

**الآن** خدمات وبرامج  
لكبار السن  
تقدم بإشراف  
منظمة المجموعة العراقية الكندية  
☎ (519)254-2000

توزع مجاناً



لإعلاناتكم في  
**جريدة السفير**

تواصلوا معنا  
(519)254-2000  
icgo.media@outlook.com

www.ambassadornews.org

اخبارية ثقافية اجتماعية تصدر شهرياً عن منظمة المجموعة العراقية الكندية

السنة الثانية / العدد 16 أيار 2020

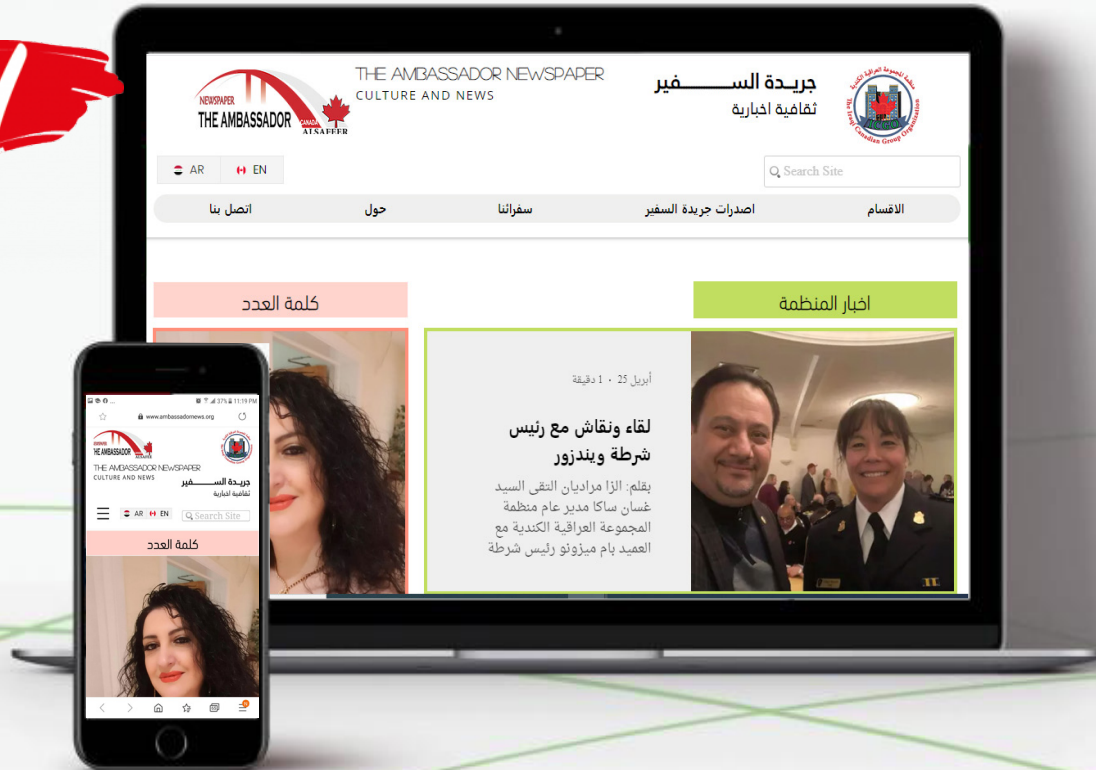


**تظاهرات في مختلف أنحاء  
الولايات المتحدة إثر مقتل فلويد**

# WE HAVE UPDATED OUR WEBSITE

VISIT [ambassadornews.org](http://ambassadornews.org) TO SEE OUR NEW LOOK

**NEW**



مساعدة القادمين الجدد

تسهيلات البنوك ومحامي العقار

ضمان افضل الأسعار للبيع والشراء

بيع وشراء وتأجير العقارات

تقييم مجاني للعقارات

البيع بأقل نسبة عمولة

تصوير مجاني ودعاية العقار

**MAMDOUH  
HASSOUN**

SALES REP

(519) 992-7726

**&**

**TOUFIC  
HASSOUN**

SALES REP

(519) 991-6667

**PropertyCousins.net**  
5135 Tecumseh Rd E

**CENTURY 21**  
Request Realty Inc., Independently owned and operated

## كلمة العدد

بقلم: غسان فؤاد ساكا



النفس البشرية وأصبح الحيز الثقافي الذي يستهدف الحياة في صورتها الانبيل والارقي ويستهدف الارث الروحي للمجتمع والاسلاف كهاجس تجديد واستمرار لا محي من الأخذ بأسبابه المتجددة، أصبح الاقبال عليه أمراً صعباً وبحاجة إلى جهود مضنية لجزء من هذا القبول ، مما يلقي العبء الاكبر والاكثر شفافية لالتقاط الجوانب المشرفة من التراث ونفض غبار الازمنة عنها بتجديدها وتقديمها الى الاجيال في اطار يلائم معطيات الحياة والعصر وبشكل أقرب الى بهجة المعرفة والألفة.

فأحد محاور الصراع في تاريخ البشرية كان صراع الذاكرة بين من يريدون محوها وتدميرها لصالح معرفة أو بالاحرى، لصالح وهم معرفي لا نسب له ولا جذور ولا تراب. وعلى هذا الاساس تمت ابادت شعوب ومجتمعات حيث قذف بها خارج ذاكرتها وتاريخها وخارج زمانها. فالحفاظ على الذاكرة وارومتها ونسبها المتناسل عبر الاجيال هو حفاظ على قوام الفرد والمجتمع والحفاظ على الطبيعية التاريخية للانسان. وما التراث والتحديث سوى مظهرين ينضويان بالضرورة في هذا السياق وخارج أي جدل عقيم لصالح الحفاظ والاحتماء بالذاكرة في صراعها الابدي.

ليس هناك من اتجاه بعينه يفرض صرامته على الجريدة كما تروج لذلك ثقافة الاشاعة في البلاد قبل صدورها املاً في الا تصدر وبعد بدء صدورها وكما يروج اولئك الذين يضيقون ذرعاً بأي شيء جديد وخارج سياق العادة المتراكمة عبر أزمنة الجمود والتخلف وكما يروج أيضاً اولئك الباحثون عن دور عجزوا عن إيجادها على أرض الابداع والكتابة والحياة فتحولوا الى نسيج شبكي لإبداعات متوهمة لم يبق أمامهم إلا سقف الثرثرة ومضغ خرق الكلام البالية ...

