

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 & Aimco)

أيام كندية DAYS
Canadian
التنوع الكندي

2019 Finalist
BEST WOMAN IN BUSINESS DEVELOPMENT
Leen Saeb
Bid Manager
Asite Solutions



WICEAWARDS
The European Women in Construction & Engineering Awards
SUSTAINABILITY, DESIGN, INNOVATION AND INFLUENCE FOR EXCELLENCE

@WICEAWARDS #WICEAWARDS
#WOMENINCONSTRUCTION #WOMENINENGINEERING

JOIN US ON THE 25TH OF APRIL AT THE WICE SUMMIT AND JUDGING DAY BOOK NOW at 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
بتهنئتكم
بحلول شهر رمضان المبارك
أعاده الله عليكم باليمن والبركات.. تقبل الله صيامكم
نعتز بخدمتكم وتلبية كافة احتياجاتكم العقارية
بيع .. شراء .. تأجير

Nedal Abo Kasem
(819)434-4077
NedalAboKasem@Royallepage.ca

Your
Community
REALTY
ROYAL LePAGE
BROKERAGE INDEPENDENTLY OWNED & OPERATED



أيام كندية Canadian DAYS

Canadian Diversity



Price \$1 20 th 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

مختصون بالذهب عيار 18 و 21 و 22 قيراط
شكيلة واسعة من المدحّونات لجمعة الأدوان بأفضل جودة وأسعار الأسعار

905.766.0202
Confederation Plaza | 488 Eglinton Ave West | Mississauga | ON L5R 0G2

BOSS RAYMOND WEIL GUCCI MOVADO

www.arnikjewellerys.com

Fathi Abu-Farah CPA, CA,
CPA, CMA, CVA (USA)

YOUR SUCCESS IS OUR COMMITMENT

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

647.829.9685 | www.ipgcpa.ca | CPA Chartered Professional Accountants

“Your success is our commitment,”



الجهابذة المتكلاسون ..



بعد نشر المقالتين الأخيرتين، وعنوانهما:

"Sadieh al-Tarraf al-Yamini ووجوب الخروج من دائرة الخطير" و "خطبة الجمعة وجدار الصمت" وبعد تبادل ردود الأفعال بين أغلبية صامته تخشى كسر عصا الطاعة، وعدد لا يأس به من الداعمين لل الفكر الإصلاحي، 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 يشعرون أو على قدر ما رشح في عقولهم المغلقة، أو أنهم يدافعون بعلم أو من دون علم عن أوهام وهواجس يحسبونها من الدين والدين الصحيح منها براء.

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

هذا الإستعصار الديني هو الخطر الحقيقي على الدين نفسه، تماماً كما يحصل الإستعصار في آلية ما، فيصبح من الصعب بمكان تشغيلها مالم يتم تفكيرها 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 المتسلسة 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 بدايةً أنني أبتعدت كثيراً عن محور الدين، لكن بعد أن هداني الله لأدلة شرعية ثبتت وتدعم ما ذهبت إليه في بحثي الموسوعي، حمدت الله كثيراً أن أهمني أن أكتب ما كتبت وفصلت، ثم تيقنت بأن أولئك الجهابذة بدفعهم المستميت كانوا إنما يدافعون عن آراء متسلسة ليست من صلب الدين بشيء، بل ما أذهلني هو أنهم ازدادوا شراسةً بعد أن أقيمت في وجوههم تلك الأدلة الشرعية القاطعة التي تدعم ما ذهبت إليه، فبدلًا من أن يستدركون جهالهم تماذروا في تصريحاتهم وتحول الجدال العقيم إلى انتصار للذات فأثبتوا بأنهم على ضلال مبين.

ومن ناحية أخرى تجد بأن هذه الفئة نفسها هي المدافعة دوماً، عن آراء وفتاوي مضى عليها ألف عام بل يزيد، تلك الفتوى التي إنما وضعت لأهل زمانها وكانت صالحة ومناسبة لظروفهم وعقولهم وبيئتهم، والإستعصار 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 الفتوى ولا في علماء ذلك الزمان، بل المشكلة أنتم يا سادة وعقولكم المتسلسة لأنكم مصرون وبشكل أعمى على أن تلبسو ثوباً لم يفصل لكم، ومتشبثون بفتوى لا تناسب شؤونكم ولا طبيعة حياتكم ولا ظروفكم بل تفرضونها فرضاً في أنوف مجتمعاتكم ومن يخالفكم تحكمون عليه بأنه خارج عن الدين.

الطاولة في الأمر أنه بتعنتم هذا ووضعكم عصا التخلف في عجلة الإصلاح، تُصيرون الدين في مقتل وأنتم لا تشعرؤن. الطبقة الصدئة التي تراكمت عبر مئات السنين فسممت عقول أجيال كثيرة ونجم عنها التشدد والتخلف والإنتقام وكراهية الآخر، هي نفس الطبقة التي ما تزالون تستسيغونها وتقتاتون عليها بعقولكم وقلوبكم فأصبحتم

ليست العملة فقط!
Not only the currency!

+1 905 615 77 56
shebaunion.com

SHEBA
UNION
سباً للصرافة والحوالات

SHEBA
UNION

SHEBA UNION CURRENCY EXCHANGE & TRANSFERS MONEY

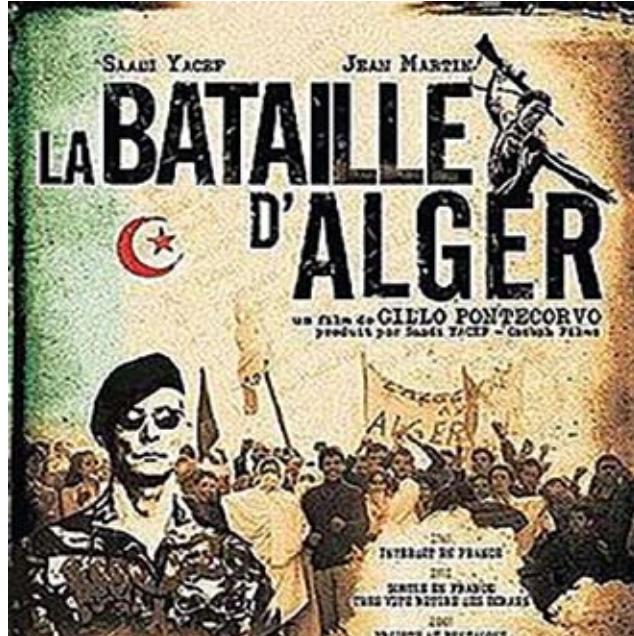
3033 Hurontario St Mississauga ON L5A 2G9 CANADA

📞 +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



A close-up photograph of a woman's face, looking upwards with her eyes closed, conveying a sense of peace or contemplation.

بحثاً عن الفرح الرصين والسلوك الذي يليق .. الذاكرة تروي

لا يستفيد الناس من مرارة ما حدث ويحدث في بلدي وفي المشرق العربي عموماً، وهو أشد حزناً ووقاً من نار الهزيمة في عام سبعة وستين في حزيران وأشد هولاً من إعصار الثمانينيات؟ لماذا لا يبدو فرحتنا 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 المرّة - وفيه من البذخ ما يؤمل بحق، ولماذا يواجه اعترضاً وعتباً ورفضاً من أصحاب الحفل وهم يسألونه «مالك؟، ألا تستمر الحياة، أليست في الطريق لتزويع ابنتك أو ابنيك مثلاً؟»، أكيد، ولكن ليس بهذه الطريقة الفجة والناس شئ في بلدي وفي كل البلدان المثلية اجتماعياً جراء الغلاء والعجز عن تلبية حاجات العيش الأولى فيما يغفو أبناؤهم عراة أحياناً على الأرصدة وفي الحدائق، الذاكرة تسعني بمشهد أسر في بداية فيلم اشتهر يوم كنا طلاباً في المرحلة الإعدادية وحمل اسم معركة الجزائر، عندما يخاطب مأذون جاء مسرعاً لعقد قران قائلًا «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 امتناناً للظروف».

- لاشك أنك معني بملابين الناس الذين يشبهونك وتشبيهم وأنت تسترجع هذا المشهد من فيلم، ولست معنياً بما من يريد تزويج حفيده أو ابنته في حفل اسطوري يقام في عاصمة أوروبية وبلده الأم جريج نازف مثلًا - والآن تحديدًا؟

- حقيقة أخرى أراها جارحة، وفي غربتي أيضاً، عندما أصغي مصادفة لحوار فئة شابة صغيرة تنتهي جذوراً للبلدي 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 أمامها هذا المشهد أردد وقد تملكتي الحزن العميق «يا للهوان». أقولها وأنا أرى عدداً منهم يتصرف بأسلوب غير لائق ولا مقبول سيما وهو من أبناء وطن متالم حتى العظم وأين ؟ في بلد هنا عليه علماء ورعاياً ككنا مثلاً، ثم لا أبى أن أصغي لدقائق قلبي وهي تتشدد مع شاعر عربي وباللغة المحكية يجسّد معاناتهم مع أهلهم قبل المجيء قائلًا «ما تقرّينناش وتقولي قدر، ما توهيناش في مواني سفر، حتّجبي منين زيننا عشاقد، في قلوبنا حصاد وعينينا مطر»...، كم أتمنى لو أرفع يدي عالياً لتعانق هؤلاء وغيرهم وغيرهم وأهتف متأثراً بكلمات رأت النور في عتمة الهزيمه ذات يوم عندما أنسد شاعر آخر باللغة المحكية «أبدأ ببلدنا للنهار، بتحب موّال النهار...»، لا يمكن أن ننهل من العلم ما يتاح تماماً كما ننهل من الحياة في بلد

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

الأحزان، ولكن ليس بهذه الطريقة ولا بهذا المستوى من التهريج..
ويُنقلب العرض رأساً على عقب بإستيلاء الناس على المنصة
وخشبة المسرح وبإقامتهم لعرضهم المختار العفوبي والصادق
وبإعلان رؤاهם لما حديث وروايتهם الحقيقة وليس الرسمية..
ظلّام الهزيمة كان مازال مخيّماً يوم حضرت هذه المسريحة ثلاثة
مرات ، وقبيل اندلاع حرب السادس من أكتوبر تشرين الأول عام
ثلاثة وسبعين ومن ثم حرب الإستنزاف في الجولان يوم تسني لي
أن أتشرّف بكوني واحداً من عشرة إعلاميين دخلوا مدينة القنيطرة
لحظة انسحاب القوات الإسرائيليّة وتسلّم المدينة وهي تحترق، وما
أزال أندكّر اندفاع طليعة شباب القنيطرة الذين بقوا في المدينة ست
سنوات وهو يرونون نصف الحكاية الآخر الذي يتمّ روایة جمهور
مسريحة 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 أشقاء الحروب ومراحل القتال لا بل والكوارث ، ربما بما هذا صحيحاً ، تستمر الحياة لا شك وحتى في غمرة الأحزان والمحن ولكن بأكثر المظاهر رصانة ، وحتى لوحظينا بمنصات التواصل الاجتماعي وهذه نعمة ينبغي أن لا يفوت الإنسان بها وتکاد تماثل في أدائها ما فعله جمهور مسرحية حفلة سمر من أجل خمسة حزيران ، حيث يمارس الناس طقوسهم ويغيبون عن مواقفهم الملفتة في أيامنا وهم يراقبون صدى البرامج الترفيهية والربحية مثلاً والعروض الدرامية التي تبث على مدار الساعة ..

