging approach, known as vigorous intermittent lifestyle physical activity (VILPA), highlights a simple yet effective way to promote cardiovascular health, particularly among those who struggle with structured exercise routines.

### Physical Inactivity: A Global Public Health Challenge

Physical inactivity contributes to an alarming 6 million deaths annually and accounts for 15–20% of cardiovascular diseases worldwide. Despite the benefits of structured exercise, such as gym sessions or fitness classes, only 20% of middle-aged and older adults engage in these activities regularly. This underscores the urgent need for more accessible alternatives to promote physical activity among the broader population.

“Structured exercise is fantastic but not feasible for everyone,” notes Dr. Stamatakis. “VILPA, however, offers a practical and manageable option, integrating bursts of vigorous activity into daily routines without requiring significant time, preparation, or equipment.”

### The Science Behind VILPA

The study, published in the Brit-

ish Journal of Sports Medicine, analyzed data from over 103,000 middle-aged adults in the UK Biobank. Participants wore activity trackers for a week to monitor their movements, with researchers focusing on short bursts of intense activity lasting 10 seconds to 1 minute. These incidental activities, such as climbing stairs or carrying groceries, were associated with substantial cardiovascular benefits, especially for women.

### VILPA’s Impact on Women’s Heart Health

For women who did not engage in formal exercise, just 3.4 minutes of daily VILPA was linked to remarkable health outcomes:

- 51% lower risk of heart attack
- 67% reduced risk of heart failure
- 45% decreased risk of any MACE

Even shorter durations—1.2 to 1.6 minutes per day—led to significant risk reductions. These findings suggest that incorporating brief, high-intensity activities into daily life could be a feasible and impactful strategy for improving cardiovascular health in women.

### Insights into Men’s Cardiovascular Health

Men who averaged 5.6 minutes of daily VILPA experienced a 16% reduction in the risk of MACE compared to those with no VILPA. However, unlike women, men did not show significant associations between VILPA and specific cardiovascular outcomes. Dr. Stamatakis suggests that differences in intensity levels during VILPA may partly explain this disparity.

### Why VILPA Matters

The implications of this study are profound. First, VILPA requires far less time than traditional exercise

guidelines recommend, making it accessible to individuals with busy schedules or physical limitations. Second, these incidental activities can seamlessly integrate into daily routines, eliminating barriers such as cost and lack of time. However, building a VILPA habit requires consistent effort and support.

“Small amounts of VILPA are not a quick fix,” cautions Dr. Stamatakis. “But they can serve as a stepping stone toward developing long-term physical activity habits.”

### Practical Tips for Increasing VILPA

Incorporating VILPA into daily life doesn’t have to be complicated. Experts suggest the following strategies:

- Take the stairs: Skip the elevator and opt for a brisk climb.
- Carry groceries: Treat trips to and from the car as opportunities for short bursts of activity.
- Set reminders: Use wearable devices to prompt quick exercises, like jumping jacks or squats, throughout the day.
- Use a standing desk: Alternate between sitting and standing to encourage movement.

### A Step Toward Better Health

Dr. Cheng-Han Chen, a cardiologist at MemorialCare Saddleback Medical Center, calls the study’s findings “promising and optimistic.” He emphasizes the importance of lifestyle interventions for preventing cardiovascular disease, rather than waiting for it to progress.

Dr. Rigved Tadwalkar, from Providence Saint John’s Health Center, agrees. “The study highlights the potential of brief, intense physical activities as a practical and accessible strategy for improving heart health,” he says.

### The Path Forward

As researchers continue to explore the benefits of incidental physical activities, including light and moderate-intensity movements, VILPA stands out as a simple yet transformative approach to reducing cardiovascular risk. By incorporating small bursts of vigorous activity into daily routines, individuals can take meaningful steps toward better heart health—one minute at a time.

## Mitigating Pollution in EV Battery Production: Challenges for China & India



Electric vehicles (EVs) are central to the global shift toward decarbonization, yet a recent study from Princeton University reveals an often-overlooked challenge: the environmental impact of battery manufacturing. Specifically, refining critical minerals like nickel and cobalt for EV batteries could lead to significant sulfur dioxide (SO<sub>2</sub>) emissions, particularly in manufacturing hubs like China and India.