ليست جريدتنا من ذلك وإلا لما كلفنا أنفسنا عناء مسؤولية كهذه في وقت لم نعد قادرين على تبديده بترك الحبل على الغارب ، في وقت نحن بحاجة إلى كل ذرة منه إلا أن مسؤولية إصدارها ضمن عناصر مناخ خاص ومحاولة إثراء وضعنا الثقافي بما يقع في حدود مقدرتنا، ليس ضياعاً للوقت وإنما مسؤولية جوهرية وإضافة لإرث الثقافة والتاريخ ومحاولة إمسك بالزمن من ناصية الحقيقة. إن جريدة السفير ضمن هذا المعنى ملك لكتابتها وملك للأراء والإبداعات المستنيرة والصادقة من كافة الاتجاهات والأعمار والجهات.

ظاهرة عربية وليس أسير منطقة أو مناطق وحدها. ومن سخرية القدر أن بعض الذين يشتمون الزمن ضمن مطبوعاتهم وخارجها ويجعلون منه موضوع نقد وهجاء هم أفضل المستقيدين منه على الاطلاق انه الفصام في أقصى تجلياته وانحطاطه

والرد الوحيد كما أشرت ليس في النقاشات الفارغة وإنما في الممارسة الثقافية والابداعية واطلاق طاقة التفكير والخيال والتجديد. في كل الحالات تعكس هذه الصورة وضعاً طبيعياً لردود فعل الاخرين تجاه أي مشروع أو رؤية ، خاصة في حقل الثقافة والفنون والمعرفة. لا ننطلق من فراغ في صنع مجلة وتأسيسها فمثل هذا الفراغ محض ادعاء، فأمامنا إرث الثقافة العربية بمجلات وصحافتها ومنابرها، لكننا لا نستطيع ولا يخطر على بالنا نسخ ذلك الإرث بمعطياته الخاصة زمنياً وتاريخياً ومكاناً، مما يذوب طموحنا في خضم العموميات وفقدان الملامح والوجهة الخاصة للمكان العماني وثقافته وعناصره المختلفة فرحلتنا في هذا المكان وتضاريسه وإنسانيه وتاريخه ، تراثاً ومعاصرة ، هو هاجس جوهرى نطل من خلاله على التفاعل الخلاق بين مختلف روافد الثقافة العربية وجغرافيتها المتعددة المتنوعة

وفي سياق طموحنا والتماس مع ثقافة العصر المواراة بالتيارات والاتجاهات، ضمن هاجس الخصوصية وإبداعها وملاحمها، نطمح إلى أن تكون جريدتنا متنوعة وشاملة من حيث الآراء والتعبيرات الفنية والثقافية أو من حيث تنوع المواد وعدم حصرها في اتجاه واحد، أي أن تكون مرآة شمول ثقافي وفني وفكري بما يعني ذلك من محاولة تركيب عناصر تراثية شتات المواضيع ضمن وحده شاملة لتطورها وتوسيعها، عدداً بعد آخر

حين ننظر في وضعنا الثقافي فلا بد ان نتعدد زوايا النظر لهذه الوضعية فلا ننظر الى سلبها ومرباعها المقفرة والخالية وأن كان ذلك أحد خيارات مصير الكائن لكننا ننظر فيما هو قابل للنهوض والحيوية والانبعاث وننظر الى ما يستحق أن ندفع له تعب يومنا ومعاناة وجودنا وهو مائل وموجود وينطوي على قيمته كخيار وجود وكتابة وأن في إرهاباته وبدائياته، نتوسل الانبل والأبقى خارج صخب السطح وبريقه السريع

فالثقافة في جانب كبير أصابها ما أصاب أنماط الحياة والسلوك من طاعون المظاهر والاستسهال الذي يغرف من نتاج أفلام ومجلات وصور بصرية مهيمنة تحاول تكريس كل ما هو مبتذل ومتوحش في

لا تستطيع جريدة، أي جريدة في أي مكان، ان ترسم ملامحها وتحدد وجهتها منذ العدد الأول أو الثاني، لكنها تحاول أن تقدم المؤشرات الأولى لطموحها ووجهتها عبر الدرب الثقافي الطويل والصعب وليس من التهويل في شيء إذا قلنا أن اصدار جريدة ثقافية بطموح يتوسل الجدية والإبداع والتتوير هو دخول في مغامرة على نحو من الأنحاء ، مغامرة البحث خارج المألوف والمنمط والمستهلك وهو ما تعكسه ردود الافعال المتباينة تجاه الجريدة منذ عددها الأول. ردود أفعال من قبل كتاب ومؤسسات وصحافة ومن فئات مختلفة تتراوح بين الاحتفاء وهو الغالب وبين النقد الحقيقي المسؤول الذي نصغي اليه ونستفيد منه وبين الهجوم الواعي لأهدافه. والهجوم الجاهل والعذائي، حيث أن هناك دائماً رأياً مسبقاً ونمذجة عمياء لا سبيل الى نقضها، مع غض النظر عن أهميتها ومستواها. ومثل هذا الدور التتويري والتحديثي، في مناخ شتى، رغم كونه أصبح بداهة، تظل بداهة متجددة السجال والمرجع والمعطيات، ضمن شروط واقع خاص ونظل بحاجة للرجوع اليها والنقاش حولها، ما أوجنا للرجوع إلى الكثير من البديهيات وتفحصها من قبل متقينا ومفكرينا بتبيان السياقات المتعددة لمنشئها وتاريخها ومسارها، في زمن شهد انفجار كل المفاهيم والرؤى التي سادت برهة وأفضت الوقائع والتاريخ بها ويغيرها الى العطب والهلاك ما أوجنا إلى ممارسة التتوير والإبداع ضمن شروط واقع موسوم دائماً من قبل الاخرين وحتى من قبل أبناء جلدتنا وقيمنا وهمومنا ظلماً، بانه واقع النفاق وليس واقع ابداع وابتكار. وعلى هذا النحو ترتفع سحب الأنانية ومعاني سرابها عند البعض لتغطي حقائق الواقع الفعلي وتغطي قامة التاريخ والخيال وابداعات الانسان بتحويله الى واقع الاسطورة والاستيهام ولتجعل منا رهائن مكفنة ومنمطة لهذه الشرنقة من الآراء المريضة والخرافية، مع أنه أصبح كنمط سلوك وقيم بعينها،

## بطاقة شكر وترحيب

اذ نتقدم منظمة المجموعة العراقية الكندية بفائق شكرها وعظيم امتنانها الى كل من ساهم في إنجاح مساعيها وانشطتها فإنها ترحب بانضمام كل من السيد بول بورييلي / عضو البلدية السابق والسيد ألفانسو توشيا / خبير العقارات الى مجلس إدارة المنظمة معتبرة تعددية الأطراف هذه خطوة مضيئة وداعمة لتنفيذ برامجها التنموية ومشاريعها الاجتماعية وانشطتها الثقافية. آمين التواصل الحي من أبناء الجالية حتى تستطيع المنظمة أداء رسالتها على احسن وجه وأكمله.

