

أيام كندية DAYS Canadian التنوع الكندي



"When I'm in Canada, I feel this is what the world should be like"

JANE FONDA

متخصصون بالذهب
عيار 18 و 21 و 22 قيراط
تشكيلة واسعة
من المجوهرات لجميع
الأذواق بأفضل جودة
وأسبب الأسعار

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

ARNIK JEWELLERS

905.766.0202 | BOSS RAYMOND WEIL GUCCI MOVADO |
Confederation Plaza | 488 Eglinton Ave West | Mississauga | ON L5R 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 Compilation
- CFO Services
- Business Valuation
- New Business Set Up & Business Plans

إعداد الحسابات والخزائن للأفراد والشركات
خدمات التوجيه والتدقيق للبيانات 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



33rd Issue JULY 2020

*Happy Canada Day From
Canadian Days*



"When I'm in Canada, I feel this is what the world should be like"

JANE FONDA

SERVING CANADIANS FROM COAST-TO-COAST-TO-COAST



2

**HISTORY OF CANADA DAY
CANADA'S NATIONAL
HOLIDAY IS CELEBRATED
ON JULY 1.**



5

**STATEMENT BY THE
PRIME MINISTER ON
WORLD REFUGEE DAY**



5

**PRIME MINISTER
ANNOUNCES EXTENSION
OF THE CANADA
EMERGENCY RESPONSE
BENEFIT**



3

**ONTARIO MARKS
POST-TRAUMATIC
STRESS DISORDER
AWARENESS**

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

أيام كندية DAYS
Canadian
Canadian Diversity

Your Success is Our Business

This magazine issue is sponsored by



International Professional Group
Chartered Professional Accountants



المسيحيون والمسلمون العرب في كندا تحت المجهر



أنظمة قمعية ديكتاتورية بغیضة، فينبغي أن نكون منصفين، ونذكر بأن المسلمين العرب، هم أيضاً كانوا ولا يزالوا عرضة لما تعرضتم له على يد تلك الآلة القمعية نفسها، والفئة التكفيرية الباغية ذاتها، فذلك.. لا يجوز أبداً للبعض منكم أن يجعل من أرض السلام.. كندا، أرضاً للثأر والانتقام، حتى ولو كان هذا على مستوى الأصوات والمناوشات الشاذة المنبغية من هنا وهناك.

ولكي نكون منصفين أيضاً، ينبغي أن لا نتغافل عن حالات الإضطهاد والتطهير العرقي التي تمارس بحق الملايين من المسلمين في بلاد كثيرة حول العالم ومنها الهند والصين على سبيل المثال لا الحصر، وذلك على أيدي فئات باغية متطرفة محسوبة على الديانات الهندوسية والبوذية وفئات باغية محسوبة ظلماً على أديان وطوائف أخرى، ومع ذلك لم نسمع يوماً أن الجالية الإسلامية في كندا مثلاً، تناصب العداء للجالية الهندوسية أو البوذية أو غيرها في كندا بحجة ما يعانيه أخوانهم في تلك البلاد.

ينبغي على العقلاء من كل طرف أن يُسكتوا أصوات الكراهية التي تلو وتلاطم من حين لآخر، إذ أن مناصبة الآخرين العداء، هو تصرف مزموم، لا يسيئ للآخر فحسب، بل يسيئ لبلدنا.. كندا ككل، ويغرس بذور العداوة والشقاق والبغضاء بين الناس ويُعرض على الفتنة. وواجب كل مواطن غيور على المصلحة العليا لكندا، أن يحافظ على سلامة النسيج الوطني والاجتماعي لهذا البلد الآمن الذي احتضننا جميعاً، واحتضنك أنت، كما أحتضن الآخر، ولا تنسى بأنك أنت وهو عربي، وتجمعكما لغة وثقافة مشتركة، شئنا أم أبيتما.

أيها الأخوة والأخوات، في بلاد الحرية والديمقراطية والمواطنة، لا يجوز أبداً لأحد أن يزاد على الآخر. وفي هذه البلاد تعلمنا بحق، معنى أن لا فضل لعربي على أعجمي، ولا لأبيض على أسود إلا بالتقوى وبالععمل الذي ينفع المجتمع ككل وليس فئة أو طائفة على حساب أخرى، وينبغي أن يكون هذا ديدننا جميعاً، والبوصلة التي توجهنا، والمنارة التي نستشير بها، مهما تباينت معتقداتنا، ومهما تنوعت ثقافاتنا وتشعبت انتماءاتنا. وعلينا جميعاً أن نضع نصب أعيننا أن في كندا دوماً.. الدين لله، والوطن للجميع..، وأن نحترم ونلتزم النهج العلماني الديمقراطي السائد الذي نستظل بظله ونقطف ثماره معاً.

وأما من أراد أن ينفخ في كبر العداوة والكراهية ويمارس الفوقية والشوفينية، فالأولى به العودة من حيث أتى، سواء كان مسلماً أو مسيحياً أو بوذياً أو كائن من كان.

ولا يسعني إلا أن أختتم بكلمة محبة، أعبر فيها عن خالص اعتزازي وإخلاصي لعدد كبير من الأصدقاء المسيحيين ممن مروا في حياتي.. فكانوا نعم الجوار.. ونعم الأصدقاء.. ونعم الزملاء.. ونعم الطلاب.

والسلام ختام أيها الكرام

معتز أبوكلام

صاحب مؤسسة تعليمية، ورئيس تحرير مجلة وموقع أيام كندية

.. لطالما حاولت تجنب دخول منطقة التماس بين الأديان، ولكن يبدو أن الأمر بات يستدعي الإهتمام، تحسباً من نشوب ما لا تحمد عقباه،

لدى المتابعة لعدد لا يستهان به من تعليقات الصد والرد والثرثرة الطائفية عبر الفيسبوك ووسائل التواصل الاجتماعي، يتبين للمتابع أن أفراد الجالية العربية سواء كانوا (مسيحيين أو مسلمين)، هم أمام تحدٍ كبير.. تحدي قبول الآخر في بلاد المهجر.

سأدخل في صلب الموضوع مباشرة..

بعض الأخوة من المسلمين العرب يرون أن إستقبال كندا لهم وإحتفاء الحكومة الكندية بالمناسبات الإسلامية هو نصر موعود وبُشرى للجالية الإسلامية في بلاد الغرب. ويذهب البعض منهم إلى المبالغة في الملبس والهيئة كما لو كان يعيش في أفغانستان والسعودية وباكستان، وربما يحاول البعض منهم فرض مسلماته الدينية على الآخرين وكأنها مسلمات كونية يجب أن يتقبلها الآخر دون نقاش، وآخرون ما يزالوا ضيق الأفق، منغلقي التفكير، قيدوا أنفسهم وعقولهم بفتاوى ظلامية إقصائية تكفيرية باطلة، لا تمت بصلة إلى الإيمان بالله الخالق لا من قريب ولا من بعيد، وكل هذه السلوكيات والتجاوزات مرفوضة جملة وتفصيلاً، وهي بحق مدعاة لشحن النفوس وإستفزاز الآخر، والمؤسف بالأمر أن تبعات ذلك كله تعود على عامة المسلمين المسلمين وليس على الفئة الظلامية منهم.

وعلى الطرف المقابل، هناك بعض الأخوة من المسيحيين العرب، ممن يرون أن كندا مؤلاً لهم، ووطن ينبغي أن يُسخر لهم فقط دون غيرهم، ومنهم من يتلفظ بألفاظ مسيئة بحق الحكومة الكندية، ويعتبر أن رئيس الوزراء جوستن ترودو قد اقترف خطيئة لإستقباله مهاجرين من غير المسيحيين على أرض كندا.

أيها السيدات والسادة.. تعالوا لنضع النقاط على الحروف.

كندا.. هذا البلد العظيم، الذي يستقبل ويحتضن أناس ينتمون لأكثر من مائتي ثقافة ولغة ودين مختلفة، هو بلد قائم على أسس متينة راسخة، شرطها الأساسي الديمقراطية والتعددية وقبول الآخر، ولعل سر قوة كندا واستمرارها على ما هي عليه، هو حالة التنوع والتعايش الفريدة التي ينعم بها سكان هذا البلد الإنساني بكل ما للكلمة من معنى، ولعل الحكومة الكندية على إختلاف أحزابها السياسية، تعتبر هذا الأمر ميزة نادرة، تفاخر بها بين الأمم الأخرى، لكنها في نفس الوقت، بلد مدني علماني، يقف على مسافة واحدة من جميع المكونات على إختلافها.

لذلك.. أيها الأخ المسلم، دعك من تطلعاتك وهوامك في أن تهدي الناس جميعاً إلى دينك، ومنكم من يبالغ ويدعو ويتمنى الهداية لرئيس الوزراء جوستن ترودو، وبصراحة أرى في ذلك تنطع ومزاودة وتكلف غليظ، فإن كنت تحرص على دينك بحق، فحقق أمنياتك الدينية هذه من خلال استقامتك أنت، كما أمرك ربك، ومن خلال حسن معاملتك مع الآخر، وأدعو نفسي وإياك لأن نركز تفكيرنا فيما حبانا الله من عيش كريم في ظل دولة عادلة، كنا ندعو الله في سرنا وجهرنا أن يرزقنا حياة هانئة.. في بلد آمن.. يسوده العدل والرخاء.. دولة تخاف الله فينا، وفي ملايين آخرين من الكنديين على إختلاف ثقافتهم وعقائدهم، ولعلنا نشهد جميعاً بأن غالبية الشعب الكندي بجميع مكوناته يعيش في وئام وانسجام إلى درجة كبيرة والجميع في كندا سواسية أمام السيد القانون، حيث لا محسوبيات ولا غلبة لفئة على أخرى.

وأنت أيضاً.. أيها الأخ المسيحي، توقف عن ممارسة الشوفينية التي تظهر لدى البعض في بلاد الغرب، فمن المعيب أن نظهر صراحة رفضنا وعدائنا للآخر، ومن المشين أن نتصرف وكأن كندا مزرعتنا الخاصة، نقبل فيها من نشاء، ونطرد منها من نشاء.

وإذا كان البعض من الأخوة المسيحيين يبرر لنفسه تلك التجاوزات والتمادي على الآخر بحجة ما قد تعرض له من إضطهاد أو ممارسات عرقية في بلده الأصلي (كما يقول البعض)، على يد شرذمة باغية أو

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

Distinguished Media Figure

Marwan Sawaf

Founder and Editor-in-Chief

Moutaz Abu Kalam

Writers

Huda Al Buni

Rana Toumeh

Faysal Otri

Fatima Khuja

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.

أونتاريو تسلط الضوء على
اضطرابات إجهاد
ما بعد الصدمة

تورنتو. أصدرت حكومة أونتاريو اليوم البيان التالي اعترافاً بيوم
التوعية باضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) في أونتاريو:

"في حين أن الإجهاد اللاحق للصدمة يمكن أن يؤثر على أي شخص ، فإن ضباط الشرطة والمسعفين ورجال الإطفاء وموظفي الإصلاحات معرضون للخطر بشكل خاص. وخلال هذا الوقت غير المسبوق ، نشعر بالامتنان لهؤلاء الشجعان الذين يواجهون التحديات الفريدة لوظائفهم مع الضغط الإضافي من التعرض لـ COVID-19. اليوم ، في يوم التوعية باضطراب ما بعد الصدمة ، ندرك الآثار التي يمكن أن يحدثها الإجهاد بعد الصدمة على حياة المتضررين ونعيد تأكيد التزامنا بحماية صحة ورفاهية أبطالنا في الخطوط الأمامية."

• **سيافيا جونز، المحامية العامة**

"يمكن أن يكون لاضطراب ما بعد الصدمة تأثير كبير علينا جميعاً ، وخاصة أولئك الذين كرسوا حياتهم لخدمة الآخرين. هذا العام ، أظهر أبطال الرعاية الصحية لدينا قوة وتفاني لا يصدق في كفاحنا ضد COVID-19. ولهذا السبب توسعت حكومتنا بموارد الصحة النفسية على الإنترنت مثل العلاج السلوكي المعرفي القائم على الإنترنت لضمان حصول أبطال الخط الأمامي في الرعاية الصحية على الخدمات التي يحتاجون إليها خلال هذه الفترة غير المسبوقة بسرعة وسهولة".

• كريستين إليوت، نائبة حاكم المقاطعة ووزيرة الصحة

"كل يوم ، تمس حالة اضطراب ما بعد الصدمة حياة الناس وعائلاتهم في جميع أنحاء أونتاريو ، بما في ذلك أبطالنا في الخطوط الأمامية. وفي وقت سابق من هذا العام ، كشفت حكومتنا عن خارطة الطريق للصحة: خطة لبناء نظام الصحة العقلية والإدمان في أونتاريو.

من خلال خطتنا ، سنتناول الاحتياجات الفريدة لأولئك الذين تأثروا بالضغط أو الصدمة المتعلقة بالعمل. نتطلع إلى التعامل مع جميع المستجيبين الأوائل ، حتى نتمكن من ضمان حصولهم على أعلى الخدمات والدعم ، أين ومتى يحتاجون إليها."

• مايكل تيبولو، وزير الصحة العقلية والإدمان المساعد

مُحدثي الحرية في كندا

..من آفات الحرية، أنها تقسح المجال لقليلي الترباية ليطفوا ويظهروا كما تطفوا القاذورات على أسطح المستنقعات.

البعض من بني جلدتنا ومن بني جلود أخرى، بعد أن تحل بهم الرحال على الأراضي الكندية وبعد أن ينعموا بخيرات كندا ويتفلسون نسائم حريات هذا البلد العظيم، الذي آواهم وأكرمهم، بياغتونك من حين لآخر بتعليقات مسمومة تبرز من هنا وهناك بالعربية أو الإنكليزية يندى لها الجبين وتشمئز منها النفوس الكرام.. ولم يسلم من أذاها حتى رئيس وزراء كندا، الرجل الذي لا يختلف على سمو أخلاقه ورقيه وتواضعه إلا حاقده، تافه، يقدحونه بأبشع العبارات ويسيوؤون لشخصه على الملأ دون أدنى خجل.. ولو رأيتهم في البلدان التي خرجوا منها، لوجدتهم



- يمكن للأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن ١٨ عامًا تحديد موقع خدمات الصحة العقلية من خلال مواقع ONTARIO.CA AND KIDS.HELP.PHONETONARIO.CA ، أو الاتصال هاتف مساعدة الأطفال (1-800-668-6868)

للحصول على الدعم عبر الهاتف على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع إذا كانوا بحاجة إلى شخص للتحدث معه.

- تعتبر GOOD2TALK خدمة دعم للصحة النفسية مجانية وسرية تقدم المشورة المهنية والمعلومات الخاصة بالإحالات إلى الصحة العقلية والإدمان والرفاهية للطلاب بعد المرحلة الثانوية في أونتاريو ، ٣٦٥/٧/٢٤.

تعرف على المزيد على WWW.GOOD2TALK.CA

- للوصول إلى BOUNCEBACK وبرنامج المساعدة الذاتية
الموجه الخاص بهم باستخدام المصنفات مع دعم التدريب على
الهاتف، قم بزيارة

BOUNCEBACKONTARIO.CA

أو اطلب إحالة من مقدم الرعاية الأولية الخاص بك.

حكومة أونتاريو

الترجمة العربية أيام كندية

شيء مخجل فعلاً، وأتأسف لكندا لوجود أمثال هذه النفسيات المريضة اللئيمة عديمة الوفاء، سواء كانوا عرب أو غير عرب.

وإنما ينطبق عليهم المثل الشائع:

"قاعد بحضنا، وعم ينتف بدقتنا!"

عیب..!!

ختاماً، أتوجه إلى العقلاء لأقول:

أولاً: أعذر منكم عن الطريقة التي كتبت بها أنفاً، إذ يبدو لي، أن أولئك لا يفهمون الا بتلك الطريقة.

ثانياً: أرجو أن لا يُفسر كلامي بأنني لا أقبل النقد، على العكس تماماً، بل أقبل الحوار والنقد البناء أكثر من المديح المبالغ فيه، ولكن للنقد حدود، وللتعبير عن الرأي ضوابط وآداب وأصول متفق عليها لدى العقلاء.

وأما الشخصية والسُّبَاب والردح والنباح، ناهيك عن الأصوات الطائفة النشاذ، فمكانها حتماً سلة المهملات.

بقلم معتز أبو كلام

"يمثل اضطراب ما بعد الصدمة خطرًا كبيرًا على صحة ورفاهية العاملين في الخطوط الأمامية ، خاصة الآن خلال تفشي COVID-19. هؤلاء الشجعان موجودون عند الحاجة إلينا ، ومن واجبنا إعادة هذا الدعم. لهذا السبب ، كنت فخور في العام الماضي بتقديم جدول التوعية باضطراب ما بعد الصدمة وإظهار التزام حكومتنا بجعل الصحة العقلية أولوية. والآن ، أكثر من أي وقت مضى ، يجب أن نقر بتهديد اضطراب ما بعد الصدمة وتأثيراته على سكان أونتاريو " .

• ویل بوما ، عضو برلمان منطقة برانتفورد برانت

أين تجد المساعدة

- بالنسبة للأوتارين الذين يتلقون حالياً خدمات ودعم الصحة العقلية والإدمان ، يرجى الاتصال بمزود الخدمة الحالي لديك للتعرف على خيارات الرعاية الافتراضية المحتملة.