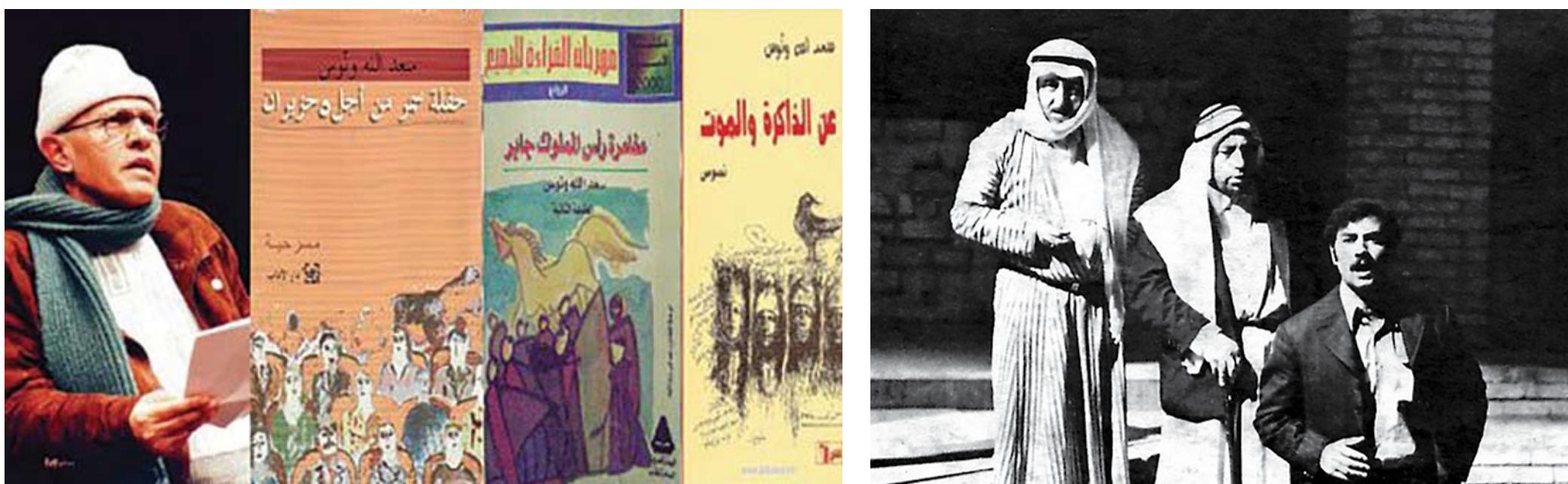
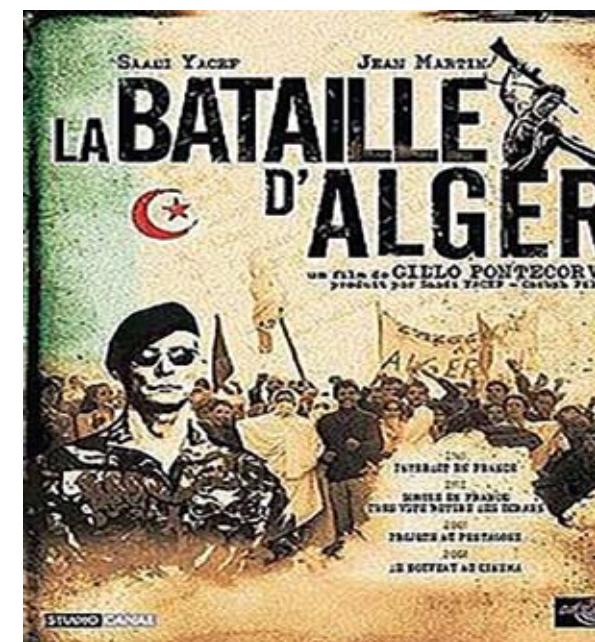
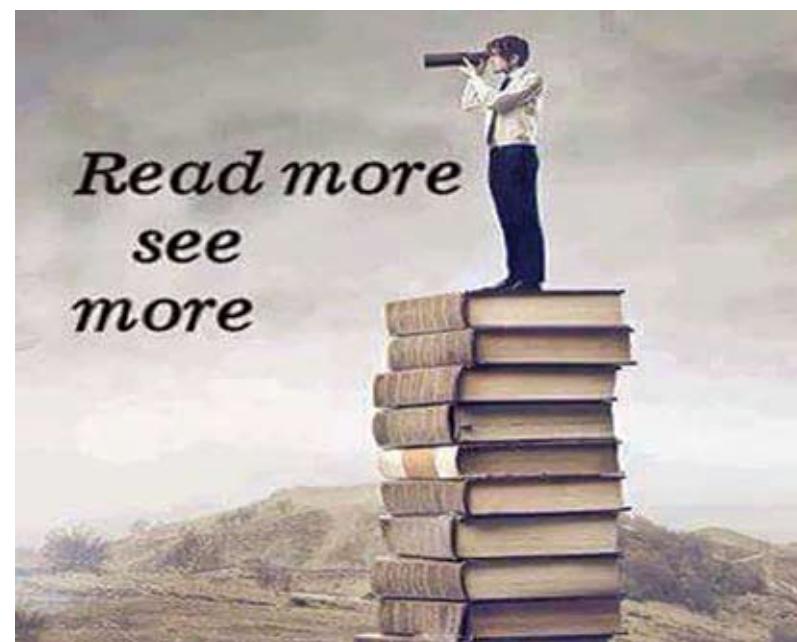
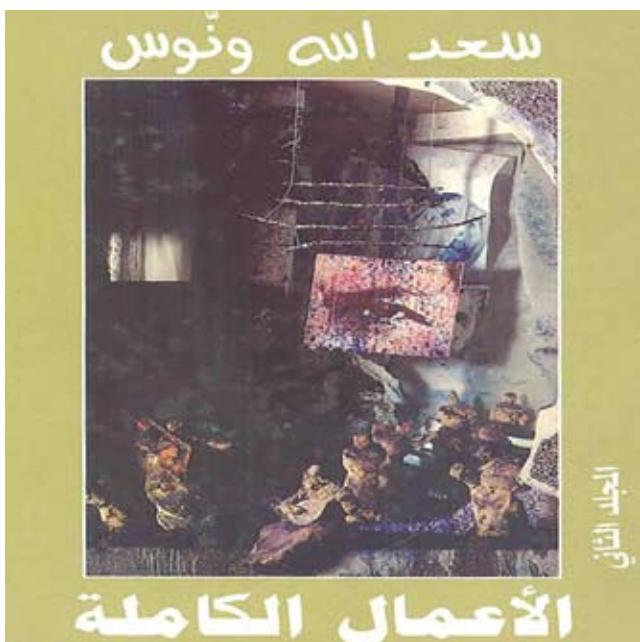
وهناك ما يشبه القناعة وثائقياً وتاريخياً أن ثمة فارقاً جوهرياً بين حال المجتمع وسلوك أفراده أيام الحروب التقليدية التي تدوم أياماً قبيل سريان اتفاقات وقف إطلاق النار «كحرب الأيام الستة عام سبعة وستين مثلاً»، وحرب الأسابيع الثلاثة في السادس من تشرين الأول عام ثلاثة وسبعين، وبين زلزال يحياه وطن على مدار سنوات تسعة مثلاً «كما الحال في بلدي الموجوع سورية» أو سبعة عشر عاماً كما الحال عند أشقائنا في لبنان الذي عاش حرباً أهلية ضارية، لكنني أميل إلى تأمل ما عاشه الأحباء في الجزائر وقد كتب لهم أن يخوضوا التجربتين معًا «وكان سنوات الجمر وصولاً لانتصار جبهة التحرير والثورة الجزائرية الكبرى واتفاقية إيفيان في مطلع السنتين من القرن الماضي وإعلان الاستقلال بعد احتلال دام مائة وأربعين وثلاثين عاماً ثم تجربة السنوات العشر السوداء التي كادت تبدل وجه الجزائر الحبيبة من بلد المليون شهيد الذي سكن فؤادنا في عهد الطفولة إلى بلد المليون ذييع لا قدر الله لولا أن توفرت فصول الكارثة..وها أنت تراهم 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،
 القومى من حزنك قومى..

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

بين زمرين « وعلى حدود النار : من القادر على تحديد نوع الخطاب الأدبي والإعلامي والفنى مع نهاية مرحلة وبداية أخرى » ، ما لون خطابنا على شاشات البث وأمواج الأنثيرمتلاً 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، ودفعه واحدة، ثياب الحزن السوداء ويرتدى الثياب الزاهية مقيماً السهرات والحفلات ناثراً الأوراق والجوائز المالية النقدية لستر الجراح وأجسد الصحايا وأطلال البيوت وقد سوت 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 لجيلى أن يشهد عربياً « وفي الفصول كافة شتاءً وحريفاً وصيفاً وربيعها « أحداثاً كبرى أقرب الى الزلازل العنيفة وأحياناً الرهيبة يوم لم تكن هناك منصات للتواصل الإجتماعى، قدر له هذا مثلاً في عتمة الهزيمة عام سبعة وستين، ثم إبان مشروع نصر اكتوبر بين الأمل عام ثلاثة وسبعين وواقع الخذلان، فكيف سارت حياة الناس إبان النكسة مثلاً والتسمية « النكسة » متأثرة بآدبياتنا وخطابنا في ذاك الوقت ؟، لا شك إن شيئاً فائضاً في إبان النكسة والتهمة التي ألمتنا من إنساننا في

مناخ حرب نظامية تدوم أياماً قليلة بكل ضرواتها، ومناخ يحياه وطن يكاد يتمزق أشلاء على مدار سنوات تسع أو عشر، لا أنسى كيف تفاعل 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 ونوس» وقد حلّ ذكراه منذ أيام، وطبع مخرجه الأستاذ علاء الدين كوكش أطال الله عمره وأبدع ممثلوه ومنهم من رحل إلى ديار الحق أو مازال نابضاً بيننا.. أرادوا جميعاً أن يجسّدوا الحالة التي نحياتها أنداك من خلال عرض تدور أحدهاته مع مرور عام على الحرب، إنها الذكرى الأولى للهزيمة وقد آثر منظمو الحفل وبقرار رسمي «هكذا تقول المسرحية» أن يقدموا للمشاهدين في المناسبة مهرجاناً غنائياً حماسياً منوعاً أقرب لفن الفرجة، وأين منه برامج المسابقات السخية والمنوعة في أيامنا - لكن الجمهوري في الوطن الموجوع «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





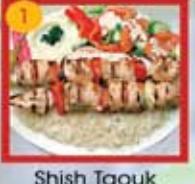
Kababna
Shawarma & Grill

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

 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

WE DO

SHAWARMA



Catering

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

Valid till the end of january 2019

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



ونشر والد المهندسة، الكاتب السوري "وضاح صائب" عبر صفحته على "فيسبوك": "كيف لا أتمنه فخرًا.. ليلة أمس في لندن، أعلنت WICEAWARDS نتيجة التصفية النهائية لترشيحات Euroope 2019 Best woman in Buisness Development - إمرأة أوروبا الأفضل في مجال تطوير الأعمال.. وكانت الجائزة الأولى لابنتي المهندسة لين صائب.. لتنا الصدر". يذكر أن "لين صائب" كانت قد أجرت بحاثاً 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 تشحّن كل فترة، بحيث تزود العائلة الواحدة بما تحتاجه عبر البطاقة.

الهندسة المائية في جامعة "إكستير" البريطانية. ونالت "لين" الماجستير في تلك الدراسة عن بحثها حول استخدام الذكاء الصناعي في معالجة المياه وتوفيرها، وبذلت المهندسة العمل عام ٢٠١٦ في شركة "أسايت" البريطانية التي رشّحتها لنيل هذه الجائزة. ونافست "لين صائب" ٤٥٠ سيدة من مختلف الدول الأوروبية في مسابقة "جائزة المرأة الأوروبية في العمارة والهندسة"، 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".

نور الشامي

نالت المهندسة السورية "لين صائب" ، وبالبلوغ ٢٢ 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

سورية تفوز بجائزة أفضل امرأة بأوروبا في الهندسة والإنشاءات

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

قلب الأب هبة الله الرائعة لأبنائه.

أخيراً أقول:

الأم تحب من كل قلبها، والأب يحب بكل قوته

رب ارحمهما كما رب يانبي صغيرا

واصلاح ثنا ذرياتنا وننياتنا.

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

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

وهذا حب متأخر كثيراً حسب توقيت الأبوة.. الآن كلما تهت في قرار، أو ضاقت علىّ الحياة، أو ترددت في حسم مسألة .. تنهدت 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 ويشغّر مكان جلوسه في البيت.

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

فالأسرة كلها مع الأب في رحلة الحياة كراكبي قطار في سفر طويل لا يعرفون قيمة قائد القطار إلا عندما يتعطل بهم، **ويبعدوا قائلين في التقاني لإصلاحه وإعادة تشغيله رغم ضخامته.**

الأب وحده هو الذي لا يحسد ابنه على موهبته وتفوّقه، بل بتقوّه يتباهى ويفرح ويفاخر والأب وحده هو الذي يخفى أخطاء ابنه، ويغفرها وينساهما.

والآب وحده هو الذي يعنى أن يكون ابنه أفضل منه في حياته. تأنيب الأب لابنه مؤلم في حينه، لكنه دواء ناجع حل المذاق بعد التعلم منه والتمايز للشفاء والاستقامة.