تعن منظمة المجموعة العراقية الكندية عن حاجتها لمتطوعين ومنتطوعات للمساعدة بفرز وتوزيع الخضراوات على أبناء الجالية وذلك يوم الاربعاء من كل اسبوع كما وتدكر أبناء الجالية الاكارم بضرورة تسجيل اسمائهم بشكل مسبق لأن الكميات محدودة

مطلوب متطوعين



المجموعة العراقية الكندية  
The Iraqi Canadian Group Organization  
NOW  
HIRING  
APPLY FOR A  
SUMMER STUDENT JOB  
3 Categories  
Grant Writer & Finance Assistant  
Film & Video Maker  
Marketing & Media  
Full Time  
8 Weeks  
e-mail your resume to [icgo.canada@outlook.com](mailto:icgo.canada@outlook.com) (519) 254-2000

## الحكومة الكندية تعلن عن تعديلات مؤقتة لوظائف كندا الصيفية



تعمل الحكومة خلال هذه الفترة غير المسبوقة وبالتعاون مع أصحاب العمل في جميع أنحاء البلاد على إبقاء الشباب الكندي على اتصال بسوق العمل من خلال إتاحة فرص عمل آمنة ومأمونة لهم في الصيف.

فقد أعلن رئيس الوزراء عن تغييرات مؤقتة اتصفت بالمرونة وذلك في ما يخص برنامج وظائف الطلاب الصيفي بهدف مساعدة الشباب الذين يكافحون للعثور على عمل صيفي بسبب جائحة COVID-19. تشمل مواطن المرونة التي تم تقديمها هذا العام:

- تعويض أصحاب العمل الممولين بنسبة تصل إلى 100% من الحد الأدنى للأجور بالساعة في المقاطعة أو الإقليم.
- السماح لأصحاب العمل الممولين بتقديم وظائف بدوام جزئي أقل من 30 ساعة في الأسبوع.
- تمكين أصحاب العمل الممولين من تمديد فترة التوظيف 28 فبراير 2021.
- علماً بأنه يجب على الطلاب الراغبين بالاستفادة من هذا البرنامج تحقيق الشروط التالية:
- العمر بين خمس عشرة سنة و ثلاثين سنة.
- التمتع بصفة طالب مسجل بدوام كامل في العام الدراسي السابق والعزم على متابعة التحصيل العلمي خلال العام الدراسي المقبل.
- أن يكون مواطناً كندياً أو مقيماً دائماً أو لاجئاً يتمتع بحق الحماية.
- أن يكون لديه رقم تأمين اجتماعي صالح.

## الحكومة الكندية ترأف بالطلاب الدوليين لدى الجامعات الكندية



نتيجة قيود التباعد الصحي والاجتماعي واضطرار مؤسسات التعليم ما بعد الثانوي إلى إلغاء بعض الصفوف أو التحول إلى التعلم عبر الإنترنت ولجوء العديد من الطلاب الدوليين نتيجة لذلك إلى تعليق دراستهم أو الدراسة بدوام جزئي فقد أعلنت الحكومة الكندية مؤخراً إصلاحاً كبيراً لإضفاء صفة المرونة على الشروط المفروضة على الطلاب الدوليين المتقدمين بطلب الحصول على تصريح عمل بعد التخرج PGWP.

فبعد أن سمحت الحكومة الكندية بدخول

الطلاب الدوليين الأراضي الكندية لبدء دراستهم رغم حظر السفر المفروض شريطة التزامهم بقواعد الحجر الذاتي لمدة أربعة عشر يوماً، عادت وسمحت لهؤلاء الطلاب ببدء دوراتهم افتراضياً من أي مكان وإكمال ما يصل إلى نصف برنامجهم عبر الإنترنت إذا لم يتمكنوا من السفر إلى كندا بسبب قيود السفر في بلدانهم الأصلية وحفظت حقهم بالتأهل للحصول على تصاريح عمل بعد التخرج.

وهذا تغير جوهري للمتطلبات المفروضة قبل تقشي الوباء، حيث كانت تصاريح العمل محصورة فقط بمن التحق ببرنامج بدوام كامل ولمدة ثمانية أشهر على الأقل.

يعد برنامج PGWP مهماً لأنه يمكن الطلاب الدوليين من اكتساب خبرة العمل الكندية ليكونوا مؤهلين لبدء رحلة الهجرة الكندية.

## الصفحة من اعداد الزا مراديان

## حملة صارمة لحظر الأكياس البلاستيكية في ويندزور

اعتباراً من 1 حزيران (يونيو) 2020، لن يتم جمع صناديق أو حاويات إعادة التدوير التي تحتوي مواد بلاستيكية وهذا يشمل أكياس التسوق البلاستيكية والبلاستيك المستخدم لتغليف الفواكه والخضروات وغيرها الكثير حتى إذا كانت تحمل رمز إعادة التدوير علماً بأن جمع العبوات البلاستيكية وعبوات الماء مسموحة بشرط وضعها بشكل سائب في حاويات التدوير.

### أسباب الحملة؟

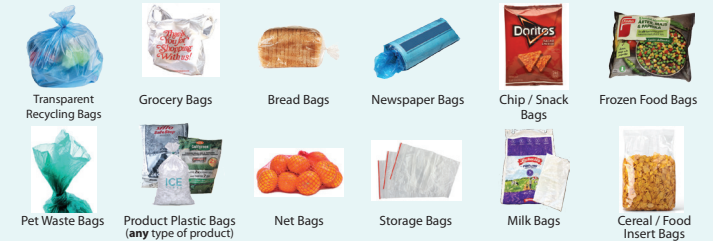
- التركيز على إعادة التدوير النظيف من قبل مشتري المواد القابلة للتدوير.
- الزيادة الهائلة في استخدام البلاستيك في سوق التعبئة والتغليف اليوم.
- مصنع إعادة التدوير غير مصمم لمعالجة الأكياس البلاستيكية.
- التسبب بمشكلات تشغيلية وبيئية مثل زيادة ساعات التوقف عن العمل، الصيانة وزيادة مستويات التلوث.
- ارتفاع تكاليف التخلص منها نتيجة استخدام عمالة إضافية ليتم سحب المواد البلاستيكية من تيار إعادة التدوير ونقلها الى مكب النفايات الإقليمي للتخلص منها كنفائات.

## EW SWA No Plastic Bags - PERIOD!

### Plastic Bag Recycling Ban - June 1, 2020

Recycle boxes/carts that contain plastic bags will NOT receive collection starting June 1, 2020. Below are many examples of plastic bags to better guide you. Plastic bags belong in the garbage once you are done with them. Thank you for supporting this ban.