### Pollution Hotspots in Supply Chains

The study highlights that fully domesticating EV supply chains in China and India could increase national SO<sub>2</sub> emissions by up to 20%. This rise stems mainly from the refining and production of essential battery components, with SO<sub>2</sub> being a precursor to fine particulate matter. These particles contribute to severe health problems, including cardiovascular and respiratory diseases, making pollution a pressing issue for both nations.

China, with its established EV supply chain, faces the challenge of cleaning up existing processes, while India has the opportunity to build a cleaner system from the outset. For India, focusing on pollution controls in its power sector is a vital first step. In contrast, China must prioritize mitigating SO<sub>2</sub> emissions from battery manufacturing, which remains a less regulated area.

### The Role of Alternative Battery Chemistries

The researchers emphasize the potential of alternative battery chemistries like lithium iron phosphate (LFP). Unlike traditional batteries relying on nickel

and cobalt, LFP batteries avoid many of the emissions associated with mineral refinement. Increasing the adoption of these alternatives could significantly reduce pollution without compromising the EV transition.

### Global Implications

The study warns that pollution from battery production is a global challenge, not confined to China and India. Outsourcing battery manufacturing could simply shift the environmental burden to other countries. Proactive measures, such as strict air pollution standards and clean supply chain practices, are crucial to avoid this outcome.

### A Human-Centered Approach

Decarbonization plans must balance technological advancement with human well-being. While EVs offer clear climate benefits, they also pose environmental trade-offs. “Even the most promising technologies can have unintended consequences,” said Wei Peng, the study’s lead author.

Addressing these challenges requires a multifaceted approach: enforcing strict pollution controls, adopting alternative battery chemistries, and ensuring that supply chains prioritize environmental and public health. By integrating these strategies, countries can advance the EV transition while minimizing its environmental impact.

Ultimately, this study serves as a reminder that sustainable energy solutions must consider both technological efficiency and their impact on people and ecosystems

## Wings of Freedom: The Hamas-Israel Prisoner Exchange



The prisoner exchange process between Hamas and Israel began on Sunday, with three Israeli hostages being handed over to the Red Cross in preparation for their transfer to the Israeli army. Meanwhile, the Israeli Prison Service is set to release 90 Palestinian prisoners as

part of the ceasefire agreement between the two sides.

The three Israeli hostages are: Romy Gonen (24), Emily Damari (28), and Doron Shternberghir (31). They were handed over to the Red Cross in Gaza for transportation through the Netzarim crossing.

Later, U.S. President-elect Donald Trump confirmed via his platform “Truth” that the release of the hostages had begun, noting that the Israeli Prison Service had received a list of Palestinian prisoners expected to be released today as part of the “Wings of Freedom” operation.

It is expected that 90 Palestinian prisoners will be released, with the “Nakhshon” unit transporting them to Ofer Prison in the West Bank, where their identities will be verified by Red Cross representatives. Reports indicate that 78 prisoners will be sent to the West Bank, while 12 will be transferred to East Jerusalem.

The Israeli Prison Service will oversee the transport of prisoners to release points in the West Bank, while those being released in East Jerusalem will be freed at the Russian Compound detention center, where Israeli police will finalize the release process.

## Amid Major Shifts, Baghdad Faces a Tough Task in Disbanding Armed Factions



In the midst of seismic changes across the Middle East, including the weakening of Iran-aligned armed groups in Gaza and Lebanon, and the ousting of Syria’s former president Bashar al-Assad by opposition forces, Baghdad is undertaking a challenging and risky mission.

The Iraqi government is attempting to convince various armed factions—many of which previously fought against U.S. forces and launched rockets and drones at Israel in support of Hamas in Gaza—to either disarm or integrate into the official security forces. This effort comes at a time when the upcoming U.S. administration, led by President-elect Donald Trump, has vowed to increase pressure on Tehran, which has long supported a number of political parties and armed factions in Iraq.

Some officials in Baghdad are worried that Iraq may be next in line for significant changes to the current status quo. Iraqi Foreign Minister Fuad Hussein confirmed that Baghdad is working to persuade these factions to give up their weapons. However, he downplayed concerns that Iraq is on the brink of facing strikes from Israel or the U.S. against these groups. He stated, “We do not believe Iraq is the next target,” but he acknowledged that the government is in talks to control these factions while maintaining a delicate balance in its relationships with both Washington and Tehran. “Two or three years ago, it was impossible to even discuss this issue in our society,” he added.