- يمكن للأنتاريين المهتمين بخدمات الإدمان العامة وخدمات الصحة العقلية لمن تزيد أعمارهم عن ١٨ عاماً الاتصال بـ **CONNEXONTARIO** ، خط المساعدة الخاص بالصحة العقلية والإدمان ومشكلة المقامرة في أونتاريو على الرقم

2600-531-866-1

جبنا خانعين، لا يجرؤن على الغلط بكلمة أمام عنصر مخابرات صغير.

لكن بمجرد أن تحط أقدامهم شطآن بلاد الحرية، تتكشف وجوههم ومعادنهم السيئة، وتبدأ الأسنتهم تتشقق بالحرّيات وبحق التعبير، وهم "لا يعرفون من العشق إلا كلمة وحشتي" ولا يفهمون أن حرية التعبير، إنما إلزام ومسؤولية، لا وقاحة وقلة أدب.

نعم.. من حَقِّك وحَقِّي أن ننتقد ونعترض على تصرف أو سلوك لا يروق لنا، أو سياسات وقرارات لا نوافق على تبعاتها، لكن ليس من حقنا أن نتماذى على شخوص الآخرين، ونتعدى عليهم بكلام مهين سواء كان لهم صفة رسمية أو أشخاص عاديين.

.. إلى الآن لم أستطع أن أستوعب مدى وقاحة وقلة وفاء هؤلاء، معظمهم تراه عطال بطل، قاعد لا شغلة ولا عملة، ويتفلسف ويُظنر ويدّعي الفهم بالسياسة، ثم يأتي ليكتب بلغة جوفاء متقعرة تشبه شكله، ويتناول ويتمادى على الحكومة ورئيسها وعلى الناس عامة بدون خجل وبدون وجه حق.

بتول العبد... طالبة سورية تنال مرتبة الشرف في كندا



حصلت الطالبة بتول العبد على جائزة كيث تومبسون اوورد والبالغة ٤٠٠٠ دولار، وذلك لتفوقها ونيلها مرتبة الشرف في مرحلة التعليم الثانوي. كما وحصلت أيضاً على منحة تعليمية بقيمة ١٠٠٠٠ دولار من جامعة ويندسور لتفوقها على باقي الطلاب في المواد العلمية.

اللافت بالأمر أن الطالبة بتول العبد استطاعت أن تحقق هذا التفوق رغم أنها قدمت منذ فترة وجيزة إلى كندا، حيث وصلت عام ٢٠١٧ بصحبة والدها المهندس علام العبد ووالدتها المدرسة ميسون سليمان. ومنذ قدومها كرست الطالبة جهودها ونظمت وقتها للحصول على أعلى الدرجات في المواد الدراسية. وبذلك تثبت الطالبة بتول بأنه مع الإرادة والتصميم تتحقق الأهداف ويصبح المستحيل ممكناً.

كما واستطاعت خلال ثلاث سنوات إتقان اللغة الإنكليزي والتفوق في مجال العلوم. يذكر أيضاً أن للطالبة بتول شقيقة متفوقة أيضاً، اسمها ساره العبد.

أجرى اللقاء السيد عاطف شحرور لأيام كندية وبدورها تهنئ أسرة أيام كندية وتبارك للطالبة بتول العبد وعائلتها، راجين لها ولجميع الطلاب مزيداً من النجاح والتفوق على الدوام.

درس من عباس حلمي الأول... كان يكره التدخين ويأمر بخياطة شفتي المدخنين



بِقلم الباحث سامي مروان مبيّض

في نهاية أربعينيات القرن التاسع عشر، تولى الأمير الشاب عباس حلمي الأول حكم مصر، وهو أكبر أحفاد محمد علي باشا. كان عباس حلمي يكره التدخين والمدخنين، فمنع تداول التبغ في قصره وفي دوائر الحكومة المصرية. وكان عقابه شديداً لكل من خالف رغبة الوالي، فيأمر بخياطة شفتيه لمدة ٢٤ ساعة، أميراً كان أم فقير.

لقد كتبت كثيراً عن موضوع التدخين في دمشق، لأنه يقلقني جداً وأعتبر أن في عدم قوننته جريمة بحق المجتمع السوري. وأنا مُصر على الكتابة عنه، حتى لو كررت نفسي ولم يعد يُصغي لي أحد، لأنه ليس ترف، كما يقول البعض، ولا هو في آخر سلم أولوياتنا الآن، كما يزعمون. ولو كان الأمر بيدي لكررت ما فعله عباس حلمي، ولكن لحسن الحظ لا سلطة لي في هذه المدينة.

من لا يعرف دمشق في الماضي قد لا يزعجه منظر النرجيل المنتشرة في كل رقعة من المدينة. البعض قد يعتبره حرية شخصية وبالنسبة للآخرين هو مصدر رزق، ولو كان على حساب صحة الناس وجمالية مدينتهم. كنت سعيداً بالحظر الذي فرض علينا في شهر أذار الماضي. استعادت دمشق القليل من ألقها القديم وباتت شوارعها أنظف وأخف زحمة. ولكن ها هو الحظر يرفع اليوم، لتعود الزحمة إلى الشوارع ويعود التدخين إلى باصات النقل العام ودوائر الحكومة، بالرغم من مرسوم جمهورية واضح وصريح يحرم ذلك منذ عام ٢٠٠٨.

وقريباً ستعود النرجيل إلى مقاهي دمشق ومطاعمها، المغلقة منها والمفتوحة. أصحاب المقاهي هم أشد المدافعين عن هذه العودة المظفرة، لأن مصالحهم قد تضررت كثيراً في الأشهر القليلة الماضية، وهم أصحاب نظرية: "إذا ما في أراكيل، ما حدى بيجي المطعم".

كلامهم صحيح لا شك، ولكننا أمام فرصة ذهبية لتغيير هذا العرف المجتمعي الذي لا يتجاوز عمره التسع سنوات فقط. قبل الحرب، كان هناك منشآت سياحية وخدمية عدة في دمشق لا تقدم النرجيل، وكانت تبيع وتتمو وتزدهر. ما الذي تغير اذن؟ هل تغير ذوق الناس؟ أم أنهم اعتادوا التدخين للترفيه عن همومهم اليومية والحياتية؟ أم أنهم استسهلوه لعدم وجود أي ضوابط من وزارة

طالب سوري يتفوق في كندا ويحصل على منحة بقيمة \$ ٦٦٠٠٠



حصل الطالب ابراهيم الصلخدي على عدة منح دراسية قيمتها ٦٦٠٠٠ دولار من عدة جهات تعليمية وذلك ليتمكن من إكمال دراسته الجامعية في جامعة ويندسور في مجال الطب بعد أن تفوق في المرحله الثانويه على مستوى مدينة ويندسور.

ومنذ قدومه إلى كندا وهو يعمل بجد في الأعمال التطوعية بدءاً من مركز الجاليه السوريه وانتهاءً بمشفى ويندسور. وهو طالب سوري كندي ويتمتع بأخلاق عالية بالإضافة إلى تفوقه الدراسي اللافت، وقد كان أيضاً ضمن فريق البحث في مدرسة ماسي، وكمعظم المتفوقين السوريين والعرب أثبت ابراهيم أن المستحيل ليس سوى مصطلح يستخدمه ضعيفي الإرادة.

يذكر أن الطالب ابراهيم، هو الابن الأكبر للدكتور اسماعيل الصلخدي والدكتورة عبير الحسن وقد قدمت العائلة إلى كندا عام ٢٠١٦.

أجرى اللقاء وأعد التقرير الزميل عاطف شحرور وخص به مشكوراً مجلة وموقع أيام كندية

وبدورها تهنئ أسرة أيام كندية وتبارك للطالب النجيب ابراهيم الصلخدي وعائلته، راجين له ولجميع الطلاب مزيداً من النجاح والتفوق على الدوام.

الصحة؟ وبكل الأحوال هل النرجيل هي قدر دمشق؟ هل نستطيع تغيير هذه العادة أم أننا شعب عقيم وعاجز عن التغيير والتطوير؟

كيف اقلع الناس عن ارتداء الطربوش؟ كيف لبسوا الجينز بدلاً من القمباز والشروال؟ كيف تقبلوا السيارة بدلاً من الحنطور وكيف استبدلوا القابلة بالطبيب والكتاب بالمدرسة؟ جميع هذه "العادات" سقطت من تطور المجتمع، وإن كان التدخين "عادة"، فيمكننا التخلي عنا... لو أردنا.... تماماً كما فعل كل شعوب العالم.

ولكن التغيير بحاجة إلى قانون صارم، لا يساوم ولا يُرتشى. لست من المعجبين بحسني الزعيم، ولكنه حاول فرض التغيير الإيجابي على المجتمع السوري ذات يوم، ومنع الناس من الخروج من منازلهم بالبيجاما أو الكلابية، ووضع غرامة كبيرة لكل من يخالف هذا القانون.

لم يخطط شفاه المخالفين كما فعل عباس حلمي الأول، بل فرض عليهم قانون عادل وصارم في ذات الوقت. نحن نطالب بما هو أبسط من كل ذلك بكثير: تطبيق المرسوم الجمهوري وعدم السماح للنرجيل بأن تغزوا أحياء دمشق السكنية مجدداً وأن تبقى محصورة بالمقاهي المفتوحة فقط. وأن لا تقدم لليافعين ولا بحضور الأطفال الصغار.

نحن نطالب بقليل من الحكمة والوعي، لو بقي لهما مكان في هذا البلد.



بيان رئيس وزراء كندا في اليوم العالمي للاجئين



اللاجئون والنازحون قسراً بإعادة بناء حياتهم في مجتمعاتنا، فهم يساهمون أيضاً في بناء كندا أفضل. كأصحاب أعمال أو متطوعين مجتمعين أو أعضاء برلمان أو حكام عامين، لعب اللاجئون دوراً رئيسياً في جعل كندا الدولة القوية والمزدهرة والرحيمة التي هي عليها اليوم.

"في وقت سابق من هذا العام، قمت بتعيين السيد بوب راي كمبعوث خاص لكندا بشأن القضايا الإنسانية واللاجئين. منذ عام ٢٠١٧، كان السيد راي مبعوثاً خاصاً لكندا إلى ميانمار، وهو ما يزال يساعد في حل الأزمة الإنسانية والأمنية في ذلك البلد. وسيواصل عمله الهام في ميانمار، بينما سيتناول أيضاً قضايا اللاجئين والمساعدات الإنسانية الملحة الأخرى حول العالم.

"للعام الثاني، يظهر تقرير الاتجاهات العالمية لمفوض الأمم المتحدة السامي لشؤون اللاجئين أن كندا رائدة في مجال الاستجابة والدعم للاجئين وهي الدولة الأولى في إعادة التوطين

أصدر رئيس الوزراء جاستن ترودو اليوم البيان التالي في اليوم العالمي للاجئين:

اليوم، في يوم اللاجئين العالمي، تقف كندا متضامنة مع الملايين من الناس حول العالم الذين يتوقون لما يُعتبر أمراً مسلماً به في الغالب: مكان آمن نعتبره وطن. سنواصل القيام بدورنا لدعم اللاجئين والنازحين قسراً.

"لقد تغير عالمنا هذا العام بشكل ملحوظ. نظراً لأن جائحة COVID-19 قد أوقعتنا في أوقات غير موثوقة، تظل كندا ملتزمة بتقاليدها الإنسانية وبنظام لجوء عادل وفعال. سنستمر في العمل بشكل وثيق مع الشركاء الدوليين لإيجاد طرق لدعم الأشخاص الذين يلتمسون اللجوء من الاضطهاد والعنف وانعدام الأمن بينما نتغلب على التحديات غير المسبوقة التي نواجهها كمجتمع عالمي خلال هذه الأزمة.

"إن سمعة كندا كملاذ يرحب بالآخرين، دفع الكثيرين إلى التطلع إلى بلدنا لخلق مستقبل أفضل لأنفسهم ولأسرهم. عندما يقوم

على مستوى العالم. بصفتنا كنديين، نحن فخورون بفتح قلوبنا وبيوتنا ومجتمعاتنا للاجئين.

"خلال أوقات الرخاء والشدة، سعت بلادنا لتكون منارة أمل لأكثر الفئات ضعفاً في العالم. واليوم، أدعو الكنديين والناس حول العالم للوقوف مع الفارين من الضيق والعنف. وتتحمل جميع البلدان مسؤولية أخلاقية لمساعدة اللاجئين والنازحين قسراً على إيجاد مأوى وبدء حياتهم من جديد."

مكتب رئيس وزراء كندا

الترجمة العربية أيام كندية

الأكسجين آخذ في النفاد.. منظمة الصحة تتوقع بلوغ إصابات كورونا ١٠ ملايين الأسبوع المقبل



حدّرت منظمة الصحة العالمية الأرباء من أن عدد إصابات "كوفيد-١٩" سيبلغ ١٠ ملايين بحلول الأسبوع المقبل، في وقت لم يصل فيه تقشي الوباء إلى الذروة في بعض مناطق الأمريكتين. وأعلن المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيبريسوس في مؤتمر صحفي عبر الفيديو، أنه "خلال الشهر الأول من هذا الوباء، سجلت منظمة الصحة العالمية ١٠ آلاف إصابة، وخلال الشهر الماضي سجلت ٤ ملايين إصابة، ونتوقع أن نصل إلى ١٠ ملايين إصابة الأسبوع المقبل". وأشار المسؤول الأممي إلى أن الطرق الأكثر نجاعة لإنقاذ الأرواح هي توفير الأكسجين للمرضى الذين هم بحاجة إليه، محذراً من أن الطلب الآن على الأكسجين الطبي يفوق العرض. وقال إن الأكسجين الطبي للمرضى الذين يعانون من أعراض مرض "كوفيد-١٩" الشديدة آخذ في النفاد. وبحسب تقديرات منظمة الصحة العالمية، يحتاج العالم حالياً إلى حوالي ٦٢٠ ألف متر مكعب من الأكسجين يوميا.

• القارة الأميركية: من جهته، حدّر مدير الطوارئ في منظمة الصحة العالمية مايكل راين من أن "الوباء بالقارة الأميركية في مستوى قوي جداً، خصوصاً في أميركا الوسطى والجنوبية". وأضاف "لحظنا وتيرة متواصلة ومقلقة، مع تسجيل الكثير من الدول ارتفاعاً بنسبة ٢٠ إلى ٢٥٪ خلال الأسبوع الماضي" في عدد الإصابات. وقال راين "للأسف، لم يبلغ الوباء ذروته في العديد من دول القارة الأميركية"، مشيراً إلى أن المستوى المرتفع لانتقال العدوى لا يسمح لتلك الدول بإنهاء العمل بـ "التدابير الصحية والاجتماعية القاسية".

المصدر: وكالات

رئيس الوزراء يعلن تمديد إعانة كندا للاستجابة الطارئة



• توقفوا عن العمل لأسباب تتعلق بـ COVID-19، أو مؤهلون للحصول على مزايا تأمينات العمل EI العادية أو المرضية، أو استفدوا مزايا الـ EI العادية أو مزايا الصيد بين 29 ديسمبر 2019 و 3 أكتوبر 2020

• كان لديهم دخل من التوظيف و / أو العمل الحر لا يقل عن 5000 دولار في عام 2019، أو في الـ 12 شهراً قبل تاريخ تقديمهم

• لم يكسبوا أكثر من 1000 دولار في التوظيف و / أو دخل العمل الحر لكل فترة استحقاق أثناء تحصيل إعانة الـ CERB

• لم يتركوا عملهم طواعية هذا ويعتمد إعلان اليوم على عدد من الإجراءات، بما في ذلك التمديد المقترح لـ CEWS الذي تم الإعلان عنه في 15 مايو. تم تمديد CEWS حتى 29 أغسطس 2020، لحماية الوظائف، والسماح للشركات بإبقاء الموظفين على جدول الرواتب، وإعادة توظيف العمال الذين تم تسريحهم من قبل.

وبينما تبدأ أجزاء من اقتصادنا في إعادة التشغيل بأمان، لا يزال العديد من الكنديين يعانون من تأثيرات COVID-19. تم تقديم كل من CERB و CEWS كجزء من خطتنا لدعم الكنديين بسرعة خلال هذه الأزمة. كما وتلتزم الحكومة بمواصلة دعم الكنديين في جميع القطاعات حتى يتمكنوا من العودة إلى العمل باستمرار وأمان.

مكتب رئيس وزراء كندا

الترجمة العربية أيام كندية

يعود المزيد من الكنديين إلى العمل، ولكن لا يزال العديد من الناس يواجهون تحديات بسبب COVID-19. عندما نبدأ في اتخاذ خطوات لإعادة تشغيل اقتصادنا بأمان، سنستمر في دعم الكنديين لحماية صحتهم ورفاههم الاقتصادي.

أعلن رئيس الوزراء، جاستن ترودو، اليوم أن الحكومة تمدد إعانة الاستجابة للطوارئ الكندية (CERB) لمدة ثمانية أسابيع، لضمان حصول الكنديين على المساعدة التي يحتاجونها أثناء عودتهم إلى العمل. هذا التمديد سيجعل المنفعة متاحة للعمال المؤهلين لمدة تصل إلى 24 أسبوعاً.