### No Plastic Bags



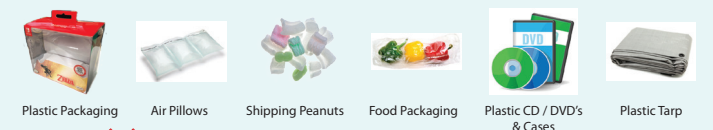
### No Plastic Wrap



### No Plastic Pouches / Tubes



### No Plastic Packaging



This ban applies to where you live, work and play (at home, work, or out in the community - parks, events, arenas, etc.)

ewswa.org / ask@ewswa.org / 1-800-563-3377

Photos are for illustration purposes only, and provide a general 'snapshot' of the many types of plastic products.

# تمدد التظاهرات ضد وحشية الشرطة إلى مختلف أنحاء الولايات المتحدة

## رغم الاحتجاجات.. البرلمان الصيني يقر قانون الأمن القومي في هونغ كونغ

معاون زعيم تنظيم الدولة لشؤون الولايات، ومسؤولاً عن التخطيط والتنسيق للعمليات الخارجية وأوضح رسول أن العملية تمت بعد استهدافه بضربة جوية من قبل طيران التحالف الدولي في منطقة دير



الزور السورية وفق معلومات استخبارية دقيقة من قبل جهاز مكافحة الإرهاب العراقي ولم يصدر بعد أي تعليق من التحالف الدولي بشأن الموضوع. يأتي هذا التطور بعد أيام من إعلان جهاز المخابرات العراقية اعتقال القيادي البارز في تنظيم الدولة عبد الناصر قرداش الذي كان آخر رئيس للجنة المفوضة في التنظيم قبل مقتل أبو بكر البغدادي على يد القوات الأمريكية في أكتوبر/ تشرين الأول الماضي في ريف محافظة إدلب (شمال سوريا).

\*\* دعت منظمة هيومن رايتس ووتش الحكومة السعودية إلى الإفراج عن ابني ضابط المخابرات السعودي السابق سعد الجبري الذي يعيش في المنفى بكندا منذ عام 2017 وقالت المنظمة إن عمر وسارة الجبري معتقلان بمعزل عن العالم الخارجي منذ مارس/آذار الماضي، مشيرة أيضاً إلى اعتقال عمهما خلال



الشهر الجاري ونقلت عن مصدر في العائلة اعتقاله آن اعتقال عمر وسارة هو بهدف الضغط على والدهما الذي كان مستشاراً لولي العهد السابق الأمير محمد بن نايف للعودة إلى المملكة وطالبت هيومن رايتس ووتش السلطات السعودية بإبلاغ أقارب سارة وعمر الجبري على الفور بمكان وجودهما وحالتهم وإطلاق سراحهما وإنهاء حظر السفر المفروض عليهما وقال المصدر إن عمر البالغ من العمر 21 عاماً وسارة 20 عاماً، اعتقلا في 16 مارس/آذار الماضي بعد عشرة أيام من اعتقال محمد بن نايف ومنذ ذلك الحين لا تعرف العائلة عن أي شيء كما عمدت السلطات السعودية إلى مصادرة منزل العائلة بعد أيام وقتلته وصادرت منه أجهزة إلكترونية.

في هذا الصدد في يوليو/تموز. وخاطب ننتيا هو أعضاء حزب الليكود المتشدد: (هذه فرصة لن نسمح لها بأن تمر.. فرصة تاريخية) لضم الضفة الغربية لم تحدث من قبل منذ قيام إسرائيل عام 1948

\*\* احتجاجاً على التدخل الإيراني في العراق أسقط عراقيون غاضبون في محافظة ديالى شرق العاصمة بغداد صورة كبيرة لآية الله الخميني وضعتها الجماعات الموالية لإيران في إحدى مناطق المحافظة بمناسبة الاحتفال بما يسمونه (يوم القدس العالمي) الذي استحدثه الخميني بعد عام 1979

وأظهر فيديو تداوله ناشطون في مواقع التواصل الاجتماعي شباباً يطيحون بصورة الخميني على الأرض وهم يرددون هتاف (كلا كلا للأحزاب) من



جانبه كتب النائب السابق في البرلمان العراقي مشعان الجبوري في تغريدة عبر "تويتر" قائلاً (أبناء محافظة ديالى الشجعان يرفضون رفع صور قادة وشخصيات من دول أخرى بمحافظتهم ويذبلونها من شوارعهم قبل مرور يوم واحد على وضعها) وتساءل الجبوري: (أليس أكرم لتلك الشخصيات لو لم ترفع صورهم في بلادنا حتى لا تتم إزالتها بهذه الطريقة) وندد النائب عن محافظة ديالى (رعد الدهلكي) بقيام بعض الأحزاب برفع صور شخصيات لأعلاقة لها بالعراق مؤكداً أن ديالى محافظة عراقية لا ارتباطاً تبعياً لها لإيران وقال الدهلكي في بيان إن بعض الأحزاب المتاجرة بالدماء والقضايا العربية قامت برفع صور تتناغم مع شعارات إيران فيما يسمى يوم القدس وتحمل صوراً لشخصيات لا ترتبط بالعراق بشيء من قريب أو بعيد كما أضاف أن شوارع ديالى وخاصة تقاطع القدس تم ملؤها بلافتات تحمل صوراً لشخصيات إيرانية وبمناسبة ليست من المناسبات المعتمدة من الحكومة العراقية مستغنياً ما وصفه بـ(التطليل) خلف تلك الشخصيات الإيرانية رغم أن العراق كان أول من تصدى لقضية فلسطين قوياً وفعلاً وليس مجرد شعارات تحت ستار مذهبي لمد نفوذه بهذه المنطقة أو تلك.

\*\* أعلنت السلطات العراقية مقتل ما يسمى (والي العراق) بتنظيم الدولة الإسلامية معتز نومان عبد نايف نجم الجبوري الملقب بحجي تيسير في قصف جوي شرقي سوريا وقال الناطق باسم القائد العام للقوات المسلحة العراقية العميد يحيى رسول في تغريدة إن الجبوري كان يشغل أيضاً منصب

الصعوبة تصور كيف يمكن لهونغ كونغ أن تبقى عاصمة مالية إذا سيطرت الصين على المستعمرة



البريطانية السابقة مؤكدة أن هذا التحذير صادر من الرئيس دونالد ترامب نفسه في ضوء (استيائه) من مشروع بكين وناقش البرلمان الصيني الأسبوع الفائت وينوي التصويت هذا الأسبوع على مشروع قانون حول "الأمن القومي" في هونغ كونغ، اعتبر إلى حد بعيد سبيلاً لتجاوز الحكم شبه الذاتي الذي تتمتع به المستعمرة البريطانية السابقة منذ إعادة إدارة إلى الصين العام 1997. وسبق أن توعدت إدارة ترامب بحرمان هونغ كونغ الوضع التجاري المميز الذي تمنحه واشنطن للمدينة وبفضل مكانتها المالية الدولية واحترام الحريات الأساسية لمواطنيها، فإن هونغ كونغ قادرة على منافسة لندن أو نيويورك.

