

# DIXIE /401 OPEN SAT & SUN FLEA MARKET

Find Everything Under One Roof Over 350 Stores to serve Space Available

CALL: 905 238 0015

5150 Dixie Rd, Mississauga (Major Intersection Dixie & Airco)

SPECIAL OFFER  
1 Month Free  
For New Vendors

# أيام كندية DAYS Canadian التنوع الكندي

2019 Finalist

BEST WOMAN IN BUSINESS DEVELOPMENT

Leen  
Saeb

Bid Manager  
Asite Solutions

WICEAWARDS

The Surges Women in Construction & Engineering Awards

Recognizing Women in Construction & Engineering

@WICEAWARDS

#WICEAWARDS

#WOMENINCONSTRUCTION

#WOMENINENGINEERING

JOIN US ON THE 25<sup>TH</sup> OF APRIL AT THE WICE SUMMIT AND JUDGING DAY

BOOK NOW at [www.wiceawards.com](http://www.wiceawards.com)

سورية.. تفوز بجائزة أفضل امرأة بأوروبا في الهندسة والإنشاءات



As you fast and offer  
prayers to Allah,  
may you find your  
peace and happiness.  
Have a peaceful and  
happy Ramadan!

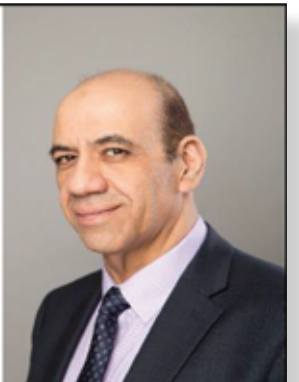
يتقدم نضال أبو قاسم  
بتهنئتك  
بحلول شهر رمضان المبارك  
أعاده الله عليكم باليمن والبركات.. تقبل الله صيامكم.

نعز بخدمتكم وتلبية كافة احتياجاتكم العقارية  
بيع .. شراء .. تأجير

**Nedal Abo Kasem**  
(819)434-4077

[NedalAboKasem@Royallepage.ca](mailto:NedalAboKasem@Royallepage.ca)

Your Community  
REALTY  
ROYAL LEPAGE  
BROKERAGE INDEPENDENTLY OWNED & OPERATED





# أيام كندية DAYS Canadian

## Canadian Diversity



SYRIAN CANADIAN  
ARTS COUNCIL  
المجلس السوري الكندي للفنون

Price \$1 20th Issue June 2019





### ARNIK JEWELLERS

Established Since 2001

**SPECIALISTS IN 18K, 21K & 22K FINE GOLD JEWELLERY AND WATCHES**

Exclusive Jewellery of HIGH Quality at COMPETITIVE Prices Guaranteed

متخصصون بالذهب  
عيار 18 و 21 و 22 كيراط

تشكيلة واسعة  
من المجوهرات لجميع  
الأذواق بأفضل جودة  
وأسبب الأسعار



### ARNIK JEWELLERS

905.766.0202

Confederation Plaza | 488 Eglinton Ave West | Mississauga | ON L5R 0G2

www.amikjewellers.com

BOSS RAYMOND WEIL GUCCI MOVADO



### Fathi Abu-Farah

CPA, CA, CPA, CMA, CVA (USA)

### IPG

International Professional Group  
Chartered Professional Accountants

**YOUR SUCCESS IS OUR COMMITMENT**

- Accounting & Tax Services
- Assurance and Compliance
- CFO Services
- Business Valuation
- New Business Set Up & Business Plans

إعداد الحسابات والخزائن للشركات والشركات  
خدمات التوكيد والتدقيق للبيانات المالية  
خدمات إدارة مالية  
تقديم أعمال الشركات  
تأسيس الشركات وخطة العمل

647.829.9685 | www.ipgcpa.ca | ipgcpa | CPA

### IPG

International Professional Group  
Chartered Professional Accountants

**“Your success is our commitment”**



# الجهابذة المتكلسون..

بعد نشر المقاتلين الأخيرتين، وعنوانهما :

" سادية التطرف اليميني ووجوب الخروج من دائرة الخطر " و " خطبة الجمعة وجدار الصمت " وبعد تباين ردود الأفعال بين أغلبية صامته تخشى كسر عصا الطاعة، وعدد لا بأس به من الداعمين للفكر الإصلاح، وفئة من المناوئين المتشددين والذين بدالي من خلال قراءة ردود أفعالهم على وسائل التواصل الاجتماعي بأنهم يقرؤون ولا يفهمون ما يقرؤون، أو يقرؤون ويفسرون الكلام كما يشتهون أو على قدر ما رشح في عقولهم المغلقة، أو أنهم يدافعون بعلم أو من دون علم عن أو هام وهو اجس يحسبوننها من الدين والدين الصحيح منها براء.

في هذه المقالة أود أن أسلط الضوء على هذه الفئة المتشدة، وهي للأسف فئة كبيرة العدد قليلة العقل والفكر، كثيرة الصراخ والنواح، قليلة الإنفتاح وعدوها الدائم الإصلاح والمصلحين. معضلة هذه الفئة أنها تعتبر سلوكها هذا إنما هو تمسك وقبض بالنواجذ على الدين، لكن واقع الأمر وحالهم هذا يعبر عن إستعصاء فكري وحالة من الهوس الديني والإنسداد العقلي لدرجة أنهم لم يعد بمقدورهم رؤية الخير وتقبل النصيحة.

هذا الإستعصاء الديني هو الخطر الحقيقي على الدين نفسه، تماماً كما يحصل الإستعصاء في آلة ما، فيصبح من الصعب بمكان تشغيلها مالم يتم تفكيكها وإعادة تركيبها وتزييتها من جديد.

مشكلة هذه الفئة أنها تظن بأنها تدافع ببسالة عن الدين الحنيف خشية أي تغيير مهما كان، لكن في حقيقة الأمر، هي لا تدافع عن الدين بل تدافع بشراسة عن الطبقة المتكلسة من هذا الدين، فمثلاً وبعد المشادة مع أولئك والصد والرد معهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي حول تطوير خطب الجمعة بحيث يسمح للحضور وبشكل منظم السؤال والإستفسار من الخطيب أثناء خطبة الجمعة، حسبت بداية أنني أبعدت كثيراً عن محور الدين، لكن بعد أن هداني الله لأدلة شرعية تثبت وتدعم ما ذهبت إليه في بحثي الموسع، حمدت الله كثيراً أن ألهمني أن أكتب ما كتبت وفصلت، ثم تيقنت بأن أولئك الجهابذة بدفاعهم المستميت كانوا إنما يدافعون عن آراء متكلسة ليست من صلب الدين بشيء، بل ما أذهلني هو أنهم ازدادوا شراسة بعد أن ألقيت في وجوههم تلك الأدلة الشرعية القاطعة التي تدعم ما ذهبت إليه، فبدلاً من أن يستدركوا جهلهم تبادوا في تصليبهم وتحول الجدل العقيم إلى انتصار للذات فأثبتوا بأنهم على ضلال مبين.

ومن ناحية أخرى تجد بأن هذه الفئة نفسها هي المدافعة دوماً، عن آراء وفتاوى مضى عليها ألف عام بل يزيد، تلك الفتاوى التي إنما وضعت لأهل زمانها وكانت صالحة ومناسبة لظروفهم وعقولهم وبيئتهم، والإستعصاء الحاصل الآن، أننا نعيش في القرن الحادي والعشرين وبيننا أناس مصرون على أن يمارسوا دينهم بعقلية من سبقهم إلى رحمة الله منذ ألف سنة وأكثر، أقول لهؤلاء الأخوة، إن المشكلة لا تكمن في تلك النصوص ولا تلك الفتاوى ولا في علماء ذلك الزمان، بل المشكلة أنتم يا سادة وعقولكم المتكلسة لأنكم مصرون وبشكل أعمى على أن تلبسوا ثوباً لم يفصل لكم، ومتشبثون بفتاوى لا تناسب شؤونكم ولا طبيعة حياتكم ولا ظروفكم بل ترضونها فرضاً في أنوف مجتمعاتكم ومن يخالفكم تحكمون عليه بأنه خارج عن الدين.

الطامة في الأمر أنه بتعننتكم هذا ووضعتكم عصا التخلف في عجلة الإصلاح، تُصيبون الدين في مقتل وأنتم لا تشعرون. الطبقة الصدئة التي تراكمت عبر مئات السنين فسممت عقول أجيال كثيرة ونجم عنها التشدد والتخلف والإنطواء وكراهية الآخر، هي نفس الطبقة التي ما تزالون تستسيغونها وتقتاتون عليها بعقولكم وقلوبكم فأصبحتم



تدافعون عنها بشراسة كدفاع المدمن على الأفيون.

واجب كل مصلح وهبه الله البصيرة والحكمة والفكر السليم أن يدافع عن جوهر الدين والإيمان الحقيقي بخالق هذا الكون ليخلصه من براثن هؤلاء الطغاة المستبدون الذين ضل سعيهم في الحياة الدنيا وهم يحسبون أنهم يحسنون صنعا. وأشهد الله بأن أولئك هم أعداء الدين الحقيقيين الذين صادروا دين الله وكبلوه وأسروه وحشروه في زوايا النصوص والمفاهيم التي عفا عليها الزمان.

أوهيب بكل العقلاء وبكل المنظمات الإسلامية وعلى رأسها منظمة المؤتمر الإسلامي ورابطة العالم الإسلامي والأزهر الشريف ووزارات الأوقاف في الدول الإسلامية، كما وأهيب برجالات وعقلاء الأمة والعلماء العاملين أن يأخذوا خطوات حقيقية ويتصدروا المشهد ويؤدوا دورهم المنوط بهم وأن لا يكتفوا بأن يكونوا شهوداً على ما قدمه أسلافهم من فكر وآراء وفتاوى لأهل زمانهم بل عليهم أن يقتدوا بهم بالإجتهد فيقدموا هم أيضاً فكراً جديداً يناسب أهل زمانهم. ينبغي أن يعيدوا النظر في موروث هذه الأمة، فيعيدوا منه ما لم يعد صالحاً بل أصبح ضاراً بأهل هذا الزمان، "والثوابت" لا خلاف عليها ولكن هناك تشعبات وتفرعات كثيرة ألفت بظلالها الثقيل على الثوابت نفسها حتى أرهقتها فأصبح الناس يقدسون النصوص والتشعبات ويتقاتلون من أجلها فحولوا الدين إلى معركة وعبيء ثقيل.

ديننا يا سادة بسيط، وإذا كنا نعتبره مناسب لكل زمان ومكان فهذا لأنه بسيط، ولكن أن نُبقي الموروث الثقيل بكل إفرزاته جائماً على صدور وعقول ومفاهيم الناس، فهذا والله سيجعل الدين بوضعه المستعصي هذا غير صالح لا لزمان ولا لمكان بعد الآن.

وإذا ما استمر الحال على ما هو عليه، ولم تؤخذ الإجراءات وتوضع الإجهادات والتوجيهات اللازمة، فستعرض الأجيال القادمة عن هذا الدين لا محالة. وستكون نهاية هذا الدين حتماً على يد من يدعون بأنهم حراسه وحماة رسالته.

**هذه رسالتي أضعها على مسؤوليتي الشخصية**

**والله من وراء القصد**

**بقلم رئيس التحرير**

**معتر أبو كلام**

**أيام كندية**  
**Canadian**

**A diverse socio-economic  
artistic journal  
published in Canada**

**Distinguished Media Figure**

**Marwan Sawaf**

**Founder and Editor-in-Chief  
Moutaz Abu Kalam**

**Researcher**

**Ammar Murray**

**Writers**

**Huda Al Buni**

**Rana Toumeh**

**Faysal Otri**

**Fatima Khuja**

**Walid Addas**

**Rita Samuel**

**Hala Qasqas**

**Amer Fouad Amer**

**Historian**

**Sami Moubayed**

**Graphic Production**

**Waad Safaya**

**Al Muhannad Office**

**Visit us**

**www.canadiandays.ca**

**www.canadiandays.net**

**Facebook**

**أيام كندية Canadian Days**


**E-mail us:**

**Canadiandays1@gmail.com**

**Call us: +1 647 296 3590**

**Statements and opinions  
written by the various authors,  
analysts and forum participants  
do not reflect opinions, beliefs  
of Canadian Days nor the  
publishers. Canadian Days  
is not responsible for claims,  
statements, opinions nor  
contributing writers, including  
products or service information  
that is advertised.**





ليست العملة فقط!  
Not only the currency!

+1 905 615 77 56  
shebaunion.com

**SHEBA**  
**UNION**  
سبأ للصرافة والحوالات

**SHEBA**  
**UNION**

**SHEBA UNION CURRENCY EXCHANGE & TRANSFERS MONEY**

**3033 Hurontario St Mississauga ON L5A 2G9 CANADA**

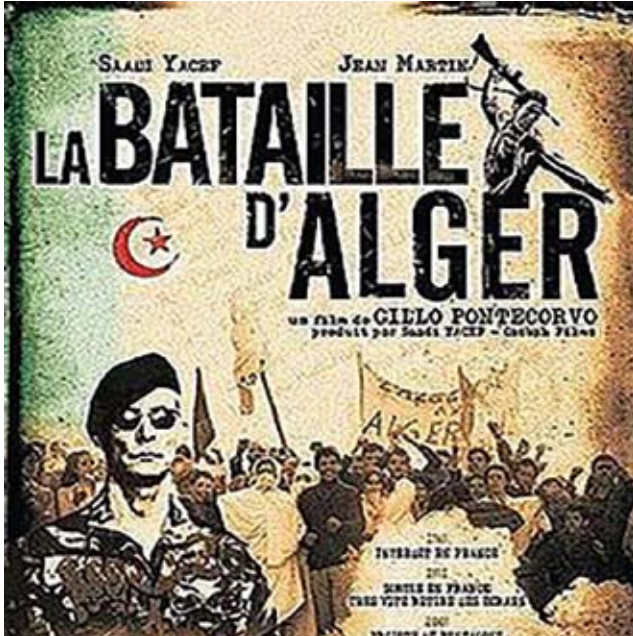
+1 905 615 77 56 +1 (438) 221-5673 +1 (226) 606-5551 +1 (519) 859-6161

hesham@shebaunion.com shebaunion.com





الإعلامي القدير مروان صواف



## بحثاً عن الفرح الرصين والسلوك الذي يليق .. الذاكرة تروي

لايستفيد الناس من مرارة ما حدث ويحدث في بلدي وفي المشرق العربي عموماً ، وهو أشد حزناً ووقعاً من نار الهزيمة في عام سبعة وستين في حزيران وأشد هولاً من إعصار الثمانينيات ؟ لماذا لا يبدو فرحنا راقياً ورصيناً كحزننا الذي نأمل أن لا يطول ؟.. لماذا يضطر المرء منا أن يعتذر بحرارة مثلاً عن حضور حفل زفاف يقام في أحد الفنادق الفارهة - وفي غمرة الأحداث المرة - وفيه من البذخ ما يؤلّك بحق، ولماذا يواجه اعتراضاً وعتباً ورفضاً من أصحاب الحفل وهم يسألونه «مالك ؟ ، ألا تستمر الحياة، ألسنت في الطريق لتزويج ابنتك أو ابنك مثلاً ؟ ، أكيد، ولكن ليس بهذه الطريقة الفجة والناس تن في بلدي وفي كل البلدان المثيلة اجتماعياً جرّاء الغلاء والعجز عن تلبية حاجات العيش الأولى فيما يغفو أبناؤهم عراة أحياناً على الأرصفة وفي الحدائق، الذاكرة تسعفني بمشهد أسري في بداية فيلم اشتهر يوم كنا طلاباً في المرحلة الإعدادية وحمل اسم معركة الجزائر، عندما يخاطب مأذون جاء مسرعاً لعقد قران قائلاً «أبارك للعروسين بروحي وقلبي لكنني أذكرهما بأننا نحيا في ظرف لا يتيح لنا احتفالاً واسعاً ، أرجو أن تقبلوا دعوتي للإكتفاء بمظاهر الزفاف وعقد القران العادية امتثالاً للظروف».

- لاشك أنك معني بملايين الناس الذين يشبهونك وتشبههم وأنت تسترجع هذا المشهد من فيلم، ولست معنياً بمن يريد تزويج حفيدته أو ابنته في حفل اسطوري يقام في عاصمة أوروبية وبلده الأم جريج نازف مثلاً - والان تحديداً ؟

- حقيقة أخرى أراها جارحة، وفي غربتي أيضاً، عندما أصغي مصادفة لحوار فتاة شابة صغيرة تنتمي جذوراً لبلدي وفي عمر أولادي وفي مكان عام وهم لا يعرفون أن هناك من يقف قريباً منهم من جيل آخر وينتمي لبلدهم ولغتهم يصغي اليهم مصادفة، تراني أمام هذا المشهد أردد وقد تملكني الحزن العميق «يا للهوان». أقولها وأنا أرى عدداً منهم يتصرف بأسلوب غير لائق ولا مقبول سيما وهو من أبناء وطن متألم حتى العظم وأين ؟ في بلد حنا عليه علماً ورعاية ككندا مثلاً، ثم لا ألبث أن أصغي لدقات قلبي وهي تشد مع شاعر عربي وباللغة المحكية يجسّد معاناتهم مع أهلهم قبل المجيء قائلاً «ما تغريبناش وتقولي قدر، ما توهيناش في مواني سفر، حتجيبيني منين زيننا عشاق، في قلوبنا حصاد وعينينا مطر»... كم أتمنى لو أرفع يدي عالياً لتعانق هؤلاء وغيرهم وغيرهم وأهتف متأثراً بكلمات رأت النور في عتمة الهزيمة ذات يوم عندما أنشد شاعر آخر باللغة المحكية «أبدأ بلدنا للنهار، بتحب موال النهار..ألا يمكن أن ننهل من العلم ما يتاح تماماً كما ننهل من الحياة في بلد النهار ؟.

مروان صواف.. مساء العشرين من مايو أيار ٢٠١٩ -  
سان لوران - مونتريال - كندا..

الأحزان، ولكن ليس بهذه الطريقة ولا بهذا المستوى من التهريج.. وينقلب العرض رأساً على عقب بإستيلاء الناس على المنصة وخشبة المسرح وبإقامتهم لعرضهم المختار العفوي والصادق وبيعان رؤاهم لما حدث وروايتهم الحقيقية وليست الرسمية .. ظلام الهزيمة كان مازال مخيماً يوم حضرت هذه المسرحية ثلاث مرات ، وقبيل اندلاع حرب السادس من أكتوبر تشرين الأول عام ثلاثة وسبعين ومن ثم حرب الإستنزاف في الجولان يوم تسنى لي أن أتشرّف بكوني واحداً من عشرة إعلاميين دخلوا مدينة القنيطرة لحظة انسحاب القوات الإسرائيلية وتسليم المدينة وهي تحترق، وما أزال أتذكر اندفاع طليعة شباب القنيطرة الذين بقوا في المدينة ست سنوات وهم يروون نصف الحكاية الآخر الذي يتم رواية جمهور مسرحية حفلة سمر والذي أنهى العرض الرسمي المزيف وفرض الرواية الواقعية..

- هناك ما يشبه القناعة الثابتة والقائلة «إن الحياة أقوى من أي حزن وينبغي أن تستمر وتجرف الأحزان حتى أثناء الحروب ومراحل القتال لا بل والكوارث ، ربما بدا هذا صحيحاً، تستمر الحياة لا شك وحتى في غمرة الأحزان والمحن ولكن بأكثر المظاهر رصانة، وحتى لو حظينا بمنصات التواصل الاجتماعي وهذه نعمة ينبغي أن لا يفرط الإنسان بها وتكاد تماثل في أدائها ما فعله جمهور مسرحية حفلة سمر من أجل خمسة حزيران، حيث يمارس الناس طقوسهم ويعبرون عن مواقفهم الملفتة في أيامنا وهم يراقبون صدى البرامج الترفيهية والرجحية مثلاً والعروض الدرامية التي تبث على مدار الساعة..