Hussein emphasized that the current situation is no longer acceptable, referring to the presence of armed groups operating outside of the state’s control. “Many political leaders and parties have started discussing this issue, and I hope we can convince the leaders of these groups to disarm and become part of the armed forces under government authority,” he added.

Iraq’s ability to maintain this balance was tested when Iranian-backed Iraqi armed groups launched attacks on Israel and U.S. forces in Iraq. These groups claimed their actions were in solidarity with the Palestinians in Gaza, who were facing a devastating Israeli military campaign. However, the attacks quickly subsided, especially after Hezbollah in Lebanon suffered severe blows in September 2024.

A ceasefire in Gaza has given the Iraqi government some breathing space, despite widespread uncertainty about how the country will handle the situation after Donald Trump takes office. During Trump’s previous presidency, relations between the U.S. and Iraq became strained after he ordered the assassination of Qassem Soleimani, the commander of Iran’s Quds Force, in Baghdad in 2020, which led to an Iranian ballistic missile strike on an Iraqi base housing U.S. troops.

## Iraqi Prime Minister Visits London to Sign “Strategic Partnership Agreement”



Iraqi Prime Minister Mohammed Shia al-Sudani announced on Monday, upon his arrival in London, that he would sign a “Strategic Partnership Agreement” to strengthen cooperation between Iraq and the United Kingdom.

Sudani stated that the agreement represents “the beginning of a new era in the relationship between Iraq and the United Kingdom.” He added that “there will also be a joint statement on security cooperation between Iraq and the UK for bilateral collaboration.”

Sudani made these remarks aboard the plane en route to the British capital, where he is beginning a three-day visit. During this visit, he will meet with UK Prime Minister Keir Starmer, King Charles III, and representatives from major British companies. Meanwhile, the British Prime Minister announced an ambitious export program valued at £12.3 billion (over €14 billion), approximately “ten times the trade volume of last year” between the UK and Iraq, a country rich in oil resources.

Starmer welcomed “a new era of cooperation between the United Kingdom and Iraq that will bring

mutual benefits, from trade to defense.”

The British statement also revealed that Starmer and Sudani will begin discussions on a “new agreement on migrant returns” unveiled at the end of November. The agreement is aimed at “supporting the fight against illegal immigration and strengthening the UK’s borders.”

The statement continued, “Once finalized, the agreement will ensure that those who are not entitled to remain in the UK are deported swiftly.” Additionally, it highlighted that London has provided Iraq with £66.5 million (over €79 million) worth of equipment to “enhance Iraqi border security and dismantle human trafficking networks.”

Following in the footsteps of previous Conservative governments, Starmer’s Labour government has made curbing illegal and legal migration a top priority.

In an interview, Prime Minister Sudani emphasized that the UK is a “friendly nation with which we share a historic relationship,” expressing hope that “the outcomes of this visit will indeed advance the relationship forward.”

Sudani described the Strategic Partnership Agreement as one of the key milestones in Iraq-UK relations, stating, “There is also a joint statement on security cooperation, especially after reaching agreements on the end of the international coalition’s mission in Iraq as previously announced.”

Amidst the regional tensions fueled

by the Gaza war between the Israeli army and Hamas, Iranian-backed Iraqi armed groups carried out dozens of drone and rocket attacks against coalition forces in the winter of 2023. The UK, like France, is part of the U.S.-led international coalition.

To prevent further escalation on Iraqi soil, Prime Minister Sudani, who came to power with the backing of Iran-aligned parties, has begun discussions with Washington on the future of the coalition, which also operates in Syria to combat ISIS elements.

Foreign military advisors from the coalition are set to begin withdrawing from bases in federal Iraq starting in September 2025. The second phase of the withdrawal will commence in September 2026 for coalition forces stationed in the Kurdistan region of northern Iraq.

Since October 7, 2023, despite the Gaza war and the conflict in Lebanon between the Israeli army and Hezbollah, Iraqi authorities have managed to keep the country shielded from regional violence and tensions, even as Iranian-backed armed groups have claimed attacks on Israel.

Sudani also noted that “important agreements with British companies will be announced during the visit,” explaining that “the Iraqi delegation includes a group of Iraqi businessmen, and we always favor partnerships between the Iraqi private sector and foreign companies.”

## Trump Revives '51st State' Idea Amid Trudeau's Resignation and Canada's Political Shifts



With the resignation of Justin Trudeau, former U.S. President Donald Trump once again raised the idea that Canada could become the "51st state." This notion, which he has previously joked about, resurfaced after Trudeau stepped down, marking the end of his nearly decade-long leadership. Trump

reiterated his unusual proposal for the U.S. to annex both Greenland and Canada, tying this to the latest developments in Canadian politics.