قدمت حكومة كندا CERB لمساعدة العمال المتضررين من جائحة COVID-19 على الفور، حتى يتمكنوا من الاستمرار في وضع الطعام على المائدة ودفع فواتيرهم خلال هذه الفترة الصعبة. عندما نبدأ في إعادة تشغيل الاقتصاد وإعادة الناس إلى العمل، يجب على الكنديين الذين يتلقون الإعانة أن يبحثوا بنشاط عن فرص عمل أو يخططوا للعودة إلى العمل، شريطة أن يكونوا قادرين ومن المعقول القيام بذلك.

هذا هو السبب في أن الحكومة ستجري أيضاً تغييرات على أثبات الأهلية للحصول على إعانة الـ CERB، والتي ستشجع الكنديين الذين يتلقون الإعانة على العثور على عمل واستشارة بنك الأعمال JOB BANK، وهي خدمة توظيف وطنية في كندا تقدم أدوات للمساعدة في البحث عن عمل. خلال الأسابيع القليلة المقبلة، ستراقب الحكومة أفضل الممارسات الدولية والاقتصاد وتطور الفيروس، وإذا لزم الأمر، ستقوم بإجراء التغييرات اللازمة على البرنامج حتى يتمكن المزيد من الأشخاص من الحصول على الدعم الذي يحتاجونه. سنبحث أيضاً عن طرق للتأكد من أن جميع أشكال الدعم لدينا، بما في ذلك إعانة الأجور الطارئة في كندا (CEWS) والتأمين على العمل (EI)، تعمل بشكل فعال لمساعدة الكنديين للوقوف على أقدامهم من جديد.

وتعتبر CERB إعانة خاضعة للضريبة، ومقدار الإعانة 2000 دولار على مدى أربعة أسابيع للعاملين المؤهلين الذين توقفوا عن العمل أو تم تخفيض ساعات عملهم، بسبب COVID-19.

إعانة الـ CERB متاحة للعاملين الذين:

• يعيشون في كندا ويبلغون من العمر 15 عاماً على الأقل



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

أونتاريو تتقدم بمشاريع البنية التحتية لتحسين المجتمعات وخلق فرص عمل



الثقة واليقين لشركائنا في الصناعة فيما يتعلق بالتزام المقاطعة بالعديد من مشاريع P3 في التخطيط والمشتريات.

التزمت الحكومة بتوفير أربعة تحديثات للبنية التحتية سنوياً، مع التخطيط للتحديث التالي المخطط له هذا الصيف، وتحديث أكثر شمولاً مخطط له في الخريف.

حكومة أونتاريو

الترجمة العربية أيام كندية

شركاء محتملين محليين وعالميين في القطاع الخاص على تنظيم وقتهم ومواردهم للتأكد من حصول أونتاريو على عطاءات قوية ومبتكرة وتنافسية لمشاريع البنية التحتية P3.

قال الوزير سكوت: "إن نموذج P3 الفريد في أونتاريو هو نهج مثبت ومعترف به دولياً يتم إنجاز المشاريع في الوقت المحدد وفي حدود الميزانية". "نحن نتطلع إلى مواصلة العمل مع شركائنا في القطاع الخاص لبناء هذه المشاريع المهمة لصالح الناس اليوم وللأجيال القادمة."

يعد نموذج P3 في أونتاريو جزءاً من خطة الحكومة لبناء بنية تحتية جديدة بما في ذلك النقل العام والطرق السريعة والمدارس والمستشفيات بشكل أسرع وتحسين الإنتاجية ومساعدة الشركات في توصيل البضائع إلى الأسواق وخلق فرص عمل.

قال إهرين كوري، رئيس البنية التحتية في أونتاريو والرئيس التنفيذي لشركة أونتاريو، "تحديث هذا الربيع هو طمأنة مهمة للصناعة وسكان أونتاريو". "من المهم توفير أكبر قدر ممكن من

تواصل حكومة أونتاريو المضي قدماً في تنفيذ 37 مشروعاً رئيسياً للبنية التحتية في جميع أنحاء المقاطعة باستخدام نموذج الشراكة بين القطاعين العام والخاص (P3). تم إدراج المشاريع في تحديث سوق P3 لربيع 2020 (المعروف في السوق كتحديثات لـ "خط أنابيب P3")، والذي صدر اليوم عن لوري سكوت، وزير البنية التحتية في أونتاريو.

قال الوزير سكوت "الرسالة اليوم واضحة، حكومتنا تتحرك على قدم وساق وجميع المشاريع قيد الإنجاز". "يشير تحديث السوق P3 لقطاع البنية التحتية إلى أن أونتاريو لا تزال ملتزمة بمشاريع البنية التحتية الرئيسية بما في ذلك مترو الأنفاق والطرق السريعة والرعاية الصحية ومشاريع سلامة المجتمع. وهذا حافز من شأنه أن يخلق فرص عمل ويساهم في الانتعاش الاقتصادي لمقاطعتنا."

تحديث السوق P3 هو قائمة بالمشاريع العامة في مراحل ما قبل الشراء والمشتريات التي تعهدت أونتاريو بتمويلها. تساعد القائمة

بيان رئيس وزراء كندا بمناسبة الذكرى الـ ٧٥ لتوقيع ميثاق الأمم المتحدة

أصدر رئيس الوزراء جاستن ترودو اليوم البيان التالي في الذكرى ٧٥ لتوقيع ميثاق الأمم المتحدة:



لمعالجة الآثار الاقتصادية والبشرية لـ COVID-19 ، وإيجاد حلول لتحقيق انتعاش مستدام.

في هذه الأوقات المضطربة ، نحتاج إلى العمل معاً - أكثر من أي وقت مضى - لحل المشكلات التي نواجهها كمجتمع عالمي ، حتى لا يتم التخلي عن أحد.

"كعضو مؤسس فخور للأمم المتحدة ، ستواصل كندا أيضاً لعب دور منتج وتعاوني في الأمم المتحدة وعلى المسرح الدولي. ويشمل ذلك بصفته رئيس للجنة بناء السلام التابعة للأمم المتحدة للعام ٢٠٢٠ ومن خلال التزامنا بأهداف التنمية المستدامة في الداخل والخارج. تلزم كندا ببناء مستقبل أفضل ، من خلال تعزيز الأمن الاقتصادي والمساواة بين الجنسين ، وبناء السلام والحفاظ عليه ، ومعالجة آثار تغير المناخ ، وتعزيز التعاون الدولي. نعتقد أن التغيير الحقيقي ممكن إذا واصلنا العمل مع الشركاء الدوليين للوصول إلى هذه الأهداف - معاً.

"في هذا اليوم ، دعونا نفكر في الدور الذي لا غنى عنه للأمم المتحدة في الجمع بين المجتمع الدولي ، ونعيد الالتزام بقيمتنا المتمثلة في السلام والعدالة والكرامة الإنسانية والإدماج والتعاون ونحن نواصل طريقنا نحو عالم أفضل من أجل كل واحد."

مكتب رئيس وزراء كندا

الترجمة العربية أيام كندية

"في مثل هذا اليوم قبل ٧٥ عاماً ، وقعت كندا و ٤٩ دولة أخرى على ميثاق الأمم المتحدة. أنشأت هذه اللحظة التاريخية الأمم المتحدة (UN) ، وهي منظمة دولية تعزز التعاون والحوار والسلام في جميع أنحاء العالم - وهي المهمة التي قامت بها في عام ١٩٤٥ وما زالت تقوم بها حتى اليوم.

"في الوقت الذي تصارع فيه العالم مع الدروس القاسية للحرب العالمية الثانية ، اجتمع الناس الذين يمثلون أكثر من ٨٠ في المائة من سكان العالم - وتتنوع الأسرة البشرية - في سان فرانسيسكو للتوقيع على ميثاق الأمم المتحدة وإنشاء منظمة من شأنها أن تساعد لبناء عالم أفضل.

"يضع ميثاق الأمم المتحدة الغرض الأساسي للأمم المتحدة كمنظمة ملتزمة بالسلام والأمن والتقدم الاجتماعي ومستويات معيشية أفضل وحقوق الإنسان. تضم الأمم المتحدة الآن ١٩٣ دولة عضو التزمت بهذه القيم والأهداف المشتركة. إن منظمة الأمم المتحدة ، وهي منظمة عالمية بحق ، تدرك أن هذه الأهداف لا يمكن تحقيقها إلا من خلال العمل كمجتمع دولي. من خلال الجمع بين مجموعة متنوعة من الآراء والأفكار والتجارب بروح من التعاون والتآزر ، يمكننا التعامل بشكل أفضل مع التحديات الرئيسية في عصرنا.

"تدافع الأمم المتحدة كل يوم عن حقوق الإنسان من خلال تعزيز الحرية والمساواة لجميع الناس بغض النظر عن الأصل أو الجنس أو اللغة أو الدين. بصفتنا كنديين ، يجب علينا أن ندرك أن التمييز المنهجي والعنصرية ما زالا موجودين في مجتمعاتنا ومؤسساتنا ، وأننا بحاجة إلى اتخاذ إجراءات لإزالة الحواجز وإنشاء مجتمع أكثر عدلاً وإنصافاً وعدلاً للمجتمعات العرقية والشعوب الأصلية في كندا وحول العالم.

واستجابة للوباء العالمي ، انضمت كندا إلى الأمين العام للأمم المتحدة ورئيس وزراء جامايكا الشهر الماضي لإطلاق مبادرة



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



Citi College of Canadian Careers CAREER TRAINING DIPLOMAS

Now - evening & weekend Diploma programs available.



Technology

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



Business

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



CompTIA

Microsoft



Exchange



sage 300



Office

Financial assistance may be available for those who qualify
more info : visit www.osap.gov.on.ca



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

Nafisa Shamsuddin 905.231.1423

Manjura Rehman 416.619.5958

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

4308 Village Centre Court, Mississauga

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


NutraBee™



Ginger Bee Honey with organic ginger and organic honey. One spoon makes the perfect warm drink to sooth your stomach.

Try our complete line of organic honeys that are full of vitamins, minerals and antioxidants.

Visit us online at www.nutrab.ca to learn more about our all natural and organic honey products or call us at 1-905-227-6618.
Store location: 2F Tremont Drive, St.Catharines, L2T 3B2



إدارة

الآزمات النفسية وكيفية تجاوزها



بقلم فاطمة خوجة

من منا لم يعيش آزمات وصدمات نفسية، شخصية أو مهنية، وحتى إجتماعية، حروب، سفر، هجرة طوعاً أو مجبراً، فقدان عمل وأشخاص مقربين لقلبنا، خوف من المجهول في ظل هذه الظروف.

جميعنا مررنا ولازلنا نمر بها، لكن إلى متى نجعل هذه الآزمات والمتغيرات تؤثر على حياتنا ودخلنا، فتفقدنا شعور السعادة وشغفنا للحياة، وبالتالي يشلّ دورنا الاجتماعي ويخلق عدم اتزان في علاقاتنا الشخصية والاجتماعية وإنجازاتنا الدراسية أو المهنية على حد سواء، فالآزمات والصدمات طريقة تقبلها واستيعابها والتعامل معها متفاوتة لدى الأفراد، فإن تعسر الإنسان في الخروج منها أو تقبلها تتحول إلى اضطرابات نفسية، وبالتالي ينجم عنها الإكتئاب والوحدة والعزلة، ويولد لدى بعض الأشخاص الرغبة بالانتحار.

يعرف بعلم النفس الآزمات، على أنها مأزق ضاغط يؤثر على جوانب حياتنا المختلفة السلوكية والاجتماعية والوجدانية، تؤدي إلى فقدان الفرد الشعور بالسعادة ويصبح الشخص هشاً من الداخل.

إذا كيف نواجه هذه الآزمات ونخرج منها أكثر قوة وإيجابية في حياتنا :

أولاً: لا بد أن نعلم وندرك أن الوقت عامل مهم جداً للتخلص من الآزمة، فالصدمة التي تلقاها اليوم وشعورك بها سيختلف تماماً ثاني وثالث يوم أو بعد أسبوع أو شهر، ونؤمن أنّ الوقت لوحده كفيل ليخفف ويعالج مدى قوة تأثير الصدمة أو الآزمة التي تمر بها.

إذا كانت الصدمة المتلقاة من أشخاص، فيجب عليك عزيزي القارئ أن تتحلى بصفة الغفران، وهذا ليس مشروط بأن تسامح الشخص المسبب للأذى و تتعامل معه كأن شيئاً لم يكن، بل الغفران هنا لدخلك ومشاعرك أنت، لتعيش وتنعم بحالة سلام ورضاً داخلي، فالحقد يظني ويتعب القلب والروح معاً، اللذان يجب أن يكونا دوماً بحالة سلام لينعم الشخص بهدوء وصفاء النفس، وإن لم تستطع تخطي هذا فلا عيب ولا حرج لو لجأ الشخص لأهل العلم والإختصاص فالإستشارة تساعد في تعلم طرق التأقلم مع المشكلة والخروج منها بأقل ضرر ممكن، وأيضاً ما يخفف أو يجعلنا قادرين على اجتياز الآزمات بكل سلاسة، العلاقات الإجتماعية أن نتودد لإشخاص قريبين لقلبنا ونرتاح للحديث معهم تختار شخص إيجابي ومحب يتقبلك بجميع حالاتك المزاجية والنفسية بكل رحابة صدر يسمعك ويخفف عنك

واخر واهم نصيحة في تخطي الآزمات وتقبلها هو عدم رفع مستوى التوقعات على كافة الاصعدة الشخصية العملية والاجتماعية حيث كل ما ارتفع سقف توقعاتنا كانت صدماتنا أعنف وتأثيرها أقوى على داخلنا وحياتنا، لنحصن أنفسنا بأن نتوقع السلبي والإيجابي بخطتين متوازيين معاً.

إن الإسلوب الامثل والفعال لإدارة الآزمات والخروج منها هو مدى قوة الإرادة لدى الفرد، يقول جيرسي سيكيتش في كتابه (كافة المخاطر) : لا تختبر ايه إدارة اختبار جيداً إلا في مواقف الآزمات.

لذا فإن إدارة الآزمات فن لا يتقنه إلا العقلاء والاذكياء و المؤمنين بقضاء الله وقدره بحلوله وممره،

وعند الآزمات يزال القناع وتظهر معادن الناس وهذه بحد ذاتها احدى واهم ميزات الآزمات، يقول المهاتما غاندي : ما تفكر به تصبح عليه . وهذا بالفعل حقيقة في علم قانون الجذب، لذلك لنكون إيجابيين قدر المستطاع رغم كل التحديات والصعوبات والصدمات وثقتنا كبيرة بلله و أن الله قادر أن يغير ويبدل الأحوال والقادم أجمل لا محال .

اقرأ حاجتهم .. قبل أن يتكلموا



إذا لم تستطع أن تقرأ صمت أخيك، فلن تستطيع أن تسمع كلماته...

دخل رجلٌ غريبٌ على مجلس أحد الحكماء الأثرياء .. فجلس يستمع إلى الحكيم وهو يُعلم تلامذته وجُلساءه، ولا يبدو على الرجل الغريب ملامح طالب العلم، ولكنه بدا للوهلة الأولى كأنه عزيزٌ قوم أدلته الحياة!!

دخل وسلم، وجلس حيث انتهى به المجلس، وأخذ يستمع للشيخ بأدب وإنصات، وفي يده قارورة فيها ما يشبه الماء لا تفارقه.

قطع الشيخ العالم الحكيم حديثه، والتفت إلى الرجل الغريب، وتفرّس في وجهه،

ثم سأله: ألك حاجةٌ نقضيها لك؟ أم لك سؤال فنجيبك؟

فقال الضيف الغريب: لا هذا ولا ذاك، وإنما أنا تاجر، سمعتُ عن علمك وخُلقك ومروءتك، فجنّت أبيعك هذه القارورة التي أقسمتُ ألا أبيعها إلا لمن يقدر قيمتها، وأنت دون ريب حقيقٌ بها وجدير...

قال الشيخ: ناولنيها، فناوله إياها، فأخذ الشيخ يتأملها ويحرك رأسه إعجاباً بها، ثم التفت إلى الضيف: فقال له: بكم تبيعها؟

قال: بمئة دينار، فرد عليه الشيخ: هذا قليل عليها، سأعطيك مئة وخمسين!!

فقال الضيف: بل مئة كاملة لا تزيد ولا تنقص.

فقال الشيخ لابنه: ادخل عند أمك وأحضر منها مئة دينار..

وفعلًا استلم الضيف المبلغ، ومضى في حال سبيله حامداً شاكرًا،

ثم انفضّ المجلس وخرج الحاضرون، وجميعهم متعجبون من هذا الماء الذي اشتراه شيخُهم بمئة دينار!!!

دخل الشيخ إلى مخدعه للنوم، ولكنّ الفضول دعا ولده إلى فحص القارورة ومعرفة ما فيها، حتى تأكد بما لا يترك للشك مجالاً أنه ماءٌ عاديٌّ!!

فدخل إلى والده مسرعاً مندهشاً صارخاً: يا حكيم الحكماء، لقد خدعك الغريب، فوالله ما زاد على أن باعك ماءً عادياً بمئة دينار، ولا أدري أعجبٌ من دهائه وخبثه، أم من طبيبتك وتسرعك؟؟

فابتسم الشيخ الحكيم ضاحكاً، وقال لولده:

يا بني، لقد نظرتُ ببصرك فرأيتَه ماءً عادياً،

أما أنا، فقد نظرتُ ببصيرتي وخبرتي فرأيتُ الرجل جاء يحمل في القارورة ماءً وجهه الذي أبْت عليه عزّة نفسه أن يُريقه أمام الحاضرين بالتذلل والسؤال،

وكانت له حاجةٌ إلى مبلغٍ يقضي به حاجته لا يريد أكثر منه.