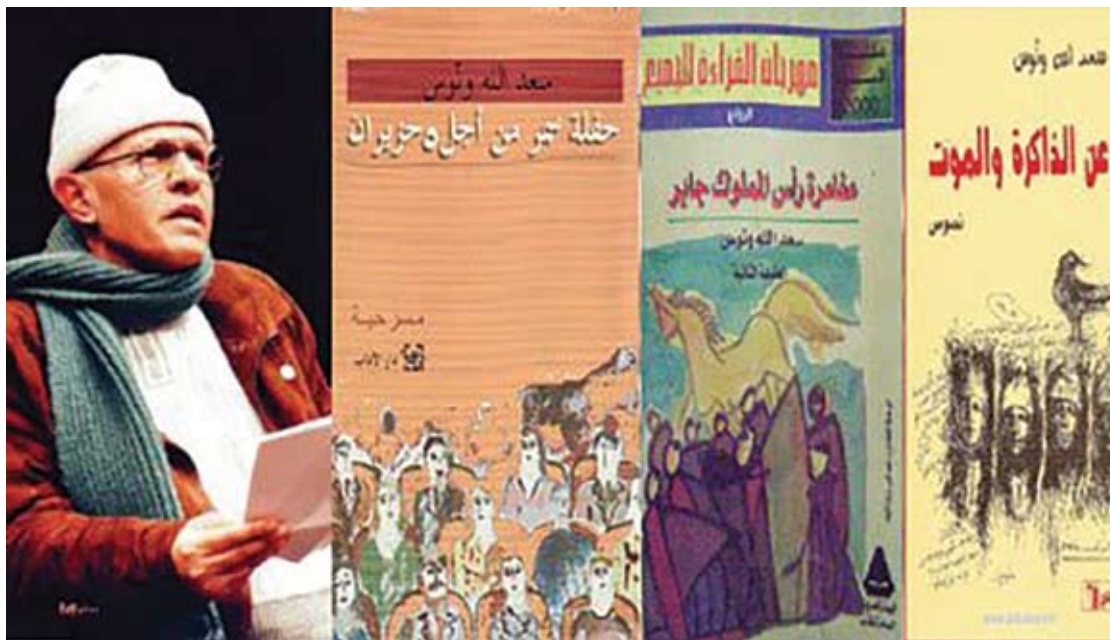
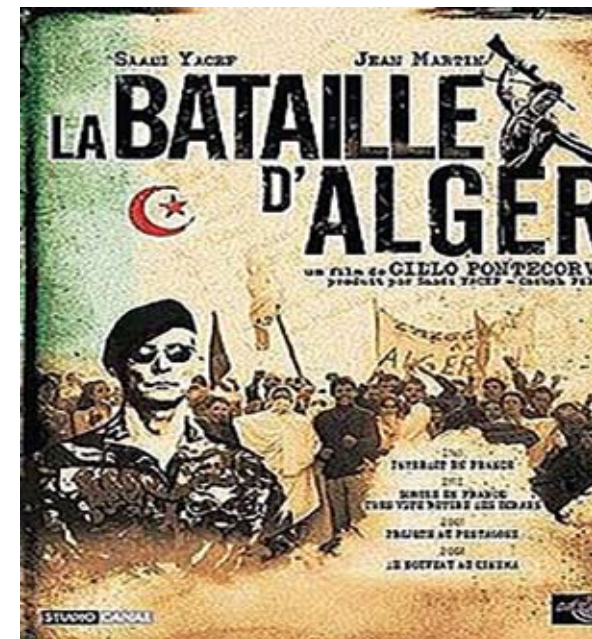
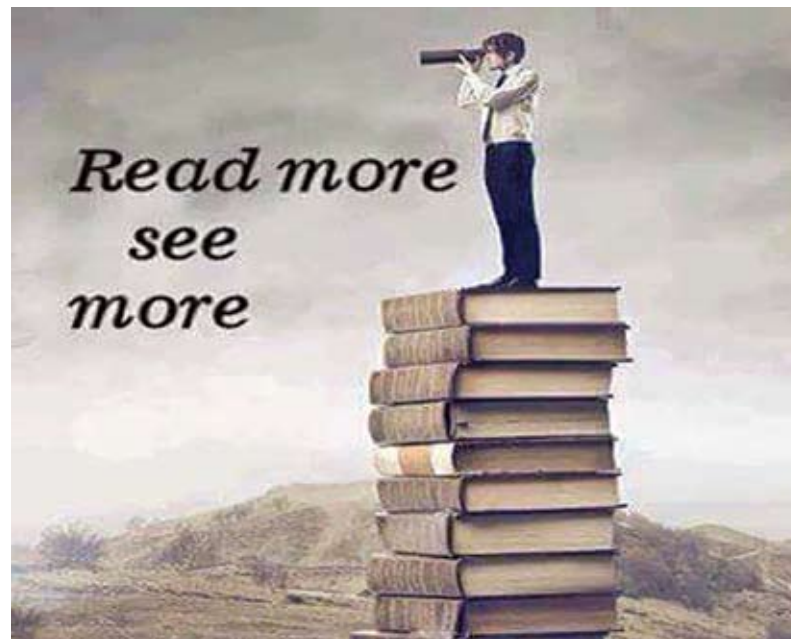
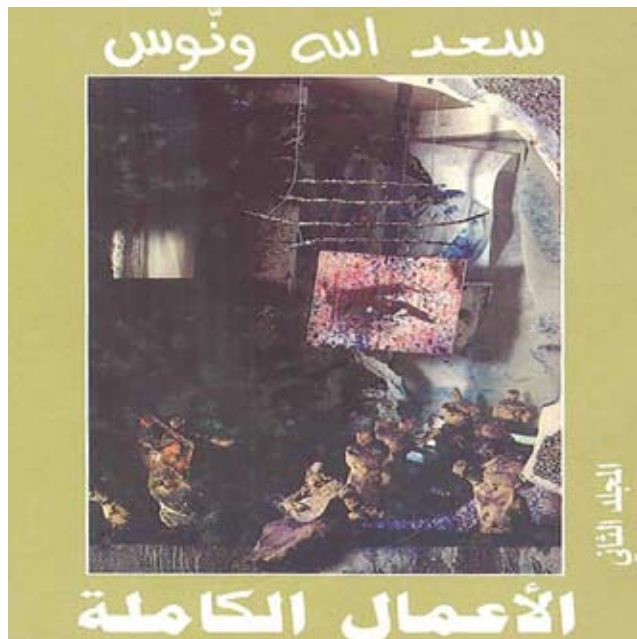
- وهناك ما يشبه القناعة وثائقياً وتاريخياً أن ثمة فارقاً جوهرياً بين حال المجتمع وسلوك أفراد أيام الحروب التقليدية التي تدوم أياماً قبل سريان اتفاقات وقف إطلاق النار «كحرب الأيام الستة عام سبعة وستين مثلاً، وحرب الأسابيع الثلاثة في السادس من تشرين الأول عام ثلاثة وسبعين»، وبين زلزال يحياه وطن على مدار سنوات تسع مثلاً «كما الحال في بلدي الموحج سوربة» أو سبعة عشر عاماً كما الحال عند أشقائنا في لبنان الذي عاش حرباً أهلية ضارية، لكنني أميل الى تأمل ما عاشه الأحياء في الجزائر وقد كُتب لهم أن يخوضوا التجريبتين معاً، وقائع سنوات الجمر وصولاً لانتصار جبهة التحرير والثورة الجزائرية الكبرى واتفاقية إيفيان في مطلع الستينيات من القرن الماضي وإعلان الإستقلال بعد احتلال دام مائة واثنين وثلاثين عاماً «ثم تجربة السنوات العشر السوداء التي كادت تبدل وجه الجزائر الحبيبة من بلد المليون شهيد الذي سكن فؤادنا في عهد الطفولة الى بلد المليون ذبيح لا قدر الله لولا أن توقفت فصول الكارثة.. وها أنت تراه في الحراك الأخير الواعي والراقي طلاباً ومحامين وعمالاً ، فهل استفاد الناس من كل ما حدث ؟ ، لماذا

قومي من تحت الردم، قومي كقصيدة ورد، قومي كقصيدة نار، قومي من حزنك قومي..

«نزار قباني وفي ندهة لمدينة عربية كي تخلع رداء الحزن الأسود وفي مرحلة صعبة حرجة من مراحل حرب أهلية حارقة استمرت سبعة عشر عاماً»..

بين زمنين « وعلى حدود النار : من القادر على تحديد نوع الخطاب الأدبي والإعلامي والفني مع نهاية مرحلة وبداية أخرى ؟ ، ما لون خطابنا على شاشات البث وأمواج الأثير مثلاً وخطابنا المكتوب ثم خطابنا المسرحي الأقرب للحياة كما نراها، ثم خطابنا عبر منصات التواصل ؟ - ، ما حال سلوكنا المعاش والحزن لم يفارق الديار - هل يخلع المرء، ودفعة واحدة، ثياب الحزن السوداء ويرتدي الثياب الزاهية مقيماً السهرات والحفلات ناثراً الأوراق والجوائز المالية النقدية لتستر الجراح وأجساد الضحايا وأطلال البيوت وقد سوّيت بالتراب، حاملاً البشرى « بأن كل شيء على ما يرام وأن الروح تعافت - ولو على مدار ساعة ونصف من زمن البث أم أن هناك ثياباً رمادية .. لقد قدر لجيلي أن يشهد عربياً « وفي الفصول كافة شتاءً وخريفاً وصيفاً وربيعاً « أحداثاً كبرى أقرب الى الزلازل العنيفة وأحياناً الرهيبة يوم لم تكن هناك منصات للتواصل الاجتماعي، قدر له هذا مثلاً في عتمة الهزيمة عام سبعة وستين، ثم إبان مشروع نصر أكتوبر بين الأمل عام ثلاثة وسبعين وواقع الخذلان، فكيف سارت حياة الناس إبان النكسة مثلاً والتسمية « النكسة » متأثرة بأدبياتنا وخطابنا في ذلك الوقت ؟ ، لا شك إن ثمة فارقاً في سلوك الناس والخطاب الذوقي المتقدم لها بين مناخين : مناخ حرب نظامية تدوم أياماً قليلة بكل ضرورتها، ومناخ يحياه وطن يكاد يتمزق أشلاء على مدار سنوات تسع أو عشر، لا أنسى كيف تتفاعل الناس ذات يوم - وكنت في سنتي الجامعية الثانية وفي الطريق لنيل درجة الإجازة العامة في الآداب قسم الصحافة - مع عرض مسرحي بعنوان « حفلة سمر من أجل خمسة حزيران» عندما أراد مؤلفه «الكاتب الأستاذ سعد الله ونّوس» وقد حلت ذكراه منذ أيام، وطمح مخرجه الأستاذ علاء الدين كوكش أطل الله عمره وأبدع ممثلوه ومنهم من رحل الى ديار الحق أو مازال نابضاً بيننا.. أرادوا جميعاً أن يجسّدوا الحالة التي نحياها آنذاك من خلال عرض تدور أحداثه مع مرور عام على الحرب، إنها الذكرى الأولى للهزيمة وقد أثر منظمو الحفل وبقرار رسمي «هكذا تقول المسرحية» أن يقدموا للمشاهدين في المناسبة مهرجاناً غنائياً حماسياً متنوعاً أقرب لفن الفرجة، وأين منه برامج المسابقات السخية والمنوعة في أيامنا - لكن الجمهور في الوطن الموحج «كما تروي المسرحية» يتمرد في الصالة ويصرخ بأعلى صوته « لا.. محال أن نقبل هذا العرض والدماء لم تجف بعد ، صحيح أن البسمة تولد من رحم





**Kababna**  
Shawarma & Grill

**FALAFEL CHALLENGE**  
( SANDWICH FALAFEL )  
**\$2.99 TRY BEFORE YOU BUY**

**THE BEST IN GTA**  
All plates are served with rice or fries,  
garden salad, tahini or garlic dip

**SHAWARMA**

عرض خاص من كابابنا  
ساندوتش شاورما بـ  
**\$ 4.99**  
Valid till the end of january 2019

**WE DO**

**Catering**

**حلال HALAL FOOD**

**WORKING HOURS**  
7 days a week from  
11:00 am TO 9:00 pm

**905.2900.600**  
3443 Wolfedale Rd,  
Mississauga, On, L5C 1V8

Shish Taouk \$11.99	Beef Kofta Kabab \$10.99	Lamb Kabab \$12.99	Falafel \$7.99	Beef Shawarma \$11.99	Chicken Shawarma \$10.99	Mix Shawarma \$12.99	Chicken Kofta Kabab \$10.99	Kababna plate \$14.99

**Discount of \$1/\$2/\$3 for any purchase of \$10/\$20/\$30 Respectively**





## سورية

## تفوز بجائزة

## أفضل امرأة بأوروبا

## في الهندسة

## والإنشاءات

### نور الشامي

نالته المهندسة السورية "لين صائب"، والبالغة ٣٢ عاماً، من مدينة دير الزور، جائزة أفضل نساء أوروبا في الهندسة والإنشاءات لعام ٢٠١٩ عن فئة التنمية الاقتصادية.

وحصلت المهندسة على الجائزة كأول سورية تصل إلى الترشيح واللقب لهذه المسابقة المهمة على المستوى الأوروبي، بحسب الموقع الإلكتروني للشركة البريطانية "Asite" التي تعمل بها المهندسة.

وكانت "لين صائب" قد تخرجت من كلية الهندسة المدنية في جامعة دمشق، اختصاص هندسة المياه وحصلت على شهادة ماجستير في تقنية المعلومات عام ٢٠١٢، ثم تابعت عام ٢٠١٥ في لندن لدراسة

الهندسة المائية في جامعة "إكستير" البريطانية.

ونالت "لين" الماجستير في تلك الدراسة عن أبحاثها حول استخدام الذكاء الصناعي في معالجة المياه وتوفيرها، وبدأت المهندسة العمل عام ٢٠١٦ في شركة "أسايت" البريطانية التي رشحتها لنيل هذه الجائزة.

ونافست "لين صائب" ٤٥٠ سيدة من مختلف الدول الأوروبية في مسابقة "جائزة المرأة الأوروبية في العمارة و الهندسة"، حيث وصلت ٩ مرشحات فقط للمرحلة النهائية لكل فئة.

وعبرت شركة "أسايت" التي تعمل "لين صائب" لديها، عن فخرها بالمهندسة السورية التي وصفتها "بصاحبة الموهبة العظيمة".

ونشر والد المهندسة، الكاتب السوري "وضاح صائب" عبر صفحته على "فيسبوك": "كيف لا أتبه فخراً؟.. ليلة أمس في لندن، أعلنت WICEAWARDS نتيجة التصفية النهائية لترشيحات Europe 2019 Best woman in Buisness Development - امرأة أوروبا الأفضل في مجال تطوير الأعمال.. وكانت الجائزة الأولى لابنتي المهندسة لين صائب.. لنا الصدر".

يذكر أن "لين صائب" كانت قد أجرت أبحاثاً مطولة عن كيفية الحفاظ على المياه على مستوى الأسر، إذ تمكنت من الوصول إلى تجربة المياه الذكية التي تقوم على ترشيد استخدام المياه، عبر بطاقات ذكية تشحن كل فترة، بحيث تزود العائلة الواحدة بما تحتاجه عبر البطاقة.

## الأب حب لا ينضب

تأنيب الأب يصدر من جوار قلبه لا من جدار قلبه،،،،، إذ يتألم وهو يؤنب ابنه.

قلب الأب هبة الله الرائعة لأبنائه.

أخيراً أقول:

الأم تحب من كل قلبها، والأب يحب بكل قوته

رب ارحمهما كما ربياني صغيرا

واصلح لنا ذرياتنا وثياتنا.

رغم كد الأب وسفر الأب وتعب الأب وحنان الأب، إلا أن الجنوح يكون نحو الأم، وهذه طبيعة فطرية لا نتحكم فيها!

الغريب أن الأولاد لا يكتشفون حبهم الجارف لأبائهم إلا متأخراً، إما بعد الرحيل، وإما بعد المرض وفقدان الشهية للحياة..!!

وهذا حب متأخر كثيراً حسب توقيت الأبوة..

الآن كلما تهت في قرار، أو ضاقت علي الحياة، أو ترددت في حسم مسألة.. تهتدت وقلت: «أين أنت يا بابا»..

لو أعرف أن العمر قصير إلى هذا الحد، لكنت أكثر قرباً من أبي.

نحن نعرف قيمة الملح عندما نفقده في الطعام، وقيمة الأب عندما يموت ويشعر مكان جلوسه في البيت.

إذ عندما يموت يفقد الأبناء وجود ذلك البطل في حياتهم الذي كان يقودهم بثبات إلى بر الأمان.

فالأُسرة كلها مع الأب في رحلة الحياة كراكبي قطار في مشرط طويل لا يعرفون قيمة قائد القطار إلا عندما يتعطل بهم، ويبداً قائدهم في الثاني لإصلاحه وإعادة تشغيله رغم ضخامته.

الأب وحده هو الذي لا يحسد ابنه على موهبته وتفوقه، بل يتفوقه يتباهى ويفرح ويفخر والأب وحده هو الذي يخفي أخطاء ابنه، ويغفرها وينساها.

والأب وحده هو الذي يتمنى أن يكون ابنه أفضل منه في حياته.

تأنيب الأب لابنه مؤلم في حينه، لكنه دواء ناجع حلو المذاق بعد التعلم منه والتماثل للشفاء والاستقامة.

عندما يحضر الأولاد من المدرسة ينحنون نحو اليسار إلى المطبخ بحثاً عن أمهم، ولا ينحنون إلى اليمين حيث مكتبي بحثاً عني، رغم أن مكتبي مقابل للمطبخ تماماً.

لا أتوقف كثيراً حول هذا «التطنيش»، أحياناً أسمع أمهم تقول لهم: «سلمتوا على أبوكم؟.. روحوا سلموا».. بين هذا الطلب وتنفيذه يستغرق الأمر من ربع إلى نصف ساعة، ولا أتوقف كثيراً حول هذا «التطنيش» أيضاً..

فالدنيا زحمة، والطرق المؤدية من المطبخ إلى غرفتي تشهد ازدحاماً مرورياً كبيراً، وقد يستغرق منهم الوصول إليّ وقتاً أطول..

في نهاية المطاف يصلون نحوي فرادى و سلام وتحية باردة

الاسبوع الماضي، وفور وصول أكبر الأبناء، خرجت بالصدفة من مكتبي فوجدته يقف في المطبخ يهّم بمناولة «الست الوالدة» شيئاً ما، وعندما رأي تراجعت وأخفاه خلف ظهره، فأكملت طريقي دون انتباه..

وعند العودة ضبطته وهو يضع بقمها «إصبع شوكولاتة» فاخراً قد اشتراه لها من مصروفه، وعندما رأيته خجل مني ولم يعرف كيف يتدارك الموقف،

ثم بعد ثوانٍ حاول أن يخرج من جيب بنطاله «الجينز» حلوة «كرملة» كانت ملتصقة في قعر الجيب بالكاد أخرجها، وعليها بعض قطع مناديل الورق محاولاً إهدائي إياها فشكرته

أنا لا أتوقف كثيراً حول هذا «التمييز العنصري»، صحيح أن الشوكولاتة التي اشتراها لأمه لذينة جداً، ونفسي فيها إلى هذه اللحظة، لكنني لا أنزعج من ميلهم كل الميل نحو أمهم، فقد كنا مثلهم وأكثر،



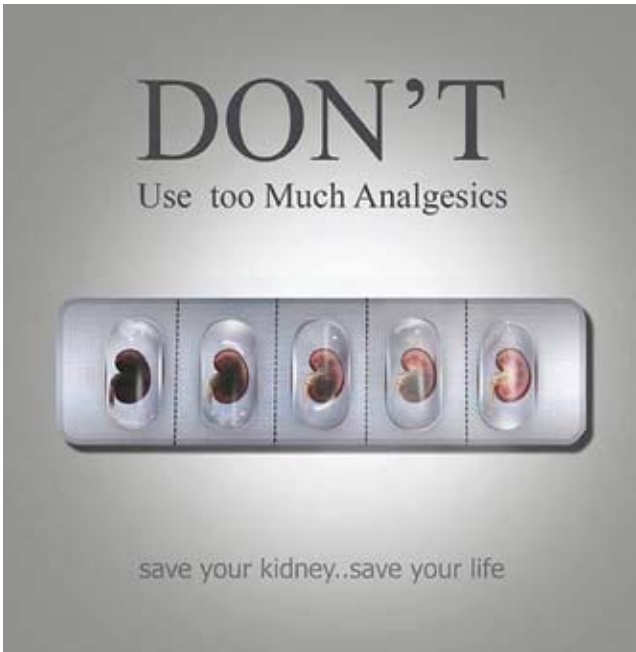




## لاتنخدع بابتسامة هذه السمكة فالمعلومة القادمة ستصدمك

انها فصيلة من سمك النيص سُمِّها المعروف بأسم تيتروودوتوكسن أقوى بـ ١٢٠٠ مرة من السيانييد (السمكة الواحدة فيها ما يكفي من السم لقتل ٢٠ رجل بالغ ولا يوجد له أي مضاد معروف) ومع ذلك إبتسامتها ومظهرها الخارجي في غاية اللطافة والبراءة!

أخبار العلوم



## كيفية الحماية من لدغ القراد

المصدر وزارة الصحة / الترجمة العربية أيام كندية

مع ارتفاع درجات الحرارة ، تعلم كيفية الوقاية من لدغات القراد ومرض لايم Lyme

الاحتياطات البسيطة هي أفضل دفاع لك ولعائلتك. القراد صغيرة ويصعب رؤيتها. إذا وجدت علامة ، فقم بإزالتها بعناية باستخدام ملاقط دقيقة، حيث أن سحق أو إتلاف القراد قد يتسبب في انتقال جراثيم مرض Lyme من القراد إلى مجرى الدم. قم بتنظيف المنطقة بالماء والصابون بمجرد إزالة القراد. استشر أخصائي الرعاية الصحية في أقرب وقت ممكن إذا كان لديك أي مخاوف بعد لدغة القراد. إذا تم اكتشافه مبكرًا ، فيمكن معالجة معظم حالات مرض لايم بنجاح باستخدام المضادات الحيوية.

### حقائق سريعة

على الرغم من أن الاحتمال ضئيل ، فمن الممكن العثور على علامة سوداء مصابة في أي مكان تقريبًا في أونتاريو. حالات مرض لايم آخذة في الارتفاع في المقاطعة. قد تشمل الأعراض المبكرة، الحمى والصداع وآلام العضلات والمفاصل والتعب والطفح الجلدي المتسع.

إذا تركت دون علاج ، فإن مرض لايم يمكن أن يُشعرك بالتعب والضعف ، وإذا تفاقم ، فإنه يمكن أن يؤدي القلب والأعصاب والكبد والمفاصل ، وفي حالات نادرة جدًا ، يتسبب في الوفاة.

بينما تكون القراد نشطة في فصلي الربيع والصيف ، إلا أنه يمكن العثور عليها في أي وقت من السنة عندما تكون درجة الحرارة أعلى من درجة التجمد.

### جهات الاتصال

ديفيد جينسين فرع الاتصالات / ٤١٦-٣١٤-٦١٩٧  
media.moh@ontario.ca

هايلي تشاران مكتب الوزير / ٤١٦-٧٢٦-٩٩٤١  
hayley.chazan@ontario.ca

وزارة الصحة والرعاية الطويلة الأجل  
http://ontario.ca/health

تورنتو - تشجع حكومة أونتاريو الناس في جميع أنحاء المقاطعة على اتخاذ الاحتياطات اللازمة عند قضاء بعض الوقت في الخارج لمنع لدغات القراد ومرض لايم.

مرض لايم هو عدوى خطيرة تأتي من التعرض لعضة القراد السوداء المصابة. يمكن العثور على الحشرة المصابة في أي مكان في أونتاريو تقريبًا ، ولهذا السبب تقوم الحكومة بتذكير القاطنين في أونتاريو بحماية أنفسهم من لدغات القراد قبل عطلة نهاية الأسبوع الطويلة في مايو.

وقالت كريستين إليوت ، نائبة رئيس الوزراء ووزيرة الصحة والرعاية الطويلة الأجل: "الآن بعد أن أصبح الطقس الحار أخيرًا هنا ، سيستمتع المزيد من قاطني أونتاريو بوقتهم في الخارج". "لكن الطقس الأكثر دفئًا يعني أيضًا أن القراد نشيط ونشط. نريد أن نتأكد من أن الناس في أونتاريو يفهمون كيفية حماية أنفسهم وأحبائهم من مرض لايم وغيره من الأمراض التي تنقلها القراد ، حتى يتمكنوا من الاستمتاع بالهواء الطلق بأمان.