After Trudeau cited internal conflicts and an ineffective government as reasons for his resignation, Trump responded by suggesting that merging

Canada with the U.S. would eliminate tariffs, reduce taxes, and provide Canada with greater protection from perceived threats like Russian and Chinese naval forces. He even suggested that Trudeau's resignation stemmed from his awareness that Canada's economic dependence on U.S. subsidies and trade imbalances could no longer be sustained.

Trump has previously claimed that many Canadians favor unification with the U.S., but a recent poll indicates that only 13% of Canadians support this idea, far from the majority he mentioned. Still, his rhetoric around imposing a 25% tariff on Canadian goods, should they not address immigration and drug trafficking concerns, has further escalated the conversation. While fewer migrants

cross from Canada compared to Mexico, Trump's threats of tariffs have been consistent, impacting U.S. relations with both neighboring countries.

Economically, Canada would face significant challenges if these tariffs were enacted. Canadian exports to the U.S. make up a large portion of their trade, and any disruptions would deeply affect key industries, particularly the automotive and energy sectors. Given the U.S.'s dominant share in Canada's trade, especially in energy exports and consumer goods, there is substantial concern that Trump's threats could harm the Canadian economy.

As for the political landscape in Canada, the Liberal Party now faces the task of finding a successor to Trudeau.

While some speculate that prominent figures like Mark Carney or Chrystia Freeland might take the reins, the timing of Trudeau's departure has raised questions about the party's ability to mount a strong electoral campaign in the face of an ascendant Conservative Party under Pierre Poilievre.

Ultimately, the speculation surrounding U.S.-Canada integration remains mostly rhetorical, with little evidence that such a scenario has popular support or political traction. Nonetheless, Trump's statements, combined with Trudeau's resignation and the looming economic uncertainties, have sparked renewed debates about Canada's future direction and its relationship with its powerful southern neighbor.

## Canada's Wheat Exports Surge by 151% in a Single Week, Exceeding 727,000 Metric Tons



In a remarkable boost to its agricultural export sector, Canada's total wheat exports skyrocketed by 151% last week, surpassing 727,000 metric tons. This surge is a significant leap from the previous week's export volume of 289,000 metric tons. The sharp rise highlights Canada's increasing prominence as a key player in the global wheat market, fueled by ro-

bust demand and favorable trade conditions.

According to the Canadian Grain Commission's latest report, the export of spring wheat led the way in this surge, with a 124% increase, reaching 611,000 metric tons last week, compared to 272,000 metric tons in the week prior. Spring wheat, known for its high protein

content, is a valuable commodity in the global market, and this spike in exports reflects the growing demand from international buyers.

Durum wheat, another important Canadian agricultural product, also saw a significant rise in exports. The volume of durum wheat exported last week soared to 116,000 metric tons, a drastic increase compared to the 17,500 metric tons exported the week before. Durum wheat is primarily used in pasta production and is in high demand across Europe and other parts of the world. This substantial increase in durum wheat exports underscores Canada's strong position in the global durum wheat supply chain.

As of now, during the 2024-2025 marketing year, which

runs from August to July, Canada's total wheat exports have reached 11.706 million metric tons. This represents a 9% increase compared to the same period last year. The rise in overall wheat exports is largely driven by the strong year-over-year growth in durum wheat shipments. The increased exports come at a time when global wheat supplies are under pressure due to challenging growing conditions in other parts of the world, positioning Canada to fill the gap.

The impressive growth in wheat exports can be attributed to several factors, including favorable weather conditions that have led to strong harvests and a competitive positioning of Canadian wheat in global markets.

Additionally, global demand for high-quality wheat, particularly from Asia, Africa, and Europe, continues to rise, offering Canada the opportunity to expand its market share.

Canada's wheat export surge reflects its growing role as a major global wheat supplier. The country's vast agricultural capacity, combined with its ability to meet high international standards, positions it as a reliable source of quality wheat for buyers around the world. This strong performance is expected to continue in the coming months, as global demand for wheat remains robust amid supply challenges in other key producing regions.

## Brian Masse Named NDP Candidate for Windsor West, Vows to Champion Working-Class Prosperity



new national park to safeguarding Windsor's critical bridges. Brian has taken on corporate giants like Rogers, who keep hiking up cellphone and internet bills. He's a true fighter for the working class and a driving force behind policies that put people before profits."

