

التأمين ضد الأمراض
أحصل على قيمة التأمين بعد تشخيص المرض أو أحصل على كل نفودك بالكامل إذا بقيت عفا سنيماً

RISK
RISK
MARY HALIM

Office 905-790-6770 Cell 416-712-5041 Fax 905-790-3536
Toll Free 1-866-MARY-HALIM email: MaryHalim@grogers.com



بدون رتوش

فريد زمكحل

السلام العالمي والآمل المنشود!

مازلت أرى في الهدنة المُعنة بين الحكومة الإسرائيلية وحكومة غزة بقيادة حماس باردة أمل في التحركات على نتائج الانتخابات التي يمكنها تقديمها بشأن حرب المدن». وعن الأسرى الأميركيين، قال كيري إن «6 أميركيين غادروا غزة حالياً، وهناك امرأة لا يمكن الاستدلال عليها».

في سياق آخر أكد كيري أن أميركا «تستنكر» واقعة إطلاق نار قرب القدس، ووصفها بـ«الهجوم الإرهابي». وأودى هذا الهجوم بحياة ثلاثة أشخاص في محطة للحافلات بالقدس وقد تبنته حركة حماس.

وقال كيري: «الطبع لا نزال نعتقد أن لإسرائيل الحق والمسؤولية في التحرك ضد حماس. لقد تحدثوا عن حملتهم العسكرية وذكرنا بوضوح شديد، أنه بعد انتهاء فترة التوقف هذه، فإنهم يعتزمون العمل ضدها مرة أخرى. ويمجد اتخاذهم هذا القرار، سيستمرون

مازلت أرى في الهدنة المُعنة بين الحكومة الإسرائيلية وحكومة غزة بقيادة حماس باردة أمل في التحركات على نتائج الانتخابات التي يمكنها تقديمها بشأن حرب المدن». وعن الأسرى الأميركيين، قال كيري إن «6 أميركيين غادروا غزة حالياً، وهناك امرأة لا يمكن الاستدلال عليها».

في سياق آخر أكد كيري أن أميركا «تستنكر» واقعة إطلاق نار قرب القدس، ووصفها بـ«الهجوم الإرهابي». وأودى هذا الهجوم بحياة ثلاثة أشخاص في محطة للحافلات بالقدس وقد تبنته حركة حماس.

وقال كيري: «الطبع لا نزال نعتقد أن لإسرائيل الحق والمسؤولية في التحرك ضد حماس. لقد تحدثوا عن حملتهم العسكرية وذكرنا بوضوح شديد، أنه بعد انتهاء فترة التوقف هذه، فإنهم يعتزمون العمل ضدها مرة أخرى. ويمجد اتخاذهم هذا القرار، سيستمرون

البيت الأبيض: نواصل الجهود مع قطر ومصر لتمديد الهدنة بغزة

أكد البيت الأبيض مساء الخميس أنه يواصل جهود مع قطر ومصر لتمديد الهدنة الإنسانية في غزة بين حماس وإسرائيل، معرباً عن أمله في إطلاق سراح المزيد من الأسرى.

وقال منسق مجلس الأمن القومي في البيت الأبيض جون كيري إنه «عندما تتخذ إسرائيل قراراً بملاحقة حماس مجدداً، فستواصل أميركا دعمها».

وأكد أن سلطات الولايات المتحدة ستواصل تقديم المساعدات العسكرية لإسرائيل بعد انتهاء الهدنة الإنسانية في قطاع غزة.

وقال كيري: «الطبع لا نزال نعتقد أن لإسرائيل الحق والمسؤولية في التحرك ضد حماس. لقد تحدثوا عن حملتهم العسكرية وذكرنا بوضوح شديد، أنه بعد انتهاء فترة التوقف هذه، فإنهم يعتزمون العمل ضدها مرة أخرى. ويمجد اتخاذهم هذا القرار، سيستمرون



استطلاع: الثقة بالرئاسة الأمريكية في أدنى مستوياتها

السابق دونالد ترامب في نوفمبر/تشرين الثاني 2018، عندما قال 44% إن لديهم ثقة «كبيرة» أو «متوسطة» في الرئاسة.

ووجد الاستطلاع الأخير، أن 38% فقط من الأميركيين لديهم وجهة نظر إيجابية تجاه بايدن و59% لديهم وجهة نظر سلبية، في المقابل، كان أداء ترامب أفضل بكثير حيث حصل على تصنيف إيجابي بنسبة 47% وتصنيف سلبي بنسبة 50%.

وانخفضت شعبية بايدن بشكل حاد منذ فبراير/شباط 2021، بعد تنصيبه مباشرة في يناير/كانون الثاني من ذلك العام، عندما بلغت 53%.

وعند سؤالهم عن الانتخابات الرئاسية لعام 2024، قال 63% من الناخبين الجمهوريين المحتملين إنهم يريدون رؤية ترامب كمرشح للحزب، يليه حاكم فلوريدا رون ديسانتيس بنسبة 10%، والسفيرة السابقة لدى الأمم المتحدة نيكي هيلي بنسبة 8%.

فيما حصل رجل الأعمال فيليك راماسوامي على نسبة تأييد 4% وحاكم ولاية نيوجيرسي السابق كريستيان كريستي على نسبة 1% وحصل جميع المرشحين الآخرين على أقل من 1%.

وفي جولة اقتراضية لانتخابات عام 2024، تفوق ترامب على بايدن بنسبة 42% مقابل 36%، في حين قال 9% إنهم سيعصرون مرشحاً آخر، وقال 9% إنهم لن يشاركوا في التصويت.

وجاءت النتائج كجزء من منتدى ريغان للدفاع الوطني للعام السادس والعاشر للمسح، وشملت مشاركة 2506 من البالغين الأميركيين في الاستطلاع خلال الفترة من 27 أكتوبر/تشرين الأول إلى 5 نوفمبر/تشرين الثاني.



الكلية.. مناظرة مرثقة بين ديسانتيس وحاكم كاليفورنيا نيسوم

عريقاً لأنك تدخل في حرب». وتحدث نيسوم وديسانتيس في مناظرة منذ أكثر من عام وكان أحد أشد منتقدي ديسانتيس على المسرح الوطني. ومن غير المعتاد أن يناظر شخص غير مرشح مرشحاً ما، لكن من المرجح أن يترشح نيسوم للرئاسة في المستقبل، وقد يؤدي حدث ليلة الخميس إلى رفع مكانته بين الناخبين على مستوى البلاد.

وفي مقابلات سابقة مع هانيتي، أكد على القواسم المشتركة مع الناخبين ذوي الميول الليبرالية. وقال: «أريد أمن الحدود»، مقارناً نظريته بنظره رونالد ريغان. ووصف نيسوم ديسانتيس بأنه «رجل صغير مثير للشفقة بعد أن قام بتنظيم رحلات جوية أرسل فيها المهاجرين إلى الجيوب الديمقراطية».

والقى ديسانتيس باللوم على «الأيديولوجية اليسارية» في انخفاض نوعية الحياة في المدن ذات الميول اليسارية مثل سان فرانسيسكو، قائلاً إن لديهم مشاكل مع المخدرات والتشرد والجريمة.

وقال مدير حملة ديسانتيس جيمس أوثير، لصحيفة لوس أنجلوس تايمز: «إن رئاسة نيسوم من شأنها أن تسرع من تدهور أمريكا، وسيكون يوم 30 نوفمبر أول فرصة لتعريف الجمهور وسيدبر مناظرة ليلة الخميس شون هانيتي، وهو حليف محافظ لترامب، لكنه أخير بوليتيكي أنه سيكون منصفاً لكلا المتناظرين. وقال: «أنا أحب الفنون القتالية المختلطة وأي شخص يدخل إلى الحلبة، أكن له احتراماً

المستشار الألماني يبحث مع رئيس أوكرانيا الوضع السياسي والعسكري

قال المتحدث باسم الحكومة الألمانية، ستيفن هيبيرت، إن المستشار أولاف شولتس، بحث خلال اتصال هاتفي، مع الرئيس الأوكراني، فولوديمير زيلينسكي، الوضع السياسي والعسكري والإنساني في أوكرانيا. وأوضح المتحدث في تصريحات صحفية، اليوم الخميس أن زيلينسكي أبلغ شولتس بآثار الهجمات الروسية الأخيرة على البنية التحتية للطاقة المدنية الأوكرانية وشكر الحكومة الألمانية على دعمها العسكري، وخاصة لتعزيز الدفاع الجوي الأوكراني على وكر المستشار الألماني، التضامن المستمر والثابت مع أوكرانيا في مواجهة روسيا. مؤكداً أن ألمانيا ستواصل دعم أوكرانيا، بما في ذلك في المجال العسكري، بالتنسيق الوثيق مع الشركاء الأوروبيين والولايات المتحدة.

وشدد المتحدث على أن مستقبل أوكرانيا يكمن في الاتحاد الأوروبي ولذلك فإن الحكومة الفيدرالية تود قبول توصيات المفوضية الأوروبية لفتح مفاوضات الانضمام مع أوكرانيا وستواصل دعم أوكرانيا في تنفيذ الإصلاحات اللازمة. واتفق المستشار والرئيس الأوكراني على مواصلة تبادل وجهات النظر البناءة بهدف الحصول على دعم عالمي للتوصل إلى حل سلمي والبقاء على اتصال وثيق.

Lotfi, Rafla & Associatés
Accountants - Tax Experts
Since 1990

1-833-336-3131
info@lr-ca.ca

Cornwall 14 Third Street E, Suite 202, ON, K6H 2C7
Montréal 9900 Cavendish, Suite 305, QC, H4M 2V2
Toronto 7030 Woodbine Av, Suite 500, ON, L3R 6G2

لا أحد يستطيع التنبأ بالمستقبل ولكن يمكنك الاستعداد له

التأمين ضد الأمراض

أحصل على قيمة تأمين بعد تشخيص المرض أو أحصل على كل نفودك بالكامل إذا بقيت عفا سنيماً

رفيق زمكحل

905-790-6770
416-712-5041
1-866-MARY-HALIM
Fax 905-790-3536

بابا الفاتيكان: أمل في (COP 28) تقديم مداخلات للخير العام



أعرب بابا الفاتيكان البابا فرنسيس، اليوم الخميس، عن الأمل بأن يطرح المشاركون في مؤتمر الأمم المتحدة المعني بتغير المناخ (COP 28)، مداخلات تحقق الخير العام.

وقال البابا -وفق صحابه الرسمي على منصة «إكس» تويتر سابقاً -: «أمل ممن سيقدمون مداخلات في (COP 28) أن يكونوا استراتيجيين قادرين على التفكير في الخير العام ومستقبل أبنائهم، بدلاً من المصالح المحددة لبلد ما أو شركة ماء، فيظهروا هكذا نبيل السياسة لا عارها».

وفي سياق آخر، أعلن مؤتمر الأطراف «COP 28»، المنعقد في الإمارات العربية المتحدة تبنى قرار بإنشاء صندوق الخسائر والأضرار لتعويض الدول الأكثر تضرراً من تغير المناخ، والموافقة على اتفاقية بشأن ترتيبات صندوق مواجهة الكوارث المناخية.

الحوثيون يهددون باستئناف الهجمات ضد إسرائيل إذا تجددت الحرب على غزة



أعلنت السلطات التونسية الكشف عن مخطط إرهابي كان ينوي تنفيذه تونس مناصر لتنظيم داعش في إحدى الدول الأوروبية.

وقالت الإدارة العامة للحرس الوطني في بيان لها الخميس، إنه قد تم الكشف عن تخطيط عنصر مناصر للتنظيم داعش للقيام بعملية إرهابية بإحدى الدول الأوروبية (لم تسمها) بعد فشله في التغير إلى بوز التوتير للاتحاق بالتنظيمات الإرهابية فضلاً عن ربطه الصلة بعناصر إرهابية بالخارج وتعدهم الإشادة بالتنظيمات الإرهابية عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

وأوضح البيان أن الكشف عن هذا المخطط تم في إطار عمل مشترك بين وحدات إدارة مكافحة الإرهاب، وتحت إشراف النيابة العامة بالقطب القضائي لمكافحة الإرهاب (محكمة مختصة).

وأوضحت السلطات التونسية أنه قد تم فتح تحقيق في القضية، وإصدار مذكرة إيداع بالسجن للإرهابي المقبوض عليه.

سياسة

عندما لا يتفق زعماء العالم على صيانة الحقوق الشرعية للشعوب المقهورة في أي بقعة من العالم، تأكد بأننا في عالم من الأقزام يحتاج إلى زعامات حقيقية.