والحمد لله الذي وفقني لإجابته وفهم مراده وحفظ ماء وجهه أمام الحاضرين.

ولو أقسمتُ ألف مرّة أنّ ما دفعته له فيه لقليل، لما حنّثت في يميني.

إن استطعت أن تفهم حاجة أخيك قبل أن يتكلم بها فافعل،

فذلك هو الأجلُّ والأمل...

تفقد على الدوام أهلك وجيرانك وأحبائك، فربما هم في ضيقٍ وحاجةٍ وعوزٍ، ولكن الحياء والعفاف وحفظهم لماء وجوههم قد منعهم من مذلة السؤال!!

فاقرأ حاجتهم قبل أن يتكلموا

تتمنى أيام كندية لو تتعرف على كاتب هذه المقالة لشكره.



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

في ذكرى رحيل المخرج العالمي السوري مصطفى العقاد مخرج الرسالة وعمر المختار .

ابن حلب ورائد الإغتراب في أمريكا... قدم إسلاماً رحيماً ومعتدلاً في أفلامه



- الرسالة (النسخة الإنكليزية) بطولة: أنتوني كوين، إيرين باباس (١٩٧٦).
- هالوين (١٩٧٨).
- أسد الصحراء (عمر المختار): أنتوني كوين، إيرين باباس، أوليفر ريد (١٩٨٠).
- هالوين ٢ (١٩٨١).
- هالوين ٣ (١٩٨٢).
- إنتاج فيلم موعد مع الخوف (١٩٨٥).
- هالوين ٤: "عودة مايكل مايرس" (١٩٨٨).
- هالوين ٥: "الثأر لمايكل مايرس" (١٩٨٩).
- هالوين: "لعنة مايكل مايرس" (١٩٩٥).
- هالوين آتش ٢٠: بعد ٢٠ سنة (١٩٩٨).
- هالوين: القيامة (٢٠٠٢).

وفي ٩ تشرين الثاني ٢٠٠٥ حدث انفجار إرهابي في فندق راديسون ساس في عمان لحظة وجود العقاد في بهو الفندق لاستقبال ابنته القادمة للتو من السفر.

توفيت ابنته ريماء في الحال، بينما مات هو بعد العملية بيومين متأثراً بجراحه، تاركاً وراءه فيلمي عمر المختار والرسالة وأحلاماً ما زالت معلقة.

كان المخرج السوري العالمي مصطفى العقاد يحضر لعمل فيلمين سينمائيين، أولهما يتحدث عن فتح الأندلس والآخر يتحدث عن صلاح الدين الأيوبي، يوازيان جودة الأعمال السابقة. قال العقاد عن فيلمه الذي سيتحدث عن صلاح الدين الأيوبي: صلاح الدين يمثل الإسلام تماماً. الآن، الإسلام يصور كدين إرهابي، طال الدين كله بسبب وجود عدة مسلمين إرهابيين. إذا كان هناك دين ممثلاً بالإرهاب، فيمكن قول ذلك عن المسيحية أيام الحملات الصليبية. لكننا في الواقع لا يمكننا لوم المسيحية كدين بسبب مغامرات بعض أتباعها آنذاك، هذه هي رسالتي.

أنجب العقاد أربعة أولاد ريماء (التي توفيت معه بتفجير عمان) من زوجته باتريسيا، وطارق ومالك وزيد من زوجته سهى العشي.

إعداد الصحفي: عبد الله قطيني

المحبة والمعاملة بالحسنى وبالتالي هي أحسن وعندما سأله "لماذا لم تأت ببطل مسلم ليجسد دور عمر المختار وأنتيت بالنجم (أنتوني كوين)؟ قال لهم: (لكي يقتنع الغربيون بقضيتنا وبالظلم الذي لحق بنا لا بد من تقديم قضيتنا من خلال وجوه يعرفونها ويحبونها، فلا أحد في الغرب سيشاهد فيلماً عن العرب يقوم به العرب، ولكن بهذه الطريقة نقوم بلفت نظرهم وحثهم على مشاهدة ما نقدمه وبالتالي تفهم حقيقتنا ومعرفة قضايانا).

تزوج العقاد مرتين: الأولى من السيدة (باتريسيا)، أمريكية تحمل شهادة الماجستير في الفنون والآداب وهي امرأة مثقفة جداً تجيد عدة لغات كانت زميلته في الجامعة وبسبب القوانين الأمريكية التي لاتجيز للرجل الجمع بين الزوجتين انفصل عنها.

أما زوجته الثانية فهي السيدة (سهى العشي) وكان زواجه منها سبباً في ارتباطه أكثر ببلده سورية.

لقد نال مصطفى العقاد جوائز كثيرة في عدد من المهرجانات السينمائية العربية والدولية، كما نال أوسمة عديدة من زعماء عرب وأجانب، وكرم من قبل الرئيس الأمريكي السابق بيل كلنتون وكان من المفترض أن يكرم في مهرجان دمشق السينمائي لكن وفاته حالت دون ذلك.

اشتهر كمخرج سوري عالمي في هوليوود ومن أشهر أفلامه - الرسالة الذي يتحدث عن نشأة الإسلام من خلال السيرة النبوية الشريفة، وأسد الصحراء يتحدث فيه عن عمر المختار الذي حارب الاستعمار الإيطالي لليبيا في أوائل القرن العشرين، انتج عام ١٩٨١.

وعند إخراجه لفيلم الرسالة، استشار العقاد علماء الدين المسلمين لتفادي اظهار مشاهد أو معالجة مواضيع قد تكون مخالفة لتعاليم الدين الإسلامي. رأى الفيلم كجسر للتواصل بين الشرق والغرب وخاصة بين العالم الإسلامي والغرب ولاظهار الصورة الحقيقية عن الإسلام.

وذكر في مقابلة أجريت معه عام ١٩٧٦: «لقد عملت الفيلم لأنه كان موضوع شخصي بالنسبة لي، شعرت بواجبي كمسلم عاش في الغرب بأن أقوم بذكر الحقيقة عن الإسلام. أنه دين لديه ٧٠٠ مليون تابع في العالم (أصبحوا اليوم أكثر من مليار)، هناك فقط القليل المعروف عنه، مما فاجأني. لقد رأيت الحاجة بأن أخبر القصة التي ستصل هذا الجسر، هذه الثغرة إلى الغرب».

وفيما يلي الترتيب الزمني لأفلام مصطفى العقاد :

- الرسالة (النسخة العربية) بطولة: عبد الله غيث، منى واصف (١٩٧٦).

الأول من تموز القادم تحل ذكرى مرور ٩٠ عاماً على ميلاد المخرج السوري العالمي مصطفى العقاد الذي ولد في حلب بتاريخ ١ تموز ١٩٢٠.

ففي عام ١٩٤٩ غادر العقاد حلب إلى الولايات المتحدة الأمريكية لدراسة الإخراج والإنتاج السينمائي في جامعة كاليفورنيا ببلوس أنجلوس، وأقام فيها حتى أواخر مراحل حياته.

كان الجميع يسخرون منه ويعتقدون بأنه ساذج ولن يحقق مايريد، ولكنه مع ذلك أحضر كتباً كالتى تدرس في الجامعات الأمريكية في مجال الإخراج وقام بدراساتها وفهمها قبل مغادرته لأمريكا.

والحقيقة أن والده كان في البداية رافضاً لدخوله إلى مجال الإخراج، ولكنه في النهاية شجعه على المضي قدماً والسعي لتحقيق طموحه وكان مريباً فاضلاً علمه أن الدين الإسلامي دين الرحمة والعدل والمساواة. وبإصرار مصطفى العقاد على السفر، رضخ له والده. وعند سلم الطائرة قدم له مبلغ مئتي دولار والقرآن الكريم ليكون مؤنساً له في وحدته وغربته.

حط رحاله في (كاليفورنيا) حيث درس في جامعتها وتفوق على كل زملائه؛ ولا يزال اسمه بين قائمة المتميزين في هذه الجامعة. كان يتدرب على الإخراج أثناء الدراسة.

وذات مرة قام بإعداد فيلم عن (قصر الحمراء) نال الجائزة الأولى في الجامعة وبعد تخرجه عمل مساعداً للمخرج العالمي (الفرد هيتشكوك)، حيث تدرب على يديه ونال خبرة كبيرة من خلال عمله معه، وهذا ما ساعده في ما بعد على إعداد مجموعة أفلام HALLOWEEN (الهالوين). وبعد ذلك عمل في شبكة لإعداد أفلام بعنوان (كيف يرانا العالم؟)، جاب خلال تصويرها مناطق عديدة في العالم وهذا ما أكسبه معرفة بالثقافات المختلفة والمتنوعة. لقد استطاع العقاد أن يخترق أبواب هوليوود بطاقته الإبداعية الكبيرة محافظاً على انتمائه العربي والإسلامي، فلم يقبل أن يغير جلده العربي. وعندما سئل: لماذا لم تغير اسمك لتجد فرصاً أفضل؟ قال كيف أغيره وأنا قد ورثته عن والدي.

لقد علم أن الشعب الأمريكي يحب متابعة أفلام الرعب ويستمتع بمشاهدتها، فقدم هذه السلسلة للحصول على المال الذي يحتاجه لتقديم مشاريعه التالية التي كان يحلم بإعدادها والتي تتحدث عن قضايأ أمته. وكان يريد أن يتعرف العالم إلى الإسلام الحقيقي وذلك الدين السماوي الذي يكمل الديانتين اليهودية والمسيحية وأنه دين توحيد وهو من الله لكل الناس ليخرجهم من الظلمات إلى النور. وكان يريد أيضاً أن يعرف الغرب بجوهر هذا الدين الذي يقوم على

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

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

(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



أونتاريو توسع الخدمات لضحايا الاتجار بالجنس من الشباب والصغار

- ستدعم أونتاريو زيادة تمويل البرامج المجتمعية وتلك التي يقودها السكان الأصليون
- تستثمر حكومة أونتاريو ما يصل إلى ٤٦ مليون دولار على مدى السنوات الخمس المقبلة لزيادة الدعم المجتمعي والخاص بالسكان الأصليين لضحايا الاتجار بالأطفال والشباب. وسيعطي صندوق دعم مجتمع مكافحة الاتجار بالبشر وصندوق المبادرات التي يقودها السكان الأصليون الأولوية للتدخل المبكر وزيادة الحماية لضحايا الاستغلال الجنسي وتكريس الدعم للناجين.
- وقالت جيل دنلوب ، وزيرة المعاونة للأطفال وقضايا المرأة ، "على مدار العام الماضي ، سمعنا من وكالات الخط الأمامي والناجين ومجتمعات ومنظمات السكان الأصليين أن هناك حاجة ماسة لزيادة الدعم المتاح للأطفال والشباب المتضررين من الاتجار بالجنس".
- "إن هدفنا هو بناء شبكة أكثر شمولاً من خدمات مكافحة الاتجار بالبشر عبر أونتاريو ، بحيث يحصل المزيد من الضحايا على الدعم الذي يحتاجون إليه."
- سيكون التمويل متاحاً للشركاء والوكالات ويركز على مجالات مثل: البرمجة المستندة إلى حالات الصدمات التي تم تطويرها وتنفيذها بواسطة منظمات يقودها الناجون،
- خدمات مخصصة للضحايا تحت سن ١٨ عاماً ، بما في ذلك أماكن الإقامة والعلاج ، وتوجيه الأقران ، بالإضافة إلى برامج التعليم والتدريب المهني ؛
- تقديم الدعم المناسب ثقافياً والمصمم من السكان الأصليين لضحايا الأمم الأولى وقبائل الإنويت والميتيس والأسر والمجتمعات المحلية ؛
- الدعم الموجه للأولاد المستغلين جنسياً والأفراد ذوي الإعاقات النمائية والأفراد المثليين والمثليات والمتحولين جنسياً ؛
- برامج متخصصة للأطفال والشباب المنخرطين في رعاية الطفولة أو نظام العدالة للشباب.
- وقالت سيلفيا جونز ، المحامية العامة: "إن الاتجار بالبشر ليس مجرد قضية تطبيق - إنها جريمة شريرة وعنيفة تقترس أضعفنا، وتسلبهم صحتهم وسلامتهم وكرامتهم". "من خلال الاستثمار في التدخل والخدمات المتخصصة للشباب ، يمكننا تقليل خطر الاستغلال وحماية الأشخاص الأكثر عرضة للخطر. هذه البرامج هي مكونات حيوية لخطة أونتاريو الشاملة لمكافحة الاتجار بالبشر ، وتقديم المتجرئين إلى العدالة وإنهاء هذه الجريمة البشعة".



أُعلن في مارس ٢٠٢٠، أن هيئة استراتيجية مكافحة الاتجار بالبشر في أونتاريو ، ستستثمر ٣٠٧ ملايين دولار على مدى السنوات الخمس المقبلة في خطة شاملة لزيادة الوعي بالقضية وحماية الضحايا والتدخل مبكراً ودعم الناجين ومحاسبة المجرمين. تعكس الاستراتيجية مساهمة قيّمة من الناجين من الاتجار بالبشر ، ومجتمعات ومنظمات السكان الأصليين ، وإنفاذ القانون ومقدمي الخدمات في الخطوط الأمامية.

سيتم قبول الطلبات المقدمة إلى صندوق دعم المجتمع وصندوق المبادرات التي يقودها السكان الأصليون حتى الساعة ٥ مساءً. في ٣٠ يوليو ٢٠٢٠.

حكومة أونتاريو

الترجمة العربية أيام كندية



سيدة الحرس الملكي تثير الجدل بين السعوديين في تويتر

سادت حالة من الجدل بين رواد موقع تويتر في السعودية، بعد ظهور صورة سيدة ترتدي الزي الرسمي للحرس الملكي السعودي.

وتظهر الصورة التي نشرها الأمير سطاتم بن خالد آل سعود سيدة بزي الحرس الملكي وتقف إلى جانب زميل لها، مرتديين كماتين.

والحرس الملكي السعودي هو الجهة المكلفة بتأمين الحراسة للملك وولي العهد وكبار الشخصيات من ضيوف الدولة وكافة القصور والدواوين والضيافات الملكية وكافة المناسبات التي يراها الملك وولي العهد.

ورحب مغردون بالصورة، مؤكدين أنها فخر للمملكة ودليل على تمكين المرأة في السنوات الأخيرة.

كما شدد آخرون على قدرة المرأة السعودية على حماية تراب الوطن، مستشهدين بقصة الصحابية أم عمار التي دافعت عن النبي صلى الله عليه وسلم في غزوة أحد.

من مهاراتها أنها ابنة ترامب... لماذا سخر منها النشطاء ووصفوها بـ باربي المحسوبيات؟



أثار مقطع فيديو نشره حساب البيت الأبيض على تويتر جدلاً واسعاً لدى رواد مواقع التواصل، إذ تظهر فيه إيفانكا ترامب ابنة الرئيس الأميركي دونالد ترامب متحدثة عن مشروع أمر تنفيذي ينوي ترامب توقيعه.

"نشرتكم" (٢٨/٦/٢٠٢٠) رصدت التفاعل الذي لقيه الوسم الساخر الذي أطلقه النشطاء بعنوان "باربي المحسوبيات"، حيث إن المشروع يهدف إلى إعادة توجيه معايير التوظيف الحكومي في الولايات المتحدة من التركيز على الشهادات إلى التركيز على المهارات.

وسخر نشطاء عبر الوسم من اختيار إيفانكا تحديداً للحديث عن هذا الأمر، مشيرين إلى أن مهاراتها التي حصلت من خلالها على وظيفة مستشارة لترامب تقتصر على أنها ابنة الرئيس على حد تعبيرهم.

ولقد تلقت إيفانكا ترامب سيلاً من التفاعلات الساخرة، كان من بينها ما كتبه الناشط جون ريلينغ الذي قال "نحن نطور عملية التعيين الحكومي، لتشرح لكم أكثر عن التطوير الجديد، نقدم لكم مستشارة تم تعيينها بسبب هوية والدها".

بدوره، قال الصحفي مايكل بلاكمان في تغريدة له "الحمد لله أن إيفانكا لا تعرف التعريف اللغوي لكلمة محسوبيات وإلا كانت ستشعر بالغضب".

أما الناشطة لويس جونز فقالت "كنت أعتقد سابقاً أن عائلة ترامب تقوم بتلك الأفعال بسبب نقص في حس السخرية لديها، ولكنني اكتشفت لاحقاً أنهم ليسوا أذكاء بما فيه الكفاية لفهم النكتة".



الفرص الاقتصادية والأدوار القيادية في المجتمعات عبر كندا.

"نقر بالحاجة الملحة لمعالجة هذه القضايا المعقدة التي طال أمدها. تقع على عاتقنا مسؤولية إنشاء أساس أكثر صلابة لمحاربة العنصرية والتمييز في كندا وتحقيق تغيير دائم. نحن، الوزراء الأوائل، نلتزم بالعمل مع جميع الكنديين لتكون جزءاً من الحل."

مكتب رئيس وزراء كندا

الترجمة العربية أيام كندية

ملاحظة أيام كندية: الوزراء الأوائل يُقصد بهم، رئيس الوزراء الاتحادي وحكام المقاطعات والأقاليم في كندا.