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

لا توقف كثيراً حول هذا «التطنيش»، أحياناً أسمع أمهم تقول لهم: «سلمتكم على أبوكم؟.. رحروا سلموا».. بين هذا الطلب وتفضيده يستغرق الأمر من ربع إلى نصف ساعة، ولا توقف كثيراً حول هذا «التطنيش» أيضاً ..

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

في نهاية المطاف يصلون نحو فرادي وسلام وتحية باردة الأسبوع الماضي، وفور وصول أكبر الأبناء، خرجت بالصدفة من مكتبي فوجدهم يقف في المطبخ يهمّ بمناولة «الست الوالدة» شيئاً ما، وعندما رأني تراجعت وأخفاه خلف ظهره، فأكملت طريقي دون انتباه..

وعند العودة ضبطته وهو يضع بضمها «اصبع شوكولاتة» فاخراً قد اشتراه لها من مصر وله، وعندما رأني 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 منديل الورق محاولاً إهدائي إياها فشكرته

أنا لا أتوقف كثيراً حول هذا «التمييز العنصري»، صحيح أن الشوكولاتة التي اشتراها لأمه لذديذة جداً، ونفسني فيها إلى هذه اللحظة، لكنني لا أنزعج من ميل نحو أمهم، فقد كانوا مثلهم وأكثر،



التنخدع بابتسمة هذه السمكة فالمعلومة القادمة ستصدموك

انها فصيلة من سمك النি�ص سُمّها المعروف بأسم تيترودوتوكسن أقوى بـ ١٢٠٠ مرة من السيناريند (السمكة الواحدة فيها ما يكفي من السم لقتل ٣٠ رجل بالغ ولا يوجد له أي مضاد معروف) ومع ذلك إبتسامتها ومظهرها الخارجي في غاية اللطافة والبراءة!

أخبار العلوم

DON'T
Use too Much Analgesics

save your kidney..save your life

على الرغم من أن الاحتمال ضئيل ، فمن الممكن العثور على علامة سوداء مصابة في أي مكان تقريباً 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 يؤذى القلب والأعصاب والكلب والمفاصل ، وفي حالات نادرة جداً ، يتسبب في الوفاة.

يبنما 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 / ٦١٩٧-٢١٤-٤١٦
media.moh@ontario.ca

هالي تشازان مكتب الوزير / ٩٩٤١-٧٢٦-٤١٦
hayley.chazan@ontario.ca

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

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



+1 647 296 3590
Mississauga Toronto Canada

Moutaz Abu Kalam

OCELT - ICTEAL

TESL Certified

كيفية الدمامية من لدغ القراد

المصدر وزارة الصحة / الترجمة العربية أيام كندية

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

"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 مجرد 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 مبكراً ، 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 تقريباً 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 يؤذى القلب والأعصاب والكلب والمفاصل ، وفي حالات نادرة جداً ، يتسبب في الوفاة.

يبنما 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 / ٦١٩٧-٢١٤-٤١٦
media.moh@ontario.ca

هالي تشازان مكتب الوزير / ٩٩٤١-٧٢٦-٤١٦
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 الالزمة عند قضاء بعض الوقت في الخارج لمنع لدغات القراد ومرض لايم.

مرض لايم هو عدو خطيرة تأتي من التعرض لعضة القراد السوداء المصابة. يمكن العثور على الحشرة المصابة في أي مكان في أونتاريو تقريباً، 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 وزيرة الصحة والرعاية الطويلة الأجل: "الآن بعد أن أصبح الطقس الحار أخيراً هنا ، سيستمتع المزيد من قاطني أونتاريو بوقتهم في الخارج".

"لكن الطقس الأكثر دفئاً يعني أيضاً 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 بالهواءطلق بأمان.

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

-ارتداء قمصاناً ذات أكمام طويلة فاتحة اللون وأحذية مغلقة الأصابع وسراويل طويلة مدمجة في الجوارب الخاصة بك.

-استخدام طارد الحشرات مع "icaridin" أو "DEET" فيه ، وهو فعال ويمكن استخدامه بأمان عند تطبيقه حسب التعليمات.

-التحقق من نفسك وأطفالك والحيوانات الأليفة الخاصة بك بعد أن كنت في الهواءطلق 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



Moutaz Abu Kalam

OCELT - ICTEAL

TESL Certified



٢٤٠ ملليلتر إضافية من المشروبات المحلاة بالسكر، وزيادة بنسبة ٢٤٪ لكل ٢٤٠ ملليلتر إضافية من عصير الفاكهة المستهلكة.
المشروبات السكرية وعصائر الفاكهة مرتبطة 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 يأس 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 ملليلتر يومياً.

المصدر : مجلة سيدتي

وعزروا 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 البحث. ونشرت الدراسة الجديدة في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، والتي استنبطت نتائجها من تحليلها لبيانات ١٣ ألف و٤٠ 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 ١٠٠ حالة وفاة لأسباب مختلفة، و١٦٨ حالة وفاة بسبب مرض الشريان التاجي.
وبعدأخذ عوامل مثل السمنة في الاعتبار، زاد خطر الوفاة لدى الأشخاص الذين لديهم أعلى كمية استهلاك بنسبة ١١٪ بسبب كل

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

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 مضررة بالصحة؟ ذكرت دراسة أمريكية أن عصائر الفاكهة مضررة بالصحة، بل ومن المحتمل أن تؤدي إلى الوفاة المبكرة، مثل حال شرب الكولا أو عصير الليمون.
وقارن الباحثون الأميركيون 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

- ★ خدمات مميزة ومصداقية 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/

Century 21
LANDMARK REALTY

الخبرة العقارية سيلفيا نخلة

**Silvia Nakhla
647.832.1075**

أحبابنا في منطقة

تورonto الكبرى و ميسيساغا
لراحةكم واحتياجاتكم في
القطاع العقاري



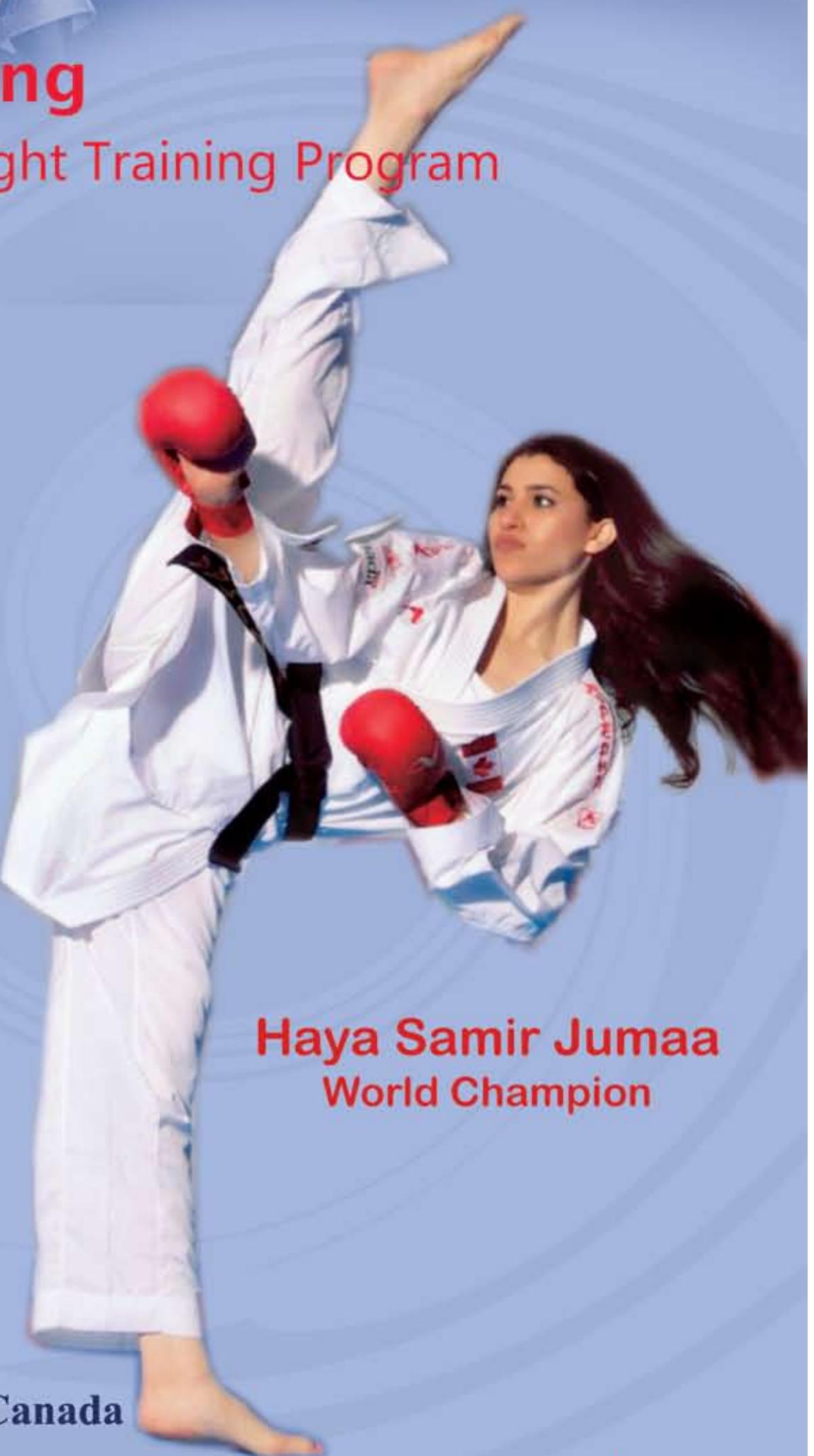
وسيطكم العقاري الموثوق في بيع وشراء العقارات
السكنية والتجارية والاستثمارات المختلفة

NATIONAL CENTRE

FOR KARATE & MARTIAL ARTS INC

Karate
Taekwondo
MMA KickBOXing

Fitness & Cardio Weight Training Program



Haya Samir Jumaa
World Champion

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

Tel: 905-273-4777
Email: samir_jumaa@hotmail.com

أيام كندية DAYS
Canadian



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

وتحقيق المنصة إمكانية البحث المباشر عن الدروس التعليمية، إما عن طريق البحث عن المواد التعليمية؛ مثل علوم الجبر والهندسة وحساب المثلثات والإحصاء وسوها من علوم الرياضيات، أو الحركة ثنائية الأبعاد وفيزياء الكم والمحاجات 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 مشروعًا تعليميًّا عربيًّا جديداً لكل الطلاب العرب؛ موقع مدرسة، يضم ٥٠٠ درس تعليمي بالفيديو في الرياضيات والفيزياء والكيمياء والأحياء وغيرها، لكافّة الفصول من الأول وحتي الثاني عشر، تم توريبيها من أفضل الواقع العالمية وإعادة إنتاجها باللغة العربية».

وتتلخص رؤية المشروع في ردم الفجوة التعليمية بين العالم العربي ودول العالم المتقدّم، عبر تطوير مفهوم «مدرسة المستقبل ومستقبل المدرسة» كمفهوم جديد يهدف لارتقاء 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 والتكنولوجي وجميع ما تُبني عليه اتجاهات اقتصاد المستقبل القائم على المعرفة

وذكر موقع المشروع إن «مدرسة المستقبل ترتكز 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 المتقدّم، ويعزّز قراراته التنافسية».

وتتلخص 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 والتكنولوجية.

ويؤكد المسؤولون في دولة الإمارات العربية المتحدة على أهمية دور الشباب العربي في التحول الرقمي والتطور العلمي والتكنولوجي، وضرورة إعادة تأهيلهم وتدريبهم لتزداد 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 لوقفتهم على اعتاب أوروبا والولايات المتحدة بحثاً عن فرص لحياة كريمة «نحن نريد إنتاج ١٠٠ من أمثال مارك زكربيرج و ١٠٠٠ من أمثال إيلون ماسك من شباب المنطقة».

