

# أيام كندية DAYS Canadian التنوع الكندي

THANK YOU!  
TO OUR COVID-19  
FRONT LINE HEROES



رئيس وزراء كندا يعلن عن  
دعم جديد للبحوث الطبية  
وتطوير اللقاحات ضد كورونا

12

ترودو يعلن عن توسيع نطاق  
الإستفادة من الدعم والمساعدات  
الكندية الطارئة لدعم العاملين  
الأساسيين

5

الأيام الستة الحاسمة..  
وكيف أضاعت الصين  
فرصة محاصرة كورونا

25

هل يغير كورونا  
موازن قوى العالم؟  
أزمة أميركية وفرصة للخصوم

24

**ARNIK JEWELLERS**  
(Established Since 2001)  
SPECIALISTS IN 18K, 21K & 22K  
FINE GOLD JEWELLERY AND WATCHES  
Exclusive Jewellery of HIGH Quality at  
COMPETITIVE Prices Guaranteed

متخصصون بالذهب  
عبر 18 و 21 و 22 قيراط  
شبكة واسعة  
من المتجولات لجميع  
الأنواع بالمثل جودة  
واسع الأسعار

**ARNIK JEWELLERS**

905.766.0202 | BOSS | HUGO BOSS | GUCCI | MOVADO |  
Confederation Plaza | 488 Eglinton Ave West | Mississauga | ON L5B 0G2 | www.arnikjewellers.com

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

**IPG**  
International Professional Group  
Chartered Professional Accountants

YOUR SUCCESS IS OUR COMMITMENT

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

إعداد الحسابات والقرارات للشركات والشركات  
خدمات التوجيه والتدريب للبريئات المالية  
خدمات إدارة مالية  
تقديم أعمال الشركات  
تأسيس الشركات وخطط العمل

647.829.9685 | www.ipgcpa.ca | ipgcpa | CPA

**IPG**  
International Professional Group  
Chartered Professional Accountants

“Your success is our commitment”

# أيام كندية DAYS Canadian Canadian Diversity

Ramadan  
KAREEM  
Keep Safe!



أيام كندية DAYS  
Canadian  
Canadian Diversity  
www.canadiandays.ca

31th Issue MAY 2020

**Wishing a blessed Ramadan to Muslims observing the month at home this year. By coming together virtually, we'll be able to stay connected and still honour the values at the heart of Islam - compassion, peace, and service to others. Ramadan Mubarak!**

**Justin Trudeau**



**Ontario Delivers Action Plan to Increase Protection for Vulnerable People and Those Who Care for Them**



**Prime Minister announces expanded access to Canada Emergency Response Benefit and support for essential workers**



**Prime Minister announces further support to help Canadians in need**



**Prime Minister announces new support for COVID-19 medical research and vaccine development**

**STAY**

**Be Smart. Be Safe.  
Stay Home.**



**HOME**

NOT ONLY THE CURRENCY

SHEBA UNION CURRENCY EXCHANGE & MONEY TRANSFER

Shebaunion.com

3033 HURONTARIO ST MISSISSAUGA

+1 908 615 77 56 +1 (438) 221-5673

HESHAM@SHEBAUNION.COM

+1 (226) 606-5551 +1 (519)859-6161

+1 905 615 77 56



**SHEBA  
UNION**

سبا للصرافة والحوالات

أيام كندية DAYS  
**Canadian**  
Canadian Diversity

Your Success is Our Business

***This magazine issue is sponsored by***



International Professional Group  
Chartered Professional Accountants



# بيان رئيس وزراء كندا بمناسبة يوم الأرض



وللوفاء بالتزامات اتفاقية باريس، نتخذ إجراءً حتى نتمكن من تجاوز هدف كندا لخفض الانبعاثات لعام ٢٠٣٠، وتحقيق انبعاثات صافية تصل نقطة الصفر بحلول عام ٢٠٥٠، وجعل أعمالنا وصناعاتنا في موضع يمكنها من مواصلة المنافسة العالمية. نحن ملتزمون أيضاً بحماية ٢٥ في المائة من أراضي كندا و ٢٥ في المائة من محيطاتنا بحلول عام ٢٠٢٥ للحفاظ على إرثنا الطبيعي لجيلنا والجيل الذي يليه.

"باسم حكومة كندا، أشجع جميع الكنديين على القيام بدورهم من أجل البيئة والتفكير في مدى حسن حفظنا في العيش في مثل هذا البلد الجميل."

مكتب رئيس وزراء كندا

الترجمة العربية أيام كندية

أصدر رئيس الوزراء جاستن ترودو اليوم البيان التالي بمناسبة يوم الأرض:

"اليوم، ننضم إلى المجتمع الدولي للاحتفال بيوم الأرض" نحن كنديين، محظوظون لأننا محاطون بوفرة الطبيعة. مع هذا الامتياز تأتي مسؤولية مشتركة لحماية بيئتنا والكنوز الطبيعية التي ورثناها.

"نريد أن يتمكن أطفالنا وأحفادنا من الاستمتاع بغاباتنا المهيبة، وتنفس الهواء النقي، واللعب بجانب محيطاتنا الجميلة والبحيرات والأنهار والجداول. من أجل ذلك، اتخذت حكومة كندا خطوات مهمة لحماية بيئتنا، مع نمو الاقتصاد وجعل الحياة في متناول العائلات في جميع أنحاء البلاد.

"هذا العام، ستحتفل العائلات بيوم الأرض بطريقة مختلفة، لأن منتزهاتنا مغلقة وتوجب على الكنديين البقاء في منازلهم. هذا لا يعني أننا لا نستطيع جميعاً أن نقدر ونستمر بالمشاركة بعزم لحماية جمالنا الطبيعي وبيئتنا.

"لا يزال تغير المناخ يمثل تهديداً طويل الأمد لصحتنا واقتصادنا. في الأسبوع الماضي، قمنا باستثمار تاريخي لتنظيف آبار النفط والغاز اليتيمة\* (المقصود خارج نطاق الإنتاج منذ أمد بعيد) وغير النشطة، وخلق الآلاف من فرص العمل وفوائد بيئية دائمة. كما اقترحنا إنشاء صندوق جديد لخفض الانبعاثات بغية تقليل انبعاثات غازات الاحتباس الحراري في قطاع النفط والغاز في كندا، مع التركيز على الميثان.

"إن تركيزنا الأول الآن هو التعامل مع التهديد المباشر لـ COVID-19. لكن هذا لا يعني أنه يمكننا إهمال الأزمة البيئية. تستطيع كندا بناء، وستبني اقتصاداً أقوى وأكثر مرونة من خلال الاستثمار في مستقبل أنظف وأصح للجميع.

"ما زلنا ملتزمين بخطة المناخية، والتي تتضمن إجراءات طموحة لخفض الانبعاثات، وتعزيز التكنولوجيا النظيفة وفرص العمل، ووضع ثمن على التلوث.

## جوستن ترودو يعايد الكنديين المسلمين بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك، وكلمات جميلة، من إنسان جميل

والامتنان والكرم - ليتردد صداها أكثر من أي وقت مضى، كما ونرى الكنديين المسلمين يساعدون جيرانهم.

في زمن العمل الخيري والتأمل الروحي، يذكرنا رمضان لأن نضع احتياجات الآخرين قبل احتياجاتنا وأن نمارس تلك القيم في حياتنا اليومية.

"دعونا نأخذ الوقت الكافي للتعرف على المساهمات القيمة التي يقدمها الكنديون المسلمون كل يوم لبلدنا وإظهار الامتنان لها.

"بالنيابة عن عائلتنا، أتمنى أنا وصوفي لجميع المحتفين بهذه المناسبة، عيد رمضان مبارك محفوظ بالأمن والأمان.

"رمضان مبارك."

جوستن ترودو

الترجمة العربية أيام كندية

WWW.CANADIANDAYS.CA

أصدر رئيس الوزراء جوستن ترودو اليوم البيان التالي بمناسبة قدوم شهر رمضان:

"عند غروب شمس هذه الليلة، سيحتفل المسلمون في كندا وحول العالم ببداية شهر رمضان، وهي رحلة روحية للصوم والصلاة على مدى شهر كامل.

تقليدياً، شهر رمضان هو وقت إلتقاء الجموع. حيث تحتفل العائلات والأصدقاء بشهر رمضان من خلال الاجتماع معاً، والصوم أثناء النهار، وإنهاء يومهم بالإفطار.

هذا العام، سيبدو شهر رمضان مختلفاً بينما نواصل مكافحة جائحة COVID-19 العالمية، ونعمل على حماية مجتمعاتنا من خلال البقاء في المنزل واتباع نصيحة خبراء الصحة العامة. من المساجد التي تقيم صلاة الجمعة عبر الإنترنت إلى العائلات التي تتناول الإفطار فعلياً، سيقوم الكنديون المسلمون بدورهم هذا العام.

"خلال هذه الأزمة، تتجلى القيم في قلب الإسلام - الرحمة

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

Rita Samuel

Amer Fouad Amer

**Historian**

Sami Moubayed

**Graphic Production**

Waad Safaya

Al Muhannad Office

**Visit us**

www.canadiandays.ca

www.canadiandays.net

**Facebook**

أيام كندية Canadian Days

**E-mail us:**

Canadiandays1@gmail.com

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

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



الإعلامي القدير أ. مروان صواف



## هل يدق كورونا ناقوس مجاعة القرن؟

المظهر الثاني، هل يتحول وحش الطائفية الى وحش ضار أكثر عدواناً وافتراساً لأجسادنا وإنسانيتنا، وهو وحش العنصرية، وللأمانة بعض من العنصرية مزروع فينا كطائفية وبعضها الآخر ذو مظهر عالمي كالعنصرية العرقية، وسأبدأ بالمزروع فينا: يوجعك بصدق مشهذان اثنان تداعيا أمام عيونك عبر البث التلفزيوني النظامي، ونصوص التواصل الاجتماعي على حد سواء، مشهد بطلة فتاة عربية معروفة وهي من أبناء مجتمع ثري وقفت لتقول: لنرمي هؤلاء الوافدين جميعاً في الصحراء، ليخرجوا من بلدنا فهم أصل البلاء الكوروني!.. ثم معترضون على قولها بالتأكيد من أبناء مجتمعها، ولكن الاعتراض حمل شبهة وهو أننا نخالفها الرأي وكأن العنصرية هي مجرد وجهة نظر.

وأما المشهد الثاني وهو أشد هولاً بتقديرنا فمسرحة في بلد عربي يقع في القارة الأفريقية، رفضت فيه صراحة أسرة سيدة متوفيه بالكورونا أن يدخلوها مقابر العائلة، بل رفضوا استلام جثتها وتظاهروا في هذه الظروف أمام مصلحة تسليم الجثمان، وهي قضية شغلت الرأي العام العربي، هل المقصود بأن اصابتها بفيروس كهذا عار مثلاً؟ هل الخوف جرثومي صحي أم الخوف جرثومي أخلاقي؟ ومن الآثار المترتبة عنصرياً التفرقة في حالة العطالة عن العمل ولن يُمنح التعويض بعد التوقف الاجباري عن الخدمة، فإذا عدنا الى العمل وتخلي البعض عن الالتحاق بوظيفته خوفاً وحماية لذاته فإنه يبقى بدون أي تعويض والنقطة المثارة جوهرياً هنا أن العامل غير القادر على العيش من مدخراته وإمكاناته هو غالباً من لون معين ومن طيف معين (من أصحاب البشرة السمراء)، هل تم الفصل هكذا؟..

رددت الحشود أغنية أثيرة حلوة يوم سقطت الفاشية كما أشرنا وقوامها كلمات ثلاث وداعاً أيتها الجميلة، ياله من جمال! فماذا ستردد الجموع في اللحظة التي يخرج بها المحروم من القوت شاهراً على الناس سيفه، وهل يمثل ايذاناً بنزاع سلطة الاستغلال وايداناً بسقوط النظام الرأسمالي المتوحش الذي ينهش الفقراء؟

كتبها مروان صواف، مجلة أيام كندية، سان لوران، مونتريال، الأول من رمضان المبارك، الرابع والعشرين من نيسان الجاري، ٢٠٢٠.

قصة جاك وروز خالدة على لسان سيلين ديون في أغنية باقية في الوجدان والبال (وسيطل قلبي يخفق)، كم سيظل قلب الإنسانية خافقاً مع إسدال الستار على مأساة الفيروس التاجي كورونا، وهل تُراها سفينة الإنسانية بحالها ستغرق وتغوص في الأعماق؟ كان ذلك في تيتانك، وكانت معركة البقاء في آفاتار، ولكني أتذكر فيلماً آخر يحكي قصة العدوان الأثم على الطبيعة والفطرة الإنسانية، وقد حاز على أكثر من جائزة أوسكار واحدة، إنه فيلم الرقص مع الذئاب فيلم كيفن كوستنر الشهير، حيث ينشق جندي آخر شجاع عن جيشه الغازي الذي تقدم لمحو الهنود الحمر وينضم إليهم في الدفاع لأجل البقاء، هل قصة فيروس العدوان أشد تأثيراً وإيلاماً من قصة الفك على يد الفيروس كورونا وقد وصل الى الرئتين وبدأ عمله المدمر بعد أن مرّ بالبلعوم مقتحماً الجسد من الفم، الأمثلة كثيرة وفكرة غزو الشعوب بواسطة الفيروس محكية دائماً، خذوا آخر مثال وهو فيلم الإستيلاء على الجنة الذي يحكي قصة كريستوفر كولومبوس وقد حمل معه فيما حمل العتاد و جراثيم الكوليرا عبر الأغصية التي قدمت لتلف حول أجساد الهنود الحمر فقتلت من قتلت في أثر روائي وفي بحث تاريخي لا ينسى عام ١٤٩٢..

بعد أن يهدأ غبار المواجهة ضد الفيروس، ولا يدري المرء متى تحين هذه اللحظة سيما أن الناطق باسم المنظمة المشار إليها يبشرنا بأن الفيروس باق ولوقت طويل، تماماً كما بشرنا رئيس وزراء بريطانيا بأن علينا أن نودع أحبابنا في وقت مبكر، أقول عندما يهدأ غبار المعركة ستبدأ أسئلة كبرى بالظهور في عالم يتقدم تقنياً بشكل هائل ولكنه منهار أخلاقياً واقتصادياً بشكل أكثر هولاً: أقمار في السماء، صواريخ عبر القارات، في الجو تقدم وعلى الأرض قهر وفقر وذل وجياع.. من الصعب تحديد معالم المشهد كي نكون علميين، ولكن باستطاعتك أن تتخيل مثلاً بعضاً من معالم هذا المشهد:

المظهر الأول، مظهر يتصل بالحرية وينبئ عن أن القمع سيزداد بحجة الفصل والمسافة الاجتماعية وليذهب كل إلى حاله وعلى الكل أن يتفرقوا، ومع ذلك من يضمن أن ثورة الجموع لن تشتت كل سد أمامها؟ هل يمكن التسليم بأن الغد بمجرياته وتقاصيله سيودي بنا إلى حزن المزيد من القمع مثلاً؟

هذه أغنية ضد الفاشية، تغنى بها المتظاهرون غداة سقوط الفاشيست، وما هي تعود إلى الحياة مرة أخرى عبر الواقع الإلكتروني في الزمن الكوروني.. ألا يقال عادة إن أجمل الأشعار والأنغام تلك التي لم ننشدها بعد؟

نعم يقال هذا، ويقال شيء آخر: إن أجمل الأشعار وأجمل الأفكار تلك التي لم نصرح عنها بعد.. فهل أكثر الأحداث هولاً ورعباً تلك التي لم نصل إليها بعد؟

لا أطرح السؤال فقط بتأثير من التصريح الرسمي الذي أدلى به مسؤول باسم منظمة الصحة الدولية في هذه الفترة الصعبة، وإنما أطرحه أيضاً بتأثير من أشعار الشاعر الكبير ناظم حكمت صاحب مقولة إن أجمل الكلمات والأفكار والأشعار والأنغام وإن أجمل الروايات والأعمال المسرحية بالتالي تلك التي لم تخرج الى النور بعد..

أعترف أن ثمة قولاً آخر يهيمن على البال والخطر وينسب عادة إلى الإمام علي ويتناقله الناس نقلاً عن الصحابي أبي ذر الغفاري ومفاد القول: "عجبت لمن لا يجد القوت في بيته، كيف لا يخرج على الناس شاهراً سيفه؟" فكلم من السيوف ستشهر في الأيام القادمة بموجب ثورة الجياع التي يتنبأ بها الكثيرون مع المشهد الأخير من كارثة كورونا عندما يحين وقته؟ وبهذه التداعيات كل يلج على البال والخطر سؤالاً آخر: ألم نمارس عدواناً صارخاً على الطبيعة وعلى الفطرة الإنسانية؟ يرى الكثيرون أننا افترسنا الطبيعة ولم نعتد عليها فقط، وبالتالي فإن الثمن باهظ وإن كان غير مقروء حتى الآن، والحق أن افتراس الطبيعة والعدوان على الفطرة الإنسانية، الأمران معاً يأخذاني كمتابع عاشق للفن السابع إلى فيلمين سينمائيين شغلا المذاق الإنساني على مدار أكثر من عقد، الأول بعنوان آفاتار فيلم جيمس كاميرون الشهير الذي يتحدث عن إبادة الشعب النافي والقضاء على الأرض والزرع وكل ما هو حي بفعل الآلة المتوحشة بإدارة قوة متوحشة يخرج من بينها جندي ينشق عن جيشه ويلتحق بأبناء الكوكب الضحية ليوقف معهم في معركة البقاء، لقد اعتاد الناس أن يتحدثوا عن الفيلم الأسير لكاميرون تيتانك الذي يؤكد أن السفينة العملاقة لن تغرق، ولكنها تغرق في رحلتها الأولى وتبقى

ARNIK JEWELLERS

IPG International Professional Group Chartered Professional Accountants

SHEBA UNION سبها للصرافه والحوالين



# ADONIS

*A world of freshness*



## RAMADAN *Kareem*

[WWW.GROUPADONIS.CA](http://WWW.GROUPADONIS.CA)

### ADONIS SCARBOROUGH

20 Ashtonbee Rd  
Scarborough, ON M1L 3K9

### ADONIS EGLINTON

1240 Eglinton Ave W  
Mississauga | ON L5V 1N3

### ADONIS DUNDAS

2561 Stanfield Road  
Mississauga | ON L4Y 1S4



MarcheAdonis



marche\_adonis



Marche Adonis



Groupe Adonis Inc.



Marche Adonis

## تروودو يطالب حتى توسيع نطاق الاستفادة من الدعم والمساعدات الكندية الطارئة لدعم العاملين الأساسيين



سيتم نشر تفاصيل تطبيق وتسليم هذا الإجراء بعد فترة وجيزة من التنسيق والعمل الإضافي مع المقاطعات والأقاليم. ويمكن لهذا الإجراء أن يساعد عدة ملايين من العاملين المشاركين حالياً في مواجهة COVID-19.

هذا وستواصل الحكومة البحث عن طرق لتقدم مساعدة أفضل للكنديين خلال هذه الفترة العصيبة.