بين كندا والولايات المتحدة، بما في ذلك تجارة الألمنيوم ودخول إتفاقية نافتا الجديدة حيز التنفيذ الأسبوع المقبل، وناقش الوزراء الأوائل الإجراءات الحدودية الجارية.

كرر جميع الوزراء الأوائل دعمهم لنهج فريق كندا لمكافحة COVID-19، والحاجة إلى تنسيق جهودهم بشكل وثيق للمضي قدماً.

مكتب رئيس وزراء كندا

الترجمة العربية أيام كندية



للعنصرية والسكان الأصليين بطريقة هادفة لوضع حد للعنصرية. إنها موجودة بالفعل. يجب أن نتوقف. لا مكان للعنصرية والتمييز في مجتمعنا.

"نيابة عن حكومة كندا، أدعو الكنديين للمشاركة في أحد الأحداث الافتراضية التي تقام في جميع أنحاء البلاد والاحتفال بالتنوع الذي يجعلنا ما نحن عليه. كما أشجعكم على التحدث مع جيرانكم، واستغرقوا بعض الوقت للاستماع والتعلم من شخص لديه تجربة حياتية مختلفة. من خلال اكتساب فهم أعمق وتقدير للاختلافات التي تجعلنا أقوى، يمكننا بناء مجتمع أكثر شمولاً."

مكتب رئيس وزراء كندا

الترجمة العربية أيام كندية

بيان وزراء كندا الأوائل حول مناهضة العنصرية وجميع أشكال التمييز بما فيها الإسلاموفوبيا

القيادة وإجراء أي تغييرات مطلوبة على سياساتها ومبادراتها وممارساتها لدعم المجتمعات على أفضل وجه ومعالجة الأسباب الجذرية لعدم المساواة. ونعترف كذلك بأن منظورات المجتمعات العنصرية والأشخاص الذين عاشوا تجربة التمييز التاريخي يمكن أن تفيد في اتخاذ إجراءات قوية ومستمرة. وهذا يشمل أيضاً العمل مع الشعوب الأصلية لمعالجة دعوات لجنة الحقيقة والمصالحة للعمل ونداءات العدالة للتحقيق الوطني في نساء وفتيات الشعوب الأصلية المفقودة والمقتولة.

"نحن، كوزراء أوائل، نوافق على دفع التقدم في هذه الجهود وتبادل أفضل الممارسات حول مائدة الوزراء الأوائل. ويتضمن ذلك المضي قدماً والعمل من أجل تعزيز تبادل المعلومات - خاصة البيانات الاجتماعية والاقتصادية المصنفة على أساس العرق - لتسهيل اتخاذ القرارات المستندة إلى الأدلة. نحن بحاجة إلى التركيز على إزالة الحواجز الاجتماعية والاقتصادية، وتوفير

"أكدت الأحداث في الداخل والخارج أن مجتمعات السود والمجتمعات المعرضة للعنصرية والشعوب الأصلية ما زالت تتضرر من الآثار الضارة للعنصرية والتمييز. يجب على الحكومات والمجتمعات وجميع الكنديين أن يتحدوا لمكافحة العنصرية والتمييز.

"وإدراكاً أن أحد نقاط القوة في كندا هو تنوعها، يدين الوزراء الأوائل جميع أشكال العنصرية والتمييز والتعصب والعصبية الدينية. والوزراء الأوائل عازمون على محاربة كل هذه الأشكال - بما في ذلك العنصرية والكراهية ضد السود، والسكان الأصليين، ومعاداة الآسيويين، بالإضافة إلى معاداة السامية والرهاب من الإسلام "الإسلاموفوبيا". فالكراهية ليس لها مكان في كندا ولن يتم التسامح معها.

"إن الاعتراف بأن هناك مشكلة ليست سوى خطوة أولى نتخذها؛ إن المجتمع الخالي من العنصرية والتمييز يتطلب التزاماً مستمراً. نلتزم الحكومة الاتحادية وحكومات المقاطعات والأقاليم بممارسة

رئيس الوزراء جاستن ترودو يتحدث مع الحكام حول الجهود المستمرة لمعالجة آثار COVID-19

تأثير الموجات المستقبلية من COVID-19. سيوفر التمويل الفيدرالي إجازة مرضية مدفوعة للعاملين، ويساعد الجهود التي تبذلها المقاطعات والأقاليم لزيادة الاختبار وتتبع الاتصال بشكل كبير، وتأمين إمدادات كافية من معدات الحماية الشخصية. كما سيساعد في ضمان قدرة أنظمة الرعاية الصحية على إدارة تفشي المرض في المستقبل، والمساعدة في تلبية احتياجات الفئات السكانية الضعيفة، وحماية مراكز رعاية الأطفال، ودعم الخدمات البلدية الأساسية. كما سلط رئيس الوزراء الضوء على التقدم المحرز في شراء معدات الحماية الشخصية التي ستساعد على ضمان سلامة الكنديين ورفاههم، ودعم جهود إعادة فتح الأعمال والخدمات.

كما وقام نائب رئيس الوزراء بإطلاع الوزراء على القضايا التجارية

اليوم، أجرى رئيس الوزراء جوستن ترودو ونائبة رئيس الوزراء كريستيا فريلاندر مكالمتها الأسبوعية الخامسة عشرة مع حكام المقاطعات والأقاليم الكندية لمناقشة استجابتهم المشتركة لوباء COVID-19. كجزء من التزام الوزراء الأوائل المستمر لمكافحة العنصرية الممنهجة والتمييز في كندا، أصدر اليوم الوزراء الأوائل أيضاً بياناً مشتركاً وأكدوا هذا المساء أهمية اتخاذ إجراءات لمكافحة العنصرية والتمييز في كندا.

ناقش الوزراء الأوائل جهودهم المستمرة لإعادة تشغيل الاقتصاد بأمان. وواصلوا مناقشتهم حول اتفاق لتلبية الاحتياجات الحرجة في جميع أنحاء البلاد على مدى الأشهر الستة إلى الثمانية المقبلة، بدعم من مساهمة بقيمة ١٤ مليار دولار من حكومة كندا، لتقليل

بيان رئيس وزراء كندا في يوم التعددية الثقافية الكندية

أصدر رئيس الوزراء جاستن ترودو اليوم البيان التالي بشأن يوم التعددية الثقافية الكندي:

"اليوم، وبمناسبة اليوم الكندي للتعددية الثقافية، أشارك الكنديين في جميع أنحاء البلاد للاحتفال بتنوعنا وإعادة تأكيد التزامنا بالمساواة والاندماج والاحترام المتبادل.

"يعد اليوم الكندي للتعددية الثقافية فرصة للاعتراف بالمساهمات المهمة التي قدمها الكنديون من خلفيات مختلفة - وما زالوا يقدمونها - لبناء وتشكيل مجتمع أقوى وأكثر تنوعاً وشمولاً.

"التعددية الثقافية هي واحدة من أعظم نقاط القوة في كندا ومكون حيوي لنسيجنا الوطني. يحق لجميع الكنديين - بغض النظر عن العرق أو الدين أو الثقافة أو اللغة - أن يكونوا صادقين مع أنفسهم، وأن يعيشوا بسلام كأصدقاء وجيران وزملاء.

"في حين أن لدينا الكثير للاحتفال به، فإننا ندرك أيضاً أنه لا يزال أمامنا الكثير من العمل لنجعل هذا البلد أكثر عدلاً وأكثر مساواة للجميع. يتعرض عدد كبير جداً من الكنديين للعنصرية،



Wafa Dental Center



مركز وفا لطب الأسنان

ميسيساغا - Mississauga



905 236 0666



66 Dundas st West
Mississauga L5B 1H3

Dr. MAHER ALOMAR

أطول الأيام له نهاية

"الشيء الوحيد الثابت في الحياة هو التغيير المستمر"

هير اقليطس



بقلم: هدى البني

سرتني كثيراً الرحلة التي قضيناها سوياً في مجموعتي الأدبية هذه. أختتم كلامي من البيت بعد أن استغرق مني الشرح والتفصيل والمراجعة وقتاً أطول بكثير مما قضيته في الكتابة في شركة التحنيط - عذراً - أقصد شركة التسويق العالمية. على أمل أن ألقاكم من جديد في مناسبات أخرى أود أن أنهي كتابي الصغير باقتباس من أغنية لحنها الرحابنة x وغردتها شحرورة العرب فيروز، بعنوان: سنرجع يوماً إلى حينا.

سنرجع مهما يطول الزمان وتناى المسافات ما بيننا

"بوابة إلى عوالم هي مجموعة يوميات وخواطر جابت في ذهن امرأة سورية هاجرت مع أسرتها للعيش في كندا وعاشت التباين الثقافي والحضاري بين المجتمعين وكذلك صدمة الواقع مقابل الأحلام الوردية التي يعيشها كل طلاب الهجرة إلى القارة الأمريكية، ثم دونتها في كراسة وسكبتها في قالب أدبي يتسم بالصدق والشفافية والموضوعية."

أيسلندا بلد صغير جداً ..

فهي عبارة عن جزيرة صغيرة في المحيط الأطلنطي مساحتها أقل من نصف مساحة سيناء وتعداد السكان لا يتجاوز ٣٤٠ ألف نسمة. وبالرغم من ذلك ترتيبها ١٤ في الدول الأكثر تقدماً والمرتبة الرابعة عالمياً في مستوى إنتاجية الفرد، وهذا بسبب جودة التعليم والصحة والعدالة والحرية والاستقرار..

هذه العناصر التي تطلق طاقات البشر وتبرز مواهبهم وتغذي انتماءهم لبلادهم .

هذه الدولة الصغيرة استطاعت دخول كأس العالم وتنافس فيه بقوة. الغريب أنها تنافس في المسابقة العالمية بلاعبين غير محترفين، منهم خمس أطباء ومخرج سينمائي وعازف موسيقى ومحامي وسمسار عقارات.

وكانهم يرسلون رسالة للعالم ، وخصوصاً الدول الفقيرة أن كرة القدم مجرد لعبة ، وأنها لا تستحق التفريغ لها وإنفاق الأموال الطائلة من أجلها وصرف مرتب ثلاثة ملايين ونصف شهرياً لمدرّب معوق وطاعن في السن وفاشل ، ومرتبات خرافية لرجال تركوا أعمالهم وتصرّخوا

للعب الكرة وأصبحوا في صدارة المجتمع وقدوة للشباب والأطفال الذين اقتنعوا أن اللعب أجدي لهم من الاجتهاد والعمل ..

إن الوصول لمسابقة كأس العالم أمر لا يستحق كل هذا الفخر، وأن الخروج منها لا يستحق كل هذا الحزن.

ما يستحق الفخر فعلاً هو مستوى تعليمك وصحتك ورفاهية مواطنيك ودرجة العدالة القانونية والمساواة وتكافؤ الفرص ووزنك بين الأمم.

العشاق المارة وأبحث عن كيوبد (آلهة الحب العمياء) وسهامها العشوائية المتطايرة في السماء أسترجع ذكرياتي وزوجي عندما أصابتنا هذه السهام اللذيذة ، كنا نجوب أروقة دمشق وحدائقها فرحين باللقاء دون أن يعرف التعب طريقاً إلى جسدينا. لا أنسى كيف كان ينتظرني متشوقاً في الحديقة التي تطل عليها شرفتي كما روميو العاشق، وكيف كنت أختلس النظر إليه من وراء الستائر أكثر خجلاً من جوليت. كم كنت حريصة على أن أبود له مثل سندريلا في حفلة الأمير وكم كان يغرد لي قصائد الغزل في كل المناسبات. تلك أيام مرت وانقضت وستبقى ذكراها ما حيينا. اليوم بعد طول السنين أنتظره بقلق لأزف له الخبر المزعج الذي سيوتر استقرارنا المالي إلى حين.

غير أن مخاوف الإنسان أكبر بكثير من مشاكله في الواقع. ولعلها هي التي تخلق له أكثر المشاكل. لو تخلص المرء مما يسمى بالأفكار السوداء التي تحت أعصابه حتاً وتستهلك دماغه وطاقته، فإن أكثر مشاكل الحياة تزول . قد يكون أحد أسباب المخاوف هو تجربة قديمة مريرة. غير أن التخلص منها أساسي للمضي إلى غد أفضل. والجدير بالذكر بأن مواجهة المخاوف هي أحسن طريقة لتقهرها. سأبوح لكم بسر على أن لا تجربوا أحداً، ولو زلق لسانكم أو نسيتم، فاطلبوا ممن أخبرتموهم أن لا يخبروا أحداً: لم يكن هناك أخوف عندي من قيادة السيارة. إن تجربة الهجرة بكل تفاصيلها كانت أهون على أعصابي من تجربة تعلم القيادة. لازلت أذكر تماماً الرعب الذي كان يتناوبني أثناء فترة التدريب وخاصة عندما كان المدرب هو زوجي . كان يجلس إلى جانبي مثل أمر الدبابة يصيح بعنصره الوحيد المفزوع ويعطيه الأوامر، وأنا ببساطة لم أكن أسمع له شدة خويف من حادث أتوهمه.



المال وحده لا يحميك من السقوط

وخلال بضعة شهور استطاع ان يسدّد أغلب ديونه وبدأ في تحصيل الربح من جديد وبعد انتهاء السنة المحددة من قبل ذلك العجز، ذهب الرجل متحمساً الى الحديقة فوجد ذلك العجز بانتضاره جالسا على نفس الكرسي فلم يستطع تمالك نفسه وقام بسرعة باعطائه الشيك الذي لم يصرفه وبدأ بسرد حكايته منذ ان امسك بالشيك وما حققه من نجاحات مبهره ومن غير ان يصرف ذلك الشيك. وفجأة قاطعت كلامه ممرضة مسرعة باتجاه ذلك العجز وقالت: الحمد لله انني وجدتك هنا واخذته من يده وقالت لرجل الاعمال ارجوا ان لا يكون قد ازعجك فهودائم الهروب من مستشفى المجانين المجاور لهذه الحديقة ويدعي دائماً انه جون دي روكفلر !

وقف رجل الاعمال تغمره الدهشة والذهول وبدأ التفكير بتلك السنة الكاملة التي مرت وهو ينتزع شركته من خطر الافلاس ويعقد صفقات البيع والشراء ويفاوض بقوة اقتناعاً منه ان هناك نصف مليون دولار خلفه تحميه وتسانده، حينها ادرك ان النقود ليست وحدها التي غيرت حياته وانقذت شركته من الافلاس بل الذي غير حياته هو اكتشافه الجديد ألا وهي الثقة بالنفس.

فهي التي تمنحك قوة تجعلك تتخطى اقوى انواع الفشل وخطرها وهي صمام الامان لكل نجاح تحقق في حياتك،

الثقة بالنفس سلاح هذا الزمان الصعب.

تتمنى مجلة أيام كندية معرفة كاتب هذه المقالة لتشكره

أعزائي القراء.. هبت رياح التغيير مع قدوم الربيع وأشرفت رحلاتنا على الانتهاء. هل نند الكلام وانقطعت عني الأفكار فجأة؟ لا! وحقاً لا يمل.. لكن الشركة العالمية التي أعمل في مقرها قامت بتغيير هيكلتها فنقلت كل قسم العقود إلى فرعها في أمريكا، وبناء عليه سرحت كل الوظائف العاملات فيه. استلمت خبر التسريح بكثير من الصدمة والفرحة. فاجأني أن أتوجه إلى عملي في بداية الأسبوع لأستلم خبر التسريح. أجفاني أيضاً أن مشواري في هذا العمل انتهى بمجرد انتهاء مسودة كتابي هذا. لكنني بصدق سررت كثيراً للخبر لأنني أثق بالقدر وأنتظر منه الآن تجربة جديدة مفيدة.

سأشتاق للنفاذة. ما أكثر ما تهت في مشهد الأفق الممتد عبر النوافذ الزجاجية العريضة والسحب العملاقة التي تطير فيه بغض النظر عن حجمها الظاهري! مرة تخيلت نفسي فوق إحدى الغيمات برفقة رجل الثلج أراقب ما يجري على أرضنا الحسنة. ومرة أخرى تخيلت نفسي أخترق السحب باتجاه الشمس أنشد في رحلتي أحلامي الكثيرة وأبحث عن طريقة لتحقيقها. قد أشتاق للمكان، ففيه وجدت الأفكار المحصورة في نفسي حريتها المطلقة فانطلقت وأراحتني. قد يبدو هذا الحال مضحكاً لكنه الحقيقة. مع قلبك للصفحة التالية، أكون قد قلبت في حياتي صفحة جديدة إلى أخرى بيضاء، أرجو القدر أن نخطها سوياً بتجربة أكثر نجاحاً.

وهكذا اعتباراً من الغد سيتوجب عليّ بدء البحث عن عمل جديد. أختار أن أبدأ المشوار بابتسامة أمل فأنا أثق كثيراً بالقدر!

خرجت من مقر الشركة تقودني قدماي في نزهة لأحيي الأشجار وأهئها بظهور الأوراق والأزهار فرحاً بعودة الحياة. بعد مشي متعب في الحديقة جلست على مقعد تحت شجرة باكية، أراقب أزواج

لم يجد رجل الأعمال الفارق في ديونه وسيلة للخروج من حالة اليأس التي اصابته سوى أن يجلس على كرسي في الحديقة العامة وهو في قمة الحزن والهم متسائلاً هل يوجد حل ينقذه وينقذ شركته من الإفلاس وفجأة !!!