فريد زمكحل

التجارة بالأديان هي التجارة الراجحة في المجتمعات التي ينتشر فيها الجهل.

حكمة اليوم
ابن رشد

RE/MAX 2001 J.K.
Agence Immobilière

Jean Karam
Courtier immobilier agréé D.A.

514.947.2555

بيع وشراء واستبدال منازل - مكاتب - عقارات تجارية وسكنية
Frais notaire payé
تكليف التسجيل مدفوعة

www.jeankaram.com
jeank@remax2001.net / jeankaram@remax2001.net

3095, Autoroute 440, bureau 204 Laval, Québec H7P 4W5

For information and booking kindly
contact our central reservation
department on:

CAROLS
BEAU RIVAGE MATROUH

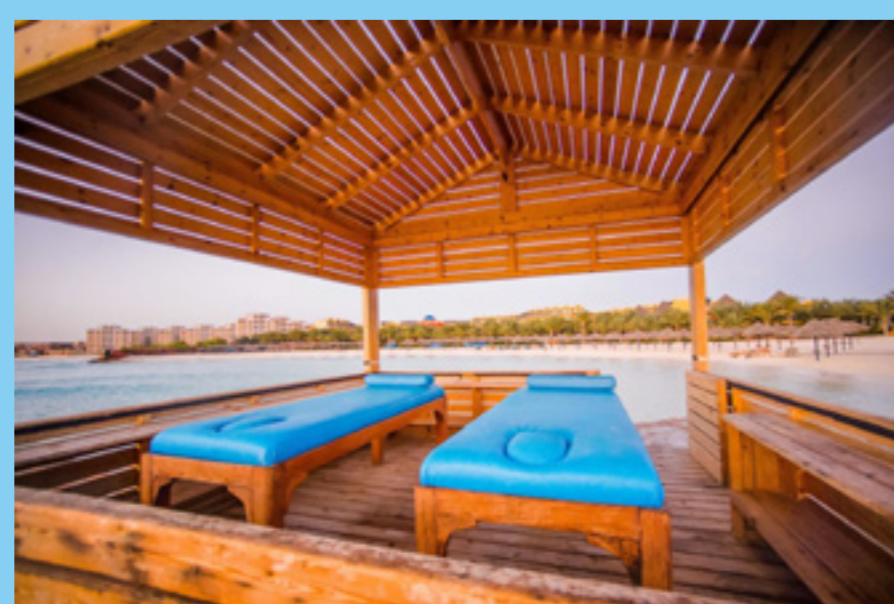
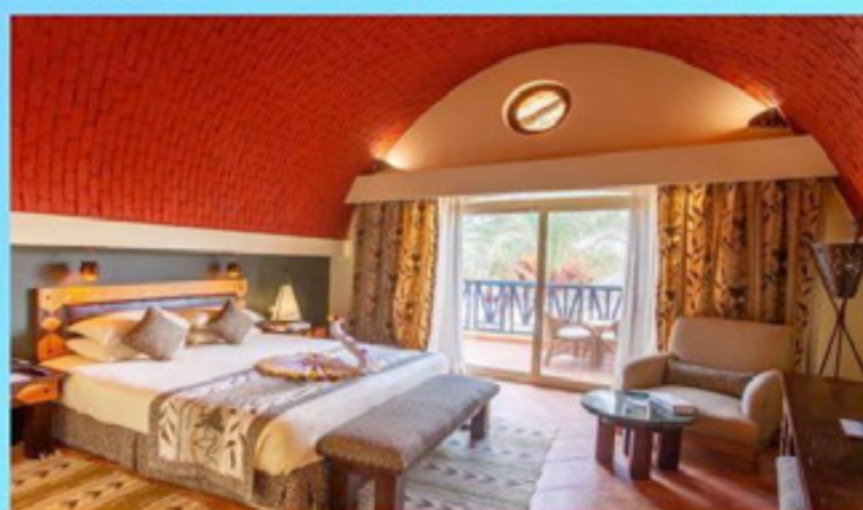
Phone: 0222687565, 0222687585

Mobile: 01142521444

Email: res.cairo@carolshotels.com



تمتعوا ببحر وشمس مرسى مطروح
Hotel Carols Beau Rivage



CAROLS
BEAU RIVAGE MATROUH
Cairo / Egypt

وزير الخارجية يشارك في الجلسة الافتتاحية لمؤتمر المناخ COP28 ويسلم رئاسة المؤتمر للجانب الإماراتي

■ القاهرة/ فرج جريس: شارك وزير الخارجية سامح شكري اليوم الخميس في الجلسة الافتتاحية للدورة الـ 28 من مؤتمر الأمم المتحدة للمناخ في دبي، وذلك في إطار أعمال قمة COP28، والتي ركزت على الموضوعات التي تهم الدول النامية بشكل عام والأفريقية على وجه الخصوص، خاصة ما يتعلق بتعزيز الجهود لدفع عمل المناخ الدولي، فضلاً عن تأكيد ضرورة التزام الدول المتقدمة بتعهداتها في إطار اتفاقية باريس لتغير المناخ.



استولى بلاده الرئاسة المقبلة لمؤتمر الأطراف، وذلك بصفة مصر الرئيس الحالي للمؤتمر. وأوضح المتحدث الرسمي أن الرئيس السيسي سيركز خلال أعمال قمة دبي على جهود الرئاسة المصرية لمؤتمر الأطراف على مدار العام الماضي انطلاقاً من قمة شرم الشيخ في نوفمبر ٢٠٢٢، والتي ركزت على الموضوعات التي تهم الدول النامية بشكل عام والأفريقية على وجه الخصوص، خاصة ما يتعلق بتعزيز الجهود لدفع عمل المناخ الدولي، فضلاً عن تأكيد ضرورة التزام الدول المتقدمة بتعهداتها في إطار اتفاقية باريس لتغير المناخ. وأضاف المتحدث الرسمي أن برنامج زيارة الرئيس السيسي إلى دبي سيتضمن كذلك عقد مباحثات مع عدد من رؤساء الدول والحكومات، وذلك للتباحث حول دفع أطر التعاون الثنائي وكذلك التشارور وتبادل وجهات النظر والرؤى بشأن مختلف القضايا الإقليمية والدولية.

28 مؤتمر الأمم المتحدة للمناخ COP28 بمدينة دبي بالإمارات العربية المتحدة، حيث ألقى كلمة بصفتها رئيس الدورة الـ 27 لمؤتمر الأمم المتحدة للمناخ COP27، وقام بتسليم رئاسة مؤتمر الأمم المتحدة العربية المتحدة إلى دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة. وأوضح المتحدث الرسمي باسم وزارة الخارجية السفير أحمد أبو زيد، أن الوزير شكري أعرب في كلمته عن شكره للدول الأطراف والمراقبين وأصحاب المصلحة والمجتمع المدني وسكرتارية الاتفاقية الإطارية للأمم المتحدة بشأن تغير المناخ، لما لقيه من دعم لمهامه خلال فترة رئاسته لمؤتمر المناخ COP27، سواء في مراحله التحضيرية أو خلال مؤتمر شرم الشيخ أو على مدار العام الذي تلاه. ونوه وزير الخارجية إلى أن هذا المؤتمر جاء في ظل سياق دولي صعب تزامن مع جهود التعافي من جائحة كوفيد-19، والآثار الناتجة عن التغيرات المناخية، ومنها ما يتعلق بتعزيز دورها في تحقيق أهداف اتفاق باريس، وهو ما يتوجب التعامل معه بصورة فورية وفعالة، معرباً عن ثقته في القيادة المقبلة للدكتور سلطان الجابر رئيس مؤتمر COP28 في تعزيز أجندة العمل المناخي وتحقيق الأهداف المشتركة.

تقديمها للتعامل مع التغير المناخي لا يوجد دليل على نجاعة تنفيذها، وأن التمويل المناخي من الدول الناجات في عدد من عناصر أجندة المناخ العالمية. وأردف المتحدث بأن وزير الخارجية أشار إلى أن تأسيس صندوق الخسائر والأضرار، وإطلاق برنامج عمل التحول العادل، والاتفاق على برنامج عمل التخفيف عكس الالتزام الثابت تجاه العمل المناخي العالمي، منوها بأنه من خلال الدعوة لإصلاح المؤسسات المالية الدولية، وإلغاء الضوء على الطاقة المتجددة باعتبارها طريق للمستقبل، ومناصرة أجندة التكيف من خلال شراكة مراكش، والاتفاق على نتائج غير مسبوقة بشأن المياه والمحيطات والغابات، فإن مؤتمر COP27 فتح المجال لعصر جديد للتنفيذ في الكفاح ضد التغير المناخي.

وأوضح المتحدث أن كلمة وزير الخارجية تطرقت أيضاً إلى ضرورة إجراء تقييم صريح للواقع نظراً لوجود العديد من المؤشرات المعقدة، والتي يأتي على رأسها أن الحلول والخطوات التي يتم

الرئيس السيسي يتوجه إلى الإمارات للمشاركة في الشق الرئاسي لمؤتمر المناخ "كوب 28"



■ القاهرة/ فرج جريس: يتوجه الرئيس عبد الفتاح السيسي اليوم الخميس إلى مدينة دبي بدولة الإمارات العربية المتحدة للمشاركة في الشق الرئاسي للدورة الثامنة والعشرين لمؤتمر الدول الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة

قبل ساعات من انطلاق الانتخابات بالخارج.. وزيرة الهجرة تدعو إلى التوجه بكثافة لصناديق الاقتراع لاختيار رئيساً للبلاد



■ القاهرة/ فرج جريس: دعت وزيرة الهجرة للشعبين بالخارج، سها جندى، قبل ساعات من انطلاق الانتخابات الرئاسية المصرية لعام 2024، المصريين المقيمين بمختلف دول العالم، إلى التوجه بكثافة لمقر الجناح الانتخابية بدول إقامتهم؛ لاختيار رئيساً للجمهورية.

وخلت وزيرة الهجرة، في تصريح اليوم الخميس، الجاليات المصرية بالخارج على الإدلاء بأصواتهم في هذا الاستحقاق الدستوري الهام؛ لانتخاب قيادة حكيمه قادرة على مواجهة التحديات الأمنية والسياسية والاقتصادية في هذا التوقيت شديد الخطورة الذي تشهده دول الجوار الجغرافي المباشر لمصر أزمت حروب. وأكدت أن مشاركة أبناء مصر بالخارج وكثافة وإيجابية في الانتخابات الرئاسية، التي تنطلق صباح غد الجمعة في 137 مقراً انتخابياً، بالفنصليات والسفارات المصرية في 121 دولة حول العالم، تمثل رداً قوياً على مختلف التحديات التي تحيط بالبلاد. وطالبت المصريين في الخارج بأن يبرزوا للعالم أجمع، عبر صناديق الاقتراع، إصرار الشعب المصري على التعبير عن إرادته وممارسة الديمقراطية واختيار قائد يستكمل مسيرة التنمية والبناء والمشروعات الوطنية المعلقة الجارية بالبلاد، وقادر على العوور بمصر إلى بر الأمان وسط كل تلك الأمواج والتحديات بمنطقنا.