قد تكون في خطر لدغات القراد إذا كنت تقضي وقتًا في المناطق الحرجية أو المناطق ذات الحشائش والشجيرات الطويلة (بما في ذلك حدائق المدينة والحدائق العامة). يمكنك حماية نفسك عن طريق:

- ارتداء قمصانًا ذات أكمام طويلة فاتحة اللون وأحذية مغلقة الأصابع وسراويل طويلة مدمجة في الجوارب الخاصة بك.
- استخدام طارد الحشرات مع "DEET" أو "icaridin" فيه ، وهو فعال ويمكن استخدامه بأمان عند تطبيقه حسب التعليمات.

- التحقق من نفسك وأطفالك والحيوانات الأليفة الخاصة بك بعد أن كنت في الهواء الطلق وإزالة أي علامات على الفور.

وقال الدكتور ديفيد ويليامز ، كبير المسؤولين الطبيين في الصحة في أونتاريو: "مرض لايم يمكن الوقاية منه". "هذا هو السبب في أننا نشجع الأونتاريين على تعلم كيفية الأمان ومنع لدغات القراد. هذه

## Fix Your Broken English

### COURSES & TUTORING



### تقوية ومحادثة بالإنكليزية لجميع الأعمار والمستويات اللغوية

Remedial and Conversation Courses for All Ages and CLBs

Grammar - Composition - Translation - Business English

TOEFL - IELTS - TOEIC - CELPIP



Moutaz Abu Kalam

OCELT - ICTEAL

TESL Certified



+1 647 296 3590

Mississauga Toronto Canada

أيام كندية DAYS Canadian





## دراسة تحذر: الإفراط في تناول عصائر الفاكهة تزيد فرص الوفاة المبكرة

٣٤٠ مليلتر إضافية من المشروبات المحلاة بالسكر، وزيادة بنسبة ٢٤٪ لكل ٣٤٠ مليلتر إضافية من عصير الفاكهة المستهلكة. المشروبات السكرية وعصائر الفاكهة مرتبط بزيادة الوفيات. وقال الباحثون، من جامعتي إموري في أتلانتا وكورنيل في نيويورك: «هذه النتائج تشير إلى أن ارتفاع استهلاك المشروبات السكرية، بما في ذلك عصير الفاكهة، يرتبط بزيادة الوفيات».

لا بأس بتناول كوب واحد

ووصف أحد الخبراء الدراسة بأنها مهمة، إلا أنه قال إنه لا يوجد خطر من تناول كوب واحد من عصير الفاكهة سعة ١٥٠ مليلتر يومياً.

المصدر : مجلة سيدتي

وعثروا على ارتباطات متشابهة للغاية بين عصائر الفاكهة والمشروبات السكرية، مع زيادة خطر الوفاة المبكرة، على الرغم من أنهم قالوا إن هناك حاجة إلى إجراء المزيد من البحوث. ونشرت الدراسة الجديدة في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، والتي استنتجت نتائجها من تحليلها لبيانات ١٣ ألف و٤٤٠ شخصاً، إذ تم تسجيل معدل استهلاكهم من المشروبات السكرية وعصائر الفاكهة بنسبة ١٠٠٪، من خلال استبيان أجري لهم حول عدد المرات التي يتناولون فيها المشروبات.

وفي خلال متوسط متابعة لهم لمدة ٦ سنوات، كانت هناك ١٠٠٠ حالة وفاة لأسباب مختلفة، و١٦٨ حالة وفاة بسبب مرض الشريان التاجي.

وبعد أخذ عوامل مثل السمعة في الاعتبار، زاد خطر الوفاة لدى الأشخاص الذين لديهم أعلى كمية استهلاك بنسبة ١١٪ بسبب كل

معظم الناس حول العالم يظنون أن الإفراط في تناول عصائر الفاكهة سواء المصنعة أو الطبيعية يمنح الإنسان صحة أفضل ومناعة أكثر، لكن الأمر اختلف الآن ١٨٠ درجة بعد صدور دراسة حديثة هي الأولى من نوعها تحذر من تناول عصائر الفاكهة لأنها تزيد فرص الوفاة المبكرة، كيف؟

هل عصائر الفاكهة مضرّة بالصحة؟

ذكرت دراسة أمريكية أن عصائر الفاكهة مضرّة بالصحة، بل ومن المحتمل أن تؤدي إلى الوفاة المبكرة، مثل حال شرب الكولا أو عصير الليمون.

وقارن الباحثون الأمريكيون وللمرة الأولى، تأثير عصير الفواكه بنسبة ١٠٠٪ على صحة الإنسان، إلى جانب المشروبات المحلاة بالسكر، مثل «الكولا» وعصير الليمون بحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، وموقع «سبوتنيك».

## الخبرة العقارية سيلفيا نخلة

**Silvia Nakhla**  
**647.832.1075**

أحبائنا في منطقة

تورونتو الكبرى وميسيساغا

لراحتكم واحتياجاتكم في

القطاع العقاري



وسيطكم العقاري الموثوق في بيع وشراء العقارات السكنية والتجارية والاستثمارات المختلفة



- ★ خدمات مميزة ومصادقية بالتعامل
- ★ طاقم من الخبراء في مجال القروض العقارية
- ★ تقييم مجاني للعقارات
- ★ خطة تسويق عقاري شاملة
- ★ تحضير مجاني لديكور العقار قبل التسويق
- ★ إنها الخبرة العقارية سيلفيا نخلة
- ★ سنوات من الخبرة والتميز

416.732.9777 / 416.730.8777  
silvia.nakhla@cenurv21.ca  
www.centurv21.ca/



# NATIONAL CENTRE

FOR KARATE & MARTIAL ARTS INC

**Karate  
Taekwondo  
MMA KickBOXing**

Fitness & Cardio Weight Training Program



**Haya Samir Jumaa**  
World Champion

3413 Wolfedale, Unit # 8  
Mississauga ON L5C 1V8, Canada

**Tel: 905-273-4777**

**Email: samir\_jumaa@hotmail.com**

أيام كندية DAYS  
**Canadian**





مؤسسة دبي للمستقبل  
DUBAI FUTURE FOUNDATION



## دبي تطلق المرحلة الأولى لمشروع مدرسة أكبر منصة إلكترونية لتعليم ٥٠ مليون عربي

وأندرويد ولينوكس، مع تنوع حلول تخزين البيانات والبحث عن معلومات يحتاجها جميع الطلبة وفقاً للمرحلة الدراسية والمادة العلمية.

وتتيح المنصة إمكانية البحث المباشر عن الدروس التعليمية، إما عن طريق البحث عن المواد التعليمية؛ مثل علوم الجبر والهندسة وحساب المثلثات والإحصاء وسواها من علوم الرياضيات، أو الحركة ثنائية الأبعاد وفيزياء الكم والموجات الميكانيكية في الفيزياء، وغيرها من مواد الكيمياء والأحياء، أو عبر البحث عن المواد التعليمية ضمن المراحل الدراسية المختلفة.

وقال صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس دولة الإمارات رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، في صفحته على تويتر، في أكتوبر/تشرين الأول ٢٠١٨ «أطلقنا اليوم مشروعاً تعليمياً عربياً جديداً لكل الطلاب العرب؛ موقع مدرسة، يضم ٥٠٠٠ درس تعليمي بالفيديو في الرياضيات والفيزياء والكيمياء والأحياء وغيرها، لكافة الفصول من الأول وحتى الثاني عشر، تم تعريبها من أفضل المواقع العالمية وإعادة إنتاجها باللغة العربية».

وتتلخص رؤية المشرع في ردم الفجوة التعليمية بين العالم العربي ودول العالم المتقدم، عبر تطوير مفهوم «مدرسة المستقبل ومستقبل المدرسة» كمفهوم جديد يهدف للارتقاء بالمؤسسة التعليمية ككل، وتعزيز لامركزية التعليم، ومواكبة أحدث المناهج الدراسية العالمية، مع التركيز بصفة أساسية على مواد العلوم والرياضيات بوصفها مفتاح استئناف الحضارة العربية، وأساس الابتكار العلمي والتقني وجميع ما تُبنى عليه اتجاهات اقتصاد المستقبل القائم على المعرفة.

وذكر موقع المشروع إن «مدرسة المستقبل تركز على التعليم الذاتي النوعي الذي يسعى إلى بناء مهارات الطالب، وتوسيع مداركه من خلال محتوى تعليمي مُحدث، بما يضعه في المستوى ذاته مع أقرانه في دول العالم المتقدم، ويعزز قدراته التنافسية».

وتشمل رؤية المشروع أيضاً، توسيع فصول المدرسة ومساراتها التعليمية الإلكترونية، لتشمل مواد تعليمية أخرى، وتتطلع لبناء شراكات مع مؤسسات وهيئات إقليمية ودولية ذات برامج ومشاريع تعليمية وتدريبية متميزة في شتى المجالات العلمية والتقنية.

ويؤكد المسؤولون في دولة الإمارات العربية المتحدة على أهمية دور الشباب العربي في التحول الرقمي والتطور العلمي والتقني، وضرورة إعادة تأهيلهم وتدريبهم لتزاد خبرتهم ويصبحوا قادة للفكر وريادة الأعمال في المنطقة.

وسبق أن أشار وزير دولة الإمارات للذكاء الاصطناعي نائب العضو المنتدب لمؤسسة دبي للمستقبل، عمر بن سلطان العلماء، على أن التوجه الرسمي لدولة الإمارات يرمي إلى تدريب الشباب العربي ومنحهم الفرصة، كخيار بديل لوقوفهم على أعتاب أوروبا والولايات المتحدة بحثاً عن فرص لحياة كريمة «نحن نريد إنتاج ١٠٠ من أمثال مارك زكربيرج و١٠٠٠ من أمثال إيلون ماسك من شباب المنطقة».

المصدر: مرصد المستقبل

أطلقت حكومة دبي مؤخراً، المرحلة الأولى لمشروع «مدرسة» أكبر منصة عربية للتعليم الإلكتروني في المنطقة لتقدم خدماتها لأكثر من ٥٠ مليون طالب وطالبة في أي مكان في العالم العربي.

وجاء في تغريدة نشرها مكتب دبي الإعلامي في حسابه الرسمي على تويتر «بدأ تنفيذ المرحلة الأولى من مبادرة منصة مدرسة للتعليم الإلكتروني، في ١٠٠٠ قرية، لا تتصل بشبكة الإنترنت أو لديها صعوبة في توفير الموارد التعليمية، كأول منصة تعليمية عربية متنقلة لا تتطلب الاتصال بالإنترنت».

وأعلنت حكومة دبي عن المشروع، في مدينة جميرا، في أكتوبر/تشرين الأول ٢٠١٨، وهو أول ثمار مبادرة تحدي الترجمة، التي أطلقتها دبي في سبتمبر/أيلول ٢٠١٧، كإحدى مبادرات مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم العالمية، لتعريب ٥ آلاف مقطع فيديو تعليمي بالاستناد إلى مناهج تعليمية متميزة عالمياً، ويوفر المشروع دروساً في علوم الحاسوب والهندسة والفيزياء والكيمياء والأحياء والرياضيات والعلوم العامة والبرمجة والذكاء الاصطناعي وعلوم الفضاء، واللغة العربية وقواعدها، لطلاب وطالبات مراحل ما قبل التعليم الجامعي. فضلاً عن توفير تمرينات وتطبيقات في مختلف المواد العلمية بما يرفد العملية التعليمية بصورة متكاملة.

وأعد القائمون على المنصة وأنشؤوا الفيديوهات التعليمية بالاستناد إلى أحدث مناهج التعليم العالمية، ضمن خطة تعريب وإنتاج مدروسة، تتناسب واحتياجات الطلبة التعليمية في شتى المراحل الدراسية؛ من الروضة إلى المرحلة الثانوية، مع مراعاة تطبيق معايير وضوابط فنية متقدمة في اختيار المواد العلمية وتعريبها ومواءمتها وفق المناهج المعتمدة في الدول العربية.

وشارك في تحدي الترجمة، مئات من المتطوعين العرب؛ من مترجمين ومعلمين ومحررين علميين ومعلمين صوتيين ومصممي جرافيك ومنتجين فنيين ومعلمين، تحت إشراف لجان تربوية وفنية متخصصة.

ويهدف المشروع إلى توفير تعليم نوعي، يستند إلى أحدث المناهج العالمية في العلوم والرياضيات، وإتاحته مجاناً لملايين الطلبة العرب؛ ليتمكنوا من الوصول إليه في أي مكان، والمساهمة في تغيير واقع التعليم في العالم العربي، والارتقاء بالتحصيّل العلمي لملايين الطلبة العرب، وفتح آفاق معرفية جديدة أمامهم. وترسيخ أسس التعلم الذاتي والمنهجي، دون أن يتناقض ذلك مع دور المؤسسة التعليمية التقليدية. والتصدي لمشكلة عزوف الطلبة العرب عن دراسة التخصصات العلمية، بتوفير محتوى تعليمي جاذب ومتميز في مواد العلوم والرياضيات، من مراحل التأسيس الأولى، وحتى مرحلة ما قبل التعليم الجامعي، للمساهمة في إعداد جيل جديد من الباحثين والعلماء والمبتكرين والمخترعين العرب المؤهلين للتصدي لأبرز معوقات التنمية. وخلق كفاءات عربية شابة مؤهلة علمياً، ومتمكنة من التقنية الحديثة، وقادرة على بناء مجتمعات قائمة على اقتصاد المعرفة، وممارسة دورها في صناعة مستقبل دولها؛ وفقاً لما ذكره موقع المشروع.

وتمتاز المنصة الجديدة ببساطة الاستخدام والدخول إلى المحتوى المجاني، من مختلف الأجهزة الإلكترونية وعبر التطبيق الإلكتروني، وتلك التي تستخدم أكثر أنظمة التشغيل شيوعاً مثل ويندوز

## أقمار ستارلينك من سبيس إكس قد تحول الفضاء إلى حقل ألغام

قوة جذب الغلاف الجوي للأرض لها، لكن في الوقت ذاته، سيؤدي العدد الكبير من الأقمار الاصطناعية -وفقاً لمجلة إم آي تي تكنولوجي ريفيو- إلى رفع عدد الاصطدامات المحتملة إلى ٦٧ ألف اصطدام في العام.

وقال جلين بيترسون مهندس الطيران والفضاء الذي قدّر عدد الاصطدامات المحتملة في العام لمجلة ساينتفيك أمريكان «يجب أن ننتبه إلى خطر هذه الاصطدامات علينا وأن نتخذ خطوات استباقية لمنعها».

المصدر: مرصد المستقبل

سيناريو يمكن أن يحدث هو أن تطلق إحدى الشركات عدداً كبيراً من الأقمار الاصطناعية ثم تعلن إفلاسها، لتبقى بعد ذلك الأقمار الاصطناعية في الفضاء دون أي خطة لإخراجها، ما سيجعلنا نواجه متلازمة كيسلر».

**تجنب الكارثة:** اتخذت شركة سبيس إكس عدة خطوات استباقية لتجنب زيادة كمية النفايات الفضائية، وتخطط الشركة لإطلاق أقمار ستارلينك الاصطناعية إلى مدار أخفض من المدار الذي تدور فيه معظم الأقمار الاصطناعية الأخرى حول الأرض، ما سيؤدي لاحقاً إلى إنقاص عدد هذه الأقمار الاصطناعية بسبب

**راقب خطواتك:** تخطط شركة سبيس إكس لإطلاق أول دفعة من أقمار ستارلينك الاصطناعية والتي تهدف إلى بث خدمة الإنترنت عالي السرعة إلى جميع أنحاء العالم، وتعد هذه المهمة طموحة جداً، لكن سيكون لها -وفقاً لمجلة ساينتفيك أمريكان- بعض الآثار السلبية، إذ يمكن أن تؤدي -في أسوأ الحالات- إلى نشر كمية كبيرة من الحطام الفضائي، وهذا ما يعرف باسم متلازمة كيسلر، وسيمتألف الفضاء حينها بالعديد من النفايات الفضائية التي ستهدد حياة البشر على الأرض.

قال ستين ليمنز الباحث في وكالة الفضاء الأوروبية للمجلة «أسوأ



## التعليم في أونتاريو للقادمين الجدد

في كندا، توفر المقاطعات التعليم. تعتبر أونتاريو من أفضل المحافظات للتعليم. جزء مما يجعل تعليم أونتاريو رائعاً هو نظام KICA الذي يتطلب تقييم تعلم الطلاب في عدد من المجالات. تُعرف هذه أيضاً باسم «مسارات التعلم».

KICA ترمز إلى المعرفة / التفاهم والتفكير / الاستفسار والاتصالات والتطبيق. في جميع التقييمات، مثل الاختبارات والمهام والمشاريع، إلخ، يتم تقييم طفلك في جميع هذه المجالات الأربعة. هذا صحيح في كل موضوع.

1. المعرفة / الفهم: يتم اختبار طفلك على الحقائق وما إذا كان يفهم هذه الحقائق.
2. التفكير / الاستفسار: يتم اختبار أولادك على طريقة تفكيره. وهذا يشمل مدى جودة خطط أولادك وكيف يفكرون بطريقة خلاقة.
3. التواصل: يتم اختبار أولادك على مدى إظهارهم لمعرفتهم. يمكنهم الكتابة أو التحدث أو التعبير عن معارفهم بطرق أخرى أيضاً.
4. التطبيق: يتم اختبار أولادك على مدى قدرتهم على استخدام معارفهم في موقف أو سياق مختلف. على سبيل المثال، قد يُطلب من طفلك عن كيف لمهارة الرياضيات أن تساعد في حل مشكلة العمل.

كل تقييم أو اختبار يكمله أولادك سيقيسون عليهم في هذه المجالات الأربعة، ويعتبر كل مجال بنفس القدر من الأهمية. ومع ذلك، في مواضيع مختلفة، قد يكون مجال واحد أكثر أهمية مما هو عليه في موضوع آخر. سيخبرك معلم الصف عن أداء أولادك في كل مجال من هذه المجالات، والأهم من ذلك في المواد المختلفة. تُعقد اجتماعات منتظمة للآباء والأمهات في المدارس لإطلاعهم على التقدم الذي يحرزه الأولاد وكيفية أدائهم في كل مجال من فروع التعلم.

هذه المقالة من تأليف السيدة مصباح علي - مديرة Beaconhouse Mississauga والسيد بلال راشد - مدير Beaconhouse Mississauga والسيدة Kimberley Fowler. للحصول على معلومات أو مساعدة إضافية، يرجى زيارة موقعنا على الإنترنت [www.beaconhouse.ca](http://www.beaconhouse.ca) أو الاتصال بنا عبر البريد الإلكتروني [info@beaconhouse.ca](mailto:info@beaconhouse.ca) أو الاتصال بنا على

905-290-1321

وسنكون سعداء بمساعدتك



Do you want to get into University this Year?

# Beaconhouse

## Preparing Tomorrow's Leaders

Beaconhouse has been given the authority by the Ontario Ministry of Education to grant credits towards OSSD.

- Successful university placement of over 95% of graduates since 2003
- Work in small groups with experienced and qualified teachers
- Earn or upgrade High School credits
- On - line courses also available
- Assessment of international credentials up to high school Grade 12
- Authorised Nextec Testing partners
- Authorised PSI testing center
- Authorised PAN testing center
- Authorised CASTLE testing center

Call us today:

Email us :

905-290-1321

[Info@beaconhouse.ca](mailto:Info@beaconhouse.ca)

[www.beaconhouse.ca](http://www.beaconhouse.ca)



## من المآثر السورية

حاول المساعد التدخل مرة أخرى وقال: "عشرون ليرة؟" ...  
رده عبد الغني بيك وقال: "ارفع المبلغ إلى ثلاثون ليرة إذا" ...  
نفذ المساعد ما أمر به...

وعند الانتهاء من تناول الطعام شعر الضيف بوزن في جيبه فنظر إليه ليرى كيساً من النقود فيه ثلاثون ليرة ذهبية...  
لم يصدق عيناه و خرج سريعاً من البيت...

فأمر عبد الغني بيك القوتلي أحد رجاله بمتابعتة عن بعد لمعرفة ماذا سيفعل الرجل بهذا المال!

وصل الضيف إلى لحام الحي وأخرج أول دفعة وسلمه إياها معتذراً عن التأخير في تسديد الدين، ثم اشترى بعض الطعام، وأعاد نفس التصرف مع السمان و بقية المتاجر...

كان عبد الغني بيك القوتلي، جد الرئيس الراحل شكري بيك القوتلي، من أعيان ووجهاء مدينة دمشق في القرن التاسع عشر...  
كان يقيم في داره كل يوم مائدة عامرة للفقراء و المحتاجين، دون السؤال عن اسمهم و عملهم و ظروفهم المعيشية...  
ذات يوم في شهر رمضان المبارك جاء رجل يرتدي معطفاً ثميناً من الفرو و جلس مع المحتاجين يتناول طعامه بصمت...  
نظر إليه صاحب الدار و أمر أحد المساعدين بوضع عشر ليرات ذهبية في معطفه المعلق إلى جانب المائدة، شرط أن لا يشعر الضيف بهذا الفعل...

استغرب المساعد وقال: "عشر ليرات يا بيك؟ مو كثير؟" ...

ابتسم الرجل الدمشقي و أجاب: "اجعلهم عشرون ليرة إذا" ...



ثم وصل إلى بيته فاستقبلته ابنته الصغيرة بالقول: "ناطرينك يا أبي ورح نموت من الجوع! ما أكلنا من أيام!..."

عرف عبد الغني بيك أن الرجل المسكين كان من الأكابر الذين داقت بهم الدنيا ومنعه كبريائه من مد يده إلى أحد...

وردد قوله الشهير: "ارحموا عزيز قوم ذل"...



النفط يرتفع صوب

69 دولارا

لكنه بصدد أكبر خسارة

أسبوعية في 2019

ارتفعت أسعار النفط صوب 69 دولارا للبرميل، بعد خسائر تكبدتها على مدى جليستين، لكنها تظل متجهة صوب أكبر انخفاض أسبوعي منذ بداية العام الجاري بسبب ارتفاع المخزونات والقلق بشأن تباطؤ اقتصادي.

