السفير
جريدة
كنـــدا

كانون 2 / 2026

العـدد
50

ثقافيــة اجتماعيــة سياسية تراثية شهرية تصدرها منظمة المجموعــة الكندية التكامليــة

.....قد نختلف في الآراء, ولكــن يبقى الأحترام ديدننا.....

كلمة العدد..

هل القانون الدولي في خطر؟

منصور الســناطي

شريعة الغابة، القوي يسود والضعيف يصارع للبقاء على قيد الحياة، فالإنسانية كانت بحاجة إلى قانون دولي يحمي الدول الضعيفة من تغوّل الدول القوية ،وبالتالي يسمح للدول الصغيرة الضعيفة أن تكون حريتها هو المعيار، والدول التي تنتهك تلك الحرية تعتبر معتدية و عليها أن تدفع الثمن وتعاقب.

ولما كانت الدول تتسابق على الموارد والمواقع الإستراتيجية، لذلك دعت الحاجة لولادة عصبة الأمم في سنة 1920، لحل النزاعات بالمفاوضات والإمتناع عن إستعمال القوة أو إستعراضها.

ومساعي الدول لحل المعضلة اثمرت بإنشاء الأمم المتحدة التي طالبت بالعولمة الإقتصادية والسياسية والقانونية وتجارة حرّة، فانتجت تحالفات ومنظمات دولية تدافع عن الحق والعدل والمساواة .

وكان الفيلسوف إيمانوئيل كانط قد دعا في عام 1795 حول السلام الدائم، الداعي لتكون الدول السيادية الحارسة للقانون لموائمة الطبيعة الكونية، ولا يجوز ان تتجرأ أية دولة لإنتهاكه.

والدول التي لها حق النقض (الفيتو) هي الولايات المتحدة وبريطانيا وروسيا والصين وفرنسا وهي دول دائمة العضوية ولها الحق بنقض أي قرار حتى لو وافقت عليه بقية الأعضاء.

وبعض الدول تطالب بتطبيق القانون لكنها هي من تنتهك القانون، بزرع الجواسيس وتدريب الأرهابيين وتفجير السفارات وإعتقال الصحفيين بتهمة التجسس

وتأسيس منظمات وميليشيات لتهريب السلاح والمخدرات والإعتداء على سيادة الدول، وبهذه الحالة لا يحق لها المطالبة بتطبيق القانون الدولي.

ومؤخراً روسيا العضو الدائم في الأمم المتحدة هي التي شنّت الحرب على اوكرانيا بحجة أن اوكرانيا كانت جزءاً من الإتحاد السوفيتي السابق وليس من مصلحتها محاولة اوكرانيا للإنضمام للوحدة الأوروربية، واميركا هي من إختطفت الرئيس الفنزويلي بتهمة عدم شرعيته وتزوير الإنتخابات وتجارة المخدرات وتهريبها إلى اميركا، فهل القانون الدولي في خطر؟

وفي خضّم النزاع بين الرافض للنموذج الغربي الثقافي والإجتماعي، والمرحّب بالنموذج المادي والتقني الغربي، والذي ينتقد غالباً من دول العالم الثالث دون أن يقدّم الحلول الناجعة يبقى القانون الدولي في خطر داهم.

قمة دافوس:

خلافات كندية–أميركية تحت سقف الشراكة وتحولات في النظام الاقتصادي العالمي

برزت قمة دافوس للاقتصاد العالمي هذا العام كمنصة كاشفة لحجم التحولات التي يشهدها النظام الدولي، ليس فقط على مستوى التوازنات الاقتصادية، بل أيضاً في طبيعة العلاقات بين الحلفاء التقليديين. وفي هذا الإطار، لفتت مواقف رئيس الوزراء الكندي مارك كارني، والردود الصادرة عن الرئيس الأميركي دونالد ترامب، الأنظار إلى مسار متباين في الرؤى، يعكس اختلافاً متزايداً في مقاربة إدارة الاقتصاد العالمي.

وخلال مشاركته في القمة، أكد كارني أن العالم يمر بمرحلة «إعادة تشكّل اقتصادي»، تتطلب من الدول المتوسطة الحجم، مثل كندا، تنويع شراكاتها التجارية وتقليل الاعتماد على سوق واحدة. وشدّد على أهمية الحفاظ على نظام تجاري قائم على القواعد، واحترام الاتفاقيات الدولية، معتبراً أن الاستقرار الاقتصادي العالمي لا يمكن تحقيقه من خلال السياسات الأحادية أو الإجراءات الحمائية.

وأوضح كارني أن كندا لا تسعى إلى استبدال شريك بشريك آخر، بل إلى بناء شبكة علاقات متوازنة تشمل أوروبا وآسيا، بما يعزّز قدرتها على مواجهة الأزمات والتقلبات الاقتصادية. كما حرص على التأكيد أن العلاقات مع الولايات المتحدة تبقى «محورية واستراتيجية»، لكنها تحتاج إلى تحديث يأخذ في الاعتبار المتغيرات الجديدة في الاقتصاد العالمي.

في المقابل، جاء موقف الرئيس الأميركي دونالد ترامب ليعكس توجهاً مغايراً، إذ دافع عن السياسات التجارية لبلاده، مؤكداً أن واشنطن تضع مصالحها الاقتصادية في المقام الأول، ولن تتردد في استخدام الرسوم الجمركية أو إعادة التفاوض على الاتفاقيات التجارية إذا رأت أنها لا تخدم الاقتصاد الأميركي. واعتبر ترامب أن هذه السياسات لا تستهدف الحلفاء بقدر ما تهدف إلى «تصحيح اختلالات تاريخية» في التجارة الدولية.

هذا التباين في الخطاب كشف عن خلافات تتجاوز التفاصيل التقنية للتجارة، لتصل إلى اختلاف في الفلسفة الاقتصادية ذاتها. فبينما تدعو كندا، إلى جانب عدد من الدول الأوروبية، إلى تعزيز التعددية الاقتصادية والعمل الجماعي، تميل الولايات المتحدة إلى مقاربة أكثر قومية، تعطي الأولوية للاعتبارات الداخلية حتى على حساب الشراكات التقليدية.

دبلوماسياً، بدا واضحاً أن أوتاوا تحاول إدارة هذا الخلاف بحذر، من خلال خطاب هادئ يبتعد عن التصعيد، ويؤكد على المصالح المشتركة والروابط التاريخية بين البلدين. في المقابل، تعكس اللهجة الأميركية درجة أقل من المرونة، وهو ما ينسجم مع توجه عام في السياسة الأميركية الحالية، يقوم على إعادة رسم العلاقات الاقتصادية من موقع القوة.

وفي التحليل، يرى مراقبون أن المرحلة المقبلة ستشهد استمرار حالة الشدّ والجذب بين كندا والولايات المتحدة، من دون أن تصل إلى قطيعة أو صدام مباشر. فحجم التبادل التجاري، وتشابك سلاسل التوريد، والاعتماد المتبادل في قطاعات الطاقة والصناعة، كلها عوامل تفرض حدوداً عملية للخلاف.

في المقابل، يُتوقع أن تواصل كندا استراتيجيتها القائمة على تنويع الشراكات وتقليل المخاطر، مستفيدة من موقعها كدولة منفتحة على التعددية الاقتصادية. أما الولايات المتحدة، فستستمر على الأرجح في استخدام أدواتها الاقتصادية للضغط وحماية مصالحها، في ظل عالم يتجه نحو تعددية قطبية أكثر وضوحاً.

وتؤكد قمة دافوس، في هذا السياق، أن العلاقات الدولية دخلت مرحلة أكثر تعقيداً، حيث لم تعد التحالفات ثابتة، بل خاضعة لإعادة تعريف مستمرة، في عالم يتغير بسرعة وتتصاعد فيه المنافسة على النفوذ والموارد.

«السفير»

جريدة السفير

تستقبل مساهماتكم ونتاجاتكم الادبية في الشعر والقصة والخاطرة الأدبية وجميع الدراسات والبحوث الأدبية والنقدية على الايميل

www.zaylaw.com

Results
Relationships
Recovery

We Can Help!
نستطيـــع المساعـــدة!

- Slip and Fall Injuries
- Serious Motor Vehicle Accidents
- Long Term Disability
- Commercial Litigation

416 622 HELP

Century21 Request Realty Inc 606
THE PROPERTY COUSINS

Buying or Selling ?

تأمين شراء وبيع كافة أنواع العقارات
السكنية, والتجارية
تأمين أفضل القروض المالية بأقل نسبة فوائد

معنا لا يوجد ما هو مستحيل !

REAL ESTATE EXPERTS LIKE NO OTHER !

519-991-6667
توفيق حسون

519-992-7726
ممدوح حسون

إغلاق المزيد من المطاعم في كندا

يتوقع المراقبون إغلاق 4000 مطعم خلال العام الحالي 2026 نظراً للظروف الإقتصادية الصعبة التي تمرّ بها كندا نتيجة التعريفة الكمركية الثقيلة التي فرضتها أميركا على كندا، وتراجع دخل المواطنين، مما حدا بهم إلى تقليل المصاريف وتناول الطعام داخل المنازل.

وتقول الدراسة الصادرة من جامعة دال هوزي بعد أن خرج بالفعل 7000 مطعم من الخدمة في السوق في عام 2025، مثلما اوضح مدير مختبر الأغذية الزراعية بالجامعة للظروف الصعبة التي تمر بها المطاعم، وإرتفاع اسعار المواد الغذائية، مما أدّى إلى إعداد الطعام في المنازل لتجنب تكاليف الطعام الباهضة وتراجع الدخل

وانضمّت منظمة المطاعم الكندية إلى طلب إيجاد حل للأزمة مشيرة إلى الإرتفاع الكبير في الإيجارات والتأمين والأجور، مضيفة أن 41% من المطاعم تعمل بخسارة أوتقترب من التعادل بالرغم من محاولاتها بخفض الأسعار لمراعاة اوضاع الزبائن الإقتصادية.

وطالبت المنظمة بالإعفاء الضريبي عن الغذاء بشكل عام وإن فرض ضريبة على الطعام يمثل سياسة غير منصفة، يؤدي إلى إستياء الزبائن وليس بمقدورهم شراء الطعام ودفع الإكراميات.

«السفير»

هل تنفذ كندا إنهاء الإقامة المؤقتة في 2026 ؟

الإقامة المؤقتة لأكثر من 2 مليون لهم تصاريح العمل والدراسة في كندا قد تنتهي العام الحالي، ومهددون بالمغادرة بعد أن أقدمت كندا لتنظيم تصاريح الإقامة المؤقتة التي أثرت على الإسكان والخدمات العامة كالصحة والتعليم والبنية التحتية

وتشمل عمالاً اجانب وطلاب دوليين وافراداً حصلوا على إقامة مؤقتة مرتبطة ببرامج هجرة محددة .

ولما كات العمالة المؤقتة تؤثر بشكل مباشر على سوق العمل وتحرم الكندي من إيجاد عمل ضمن تنافس شديد في ظل التعريفة الكمركية التي فرضها ترامب على كندا، مما حدا بالكثيرمن الشركات لمغادرة كندا والعمل في دول اخرى كامريكا نفسها أو المكسيك أو الهند أو الصين .

وفي هذا السياق سيواجه من تنتهي مدة اقامتة المؤقتة إما مغادرة كندا أو الدخول في مسارات قانونية معقدة للتحول للإقامة الدائمة، وهذا قد يفتح الآفاق امام فرص العمل أمام الكنديين.

لكن بعض منظمات المجتمع المدني عبرّت عن قلقها لوجود عائلات بعض المقيمين واطفال يدرسون في المدارس، مما يجعل مغادرتهم القسرية مربكة وقاسية وإن إعادة النظر بحلول إنسانية يكون الأصوب حسب زعمهم .

«السفير»

كابوس الإنتظار في المستشفيات الكندية ...

لا يخفى على المتابع الحاذق الحصيف أزمة الإنتظار في المستشفيات إذا إحتاج مراجعتها في الحالات الطارئة والتي تؤرق كاهل المريض ومشكلة الإنتظار (الكابوس) الذي قد يستغرق ما لا يقل عن 6 ساعات على أقل تقدير ، وقد يستغرق الليل بطوله ليفوز برؤية الطبيب المناوب .

وجذور المشكلة هي قلة الكادر الطبي من جهة وكثرة المراجعين من الجهة الثانية ، والسبب هو عزوف اكثر الأطباء للعمل في المستشفيات ، ووجود العمل البديل في اميركا التي تمنح إمتيازات أفضل وبالدولار الأمريكي وضرائب أقل على الدخل ، ولهذا نرى الكثير من الأطباء والممرضات والممرضين يعملون في اميركا .

وعلى الرغم من الوعود الإنتخابية للمرشحين لتقليل فترة الإنتظار في المستشفيات لكنّ الأزمة لا زالت مستفحلة وقائمة دون حل ، على الرغم من الضرائب الكبيرة المفروضة على البضائع والسلع 13% عند الشراء وعند العمل وحتى الضريبة على ملكية الأرض والمنازل السكنية والتجارية.

أين يكمن الحل : على الحكومة الكندية إعادة النظر بما يسمى الخبرة الكندية ، حيث هناك الكثير من الأطباء من المهاجرين من دول متعددة ، يمكن تدريبهم على النظام الصحي في كندا في دورات قصيرة ، ومن ثمّ توظيفهم في المستشفيات والمراكز الصحية وزيادة الحوافز للأطباء والممرضين والكادر الصحي للبقاء في كندا ، فهل تفعل الحكومة ؟ كلنا أمل ورجاء .

«السفير»

الفجوة تتسع

بين الأغنياء والفقراء في كندا والعالم ...

إفي تقرير مفصّل لمنظمة أوكسفام أن ثروات المليارديرات في كندا والعالم قفزت إلى ارقام قياسية خلال عام 2025 فاصبحت الهوّة شاسعة واللامساواة بين الأغنياء والفقراء.

وإرتفعت عالمياً بمقدار 2 ونصف تريليون دولار امريكي خلال عام واحد لتصل إلى 18.3 تريليون دولار بزيادة 16% وهذه الزيادة تكفي للقضاء على الفقر المدقع في العالم، كما تجاوز عدد المليارديرات عالمياً ثلاثة الآف شخص وتفوق ثروة أغنى 12 ملياردياً ثروة نصف سكان الأرض.

وهذا يعني أن الأغنياء لهم أكثر قدرة لتولي المناصب القيادية السياسية في العالم مقارنةً بغيرهم والتاثير على العالم ويخلقون فجوة كبيرة.

وهناك في كندا 89 ملياردياً، وثروة 40 شخصاً إرتفعت 20% خلال 2025 أي حوالي550 مليار دولار كندي وهذا الرقم يفوق الناتج المحلي للعديد من الدول الفقيرة، وفي المقابل إرتفع معدل الفقر منذ 2020 وربع سكان كندا يعانون إنعدام الأمن الغذائي.

ودعت المنظمة فرض ضريبة على الثروات الكبرى وتوجيهها لخدمة المجتمع و جهود مكافحة الفقر وتقليص نفوذ الاثرياء لتأثيرهم على الحقوق المدنية للمواطنين.

«السفير»

إرتفاع طلبات الهجرة وتراكمها في كندا ...

هناك قلق لدى المحامين الكنديين من زخم الطلبات المعلقة وغير المعالجة لطالبي الهجرة ، في الوقت الذي تراجع عدد موظفي الهجرة واللاجئين والمواطنة الكندية فيما زاد العدد إلى اكثر من مليون طلب حتى 31 أكتوبر 2025، دون إحتساب مليون طلب إضافي متراكم زمني ليصل المجموع الإجمالي إلى مليوني طلب.

وقال ريك لامانا المدير في جمعية المحامين الكنديين وشريك في شركة فراغومن كندا ، إن خفض عدد موظفي الهجرة لا يتماشى مع حجم الطلبات المتراكمة .

واضاف بان التكنلوجيا الحديثة والذكاء الصناعي عند اللجوء إليها قد تؤدي إلى قرارات غير دقيقة ، كما أن عدد التصاريح الدراسية للطلاب الدوليين للسنة الحالية 2026 سيكون 408 آلفاً بإنخفاض 7% عن العام الماضي و16% عن سنة 2024 الذي يهدف لتخفيف الضغط على السكن والخدمات الصحية وغيرها .

ومما لا شك فيه أن هذا القرار يضع الموقف المالي للجامعات في موقف صعب للغاية لإنخفاض الواردات وعدد الطلاب الدوليين و البرامج الرياضية المحدودة .

«السفير»

جريدة السفير
تستقبل مساهماتكم ونتاجاتكم الادبية في الشعر والقصة والخاطرة الأدبية وجميع الدراسات والبحوث الأدبية والنقدية على الايميل amb.news.media@outlook.com

رئيس شرطة مدينة ونزور يحذر !!

أصدر رئيس شرطة ويندسور الجديد، جيسون كرولي، تحذيراً مهماً للجالية في المدينة بعد أن كشفت الإحصاءات الأخيرة عن ارتفاع عدد سرقات السيارات خلال العام الماضي. ولفت كرولي خلال اجتماع مجلس شرطة ونزور الذي عُقد لأول مرة في قاعة مجلس المدينة ، إلى أن الشرطة حققت في نحو 478 حالة سرقة سيارات خلال العام الماضي، وأن نسبة استرجاع المركبات بلغت 70 في المئة، مع استرجاع حوالي 66 في المئة منها خلال ثلاثة أيام فقط. وقال كرولي إن أغلب السيارات التي سُرقت كانت في وضع التشغيل أو مفتوحة أو حتى تحتوي على المفاتيح بداخلها، ما يعكس أن كثيراً من هذه الحوادث كان يمكن تجنّبها باتباع إجراءات بسيطة. وأضاف أن 69 في المئة من السيارات المسروقة كانت غير مغلقة، مقارنة مع 58 في المئة في عام 2024، كما أن نحو 14 في المئة من السيارات المسروقة كانت تحتوي على المفاتيح داخلها، مقارنة مع 13 في المئة في العام السابق، بينما كانت 12 في المئة من المركبات تعمل والمفاتيح بداخلها.

وأكد كرولي أن ما يريده من الجمهور هو رسالة واضحة وبسيطة: لا تترك سيارتك تعمل وتغادرها من دون مراقبة، خصوصاً في فصل الشتاء حيث يلجأ كثيرون إلى تشغيل المحرك لتدفئة السيارة. وأشار إلى أن هذا التصرف قد يوقع صاحب السيارة في مسؤوليات قانونية مدنية وجنائية، فضلاً عن أنه يضع السلامة العامة في خطر.

كما لفت قائد الشرطة إلى أن عدد السيارات المسروقة من خلال عمليات خطف سيارات أو اقتحامات منازل أو سرقات عنوة بلغ نحو 30 سيارة العام الماضي، مما يبرز تنوع أساليب الجريمة وأهمية اليقظة.