ظهر له رجل عجوز وقال له: أرى أن هناك ما يزعجك فقال له رجل الاعمال ما أصابه، فرد عليه ذلك العجز قائلاً أعتقد أنا بإمكانني مساعدتك، ثم سأل الرجل عن اسمه وكتب له شيك بأسمه وقال له: خذ هذه النقود وقابلني بعد سنة لتعبد لي هذا المبلغ في نفس هذا المكان.

وبعدها رحل العجز وبقي رجل الاعمال مشدوها بما حصل وقلب بين يديه شيكا بمبلغ نصف مليون دولار عليه توقيع (جون دي روكفلر) ملاحظة: جون دي روكفلر هو رجل اعمال امريكي كان اكثر رجال العالم ثراء ما بين عامي ١٨٣٩م - ١٩٢٧م جمع ثروته من خلال عمله في مجال البترول وانفق خلال حياته اكثر من ٥٥٠ مليون دولار في مشاريع خيرية.

افاق الرجل من ذهوله وقال: الان استطيع بهذه النقود ان امحو كل ما يقلقني، ثم فكر لوهلة وقرر ان ينقذ شركته من الافلاس دون ان يلجأ لصرف الشيك الذي اتخذه مصدر امان وقوة له في المستقبل، وانطلق بتفائل نحو شركته وبدأ أعماله ودخل بمفاوضات مع الدائنين لتأجيل السداد واستطاع خلال هذه الفترة تحقيق عمليات بيع كبيرة لصالح شركته.

كورونا... خيارات علاجية



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 علاج تجريبي وأننا بالموافقة على استخدامه لا يعني ان العلاج سيكون آمن أو فعال ١٠٠% فقد تكون هناك آثار جانبية متوقعة وردات فعل سيئة و غير 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.

٣-الريمديسفير... الرهان القادم

وافقت منظمة الغذاء والدواء الأمريكية FDA علي استخدام الريمديسفير لمرضى كورونا في حالات الطوارئ وهي الحالات التي يعاني فيها المرضى من انخفاض مستويات الأكسجين في الدم او بحاجة لجهاز التنفس الصناعي.

والريمديسفير من مضادات الفيروسات نظيرة النوكليوتيدات مما يعرقل قدرة الفيروس ذو المحتوى من الرنا على الاستساخ والتكاثر ويستخدم عن طريق الحقن بالوريد.

وقد فشل العلاج في السابق مع فيروس ايولا الا انه أثبت فاعلية ضد سارس وفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية ولا تزال قدرة العلاج الجديد على إحداث نتائج مع كورونا المستجد على الرغم من هذه الموافقة الأخيرة محل شك فقد اعتبر المعهد الوطني الأمريكي للأمراض المعدية ان نتائجها متواضعة على الرغم من إيجابيتها كما أن التجارب الصينية مع هذا العقار في البداية أثبتت فشله.

ومن الأعراض الجانبية له: زيادة مستويات إنزيمات الكبد وانخفاض ضغط الدم والغثيان والقئ والتعرق والرعشة.

وفي خضم هذه التجارب السريرية التي لا تتوقف مع هذه الخيارات العلاجية وغيرها يأتي السؤال الصعب.. من سيحصد الفوز؟.

سؤال ربما نتلقى اجابته قريبا

د. محمد فتحي عبد العال

الإصابة بالعدوى كما قد يؤدي إلى انخفاض نسبة السكر في الدم عند تناوله مع بعض الأدوية كما يزيد من سوء حالة كل من الصدفية والبرفيريا. لذلك ينبغي زيادة الوعي لدى الناس بعدم استخدامه وذلك في الدول التي لا تتنوي حذفه من بروتوكولاتها الا تحت إشراف طبي كامل بالمستشفيات حتى لا يؤدي إلى أضرار جسيمة.

٢- أفيجان الدواء الواعد

هل نحن في نهاية النفق المظلم وبات انقشاع الظلام وشيكا مع التوقعات الايجابية بشأن العقار الياباني المضاد للفيروسات (فافيبيرافير FAVIPRAVIR) والمعروف تجاريا ب(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 ٢,٥ 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 DEPENDENT RNA POLYMERASE) دون المساس بالخلايا البشرية.. ويذهب البعض إلى قدرة الفافيبيرافير المفسفر (FAVIPRAVIR-RTP) —وهي صورته النشطة— على إحداث طفرة عن طريق اندماجه بالخطأ باعتباره نيكلوتيده 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 لاحدائه تشوهات على الاجنة بحسب بعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات كما أنه قد يسبب أعراضا طفيفة مثل ارتفاع حمض اليوريك في الدم والأنسعال وارتفاع انزيمات الكبد.

الغريب ان اليابان اقتصررت 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 اييولا لكن فاعليته لم تكن على القدر المنشود ففي تجربة سريرية للتحقق من فاعليته ضد مرض فيروس اييولا في غويكيديو، غينيا، خلال ديسمبر ٢٠١٤ أظهرت النتائج الأولية انخفاضاً في معدل الوفيات في المرضى الذين يعانون من مستويات منخفضة إلى معتدلة من فيروس اييولا 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

مع تفشي وباء كورونا في العالم أصبحت المراكز البحثية وشركات الأدوية العالمية في سباق مع الزمن من أجل علاج يضع حدا لهذا الوباء القاتل وينقذ ملايين البشر حول العالم وقد تركزت الأبحاث في الفترة الأخيرة حول ثلاثة من الأدوية أصبحت حديث العالم :

١-الهيدروكسي كلوروكين... دواء ترامب :

أوقفت منظمة الصحة العالمية التجارب السريرية الخاصة باستخدام دواء الملاريا الهيدروكسي كلوروكين مؤقتا وذلك لتقييم مدى سلامة استخدامه حيث اثبتت بعض الدراسات ارتفاع معدل الوفيات لدى المجموعات التي تلقت العلاج بالهيدروكسي كلوروكين بنسبة ١٨% بالمقارنة بالمجموعة التي لم تعالج باستخدامه ٩% فضلا عن دراسات أخرى تشكك في جدواه لعلاج حالات فيروس كورونا

وكانت بداية استخدام الهيدروكسي كلوروكين مع بداية تفشي فيروس كورونا منذ شهور واعلان الصين وفرنسا لفاعليته و تحمس الرئيس الأمريكي ترامب له واستخدامه له بشكل شخصي للوقاية من كورونا! ليصبح عقار الهيدروكسي كلوروكين والمعروف تجاريا بالبلانكيل حديث الساعة حتى الآن وتثار حوله كل هذه الضجة التي لا تتوقف بين مؤيد ومعارض لاستخدامه ... فما هو هذا العقار وما هي آليات عمله وفيما يستخدم؟

كانت البداية لاستخدام هذا العقار عام ١٩٥٥ للوقاية والعلاج من مرض البرداء او الملاريا وفي أمراض المناعة الذاتية مثل الذئبة الحمراء والتهاب المفاصل الروماتويدي طويل المدى.

الآلية التي يعمل بها الهيدروكسي كلوروكين ليست معلومه بالشكل الكامل ولكن نظريا

يتطلب دخول الفيروسات المغلفة في الخلايا اندماج الغشاء المحيط بالفيروس مع غشاء الخلية المصابة للسماح بإطلاق الجينوم الفيروسي في السيتوبلازم. وفي حالة COVID-19 فالفيروس يرتبط بمستقبلات للإنزيم المحول للأنجيوتنسين ٢ (ACE2) على سطح الخلايا ثم يدخل الخلية مكملا رحلته المرضية حيث يستغل الخلية لتكون مصنع لاستساخ ومضاعفة محتواه من الرنا الفيروسي . خطوة اندماج الأغشية الفيروسية والخلوية تحتاج إلى خفض الأس الهيدروجيني الحمضي في فجوة الليسوسوم للخلية ومهمة الهيدروكسي كلوروكين هي رفع الأس الهيدروجيني وبالتالي يمنع الاندماج ودخول الفيروس للخلية. كما يثبط من إنتاج وتحرر السيتوكينات الضارة بالخلايا.

لكن هل يمكن لأي شخص ان يتناول هذا العقار من تلقاء نفسه ودون أن يكون قيد الرعاية الصحية في إحدى المستشفيات؟

بالطبع لا فلأزال الدواء قيد التجريب حتى الآن إضافة إلى أعراضه الجانبية الضارة في حالة تجاوز الجرعات الآمنة منه ومن هذه الأعراض صعوبات الرؤية والقراءة و اعتلال شبكية العين المرتبط بالجرعة حتى بعد التوقف عن استخدامه لذلك ينبغي فحص العينين بشكل دوري مع استخدامه وكذلك تغير تصبغ العين وفرط تصبغ الجلد والطفح الجلدي والدوار وفقر الدم وحب الشباب والكوابيس والاكتئاب إضافة إلى عدم الانتظام في ضربات القلب كما يقلل مؤقتا من عدد خلايا الدم البيضاء مما يزيد من فرصة





حين يلمع المال، يصبح المستحيل ممكناً .

إليكم أغرب طلبات نزلاء فنادق الخمس نجوم في دبي

طلبات لا تخطر على البال

يقول أبي سام، رئيس أطقم الضيافة التابعة للمنظمة في الإمارات: "الرفاهية تسري في دماء دبي... مهمتنا توفير الرفاهية الخالصة".

ويحكي سام عن أكبر تحد واجهه في عمله، حين أعطاه زوجان زجاجة عطر فارغة لا تحمل اسم العطر اشتريها قبل سنوات وطلبا منه أن يأتي لهما بذلك العطر، المشكلة أنهما كذلك لا يتذكرا من أي متجر اشتريا العطر.

ويقول: "دبي بها أكثر من ٢٠٠ متجر للعطور، بحثنا بها جميعاً طيلة ٤ أيام دون جدوى" مضيفاً "اضطرت للذهاب للشركة المصنعة لإعادة تصنيع العطر".

أما كلياتوس جورج، رئيس طاقم ضيافة فندق رينيسانس داون تاون دبي، فكان أغرب ما طلب منه هو نوع فخم من الشاي الأخضر الياباني سعره ١٦ دولاراً لـ ١٠٠ غرام فشل الضيف في العثور عليه طيلة ٥ أشهر.

وفي عام ٢٠١٢، طلب شيخ قطري من هارولد أبونيتالا، عندما كان موظف استقبال في فندق رافلز دبي، وهو حالياً رئيس طاقم الضيافة في فندق حبتور بالاس، إرسال سيارة Rolls Royce GHOST من أحدث طراز لزوجته في قطر.

خدمة احترافية لأبعد الحدود

تعتمد الفنادق المصنفة من فئة خمس نجوم في دبي على أطقم موظفين عالي الحرفية باستطاعتها تلبية رغبات النزلاء مهما كانت صعبة. وتتنمي هذه الأطقم لجمعية Les Clefs d'Or، وهي جمعية دولية تتكون من نخبة أطقم الضيافة، شعارها "الذهاب إلى أبعد من تلبية رغبات الضيف .. الجودة والإتقان".

وتشتهر الجمعية برمز "مفتاحين من الذهب" وتمتد خدماتها في ٨٠ دولة وتضم ما يقرب من ٤٠٠٠ عضو، يفخرون بقدرتهم على جعل المستحيل ممكناً.

وتلفت سي إن إن إلى أن النزلاء باتوا يدركون العلامة المميزة لمنظمة الاستضافة الدولية (المفتاحين الذهبيين)، ويتوقعون "خدمة استثنائية" من حاملي هذه العلامة.

وأشارت إلى أن النزلاء يحرصون على استشارة طاقم الضيافة ومعرفة توصياتهم ويتطلب هذا ثقافة وإلماماً باهتمامات الأثرياء وما ينشروه عبر موقع إنستغرام وغيرها من مواقع التواصل الاجتماعي.

وتؤكد منظمة الضيافة الدولية أن أعضاءها "يستطيعون تنفيذ كل طلب للنزول طالما أنه ممكن أخلاقياً وقانونياً وإنسانياً".



يعتبر أبونيتالا هذا الطلب "الأكثر تحدياً" خلال ١٤ عاماً من عمله في هذا المجال، طلب منه ذلك يوم الخميس والجمعة إجازة في دبي وكان يفترض تقديم السيارة مساء الجمعة في قطر.

استطاع أبونيتالا شراء السيارة بـ ٢٠٠ ألف دولار بحلول الثامنة مساء من يوم الخميس، واستغل علاقاته لتأمين طائرة شحن، تكلف نقل السيارة وحده ٣٥٠ ألف درهم (٩٥ ألف دولار). يقول أبونيتالا: "أبلغت الشيخ القطري بسعر الشحن، قال لي "لا تعطني أسعاراً فقط نفذ الأمر".

أما إيلا لانزاس، رئيسة طاقم ضيافة فندق فيرمونت دبي، فاضطرت العام الماضي إلى البحث عن مصفف شعر لبناني، وإقناعه بإلغاء كافة مواعيده، واستئجار قارب من أجل تصفيف شعر نزيلة كانت تقضي رحلة بحرية لمدة ثلاثة أيام.

وتذكر لانزاس: "قالت النزيلة إن لا وقت لديها للذهاب إلى صالون التصفيف"، مضيفاً "أهم شيء بالنسبة لي تلبية الطلب وجعل النزول سعيداً"، وترد قائلة "أنجزت الأمر وكانت السيدة سعيدة للغاية".

ويؤكد أبونيتالا: "عندما تلمع النقود... الجميع يستمع، عندما تكون ميزانية الزبائن محدودة يكون التحدي أكبر".

والمال والزرع وغيره مما لا يُحسد بالأصل، أما الحسد فمصدره استكثار النعم على عباد الله تعالى، وتحرك القلب وتمني زوالها عنهم.

الأثر على النفس: قد يصيب الشخص ماله ونفسه بالعين، لكن لا يحسدها بالتأكد. صفة النفس: قد تقع العين من الرجل الصالح، حيث من الممكن أن يعجب بالشيء ويستحسنه دون تمني إزالته وسلبه، أما الحسد فلا يقع إلا من نفس خبيثة وحاقدة.

• **علاج العين والحسد:** ينبغي على من رأى شيئاً أعجبه أن يذكر الله -تعالى- فيقول: ما شاء الله، لا قوة إلا بالله، بارك الله، أو يدعو ويقول: اللهم بارك له، حتى يصرف عنه العين، إذ تقع العين على المعيون أحياناً بغير اختيار العائن، فمن السلامة أن يذكر الله دائماً عندما يرى نعم الله على غيره، وعلاج العين أن يطلب المعيون ممن أصابه بالعين إذا عرفه أن يغتسل بالماء، وعليه أن يجيبه.

وأفضل ما يتوقى به الناس هو التزام طاعة الله تعالى، والإكثار من ذكره، والمحافظة على أذكار الصباح والمساء، وسؤال الله العافية، وخاصة الرقية الشرعية، وفيما يأتي بعض الأدعية والأذكار: قراءة سورة الفاتحة، فهي شافية بإذن الله تعالى. المحافظة على قراءة آية الكرسي. المحافظة على قراءة قل هو الله أحد، والمعوذتين، وتكرارهم. قراءة الرقية الشرعية، والمحافظة على أذكار الصباح والمساء. قراءة آخر آيتين من سورة البقرة. قراءة سورة الكافرون. قراءة قوله تعالى: (قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَىٰ خَ وَالْقَىٰ مَا فِي يَمِينِكَ تَلَقَّفَ مَا صَنَعُوا إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدٌ سَاحِرٌ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَى)، والدعاء بهذا الدعاء: (بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ وَعَيْنٍ حَاسِدَةٍ، بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ، وَاللَّهُ يَشْفِيكَ). الاستعانة على قضاء الحوائج بالكتمان، وعدم إخبار الناس بفضائل الله تعالى، إلا الثقة منهم.

أن تقع إلا بقضاء الله -تعالى- وقدره، ونرى كثيراً من الناس من يتوهم دائماً عند كل عارض أو ضيق ينزل به بأنه من العين والحسد، فيخلطون بين ذلك وبين ما يصيبهم من الأمراض أو الاكتئاب أو غير ذلك، لذا ينبغي على المؤمن أن يحسن ظنه بالله سبحانه، ويتوكل عليه حق التوكل، وأن يعلم أن كل ما يصيبه هو بقدر الله -تعالى- وقضائه، ولو اجتمع كل الناس لضرّوه بشيء لم يكتبه الله عليه فلن يستطيعوا ذلك، ولا ينفي ذلك أن يتحصن الإنسان بالأذكار أو يرقى نفسه، فالرقية نافعة في جميع الأحوال، وإذا وقع الحسد على الإنسان حقاً فقد تكون هناك أعراض كالضيق، والفتور عن الطاعة، والقلق وغيرها، لكن قد يكون في الإنسان مرض فعلاً، فينبغي عليه مراجعة الأطباء والأخذ بالأسباب والعلاج، ولا يُوسوس نفسه دائماً بأن كل ما يصيبه هو من الحسد والعين، ويحرص على دعاء الله تعالى ويحافظ على أذكاره ويتوكل على الله حق التوكل.

• الفرق بين العين والحسد

هناك فروق عديدة بين العين والحسد، وفيما يأتي بيانها بالتفصيل من عدة حيثيات:

السبب الرئيسي: فالفرق بينهما من حيث السبب الرئيسي أن العين تكون بسبب الإعجاب والاستحسان والاستعظام، بينما الحسد فسببه الحقد وتمني زوال النعم عن الغير والبغض.