المصدر: مرصد المستقبل

مؤسسة دبي للمستقبل DUBAI FUTURE FOUNDATION



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

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

وجاء في تفريدة نشرها مكتب دبي الإعلامي في حسابه الرسمي على تويتر «بدأ تنفيذ المرحلة الأولى من مبادرة منصة مدرسة للتعليم الإلكتروني، في ١٠٠ 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، لتعريف ٥ آلأف مقطع فيديو تعليمي بالاستناد إلى مناهج تعليمية متميزة عالمياً، ويوفر المشروع دروساً في علوم الحاسوب والهندسة والفيزياء والكيمياء والاحياء والرياضيات والعلوم العامة والبرمجة والذكاء الاصطناعي وعلوم الفضاء، واللغة العربية وقواعدها، لطلاب وطالبات مراحل ما قبل التعليم الجامعي. فضلاً عن توفير تمارين وتطبيقات في مختلف المواد العلمية بما يرفد العملية التعليمية بصورة متكاملة.

وأعد القائمون على المنصة وأنجوا الفيديوهات التعليمية بالاستناد إلى أحدث مناهج التعليم العالمية، ضمن خطة تعرّيف وانتاج مدرسّة، تتناسب واحتياجات الطلبة التعليمية في شتى المراحل الدراسية: من الروضة إلى المرحلة الثانوية، مع مراعاة تطبيق معايير وضوابط فنية متقدمة في اختيار المواد العلمية وتعريفها ومواءمتها وفق المناهج المعتمدة في الدول العربية.

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

ويهدف المشروع إلى توفير تعليم نوعي، يستند إلى أحدث المناهج العالمية في العلوم والرياضيات، وإتاحته مجاناً لليابانيين الطلبة العرب؛ ليتمكنوا من الوصول إليه في أي مكان، والمساهمة في تغيير واقع التعليم في العالم العربي، والارتقاء بالتحصيل العلمي لليابانيين 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 ومتخصص 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، ومتمنكة من التقنية الحديثة، وقدرة على بناء مجتمعات قائمة على اقتصاد المعرفة، وممارسة دورها في صناعة مستقبل دولتها؛ وفقاً لما ذكره موقع المشروع.

وتميزت 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 تدخل الفضاء إلى حقل الغام

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 قدر عدد الاصطدامات المحتملة في العام لمجلة ساينتيك أمريكان «يجب أن ننتبه إلى خطر هذه الاصطدامات علينا وأن نتخذ خطوات استباقية لنعها».

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 كيسيلر».

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 إنفاص عدد هذه الأقمار الاصطناعية بسبب

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

قال ستين ليمز 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 أيضًا باسم «مسارات التعلم».

KICA ترمذ إلى المعرفة / التفاهم والتفكير / الاستفسار والاتصالات والتطبيق. في جميع التقييمات، مثل الاختبارات والمهام والمشاريع، إلخ، يتم تقييم طفلك في جميع هذه المجالات الأربع. 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 لمعارفهم. يمكنهم الكتابة أو التحدث أو التعبير عن معارفهم بطرق أخرى أيضًا.

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 تمهارة الرياضيات أن تساعده في حل مشكلة العمل.

كل تقييم أو اختبار يكمله أولادك سيقيسون عليهم في هذه المجالات الأربع، 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 الصد عن أداء أولادك في كل مجال من هذه المجالات، والأهم من ذلك في المواد المختلفة. تُعقد اجتماعات منتظمة للأباء والأمهات في المدارس لإطلاعهم على التقدم الذي يحرزه الأولاد وكيفية أدائهم في كل مجال من فروع التعلم.

هذه المقالة من تأليف السيدة مصباح علي - مدير Beaconhouse Mississauga والسيد بلال راشد - مدير Kimberley Fowler. للحصول على معلومات أو مساعدة إضافية، يرجى زيارة موقعنا على الإنترنت www.beaconhouse.ca أو الاتصال بنا عبر البريد الإلكتروني info@beaconhouse.ca أو الاتصال بنا على

905-290-1321

ونكون 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:

905-290-1321

Email us :

Info@beaconhouse.ca

www.beaconhouse.ca



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

عرف عبد الغني بيك أن الرجل المسكين كان من الأكابر الذين دافت بهم الدنيا ومنعه كبرياته من مد يده إلى أحد... وردد قوله الشهير: "ارحموا عزيز قوم ذل..."



النفط يرتفع صوب ٦٩ دولاراً لكنه بحد أكبير خسارة أسبوعية في ٢٠١٩

ارتفعت أسعار النفط صوب ٦٩ دولارا للبرميل، بعد خسائر تكبدها على مدى جلستين، لكنها تظل متوجهة صوب أكبر انخفاض أسبوعي منذ بداية العام الجاري بسبب ارتفاع المخزونات والقلق بشأن تباطؤ اقتصادي.

وزادت مخزونات النفط الخام الأمريكية لتبلغ أعلى مستوىاتها منذ يوليو/تموز ٢٠١٧، 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 يتتطور ليصبح أكثر ترسخا.

و قبل افتتاح بورصة وول ستريت، ارتفعت خام القياس العالمي برنت نحو ٥٪ هذا الأسبوع.

و صعد خام غرب تكساس الوسيط الأميركي ٧٥ سنتا إلى ٥٨,٦٦ دولار للبرميل.

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

وتختضن 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

من المآثر السورية

حاول المساعد التدخل مرة أخرى وقال: "عشرون ليرة؟..." رد عبد الغني بيك وقال: "ارفع المبلغ إلى ثلاثون ليرة إذا..." نفذ المساعد ما أمر به... و عند الانتهاء من تناول الطعام شعر الضيف بوزن في جيده فنظر إليه ليرى كيساً من النقود فيه ثلاثون ليرة ذهبية... لم يصدق عيناه وخرج سريعاً من البيت...

فأمر عبد الغني بيك القوتوبي أحد رجاله بمتابعته عن بعد لمعرفة ماذا سيفعل الرجل بهذا المال! وصل الضيف إلى لحام الحي وأخرج أول دفعة وسلمه إياباً معتذراً عن التأخير في تسديد الدين، ثم اشتري بعض الطعام، وأعاد نفس التصرف مع السماح وبقية المتاجر...

كان عبد الغني بيك القوتوبي، جد الرئيس الراحل شكري بيك القوتوبي، من أعيان ووجهاء مدينة دمشق في القرن التاسع عشر... كان يقيم في داره كل يوم مائدة عامرة للفقراء والمحاجين، دون السؤال عن اسمهم وعملهم وظروفهم المعيشية...

ذات يوم في شهر رمضان المبارك جاءه رجل يرتدي معطفاً ثميناً من الفرو وجلس مع المحاجين يتناول طعامه بصمت... نظر إليه صاحب الدار وأمر أحد المساعدين بوضع عشر ليرات ذهبية في معطفه المعلق إلى جانب المائدة، شرط أن لا يشعر الضيف بهذا الفعل...

استغرب المساعد وقال: "عشرون ليرات يا بيك؟ مو كثير؟..." ابسم الرجل الدمشقي وأجاب: "اجعلهم عشرون ليرة إذا..."

١٠ أطعمة تساعد في ترميم وتعويض نقص فيتامين «ب» في الجسم

-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 خياراً مناسباً للنباتيين الذين يكافحون من أجل تلبية احتياجاتهم من فيتامين "ب١٢" و"ب٢" و"ب٦" و"ب١".

-السلمون:

يعد سلمون أحد أفضل مصادر الفيتامينات "ب" الموجودة براً وبحراً. وتتوفر وجبة واحدة من ١٠٠ غ من السلمون نحو نصف الاحتياجات اليومية للشخص العادي من فيتامين "ب٢" و"ب١٢" و"ب٦"، كما أنه يحتوي أيضاً على فيتامين "ب٢" و"ب١" و"ب٥".

-لحوم الدجاج:

يحتوي الدجاج على ٦ فيتامينات من أصل ٨ من فيتامينات "ب"، ويتضمن بشكل خاص مستويات أعلى من كل من "ب٢" و"ب٦" و"ب١".

-لحم البقر:

يضم لحم البقر مستويات عالية من فيتامين "ب٢"، ويساعد في الحفاظ على الجهاز العصبي والجلد، كما يحتوي أيضاً على كمية صغيرة من فيتامينات "ب١" و"ب٢" و"ب٦".

-الحليب:

يحتوي الحليب على فيتامين "ب٢"، وبعد حليب البقر مصدرًا جيداً لهذا الفيتامين، حيث يوفر كوب واحد منه الكمية التي يحتاجها الجسم، بالإضافة إلى كميات صغيرة من فيتامينات "ب١٢" و"ب٦" و"ب٥".

-المحار:

لدى المحار مجموعة من فيتامينات "ب" وتحتوي على كميات عالية من فيتامين "ب١٢"، كما أنه مصدر كبير للزنك.

-الفاصوليا السوداء والبقوليات:

تضمن هذه المواد الغذائية كمية هامة من الفيتامين "ب٩" الذي يساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء الصحية.

-الخضروات الورقية:

تضمن الخضار الورقية مثل السبانخ والملفوف وغيرهما، كمية هامة من الفيتامين "ب٩".

المصدر: بزنس إنسايدر

يلعب الفيتامين "ب" بمختلف أشكاله، دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الجسم، فضلاً عن دعمه للنظام العصبي والجلد والأيض ومستويات الطاقة أيضاً.

ويوجد ثمانية أشكال مختلفة من الفيتامين "ب" وهي: "ثiamin" (B1)، و"ريوفلافين" (B2)، و"النياسين" (B3)، و"حمض الباتوتنيك" (B5)، و"البيريدوكسين" (B6)، و"البيوتين" (B7)، و"الفولات" (B9)، و"الكوبalamين" (B12) والذي يعرف أيضاً باسم الفيتامينات المعقدة "ب".

ومن بين جميع هذه الفيتامينات، يعد الفيتامين "ب١٢" الوحيد الذي يستطيع الجسم تخزينه لفترات طويلة من الزمن، وهذا يعني أن هناك حاجة إلى الحصول على بقية أنواع الفيتامين بانتظام، خلال النظام الغذائي أو المكملاً الغذائي.

ونظراً لأنه من الأفضل دائماً الحصول على الفيتامينات والمعادن من خلال النظام الغذائي، إليكم بعض أفضل الأطعمة للتتأكد 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 "ب٧"، في كل من صفار البيض وبياضه، لذلك تحتاج إلى تناولهما للحصول على التأثير الغذائي الكامل للبيض.

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

-بذور عباد الشمس:

تحتوي بذور عباد الشمس على أعلى مستويات "حمض الباتوتنيك" أو "ب٥"، من أي مادة غذائية أخرى، حيث يوجد في الواقع في معظم الأطعمة النباتية والحيوانية، إلا أنه عادةً 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 ...



Microsoft



Exchange



sage 300



Office

Financial assistance may be available for those who qualify

more info : visit 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@citiccollege.ca

Nafisa Shamsuddin 905.231.1423

Manjura Rehman 416.619.5958

citiccollege.ca



Authentic Taste
Crown Pastries
Fine Middle Eastern Pastries

رمضان كريم

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



Scarborough Location

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

E-mail: info@crownpastriesbaklava.com
www.crownpastriesbaklava.com



Mississauga Location

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



Ramadan
MUBARAK

في فرع ميسيساجا خلال شهر رمضان المبارك
دوم العمل من الساعة 10 صباحاً إلى 11 مساءً



جميل راتب تبرع بجميع ثروته لصالح مستشفى سلطان الأطفال



تعزمني على إزاحة كوكا كولا..

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

دول ثلاثة أثروا فيا أوي ومش قادر أنساهم ، وباسكرهم من كل قلبي !!... .

وداعاً ”جميل راتب“

جميل راتب الرجل الذي تمعن بالأصالة والنبل والشرف والصدق والطيبة والإنسانية..

أيام كندية تأسّل 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

ويفي الكواليس في الفن لم يكن أبداً وصولي ولا إنسان سيء مع زميلاه.. 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 بمال ولا الشهرة ولا الجاه ولا الثقافة..

جميل راتب لم يأت لجنازته أحداً من الممثلين ولا الفنانين لأنهم كانوا في مهرجان مهم الجونة ، وإن كان هذا من حسن حظه ومن

كرم الله عليه ، إن ما في جنازته إلا اللي زيـه... .

جميل راتب يقول: مرّة بـسألني مذيعة في برنامج تليفزيوني عن شخصيات أحب أشكرها أثـرت في حياتي ، هي افتـكرت إـني هـاتـكلـم

عن ناس مشهورة ، فـقلـلتـها حـابـبـأـويـأشـكـرـثلاثـةـ :

سوق أوتوبليس شافـقيـ فيـ الزـمـالـكـ ، وـقفـ الأـوتـوـبـلـسـ وـنـزـلـ يـسـلـمـ

عليـهـ ..