مكتب رئيس وزراء كندا

الترجمة العربية أيام كندية ■

• توسيع نطاق إعانة الـ CERB ليشمل العاملين الموسميين الذين استنفذوا مزايا EI (أي تأمينات العمل) العادية الخاصة بهم وغير القادرين على القيام بعملهم الموسمي المعتاد نتيجة لتفشي COVID-19.

• توسيع نطاق إعانة الـ CERB لتشمل العاملين الذين استنفذوا مؤخرًا مزايا EI (تأمينات العمل) العادية ولا يمكنهم العثور على وظيفة أو العودة إلى العمل بسبب COVID-19.

لقد فرض وباء COVID-19 متطلبات خاصة على العاملين من ذوي الدخل المنخفض في قطاعات معينة، بما في ذلك أولئك العاملين على الخطوط الأمامية في المستشفيات ودور التمريض، وأولئك الذين يضمنون سلامة الإمدادات الغذائية، أو يقدمون خدمات التجزئة الأساسية للكنديين.

واعترافاً بأن رواتب هؤلاء العاملين الأساسيين غالباً ما تكون أقل أو تعادل ما سيحصلون عليه من إعانة الـ CERB، فستعمل الحكومة مع المقاطعات والأقاليم من خلال تحويل جديد لتقاسم التكاليف المتعلقة بزيادة مؤقتة لرواتب هؤلاء العاملين والتي تعتبر ضرورية الآن في كفاحهم ضد فايروس COVID-19، ممن رواتبهم تقل عن 2500 دولار شهرياً.

أوتارو، أونتاريو

تتخذ حكومة كندا إجراءات مهمة وحاسمة لدعم الكنديين والشركات الذين يواجهون صعوبات نتيجة لوباء COVID-19 العالمي.

لا يجب على أي كندي أن يكون موضع إختيار بين حماية صحته، أو وضع الطعام على مائدته، أو دفع ثمن دوائه أو رعاية أحد أفراد أسرته. لهذا السبب قدمت الحكومة إعانة كندا للاستجابة للطوارئ (CERB)، وهي معونة خاضعة للضريبة تبلغ 2000 دولار كل أربعة أسابيع لمدة تصل إلى أربعة أشهر للعاملين المؤهلين الذين فقدوا دخلهم بسبب COVID-19.

أعلن رئيس الوزراء، جاستن تروودو، اليوم أن الحكومة تتقدم بدعم أفضل لأولئك الذين يحتاجون إلى المساعدة ولكنهم غير مؤهلين للحصول على إعانة الـ CERB، والكنديين الذين يعملون في وظائف أساسية ويحصلون على مردود أقل مما لو كانوا يتلقون الإعانة.

لمساعدة المزيد من الكنديين على الاستفادة من إعانة الـ CERB، ستقوم الحكومة بتغيير قواعد الأهلية بحيث:

• تسمح للأشخاص بالعمل وجني ما يصل إلى 1000 دولار شهرياً مع استمرار أهليتهم لتلقي إعانة CERB.

## بيان دعماً لوقف إطلاق النار العالمي

أوتارو، أونتاريو الشؤون العالمية كندا الشرف فرانسوا فيليب الشمبانيا، وزير الشؤون الخارجية، وكرن كارينا جولد، وزير التنمية الدولية، أصدرت اليوم البيان التالي: "كندا تدعم تماماً استئناف الأمين العام للأمم المتحدة لوقف إطلاق النار العالمي الفوري في جميع أنحاء العالم، في ضوء الجائحة الكوفية -19. والآن هو الوقت المناسب لوضع الصراع المسلح على التامين، لحماية أكثر الضعيفة وتركيز جهودنا معا في مكافحة الفيروس هذا. ونحن فخورون بقيادة ٥٨ بلدا في دعم نداء الأمين العام، ونحن نشجع جميع البلدان على القيام به." كما تواصل كوفيد -19 تنتشر، فإن كندا تشعر بقلق خاص حول محنة النساء والأطفال والمدنيين الضعفاء الذين تم اختصاصهم في الصراعات المسلحة والأزمات الإنسانية. ونحن نعلم أن هؤلاء السكان هم قد تأثرت بشكل غير متناسب بالنزاع المسلح، وأنهم أكثر عرضة للانعدام الاقتصادي والغذاء، وأنه في خطر أكبر الآن بسبب هذا الجائحة. هذا هو السبب في وقف إطلاق النار العالمي هو مهم جدا. "تعمل كندا بجهد لتحديد الأولوية لحماية الأكثر ضعفا في الاستجابة للوباء، بما في ذلك من خلال أحدث تمويل نظام الأمم المتحدة والشركاء الدوليين. نحن نقدم الدعم الكامل لكندا، والوقوف في التضامن مع، على تلك الخطوط الأمامية للرد والاسد المدنيين والسكان الضعفاء في الصراع الذي يتطلب الحماية الآن أكثر من أي وقت مضى. وخلال هذه الأزمة العالمية غير المسبقة، نود أيضا أن نؤكد من جديد التزام الكدة الكاملة بالتعددية والترتيب الدولي القائم على القواعد".

مكتب الصحفيين وزير خارجية كندا / الترجمة العربية أيام كندية ■

## تفشي ظاهرة المذيع «السئيل»

ميزة عدم المتابعة على الفيس UNFOLLOW ليريح دماغه وسمعه وبصره من المتابعة وهدر الوقت.

رجاء.. إذا كانت القوانين لا تفرض عليكم رخصة كرخصة صيد السمك فعلى الأقل تثقفوا قليلاً في هذه المهنة وارتقوا بها حتى لا تكونوا سبباً في تدني وانحدار الذوق العام أكثر مما هو منحدر ومتدني. أو اكتفوا بممارسة هواية الظهور والتظارف بين أهليكم ومعارفكم.

ولكن ولكي لا نعمم هناك بضع محاولات ناجحة وجادة، تُفني وتقيد أبناء الجالية إلى حد ما، وتستحق المتابعة والتقدير مادامت تحترم عقل وذوق المتابع ووقته.

أخيراً.. ومع تزايد فورة وسائل التواصل الاجتماعي وصرة التصوير السلفي والطلعة لايف، وانتشار جماعة "منشان الله شوفوني"، أصبح من الضروري بمكان وضع ضوابط وعرف

ابتلي الناس وفي مناطق عدة من العالم ومنها كندا بظاهرة المذيع (السئيل أو الغليظ) يلي (مالو شغله ولا عمله)، فقرر فجأة يطلع لايف ويعمل "مذيع".

في بلد مثل كندا، نعلم بأن أحدنا إذا أحب أن يذهب في يوم العطلة إلى بحيرة أونتاريو مثلاً، ليمارس هواية صيد السمك بسنارته الصغيرة، فسيحتاج لإستخراج رخصة رسمية، حتى تسمح له "السمكات الوديدة" بوضع سنارته في مائها. لكن كيف يُسمح لكل من استظرف نفسه أن يقتحم وسائل التواصل الاجتماعي بهذا الشكل المتطفل ويفرض "غلاظته" على الناس فيظهر عليهم فجأة ودون استئذان بحديث غير مفيد وطوال فترة التصوير لا يمل من تصوير وجهه ليغطي بأنفه كامل الشاشة.

ثم جاء وباء كورونا و"جاب" معه دفعة أخرى من ممتهني الظهور والتحليل والتظهير، مما اضطر الكثيرين، ممن حدثوني، إلى تفعيل



اجتماعي لكل من يريد أن يستخدم هذه الميزة التي باتت مقبولة لكثرة سوء إستخدامها.

فكما أن الشعوب الراقية تحافظ على نظافة طرقاتها من الأذى، فمن باب أولى أن تحافظ أيضاً على الذوق العام من أن ينحدر به المتطفلون. ■



# ARNIK JEWELLERS

متخصصون بالذهب  
عيار ١٨ و ٢١ و ٢٢ قيراط

تشكيلة واسعة من المجوهرات  
لجميع الأذواق بأفضل جودة وأنسب الأسعار

ESTABLISHED SINCE 2001

SPECIALISTS IN 18K , 21K & 22K

FINE GOLDEN JEWELLERY AND WATCHES

EXCLUSIVE JEWELLERY OF HIGH QUALITY

COMPETTIVE PRICES GUARANTEED

TEL: 905.766.0202

<https://www.arnikjewellers.com/>

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



نوفيا سكوشيا لأقدم التعازي نيابة عن حكومة كندا. إن سكان نوفيا سكوتيا أقياء ولينون ، وسنكون هنا لدعمهم بينما يتعافون من هذه المأساة .

مكتب رئيس وزراء كندا

■ الترجمة العربية أيام كندية

# بيان رئيس وزراء كندا حول إطلاق النار في نوفيا سكوتيا

أوتاوا ، أونتاريو

للأشخاص الذين أصيبوا ، ومن بينهم واحد من أفراد شرطة الـ RCMP حيث يعالج في المستشفى من إصابات لا تهدد الحياة.

"في كل يوم ، يضع أفراد فرض القانون أنفسهم في خطر لضمان سلامتنا ورفاهيتنا. أشكرهم ، وأشكر جميع المستجيبين الأوائل ، على تفانيهم الذي لا يتزعزع واحترافهم وخدمتهم ، وعلى وجودهم دائماً معنا.

"كدولة ، في لحظات كهذه ، نجتمع معاً لدعم بعضنا البعض. معاً ، سنحزن على عائلات الضحايا ونشد من أزرهم لتجاوز هذا الوقت الصعب.

"في وقت سابق اليوم ، تحدثت مع مفوض الـ RCMP وحاكم

أصدر رئيس الوزراء جاستن ترودو اليوم البيان التالي حول إطلاق النار في منطقة بورتايبك ، نوفيا سكوتيا:

"شعرت بالحزن عندما علمت بالعنف الذي وقع في نوفيا سكوتيا ، دون أي إحساس ، وقد أودى بحياة العديد من الأشخاص ، من بينهم أحد أفراد شرطة الخيالة الملكية الكندية (RCMP CST) . ٤ هايدي ستيفنسون ، جندي متمرس في قوات الشرطة عمرها ٢٣ عاماً. قلوبنا تنفطر على الأشخاص الذين فقدوا أحبائهم ، وإلى عائلة شرطة الخيالة الملكية الكندية RCMP وهي تنعي ضابطاً سقط من قواتها. كما أمل أيضاً بالشفاء التام

NEWS RELEASE

## PRIME MINISTER ANNOUNCES PARTNERSHIPS WITH PROVINCES AND TERRITORIES TO DELIVER THE CANADA EMERGENCY COMMERCIAL RENT ASSISTANCE FOR SMALL BUSINESSES

### ترودو يعلن عن تحالف مساعدات طارئة لإنقاذ الشركات الصغيرة

رئيس الوزراء يعلن عن شراكات مع المقاطعات والأقاليم لتقديم المساعدة الكندية الطارئة التجارية للإيجار للشركات الصغيرة

تعد الأعمال الصغيرة في جميع أنحاء البلاد العمود الفقري لمجتمعاتنا ، وهي تواجه الآن تحديات كبيرة. ولذلك تتخذ حكومة كندا والشركاء في المقاطعات والأقاليم إجراءات قوية وفورية وفعالة لحماية الكنديين والشركات من آثار جائحة COVID-19.

نقوم على تقديم تدابير هامة لدعمهم وضمان حصولهم على الموارد اللازمة لتجاوز هذه الأوقات الصعبة.

أعلن رئيس الوزراء جوستين ترودو اليوم أن الحكومة الفيدرالية توصلت إلى اتفاق مبدئي مع جميع المقاطعات والأقاليم لتنفيذ المساعدة الكندية الطارئة التجارية للإيجار (CECRA) للشركات الصغيرة. سيخفض هذا البرنامج الإيجار بنسبة ٧٥ في المائة للشركات الصغيرة التي تأثرت بـ COVID-19.

وتقدم الحكومة أيضاً مزيداً من التفاصيل حول البرنامج:

- سيقدم البرنامج قروضاً قابلة للعفو لمالكي العقارات التجارية المؤهلين لتغطية ٥٠ في المائة من مدفوعات الإيجار الشهرية الثلاثة التي يدفعها المستأجرون من أصحاب الأعمال الصغيرة المؤهلين الذين يعانون من ضائقة مالية خلال أشهر أبريل ومايو ويونيو.
- سيتم إسقاط القروض إذا وافق مالك العقار المرهون على تخفيض الإيجار على المستأجرين من أصحاب الأعمال الصغيرة المؤهلين بنسبة ٧٥ في المائة على الأقل للأشهر الثلاثة المقبلة بموجب اتفاقية إعفاء من الإيجار ، والتي ستضمن بند عدم إخلاء المستأجر أثناء سريان مفعول الاتفاقية. وسيغطي المستأجر التجاري الصغير باقي قيمة الإيجار حتى ٢٥ في المائة.
- المستأجرون من الشركات الصغيرة المتأثرة هم الشركات التي تدفع أقل من ٥٠٠٠٠ دولار شهرياً كإيجار وقد توقفت مؤقتاً أعمالها التجارية أو شهدت انخفاضاً بنسبة ٧٠ في المائة على الأقل في إيرادات ما قبل COVID-19.

سيكون هذا الدعم متاحاً أيضاً للمنظمات غير الربحية والخيرية.

يعد إعلان اليوم جزءاً من خطة الاستجابة الاقتصادية للحكومة الكندية حيال COVID-19 ، والتي تعالج التحديات التي تواجه الكنديين وأرباب عملهم خلال هذا الوقت الضبابي الذي يشهده العالم. تواصل الحكومة تقييم آثار COVID-19 والاستجابة لها ، وهي على استعداد لاتخاذ إجراءات إضافية حسب الحاجة لتحقيق الاستقرار في الاقتصاد والتخفيف من آثار الوباء.

مكتب رئيس وزراء كندا

الترجمة العربية أيام كندية



### محادثات بين ترودو وأردوغان بشأن كورونا وأمور أخرى

تحدث رئيس الوزراء جاستن ترودو اليوم مع رئيس تركيا ، رجب طيب أردوغان ، لمناقشة آخر التطورات المتعلقة بجائحة COVID-19.

قدم الرئيس أردوغان تعازيه للكنديين بعد إطلاق النار المأساوي في نوفيا سكوتيا. كما وشكر رئيس الوزراء ترودو الرئيس أردوغان وأبرز مرونة وقوة الكنديين.

وناقش القادة أيضاً التدابير المعمول بها في كل بلد لحماية صحة وسلامة مواطنيهم ، واتفقوا على الحاجة إلى دعم البلدان النامية استجابة لـ COVID-19.

كما وسلطوا الضوء على الحاجة المستمرة للتنسيق العالمي ، بما في ذلك من خلال مجموعة العشرين ، لمكافحة الوباء وتحقيق الاستقرار في الاقتصاد العالمي. وتحدثوا عن الحاجة الماسة إلى إبقاء سلاسل التوريد مفتوحة للمعدات الطبية وغيرها من الإمدادات الحيوية بالإضافة إلى تعزيز التعاون الدولي لتسريع تطوير اللقاحات والعلاج. كما تحدثوا عن تعاون البلدين من خلال مجموعة التنسيق الوزارية حول COVID 19 بقيادة كندا.

ناقش رئيس الوزراء ترودو والرئيس أردوغان العلاقات التجارية والاقتصادية بين البلدين ورحب بفرص النمو التي تقدمها.

إن COVID-19 هو تحد عالمي سريع التطور. تعمل حكومة كندا بشكل وثيق مع الشركاء المحليين والإقليميين والدوليين للحد من آثارها الصحية والاقتصادية والاجتماعية في كندا وحول العالم.

مكتب رئيس وزراء كندا

الترجمة العربية أيام كندية

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



## Citi College of Canadian Careers CAREER TRAINING DIPLOMAS

Now - evening & weekend Diploma programs available.



### Technology

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



### Business

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



CompTIA

Microsoft



Exchange

qb quickbooks sage 300 Office

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



### Engineering

Chemical Process Engineering  
Paint & Coating Technology



### Healthcare

Medical Office Assistant  
Community Service Worker

Employer connections via career services at Diploma completion

#### Citi College of Canadian Careers

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

#### Mississauga campus

151 City Centre Dr, Suite 701, Mississauga L5B 1M7 (Opposite of Square one)  
Tel: 905.281.1414 | [study@citicollege.ca](mailto:study@citicollege.ca)

Nafisa Shamsuddin 905.231.1423

Manjura Rehman 416.619.5958

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

Registered as a Private Career College under the Private Career Colleges Act, 2005



International Professional Group  
Chartered Professional Accountants

“Your  
success  
is our  
commitment”

- إعداد الحسابات والضرائب للأفراد والشركات
- خدمات التوكيد والتجميع للبيانات المالية
- خدمات إدارة مالية
- تقييم أعمال الشركات
- تأسيس الشركات وخطط العمل



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

**Cell** +1 (647) 829-9685

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

4308 Village Centre Court, Mississauga

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

## رئيس وزراء كندا يعلن عن

### مزيد من الدعم لمساعدة الكنديين المحتاجين

أوتاوا ، أونتاريو

إضافيًا للجمعيات الخيرية والمنظمات غير الربحية من خلال صندوق دعم المجتمع الطارئ.

وسيتدفق الاستثمار من خلال المنظمات الوطنية التي لديها القدرة على الحصول على الأموال بسرعة لصالح المنظمات المحلية التي تخدم السكان المضطرين. وسيدعم الاستثمار مجموعة متنوعة من الأنشطة ، مثل:

- زيادة دعم التوصيل المنزلي التطوعي للبقالة والأدوية
- تقديم خدمات النقل ، مثل مرافقة أو توصيل كبار السن أو الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة إلى مواعيدهم
- زيادة خطوط المساعدة التي توفر المعلومات والدعم
- مساعدة الكنديين المضطرين في الحصول على المزايا الحكومية
- توفير التدريب والإمدادات وغيرها من أشكال الدعم المطلوبة للمتطوعين حتى يتمكنوا من الاستمرار في تقديم مساهماتهم القيمة في استجابة COVID-19

لا يزال الكنديون في جميع أنحاء البلاد يواجهون تحديات خلال هذه الفترة العصيبة ، ولا سيما أولئك الأكثر تعرضًا للآثار الصحية والاجتماعية والاقتصادية لـ COVID-19. بالنسبة للعديد من الكنديين الذين يعانون بالفعل ، فإن الأمر أصبح أكثر صعوبة بالنسبة لهم الآن ، وهم يشهدون المساعدة أكثر فأكثر من المؤسسات الخيرية والمنظمات الغير ربحية.

أعلن رئيس الوزراء جوستين ترودو اليوم عن استثمار بقيمة ٢٥٠ مليون دولار لدعم الكنديين المحتاجين من خلال الجمعيات الخيرية والمنظمات غير الربحية التي تقدم الخدمات الأساسية للمحتاجين.

تعمل الحكومة على تقديم الدعم لجميع الكنديين الذين يواجهون وضعًا صعبًا. ومع ذلك ، فإن COVID-19 له تأثير غير متناسب على أولئك الأكثر ضعفًا ، مما يخلق حاجة أكبر للمنظمات المجتمعية. لمساعدة هؤلاء الكنديين ، ستقدم حكومة كندا دعمًا

## رئيس وزراء كندا يعلن عن دعم جديد للبحوث الطبية وتطوير اللقاحات ضد كورونا

أوتاوا ، أونتاريو

تظهر معلومات جديدة عن COVID-19 كل يوم. يعمل الباحثون والعلماء في كندا وحول العالم بجد لفهم الفيروس وتأثيراته على الناس والمجتمعات. من خلال مواكبة هذه المعلومات ، يمكننا حماية صحة الكنديين بشكل أفضل ووضع بلدنا على طريق التعافي.