\*\* كزرت فرنسا دعوتها الحكومة الإسرائيلية إلى العدول عن خطط ضم أراضٍ من الضفة الغربية المحتلة، مؤكدة أن أي قرار من هذا النوع (لا يمكن أن يبقى بدون رد) وقال وزير الخارجية الفرنسي جان إيف لودريان أمام الجمعية الوطنية: (ندعو الحكومة الإسرائيلية للامتناع عن أي تدبير أحادي خاصة ضم أراضٍ) مضيفاً: أي قرار من هذا النوع لا يمكن أن يبقى دون رد. وتعهد رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتانياهو بضم أجزاء من الضفة الغربية المحتلة في الأشهر المقبلة والمضي قدماً بالخطة المثيرة للجدل على الرغم من تزايد الإدانات من قبل حلفاء رئيسيين. ويسعى الفلسطينيون بدعم دولي واسع إلى السيادة على الضفة الغربية بأكملها باعتبارها قلب الدولة المستقلة المأمولة في المستقبل. ومن شأن ضم أجزاء كبيرة من هذه المنطقة أن يؤدي إلى تدمير الأمل الواهنة المتبقية لحل الدولتين. وفي إشارة واضحة إلى الإدارة الأمريكية بقيادة الرئيس دونالد ترامب. قال نتانياهو، إن إسرائيل لديها (فرصة تاريخية) لإعادة رسم خريطة الشرق الأوسط ولا يمكن تفويتها. ونقلت وسائل الإعلام الإسرائيلية عنه أنه سيتحرك



\*\* أمر حاكم مينيسوتا بنشر قوات إضافية من الحرس الوطني داعياً إلى أقصى درجات التشدد مع المشايين، بعد تجدد أعمال العنف ليلاً في مدينة مينيابوليس الأمريكية وتمدد التظاهرات ضد وحشية الشرطة إلى مختلف أنحاء الولايات المتحدة ويتخوف مسؤولون في نحو عشر مدن من ازدياد أعمال العنف بعدما أثارت الاحتجاجات على مقتل جورج فلويد بيد شرطة مينيابوليس هذا الأسبوع غضباً عارماً واحتجاجات على إساءة الشرطة معاملة الأميركيين المتحذرين من أصل إفريقي وشهدت الولايات المتحدة الجمعة إحدى أسوأ ليالي الاضطرابات الأهلية منذ عقود وتم إحراق سيارات ومراكز تابعة للشرطة في نيويورك ودالاس وأتلانتا وغيرها، كما نظمت تظاهرة لساعات أمام البيت الأبيض، حيث كان الرئيس الأميركي دونالد ترامب وقال حاكم مينيسوتا (تيم فالز) إنه أمر بتعبئة عامة لعناصر الحرس الوطني في الولاية البالغ عدده ثلاثة عشر ألفاً للسيطرة على مثيري الشغب



الذين ارتكبوا أعمال نهب وأضرموا النار في منطقة سانت بول في مينيابوليس، في خطوة غير مسبوقة منذ الحرب العالمية الثانية وقال الحاكم إنه بحث مع البنتاغون نشر قوات من الجيش، وأفادت صحيفة نيويورك تايمز بأن الشرطة العسكرية وضعت في حال تأهب بطلب من ترامب، وقال فالز إنه يؤيد الاحتجاجات السلمية التي جرت خلال النهار تكريماً لفلويد الذي انتشر تسجيل بواسطة الهاتف الخليوي يوثق مقتله لكن فالز اعتبر أن المحتجين واصلوا تحركاتهم بعد الثامنة مساءً خارجين حذر التجول ومتسببين بأضرار كبيرة في المدينة لا علاقة لها بمقتل فلويد وقال فالز (نتوقع إنفاذ) حظر التجول وإعادة فرض النظام وحذر بأن الوضع سيكون خطيراً في الشارع الليلة معتبراً أن المشايين ينتمون لمجموعات مخربة ولجماعات تؤمن بنقود العرق الأبيض وقال الحاكم إن الهدف من التعزيزات الأمنية هو القضاء على هؤلاء بأسرع وقت ممكن.

\*\* نهب البيت الأبيض إلى أن هونغ كونغ قد تخسر موقعها كمركز مالي دولي إذا فرضت الصين في المدينة مشروعها للأمن القومي المثير للجدل وحرمتها تالياً من حكمها الذاتي وقالت المتحدثة باسم الرئاسة الأمريكية كايلي ماكيناني إن من

## بطاقة شكر وتقدير للقنصل العام الدكتورة أغادير حسن النقيب

عندما نبحث عن كلمات شكر وتقدير فإن أجمل عبارات الشكر والتقدير لابد أن تسبق حروفها وتتهي سطورنا معبرة عن صدق المعاني النابعة من قلوبنا للقنصل العام الدكتورة أغادير حسن النقيب على ما بذلت وطاقم القنصلية العراقية في مونتريال من اتصالات واهتمام لتذليل الصعوبات والمخاطر المترتبة نتيجة انتشار فايروس كورونا وذلك من خلال إيجاد السبل التي تخدم أبناء الجالية العراقية بما يضمن سلامة المراجعين كافة. فقد اتخذت الدكتورة أغادير حسن النقيب الإجراءات اللازمة لتوفير كافة المواد والمستلزمات الصحية عند الدخول لمبنى القنصلية وتم تحديد ساعات العمل لاستقبال المراجعين. كما تم تفعيل خدمة البريد لإنجاز بعض المعاملات مثل شهادات الحياة، بيانات الولادة، شهادات الوفاة، تأشيرات الدخول الى العراق والتصديقات بأنواعها بدلاً من الحضور الشخصي إضافة الى فتح وسائل التواصل الصوتية والإلكترونية. باسمي وباسم أسرة منظمة المجموعة العراقية الكندية تحية وفاء واخلاص على عطائكم الدائم وجهودكم المفضية لما فيه خير ومصصلحة الجالية في كندا.