ودعت شباب مصر بالخارج إلى أن يكونوا في طليعة المشاركين بالانتخابات، مؤكدة أنهم قادرون على صنع الفارق بأصواتهم وحماسهم ولاسيما في ضوء تعطلهم إلى مستقبل أفضل، مخاطبة ذلك المرأة المصرية بالخارج بأن تستكمل دورها النضالي وتتوجه للجنحة الانتخابية والإدلاء بصوتها لتسمر في ضرب أروع الأمثلة في الوطنية. وناشدت وزيرة الهجرة المصريين المقيمين بأماكن بعيدة عن لجان الاقتراع بالأجلعوا هذا سبباً لعدم المشاركة؛ نظراً لأن صوتهم واجب وأمانة ومسئولية، قلته "لنجعوا بعضكم بعضاً، واذهبوا بشكل جماعي لممارسة حقكم الدستوري ولتلبية نداء الوطن"، مذكرة



بقلم: تيماء الجيوش
قيمتنا المشتركة، خمس وسبعون عاماً

■ خمس وسبعون عاماً قد مضت منذ أن حُطت أول مواد ومبادئ الإعلان العالمي لحقوق الإنسان حيث تم تبنيها وإعلانه من قبل الجمعية العامة للأمم المتحدة في العاشر من كانون الأول/ديسمبر من العام ١٩٤٨ في باريس. The Universal Declaration of Human Rights، شارك في صياغته شراع على تعدد مشاربهم القانونية، دول عديدة على اختلاف ثقافتها، عقائدها، تنوع شرائطها الاجتماعية والاقتصادية ليكون وثيقة للأمم كافة والدول والمجتمعات والأفراد. ثلاثون مادة من مواد الإعلان جميعها بالغة الأهمية لا يمكن تقديم إحداها على الأخرى، تبدأ من عدم التمييز إلى الحماية من التعذيب والعقوبات المهينة، إلى حرية التعبير، إلى الحق في التعليم، الحق في اللجوء... الخ. تعهدت الدول الأعضاء الموقعة عليه بالتعاون والعمل جنباً إلى جنب مع هيئة الأمم المتحدة على تعزيز الاحترام ومراعاة الحقوق والحريات الأساسية سياسية كانت أم مدنية، اقتصادية، اجتماعية، وثقافية. في بدايتها أكد المجتمع الدولي عبر الإعلان أنه مثال أعلى مشترك لكافة الشعوب، ويلبغ هدفه الأول من احترام حقوق الإنسان لا بد من تدابير ومعايير محلية وعالمية يتم تبنيها وتنفيذها. هو حقيقة وثيقة هامة مكانتها في التاريخ الإنساني بارزة ليس فقط لأنه أرسى ولمرة الأولى الحقوق الأساسية للإنسان وأكد على حمايتها عبر معيار واحد نجحت في الإجماع عليه الأمم والدول آنذاك، بل ولأنه بات حجر الزاوية لحقوق الإنسان والذي مهد لما تلاه من تطور تشريعي في مضمون القانون الدولي وما يحتويه من معاهدات دولية وإقليمية. أعقب الحرب العالمية الثانية حيث كانت ساحة معركة لأعمال وحشية لم يتقبلها الضمير الإنساني وعكست إزدراء مُطلقاً لكرامة الإنسان وحقه الأصلي في حرية التعبير، الحرية من الخوف، حرية العقيدة، والمساواة. لم يأت الإعلان ليُغيّر نخبوا عن تطورات ضيقة لا تَمس بصلته للحياة اليومية لأي فرد، بل حقيقة الأمر أن الإعلان جاء لتلبية لضرورة حماية حقوق لا تنتهك، وفي حال ارتكاب هكذا انتهاك، ناهيك عن ارتكاب القمع والاستبداد فهناك سيادة القانون التي تمنع وتدين وتعالق. بات مصدراً هاماً للتشريعات والقوانين الوطنية، كما باتت موادها أيضاً جزءاً لا يتجزأ من متن النصوص المحلية، ناهيك عن كونه دليلاً أصيلاً للعديد من منظمات حقوق الإنسان الدولية ولعل أولها منسنتي انترناشيونال و هيومن رايتس ووتش Amnesty international & Human Rights Watch. خمس وسبعون عاماً ولا زال زخياً وداعمة في الدفاع عن الحريات، العدالة، الحقيقة والكرامة حيث كانت. يُستند إليه في الدفاع عن الأفراد المعرضين للخطر، يُلقى بالبعوض على حقيقة بالغة الأهمية ألا وهي أن الإعلان جاء لكل الشعوب والمجتمعات في كل مكان دون استثناء، وأن الكرامة الإنسانية التي نرتها نحن الأفراد ما هي إلا ما ترتكز إليه الحرية، العدالة والسلم في العالم. في يومنا هذا يعلم بقينا مطمئناً أن أفعالنا التي نتبناها التي تعكس بظلالها على حياة الآخرين، وهي تقوم على معاييرنا الأخلاقية وما تعنيه قيمنا المشتركة. ولا زال رغم هذا وذاك يقع الانتهاك والتمييز والخوف والاعتداء والتعذيب والاعتقال والحرمان من أبسط الحقوق. من المزمّن أن يقع لكنه يحدث ما دام الفوق يغطي على ما هو إنساني ومُشترك. مادام البيض تقوم فلسفته في الحياة إن جاز اعتبارها فلسفة، أن ما لدينا من قيم بالمطلق هو خاص بنا وبين شديدينا ولا يسري على من يختلف عنا أو معنا. القيم المشتركة تعريفاً في المعتقدات والمفاهيم والمبادئ الأساسية التي تكمن في تفاصيل الثقافة المنظمة. وهي تعني أيضاً أن الحريات والاحترام والقيم يجب أن تكون للجميع ومن أجل الجميع. أن تكون حراً لا يعني أن تخضع الآخرين للعبودية، أن تدافع عن حق الحياة لا يعني أن تمارس القتل ضد الآخرين، أن يخالفك البعض في الرأي السياسي فهو حق وليس سبباً كي يُلقى بهم في السجون أو تُفرض عليهم العزلة. أن تكون على رأس سلطة سياسية لا يعني أن تنتهك التعذيب لإرساء حكمك، التتويج والطنفي يدفع لزمزيد من المدنية والسياسي سبباً للقمع. أن تؤمن بالسلام لا يعني أن تحتل أرض الغير. أن تتنادى بالحقوق على الأرض مجتمعة لا يعني أن تكون عنصرياً. أن تتادي بالمدنية والحضارة لا يعني أن تُعتف المرأة. عقود مضت منذ أن تلمست المجتمعات الديمقراطية الجوهر فلم يُضبط الإعلان بالجوهر بل اعترف هذه المجتمعات بأخطائها وبكل تواضع واعتمدت على مسؤولياتها التي تتعلم وتتطور وتؤكد أن القيم المشتركة متجنزة في إنسانيتها ولعل أفضل حالاتها عندما تتقدم هذه القيم حتى في أشد حالات الصراع. و. أن التتويج يُد ليُغني وليبني حتى في المراحل الأشدّ تحدياً. الرحمة للشهداء. الرحمة لكل الضحايا من المدنيين الأبرياء. كل عام و انتم أبهى بحريتك و كرامتك و حقوقكم حقوق الإنسان التي هي لكم وليست مئة أو فضلاً.

رئيس "الوطنية للانتخابات" يحث المصريين بالخارج على أعمال حقهم الدستوري بالمشاركة في الانتخابات الرئاسية



■ القاهرة/ فرج جريس: أكد رئيس الهيئة الوطنية للانتخابات المستشار حازم بدوي أن الانتخابات الرئاسية خارج البلاد والتي ستطلق اعتباراً من الغد ولعدة 3 أيام متصلة، تمثل استحقاقاً انتخابياً بالغ الأهمية، وأنه يتعين على جميع أبناء الشعب المصري خارج البلاد، الحرص على المشاركة الإيجابية الفاعلة، والتوجه إلى مراكز الاقتراع بمقرات السفارات والفنصليات، للإدلاء بأصواتهم واختيار من يروونه مناسباً لقيادة سفينة الوطن للوصول بها إلى بر الأمان. وقال المستشار حازم بدوي - في تصريح خاص لوكالة أنباء الشرق الأوسط - إن الهيئة الوطنية للانتخابات، لم تدخر جهداً في سبيل التيسير على الناخبين وتذليل كافة العقبات التي قد تطرأ أمامهم وتوعوهم عن ممارسة حقهم الدستوري في المشاركة والتصويت في العملية الانتخابية، موضحاً أن الهيئة حددت 137 سفارة وقنصلية من 121 دولة حول العالم، كمراكز انتخابية للمصريين في الخارج، من المقيمين أو الزائرين، للإدلاء بأصواتهم.

وأشار إلى أن الهيئة الوطنية للانتخابات حرصت على إحاطة العملية الانتخابية بكافة ضمانات النزاهة والشفافية المطلقة، وفقاً لأحكام الدستور والقانون وطبقاً لأعلى المعايير الدولية المتعارف عليها في شأن إدارة الاستحقاقات الانتخابية، على نحو يكفل أن تكون أصوات الناخبين في صناديق الاقتراع معبرة تماماً عن إرادتهم الحرة. وأعرب المستشار حازم بدوي عن ثقته في أن أبناء مصر بالخارج المنشغلين

Tel.: (514) 961-0777 /
(450) 972-1414

elressalanews@gmail.com / fzemokhol@gmail.com
www.el-ressala.com

إعلاناتكم في الرسالة



Multi-Prêts
HYPOTHÈQUES
CABINET EN COURTAGE HYPOTHÉCAIRE

Service :

Pour tous vos besoins hypothécaires, nous avons la SOLUTION avec les Meilleurs taux d'intérêt!

- Préapprobation
- Achat
- Renouvellement
- Refinancement
- Consolidation de dettes
- Hypothèques inversés pour 55ans
- Construction
- Achat Terrain ou chalet
- Et plus

Nous sommes votre meilleur allié!

ثقتكم هي عماد عملنا وشعار خدماتنا المتميزة

Antoine Feghali
Courtier Hypothécaire
B 514.447.7874 C 514.583.6663

info@efeghali.ca
www.efeghali.ca

2986, boul. St-Martin Ouest,
Laval, QC H7T 0M8

Laissez-nous vos commentaires et suivez nous sur en arabe



Now serving the Arabic Community

Providing trusted
advice in your local community!

Contact us today for a no-obligation quote.
It's fast, simple, and it could save you money.



Joseph Kamal
(514) 418-8512
jkamal@allstate.ca



Moustafa Halwani
(514) 819-1575
mhalwani@allstate.ca

Montreal Centre Agency
4875 Avenue Van Horne



Allstate^{MC}
Assurance

*Terms and conditions apply. Trademark owned by Allstate Insurance Company used under licence by Allstate Insurance Company of Canada.
©2023 Allstate Insurance Company of Canada. 231031 | 6-23



الدكتور عبد الغفور محمد

الصداع وعيون الأطفال

ولا يزال الجيل المعاصر يسمع من الآباء والأجداد عن وصفات لا يزال أثرها العلاجي واضحاً بلا أي شك. إذا نستطيع أن نقول إن التدوي بالأعشاب عاد للظهور بعدما كان ينتمي. أما العلاج بالطرق الانعكاسية والأسيوية والكايروبراكث والمغناطيسي فيكاد ينحصر في الغرب ولو أن بعضها يمارس في الهند أيضاً. وتمارس اليوجا في شتى أنحاء العالم ولكن ليس بطريقة علاجية.. والحقيقة في أنها من الممكن أن تشكل جزءاً من نظام علاجي وعلى كل حال فهي أحد إبداعات الشرق.

وليس شينا يجمع الوسائل العلاجية القديمة مثل المعالجة الطبيعية لسفوف ترى أنها تعنى بالغذاء كما تعنى بالتدليك وطرق تخفيف الآلام ومساعدة المرضى وهي الوسائل التي رفضناها قبل مدة على أساس أنها من خرافات الأمهات والطببات. وذلك بعد أن وقعت في أيدينا عليه الحبوب وتصورنا أن فيها الحل النهائي لكل الأمراض فليست المعالجة الطبيعية هذه إلا وسائل قديمة منها ما هو عالمي ومنها ما هو محلي، وأنظمة غذائية أساسها إرجاع الأمور كلها إلى طبيعتها مستفيدة من وسائل التحليل والبحوث الحديثة والشواهد والدراسات على كيفية معيشة الإنسان في الماضي والحاضر، ولكن ممارستها كتخصص موجود في الغرب والصين وربما الهند على نطاق ضيق حيث توجد المعاهد التي تدرسها فكرة عامة شاملة وكوسائل علاجية. نفس الشيء يقال عن المعالجة الذهنية فهي كما سترى مجموعة قدرات ذاتية يدرك عليها المعالج أو الطبيب لتساعد نفسك في التخلص من المرض وهي أيضاً لا تنتشر إلا في الغرب حيث الكتب والوسائل الصوتية إلى غيرها من الوسائل.

وأخيراً وسائل التشخيص البديل كالإيرودولوجي أو التشخيص القرحي نسبة إلى قرحية العين فهي تمارس في الغرب فقط. من هذا ترى أن المنطقة العربية تنفتق إلى معظم هذه الطرق العلاجية الناجحة وغير الضرة والأمل كبير في ألا تتأخر كثيراً في ادخال هذه الوسائل العلاجية إلى منطقتنا منتظرين كما قلنا أن تصبح سائدة في الغرب لنقلده ولعل انتشارها في الغرب يعزى هؤلاء السادة الذين ينظرون دائماً إلى الغرب لينهلوا منه كل غث وسمين فيعملوا من أجل انتشاره في المنطقة.

إحصائية مهمة: نشرت مجلة ونش البريطانية الصادرة عن اتحاد المستهلكين في أكتوبر 1986 إحصائية عن الطب البديل ضمن موضوع بعنوان "سحر أم طب؟" والعنوان يدلل على أن شفاء الحالات المرضية في الطب البديل وكأنه سحر بعد أن فشل الطب المتداول في علاجها.

1- لقد راجع واحد من كل سبعة بريطانيين إحدى عيادات الطب البديل في العام 1985.