أعلن رئيس الوزراء جاستن ترودو اليوم عن أكثر من مليار دولار لدعم استراتيجية البحث الطبي الوطنية لمكافحة COVID-19 التي تشمل تطوير اللقاحات وإنتاج العلاجات وتتبع الفيروس. يعتمد هذا التمويل الجديد على استثمار ٢٧٥ مليون دولار لأبحاث الفيروسات التاجية والإجراءات الطبية المضادة التي تم الإعلان عنها في شهر مارس.

ستستثمر حكومة كندا في الإجراءات الطبية المضادة الجديدة لفهم COVID-19 بشكل أفضل ، وتطوير البنية التحتية اللازمة لمكافحة الفيروس هنا في كندا. وسيشمل ذلك:

- إنشاء فريق عمل المناعة من COVID-19 التي ستعمل تحت إشراف مجموعة قيادية ، ستشمل الدكتور ديفيد نايلور ، والدكتورة كاترين هانكينز ، والدكتور تيم إيفانز ، والدكتورة تيريزا تام ، والدكتورة منى نمر. سيحدد فريق العمل الأولويات ويشرف على تنسيق سلسلة من مسوحات اختبارات الدم على مستوى الدولة التي ستخبرنا عن مدى انتشار الفيروس في كندا وتقديم تقديرات موثوقة للمناعة المحتملة ونقاط الضعف لدى الكنديين.

- ٤٠ مليون دولار لشبكة عمل علم الجينوم COVID-19 الكندية (CANCAGEN) ، بقيادة GENOME



- استبدال جهة الاتصال الشخصية والتواصل الفردي واللقاءات الاجتماعية بجهة اتصال افتراضية تتم من خلال المكالمات الهاتفية أو الرسائل النصية أو المؤتمرات عن بعد أو الإنترنت ومع هذا الدعم الإضافي ، نتأكد من أن الكنديين المضطرين الذين يشعرون بالآثار المالية والاجتماعية لـ COVID-19 يمكنهم الحصول على المساعدة التي يحتاجون إليها ، وذلك عندما يكونوا في أمس الحاجة إليها. وستستمر الحكومة في مساندة المنظمات لتساعد الكنديين في اجتياز هذه الفترة العصيبة.

مكتب رئيس وزراء كندا

الترجمة العربية أيام كندية



CANADA ، لتنسيق الجهود المبذولة لمكافحة COVID-19 الفيروسية ومن ضمنها تتبع انتشار وتسلسل الجينوم عبر كندا. سيساعد هذا البحث في تتبع الفيروس ، وسلالاته المختلفة ، وكيف يُمرّض الناس بطرق مختلفة ، ويوفر معلومات قيمة لسلطات الصحة العامة وصانعي القرار عند وضع تدابير للسيطرة على الوباء. وستتاح نتائج هذا العمل للباحثين على مستوى العالم لدعم البحوث الإضافية ، بما في ذلك جهود تطوير اللقاحات الكندية.

- ٢٣ مليون دولار لمنظمة اللقاحات والأمراض المعدية - مركز اللقاحات الدولي (VIDO-INTERVAC) لتسريع تطوير لقاح ضد COVID-19. سيدعم هذا التمويل الاختبارات ما قبل السريرية والتجارب السريرية للقاح محتمل لـ COVID-19 ، وخطوات أساسية لضمان أن اللقاحات فعالة وآمنة للاستخدام البشري.

- ٢٩ مليون دولار لمجلس البحوث الوطني الكندي لبدء المرحلة الثانية من التطويرات اللازمة لمرافق علاجات صحة الإنسان في مونتريال. وبناءً على العمل الجاري لتجهيز المرافق لإنتاج اللقاحات للتجارب السريرية ، سيدعم هذا التمويل العمليات للحفاظ على المرافق ، بالإضافة إلى توفير البنية التحتية لإعداد قوارير للجرعات الفردية بمجرد توفر اللقاح.

- ٦٠٠ مليون دولار ، من خلال صندوق الابتكار الاستراتيجي ، تُنفق على مدى عامين لدعم التجارب السريرية للقاحات والعلاج من COVID-19 بقيادة القطاع الخاص ، وفرص التصنيع البيولوجي الكندية.

- ١٠ ملايين دولار لمبادرة مراقبة البيانات الكندية حتى يتمكن من تنسيق وتبادل البيانات المتعلقة بالأوبئة عبر البلاد لتعزيز استجابة كندا لـ COVID-19.

- ١٠,٣ مليون دولار على مدى عامين ، و ٥ ملايين دولار بشكل مستمر ، لدعم شبكة أبحاث المناعة الكندية في إجراء البحوث المتعلقة بالتطعيم والتجارب السريرية ، وتعزيز قدرة كندا على مراقبة سلامة اللقاحات وفعاليتها.

- ١١٤,٩ مليون دولار من خلال المعاهد الكندية للبحوث الصحية لمشاريع بحثية من شأنها تسريع تطوير واختبار وتنفيذ الإجراءات المضادة الطبية والاجتماعية للتخفيف من الانتشار السريع لـ COVID-19 ، وكذلك آثاره الاجتماعية والصحية.

- وعلى نحو منفصل ، تقدم حكومة كندا أكثر من ٦٧٥٠٠٠ دولار من خلال شبكة الخلايا الجذعية لدعم مشروعين بحثيين جديدين وتجربة سريرية واحدة. ستقوم التجربة السريرية بتقييم سلامة العلاج بالخلايا المحتملة لتقليل آثار وشدة الضائقة التنفسية الحادة المرتبطة بـ COVID-19 ، وسينجم عن هذين المشروعين معلومات مهمة حول كيفية تأثر الخلايا بالفيروس وذلك في مجرى الهواء والدماغ.

- فمن خلال دعم بحث COVID-19 ، والعمل الحاسم الذي يقوم به علماء بلدنا ، وجهود التطعيم ، ستتمكن من حماية صحة وسلامة الكنديين والسكان المعرضين للخطر حول العالم بشكل أفضل.

مكتب رئيس وزراء كندا

الترجمة العربية أيام كندية

# موسم دراما رمضان ٢٠٢٠ الأضعف من اثني عشر موسم



عامر فؤاد عامر

كما أنها تعتمد على حضور النجم السوري وجاذبيته، ومن جانب آخر سيكون لعملي البيئة الشامية حضورهما للمتلفي العربي الذي يحب شكلائية هذه البيئة وخصوصيتها.

من جانب آخر ومع تعدد الظروف القاهرة للإنتاج والتصوير، يتوقع أن نذهب لإنتاج الأعمال التي تعتمد على أقل عدد من اللوكيشنات، وعلى المكان الداخلي المغلق، بالتالي استمرارية الظروف ربما تذهب بشكل الإنتاج لمكان آخر، وبمضمونه أيضاً، والذي ربما سيلاصق دواخل الإنسان أكثر، لكن كل ذلك يعتمد على الاستجابة السريعة، والبحث عن الحل البديل، وهذا ما سنتبين ملامحه في المراحل القادمة.

الحرب أغلبها، والتي كانت عاملاً مؤثراً في تراجع المستوى الدرامي في سوريا، لا سيما عامل الإنتاج، إلا أن التراجع هذا العام بدا أيضاً على العدد، فالكلم الذي كان يُنتج في سنوات الحرب كان على الأقل ضعف هذا العدد في بعض السنوات وفي بعضها يذهب إلى الضعفين! وبالمقارنة نجد أن الضعف من حيث النوع والكلم لم يكن بهذا المستوى منذ اثني عشر موسم درامي.

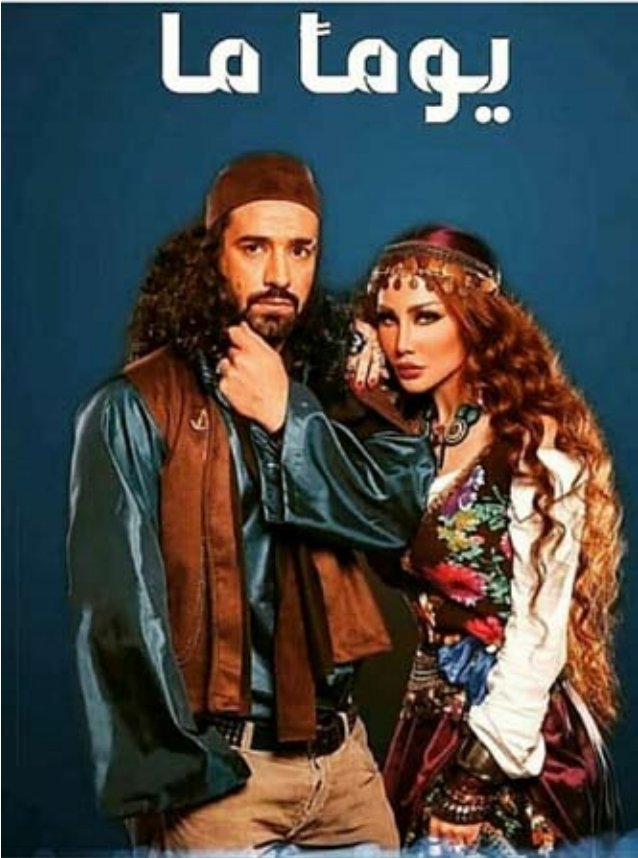
يتمّ رقد هذا الحضور الخجول أيضاً بأعمال سورية من إنتاج سنوات سابقة، والتي لم تعرض بعد، مثل "أحلى أيام" للمخرج سيف الشيخ نجيب، و"نبض" لعمار تميم، و"هواجس عابرة" لمهند قطيش، و"حركات بنات" لمحمد معروف، وعلى الرغم من ذلك تخلو القائمة من الأعمال التي تعبّر عن الدراما السورية المتماسكة بعناصرها، وحضورها المتألق، وبالنظر للأعمال السورية المشتركة سنجد مسلسلات "النحات" للمخرج التونسي "مجدي السميّري"، و"الساحر" للمخرج "عامر فهد"، و"أولاد آدم" للمخرج الليث حجو.

لا يمكن وضع الملاحظات من دون متابعة الأعمال مبدئياً، لكن يمكن وضع افتراضات واضحة قياساً على محبة المتلفي العربي والمحلي للأعمال السورية، إذا يبدو أن نسب المتابعة ستذهب للأعمال المشتركة كونها بإنتاج يراعي شرط الصورة المعاصرة إلى حد ما،

دمشق - عامر فؤاد عامر

تعرض المسلسلات السورية في الموسم الرمضاني الحالي ٢٠٢٠ بحضور باهت، يلاحظه المشاهد والناقد معاً، عبر الانتقال والبحث في المحطات الفضائية التي اعتدنا رؤية المسلسل السوري يتصدّر قائمة أعمالها، ويبدو أن الجميع بات على علم بأن ظروف الإنتاج السيئة التي عانى منها المسلسل السوري في العام المنصرم كانت سبباً رئيساً لهذا المشهد، إلا أن أزمة فايروس كورونا كانت إضافة لا يُحسد عليها أحد.

يتصدّر قائمة الأعمال السورية؛ سبعة أعمال من إنتاج هذا العام، نلاحظ فيها عمليتين مما يندرج تحت مسمى أعمال البيئة الشامية، وهما "سوق الحرير" للأخوين بسام ومؤمن الملا، و"بروكار" لمحمد زهير رجب، وأيضاً نجد عمليتين بنسخة جزء ثان وهما الكوميدي "ببساطة"، ومسلسل الفانتازيا التاريخية "حرمك"، وكلاهما من إخراج تامر اسحاق، ومن أعمال السيرة الذاتية لدينا "حارس القدس" للمخرج باسل الخطيب، ومسلسل "مقابلة مع السيد آدم" ذو الطابع البوليسي للمخرج فادي سليم، ومسلسل "يوماً ما" للمخرج عمار تميم المصنّف في قائمة الأعمال الاجتماعية، ومن الملاحظ في هذا الموسم بأنه على الرغم من انقضاء ملفّات



RAMADAN 2020



**İstanbul / Türkiye**



**inci**  
ORAL AND DENTAL HEALTH CENTER



# Oral and Dental Health Center

**FOR INFORMATION  
AND BOOKING  
APPOINTMENTS**

**CALL NOW**

**+1 647 296 3590**



**/incidismerkezi**

[www.incidismerkezi.com.tr](http://www.incidismerkezi.com.tr)

# كندا تدعم الطلاب والخريجين الجدد المتأثرين بـ COVID-19

NEWS RELEASE

## SUPPORT FOR STUDENTS AND NEW GRADS AFFECTED BY COVID-19



لطلاب الدراسات العليا وزملاء ما بعد الدكتوراه من خلال المجلس الوطني للبحوث في كندا. هذه البرامج مجتمعة، لن تساعد فقط في ضمان حصول المزيد من الطلاب على الدعم المالي الذي يحتاجونه، بل ستوفر الفرص والخبرة التي يعتمد عليها العديد من الطلاب. وستواصل الحكومة رصد الآثار الصحية والاجتماعية والاقتصادية لـ COVID-19 والاستجابة لها. نحن على استعداد لاتخاذ إجراءات إضافية حسب الحاجة لتحقيق الاستقرار في الاقتصاد والتخفيف من آثار الوباء على الكنديين.

مكتب رئيس وزراء كندا

الترجمة العربية أيام كندية

تعليمهم في فصل الخريف.

هذا وستقوم حكومة كندا بتوسيع التوظيف الفيدرالي الحالي، وتنمية المهارات، وبرمجة الشباب لخلق ما يصل إلى ١١٦٠٠٠ فرصة عمل، ووظائف، وفرص تدريب أخرى لمساعدة الطلاب في العثور على عمل وتطوير مهارات قيمة هذا الصيف وخلال الأشهر القادمة. بالإضافة إلى ذلك، ولمساعدة الطلاب على مواصلة دراستهم أثناء فصل الخريف، ستقوم الحكومة بما يلي:

- مضاعفة منحة الطلاب الكندية لجميع الطلاب المؤهلين بدوام كامل لغاية ٦٠٠٠ دولار، ولغاية ٣٦٠٠ دولار للطلاب بدوام جزئي في ٢٠٢٠-٢١. كما سيتم مضاعفة منح الطلاب الكندية للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة الدائمة والطلاب المعالين (أي من عندهم من يعيلون).
- توسيع الأهلية للحصول على مساعدة مالية للطلاب عن طريق إزالة مساهمات الطالب والشريك (أي الزوج أو الزوجة)، المتوقعة في ٢٠٢٠-٢١، ذلك إدراكاً منا بأن العديد من الطلاب والأسر سيكافحون من أجل الادخار للدراسة هذا العام.
- تعزيز برنامج قروض الطلاب الكندي من خلال رفع الحد الأقصى للمبلغ الأسبوعي الذي يمكن تقديمه للطلاب خلال ٢٠٢٠-٢١ من ٢١٠ دولار إلى ٣٥٠ دولار.
- زيادة الدعم القائم على الفروق القائمة لطلاب السكان الأصليين وقبائل الإنويت والميتيس، الذين يتابعون التعليم بعد الثانوي من خلال توفير ٧٥,٢ مليون دولار إضافية في ٢٠٢٠-٢١.
- تمديد المنح الدراسية المنتهية المفعول في الدراسات العليا في مجال الدراسات العليا والزمالات ما بعد الدكتوراه، واستكمال المنح البحثية الفيدرالية الحالية، لدعم الطلاب وزملاء ما بعد الدكتوراه، من خلال توفير ٢٩١,٦ مليون دولار لمجالس المنح الفيدرالية. بالإضافة إلى ذلك، تعزم الحكومة تعزيز فرص العمل

أوتوا، أونتاريو

طلاب ما بعد المرحلة الثانوية يشعرون بالآثار الاقتصادية لـ COVID-19. كان العديد من الطلاب يستعدون لبدء عمل صيفي في شهر مايو/ أيار، وينتابهم الآن قلق بشأن كيفية دفع الإيجار وتغطية نفقات المعيشة الأساسية، بينما يكافح الخريجون الجدد للعثور على عمل ذي جدوى. هذه لحظة حاسمة في حياتهم، ويجب علينا أن نفعل ما في وسعنا لدعم مستقبلهم.

أعلن رئيس الوزراء جاستن ترودو اليوم عن دعم شامل بمقدار ٩ مليارات دولار لطلاب ما بعد المرحلة الثانوية والخريجين الجدد. ستساعد هذه الخطة على توفير الدعم المالي الذي يحتاجونه هذا الصيف، ومساعدتهم على مواصلة دراستهم في فصل الخريف، ومساعدة الكثيرين في الحصول على الخبرة التي يحتاجونها لبدء حياتهم المهنية.

وتشمل هذه الإجراءات إطلاق:

- مساعدة كندا الطارئة المقترحة للطلاب، CANADA EMERGENCY STUDENT BENEFIT والتي ستوفر الدعم للطلاب والخريجين الجدد، ممن هم غير مؤهلين للحصول على ميزة الاستجابة للطوارئ في كندا. ستوفر هذه الميزة ١٢٥٠ دولارًا شهريًا للطلاب المؤهلين أو ١٧٥٠ دولارًا شهريًا للطلاب المؤهلين ممن لديهم من يعيلون، أو ذوي الاحتياجات الخاصة. ستكون الميزة متاحة ابتداءً من شهر مايو إلى أغسطس ٢٠٢٠.
- منحة خدمة الطلاب الكندية الجديدة، والتي ستساعد الطلاب على اكتساب خبرة ومهارات عمل قيمة بينما يساعدون مجتمعاتهم خلال وباء COVID-19. وبالنسبة للطلاب الذين يختارون أداء الخدمة الوطنية وخدمة مجتمعاتهم، ستوفر منحة خدمة الطلاب الكندية الجديدة ما يصل إلى ٥٠٠٠ دولار لصالح

## هل أنا أحضر؟ كيف تعرف أن الأعراض التي تصيبك خطيرة أم لا؟



### ٣. آلام الظهر

إذا كنت تعاني من آلام في الظهر فقم بأخذ دواء مسكن إذا كنت تشعر بألم حارق على أحد جانبي ظهرك فقد تكون تعاني من مرض هربس نطاقي أو كما يسمى الحزام الناري، أو تعاني من ألم عند التبول، فهذه الحالة أنت بحاجة الى ان ترى الطبيب، ولكن إذا كنت تعاني من فقدان مفاجئ للقوة أو الاحساس في إحدى الساقين فعندها أنت بحاجة الى الذهاب الى الطوارئ، وقد يكون هذا مؤشر الى ضرر قد يصيب الأعصاب أو الحبل الشوكي بسبب ألم ما في الظهر.

ومن الجدير بالذكر أيضاً أن النساء يعانين أحياناً من آلام الظهر أو غيرها من الأعراض، بدلاً من آلام الصدر التقليدية عند الإصابة بنوبة قلبية.

### ٤. الإرهاق والتعب

خذ دواء مسكن إذا شعرت بالتعب بسبب نظام غذائي قاسي أو كنت تتناول دواء جديد واطلب من طبيبك إيقافه.