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 سلطان 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 دائمًا يجمع الصغار العاملين في كافيتيريات النادي ويسألهـمـ علىـ مرتبـهمـ ويعـطـيـ لـكـلـ وـاحـدـ مـرـتـبـ شهرـينـ وـثـلـاثـةـ منـ فـلوـسـهـ..

جميل راتب تكفل بمصاريف زواج بنت أحد سيدات النظافة في النادي لما سألهـاـ عـاملـةـ إـيهـ وـقـاتـلـهـ إـنـهـ بـتجـهزـ بـنـتهاـ ، فأـعـطاـهـاـ ٤٠ـ ألفـ جـنيـهـ مـنـ غـيرـ أنـ تـطـلـبـ هيـ ذـلـكـ..

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

من هو عمر الخيام الذي يحتفل Google بموالده؟



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

ومن خلال ترجمة فيتزجيرالد وأخرين لرباعياته، لم يجد أحد أي إجابة عن سبب اضطراب هذا الرجل العبقري 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 نشرت من قبل كل من سمعها من أصدقائه وربما نسبة إليه ما لم يقله أو ربما تُرجمت المعاني من وجهات نظر مختلفة أو أضيف إليها معانٍ أخرى.

ورجح بعض المؤرخين أن الرباعيات ليست جميعها للخيام، نظراً لأنها «تدعوا إلى الله» واغتنام فرص الحياة الفانية، وأن «الخيام لم يكن سوى عالمًا جليلاً يتمتع بأخلاق سامية».

وأثبتت المستشرق الروسي زوكوف斯基 أن ٨٢ رباعية ليست للخيام، وإنه لم يبق إلا القليل الذي لم يعرف له صاحب.

عمر الخيام شاعر فارسي وعالم في رياضيات وعلم الفلك

يحتفل غوغل في ١٨ من مايو/أيار من كل عام، بمواليد عمر الخيام، الذي ترك إرثاً غنياً في عالم الفن والعلوم الفلكية والرياضية. هذه لمحـةـ عن حـيـاتـهـ وأـهـمـ إـنجـازـاتـهـ.

ولد غياث الدين أبو الفتوح عمر بن إبراهيم الخيام المعروف بـعمر الخيام في ١٨ مايو/أيار عام ١٠٤٨، وتوفي عام ١١٢١ عن عمر ناهز ٨٣ عاماً. ولقبت 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 عالم 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 الحكم في نيسابور (مدينة في مقاطعة خراسان، قرب مشهد في إيران) بالتمتع بامتيازات مالية من السلطان وحياة مرفهة، مما جعله يتفرغ لإجراء بحوثه العلمية ودراساته وتنقلاته 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 بمال. ولكن بعد وفاته، انقلب أرمـلـةـ السـلـطـانـ عـلـيـهـ، وـتـوقـفـ الدـعـمـ عـنـهـ.

وبعد ذلك بفترة قصيرة، ذهب الخيام إلى الحج في مكة. ثم عاد ثانية إلى نيسابور ليعمل في المحكمة.

تأثر برباعياته كاتب من الغرب مثل الكاتب الأمريكي إدوارد فيتزجيرالد، الذي ألف كتاب الخيام.

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



دراسة تكشف خطراً جديداً غير متوقع للسجائر الإلكترونية

ووجدت دراسة جديدة أن السجائر الإلكترونية يمكن أن تضعف قدرة الجسم على محاربة فيروس الإنفلونزا.

وفحصت الدراسة التي أجرتها باحثون من جامعة كارولينا الشمالية، بيانات ٤٧ متطوعاً من الأصحاء من يدخنون السجائر الإلكترونية وآخرون غير مدخنين.

وخلال الدراسة، حقن الباحثون المشاركون بنفس النسخة الضعيفة من فيروس الإنفلونزا، وراقبوهم 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 أجسامهم، مقارنة مع غير المدخنين الذين قاموا منعهم بمهاجمة الفيروس.

وبذلك يفترض الباحثون أن هذا النوع من التدخين يمكن أن يبطئ استجابة الجسم على المدى الطويل لفيروس الإنفلونزا.

وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة، ميغان ريبولي: "على الرغم من أن دراستنا ركزت على الإنفلونزا فقط، إلا أن نتائجها يمكن أن تطبق أيضاً 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 متتطور.

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 بفرض تشجيع الأزواج على إنجاب الأطفال، في محاولة منه لإنقاذ مدرسة البلدة من الإغلاق، بسبب قلة أعداد الطلاب.

وأصدر عمدة بلدة "موتيرو" في شمال فرنسا، جون ديبوزي، قراراً بتوزيع حبات "الفياغرا" الصغيرة للزرقاء على الأزواج بين ١٨ و٤٠ عاماً.

وقال العمدة جون ديبوزي: "الأولوية بالنسبة لي هي (إعادة الرغبة) إلى سكان (موتيرو) الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٤٠ عاماً في إنجاب الأطفال".

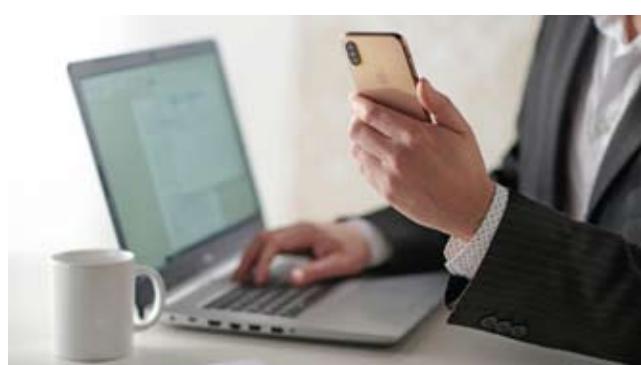
وأفادت صحيفة "لوباريزيان" الفرنسية بأن العمدة لم ينظر في الخدمات اللوجستية، إلا أنه صرَّح بأنه إذا طلبت منه صناديق من الحبيبات الزرقاء سينظر في الموضوع، مشدداً على أن الهدف هو إنقاذ المدرسة.

وتتابع عمدة بلدة "موتيرو" قائلاً: "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 لسكن، لاستدعاء وتشجيع سكان جدد على القدوم إلى البلدة وبالتالي زيادة عدد التلاميذ.

المصدر: صحيفة "لوباريزيان" الفرنسية

اتبع هذه النطقوات لكي تصبح رجل أعمال ناجح



أنا 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. لهذا هم يبحثون دائمًا على ما يشغلهم.

• يعرفون الوقت المناسب لقول "لا":

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

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

• لا يشاهدون التلفاز:

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

• يخططون ويعدون القوائم:

من المعروف أن الأشخاص الناجحون يكتبون قوائم بالأشياء التي

أخبار الآن | دبي • الإمارات العربية المتحدة • لوتس الزغبي

من أكثر الأسئلة التي تخطر على بال الشباب، ما سر النجاح الذي يتحققه رجال الأعمال في عالم الbiznes المعروف دائماً 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 نجاحاً وثراء يشتهرون في مجموعة من العادات وفقاً لما نشرته مجلة "biznes انسايدر" :

التأمل:

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

• الاستيقاظ مبكراً:

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

• العمل في شبكات:

ووجدت إحدى الدراسات البحثية أن العمل في شبكات من الممكن

• يحددون أهدافهم:

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

• يحسنون إدارة أموالهم:

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

المصدر: الان



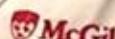
عادات يمكن اتباعها للسيطرة على شراهة الطعام

وإنقاص الوزن !



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. تتبع 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 لتقادي 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

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

- تناول الوجبات ومشاهدة التلفاز:

اثبّتت 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 ٢ وجبات أساسية باليوم الواحد، تناول طبق يحتوي على ٢ أنواع من الخضروات، تناول الفاكهة، الحبوب الكاملة كالشوفان، وإضافة المكسرات على الطعام مثل الجوز واللوز.

• حجم الصحن:

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، لنتعرف 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 اللازم 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 والفاكهه 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

الإسكنافي مدرساً ..

أنه لم يتصل من ماضيه ولم ينكر أنه باتريك الإسكنافي العامل بالدكان بشارع "موzioni". لكنه أكد لي أن المسؤولين بالمدرسة هم الذين التقظوا أثناء قدمه للسياحة وألحوا عليه حتى أقنعواه بأن يعمل مدرساً بالكويت. فلما استقر الأمر وشرح لهم أنه لم يحصل على قسط كاف من التعليم بيده كما لم يتلق تدريباً على التدريس أقنعواه بأن التدريس بالبلاد العربية لا يحتاج إلى شيء من هذا!! وأنه يكفيه فقط أن لغته الأم هي اللغة الإنجليزية حتى لو كان يعمل بتصلاح الأحذية. وزاد باتريك في شرحه فقال أنه بدأ العملية وهو متوجس وموقن من الفشل. غير أن الإدارة شجعته، بالإضافة إلى أن أولياء الأمور أنفسهم قد أبدوا رضا وسعادة بأدائِه وصاروا يتقددون إليه حتى صدق هونفسه أنه مدرس جيد! ولم ينس باتريك أن يؤكد أن مثل هذه المدارس في الكويت ودول الخليج تمتلئ بزملائه الإسكنافي وغيرهم من سائقي التاكسي والبوابين الذين اكتشفوا أن مدارس علية القوم العربي تطلب مدرسين من بينهم

فتنتادوا وجلب كل منهم أصدقاءه وأقاربها وانتشروا بمدارسنا! كذلك أخبرني باتريك بأنه أحضر زوجته التي عملت معه بعض الوقت بالمدرسة غير أنها راسلته مدارس أخرى ببعض البلاد العربية وحصلت على عقد عمل بإحدى المدارس الدولية في دولة خليجية براتب أسطوري. لم يفتني أن أعلق على تدخينه البایب وسط الأطفال فأجاب في خجل بأنه كان في البداية يمتنع عن

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 إسكنافي شديد الهمة والنشاط... تعرفت على الشاب وكان اسمه "باتريك" ووجده مغرماً بالكويت ويتمنى زيارتها. تبادلت معه الدعاية والنكبات حتى خرجت من عنده ونحن تقريباً صديقان. والحقيقة أن باتريك الإسكنافي الإنجليزي قد أعاد الكعب إلى الحذاء بمهارة يحسد عليها.

تمر السنوات وألتقي بالإسكنافي العظيم مرة أخرى في مكان لم أتصور أبداً أن ألقاه به. كنت بصحبة صديق في إحدى المدارس الأجنبية بالكويت حيث يدرس أبناؤه عندما لمحنا بفناء المدرسة مدرساً يقف في ركن يدخن الغليون في لذة واستمتاع. شعرنا باستكار شديد أن يقوم أحد المدرسين بالتدخين داخل المدرسة وسط التلاميذ فتوجهنا نحوه نتوي تعنيه وتوبيخه على سلوكه المعيب. عندما افترتنا منه اكتشفت لهشتى الشديدة أن هذا الرجل هو نفسه باتريك اللندن الذي أصلح حذائي ذات يوم. دونت منه وسلمت عليه فلم يتذكرني ، لكنني حدثه عن شعوري بالامتنان نحوه عندما أتقن عمله وأصلح حذائي بمنتهى الاقتدار. تذكرني واحتضنني بسعادة وضحكتنا كثيراً وهو يحكى لي عن أمنيته التي تحركت بزيارة الكويت وأيضاً الاستقرار والعمل بها. الجميل

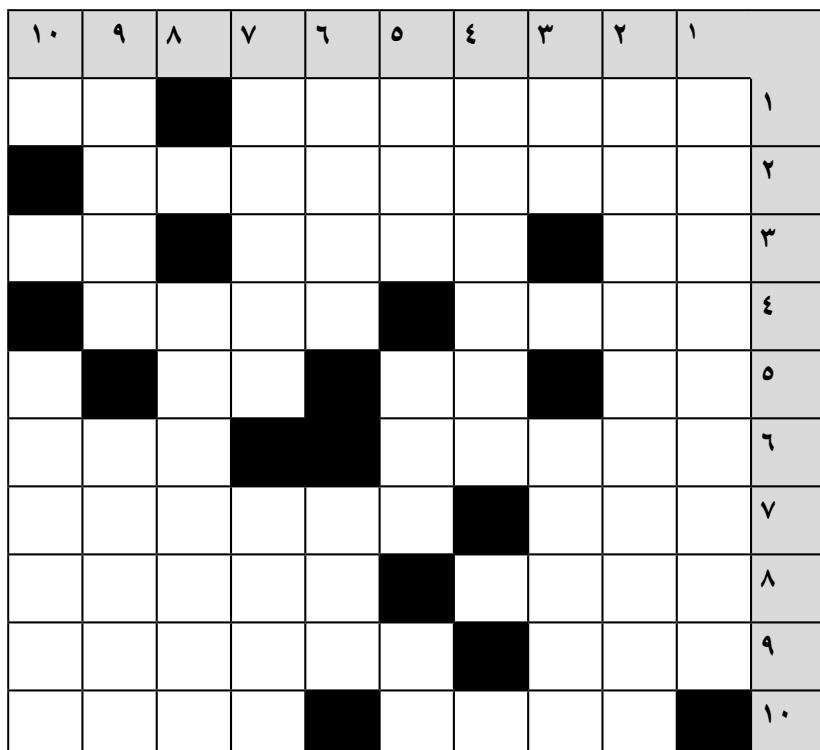
التدخين في المدرسة حتى وجد الناظر يدخن وكذا بقية المدرسين فلم يرد داعياً لأن يكون المترتم الوحيد.