ومن جهته، أكد نائب قائد الشرطة بالإنابة كين كريبي أن معدل سرقات السيارات في ويندسور ثابت تقريباً من سنة إلى أخرى، مشدداً على أن الرسالة التوعوية هي جزء أساسي من جهود الشرطة للحد من هذه الظاهرة. وقال إن السيارات ليست رخيصة وأن حماية الممتلكات تبدأ من سلوك بسيط يتمثل في قفل المركبة وعدم ترك المفاتيح بداخلها، وخصوصاً في الأجواء الباردة التي قد تدفع البعض إلى ترك السيارة تعمل وتغادرها.

وتأتي هذه التحذيرات في سياق جهود الشرطة لتعزيز الوعي المجتمعي، ودعوة السكان إلى اتخاذ خطوات وقائية تحميهم من الوقوع ضحية للسرقة. وهي رسالة تحمل طابعاً مباشراً وواضحاً للجالية في ويندسور: الحفاظ على السلامة يبدأ من الالتزام بالإجراءات البسيطة، لأن الوقاية خير من العلاج.

«السفير»

عضو برلمان اونتاريو أندرو داووي
يعلن عن 20 مليون دولار لتطوير بنية تصريف مياه الأمطار في شرق ويندسور بحضور العمدة

أعلنت حكومة أونتاريو عن تخصيص نحو 20 مليون دولار لتحديث بنية تصريف مياه الأمطار في منطقة بونتيك السكنية في شرق مدينة ونزور، وذلك خلال فعالية إعلامية عقدت في محطة ضخ مياه الأمطار، بحضور عضو البرلمان أندرو دووي عن دائرة ويندسور–تيكومسي وعمدة المدينة السيد دروو ديليكينز ويأتي هذا الدعم في وقت لا تزال فيه الأحياء المتأثرة بفيضانات الأقبية تواجه مخاطر متكررة خلال مواسم الأمطار الغزيرة والطقس القاسي.

وخلال الحدث، أشار داووي إلى أن المدينة لم تشهد فيضانات كبيرة خلال العامين الماضيين، لكنه شدد على أن هذا لا يعني انعدام الخطر، مؤكداً أن (اليوم سيأتي حين نواجه حدثاً جوياً شديداً مرة أخرى). وأضاف أن حماية الممتلكات والحد من الأضرار تتطلب الاستمرار في تطوير البنية التحتية وعدم التهاون في مواجهة التحديات المناخية. واعتبر أن هذا التمويل خطوة مهمة نحو تعزيز قدرة المدينة على التعامل مع الفيضانات المحتملة.

ويأتي التمويل ضمن برنامج البنية التحتية البلدية للإسكان في أونتاريو، ضمن مسار الصحة والسلامة المتعلق بالمياه، الذي يخصص 875 مليون دولار لدعم الوصول إلى مياه شرب آمنة والإسكان وخلق فرص العمل، إضافة إلى حماية المدن من الظواهر المناخية القاسية في مختلف أنحاء المقاطعة.

وتعود أهمية المشروع إلى أن عاصفتين كبيرتين في سبتمبر 2016 وأغسطس 2017 تسببتا في فيضانات هائلة وخسائر مؤمنة بلغت 300 مليون دولار، حيث كانت أغراض سكان شرق المدينة المتضررة من المياه تُلقى على الأرصفة بعد العاصفتين. وتؤكد السلطات أن المشروع يهدف إلى منع تكرار مثل هذه الكوارث عبر تحسين تصريف مياه الأمطار وتقوية الشبكة الأساسية.

كما يشير هذا الدعم إلى اهتمام حكومة أونتاريو المستمر بالمدينة ومتابعتها المباشرة لقضاياها الحيوية، من خلال دور عضو البرلمان السيد أندرو داووي كحلقة وصل تنقل احتياجات المدينة إلى مستوى القرار الإقليمي. ويأتي هذا في إطار استراتيجية أوسع لتعزيز الاستثمارات في المدن الحدودية وتطوير الخدمات الأساسية، ما يعزز الثقة بين حكومة المقاطعة والبلدية ويؤسس لبيئة أكثر أماناً واستقراراً للسكان.

وكان مجلس المدينة قد أقر في عام 2020 خطة رئيسية لشبكات الصرف الصحي متعددة الأجيال بقيمة 4.9 مليار دولار، تشمل أعمال استبدال المجاري الرئيسية، ويُعتبر جزء كبير من تمويل هذه الأعمال مرتبطاً بالتمويل الإقليمي الجديد الذي أعلن عنه السيد داووي. ويؤكد المسؤولون أن تنفيذ مشروع بونتيك سيتم على مراحل مدروسة لضمان تقليل المخاطر وتحسين قدرة الشبكة على استيعاب الأمطار الغزيرة في المستقبل، بما يضمن حماية الممتلكات والحد من الأضرار المحتملة.

«السفير»

من وندسور إلى تيكومسيه–ليكشور:
لقاء سنوي يجمع السياسة بالمجتمع

أقام عضو برلمان أونتاريو أندرو داوي عن دائرة وندسور–تيكومسيه، وعضو برلمان كندا كاثي بوريللي عن دائرة وندسور–تيكومسيه–ليكشور، حفل "اللقاء السنوي بمناسبة العام الجديد" (New Year's Levee) يوم السبت 10 يناير 2026 في نادي اليخوت بمدينة وندسور، بحضور رسمي ومجتمعي واسع عكس أهمية المناسبة ودورها في تعزيز الروابط داخل المنطقة.

وجاء الحفل بتنظيم مميز، حيث جمع قيادات مجتمعية ومسؤولين منتخبين ومواطنين للاحتفال ببداية عام جديد، وتبادل التهاني، واستعراض فرص العمل والتعاون خلال المرحلة المقبلة لخدمة سكان وندسور–تيكومسيه–ليكشور. كما وفّر اللقاء مساحة إيجابية للحوار وتبادل الرؤى حول احتياجات المجتمع المحلي وأولوياته، بما يعزز التواصل المباشر بين القيادات السياسية وأبناء المنطقة.

وشهدت المناسبة حضور عمدة مدينة وندسور السيد درو ديلكينز، وعضو البرلمان الفيدرالي هارب جيل، وعمدة بلدة تيكومسيه السيد غاري ماكنمارا، إلى جانب عضو مجلس بلدية تيكومسيه جيمس دونر، وعضو مجلس مدينة وندسور أنجيلو ماريغناني، فضلاً عن عدد كبير من أبناء الجالية والداعمين والمهتمين بالشأن العام.

وأكد مشاركون أن مثل هذه الفعاليات تسهم في تقوية العلاقات بين المستويات الفيدرالية والإقليمية والبلدية، وتشجع على الحوار البنّاء وتنسيق الجهود لخدمة المجتمع، بما ينعكس إيجاباً على مسار التنمية وتعزيز الشراكة بين المؤسسات الرسمية والمجتمع المحلي.

وفي ختام الحفل، وُجّهت التهاني للمنظمين على نجاح "اللقاء السنوي"، مع أطيب الأمنيات بأن يحمل عام 2026 مزيداً من العمل المثمر والازدهار لسكان وندسور–تيكومسيه–ليكشور.

«السفير»

جريدة السفير
تستقبل مساهماتكم ونتاجاتكم الادبية في الشعر والقصة والخاطرة الأدبية وجميع الدراسات والبحوث الأدبية والنقدية على الايميل amb.news.media@outlook.com

عودة المالكي إلى رئاسة الحكومة

مرحلة أمل وتوازن في المشهد العراقي

شهد العراق اليوم محطة سياسية مهمة بتكليف السيد نوري كامل المالكي بتولي رئاسة مجلس الوزراء بعد مشاورات طويلة داخل قوى الإطار التنسيقي، في خطوة تُعد محاولة لرفع حالة الانسداد السياسي والدخول في مرحلة جديدة يأمل كثير من العراقيين أن تكون أكثر استقراراً وتنظيماً. وتأتي هذه التطورات في وقت يواجه فيه العراق تحديات معقدة على المستويات السياسية والاقتصادية والأمنية، ما يجعل المرحلة المقبلة حساسة وذات أثر كبير على مستقبل البلاد.

جاء اختيار المالكي نتيجة توافق داخل الإطار التنسيقي الذي رأى أن المرحلة الحالية تتطلب شخصية ذات خبرة طويلة في إدارة الدولة ومعرفة دقيقة بتفاصيل المشهد السياسي العراقي وتعقيداته الداخلية والإقليمية. ويُعد المالكي من أبرز الشخصيات السياسية التي لعبت دوراً محورياً في مراحل سابقة من تاريخ العراق الحديث، وتولى رئاسة الحكومة في ظروف استثنائية شهدت تحديات أمنية وسياسية كبيرة.

ويرى مؤيدو هذا الخيار أن عودة المالكي تمثل فرصة للاستفادة من خبرته في إدارة الملفات الصعبة، مع التأكيد على أهمية البناء على التجارب السابقة واستخلاص الدروس منها والانطلاق نحو مقاربة أكثر هدوءاً وتوازناً في التعامل مع القوى السياسية والمجتمعية بما يتماشى مع متطلبات المرحلة وتطلعات الشارع العراقي.

وتتقدم أولويات الحكومة المقبلة ملفات الخدمات والاقتصاد ومعيشة المواطن، حيث يعلق كثير من العراقيين آمالهم على تحسن ملموس في الكهرباء والمياه والصحة والتعليم، إضافة إلى توفير فرص العمل ومعالجة البطالة، لا سيما بين الشباب. كما يتطلع الشارع إلى خطوات عملية في مكافحة الفساد وتعزيز الشفافية وبناء مؤسسات دولة قادرة على كسب ثقة المواطن.

وفي السياق السياسي الداخلي تشير المعطيات إلى توجه لتشكيل حكومة تقوم على مبدأ الشراكة الوطنية وتضم مختلف القوى والمكونات، ما يسهم في تخفيف الاستقطاب وتعزيز الاستقرار البرلماني والحكومي. وتؤكد أطراف في الإطار التنسيقي أن المرحلة المقبلة ستشهد تركيزاً على الحوار كأداة لإدارة الخلافات واحترام المسار الدستوري وتجنب الأزمات التي عطلت عمل الدولة في مراحل سابقة.

أما على الصعيد الأمني، فإن الحفاظ على الاستقرار ومنع عودة التهديدات الإرهابية يظل من أبرز التحديات، ويتطلب تنسيقاً عالياً بين المؤسسات الأمنية ودعماً سياسياً واضحاً لتمكين الدولة من بسط سيادتها وتعزيز ثقة المواطن بالأجهزة الأمنية، مع معالجة الجوانب الاجتماعية والاقتصادية المرتبطة بالأمن.

وعلى المستوى الإقليمي والدولي، تضع المرحلة المقبلة الحكومة الجديدة أمام اختبار في إدارة العلاقات الخارجية، حيث يسعى العراق إلى مواصلة سياسة التوازن وعدم الانخراط في محاور متصارعة، والعمل على بناء علاقات قائمة على المصالح المشتركة والاحترام المتبادل. ويرى مراقبون أن خبرة المالكي في التعامل مع الملفات الإقليمية قد تساعد في الحفاظ على هذا النهج.

من منظور تحليلي دبلوماسي، تعكس عودة المالكي رغبة قوى سياسية في استعادة الاستقرار المؤسسي، غير أن نجاحها يرتبط بقدرة الحكومة على تقديم خطاب جامع والاستجابة لمطالب الشارع والانفتاح على القوى كافة دون إقصاء. ويأمل كثيرون أن تكون هذه المرحلة نقطة تحول نحو بناء الدولة وتغليب المصلحة الوطنية، وأن تتحول التوافقات السياسية إلى إنجازات ملموسة يشعر بها المواطن في حياته اليومية، لتبدأ مرحلة جديدة من الاستقرار والإصلاح في العراق.

«السفير»

تصعيد في الخطاب الأميركي تجاه إيران على خلفية الاحتجاجات الداخلية

قال الرئيس الأميركي دونالد ترمب إن الوقت قد حان للبحث عن قيادة جديدة في إيران، محمّلاً المرشد الإيراني علي خامنئي مسؤولية ما وصفه بـ«التدمير الكامل للبلاد»، ومتهماً السلطات الإيرانية بقتل شعبها واستخدام مستويات غير مسبوقة من العنف في التعامل مع الاحتجاجات المستمرة في عدد من المناطق الإيرانية.

وانتقد ترمب النظام الإيراني بشدة، معتبراً أن طهران تعتمد على القمع والعنف كوسيلة للحكم، وأن سوء القيادة جعل من إيران، بحسب وصفه، من أسوأ الأماكن للعيش في العالم. وجاءت تصريحاته خلال مقابلة مع موقع «بوليتيكو» الإخباري، حيث شدد على أن ما تشهده البلاد هو نتيجة مباشرة لسياسات النظام الحاكم.

في المقابل، كان المرشد الإيراني علي خامنئي قد وصف ترمب بـ«المجرم»، متهماً الولايات المتحدة بالتسبب بخسائر وأضرار كبيرة لإيران، ومؤكداً أن واشنطن دعمت ما وصفه بـ«الفتنة» الداخلية، معتبراً أنها كانت تمهيداً لخطوات أكبر كانت تسعى إلى تنفيذها.

وتعود جذور الاحتجاجات في إيران إلى أزمات اقتصادية ومعيشية متفاقمة، قبل أن تتطور إلى مظاهرات واسعة النطاق رفعت شعارات تطالب بإسقاط نظام الحكم، ما دفع السلطات إلى شن حملة أمنية واسعة لاحتوائها.

وكان ترمب قد لوّح أكثر من مرة بإمكانية التدخل، مهدداً باتخاذ «إجراء قوي للغاية» في حال إقدام السلطات الإيرانية على إعدام محتجين. ولاحقاً، أشار في تصريحات علنية إلى أن قادة طهران تراجعوا عن فكرة الإعدام الجماعي، في حين نفت إيران وجود أي خطة لإعدام المحتجين شنقاً.

من جهتها، أفادت منظمات حقوقية بأن حملة القمع التي نفذتها قوات الأمن الإيرانية أسفرت عن سقوط أكثر من ثلاثة آلاف قتيل، وسط تصاعد القلق الدولي إزاء أوضاع حقوق الإنسان في البلاد.

«السفير»

الشيخ هيبة الحلبوسي رئيساً للبرلمان بعد تنازل مثنى السامرائي خطوة تعزز التوافق الوطني

أعلن العراق اليوم عن استكمال مرحلة مهمة في بناء مؤسسات الدولة مع انتخاب الشيخ هيبة الحلبوسي رئيساً لمجلس النواب، في إطار مشاورات واتفاقات بين الأحزاب السنية التي أسفرت عن توافق واسع على اختيار شخصية قادرة على قيادة البرلمان في مرحلة حساسة تتطلب ضبط التوازن السياسي وتعزيز الشراكة الوطنية. وقد جاء هذا الإنجاز في ظل جهود مكثفة لتجاوز الخلافات الداخلية وإعادة ترتيب أولويات العمل السياسي بما يخدم مصلحة الشعب العراقي ويعزز استقرار المؤسسات، وكان لوجود الشيخ خميس الخنجر دور بارز في هذه المساعي إذ عمل بشكل دؤوب على تقريب وجهات النظر بين الأطراف السنية وتفعيل روح التوافق، وهو ما أسهم في تهيئة الأرضية المناسبة للوصول إلى هذا الخيار التوافقي.

ويُعد اختيار الحلبوسي نتيجة تفاهمات بين القوى السنية وتأكيداً على رغبة هذه القوى في تقديم صورة موحدة وقادرة على لعب دور فاعل داخل البرلمان، خاصة في وقت تتزايد فيه التحديات الاقتصادية والأمنية والاجتماعية. ويعكس هذا الاتفاق قدرة الأحزاب السنية على التوصل إلى حل يوازن بين مختلف التيارات ويضمن تمثيلاً عادلاً داخل مؤسسات الدولة، ما يعزز فرص التعاون مع بقية المكونات السياسية في العراق، وقد أسهم في ذلك حضور ومواقف محمد الحلبوسي الذي لعب دوراً في دعم فكرة الوحدة الوطنية وتأكيد أهمية تجاوز الانقسامات لصالح مشروع سياسي يراعي مصلحة الشعب.

وفي سياق هذه التوافقات، شهدت الساحة السياسية خطوة لافتة عندما أعلن السيد مثنى السامرائي انسحابه من الترشح لرئاسة البرلمان بشكل ودي، معلناً أنه يفضل التنازل لصالح خيار يحقق وحدة الصف السني ويراعي مصلحة الشارع العراقي. وقد جاء هذا التنازل كإشارة واضحة إلى أن الأولوية في هذه المرحلة هي الاستقرار الوطني والتوافق السياسي، وليس الصراع على المناصب. ويُنظر إلى هذا القرار على أنه سلوك سياسي مسؤول يعكس إدراكاً لحجم التحديات التي تواجه البلاد وضرورة تجاوز أي خلافات قد تضعف مؤسسات الدولة.

ويؤكد مراقبون أن انسحاب السامرائي بصيغة ودية يسهم في تعزيز ثقافة التوافق والتنازل من أجل المصلحة العامة، وهو ما يعكس روحاً وطنية تتجاوز الحسابات الشخصية والحزبية. فمثل هذه الخطوات تساعد على بناء الثقة بين الأطراف السياسية وتخفف من حدة الاستقطاب، وتفتح الباب أمام تعاون أوسع في البرلمان لتقديم حلول عملية للمشاكل التي يعاني منها المواطن العراقي.

ومن المتوقع أن يسعى الحلبوسي في موقعه الجديد إلى تعزيز دور البرلمان كمؤسسة تشريعية رقابية قادرة على متابعة عمل الحكومة والمساهمة في تحسين الأداء الحكومي، كما سيكون عليه العمل على تعزيز الشراكة مع مختلف الكتل السياسية، والحرص على تحقيق التوازن بين متطلبات الأمن والاستقرار من جهة، ومطالب الإصلاح وتحسين الخدمات من جهة أخرى. ويُعد البرلمان في هذه المرحلة بوابة رئيسية لتحقيق تطلعات المجتمع العراقي في تعزيز المسار الديمقراطي وتفعيل المؤسسات بما يخدم الاستقرار والتنمية.

وفي هذا الإطار، تبدو أهمية التوافق السني في اختيار رئيس البرلمان مرتبطة أيضاً بضرورة تعزيز دور المكون السني في العملية السياسية بعد سنوات من التهميش والاحتقان، وهو ما يساهم في تقوية اللحمة الوطنية ويخفف من التوترات التي قد تنشأ نتيجة الشعور بعدم التمثيل.

ويأتي ذلك بالتوازي مع جهود الحكومة الجديدة لتقديم خدمات أفضل وتخفيف الأعباء الاقتصادية على المواطنين.

ومن منظور دبلوماسي محايد، فإن هذا التوافق يعد مؤشراً إيجابياً على أن المشهد السياسي العراقي قادر على التقدم نحو مزيد من الاستقرار إذا ما تحولت التنافسات إلى تفاهمات تركز على المصلحة العامة. كما يعكس هذا التطور أن القوى السياسية العراقية باتت أكثر وعياً بضرورة بناء مؤسسات قوية قادرة على مواجهة التحديات، وأن التنازلات السياسية يمكن أن تكون جزءاً من عملية البناء السياسي وليس دليلاً على ضعف أو تراجع.