2- كانت مراجعة 15% منهم لمشاكل نفسية و71% منهم لمشاكل مفاصل أي الآلام بشكل عام.

3- أجاب 81% بأنهم كانوا قد جربوا حظه مع الطب المتداول.

4- لم يستفد 81% من هؤلاء إطلاقاً من العلاج الذي وصف لهم أو أنهم استفادوا مؤقتاً أو أن الطبيب لم يستطع عمل شيء أصلاً.

5- شفى 31% شفاءً كاملاً عندما راجع الطب البديل وتحسنت حالة 51% منهم.

6- وقد راجع 42% منهم الاستيويباتي و26% الهوميوباتي و23% أخصائيي الإبر الصينية، و22% الكايروبراكث و11% أخصائي العلاص بالأعشاب.

بينت من نسبة المرضى الذين راجعوا الطب البديل "1 من 7" بأن هذا الطب قد أثبت وجوده فعلاً.

ولنا تكملة في العدد القادم



شعر: عباس شعيبان

لالحق حق أن يري النور

لحلق حق أن يري النور ..
وإذا زادت العتمة .. يقرب النور
إيمان يملك القلب والروح.. ولكن
علينا أن نزيل عتمةنا بأنفسنا
لكي يري الحق النور
فالحق موجود
ونحن العتمة التي تحول دون
انبلاج الفجر
ودون أن يري الحق النور
أفة كبرى تضرب البشر
مرض عضال ألم بهم واستشر
زرعوا الظلم من حولهم
فأخذ مجده .. تعاطم وانتشر
والعدل مفقود
فتاه الحق وانذر
كيف يري النور حق!
هل من يجب!!
وهذا النفاق .. والتخاذل
وهذه القلوب السوداء
من الإخوة والأصدقاء
وهذا الارتداء
في حضن الأعداء !!
ونريد للحق أن ينتصر !!!
عجبا ...
ما هذا الجنون يا بشر !!
صنعوا لكم سجونا.. وسودوا
تفضل بئكم ... أسموها وطن !!
انت سوري أنت لبناني أو من مصر!
أنت من الكويت أنت عراقي .. أو من قطر !!
سودو وهمية وضعها أعداء الوطن
وكبرت في قلوبنا وعقولنا !!
فوقعا في براثن الأسر.
لن يري النور حق طالما
ذاك المرض فينا .. إصحاوا يا بشر !!
علينا أن نزيل عتمةنا
كي يري حقنا النور ..
فكل حق لا بد أن يري النور ..



شعر: صباح غريب

القلب ساكن برد

أقلل شبابيك الهوى
كل الرياح مسامير
القلب ساكن برد
والجو مش أمشير
مستني إيه م الوقت
كل الساعات عاجزه
ترفع حمول القلب
وتدوب المتاريس
تفرد شرع قلبك
فوق دنية الأحلام
مستني مده أيد
روحه اللي مسجونه
ما بين بيبان م الوجود
في حلم مش مولود
قلبك وقف عريان
مستني بلة ريق
من أرض عطشانة
الوقت ده مش ليك
أياك تصدقهم
كل الكلام دانهم
كل الكلام أساطير
أقلل بيبان القلب واتوصى بالترباس
أوعي تكون قشه
تايهه ف وسط الريح
يصطادها قلب جريح

514 961 0777 450 972 1414

fzemokhol@gmail.com

elressalanews@gmail.com

www.el-ressala.com



بقلم: حسان عبد الله

الأسس التعليمية للتربية

نفس الأفراد فإن هذا الإيقاظ يكون بواسطة التعليم، ولأهمية التعليم جاءت المدرسة كمؤسسة اجتماعية تربوية تعليمية تقوم على مساعدة الأفراد على التكيف مع بيئتهم ومع الحياة من حولهم، وتعدهم لاكتساب معيشتهم كما تعدهم لمهنة تكفيهم عيشهم . والمدرسة الأولى التي يتلقى فيها المتعلم أو الطفل هي مدرسة الأمومة أي الأم التي تحضنه وترعاه وتعلمه المبادئ الأولى، وفي هذا الصدد يقول شاعر النيل: الأم مدرسة إذا أعدتها أعددت شعباً طيب الأعراق الأم مدرسة إذا أعدتها أعددت شعباً طيب الأعراق الأم أمستاد الأمستاد الألي شعلت مآثرهم مدى الأفق ثم ينتقل المتعلم إلى المؤسسة الاجتماعية أي المدرسة لينهل العلوم على اختلاف أنواعها من المعلم والمدرس والأمستاد والبروفيسور.

بقلم: نعمة الله رياض

خطأ بشري



في النماذج الأولى التي صممت للطائرات، كانت تركيب أسلاك شتادة لتحريك الجنيحات المثبتة في أجنحة الطائرة، لأسفل أو لأعلى اللازمة لصعود الطائرة أو هبوطها، وكانت معرضة للتمزق، نتيجة لخطأ بشري في قائد الطائرة، مما يتسبب في سقوط الطائرة، فتم في التصميم المعدل تركيب سلك احتياطي له نفس نهايات السلك الأصلي، حتى أنه في حالة انهيار السلك الأصلي يباشر السلك الإحتياطي القيام بعمله وهي تقنية (Fail Safe). أما في حالة تعرض الطائرة للسقوط، فيمكن لقائدها استخدام مظله بقدر ما لتصل به للأرض بسلام، ثم تم تعديل التصميم في حالة عدم إمكانية فتح المظلة لخطأ بشري في تشغيلها، فقد زودت المظلة الأصلية بأخرى إحتياطية ليتمكن قتحها في هذه الحالة الطائرة .. وفي مجال صناعة السيارات يحدث أحياناً أن يكتشف مصنع للسيارات أن هناك خطأ في تصميم طراز معين، تم بالفعل إنتاجه وبيع وحدات كثيرة منه، ويؤثر ذلك على كفاءة أداء السيارة، فيطلب المصنع من موزعيه في أنحاء العالم سحب السيارات المباعة لأصلاح الخطأ في التصميم، وإعدادتها للعمل بدون تحمله أي تكلفة. وفي مجال المنظومة الطبية، هناك حادثة مأساوية ألقى فيها اللوم على الخطأ البشري، فقد بتر مستشفى في النمسا الساق الخطأ لمريض كان مقترضاً أن يخضع لجراحة بتر ساقه اليسرى، عقب ما وصفه المستشفى ببسلة من الظروف المؤسفة، بترت الساق اليمنى السليمة للرجل المريض عوضاً عن بتر ساقه اليسرى، على الرغم من معايير ضمان الجودة العالية والبروتوكولات المنظمة لذلك !!

أما في الحالة الثالثة التي ينتج عنها أحداث مفاجئة وكارثية تؤدي لفقد الأرواح وأضرار مادية جسيمة .. فالمثال واضح للجميع، ففي الدول أو المنظمات التي يحكمها نظام ديكتاتوري يتخذ رئيسها قرار الحرب منفرداً وسط تهليل مؤيديه بإعتباره الزعيم الملهم والمظفر، وينخرط شعبه وحيشه في معركة غير متكافئة مع الخصم الذي يفوقه بكثير في الأفراد والعتاد، والنتيجة أن شعبه وحيشه يذفعان الثمن ويتجرعان الهزيمة النكراء، كل ذلك بسبب خطأ بشري يقع فيه الرئيس لعدم استشارة الخبراء المتخصصين، ولعدم الدراسة الجيدة للخصم وإمكاناته .. وهنا يسأل المرء، هل لنجاً للتقليل من الأخطاء البشرية وأخطارها، أن نستعين بالحاسبات الالكترونية والذكاء الاصطناعي للتدخل في كافة شؤوننا اليومية للحصول على أفضل نتائج وأفضل أداء، ويتفرغ علماء الأرض للبحث عن حلول لمشكلات أخرى كثيرة ومستجدة؟



شعر: جون كرم

ناس وناس

الماضي القديم اللي مضى وعصر الجديد
يمكن إذا عليهم مرقتا منستفيد
الماضي عصور ملوك وفلاح وقصور
وحروب سيف وترس جذام وعبيد
الماضي ما عتا لا بيوت ولا جسور
عصر الثقة وعصر البساطة عالأكيد
وعصر الجديد يفتدو بعدة سطور
بلكي توغي الناس كلمات القصيد
ما في حدا بيحصل على صك المرور
حسابو إذا بالبنك ما عدو رصيد
بقصورهم في ناس بتعيش بسرور
وناس بشوارل بتلطي من الجليد
ناس عم تسكر على شرب الخمرور
وناس ما بتعرف شو معنى بعيد عيد
وأربعة جناب الكاينة فينا زور
نصين فيهم نص بالعيش الرغيد
ونص تاني بيخلق جنب القبور
لما الطفل من بطن إمو تطلعو
الطفل لما بيخلق بيخلق شهيد

استمرار عبور المساعدات الإماراتية والمستشفى الميداني إلى غزة



تواصل جهود دولة الإمارات في إدخال قوافل المساعدات والمستشفى الميداني إلى قطاع غزة عبر معبر رفح. ويأتي المستشفى الميداني الإماراتي ضمن جهود دولة الإمارات للتخفيف من معاناة الأشقاء الفلسطينيين ودعم المنظومة الصحية في قطاع غزة والتي تواجه ظروفاً استثنائية حرجة. ومنذ اندلاع التصعيد في غزة بعد أحداث 7 أكتوبر/تشرين الأول الماضي، لم تتوقف جهود دولة الإمارات على مدار الساعة لوقف الحرب، وحماية جميع المدنيين، وتقديم الدعم الإنساني لهم، وإيجاد أفق للسلام الشامل. وسيتولى فريق طبي إماراتي الإشراف على المستشفى الميداني وتقديم الرعاية الطبية للمصابين، وذلك ضمن عملية "الفارس الشهم" الإنسانية، التي أطلقتها دولة الإمارات بتوجيهات من الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس دولة

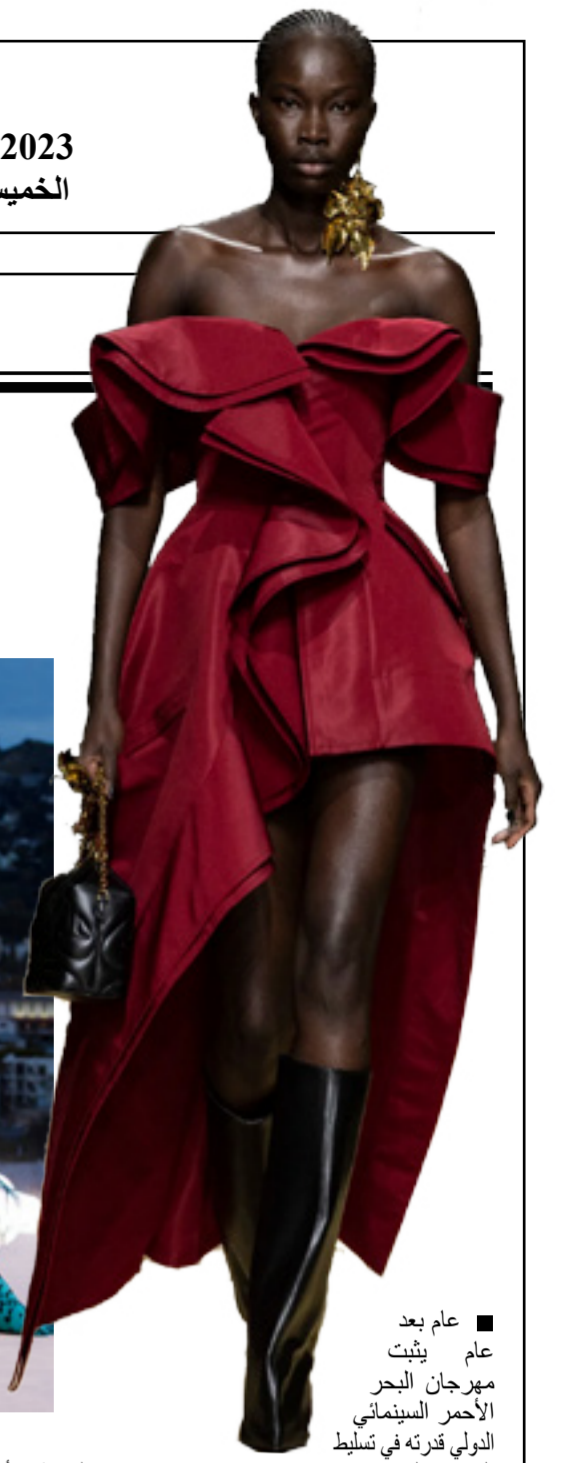
المرأة لا تنسى أول رجل خاتنها والرجل لا ينسى أول امرأة أحبها
إذا ملكت عقل المرأة فيمكن جدا أن تمتلك قلبها
الإسحاب في الوقت المناسب أفضل من الموت في النهاية
من لم يقوم بتربيته أباه وأمه تربيته الأيام والليالي
لا تتجادل مع الأغبياء
سامح أعدائك ممكن لكن لا تتسامح مع من أعطيت قلبك فدمره

بقلم: يوسف زمكحل

همسات

لاعلناكم في «الرسالة»

من كلماتي: بُكرا تشوف وتودق .. يا حبيبي
مرارة الأيام .. لما تهجر قلبي .. وتعيش في ظلام الآلام .. لما تبات سهران .. وعينيك يجافيه النوم .. والشوق يوجع قلبك .. وتحسن أنك خسران .. قلب زيه مفيش .. مليان إخلاص وحنان.