لم ينس باتريك أن يثنى على بلادنا الجميلة الطيبة السخينة التي تنظر إلى كل أوربي 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 جدارية يطلبونها من إسكنافي بعد أن عملوا منه مدرساً لأبنائهم؟!"

أجاب: " هذه هي بلادكم يا صديقي "





الحل في العدد القادر



سفير بريطانيا لدى السودان يقيم مأدبة إفطار ويؤم المصلين أمام منزله

من النادر أن تشاهد سفيراً لدولة أجنبية وهو يصل إلى الشارع إماماً، متبعاً بمجموعة من أبناء البلد. هذا ما قام به سفير بريطانيا لدى السودان، حيث أقام سفير المملكة المتحدة لدى السودان، عرقان 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 لسفير مع ضيوفه من مواطني السودان. ومن بين الصور أيضاً، تلك التي تظهر السفير وهو يصل إلى ضيوفه كإمام.

المصدر : DW



عمودي :

- ١- حاكم عربي خليجي
- ٢- أحد أئمة المذاهب الإسلامية الأربع
- ٣- أغلى أوتار العود / ذكية و Maherah 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 تورonto من أطوار القمر / عاصمة أوروبية
- ٩- من الأشهر الميلادية
- ١٠- حر النار / فقدان العقل

أفقى :

- ١- لقب أحد الشعراء الصغار / ضمير منفصل
- ٢- شاعر باكستاني مشهور
- ٣- بحر / كتاب / اسم موصول (معكوسة)
- ٤- سكين / تيسكوب فلكي فضائي تابع له (ناسا)
- ٥- متشابهان / للنسبة / بين اثنين
- ٦- نتجه لمكان أو لرأي دون آخر / أزيد اشتعال النار
- ٧- شخصية طريفة في الأدب العربي / صموئيل (مبعثرة)
- ٨- اسم علم بمعنى متعدد بالعقاب / الاسم الثاني لمصلحة وراهب أمريكي عاش في القرن السادس عشر
- ٩- مادة لاصقة يستعملها الصيادون لصيد العصافير / الألب (معكوسة)
- ١٠- حر النار / فقدان العقل



أخبار الآن | جنيف - سويسرا (رويترز)

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

وقالت ريناتا دوان مديرية 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 التناقض 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 المهاجم والدفاع.

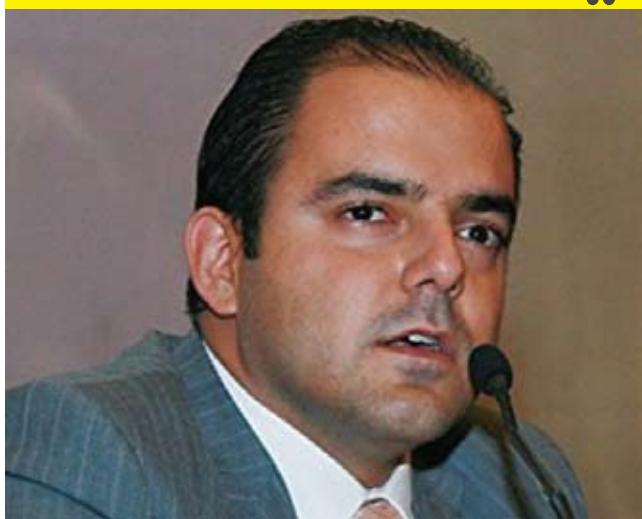
وأضافت أنه مع تغير محادثات نزع السلاح على مدى العقود الماضيين وقعت ١٢٢ دولة على معاهدة لحظر السلاح النووي لأسباب تتعلق بالإحباط وأخرى من منطلق إدراك المخاطر.

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

المصدر : أخبار الآن



أربعة عشر مهنة قديمة انقرضت في دمشق الشام



الدومري

سامي مبيض

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

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

المبيض: كانت مهنة معروفة في زمن انتشار الأوعية النحاسية قبل "اختراع" الألمنيوم (أو الألاميون) كما يسمونه أهالي دمشق) وكان مبيض النحاس يتوجول في الأحياء وينادي لتأطير النساء بالأوعية النحاسية لكي يبHexStringها عن طريق مسحوق ملح حشنة أو حتى بعض الرمال على سطح الوعاء لتنظيفه بقطعة خيش، قبل أن يضعها على نار لتحمي حرارتها ويطليها بالقصدير وهو يؤدي حركة صعبة، يلف جزره في الاتجاهين بصورة متالية، مقاوماً الحرارة. آخر "مبيض" حقيقي شاهدته كان منذ حوالي خمسة عشر سنة في منطقة الشعلان. أشهر من لعب دور المبيض الفنان هو زهير عبد الكريم في مسلسل "الدغري" عام ١٩٩٢.

الطرابيشي: المختص بصناعة وصيانة وكي الطرابيش، واصلاح أي كسرة او عوج قد يصيبه (حيث كانت الخامات احياناً تستورد من النمسا). كانت مهنة معروفة ومحترمة حتى مطلع السبعينيات عندما بدأت تتراجع بسبب تخلي الناس عن طرابيشهم، تماشياً مع الحداثة. كان "الطرابيشي" يجهز هياكتل الطرابيش من الخوص على حسب أكثر المقاسات المشتركة لرؤوس الناس، ثم يقوم بوضعها

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. أشهر 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 المتوفى، 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 "الحضرم الشامي".

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

الصوراتي الخارجي: حاملاً كاميراته القديمة وعطائها من القماش الأسود، اعتاد على الطواف داخل الشوارع بهدف تصوير الناس وإعطائهم صورهم مقابل مبلغ من المال، وكان يسمى شعبياً "ستوديو بجبيش".

الكركوزاتي: أو المخايل، يتبع الأحداث التي تدور في البلد لنقلها



البيطار



الكسروor ال Khalajji

للناس بشكل فني بسيط، في المقاهي، وكثيراً ما يجري حوار بين شخصيه "كراكوز وعوااظ" الورقية او الجلدية عبر تحريكها في الظل باصابعه العشرة بخفة وسرعة ويتكل بأصوات مختلفة للتتميز بين الشخصيات، حتى انه قادر على يعطي أصوات عراضة باكمالها، ويمثل مشاهد صاحبة وحربيه احياناً في براعة نادرة.

الدومري: من يحمل النور الى الشوارع والجواجم، يشغل الفوانيس في الأزقة والحارات، وهي كلمة قديمة تعني "الفوانيس" باللغة التركية، احياناً الفنان علي فرزات عبر صحفته، وجسده الفنان حسام تحسين بك في مسلسل "ليالي الصالحة".

الخرز: يهودي يدور في شوارع دمشق لتصليح أوعية وزبادي

"الصيني" المكسورة، عبر "الخرز" عن طريق دمج قطعتين بخيط وسلسلة ثوب، تشوّه اللوعاء ولكنها تحفظه من التلف.

اليهودي العتيق:

بائع البسة ومفروشات قديمة، يدور في الشوارع

منادياً، يلي عنده تخونه، يلي عنده لحافة، يلي عنده حرامات.

يقوم بشراء الألبسة القديمة، مقابل مبلغ من النقود، أو تبادلها

بكأس أو صحن أو أي أدلة مطبخية.

الدقاق: تصلح لعدة مهن، منهم من يدق الصوف، ولكن المنقرض

منها هو دقاق الخيط على الأقمشة وتحديدأً اللحف أو الصایة.

البيطار: من يركب ويبثب 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 المعماريين يومها، والذي كان يضع التراب على

حمير، ومن هنا جاء مثل: "رایح جاي مثل حمير الطرابة".

الندابة: سيدة يتم استئجارها من قبل عائلة المتوفى، 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 "الحضرم الشامي".

الدقاق: تصلح لعدة مهن، منهم من يدق الصوف، ولكن المنقرض

منها هو دقاق الخيط على الأقمشة وتحديدأً اللحف أو الصایة.



عامر فؤاد عامر



اللافتة، وانتقاء نجوم حاضرة بقوّة على مستوى الوطن العربي "تيم حسن، مني 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، فعندها لم يُتابع كما يجب بسبب شرطية العرض، فمسلسل "ورد أسود" ذي الطابع السوري الجزائري، كان مزيجاً جديداً، بقصة محبوكة بقوّة "جورج عربجي"، وإخراج مهم "سمير حسين" لكن العرض الحصري على قناة الشروق الجزائرية لم يعطِه انتشاره في الشارع السوري، كذلك "العاشق صراع الجواري" الذي تميّز فيه الفنان غسان مسعود بأداء شخصية الحلاج، ومن المتوقع صدأه بعد رمضان، لأنسباب متعددة منها عدم عرضه على شاشة محلية. كانت تلك أهمّ الأعمال التي حققت تميزاً في حضورها هذا الموسم، بعد موازنة النص، والإخراج، والممثل، كعنابر أساسية في إنجاح العمل الدرامي التلفزيوني وجذب الشارع، والتي لم تتطبق على باقي المسلسلات ذات الصبغة البيئية ومسلسلات الكوميديا وغيرها، وبصورة عامة يمكن القول بأنّ الموسم كان أفضل من سابقه، على الرغم من أنّ الأعمال ذات الإنتاج المشترك غطت بصداتها على أعمال الإنتاج المحلي.

المسلسلات ذات الطابع المشترك في المقدمة

"دقيقة صمت" حديث الشارع



عامر فؤاد عامر

ما الذي أحرزته مسلسلات موسم ٢٠١٩ سؤال لا بدّ من طرحه، أوّلاً، بعد متابعة الجمهور للعديد من مسلسلات الدراما السورية، أفرزت المشاهدة غثّها من سمينها، إذ يبقى للشارع دوره الفاصل في تميّز أهميّة تكامل عناصر العمل، من دون إهمال عنصري التسويق والمعتبة في المتابعة، ناهيك عن الفائدة التي يستحقها من مقوله 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 شحن الشارع في هذا الموسم بطاقة من الانتظار لمعرفة ما الذي سيحدث مع أبطال العمل بين يوم وأخر، فكان تكامل عناصر المسلسل حالة يُشار إليها بالتفوق 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 ودلالة.

نشير من جانب آخر إلى أن مسلسلات "ترجمان الأشواق" و"مسافة أمان"، و"عندما تشيخ الذئاب" حققت حضورها القوي، فيُحسب لقوّة النص أوّلاً كعنصر يشدّنا للمتابعة، كما أنها أعمال ذات بعد وجذاني، جسدّها الممثّل، وكانت قريبة إلى حدّ ما من هموم وأفق





بِقَلْمَنْ : هَدْيَ الْبَنْي

صدم أنام بشدة عندما تعرف على والدتها وانبهر بسماحته وعطشه على أسرته وأدبه مع زوجته. وكان هذا الأب داعية مسيحيًا مؤمناً ومخلصاً " هذه بركة رب يا بني، الرب الرحيم الذي أنعم علينا بالحياة والصحة والأسرة، وهذه بركة يسوع في قلوبنا، رسول المحبة والسلام ". أمضى أيام ليالٍ عديدة باكيًا فهره. ثم تصر وأحس بالسلام لأول مرة في حياته، ثم تزوج صديقته سناء، وافتتحا سوية حضانة أطفال يعلمان فيها الحب والود والتسامح.