ويأمل كثير من العراقيين أن تكون هذه الخطوة بداية لسلسلة من التوافقات التي تعزز من عمل البرلمان وتدفع نحو حكومة قادرة على تلبية احتياجات الشعب وتحقيق تطلعاته في الأمن والخدمات والعدالة. وفي ظل هذه الأجواء، يبقى الأمل قائماً بأن يتجاوز العراق مرحلة الصراعات الداخلية وأن ينطلق نحو مرحلة جديدة عنوانها العمل والتعاون والإصلاح، بما يضمن مستقبل أفضل للأجيال القادمة.

«السفير»

لماذا يضرب الأرهاب بعض دول الغرب هذه الأيام؟

قيصر السناطي

قيل الكثير عن الأرهاب، من فكر وسلوك وتمويل وعن استغلال الدين في السياسة ،لأجل غايات من قبل ودول ومنظمات وأفراد في بلدان العالم ، وصرفت المليارات للحد من هذا الوباء، الذي يهدد السلم العالمي والأمن الأهلي، الذي فقدته معظم الدول في العالم، حتى البعيدة منها لم تسلم من شر الأرهابيين، الذين يقتلون الناس دون اي مسوغ عقلاني او اخلاقي، بل لأجل القتل فقط، وأيذاء الأبرياء وزعزعة الأستقرار في العالم. لتنفيذ اهداف غيبية يؤمن بها الكثير من المسلمين، وهو الجهاد في سبيل الله، كما تدعوا اليه الكتب الدينية الأسلامية .. وقد وقعت هذه الأيام العديد من الهجمات في واشنطن وفي المانيا وفي سوريا وفي استراليا، ولن تكون هذه اخر الهجمات للأرهابيين المتطرفين.

ومع كل هذه الخسائر الباهضة، التي تدفعها البشرية من الدماء والأموال وعلى حساب معانات الناس ومأسيهم، التي ازدادت بشكل كبير وغير معقول ، ومع ذلك لا زالت المراجع الدينية المسؤولة عن توجيه الشعوب الأسلامية دينيا مثل الأزهر والمراجع الأخرى نائمة ومكتوفة الأيدي، وكأن المسالة لا تعنيها ، ولهذا نضع اكثر من علامة الأستفهام حول موقفها ،من هذا الفكر الأرهابي، فهي ترفضه في الأعلام ولكن منهجيا لا تعدله، فلا زال هذا الفكر يدرس في المدارس الدينية، وكأنها معادلة غير قابلة للحل ، في الوقت الذي يقف العالم عاجزا عن فرض حلول عسكرية، سواء في دول منبع الأرهاب كما هو الحاصل في الشرق، وغير قادر على حماية امنه الداخلي في اوروبا والعالم، لكون الخلايا النائمة تعيش بشكل طبيعي مع المجتمعات الغربية وفجاة تتحول الى ذئاب مفترسة وثعابين سامة، وتنتحر في اي مكان تجده مزدحما لقتل اكبر عدد من الناس ،الذين لا ناقة لهم ولا ذنب سوى الصدفة في وجودهم في ذلك المكان، وأزاء هذا الواقع تزداد الكراهية للمسلمين في الغرب وفي العالم، نتيجة هذا الفكر الأرهابي الذي يسلكه بعض المتطرفين بتنفيذهم عمليات وجرائم بحق الشعوب الأخرى في العالم ،لذلك تتكون الأن منظمات مناهظة للأسلام، وتنظر للمسلم بأنه ارهابي وبأنه قنبلة موقوتة ينفجر لكي يقتلهم، وهذا سوف يؤدي مع استمرار الوضع الى صعود الأحزاب التي تدعوا الى فرض قيود ومراقبة ومعاقبة المسلمين داخل هذه البلدان، لأنهم اصبحوا لا يثقون ابدا بالمسلم مهما كان لونه او بلده الأصلي لأن الجميع يرتبطون بهذا الفكر. ويمكن ان يتحول الى ارهابي اذا تبنى الكتب الدينية التي تدعوه الى الجهاد ضد غير المسلمين. لأن الأسلام يعتبرهم كفار ،لذلك فأن الأوضاع تسير بأتجاه فعل ورد الفعل اي كلما نفذ المتشددون عمليات ارهابية في دول العالم كلما زادت نقمة الشعوب على الفكر الأسلامي والمسلمين وبالتالي يزداد اعداد المناهضين للأسلام وتزداد الكراهية والعكس صحيح. فهل تنتبه الحكومات والدول والمراجع الدينية الى الخطر القادم وتحاول ايجاد حلول عقلانية وعلاج مناسب وجذري في مكافحة هذا الوباء، الذي يهدد جميع شعوب العالم. ام تنتظر وتستمر في دفن رؤوسها في التراب حتى يجرفها الطوفان..

والله من وراء القصد

الذكاء وتحسين القدرات العقليه

سهير رمزي شعيا

يعتمد تحسين قدرات الدماغ على مفهوم مرونة الدماغ، أي قدرة الدماغ على التعلم والنمو طوال الحياة من خلال تكوين روابط عصبية جديدة. ويمكن تحقيق ذلك من خلال التحفيز الذهني المباشر واتباع نمط حياة صحي.

أنشطة محفزة ذهنياً

يُعدّ الانخراط في أنشطة جديدة ومعقدة ومليئة بالتحديات من أفضل الطرق للحفاظ على صحة الدماغ وبناء احتياطي معرفي.

تعلم مهارة جديدة: قد يكون ذلك تعلم لغة جديدة، أو العزف على آلة موسيقية، أو الرسم، أو ممارسة هواية جديدة. المهم هو أن يكون النشاط مليئاً بالتحديات ويتطلب ممارسة مستمرة.

اقرأ على نطاق واسع: تُعرّضك القراءة لأفكار ومعلومات جديدة، وتُنمّي مفرداتك وتُحسّن بنية دماغك، وهو ما يُعدّ سمةً مميزةً للذكاء والتفكير النقدي.

مارس ألعاب تنشيط الدماغ: تُساعد الألغاز والكلمات المتقاطعة والسودوكو وألعاب الفيديو الاستراتيجية (خاصة تلك التي تتطلب حل المشكلات والمهارات المكانية) على تعزيز الوظائف الإدراكية والذاكرة.

غيّر روتينك اليومي: استخدم يدك غير المُهيمنة في المهام اليومية (مثل تناول الطعام أو فتح الأبواب)، أو اسلك طريقًا مختلفًا إلى العمل، أو حاول تمييز الطعام عن طريق التذوق وأنت مُغمض العينين. تُحفز هذه التمارين العصبية دماغك على التفكير بطرق جديدة.

علّم الآخرين: يتطلب شرح موضوع ما لشخص آخر (أو حتى مجرد كتابة مُلخص) مستوىً أعمق من الفهم، ويُساعد على ترسيخ المعلومات في ذهنك.

مارس التذكر النشط: بدلًا من القراءة السلبية، اختبر نفسك. أغلق الكتاب وحاول شرح ما تعلمته للتو بصوت عالٍ.

يدعم الجسم السليم العقل السليم، وهناك العديد من عوامل نمط الحياة الضرورية لوظائف الدماغ المثلى.

مارس الرياضة بانتظام: النشاط البدني، وخاصة التمارين الهوائية كالمشي السريع أو السباحة، يزيد من تدفق الدم والأكسجين إلى الدماغ، مما يعزز إنتاج خلايا عصبية جديدة ويحسن الذاكرة ومهارات التفكير.

احصل على قسط كافٍ من النوم الجيد: النوم ضروري لترسيخ الذاكرة والوظائف الإدراكية. ينبغي على البالغين السعي للحصول على 7-9 ساعات من النوم ليلاً. يمكن أن يؤدي الحرمان من النوم إلى إضعاف القدرة على الحكم والذاكرة وسرعة رد الفعل.

اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا: يساعد النظام الغذائي المتوازن الغني بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والدهون الصحية على حماية دماغك مع التقدم في السن. تشمل الأطعمة المفيدة للدماغ الأسماك الدهنية (الغنية بأوميغا 3) والتوت الأزرق والشوكولاتة الداكنة.

حافظ على تواصلك الاجتماعي: يساعد التفاعل مع الآخرين على الوقاية من التوتر والاكتئاب، اللذين يمكن أن يؤثرا سلبًا على الذاكرة. التفاعل الاجتماعي بحد ذاته يساعد على تنشيط الدماغ.

تحكم في التوتر: يمكن أن يكون التوتر المزمن ضارًا بخلايا الدماغ. أدرج أنشطة تخفيف التوتر مثل التأمل أو اليوغا أو التنفس العميق في روتينك اليومي.

المصادر مجموعه من كتب الصحه النفسيه

المتطوعون الصامتون... حين يكون الأثر أهم من الأضواء

غسان فؤاد ساكا

في كل جالية توجد أسماء تتصدر الصور والعناوين، لكن خلف كل إنجاز حقيقي يقف أشخاص لا يبحثون عن التصفيق ولا ينتظرون مقابلاً. هؤلاء هم المتطوعون الذين يعملون بصمت، ينجزون المهمة ثم ينسحبون بهدوء، ويتركون أثرهم في حياة الناس أكثر مما يتركون أثراً في صفحات التواصل الاجتماعي. في ونڈسور، تبرز منظمة المجموعة الكندية التكاملية كنموذج عملي لما يمكن أن تصنعه روح التطوع عندما تتحول إلى خدمة يومية للجالية، لا إلى شعار موسمي.

داخل المنظمة، هناك فريق من المتطوعين يهتم بأدق التفاصيل التي قد لا يراها أحد: استقبال الوافدين الجدد، الإرشاد إلى الخدمات، المساعدة في تعبئة الاستمارات، الترجمة، ترتيب المواعيد، تجهيز الفعاليات، توزيع المساعدات، والوقوف إلى جانب الأسر في لحظات القلق والضغط. قد لا يعرف الناس أسماءهم، لكن الجميع يعرف نتائج تعبهم: برنامج ينجح، أسرة تستقر، طالب يجد طريقه، أو كبير سن يشعر أنه ليس وحده.

وفي المقابل، لا يمكن تجاهل ظاهرة موجودة في أي عمل جماعي: أشخاص لا يظهرون إلا عندما يريدون شيئاً أو يحتاجون خدمة، أو عندما يرون فرصة للظهور، ثم يختفون عند وقت العمل الحقيقي. الفرق هنا واضح بين من يحمل همّ الجالية كمسؤولية أخلاقية، وبين من ينظر إلى النشاط المجتمعي كمنصة شخصية. العمل التطوعي ليس مناسبة للصور، بل اختبار للصدق والاستمرارية. من يعمل لأجل الناس سيبقى ثابتاً حتى عندما لا يراه أحد، أما من يعمل لأجل نفسه فسيبحث دائماً عن الضوء لا عن الأثر.

إن رسالة هذا المقال ليست توبيخاً لأحد، بل دعوة لتقدير من يستحقون التقدير. فالمتطوعون الصامتون هم العمود الفقري لأي مؤسسة ناجحة. هم الذين يحمون سمعة العمل العام، ويثبتون أن الجالية تستطيع أن تعتمد على نفسها، وتبني جسوراً قوية مع المجتمع الكندي عبر الالتزام والانضباط والاحترام.

وفي هذا العدد، نرفع التحية لكل متطوع ومتابع وداعم حقيقي لمنظمة المجموعة الكندية التكاملية: لكل من حضر وقت الحاجة، وقدم الوقت والجهد دون شروط، وآمن بأن خدمة الناس شرف. لأن العمل الذي لا يضج بالإعلانات قد يكون هو العمل الأكثر صدقاً... والأبقى أثراً.

كيف نصنع التوازن بين الحياة العملية والعائلية

نور السعودي

في عالمنا المعاصر، أصبح العمل جزءًا أساسيًا من حياة الإنسان، إذ يسعى من خلاله إلى تحقيق الاستقرار المادي وبناء مستقبل أفضل.

في المقابل، تبقى العائلة الركيزة الأساسية للراحة النفسية والدعم العاطفي، وبين هذين الجانبين، يواجه الكثيرون تحدّي تحقيق التوازن بين الحياة العملية والحياة العائلية، وهو أمر ضروري لحياة مستقرة وسعيدة.

يُعدّ العمل وسيلة لتحقيق الطموح الشخصي وتطوير المهارات، كما يمنح الإنسان الشعور بالإنجاز والاستقلال. فبدونه، يصعب تأمين متطلبات الحياة اليومية أو الشعور بالأمان المادي.

إلا أنّ الانشغال المفرط بالعمل قد يؤدي إلى نتائج سلبية، خاصة عندما يصبح على حساب العلاقات الأسرية.

في السنوات الأخيرة، أبعد العمل المسافات بين الآباء وأبنائهم، وكذلك بين الأمهات وأطفالهن. فطول ساعات العمل، والانشغال الدائم، والتعب المستمر، قلّل من الوقت الذي يُفترض أن يُقضى مع العائلة.

هذا البُعد لا يكون دائمًا جسديًا فقط، بل عاطفيًا أيضًا، حيث قد يعيش الأبناء مع أهلهم في المنزل نفسه، لكن دون تواصل حقيقي أو حوار كافٍ.

في المقابل، تلعب العائلة دورًا أساسيًا في حياة الإنسان، فهي مصدر الحب والدعم والأمان.

قضاء الوقت مع الأبناء، والاستماع إليهم، والمشاركة في تفاصيل حياتهم اليومية، يساهم في بناء شخصيات متوازنة ويقوّي الروابط العائلية، وهو أمر لا يمكن تعويضه بالمال أو النجاح المهني.

تكمن صعوبة تحقيق التوازن بين العمل والعائلة في ضيق الوقت وكثرة المسؤوليات، إضافة إلى تأثير التكنولوجيا التي جعلت العمل يمتد إلى خارج ساعات الدوام.

هذا التداخل قد يسبب توترًا وشعورًا بالتقصير تجاه الأبناء والأسرة.

لتحقيق التوازن، لا بد من تنظيم الوقت وتحديد الأولويات بوضوح.

من المهم تخصيص وقت حقيقي للعائلة، والحرص على الفصل بين وقت العمل ووقت البيت، والاهتمام بالتواصل والحوار مع الأبناء، لأن وجود الأهل في حياتهم لا يُقاس فقط بالحضور، بل بالاهتمام والمشاركة.

و في الختام،

يمكن القول إن التوازن بين الحياة العملية والعائلية هو مسؤولية وقرار. فالعمل مهم، لكن العائلة أهم، والنجاح الحقيقي لا يكون فقط في العمل، بل في الحفاظ على علاقة قريبة ودافئة مع الأبناء ومن نحب.

مبروك

إدارة جريدة السفير تبارك للسيدة **هالة بطرس** فوزها في المسابقة التي أطلقت في العدد السابق من الجريدة، وحصولها على لابتوب Acer.

ألف مبروك للفائزة، مع أطيب الأمنيات لها بالتوفيق والنجاح، والشكر موصول لجميع القرّاء الأعزاء على مشاركتهم وتفاعلهم، على أمل اللقاء في مسابقات قادمة تحمل المزيد من المفاجآت.

«البازوكا» الاقتصادية:
هل يلجأ الاتحاد الأوروبي إلى سلاح الردع التجاري؟

تُعد أداة «مكافحة الإكراه» التي أقرها الاتحاد الأوروبي سلاحاً تجارياً ذا طابع ردعي، أعيد تسليط الضوء عليه عقب تهديدات أطلقها الرئيس الأميركي دونالد ترمب على خلفية ملف غرينلاند، وفق ما أشار إليه الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون. ورغم إقرار هذه الآلية منذ عام 2023، فإنها لم تُفعّل حتى الآن، ما جعلها موضع جدل متجدد داخل الأوساط الأوروبية.

ويشبّه بعض المسؤولين والمحللين هذه الأداة بـ«البازوكا» أو «السلاح النووي الاقتصادي»، نظراً لما تمنحه من صلاحيات واسعة للاتحاد الأوروبي في مواجهة أي دولة تستخدم الضغوط التجارية أو الاقتصادية للتأثير على قراراته أو على سياسات إحدى الدول الأعضاء. وتتيح الآلية فرض قيود على الواردات، أو الحد من الوصول إلى المناقصات والأسواق العامة، أو تقييد بعض الاستثمارات.

وبحسب نصوص الاتحاد الأوروبي، يُعد «الإكراه الاقتصادي» متحققاً عندما تلجأ دولة ثالثة إلى تطبيق أو التهديد بإجراءات تؤثر في التجارة أو الاستثمارات، بهدف التدخل في الخيارات السيادية المشروعة للاتحاد أو لإحدى دوله الأعضاء. وقد شدد مفوض التجارة الأوروبي فالديس دومبروفسكيس، عند إقرار الأداة، على أنها ستمنح الاتحاد قدرة أكبر على الدفاع عن حقوقه ومصالحه بثقة وحزم.

وكانت هذه الآلية قد طُرحت سابقاً كخيار محتمل في سياق التوتر بين ليتوانيا والصين، حين اتهمت فيلنيوس بكين بفرض قيود على صادراتها بسبب فتح مكتب تمثيل دبلوماسي لتايوان. كما عاد النقاش حولها لاحقاً في ظل تصاعد الخلافات التجارية مع الولايات المتحدة، خصوصاً مع اعتماد واشنطن سياسة الرسوم الجمركية كأداة ضغط رئيسية.

وأعادت تهديدات أميركية أخيرة بفرض رسوم جمركية إضافية على دول أوروبية إحياء الجدل داخل الاتحاد بشأن جدوى تفعيل هذه الأداة، وسط مطالب من نواب أوروبيين بضرورة الانتقال من الردع النظري إلى الاستخدام الفعلي. واعتبرت رئيسة كتلة «تجدد أوروبا» في البرلمان الأوروبي فاليري هايي أن تجاهل هذه الآلية يضعف مصداقية الاتحاد، مؤكدة أن «أداة مكافحة الإكراه» صُممت خصيصاً لمواجهة حالات الترهيب الاقتصادي.

من الناحية الإجرائية، يمكن للمفوضية الأوروبية إطلاق مسار تفعيل الأداة من تلقاء نفسها أو بناءً على طلب دولة عضو، على أن يحظى القرار بموافقة مجلس الاتحاد الأوروبي بأغلبية مؤهلة. وفي حال إقرار التفعيل، تبدأ مرحلة وساطة تهدف إلى دفع الدولة المعنية للتراجع عن إجراءاتها، قبل الانتقال إلى فرض تدابير ردعية في حال فشل المساعي الدبلوماسية.

ورغم وضوح الإطار القانوني، لا تزال تساؤلات قائمة حول سرعة تفعيل هذه الآلية ومدى فعاليتها، في ظل كونها لم تُختبر عملياً حتى الآن، ما يجعلها ورقة ضغط محتملة أكثر منها أداة مستخدمة على أرض الواقع.

«السفير»

الذهب والفضة يسجلان مستويات قياسية مع تصاعد التوترات التجارية الدولية

ارتفعت أسعار الذهب والفضة إلى مستويات قياسية، مع تزايد تهافت المستثمرين على أصول الملاذ الآمن في ظل تصاعد التوترات التجارية بين الولايات المتحدة ودول أوروبية حول قضية غرينلاند.