غسان فؤاد ساكا

## سواف عراقية

### شهداؤنا... في خانة النسيان

بقلم: الاعلامي مفيد عباس

أبوية الله يرحمه جان يحجيلنا عن دور الجيش العراقي بحرب تشرين وان للجيش العراقي الفضل في حماية دمشق وسوريا، وكنا بانتظار ساعة الصفر لتحرير الجولان كون إسرائيل كانت في حالة ضعف لكن فوجئنا بإعلان وقف إطلاق النار. جدي الله يرحمه جان يحجيلنا عن حرب 1948 وشكك قدم الجيش العراقي بطولات وشهداء. ماكو حرب عربية إسرائيلية اذا ما كان للجيش العراقي دور فيها ما انتكر فد يوم واحد من العرب جاب طاري هذا الدور البطولي للعراقيين في حربهم ضد إسرائيل، عدا إشارات بسيطة من هنا وهناك، غير بس أبوية وجدي، فلو أبوية وجدي جانوا يجذبون علينا، لو العرب ناكرين للجميل. حتى بشار الأسد، دائما يشكر الايرانيين بس ولا انتكر أنه شكر العراقيين ودورهم في حماية الأماكن المقدسة في الشام وما قدموا من شهداء هناك في سوريا. العراق اولى بجهود أبنائه والالتفاف حول قضايه الوطنية هو الواجب الحقيقي، فدماء أبنائنا لن تبكي عليها سوى امهاتنا، ولن يذكرها في المستقبل سوى الآباء والأجداد .. #كلكم\_عيوني

## بغداد في زمن الكورونا

بقلم: الشاعر أحمد جليل الويس



لم أكن أبداً أن أتخيل في أحلامي التي نسيته ذات حرب في جعبة من وهم أن تتحول تلك المدينة العاجية بالحياة والوضوء إلى مدينة أشباح، أو هكذا تبدو للرائي من بعيد، هذه المدينة التي ابتكرت لون الحضارة وانكسر على أسوارها آلاف الجيوش، وأحلام الغزاة، هي المدينة التي كانت للعالم جرة حكايا سحرية، كيف بين ليلة وأخرى تتحول إلى مدينة/جثة لا حياة فيها. وأنا أمر بشارع السماول .. أتأمل حكايا العرائس في هذا الشارع .. أتأمل حكايا جداتنا اللواتي كن يخفن من "سعلوة الشط" بينما حفيدتهن اليوم يركن في غرفهن لا كأمرات مدلات، بل كضحايا محجورات فسي غرف نصف مضاعة بالأمل، يبدو أن "سعلوة النهر" تتغير كل زمان ومكان، لكن في هذا الزمن الخالي من الإنسانية يبدو كل شيء ممكناً، فقد تحول الغيلان إلى حقائق بتسميات مختلفة، هل هناك من منفذ، هل هناك من تفسير، هل هناك من مخلص أو منقذ يمكن أن يظهر أرواحنا من أدرانها التي اكتسبتها في زمن كورونا. بغداد مثل قهوة عربية شديدة التأثير بمن ذاقها، ولكنها اليوم بلا طعم ولا لون ولا رائحة والسبب هذا الضيف الثقيل الذي جاء بلا موعد مستغلاً طبيعة العراقيين، وكرم أخلاقهم، ضيف أربع الجميع، وأوقف الحياة، وأسدل الستار على تلك الضجة الدافقة التي كانت متعة البغداديين بشكل خاص، والعراقيين بشكل عام، هل هي لعنة الرب لما آلت له أنفسنا التي اهتمت بالمظهر ونسيت الجوهر، ربما، هل هي حرب عالمية ضحيتها الأبرياء، ربما، هل هي حالة عرضية تنبه الإنسان إلى زمن لم يعد فيه للإنسان قيمة، ربما، والأسئلة تتوالد مثل هذا الفايروس الذي غزا العالم بلا سابق إنذار. قد تبدو المشكلة هنا كبيرة، لكن المشكلة الأكبر تكمن في ضحايا هذا القاتل الخفي بزّي ضيف سرق من ضوء حياتنا نورها ومن مشاعرنا دفتها، ولا يتوانى أن يقطف بمنجل الموت سنابل أرواحنا، إنه زمن الكورونا، ضحايا هذا القاتل لا يُسمح لهم بالدفن في المقابر، فكلما توجه أهل الضحايا إلى مقبرة أغلقت بوجههم وكان حتى الموتى يعترضون، هل سينقل هذا الفايروس إلى الأموات فيسكن في أرواحهم التي ربما كانت بخير في ملكوت الرب؟ ربما لم يدر فأننا لم أجزب الموت سابقاً لكنني تذكرت بيتين من الشعر لصديقي الشاعر محمد البغدادي، بيتين فيهما من العمق ما يكفي لأن يكون لسان حال هؤلاء الضحايا، يقول فيهما: وجهي إنتماء إلى الموتى .. دمي مرض لا بالحياة ولا بالموت لي غرض لم أعترض وأنا حي على أحد ومث .. فإنقض الأموات وأعترضوا

## العالم يحارب كورونا

بقلم: الاعلامية سوسن الجزراوي

وأنا اضع عنوان مقالتي هذه ، شعرت للوهلة الأولى وكأنني أشاهد فلماً يصور المعارك الأسطورية التي كانت تجسدها قصص ((القراصنة)) و((حرب طروادة)) وغيرها من مشاهد الصراعات المرعبة وهي تشد الأعصاب الى اقصى حد وتنتشر امامها بترقب يكاد يقطع الانفاس!! ((الانفاس)) صرنا نخشى عليها اليوم من مزيج ال (DNA - RNA)، كوفيد 19، الذي غير حياتنا وحطم اسطورة أقوى اقتصاديات العالم ومزق ((غشاء)) القوة الكاذبة التي طالما تباهى بها الكثير الكثير من قراصنة المال وتجار الحروب.

كورونا، ذلك الفيروس الصغير بحجمه، المرعب بفعله، كشف لنا ماهية النفس البشرية التي تتبجح بأفعال الخير وتتصنع المحبة، اليوم، يقف هذا ((الطاعون الجديد)) و((سارس)) المتطور متحديا إرادة البشر وابتعادهم عن الله، متحدياً عجزهم وشذوذهم وسخفهم. كورونا اليوم نجح في توحيد البشرية جمعاء، فلم تعد هنالك دول صناعية كبرى ولا نامية ولا فقيرة ولا ولا.

ولأننا في محيط بلد الحضارات، العراق الجميل والذي سيبقى جميلاً مهما تحطمت مرآته، كان لا بد لنا ان نتوقف امام ما يحدث في اروقته حياته اليومية وما تسببت هذه الجائحة من مأس فيه، العراق اليوم يمر في حالة صعبة جداً، فأغلب اطبائه الماهرين غادروه، والجيل الثاني منهم يكاد يراوح بين رغبته في زيادة خبراته وعلمه وبين الواقع الصحي المرير الذي يحيط به، المستشفيات تئن من قلة تجهيزاتها ونظافتها بل وحتى طواقمها، الاغلب الاعم لايعرف ما الفرق بين الاهمال والاهتمام، فهو يراهما يشتركان في نفس بداية الحروف، لذلك تاهت عنهم سلوكيات المهنة .