عام بعد عام يثبت مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي قدرته في تسليط الضوء على الإبداعات القصرية قدرته في أن يكون

فساتين من مجموعات ربيع وصيف ٢٠٢٤



الجد لتتوافق معه وفق طابع عصري غامض وأنثوي في أن معاً هو فستان يليق بنجمة تسعي لإطلالة ناعسة وملقّة.

يمكنك سيدتي اختيار جمبوت يتألف من سروال Jue Culotte مخطط براق، تحت تورة من التول القاسي الشفاف، وبلوزة خالية من الأكمام براقاً ومنتزجة الألوان. ويمكنك انتعال خداء مسطح اللوك شبليبي أو عالٍ إذا كنت خالصة القامة خاصة. فنت دار فرساتشي Versace هذا الفستان المناسب للسجادة الحمراء ويتميز بقصة خالية من الأكمام وتقنية درابيه، وهو من القماش الساتان المطع باللون الأزرق المزداق بنقوش برية باللون الأسود، ويمكن تنسيقه مع قفازات من الساتان الأزرق الطويل والمزوم، فهل نرى هذه الصيحة على سجادة مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي.



طباع الحورية ولكن بتصميم هندسي وكأنه منحوتة، ويمكن تنسيقه مع قفازات من الساتان طويلة لتتويج الزي الراقي بللمسة أنثوية غامضة فيل نراه براك كخيبار لإحدى النجمات؟
إليك هذا الفستان من رودارتي Rodarte بقصة خالية من الأكمام مع تورة مفتوحة منفتحة من الكشاكش طبقات عريضة تمتد نحو الأسفل، وهو مطرز بالكامل بزهور بيضاء من المار غريت مع سيقان خضراء. ويزدان بالؤل الأسود الذي يعطي القماش بالكمال.
نرش فستان من مجموعة ريتشارد كوين جاء الفستان من التول الأبيض المرصع بأحجار براقه متفاوتة الحجم تنسج بقصة ميدي وتنسق مع قفازات سوداء من الساتان وحذاء عالٍ أبيض، وقد عقد حزام أسود رفيع عند الخصر لتحديد. سننظر المفاجأة لنرى إن كان سيكون ضمن الخيارات.
ارتلت دار الكسندر مكوين Alexander McQueen لصفيف ٢٠٢٤ تنفيذ فستان باللون البرتغالي الرائع للعام ٢٠٢٤، ويتم بقصة High & Low الفستان قصير مع طبقات قصيرة من الكشاكش ومرقق بنيل طويل، ويكشف عن جزمة واسعة من

العربية والأعمال الفنية البوليفية، فقد أثبت رغم مشواره جسراً يصل الغرب بالشرق. ويستضيف هذا المهرجان عدد من الفعاليات المشاركات في هذا الحدث العالمي الذي يبدأ من ٣٠ نوفمبر ويستمر إلى ٩ ديسمبر المقبل. وفي سياق توقعاتنا لإطلالات نجومات وما قد تحمله من صيحات جديدة على سيق وشاهدناها على مدرجات الموضة، أعدنا لك قائمة بالفساتين من مجموعات ربيع وصيف ٢٠٢٤ التي عرضت مؤخراً عبر أسابيع الموضة العالمية في كل من باريس و لندن وميلانو ونيويورك. تابعي معنا أبرز صيحات الموضة التي لفتنا والتي نتوقع أن تزين إطلالات النجمات.
قد نرى هذا الفستان الجديد الذي شهدناه في العروض السابقة في الستايل البراق للربيع وصيف ٢٠٢٤. ولكن البعض الآخر سيجعلنا نعيد سواد في القماش أو القصة أو في داخل خامات متنوّعة من القماش، وحتى في تقنية التطريز الثلاثي البعد الذي شهدناه في العروض الأخيرة.
إليك هذا الفستان المميز من كريستيان سيريانو Christian Siriano، صنع من الكريب الحريري بتقنية Color Block باللونين البنفسجي والأصفر، فالبلوزة من دون أكمام وتزدان بورود منقمة، والتورة مستقيمة وتنتعج كما احتدنا نحو الأسفل وتنسج بجيوب عريضة عملية وتثبت عريضة.
صمم هاريس ريد Harris Reed هذا الفستان باللونين الأبيض والأسود ويتم بقصة كورسيه من الأعلى وتورة منفتحة

طرق لتدريب عقلك على التوقف عن القلق.. جرّبها على الفور



خلال ملاحظة السيناريوهات التي تثير عادة القلق لديك أو تميل إلى زيادة نوبات الهلع. قد تجدتين مثلاً أن تصفح وسائل التواصل الاجتماعي يجعلك دائماً تشعرين بالقلق، أو أن التحدث إلى زميل عمل سلبى يشعرك بالإحباط، الألتزام بتدوين اليوميات بشكل منظم يسبب عليك تحديد مخزرات القلق والعثور على وسيلة لتخفيف التوتر.

هل أنت شخصية كثيرة القلق؟.. إذا كنت كذلك فأنت تركزين على الأحداث السلبية في يومك، وينبغي عليك الحذر لأنه ومع مرور الوقت سيتحول الأمر إلى عادة لصيقة بك. ولكن بالنسبة لبعض الناس، يمكن أن يكون ذلك بمثابة معركة مستمرة تؤثر على الصحة والتركيز؛ فالقلق شعور إنساني نمر جميعاً به لكن بدرجات مختلفة، لكن المشكلة تكمن عند تقادم الحالة وبعثها العفل على التفكير على نحو مثير للقلق، فصور يشعر الشخص بالخوف الدائم، وربما الإجهاد والاكنتاب أيضاً جراء تضخيم الأمور.

كيف يمكنك التوقف عن القلق؟
اليوغا تحد من التوتر - المصدر freepik
إليك ٥ نصائح مدعومة بالأدلة واستراتيجيات التكيف التي ستفيد جميع الأشخاص الذين يعانون من القلق المفرط بغض النظر عن سبب أفكارهم المثيرة للقلق.
أخذ قسط من الراحة والاسترخاء إذا كنت تشعرين بأن مخاوفك وأتباطؤ تفكيرك السلبى لا مفر منها، فقد يكون الوقت قد حان لتغيير روتينك. خصصي بعض الوقت لنفسك للقيام بشيء تعرفين أنه يريحك، مثل المشي أو ممارسة اليوغا أو أكثر الأنشطة التي تتفكك هي ما يمكن أن يحدث، وليس ما يحدث.

نظام غذائي صحي للمسنين يضمن بقاءهم بصحة جيدة

إنتاج الكولاجين، مما يساعد على إصلاح الأنسجة وعلاج الجروح. الحديد؛ حيث يحتاج كبار السن إلى الحديد، وذلك للوقاية من فقر الدم الذي يعاني منه كثير من كبار السن.. ويمكن الحصول على الحديد من السبانخ والبقونس والملوخية والعدس والبقوليات والأسماك الدهنية. البروتين؛ حيث يحتاج المسنون إلى البروتينات أكثر من غيرهم، وذلك بسبب نقصان الكتلة العضلية لديهم، ويمكن تقديمتها لهم من خلال اللحوم والبيض والأسماك والبقوليات وفول الصويا والفول والفاصوليا.

تولي مجتمعاتنا الشرقية المسنين قراً عالياً من الاهتمام والعيّة. كيف لا؟ وغالبية كبار السن من الأباء والأمهات والجدات والأجداد الذين يُعتبرون مصدراً للبركة والحكمة، وترتبطنا بهم علاقة عاطفية كبيرة، ومسؤولية عظيمة للاعتناء بهم وتلبية احتياجاتهم الصحية، سواء الجسدية منها أم النفسية. وبما أن كبار السن يصبحون عرضة للعديد من المشاكل الصحية؛ فإن اختصاصية التغذية رولا كمال، تطلعك على نظام غذائي صحي للمسنين، يلبي احتياجاتهم في مرحلة تغذية سليمة لتبخره أفضل.

الطعام العفن.. هل من الخطر قطع الجزء المصاب منه وتناول الباقي؟



صعب جداً على نمو الفطريات. - بالنسبة للفواكه والخضروات الصلبة (مثل الجزر أو الملفوف أو الفلفل)، الأمر نفسه، يتم إزالة العفن بياض نصيحة: لا تتهاوني بهذا الأمر؛ لأنه يتغلغل بصحتك وصحة أفراد أسرتك؛ إذا كنت مسولة عن أسرة تخصي من الطعام العفن الطري، مثل الخبز والمزببات والفواكه والخضروات الطرية ياكلها؛ إذا لاحظت وجود بقعة عفن، ولو كانت صغيرة الحجم.

كثير منا يقطعون الجزء العفن من الطعام ويأكلون الباقي، لكن هل هذا الأمر خطر على الصحة؟ وهل ينطبق ذلك على جميع المأكولات من خبز ومزببات وفواكه وخضروات أو لا؟ إلك إجابة برأي عالمة الفيروسات والباحثة أوسيان سوريل (المعروفة باسم «عالمة الفيروسات الفرنسية»).

أدوية الكولسترول.. من هم الأشخاص الذين يحتاجونها؟



يمكن أن يكون ارتفاع الكولسترول وراثياً، ولكن غالباً ما يكون سببه اتباع أسلوب حياة غير صحي. فمن هم الأشخاص الذين يحتاجون إلى تناول أدوية الكولسترول؟. الدكتور فرانسيسكو لوبيز جيمينيز، طبيب قلب، لدى مايو كلينك في مدينة ووتشستر، ولاية مينيوتا الأميركية، يجيب في السطور الآتية:

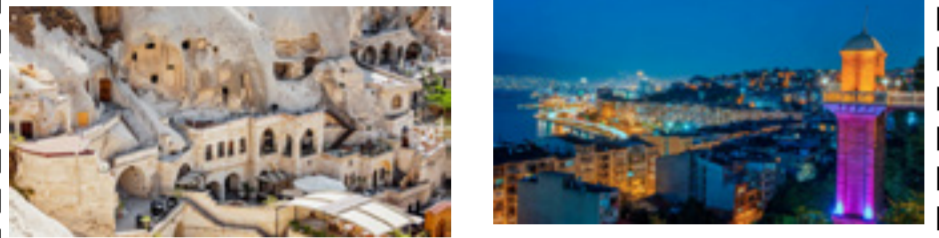
هل تعرفين ما هو الكولسترول؟
الكولسترول مادة شمعية توجد في الدم، ويحتاج الجسم إليها لبناء الخلايا الصحية، ولكن عندما يرتفع مستوى الكولسترول السبيء LDL، يترسب في الأوعية الدموية، فيعيق تدفق كمية كافية من الدم عبر الشرايين، مما يعرض المريض إلى خطر حدوث سكتة دماغية أو نوبة قلبية.

السياحة العالمية

اجمل مدن تركيا في الصيف



أصغر المدن التركية، التي يمكنك زيارتها لقضاء العطلة الصيفية، هذه المدينة تعتبر مكاناً مثالياً للعائلات، الباحثين عن وجهات طبيعية



مدينة فتحية هي جوهرة لا تقدر بثمن من بين اجمل مدن تركيا في الصيف، تقع على ساحل البحر المتوسط تتميز المدينة بشواطئها الفيروزية، وعدد سكانها القليل ليس ذلك فقط هناك الكثير من الأنشطة الصيفية، التي يمكن القيام بها هناك على سبيل المثال: ركوب القوارب واستكشاف الكهوف. القيام بالرياضات المائية والهوائية. ركوب البحوث والقيام بالجولات البحرية. زيارة وادي الفراشة وهو من أبرز الأماكن السياحية في مدينة فتحية التركية.