وسجل سعر الذهب في المعاملات الفورية ارتفاعاً بنسبة 1.6٪ ليصل إلى 4670.01 دولار للأوقية، بعد أن بلغ أعلى مستوى له على الإطلاق عند 4689.39 دولار، فيما ارتفعت العقود الأميركية الآجلة للذهب تسليم فبراير بنسبة 1.8٪ إلى 4677 دولاراً.

كما صعدت الفضة في المعاملات الفورية بنسبة 4.4٪ لتصل إلى 93.85 دولار للأوقية، بعد أن سجلت مستوى غير مسبوق عند 94.08 دولار. ويعكس هذا الارتفاع توجه المستثمرين إلى المعادن الثمينة كملاذ آمن في ظل عدم اليقين السياسي والاقتصادي.

وشهدت المعادن النفيسة الأخرى ارتفاعات مماثلة، حيث ارتفع البلاتين في المعاملات الفورية بنسبة 1.9٪ ليصل إلى 2373.08 دولار للأوقية، والبلاديوم بنسبة 0.5٪ إلى 1809 دولارات للأوقية، ما يعكس تأثير المخاطر الجيوسياسية على أسواق المعادن الثمينة بشكل عام.

وتأتي هذه التحركات في الأسواق بعد إعلان الرئيس الأميركي عن إمكانية فرض رسوم جمركية إضافية على حلفاء أوروبا في سياق النزاع حول شراء غرينلاند، ما عزز المخاوف بشأن استقرار العلاقات التجارية الدولية ورفع الطلب على المعادن كأصول تحوطية.

«السفير»

ماذا بعد إعتقال مادورو

الرئيس الفنزويلي السابق قبل مادورو هوكو شافيز المفوّه طرد الشركات الأمريكية وأمم الإستثمارات، كان يسخر من الولايات المتحدة ومن على منبر الأمم المتحدة بخطبه النارية، واكتفت أميركا بوضع عقوبات إقتصادية على فنزويلا، وخليفته مادورو سار على خطى شافيز ولكن لا يملك كاريزما هوكو شافيز وثقافته وهو سائق حافلات بسيط، حكم فنزويلا عقداً من السنين وهو يسخر ويتحدى أميركا وهرب أكثر من ثمانية ملايين من شعبه ينشدون الحرية وحياة أفضل، ولم يعرّ أهمية لتحذيرات ترامب، وإستمر بمعادات اميركا والتعاون مع الصين وإيران وحزب الله اللبناني في تهريب المخدرات التي قتلت الآلاف من الشعب الأمريكي. سيد البيت البيض لا يمزح، والخطوط الحمراء التي يضعها يربط القول بالفعل، وهي رسالة واضحة لكولومبيا والمكسيك وإيران وكوبا، تطالبهم بمنع عصابات المخدرات.

هنك شعوب أميركا اللاتينية المبتلاة بحكام خونة يبنون سياساتهم على التغنّي بأمجاد الماضي، وتدمّر مقدرات بلدانها بشعارات ثورية، مثل فنزويلا البلد الغني الفقير الذي يملك أكبر إحتياط بترول في العالم .

والعالم لا ينسى مانويل نوريغا حاكم بنما، أقتيد سنة 1989 وسجن في أميركا، والرئيس الهاييتي جان برتران ارستيد عام 2004 وإعتقال صدام حسين في حفرة 13 كانون الثاني سنة 2003. وهي رسالة موجهة إلى إيران التي تجتاحها الإحتجاجات في اكثر من 26 محافظة من أصل 31، والتي بدأها التجار ثمّ إمتدت إلى طلاب الجامعات والمدنيين نتيجة الظروف المعيشية الصعبة.

ولكن ماذا بعد مادورو؟ لقد احدث إعتقاله ونقله إلى اميركا توتراً دبلوماسيا غير مسبوق واحتمال تحالفات جديدة لمواجهة أمريكا، وإرباك الوضع الداخلي في فنزويلا وإحتدام الصراع على السلطة والنفوذ، وهذا يعني يحق للقوي ما لا يحق لغيره.

«السفير»

السفير
جريدة
كنـــدا

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

اسرة التحرير Editorial Team
حسام الصعوب Hossam Alsoub
منصور قرياقوس Mansor Qaryaqos
قيصر السناطي Qaysar Sanati
كارلا النجم Karla Alnajm
فارس السردار Faris Alserdar
نور السعودي Nour Alsaoudi
داليا جورج Dalia Gorges

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 رأى 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.

دعوات لتعميم تجربة «العزم» لإنهاء الجمود السياسي في العراق

دعا المحلل السياسي واثق الجابري الكتل الشيعية والكردية إلى الاستفادة من تجربة «تحالف العزم»، ولا سيما خطوة زعيمه مثنى السامرائي بالتنازل عن منصب رئاسة مجلس النواب، معتبراً إياها نموذجاً سياسياً أسهم في تهدئة المشهد العام ومنع تفاقم حالة الانسداد السياسي في البلاد.

وأوضح الجابري أن هذه الخطوة تمثل درساً مهماً في تغليب المصلحة العامة على المكاسب الشخصية، مؤكداً أن اعتماد هذا النهج من قبل القوى السياسية الأخرى يمكن أن يفتح الباب أمام حلول توافقية تنهي حالة الجمود، وتدفع العملية السياسية نحو مسار أكثر استقراراً.

وفي السياق ذاته، أكد النائب عن تحالف العزم إياد الجبوري أن حالة الهدوء التي يشهدها المشهد السياسي العراقي تُعد سابقة لافتة، وتعكس مستوى متقدماً من نكران الذات لدى عدد من القيادات السياسية. وأشار إلى أن مثنى السامرائي كان من أوائل المبادرين إلى هذا المسار، عندما قدّم استقرار البلاد والمصلحة العامة على الطموحات الشخصية في تولي رئاسة مجلس النواب.

وأضاف الجبوري أن هذه الخطوة أسهمت في تهيئة أجواء إيجابية داخل العملية السياسية، وفتحت المجال أمام تفاهمات أوسع من شأنها دعم الاستقرار السياسي وتعزيز العمل المؤسسي خلال المرحلة المقبلة، في ظل حاجة البلاد إلى تهدئة مستدامة تواكب التحديات الداخلية والإقليمية.

«السفير»

خطوة انتقالية لا تعني نهاية الحرب

نتنياهو يعترض على تشكيل «مجلس السلام» الأميركي لإدارة غزة، في وقت تتسارع فيه الطروحات السياسية حول ترتيبات ما بعد الحرب، وسط واقع ميداني معقد لا يسمح بإعلان نهاية الصراع. فقد أثار إعلان الرئيس الأميركي دونالد ترمب عن إنشاء مجلس تنفيذي تأسيسي لإدارة الشؤون المدنية في قطاع غزة اعتراضاً واضحاً من رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو، الذي اعتبر الخطوة غير منسقة مع إسرائيل وتتعارض مع سياستها الأمنية والإدارية في المنطقة. وأوضح مكتبه أن الإعلان جاء من دون التشاور مع الحكومة الإسرائيلية، مؤكداً أن هذا المسار لا ينسجم مع الرؤية الإسرائيلية لإدارة القطاع وملف الأمن، خاصة مع استمرار التوترات والضغوط المرتبطة بمصير الفصائل المسلحة.

في المقابل، ترى واشنطن أن المجلس يأتي ضمن محاولة لإطلاق مرحلة انتقالية مؤقتة تُدار خلالها شؤون غزة المدنية بصورة منظمة، مع التركيز على توفير الخدمات الأساسية وتخطيط المشاريع التنموية وإعادة ترتيب البنية الإدارية التي تضررت بفعل الحرب. وتؤكد الخارجية الأميركية أن المجلس التنفيذي يضم قادة ذوي خبرة في مجالات الدبلوماسية والتنمية والبنية التحتية والاستراتيجية الاقتصادية، بهدف تفعيل رؤية «مجلس السلام» وإدارة الملف المدني مؤقتاً، بما يشمل الإغاثة والخدمات وإعادة تأهيل المرافق الحيوية، وصولاً إلى تهيئة مسار إعادة الإعمار.

وتضم تشكيلة المجلس أسماء دولية وإقليمية بارزة، في محاولة لدمج الخبرات الدولية والمحلية وتوحيد الجهود في إدارة المرحلة الانتقالية، بما يعكس رغبة في توفير مظلة سياسية وإدارية مؤقتة تُخفف من الفراغ، وتُسهّل التنسيق بين الأطراف المعنية على الأرض، مع إبقاء الملفات الكبرى مفتوحة للنقاش لاحقاً. غير أن الاعتراض الإسرائيلي لم يتوقف عند مسألة التنسيق، بل امتد إلى جوهر الصلاحيات والمرجعيات التي يمكن أن تتحكم بمستقبل غزة، في ظل إصرار تل أبيب على أن أي ترتيبات يجب أن تضمن أولاً ما تعتبره متطلبات أمنية صارمة.

وبالتوازي مع هذا المسار، يتواصل الحديث عن تشكيل لجنة وطنية فلسطينية تكنوقراطية لإدارة القطاع، تتولى الشؤون المدنية والخدمات الأساسية مثل الكهرباء والمياه والصحة والتعليم، إضافة إلى تهيئة الأرضية لملف إعادة الإعمار. ويرى مختصون أن تشكيل اللجنة لا يعني انتهاء الحرب بشكل كامل، بل يمثل انتقالاً من مواجهة عسكرية مفتوحة إلى إدارة مدنية مؤقتة ضمن إطار خطة وقف إطلاق النار، مع بقاء التهديدات الأمنية قائمة. كما يشيرون إلى أن وقف إطلاق النار الحالي يُعد اتفاقاً مرحلياً يهدف إلى تقليص مستوى العنف، وليس تسوية نهائية أو سلاماً دائماً، خاصة مع استمرار حوادث إطلاق النار والاشتباكات المتفرقة. وفي ظل غياب إعلان رسمي عن اتفاق دائم، يبقى المشهد في غزة هشاً وقابلاً للتصعيد، حتى مع انتقال شكلي نحو إدارة مدنية مؤقتة.

«السفير»

هل تُغضب الصفقة التجارية بين كندا والصين الولايات المتحدة؟ ولماذا يعارض دوغ فورد السيارات الصينية؟

منصور السناطي

أثار اللقاء الذي جمع رئيس الوزراء الكندي مارك كارني بالرئيس الصيني شي جين بينغ، وما أسفر عنه من تفاهمات واتفاقيات تجارية، جدلاً واسعاً داخل الأوساط السياسية والاقتصادية في كندا، كما لقي اهتماماً دولياً لافتاً، خصوصاً في ظل المناخ الدولي المتوتر وإعادة تشكّل التحالفات الاقتصادية العالمية. ويأتي هذا التقارب في وقت تسعى فيه أوتاوا بوضوح إلى تقليل اعتمادها الاقتصادي المفرط على الولايات المتحدة، التي تستحوذ حالياً على أكثر من 75% من حجم التجارة الخارجية الكندية.

وتندرج هذه الخطوة ضمن استراتيجية كندية أوسع تهدف إلى تنويع الشراكات التجارية وفتح أسواق جديدة في آسيا وأوروبا، لا سيما بعد شكاوى كندية متكررة من سياسات حمائية أميركية وفرض تعريفات جمركية وُصفت بالمجحفة. وترى الحكومة الكندية أن البحث عن بدائل اقتصادية لم يعد خياراً، بل ضرورة لحماية الاقتصاد الوطني من التقلبات السياسية في واشنطن.

إلا أن الاتفاق مع بكين أعاد إلى الواجهة ملفات شائكة تعود إلى عام 2018، حين أوقفت كندا، بطلب أميركي، المديرة التنفيذية لشركة «هواوي»، ما أدى لاحقاً إلى اعتقال مواطنين كنديين في الصين، وأدخل العلاقات الثنائية في مرحلة من التوتر الحاد. كما لا تزال الانتقادات الكندية المتصلة بحقوق الإنسان والحريات في الصين تلقي بظلالها على أي تقارب سياسي أو اقتصادي بين البلدين.

وتنص الاتفاقية الجديدة على السماح بدخول نحو 49 ألف سيارة كهربائية صينية إلى السوق الكندية برسوم جمركية لا تتجاوز 6.1%، إضافة إلى خفض كبير في الرسوم المفروضة على المنتجات البحرية الكندية وزيت الكانولا في السوق الصينية، من نحو 50% إلى ما بين 8 و15%. وتعتبر الحكومة هذه البنود مكسباً مهماً للمصدرين الكنديين، خصوصاً في القطاعات الزراعية والغذائية. في المقابل، واجه الاتفاق معارضة داخلية حادة، لا سيما من رئيس حكومة أونتاريو دوغ فورد، الذي حذّر من أن تدفق السيارات الكهربائية الصينية منخفضة التكلفة قد يوجّه ضربة قاسية لصناعة السيارات المحلية، ويهدد آلاف الوظائف في المقاطعة. وذهب فورد إلى حد اعتبار أن الاتفاق يغامر بالعلاقة الاقتصادية مع الولايات المتحدة، أكبر شريك تجاري لكندا، مقابل مكاسب محدودة وغير مضمونة.

ويرى منتقدو الاتفاق أن كندا «تسير على خيط رفيع» بين عملاقين اقتصاديين، في ظل ضغوط أميركية متزايدة ونزعة واشنطن إلى إعادة التفاوض أو التنصل من التزامات تجارية سابقة. وبينما تصف أوتاوا الاتفاق بأنه خطوة ذكية لتنويع المحفظة الاقتصادية، يخشى معارضوه من أن يكون باباً محفوفاً بالمخاطر في مرحلة يشهد فيها النظام التجاري العالمي اضطراباً غير مسبوق وصعود قوى دولية جديدة، ما يجعل الخيارات الاقتصادية الكندية أكثر حساسية وتعقيداً من أي وقت مضى.

جريدة السفير
تستقبل مساهماتكم ونتاجاتكم الادبية في الشعر والقصة والخاطرة الأدبية وجميع الدراسات والبحوث الأدبية والنقدية على الايميل amb.news.media@outlook.com

INTEGRATIVE CANADIAN GROUP ORGANIZATION

منظمـــة المجموعـــة الكنديـــــة التكامليـــــة

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

كفالات لجوء (خماسية / منظمات) - كفالة الأهل والأزواج
هجرة الكفاءات/ الاستثمار - تأشيرات زيارة / دراسة / عمل
التقديم للجنسية الكندية - تجديد هوية الإقامة - جوازات السفر الكندية الدائمة والمؤقتة - جوازات سفر عراقية وعربية
تأشيرات دخول اميركا /اوروبا/ بقية دول العالم
التقديم للمساعدات الحكومية ولذووي الاحتياجات الخاصة والمساكن الحكومية
عـدم محكوميـة - مـلء وطباعـة الاسـتمارات والـوكالات العامـة والخاصـة

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

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

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

برامـج لكبار السـن ولفئات عمريـة مختلفة
(نشاطات داخلية وخارجية (رحلات - افلام - العاب
دورات في الرسم والموسيقى والكومبيوتر والخياطة والطبخ

Worldwide Courier Service

DHL EXPRESS

نوفر لكم خدمة البريد السريع

WE ARE COMMISSIONER OF OATHS

نحـن محلّفـون قانونيـون معتمـدون

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

Ontario Trillium Foundation / Fondation Trillium de l'Ontario
An agency of the Government of Ontario
Un organisme du gouvernement de l'Ontario

نوفّر ايضاً
تعديل الشهادات العليا - جلسات تحضير لإمتحان الجنسية الكندية - خدمة التقديم لضريبة الدخل الكندية - مساعدات غذائية.
فرص عمل - فرص تطوّع.
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

بائعة الزيتون

حســـام الصعـــوب

(هناك في ليل بائعة الزيتون.. الأنفاس تحتل مكان أعواد الثقاب، ويتلون سكون الغرفة الهادئة بالصوت لا باللون..)

الصمت في مفاهيمنا .. هو ذلك الصمت الذي يسبق العاصفة، هكذا سمعناه ممن سبقنا وهكذا ألفناه لعقود طويلة..

وأما صمت الغرفة.. هناك حيث تعيش بائعة الزيتون ..

فهو ذلك الصمت الذي يلف البلاط الملكي في حفلة راقصة .. تلك الحفلة.. ضيوف الشرف فيها هم الليل و ساعة الحائط و ذلك الفراش المقدس الصغير.. وأما بقية روادها.. فهم بعض من الثياب المتناثرة و كرسي هاهنا و طاولة هناك و جمع من اللوحات و أدوات الزينة ..

هؤلاء جميعاً و معهم آخرون .. يلفهم صمت من نوع آخر ..

يلفهم صمت من النوع الذي يسبق ضجيج الفرح اللا نهائي، بانتظار الكلمة السحرية من ثغر الأميرة (فليبدأ الرقص)..

نفس أول من أميرتنا الصغيرة .. والحفلة قد بدأت ..

حمل الليل النغمة مسرعاً كما تحمل الأم وليدها الذي أنجبته إلى الحياة منذ ثانية فقط، بحنو وحصار يقارب حد الالتحام ..

ها هو .. أطل نور صغير على ساعة الحائط .. و بدأت رقصة الزمن عندما لونها الليل بالنفس الأول ..

بدأ الزمن يدور حول نفسه من جديد بعد توقف دام لثانية مرت و كأنها عمر الأرض بانتظار الاذن الملكي من أميرتنا الصغيرة..

جميل هو رقص الثواني و هي تتأرجح في دلال تحت معصم الليل و لون النور يغمرها ..

يلتف الليل راقصاً ليجاري رقصة الثواني تحت معصمه .. فيصطدم عرضة بالفراش المقدس و يلونه بنور من لون النفس الأول ..

فيطل نور صغير على فراش الصغيرة .. لكنه يأبى أن يدعو أحداً إلى الرقص .. و له العذر في ذلك.. إذ أنه سبق و قد نذر نفسه للأميرة وهذا ما جعله مقدساً..

تلتف الثواني مرة جديدة تحت معصم الليل فيحتضنها في تغيير لنمط الرقصة .. يحملها و يلتف بها في رقصة جريئة ، يلتف مرة .. يلتف أخرى .. و التفافة سريعة أيضاً .. أصاب طرف ثوبه الرسمي الأسود بعض الثياب التي تجلس في حياء على الكرسي !

نور جديد يلون الثياب .. و منها يتلون الكرسي .. و رقصة جديدة بدأت ..

يتسابق الزوجان في البراعة فوق أرض البلاط الملكي لغرفة الأميرة.. الليل و الثواني في رقصة جريئة .. يقابلهما الكرسي و الثياب في رقصة تانغو يبرع فيها الكرسي بقدرة أقدامه فيما تبدع الثياب لخفتها و سهولة حركتها..

ونور النفس الأول لا زال يلون الجميع..

يرتقي الليل بالمنافسة إلى مستوى أعلى ، فيلتف حول نفسه مسرعاً ليجلس فوق الطاولة بحركة فنية تنال إعجاب الراقصين الآخرين..

ونور جديد أطل فوق الطاولة ..