إذا كنت تشعر بالإكتئاب وتعتقد أنه يسبب لك الشخير فيجب عليك أن ترى الطبيب.

يقول آيزنبرغ بأنهم يأملون أن هذا الكتاب قد يساعد الأشخاص غير المشمولين بالتأمين الصحي أو الأشخاص الذين لديهم مشاكل مالية لزيارة الطبيب أو الطوارئ.

المصدر : مجلة نقطة العلمية

أيضا يجب عليك معرفة متى يحدث الألم؟ بعد أو قبل الأكل يجب عليك الذهاب الى الطوارئ إذا شعرت بضغط مستمر على صدرك ولم يزول بعد دقائق أو إذا إنتشر الى الرقبة أو الذراع أو شعرت بضيق في التنفس.

يقول آيزنبرغ أنه معظم الناس يعتقدون بأنهم مصابون بنوبة قلبية عندما يشعرون بألم في صدرهم، لكن هناك الكثير من الأسباب لآلام الصدر وليس بالضرورة أن يكون الألم بسبب نوبة قلبية

### ٢. التهاب الحلق

إذا كنت تعاني من فحة عند الإستيقاظ و من سعال وسيلان في الأنف وخاصة في فصل الشتاء فخذ دواء مسكن

يجب عليك الذهاب الى الطبيب إذا كان لديك بقع بيضاء على اللوزتين أو الحلق لأن هذا يعني أنك تعاني من التهاب في الحلق

يجب عليك الذهاب الى الطوارئ اذا كان لديك صعوبة في البلع أو تغيير في الصوت أو كنت تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة وتشعر بالدوار

يقول آيزنبرغ أن الكثير من الناس قد يستيقظون كل صباح وقد يعانون من التهاب في الحلق بسبب التعرض للهواء الجاف ولكن إذا كانت لديك بقع بيضاء على اللوزتين فأنت بحاجة الى أن تذهب لزيارة الطبيب.

من الصعب معرفة الأعراض الجسدية التي نعاني منها إن كانت خطيرة أم لا، كتاب جديد بعنوان هل أنا أحضر؟ قد يكون هو دليلك الشامل وما الذي عليك القيام به إن كانت الأعراض التي تعاني منها خطيرة. يقول أخصائيو القلب كريستوفر كيلى ومارك آيزنبرغ أنه يجب عليك الإسترخاء أو الإتصال بطبيبك أو الذهاب الى الطوارئ ان كانت الأعراض التي تعاني منها خطيرة.

يقول طبيب القلب كيلى في معظم الأحيان وعندما تشعر بأنك تشكو من أعراض غير اعتيادية ، فإنك ستسرع للبحث عبر الانترنت لتجد تفسيراً لتلك الأعراض، ولعلك ستجد نفسك في النهاية بأنك مصابٌ بمرض السرطان، أو أنك تعاني من نوبة قلبية و يمكن أن توافيك المنيّة في أي لحظة. و على الرغم من أن عنوان الكتاب قد يبدو مزعجاً للبعض، إلا أنه يطمئن الناس و يقدم الكثير من المساعدة على فهم الأعراض والتي غالباً ما تكون أعراض ليست خطيرة .

إستضاف برنامج سي بي سي هذا الصباح كيلى وآيزنبرغ لمناقشة بعض الأعراض الأكثر شيوعاً التي تحصل لدى الناس، بما في ذلك ألم الصدر والإجهاد والتهاب الحلق وآلام الظهر، سنعرض لكم ما قالوه عن تلك الأعراض وما يجب علينا القيام به عندما نشعر بهذه الأعراض:

### ١. آلام الصدر

إذا شعرت بألم في صدرك وكان الأمر يزداد سوءاً عند تحريك ذراعك فخذ دواء مسكن

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



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

\* some restrictions apply



**Academy for Mathematics & English**

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

## UNLOCK YOUR CHILD'S FULL POTENTIAL

K to Grade 12 Math English Physics Chemistry

NOW Offering Two LIL' PROGRAMS

*Tutorial and Enrichment Programs*

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



### **LIL' MATH WHIZ**

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

### **SUPER READERS**

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



## Tutoring That Works!!

FOR MORE INFORMATION

**CALL NOW**

**905-279-0308**

Parkways West Shopping Centre

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



**Academy for Mathematics & English**

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

(Central Pkwy W / Confederation Pkwy)

# Nahlah Paralegal Services

أيام كندية  
Canadian  
التنوع العنصري

**30 دقيقة استشارة مجانية**

Call for a free 30 minutes consultation

**Nahlah Alablouj**

**Licensed Paralegal**

**نهلة الأبلوج**

**( باراليجال ) مرخصة**

**provincial Offences**

**Highway Traffic**

**Small Claims Court**

**Landlord and tenant**

**Issues**

**خدمات قانونية**

**مخالفات سير**

**مشاكل المؤجر والمستأجر**

**محكمة الطلبات الصغيرة**

**"نقبل قضايا السير من كل مدن أونتاريو"**

**Phone : 226 246 0707**

**Fax : 519 253 8664**

**Email : nahlah.paralegal@gmail.com**

**1368 ouellette Avenue, suite 402 Windsor, Ontario N8X 1J**



# هل تعلم أن هناك ثلاث طرق لقياس عمرك الجسدي حتى تستطيع معرفة عمرك الحقيقي؟! .. تعرف على هذه الطرق وأخبرنا كم يبلغ جسدك من العمر؟

أول ما تفكر فيه عزيزي القارئ عندما يسألك أحدهم عن عمرك، أن تخبره سنك طبقاً لتاريخ ميلادك، وهذا هو عمرك الزمني، لكن ألم تفكر أن جسدك قد يخبرك بعمر آخر؟! أليس هناك أشخاص تبدو ملامحهم أصغر من أعمارهم، والبعض قد يبدو أكبر من عمره، تعرف معنا في هذا المقال على كيفية حساب العمر الجسدي طرق حساب العمر الجسدي

سنقدم لك ثلاث طرق لقياس عمرك الجسدي حتى تستطيع معرفة عمرك الحقيقي، وهذه الطرق هي قياس الكفاءة البدنية، ومقاسات الجسم، وتقييم أسلوب حياتك

## قياس الكفاءة البدنية

طريقة قياس الكفاءة البدنية واحدة من الطرق المستخدمة في حساب العمر الجسدي من خلال قياس نبض القلب و اختبار المرونة، والقوة

## قياس نبض القلب

القلب أهم عضو في أعضاء الجسم، ولابد أن يقوم بوظائفه بكفاءة وأن يكون بصحة جيدة، فكيف تعرف هذا؟ يمكنك معرفته عن طريق قياس نبض قلبك

يدق القلب بمعدل ٦٠ : ١٠٠ مرة في الدقيقة لذا معدل الطبيعي قد يكون أقل أو أعلى من هذا المعدل في وقت راحتك، ونشير إلى أن بعض الرياضيين قد يكون معدل نبض قلبهم أقل من ٥٠ في الدقيقة

لتعرف معدل نبضات قلبك في الدقيقة ضع أصبعين من أصابع يدك اليمنى على الجهة الداخلية من المعصم الأيسر أسفل الإبهام، وفوق أحد الشرايين الرئيسية الخاصة بك عندها ستشعر بنبضات قلبك، فاحسب عدد نبضات قلبك لمدة ١٥ ثانية، واضربها في رقم ٤ لتعرف عدد النبضات في الدقيقة الواحدة

بشكل عام انخفاض معدل النبضات يشير إلى كفاءة قلبك وصحته الجيدة، أما ارتفاع معدل النبضات يعني أن القلب يبذل مجهود مضاعف لأداء مهامه، إذا كان معدل نبضات قلبك أعلى من ١٠٠، أضف عام لعمرك الزمني.

## اختبر مرونتك

هل لازال بإمكانك أن تلمس أطراف أصابع قدميك بيدك؟! فالمرونة مؤشر على شبابنا، وتقل مع تقدمنا في العمر لعدة أسباب منها زيادة الجفاف، تغير تركيب الأنسجة، فقدان الألياف الكولاجينية والعضلية، وإليك طريقة قياس مرونتك :

اجلس على الأرض وظهرك مستقيم، وساقيك مفرودتين، ضع علامة على الأرض في مكان أصابع قدميك، حاول أن تلمس بيدك أطراف أصابع قدميك، احسب المسافة بين يدك وهذه العلامة، وانظر إن كانت مسافة قبلها أم تعدتها، كلما استطعت أن تمد يدك لمسافة أبعد، فهذا يعني أنك لازلت شابا

إذا كانت يدك لم تصل لمكان العلامة والمسافة بينها وبين العلامة أقل من ٥ بوصات، عندها أضف على عمرك عام، ولو كانت بين ٥ : ١٠ بوصة لا تضيف شيئاً، أما إذا تعدتها وزادت المسافة بين

اليدين والعلامة لأكثر من ١٠ بوصات، عندها اطرح عام من عمرك الزمني.

## اختبر قوتك

بشكل عام يظل جسدك قويا وتزداد قوته العضلية حتى سن ٣٠ ثم يبدأ بفقدان الكتلة العضلية، أما إذا لم تكن تمارس الرياضة فستفقد عضلات جسمك بمعدل من ٣ : ٥٪ من مجموع كتلتك العضلية كل عشر سنوات، مما يعني فقدانك لقوتك وقدرتك على التحمل والحركة، ويعرضك لخطر الإصابة بكسور العظام، ومرض هشاشة العظام

لتختبر قوتك قم بأداء تمرين الضغط، واحسب عدد مرات قيامك به، فكلما كنت قادراً على القيام بعدد أكبر يعني هذا أن عضلاتك قوية، وأضف عام إذا لم تكن قادر على القيام بأكثر من ١٠ مرات، أما إذا قمت به من ١٠ : ١٩ مرة فلا تضيف ولا تطرح شيئاً من عمرك، وإذا قمت به لمدة ٢٠ مرة اطرح عام، أما لو قمت بأدائه ٢٠ مرة اطرح عامين من عمرك.

## مقاسات الجسم

مقاسات الجسم إحدى طرق حساب العمر الجسدي من خلال قياس نسبة الخصر إلى الورك، ومؤشر كتلة الجسم، وتحليل نسبة الدهون

## قياس نسبة الخصر إلى الورك

ما هو شكل جسمك؟ الكمثري، أو التفاح، أن شكل الجسم يتحدد بنسبة توزيع الدهون في مناطق الجسم، ونحن نميل لزيادة الوزن والدهون مع تقدمنا في العمر، وقد نصل لمرحلة السمنة التي قد تؤدي للإصابة بالأمراض مثل مرض ارتفاع ضغط الدم، أو مرض السكري، أو مرض السرطان، وقد تعرضنا لخطر السكتة الدماغية لتحسب نسبة الخصر إلى الورك عليك قياس محيط منطقة الخصر، ثم تقيس محيط منطقة الورك، بعدها اقسم قياس منطقة الورك على قياس منطقة الخصر، ثم اقسم الرقم الناتج على رقم ٢

تأكد عند قياسك لمنطقة الخصر أن تقيسها من أعلى منطقة السرة بحوالي بيوصتين، أما الورك فقسه من أكثر منطقة امتلاء، لتحصل على نسبة دقيقة

إن كانت النسبة أعلى من ١,٠ بالنسبة للرجال، وأكثر من ٠,٨٥ للنساء، فهذا يدل على زيادة الوزن، وابتعادك عن الوزن المثالي، وعندها أضف عام لعمرك.

## احسب كتلة الجسم

لقياس وزن الجسم من خلال حاسبة مؤشر كتلة الجسم BMI، ويتم بقسمة وزنك على طولك، وزيادة الوزن عن الطول تشير لاحتمال إصابتك بالسمنة التي تسبب العديد من المشكلات، لحساب كتلة الجسم اضرب وزنك في ٠,٤٥، واضرب طولك في ٠,٢٥، ثم اقسم الوزن على الطول

لو الرقم أقل من ١٨,٥ أضف عام لعمرك أما لو زاد وكان بين ٢٥ و ٢٩ فأضف عامين، أما إن كنت بين ١٨,٥ و ٢٥ اطرح عام فهذا هو المعدل الصحي

## تحليل نسبة دهون الجسم

يمكن إجراء تحليل الدهون لتحديد نسبتها بدقة، وتوجد أجهزة لقياس نسبة الدهون في الصيدليات، وعيادات الأطباء، وفي الأندية الصحية، إن كنت ستجري التحليل في نادي صحي لتحصل على النسبة الدقيقة عليك إجرائه قبل التمارين أو دخولك للساونا

نلاحظ أن نسبة الدهون لدى النساء أعلى من الرجال، والنسبة الدهون للنساء تتراوح بين ١٥٪ و ٢٤٪، فإذا كانت النسبة في هذه الحدود لا تضيفي ولا تقيسي شيئاً من عمرك، أما إذا كانت النسبة تتراوح بين ١٥٪ و ٢٣٪ أضيفي عام لعمرك، نسبة الدهون لدى الرجال تتراوح بين ٦٪ و ١٧٪ إذا كنت ضمن هذه النسبة لا تضيف ولا تطرح شيئاً من عمرك، أما لو كانت النسبة بين ١٨٪ و ٢٤٪ أضف نصف عام لعمرك، ولو كانت أقل من ٦٪، أو أعلى من ٢٥٪ أضف عام لعمرك.

## تقييم أسلوب حياتك

هي آخر طريقة نستخدمها في حساب العمر الجسدي، من خلال تقييم ساعات نومك، وعاداتك الصحية

## عدد ساعات النوم

جسدك يحتاج للنوم، فالنوم يعطي الفرصة للعقل وباقي الأعضاء للراحة أما قلة النوم فتسبب لنا العديد من المشكلات فقد تؤدي لاحتمال الإصابة بأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم، والسمنة، وأمراض الكلى، وخطر الإصابة بالسكتة الدماغية معدل ساعات النوم للبالغين يتراوح بين ٧ إلى ٨ ساعات ليلاً، فإذا كنت معتاداً على النوم من ٧ إلى ٩ ساعات اطرح نصف عام من عمرك، أما لو عدد ساعات نومك بين ٥ إلى ٦ ساعات أو أكثر من ٩ ساعات أضف عام لعمرك، ولو كان عدد ساعات نومك أقل من ٥ ساعات في الليلة أضف عامان لعمرك.

## العادات السيئة

ممارستك لعادات سيئة مثل التدخين أو شرب الكحول (الخمور) تزيد من عمرك الجسدي، إذا كنت لا تشرب الكحول انقص من عمرك عام أما لو كنت في المعدل المسموح به يومياً اطرح نصف عام، أما لو أعلى من النسبة المسموحة فأضف عامين لعمرك التدخين ضار جداً بالصحة والأفضل الإقلاع عن التدخين، فلو كنت تدخن فهذا يزيد من تقدم عمرك الجسدي، ويجعلك تضيف ٢ سنوات لعمرك، أما إذا كنت لا تدخن فاطرح من عمرك ٣ سنوات، أما لو أقلعت عن التدخين من ٥ سنوات أو أكثر اطرح عامين أما لو كنت متوقفاً من أربع سنوات انقص عام واحد.

## التغذية السليمة

التغذية السليمة والصحية تحافظ على صحتك جيدة، وتقلل من خطر إصابتك بالأمراض مثل أمراض القلب، ومرض السرطان، وارتفاع ضغط الدم، والسكتة الدماغية، فعليك اتباع نظام غذائي متوازن وتناول السكريات والدهون والمقليات، أضف عام لعمرك لو لم تكن تتبع نظام غذائي صحي ومتوازن.

## أسماء فيتامينات لتقوية الذاكرة

هل تعاني من النسيان المتكرر؟ هل تشعر بوجود مشكلة تتعلق بذاكرتك؟ هل تريد حل الموضوع بسرعة؟ حسنا، سنشرح لك بعض أسماء فيتامينات لتقوية الذاكرة في هذا المقال، فتابع معنا. ما هو الفيتامين؟

هو عبارة عن مركبات عضوية مغذية للجسم وجميع خلاياه، وتسمى بالفيتامينات لصعوبة تصنيعها بالجسم بالكميات المطلوبة، لذلك يجب الحصول عليها في الغذاء أو من المكملات الغذائية. تتلخص أهمية الفيتامينات في:

مساعدة بعض الهرمونات في عملها/ امتصاص المعادن، مثل فيتامين د الذي يعمل على امتصاص الكالسيوم/ مضادات للأكسدة، مثل فيتامين هـ وفيتامين سي/ مساعدة الإنزيمات كعامل حفاز في التفاعل، مثل مجموعة فيتامينات ب

### أسماء فيتامينات لتقوية الذاكرة

#### فيتامين ب١٢ وتقوية الذاكرة

أثبتت بعض الأبحاث أن تناول كمية كافية من فيتامين ب١٢، يعمل على تحسين الذاكرة، وإذا حصلت على كمية كافية من فيتامين ب١٢ مع القليل من أوميغا ٢، فهذا يقلل من فرص الإصابة بمرض ألزهايمر

#### تكون نسبة فيتامين ب١٢ قليلة في:

الأشخاص الذين يعانون من مشاكل بالمعدة/ آكلي الخضروات فقط/ الأشخاص الذين يتناولون بعض أنواع أدوية السكري

#### يمكنك الحصول على فيتامين ب١٢ من:

اللحوم مثل الدواجن وكبد العجول/ الأسماك/ بعض المكملات الغذائية أو الحقن التي تحتوي على فيتامين ب١٢

#### هل فيتامين هـ VITAMIN E من ضمن أسماء فيتامينات لتقوية الذاكرة؟

وجدت بعض الأبحاث وجود علاقة بين فيتامين هـ وذاكرة الأشخاص الكبار في العمر، حيث أن تناول كمية معينة من فيتامين هـ، يعمل على تحسين الذاكرة عند الأشخاص الذين يعانون من بدايات مرض ألزهايمر، تجنب تناول كميات كبيرة من فيتامين هـ، حيث أن الزيادة في تركيز فيتامين هـ، يعمل على زيادة احتمال الإصابة بأمراض القلب وسرطان البروستاتا

#### تقل نسبة فيتامين هـ في:

الأشخاص الذين يتناولون كمية قليلة من الدهون، وهذا يعود إلى طبيعة الفيتامين الذي يذوب في الدهون

#### يمكنك الحصول على فيتامين هـ من:

الفواكه ذات الألوان الغامقة/ الخضروات مثل: السبانخ / اللوز

#### فيتامين د٣ وعلاقته بتقوية الذاكرة

وجود كمية كافية من فيتامين د٣، يعمل على الحفاظ على خلايا الجسم والمخ من التقدم بالسن، كما يعمل على تقوية الجهاز المناعي، والجهاز الدوري لتوصيل الدم والمواد الغذائية اللازمة إلى خلايا المخ

#### يمكنك الحصول على فيتامين د من:

التعرض لأشعة الشمس، حتى يقوم الجسم بتصنيعه/ تناول اللبن ومنتجاته

تعرف على: المزيد من مصادر وأهمية فيتامين د تابع معنا من هنا

#### بعض الإضافات مع أسماء فيتامينات لتقوية الذاكرة

أوميغا ٢، يتم الحصول على أوميغا ٢ من زيوت الأسماك

تتمتع المقال صفحة ٢٥.....