يتبع في العدد القادم...



محمود الجسري

الطبيعي 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 محرّكات 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 حدوث ذلك.

قبل سنين عديدة حاملاً معه جراحاً عميقاً من الماضي. نشأ في كازاخستان من أبوين مسلمين. الأب رجل متغصب جداً، فظ، غليظ القلب وسلطان اللسان، والأم امرأة جاهلة لا حول لها ولا قوة. كان أبوه يؤمن بالقوة فحسب: اللسان والعضلات والسلاح. كان يعنفه وإخوته بشدة، ينهرهم إلى الصلاة نهراً. ذكر لي أن والده أدمى قدميه من الضرب بالعصا مرة وهو في الثامنة من عمره عندما كذب بخصوص الوضوء ثم فسد عليه أحد إخوته. وفي مرحلة البلوغ، كان مهتماً جداً باكتشاف صنف النساء مثل أي شاب آخر، غير أن أبيه توعّد له باللعنة وبجهنم كلما تابع نظره شابة حلوة. وعلى صعيد آخر كان أبوه في بيئه ومحيط يعتبرون أنفسهم بأنهم "مجاهدون"، وأن رسالتهم في الحياة هي محاربة الروس والكافر، وأن أرواح هؤلاء الآخرين يجب أن تحصد تقدمة الله ووسيلة تقرب إليه، وكانوا يتفاخرن بتقاصيل "الجهاد" الذي يقومون به على نطاق مجتمعاتهم الصغيرة. في هذا الجو، هرمت أم (أنام) بسرعة بسبب قسوة الحياة وزوجها الذي يكبرها بعشرة أعوام، ولم تعد تكفي احتياجاتهما، 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 أبيه مسؤولية موت أمه من الحسرة، فقد كانت زوجة مطيبة، أحبت زوجها بصدق وبعد عشرة وإخلاص السنين الطوال، آلمها أن تصبح مهجورة بالكامل وأن ترى من اعتبرته "ربان السفينة" وقاد الأسرة يلهث ليرضي شابة صغيرة. سمع (أنام) بالهجرة إلى كندا بعد وفاة أبيه 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.

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

مقدمة في الوعظ الديني

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

أومن أن خلف الحبات الوادعات تزهوجنات

أومن أن خلف الليل العاتي الأمواج يعلوسراج

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 المغلق من يصفي لي إني إذ ترني عيناي للسماء، تصفووا الأضواء، تعلو 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 فاجأتنى بها لأول مرة ابنتي ذات الخمسة أعوام ونحن في طريقنا إلى الحضانة. من عادتى أن لا أرتجل، لذلك وعدتها أن أجيبها في المساء لضيق الوقت، على أن أجد الطريقة المثلث للشرح الطويل.

استقبلها مني مدير وصاحب الحضانة اللطيف باسمه. أشأط الطريق إلى عملي مشياً، استرجعت في ذهني قصة هذا المدير (أنام) التي حكها لها في أحد الأيام. هاجر (أنام) إلى مونتريال

العصر التقني



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

تسارع التطور التقني وظهرت البرمجيات وأنظمة التشغيل التي تعمل من مصادر مركبة والتي يصعب قرصتها أو سحبها بدون إذن الناشر الرئيسي لها أو بسبب ارتباطها ببرمجياً 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 والبداية بحصار جديد من نوعه وتم إصدار القانون الخاص بذلك والذي التزمت به مؤخراً عدة شركات، أهمها غوغل، ولأول مرة في تاريخ العالم يفرض 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 برامجهما الخاصة بهواتفها ولا يخفى على المتابعين أنها تقوّت 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 إرسال معدات وأغذية أو أدوية معينة ضرورية (أوكماлиة) للطرف أو الدولة المحاصرة أو يتم فرض حصار اقتصادي يفرض عدم بيع وشراء سلع أو تعاون تجاري معها وعادة يكون الطرف الذي يفرض هذا الحصار مهمينا 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 المقدمة في هذا المجال تفرض عدم تصدير برمجيات معينة لدول أخرى، كمثال على ذلك منع تصدير نسخ من المتصفحات التي تدعم نظام تشغيل عالي إلى دول معينة والسماح بالمتصفحات التي تعمل على نظام تشغيل أسهل يمكن كسره أو اختراقه من يملك الأدوات المناسبة. لم يكن هذا الحصار وما شابه خلال السنوات الماضية (بعد انتشار النت) ذا قيمة عالية بالنسبة لتلك الدول أو الشعوب لاختلاف أولوياتها وعدم وعيها



يقولون: على قدر المحبة يأتي العتاب



إعداد فاطمة خوجة

ويرتقي عن صفات الامور وأن لا يبالي ولا يقف عند الأشياء الثانوية والصغرى. 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، وقد، تجعل كل شخصاً مننا اشبه ببركان قابل للانفجار بأي لحظة او أي موقف نمر به لنجنب قدر الإمكان من لا يسمعننا من لا يفهمنا من لا يبرر لنا ويقبلنا كما نحن.



للبروتين. مسرح هذه المحاكمة هو الميتوكوندريا مصنع الحياة والموت في آن واحد فهي معلم التنفس الخلوي وأنتاج الطاقة وفي الوقت ذاته هي نقطة البداية لموت الخلايا البرمج. وفي المقابل، فإن المسار الخارجي لموت الخلايا البرمج وفه يتم ثبت الخلية على الانتحار بواسطة تشيشط مستقبلات الموت مثل مستقبلات Fas على غشاء الخلية المستهدفة، حيث ترتبط مع عامل تنفس الورم TNF (TNF) من أجل تحفيز موت الخلايا البرمج.

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

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

د. محمد فتحي عبد العال

صيدلي وماجستير في الكيمياء الحيوية

-Ken 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 والعتاب يوتر الأجواء ويشحنها ويصبح وجوده غير محبذ.

- أخيراً لا تعطي كثير من التبريرات والتفسيرات لكل تصرف تقوم به وتبث أنك لم تقصد هذا وذاك، إن من يحبك سيفهمك ويفهمك، ومن يريد بقائك ومتمسك بك سيفغض طرف عينيه عن ذلاتك وهفواتك، ومن يريد أن تكون الأفضل سيفصلك ويشعسك بكل عمل تقوم وستقوم به. وعن هذا الصدد يقول الدكتور فتحي طعامنة إخصائي علم الاجتماع: إن هناك أشخاص تقوم حياتهم اليومية على العتاب والنقد ويشترطون أن يقدم لهم الآخرين الأعذار والتوضيحات لكل تصرف يزعجهم 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 اجتماعياً وحتى ممكناً أسريراً بحجة أن لا أحد يفهمه ولكن هو بالنهاية هو لا يسمع إلا صوته ولا يتقبل ويحب الإذاته.

أخيراً عزيزي القارئ : إن للأصل في الإنسان السوي أن يتعرف

يقولون العتاب على قدر المحبة، والعتاب صفاء للنفوس وراحة بعد الخصم 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 تعالى، يقول عمر بن الخطاب رضي الله عنه **لَا تقطع آخاك على ارتياه، ولا تهجر دون استعتاب**

ولكن كيف يكون العتاب راقياً وأن يتقبله الآخر دون مشاحنات وعصبية من الطرفين، وأخذ النتيجة المرجوة منه الذي غالباً ما نعاتب بطريقة عشوائية عاطفية تافهية لكل منا يريد أن يثبت للآخر أنه على حق وأحياناً بطريقة فاسدة وفظة على حسب مدى الجرح والأذى بداخلنا من الشخص الآخر ، لكن الإنسان قابل للتغير والتعلم والرقي للإفضل طالما لديه الرغبة في التطوير الذاتي والسمو الأخلاقي .

وهذه بعض الخطوات أو النصائح لعتاب إيجابي بناء:

- ضع النقط على الحروف حدد بدقة الأشياء التي أزعجتك بالفعل ولا تخرج عن الموضوع والذهب لأمور تجاوزتها منذ زمن وذلك للحفاظ والبقاء على الود الذي بينكم.

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

الموت الخلوي البرمج ... حينما تساقط أوراق الخريف

× ثمَّ حَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةَ فَخَلَقْنَا العَالَقَةَ مُضَغَّةَ فَخَلَقْنَا مُضَغَّةَ عِظَاماً فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًاً (سورة المؤمنون الآية: ١٤-١٣).

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

هناك ملامح شكلية خاصة تميز الموت البرمج للخلايا عن الموت المرضي للخلايا المعروفة بالانحراف (cell necrosis) وهو الموت الناتج عن ضرر أو أذى حاد مثل ذلك عندما يتوقف الدم عنها ومن ثم حرمانها من الأكسجين حيث تتشقخ الخلية مما يؤدي إلى انفجارها وتتاثر محتوياتها إلى الخلايا المجاورة ملحقة بها

الضرر ومحثثة التهاب. بينما الموت البرمج للخلايا يميزه عدد من التغيرات الشكلية المعروفة والتي تشمل: انكماش حجم النواة، وتكسر جزيئات الحمض النووي الدنا إلى قطع صغيرة ، وظهور فقاعات في الغشاء البلازمي ثم انشطار الخلية ذاتها إلى عدد من القطع التي تسمى أجسام الموت البرمج للخلايا وتكون محاطة تماماً بالغشاء النووي مما يحمي الخلايا المجاورة من المواد الضارة التي تحتويها هذه الخلية الميتة ويكتمل هذا السيناريون المتقد بابتلاع الخلايا البالعنة الكبيرة (Macrophages) لهذه الخلية الميتة.

يتخذ الموت الخلوي البرمج 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 على الخلية بالموت أو يسمح لها أن تبقى على قيد الحياة فما أن يصدر الحكم حتى يتم التنفيذ بواسطة أنزيمات الموت أو caspases وهي أنزيمات محللة

هل تعلم أن لخلاياك وجه آخر خفي !! فهي تفك وتحتاج قرارها وتأثير وتأثر بمحيطها، بل يصل الأمر بها إلى التضحية والوفاء من أجل الحفاظ على صحتك ففي حقيقة مدهشة توصل الباحثون أن الخلية الحية تحمل في طياتها بالإضافة إلى النظام الذي يضمن حياتها بكل ما يستلزم ذلك من أنشطة بيولوجية في المقابل وعلى غرار طريقة الهاракيري اليابانية في الانتحار كي ينقذوا أرواح أفراد قواتهم فالخلية تحمل أيضاً آلية ذاتية للفداء والتضحية بالذات من أجل صحة الإنسان . هذه الآلية تخضع لجينات خاصة مسؤولة عن إنتاج بروتينات معينة تخضع لنظام محكم ومن هنا كانت التسمية لهذه الآلية بموت البرمج للخلايا (بالإنجليزية) Apoptosis أو programmed cell death اختصار الكلمة اللاتينية Apoptosis والتي تعني سقوط الأوراق من الأشجار لتمييز الموت الخلوي البرمج 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 آلية بين الخلايا الحيوانية عامة فما أروع دقة القرآن حينما يصور هذا الموت ونظماته المحكم في قوله تعالى: (تَحْنُّ قَدَرَنَا بَيْنَكُمُ الْمَوْتُ وَمَا نَحْنُ بِمُسَبِّقِنَ) (الواقعة: ٦٠).

موت المادة الحية هو جزء هام وضروري لدوره حياة الكائنات الحية ولهذا كانت حكمة الله عز وجل في تقديم الموت على الحياة وجعل الموت الأصل في قوله تعالى: (الَّذِي حَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوكُمْ أَيُّكُمْ أَحَسَّنَ عَمَلاً وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ) (الملك: ٢) فالموت البرمج للخلايا عملية منتظمة ومنظمة في الوقت ذاته ولو لاماً ما كان التكوين الجنيني، فمنطقة الأصابع عند نشأة الجنين تكون كتلة واحدة لا يظهر فيها أية أصابع مما يستلزم معه أن تموت الخلايا في الواقع الفاصلة بين الأصابع حتى تتميز إلى أصابع محددة ويعتبر القرآن معجزاً في الأشارة إلى مراحل تطور الجنين من مظهر غير متميز إلى مظهر إنساني متميز في قوله تعالى «جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ



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

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

BURRITO BOYZ.ca



عقربية «القائد» تتجلى وقت الأزمات..



وكانت المفاجأة !!