ومن الطاولة التي تنتظر فوقها .. تسرق أدوات الزينة في لهفة بعض اللون .. و بسرعة .. شريكان جديدان انضما إلى ساحة الرقص..

الليل يريد إثارة إعجاب الأميرة.. يقفز ملتفاً حول نفسه في حركة دورانية ثلاثية يخشى البقية تنفيذها.. فيلون الهواء من حوله.. و الهواء يلون اللوحات و الجدار و كل شيء يلامسه .. و الرقصة الأولى قد اكتملت الآن تماماً ..

لون النور من صوت نفس الأميرة الأول يغمر الجميع .. و أزواج الراقصين يتوقفون عن الرقص و يصفقون احتراماً لبراعة الليل الذي و بكل خشوع .. يهبط مسرعاً ليتلقف اللون الجديد من صوت النفس الثاني لأميرتنا الصغيرة.. و لتبدأ رقصة جديدة.. لونها النور.. وعازفتها أميرة مقدسة ..

يتبع ..

الطيور التي لا تسافر لا تستحق الجناح

فارس السردار

تتمة ما نشر سابقاً

والمحيط اتساع مملّ، وحاجز مجّد التاريخ عابريه. وعلى الرغم من محاولاتي لم أستطع أن أغمس قدمي فيه. المحيط يعني أمرًا آخر، هو لا يشبه أي بحر عرفته، أو عمت فيه، أو ركضت على ساحله، بدءًا من ساحل طرطوس الذي حملني إلى جزيرة أرواد في يوم موغل بالقدم.

كان الميناء صفحة مرآة تغلب على زرقته الخضرة، وقد تدلّت ساقاي من مقدمة الزورق في جلسة ما زلت أتلمس فيها دفء ذراعيّ أبي الذي طوقّ بهما خصري. والقارب يندفع بقوة، شاقًّا ذاك السطح اللازوردي الذي بدت كثافته واضحة.

وما أن اقتربنا من فتحة الخروج من الميناء، التي لا تزال سدّاد أحجارها النابتة كحاجز من قلب الموج، تتراءى لي، إلا وتلقفنا الموج الهائج ليطرطش برذاذه العاصف أجسادنا. لم تغادر جزيرة أرواد مخيلتي، على الرغم من أنها ما عادت أكثر من بقايا وشم قديم بالكاد يمكن تحسس خضرته. إلا أنها تحضرني بقوة كلما استوقفتني سفينة أو قارب مصنوعان من خشب أو بلاستيك، لتكونا تحفة أكثر مما هي لعبة.

في أرواد استأثر بنا سوق صناعتها الشعبية، المتفرد بصناعته لنماذج السفن على قدر ما مرّ بها من عصور تاريخية: فينيقية، إغريقية، مصرية، عربية... في تلك المرحلة المبكرة لم يكن للبحر، ولا لأي تجمع مائي دلالة سوى قدرته على الإدهاش، لتوسّعه ولأنه مختلف.

في تلك الفترة تعرفت على البحر الميت في غور الأردن، الذي المني ملحه بعدما بلل ماءه جسدي، لكنه بالقدر نفسه أمتعني العوم فيه. أنا الذي لا تجربة لي بالعوم بالمرة، فقد بدد خوفي وأعطاني درسًا في معنى الكثافة مبكرًا، ومعنى أن تكون لجزيئات الماء كل هذه المسافات البينية لتتيح تغلغل جزيئات عناصر أخرى فيزداد التركيز وتعظم الكثافة.

فيما بعد حلّقت بنا طائرة الركاب بوينغ (727) التابعة للخطوط الجوية العراقية فوق الخليج العربي، وتعرضت لمطبّات جوية متعددة بمجرد مغادرتها أجواء البصرة. مما استدعى من بعض النسوة إطلاق أصوات ذعر متلاحقة، وأدّى إلى توتر الجو العام وانتقلت فيه حالة الذعر إلى أغلب الركاب.

عندها تحدث إلينا الطيار من كابينته، مشيرًا إلى أن الأمر طبيعيّ، وما حدث ليس إلا مطبات هوائية بسبب تغيّر في درجات حرارة الكتل الهوائية التي اعترضت مسار الطائرة. هي أيضًا لعبة للكثافة مرة أخرى، لذلك لم أتعرّف على الخليج العربي ولم أخض فيه ولم ألمسه.

في الكويت لمحت أمواجه. كانت غير ناصعة البياض، وقد بدا لي سطحه بنيًّا، كأنه امتداد لرمال الصحراء. فيما بعد، ونحن نحرر الفاو، اقتربت منه كثيرًا، حتى أوشكت أن ألمسه ببسطالي العسكري، إلا أن موجه بدا لي مخنوقًا، لا يملك حيوية وفتوة باقي البحار التي اقتربت منها وأسس لها في ذاكرتي فعلًا لا يمكن إسقاطه بسهولة.

بعد عودتي من فارنا، التي قالوا عنها إنها لا تقل بهاءً عن أي عروس ببحرها الأسود الساحر، إلا أن إسطنبول بدت أكثر قدرة على الإدهاش والإثارة.

فارنا يمكن أن تعطيك أي شيء، فقط لوح لها بالدولار أو الليفة (عملتها الرسمية). لا حواجز يمكن أن تردعك. أما إسطنبول فثمة رصانة ووقار تواجه بهما عينيك. إذا ما استطابت أن تكون وقحة، تحس أن خيطًا، بقدر ما هو رفيع، إلا أنه يبقى عصيًّا على القطع.

تراها تبيح للسفن الإبحار متى تشاء، لأنها تدرك أنها أينما أبحرت، فثمة ساحل قد خبرته ورمال تعرف كيف تسير عليها. وكأن الشرق، هذا النابت فينا، مهيمن بروحه، بمجاله اللامرئي كالمجال الكهربائي أو المغناطيسي عند أمعان النظر، تجده ماثلًا بالقواسم المشتركة الكثيرة، التي يبتدئها المطبخ التركي بشيش كباب والدولمة والمقاهي بلون الشاي الباذخ والأقداح المذهبة.

يتبع في العدد القادم

شذرات هادفة (8)

ألترجمة التصوّرية... شـارع الكلدان مثالاً

د. صبـاح قيّـا

ليست الترجمة اليوم كما كانت في سالف الأزمان؛ إذ كان البحث عن ترجمة مقبولة لكلمةٍ ما، تتناسب مع أصلها اللغوي، يتطلّب ولوج القواميس المتاحة وبذل وقتٍ طويل للحصول على مرادفٍ عربيٍ باللغة الإنكليزية وبالعكس. ولم يكن المترجمون المتمرّسون سوى قلّة قليلة، كما لم تكن تتوفر, إبّان دراستي الجامعية, دراسةٌ مستقلة لنيل شهادة تخصص في الترجمة. وربما تغيّر الحال لاحقاً بفعل عوامل متعددة جعلت الترجمة من ضروريات الحياة التي قد يحتاجها المرء في ظرفٍ معين. ومن هذا المنطلق برزت مكاتب للترجمة هنا وهناك، يشرف عليها أو يضطلع بمهامها كادرٌ متخصص دراسةً أو ممارسةً أو حتى هواية.

تغيّر واقع الأمس، وغدا حال الترجمة اليوم أيسر وأسهل بكثير مما كان عليه سابقاً. فالشبكات العنكبوتية المتاحة للأغلبية، بل للجميع، تزخر بمواقع عديدة تؤدي مهمة الترجمة بالحد الأدنى في مجالات، وبالحد الأقصى في مجالاتٍ أخرى. ولم يعد البحث في قاموس المرادفات يستغرق سوى وقتٍ وجيز للحصول على مرادفات ومضادات متعددة لكلمة واحدة، كما يمكن الاستعانة بمحرك البحث الشهير (غوغل) للحصول على ترجمة كلمة أو جملة أو نص، بل وحتى ترجمة كتاب كامل، بأقل جهد ممكن.

وبعد كل تلك التسهيلات، أطَلّ علينا المارد الجبّار المعروف بالذكاء الاصطناعي، ليحوّل السهل إلى أسهل، ويختصر عامل الزمن في الترجمة إلى وقتٍ هامشي مهما كان حجم النص، وبكفاءة تقترب كثيراً من الدقة المتناهية، وإن لم تبلغ الكمال ذاته، إنصافاً للحقيقة.

وبعد هذه المقدمة المتواضعة، أدخل إلى بيت القصيد:

جرى بجهود الرابطة الكلدانية العالمية – فرع وندزر كندا– تكريم الجالية الكلدانية بإطلاق التسمية التي تترجم من الإنكليزية إلى العربية إلى "طريق الكلدان", على جزءٍ محدود من الشارع الرئيسي المعروف بشارع مارنتيت. وهذا الجزء يحاذي السياج الأيمن (عند الدخول من الباب الخارجي الواقع على شارع وايندوت أو الباب الداخلي المطل على الشارع نفسه) لكنيسة العائلة المقدسة الكاثوليكية الكلدانية والذي يمتد طوله إلى عشرات الأمتار وربما 120 متر على وجه التحديد.

ليس المهم طول مساحة التكريم أو عرضها، بقدر ما يهم المدلول المعنوي الذي يرمز إليه هذا الإنجاز، والذي يعزّز مكانة الجالية الكلدانية وثقلها، ولا سيما أن الطريق يحمل الاسم الكلداني ويقع بمحاذاة الكنيسة الكلدانية ذاتها. إنه مكسب يُشكر عليه كل من أسهم، بتجرّد، في تحقيقه.

وقد تمّ افتتاح الطريق في 19 كانون الأول 2025، بحضور محافظ المدينة وعدد من المسؤولين والبرلمانيين، ومسؤولي رابطة فرع وندسور بطبيعة الحال، إلى جانب عدد من مديري وممثلي التنظيمات والجمعيات الكلدانية وغير الكلدانية، فضلاً عن لفيف من أبناء وبنات الرعية الذين تكبّدوا عناء الحضور والوقوف في العراء أثناء مراسم التكريم، رغم البرد القارس.

اللافت للنظر – وللسمع على وجه الخصوص، وللأسف الشديد – أن جميع الكلمات والأحاديث والخطب أشارت إلى تسمية التكريم بترجمةٍ غير دقيقة، إذ استُعيض عن الترجمة الصحيحة "طريق الكلدان" بما سُمّي بالترجمة التصوّرية "شارع الكلدان". فلماذا؟ لا أجد مبرّراً مقنعاً لترويج هذه التسمية المتخيّلة وتجاوز الترجمة الأصلية التي تعكس بدقة معنى الكلمة الإنكليزية الواردة على اللوحة المثبّتة أسفل لوحة الشارع الرسمي.

ولو تم الرجوع إلى جميع القواميس، بل وحتى الاستعانة بعبقرية الذكاء الاصطناعي عبر "جات جي بي تي" لما عُثر على ترجمة لكلمة "وي الإنكليزية" بمعنى "شارع"، بل "طريق"، وهو الصحيح. ثم كيف يستقيم المنطق في الإشارة إلى الاتجاه ذاته بتسميتين متماثلتين: شارع مارنتيت وشارع الكلدان؟ وكيف يمكن إرسال البريد بعنوان "شارع" بينما التسمية الرسمية هي "طريق"... ووو إلى آخره؟

حقاً إنها سذاجة، ويا لها من سذاجة!

يتوهّم من يعتقد بوجود أفضلية لفظية أو رمزية لكلمة "شارع" على كلمة "طريق"، أو يظن أن وقع اسم شارع أبلغ أثراً أو أعلى شأناً من طريق. كلا، وألف كلا... إلى ما لا نهاية.

ألم يقل المسيح: أنا هو الطريق والحق والحياة؟

لم يقل: أنا هو الشارع والحق والحياة.

ما أجملكِ أيتها الكلمة البسيطة العميقة: طريق, وما أحلاكِ وأنتِ تتردّدين على لسان الرب: أنا هو الطريق والحق والحياة.

فما أبدعك يا طريق الكلدان، وأنت لا تحتاج، ولن تحتاج، أن تحوّل إلى شارع، فحقيقتك طريق، وجوهرك طريق، ومعناك طريق. لك مني كل التقدير والامتنان. ولن يصحّ إلا الصحيح.

OMRA
TRANSPORT
CORP

Transport Services
By Franko
Windsor, Canada

Call Or Text +1 (226) 787-3787
omraaa333777@yahoo.com

FALCON TRAVEL AND TOURS
Trusted Since 1994

Phone: 519-971-9444
789 Wyandotte St. E.
Windsor, ON. N9A 3J5
TICO
Reg # 4529335

Salwa Bazzi
Owner /Manager

Salwa@falcontravelandtours.ca

SPADAFORA INSURANCE
SERVICES INC.
7830 Wyandotte St E
Windsor, Ontario N8S 1S9
SUHAIR SHAYA
Insurance Broker
Monday - Friday 10am-6pm
Office 226-774-6575
SSHAYA@PBNET.CA

BMO

Mohit Sekhon
Personal Banker

BMO Bank of Montreal
Windsor Main Office
200 Ouellette Ave
Windsor, Ontario N9A 1A5
Tel.: 519-973-3337
Fax: 519-973-3344
mohit.sekhon@bmo.com

AR
Serving Ontario since 2015

AR Litigation
Traffic Tickets Defense
Small Claims Matters
Landlords & Tenants Matters
ODSP Appeals

Maryna Gorge
Lisenced Paralegal
Maryna@arlitigation.ca

3905 Tecumseh Road East
Windsor ON
N8W 1J4
Office: 519-980-8599
Toll Free: 1844 - 683-8899
www.arlitigation.ca

HOW TO APPLY TO
OACPCERTIFICATE.CA
THE NEW CONSTABLE SELECTION PROCESS WITH INTERNAL PROCEDURE OF POLICE AGENCY

STEP I
To obtain your OACP Certificate. Log into OACPCERTIFICATE.CA and complete Part A, Part B and Part C. Successful applicants will then be issued an OACP Certificate.

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

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

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

WINDSOR POLICE

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

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

laura joy law

LAURA
JOY
Criminal Defense Law

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

ADVERTISE WITH US
CALL NOW

HUDA ALHOZI
416-454-1872

A1
Fingerprinting
Services

Walk-Ins Welcome
Locally Owned & Operated since 2012

(519) 948-0800
300 Eugenie Street East, Suite B
Windsor, Ontario, N8X 2Y1
Alfingerprintingservices.com
HallA1Fingerprinting@gmail.com

ALTAIFfx
INCORPORATED-Ottawa
Currency Exchange / Money Transfer / Drafts

Tel: 519-962-5899
Fax: 519-962-4714
www.taifco.com
alaa@taifco.com
742 Wyandotte St. E
Windsor, ON N9A 3J4

For Professional, Dedicated
& Honest Services.

Jeewen Gill
Broker of Record

National Realty
Exchange Corp, Brokerage

3139 Briarbank DR., Windsor, ON N8R 1T1
Tel: (519) 791-9600
Fax: 1-866-791-7077
E-mail: info@nrec.ca

TELSKOF TRAVEL
TRAVEL, TOURISM, LOGISTIC CO.

شركة تلسقف
للسياحة والسفر والبريد السريع

0750 206 0203

Telskof - Nineveh
Nineveh - Iraq

www.telskof.com

طب واكتشافات علمية من اعداد كارلا النجم

أوميجا-3 وتفاعلاتها الدوائية: الفوائد موجودة... ولكن الحذر واجب

تُعد أحماض أوميجا-3 الدهنية من أكثر المكملات الغذائية استخدامًا حول العالم، نظرًا لدورها المهم في دعم صحة القلب والدماغ والعيون، إضافةً إلى تأثيرها المضاد للالتهابات. وتتوافر أوميجا-3 في الأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل والتونة، وكذلك في شكل مكملات غذائية. لكن — مثل أي مكمل أو دواء — فإن استخدامها دون معرفة كافية قد يؤدي إلى تفاعلات غير مرغوبة مع بعض الأدوية، خصوصًا لدى المرضى المصابين بأمراض مزمنة أو الذين يتناولون علاجات طويلة الأمد. في هذا المقال نسلّط الضوء على أهم هذه التفاعلات المحتملة.

أولاً: أدوية مميّعة للدم ومضادات التخثر

تُستخدم الأدوية المميّعة للدم — مثل الوارفارين وريفاروكسابان وأبيكسابان ودابيغاتران — لمنع تكوّن الجلطات الدموية. وأظهرت دراسات طبية أن أحماض أوميجا-3 قد تؤدي إلى زيادة بسيطة في سيولة الدم، خصوصًا عند تناولها بجرعات مرتفعة (أكثر من 3 غرامات يوميًا). لذلك فإن الجمع بين هذه الأدوية وأوميجا-3 قد يرفع خطر حدوث النزيف أو ظهور الكدمات.

ثانيًا: الأسبرين ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية

يُستخدم الأسبرين على نطاق واسع للوقاية من الجلطات القلبية والدماغية، كما تُستخدم أدوية مثل الإيبوبروفين والنابروكسين لتخفيف الألم والالتهاب. هذه الأدوية قد تزيد بحد ذاتها من خطر النزيف المعدي، ومع إضافة أوميجا-3 — خاصةً بجرعات عالية — يمكن أن يزداد هذا الخطر قليلًا، لذلك يُفضّل المتابعة الطبية عند تناولها لفترات طويلة.

ثالثًا: أدوية خفض ضغط الدم

أظهرت الدراسات أن أحماض أوميجا-3 قد تُسهم في خفض ضغط الدم بدرجة طفيفة، وهو تأثير إيجابي في معظم الأحيان. لكن عند تناولها مع أدوية خفض الضغط قد يحدث هبوط زائد في الضغط لدى بعض المرضى، فينتج عن ذلك دوخة أو تعب أو ضعف عام.

رابعًا: مكملات غذائية أخرى

قد تتفاعل أوميجا-3 أيضًا مع بعض المكملات الغذائية الأخرى، مثل فيتامين (هـ) بجرعات عالية أو الأعشاب التي تزيد سيولة الدم مثل الجنكو والزنجبيل. كما أن بعض أدوية خفض الوزن — مثل Or–listat — قد تقلل من امتصاص أحماض أوميجا-3 في الجسم.

من هم الأشخاص الأكثر حاجة للحذر؟

- المرضى الذين خضعوا أو سيخضعون لعملية جراحية قريبة.
- مرضى القرحة والنزيف الهضمي.
- المرضى الذين يتناولون أدوية مميّعة للدم.
- الحوامل والمرضعات — حيث يُفضل الاستشارة الطبية دائمًا.

ما هي الجرعة الآمنة عادةً؟

تُعد الجرعات اليومية التي تتراوح بين 1–2 غرام من أوميجا-3 آمنة في معظم الحالات لدى البالغين الأصحاء، بينما قد تصبح الجرعات التي تتجاوز 3 غرامات يوميًا مرتبطة بزيادة خطر النزيف، خصوصًا عند المشاركة مع الأدوية السابقة.

تنويه صحي

هذه المعلومات لأغراض التوعية العامة ولا تُغني عن الاستشارة الطبية المتخصصة، خاصةً للمرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة أو يتناولون أدوية مميّعة للدم.