وزادت مخزونات النفط الخام الأمريكية لتبلغ أعلى مستوياتها منذ يوليو/تموز 2017، مما يشير إلى وفرة الإمدادات في أكبر مستهلك للخام في العالم. في غضون ذلك، تأثرت الأسعار سلبا جراء مخاوف من أن النزاع التجاري بين الولايات المتحدة والصين يتطور ليصبح أكثر ترسحا.

وقبل افتتاح بورصة وول ستريت، ارتفعت خام القياس العالمي برنت 98 سنتا إلى 74, 68 دولار للبرميل لكنه يظل على مسار الانخفاض نحو 5% هذا الأسبوع.

وصعد خام غرب تكساس الوسيط الأمريكي 75 سنتا إلى 66, 58 دولار للبرميل.

لكن تخفيضات الإنتاج، سواء الطوعية أو تلك الناجمة عن عقوبات أمريكية، تقدم الدعم للأسعار ويتوقع بعض المحللين تعاف في السوق. وقال محلل لدى كومرتس بنك "من المنطقي الشك فيما إذا كانت السعودية ستكون راغبة في تعزيز إنتاجها بالنظر إلى أحدث انخفاض في الأسعار... لذلك نتوقع أن نرى ارتفاعا لأسعار النفط مجددا في المستقبل القريب".

وتخفف منظمة البلدان المصدرة للبترول (أوبك) وحلفاء من بينهم روسيا، في تحالف معروف باسم أوبك+، الإنتاج منذ يناير/كانون الثاني بهدف تقليص الإمدادات في السوق ورفع الأسعار.

المصدر CNBC عربية

### -الخميرة الغذائية:

تحتوي الخميرة الغذائية، وهي نوع من الخميرة المعطلة ( فطريات وحيدة الخلية مليئة بالقيمة الغذائية )، بشكل طبيعي على عدد من فيتامينات "ب" ما يجعلها خيارا مناسباً للنباتيين الذين يكافحون من أجل تلبية احتياجاتهم من فيتامين "ب ١٢" و"ب ٣" و"ب ٦" و"ب ١".

### -السلمون:

يعد سمك السلمون أحد أفضل مصادر الفيتامينات "ب" الموجودة برا وبحرا. وتوفر وجبة واحدة من ١٠٠غ من السلمون نحو نصف الاحتياجات اليومية للشخص العادي من فيتامين "ب ٣" و"ب ١٢" و"ب ٦"، كما أنه يحتوي أيضا على فيتامين "ب ٢" و"ب ١" و"ب ٥".

### -لحوم الدجاج:

يحتوي الدجاج على ٦ فيتامينات من أصل ٨ من فيتامينات "ب"، ويتضمن بشكل خاص مستويات أعلى من كل من "ب ٣" و"ب ٦".

### -لحم البقر:

يضم لحم البقر مستويات عالية من فيتامين "ب ٣"، ويساعد في الحفاظ على الجهاز العصبي والجلد، كما يحتوي أيضا على كمية صغيرة من فيتامينات "ب ١" و"ب ٢" و"ب ٦".

### -الحليب:

يحتوي الحليب على فيتامين "ب ٢"، ويعد حليب البقر مصدرا جيدا لهذا الفيتامين، حيث يوفر كوب واحد منه الكمية التي يحتاجها الجسم، بالإضافة إلى كميات صغيرة من فيتامينات "ب ١٢" و"ب ١" و"ب ٥".

### -المحار:

لدى المحار مجموعة من فيتامينات "ب" ويحتوي على كميات عالية من فيتامين "ب ١٢"، كما أنه مصدر كبير للزنك.

### -الفاصوليا السوداء والبقوليات:

تضمن هذه المواد الغذائية كمية هامة من الفيتامين "ب ٩" الذي يساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء الصحية.

### -الخضروات الورقية:

تضمن الخضار الورقية مثل السبانخ والملفوف وغيرها، كمية هامة من الفيتامين "ب ٩".

المصدر: بزنس إنسايدر



يلعب الفيتامين "ب" بمختلف أشكاله، دورا مهما في الحفاظ على صحة الجسم، فضلا عن دعمه للنظام العصبي والجلد والأيض ومستويات الطاقة أيضا.  
ويوجد ثمانية أشكال مختلفة من الفيتامين "ب" وهي: "ثيامين" (B1)، و"ريبوفلافين" (B2)، و"النياسين" (B3)، و"حمض البانتوثيك" (B5)، و"البيريدوكسين" (B6)، و"البيوتين" (B7)، و"الفولات" (B9)، و"الكوبالامين" (B12) والذي يعرف أيضا باسم الفيتامينات المعقدة "ب".

ومن بين جميع هذه الفيتامينات، يعد الفيتامين "ب ١٢" الوحيد الذي يستطيع الجسم تخزينه لفترات طويلة من الزمن، وهذا يعني أن هناك حاجة إلى الحصول على بقية أنواع الفيتامين بانتظام، من خلال النظام الغذائي أو المكملات الغذائية.

ونظرا لأنه من الأفضل دائما الحصول على الفيتامينات والمعادن من خلال النظام الغذائي، إليكم بعض أفضل الأطعمة للتأكد من أن الجسم يحصل على الكمية المحددة التي يحتاجها من جميع أشكال فيتامين "ب":

### -البيض:

بالإضافة إلى كونه أفضل مصدر للبروتين، فإن البيض يقدم مجموعة جيدة من فيتامينات "ب" وجرعة كبيرة من "البيوتين" أو "ب ٧"، في كل من صفار البيض وبياضه، لذلك تحتاج إلى تناولهما للحصول على التأثير الغذائي الكامل للبيض.

ويجب التأكد من طهي البيض جيدا، حيث يحتوي بياض البيض النيئ على بروتين يسمى "avidin" يمكن أن يمنع الجسم من امتصاص البيوتين.

### -بذور عباد الشمس:

تحتوي بذور عباد الشمس على أعلى مستويات "حمض البانتوثيك" أو "ب ٥"، من أي مادة غذائية أخرى، حيث يوجد في الواقع في معظم الأطعمة النباتية والحيوانية، إلا أنه عادة ما يكون بكميات صغيرة فقط، ويمكن فقدانه أثناء المعالجة.



Choose a training to earn more than \$25/hr\* (\* depending on the program) - ask us how



## Citi College of Canadian Careers CAREER TRAINING DIPLOMAS

Now - evening & weekend Diploma programs available.



### Technology

Network Engineering  
Enterprise Desktop Specialist  
Enterprise Network Engineering  
Inter Network Specialist  
E-Business Dev. Eng. (Web Development) and more...



### Business

Accounting & Payroll Administration  
Office Administration & Accounting Specialist  
Business Administration  
Business Management  
Microsoft Office Training and more ...



CompTIA

Microsoft



Exchange



sage 300



Office

Financial assistance may be available for those who qualify  
more info : visit [www.osap.gov.on.ca](http://www.osap.gov.on.ca)



### Engineering

Chemical Process Engineering  
Paint & Coating Technology



### Healthcare

Medical Office Assistant  
Community Service Worker

Employer connections via career services at Diploma completion

#### Citi College of Canadian Careers

Lawrence Ave East/ Suite 305 / Toronto. ON. /M4A 2V6 1448

#### Mississauga campus

151 City Centre Dr, Suite 701, Mississauga L5B 1M7 (Opposite of Square one)

Tel: 905.281.1414 | [study@citicollege.ca](mailto:study@citicollege.ca)

**Nafisa** Shamsuddin 905.231.1423

**Manjura** Rehman 416.619.5958

[citicollege.ca](http://citicollege.ca)





رَمَضَانُ كَرِيمٌ

Authentic Taste  
*Crown Pastries*  
Fine Middle Eastern Pastries

حلويات التاج تهنيء الجالية المسلمة بحلول شهر رمضان  
المبارك أعاده الله على الجميع بالخير والسلام.  
وتفخر أن تقدم لكم أشهى الحلويات الشرقية والرمضانية.

#### Scarborough Location

2086 Lawrence Ave E,  
Scarborough, ON M1R 2Z5  
Phone# (647) 351-2015

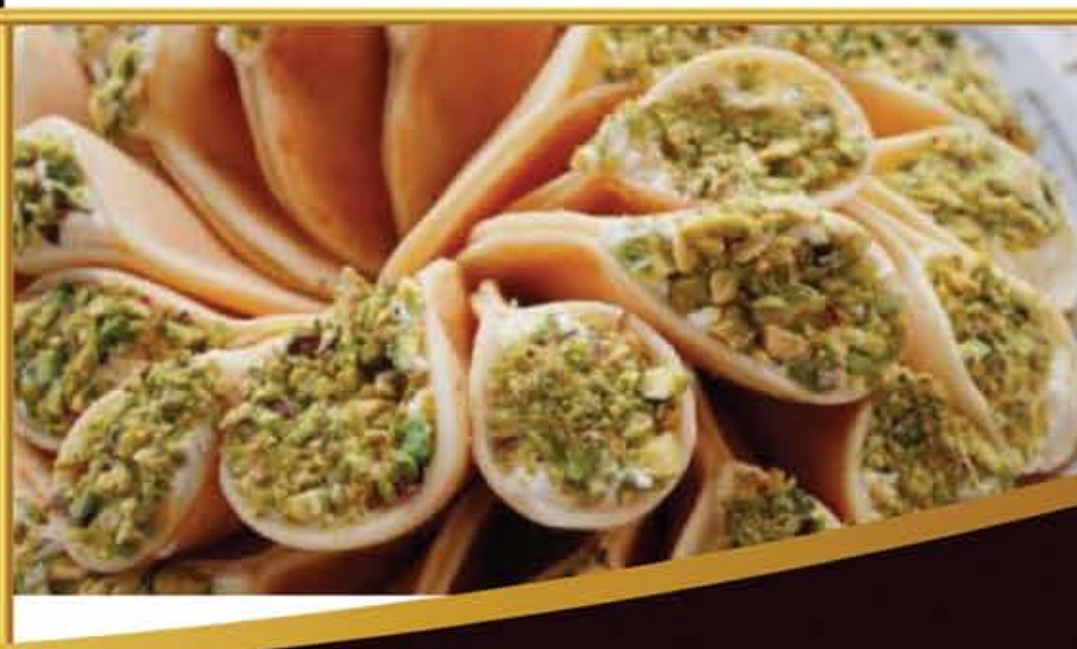
#### Mississauga Location

5083 Dixie Rd D3,  
Mississauga, ON L4W 0E6  
Phone# (905) 602-2018

E-mail: [info@crownpastriesbaklava.com](mailto:info@crownpastriesbaklava.com)  
[www.crownpastriesbaklava.com](http://www.crownpastriesbaklava.com)



crownpastries



Ramadan  
MUBARAK

في فرع ميسيساجا خلال شهر رمضان المبارك  
دوام العمل من الساعة 10 صباحا إلى 11 مساء





## جميل راتب تبرع بجميع ثروته لصالح مستشفى سرطان الأطفال



تعزمني على إزاحة كوكا كولا..

سواق تاكسي قتلته أنا ما عنديش أولاد فقالي.. إحنا كلنا أولادك...

دول تلاتة أثروا فيا أوي ومش قادر أنساهم ، وباشكرهم من كل قلبي!!...

وداعاً ”جميل راتب“

جميل راتب الرجل الذي تمتع بالأصالة والنبيل والشرف والصدق والطيبة والإنسانية..

أيام كندية تسأل الله الرحمة لروح الفنان الراحل وتشكر كاتب هذه الكلمات.

جميل راتب حرفياً كان فعلاً أصيل ابن أصول..

جميل راتب بعيداً عن الفن كان ميسور الحال

وفي الكواليس في الفن لم يكن أبداً وصولي ولا إنسان سيء مع زميله.. كان أصيلاً نبيلاً مع الكل..

جميل راتب على المستوى الثقافي كان يتحدث الفرنسية والإنجليزية والألمانية وقام بالتمثيل خارج مصر..

جميل راتب الرجل الذي لم يتغير بالمال ولا الشهرة ولا الجاه ولا الثقافة..

جميل راتب لم يأت لجنازته أحداً من الممثلين ولا الفنانين لأنهم كانوا في مهرجان مهم الجودة ، وإن كان هذا من حسن حظه ومن كرم الله عليه ، إن مافيش حد يمشي في جنازته إلا اللي زيه...

جميل راتب يقول: مرةً بتسألني مديعة في برنامج تليفزيوني عن شخصيات أحب أشكرها أثرت في حياتي ، هي افكرتُ إني هاتكلم عن ناس مشهورة ، قتلها حاب أوي أشكر ثلاثة :

سواق أوتوبيس شافني في الزمالك ، وقَف الأوتوبيس ونزل يسلم عليا..

عاملة نظافة في مطار القاهرة لم تجد ما يعبر عن إعجابها إلا إنها

كم أغبط هذا الرجل النبيل الأصيل الذي فهم بأن كل شيء إلى زوال.. إلا الإحسان.

جميل راتب ترك وصية بالتبرع بجميع ثروته لصالح مستشفى سرطان الأطفال البالغة حوالي ١٨ مليون جنيه..

جميل راتب لم يرزقه الله بأطفال ولكنه يتسبب في اسعاد ملايين الأطفال والأهالي..

جميل راتب كان عضو في نادي الزمالك وفي آخر أيامه كان يتحرك على كرسي متحرك.. كان دائماً يجمع الصغار العاملين في كافيتريات النادي ويسألهم على مرتبهم ويعطي لكل واحد مرتب شهرين وتلاتة من فلوسه..

جميل راتب تكفل بمصاريف زواج بنت أحد سيدات النظافة في النادي لما سألتها عاملة إيه وقالته إنها بتجهز بنتها ، فأعطاه ٤٠ ألف جنيه من غير أن تطلب هي ذلك..

جميل راتب الرجل الأصيل رغم أنه كان على كرسي متحرك في آخر أيامه إلا إنه لم يرد الناس اللي كانت عاززة تتصور معاه ، في الوقت اللي فيه الفنانين ولاعبى الكرة بيصدون الناس عنهم إذا رأوا إن تسريحة شعرهم غير مناسبة..

## من هو عمر الخيام الذي يحتفل Google بمولده؟



الخبز» و«أنت» و«الزهرة التي انفجرت مرة واحدة إلى الأبد ..» وكانت كل رباعية من رباعياته تشكل قصيدة كاملة بحد ذاتها بحسب ما كتب فيتزجيرالد في كتابه.

ومن خلال ترجمة فيتزجيرالد وآخرين لرباعياته، لم يجد أحد أي إجابة عن سبب اضطراب هذا الرجل العبقرى في طرح أسئلة عن الطبيعة والواقع والأبدية وعدم الثبات أو اليقين في الحياة، وعلاقة الإنسان بالله.

وأثارت كتاباته عن الشك بوجود العناية الإلهية والآخرة، اتهامات له بالإلحاد. إلا أن سبب حيرته في الحياة والعالم الحسي المادي بقي مجهولاً.

رباعيات الخيام

كانت رباعيات الخيام عبارة عن مقطوعة شعرية بالفارسية، مكونة من أربعة أبيات، كان يتغنى بها في أوقات فراغه، ويقال إنها نُشرت من قبل كل من سمعها من أصدقائه وربما نُسب إليه ما لم يقله أو ربما تُرجمت المعاني من وجهات نظر مختلفة أو أضيف إليها معانٍ أخرى.

ورجّح بعض المؤرخين أن الرباعيات ليست جميعها للخيام، نظراً لأنها «تدعو إلى اللهو واغتنام فرص الحياة الفانية»، وأن «الخيام لم يكن سوى عالماً جليلاً يتمتع بأخلاق سامية».

وأثبت المستشرق الروسي زوكوفسكي أن ٨٢ رباعية ليست للخيام، وأنه لم يبقَ إلا القليل الذي لم يُعرف له صاحب.

المصدر : عربي نيوز

### عمر الخيام شاعر فارسي وعالم في رياضيات وعلم الفلك

يحتفل غوغل في الـ ١٨ من مايو/أيار من كل عام، بمولد عمر الخيام، الذي ترك إرثاً غنياً في عالم الفن والعلوم الفلكية والرياضية. هذه لمحة عن حياته وأهم إنجازاته.

ولد غياث الدين أبو الفتوح عمر بن إبراهيم الخيام المعروف بعمر الخيام في ١٨ مايو/أيار عام ١٠٤٨، وتوفي عام ١١٢١ عن عمر ناهز ٨٢ عاماً. ولُقبت عائلته باسم الخيام، نسبة إلى عمل والده الذي عمل في تجارة الخيام.

وينحدر الخيام من مقاطعة خراسان التي كانت ضمن حدود بلاد فارس الكبرى في ذلك الوقت، لذا عُرف عنه أنه عالمٌ فارسي.

وهو معروف في العالم من خلال أبحاثه العلمية ونظريات الجبر التي توصل إليها، ورباعياته التي تُرجمت من الفارسية إلى معظم لغات العالم.

ولم يكن الخيام شاعراً فحسب، بل كان عالماً في الرياضيات وعلم الفلك واللغة والفقه والتاريخ.

التقويم الفارسي

يرجع للخيام الفضل في التقويم الفارسي الذي كان يُسمى جليلي، وتوصل إليه عام ١٠٧٤ بعملية حسابية «أدق من التقويم الغريغوري» بحسب المؤرخ جورج سارطون.

وسمح له قربه من طبقة الحكام في نيسابور (مدينة في مقاطعة خراسان، قرب مشهد في إيران) بالتمتع بامتيازات مالية من السلطان وحياة مرفهة، مما جعله يتفرغ لإجراء بحوثه العلمية ودراساته وتقلاته بين أكبر مراكز العلم، لتبادل التجارب والأفكار مع العلماء.

وهو الذي اخترع طريقة حساب المثلثات ومعادلات جبرية من الدرجة الثالثة بواسطة قطع المخروط، واستخدم كلمة (Xay) للدلالة على المجهول، وتعني شيء، وأصبحت X لاحقاً رمزاً عالمياً للدلالة على المجهول في مجال الرياضيات.

الحج في مكة

كانت سنواته في أصفهان مثمرة للغاية، عندما كان السلطان يدعمه بالمال. ولكن بعد وفاته، انقلبت أرملة السلطان عليه، وتوقف الدعم عنه.

وبعد ذلك بفترة قصيرة، ذهب الخيام إلى الحج في مكة. ثم عاد ثانية إلى نيسابور ليعمل في المحكمة. تأثر برباعياته كتابٌ من الغرب مثل الكاتب الأمريكي إدوارد فيتزجيرالد، الذي ألف كتاب الخيام.

ولم يخلُ الكتاب من العبارات الشهيرة التي لونت الأفكار الأوروبية مثل، «إبريق من النبيذ» و«رغيف





## دراسة تكشف خطرا جديدا غير متوقع للسجائر الإلكترونية

وجدت دراسة جديدة أن السجائر الإلكترونية يمكن أن تضعف قدرة الجسم على محاربة فيروس الإنفلونزا. وفحصت الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة كارولينا الشمالية، بيانات ٤٧ متطوعا من الأصحاء ممن يدخلون السجائر الإلكترونية وآخرون غير مدخنين. وخلال الدراسة، حقن الباحثون المشاركين بنفس النسخة الضعيفة من فيروس الإنفلونزا، وراقبهم لقياس الاستجابة المناعية الفطرية لفيروسات الإنفلونزا. وكما هو متوقع، كانت الأجهزة المناعية للمدخنين أسوأ في التغلب على المرض، حيث انخفضت استجابة جهاز المناعة لديهم والتي تعمل كمضاد للفيروس، ما زاد من انتشاره في أجسادهم، مقارنة مع غير المدخنين الذين قامت مناعتهم بمهاجمة الفيروس. وبذلك يفترض الباحثون أن هذا النوع من التدخين يمكن أن يثبط استجابة الجسم على المدى الطويل لفيروس الإنفلونزا. وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة، ميجان ريبولي: "على الرغم من أن دراستنا ركزت على الإنفلونزا فقط، إلا أن نتائجها يمكن أن تنطبق أيضا على أنواع أخرى من العدوى التنفسية التي تحدث طوال العام". وأضافت أن الخطر المتزايد للإصابة بالعدوى يجب أن يُنظر إليه على أنه رادع لاستخدام السجائر الإلكترونية خاصة بالنسبة لأولئك الذين ما زال لديهم نظام مناعي متطور.

المصدر: ميرور

## عمدة بلدة فرنسية يقترح توزيع «الفياغرا» على السكان بسبب قلة أعداد الطلاب

في خطوة غير مألوفة، اقترح عمدة بلدة فرنسية طريقة مثيرة للجدل بغرض تشجيع الأزواج على إنجاب الأطفال، في محاولة منه لإنقاذ مدرسة البلدة من الإغلاق، بسبب قلة أعداد الطلاب. وأصدر عمدة بلدة "مونتيرو" في شمال فرنسا، جون ديبوزي، قرارا بتوزيع حبات "الفياغرا" الصغيرة الزرقاء على الأزواج بين ١٨ و ٤٠ عاما. وقال العمدة جون ديبوزي: "الأولوية بالنسبة لي هي (إعادة الرغبة) إلى سكان (مونتيرو) الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٤٠ عاما في إنجاب الأطفال".

وأفادت صحيفة "لوباريزيان" الفرنسية بأن العمدة لم ينظر في الخدمات اللوجستية، إلا أنه صرح بأنه إذا طلبت منه صناديق من الحبيبات الزرقاء سينظر في الموضوع، مشددا على أن الهدف هو إنقاذ المدرسة.

وتابع عمدة بلدة "مونتيرو" قائلا: "مدرسة تغلق أي بلدة تموت".

تجدر الإشارة إلى أن العمدة اجتمع، يوم الثلاثاء، بعدد من المسؤولين لتحديد مصير المدرسة، وتقدم باقتراح آخر أكثر جدية، وهو فتح منطقة موازية للسكن، لاستدعاء وتشجيع سكان جدد على القدوم إلى البلدة وبالتالي زيادة عدد التلاميذ.

المصدر: صحيفة "لوباريزيان" الفرنسية

## اتبع هذه الخطوات لكي تصبح رجل اعمال ناجح



من المخطط تنفيذها مسبقا حتى يتسنى لهم تحديد الأولويات في اليوم التالي.