أنطاليا Antalya: أنطاليا واحدة من أكثر المدن التركية، التي تستقبل عدداً كبيراً من رحلات السياحة الصيفية تصل إلى 10 مليون رحلة بشكل خاص من أوروبا وروسيا، إذا أردت عطلة للاستمتاع بالبحر، الشمس وجانبهم خدمات المدينة الترفيهية، إذا أنطاليا هي وجهتك المثالية في تركيا، أبرز الأنشطة والأماكن التي يجب زيارتها هناك: زيارة ساحل كونيالتي ولارا الساحل الرملي. زيارة المدن المحيطة بأنطاليا والتي تتواجد على مقربة منها مثل أنانيا وكيمير.

هناك الكثير من المناطق في مدينة أنطاليا التي توجد بها فنادق مائية مناسبة للعائلات وأمنة على الأطفال. القيام بالأنشطة جريئة مثل الطيران الشراعي والسباحة في الأنهار عن طريق ركوب الرمث. إسطنبول Istanbul: تعتبر إسطنبول من أكثر المدن المناسبة للسياحة الصيفية، وهي مكان يجمع بين العراقة التاريخية ومزيج من الآثار البيزنطية والعثمانية والخدمات الترفيهية الحديثة، كما تتميز مرمريس Marmaris: من أفضل واجمل مدن تركيا في الصيف، مدينة مرمريس، التي يطلق عليها اسم جنة الطبيعة من بين جميع المدن هناك، مرمريس مكاناً مثالياً وجهة سياحية جاذبة للسياح الذين يريدون الاستمتاع بالطبيعة مع مزيجاً اقتصادياً غير مرتفع، من أبرز الأماكن التي يمكن زيارتها هناك: زيارة مسجد آية صوفيا. زيارة مدينة مرمريس.

زيارة المدن المجاورة مثل السليمانية وادانتا. القيام بالكثير من الأنشطة والرياضات المائية. باموكالي Pamukkale: إذا كنت تبحث بالعلم عن عطلة أو أجارة

بموقعها بين الفارين، أهم الأماكن والنشاطات التي يمكن القيام بها في إسطنبول خلال عطلة الصيفية: زيارة مسجد آية صوفيا. التسوق في البازار الكبير المشهور لشراء الأعشاب، الجواهر، التوابل والسجاد. مشاهدة غروب الشمس من خلال قارب على مضيق البوسفور. كبادوكيا Cappadocia: بالرغم من ارتفاع درجات الحرارة في مدينة كبادوكيا في فصل الصيف، إلا إنها مازالت وجهة سياحية شهيرة ومثالية بسبب وجود الكهوف الباردة، والمدن الموجودة تحت الأرض، للهروب من حرارة الشمس المرتفعة، أبرز النشاطات التي يمكن القيام بها في كبادوكيا:

زيارة الكثير من الأماكن التاريخية مثل وادي قرية الهلارا. متحف جوريم المفتوح في الهواء من أبرز الأماكن بمدينة كبادوكيا. بجانب القيام بجولات سيرا على الأقدام وركوب الخيل. زيارة الكثير من الكنائس المنتشرة بالمدينة. مشاهدة المدينة من السماء عن طريق منطاد الهواء. بودروم Bodrum: تقع مدينة بودروم التركية، التي تعتبر واحدة من أفضل وأشهر الوجهات السياحية الصيفية، على شبه جزيرة تحمل نفس الاسم المميز بودروم، تحتوي المدينة على الكثير من المنتجعات الاسباخية، الفنادق والمطاعم، في المعتاد أن بودروم مدينة غير مزدحمة، بسبب ارتفاع الأسعار هناك، لكنها وجهة مثالية لقضاء العطلات السياحية على الشواطئ والاستمتاع بالمياه الزرقاء. كوساداسي Ksadası: من حيث المساحة مدينة كوساداسي من

صيفية استثنائية، لا تُنسى في تركيا، إذا كل ما عليك هو الذهاب إلى مدينة باموكالي، الواقعة في جنوب غرب تركيا، على بعد 2 كم فقط من مدينة ديزلي الشهيرة، تحتوي المدينة على الكثير من المواقع المصنفة مناطق أثرية من قبل مؤسسة اليونسكو، أشهر معالم باموكالي التي يمكن للسياح زيارتها هي: مدينة هيرابوليس التاريخية. ركوب المناطيد الهوائية. الاستمتاع بالشواطئ والرمال والمياه الزرقاء الفيروزية. نزول أحواض السباحة المصنوعة من معادن كربونات الكالسيوم والاستفادة من مزاياها العلاجية. ما هي أبرد منطقة في تركيا في الصيف تعتبر بلدة شفتشات Şavşat الواقعة في شرق تركيا هي أبرد منطقة في فصل الصيف، التي تشهد درجة حرارته ودرجته في شهري يوليو وأغسطس، حيث المعتاد في المدن التركية أن المناخ جاف ومرتفع الحرارة.

تبلغ درجة الحرارة في فصل يوليو في مدينة شفتشات التركية 23 درجة مئوية فقط، أما في فترات الليل تسجل درجات الحرارة 8 درجات مئوية. لكن يُقبل السياح على زيارة اجمل مدن تركيا في الصيف بشكل مكثف في شهري يوليو وأغسطس. خلال الأشهر السابق ذكرها في فصلي الربيع والخريف، يمكنك زيارة تركيا والاستمتاع بالتنقل بين مدينتها المختلفة، لاعتدال درجات الحرارة في هذه الأوقات، بعيداً عن الشتاء وبرودته والقارص أيضاً حر الصيف الشديد ودرجته خلال شهري يوليو وأغسطس.



ركن الرياضة

البطولة السنوية لكنايس فلوريدا لكرة القدم



.. نشكر الله على الوقت الممتع الذي قضاه الجميع بغض النظر عن الفوز والخسارة لأن الهدف هو تجمع الأخوة والمحبة وجعل المناسبة السنوية عادة ننظرها بكل الشغف،، نشكر رجال شرطة اورلاندو .. على وجودهم المكثف والانتشار الأممي في أرجاء الملاعب وتنظيم المرور والموافق التي امتلأت عن آخرها ونال من خلف النظام التيكيت الاصفر المتين..



عبدالله البلك/ مراسلنا في أمريكا: تحت رعاية الحبر الجليل الأنبا يوسف مطران جنوب الولايات المتحدة الأمريكية وبحضور الحبر الجليل الأنبا بازل الاسقف العام ولعيف من الأباء كهنة الإبراشيات.. أقيمت البطولة السنوية لكنايس فلوريدا لكرة القدم في المدينة الزاهرة بالفعاليات أورلاندو .. في تجمع اخوي ومحبة و عطاء لا حدود له من اللجنة التنفيذية والخدام والحكام..و على مدار ٣ أيام

التعادل السلبي يسيطر على مباراة الاتحاد السكندري و زد في الدوري الممتاز



سيطر التعادل السلبي على مباراة الاتحاد السكندري مع ضيفه زد، التي أقيمت مساء اليوم الخميس، على استاد الإسكندرية، ضمن منافسات الجولة السابعة من الدوري الممتاز لكرة القدم. وقدم الفريقان أداءه باهتا خلال شوطي اللقاء، وفضلت في زيارة الشباك طوال الـ 90 دقيقة، ليحصد كل فريق نقطة وحيدة. وارتفع رصيد زد إلى 13 نقطة في المركز الثالث

الزمالك يفوز على فيوتشر بثنائية نظيفة في الدوري



حقق فريق الكرة الأول بنادي الزمالك فوزاً هاماً أمام مودرن فيوتشر، بثنائية دون رد، في اللقاء الذي جمعهما على ملعب السلام، ضمن منافسات الجولة السابعة من بطولة الدوري المصري. وافتتح أحمد سيد زيزو التسجيل لفريق الزمالك

بعثة الأهلي تغادر إلى تنزانيا استعداداً لمواجهة يانج أفريكانز بدوري أبطال إفريقيا



غادرت بعثة الفريق الأول لكرة القدم بالنادي الأهلي، برئاسة محمد الماطي، عضو مجلس الإدارة، القاهرة اليوم الخميس في طريقها إلى تنزانيا استعداداً لخوض مباراة أفريكانز التي تجمع الفريقين مساء السبت المقبل في إطار منافسات الجولة الثانية من دور المجموعات لدوري أبطال إفريقيا. وحرص أحمد جاب الله طبيب الفريق الأول لكرة القدم بالنادي على منح لاعبي الفريق جرعة تطعيمات ضد الملاريا، قبل السفر إلى تنزانيا في إطار الإجراءات الوقائية المتبعة، وفي ضوء الاستعداد للمباراة التي تجمع الفريقين مساء السبت المقبل. وخاض الأهلي مرانته الأخير اليوم على ملعب

المنتخب الوطني يتقدم للمركز الـ 33 عالمياً بالتصنيف الدوري للفيفا

تصعلك الدنيا معلك ..
أبكيه تبكيه وحدك



الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

- 1- منولوجست مصري قديم
- 2- عالمي - ماكينات (معكوسة)
- 3- ملكة مصرية قديمة
- 4- هرب (مبغثرة)
- 5- وزيره صحة مستقلة
- 6- طين مبلول (معكوسة)
- 7- ضمير الغائبين - مكان
- 8- نصف (مارد) - أخباهم
- 9- حدث كبير (معكوسة)-والد
- 10- للسؤال عن الشخص - فؤاد ضمير الغائب

رأسياً:

- 1- فنانة مصرية راحلة
- 2- في المحيطات - والده
- 3- سنم - الرب - فقد عقله
- 4- نعم بالفرد نسيبة - صوت الألم
- 5- لقب فنان مصري راحل
- 6- أهلاً بالخليجي - مصاب في عقله
- 7- في المكتبة - أداة جزم
- 8- نصف واحد - مدينة في سوريا
- 9- من الحيوانات الأليفة - الحرة (مبغثرة)
- 10- عاصمة بوركينا فاسو

كم زوجة تكفي الرجل حتى بغض بصره عن باقي النساء؟

ولا واحد ولا مية ولا ألف وتلتومية ولا كل الدنيا ديا ولا مليون

دخلت مكتبة لقيت كتاب اسمه كيف تحل 50% من مشاكلك إشتريت كتابين

ساظل أبتم حتى يعلم الحزن إني معنديش دم

انتي اسمك إيه؟

هو صحيح يا دنيا إللي سمعته عنك دة؟

سمعت إيه؟

أنا مش تعبان نفسياً أنا تعبان فلوسياً

الشدة لما شدت بزيادة فضحت إللي قالوا رقايتي سعادة

Discours haineux: Trudeau n'exclut pas une réforme du Code criminel

Le gouvernement de Justin Trudeau «examinera attentivement» le projet de loi du Bloc Québécois visant à abroger une exemption au discours haineux contenue dans le Code criminel canadien qui exclut les discours religieux.

«Nous allons regarder le projet de loi de mon honorable collègue pour regarder si ça peut effectivement lutter contre la haine et l'incitation à la violence. C'est un enjeu complexe, mais on est là pour travailler de façon constructive pour protéger les Canadiens», a déclaré M. Trudeau à la période de questions mardi. Quelques instants plus tôt devant les journalistes, M. Trudeau a rappelé que le Canada «a déjà des règles très sévères contre l'incitation à la haine, le génocide et à la violence», choses déjà prosrites par le Code criminel. Selon le Code criminel canadien, une personne ayant proféré un discours haineux ne peut être déclarée coupable si elle a, «de bonne foi, exprimé une opinion sur un sujet



religieux ou une opinion fondée sur un texte religieux auquel il croit, ou a tenté d'en établir le bien-fondé par argument».

En conférence de presse matinale, le chef bloquiste Yves-François Blanchet a invité ses collègues du Parlement à «colmater cette brèche complaisante dans la loi canadienne».

Noël est discriminatoire selon la Commission canadienne des droits: «On s'excusera pas de fêter Noël!» - Simon Jolin-Barrette

Les députés de tous les partis politiques ont fait front commun mercredi pour dénoncer la Commission canadienne des droits de la personne, qui affirme que Noël est une fête discriminatoire à l'égard des minorités religieuses.

«Honnêtement, au Québec, on va continuer de fêter Noël et on ne s'excusera pas de fêter Noël au Québec», a pesté le ministre Simon Jolin-Barrette, après un vote des parlementaires québécois.

Les élus de l'Assemblée nationale ont adopté à l'unanimité une motion dénonçant l'organisme fédéral, qui estime que les jours fériés comme Noël et Pâques représentent un exemple évident de «discrimination religieuse systémique» et que cette «discrimination à l'égard des minorités religieuses au Canada est ancrée

dans l'histoire du colonialisme au Canada».