المصادر الطبية:

1. Mayo Clinic – Omega-3 in diet and supplements.

2. U.S. National Library of Medicine (PubMed): دراسات حول تأثيرات أوميجا-3 على النزيف وصحة القلب.

3. American Heart Association: توصيات حول استهلاك الأسماك الغنية بأحماض أوميجا-3.

كيف نميّز بين غيبوبة السكر العالي وغيبوبة السكر المنخفض؟

يُعدّ اختلال مستوى السكر في الدم من أخطر المشكلات التي قد يتعرّض لها مريض السكري، وقد يؤدي أحيانًا إلى فقدان الوعي والدخول في غيبوبة. وتحدث الغيبوبة إما بسبب انخفاض شديد في السكر، أو ارتفاعه بشكل كبير. معرفة الفرق بين الحالتين تساعد على إنقاذ حياة المريض بسرعة.

أولًا: غيبوبة انخفاض السكر

تحدث عندما ينخفض السكر في الدم بشكل كبير، وغالبًا بسبب تأخير الوجبات أو زيادة جرعة الإنسولين أو المجهود الزائد. قبل أن يفقد المريض وعيه قد يشعر برجفة، وتعرّق شديد، وجوع مفاجئ، ودوخة، وصداع، وقد يبدو عليه الارتباك أو العصبية.

في هذه الحالة يحتاج المريض إلى سكر سريع مثل عصير مُحلّى أو عسل أو مكعبات سكر، إذا كان ما يزال قادرًا على البلع. أمّا إذا فقد وعيه، فلا يجب إعطاؤه أي شيء بالفم، بل يجب الاتصال بالإسعاف فورًا.

ثانيًا: غيبوبة ارتفاع السكر

هذه الحالة قد تحدث تدريجيًا على مدى ساعات أو أيام، وغالبًا تظهر مع إهمال الدواء أو عند الإصابة بعدوى أو جفاف شديد. يشعر المريض بعطش شديد، وجفاف بالفم، وتبول متكرر، وتعب واضح، وقد تنبعث رائحة فاكهية من الفم في بعض الحالات.

المريض هنا يحتاج إلى سوائل، ومتابعة طبية عاجلة لتعديل مستوى السكر، خصوصًا إذا كان السكر مرتفعًا جدًا أو كانت هناك قيء أو آلام شديدة.

كيف نميّز بين الحالتين؟

غيبوبة انخفاض السكر غالبًا تكون سريعة الحدوث ومصحوبة بتعرّق ورجفة، بينما غيبوبة الارتفاع تأتي تدريجيًا مع عطش وجفاف شديدين. وإذا وُجد جهاز قياس فسيظهر الانخفاض أقل من 70، بينما يكون الارتفاع غالبًا أعلى من 250.

نصيحة مهمة

إذا كان المريض واعيًا واشتبهنا في أن السكر منخفض وليس لدينا جهاز قياس، يمكن إعطاؤه شيئًا محلّى على الفور. أمّا إذا كان فاقد الوعي، فيجب عدم إعطائه أي شيء بالفم والاتصال بالإسعاف فورًا.

وأخيرًا

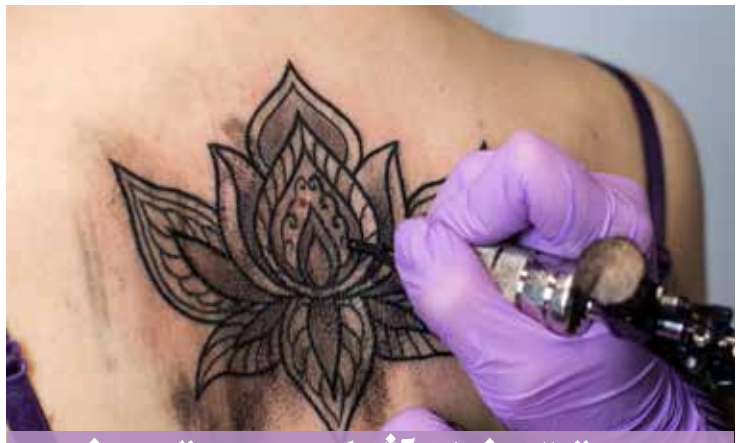
الالتزام بالعلاج، وتناول الوجبات بانتظام، وقياس السكر بشكل دوري، والاحتفاظ دائمًا بمصدر سريع للجلوكوز — كلها خطوات بسيطة لكنها قد تحمي المريض من مضاعفات خطيرة.

هذه المعلومات للتوعية، ولا تغني عن استشارة الطبيب المتابع للحالة.

المصادر:

تم إعداد هذا المقال بالاعتماد على إرشادات طبية معتمدة من الجمعية الأمريكية للسكري (ADA) وهيئة الخدمات الصحية البريطانية (NHS).

دراسة تكشف آثارًا محتملة للوشم على جهاز المناعة



أظهرت دراسة حديثة على الحيوانات أن حبر الوشم لا يبقى محليًا في الجلد فقط، بل يمكن أن ينتقل إلى الغدد اللمفاوية القريبة، حيث يتراكم لفترات طويلة. وقد يؤدي هذا أحيانًا إلى تأثير على بعض خلايا المناعة الموجودة في تلك الغدد، ما يفتح الباب أمام المزيد من التساؤلات حول تأثير الوشم على الجهاز المناعي.

لاحظ الباحثون خلال التجربة أن الحبر يصل بسرعة إلى الغدد اللمفاوية بعد دقائق وساعات من إجراء الوشم، ويستمر في التجمع في مناطق ترشيح الخلايا. ومع مرور الوقت، لم تقل كمية الحبر في هذه الغدد، بل زادت أحيانًا، ما يشير إلى استمرار تدفقه نحو هذه المناطق لفترات طويلة.

في دراسة منفصلة، اختبر الباحثون تأثير الوشم على فعالية اللقاحات عند إعطاء الحقنة في منطقة موشومة. النتائج أظهرت اختلاف الاستجابة المناعية حسب نوع اللقاح:

- بعد لقاح كوفيد19- بتقنية mRNA، لوحظ انخفاض في إنتاج الأجسام المضادة.
- بعد لقاح الإنفلونزا، لوحظ زيادة في إنتاج الأجسام المضادة، مما يعزى إلى اختلاف آلية عمل اللقاح والتأثير الموضعي للالتهاب الناتج عن الوشم.

يؤكد الباحثون أن هذه النتائج مستخلصة من التجارب على الحيوانات ولا يمكن تعميمها على البشر مباشرة. لكنها تبيّن أن الوشم ليس مجرد إجراء تجميلي محلي، بل قد يؤثر على استجابة جهاز المناعة في الغدد اللمفاوية. لذلك، يُنصح بتجنب إعطاء اللقاحات مباشرة في مناطق موشومة حتى يتم فهم تأثير الحبر على الاستجابة المناعية بشكل أفضل.

الخلاصة للقراء

- الوشم قد يترك أثرًا أعمق من الجلد ويصل إلى الغدد اللمفاوية.
- تأثيره على جهاز المناعة ما زال قيد الدراسة.
- هذه النتائج أولية، ولا توجد توصيات نهائية للإنسان حتى الآن.
- الأبحاث المستقبلية ستحدد ما إذا كان هناك حاجة لتعديل مكان إعطاء اللقاحات أو إجراءات أخرى.

المصادر:

تم إعداد هذا المقال بالاعتماد على دراسات علمية موثوقة، منها Nature Reviews Materials و–Ameri can Academy of Dermatology ((AAD.

فليتشر يعيش الحلم ويتجنب حسم مستقبله مع مانشستر يونايتد

أكد دارين فليتشر، المدير الفني المؤقت لنادي مانشستر يونايتد، أن توليه قيادة الفريق يُعد شرفاً يفوق توقعاته، مشدداً على أنه لا يفكر حالياً في الاستمرار بالمنصب بشكل دائم خلفاً للمدرب البرتغالي روبن أموريم.

وشهد مانشستر يونايتد تطورات متسارعة خلال الفترة الأخيرة، عقب اجتماع متوتر جمع أموريم بالمدير الرياضي جيسون ويلكوكس، انتهى بإقالة المدرب البرتغالي.

وأسندت إدارة النادي مهمة القيادة الفنية بشكل مؤقت إلى فليتشر، مدرب فريق تحت 18 عاماً، على أن يبدأ مشواره بمواجهة بيرنلي ضمن منافسات الدوري الإنجليزي الممتاز.

وقال فليتشر، الذي خاض 342 مباراة بقميص مانشستر يونايتد لاعباً، وتولى عدة مناصب إدارية وفنية داخل النادي منذ عام 2020:

«تدريب هذا الفريق العريق أشبه بالحلم، إنه شرف لم أتخيله يوماً، فلم أفكر حتى في أن أكون لاعباً في مانشستر يونايتد، فكيف بمدرب للفريق الأول».

وأضاف: «أشعر بفخر كبير لتولي هذه المسؤولية، وسأبذل كل ما في وسعي خلال هذه المرحلة».

وذكرت تقارير إعلامية بريطانية أن فليتشر مرشح للاستمرار في قيادة الفريق خلال المباراة التالية أمام برايتون، ضمن منافسات كأس الاتحاد الإنجليزي.

وعند سؤاله عن إمكانية توليه المنصب بشكل دائم بعد انتهاء الفترة المؤقتة، أوضح فليتشر:

«بصراحة، لا أفكر في هذا الأمر حالياً، تركيزي الكامل منصب على المهمة الحالية، وكل شيء آخر سيتم بحثه في الوقت المناسب».

«السفير»

عودة درامية لصنز وبوكر يحسمها بثلاثية قاتلة

قاد النجم ديفين بوكر فريقه فينيكس صنز إلى فوز درامي على حامل لقب دوري كرة السلة الأميركي للمحترفين، أوكلاهوما سيتي ثاندر، بعد أن سجّل ثلاثية حاسمة في اللحظات الأخيرة من اللقاء، لتنتهي المواجهة بنتيجة 108-105.

ونجح صنز في قلب تأخره المبكر بفارق 18 نقطة، محققاً انتصاراً معنوياً جاء بمثابة رد اعتبار أمام متصدر الدوري، الذي كان قد ألحق به أقسى خسارة في تاريخ النادي بنتيجة 89-138 خلال مواجهتهما في ربع نهائي كأس «إن بي إيه» في الفترة الماضية.

وأنهى بوكر المباراة برصيد 24 نقطة إلى جانب 9 تمريرات حاسمة، فيما ساهم زميله الكندي ديلون بروكس بـ22 نقطة. كما خطف البديل جوردان غودوين الأضواء بتسجيله 26 نقطة، وهو أعلى رقم في مسيرته الاحترافية.

وشهدت الدقائق الأخيرة إثارة كبيرة، بعدما منح بروكس فريقه التقدم بثلاثية مهمة في مواجهة زميله في المنتخب الكندي ونجم أوكلاهوما سيتي، شاي غلجيوس-ألكسندر، قبل أن ينجح ثاندر في إدراك التعادل قبل ثوانٍ قليلة من النهاية، ليعود بوكر ويحسم المواجهة بتسديدة ثلاثية قاتلة.

وكان غلجيوس-ألكسندر أفضل مسجل في صفوف أوكلاهوما سيتي بـ25 نقطة، وأضاف جايلن ولیامس 23 نقطة، غير أن ذلك لم يمنع توقف سلسلة انتصارات الفريق التي امتدت لأربع مباريات، رغم احتفاظه بأفضل سجل في الدوري بـ30 فوزاً مقابل 6 هزائم.

وفي مواجهة أخرى، عزّز ديترويت بيستونز صدارته للمنطقة الشرقية بعد فوزه خارج أرضه على كليفلاند كافالييرز بنتيجة 110-114، ليرفع رصيده إلى 26 انتصاراً مقابل 9 هزائم.

وتألق كايد كانينغهام بتسجيله 27 نقطة، إلى جانب 6 متابعات و7 تمريرات حاسمة، فيما قدّم البديل دانيس جينكنز أداءً لافتاً مسجلاً 25 نقطة، بينها 21 نقطة خلال ربع ثانٍ استثنائي، في مباراة افتقد فيها بيستونز لعدد من لاعبيه الأساسيين بسبب الإصابة.

وبرز جينكنز بشكل خاص خلال الفترة الثانية بعدما نجح في تسجيل جميع محاولاته السبع، بينها ست رميات ثلاثية، ليقود فريقه إلى التفوق رغم محاولات كليفلاند للعودة، بقيادة دونوفان ميتشل الذي سجّل 30 نقطة.

ورغم تقليص كافالييرز الفارق إلى نقطتين في اللحظات الأخيرة، نجح جينكنز في حسم اللقاء من خلال رميتين حرتين حافظ بهما على تقدم فريقه حتى صافرة النهاية.

«السفير»

أرينا ساباليتكا تؤكد جاهزيتها

وكيريوس يواصل رحلة العودة

استهلّت أرينا ساباليتكا، المصنفة الأولى عالمياً، عام 2026 بأداء لافت بعدما حققت فوزاً كاسحاً في بطولة بريزبين الدولية، مؤكدة جاهزيتها للاستحقاقات الكبرى المقبلة، في وقت لم تكتمل فيه عودة الأسترالي نيك كيريوس إلى منافسات الفردي بعد غياب طويل بسبب الإصابة.

وقدمت لاعبة روسيا البيضاء عرضاً قوياً في مستهل مشوارها بالبطولة، متجاوزة الإسبانية كريستينا بوكسا بسهولة بنتيجة (6-0) و(6-1) خلال أقل من ساعة، لتتأهل إلى الدور الثالث محققة أسرع فوز في مسيرتها الاحترافية.

وعقب المباراة، أعربت ساباليتكا عن رضاها التام عن مستواها، مؤكدة أن قوة الإرسال والتنفيذ الجيد على الشبكة كانا مفتاحي التفوق، مشيرة إلى سعادتها بالعودة إلى أجواء المنافسات الرسمية والاستعداد بأفضل شكل ممكن للمواعيد المقبلة.

وتواصل ساباليتكا، حاملة لقب بطولة بريزبين، سعيها لاكتساب الزخم المطلوب قبل انطلاق بطولة أستراليا المفتوحة، حيث تطمح إلى إحراز لقبها الثالث في أولى بطولات «الغراند سلام» لهذا الموسم، في انتظار مواجهتها المقبلة أمام إحدى المرشحتين سورانا كريستيا أو إيلينا أوستابنكو.

في المقابل، لم تكن عودة نيك كيريوس إلى منافسات الفردي موفقة، إذ خاض مباراة قصيرة نسبياً هي الأولى له في هذا النوع من المنافسات منذ قرابة عام، قبل أن يخسر أمام الأميركي ألكسندر كوفاسيفيتش بنتيجة (3-6) و(4-6)، في ظل استمرار معاناته من تبعات الإصابات.

ويأمل اللاعب الأسترالي، البالغ من العمر 30 عاماً، في استعادة لياقته تدريجياً، مع سعيه للحصول على بطاقة دعوة للمشاركة في بطولة أستراليا المفتوحة، حيث يركز حالياً على منافسات الزوجي إلى جانب مواطنه تاناسي كوكيناكيس، في محاولة لتعزيز الجاهزية البدنية والعودة التدريجية إلى أجواء المنافسة.

«السفير»

فوز عريض لنيجيريا يخفي توتراً بين أوسيمهن ولوكمان

أثار النيجيري فيكتور أوسيمهن جدلاً واسعاً عقب فوز منتخب بلاده الكبير على موزمبيق بنتيجة 4-0 ضمن منافسات ثمن نهائي كأس أمم أفريقيا لكرة القدم، في مباراة سجّل خلالها ثنائية، لكنها لم تخلُ من توتر لافت بينه وبين زميله أديمولا لوكمان.

وشهدت المباراة لحظة مشحونة عندما أبدى أوسيمهن غضبه تجاه لوكمان أثناء اللقاء، رغم أن الأخير كان صاحب التمريرتين الحاسمتين لهدفيه، حيث عاتبه على عدم تمرير كرة سهلة في إحدى الهجمات، ما كاد أن يتطور إلى مواجهة مباشرة بين اللاعبين، في وقت كان فيه المنتخب النيجيري متقدماً بفارق مريح.

واستمر انفعال المهاجم النيجيري لبعض الوقت قبل أن يتم استبداله، ليغادر أرض الملعب غاضباً دون المشاركة في الاحتفال الجماعي مع زملائه عقب صافرة النهاية، متوجهاً مباشرة إلى غرفة الملابس، ثم إلى المنطقة المختلطة، من دون الإدلاء بأي تصريحات صحافية.

ولم تكن تلك المرة الأولى التي يُظهر فيها أوسيمهن استياءه من زميله خلال اللقاء، إذ سبق أن عبّر عن انزعاجه في لقطة مبكرة حين اعتبر أن لوكمان تأخر في تمرير الكرة إليه رغم وجوده في وضعية مناسبة للتسجيل.

من جانبه، قلّل أديمولا لوكمان من أهمية الواقعة، مؤكداً أن ما حدث لا يستحق كل هذا الجدل، مشيراً إلى الدور المحوري الذي يلعبه أوسيمهن في المنتخب، ووصفاً إياه بـ«السلاح الأول» للنسور الخضر وأحد أبرز المهاجمين في القارة.

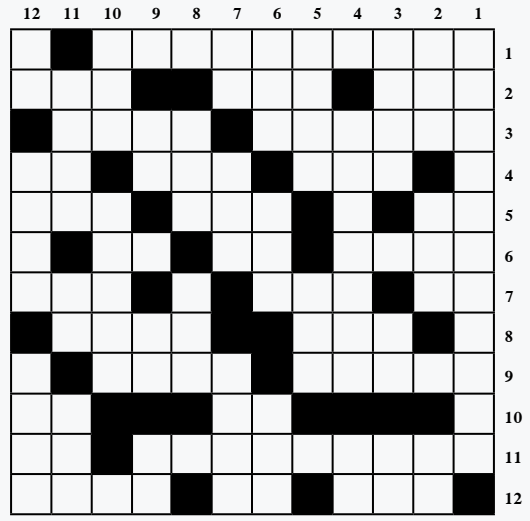
بدوره، رفض مدرب المنتخب النيجيري، المالي إريك شيل، الخوض في تفاصيل الحادثة، مكتفياً بالإشارة إلى أنها مسألة داخلية تتعلق بإدارة الفريق وما جرى على أرض الملعب، مؤكداً أن الأمور ستبقى ضمن الإطار الداخلي للمجموعة.

ويواصل منتخب نيجيريا مشواره في البطولة منتظراً مواجهة قوية في الدور ربع النهائي أمام الفائز من اللقاء المرتقب بين الجزائر وجمهورية الكونغو الديمقراطية، في اختبار جديد لطموحات «النسور الخضر» في المنافسة على اللقب.