### • يحددون أهدافهم:

يقوم الأشخاص الناجحون بتحديد الأهداف التي يسعون لتحقيقها كي يكونوا على استعداد دائم لمواجهة أي تحديات تكون في انتظارهم.

### • يحسنون إدارة أموالهم:

حقوق الأثرياء ثرواتهم بفضل قدرتهم على إدارة أموالهم جيدا. ويعني هذا أنهم يستثمرون أموالهم بطريقة حكيمة ولا يملون من البحث الدائم عن فرص جديدة، كما يحتفظون بأجزاء من أموالهم لحالات الطوارئ.

المصدر: الان

أن يؤدي إلى أداء أفضل للأشخاص في العمل، وكذلك زيادة فرص الالتحاق بالوظائف، كما أنه يعزز القدرات الإبداعية.

### • الانشغال الدائم:

الكسل صفة بعيدة كل البعد عن الأشخاص الناجحين، بل إنه العدو الأول لهم. لذا هم يبحثون دائما على ما يشغلهم.

### • يعرفون الوقت المناسب لقول "لا":

يدرك رجال الأعمال الناجحون أن رفضهم لأي شيء سلبي أو للعمل الإضافي أو الأنشطة التي تهدر الوقت، يزيد من قدرتهم على التركيز في زيادة مستوى إنتاجيتهم.

وإذا ما قال هؤلاء الأشخاص "نعم" لكل شخص وعلى كل شيء، سيتعرض ذهنهم للتشويش ولن ينجزوا المهام المطلوبة منهم.

### • لا يشاهدون التلفاز:

وفقا لما قاله "توماس كورلي" مؤلف رواية "عادات الأغنياء: عادات النجاح اليومية للأثرياء"، يشاهد ٦٧٪ من الأشخاص الأثرياء التلفاز لمدة ساعة واحدة أو أقل يوميا. ووجد كورلي أيضا أن ٦٪ فقط منهم يشاهدون البرامج الواقعية حيث يهتمون بالقراءة أكثر.

### • يخططون ويعيدون القوائم:

من المعروف أن الأشخاص الناجحون يكتبون قوائم بالأشياء التي

أخبار الآن | دبي • الإمارات العربية المتحدة • لوتس الزغبى

من أكثر الأسئلة التي تخطر على بال الشباب، ما سر النجاح الذي يحققه رجال الأعمال في عالم البرنس المعروف دائما بـ "المغامرة" والمخاطرة؟

مما لا شك فيه أن الإبداع والمثابرة، وبالطبع القليل من الحظ هي أسباب تفسر نجاح رجال الأعمال في كل زمان ومكان، لكن أكثر رجال الأعمال نجاحا وثراء يشتركون في مجموعة من العادات وفقا لما نشرته مجلة "بزنس انسايدر":

### التأمل:

التأمل هو أكبر مساهم في أي نجاح، فالعناية بالجسد والعقل عن طريق الاسترخاء وممارسة التمارين الرياضية، وكذلك تناول الأكل الصحي وأخذ أقساط كافية من النوم، كلها وسائل تزيد من فرص النجاح في عالم البرنس.

### • الاستيقاظ مبكرا:

الأشخاص الذين يستيقظون من النوم باكرا، يكون لديهم قدرة على بدء يومهم قبل الجميع وممارسة التمارين الرياضية وإيجاد وقت شخصي لهم، وهؤلاء الأشخاص هم أكثر سعادة ونشاط.

### • العمل في شبكات:

وجدت إحدى الدراسات البحثية أن العمل في شبكات من الممكن





## عادات يمكن اتباعها للسيطرة على شراهة الطعام وإنقاص الوزن!

وسكري الحمل، الاكتئاب وبعض الاضطرابات النفسية، انخفاض مستوى السكر بالدم، والشره المرضي. يفضل في هذه الحالات مراجعة الطبيب المختص.

### - تناول الوجبات ومشاهدة التلفاز:

اثبتت عدة دراسات أن تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز يزيد من خطر الإصابة بالسمنة، وذلك لأن الأشخاص لا يمضغون الطعام بشكل جيد ويتناولون الطعام دون وعي -أثناء مشاهدة التلفاز- مما يؤدي إلى الشعور بالجوع المستمر وزيادة في الوزن.

### بعض العادات التي يمكن اتباعها للتحكم بالشهية وإنقاص الوزن:

#### • التغذية الصحية:

تناول ٣ وجبات أساسية باليوم الواحد، تناول طبق يحتوي على ٣ أنواع من الخضروات، تناول الفاكهة، الحبوب الكاملة كالشوفان، وإضافة المكسرات على الطعام مثل الجوز واللوز.

#### • حجم الصحون:

تناول الطعام بصحن صغير وفيه كمية كبيرة من الطعام يعطي انطباع بالشعور بالشبع بعد الانتهاء من تناول الطعام.

#### • الوجبات السريعة:

تناول الطعام في المنزل ٥ أيام في الأسبوع يساعد على تقليل كمية الأكل مقارنة بتناول الوجبات السريعة بشكل شبه يومي.

#### • المشروبات السكرية:

شرب الماء وعصير الفاكهة الطبيعية بدل من المشروبات السكرية والصودا يساعد على إنقاص الوزن، وهناك دراسة اثبتت أن بمجرد اتباع هذه الطريقة تساعد على خسارة ١ kg بالشهر.

تعتبر الشراهة في الأكل من أكثر العوامل المسببة لزيادة الوزن، وذلك لأن الشراهة تعطي الشخص الشعور بالجوع الدائم وتناول الطعام من غير وعي ومن دون توقف مما يؤدي إلى زيادة في الوزن.

### هناك عدة أسباب تؤدي إلى الشهية المفتوحة، لتعرف عليها في هذا المقال:

#### - عدم تناول وجبة الإفطار:

العديد من الأشخاص يظنون أن عدم تناول وجبة الإفطار هو الحل لإنقاص الوزن، ولكن على عكس ذلك فإن جسم الإنسان يعتمد على وجبة الإفطار بأنها الوجبة الأساسية في اليوم والتي تساعد على تعديل مستويات السكر بالدم وتحفز على حرق الدهون.

#### - عدم شرب الماء:

شرب الماء بشكل يومي بمعدل ٦-٨ أكواب باليوم الواحد ضروري لتنشيط الجسم وإعطائه الحيوية اللازمة وتخليصه من السموم، كما أنه يساعد على إنقاص الوزن والحفاظ على بشرة نضرة.

#### - نوع التغذية المتبعة:

على الأشخاص تناول الأطعمة السليمة التي تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف مثل الخضار والفاكهة التي تعطي الجسم احتياجاته منهم كما تعطيه النشاط والشعور بالشبع.

#### - عدم النوم بشكل كاف:

جسم الإنسان إن لم يأخذ قسط كاف من النوم يؤدي ذلك إلى تحفيز الشعور بالجوع والرغبة بتناول الطعام، المدة الطبيعية لحصول الجسم على كفايته من النوم من ٦-٨ ساعات.

#### - أسباب مرضية:

هناك عدة أسباب مرضية تؤدي إلى زيادة الشراهة، مثل زيادة هرمون الغدة الدرقية، أمراض السكري من النوع الأول والثاني

## الإسكافي مدرسا..

### يقول أسامة غريب:

كنت في زيارة إلى لندن ذات يوم عندما انكسر كعب حذائي وانفصل عن بقية الحذاء بينما كنت أسير بالشارع، فأخذني أحد أصدقائي إلى دكان صغير يعمل به إسكافي شديد الهمة والنشاط... تعرفت على الشاب وكان اسمه "باتريك" ووجدته مغرماً بالكويت ويتمنى زيارتها. تبادلنا معه الدعابة والنكات حتى خرجت من عنده ونحن تقريباً صديقان. والحقيقة أن باتريك الإسكافي الإنجليزي قد أعاد الكعب إلى الحذاء بمهارة يحسد عليها.

تمر السنوات وألتقي بالإسكافي العظيم مرة أخرى في مكان لم أتصور أبداً أن ألقاه به. كنت بصحبة صديق في إحدى المدارس الأجنبية بالكويت حيث يدرس أبنائه عندما لمحنا بفناء المدرسة مدرساً يقف في ركن يدخل الغليون في لذة واستمتاع. شعرنا باستنكار شديد أن يقوم أحد المدرسين بالتدخين داخل المدرسة وسط التلاميذ فتوجهنا نحوه ننوي تعنيفه وتوبيخه على سلوكه المعيب. عندما اقتربنا منه اكتشفت لدهشتي الشديدة أن هذا الرجل هو نفسه باتريك اللندني الذي أصلح حذائي ذات يوم. دنوت منه وسلمت عليه فلم يتذكرني، لكنني حدثته عن شعوري بالامتنان نحوه عندما ألقن عمله وأصلح حذائي بمنتهى الاقتدار. تذكرني واحتضنني بسعادة وضحكنا كثيراً وهو يحكي لي عن أمنيته التي تحققت بزيارة الكويت وأيضاً الاستقرار والعمل بها. الجميل



ريتا صموئيل

ماجستير في التغذية والمعالجة الغذائية

### • مشاهدة التلفاز:

عدم مشاهدة التلفاز أو تصفح الأنترنت أثناء تناول الطعام فذلك يؤدي إلى تناول كميات كبيرة من الطعام من دون وعي وحسبان.

تتنوع الأسباب التي تؤدي إلى الشراهة وزيادة الوزن، وبهذا المقال ناقشنا بعد الأسباب التي تؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة كما تناقشنا في بعض الحلول التي يمكن اتباعها لتفادي شراهة الطعام وبالتالي إنقاص الوزن.

لا ننسى أن على كل شخص الرجوع إلى طبيبه وأخصائي التغذية لمعرفة حالته الصحية وما يناسبه من أطعمة وعادات صحية يمكنه اتباعها للحصول على صحة متكاملة، جسم نشيط، وزن صحي.

ريتا صموئيل

ماجستير في التغذية والمعالجة الغذائية

Facebook: r.s\_nutritionista

Instagram: r.s\_nutritionista

Rita.n.samuel@hotmail.com



التدخين في المدرسة حتى وجد الناظر يدخن وكذا بقية المدرسين فلم ير داعياً لأن يكون الملتزم الوحيد.

لم ينس باتريك أن يثني على بلادنا الجميلة الطيبة السخية التي تنظر إلى كل أجنبي أشقر أنه خبير دولي لا تجوز مساءلته أو تقييمه... لكن يجوز فقط التودد إليه وطلب رضاه ومحاول الحصول على شهادة منه بأن هذا البلد جيد ويسير على الطريق الصحيح! ويا حبذا لو كتب شهادته هذه في وثيقة حتى يمكن نشرها بالصحف وتعليقها على الجدران!

سألته في ذهول: "شهادة جدارة يطلبونها من إسكافي بعد أن عملوا منه مدرساً لأبنائهم؟"

أجاب: "هذه هي بلادكم يا صديقي"



## الكلمات المتقاطعة

### إعداد محمد الحاج عبد الله

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
									١
									٢
									٣
									٤
									٥
									٦
									٧
									٨
									٩
									١٠

### الحل في العدد القادم

حل العدد السابق									
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
ح	ا	ب	ر	ن	ب	ل	ا	ل	ب
ب	ح	س		ر	ف	و	ل	ل	ا
ر	س	ا	ك			ر	ا	ج	ن
	ن	ط	و	ا	ي	ك	س	ا	ك
م		هـ	ا	د	ل	ا	خ	ا	و
ق			هـ	ن	ي		ر	ا	ك
ا	م	س		ر	ا	ت	ي	غ	
م	ك	ا	ح		ن	و	و	ل	ق
ن	س		ن	ي	ر	م	ط	و	ذ
ا	ب	ر		ي	ب	ا	ي	ن	ا



## سفير بريطانيا لدى السودان يقيم مأدبة إفطار ويؤم المصلين أمام منزله

من النادر أن تشاهد سفيرا لدولة أجنبية وهو يصلي في الشارع إماماً، متبوعاً بمجموعة من أبناء البلد. هذا ما قام به سفير بريطانيا لدى السودان، حيث أمّ المصلين أمام منزله في الخرطوم ودعاهم لمائدة إفطار، بحسب السفارة.

قام سفير المملكة المتحدة لدى السودان، عرفان صديق، " بدعوة المارة إلى مأدبة إفطار أقامها أمام منزله في الخرطوم"، بحسب ما ذكر الحساب الرسمي على تويتر لسفارة المملكة المتحدة في الخرطوم.

ونشر حساب السفارة مجموعة صور للسفير مع ضيوفه من مواطني السودان. ومن بين الصور أيضاً، تلك التي تظهر السفير وهو يصلي مع ضيوفه كإمام.

المصدر : DW

- عمودي :**
- ١- حاكم عربي خليجي
  - ٢- أحد أئمة المذاهب الإسلامية الأربعة
  - ٣- أغلظ أوتار العود / ذكية وماهرة في عملها
  - ٤- طروادة (مبعثرة)
  - ٥- صعب / زمن قديم وسحيق / من الحيوانات
  - ٦- إحدى بنات الرسول محمد (ص) / يخرج من ضرع الدابة المرضعة قبل الحليب
  - ٧- رقصة برازيلية (معكوسة) / مهنة تتعلق بتصليح السيارات
  - ٨- مدينة في مقاطعة أونتاريو قرب تورنتو
  - ٩- من أطوار القمر / عاصمة أوروبية
  - ١٠- من الأشهر الميلادية

- أفقي :**
- ١- لقب أحد الشعراء الصعاليك / ضمير منفصل
  - ٢- شاعر باكستاني مشهور
  - ٣- بحر / كتاب / اسم موصول (معكوسة)
  - ٤- سكين / تيلسكوب فلكي فضائي تابع لـ (ناسا)
  - ٥- متشابهان / للندبة / بين اثنين
  - ٦- نتجه مكان أو لرأي دون آخر / أزيد اشتعال النار
  - ٧- شخصية طريفة في الأدب العربي / صموئيل (مبعثرة)
  - ٨- اسم علم بمعنى متوعد بالعقاب / الاسم الثاني لمصلح وراهب ألماني عاش في القرن السادس عشر
  - ٩- مادة لاصقة يستعملها الصيادون لصيد العصافير / الأب (معكوسة)
  - ١٠- حر النار / فقدان العقل



## خبرة دولية: خطر اندلاع حرب نووية في أعلى مستوياته منذ الحرب العالمية الثانية

العناصر التي أشرت إليها بات أكبر من أي وقت مضى منذ الحرب العالمية الثانية .

ولاقت معاهدة الحظر النووي التي تعرف رسمياً باسم معاهدة حظر انتشار الأسلحة النووية تأييداً من الحملة الدولية لإلغاء الأسلحة النووية التي فازت بجائزة نوبل للسلام عام ٢٠١٧.

وصدق على المعاهدة حتى الآن ٢٢ دولة من الدول الموقعة عليها. وتحتاج إلى تصديق ٥٠ دولة كي تدخل حيز التنفيذ. ومن الدول التي وقعت وصدقت عليها جنوب أفريقيا والنمسا وتايلاند وفيتنام والمكسيك. ولاقت المعاهدة معارضة قوية من الولايات المتحدة وروسيا ودول أخرى لديها أسلحة نووية.

وصدقت كوبا على المعاهدة في ٢٠١٨ أي بعد ٥٦ عاماً من أزمة الصواريخ الكوبية التي استمرت ١٣ يوماً إبان الحرب الباردة بين موسكو وواشنطن ووصفت بأنها أقرب نقطة وصل فيها العالم إلى شفا حرب نووية.

وقالت دوان إنه يجب على المجتمع الدولي ألا يتجاهل خطر الأسلحة النووية.

وأضافت كيف تفكر بشأن ذلك وكيف نتصرف تجاه ذلك الخطر والتعامل مع ذلك الخطر يعني بالنسبة له أهمية كبيرة ومسألة ملحة لم يتم التعامل معها بشكل كامل في مجلس الأمن (التابع للأمم المتحدة)

المصدر : اخبار الان

### أخبار الآن | جنيف - سويسرا (رويترز)

قالت خبيرة أمنية كبيرة بالأمم المتحدة يوم الثلاثاء إن الخطر من استخدام الأسلحة النووية بات الآن في أعلى مستوياته منذ الحرب العالمية الثانية واصفة ذلك بالمسألة العاجلة التي يتعين على المجتمع الدولي التعامل معها على نحو أكثر جدية.

وقالت ريناتا دوان مديرة معهد الأمم المتحدة لبحوث نزع السلاح إن كل الدول التي تملك أسلحة نووية لديها حالياً برامج للتحديث النووي وإن المشهد الخاص بالرقابة على الأسلحة يشهد تغيراً لعدة أسباب منها التنافس الاستراتيجي بين الصين والولايات المتحدة.

وقالت للصحفيين في جنيف إن الترتيبات الخاصة بالرقابة على الأسلحة التقليدية تتلاشى أيضاً نتيجة ظهور أساليب جديدة للقتال مع تزايد انتشار الجماعات المسلحة والوسائل التكنولوجية الجديدة التي طمست الخط الفاصل بين الهجوم والدفاع.

وأضافت أنه مع تعثر محادثات نزع السلاح على مدى العقدين الماضيين وقعت ١٢٢ دولة على معاهدة لحظر السلاح النووي لأسباب تتعلق بالإحباط وأخرى من منطلق إدراك المخاطر.

وقالت أعتقد أنها دعوة حقيقية للإدراك، وهذا شيء مفقود في التغطية الإعلامية للقضايا، بأن مخاطر اندلاع حرب نووية أصبحت كبيرة الآن على وجه الخصوص وإن خطر استخدام الأسلحة النووية فيما يتعلق ببعض



# أربعة عشر مهنة قديمة انقرضت في دمشق الشام



الدومري

للناس بشكل فني بسيط، في المقاهي، وكثيراً ما يجري حوار بين شخوصه "كراكوز وعواظ" الورقية أو الجلدية عبر تحريكها في الظل بأصابعه العشرة بخفة وسرعة ويتكل بأصوات مختلفة للتمييز بين الشخصيات، حتى انه قادر على إعطي أصوات عراضة بأكملها، ويمثل مشاهد صاخبة وحربية أحياناً في براعة نادرة.

**الدومري:** من يحمل النور الى الشوارع والجوامع، يشعل الفوانيس في الأزقة والحارات، وهي كلمة قديمة تعني "الفوانيسي" باللغة التركية، أحيائها الفنان علي فرزات عبر صحيفته، وجسدها الفنان حسام تحسين بك في مسلسل "ليالي الصالحية".

**المخرز:** يهودي يدور في شوارع دمشق لتصليح أوعية وزبادي "الصيني" المكسورة، عبر "المخرز" عن طريق دمج قطعتين بخيط وسلسلة تثوب، تشوه الوعاء ولكنها تحفظه من التلف.

**اليهودي العتيق:** بائع البسة ومفروشات قديمة، يدور في الشوارع منادياً، "يللي عنده تخوتة، يللي عنده لحوفة، يللي عندو حرامات". يقوم بشراء الألبسة القديمة، مقابل مبلغ من النقود، أو تبادلها بكاس أو صحن أو أي أداة مطبخية.

**الدقاق:** تصلح لعدة مهن، منهم من يدق الصوف، ولكن المنقرض منها هو دقاق الخيط على الأقمشة وتحديد اللحف أو الصاية.

**البيطار:** من يركب ويثبت حدوة الأحصنة، وكان ماهراً في دمشق حتى منتصف القرن العشرين، حينما تراجع اعتماد الناس على الأحصنة مقابل ركب السيارات الحديثة.

**الطرابية:** بائع التراب المتواجد حصراً عند باب السلام، المزود الرئيسي لجميع المعمارين يومها، والذي كان يضع التراب على حمير، ومن هنا جاء مثل: "رايح جاي مثل حمير الطرابية".



الندابة



الملقن



البيطار



الدقاق



الندابة



المصور الخارجي

حول قالب نحاسي ثم يغطيها بالجوخ ويقوم بتثبيتها بمكبس خاص، ثم تأتي بعد ذلك مرحلة الكي وهي المرحلة النهائية قبل تثبيت الزر ليصبح الطربوش جاهزاً. اشهر من لعب هذا الدور الفنان الراحل فهد كميكاكي، بشخصية "أبوفهمي" في فيلم "خياط للسيدات".

**الداية:** أو القابلة، تقوم بتوليد النساء، وتقطع الحبل السري للمولود وتساعد على التقاط أنفاسه الأولى. الداية كانت صاحبة مكانة مهمة في المجتمع، وهي مختلفة عن القابلة القانونية الموجودة اليوم، لأنها لم تكن متعلمة ولا تستخدم أي وسيلة طبية حديثة في عملها. اشهر من لعب هذا الدور النجم الراحل نبيل خزام في مسرحية "كاسك يا وطن"، والفنانة هدى شعراوي في مسلسل "أيام شامية" و"باب الحارة".

**الندابة:** سيدة يتم استئجارها من قبل عائلة المتوفي، كي تدب عليه قبل وبعد خروج الجنازة "بعيد من هون" كما يقول أهالي دمشق بصوت عالي ورنان. لعبت هذا الدور النجمة يارا صبري في الجزء الأول من مسلسل "الحصرم الشامي".

**الملقن:** أحد أهم ركائز المسرح أيام زمان، يجلس على خشبة المسرح، داخل الغرفة المخصصة له، واسمها "الكبوشية"، حاملاً النص بين يديه وناقلاً تركيزه بين الممثلين لتكثيرهم بأي حوار قد يفوتهم. الفنان الراحل رفيق سبيعي بدأ حياته ملقناً وكذلك الفنان أيمن زيدان.

**المصوراتي الخارجي:** حاملاً كاميراته القديمة وعطائتها من القماش الأسود، اعتاد على الطواف داخل الشوارع بهدف تصوير الناس وإعطائهم صورهم مقابل مبلغ من المال، وكان يسمى شعبياً بستوديو "بحبش".

**الكركوذاتي:** أو المخايل، يتابع الأحداث التي تدور في البلد لنقلها

سامي مبيض  
هناك عدة مهن دمشقية بقيت مستمرة في المجتمع من الناحية الفولكلورية فقط، مثل الحكواتي، وأخرى قديمة جداً ولكنها مستمرة في دمشق ولو بشكل مختلف مثل "الخطابة" و"العرض حال جي". أما عن المهن التي غابت كلياً عن عالمنا فنذكر منها:

**السقا:** العامل المسؤول عن تنظيف الشوارع عند الفجر أو وقت المغيب، وإيصال المياه الى المخازن والجوامع والمنازل، يحمل على ظهره كيساً مصنوعة من جلد الماعز يملأه بالماء قبل "سقاية" الشوارع والحدائق. المهنة انقرضت مع بدء عمل شركة مياه عين الفيحة مطلع عهد الانتداب، ووصول الماء الى كل بيت.