على حوالي ٤٤٨ وحدة دولية، وتم استخدامه لسنوات عديدة لمنع وعلاج نقص فيتامين د عند الأطفال، ويجب تناوله بكميات معقولة

#### التونة المعلبة

يستمتع الكثير من الناس بالتونة المعلبة نظراً لطعمها وطرق تخزينها السهلة، فتحتوي التونة الخفيفة المعلبة على ما يصل إلى ٢٦٨ وحدة دولية من فيتامين (د) لكل ١٠٠ جرام، ويجب تناولها بكميات معقولة:

#### المصادر الغذائية لفيتامين د الأخرى

##### صفار البيض

يجب أن يعلم الأشخاص الذين لا يتناولون الأسماك أن المأكولات البحرية ليست هي المصدر الوحيد لفيتامين د، وأن البيض مصدر جيد آخر. ومعظم البروتين الموجود في البيضة موجود في الجزء الأبيض، أما الدهون والفيتامينات والمعادن يوجد معظمها في الصفار

يحتوي صفار البيض على ٣٧ وحدة من فيتامين (د)، وتعتمد مستويات فيتامين (د) في صفار البيض على التعرض للشمس وعلى تغذية الدجاج. وبالإضافة إلى ذلك، قد يحتوي بيض الدجاج، الذي يتم إدخال فيتامين د في طعامه، على ما يصل إلى ٦٠٠٠ وحدة من فيتامين (د) في صفار البيض

##### الفطر (المشروم)

يعد الفطر مصدر جيد لفيتامين د، فيمكن للفطر تكوين هذا الفيتامين عندما يتعرض لضوء الأشعة فوق البنفسجية، وتحتوي بعض الأصناف على ما يصل إلى ٢٣٠٠ وحدة دولية لكل (١٠٠ جرام)

##### حليب البقر

يعتبر حليب البقر، وهو النوع الأكثر شيوعاً من الحليب، مصدراً جيداً للعديد من العناصر الغذائية، بما في ذلك الكالسيوم والفوسفور وفيتامين ب٢. وفي العديد من البلدان، يتم تحصين حليب البقر بفيتامين د. وعادة ما يحتوي على حوالي ١١٥-١٣٠ وحدة دولية لكل كوب (٢٣٧ مل)

##### عصير البرتقال

حوالي ٧٥٪ من الناس في جميع أنحاء العالم يعانون من عدم تحمل اللاكتوز، وحوالي ٢-٣٪ لديهم حساسية من الحليب، لهذا السبب، تقوم بعض الدول بتدعيم عصير البرتقال بفيتامين د والمواد المغذية الأخرى، مثل الكالسيوم. وكوب واحد (٢٣٧ مل) من عصير البرتقال المدعم مع وجبة الإفطار يمكن أن يجعل يومك يبدأ مع ما يصل إلى ١٠٠ وحدة من فيتامين (د).

المصدر: كل يوم معلومة طبية

## ما هي المصادر الغذائية التي تحتوي على فيتامين د؟ وما أعراض نقص فيتامين د؟

من الفيتامينات المهمة التي يمكن الحصول عليها من مصادر غذائية متنوعة هو فيتامين د، ومن خلال المقال التالي سنتعرف على أهم المصادر الغذائية لفيتامين د. فيتامين د

يُعتبر فيتامين د من العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها جسمك للعديد من العمليات الحيوية، بما في ذلك بناء عظام قوية. وفيتامين (د) هو الفيتامين الوحيد الذي ينتجه جسمك عندما يتعرض لأشعة الشمس، ومع ذلك، فإن ما يصل إلى ٥٠٪ من سكان العالم قد لا يحصلون على ما يكفي من الشمس، وهذا يحدث لأن هؤلاء الأشخاص يقضوا وقتاً أطول في منازلهم، أو يضعوا واقي للشمس في الخارج، أو يتبعوا نظام غذائي لا يحتوي على مصادر جيدة لهذا الفيتامين

والقيمة اليومية الموصى بها هي ٨٠٠ وحدة دولية (٢٠ ميكروجرام) من فيتامين (د) يومياً، وإذا لم تحصل على كمية كافية من أشعة الشمس، فمن المحتمل أن تحتاج إلى حوالي ١٠٠٠ وحدة دولية (٢٥ ميكروجرام) يومياً

#### المصادر الغذائية لفيتامين د

##### المصادر البحرية

##### سمك السلمون

السلمون سمكة دهنية شائعة ومصدر كبير لفيتامين د، فتحتوي وجبة واحدة تبلغ ١٠٠ جرام من سمك السلمون المزرور على ٥٢٦ وحدة دولية من فيتامين (د)

وسواء كان سمك السلمون برياً أم مسزروغاً يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً، فسمك السلمون الذي يتم صيده في البرية يحتوي على ٩٨٨ وحدة دولية من فيتامين (د) لكل ١٠٠ جرام، وقد وجدت بعض الدراسات مستويات أعلى في السلمون البري تصل إلى ١٣٠٠ وحدة دولية

##### سمك الرنجة

سمكة الرنجة هي سمكة تؤكل في جميع أنحاء العالم، ويمكن تقديمها نيئة أو معلبة أو مدخنة أو مخللة. وهذه السمكة الصغيرة هي أيضاً واحدة من أفضل مصادر فيتامين د، فتوفر سمكة الرنجة الطازجة ٢١٦ وحدة دولية لكل ١٠٠ جرام. وإذا لم تكن طازجة، فإن سمك الرنجة المخلل هو أيضاً مصدر جيد لفيتامين (د)، حيث يوفر ١١٢ وحدة دولية لكل ١٠٠ جرام

##### زيت كبد سمك القد

زيت كبد سمك القد (زيت كبد الحوت) هو مكمل غذائي معروف، فإذا كنت لا تحب الأسماك، فإن تناول زيت كبد سمك القد يمكن أن يكون مفتاحاً للحصول على بعض العناصر الغذائية غير المتوفرة في المصادر الأخرى

ومصدر ممتاز لفيتامين (د)، فتحتوي ملعقة صغيرة (٩، ٤ مل)



بقلم: هدى البني

كمجتمع عربي - حق تقديرها ونعاملها بالاحترام الذي تستحقه؟ تعود بي ذاكرتي إلى آخر زيارة لي إلى دمشق حين تجمعت صديقاتي حولي تسألنني بشغف عن حال المرأة الكندية. "بماذا تصفينها؟" وأذكر جيداً أنني شررت مطولاً بحثاً عن جواب. كيف أصف المرأة الكندية بشكل موضوعي؟ ثم قلت: هي امرأة قادرة، حرة ومسؤولة في آن واحد... مقابل كل الحرية التي تتمتع بها هناك تكليف ثقيل.. - المرأة العربية مقلوبة، ردت واحدة من صديقاتي، مسلوقة الحرية!

- ماذا عن الرجل العربي؟ هل هو حقاً إنسان حر؟ أم هو يمارس على حريمه القمع الذي عومل به في مجتمعه؟ ثم هل كل امرأة عربية أو مسلمة مقلوبة ومسلوقة وحرية؟ مرت دقيقة صمت أردفت بعدها: "طوبى للمرأة الكندية لما حققتها من إنجازات على الصعيد الإنساني والمجتمعي. لكن هل كل ما آلت إليه باختيارها صحيح وهل حقاً خير لها أن تقتحم كل الأعمال التي كانت حصراً على الرجال لما فيها من خصائص بعيدة عن فطرتها وتكوينها؟ ثم هل من الصحي نفسياً وجسدياً للمرأة تعدد العلاقات الغرامية الفاشلة في حياتها وتكرار الإجهاض؟ هل من الطبيعي أن تجد أكثر من نصف النساء في المجتمع وحيدات في الخمسينيات من عمرهن لهن ولد واحد (أو بنت) هجرهن ليعيش مع أصدقائه أو صديقتها؟ هل من المقبول اجتماعياً أن تفضل العيش مع كلب يملأ عليها فراغها العاطفي وتصرف عليه ثروة تكاد كثيراً في الحصول عليها؟ إن امرأة نمطية في نفس عمرها في العالم العربي قد تكون قد عاشت الأمومة على الأقل مع ثلاثة أطفال وأحفاد ربما وترقى في مكانتها الأسرية والمجتمعية، وقد لا تكون مضطرة للعمل حتى لإسكان أو إطعام نفسها فرجل العائلة يتكفل بذلك! قد تكون تصبر للصبر على مدراء وزملاء وعملاء تتعامل معهم بشكل يومي ليسوا بالضرورة اللطف من زوج المرأة الشرقية وبيت حميها؟"

تساءلت بعدها صديقة أخرى "من أسعد إذا نحن أم هن؟ أجبتها: "أعتقد بأن أسعد النساء أينما وجدت هي تلك التي تتمتع بمحيط أسري يحبها وتحبه، تحظى بفرصها من الحياة من علم وعمل وأسرة، هي التي تستطيع ممارسة قناعاتها دون قسر أو نبذ من مجتمعها ونمت مهاراتها فصار عندها فكر وإبداع وقرار، هي هذه التي لم يتعد أحد على كيانها لأنها مخلوق لطيف ولين. الموضوع ليس مقترباً ببلد أو جنسية، وإنما بالبيئة والظروف."

لقد أعجب الكلام صديقاتي لأنه مع كثرة الصور الإعلامية البراقة التي تغزو شاشاتنا - عن المرأة الغربية - صار عندهن - مثل كثير من النساء العربيات - عقد نقص سببها الأساسي جهلن بالواقع الحقيقي لنظيراتها الغربيات. أساء هل تدرك المرأة الغربية ما تحظى به كثير من نظيراتها العربيات من عز وتقدير؟ ■

## المرأة... امرأة

### من أسعد حالاً، المرأة العربية أم الكندية؟

وجدنا مهرباً من خيبة الواقع في الإدمان على الكحول. ثم حصل معها حادثة قلبت حياتها رأساً على عقب: في سهرة عيد الميلاد دعت أسرتها للاحتفال سوياً. أفرط الجميع بالشرب وانتهى الحفل المجيد بزنى المحارم. في اليوم التالي عندما استوعبت ما حصل حصلت شجارات مخيفة في العائلة ولم تتجرع هذه الصدمة وهربت مجدداً من الواقع لكن هذه المرة غادرت مقاطعتها قادمة إلى مونتريال. لم تستطع العمل بالتمريض لأنها لا تملك الترخيص اللازم، ولا تملك العزم للحصول عليه، فاختارت أن تعمل في البناء الذي سكنت فيه، خاصة وأن سكناها فيه يصبح مجاناً! ثم شعرت بالوحدة الشديدة فتعرفت إلى سائق شاحنة عاشت معه بضعة شهور إلى أن أصيب بحادث أدى ظهره ولم يعد قادراً على الكسب فمكث عندها فترة "طويلة بالنسبة لها". أراد هذا الرجل إصلاح العلاقة بينها وبين أولادها وتدخل كواسطة خير وأقنعها بأنها يجب أن تزورهم. المشكلة هي أنها لا تستطيع أخذ إجازة من عملها، فقررت وصديقتها أن يسافرا بضعة أيام دون علم صاحب العمارة، بيد أن حبل الكذب قصير، وعندما علم هذا الأخير فصلها من العمل، وفقدت السكن والمال، ثم فقدت صديقها الذي كان السبب في خسارتها، ولأنه لا يعمل، كما أن أولادها لم يرحبوا كثيراً بعودة أمهم كما كانت تأمل!

لا يجب أن أعمم من قصة هاتين الإمرأتين عن حال المرأة الكندية. لقد قابلت في مدينتي نسوة أذهلنني بنماذج الشجاعة والكفاءة وعمق التفكير والإنسانية التي يمثلنها، لهنّ وأمثالهن أكبر الفضل فيما آل إليه حال المجتمع الكندي من مساواة في الحقوق والواجبات بين الرجل والمرأة، هنّ خير مرآة للمجتمع الذي يعشن فيه ويخدمنه ويريدن المحافظة عليه في أحسن حال للأجيال القادمة، لهنّ تحنى القامات احتراماً وتُنتزل القبعات ولهن عميق الامتنان من كل أبناء وبنات هذا الوطن الجميل!

ثم أسرح في فضاء الأفكار مجدداً... كم يوجد في العالم العربي نماذج نسائية ملهمة، محاربة صنيعة، منارة ثقافية، مثابرة وصابرة. لم تكرم حق تكريم في مجتمعاتنا الذكورية الذي همّش المرأة عقوداً مديدة، لكنها بقيت صامدة ومستمرة بعبائنها وستظل كذلك مادامت أيام الدنيا، فالمرأة شجرة حياة مثمرة! تتعاقب في مخيلتي صور لنسوة معاصرات تشرفت بمعرفتهن شخصياً أو سمعت عنهن أو قرأت لهن أفكاراً... تتصدر أول شمعة في حياتي (أمي) صور هذه النسوة بصورتها المثقفة والمنتجة في مجتمعهما والصابرة على المرض ومحزن الزمان لأنها مؤمنة. صورة أخرى تظهر لطبييتي المسلمة الملتزمة التي صقلتها الأزمة السورية بقوة لتكشف عن معدن من ذهب صاف! كافحت هذه المرأة لتتال شهادة الطب البشري، ثم سافرت مع زوجها الطبيب إلى الخليج للعمل والأدخار، وأنجبت أربعة أولاد أحسنت تربيتهم. ولما عادت وأسرتها إلى دمشق استكملت مسيرة عطائها المهني. ولما باغتت الأزمة سورية لتعبت بأحلام كل أبنائها، وفي الوقت الذي هرب فيه كل من استطاع للنجاة بحياته ومستقبل عائلته، قرّرت هي أن دورها الجديد في الحياة هو تضييد جراح أبناء وطنها والمعتّر فيهم خاصة. لم يردعها خطر ولم تهزمها خسارة، تحولت إلى جامعة: طبية ومحسنة كريمة، ومناضلة لحقوق المواطن... ثم أتذكر تقريراً صحفياً أجري عن مدرسة سورية اضطرت للجوء إلى المخيمات بسبب القصف، ولم تقبل فكرة أن يبقى أطفال هذا المخيم بدون تعليم، فقامت بجمعهم وتدريبهم مجاناً وتأمين الموارد المتوفرة لذلك. "لا للجهل وللأمية" صاحت عالياً! ماذا لا تبث هذه النماذج المشرقة في الإعلام الغربي وإنما نقيضها تماماً! لكن مهلاً، بالمقام الأول، هل نقدرها نحن -

في بداية الأزمة السورية، وأثناء متابعتي لأخبار الوطن الأم على إحدى قنوات التلفاز الكندية المحلية، ظهرت إحدى المذيعات المشهورات تغطي أخبار الحدث الذي استرق أنظار كل العالم، استوقفني مقطع فيديو أخذ لامرأة نازحة من أحد ضواحي دمشق كانت ترتدي المانتو الأسود وتلف رأسها بغطاء أسود وكذلك تغطي به ذقتها، كانت متربعة على الأرض، وفي حضنها رضيع ملفوف بغطاء وإلى جانبها طفل آخر تشدّ عليهما وتستعطف المارة. وعندما ركزت عليها كاميرا الفيديو وخطبتها المراسل الصحفي من أين أنت وكيف، ارتبكت المرأة ولم تعرف ماذا تجيب، ركزت على دك الجزء السفلي من غطاءها في فمها ودنت أعلاه من عينها فأصبح وجهها ملفوفاً كأحد أفراد النينجا، ثم متزعزعة ونظرها في الأرض، صارت تصرخ مستغيثة: "ساعدونا يا عرب، أين هي أمريكا، انظروا كيف جار علينا الزمان أنا و أولادي !!! ثم بعد أن انتهى المشهد، عاد البرنامج إلى المذيعة الكندية الواثقة والمتألقة واللطيفة تتحدث بثقة عما يجري في المنطقة. لقد هزّ هذا المشهد كياني منذ رأيته قبل يومين ولا تزال تبعة أفكاره تجرني بين كل الأقطاب والجهات.

لماذا يصّر الغرب على تصوير المرأة المسلمة والعربية خاصة بأبشع صورها ويربطون بين حجابها وقلة حيلتها وجهلها؟ لكن هل أحضروا ما يصورونه من مخيلتهم؟ بعبارة أخرى، ألا تعكس هذه الصورة جزءاً كبيراً من الواقع؟ لكن هل يعقل أن يعمم الجزء على الكل؟ وهل تعتبر نسبة هذه المرأة ومثيلاتها قلة أم غالبية في العالم العربي والإسلامي؟ وإذا كانت الجواب هو تلك الأخيرة؟ فلماذا هذه هي حالنا؟ وما الأجدر بنا أن نفعله حيال ذلك؟

على الصعيد الآخر، هل تمثل صورة هذه المذيعة كل امرأة كندية أو هل يصح تعميمها على أغلبية النساء في كندا؟ أتذكر فجأة ناطورة عمارتنا الكندية وقصة حياتها التي روتها لي في يوم من الأيام. هجرتها أمها هي وأخوتها الأربعة عندما كانوا صغاراً لأنها أدركت بأنها مثلية، فهربت مع عشيقته! رباهم أبوهم على قدر استطاعته، وعندما كانت في الثالثة عشرة حملت من صديقها الذي تنكر لها ولجنينها، وما كان لها من خيار إلا وضع طفلها منذ الولادة للتبني من قبل أسرة تستطيع التكفل بها. أثّرت هذه الحادثة على نفسياتها كثيراً، ولم تعد تذهب إلى المدرسة مثل باقي البنات، مع أنها أعطيت فرصة مثل باقي اليافعات من عمرها، لكن لنقل بأن وضعها العائلي أثّر على حياتها الدراسية، ولم تتخرج حتى من الثانوية. أصبحت امرأة متمردة! ثم، لتكسب قوتها وجدت نفسها تعمل بكل المهن الخدمية، أي باب تأتي منه النقود حتى لو كان من الدعارة أو بيع المخدرات. ثم أصيبت بسرطان الرحم واضطرت لاستئصال أعضائها التناسلية. لم تتزوج ولم تنجب لكنها اضطرت للمساكنة مع رجل تعرفه للمشاركة في أجازة شقتها الصغيرة، وعندما توفي هذا الأخير، اضطرت لطلب المعونات الاجتماعية والعمل بالأسود (العمل الغير مصرح به لغرض التهرب الضريبي). عبر السنين، تحولت هذه المرأة إلى وحش منهك وغاضب. كانت تصرخ على المستأجرين في البناء كما يعوي كلب البوليس على طريدته! ولكثرة الشكاوى، طردها مؤخراً صاحب البناء من العمل.

هذه ليست قصة فريدة من نوعها، فقبل بضع سنين عملت ناطورة أخرى في نفس البناء الذي أعيش فيه. حضرت من مقاطعة كندية أخرى، قالت بأنها كانت تعمل فيها كممرضة. كانت زوجة لسنوات طويلة وأم لثلاثة مراهقين، ثم بدأت أعراض سن اليأس تغزو حياتها وحياة زوجها فكثر بينهما الخلافات على أتفه الأسباب،

## خيارات علاجية قيد التجربة

### ١- أفيجان الدواء الواعد

هل نحن في نهاية النفق المظلم وبات انتشاع الظلام وشيكا مع التوقعات الايجابية بشأن العقار الياباني المضاد للفيروسات (فافيبيرافير FAVIPRAVIR) والمعروف تجاريا بـ (أفيجان AVIGAN).