أن الشركة وفرت ٢٠ مليون دولار ، أي ضعف الرقم الذي كانوا بحاجته ، ولم يحصل إنسان واحد من الشركة . فالفرق كبير بين المدير الذي يرى الأرقام فقط . والقائد الذي يعرف قيمة الإنسان.

العقربية ليست في فكرة الحل ، إنما كانت العقربية 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 . "

معنى: الأفضل أن نعاني جميعاً القليل .. بدلاً من أن يعاني بعضاً الكثير

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

فمن كان منهم لديه ما يكفيه من المال أخذ ٥ أو ٦ أسابيع إجازة ، ومن كان أقل قدرة أخذ 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 وبمرتباتهم 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 يريد ، وليس شرطاً أن تكون الأسابيع متتالية.



المدخنون أكثر عرضة للسكتات الدماغية

تقليص 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 الصين وزملاؤه في الدراسة التي نشرتها دوريةجمعية القلب الأمريكية إلى أن دراستهم لم تضع في الاعتبار أن المدخنين قد يقumen بتغييرات أخرى في أساليب حياتهم عند الإقلاع مثل تناول الطعام الصحي والمواضبة على التمارين الرياضية مما قد يسهم 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 مايكيل هيل من كلية الطب في جامعة كامينغ في كالجاري في كندا.

المصدر : مجلة نقطة العلمية

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

وزاد احتمال تكرار إصابة المدخنين بجلطات بزيادة عدد السجائر التي يدخنونها يومياً، 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 يومياً.

وقال آلان هاكشو، 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 هاكشو في رسالة بالبريد الإلكتروني: يمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاكل في تدفق الدم في المخ، والمساهمة في تكوين جلطات في الأوعية الدموية وأي منها 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.

ومع فتره 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 شخصاً عاشوا بعد الإصابة بجلطة بينهم ٤٨٪ في المائة من المدخنين في حين قال تسعة في المائة إنهم أقلعوا عن التدخين، ومن بين المدخنين تمكّن ٩٠٪ أو ٦٢٪ في المائة من الإقلاع عن التدخين في غضون بضعة أشهر بعد إصابتهم بالسكتة الدماغية.

وكما كان متوقعاً كانت احتمالات الإصابة بجلطة ثانية لدى المدخنين أعلى بكثير من لم يسبق لهم التدخين حتى إذا ألقوا عنه بعد

الذكاء الاصطناعي التابع لـ Google يتتفوق 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 أشعنة من ذوي الخبرة.

إلا أن شبكة "غوغل" لخلايا الأعصاب الاصطناعية باتت غير جاهزة لاستخدامها في الاختبارات السريرية. وقال كاتب المقال في المجلة مدير المشاريع في "غوغل"، دانييل نسي: 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.

وبحسب 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 رئتي مجموعة مختارة من المتطوعين، مع العلم أن هذا المرض الخطير تسبب العام الماضي

واشنطن تشرع تحويل جثث الموتى إلى سماد عضوي!

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 بالبقاء البشرية" ضوابط التحويل البيولوجي لجسم الإنسان.

ويعيد تدوير الجثة وتحويلها إلى سماد عضوي بدلاً عملياً عن الدفن الطبيعي أو الحرق أو التحنيط، بوضع الجثة في حاوية فولاذرية سداسية الجوانب معلقة بالبرسيم ونشارة الخشب والقش. وتغلق الحاوية بإحكام لمدة ٢٠ يوماً يتحلل فيها الجسم بشكل طبيعي.

ويتمكن أقارب الميت من استخدام السماد الناتج عن تدوير الجثة في تسميد حدائقهم أو أشجار بستانهم. وهذه الطريقة دارجة في السويد لأنها تعد من أكثر الطرق سلامه للبيئة.



المصدر: ليتنا. رو



الورع .. والإزدواجية

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

وليت معايير التعامل بين الناس ترقى لرقي ورعهم الشديد عند تحري ما أحل من الطعام.. وليتنا نفرز من الإساءة للأخرين كما نفرز إذا تناولنا، خطأ، شيئاً من لحم أو دهن خنزير. ليتنا تخلص من حياة الإزدواجية وانقسام الشخصية التي تعاقر حياتنا حتى أصبح معظمنا لا يفهه من محاسن الأخلاق إلا تعداد مآثرها. وعن الأفعال فحدث ولا حرج فأغلب الناس نامت ضمائرها وتفضل أن لا تتحقق.

معتز أبوكلام .. صباح الأربعاء ٦ فبراير ٢٠١٩

ميسيساغا-تورonto-كندا

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



★ LIMITED SPECIAL ★
FREE
EVALUATION
+ 2 FREE LESSONS
with enrollment*

CALL NOW
905-279-0308

* some restrictions apply



Academy for Mathematics & English

www.tutoringacademy.ca

UNLOCK YOUR CHILD'S FULL POTENTIAL

K to Grade 12 Math English Physics Chemistry

NOW Offering Two LIL' PROGRAMS

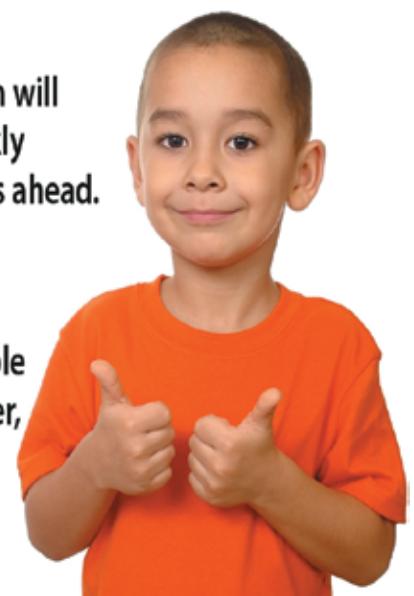
Tutorial and Enrichment Programs

- ✓ 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



Academy for Mathematics & English

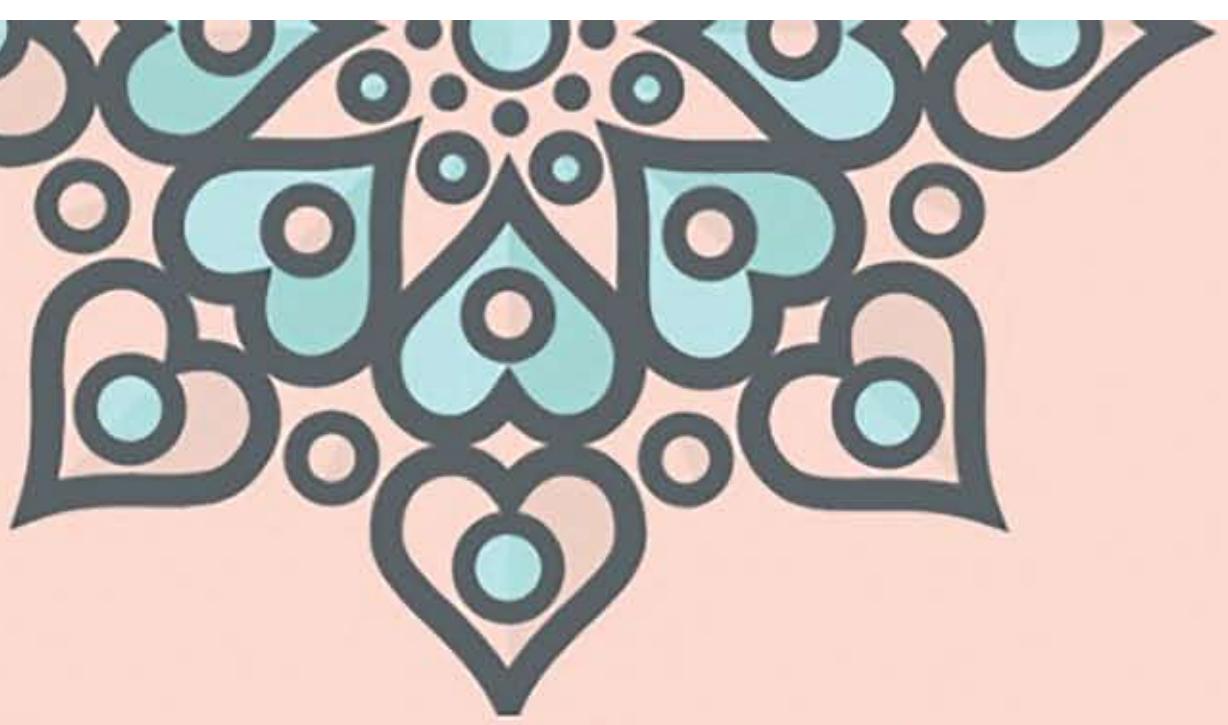
www.tutoringacademy.ca

905-279-0308

Parkways West Shopping Centre

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

(Central Pkwy W / Confederation Pkwy)



Charm of Orient

BEAUTY, ELEGANCE & ILLUSION



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

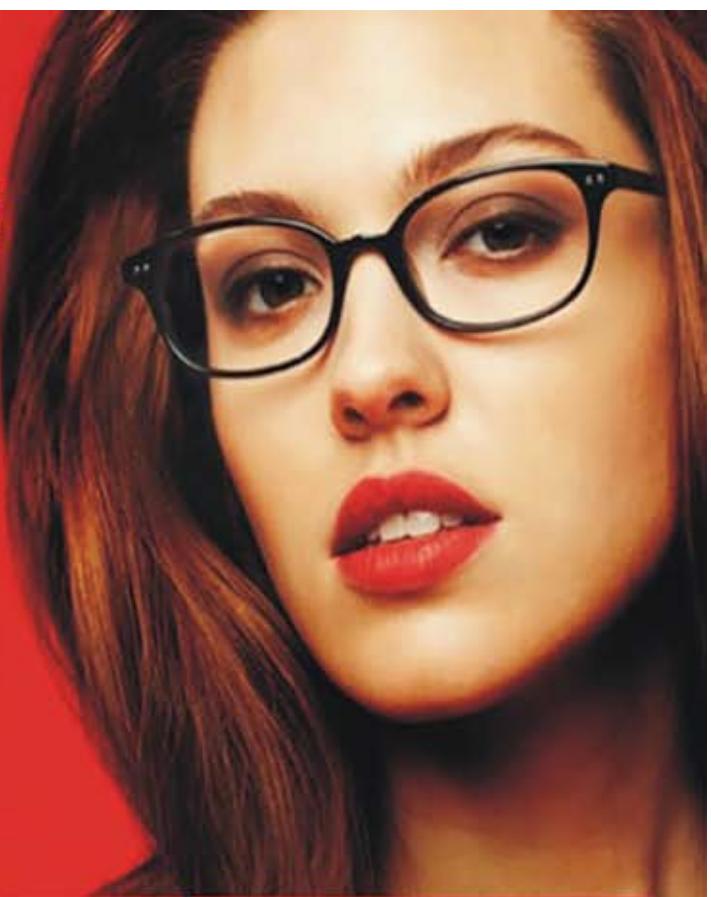
Mervat Latif
Cell: 647-309-4466

5150 Dixie Rd,
Mississauga, L5N 7Z5





Up to
50% off
on Frames
& Lenses



2 Pairs **179***

of Stylish Eyeglass Frames
& Single Vision Lenses

for \$

* 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

More info : www.YemenCrisis.com

We are : www.YemeniCanadian.Club

More info : www.YemenCrisis.com

We are : www.YemeniCanadian.Club

sign the petition : www.change.org/YemenCrisisRefugees

YEMEN CRISIS
www.YemenCrisis.com

Awareness Sponsor
أيام كندية Canadian DAYS

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 Buddhist 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

Lalarukh Mahmood

Program Manager

DawaNet

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

T: 1.877.994.3292 | lalarukh@dawanet.ca

Website | Facebook





Taking Action to Remove Barriers for People with Disabilities

Ontario making buildings more accessible

TORONTO—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

Reuters - 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 - 19/2016/08/1. Christine Sinclair (CAN) of Canada and Sophie Schmidt (CAN) of Canada celebrate with their bronze medals. REUTERS/Fernando Donasci

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 click on
events or www.magicalmidways.com.

**SHERIDAN
CENTRE**

Operated by Magical Midways.

SheridanCentreMississauga

@SheridanCentre

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 and click on Kids' Club.

**SHERIDAN
CENTRE**

SheridanCentreMississauga

@SheridanCentre

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 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



TORONTO—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>

Canadian DAYS

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 أیام کندیہ

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 the 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 Daret 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.