Masse's journey as a Member of Parliament (MP) began with a by-election victory in 2002. Since then, he has dominated the Windsor West riding, winning seven consecutive general elections. His consistent electoral success is a testament to his dedication to Windsor's residents, and the community's belief in his leadership.

Reflecting on the announcement, Masse expressed deep gratitude for the continued support from the people of

Windsor West. "It's an absolute honor to have earned the trust of Windsor West to represent this remarkable city," said Masse. "Windsor is not just a hub of culture but a vital economic engine for Canada. With American tariffs, like those threatened by Donald Trump, our jobs are at risk. My top priority is protecting Windsor and its workers, while Pierre Poilievre and his party cozy up to billionaires like Elon Musk."

Masse also took aim at the Conservative Party, emphasizing the difference between the NDP's vision and that of their rivals. "While Poilievre focuses on helping his wealthy, out-of-touch American friends, New Democrats are fighting to form Canada's first government that truly stands on the side of work-

ing people. We'll fight like hell to safeguard Canadian jobs, build a fairer economy, and ensure that every person in Windsor has a voice in Ottawa."

Over his decades in office, Masse has earned a reputation as one of Parliament's most steadfast advocates for progressive policies. From fighting for affordable housing to battling corporate monopolies, he has consistently put the needs of ordinary Canadians at the forefront of his work.

As the federal election approaches, Windsor West is once again poised to play a key role, and with Brian Masse as their champion, the NDP is ready to fight for the values of fairness, equity, and working-class prosperity that Windsor residents hold dear.

In a move that many anticipated, Brian Masse has officially been named the New Democratic Party (NDP) candidate for Windsor West in the next federal election. The announcement was made on Sunday, solidifying Masse's bid for re-election as he seeks to continue his long-standing service to the community he

has represented since 2002.

NDP Leader Jagmeet Singh praised Masse's unwavering commitment to his constituents. "Windsor has been incredibly fortunate to have a relentless champion like Brian," said Singh. "He's fought tirelessly for his community — from securing a

## Mayor Dilkens Tables 2025 City of Windsor Budget Focused on Investment, Growth, and Sustainability



Windsor's municipal tax increase for 2025 is projected to be 2.99 per cent, a significant reduction from the 12 per cent originally proposed last year. Mayor Drew Dilkens unveiled the final draft of the city's budget on Friday morning, highlighting a focus on investment,

growth, and sustainability, while maintaining Windsor's status as one of the most affordable cities of its size in Ontario.

The proposed increase of 2.99 per cent follows last year's 3.91 per cent hike. Mayor Dilkens emphasized that the

2025 budget is designed to foster progress, streamline services, and build a more resilient city for future generations.

"This proposed budget is designed to empower progress, strategically bolster and streamline services, and build a stronger and more resilient city for future generations," said Dilkens.

The budget is not yet set in stone, as city council can still propose changes. Delegations are scheduled for January 13, with council deliberations taking place on January 27. While council must officially approve the budget, Mayor Dilkens could invoke strong mayor powers to ensure it passes.

The budget includes staff re-

ductions, with the Mayor noting, "There's a lot of in-camera work. No need to set off fireworks until we get to the end of the process and understand exactly where we're going."

Last year, a city hall hiring freeze was introduced to help reduce the proposed tax increase, and Mayor Dilkens assured residents that this year's budget is not a "slash and burn" approach, despite tough discussions throughout the process.

"We've had to tighten the belt in some areas, but it's all about balancing our wants and needs," said Ward 3 Councillor Renaldo Agostino, noting the importance of making responsible fiscal

decisions while continuing to invest in the city's future.

The proposed budget emphasizes investment in key infrastructure and development projects, particularly around the NextStar Energy EV battery factory and the future Windsor-Essex Acute Care Hospital. The city is also looking to expand development in the Sandwich South area, including the servicing of Windsor's airport lands. With this balanced approach, the City of Windsor aims to ensure sustainable growth while managing reserves and debt levels effectively. The 2025 budget promises to lay the groundwork for a stronger and more prosperous Windsor, setting the stage for future generations.