كانت المحطة الأولى لتجربة هذا العقار على كوفيد-١٩ في الصين ووافقت على استخدامه في التجارب السريرية حيث أحدث نجاحا في تحول نتائج مرضى كورونا من إيجابي لسلب في غضون أربعة أيام وبحسب الدراسة التي أجريت عليه في ووهان الصينية ونشرت بمجلة MEDRXIV العلمية فقد تضمنت نجاح العقار الياباني في تخفيف أعراض مرضى كورونا في فترة وجيزة: الحمى في ٥, ٢ يوما والسعال في غضون ٦, ٤ يوما.

### كيف يعمل هذا العقار وما هي أعراضه الجانبية؟

يعمل (فافيبيرافير FAVIPRAVIR) بشكل انتقائي على منع انزيم بلمرة الرنا الفيروسي (VIRAL RNA POLYMERASE) (DEPENDENT RNA POLYMERASE) دون المساس بالخلايا البشرية.. ويذهب البعض إلى قدرة الفافيبيرافير المفسر (FAVIPRAVIR-RTP) — وهي صورته النشطة — على إحداث طفرة عن طريق اندماجه بالخطأ باعتباره نيكلويتيد في الشريط المنسوخ من المحتوى الفيروسي مما يمنع دمج النيوكليوتيدات وبالتالي تعطل تضاعف الرنا الفيروسي.

أما فيما يخص الآثار الجانبية فلا يوجد معلومات كثيرة في هذا الصدد بحكم حداثة الدواء ولكن يحظر استخدامه تماما أثناء الحمل لاحداثه تشوهات على الاجنة بحسب بعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات كما أنه قد يسبب أعراضا طفيفة مثل ارتفاع حمض اليوريك في الدم والاسهال وارتفاع انزيمات الكبد.

الغريب ان اليابان اقتصرت على الاحتفاظ بعقار افيجان دون توزيعه في الصيدليات والمستشفيات وذلك منذ إنتاجه الأول عام ٢٠١٤ كعقار للانفلونزا ووضعت قيودا حول استخدامه ليكون خيارا اخيرا في حالات تفشي العدوى الشديدة والتي تعجز الأدوية الأخرى في التصدي لها وربما كان ذلك راجعا للخشية من أعراض جانبية محتملة إضافة إلى عدم كفاية الأبحاث حوله وقد استخدم العقار في غرب أفريقيا لمكافحة فيروس إيبولا لكن فاعليته لم تكن على القدر المنشود ففي تجربة سريرية للتحقق من فاعليته ضد مرض فيروس إيبولا في غويكيدو، غينيا، خلال ديسمبر ٢٠١٤ أظهرت النتائج الأولية انخفاضا في معدل الوفيات في المرضى الذين يعانون من مستويات منخفضة إلى معتدلة من فيروس إيبولا في الدم ولكن خلا الدواء من التأثير على المرضى الذين يعانون من مستويات عالية من الفيروس وهم الأكثر عرضة لخطر الوفاة..

كما أبدى (فافيبيرافير) فاعلية محدودة ضد فيروس زيكا في الدراسات على الحيوانات.

ومع اعلان اليابان على لسان وزير خارجيتها (توشيميتسو موتيجي) تقديم عقار أفيجان إلى عشرين دولة حول العالم لتوسيع نطاق الأبحاث السريرية لعلاج مرضى كوفيد-١٩ وقد حصلت مصر على عينات منه وهي بصدد تصنيعه وبالتالي ينبغي أن نعي أننا بصدد علاجا تجريبيا وأننا بالموافقة على

استخدامه لا يعني ان العلاج سيكون آمن أو فعال ١٠٠% فقد تكون هناك آثار جانبية متوقعة وردات فعل سيئة وغير متوقعة لهذه التجارب السريرية وقد تكون التجارب السريرية فعالة كما هو متوقع ومخطط لها وقد لا تكون كذلك ولربما كانت الفترة المقبلة محددة وحاسمة في هذا الصدد.

### ٢- التعديل الجيني... مستقبل مرتقب لنهاية الفيروسات التاجية

#### مقدمة:

لقد باتت ادواتنا في مواجهة الفيروسات وعلى رأسها الفيروسات التاجية ومنها صاحبنا الشرسه COVID-19 شديدة القدم فالحجر الصحي يعود إلى عهد النبوة والأدوية إلى القرن السابع عشر والتلقيح والتطعيم إلى القرن الثامن عشر لذا أصبح من الضروري أن نضيف إلى مصفوفة أدواتنا في مواجهة تقنيات جديدة أكثر ذكاء واستهدافا ومنها استثمار الثورة الهائلة في التعديل الجيني فإن لم يكن هذا موعدها؟ فمتى إذن؟

#### تقنية كريسبر:

تعتبر تقنية تحرير الجينات (كريسبر كاس ٩) (CRISPR-CAS9) من التقنيات الواعدة في مجال العلاج الجيني فهي أداة جزيئية شديدة الدقة والذكاء في تعديل الجينات فباستطاعتها تحديد الجزء المراد تعديله في مكان معين من الشفرة الوراثية لكائن ما والتعرف عليه بدقه

وتتكون كريسبر من عنصرين: دليل كريسبر الجزيئي الذي يعثر ويرتبط بالجين المستهدف؛ والمقص الجزيئي «كاس ٩» الذي يرافقه ويقوم بقص سلسلة الحمض النووي المستهدفة وإجراء التعديل المطلوب.

#### بداية الاكتشاف:

كان التعرف على هذه التقنية لأول مرة في البكتريا حيث اكتشف العلماء اليابانيون وجودها في بكتريا E. COLI حيث تؤدي دورا هاما في الجهاز المناعي لدى البكتريا يحميها من الفيروسات.

استطاع العلماء أن يوظفوا هذا النظام لخدمة البشرية والمساهمة في علاج أمراض السرطان وفقر الدم المنجلي والتليف الكيسي وفي مكافحة فيروس نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) ويقوم نظام كريسبر بأربعة مهام رئيسية هي حذف الجينات الغير مرغوب فيها من الجينوم او إضافة جينات مرغوب فيها إلى الجينوم او تفعيل الجينات الغير عاملة والضرورية لاداء وظائف داخل الخلايا او تعطيل نشاط الجينات الزائد عن المعتاد.

يعول كثير من العلماء على كريسبر فهي التقنية التي نعيد بها تشكيل وظائف كثيرة إلى شكل جديد مغاير لما ألفناه عنها ومن ذلك أن نطور كريسبر لتكون سلاحا يستهدف بكتريا محددة وقتلها فضلا عن إيقاف عمل الفيروسات وربما تصبح في المستقبل بديلا للمضادات الحيوية ومضادات الفيروسية التقليدية.

وعلى الرغم من الامكانيات الهائلة لهذه التقنية ومنها اختبار أدوية ولقاحات جديدة الا أن مخاطر جمة وغير متوقعة قد تصاحب الاستخدام الخاطئ لها ومنها احتمالية الإصابة بالسرطان إضافة إلى الاستخدام العيثي عبر التجريب على البشر؟ فهل هذا حدث فعلا؟

في عام ٢٠١٨ أعلن عالم الفيزياء الحيوية الصيني (خه جياكوي)



عن ولادة توأمين معدلين جينيا، يدعوان لولا، ونانا في أول تجربة للتعديل الجيني على البشر عبر إزالة جينا يسمى "سي سي آر ٥" وحتى يكسب تجربته بعدا أخلاقيا فقد زعم ان تجربته كانت بقصد حماية البشر ووقاية التوأمين من نقص المناعة المكتسبة (الإيدز).

فحكمت محكمة الشعب بمقاطعة نانشان الصينية بسجنه لمدة ثلاث سنوات وتغريمه ٤٢٠ ألف دولار فيما حكمت بالسجن على اثنين من مساعديه ايضا.

#### كريسبر وكوفيد:

استطاع العلماء إحداث تطوير في كريسبر فكانت مؤخر (CRISPR-CAS 13D) وهي تستهدف الحمض النووي الرنا على عكس CRISPR-CAS9 والتي تستهدف الحامض النووي الدنا ولان كوفيد-١٩ من الفيروسات ذات المحتوى النووي الرنا فإن تقنية CRISPR-CAS13 قد تكون حلا سحريا مهيبا لاستهداف الرنا داخل الفيروس المستجد وتفكيكه حيث يعمل CAS 13D على الالتصاق بمنطقة جينيتين هما الهم في جينوم الفيروس المستجد يساهمان في تكاثره ويغلفانه ويمنعان الخلية النائية في الجهاز المناعي من التعرف عليه وعبر قص المنطقتين يمكن القضاء على قدرة الفيروس على التكاثر داخل الخلايا وبحسب الدراسة المقدمة من الباحث تيم أبوت بقسم الهندسة الحيوية بجامعة ستانفورد وفريقه والتي نشرت بموقع بيواركايف فباستطاعة التقنية أن تفكك تسلسل المحتوى الجيني للفيروسات التاجية معمليا بنسبة ٩٠٪

#### ولكن هل تحقيق هذا الحلم على أرض الواقع قريبا؟

بالطبع لا فالأمر لا يعدو كونه ورقة بحثية لا تقدم حلا عاجلا او حتى في الغد القريب ولكنها ترسم ملامح علاج ناجع نجني ثماره مستقبلا

#### ٣- هل يغدو اكسيد النيتريك طوق النجاة لتعويض النقص في أجهزة التنفس الصناعي؟

في خضم محاولات وتجارب لا تنتهي لإيجاد علاج فعال لفيروس كورونا فقد أجري أطباء في الولايات المتحدة وأوروبا تجربة حول استخدام غاز اكسيد النيتريك ليكون عوضا عن أجهزة التنفس الصناعي التي تلاقي ترايدا في الطلب عليها مما حدا بشركة (ميدترونك) العالمية والرائدة في أجهزة التنفس الصناعي للتنازل عن حقوق الملكية الفكرية الخاصة بأجهزتها كما شاركت التصميمات مع الدول الأخرى للبدء في تصنيعها فورا.

وبحسب تقرير صحيفة الديلي ميل فقد بدأت ثلاثة ولايات أمريكية وثلاث دول أوروبية في تجربة استنشاق غاز اكسيد النيتريك لمرضى كورونا عبر جهاز (CPAP ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر)..... **تتمة المقال صفحة ٢٤**

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

Never stop investin  
Never stop improving  
Never stop doing something  
new

**Bob Parsons**

**ليست العملة فقط !**

**Not only the currency!**

لا تتوقف عن الاستثمار  
لا تتوقف عن التطوير  
لا تتوقف أبدا عن عمل  
شيء جديد

**بوب بارسونس**

**+1 905 615 77 56**

**Shebaunion.com**

**SHEBA UNION CURRENCY EXCHANGE & TRANSFER MONEY**

**3033 HURONTARIO ST MISSISSAUGA ON L5A 2G9**

**+1 908 615 77 56   +1 (438) 221-5673   +1 (226) 606-5551   +1 (519)859-6161**

**HESHAM@SHEBAUNION.COM**

**SHEBAUNION.COM**

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





ويأتي الهدوء العسكري الأمريكي بمواجهة تحركات "جريئة" ومعادية من خصوم الولايات المتحدة العالميين، مثل روسيا وإيران وكوريا الشمالية، حليفة الصين.

واتخذت روسيا، أقدم خصم لأميركا، تحركات عسكرية جريئة تسلكت إلى ما وراء قارة أوروبا، فحلقت طائراتها فوق البحر المتوسط، وطار صاروخ مدمر للأقمار الصناعية فوق ساحل الأسكا.

وفي ٨ أبريل، أطلقت القوات الجوية الأمريكية مقاتلات "إف ٢٢" لاعتراض طائرات روسية ترصد الغواصات فوق بحر بيرينغ، على بعد ٥٠ ميلا قبالة الأسكا.

في غضون ذلك، أجرى زعيم كوريا الشمالية كيم جونج أون، المقرب من بكين، تدريبات عسكرية خاصة به.

وبعد إيقاف إطلاق الصواريخ طواعية العام الماضي، أطلقت بيونغيانغ مجموعة واسعة من الصواريخ في الأسابيع الأخيرة.

وينظر إلى عمليات الإطلاق على أنها "محاولة لإثبات القوة والردع، داخليا وخارجيا" وسط جائحة كورونا، وفقا لمحللين بمعهد الولايات المتحدة للسلام.

ويحذر خبراء في تصريحات مجلة "تايم"، من أن أزمة كورونا قد تنتهي قريبا، لكن تأثيرها سيكون طويل الأمد على قوة الجيش الأمريكي خاصة اقتصاديا، فالشعب الأمريكي سيحتاج لمعالجة اقتصادية طارئة، والأنظار كلها ستتوجه لوزارة الدفاع لتقليص المليارات التي تنفق على القوة العسكرية.

#### وكالات ■

الهيموجلوبين أو خضاب الدم وهو بروتين محمول داخل خلايا الدم الحمراء ويحتوي على ذرات الحديد (Fe). يلتقط الأوكسجين في الرئتين ويسلمه إلى الأنسجة للحفاظ على حياة الجسم وما يفعله كوفيد بحسب الدراسه لعرقلة دور الهيموجلوبين هو أن ينزع عنه جزئ الحديد الموجود في شق (الهيم) به وبالتالي يفقد القدرة على حمل الأكسجين إلى باقي أجزاء الجسم وهو ما يفسر الفشل التام لأعضاء الجسم وهو سبب الوفاة بفيروس كورونا كما فسرت الدراسة تلف الرئة أنه نتيجة للحديد الذي أصبح طليقا بالدورة الدموية وقد حاولت الدراسة أن تجعل هذا السيناريو هو السبب في قدرة الكلوروكين على التصدي لكورونا عبر منعها من إصابة الهيموجلوبين كما يفعل مع طفيليات الملاريا سواء بسواء .. ولكن يبقى البحث نظريا وبآليات شديدة التواضع لذلك لابد من التريث لفهم هذا الفيروس الذي يتحدى العلم الحديث باصرار وتحدي كبيرين.

د. محمد فتحي عبد العال

صيدلي وماجستير في الكيمياء الحيوية ودبلوم الدراسات العليا في الميكروبيولوجيا التطبيقية ورئيس قسم الجودة بالهيئة العامة للتأمين الصحي فرع الشرقية بمصر سابقا ■

# هل يغير كورونا موازين قوى العالم؟ أزمة أميركية وفرصة للخصوم

فإن ذلك يمثل فرصة لخصومنا".

"سيواصلون بذل قصارى جهدهم لتأكيد أنفسهم في هذا الوقت. لا أعتقد أننا مستعدون بشكل ملائم لأحداث مثل ما نعيشه الآن، خاصة جائحة صحية عالمية".

وتسعى إستراتيجية الجيش الأميركي الموحدة لردع القوات العدو منذ الحرب العالمية الثانية، بإبراز القوة من خلال نشر الآلاف من القوات على الفور، أو التحليق في قاذفات قادرة على حمل الأسلحة النووية، أو إرسال مجموعات قتالية لحاملات الطائرات إلى مناطق صعبة.

هذه الإستراتيجية اكتسبت أهمية متزايدة في ظل حكم الرئيس دونالد ترامب، الذي يحتمي بأجهزة عسكرية دفعت لها ميزانية إدارة وزارة الدفاع (بنتاغون) التي تبلغ قيمتها ٧٠٠ مليار دولار.

لكن إستراتيجية فرض الهيمنة العالمية تواجه توقفا غريبا الآن، بينما تستمر القوات المعادية بفرض التحديات المستفزة للأميركيين، في تحد واضح لسيطرة واشنطن العسكرية العالمية.

وتقول "تايم" إنه "وسط جائحة كورونا، فإن خيارات إبراز القوة محدودة جدا".

واستجاب البنتاغون حتى الآن لسلسلة التهديدات بالخطابات، وحذر مرارا وتكرارا "الأعداء" علنا من اعتبار الوقت الحالي للأزمة الوطنية "نقطة ضعف".

وقال رئيس هيئة الأركان المشتركة، الجنرال مارك ميلي، للصحفيين يوم الثلاثاء في البنتاغون: "سنواصل تنفيذ مهامنا حول العالم في آسيا وأوروبا والشرق الأوسط، وما إلى ذلك. استعدادنا لا يزال مرتفعا. استعدادنا لا يزال قويا. نحن قادرون على ردع وهزيمة أي تحديات قد تسعى إلى الاستفادة من هذه الفرص في هذه المرحلة من الأزمة".

كما أن الدور نفسه للفياجرا مع اكسيد النيتريك يلعبه الحمض الأميني (الارجينين) داخل الجسم وكذلك السيترولين (متوفر بالبطيخ) فضلا عن الجينسينج والبيكنوجينول وهو مستخلص نباتي من شجرة الصنوبر.

## لكن هل حل مشكلة توافر أجهزة التنفس الصناعي كفيلة ان تبعد مخاطر هذا الفيروس القاتل عن الرئة؟

بحسب التقارير الصحفية الواردة من الولايات المتحدة الأمريكية والصين وبريطانيا فهناك ارتفاع في معدلات الوفيات بشكل غير طبيعي بين المرضى الموضوعين على أجهزة التنفس الصناعي مما جعل الأطباء يحاولون تلافي الضرر عبر وضع المرضى في أوضاع مختلفة لمحاولة الحصول على الأكسجين في أجزاء مختلفة من رئاتهم أو إعطائهم الأكسجين عبر أنابيب الأنف أو إضافة اكسيد النيتريك إلى علاجات الأكسجين.

## ولكن بقي اللغز المحير لماذا تكون النهاية احيانا مع أجهزة التنفس الصناعي؟!

في بحث متواضع وشيق قدمه مهندسين صينيين في مجال تكنولوجيا المعلومات والمعلوماتية الحيوية وتحليل وظيفة بروتينات فيروس كورونا عن طريق الحاسوب تبين أن بروتينات الفيروس تهاجم

عندما لاحقت الطائرة الروسية "سو ٢٥" نظيرتها الأميركية "بي ٨" أيه"، لمدة ٤٢ دقيقة، الأربعاء، لم يكن الأمر "مناورة" اعتيادية من العدو الروسي، لكنها مثلت لقطه مصغرة لمشكلة حقيقية يواجهها الجيش الأميركي.

لكن يبدو أن المشهد مثل استهدافا مكررا من الخصوم، الذين يحاولون استغلال الأزمة التي تمر بها القوات الأميركية بسبب تقشي فيروس كورونا.

وسجلت القوات الأميركية أكثر من ٢٤٨٦ حالة إصابة بفيروس كورونا بصفوفه، بينما تواجه القوات الأميركية تحديات أخرى من الخارج.

وبعد ساعات من مناورات الطائرة الروسية "الخطيرة" بجانب الطائرة الأميركية، الأربعاء، ذكرت قيادة الفضاء الأميركية أن الجيش الروسي اختبر صاروخا قادرا على تدمير الأقمار الاصطناعية الأميركية، في مدار أرضي منخفض.

وبعدها بوقت قصير، قال بيان للجيش الأميركي إن ١١ زورقا تابعا للحرس الثوري الإيراني نفذت عمليات "اقتراب ومضايقة خطيرة" لسفن للبحرية الأميركية في الخليج العربي.