«السفير»

جريدة السفير
تستقبل مساهماتكم ونتاجاتكم الادبية في الشعر والقصة والخاطرة الأدبية وجميع الدراسات والبحوث الأدبية والنقدية على الايميل amb.news.media@outlook.com

كلمات متقاطعة

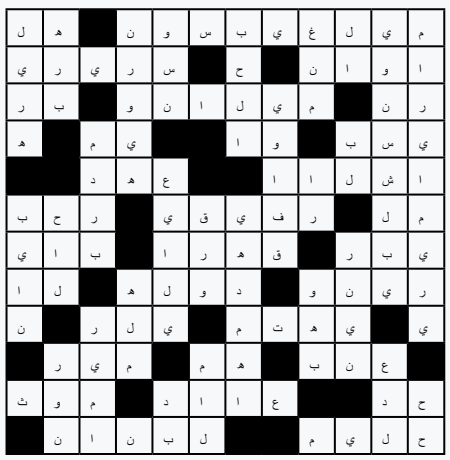


أفقي:
1- مغن عراقي
2- حروف متشابهة – طرق – مرض في العين
3- اتضرع إليه – استطاعة
4- عقيدة (معكوسة) – يفرزه الجلد – إله
5- حرف ناصب – وحل – والدي
6- أشرب (معكوسة) – حيوان ضخم (معكوسة) – إله فرعوني
7-عكس خير – ينسج عليه – من الفواكه
8- من الفواكه (معكوسة) – صلابة (معكوسة)
9- بمعنى ربع او دخل – وجعي
10-نصف دعمه – ضمير منفصل (معكوسة)
11-ممثل مصري – اسم موصول
12- أرغب – علامة موسيقية (معكوسة) – علم مذكر

عمودي:
1- ممثل مصري راحل
2-سلام – مياه جارية – للعطف (معكوسة)
3- عطشان – قمح – نصف سوار
4- سكنون قرينا – آلة إيقاعية (معكوسة)
5- مادة مذيبة – عهد
6- قلبه – آلة إيقاعية – يحصي (معكوسة)
7- مرض قاتل – مناسبة فرح – أمر
8- مئة عام – إحقاق الحق
9-قوام (معكوسة) – والدة – حرف جر (معكوسة)
10-حروف متشابهة – أهتم
11- مفر – نصف يعرف – نبت
12- حاجز – شرح – علم مؤنث

سودوكو

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



الحل السابق

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

إضحك على الماشي

+ واحد راح للدكتور قال: بطني توجعني، أجابه: لا تخليها فارغة ولا متروسة؟ قال: أكدر أشدلها طوّافة؟ قام الدكتور طرده من العيادة، لأن ما يتحمل شقه .

+ واحد بلع السيم كارت، اخذه اخوه للشركة وقال: اخويه بلع السيم كارت وبيه مائة الف، أخاف يحجي هواية ويروح الرصيد؟

+ وحده راحت تخطب لإبنها سالوها: إبنج شيشتغل؟ قالت مدير 200 موظف جوه ئيدة، فرحوا وصارت الزفة، ورا يومين رجعت البنت وقالت: ماما إنضحك علينا، هو طباخ في شركة مو مدير؟

+ دخل عليه ابوه وهونائم على ظهره يلعب بالموبايل، قال له: اليشوفك يقول مره حامل، بعد شويه رجع قال إبني خما زعلت؟ قال لا بس ضجت، قال لا تضوج موزين على الجنين؟

+ راحت للدكتور تشتكي من زوجها يتكلم وهو نائم، قال لها الدكتور: إعطيه فرصة الكلام وهو صاحي؟

+ واحد قال للشيخ: رجلي تحكني شنو معناها؟ قال: أمامك سفر، وقال و إيدي تحكني؟ قال تجيك فلوس، قال: و ظهري يحكني قال: روح إسبح بالحمّام، بسبب الوساخة وخلصني .

+ أخذت فلوس من زوجها وراحت للصالون، خلصت الحفلة ،غسلت وجهها، قال الزوج: راحت فلوسك يا صابر وانا كلشي ما محصّل؟

+ زعلان مع زوجته: كتب لها ورقة: صحيني ساعة 6 حتى أروح للشغل؟ قعد ساعة 10 شاف ورقة مكتوب عليها: الساعة 6 قوم روح للشغل .

+ حرامي دخل بيت ليسرق، رأى عجوز لوحدها وهي ترجف من البرد ،وكلشي ماكو بالبيت، فتح عليها مكيف الهواء البارد وخرج .

+ شباب يضحكون بالمقهى، واحد فضولي قال: ليش تضحكون؟ قالوا: لدينا حل لأزمة البلد، قال شنو هيه: قالوا نسجن الشعب ونسجن وياه الحمار ،فقال ليش تسجنون الحمار؟ قالوا: هكذا دائما ولا واحد يسأل على الشعب بس على الحمار

حكم وامثال

= الصمت أفضل من كلمات بلا معنى .
= الضمير المطمئن خير وسادة للراحة .
= لا تفكر بالمفقود حتى لا تفقد الموجود .
= كن كما انت ولا تكن ظلاً لغيرك .
= لا تحزن إذا فشلت ما دمت تحاول الوقوف على قدميك من جديد .
= كن لطيفاً مع الكل ، لأن هناك لحظات الوداع ، ليس لك وقت التبرير والإعتذار .
= افضل محامي عن الإنسان في غيابه هي اخلاقه .

كلام المقاهي ..

+ تعرف شصار يا ابو جميل ؟ لا وحياتك يا صديقي، هسه طلعت من البيت ؟
قول ماذا سمعت ؟ يقولون أن بعض الدول الأوروبية، تدفع مبالغ كبيرة للمهاجر الراغب بالعودة إلى بلده الأصلي. ولماذا يفعلون ذلك؟ تريد الصدق يأ ابو جميل، الكثير من المهاجرين يشكون من الدول التي قامت بجلبهم، ومن القوانين والتقاليد والمعتقدات الجديدة. لكن شوف يا ابو جميل، ليش هربوا من بلدانهم الأصلية اساساً لو أكو أمان واستقرار وحرية؟ لماذا يهاجرون؟ وهل تعتقد الناس ترجع؟ البعض يرى ذلك فرصة لأخذ المبالغ وإستثمارها في بلده، والبعض الاخر لا يرغب لعدم ثقته بالمستقبل؟ شوف يا اخي كل إنسان وظروفه، لا اعلم ماذا اقول .

توقعـــات الفلك

كانون 2/ يناير 2026

برج الحمـــــل : يجب أن تتحلى بالمرونة والكياسة للخروج من متاهة تواجدت داخلها بالمصادفة. الآمال لا تتحقق من دون تضحية وصبر.

برج الثـــــور : الأجواء العاطفية صافية تماماً والقلب منفتح للحب والذين يرتبطون بعلاقات قديمة سيجدون أنفسهم أمام ارتباط الزواج.

برج الجـــوزاء : الأمور تسير حسناً في الميدان العاطفي، يجب أن تحتفظ بمركزك وتسيطر على الموقف لتكسب احترام الناس.

برج السـرطان : تشعر أنك أصغر من عمرك وأنك تحب من أجل الحب وربما تستعد لحدث محتمل ولكن لا أحد يعرفه غيرك.

برج الأســـد : تأثيرات حسنة على الصعيد العاطفي وأفضل قراراتك هو ما ستتخذه اليوم حول المستقبل طاقة جديدة ومبادرة طيبة.

برج العـــذراء : الحظ يقف إلى جانبك في الجانبين العاطفي والمالي فقم بالثبات على شؤونك واتجه مباشرة نحو الهدف.

برج الميـــزان : تؤدي دوراً فعالاً وتحظى بالتأييد وتحقق الأرباح في الوقت نفسه، يساعدك هذا العزم على المثابرة من دون تردد، عليك التشبث بمشاريعك وأفكارك.

برج العقـــرب : تميل إلى الاستقرار وتبحث عن عمق المشاعر لا عن المغامرات العابرة. قد تنتفض على واقع ما، أو على غياب مستمر للشريك، وتقلق لأقل إشارة لا ترضيك.

برج القـــوس : أنشطتك المتعددة تمنحك القوة في مواجهة الآخرين، لكن يستحسن ألا تضع كل رصيدك في مواجهة واحدة. كن عادلاً مع الشريك وامنحه مزيداً من الوقت.

برج الجـــدي : قد يصعب عليك خرق الحواجز، أو تقف منتظراً الانفراج الذي لا يأتي بالسرعة المتوخاة، لا تراهن على أي مجال مادي، ولا تجازف إلا في المكان الآمن.

برج الدلـــو : إذا كنت بصدد المباشرة بمشروع، فحاول أن تستقي المعلومات من كل حدب صوب، وأن تذهب إلى من خبر بالتجارب كي يعطيك دروساً قد تكون ثمينة جداً.

برج الحـــوت : مهما بلغت العراقيل في العمل، لا تدع اليأس يسيطر عليك، بل حاول أن تكون متفائلاً لأن ذلك لن يدوم طويلاً، وأن تواجه الشريك بالأدلة التي تملكها.

Prepared by Karla Al Najm

Omega-3 Supplements and Drug Interactions:
Benefits Are Real... But Caution Matters

Omega-3 fatty acids are among the most widely used dietary supplements worldwide. They support heart, brain, and eye health, and also have mild anti-inflammatory effects. They are naturally present in fatty fish such as salmon, mackerel, sardines, and tuna, and are also available as nutritional supplements. But—like any supplement or medication—Omega-3s can interact with certain drugs, especially in people who take long-term treatments or live with chronic medical conditions. This article highlights the most important potential interactions, drawing on trusted medical sources such as Mayo Clinic, the American Heart Association, and research indexed in PubMed.

1. Blood thinners and anticoagulants

Blood-thinning medicines—such as warfarin, rivaroxaban, apixaban, and dabigatran—are prescribed to prevent harmful blood clots. Research has shown that Omega-3s may slightly increase bleeding tendency, especially at doses higher than 3 grams per day. When these supplements are taken together with blood thinners, the risk of bleeding or easy bruising may rise.

Medical advice:

• Tell your doctor before starting Omega-3 if you take anticoagulant or antiplatelet medications.

• Never increase your Omega-3 dose on your own.

• Your doctor may occasionally monitor your bleeding risk.

2. Aspirin and non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)

Aspirin is commonly used to protect the heart and brain from blood clots, while medicines such as ibuprofen and naproxen are used for pain and inflammation. These drugs can already increase the risk of stomach or internal bleeding. Taking Omega-3—particularly at high doses—may further raise this risk in some people, so medical advice is recommended if both are taken long-term.

3. Blood-pressure medications

Omega-3s can slightly lower blood pressure. This is usually beneficial, but when combined with prescription blood-pressure medicines, some people may experience blood pressure that is lower than expected—leading to dizziness, weakness, or fainting.

4. Other supplements and medications

Omega-3 may also interact with other supplements such as high-dose vitamin E, or herbs that increase bleeding risk, including ginkgo and ginger. In addition, certain weight-loss medications—such as Orlistat—can reduce the absorption of Omega-3 if they are taken at the same time.

Who should be especially cautious?

• People scheduled for surgery soon.

• Those who have stomach ulcers or a history of bleeding.

• Patients taking prescription blood thinners.

• Pregnant or breastfeeding women.

What is generally considered a safe dose?

For most healthy adults, daily doses of 1–2 grams of Omega-3 are considered safe. Doses above 3 grams per day may increase the risk of bleeding—especially when used together with blood-thinning medications—and should only be taken under medical supervision.

Conclusion

Omega-3 fatty acids are beneficial nutrients with proven value for heart and general health. However, they remain biologically active substances and need to be used wisely. The safest approach is to speak with your doctor or pharmacist before starting any supplement and to provide a complete list of the medications and natural products you already use.

Health disclaimer

This article is intended for general education only and is not a substitute for professional medical advice or treatment.

Trusted medical references:

1. Mayo Clinic – Omega-3: dietary sources and supplement safety.

2. American Heart Association – Omega-3 and heart-health guidance.

3. U.S. National Library of Medicine (PubMed) – Clinical research on Omega-3 safety and drug interactions.

What's the Difference Between High and Low Blood Sugar?

A diabetic coma is a serious condition that can happen when the level of sugar in the blood becomes either extremely high or dangerously low. In both situations, the brain does not get what it needs to function properly, and the person may lose consciousness. Knowing the difference between high-sugar coma and low-sugar coma — and how to react — can help save a life.

Low Blood Sugar Coma (Hypoglycemia)

Low blood sugar usually happens when a person with diabetes takes too much insulin or diabetes medication, delays or skips meals, or does heavy physical activity without eating enough. Before fainting, the person may show warning signs such as shaking, sweating, hunger, dizziness, headache, confusion, or unusual behaviour.

If the person is awake and able to swallow, they should be given something sugary immediately — such as fruit juice, honey, jam, or glucose tablets. If the person becomes unconscious, nothing should ever be put in their mouth, because they may choke. In that case, emergency medical help must be called right away.

High Blood Sugar Coma (Hyperglycemia)

A coma from very high blood sugar usually develops more slowly — over hours or even days. It may appear when diabetes is not treated properly, during illness or infection, or when the body becomes very dehydrated. Early symptoms include extreme thirst, dry mouth, frequent urination, tiredness, blurred vision, and sometimes a fruity-smelling breath.

This condition always requires medical attention. The person needs fluids and proper adjustment of their blood sugar under medical supervision, especially if vomiting, severe weakness, or confusion is present.

How can we tell the difference?

Low blood sugar problems usually come on quickly and are often accompanied by shaking and sweating. High blood sugar problems tend to develop gradually and are usually linked to thirst and dehydration. If a blood glucose meter is available, readings below 70 mg/dL (4 mmol/L) suggest low blood sugar, while readings above 250 mg/dL (14 mmol/L) indicate high blood sugar.

A Very Important Rule

If the person is conscious and you suspect low blood sugar but are not sure — giving a sweet drink is usually safe and can prevent the situation from getting worse.

But if the person is unconscious, do not give anything by mouth. Place them on their side and call emergency services immediately.

Prevention Is Always Better

People with diabetes can reduce their risk by taking medication regularly, eating meals on time, monitoring their blood sugar, staying hydrated, and always keeping a quick source of sugar nearby. Family members and friends should also know the warning signs and how to respond.

Health disclaimer

This article is intended for public awareness and does not replace medical advice from a healthcare professional.

This article is based on medical guidance from the American Diabetes Association (ADA) and the UK National Health Service (NHS).

Ambassador Newspaper We welcome your contributions and literary works in poetry, short stories, essays, and all literary and critical studies and research at the following email address: amb.news.media@outlook.com

Sheikh Al-Halbousi Elected Speaker of Parliament After Al-Samarrai Withdraws

A step that strengthens national consensus

Iraq today announced the completion of an important stage in strengthening state institutions with the election of Sheikh Haibat Al-Halbousi as Speaker of the Council of Representatives. This outcome came through consultations and agreements among Sunni political parties that produced broad consensus on selecting a figure deemed capable of leading Parliament during a sensitive phase requiring political balance and stronger national partnership. The development follows intensive efforts to overcome internal disagreements and to reorder political priorities in a way that serves the Iraqi people and reinforces institutional stability. Sheikh Khamis Al-Khanjar played a notable role in these efforts, working persistently to narrow differences among Sunni stakeholders and revive a spirit of consensus, helping to create the appropriate ground for reaching this based choice.

The selection of Al-Halbousi reflects understandings among Sunni forces and signals their desire to present a unified front able to play an effective role within Parliament, particularly at a time when economic, security, and social challenges are increasing. This agreement highlights the ability of Sunni parties to reach a solution that balances diverse currents and ensures fair representation within state institutions, strengthening prospects for cooperation with other political components in Iraq. In this context, the presence and positions of Mohammed Al-Halbousi also contributed, as he supported the idea of national unity and emphasized the importance of moving beyond divisions in favor of a political project that prioritizes the public interest.

Within these consensus efforts, the political scene witnessed a notable step when Mr. Muthanna Al-Samarrai announced his friendly withdrawal from the race for Speaker of Parliament, stating that he preferred to step aside in favor of an option that preserves Sunni unity and serves the Iraqi street. This withdrawal was widely seen as a clear indication that, at this stage, the priority is national stability and political agreement—not competition over positions. Observers view the decision as responsible political conduct, reflecting an awareness of the scale of the challenges facing the country and the need to overcome disputes that could weaken state institutions.

Analysts note that Al-Samarrai's amicable withdrawal helps reinforce a culture of consensus and concession for the public good, reflecting a national spirit that rises above personal and partisan calculations. Such steps can build trust among political actors, ease polarization, and open the door to broader cooperation inside Parliament to present practical solutions to the problems affecting Iraqi citizens.

In his new position, Al-Halbousi is expected to work toward strengthening Parliament's role as a legislative and oversight institution capable of monitoring government performance and contributing to improved governance. He will also be tasked with deepening partnership with various parliamentary blocs and maintaining balance between the requirements of security and stability on the one hand, and the demands of reform and better services on the other. At this stage, Parliament represents a key gateway for meeting Iraqi society's aspirations by reinforcing the democratic path and activating institutions in support of stability and development.

In this framework, the importance of Sunni consensus in selecting the Speaker is also linked to the need to strengthen the role of the Sunni component in the political process after years of marginalization and tension. This can help reinforce national cohesion and reduce tensions that may arise from feelings of underrepresentation. These developments come alongside the new government's efforts to deliver improved services and ease economic burdens on citizens.

From a neutral diplomatic perspective, this consensus is a positive indicator that Iraq's political landscape can move toward greater stability if competition is transformed into understandings centered on the public interest. It also reflects growing awareness among Iraqi political forces of the necessity of building strong institutions capable of facing challenges, and those political concessions can be part of the nation-building process rather than a sign of weakness or retreat.

Many Iraqis hope that this step will mark the beginning of a series of agreements that strengthen Parliament's work and advance a government capable of meeting the people's needs and fulfilling their aspirations for security, services, and justice. In this atmosphere, hope remains that Iraq can move beyond internal conflicts and enter a new phase defined by work, cooperation, and reform—ensuring a better future for coming generations.

The Ambassador

Netanyahu Rejects U.S. "Board of Peace"

Proposal for Gaza Governance

Netanyahu has objected to the formation of a U.S. "Board of Peace" to administer Gaza, as political proposals for the post-war order accelerate while the reality on the ground remains too complex to declare an end to the conflict. President Donald Trump's announcement of a founding executive council to oversee civilian affairs in the Gaza Strip drew a clear objection from Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu, who said the step was uncoordinated with Israel and contradicts its security and administrative policy in the region. His office stated that the announcement was made without consultation with the Israeli government, stressing that this track does not align with Israel's approach to governing the territory or managing the security file, particularly amid continuing tensions and pressure surrounding the future of armed factions.

Washington, for its part, presents the council as an attempt to launch a temporary transitional phase in which Gaza's civilian affairs would be managed in an organized manner, with emphasis on delivering essential services, planning development projects, and restructuring an administrative framework severely damaged by the war. The U.S. State Department says the executive body includes leaders with experience in diplomacy, development, infrastructure, and economic strategy, with the aim of activating the "Board of Peace" vision and temporarily managing civilian matters. This would include relief operations, basic public services, and the rehabilitation of critical facilities, ultimately laying the groundwork for a reconstruction pathway.