**المبيض:** كانت مهنة معروفة في زمن انتشار الأوعية النحاسية قبل "اختراع" الألمنيوم (أو الألامينو كما يسمونه أهالي دمشق) وكان مبيض النحاس يتجول في الأحياء وينادي لتأتيه النساء بالأوعية النحاسية لكي يبيضها عن طريق مسح ملح خشن أو حتى بعض الرمال على سطح الوعاء لتنظيفه بقطعة خيش، قبل أن يضعها على نار لتحمي حرارتها ويظليها بالتصدير وهو يؤدي حركة صعبة، يلف جزعه في الاتجاهين بصورة متتالية، مقاوماً الحرارة. آخر "مبيض" حقيقي شاهده كان منذ حوالي خمسة عشر سنة في منطقة الشعلان. اشهر من لعب دور المبيض الفنان هو زهير عبر الكريم في مسلسل "الدغري" عام ١٩٩٢.

**الطرايشي:** المختص بصناعة وصيانة وكى الطرايش، وإصلاح أي كسرة أو عوج قد يصيبه (حيث كانت الخامات أحياناً تستورد من النمسا). كانت مهنة معروفة ومحترمة حتى مطلع السبعينات عندما بدأت تراجع بسبب تخلي الناس عن طرايشهم، تماشياً مع الحداثة. كان «الطرايشي» يجهز هياكل الطرايش من الخوص على حسب أكثر المقاسات المشتركة لرؤوس الناس، ثم يقوم بوضعها



# المسلسلات ذات الطابع المشترك في المقدمة

## «دقيقة صمت» حديث الشارع



عامر فؤاد عامر

اللافتة، وانتقاء نجوم حاضرة بقوة على مستوى الوطن العربي " تيم حسن، منى واصف، سيرين عبد النور "، و"قصي خولي، نادين نجيم، معتصم النهار" وغيرها من العناصر التي جعلت للأعمال وزنها بين باقي المسلسلات.

لم توفق باقي الأعمال في حضورها، كذلك التي أشرنا إليها أعلاه، فمنها لم يتابع كما يجب بسبب شرطية العرض، فمسلسل "ورد أسود" ذي الطابع السوري الجزائري، كان مزيجاً جديداً، بقصة محبوبة بقوة "جورج عربي"، وإخراج مهم "سمير حسين" لكن العرض الحصري على قناة الشروق الجزائرية لم يعطه انتشاره في الشارع السوري، كذلك "العاشق صراع الجوّاري" الذي تميّز فيه الفنان غسان مسعود بأداء شخصية الحلاج، ومن المتوقع صده بعد رمضان، لأسباب متعددة منها عدم عرضه على شاشة محلية.

كانت تلك أهم الأعمال التي حققت تميزاً في حضورها هذا الموسم، بعد موازنة النص، والإخراج، والممثل، كعناصر أساسية في نجاح العمل الدرامي التلفزيوني وجذب الشارع، والتي لم تطبق على باقي المسلسلات ذات الصبغة البيئية ومسلسلات الكوميديا وغيرها، وبصورة عامة يمكن القول بأن الموسم كان أفضل من سابقه، على الرغم من أن الأعمال ذات الإنتاج المشترك غطت بصداها على أعمال الإنتاج المحلي.

الإنسان في سوريا وما حولها بصورة عامة. لكن خصوصية الإخراج لعبت دوراً أساسياً، فكانت بارزة في "ترجمان الأشواق" بكوادر ولقطات مدهشة لمدينة دمشق، التي انفرد بها المخرج محمد عبد العزيز دون غيره، وكذلك لـ "مسافة أمان"، والتي تعدّ خصوصية قريبة من الإنسان السوري في حميمية اعتدناها من المخرج الليث حجو، أمّا فيما يتعلق بأداء الممثلين فالثلاثية التي قدّمها عباس النوري، وغسان مسعود، وفايز قزق، كانت متقنة إلى حدّ مرضي، في حين أداء الممثلين الشباب في الترجمان كان عنصراً مهماً زاد من جمالية العمل، أمّا "مسافة أمان" فوجدانيات الشخصيات التي شحنت العمل بأداء لافت لسلافة معمار، ونادين تحسين بك، وكاريس بشّار، وعبد المنعم عمايري، وغيرهم، كان شحناً عاطفياً يثير الشجن، ولهذا المستوى محبّوه ومتابعوه، أمّا "عندما تشيخ الذئاب" وهو الرواية المحوّلة إلى نصّ تلفزيوني، فقد لعب مهمّله ما استطاعوا، على الرغم من ثقل الشخصيات في الرواية، ولا يمكن هنا إلا والإشادة ببراعة سلوم حداد في التعاطي مع الشخصية لدرجة مذهلة.

أيضاً كان لمسلسلي "الهيئة الحصاد" و"خمسة ونص"، حضورهما القوي، فالإنتاج الضخم، منحهما إقتاناً في صناعة الصورة، وإدارة الممثل الجيد، وتصدير لغة فنيّة عالية في الإخراج، بالإضافة للإعلان القوي والشارات الغنائية الفاتنة، والموسيقى التصويرية

ما الذي أحرزته مسلسلات موسم ٢٠١٩ سؤال لا بدّ من طرحه أولاً، فبعد متابعة الجمهور للعديد من مسلسلات الدراما السورية، أفرزت المشاهدة غثها من سمينها، إذ يبقى للشارع دوره الفاصل في تمييز أهمية تكامل عناصر العمل، من دون إهمال عنصري التشويق والمتعة في المتابعة، ناهيك عن الفائدة التي يستقيها من مقولة العمل، وغيرها من الجوانب التي يراها المتلقي مفيدة له، ولا بدّ هنا من الإشارة إلى مسلسل "دقيقة صمت" للمخرج شوقي الماجري، والكاتب سامر رضوان، الذي شحّن الشارع في هذا الموسم بطاقة من الانتظار لمعرفة ما الذي سيحدث مع أبطال العمل بين يوم وآخر، فكان تكامل عناصر المسلسل حالة يُشار إليها بالتفوّق على معظم الأعمال التي تمّ عرضها، فبين محبّ لهذا المسلسل وكاره له، اضطرب الموقف، بل أصبح الكثير من المشاهدين يبحثون عما يصرّح به الكاتب، والناطق باسم شركة الإنتاج، وأبطال العمل، وغيرهم، وهذا إن دلّ على شيء فيدلّ على ثقل العمل ودلالته.

نشير من جانب آخر إلى أن مسلسلات "ترجمان الأشواق" و"مسافة أمان"، و"عندما تشيخ الذئاب" حققت حضورها القوي، فيُحسب لقوّة النصّ أولاً كعنصر يشدّنا للمتابعة، كما أنها أعمال ذات بعد وجداني، جسدها الممثلين؛ فكانت قريبة إلى حدّ ما من هموم وأفق







بقلم: هدى البني

صدم أنام بشدة عندما تعرف على والدها وانهر بسماحته وعطفه على أسرته وأدبه مع زوجته. وكان هذا الأب داعية مسيحياً مؤمناً ومخلصاً " هذه بركة الرب يا بني، الرب الرحيم الذي أنعم علينا بالحياة والصحة والأسرة، وهذه بركة يسوع في قلوبنا، رسول المحبة والسلام ". أمضى أنام ليلاً عديدة باكياً قهره. ثم تنصر وأحس بالسلام لأول مرة في حياته، ثم تزوج صديقه سناء، وافتتحا سوياً حضانة أطفال يعلمان فيها الحب والود والتسامح.

يتبع في العدد القادم...

قبل سنين عديدة حاملاً معه جراحاً عميقة من الماضي. نشأ في كازاخستان من أبوين مسلمين. الأب رجل متعصب جداً، فظ، غليظ القلب وسليط اللسان، والأم امرأة جاهلة لا حول لها ولا قوة. كان أبوه يؤمن بالقوة فحسب: اللسان والعضلات والسلاح. كان يعنفه وإخوته بشدة، ينهرهم إلى الصلاة نهرأ. ذكر لي أن والده أدمى قدميه من الضرب بالعصا مرة وهو في الثامنة من عمره عندما كذب بخصوص الوضوء ثم فسد عليه أحد أخوته. وفي مرحلة البلوغ، كان مهتماً جداً باكتشاف صنف النساء مثل أي شاب آخر، غير أن أباه توعد له باللعنة وبجهنم كلما تابع نظره شابة حلوة. وعلى صعيد آخر كان أبوه في بيئة ومحيط يعتبرون أنفسهم بأنهم "مجاهدون"، وأن رسالتهم في الحياة هي محاربة الروس والكفرة، وأن أرواح هؤلاء الآخرين يجب أن تحصد تقدمه لله ووسيلة تقرب إليه، وكانوا يتفاخرون بتفاصيل "الجهاد" الذي يقومون به على نطاق مجتمعاتهم الصغيرة. في هذا الجو، هربت أم (أنام) بسرعة بسبب قسوة الحياة وزوجها الذي يكبرها بعشرة أعوام، ولم تعد تكفي احتياجاته، وباعتبار أن الشرع يسمح للرجل بأربع نساء، فقد اختار الأب شابة من صديقات ابنته الكبرى. ومع أن أنام يؤمن بأن كل نفس تموت حين يأتي أجلها، لكنه يحمل أباه مسؤولية موت أمه من الحسرة، فقد كانت زوجة مطيعة، أحبت زوجها بصدق وبعد عشرة وإخلاص السنين الطوال، ألمها أن تصبح مهجورة بالكامل وأن ترى من اعتبرته "ربان السفينة" وقائد الأسرة يلهث ليرضي شابة صغيرة. سمع (أنام) بالهجرة إلى كندا بعد وفاة أمه مباشرة فشد الرحال على الحال، وفي البلد الجديد تعرف على صبية مسيحية لطيفة من أصل كازاخستاني أيضاً، نشأت في أسرة أثمر عليها إيمانها بالبركة والسلام والسرور.

## أومن

"الإيمان هو أساس الفضائل وسند العزائم في الشدائد ونور الأمل في الصدور وعماد الرضى وسكن النفوس إذا أوحشتها الحياة وعزاء القلوب إذا نزلت بها المصائب."

### مقولة في الوعظ الديني

لم أجد افتتاحية لهذا القسم من الكتاب خيراً من أغنية مشهورة لفيروز، أطربت أسماعي صباحاً عند الاستعداد للانطلاق إلى العمل:

أومن أن خلف الحبات الوادعات تزهوجنات  
أومن أن خلف الليل العاتي الأمواج يعملو سراج  
أومن أن القلب الملقى في الأحزان يلقي الحنان  
كلي إيمان - إيمان - إيمان  
أومن أن خلف الريح الهوجاء شفاء تتلو الصلاة  
أومن أن في صمت الكون المقل من يصغي لي  
إني إذ ترنو عيناى للسماء، تصفوا الأضواء، تلو الألحان  
كلي إيمان - إيمان - إيمان

من هو الله؟ أين هو؟ ولم لا نراه؟ هل هو صبي أم فتاة؟ هل هو لطيف؟ كيف نعرفه؟ أسئلة كثيرة فاجأتني بها لأول مرة ابنتي ذات الخمسة أعوام ونحن في طريقنا إلى الحضانة. من عادتني أن لا أرتجل، لذلك وعدتها أن أجيبها في المساء لضيق الوقت، علي أن أجد الطريقة المثلى للشرح الطويل.

استقبلها مني مدير وصاحب الحضانة اللطيف باسم. أثناء الطريق إلى عملي مشياً، استرجعت في ذهني قصة هذا المدير (أنام) التي حكاها لي في أحد الأيام. هاجر (أنام) إلى مونتريال

## الحصار التقني

بخطورة الأمر بل وربما لإرادة الحكومات الاستبدادية بها وموافقة مصالحها لذلك الحصار.

تسارع التطور التقني وظهرت البرمجيات وأنظمة التشغيل التي تعمل من مصادر مركزية والتي يصعب قرصنتها أو سحبها بدون إذن الناشر الرئيسي لها أو بسبب ارتباطها برمجيا بأنظمة التشغيل وبعض هذه الأنظمة والبرمجيات يستخدمها مئات الملايين من الناس مثل أنظمة تشغيل أبل وأندرويد ونظام تشغيل كروم وغيرها.

بعد هذا التسارع التقني وبروز الصراع الاقتصادي بين الولايات المتحدة والصين قررت الحكومة الأمريكية تصعيد ذلك والبدية بحصار جديد من نوعه وتم إصدار القانون الخاص بذلك والذي التزمت به مؤخراً عدة شركات، أهمها غوغل، ولأول مرة في تاريخ العالم يتم فرض حصار على برمجيات تؤثر على مئات الملايين من الأشخاص المستخدمين لهواتف هواوي الصينية الذين لن يستطيعوا تحديث هواتفهم أو تطبيقاتها إلى أي إصدارات مستقبلية منتجة من غوغل خلال الشهور والسنين القادمة.

كان رد شركة هواوي الصينية أنها ستعمل على تطوير برامجها الخاصة بهواتفها ولا يخفى على المتابعين أنها تفوقت ببعض المجالات على الشركات الأمريكية وهذا الموضوع لن يكون عائقاً لها الآن بعد وصولها لمرحلة متقدمة من التقنية.

يذكر البعض أن أحد أسباب دخول الولايات المتحدة للحرب العالمية الثانية كان القلق من التطور التقني الألماني وهذا القلق هو شيء

عبر التاريخ وحتى القرن التاسع عشر سمعنا وقرأنا عن حصار القلاع والمدن بعد زحف جيش ما لقتال جيش آخر وكان هدف ذلك الحصار منع وصول أي نوع من الغذاء أو الرسائل أو الأسلحة وعمل عزل كامل للطرف المحاصر بهدف إنهاكه وكسر معنوياته ثم إجباره على الاستسلام.

تطور هذا الحصار لاحقاً وحتى القرن الحالي وأصبح له تطبيقات مختلفة مثل منع ارسال معدات وأغذية أو أدوية معينة ضرورية (أوكمالية) للطرف أوالدولة المحاصرة أو يتم فرض حصار اقتصادي يفرض عدم بيع وشراء سلع أو تعاون تجاري معها وعادة يكون الطرف الذي يفرض هذا الحصار مهيمناً على دول كثيرة ولديه تحالفات تجارية كبيرة حول العالم.

جميع الحصارات السابقة كانت على أمور ومواد مادية ملموسة ولكن مع تطور التقنية خلال الأعوام الماضية بدأ يتطور معها نوع جديد من الحصار وهو ما أسميه: الحصار التقني.

بدأ الحصار التقني بشكل تدريجي غير مؤثر منذ تطور البرمجيات والأنترنت وكانت الدول المتقدمة في هذا المجال تفرض عدم تصدير برمجيات معينة لدول أخرى، كمثال على ذلك منع تصدير نسخ من المتصفحات التي تدعم نظام تشفير عالي إلى دول معينة والسماح بالمتصفحات التي تعمل على نظام تشفير أسهل يمكن كسره أو اختراقه لمن يملك الأدوات المناسبة. لم يكن هذا الحصار وما شابهه خلال السنوات الماضية (بعد انتشار النت) ذا قيمة عالية بالنسبة لتلك الدول أو الشعوب لاختلاف أولوياتها وعدم وعيها



محمود الجسري

طبيعي لأي امبراطورية قوية تجد من ينافسها بشراسة وبشكل مفاجئ والتسارع الذي أدى لهذه المفاجأة هو نتيجة طبيعية أيضاً للتطور التقني الذي تجاوز سرعة التبدل السريع بين عصر الزراعة والصناعة.

في المستقبل قد نشاهد حظر محركات بحث وخدمات أساسية مشابهة لمجموعات أو دول. بل ربما أن هذه الفكرة قد وردت بشكل حقيقي لدى جهات كثيرة وخلال ٢٠١٩ بعض الدول استبقت الأمر وأجرت تجارب لقطع كل شبكاتها الداخلية عن الشبكة العالمية بشكل كلي لمدة محددة لمعرفة ماذا سيجري في حال حصول هذا الانقطاع وإجراء خطوات استباقية لسد أي خلل أو نقص في حال حدث ذلك.

ربما ستظهر الأيام أن الهيمنة التقنية ستكون منفصلة عن الهيمنة العسكرية، إن لم تتدخل الأخيرة لفرض إرادتها، خاصة وأن المجال التقني يمكن تطوره وظهوره بشكل مفاجيء وسريع كما اثبتت السنوات القليلة الماضية.



# يقولون: على قدر المحبة يأتي العتاب



إعداد فاطمة خوجة

ويرتقي عن صفات الأمور وأن لا يبالي ولا يقف عند الأشياء الثانوية والصغيرة. إن الحياة أصبحت قاسية وكل منا يمر بظروف ربما مادية أو عاطفية أو إجتماعية أو لربما جميعها تحمل في طياتها ضغوطات، حنين وشوق، إنكسارات، خيبات، وفقد، تجعل كل شخصاً منا اشبه ببركان قابل للإنفجار بأي لحظة أو أي موقف نمر به لتجنب قدر المكان من لا يسمعنا من لا يفهمنا من لا يبرر لنا ويتقبلنا كما نحن.

-كن مهذباً ولا تستعمل كلمات وعبارات جارحة وفيها كلمات خارجة عن الأدب ولا تتعدى الخطوط الحمراء الذي لربما تخسره للأبد إن تجاوزتها .

-لا تكثر العتاب فالإنسان الكثير اللوم والعتب يوتر الأجواء ويشحنها ويصبح وجوده غير محبذ .

-أخيراً لا تعطي كثير من التبريرات والتفسيرات لكل تصرف تقوم به وتثبت أنك لم تقصد هذا وذلك، إن من يحبك سيفهمك ويتفهمك، ومن يريد بقائك وتمسك بك سيغض طرف عينيه عن ذلتك وهفواتك، ومن يريد ان تكون الأفضل سينصحك ويشجعك بكل عمل تقوم وستقوم به. وعن هذا الصدد يقول الدكتور فتحي طعمانة إخصائي علم الاجتماع: إن هناك أشخاص تقوم حياتهم اليومية على العتاب والنقد ويشترطون ان يقدم لهم الآخرين الأعذار والتوضيحات لكل تصرف يزعمهم وكثير منهم يعتقدون أن الآخرين على خطأ دائم وأن رأيهم هو الصواب، هؤلاء يعانون من عقد نفسية ونظرة دونية لكل من حولهم وغالباً ما يكون شخصاً منعزلاً إجتماعياً وحتى ممكن أسرياً بحجة ان لا احد يفهمه ولكن هو بالنهاية هو لا يسمع إلا لصوته ولا يتقبل ويحب إلا ذاته .

أخيراً عزيزي القارئ: إن للأصل في الانسان السوي أن يترفع

يقولون العتاب على قدر المحبة، والعتاب صفاء للنفوس وراحة بعد الخصام والجفاء، ولكن العتاب لا يكون أسلوباً فعالاً إلا إذا استخدم في الوقت المناسب ومع الشخص المناسب الذي يتقبل العتب بكل صدر رحب دون تكبر ولا تعالي، يقول عمر بن الخطاب رضي الله عنه **لا تقطع آخاك على ارتياب، ولا تهجر دون استعتاب**

ولكن كيف يكون العتاب راقياً وأن يتقبله الآخر دون مشاحنات وعصبية من الطرفين، وأخذ النتيجة المرضية المرجوة منه الذي غالباً ما نعاتب بطريقة عشوائية عاطفية تنافسية لكل منا يريد أن يثبت للآخر أنه على حق وأحياناً بطريقة قاسية وفظة على حسب مدى الجرح والأذى بداخلنا من الشخص الآخر، لكن الإنسان قابل للتغير والتعلم والرقى للأفضل طالما لديه الرغبة في التطوير الذاتي والسمو الأخلاقي . وهذه بعض الخطوات أو النصائح لعتاب إيجابي ببناء:

-ضع النقط على الحروف حدد بدقة الأشياء التي أزعجتك بالفعل ولا تخرج عن الموضوع والذهاب لأمر تجاوزتها منذ زمن وذلك للحفاظ و البقاء على الود الذي بينكم.

-لاتوجه ولا تسكب إتهاماتك كزخ المطر حتى لا يضطر الشخص الآخر للدفاع عن نفسه طوال الوقت ويخرج عن شعوره.

## الموت الخلوي المبرمج ... حينما تتساقط أوراق الخريف



للبروتين .مسرح هذه المحاكمة هو الميتوكوندريا مصنع الحياة والموت في آن واحد فهي معقل التنفس الخلوي وأنتاج الطاقة وفي الوقت ذاته هي نقطة البداية لموت الخلايا المبرمج . وفي المقابل، فإن المسار الخارجي لموت الخلايا المبرمج وفيه يتم حث الخلية على الانتحار بواسطة تنشيط مستقبلات الموت مثل مستقبلات Fas على غشاء الخلية المستهدفة، حيث ترتبط مع عامل تنخر الورمي (TNF) من أجل تحفيز موت الخلايا المبرمج.

هناك توازن دقيق ومستمر بين العوامل المنظمة لموت الخلايا المبرمج والعوامل المضادة للموت الخلوي المبرمج. إختلال هذه الإلتزان يؤدي إلى تنشيط الأمراض. ومن الأمراض التي ترتبط بزيادة الموت الخلوي المبرمج: الأيدز ومرض الزهايمر ومرض باركنسون واحتشاء عضلة القلب والسكتة الدماغية بينما الأمراض التي ترتبط بأنخفاض الموت الخلوي المبرمج هي: أمراض المناعة الذاتية ومرض السكر و العدوى الفيروسية وسرطانات الدم حيث أن السمة البارزة في المرحلة المتأخرة للإنتشار الورمي الخبيث هي اكتساب الخلايا السرطانية صفة مقاومة الموت الخلوي المبرمج .

هذا الوجه الآخر لموت خلايانا والذي امطنا اللثام عنه هو معين لا ينضب بالنسبة للباحثين للاستفادة من خلاله في مقاومة الأمراض وكبح جماحها.