وبينما تشغل واشنطن بحربها الخاصة ضد تقشي فيروس "كوفيد ١٩" في البلاد، حيث تشهد الولايات المتحدة الوضع الأسوأ عالميا بمعدل الحالات المصابة والوفيات، تزيد التحديات على القوات الأميركية، ويتم اختبار "زعامتها" العالمية بشكل حقيقي.

وتأتي المناوشات العالمية المتسارعة من روسيا وإيران، بينما تفرض واشنطن توقفا على تحركات القوات الأميركية بكل قطاعاتها، خوفا من انتشار فيروس كورونا، حسبما أشارت مجلة "تايم" الأميركية.

وقال تشاك هاغل وزير الدفاع الأمريكي السابق والسيناتور الجمهوري من نبراسكا: "عندما يكون العالم وأميركا غير متوازنين،

## تتمتع مقال صفحة ٢١.....

ويستغرق العلاج من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة مرتين يوميا لمدة أسبوعين مما قد يقضي على الفيروس ويخفف من تلف الرئة.

## فما هو غاز اكسيد النيتريك واستخداماته الطبية؟

هو غاز عديم اللون وعند استنشاقه يعمل على توسيع الأوعية الدموية خاصة في الرئتين مما يؤدي إلى زيادة كمية الأكسجين المتدفقة إليها ولجميع أنحاء الجسم ويستخدم مع جهاز التنفس الصناعي للحيلولة دون فشل الجهاز التنفسي لدى الأطفال حديثي الولادة. كما تشير بعض الدراسات إلى امتلاك غاز اكسيد النيتريك خصائص مضادة للفيروسات التاجية.

## هل اكسيد النيتريك بعيدا عن حياتنا العادية؟

انه قريب للغاية فعقار الفياجرا والمستخدم في علاج الضعف الجنسي لدى الرجال يمارس عمله عبر اكسيد النيتريك ذلك أن السيلدينافيل وهو المادة الفعالة في الفياجرا تعمل على تثبيط انزيم فوسفوديستراز ٥ مما يؤدي إلى إطلاق اكسيد النيتريك والذي يعمل على توسيع الأوعية الدموية وتدفق الدم إلى العضو الذكري فضلا عن تدفق الدم والاكسجين في الرئتين لذا فالفياجرا ليست علاجا للضعف الجنسي فحسب بل تستخدم أيضا في علاج ضغط الدم الرئوي وفي بعض حالات الانسداد الرئوي المزمن (COPD) المصاحبة له.



وتحدث التلفزيون الرسمي في الصين في ٢٠ من يناير الماضي عن معاقبة ٨ أطباء بتهمة "بث الشائعات"، عن وجود أمر غريب بالمستشفيات.

ويقول أستاذ السياسة الصينية في جامعة شيكاغو، دالي يانغ، إن الأطباء في ووهان كانوا خائفين، مشيراً إلى أن هناك عملية تهريب حقيقية وقعت للعاملين في المجال الطبي.

ومن الأمور التي دفعت قادة بكين إلى التحرك بقوة لمواجهة فيروس كورونا، هو اكتشاف إصابة بالفيروس في تايلاند يوم ١٢ يناير، والاعتراف بتفشي الفيروس في بلادهم.

وعند هذه الحادثة، أطلقوا حملة على مستوى الصين بحثاً عن الحالات المصابة بفيروس كورونا، وتوزيع مسحات الاختبار، وغيرها من الإجراءات، وكل ذلك دون إبلاغ الشعب في الصين.

ونفت الحكومة الصينية مراراً وتكراراً محاربته للمعلومات التي تحدثت تفشي الفيروس في الأيام الأولى، قائلة إنها أبلغت منظمة الصحة العالمية على الفور عن تفشي المرض.

وقال المتحدث باسم وزارة الخارجية الصينية تشاو ليغيان في مؤتمر صحفي قبل أيام "إن ادعاءات التستر أو انعدام الشفافية في الصين لا أساس لها من الصحة".

لكن قصة الطبيب الصيني في مدينة ووهان لي وين ليانغ، تناقض ذلك، إذ كان واحداً من الأطباء القلائل الذين حذروا من خطر فيروس كورونا قبل تفشيه، لكن السلطات الأمنية الصينية أجبرته على الصمت.

#### وكالات ■



## طلال أبو غزالة: سنشهد في أكتوبر القادم حرباً عسكرية بين الولايات المتحدة والصين ستغير النظام العالمي

توقع طلال أبو غزالة أن يشهد العالم في أكتوبر المقبل حرباً بين الولايات المتحدة والصين، أقوى اقتصاديين في العالم، وأشار إلى وجود صراع حقيقي للسيطرة على النظام العالمي ومبادئه الكبرى.

وقال الخبير، ضمن حلقة جديدة من برنامج "العالم إلى أين؟" الذي يبث أسبوعياً على شاشة RT، إن على قادة الدول الكبرى الاجتماع من أجل تجنب الوصول إلى حرب كبرى، لكنه لفت إلى أن الولايات المتحدة ستفتعل هذه الحرب لتخرج من الأزمة الاقتصادية، إذ أنها تواجه عجزاً كاملاً في ميزانيتها.

وأضاف، أن الحرب بين بكين وواشنطن ستفرض على البلدين الجلوس والتفاوض، وأن الاتفاقات التي ستصل إليها القوتان ستضع نظاماً عالمياً جديداً، وقال: "ابتداءً من ٢٠٢١ سنتقل إلى بناء عالم جديد بقيادة مشتركة بين الصين والولايات المتحدة، أي سينتهي عهد الهيمنة الأمريكية، ويبدأ نظام عالمي يقوده قطبان".

ويرى أبو غزالة أن أحد أسباب سيطرة كورونا على العالم هو عدم وجود نظام يقود العالم، وعدم وجود موقف موحد بين دول العالم يضع خطة موحدة لمواجهة الفيروس المستجد، وقال: "لذلك أعتقد أننا سنشهد نهاية العولة بعد أزمة كورونا".

■ وأكد أبو غزالة أن العولة وصلت إلى نقطة النهاية بعدما كانت تترنح.

## الأيام الستة الحاسمة . .

# وكيف أضاعت الصين فرصة محاصرة كورونا

عن كورونا) لمحاولتهم الموازنة بين تنبيه المواطنين وتجنب إحداث حالة من الذعر.

وقال عالم الأوبئة في جامعة كاليفورنيا، زو فينغ زانغ، إن أرقام الضحايا والمصابين من جراء فيروس كورونا هائل، مشيراً إلى أنه لو اتخذ المسؤولون في الصين إجراءات حاسمة في الأيام الستة الأولى، لكان عدد المرضى أقل ولكانت هناك مرافق طبية كافية وفعالة، وكان في الإمكان تجنب انهيار النظام الصحي في مدينة ووهان.

ويقول خبراء آخرون إن الحكومة الصينية تريت في التحذير، حتى لا تحدث حالة من الهستيريا، متحدثين عن أن بكين تصرفت بسرعة بعد ذلك.

وبحسب وكالة "أسوشيتد برس"، فلم تتوقف القصة عند "الأيام الستة" التي سبقت التحذير، إذ جاءت على رأس أسبوعين متتاليين لم يسجل فيهما المركز الوطني للسيطرة على الأمراض أي حالة، بناءً على المعلومات التي زودها بها المسؤولون المحليون في المقاطعات، بحسب ما أظهرت وثائق حصلت عليها الوكالة.

لكن خلال هذين الأسبوعين أي بين ٥-١٧ يناير، كانت هناك مئات الإصابات بفيروس كورونا قد ظهرت في مستشفيات ووهان وغيرها من المدن الصينية.

وليس من الواضح من هو المسؤول عن الفشل في تسجيل حالات الإصابة بفيروس كورونا، سواء المسؤولين المحليين في المقاطعات أو أولئك الذين يعملون في الحكومة المركزية والأجهزة التابعة لها.

لكن الواضح أن الإجراءات الصارمة التي تفرضها الصين على المعلومات والعقبات البيروقراطية والتردد في نشر الأخبار السيئة بشأن الفيروس داخل الهرم القيادي في البلاد أدى معاً إلى إرجاء إصدار التحذير الأولي من تفشي الفيروس.

كشفت تحقيق لوكالة "أسوشيتد برس"، الأربعاء، أن السلطات الصينية أضاعت فرصة احتواء فيروس كورونا المستجد عندما كانت الإصابات معدودة، الأمر الذي أدى إلى تفشي الفيروس في العالم، ليصاب به أكثر من مليوني فضلاً عن ١٢٦ ألف حالة وفاة.

وبحسب التحقيق، فإنه في الأيام الستة التي تلت إقرار المسؤولين في الحكومة الصينية سرا أن البلاد ستواجه على الأرجح وباءً واسعاً، استضافت مدينة ووهان، مهد الفيروس، مأدبة جماعية شارك فيها عشرات الآلاف من الأشخاص، كما بدأ ملايين الصينيين في السفر، بمناسبة السنة القمرية الجديدة.

#### والنتيجة: تفشي الفيروس في العالم.

والأيام الحاسمة هذه تقع بين ١٤-٢٠ يناير الماضي. وفي اليوم السابع، حذر الرئيس الصيني، شي جين بينغ، أبناء شعبه من فيروس كورونا ودعاهم إلى أخذه على محمل الجد.

لكن بدا أن الآوان قد فات، إذ أصيب خلال هذه الفترة التي وصفها "الأسوشيتد برس" بـ "أسبوع الصمت"، أكثر من ٣٠٠٠ شخص بفيروس كورونا المستجد والمعروف أيضاً بـ "كوفيد-١٩".

وذكرت وكالة "أسوشيتد برس" أنها اعتمدت في تحقيقها على وثائق داخلية حصلت عليها وتقديرات خبراء على أساس بيانات عدوى كورونا بأثر رجعي.

ولم يكن التأخير في التحذير من الفيروس من ١٤ إلى ٢٠ يناير أول خطأ يرتكبه المسؤولون الصينيون على كل المستويات في أزمة كورونا، الأمر الذي أغرق العديد من بلدان العالم في أزمة الفيروس لاحقاً.

لكن البطء في التحذير من فيروس كورونا، جاء في وقت حرج للغاية، أي في بداية تفشي الوباء.

وربما انتهج المسؤولون الصينيون هذا الأسلوب (الإبطاء في الإبلاغ

#### تتمة مقال صفحة ١٩.....

حيث أثبت فاعليته في الحد من الإصابة بمرض ألزهايمر، عن طريق حماية الخلايا العصبية في المخ HUPERZINE A ، هو عبارة عن مكون طبيعي يمكن استخدامه لتقوية الذاكرة، حيث أن فاعليته تشبه فاعلية الأدوية المستخدمة في علاج مرض ألزهايمر ACETYL-L-CARNITINE ، نوع من أنواع الأحماض الأمينية المستخدمة في صناعة البروتين، ويتم استخدام البروتين كمغذي لخلايا المخ

#### كيف يمكن الحفاظ على قوة الذاكرة؟

تأكد من احتواء طعامك على أحد أسماء فيتامينات لتقوية الذاكرة/ تناول المكملات الغذائية/ تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة لزيادة وصول الدم إلى المخ/ تناول السمك للحصول على أوميغا ٣/ قلل أو تجنب اللحوم الحمراء/ استخدم زيت الزيتون في تحضير الوجبات/ احصل على قدر كاف من النوم، حتى تعطي الفرصة للمخ للتخلص من المعلومات التي لا قيمة لها، والاحتفاظ بالمعلومات المهمة.

■ المصدر: كل يوم معلومة طبية



## STATEMENT BY THE PRIME MINISTER ON THE SHOOTING IN PORTAPIQUE, NOVA SCOTIA

**T**he Prime Minister, Justin Trudeau, today issued the following statement on the shooting in Portapique, Nova Scotia:

“I was saddened to learn about the senseless violence in Nova Scotia, which claimed the lives of multiple people, including one member of the Royal Canadian Mounted Police (RCMP), Cst. Heidi Stevenson, a 23-year veteran of the Force. Our hearts go out to the people who have lost loved ones, and to the RCMP family mourning a fallen officer. I also hope for a full recovery for the people who were injured, including one RCMP member

who is in hospital being treated for non-life-threatening injuries.

“Every day, law enforcement members put themselves in harm’s way to ensure our safety and well-being. I thank them, and all first responders, for their unwavering dedication, professionalism, and service, and for always being there for us.

“As a country, in moments like these, we come together to support one another. Together we will mourn with the families of the victims, and help them get through this difficult time.

“Earlier today, I spoke with the RCMP Commissioner and the Premier of Nova Scotia



to offer my condolences, on behalf of the Government of Canada. The people of Nova Scotia are strong and resilient, and we will be here to support them as they heal from this tragedy.”

**PMO Media Relations**

### Sequel.....page 6

\$29 million for the National Research Council of Canada to begin the second phase of critical upgrades to its Human Health Therapeutics facility in Montréal. Building on ongoing work to ready the facility for the production of vaccines for clinical trials, this funding will support operations to maintain the facility, as well as provide infrastructure to prepare vials for individual doses as soon as a vaccine becomes available.

\$600 million, through the Strategic Innovation Fund, over two years to support COVID-19 vaccine and therapy clinical trials led by the private sector, and Canadian biomanufacturing opportunities.

\$10 million for a Canadian data monitoring initiative so we can coordinate and share pandemic-related data across the country to enhance Canada’s response to COVID-19.

\$10.3 million over two years, and \$5 million ongoing, to support the Canadian Immunization Research Network in conducting vaccine-related research and clinical trials, and to enhance Canada’s capacity to monitor vaccine safety and effectiveness.

\$114.9 million through the Canadian Institutes of Health Research for research projects that will accelerate the development, testing, and implementation of medical and social countermeasures to mitigate the rapid spread of COVID-19, as well as its social and health impacts.

Separately, the Government of Canada is providing over \$675,000 through the Stem Cell Network to support two new research projects and one clinical trial. The clinical trial will evaluate the safety of a potential cell therapy to reduce the impacts and severity of acute respiratory distress associated with COVID-19, and the two projects will generate critical information about how cells in the airway and brain are affected by the virus.

By supporting COVID-19 research, the critical work being done by our country’s scientists, and vaccination efforts, we will be able to better protect the health and safety of Canadians and vulnerable populations around the world.

**PMO Media Relations**



## Prime Minister Justin Trudeau speaks with President of Turkey Recep Tayyip Erdoğan

**T**oday, Prime Minister Justin Trudeau spoke with the President of Turkey, Recep Tayyip Erdoğan, to discuss the latest developments regarding the COVID-19 pandemic.

President Erdoğan offered his condolences to Canadians following the tragic shooting in Nova Scotia. Prime Minister Trudeau thanked President Erdoğan and highlighted Canadians’ resilience and strength.

The leaders also discussed the measures in place in each country to protect the health and safety of their citizens and agreed on the need to support developing countries in response to COVID-19. They also highlighted the ongoing need for global coordination, including through the G20, to fight the pandemic and stabilize the global economy. They spoke of the vital need to keep supply chains open for medical equipment and other critical supplies as well stepped up international cooperation to accelerate vaccine and treatment development. They also spoke of the collaboration of both countries through the Ministerial Coordination Group on COVID 19 led by Canada.

Prime Minister Trudeau and President Erdoğan discussed the trade and economic relationship between the two countries and welcomed the opportunities for growth it presents.

COVID-19 is a rapidly evolving global challenge. The Government of Canada is working closely with local, provincial, territorial, and international partners to minimize its health, economic, and social impacts in Canada and around the world.

**PMO Media Relations**



# PRIME MINISTER ANNOUNCES FURTHER SUPPORT TO HELP CANADIANS IN NEED

Ottawa, Ontario

Canadians across the country are continuing to face challenges during this difficult time, particularly those who are most vulnerable to the health, social, and economic impacts of COVID-19. For many Canadians who were already struggling, it's even harder now, and they are turning more and more to charities and non-profit organizations for help.

The Prime Minister, Justin Trudeau, today announced an investment of \$350 million to support vulnerable Canadians through charities and non-profit organizations that deliver essential services to those in need.

The government has been working to put in place supports for all Canadians facing a tough situation. However, COVID-19 is having a disproportionate impact on those most vulnerable, creating a greater need for community-based organizations. To help these Canadians, the Government of Canada will provide additional support to charities

and non-profit organizations through the Emergency Community Support Fund.

The investment will flow through national organizations that have the ability to get funds quickly to local organizations that serve vulnerable populations. It will support a variety of activities, such as:

Increasing volunteer-based home deliveries of groceries and medications

Providing transportation services, like accompanying or driving seniors or persons with disabilities to appointments

Scaling up help lines that provide information and support

Helping vulnerable Canadians access government benefits

Providing training, supplies, and other required supports to volunteers so they can continue to make their invaluable contributions to the COVID-19 response

Replacing in-person, one-on-one contact and



social gatherings with virtual contact through phone calls, texts, teleconferences, or the Internet

With these further supports, we are making sure vulnerable Canadians feeling the financial and social impacts of COVID-19 can get the help they need, when they need it most. The government will continue to have the backs of organizations helping Canadians get through this difficult time.

**Government of Canada**

## PRIME MINISTER ANNOUNCES NEW SUPPORT FOR COVID-19 MEDICAL RESEARCH AND VACCINE DEVELOPMENT

Ottawa, Ontario

New information on COVID-19 emerges every day. Researchers and scientists in Canada and around the world are working hard to better understand the virus, and its impacts on people and communities. By keeping pace with this information, we can better protect the health of Canadians and set our country on the path to recovery.

The Prime Minister, Justin Trudeau, today announced more than \$1 billion in support of a national medical research strategy to fight COVID-19 that includes vaccine development, the production of treatments, and tracking of the virus. This new funding builds on the \$275 million investment for coronavirus research and medical countermeasures announced in March.

The Government of Canada will invest in new medical countermeasures to better understand COVID-19, and develop the infrastructure needed to fight the virus here in Canada. This includes:

The establishment of the COVID-19 Immunity Task Force that will operate



under the direction of a leadership group, which will include Dr. David Naylor, Dr. Catherine Hankins, Dr. Tim Evans, Dr. Theresa Tam, and Dr. Mona Nemer. The task force will establish priorities and oversee the coordination of a series of country-wide blood test surveys that will tell us how widely the virus has spread in Canada and provide reliable estimates of potential immunity and vulnerabilities in Canadian populations.

\$40 million for the Canadian COVID-19 Genomics Network (CanCOGeN), led by Genome Canada, to coordinate a COVID-19 viral and host genome sequencing effort across Canada. This research will help track the virus, its different strains, and how it makes people sick in different ways,



providing valuable information to public health authorities and decision-makers as they put in place measures to control the pandemic. The results of this work will be available to researchers globally to support additional research, including Canadian vaccine development efforts.

\$23 million for the Vaccine and Infectious Disease Organization-International Vaccine Centre (VIDO-InterVac) to accelerate development of a vaccine against COVID-19. This funding will support pre-clinical testing and clinical trials of a potential COVID-19 vaccine, essential steps to ensuring that vaccines are effective and safe for human use.

continue.....page 7



## PRIME MINISTER ANNOUNCES EXPANDED ACCESS TO CANADA EMERGENCY RESPONSE BENEFIT AND SUPPORT FOR ESSENTIAL WORKERS

Ottawa, Ontario

The Government of Canada is taking significant and decisive action to support Canadians and businesses facing hardship as a result of the COVID-19 global pandemic.