Ironiquement, la motion a été envoyée non seulement au Parlement d'Ottawa et à la Commission canadienne des droits de la personne, mais aussi au Père Noël.

Le ministre responsable de la lutte contre le racisme, Christopher Skeete, n'a pas mâché ses mots lui non plus pour décrier la position de l'organisme de surveillance des droits de la personne au niveau fédéral. «La Commission essaie de dire aux Canadiens et par



extension aux Québécois que Noël, c'est raciste. Moi, je ne le pense pas et je pense que les Québécois sont avec moi», a-t-il lancé, au sortir du Salon Bleu.

C'est la première gaffe syndicale!

Le voyage à Dubaï de Magali Picard alors que le Front commun est en pleines négociations avec le gouvernement a généré de la grogne. Mario Dumont a son avis sur la question quant à la présence de la présidente de la FTQ à la COP 28.

«C'est la première gaffe du côté syndical. C'est à mon avis, le premier faux pas. La stratégie syndicale jusque-là avait été sans faute, ce n'est pas pour rien qu'il y a un fort appui de la population aux syndicats. Ils avaient bien placé leurs billes, préparé le terrain pour les négociations sur le fait que c'est dur dans les écoles, dur dans les hôpitaux», explique notre chroniqueur.

Magali Picard est revenue de façon précipitée des Émirats arabes unis.

«Elle revient, c'est un réflexe politique. Elle revient juste



pour l'image, dire: je vous ai entendu», appuie Mario Dumont.

Feux de forêts: Québec forcé de réduire la quantité de bois récolté

Les importants feux de forêt de l'été dernier ont forcé le forestier en chef du Québec à revoir à la baisse le volume de bois qui pourra être récolté en 2024, ce qui aura un «effet socio-économique important» dans les régions les plus touchées par les incendies.

Le calcul de la possibilité forestière, soit la quantité maximale de bois pouvant être récolté sans compromettre la pérennité des forêts, passera à 34 297 000 mètres cubes pour l'année 2024, ce qui représente une diminution de 620 000 mètres cubes par rapport à ce qui était prévu.

Cela représente une réduction de 2% pour l'ensemble du territoire, mais de 12,7% pour les régions les plus affectées par les brasiers, soit le Nord-du-Québec, l'Abitibi-Témiscamingue, la Mauricie.

«Considérant la sévérité des feux de forêt

de l'été 2023 et après analyse, je recommande une réduction des possibilités forestières dans les unités d'aménagement les plus affectées par cette importante perturbation naturelle afin de ne pas mettre en péril la pérennité de la ressource forestière», a expliqué le forestier en chef du Québec, Louis Forestier, mercredi, en conférence de presse.

Au total, c'est 1,3 million d'hectares de bois qui ont brûlé dans les incendies de l'été dernier. De ce nombre, 920 000 hectares se trouvaient sous aménagement forestier, soit la portion qui est analysée par le forestier en chef dans ses calculs.

M. Pelletier s'est dit conscient que sa révision aura des «effets socio-économiques importants» sur les régions les plus touchées par les feux et sur les entreprises forestières qui y sont en opération.

Le gouvernement Legault a donc décidé de mettre en place des mesures supplémentaires pour venir en aide à l'industrie.

Devant cette situation, le gouvernement Legault a créé un comité spécial pour accompagner les entre-



prises du secteur forestier.

Ce comité sera piloté par le ministère des Ressources naturelles et des Forêts, et formé d'intervenants du ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale et du ministère de l'Économie.

Dans les derniers mois, le gouvernement a également débloqué 52 millions \$ pour favoriser la récupération rapide des bois brûlés, 50 millions \$ pour soutenir les milieux touchés par les feux de forêts, et 200 millions \$ de plus pour réaliser des travaux sylvicoles pour remettre en production certaines superficies incendiées.

Entente de 100 M\$ entre Ottawa et Google pour le journalisme

Le gouvernement Trudeau s'est entendu avec Google pour la mise sur pied d'un fonds indépendant qui verra des redevances annuelles de 100 millions \$ pour les médias canadiens, ont confirmé des sources du gouvernement fédéral.

La ministre du Patrimoine, Pascale St-Onge, devrait en faire l'annonce officielle et dévoiler des détails de l'entente en début d'après-midi mercredi.

Le montant prévu de 100 millions \$, versé annuellement à un collectif qui rassemblera l'ensemble des médias éligibles.

Cette nouvelle devrait donner une bouffée d'oxygène au gouvernement, Google ayant récemment menacé de marcher sur les traces de Meta en bloquant le contenu journalistique de son moteur de recherche et de ses autres produits.

Meta, propriétaire de Facebook et Instagram notamment, a refusé de se plier à la loi C-18, soit la Loi sur les nouvelles en ligne, qui force les plateformes à offrir des redevances aux médias dont le contenu est partagé

sur ses plateformes.

Le chef-adjoint du NPD, Alexandre Boulerice, a salué un «pas dans la bonne direction». «Ça vient peut-être ajouter de la pression sur Facebook, parce là, s'il y a une entente avec Google, ça veut dire que le mur des géants du web vient de craquer.»

La Fédération professionnelle des journalistes du Québec a souligné une «excellente nouvelle» pour le milieu, qui «souffre de la domination presque totale des géants du web dans le marché publicitaire au Canada».

«Toute la pression est maintenant sur Meta qui à l'occasion de montrer qu'il peut être un bon citoyen corporatif au Québec et au Canada», a poursuivi le président Éric-Pierre Champagne sur X.

Adoptée à la fin du printemps, la loi C-18 doit entrer en vigueur le 19 décembre prochain.

Celle-ci prévoyait initialement un cadre législatif qui forçait la conclusion d'ententes à la pièce entre les plateformes américaines et une liste des médias canadiens reconnus, une formule qui déplaisait au géant américain.

Grève générale illimitée: des profs songent à changer de job, dit la FAE

Des enseignants attendent la conclusion d'une entente avec Québec pour décider s'ils demeureront dans la profession ou s'ils enverront leur CV à des employeurs du secteur privé, affirme la présidente de la Fédération autonome de l'enseignement, dont les membres sont dans la rue pour une deuxième semaine sans fond de grève.

Dans le contexte de la pénurie de main-d'œuvre, le profil des enseignants est intéressant, souligne Mélanie Hubert.

«Ce n'est pas une menace, c'est un fait. Nos gens sont à bout. Les profs dans la rue nous disent: "On va regarder les résultats des prochaines négos, ça va peut-être faire la différence pour voir si je reste ou si je quitte", a-t-elle confié lors d'une conférence de presse sur la colline Parlementaire, mercredi matin.

Malgré une deuxième semaine de grève sans aucun revenu, les membres de la FAE demeurent motivés afin d'améliorer les conditions d'enseignement à long terme, assure la syndicaliste.

Mélanie Hubert, présidente de la Fédération autonome de l'enseignement. Capture d'écran

«Ça fait vingt ans que le réseau se dégrade. Ça va probablement prendre autant de temps – deux, trois, quatre rondes de



négociations – pour vraiment rattraper tout ce qui s'est perdu au fil du temps», dit Mme Hubert.

Mais le déclenchement de la grève générale illimitée a eu un impact modeste sur le processus de négociations. «Depuis trois jours, ça négocie un petit peu plus activement», remarque la présidente de la FAE.

Toute une gymnastique pour les parents touchés par la grève des enseignants: explications 12h

Play Video Tout comme le gouvernement, Mélanie Hubert espère signer une nouvelle convention collective avant Noël.

Toutefois, elle fait preuve d'un optimisme modéré. «Je ne peux pas le promettre, mais c'est ça que ça prend. Mme [Sonia] LeBel, on a besoin qu'elle soit au rendez-vous pour faire débloquent les tables», dit-elle.

Il manque près de 2515 employés dans les bibliothèques au Québec

Pénurie de main-d'œuvre et heures d'ouverture restreintes: des bibliothèques publiques québécoises manquent de ressources pour offrir un service adéquat aux citoyens, selon un rapport publié lundi.

C'est ce qu'a constaté l'Association des bibliothèques publiques du Québec (ABPQ) dans son nouveau Portrait national des bibliothèques publiques québécoises.

Globalement, nos bibliothèques obtiennent un résultat de 64%, à peine la note de passage.

«Il reste encore beaucoup de travail à accomplir à plusieurs niveaux», a constaté Eve Lagacé, directrice générale de l'ABPQ. «Pensons notamment aux ressources humaines qui sont largement insuffisantes à l'heure actuelle pour répondre aux besoins de la population.»

publiques du Québec

Eve Lagacé «Ils sont en mesure d'aider les citoyens à établir la qualité d'une information et mieux comprendre comment la chercher», dit-elle. «Il y a aussi, poursuit Mme Lagacé, tout l'aspect de venir se former à l'usage des différentes technologies. On offre un service de prêt de livres numériques, mais il faut accompagner les gens pour être en mesure de l'utiliser. Ça fait partie du travail des bibliothécaires.»

Cette pénurie de main-d'œuvre a aussi entraîné une réduction des heures d'ouverture, alors que les bibliothèques auraient dû être ouvertes 7422 heures de plus pour atteindre un bon niveau de satisfaction, selon le rapport.

«Pour ouvrir nos portes, ça prend du personnel», signale Eve Lagacé. Environ 588 300 livres de plus auraient également dû être achetés l'année dernière pour offrir des collections diversifiées et en bon état pour les Québécois.

L'organisation a par ailleurs remarqué que certaines bibliothèques devraient être plus grandes pour accueillir les collections, mais aussi pour avoir plus de places assises et pour permettre une circulation fluide dans les allées.



Salah ELACHKAR

L'Arôme d'une fleur,

Comme une goutte d'eau sur une feuille,
Assoiffée de désir, je l'accueille
Je m'approche d'elle pour la cueillir
Et sentir son arôme, elle m'émerveille

Une fleur qui suit le rayon du soleil
A la recherche d'un être à son pareil
Libre, amoureux et intellectuel
Talentueux, galant qui ose franchir le seuil

De sa porte et frappe trop fort
Sûr de lui-même et que sais-je encore?...
Ton humble jardinier est amoureux
De la fleur de l'été, docile et rose de couleur

L'intérieur de ma fleur pétille de joie
Elle est gracieuse, mais, elle réagit en féline parfois
Sa décision contradictoire est réfléchie
Elle me dit Carrément: Je ne veux pas de toi!...

Drôle de décision sans me connaître!
A peine elle m'a vu apparaître,
Devant elle pour lui présenter,
Mon appréciation qui venait de naître

Elle se méfie d'un mauvais passé!
Ou d'autres peines mal entassées!
Ce n'est pas ma faute si le destin
M'a conduit à toi?... Tu ne peux m'effacer

Tu m'as mis dans l'embarras!
Mon opinion est faite, je te le dis ici-bas
Pour ne pas choquer tes principes
Sois courageuse, consulte ton cœur qui bat

Prends de recul et songes-y
Encore une fois et enrichis
Tes réflexions et intentions
Sois raisonnable, sans faire de gâchis

مزاعم بسعي الأميرة آن لاقناع الملك تشارلز بطرد الأمير هاري وميجان



بيوت التراث

■ حماية التراث والتاريخ هي واحدة من أهم الأمور التي تحمي الشخصية الوطنية وتبني عليها وتطورها وتجعلها وترقى في بها حيث يمكن. انها تلقى بالضوء على كل ما هو مهم وجميل من فنون وثقافة وأثر لتقوي بناء المجتمع وتعليمه وثقافته الإيجابية.

وهذا الذكر أن بلادنا العربية فيها مؤسسات ومنظمات تُعنى بالتراث رغم ظروف الحرب التي يمر بها أو مر بها البعض.

والحقيقة أن أهمية الحفاظ على التراث والفنون والثقافة تصبح ذات أهمية أكبر مع وضع الحروب التي تهدد بسبح كل ما هو جميل وما هو سبيء على حد سواء. شيدنا في أحيان كثيرة كيف تشجع الحروب على بناء ثقافات سنية تسميهم في إفساد الشعوب وتعليمها وثقافتها بسبب الفقر والألم والفقر والجوع التي تنفع ضحايا النفوس إلى دائرة ضحلة المعايير الأخلاقية.

وأعود هنا لأقول بان المبادرات الإنسانية والفردية والمجتمعية في الحفاظ على التراث الجميل والثقافية وتبني ما هو سبيء وبناء الإنسان والوطن بطريقة صحيحة مهم جدا.

ومنها مثلا ما سمعت عن منظمات شبابية تسعى لبناء وترميم الآثار والفنون والحفاظ على التراث في البلاد العربية.