العموم والخصوص: إن الحسد أعم من العين، فكل عائن حاسد وليس كل حاسد عائن، ولذلك نرى من إعجاز القرآن البياني في سورة الفلق الاستعاذة من الحاسد، فإذا استعاذ المؤمن من الحاسد فإنه يدخل في استعاذته العائن كذلك.

الأثر على الغير والمصدر: يشترك الحسد والعين في الأثر؛ بحيث إن الاثنين يسببان الضرر للمحسود والمعيون، أما المصدر فمختلف، حيث إن مصدر العين هو انقداح نظرة العين، وقد تصيب الجماد



تعريف العين والحسد تعرف العين لغةً بتعاريف كثيرة، وذلك حسب ما وردت فيه من السياق، فقد يكون المقصود منها عضو وحاسة البصر، أو ينبوع الماء، أو أهل الدار والبلد، أو الجاسوس، أو النفيس والغالي من الأشياء، أو ذات الشيء، وغيرها الكثير، وفي سياقتنا فهي الإصابة بالعين، يُقال رجلٌ عيون؛ أي كثير الإصابة بالعين، أما الحسد فيُعرّف لغة بكرة نعم الله على الغير، وتمني زوالها وسلبها منهم، وفيما يأتي بيان التعريف الشرعي لكل من العين والحسد:

• **تعريف العين شرعاً:** هي أن يرى الإنسان شيئاً يعجبه أو يدهشه، فيدخل في قلبه، ولا يسمي الله عليه، ولا يقول "ما شاء الله بارك الله"، ولا يدعو له بالحفظ كذلك، فتخرج إشارات من عينه إلى المعيون فتصيبه بإذن الله بالضرر والأذى، فقد تصيب الإنسان، والسيارة، والولد، وتحصل من الإنسان الصالح والطالح.

• **تعريف الحسد شرعاً:** هو أن يتمني الإنسان زوال نعم الله عن الغير، فيتمني فشل من يراه ناجحاً ومتفوقاً، ويتمني المشاكل والنزاعات بين الأزواج المتحابين، ويمني فقر من يراه غنياً، والحسد يحصل من نفس شريرة غير قانعة وراضية بما قسم الله لها من النعم، بحيث تجعل الإنسان يستكثر نعم الله -تعالى- على عباده.

• **أعراض العين والحسد:** إن الإصابة بالعين أو الحسد لا يمكن



برك بالجبنه والبقدونس من أنواع الفطائر والمحجنات الشهية

للحشوة: ابشري قطع الجبنه في وعاء، ثم أضيفي البقدونس وحركي

للعجينة: في وعاء، امزجي السكر مع الملح والزيت والماء وحركي حتى يذوب السكر والملح تماماً، ثم اكسري البيضة في الوعاء وحركي

في وعاء آخر، اخلطي الدقيق مع الحليب البودرة ثم أضيفي مزيج البيض والماء وادعكي حتى تحصلي على عجينة متماسكة ومتجانسة ودعيها ترتاح لمدة ربع ساعة

في وعاء آخر، امزجي السمنة مع البيضة الأخرى حتى تحصلي على مزيج متجانس، ثم أضيفي الـ ١٠٠ غم من الدقيق على دفعتين مع التحريك

قومي ببرم العجينة حتى تأخذ شكل أسطواناني وقطعيها إلى قطع بحيث تكون أول قطعة بوزن ١٠٠ غرام والقطع الأخرى بوزن ٧٥ غرام رشي القليل من الدقيق على طبق ثم غمسي قطع العجين بقليل من الدقيق وضعيها في الطبق وغطيها بقطعة قماش مبللة

مدي قطع العجين الصغيرة حتى تأخذ شكلاً دائرياً بسمك ٣ ملم ومدي القطعة الكبيرة حتى تأخذ شكلاً دائرياً بسمك ١ ملم

ادهني القليل من مزيج البيض والسمنة على قرص العجينة الكبير وضعي فوقه قرص صغير من العجينة وادهنيه بقليل من مزيج البيض والسمنة وكرري هذه العملية حتى يتبقى قرص واحد من أقراص العجين

اطوي جميع أطراف العجينة إلى الداخل مع دهن كل طرف بالقليل من مزيج البيض والسمنة، ثم ادهني سطح العجينة بالمزيج وأغلقها بقرص العجينة المتبقي مع الضغط قليلاً حتى نتأكد من إغلاقها

رشي العجينة بقليل من الطحين وضعيها في كيس نايلون غذائي وفرغيه من الهواء ودعيها ترتاح في البراد مدة ٢٤ ساعة

انثري القليل من الطحين على طاولة العمل ثم ضعي عليها العجينة ومديها حتى تصبح بسمك ٢ ملم وانثري القليل من الطحين على وجهي العجينة لتسهيل عملية المد

مدي قطعة قماش مبللة على نصف العجينة ونكس الطحين بواسطة فرشاة عن النصف الآخر، ثم وعلى بعد ٣ سم من بداية العجينة نضع مقدار ملعقة طعام من الحشوة حتى ينتهي الصف الأول مع ترك مسافة ٣ سم بين كل ملعقة طعام والأخرى

رشي القليل من الماء عليها، ثم اقلبي العجينة على الحشوة مع الضغط على الأطراف والفواصل وتخلصي من الزوائد بواسطة مدرج ثم تقطع حبات البرك

انثري القليل من الطحين في طبق وضعي حبات البرك فيه. وكرري هذه العملية حتى تنتهي العجينة

انقلي حبات البرك بالزيت النباتي حتى تأخذ لون ذهبي مقرمش، ثم نصفي حبات البرك من الزيت ونقلها إلى طبق تقديم ونزينه

المصدر : مطبخ سيدتي



تارت الفواكه بالكاسترد

مكونات العجينة

- ٤/١ كوب سكر
- ٤/١١ كوب دقيق
- ٢ ملعقة كبيرة ماء بارد
- ١٠٠ جرام زبدة
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا

مكونات الحشوة

- ٥٠٠ ملل حليب
- ٤ ملعقة كبيرة سكر
- مسحوق كاسترد (حسب الرغبة)
- فواكه للتزيين

طريقة التحضير

١- ابدئي بتجهيز العجينة، ضعي الدقيق، والفانيليا، والزبدة والسكر في محضرة الطعام، واخلطيها حتى تتجانس.

٢- أضيفي الماء البارد، واعجني جيداً.

٣- ضعي العجينة في كيس، ثم أدخلها الثلاجة لتبرد مدة ٣٠ دقيقة.

٤- افرد العجينة بواسطة الشوبك بين كيسين حتى لا تلتصق، ثم ضعها في صينية التارت.

٥- أحدثي ثقب في العجينة بواسطة شوكة، ثم ضعي فوقها قطعة من ورق الزبدة، وضعي عليها أي نوع من الحبوب حتى لا تنتفخ العجينة.

٦- أخلي الصينية الفرن المحمى على درجة حرارة ١٨٠ مئوية لمدة ١٥ دقيقة.

٧- أخرجي الصينية من الفرن، ودعي التارت يبرد.

٨- جهزي الحشوة، اخلطي مكونات الكاسترد، ثم ضعها على النار واستمري في التقليب حتى يصبح المزيج سميك.

٩- اسكبي الكاسترد فوق التارت، ثم زينيها بالفواكه، وضعيها في الثلاجة حتى تبرد تماماً.

القيمة الغذائية للوصفة

- تارت الفواولة كعكة لذيذة الطعم لكنها تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية والدهون.

- تحتوي هذه الكعكة على مجموعة متكاملة من العناصر فهي تحوي البروتين والكربوهيدرات والدهون وتمد الجسم بالطاقة.

المصدر : مطبخ لياينا



تشيز كيك البيكان بصوص الكراميل

البيكان أو جوز القلب من أكثر أنواع المكسرات فائدة على الإطلاق، إذ يجب تناول حبتين على الأقل من الجوز بشكل يومي للحفاظ على صحة جيدة، واليوم سنتعرف على طريقة لذيذة لإضافة هذا النوع الغني من المكسرات إلى الحلويات، إليك طريقة عمل تشيز كيك البيكان بصوص الكراميل

مكونات الطبقة الأولى

- ٤/٢١ كوب بسكويت سادة، مطحون ناعم
- ٤/١ كوب سكر بني
- ٤/١ كوب زبدة مذابة

مكونات الطبقة الثانية

- ١ كوب سكر بني
- ٣/٢ كوب شراب الذرة
- ٤/١ كوب زبدة مذابة
- ٣ حبة بيض
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا
- ٢/١١ كوب جوز بيكان محمص ومفروم خشن

مكونات الطبقة الثالثة

- ٢٢٥ جرام جبن كريمي
- ١ كوب سكر بني
- ٣ حبة بيض

- ٢/١ كوب كريمة خفق
- ٢ ملعقة صغيرة فانيليا

مكونات الطبقة الرابعة

- ٤/١ كوب زبدة مذابة
- ٢/١ كوب سكر بني
- ٤/١ كوب كريمة خفق
- ٢/١ ملعقة كبيرة قرفة
- ١ كوب جوز بيكان محمص ومفروم خشن

طريقة التحضير

١- ابدئي بتجهيز الطبقة الأولى، اخلطي البسكويت مع الزبدة والسكر، وضعيه في قالب تشيز كيك

٢- على النار ضعي السكر البني، وشراب الذرة، والزبدة، والبيض، والفانيليا والبيكان، واتركي المكونات حتى تصبح سمكة على نار خفيفة لحوالي ٥ دقائق، ثم اسكبيها فوق البسكويت

٣- اخفقي الجبنه، والسكر، والبيض، والكريمة والفانيليا، ثم اسكبي الخليط في صينية التشيز كيك

٤- ضعي القالب في صينية مملوءة بالماء الساخن، ثم اخبزي التشيز كيك على درجة حرارة ١٨٠ مئوية لمدة ٦٠ دقيقة

٥- أخرجي التشيز كيك من الفرن، وضعيه في الثلاجة حتى يبرد تماماً

٦- جهزي الطبقة الأخيرة، ضعي الزبدة والسكر على نار متوسطة، واتركيها ٢ دقائق، ثم أضيفي الكريمة وقلبي حتى يصبح المزيج ناعم، أضيفي القرفة والبيكان، وقلبي بسرعة، ثم اسكبي الخليط فوق تشيز كيك البيكان البارد

المصدر : مطبخ سيدتي



ONTARIO MOVES FORWARD WITH INFRASTRUCTURE PROJECTS THAT IMPROVE COMMUNITIES AND CREATE JOBS

Spring 2020 P3 Market Update Signals Government's Commitment to Build

TORONTO - The Ontario government continues to move forward with 37 major infrastructure projects across the province using the public-private partnership (P3) model. The projects were listed in the Spring 2020 P3 Market Update (known in the market as updates to the "P3 Pipeline"), which was released today by Laurie Scott, Ontario's Minister of Infrastructure.

"The message today is clear, our government is moving from shovel ready to shovels in the ground," said Minister Scott. "The P3 Market Update signals to the infrastructure sector that Ontario remains committed to major infrastructure projects including subways, highways, health care and community safety projects. This is stimulus that will create jobs and contribute to the economic recovery of

our province."

The P3 Market Update is a list of public projects in the pre-procurement and procurement stages for which Ontario has committed funding. The list helps potential local and global private sector partners organize their time and resources to make sure Ontario gets robust, innovative and competitive bids for its P3 infrastructure projects.

"Ontario's unique P3 model is a proven, internationally-recognized approach that gets projects done on time and on budget," said Minister Scott. "We look forward to continuing to work with our private sector partners to build these significant projects for the benefit of people today and for generations to come."

Ontario's P3 model is part of the government's plan to build new infrastructure including transit, highways, schools and hospitals faster, improve productivity, help businesses get



goods to markets, and create jobs.

"This spring's update is an important reassurance to industry and the people of Ontario," said Ehren Cory, Infrastructure Ontario President and Chief Executive Officer. "It is important to provide as much certainty as possible to our industry partners regarding the Province's commitment to the many P3 projects in planning and procurement."

The government committed to providing four infrastructure updates annually, with the next update planned for this summer, and a more comprehensive update planned for the fall.

Government of Ontario

STATEMENT BY THE PRIME MINISTER ON THE 75TH ANNIVERSARY OF THE SIGNING OF THE CHARTER OF THE UNITED NATIONS

The Prime Minister, Justin Trudeau, today issued the following statement on the 75th anniversary of the signing of the Charter of the United Nations:

"On this day 75 years ago, Canada and 49 other countries signed the Charter of the United Nations. This historic moment created the United Nations (UN), an international organization that promotes cooperation, dialogue, and peace around the world – a mission it held in 1945 and still does today.

"As the world grappled with the harsh lessons of the Second World War, people representing over 80 per cent of the global population – and the diversity of the human family – gathered in San Francisco to sign the UN Charter and create an organization that would help build a better world.

"The UN Charter lays out the fundamental purpose of the UN as an organization committed to peace and security, social progress, better living standards, and human rights. The UN now includes 193 Member States that have committed to these shared values and goals. A truly universal global organization, the UN knows that these goals can only be achieved by coming together as an international community. By bringing together a diversity

of views, ideas, and experiences in a spirit of cooperation and collaboration, we can better address the major challenges of our time.

"Every day, the UN defends human rights by promoting freedom and equality for all people regardless of origin, gender, language, or religion. As Canadians, we must recognize that systemic discrimination and racism still exist in our communities and in our institutions, and that we need to take action to dismantle barriers and to create a fairer, more equitable, and more just society for racialized communities and Indigenous peoples in Canada and around the world.

"In response to the global pandemic, Canada joined the UN Secretary-General and the Prime Minister of Jamaica last month to launch an initiative to address the economic and human impacts of COVID-19, and advance solutions for a sustainable recovery. In these uncertain times, we need to work together – more than ever – to solve the problems we face as a global community, so that no one is left behind.

"As a proud founding member of the UN, Canada will also continue to play a productive and collaborative role at the UN and on the international stage. This includes as the 2020 Chair of the UN Peacebuilding Commission and through our commitment to the Sustainable



Development Goals at home and abroad. Canada is dedicated to building a better future, by advancing economic security and gender equality, building and sustaining peace, addressing the impacts of climate change, and strengthening international cooperation. We believe that real change is possible if we continue to engage with international partners to reach these goals – together.

"On this day, let us reflect on the indispensable role of the UN in bringing the international community together, and recommit to our values of peace, justice, human dignity, inclusion, and cooperation as we continue on our path toward a better world for everyone."

PMO Media Relations



FIRST MINISTERS' STATEMENT ON ANTI-RACISM/ CANADIAN DAYS



“Events at home and abroad have underscored that Black and racialized communities and Indigenous peoples continue to be harmed by the damaging impacts of racism and discrimination. Governments, communities, and all Canadians must come together to fight racism and discrimination.

“Recognizing that one of the strengths of Canada is its diversity, First Ministers condemn all forms of racism, discrimination, intolerance, and bigotry. First Ministers are determined to combat it – including anti-Black, anti-Indigenous, and anti-Asian racism and hate, as well as antisemitism and Islamophobia. Hate has no place in Canada and will not be tolerated.

“Acknowledging that there is a problem is only the first step; a society that is free of racism and discrimination requires an ongoing commitment. Federal, provincial, and territorial governments commit to exercise leadership and bring any required changes to their policies, initiatives, and practices to best support communities and address the root causes of inequalities. We further acknowledge that the perspectives of racialized communities and those who have lived experience of historic

discrimination can best inform strong and continued action. This also includes working with Indigenous peoples to address the Truth and Reconciliation Commission’s Calls to Action and the Calls for Justice of the National Inquiry into Missing and Murdered Indigenous Women and Girls.

“We, as First Ministers, agree to drive progress on these efforts and share best practices around the First Ministers’ table. Moving forward includes working towards enhancing information sharing – particularly disaggregated race-based and socio-economic data – to facilitate evidence-based decision-making. We need to focus on removing social and economic barriers, and providing economic opportunities and leadership roles in communities across Canada.

“We acknowledge the urgency of addressing these complex and long-standing issues. We have a responsibility to create a more solid foundation to combat racism and discrimination in Canada and to achieve lasting change. We, First Ministers, commit to working with all Canadians to be part of the solution.”

PMO Media Relations

ONTARIO EXPANDING SERVICES FOR YOUNG VICTIMS OF SEX TRAFFICKING

Increased funding will support community-based and Indigenous-led programs

TORONTO — The Ontario Government is investing up to \$46 million over the next five years to increase community-based and Indigenous-specific supports for child and youth victims of sex trafficking. The Anti-Human Trafficking Community Supports Fund and the Indigenous-led Initiatives Fund will prioritize early intervention and increased protection for victims of sexual exploitation and dedicated survivor supports.

“Over the last year, we heard from our frontline agencies, survivors and Indigenous communities and organizations that there is a critical need to increase available supports for children and youth affected by sex trafficking,” said Jill Dunlop, Associate Minister of Children and Women’s Issues. “Our goal is to build a more comprehensive network of anti-human trafficking services across Ontario, so more victims have access to the supports they need.”

Funding will be available to partners and agencies and focus on areas such as:

Trauma-informed programming developed

and delivered by survivor-led organizations, Dedicated services for victims under age 18, including residential placements and treatment, peer mentoring, as well as education and employment training programs;

Culturally-appropriate, Indigenous-designed supports for First Nations, Inuit and Métis victims, families and communities;

Targeted supports for sexually exploited boys, individuals with developmental disabilities, LGBTQ2S individuals, and racialized and newcomer populations;

Specialized programs for children and youth involved in or transitioning out of child welfare or the youth justice system.