No Canadian should have to choose between protecting their health, putting food on the table, paying for their medication or caring for a family member. This is why the government introduced the Canada Emergency Response Benefit (CERB), a taxable benefit of \$2,000 every four weeks for up to four months for eligible workers who have lost their income due to COVID-19.

The Prime Minister, Justin Trudeau, today announced that the government is stepping up to better support those who need help but don't qualify for the CERB, and Canadians working in essential jobs who make less than they would if they received the benefit.

To help more Canadians benefit from the

CERB, the government will be changing the eligibility rules to:

Allow people to earn up to \$1,000 per month while collecting the CERB.

Extend the CERB to seasonal workers who have exhausted their EI regular benefits and are unable to undertake their usual seasonal work as a result of the COVID-19 outbreak.

Extend the CERB to workers who recently exhausted their EI regular benefits and are unable to find a job or return to work because of COVID-19.

The COVID-19 pandemic has placed particular demands on low-income workers in certain sectors, including those on the front-line in hospitals and nursing homes, those ensuring the integrity of the food supply, or providing essential retail services to Canadians.

In recognition that these essential workers' salaries are often less or similar than what they would receive from the CERB, the government will work with provinces and



territories through a new transfer to cost-share a temporary top-up to the salaries of workers deemed essential in the fight against COVID-19, who make less than \$2,500 a month. Details as to the application and delivery of this measure will be released shortly following further work with provinces and territories. This measure could help several million workers currently involved in the COVID-19 response. The government will continue to look for ways to better help all Canadians during this difficult time.

Government of Canada

## STATEMENT IN SUPPORT OF GLOBAL CEASEFIRE

Ottawa, Ontario - Global Affairs Canada

The Honourable François-Philippe Champagne, Minister of Foreign Affairs, and the Honourable Karina Gould, Minister of International Development, today issued the following statement:

"Canada fully supports the UN Secretary-General's appeal for an immediate global ceasefire in all corners of the world, in light of the COVID-19 pandemic. Now is the time to put armed conflict on lockdown, to protect the most vulnerable and to focus our efforts together in the fight against this virus. We are proud to have led 58 countries in supporting the Secretary-General's appeal, and we encourage all countries to do the same.

"As COVID-19 continues to spread, Canada is particularly concerned about the plight of

women, children and vulnerable civilians caught in armed conflict and humanitarian crises. We know that these populations are already disproportionately affected by armed conflict, that they are more vulnerable to economic and food insecurity and that they are at even greater risk now because of this pandemic. This is why a global ceasefire is so important.

"Canada is working hard to prioritize the protection of the most vulnerable in the response to the pandemic, including through our most recent funding of the UN system and international partners. We offer Canada's full support to, and stand in solidarity with, those on the front lines of the response and the civilians and vulnerable populations in conflict, who require protection now more



than ever. During this unprecedented global crisis, we also wish to reiterate Canada's full commitment to multilateralism and the rules-based international order."

Press Secretary

Office of the Minister of Foreign Affairs





## SUPPORT FOR STUDENTS AND NEW GRADS AFFECTED BY COVID-19

### Ottawa, Ontario

Post-secondary students are feeling the economic impacts of COVID-19. Many students were preparing to start a summer job in May, and are now worried about how to pay rent and cover basic living expenses, while recent graduates are struggling to find meaningful work. This is a critical point in their lives, and we must do everything possible to support their future.

The Prime Minister, Justin Trudeau, today announced comprehensive support of nearly \$9 billion for post-secondary students and recent graduates. This plan will help provide the financial support they need this summer, help them continue their studies in the fall, and help many get the experience they need to start their careers. These measures include launching:

the proposed Canada Emergency Student Benefit, which would provide support to students and new graduates who are not eligible for the Canada Emergency Response Benefit. This benefit would provide \$1,250 per month for eligible students or \$1,750 per month for eligible students with dependents or disabilities. The benefit would be available from May to August 2020.

the new Canada Student Service Grant, which will help students gain valuable work experience and skills while they help their communities during the COVID 19 pandemic. For students who choose to do national service and serve their communities, the new Canada Student Service Grant will provide up to

\$5,000 for their education in the fall.

The Government of Canada will expand existing federal employment, skills development, and youth programming to create up to 116,000 jobs, placements, and other training opportunities to help students find employment and develop valuable skills this summer and over the coming months. In addition, to help students continue their studies in the fall, the government will:

double the Canada Student Grants for all eligible full-time students to up to \$6,000 and up to \$3,600 for part-time students in 2020-21. The Canada Student Grants for Students with Permanent Disabilities and Students with Dependents would also be doubled.

broaden eligibility for student financial assistance by removing the expected student's and spouse's contributions in 2020-21, in recognition that many students and families will struggle to save for school this year.

enhance the Canada Student Loans Program by raising the maximum weekly amount that can be provided to a student in 2020-21- from \$210 to \$350.

increase existing distinctions-based support for First Nations, Inuit, and Métis Nation students pursuing post-secondary education by providing an additional \$75.2 million in 2020-21.

extend expiring federal graduate research scholarships and postdoctoral fellowships, and supplement existing federal research grants, to support students and post-doctoral fellows,



by providing \$291.6 million to the federal granting councils. In addition, the government intends to enhance work opportunities for graduate students and post-doctoral fellows through the National Research Council of Canada.

Taken together, these programs will not only help ensure more students get the financial support they need, but the opportunities and experience many students were counting on.

The government will continue to monitor and respond to the health, social, and economic impacts of COVID-19. We are ready to take additional actions as needed to stabilize the economy and mitigate the impacts of the pandemic on Canadians.

PMO Media Relations

### PRIME MINISTER ANNOUNCES PARTNERSHIPS WITH PROVINCES AND TERRITORIES TO DELIVER THE CANADA EMERGENCY COMMERCIAL RENT ASSISTANCE FOR SMALL BUSINESSES

Small businesses across the country are the backbone of our communities, and they are now facing significant challenges. That is why the Government of Canada and provincial and territorial partners are taking strong, immediate, and effective action to protect Canadians and businesses from the impacts of the COVID-19 pandemic. We are introducing significant measures to support them and ensure they have the resources to make it through these difficult times.

The Prime Minister, Justin Trudeau, today announced that the federal government has reached an agreement in principle with all provinces and territories to implement the Canada Emergency Commercial Rent Assistance (CECRA) for small businesses. This program will lower rent by 75 per cent for small businesses that have been affected by COVID-19.

The government is also providing further details on the program:

The program will provide forgivable loans to qualifying commercial property owners to cover 50 per cent of three monthly rent payments that are payable by eligible small business tenants who are experiencing financial hardship during April, May, and June.

The loans will be forgiven if the mortgaged property owner agrees to reduce the eligible small business tenants' rent by at least 75 per cent for the three corresponding months under a rent forgiveness agreement, which will include a term not to evict the tenant while the agreement is in place. The small business tenant would cover the remainder, up to 25 per cent of the rent.

Impacted small business tenants are businesses paying less than \$50,000 per month in rent



and who have temporarily ceased operations or have experienced at least a 70 per cent drop in pre-COVID-19 revenues. This support will also be available to non-profit and charitable organizations.

Today's announcement is part of the Government of Canada's COVID-19 Economic Response Plan, which is addressing the challenges facing Canadians and their employers during this time of global uncertainty. The government continues to assess and respond to the impacts of COVID-19, and stands ready to take additional actions as needed to stabilize the economy and mitigate the impacts of the pandemic.

PMO Media Relations



# ONTARIO DELIVERS ACTION PLAN TO INCREASE PROTECTION FOR VULNERABLE PEOPLE AND THOSE WHO CARE FOR THEM

## Additional measures will help stop the spread of COVID-19

TORONTO — Ontario is delivering a new COVID-19 Action Plan for Vulnerable People to better protect vulnerable populations during the outbreak of COVID-19. This plan builds on the government's previous actions to protect people living in high-risk settings, including homes serving those with developmental disabilities, shelters for survivors of gender-based violence and human trafficking, children's residential settings, and those residential settings supporting vulnerable Indigenous individuals and families both on and off reserve.

Details of the plan were unveiled today by Premier Doug Ford, Todd Smith, Minister of Children, Community and Social Services, Christine Elliott, Deputy Premier and Minister of Health, and Dr. Merrilee Fullerton, Minister of Long-Term Care.

"The plan we are announcing today will build on and support the critical work that is currently being carried out each and every day by our frontline heroes to care for our most vulnerable citizens," said Premier Ford. "These people are most at risk during this pandemic and that's why we are helping these organizations immediately ramp up screening and testing, deploy more protective masks and gloves, and put more boots on the ground in the fight against COVID-19."

"We have been working in close partnership with the federal government, municipalities, First Nations, Indigenous organizations and bargaining agents as part of the rapid response to COVID-19 in congregate care settings," said Minister Smith. "The action plan we are delivering today lays out a set of interventions, tailored by sector, to enable prevention and infection control, while maintaining service

continuity for the benefit of our vulnerable clients and staff."

The COVID-19 Action Plan for Vulnerable People focuses on three specific areas:

Enhanced Screening and Reduced Exposure to Prevent Spread

Enhancing screening of visitors, staff, and residents on sites, as well as restricting non-essential visitors.

Providing masks to staff working in congregate care settings and providing training on the use of personal protective equipment in the event of an outbreak.

Infection Control: Managing Outbreaks and Limiting Spread

Enhancing testing of symptomatic staff and clients to identify the need for isolation and additional infection control measures on-site.

Planning to limit staff from working at more than one congregate care setting during an outbreak, specifically in developmental services, intervenor services, violence against women and anti-human trafficking settings.

Providing additional training and support for high-risk settings dealing with an outbreak, including guidance on how to isolate clients.

Sustaining Staffing and Managing Staff Shortages

Working with organizations to promote workforce stability and capacity in high-risk settings.

"Women and children who are in a vulnerable place in their lives must have access to the supports they need and a setting that is safe," said Jill Dunlop, Associate Minister of Children and Women's Issues. "We are taking steps to stop the spread of COVID-19, including physical distancing, flexible staffing, and cleaning and disinfecting protocols, to keep people safe where they work and where they live."

"We know that those who live and work in



homeless shelters face unique challenges because of the COVID-19 outbreak," said Steve Clark, Minister of Municipal Affairs and Housing. "That's why we're working closely with service managers and our local partners to collect data and identify specific actions we can take to help."

The government will work with Indigenous-led congregate care settings both on and off reserve to ensure that these tools and supports are available and adapted to meet their local needs in keeping their clients and staff safe.

"Indigenous leaders across the province have taken swift action to protect their communities from the spread of COVID-19 and today's enhanced safety measures will provide additional protection for those community members living and working in congregate care settings," said Greg Rickford, Minister of Energy, Northern Development and Mines and Minister of Indigenous Affairs.

The plan also supports mobilizing action to assessed high-risk locations in managing the COVID-19 outbreak in the days and weeks to come by providing assistance with staffing and additional training and support.

The government is also moving immediately to solicit ideas on additional actions and measures that can be taken now to further support vulnerable Ontarians and staff in high-risk settings.

**Government of Ontario**



## Extension required to keep people safe and stop the spread of COVID-19

TORONTO — Today, Christine Elliott, Deputy Premier and Minister of Health, and Jeff Yurek, Minister of the Environment, Conservation and Parks, issued the following statement on Ontario Parks operations in response to COVID-19:

«In order to keep Ontarians safe during this COVID-19 outbreak, our government is extending the closure of Ontario's provincial parks and conservation reserves to May 31, 2020. This includes car camping, backcountry camping, roofed accommodations, day use opportunities, access points and all public buildings.

Provincial parks and conservation reserves will continue to remain fully closed to all recreational activities.

Reservations for arrivals up to, and including, any further closure extension date will be automatically cancelled and reservation holders will receive a full refund with no penalty. We are also providing penalty-free refunds

to reservation holders who wish to change or cancel their 2020 camping reservation, regardless of arrival date.

Please continue to visit OntarioParks.com and Ontario Parks social media channels for the most up-to-date information.

We understand this extension may impact many Ontarians' plans during the month of May. However, the health and well-being of Ontarians is our government's number one priority. Although we are making progress to stop the spread, the virus has not yet been contained. As a result, all but essential service workers must continue to stay at home and practice physical distancing.»

**Government of Ontario**



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

Rita Samuel

Amer Fouad Amer

**Historian**

Sami Moubayed

**Graphic Production**

Waad Safaya

Al Muhannad Office

**Visit us**

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

[www.canadiandays.net](http://www.canadiandays.net)

**Facebook**

Canadian Days أيام كندية

**E-mail us:**

[Canadiandays1@gmail.com](mailto: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.



## STATEMENT BY THE PRIME MINISTER ON EARTH DAY

### Ottawa, Ontario

The Prime Minister, Justin Trudeau, today issued the following statement on Earth Day:

“Today, we join the international community to observe Earth Day.

“As Canadians, we are fortunate to be surrounded by an abundance of nature. With this privilege comes a shared responsibility to safeguard our environment and the natural treasures we have inherited.

“We want our children and grandchildren to be able to enjoy our majestic forests, breathe clean air, and play by our beautiful oceans, lakes, rivers, and streams. That is why the Government of Canada has taken important steps to protect our environment, while growing the economy and making life more affordable for families across the country.

“This year, families are going to observe Earth Day in a different way, because our parks are closed and Canadians have to stay home. This does not mean we cannot all still appreciate and continue to share a resolve to protect our natural beauty and our environment.

“Climate change continues to present a long-term threat to our health and economy. Last week, we made a historic investment to clean up orphan

and inactive oil and gas wells, creating thousands of jobs and lasting environmental benefits. We also proposed a new Emissions Reduction Fund to reduce greenhouse gas emissions in Canada’s oil and gas sector, with a focus on methane.

“Our number one focus right now is dealing with the immediate threat of COVID-19. But this does not mean that we can neglect the environmental crisis. Canada can, and will, build a stronger and more resilient economy by investing in a cleaner and healthier future for everyone.

“We remain committed to our climate plan, which includes ambitious actions to reduce emissions, promote clean technology and jobs, and put a price on pollution. To meet our Paris Agreement commitments, we are taking action so we can exceed Canada’s 2030 emissions reduction goal, achieve net-zero emissions by 2050, and position our businesses and industries to remain globally competitive. We are also committed to protecting 25 percent of Canada’s land and 25 percent of our oceans by 2025 to preserve our natural legacy for our generation and the next.

“On behalf of the Government of Canada, I encourage all Canadians to do their part for the environment and to reflect on how fortunate we are to live in such a beautiful country.”

**PMO Media Relations**

## THE PRIME MINISTER, JUSTIN TRUDEAU, TODAY ISSUED THE FOLLOWING STATEMENT ON RAMADAN:

“Tonight at sunset, Muslims in Canada and around the world will mark the beginning of Ramadan, a month-long spiritual journey of fasting and prayer.

“Traditionally, Ramadan is a time of collective gathering. Families and friends observe Ramadan by getting together, fasting during the day, and ending their day with iftar. This year, Ramadan will look different as we continue to fight the global COVID-19 pandemic, and work to protect our communities by staying home and following the advice of public health experts. From mosques hosting Friday prayers online to families having iftar virtually, Muslim Canadians will be doing their part this year.

“During this crisis, the values at the heart of Islam

– compassion, gratitude, and generosity – resonate more than ever, as we see Muslim Canadians helping their neighbours. A time of charity and spiritual contemplation, Ramadan reminds us to put the needs of others before our own and to practice those values in our daily lives.

“Let us take the time to recognize, and show gratitude for, the invaluable contributions Muslim Canadians make each day to our country.

“On behalf of our family, Sophie and I wish everyone celebrating a blessed and peaceful Ramadan.

**“Ramadan Mubarak.” Justin Trudeau**

أيام كندية DAYS  
**Canadian**  
Canadian Diversity

Your Success is Our Business

***This magazine issue is sponsored by***



International Professional Group  
Chartered Professional Accountants



# أيام كندية DAYS Canadian التنوع الكندي

THANK YOU!  
TO OUR COVID-19  
FRONT LINE HEROES



رئيس وزراء كندا يعلن عن  
دعم جديد للبحوث الطبية  
وتطوير اللقاحات ضد كورونا

12

ترودو يعلن عن توسيع نطاق  
الإستفادة من الدعم والمساعدات  
الكندية الطارئة لدعم العاملين  
الأساسيين

5

الأيام الستة الحاسمة..  
وكيف أضاعت الصين  
فرصة محاصرة كورونا

25

هل يغير كورونا  
موازن قوى العالم؟  
أزمة أميركية وفرصة للخصوم

24

**ARNIK JEWELLERS**  
(Established Since 2001)  
SPECIALISTS IN 18K, 21K & 22K  
FINE GOLD JEWELLERY AND WATCHES  
Exclusive Jewellery of HIGH Quality at  
COMPETITIVE Prices Guaranteed

متخصصون بالذهب  
عبر 18 و 21 و 22 قيراط  
شبكة واسعة  
من المتجولات لجميع  
الأنواع بالمثل جودة  
واسع الأسعار

**ARNIK JEWELLERS**

905.766.0202 | BOSS | HUGO BOSS | GUCCI | MOVADO |  
Confederation Plaza | 488 Eglinton Ave West | Mississauga | ON L5B 0G2 | www.arnikjewellers.com

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

**IPG**  
International Professional Group  
Chartered Professional Accountants

YOUR SUCCESS IS OUR COMMITMENT

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

إعداد الحسابات والميزانية للشركات والشركات  
خدمات التوجيه والتدريج للبرامج المالية  
خدمات إدارة مالية  
تقديم أعمال الشركات  
تأسيس الشركات وخطط العمل

647.829.9685 | www.ipgcpa.ca | ipgcpa | CPA

**IPG**  
International Professional Group  
Chartered Professional Accountants

“Your success is our commitment”

# أيام كندية DAYS Canadian Canadian Diversity

Ramadan  
KAREEM  
Keep Safe!



أيام كندية DAYS  
Canadian  
Canadian Diversity  
www.canadiandays.ca

31th Issue MAY 2020

**Wishing a blessed Ramadan to Muslims observing the month at home this year. By coming together virtually, we'll be able to stay connected and still honour the values at the heart of Islam - compassion, peace, and service to others. Ramadan Mubarak!**

**Justin Trudeau**



**Ontario Delivers Action Plan to Increase Protection for Vulnerable People and Those Who Care for Them**



**Prime Minister announces expanded access to Canada Emergency Response Benefit and support for essential workers**



**Prime Minister announces further support to help Canadians in need**



**Prime Minister announces new support for COVID-19 medical research and vaccine development**

**STAY**

**Be Smart. Be Safe.  
Stay Home.**



**HOME**

NOT ONLY THE CURRENCY

SHEBA UNION CURRENCY EXCHANGE & MONEY TRANSFER

Shebaunion.com

3033 HURONTARIO ST MISSISSAUGA

+1 908 615 77 56 +1 (438) 221-5673

HESHAM@SHEBAUNION.COM

+1 (226) 606-5551 +1 (519)859-6161

+1 905 615 77 56



**SHEBA  
UNION**

سياً للمرافقة والحوالات