ولانتقف انهيارات الطب عن هذا حسب، بل هي متفاقمة لتصبح تجارة رابحة لأصحابها وخاسرة للمرضى ، فحاملو حقائب شركات الادوية عاثوا



فسادا بنا ، وجعلت لعاب الاطباء يسيل لتلك النسبة التي يمنحها اياهم الصيدلاني حالما (( يمشون )) بضاعته براس (( المكاريد )) والذين لاحول ولا قوة لهم .

هذا الواقع الصحي انعكس سلباً اليوم أمام اكتساح كورونا عالمنا المتهالك. وتتوالى أحداث مسلسل البؤس لتقف عند عتبة تجار اللقمة والذين أفرحتهم هذه الكارثة البوائية لأنها أسهمت في إفراغ مخازنهم من كل المواد التي كانت قابضة هناك .

مجتمع بأكمله تهاوت جدرانها أمام قسوة هذا الوباء اللئيم، فالكثير صار يستغل الكثير، والقليل صار يؤازر القليل، معادلة محيرة ضائعة حولها بين ماهو موجود وبين ما يجب أن يكون.

كورونا، كورونا، كورونا، الجبل الصغير الذي يشطي حممه البركانية على حياتنا، صار اليوم محور ((حياتنا)) وشغلنا الشاغل وتفاصيل أمسنا ويومنا ونطلب من الله العظيم ألا يصبح تفصيلاً من تفاصيل غدنا القادم، بل نرجو العلي القدير أن يصبح قصة حتى وان كانت حزينة، لنرويها يوماً بعد ان تتعافى أرضنا منه.

## نظارات Rokid's T1 الحرارية



مع استمرار تعرّض العالم لجائحة فيروس كورونا، تحاول العديد من الشركات القيام بدورها في منع المزيد من العدوى، إيجاد لقاح، تطوير علاج، وتنفيذ إجراءات مختلفة لدعم الرعاية الصحية.

قامت شركة Rokid الصينية بتطوير نظاراتها الحرارية T1 للكشف عن أعراض Covid-19، وخاصة درجات الحرارة المرتفعة المرتبطة بالمرض هذا وقد تم تصميم هذه النظارات لاستخدامها في الأماكن العامة مثل المستشفيات والمطارات والحدائق.

تستخدم نظارات Rokid's T1 الحرارية مستشعر الأشعة تحت الحمراء للكشف عن درجة حرارة ما يربو عن مئتي شخص في غضون دقيقتين من مسافة تصل إلى ثلاثة أمتار. تحمل الأجهزة وحدة معالجة مركزية Qualcomm وكاميرا بدقة 12 ميجابكسل وتوفر ميزة التحكم الصوتي بدون استخدام اليدين وتسجيل مقاطع الفيديو والصور الحية بدقة عالية. إذا كانت درجة الحرارة المقاسة أقل من "درجة حرارة التنبيه"، فسيتم عرض القراءة على النظارات باللون الأخضر، في حين سيتم عرض درجات الحرارة الأعلى باللون البرتقالي مصحوبة بصوت تنبيه. على الرغم من أن فكرة القدرة على الفحص من مسافة ثلاثة أمتار فكرة جديدة، إلا أن هناك تساؤلات حول ما إذا كان استخدام هذه النظارات يمكن أن يعد اختراقاً لخصوصية الأشخاص الذين يتم فحصهم أو تصويرهم. هناك أيضاً مخاوف بشأن مدى فعالية هذه النظارات في مكافحة COVID-19. حيث أنّ الإصابة بالحمى هي عرض واحد فقط من ضمن مجموعة أخرى من الأعراض، وقد أظهرت الأبحاث أن أكثر من نصف مرضى COVID-19 في الصين لم يكن لديهم حمى عند دخولهم المستشفى.

## الصفحة من اعداد كارلا النجم

### لغة عقلية بدلاً من اللغة البشرية



يتوقع إيلون ماسك، الرئيس التنفيذي لشركة تيسلا و سبيس اكس، بأن الأشخاص في غضون عشر سنوات من الآن لن يضطروا إلى التحدث لأنهم سيكونون قادرين على استخدام لغة عقلية للتواصل بدون كلمات. يعمل ماسك على تطوير جهاز لتوصيله بدمغ الإنسان لأول مرة خلال العام المقبل وذلك من خلال زرع شريحة، تعمل بالبطارية، في الجمجمة وإدخال أقطابها "بعناية شديدة" في الدماغ.

على الرغم من أن أجهزة الجيل الأول ستركز على علاج إصابات الدماغ واضطرابات، كعلاج الصرع وفقدان البصر إلا أنّ هذه التقنية ستكون قادرة لاحقاً على التفاعل مع كافة وظائف الدماغ. يقول ماسك "يوماً ما في المستقبل، ستكونون قادرين على قراءة عقول بعضكم البعض والتواصل مع بعضكم البعض بسرعة كبيرة وبدقة أكبر بطريقة غير لفظية وغير مادية، ستنتقل البيانات ذهاباً وإياباً دون الحاجة إلى استخدام الفم وتحريك الشفاه لتبادل الكلمات؟" يؤكد ماسك أن تكنولوجيا الاتصالات غير اللفظية لن تكون فورية لكنها قد تظهر خلال السنوات القليلة القادمة "إذا استمر التطور بنفس وتيرة التسارع الحالية".

## الزهايمر .... مبادرة "بيرلز ميموري بيبز"



بيرلز ميموري بيبز - Pearl's Memory Babies - مبادرة إيجابية ومشروع شغوف لساندي كامبرون ، من سكان كنتاكي، يقوم على إهداء مرضى الزهايمر دمي كأسلوب علاجي غير دوائي يمكن أن يساعد في تهدئة المرضى المنهكين وتحسين مزاجهم وتعزيز التواصل وتنمية مشاعر الحب والرضا لديهم.

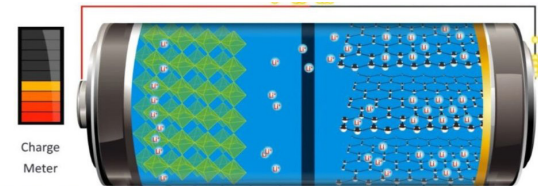
الفكرة بدأت قبل خمسة عشر عاماً عندما لاحظت ساندي كامبرون تدهور حالة حماتها بيرل وانزواءها بسبب مرض الزهايمر واختبرت من خلال تجربتها الشخصية أن واحدة من الأشياء القليلة التي أراحتها في أيامها الأخيرة كانت دمية على هيئة طفل. تقول كامبرون "لقد بدأت بيرل بالتحدث مرة أخرى ولم تعد تذهب أبداً إلى أي مكان بدون تلك الدمية ، أخذتها إلى غرفة الطعام ونامت معها بين ذراعيها بصورة مستمرة."