The council's composition reportedly includes prominent international and regional figures, in an effort to integrate expertise, unify international and local efforts, and provide a temporary political and administrative umbrella that reduces the vacuum and facilitates coordination among the parties involved on the ground, while leaving the major unresolved files to later negotiations. However, Israeli objections have not been limited to coordination alone; they extend to the substance of authority and reference frameworks that could shape Gaza's future, as Israel insists that any arrangements must first meet what it considers strict security requirements.

In parallel with this track, talk continues about establishing a Palestinian national technocratic committee to run the territory. Such a body would assume responsibility for civilian administration and essential services—electricity, water, health, and education—while also preparing the groundwork for reconstruction. Specialists argue that forming such a committee does not mean the war has fully ended; rather, it represents a shift from open military confrontation to temporary civilian management within the framework of a ceasefire plan, with security threats still present. They also note that the current ceasefire is a provisional agreement aimed at reducing violence, not a final settlement or lasting peace, especially given the continuation of sporadic gunfire incidents and intermittent clashes. In the absence of an official declaration of a permanent agreement, the situation in Gaza remains fragile and liable to escalation, even with a nominal transition toward temporary civilian governance

The Ambassador

A SHARED START TO 2026:
Leaders and Residents Unite at Windsor New Year's Levee

MPP Andrew Dowie (Windsor–Tecumseh) and Canadian MP Kathy Borrelli (Windsor–Tecumseh–Lakeshore) hosted the New Year's Levee on Saturday, January 10, 2026, at the Windsor Yacht Club, drawing strong attendance from community leaders, elected officials, and residents and underscoring the importance of the occasion in strengthening local connections.

The event was exceptionally well organized and provided an uplifting setting to welcome the new year, exchange greetings, and reflect on the opportunities ahead for Windsor–Tecumseh–Lakeshore. It also served as a constructive forum for open dialogue and the sharing of perspectives on community priorities, reinforcing direct engagement between public representatives and local residents.

Among the distinguished attendees were Mayor Drew Dilkens of the City of Windsor, federal MP Harb Gill, Mayor Gary McNamara of the Town of Tecumseh, Tecumseh Town Councillor James Doner, and Windsor City Councillor Angelo Marignani, alongside many community members, supporters, and stakeholders from across the region.

Participants noted that gatherings of this kind play a meaningful role in building relationships, encouraging respectful dialogue, and strengthening collaboration among federal, provincial, and municipal leadership. Such events help align efforts, support shared initiatives, and foster a spirit of partnership that benefits the broader community.

The evening concluded with congratulations to the hosts on a successful New Year's Levee and warm wishes to everyone for a productive, prosperous, and positive 2026 for Windsor–Tecumseh–Lakeshore.

The Ambassador

Energy Tensions and Border Uncertainty Begin to Weigh on the U.S. Economy

Electricity disputes with Ontario, political pressure, and falling cross-border travel are creating economic anxiety in border states and tourism-dependent regions.

The United States is facing a tense economic moment marked by market uncertainty, political pressure, and growing stress on household budgets. Prices remain sensitive to any disruption in energy supply or cross-border trade, leaving businesses that rely on predictable costs uneasy and households scrutinizing every bill. In this environment, a dispute over electricity flows from Ontario into parts of the U.S. has become a symbol of how quickly policy friction can affect daily life.

Ontario recently signaled a tougher stance on electricity exports to nearby American states. Even the possibility of reduced supply or higher costs triggers concern in regions dependent on imported power during peak times. Electricity supports households, factories, warehouses, hospitals, schools, and local services. When stability is questioned, businesses react quickly: some slow hiring, others delay production plans, and some raise prices to protect margins. The ripple effect can be felt across local economies within days.

President Donald Trump responded by announcing an emergency posture, framing the situation as a national economic and energy security issue. While intended to reassure domestic audiences, emergency language also signals urgency to markets, increasing volatility in stocks and commodities and shaping public sentiment already strained by rising living costs.

Yet the electricity dispute is only one part of a broader problem: confidence. Families anticipating higher bills reduce spending. Small businesses fearing sudden cost increases invest less. Manufacturers anticipating trade disruptions hold inventory longer or delay expansion. These reactions may not show immediately in headline statistics, but their accumulation slows growth in affected sectors.

A clear sign of this shift is the sharp decline in Canadian cross-border travel into the United States, especially in states that usually benefit from shopping, dining, fuel, and weekend visits. Border regions such as Michigan and Ontario, Minnesota and Manitoba, and New York and Ontario/Quebec feel the impact quickly. Empty parking lots, reduced foot traffic, aggressive promotions, and warnings from local chambers of commerce signal the change. Though each traveler's spending may be modest, the combined effect over weeks can significantly impact local economies.

This drop in travel is influenced not only by economics but also by perception. Some Canadians see crossing the border as more stressful or less welcoming; others choose to spend at home. Optional travel is often the first discretionary expense cut when uncertainty rises.

The effects extend to major tourism hubs. Las Vegas, for instance, has responded with discounts, midweek deals, and added perks to attract hesitant visitors. Florida, California, and parts of the Northeast are adjusting rates and promotions to maintain occupancy and visitor flow. Airlines and travel operators similarly modify pricing and marketing strategies to sustain volume. These moves indicate a broader softening in demand beyond seasonal variation.

Manufacturing and logistics in the U.S. are also affected. Integrated supply chains link Canadian inputs to American assembly lines, especially in automotive and parts industries. Concerns over energy costs or trade disruptions prompt cautious ordering and slower expansion plans. Energy market discussions amplify tension, as grid operators and utilities plan for potential disruptions even if supply continues, adding pressure on prices and public perception.

Politically, the dispute becomes a bargaining tool. Ontario seeks to defend its interests, while Washington projects strength and reassures domestic audiences. Yet the economic cost is borne by ordinary families and local businesses dependent on steady cross-border flows.

This moment underscores the fragility of confidence in a deeply interconnected economy. Partners can remain strategic allies while clashing over energy, trade, and tariffs. Integrated supply chains and energy networks create limits on escalation, but small policy shifts can produce outsized local consequences.

Looking ahead, negotiations will continue with periodic flare-ups. Rebuilding confidence in border communities and tourism hubs will require predictable rules, calm messaging, and practical coordination. For now, the economic message is clear: uncertainty is the enemy of growth. When energy becomes leverage and travel signals hesitation, border towns lose traffic, tourist cities cut prices, businesses pause decisions, and households tighten spending. Even temporary disputes leave lasting impressions that shape economic behavior long after headlines fade.

The Ambassador

Ambassador Newspaper

We welcome your contributions and literary works in poetry, short stories, essays, and all literary and critical studies and research at the following email address: amb.news.media@outlook.com

Canada's Trade Deal with China Angers the United States?

The recent meeting between Canadian Prime Minister Mark Carney and Chinese President Xi Jinping, which resulted in significant trade agreements, has sparked widespread debate both within Canada and internationally. The controversy comes at a time of heightened global tensions and Ottawa's growing determination to reduce its economic dependence on the United States, which currently accounts for more than 75% of Canadian trade.

Canada's move reflects a broader strategy to diversify its markets toward Asia and Europe, particularly after Ottawa accused Washington of imposing unfair tariffs. This effort is viewed by many as an attempt to break economic reliance on the United States. However, the agreement with Beijing has reopened old tensions dating back to 2018, when Canada arrested a senior Huawei executive at the request of the United States. That incident was followed by the detention of Canadian citizens in China, alongside Canadian criticism of China's human rights record and restrictions on civil liberties.

Under the new deal, Canada will allow approximately 49,000 Chinese electric vehicles to enter the Canadian market with tariffs capped at 6.1%. In return, China will lower tariffs on Canadian seafood and canola oil from 50% to between 8% and 15%.

These terms have triggered domestic opposition, most notably from Ontario Premier Doug Ford. Ford has warned that the influx of Chinese electric vehicles could directly harm Canada's automotive industry, especially in Ontario, which remains the heart of Canada's auto manufacturing sector. He argues that the deal risks local jobs and sacrifices Canada's relationship with its largest trading partner for limited gains.

Critics say Canada is "walking a tightrope," facing increasing pressure from the United States and a sense that Washington is stepping back from previous trade commitments. This raises serious questions about Ottawa's ability to balance relations between the American and Chinese economic giants.

While the Canadian government frames the agreement as necessary economic diversification, opponents fear it could provoke U.S. retaliation at a time when the global trade system is already under unprecedented strain and new international powers are rising. As a result, Canada's economic choices have become more complex and sensitive than ever.

The Ambassador

Davos Summit:

Canada–U.S. Differences Under the Umbrella of Partnership, and Shifts in the Global Economic Order

This year's World Economic Forum in Davos stood out as a revealing platform for the scale of changes underway in the international system—not only in economic balances, but also in ties among traditional allies. In this context, the remarks of Canadian Prime Minister Mark Carney and the responses from U.S. President Donald Trump drew attention to a widening divergence in perspectives that reflects growing differences in how the global economy should be managed.

During his participation at the summit, Carney emphasized that the world is entering a phase of "economic re-formation," requiring mid-sized countries such as Canada to diversify their trade partnerships and reduce dependence on any single market. He stressed the importance of safeguarding a rules-based trading system and respecting international agreements, arguing that global economic stability cannot be achieved through unilateral policies or protectionist measures.

Carney clarified that Canada is not seeking to replace one partner with another, but rather to build a balanced network of relationships that includes Europe and Asia—strengthening Canada's ability to withstand crises and economic volatility. He also underscored that relations with the United States remain "central and strategic," but require modernization that takes into account the new realities shaping the global economy.

By contrast, President Trump's position reflected a different orientation. He defended his administration's trade approach, asserting that Washington places U.S. economic interests first and will not hesitate to use tariffs or reopen trade agreements if they are deemed not to serve the American economy. Trump maintained that these policies are not aimed at allies as much as they are intended to "correct historical imbalances" in international trade.

This divergence in rhetoric revealed differences that go beyond technical trade details to the core of economic philosophy itself. While Canada—alongside several European countries—advocates stronger economic multilateralism and collective action, the United States appears inclined toward a more nationalist approach, prioritizing domestic considerations even when this strains traditional partnerships.

Diplomatically, it was evident that Ottawa is seeking to manage these differences cautiously, adopting a calm tone that avoids escalation and highlights shared interests and longstanding ties between the two countries. The American tone, however, suggested less flexibility—consistent with a broader trend in current U.S. policy that seeks to reshape economic relationships from a position of strength.

Analysts expect the coming period to feature continued push-and-pull between Canada and the United States without escalating to a rupture or direct confrontation. The scale of bilateral trade, the integration of supply chains, and mutual dependence in energy and industrial sectors all impose practical limits on the dispute.

At the same time, Canada is likely to continue its strategy of diversifying partnerships and reducing risk, drawing on its position as a country open to economic multilateralism. The United States, meanwhile, will likely continue using its economic tools to apply pressure and protect its interests in a world moving more clearly toward multipolarity.

In this context, Davos underscores that international relations have entered a more complex phase—one in which alliances are no longer fixed, but subject to ongoing redefinition in a rapidly changing world where competition over influence and resources is intensifying.

The Ambassador

Ambassador Newspaper

We welcome your contributions and literary works in poetry, short stories, essays, and all literary and critical studies and research at the following email address: amb.news.media@outlook.com

Ontario MPP Andrew Dowie

Announces $20M for East Windsor Stormwater Infrastructure Upgrades in Presence of Mayor

The Government of Ontario has announced a funding allocation of nearly $20 million to upgrade stormwater infrastructure in the Pontiac residential area of East Windsor. The announcement was made during a media event held at the stormwater pumping station, attended by Ontario MPP Andrew Dowie of Windsor–Tecumseh and Windsor Mayor Drew Dilkens. The investment comes at a time when neighbourhoods prone to basement flooding continue to face recurring risks during heavy rainfall seasons and extreme weather events.

During the event, MPP Dowie noted that Windsor has not experienced major flooding in the past two years, but emphasized that this does not eliminate the risk. “There will come a day when we face another severe weather event,” he said. He added that protecting property and reducing damage requires ongoing infrastructure improvement and a proactive approach to climate challenges. Dowie described the funding as a crucial step toward enhancing the city’s capacity to manage potential flooding. The funding is provided through Ontario’s Municipal Housing Infrastructure Program (MHIP) under the Health and Safety Water Stream. This stream allocates $875 million to support access to safe drinking water, housing, job creation, and protection against extreme weather events across the province.

The importance of the project is underscored by two major storms in September 2016 and August 2017, which caused severe flooding and insured losses totaling $300 million. After both storms, water-damaged belongings from east Windsor residents lined the curbs of affected streets. Authorities stress that the project aims to prevent the recurrence of such disasters by improving stormwater drainage and strengthening the primary sewer network.

The announcement also reflects Ontario’s continued commitment to Windsor and its direct engagement with the city’s critical needs. MPP Dowie’s role as a key liaison between the municipality and the provincial government ensures that Windsor’s priorities are addressed at the regional decision-making level. This initiative forms part of a broader strategy to boost investments in border communities and enhance essential services, thereby strengthening trust between the provincial and municipal governments and creating a safer, more stable environment for residents.

In 2020, Windsor City Council approved a multi-generational $4.9 billion sewer master plan that includes major trunk sewer replacement projects. A significant portion of this work is tied to the provincial funding announced by MPP Dowie. Officials confirm that the Pontiac project will be implemented in carefully planned phases to reduce risk and improve the system’s capacity to handle heavy rainfall in the future, ensuring better protection of property and reducing potential damage.

The Ambassador

Windsor Police Chief Issues Stern Warning!!

Windsor’s new police chief, Jason Crowley, has issued an important warning to the city’s community after recent statistics revealed a rise in vehicle thefts over the past year. Speaking during a Windsor Police Service Board meeting held for the first time in the city council chambers, Crowley noted that police investigated approximately 478 vehicle thefts last year, with a recovery rate of 70 percent. About 66 percent of stolen vehicles were recovered within just three days.

Crowley pointed out that most of the stolen vehicles were either left running, unlocked, or even had the keys inside, highlighting that many of these thefts could have been avoided by taking simple precautions. He added that 69 percent of stolen vehicles were unlocked, compared to 58 percent in 2024, while roughly 14 percent contained keys inside, up from 13 percent the previous year. Additionally, 12 percent of stolen vehicles were running with the keys inside.

Chief Crowley stressed that his message to the public is clear and simple: do not start your car and leave it unattended, especially during winter when many people warm up their vehicles. He warned that such behavior could expose owners to civil and criminal liabilities and also poses a public safety risk.

The chief also noted that around 30 vehicles were stolen last year through carjackings, home invasions, or forced thefts, highlighting the variety of criminal methods and the importance of vigilance. Acting Deputy Chief Ken Cribley confirmed that vehicle theft rates in Windsor remain relatively consistent year after year, emphasizing that public awareness is a key component of police efforts to curb the phenomenon. He reminded residents that vehicles are expensive investments and that protecting property begins with simple actions such as locking the car and never leaving keys inside, especially in cold weather when some may be tempted to leave their vehicles running.

These warnings come as part of the police’s broader efforts to raise community awareness and encourage residents to take preventive steps to avoid becoming victims of theft. The message is direct and clear for Windsor’s community: safety starts with simple precautions, because prevention is better than cure.

The Ambassador

Ambassador Newspaper We welcome your contributions and literary works in poetry, short stories, essays, and all literary and critical studies and research at the following email address: amb.news.media@outlook.com

Ambassador

Newspaper

CANADA

Jan. 2026

ISSUE 50

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

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

The Return of Al-Maliki to the Premiership A Phase of Hope and Balance in the Iraqi Political Landscape

Iraq has today witnessed a pivotal political moment with the designation of Mr Nouri Kamel al-Maliki as Prime Minister following a prolonged process of consultations and political agreements within the Coordination Framework This step reflects a clear intention to bring an end to the state of political deadlock and to enter a new phase that many Iraqis hope will be marked by greater stability and more orderly governance The development comes at a time when Iraq is facing complex political economic and security challenges making the coming period particularly sensitive and consequential for the future of the country

The selection of Mr al-Maliki was the result of internal consensus within the Coordination Framework which concluded that the current stage requires a figure with extensive experience in managing the state and a deep understanding of the intricacies of the Iraqi political scene both domestically and regionally Al-Maliki is widely regarded as one of the most prominent figures in modern Iraqi politics having played a central role during earlier stages of the post-2003 period and having served as prime minister under exceptional circumstances marked by major security and political challenges Supporters of this decision argue that al-Maliki's return represents an opportunity to benefit from accumulated experience in handling complex and sensitive files while emphasizing the importance of building upon past experiences drawing lessons from them and moving forward with a calmer and more balanced approach in dealing with political and societal forces in a manner that aligns with the requirements of the current phase and the aspirations of the Iraqi public

At the forefront of the priorities facing the next government are issues related to public services the economy and citizens' living conditions Many Iraqis place their hopes on the coming period to deliver tangible improvements in electricity water healthcare and education in addition to creating job opportunities and addressing unemployment particularly among young people who constitute the largest segment of Iraqi society There is also a strong public expectation for serious and practical steps to combat corruption enhance transparency and build state institutions capable of restoring citizens' trust in government

Within the domestic political context available indicators point to a trend toward forming a government based on the principle of national partnership that includes various political forces and components This approach is seen as a means to reduce political polarization and strengthen parliamentary and governmental stability Figures within the Coordination Framework stress that the coming phase will place greater emphasis on dialogue as a primary tool for managing disagreements respecting constitutional mechanisms and avoiding crises that previously disrupted the functioning of the state

On the security front maintaining stability and preventing the resurgence of terrorist threats remains one of the most pressing challenges facing any new government This file requires a high level of coordination among security institutions along with clear political support to enable the state to fully assert its sovereignty and reinforce public confidence in security forces It also necessitates addressing the social and economic dimensions linked to security and stability recognizing that sustainable security cannot be achieved through military measures alone

At the regional and international levels the next phase places the new government before a delicate test in managing Iraq's external relations The country seeks to continue a policy of balance avoiding entanglement in rival axes while building relations based on mutual interests and respect with all states Observers believe that al-Maliki's experience in dealing with regional files may help maintain this approach which aims to shield Iraq as much as possible from regional conflicts and preserve its role as a stabilizing actor rather than a battlefield for competing agendas

From a diplomatic and analytical perspective al-Maliki's return to the premiership reflects the desire of influential political forces to restore a degree of institutional stability after years of challenges and turbulence However the success of this return remains closely linked to the ability of the incoming government to present an inclusive national discourse respond to public demands and open channels of engagement with all political and societal actors without exclusion or marginalization Many Iraqis hope that the coming period will mark a positive turning point focused on state-building and prioritizing the national interest over narrow calculations There is an expectation that political experience will be harnessed in the service of a genuine reform project capable of addressing structural weaknesses and placing the country on a more stable and development-oriented path Amid these developments a cautious optimism prevails among the Iraqi public Citizens look forward to a phase characterized by greater calm serious work and realistic planning and hope that the new government will succeed in translating political agreements into tangible achievements that directly improve daily life

Ultimately there remains a strong sense of hope that this phase will represent the beginning of a different trajectory one defined by stability reform and the rebuilding of trust between the state and society and that Iraq will be able to overcome its accumulated crises and move toward a safer and more prosperous future worthy of the sacrifices of its people and the depth of its history

The Ambassador