“Human trafficking isn’t just an enforcement issue — it’s a vicious and violent crime that preys on our most vulnerable, robbing them of their health, safety and dignity,” said Sylvia Jones, Solicitor General. “By investing in intervention and specialized services for young people, we can reduce the threat of exploitation and protect those most at risk. These programs are vital components



of Ontario’s comprehensive plan to combat human trafficking, bring traffickers to justice and end this heinous crime.”

Announced in March 2020, Ontario’s Anti-Human Trafficking Strategy will invest \$307 million over the next five years on a comprehensive plan to raise awareness of the issue, protect victims and intervene early, support survivors and hold offenders accountable. The strategy reflects valuable input from survivors of human trafficking, Indigenous communities and organizations, law enforcement and frontline service providers.

Applications to the Community Supports Fund and Indigenous-led Initiatives Fund will be accepted until 5 p.m. on July 30, 2020.

Government of Ontario



STATEMENT BY THE PRIME MINISTER ON WORLD REFUGEE DAY

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

“Today, on World Refugee Day, Canada stands in solidarity with the millions of people around the world who long for what is often taken for granted: a safe place to call home. We will continue to do our part to support refugees and forcibly displaced people.

“This year, our world has changed significantly. As the COVID-19 pandemic has plunged us into uncertain times, Canada remains committed to its humanitarian tradition, and to an asylum system that is fair and efficient. We will continue to work closely with international partners to find ways to support people seeking refuge from persecution, violence, and insecurity as we navigate the unprecedented challenges we are facing as a global community during this crisis.

“Canada’s reputation as a welcoming place of refuge has led many to look to our country to create a better future for themselves and their families. When refugees and forcibly displaced people rebuild their lives in our communities, they also contribute to building a better Canada. As business owners, community volunteers, Members of Parliament, or Governors General, refugees have played a key role in making Canada the strong, prosperous, and compassionate country it is today.

“Earlier this year, I appointed the Honourable Bob Rae as Canada’s Special Envoy on Humanitarian and Refugee Issues. Since 2017, Mr. Rae has been Canada’s Special Envoy to Myanmar, helping to resolve the humanitarian and security crisis in that country. He will continue his important work in Myanmar, while also addressing other pressing refugee and humanitarian assistance issues around the globe.



“For a second year, the United Nations High Commissioner for Refugees’ Global Trends report shows that Canada is a leader in terms of refugee response and support and is the number one resettlement country globally. As Canadians, we are proud to open our hearts, homes, and communities to refugees.

“Through good times and bad, our country has strived to be a beacon of hope for the world’s most vulnerable. Today, I call on Canadians and people around the globe to stand with those fleeing hardship and violence. All countries share a moral responsibility to help refugees and forcibly displaced people find shelter and start their lives anew.”

PMO Media Relations

PRIME MINISTER ANNOUNCES EXTENSION OF THE CANADA EMERGENCY RESPONSE BENEFIT

More Canadians are returning to work, but many people still face challenges due to COVID-19. As we begin to take steps to safely restart our economy, we will continue to support Canadians to protect their health and economic well-being.

The Prime Minister, Justin Trudeau, today announced that the government is extending the Canada Emergency Response Benefit (CERB) by eight weeks, to ensure Canadians have the help they need as they transition back to work. This extension will make the benefit available to eligible workers for up to a total of 24 weeks.

The Government of Canada introduced the CERB to immediately help workers affected by the COVID-19 pandemic, so they could continue to put food on the table and pay their bills during this challenging time. As we begin to restart the economy and get people back on the job, Canadians receiving the benefit should be actively seeking work opportunities or planning to return to work, provided they are able and it is reasonable to do so.

That is why the government will also make changes to the CERB attestation, which will encourage Canadians receiving the benefit to find employment and consult Job Bank, Canada’s national employment service that offers tools to help with job searches. Over the

next few weeks, the government will monitor international best practices, the economy, and the progression of the virus and, if needed, make necessary changes to the program so more people can have the support they need. We will also look at ways to ensure all our supports, including the Canada Emergency Wage Subsidy (CEWS) and Employment Insurance (EI), are working effectively to help Canadians get back on their feet.

The CERB is a taxable benefit of \$2,000 over a four-week period for eligible workers who have stopped working or whose work hours have been reduced, due to COVID-19.

The CERB is available to workers who:

- live in Canada and are at least 15 years old
- have stopped working because of reasons related to COVID-19, or are eligible for EI regular or sickness benefits, or have exhausted their EI regular or fishing benefits between December 29, 2019 and October 3, 2020

- had employment and/or self-employment income of at least \$5,000 in 2019, or in the 12 months prior to the date of their application

- have not earned more than \$1,000 in employment and/or self-employment income per benefit period while collecting the CERB
- have not quit their job voluntarily

Today’s announcement builds on a number of



measures, including the proposed extension of the CEWS announced on May 15. The CEWS is being extended to August 29, 2020, to protect jobs, allow businesses to keep employees on the payroll, and re-hire workers who were previously laid off.

While parts of our economy safely begin to restart, many Canadians are still experiencing the effects of COVID-19. Both the CERB and the CEWS were introduced as part of our plan to rapidly support Canadians through this crisis. The government is committed to continuing to support Canadians across all sectors until they can consistently and safely return to work.

PMO Media Relations

PRIME MINISTER JUSTIN TRUDEAU SPEAKS WITH PREMIERS ON CONTINUED EFFORTS TO ADDRESS THE IMPACTS OF COVID-19

Today, Prime Minister Justin Trudeau and Deputy Prime Minister Chrystia Freeland held their fifteenth weekly call with Canada's provincial and territorial premiers to discuss their shared response to the COVID-19 pandemic. As part of First Ministers' ongoing commitment to combat systemic racism and discrimination in Canada, today First Ministers also issued a joint statement and this evening reiterated the importance of taking action to fight racism and discrimination in Canada.

First Ministers discussed their ongoing efforts to safely restart the economy. They continued their discussions on an agreement to address critical needs across the country

over the next six to eight months, with the support of a \$14 billion contribution from the Government of Canada, to minimize the impact of future waves of COVID-19. The federal funding will provide paid sick leave to workers, assist efforts by provinces and territories to significantly ramp up testing and contact tracing, and secure a sufficient supply of personal protective equipment. It will also help ensure health care systems have the capacity to manage future outbreaks, help meet the needs of vulnerable populations, protect child care centres, and support essential municipal services. The Prime Minister also highlighted progress being made to procure personal protective equipment that will help



ensure the safety and wellbeing of Canadians, and support reopening efforts.

The Deputy Prime Minister updated premiers on Canada-United States trade issues, including aluminum trade and next week's entry into force of the new NAFTA, and First Ministers discussed ongoing border measures.

All First Ministers reiterated their support for the Team Canada approach to fighting COVID-19, and the need to closely coordinate their efforts moving forward.

PMO Media Relations

STATEMENT BY THE PRIME MINISTER ON CANADIAN MULTICULTURALISM DAY

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

Canadian Multiculturalism Day:

"Today on Canadian Multiculturalism Day, I join Canadians across the country to celebrate our diversity and reaffirm our commitment to equity, inclusion, and mutual respect.

"Canadian Multiculturalism Day is an opportunity to recognize the important contributions that Canadians from different backgrounds have made – and continue to make – to build and shape a stronger, more diverse, and inclusive society.

"Multiculturalism is one of Canada's greatest strengths and a vital component of our national fabric. All Canadians – regardless of ethnicity, religion, culture, or language – have the right to be true to who they are, and to live peacefully as friends, neighbours, and colleagues.

"While we have much to celebrate, we also recognize that we still have a lot of work to do to make this country fairer and more equal for everyone. Far too many racialized Canadians, including Indigenous peoples, Black Canadians, and Asian Canadians, face systemic racism and discrimination as a lived reality every single day. This includes micro-aggressions, which are harder to see by those who do not experience them, and systemic racism within our institutions, which too often condone, normalize, and perpetuate inequity and injustice against racialized Canadians.

"In the face of the pandemic, we've seen Canadians, from all backgrounds and walks of life, help their neighbours and support each other. But even during a time where we have



come together, these last few weeks have highlighted that there's more work to do as a country – especially when it comes to issues of discrimination and systemic racism.

"People across Canada and around the world have raised their voices and asked that we address the systemic racism that exists in our countries and in our institutions. We, the Government of Canada, need to work with racialized Canadians and Indigenous peoples in a meaningful way to end it. It does exist. It needs to stop. Racism and discrimination have no place in our society.

"On behalf of the Government of Canada, I invite Canadians to take part in one of the virtual events being held across the country and celebrate the diversity that makes us who we are. I also encourage you to talk with your neighbours, and take time to listen and learn from someone who has had a different life experience. By gaining a deeper understanding and appreciation of the differences that make us stronger, we can build a more inclusive society."

PMO Media Relations



**CN TOWER
TORONTO**



ONTARIO MARKS POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER AWARENESS

TORONTO — Today, the Ontario government issued the following statement in recognition of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) Awareness Day in Ontario:

"While post-traumatic stress can affect anyone, police officers, paramedics, firefighters and corrections staff are particularly at risk. And during this unprecedented time, we are grateful for these brave individuals who confront the unique challenges of their jobs with the added stress of exposure to COVID-19. Today, on PTSD Awareness Day, we recognize the effects post-traumatic stress can have on the lives of those affected by it and reaffirm our commitment to protecting the health and well-being of our frontline heroes."

*** Sylvia Jones, Solicitor General**

"PTSD can have a significant impact on all of us, especially those who have dedicated their lives to serving others. This year, our health care heroes have demonstrated incredible strength and dedication in our fight against COVID-19. That's why our government has expanded online mental health resources like internet-based Cognitive Behavioural Therapy to ensure our health care frontline heroes have fast and easy access to services they need during this unprecedented time."

*** Christine Elliott, Deputy Premier and Minister of Health**

"Every day, PTSD touches the lives of people and their families across Ontario, including our frontline heroes. Earlier this year, our government unveiled Roadmap to Wellness: A Plan to Build Ontario's Mental Health and Addictions System. Through our plan, we will address the unique needs of those impacted by work-related stress or trauma. We look forward to engaging with all first responders, so we can ensure they have access to the highest quality services and supports, where and when they need them."



*** Michael Tibollo, Associate Minister of Mental Health and Addictions**

"PTSD is a significant risk to the health and well-being of our frontline workers, especially now during the COVID-19 outbreak. These brave individuals are there for us when we need them, and it is our duty to return that support. That is why, last year, I was proud to table the PTSD Awareness Act and demonstrate our government's commitment to making mental health a priority. Now more than ever, we must acknowledge the threat of PTSD and its impacts on Ontarians."

*** Will Bouma, MPP for Brantford-Brant**

Where to Find Help

For Ontarians currently receiving mental health and addictions services and supports, please contact your current service provider to learn about potential virtual care options.

Ontarians interested in public addictions

services and mental health services for those over 18, can contact ConnexOntario, Ontario's mental health, addictions and problem gambling help line at 12600-531-866-.

Children and youth under 18 can locate mental health services through the Ontario.ca and Kids Help Phone websites, or contact Kids Help Phone (16868-668-800-) for 24/7 telephone support if they need someone to talk to.

Good2Talk is a free, confidential mental health support service providing professional counselling and information and referrals for mental health, addictions and well-being to postsecondary students in Ontario, 24365/7/. Learn more at www.good2talk.ca.

To access BounceBack and their guided self-help program using workbooks with phone coaching support, visit bouncebackontario.ca or ask your primary care provider for a referral.

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

Writers

Huda Al Buni

Rana Toumeh

Faysal Otri

Fatima Khuja

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.

HISTORY OF CANADA DAY CANADA'S NATIONAL HOLIDAY IS CELEBRATED ON JULY 1.

Canadians across the country and around the world show their pride in their history, culture and achievements. It's been a day of celebration, where many festivities are held across the country, since 1868.

The Creation of Canada Day

July 1, 1867: The British North America Act (today known as the Constitution Act, 1867) created Canada.

June 20, 1868: Governor General Lord Monck signs a proclamation that requests all Her Majesty's subjects across Canada to celebrate July 1.

1879: A federal law makes July 1 a statutory holiday as the "anniversary of Confederation," which is later called "Dominion Day."

October 27, 1982: July 1, "Dominion Day" officially becomes Canada Day.

The Celebrations Start

July 1, 1917: The 50th anniversary of Confederation. The Parliament buildings, under construction, are dedicated to the Fathers of Confederation and to the courage of Canadians who fought in Europe during the First World War.

July 1, 1927: The 60th anniversary of Confederation. The Peace Tower Carillon is inaugurated. The Governor General at the time, Viscount Willingdon, lays the cornerstone of the Confederation Building on Wellington Street.

From 1958 to 1968: The government organizes celebrations for Canada's national holiday every year. The Secretary of State of Canada is responsible for coordinating these activities. A typical format includes a flag ceremony in the afternoon on the lawns of Parliament Hill and a sunset ceremony in the evenings, followed by a concert of military music and fireworks.

July 1, 1967: The 100th anniversary of Confederation. Parliament Hill is the backdrop for a high-profile ceremony, which includes the participation of Her Majesty Queen Elizabeth II.

From 1968 to 1979: (with the exception of 1976): A large multicultural celebration is presented on Parliament Hill. This concert is broadcast on television across the country. The main celebrations (called "Festival Canada") are held in the National Capital Region throughout the month of July. These celebrations include many cultural, artistic and sport activities and involve



the participation of various municipalities and volunteer associations.

From 1980 to 1983: A new format is developed. In addition to the festivities on Parliament Hill, the national committee (the group tasked by the federal government to plan the festivities for Canada's national holiday) starts to encourage and financially support the establishment of local celebrations across Canada. Start-up funding is provided to support popular activities and performances organized by volunteer groups in hundreds of communities. Interested organizations can make a request to the Celebrate Canada program.

1981: Fireworks light up the sky in 15 major Canadian cities, a tradition that continues today.

1984: The National Capital Commission (NCC) is given the mandate to organize Canada Day festivities in the capital.

2010: Festivities on Parliament Hill receive a royal treatment when Her Majesty Queen Elizabeth II and His Royal Highness the Duke of Edinburgh join the festivities to celebrate Canada's 143rd anniversary.

2011: Their Royal Highnesses Prince William and Catherine, the Duke and Duchess of Cambridge, participate in Canada Day festivities on Parliament Hill on the occasion of Canada's 144th anniversary.

2014: Canadian Heritage organizes the 147th Canada Day celebrations. As we approach Canada's 150th anniversary in 2017, the government has given the Department the mandate to organize Canada Day festivities in the capital.

2017: A wide range of activities from coast-to-coast-to-coast are held to mark the 150th Anniversary of Confederation. Attending Canada Day for the first time, The Prince of Wales and The Duchess of Cornwall join in the festivities on Parliament Hill to mark this milestone anniversary with Canadians.

Government of Canada

أيام كندية DAYS
Canadian
Canadian Diversity

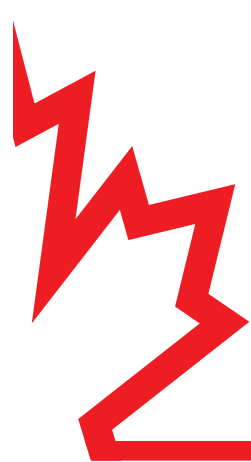
Your Success is Our Business

This magazine issue is sponsored by



International Professional Group
Chartered Professional Accountants





أيام كندية DAYS Canadian التنوع الكندي



"When I'm in Canada, I feel this is what the world should be like"

JANE FONDA

متخصصون بالذهب
عيار 18 و 21 و 22 قيراط
تشكيلة واسعة
من المجوهرات لجميع
الأذواق بأفضل جودة
وأسبب الأسعار

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

ARNIK JEWELLERS

905.766.0202 | BOSS RAYMOND WEIL GUCCI MOVADO |
Confederation Plaza | 488 Eglinton Ave West | Mississauga | ON L5R 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 Compilation
- CFO Services
- Business Valuation
- New Business Set Up & Business Plans

إعداد الحسابات والخزائن للأفراد والشركات
خدمات التوجيه والتدقيق للبيانات المالية
خدمات إدارة مالية
تقديم أعمال الشركات
تأسيس الشركات وخطط العمل

647.829.9685 | www.ipgcpa.ca | ipgcpa | CPA

International Professional Group
Chartered Professional Accountants

"Your success is our commitment,"

أيام كندية DAYS Canadian

Canadian Diversity



33rd Issue JULY 2020

*Happy Canada Day From
Canadian Days*



"When I'm in Canada, I feel this is what the world should be like"

JANE FONDA

SERVING CANADIANS FROM COAST-TO-COAST-TO-COAST



2

**HISTORY OF CANADA DAY
CANADA'S NATIONAL
HOLIDAY IS CELEBRATED
ON JULY 1.**



5

**STATEMENT BY THE
PRIME MINISTER ON
WORLD REFUGEE DAY**



5

**PRIME MINISTER
ANNOUNCES EXTENSION
OF THE CANADA
EMERGENCY RESPONSE
BENEFIT**



3

**ONTARIO MARKS
POST-TRAUMATIC
STRESS DISORDER
AWARENESS**

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