# Ambassador

Newspaper

CANADA

DEC. 2024

ISSUE  
42

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

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

## Trudeau Visits Windsor, Warns Trump's Proposed Tariffs Would Harm Both Countries



Canadian Prime Minister Justin Trudeau visited Windsor today, accompanied by local MP Irek Kusmierczyk, to address concerns about U.S. President Donald Trump's proposed tariffs. During the visit, Trudeau highlighted the potentially damaging impact the tariffs could have on both the Canadian and American economies, with a particular focus on the automotive sector, a critical industry in Windsor.

Trudeau, speaking alongside Kusmierczyk—who represents Windsor-Tecumseh—emphasized the strong economic ties between Canada and the United States. He warned that the proposed tariffs on steel, aluminum, and automotive parts would disrupt integrated supply chains, raise costs for businesses, and ultimately hurt workers in both countries. “These tariffs would create a ripple effect, raising prices for consumers, threatening jobs, and

damaging industries that are deeply interconnected across our shared border,” Trudeau stated.

Irek Kusmierczyk, a longtime advocate for Windsor's auto industry, echoed the Prime Minister's concerns. “Windsor is the beating heart of Canada's automotive manufacturing, and anything that disrupts the flow of goods and services between us and our American partners puts thousands of jobs at risk. These tariffs aren't just a threat to our economy, but to the livelihoods of families across this region,” Kusmierczyk said.

The U.S. administration has proposed tariffs as part of a broader protectionist policy aimed at bolstering American industries. However, Trudeau stressed that such measures could backfire, noting that the highly integrated nature of North American industries, particularly in

automotive manufacturing, makes the Canadian and U.S. economies mutually dependent. “Putting up walls where we've built bridges over decades will only hurt our competitiveness in global markets,” he warned.

Trudeau and Kusmierczyk met with local business leaders, union representatives, and officials to discuss the potential fallout of the tariffs. Windsor, which relies heavily on cross-border trade, could see widespread effects, especially in industries that depend on smooth cooperation between Canadian and U.S. plants.

In response to the proposed tariffs, the Canadian government is pursuing diplomatic channels to safeguard its industries. Trudeau reaffirmed Canada's commitment to protecting jobs while maintaining strong trade relations with the U.S., stressing the need for a cooperative approach to resolve the issue. “We are stronger together, and we must continue to work in partnership rather than turning to protectionist policies that undermine the very foundation of our prosperity,” he said.

As negotiations continue, both Trudeau and Kusmierczyk pledged to remain steadfast in defending the interests of Windsor and other regions that depend on robust cross-border trade, ensuring that Canada's industries remain competitive and resilient in the face of potential trade barriers.

## IRAQI PASSPORT WITHIN 24 HOURS.



The Iraqi Embassy in Ottawa has officially launched a new service that allows the issuance of Iraqi electronic passports within just 24 hours. This move, under the supervision and leadership of Ambassador Dr. Abdulrahman Al-Husseini, marks a significant milestone in enhancing consular services for Iraqi citizens residing in Canada. Ambassador Al-Husseini, who has been reappointed as Iraq's Ambassador to Canada for the second time, has played a crucial role in driving this initiative forward. Dr. Al-Husseini first served as Iraq's Ambassador to Canada from 2010 to 2015, and following his reappointment in 2024, he has focused on improving the services offered by the embassy. One of his notable achievements includes advocating for establishing an Iraqi consulate in Toronto, a long-standing request from the Iraqi community in Canada. Additionally, he decided to cancel the prior appointment system at the embassy, which had often caused delays in processing consular services. Now, with the embassy's new working hours—from 9 AM to 3 PM every day except Saturdays and Sundays—citizens can access embassy services more easily and efficiently.

The expedited passport issuance process is expected to provide significant relief to many individuals who previously faced long waiting periods. Ambassador Al-Husseini also praised the hard work and dedication of the embassy staff and the Ministry of Foreign Affairs for their tireless efforts in facilitating services for Iraqi citizens. He specifically highlighted the initiative of sending consular delegations to the more remote provinces of Canada. These delegations aim to bring consular services directly to Iraqi nationals in distant regions, reducing the burden on citizens who would otherwise need to travel long distances to access the embassy. With this new development, Iraqi nationals can now receive their electronic passports within 24 hours, making the process quicker and more convenient. This is expected to positively impact the large Iraqi diaspora in Canada, enhancing their ability to travel and access other essential consular services. Ambassador Al-Husseini's leadership continues to be a driving force in improving the quality of services at the Iraqi Embassy in Ottawa, reaffirming his commitment to serving the interests of Iraqis abroad.