د.محمد فتحي عبد العال

صيدلي ومجستير في الكيمياء الحيوية

× ثُمَّ خَلَقْنَا النَّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَّوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا» (سورة المؤمنون الآية: ١٣-١٤).

الدهش أن الموت المبرمج للخلية لا يتوقف دوره عند ذلك بل هو لاعب أساسي في نظام مناعة الجسم، فلولا ما استطاع الجسم التصدي للأمراض حيث يتخلص من الخلايا المعطلة والتي لو استمرت في الحياة لهددت حياة الإنسان كما يقوم بتنشيط الخلايا المسؤولة عن مقاومة الميكروبات الضارة، بل ومن اللافت للنظر أن النبات أيضاً يعتمد الطريقة ذاتها لمقاومة العدوى بالميكروبات، والتخلص من الخلايا التالفة، وكذلك في حالة تساقط أوراق الخريف.

هناك ملامح شكلية خاصة تميز الموت المبرمج للخلايا عن الموت المرضي للخلايا والمعروف بالنخر (cell necrosis) وهو الموت الناتج عن ضرر أو أذى حاد مثال ذلك عندما يتوقف الدم عنها ومن ثم حرمانها من الأكسجين حيث تنتفخ الخلية مما يؤدي إلى انفجارها وتناثر محتوياتها الي الخلايا المجاورة ملحقة بها الضرر ومعدثة التهاب .بينما الموت المبرمج للخلايا يميزه عدد من التغيرات الشكلية المعروفة والتي تشمل: انكماش حجم النواة، وتكسر جزيئات الحمض النووي الدنا الي قطع صغيرة، وظهور فقاعات في الغشاء البلازمي ثم انشطار الخلية ذاتها الي عدد من القطع التي تسمى أجسام الموت المبرمج للخلايا وتكون محاطة تماما بالغشاء النووي مما يحمي الخلايا المجاورة من المواد الضارة التي تحتويها هذه الخلية الميتة ويكتمل هذا السيناريو المتقن بأبتلاع الخلايا البالعة الكبيرة (Macrophages) لهذه الخلية الميتة.

يتخذ موت الخلايا المبرمج مساران رئيسيان هما المسار الداخلي والمسار الخارجي. يتمركز المسار الداخلي تبدأ الإشارات القاتلة من داخل الخلية وتعتبر مجموعة بروتينات Bcl-2 في هذا المسار بمثابة القاضي الذي يصدر حكمه علي الخلية بالموت أو يسمح لها أن تبقى علي قيد الحياة فما أن يصدر الحكم حتي يتم التنفيذ بواسطة أنزيمات الموت أو caspases وهي أنزيمات محللة

هل تعلم أن لخلاياك وجها آخر خفي !!؟ فهي تفكر وتتخذ قرارها وتؤثر وتتأثر بمحيطها، بل يصل الأمر بها الي التضحية والفداء من أجل الحفاظ علي صحتك ففي حقيقة مدهشة توصل الباحثون أن الخلية الحية تحمل في طياتها بالإضافة الي النظام الذي يضمن حياتها بكل ما يستلزمه ذلك من أنشطة بيولوجية ففي المقابل وعلي غرار طريقة الهاراكيري اليابانية في الانتحار كي ينقذوا أرواح أفراد قواتهم فالخلية تحمل أيضا آلية ذاتية للفناء والتضحية بالذات من أجل صحة الأنسان . هذه الآلية تخضع لجينات خاصة مسئولة عن انتاج بروتينات معينة تخضع لنظام محكم ومن هنا كانت التسمية لهذه الآلية بالموت المبرمج للخلايا (بالإنجليزية) programmed cell death أو Apoptosis وقد جاء اختيار الكلمة اللاتينية Apoptosis والتي تعني سقوط الأوراق من الأشجار لتمييز الموت الخلوي المبرمج والذي يقع تحت ظروف فسيولوجية عدة أو ظروف مرضية عن أنواع الموت الخلوي الأخرى. ولأن عملية الموت المنظمة للخلايا والتي تسير وفق برنامج شديد التعقيد متشابهة آليات بين الخلايا الحيوانية عامة فما أروع دقة القران حينما يصور هذا الموت ونظامه المحكم في قوله تعالي: (نَحْنُ قَدَرْنَا بَيْنَكُمْ الْمَوْتَ وَمَا نَحْنُ بِمَسْبُوقِينَ) (الواقعة: ٦٠).

موت المادة الحية هو جزء هام وضروري لدورة حياة الكائنات الحية ولهذا كانت حكمة الله عز وجل في تقديم الموت علي الحياة وجعل الموت الأصل في قوله تعالي: (الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ) (المك: ٢) فالموت المبرمج للخلايا عملية مننظمة ومنظمة في الوقت ذاته ولولاها ماكان التكوين الجنيني، فمنطقة الأصابع عند نشأة الجنين تكون كتلة واحدة لا يظهر فيها أية أصابع مما يستلزم معه أن تموت الخلايا في المواقع الفاصلة بين الأصابع حتي تتمايز الي أصابع محددة ويعتبر القران معجزا في الإشارة الي مراحل تطور الجنين من مظهر غير متميز إلى مظهر إنساني متميز في قوله تعالي «جَعَلْنَاهُ نَطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ





**5130 Dixie Road, Mississauga , ON (289) 521-2699**

**Monday - Friday : 11am - 9pm | Saturday - Sunday: 12pm - 9pm**

**BURRITBOYZ.ca**



## عبقرية «القائد» تتجلى وقت الأزمات..

العبقرية ليست في فكرة الحل ، إنما كانت العبقرية في الطريقة التي أعلن بها رئيس الشركة البرنامج ، فقد قال للموظفين :

" It's better that we should all suffer a little, than any of us should have to suffer a lot ."

بمعنى: الأفضل أن نعاني جميعا القليل .. بدلا من أن يعاني بعضنا الكثير

عندما استشعر الموظفون الأمان والتقدير من شركتهم ووجدوا أن لهم قيمة ، بدأوا بتطبيق المطلوب وزيادة.

فمن كان منهم لديه ما يكفيه من المال اخذ ٥ أو ٦ أسابيع إجازة ، ومن كان أقل قدرة اخذ أسبوعين ، وهكذا.

شركة ضخمة لديها أكثر من ٧٠٠٠ موظف ، في عام ٢٠٠٨ وخلال الأزمة المالية العالمية ، ألغيت وفي يوم واحد ٣٠٪ من صفقاتها ، وبالطبع كانت كارثة.

الشركة لم تستوعب القدر الكبير من موظفيها وبمترباتهم العالية ، وكانوا مجبرين على توفير ١٠ مليون دولار من المصروفات.

مجلس الإدارة اجتمع وقرر تسريح جزء من الموظفين، ولكن (بوب شابمان - الرئيس التنفيذي للشركة) رفض الفكرة ، وظل يناقشهم لفترة طويلة ، حتى وصلوا لبرنامج مرضي يحل الأزمة .. وهو :

أن يقوم كل موظف ، من أبسط عامل إلى رئيس مجلس الإدارة ؛ بأخذ إجازة لمدة ٤ أسابيع بدون راتب ، في أي وقت يريده ، وليس شرطاً أن تكون الأسابيع متتالية.



### وكانت المفاجأة !!

أن الشركة وقّرت ٢٠ مليون دولار ، أي ضعف الرقم الذي كانوا بحاجة ، ولم يفصل إنسان واحد من الشركة.

فالفارق كبير بين المدير الذي يرى الأرقام فقط. والقائد الذي يعرف قيمة الإنسان.





## المدخنون أكثر عرضة للسكتات الدماغية

تقليل عدد السجائر يمكن أن يقلل من الخطر، لكن الدراسة توضح أن الإقلاع عن التدخين تماماً يقلل بدرجة كبيرة من خطر الإصابة بسكتة دماغية ثانية.

وأشار الدكتور جلين شو في جامعة نانجينغ الطبية في جيانغسو بالصين وزملاؤه في الدراسة التي نشرتها دورية جمعية القلب الأميركية إلى أن دراستهم لم تضع في الاعتبار أن المدخنين قد يقومون بتغييرات أخرى في أساليب حياتهم عند الإقلاع مثل تناول الطعام الصحي والمواظبة على التمارين الرياضية مما قد يساهم في تقليل خطر الإصابة بجلطات.

على الرغم من ذلك، فإن النتائج تضيف إلى مجموعة كبيرة من الأدلة التي تربط الإقلاع عن التدخين بانخفاض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، واستمرار التدخين في زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، كما قال الدكتور مايكل هيل من كلية الطب في جامعة كامينغ في كاليفارنيا في كندا.

المصدر : مجلة نقطة العلمية

الإصابة بالجلطة الأولى، لكن من أقلوا قلت لديهم الاحتمالات بنسبة ٢٩ في المائة مقارنة بمن واصلوا التدخين، وعاش كل المشاركين بالدراسة لمدة ثلاثة أشهر على الأقل بعد إصابتهم بالجلطة.

وزاد احتمال تكرار إصابة المدخنين بجلطات بزيادة عدد السجائر التي يدخنونها يوميا، وبالمقارنة مع غير المدخنين، زاد خطر الإصابة بجلطة ثانية لدى من يدخنون ما يصل إلى ٢٠ سيجارة في اليوم بنسبة ٦٨ في المائة كما وصلت النسبة إلى ثلاثة أمثالها لدى من يدخنون أكثر من ٤٠ سيجارة يوميا.

وقال آلان هاشكو، الباحث في جامعة كوليدج في لندن بالمملكة المتحدة والذي لم يشارك في الدراسة: التدخين بعد السكتة الدماغية له نفس التأثيرات على الجسم كما كان الحال في السكتة الدماغية الأولى . وقال هاشكو في رسالة بالبريد الإلكتروني: يمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاكل في تدفق الدم في المخ، والمساهمة في تكوين جلطات في الأوعية الدموية وأي منهما يزيد من فرصة الإصابة بسكتة دماغية .

تشير دراسة صينية إلى أن المدخنين المصابين بسكتة دماغية هم أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية أخرى إذا لم يقلعوا عن التدخين أو يقلصوه.

ومنذ فترة طويلة، يرتبط التدخين بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والأحداث القلبية الخطيرة مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية، لكن الدراسة الجديدة تلقي الضوء على كيفية تأثير التدخين على خطر الإصابة بسكتة دماغية ثانية بالنسبة للمرضى الذين أصيبوا من قبل بالجلطة.

وشملت الدراسة ٣٠٦٩ شخصا عاشوا بعد الإصابة بجلطة بينهم ٤٨ في المائة من المدخنين في حين قال تسعة في المائة إنهم أقلوا عن التدخين، ومن بين المدخنين تمكن ٩٠٨ أو ٦٢ في المائة من الإقلاع عن التدخين في غضون بضعة أشهر بعد إصابتهم بالسكتة الدماغية.

وكما كان متوقعا كانت احتمالات الإصابة بجلطة ثانية لدى المدخنين أعلى بكثير ممن لم يسبق لهم التدخين حتى إذا أقلعوا عنه بعد



ندرك كيفية تطبيق تلك التكنولوجيا في الممارسات الطبية الروتينية .

يذكر أن شركة "غوغل" كانت قد اخترعت في وقت سابق شبكة لخلايا الأعصاب الاصطناعية تفوقت على الإنسان في تشخيص سرطان الثدي حيث نجحت بنسبة ٩٩٪ في الوقت الذي نجح الأطباء بنسبة ٦٢٪ فقط.

المصدر: فيستي.رو

## الذكاء الاصطناعي التابع لـ Google يتفوق على الأطباء بكشف سرطان الرئة

بوفاة ١٦٠ ألف شخص في الولايات المتحدة و١,٧ مليون مريض في العالم بأسره.

وجاء في مجلة "Nature Medicine" الأمريكية أن الذكاء الاصطناعي نجح في التعرف على مرض سرطان الرئة في ٦٧١٦ صورة للصدر بنسبة ٩٤٪. وزادت تلك النتيجة عن نسبة نجاح التعرف على السرطان لدى ٦ أطباء أشعة من ذوي الخبرة. إلا أن شبكة "غوغل" لخلايا الأعصاب الاصطناعية باتت غير جاهزة لاستخدامها في الاختبارات السريرية.

وقال كاتب المقال في المجلة ومدير المشاريع في "غوغل"، دانييل تسي: "إننا نتعاون مع مؤسسات العلم والطب في العالم كله كي

لا تقل أنظمة التشخيص القائمة على الذكاء الاصطناعي قدرة على كشف سرطان الرئة عن أطباء مختصين، بل وتتفوق عليهم في بعض الأحيان.

وحسب الدراسة التي أجراها مهندسو شركة "غوغل" بمشاركة عدد من مراكز الطب الأمريكية، فإن الخوارزميات الكمبيوترية تقوم بتشخيص قرائن أمراض السرطان بنسبة نجاح ٩٤٪.

وقد تم تدريب شبكات "غوغل" لخلايا الأعصاب الاصطناعية على كشف الأورام الخبيثة في رثتي مجموعة مختارة من المتطوعين، مع العلم أن هذا المرض الخطير تسبب العام الماضي



## الورع.. والازدواجية

ليت الناس يتورعون عن أكل حقوق بعضهم البعض، كما يتورعون عن أكل ما حرم الله من الطعام...

وليت معايير التعامل بين الناس ترقى لرقى ورعهم الشديد عند تحري ما أحل من الطعام.. وليتنا نفزع من الإساءة للآخرين كما نفزع إذا تناولنا، خطأ، شيئاً من لحم أو دهن خنزير. ليتنا نتخلص من حياة الإزدواجية وانقسام الشخصية التي تعافر حياتنا حتى أصبح معظمنا لا يفقه من محاسن الأخلاق إلا تعداد مآثرها. وعن الأفعال فحدث ولا حرج فأغلب الناس نامت ضمائرهم وتفضل أن لا تتيق.

معتر أبو كلام .. صباح الأربعاء ٦ فبراير ٢٠١٩

ميسيساغا - تورونتو - كندا

## واشنطن تشترع تحويل جثث الموتى إلى سماد عضوي!



المصدر: ليتنا.رو



وافق برلمان ولاية واشنطن على مشروع القانون الذي وقعه حاكم الولاية جاي إنسلي (٢١ مايو الجاري) القاضي باستخدام جثث الموتى كسماد عضوي بشري للتربة.

ووافق البرلمان المحلي للولاية على القانون الجديد بتحويل الجثث إلى سماد عضوي على أن يبدأ العمل به في شهر أيار ٢٠٢٠. ويحدد القانون "المتعلق بالبقايا البشرية" ضوابط التحويل البيولوجي لجسم الإنسان.

ويعد تدوير الجثة وتحويلها إلى سماد عضوي بديلاً عملياً عن الدفن الطبيعي أو الحرق أو التحنيط، بوضع الجثة في حاوية فولاذية سداسية الجوانب مملوءة بالبرسيم ونشارة الخشب والقش. وتغلق الحاوية بإحكام لمدة ٣٠ يوماً يتحلل فيها الجسم بشكل طبيعي. ويتمكن أقارب الميت من استخدام السماد الناتج عن تدوير الجثة في تسميد حديقته أو أشجار بستانهم. وهذه الطريقة دراجة في السويد لأنها تعد من أكثر الطرق سلامة للبيئة.



Stand out from the **Crowd** & Get on the Path to **Success**



**CALL NOW**  
**905-279-0308**



**Academy for Mathematics & English**

[www.tutoringacademy.ca](http://www.tutoringacademy.ca)

## UNLOCK YOUR CHILD'S FULL POTENTIAL

K to Grade 12 Math English Physics Chemistry

NOW Offering Two LIL' PROGRAMS

### *Tutorial and Enrichment Programs*

- ✓ Custom Tailored Programs
- ✓ Private Learning Workstations
- ✓ Individual Attention
- ✓ Daily Progress Reports
- ✓ Unique Learning Environment
- ✓ Qualified & Experienced Tutors



### **LIL' MATH WHIZ**

The "Small Steps Design" system will allow your pre-K+ child to quickly accelerate 1-3 math grade levels ahead.

### **SUPER READERS**

This powerful and remarkable system can take a non-reader, as young as 4 years old, to a beginning grade 3 reading level.



## Tutoring That Works!!

FOR MORE INFORMATION

**CALL NOW**

**905-279-0308**

Parkways West Shopping Centre

325 Central Parkway W., Unit 34, Mississauga, ON L5B 3X9

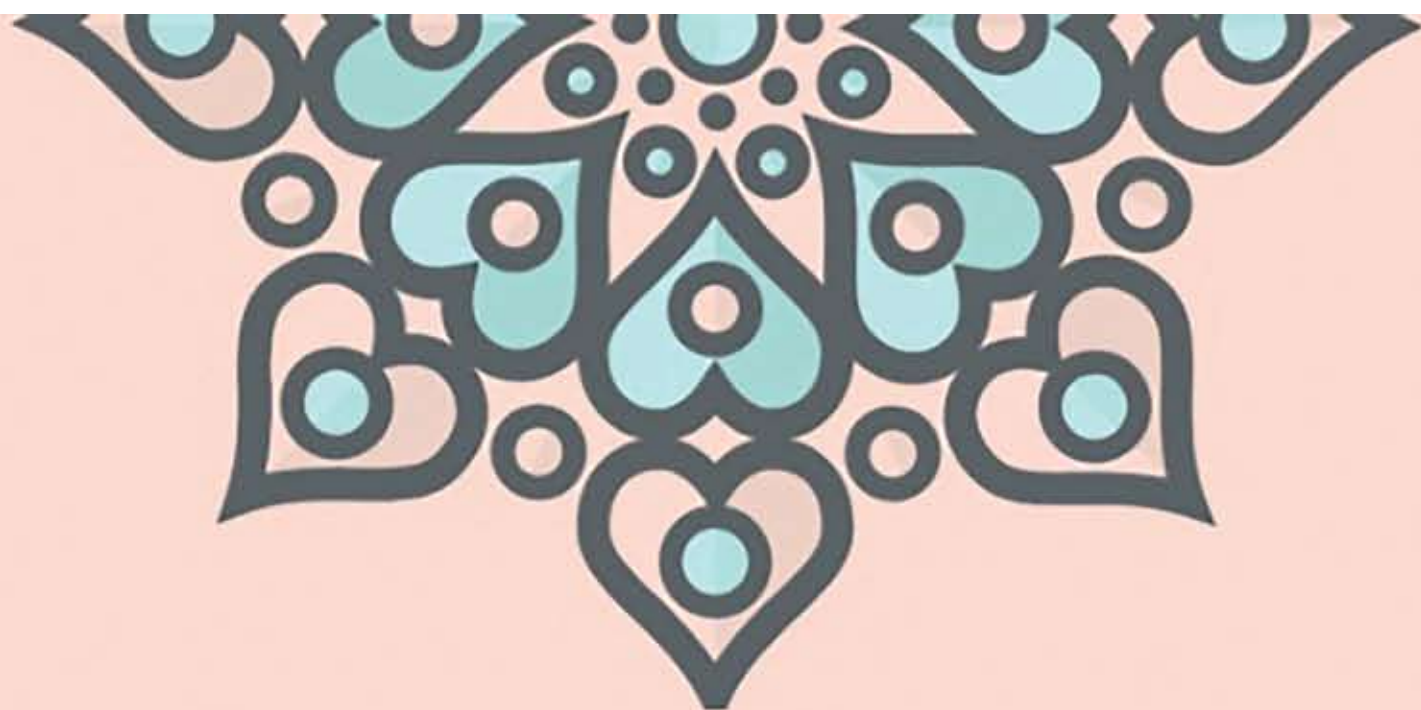


**Academy for Mathematics & English**

[www.tutoringacademy.ca](http://www.tutoringacademy.ca)

(Central Pkwy W / Confederation Pkwy)





# Charm of Orient

BEAUTY, ELEGANCE & ILLUSION



Clothing, Home/Ramadan Decor, Scarfs,  
Islamic Gifts Items & much more ...

Mervat Latif

Cell: 647-309-4466

5150 Dixie Rd,

Mississauga, L5N 7Z5







Complete Eye Care For The Whole Family

905-275-9255

upto  
**50% off**  
on Frames  
&  
Lenses



**2 Pairs** of Stylish Eyeglass Frames  
& Single Vision Lenses  
for \$ **179**\*

\* Limited time offer. Some restriction apply. See store for details. We deal with all Insurances.

**Kids**  
Eyeglasses

From  
**\$89** & up

**Single**  
Vision

From  
**\$99** & up  
Frame + Lenses

**Line**  
Bifocal

From  
**\$129** & up  
Frame + Lenses

**No - Line**  
Bifocal

From  
**\$179** & up  
Frame + Lenses

3420 Hurontario Street Unit # 101,  
Mississauga ON L5B 4A9

905-275-9255

Eye Exam  
905-272-0165

**50% OFF**

**LENSES**  
**WITH FRAME PURCHASE**

► Includes Bifocals ► NO-Lines ► Prescription Sunglasses

BUY ANY SUNGLASSES AND ADD YOUR PRESCRIPTION FOR ONLY

**\$60**

STANDARD SUN LENS  
SINGLE VISION

**\$90**

UPGRADED POLARIZED SUN  
SINGLE VISION

PLUS GET  
NO-LINE  
BIFOCALS FOR  
**\$70 MORE**





# الكارثة اليمنية تنتظر الحل! Yemen Crisis waiting for Solution!

Sign this Petition: [www.change.org/YemenCrisisRefugees](http://www.change.org/YemenCrisisRefugees)

More info : [www.YemenCrisis.com](http://www.YemenCrisis.com)

We are : [www.YemeniCanadian.Club](http://www.YemeniCanadian.Club)

More info : [www.YemenCrisis.com](http://www.YemenCrisis.com)

We are : [www.YemeniCanadian.Club](http://www.YemeniCanadian.Club)

sign the petition : [www.change.org/YemenCrisisRefugees](http://www.change.org/YemenCrisisRefugees)

**YEMEN CRISIS**  
[www.YemenCrisis.com](http://www.YemenCrisis.com)  
**Awareness Sponsor**  
أيام كندية DAYS  
**Canadian**

## Celebrate Ramadan Iftar

DawaNet is pleased to organize the third annual 'Celebrate Ramadan Iftar (dinner)'. The presenting sponsor for this event is Zabiha Halal. This event aims to bring together civic and interfaith members of the Mississauga, Brampton, and Toronto communities for an interfaith evening dinner. Leaders from different faith groups will serve meals to all congregants as a symbolic setup where breaking bread together is a means to a shared spiritual path.