وواحدة من تلك المؤسسات مثلا في مدينة الموصل. ورغم اني اعرف البعض فقط عن «مؤسسة بيتنا للثقافة والفنون والتراث» في الموصل والتي يرأسها السيد صقر معن ال زكريا ..

■ زعم كتاب جديد للكاتب أوميد سكوبي أن الأميرة آن اقنعت شقيقها الملك تشارلز بطرد هاري وميجان من كوخ فروغور، وفقا لموقع «ديلي ميل» البريطاني.

حصل الزوجان على العقار المكون من خمس غرف نوم والمصنف من الدرجة الثانية في ملكية وندسور كهدية زفاف من الملكة الراحلة قبل طردهما في يناير - بعد ٢٤ ساعة من نشر كتاب هاري «Spare».

دفعت عائلة ساكس ٢٠٤ مليون جنيه إسترليني لتجديد فروجور وكانا عازمين على الاحتفاظ بها كقاعدة في المملكة المتحدة، لكن طلب منهما الخروج فيما وصفه مشجعهما سكوبي في ذلك الوقت بأنه «عقوبة قاسية».

وذكرت مجلة باريس ماتش الفرنسية أن المؤلف سيدعي أن عمه هاري، هي التي شجعت تشارلز على بدء «Frogxit» كجزء من نهج «صنارم» تجاه الزوجين.

ويقال إن هذا دفع الأمير إلى التوسل قائلا: «ألا تريد رؤية أخفادك بعد الآن؟» تقول سكوبي إن عم هاري، الأمير إدوارد، هو الوحيد الذي كان قلقا بشأن الصحة العقلية للأمير.

تقول المجلة: «في هذه الأثناء، لم يستطع الملك أن يؤدي أخيه. [هو] كان يبكي لأنه كان خائفا على صحة أندرو العقلية. الضغط على الأمير أندرو في أعقاب



تجاه الزوجين. ويقال إن هذا دفع الأمير إلى التوسل قائلا: «ألا تريد رؤية أخفادك بعد الآن؟» تقول سكوبي إن عم هاري، الأمير إدوارد، هو الوحيد الذي كان قلقا بشأن الصحة العقلية للأمير.

تقول المجلة: «في هذه الأثناء، لم يستطع الملك أن يؤدي أخيه. [هو] كان يبكي لأنه كان خائفا على صحة أندرو العقلية. الضغط على الأمير أندرو في أعقاب

عرض بلوزة خطوبة الأميرة ديانا للبيع في مزاد بسعر متوقع 200 ألف دولار



■ تعرض بلوزة شيفون حريرية من الكريستال الوردية، ارتدتها الأميرة ديانا في صورة خطوبتها عام ١٩٨١، والتي صورها اللورد سوندون، للبيع في مزاد علني، ومن المتوقع أن تجلب عملة البيع ٢٠٠ ألف دولار.

البلوزة هي أول قطعة راقية مصنوعة حسب الطلب ترتديها الأميرة الراحلة ديانا سبنسر، وستطرح للبيع في الفترة من ١٤ إلى ١٧ ديسمبر المقبل، وفقا لمزادات جوليان، في بيغولي هيلز، التي تستضيف المزاد.

ارتدت أميرة ويلز الراحلة، البلوزة عندما التقط صورها، سنودون - واسمها الكامل التوتوني أرستورنغ جونسون - باعتبارها «الجميلة القادمة» لعدد فبراير ١٩٨١ من مجلة «فوغ»، وفقا لدار المزادات.

من جانبها، قال دارين جوليان، الرئيس والمدير التنفيذي لشركة جوليان للمزادات: «بلوزة خطوبة الأميرة ديانا تتخطى الموضة؛ إنها رمز مؤثر للعب والنعمة ولحظة خالدة في التاريخ»، وأضاف أن البلوزة «العزيزية» تجسد «أناقة المرأة التي أسرت القلوب في جميع أنحاء العالم إلى الأبد». تزامنت القطعة مع إعلان خطوبتها على الأمير تشارلز في ٢٤ فبراير ١٩٨١. وقالت دار المزادات: «لقد أحدثت بلوزة خطوبة «Lady Di» ضجة كبيرة، وتم تسويقها على نطاق واسع بعد نشر تلك الصورة» وسرعان ما بيعت.

تمتيز البلوزة الرومانسية بأكمام منسابة متجمعة عند الكتف وتنتهي بأساور منقحة، كما

قالت دار المزاد: «البلوزة تأتي مع شريط من الساتان يتم ربطه تحت البياقة على شكل قوس، ويوجد زر واحد للإغلاق في الجزء الخلفي من الرقبة وزر واحد عند كل طرف، والبلوزة بها بطاقة حريرية وردية فاتحة، ولا يوجد أي ملصق أو حجم موجود، وتم تصميم البلوزة من قبل المصممين نيفيد واليزابيث إيمانويل، اللذين قاما فيما بعد بتصميم فستان زفاف الأميرة ديانا.

مجرد كلمة الخاسر الأكبر في حرب غزة هي الإنسانية .

يقدم: أبو حجاج

«روس كوسموس» تنشر صورة من الفضاء لأكبر جبل جليدي في العالم



■ نشرت وكالة «روس كوسموس» صورة التقطتها الأقمار الصناعية، يمكن من خلالها رؤية حركة أكبر جبل جليدي في العالم، A٢٣٨، من بحر ويديل إلى بحر سكوتيا، حيث قد ينهار قريبا.

تم التقاط الصورة بواسطة القمر الصناعي الروسي للأرصاد الجوية والمائية Meteor-M، وتظهر اللقطات الموجودة على موقع «روس كوسموس»، مغادرة A٢٣٨ بحر ويديل ودخوله إلى المياه المفتوحة للمحيط الجنوبي.

وتبعًا للمعلومات التي أوردها «روس كوسموس» فإن الجبل الجليدي المعلق سيقطع خلال شهر من حركته مسافة ١٥٠ كلم.

وكان علماء من معهد أبحاث القطب الشمالي والقطب الجنوبي الروسي قد ذكروا مؤخرا أن أكبر جبل جليدي في العالم، A٢٣٨، وصل إلى المياه الصافية للمحيط الجنوبي، والشهر المقبل سيصل إلى بحر سكوتيا، حيث من المتوقع أن ينوب وينتهي وجوده تحت تأثير الرياح والأمواج ومياه المحيط الدافئة.

بدأ تاريخ الجبل الجليدي A٢٣٨ في شهر سبتمبر عام ١٩٨٦ عندما انفصلت الحافة الخارجية لجزر فيلتشنر الجليدي، حيث تكون الجبل وبقي خلال أكثر من ٣٠ عاما في وسط بحر ويديل، ولكن في ربيع عام ٢٠٢٣، وعندما حل الشتاء في القارة القطبية الجنوبية، بدأ ينحرف نحو حافة الجليد.

هل أنت مؤهل للحصول على دعم من الحكومة الكندية 40%-20 على منحرك لتعليم أولادك

رفيق زمكحل

Tel: (905) 790-6770
Fax: (905) 790-3536
Cell: (947) 960-6801
Toll Free 1-866-627-9425
Rafik-Z@Rogers.com

خطة الإنجاز المسجلة للشيخ RESP

التأمين ضد الأمراض

أحصل على قيمة التأمين بعد تشخيص المرض أو أحصل على كل نقودك بالكامل إذا بقيت عافيا سليما

RISK MARY HALIM

Office 905-790-6770 Cell 416-712-5041 Fax 905-790-3536
Toll Free 1-866-MARY-HALIM email: MaryHalim2rogers.com

آخر عمود

فريد زمكحل

عشق إكتمل

لي حبيب لم يزل يُمنّي قلبي بالأمل وهيته عمري مُفعماً بالمحبة ولم أزل غلّف هيامه بالندم وطعم المرار في العسل أسلمني وحدي للعذاب وقلبه غارق في الكسل يُخضع كياني للجنون وكان حبه من الأزل هبة الإله للبشر ووحده من جعل العشق في القلوب لكل من سأل وألح في السؤال حتى ولو فشل يَبداً بالقبول ويسعد بالغرل يَطلب الحوار ويعشق الجدل يُؤمن بالوضوح ويأبى الهزل يُمهّد القلوب للخبر الجلل مشيئة الإله وقدر فعل عَلمنا المحبة ومعني الأمل ورسالة المحبة في عشق إكتمل

fzemokhol@gmail.com

كرنفال داكار يتزين بألوان أفريقيا وأساطيرها أكثر من مليون زائر للمتحف المصري في تورينو

صرح مدير المتحف المصري جريكو بان عدد زوار المتحف سيتجاوز المليون زائر هذا العام، مؤكدا أن هذا يعد بمثابة إنجاز كبير. وأضاف كريستيان جريكو خلال الحفل الذي أقيم على مسرح الفيري والذي منحت فيه الغرفة التجارية جائزة أفضل متحف في تورينو لعام ٢٠٢٣، «عندما توليت مسؤولية المتحف قبل عشر سنوات، كان عدد الزوار ٤٦٧ ألف زائر». وكان وقتها هذا الإنجاز لا يمكن تصوره.

وتابع «نحن نعمل مع ربة المتحف إيفيلينا كريستيلين حتى يكون المتحف المصري موطنًا لجميع سكان تورينو والزائرين القادمين من كل أنحاء العالم».

وأوضح أنه عندما تولى المسؤولية كان المتحف يضم ١٣ موظفا، واليوم أصبح عددهم ٧٥ موظفا، كما وافق مجلس الإدارة على اقتراح بزيادة العدد إلى ٨٥ موظفا، الغالبية العظمى منهم من النساء مع متوسط العمر ٣٢ عاما.

قاعة محاضرات للايجار

يسر إدارة جريدة الرسالة أن تعلن عن استعدادها لإيجار قاعاتها للمحاضرات والندوات في لافاز، طوال أيام الأسبوع

القاعة مجهزة بساوند سيستم (للصوت) مع شاشة عرض، وتتسع لـ 80 شخصا مع شبكة انترنت وموقف مؤمن للسيارات

للحجز أو لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال بالسيد/ يوسف زمكحل على الرقم التالي: 438 989 1056

كرنفال داكار يتزين بألوان أفريقيا وأساطيرها

سقطت بهجة ألوان الأزياء الأفريقية بشكل متميز على النسخة الرابعة من «كرنفال داكار» بالعاصمة السنغالية. ونظمت النسخة الرابعة لهذا العام من الكرنفال في قضاء يوف بالعاصمة داكار حيث تمازجت الألوان بشكل مبهر على أزياء ووجوه الفرق المشاركة في الكرنفال. ويختتم الكرنفال فعاليات الكرنفالين بسباق زوارق الصيد في شاطئ قضاء يوف. واحتفلت داكار بثقافتها بكل تنوعها خلال النسخة الرابعة من كرنفالها. وهذا العام، يكرم المهرجان تراثها وأساطيرها أيضا.

ويزامن الكرنفال مع بداية الموسم السياحي في السنغال. وأحد الجوانب الرئيسية للمهرجان هو الاحتفال بما يسميه الشعب السنغالي روح تيرانجا، هذه الكلمة المألوفة التي تعني على نطاق واسع الكرم والضيافة والدفء.

ويلبغ الكرنفال دورا مهما في الحفاظ على تراث البلاد، وكذلك في التنمية الاقتصادية للمجتمعات المحلية.

وقال عمدة مدينة يوف عيسى لاي سانب «إنها عودة إلى المصادر التي تم استخلاصها من هذا الكرنفال، إنه لشرف لنا أن نكون قادرين على إحياء كل هذا التراث الثقافي الذي ورثناه». وأضاف «ندعو الله أن يزدهر كرنفال

الرباط تنظم معرض الفن المعاصر

تطلق في الرباط خلال الفترة من ٩ إلى ١١ ديسمبر المقتبل فعاليات الدورة الخامسة للمعرض الدولي للفن المعاصر بمشاركة عربية وأجنبية.

وفقا لبيان المنظمين، فإن برنامج الدورة يتضمن معرضا للفن المعاصر، كما يشتمل على عروض متنوعة مثل فن السيرك، والرسم المباشر في الهواء الطلق، فضلا عن معرض مخصص للأطفال.

وتختل الدورة خمس ورشات تدريبية فنية تركز على العلاج بواسطة الفن، والأزياء الفنية، والخط، والتصوير الفوتوغرافي، وورشه رسم على الشاطئ لقائدة الأطفال والشباب والكبار بمشاركة فنانين تشكيليين ومصورين من عدة بلدان.

كما يشتمل برنامج الفعالية الفنية أيضا على ورشة حول «الفن والسياحة الثقافية» يقدمها فنانون تشكيليون وفنانون وصحافيون.