What is an Iftar? During the holy month of Ramadan, Muslims fast from dawn to dusk (today 4:24am to 8:33pm).

The fast opens with a community meal called an 'iftar'. This event is anticipated to be the largest outdoor Iftar held in Canada.

Ramadan is a time of reflection and giving charity to those in need and to purify our wealth. This year, Canada Zakat – the charity branch of DawaNet – aims to assemble 200 'Ramadan Care Packs for our Homeless Neighbors'. Attendees can pledge to sponsor a care package on site, they will be assembled and delivered from the main office. The organization is also raising funds for a campaign to help local families without adequate food and pool \$200K for emergency funds to those in need.

Celebrate Ramadan Iftar is an inspirational gathering to honour Canadian and Muslim values of inclusivity, diversity, and generosity.

DawaNet aims to showcase the beauty of Islam by breaking bread with our neighbors and to display the true meaning of Islam – of

community and love.

Interfaith Leaders Attending:

Rabbi Audrey, Rev. Alex Wilson

Urban Bhuddist Monk Bhante Saranapala

Harmanpreet Singh & Imam Hamid Slimi

Confirmed Dignitaries:

Mayor Bonnie Crombie

Councilor Sue McFadden

Leader of the Opposition, Andrea Horwath

MPP Natalia Kusendova

MPP Sheref Sabawy

Organizers have arranged for a delicious South Asian entree for 4000 people, with free water stations (encouraging attendees to bring their own refillable water bottles) along with traditional dates. The event is free of charge to all those who've registered. Last year the Interfaith Ramadan Iftar served meals to 4000 attendees.

DawaNet represents six successful projects specializing in creative methods of community outreach and development. Its groundbreaking public festival-event, MuslimFest, drew 65,000 attendees in 2018. To learn more, visit: <http://dawanet.ca/>

Media Contact:

Sana Khawaja

Communications Officer

647- 531 -2212 | [media@dawanet.ca](mailto:media@dawanet.ca)

Lalarukh Mahmood

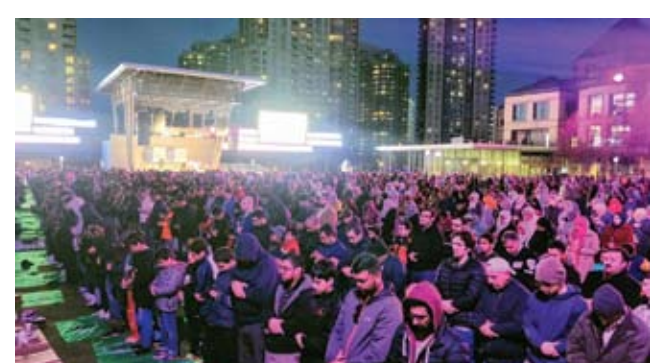
Program Manager

DawaNet

22570- Haines Rd., Mississauga, ON L4Y 4A3

T: 1.877.994.3292 | [lalarukh@dawanet.ca](mailto:lalarukh@dawanet.ca)

Website | Facebook







# Taking Action to Remove Barriers for People with Disabilities

## Ontario making buildings more accessible

**T**ORONTO—People with disabilities and seniors deserve to remain engaged in their communities and represent a huge potential employee and customer base. Many buildings in Ontario continue to be a challenge for people with disabilities and seniors. When buildings are not accessible, people are shut out from fully participating in everyday life, businesses fail to reach their full potential, and communities are not as welcoming as they should be.

Ontario is focusing on what matters most to people with disabilities and seniors by helping to remove barriers in buildings and making communities more accessible.

The Government of Ontario is investing \$1.3 million over two years through a new partnership with the Rick Hansen Foundation. Raymond Cho, Minister for Seniors and Accessibility, and Rick Hansen, Founder of the Rick Hansen Foundation, were at the MaRS Discovery District today to announce that the Rick Hansen Foundation Accessibility Certification program will be launched in Ontario.

The certification program will provide accessibility ratings of businesses and public

buildings by trained professionals, and will help property managers and owners determine ways to remove identified barriers.

Through this investment, the Rick Hansen Foundation will undertake ratings of 250 facilities. The program is expected to start this fall and roll out over the next two years in select communities across Ontario.

«Removing barriers in buildings will help make communities and businesses more accessible and open for jobs,» said Raymond Cho, Minister for Seniors and Accessibility.

«We are working to ensure people with disabilities have the support and resources they need to participate more fully in their communities, as consumers and employees. Being accessible benefits businesses and communities and opens them up to qualified talent and more customers.»

«I am very pleased and honoured to be collaborating with the Ontario government. The \$1.3 million will go a long way in providing meaningful access to buildings and communities, and will help make Ontario more inclusive where people with disabilities are living to their full potential,» said Rick Hansen, Founder of the Rick Hansen Foundation.

### Quick Facts

- Organizations that are rated through the program get a confidential scorecard rating and report of key areas of success and improvement for their facility.
- The program has two certification levels: RHF Accessibility Certified and RHF Accessibility Certified Gold.
- Certification can be made public through building labeling. Buildings can also be identified as an accessible facility on the RHFAC Registry hosted by CSA Group.
- Currently, the RHFAC Accessibility Assessor Training Course is offered at George Brown College and Carleton University in Ontario. The program has been successfully implemented by the provincial governments of British Columbia and Nova Scotia.

### Additional Resources

- Rick Hansen Accessibility Certification
- 2019 Ontario Budget
- RHFAC Registry

Source: Ontario

# Soccer: Sinclair to lead Canada in her fifth World Cup

**R**euters - Christine Sinclair was named to her fifth women's World Cup team on Saturday and will lead Canada in France where she will have a chance to also claim the career all-time scoring record on the sport's biggest stage.

Sinclair, who is four goals shy of passing retired U.S. forward Abby Wambach's mark of 184, has been a cornerstone of the national team for almost two decades, helping Canada to back-to-back bronze-medal performances at the 2016 and 2012 Olympics and fourth place at the 2003 World Cup.

The Canada squad features nine returning players from the 2015 World Cup, including midfielder Sophie Schmidt, who will be playing in her fourth showcase, and Olympique Lyonnais defender Kadeisha Buchanan.

The 22-year-old Buchanan, who recently signed a contract extension with the French and European champions, was a tournament all-star selection and named Best Young Player at the 2015 World Cup.

The fifth-ranked Canadians will be an interesting blend of experience and youth with midfielder Julia Grosso, forward Jordyn

Huitema and fullback Jayde Riviere all 18 years old.

«We are going there to win it but we have been very good at taking things one step at a time,» said coach Kenneth Heiner-Moller. «We didn't look beyond the Algarve Cup and we didn't look beyond matches against England or Spain; we only looked at what was right in front of us.

«Right now, there are three group matches in front of us and we are focused very clearly on Cameroon, New Zealand and Netherlands.»

Canada head to France unbeaten in 2019 with five wins and three draws, conceding just one goal.

The World Cup runs from June 7 to July 7 with Canada starting in Montpellier on June 10 against Cameroon.

Canada's other group games will be against New Zealand on June 15 in Grenoble and Netherlands five days later in Reims.

Squad:

Goalkeepers: Stephanie Labbe, Kailen Sheridan, Sabrina D'Angelo

Defenders: Allysha Chapman, Kadeisha Buchanan, Shelina Zadorsky, Rebecca Quinn,



2016 Rio Olympics - Soccer - Victory Ceremony - Women's Football Tournament Victory Ceremony - Corinthians Arena - Sao Paulo, Brazil - 192016/08/. Christine Sinclair (CAN) of Canada and Sophie Schmidt (CAN) of Canada celebrate with their bronze medals. REUTERS/Fernando Donaschi

Jayde Riviere, Ashley Lawrence, Shannon Woeller, Lindsay Agnew

Midfielders: Julia Grosso, Desiree Scott, Gabrielle Carle, Sophie Schmidt, Jessie Fleming

Forwards: Jordyn Huitema, Christine Sinclair, Janine Beckie, Adriana Leon, Jenna Hellstrom, Deanne Rose, Nichelle Prince

Editing by Clare Fallon





## Protect Yourself from Tick Bites



As weather gets warmer learn how to prevent tick bites and Lyme disease

Toronto — The Government of Ontario is encouraging people across the province to take precautions when spending time outside to prevent tick bites and Lyme disease.

Lyme disease is a serious infection that comes from being bitten by an infected blacklegged tick. You can find an infected tick almost anywhere in Ontario, which is why the government is reminding Ontarians to protect themselves against tick bites ahead of this May long weekend.

"Now that warmer weather is finally here, more Ontarians will be enjoying time outside," said Christine Elliott, Deputy Premier and Minister of Health and Long-Term Care. "But warmer weather also means ticks are out and active. We want to make sure the people of Ontario understand how to protect themselves and their loved ones from Lyme disease and other tick-borne illnesses, so they can enjoy the outdoors safely."

You may be at risk of tick bites if you spend time in wooded areas or areas with tall grasses and bushes (including city gardens and parks). You can protect yourself by:

Wearing light-coloured long-sleeved shirts, closed-toed shoes, and long pants tucked into your socks.

Using an insect repellent with "DEET" or "icaridin" in it, which is effective and can be used safely when applied as directed.

Checking yourself, your children, and your pets after being outdoors and removing any ticks promptly.

"Lyme disease is preventable," said Dr. David Williams, Ontario's Chief Medical Officer of Health. "That is why we are encouraging Ontarians to learn how to be safe and prevent tick bites. These simple precautions are the best defense for you and your family."

Ticks are small and hard to see. If you do find a tick, remove it carefully with fine-tipped tweezers, as crushing or damaging the tick could cause Lyme disease bacteria to pass from the tick into your bloodstream. Clean the area with soap and water once you have removed the tick.

Consult a healthcare professional as soon as possible if you have any concerns after a tick bite. If caught early, most cases of Lyme disease can be treated successfully with antibiotics.

### QUICK FACTS

While the probability is low, it is possible to find an infected blacklegged tick almost anywhere in Ontario.

Lyme disease cases have been on the rise in the province.

Early symptoms may include fever, headache, muscle and joint pain, fatigue and an expanding rash.

If left untreated, Lyme disease can make you feel tired and weak, and if it worsens, it can harm your heart, nerves, liver and joints, and in very rare cases, cause death.

While ticks are most active in spring and summer, they can be found at any time of the year when the temperature is above freezing.

### CONTACTS

David Jensen  
Communications Branch  
416- 314 -6197  
media.moh@ontario.ca  
Hayley Chazan  
Minister's Office  
416- 726- 9941  
hayley.chazan@ontario.ca  
Ministry of Health and Long-Term Care  
<http://ontario.ca/health>





# Hold on tight...

## MIDWAY FAMILY FUN, JUNE 10th - 23rd

Bring the entire family for tasty treats, thrilling rides and games of chance!

For more information and hours of operation, please visit [www.sheridancentre.ca](http://www.sheridancentre.ca) click on events or [www.magicalmidways.com](http://www.magicalmidways.com).

**SHERIDAN  
CENTRE**

Operated by Magical Midways.

[SheridanCentreMississauga](https://www.facebook.com/SheridanCentreMississauga)

[@SheridanCentre](https://twitter.com/SheridanCentre)

[sheridancentre.ca](http://sheridancentre.ca)



# Kids' Club

## SATURDAY, JUNE 15th, 2:00 PM - 4:00 PM

Father's Day will be a magical event this year! The Sheridan Sharks Kids' Club will be crafting a special tool themed gift for their Dads from 2:00 - 3:00 pm. After all of the creative fun, Andrew Woo will amaze and astound his audience with his famed magic!

Supplies are limited to the first 200 children present each day. The Kids' Club is free and open to children ages 4 to 12. Parents must remain with their children. For more details visit [sheridancentre.ca](http://sheridancentre.ca) and click on Kids' Club.

**SHERIDAN  
CENTRE**

[SheridanCentreMississauga](https://www.facebook.com/SheridanCentreMississauga)

[@SheridanCentre](https://twitter.com/SheridanCentre)

[sheridancentre.ca](http://sheridancentre.ca)

## Ontario Officially Launches World-Wide Search for Development Partners

Province seeking submissions to reinvent Ontario Place as a spectacular destination

TORONTO — Ontario's government for the people is launching a world-wide search to find a private sector partner, or partners, with the best, most remarkable concepts to transform Ontario Place into the world-class destination it was always intended to be.

Michael Tibollo, Minister of Tourism, Culture and Sport, was joined by Monte McNaughton, Minister of Infrastructure, at Ontario Place to make the announcement.

«Our government promised to move quickly to bring Ontario Place back to life and we are delivering on that promise,» said Michael Tibollo, Minister of Tourism, Culture and Sport. «We are inviting partners from around the world to submit their designs and ideas for a reimagined Ontario Place.»

Through a Call for Development, the province is encouraging interested parties to take a fresh look at this unique waterfront asset. The province is seeking transformational ideas that

are financially viable from partner(s) who have the right experience and capacity to design, implement and operate their development on the site. Residential developments or casinos will not be considered.

«Infrastructure is more than bricks and mortar. It's about the people who use it,» said Infrastructure Minister Monte McNaughton. «Today's announcement puts us on a new, visionary path for Ontario Place that will benefit the people of our province and beyond. We are looking for big, bold ideas.»

This Call for Development follows the government's invitation in January to interested parties to submit their ideas early. Submissions should be commercially feasible and reflect the province's vision for the site as a spectacular destination that could include sport and entertainment landmarks, public spaces and parks, recreational facilities, as well as retail.

«The former government ignored this gem and let it deteriorate for far too long,» said Tibollo. «We have a real opportunity here to unlock



the great potential of Ontario Place as a year-round, world-class destination that can attract visitors from Canada and abroad, as well as Ontarians.»

### QUICK FACTS

- Interested parties are invited to visit [OntarioPlaceDevelopment.com](http://OntarioPlaceDevelopment.com) for more information on the opportunity and details on how to make a submission.
- Submissions are due September 3, 2019.
- Infrastructure Ontario has engaged KPMG and Colliers to market and promote this opportunity.





## News Release

# Ontario to Focus on Innovation Outcomes

May 17, 2019

**Province launches intellectual property plan to protect home-grown innovation and maximize commercialization**



**T**ORONTO—Ontario's government is launching an expert panel and online consultation on intellectual property to help protect made-in-Ontario ideas and create jobs and economic growth. The government is working to strengthen the way the province generates and commercializes intellectual property. This includes maximizing commercialization opportunities in the postsecondary education sector, such as for incubators, accelerators and Regional Innovation Centres.

The province's postsecondary institutions conduct high quality research that contributes to Ontario's innovation based economy. This research base is supported by a network of intermediaries designed to help entrepreneurs move from the idea stage through start-up growth. Setting up intellectual property rights, including for new technologies, offers huge potential for sustainable, competitive and long-term economic growth in Ontario.

That is why the provincial government is creating an expert panel, which will deliver a report on how Ontario can maximize commercialization opportunities for the postsecondary sector and its partners. Included in the expert panel report will be an action plan for a provincial intellectual property framework. The panel will look at ways to:

- Improve the innovation outcomes for the benefit of Ontario's economy;
- Promote the creation and commercialization of intellectual property;
- Review current commercialization capacity inside Ontario's postsecondary education sector; and
- Recommend strategies for improved generation and commercialization of research and intellectual property.

"Intellectual property is one of Ontario's most valuable assets when it comes to growth

from innovation, ideas and discoveries," said Dr. Merrilee Fullerton, Minister of Training, Colleges and Universities. "That's why we need to take concrete steps, like this expert panel, to support the commercialization of research and intellectual property in Ontario postsecondary institutions."

"Our government understands the importance of protecting made-in-Ontario ideas," said Todd Smith, Minister of Economic Development, Job Creation and Trade. "We have the best and brightest students right here in Ontario, and they are leading the charge in today's knowledge-based economy. This expert panel will help us support and protect their ideas so that they can reach their full economic potential."

Panel members come from a wide range of backgrounds including postsecondary education, industry, technology and innovation, venture capital and investment, and intellectual property law. Members are:

- Jim Balsillie, retired Chairman and Co-CEO of Research In Motion (now BlackBerry), Co-founder of the Council of Canadian Innovators, and Founder and Chair of the Centre for International Governance Innovation
- Dr. Shiri Breznitz, Associate Professor of the Munk School of Global Affairs and Public Policy, University of Toronto
- Myra Tawfik, EPICentre Professor of Intellectual Property Commercialization and Strategy, University of Windsor
- Dr. Dan Herman, Vice-President of Strategy and Partnerships, Myant Inc.
- Natalie Raffoul, Managing Partner of Brion Raffoul Intellectual Property Law

The panel will be asked to deliver a final report to the Ontario government in December 2019.

The online public consultation on intellectual

property, which opens today, is intended to bring together a broad range of perspectives. The perspectives gathered from the consultation will be considered in the development of the expert panel's action plan.

### QUICK FACTS

- Ontario accounted for \$11.7 billion or 40 per cent of Canada's share of Intellectual Property Gross Domestic Product in 2016. The province accounted for \$12.8 billion or 44 per cent of Canada's research and development performance in 2015.
- Canada ranks sixth in the world in quality and impact of research, with Ontario comprising nearly half of the country's research enterprise.

### ADDITIONAL RESOURCES

Information on Intellectual Property in Ontario

Intellectual Property Online Public Consultation

### CONTACTS

Stephanie Rea

Minister's Office

stephanie.rea@ontario.ca

Tanya Blazina

Communications Branch

416 -325 -2746

Public Inquiries:

416- 325- 2929

TTY:

1- 800 -268- 7095

Ministry of Training, Colleges and Universities

<https://www.ontario.ca/tcu>



A diverse socio-economic  
artistic journal  
published in Canada

**Distinguished Media Figure**

Marwan Sawaf

**Founder and Editor-in-Chief**

Moutaz Abu Kalam

**Researcher**

Ammar Murray

**Writers**

Huda Al Buni

Rana Toumeh

Faysal Otri

Fatima Khuja

Walid Addas

Rita Samuel

Hala Qasqas

Amer Fouad Amer

**Historian**

Sami Moubayed

**Graphic Production**

Waad Safaya

Al Muhannad Office

**Visit us**

www.canadiandays.ca

www.canadiandays.net

**Facebook**

Canadian Days أيام كندية

**E-mail us:**

Canadiandays1@gmail.com

**Call us:** +1 647 296 3590

Statements and opinions  
written by the various authors,  
analysts and forum participants  
do not reflect opinions, beliefs  
of Canadian Days nor the  
publishers. Canadian Days  
is not responsible for claims,  
statements, opinions nor  
contributing writers, including  
products or service information  
that is advertised.

## Canada's Cannabis Industry: An Overview

There has been much news over the past year about the legalization of marijuana for recreational use in this country. The marijuana plant, which is a member of the cannabis family that also includes hemp, has been federally legal here for medicinal purposes since 2001 and Canada is the first G-7 country to have marijuana legal for recreational use at a national level. Canadian investors have been very active in the cannabis industry and there are several Canadian cannabis companies with multi-billion dollars in value that are traded in the stock markets in Canada and the United States.

As the cannabis industry becomes a significant part of the Canadian economy, some analysts are forecasting that it may be one of the country's largest industries surpassing the auto industry. As marijuana continues its quest towards widespread acceptance through legalization and regulation, it is causing debate within religious circles. In the Jewish religion, it is considered inherently kosher, even for Passover. Some denominations in the Christian faith also allow it although with some controversy. For Muslims, marijuana is generally considered prohibited unless for medicinal reasons.

Less controversial than marijuana is hemp which is also in the cannabis family and a source of cannabidiol (CBD) which has significant medicinal value but not the psychoactive effect of THC from marijuana. CBD has become more and more popular as a powerful supplement that has a range of anti-inflammatory properties and is viewed as having the ability to help relieve the symptoms of a range of diseases.

So far, here is what the research has shown regarding the effects of cannabis in general for medicinal use:

- CBD, especially when it is used in combination with THC, has been shown by studies to have promising results for the treatment of many types of chronic pain, working by significantly decreasing both neuropathic pain and chronic inflammation. This means that it is a potentially promising treatment for conditions such as chronic pain caused by multiple sclerosis, cancer, neuropathic pain, rheumatoid arthritis, or postoperative pain.
- There have been a number of studies that suggest CBD may be an effective treatment for improving heart health, and reducing the risk of cardiovascular disease, heart attack, and other heart-related conditions.
- Medical marijuana is believed to help people with insomnia and other sleep problems have a better night's sleep. It works by helping the patient to relax and unwind, enabling them to drift off into



Rehan Huda  
CEO-Green Sky Labs

a deep and restful slumber. Research shows that taking CBD before bed can help improve sleep in people with insomnia by encouraging relaxation.

- Those who suffer from skin problems such as acne or psoriasis may have used a wide range of CBD/THC creams, gels and tablets to help keep their condition under control. Research has found CBD to decrease lipid synthesis in the body and reduce the proliferation of sebaceous glands in humans, along with having an anti-inflammatory effect on these glands which results in a therapeutic treatment for acne and similar skin conditions. CBD also helps to reduce the growth of skin cells, which means that it could potentially play a very effective role in reducing the signs and symptoms of psoriasis.
  - Further research into the effects of CBD on the brain has found it to be a potentially effective treatment for depression and/or anxiety. According to researchers who studied mice, CBD has significant antidepressant-like effects. In addition, the study also showed that the antidepressant effects were engaged quickly and were also consistent over time, suggesting that it could be used as a successful treatment against major depressive disorder and perhaps other mood disorders in humans.
  - Research suggests that CBD could provide a promising new treatment for epilepsy and epileptic seizures. Parents of children with treatment-resistant epilepsy were given a survey to report their child's responsiveness to CBD treatment; over 80% of parents reported a reduction in symptoms and seizures whilst taking CBD.
- Research in this space is still in its early phase but the early indications are promising on the effects of cannabis based treatments for a number of conditions. GW Pharma received the first FDA approval for a CBD treatment when its drug Epidiolex passed Phase 3 clinical trials for treating Dravet Syndrome, an epilepsy related disorder for children. There is much research on the way and there will no doubt be some interesting medical breakthroughs using cannabis based treatments for a number of medical conditions.