واليوم تواظب كامبرون وزوجها على شراء العشرات من الدمي في ذكرى وفاة بيرل، وتسليمها لمراكز الرعاية في عيد الحب على أمل أن تجلب تلك الدمي الفرح للمرضى ، تماماً كما فعلت لعبة بيرل.

يفسر الأطباء إيجابية العلاج بالدمي بأن أكثر من 70% من مرضى الزهايمر يعانون من المرض نتيجة احتياجات عاطفية غير مشبعة مثل الحاجة إلى شعورهم بأن الآخرين بحاجة لهم ولرعايتهم أو الحاجة إلى الشعور بأنهم ما زالوا محبوبين من الآخرين.

ومن الجدير بالذكر أن هذا النوع من العلاج ليس بالجديد وهو معتمد في الكثير من دور الرعاية حول العالم منذ أكثر من خمسة وعشرين عاماً وقد حقق نتائج نجاحاً كبيراً في العديد من الحالات إلا أنه أيضاً شهد الكثير من الانتقادات سواء من قبل بعض مقدمي الرعاية أو أسر وعائلات المرضى الذين يرون أن اهتمام مرضاهم بدمية لا حياة فيها هو سلوك مهين يدمي قلوبهم ولا يقلل من أعراض المرض بل يخفيها ليس غير.

## بطارية صديقة للبيئة



تعمل شركة IBM على تطوير ما تسميه بطارية صديقة للبيئة.

باستخدام ثلاث مواد فريدة مستمدة من مياه البحر تأمل الشركة في تطوير بطاريات أكثر استدامة وذات أداء أفضل. في الوقت الحالي، فإن معادن ثقيلة مثل الكوبالت والنيكل تُستخدم بشكل شائع في تصميم تقنيات البطاريات، مثل بطاريات ليثيوم أيون القابلة لإعادة الشحن في الهواتف الذكية أو الكمبيوتر المحمول أو السيارة الكهربائية.

في الواقع إن استخراج هذه المعادن يشكل مخاطر بيئية وإنسانية هائلة وقد تعرض الكوبالت على وجه الخصوص، والمتوفر إلى حد كبير في وسط أفريقيا، لانتقادات بسبب ممارسات الاستخراج اللامبالية والاستغلالية.

إلى جانب تركيب البطارية، تسلط IBM الضوء أيضاً على إمكانات الأداء، مدعية أن الاختبارات الأولية للبطارية تشير إلى تخطيها قدرات بطاريات الليثيوم أيون من حيث التكلفة الأقل، ووقت الشحن الأسرع، والطاقة العالية وقابلية الاشتعال المنخفضة."

ومن المتوقع أن تجعل هذه البطارية هدف تطوير سيارة كهربائية سريعة الشحن ومنخفضة التكلفة حقيقة واقعة في القريب العاجل.

## كورونا.. جائحة الصدمة

بقلم رحمن خضير عباس



قد تكون جائحة كورونا هي أول اختبار حقيقي تتعرض له البشرية في عصرنا الحديث، ومن حسن حظنا نحن البشر الذي نعيش في بواكير هذا القرن، إن وسائل الاتصال قد بلغت أعلى مدياتها، وبأشكال مجانية من خلال خدمات الإنترنت الذي فجر ثورة في مفهوم العولمة، وجعل العالم قرية صغيرة، كما أن وجود الإنترنت قد ساهم في شيوع المعرفة، والتي أصبحت متاحة للتداول والتبادل، وهكذا أصبح الفرد مساهماً في صياغة المعارف، التي لم تبق محتكرة بيد المتخصصين فقط. وقد انعكس ذلك على المجتمعات البشرية برومتها، والتي أصبحت مغلقة بسواتر من العوالم الافتراضية، والتي بدورها ساهمت بخلق ميول العزلة بين الناس، وعمقت المزاج الفردي على حساب روح الجماعة. فقد تجتمعت العائلة في البيت الواحد أو الغرفة الواحدة، ولكن أفرادها لا يتواصلون فيما بينهم، لأنهم يعيشون في فضاءات مفتوحة ومغلقة في آن واحد، توفرها لهم مواقع التواصل الاجتماعي كالفايس بوك وتويتر وغيرها.

وضمن هذا التصور فقد اعتبرنا بأن الأبناء عن وباء قاتل قد نشأ في مقاطعة يوهان الصينية، هو جزء من هذا العالم الافتراضي المشحون بالحقيقة والخيال، والذي نعيشه يومياً.

ولكن هذا الوباء المفترض، تحول وبسرعة قياسية إلى جائحة تعبر الحدود وتتخطى المحيطات، وتتربص بالسفن والطائرات والقطارات

والشاحنات، وأمكنة العبادة ومعاهد العلم، وزوايا المطاعم، وملاعب الأطفال، وأماكن اللهو. والشواطئ والمنجعات. لقد عصفت بكل شيء وكأنها الطوفان.

لقد كانت صدمة كبيرة تحول فيها الإنسان إلى رقم تافه في بورصة الموت، التي تعلن كل يوم أرقام من أصيبيوا ومن ماتوا، وعقد مقارنة عن نسب الوفيات. وهكذا يتجرد المرء - فجأة - من قيمته الحقيقية كإنسان، له تاريخه ومجمل معارفه وإنجازاته وحضوره العاطفي، ليتحول إلى رقم مشوه وتافه، فحظه العاثر قد جعله فائضاً عن حاجة المجتمع، بحيث أنه لا يستحق حتى جهاز الأوكسجين الذي قد يكون فرصته الأخيرة للعودة إلى ذويه ومحبيه.

يموت الإنسان في زمن الكورونا وحيداً ومعزولاً عن أقرب ذويه ومحبيه وأصدقائه. يموت دون يد ترتبث على أوجاعه، أو دمعة تهرق عليه، وليس ثمة من يشيخه إلى موته الأخير.

في كندا، كانت الإجراءات أقل صرامة، فلم يتم إجبار الناس على ملازمة منازلهم، ولم يُفرض منع التجول، ولكنك تجد الشوارع شبه خاوية، فقد تصحرت الحياة، وأصبحت بدون روح، فقد أغلقت المدارس ومراكز التسوق والمطاعم والمقاهي والمكتبات والنوادي الرياضية والاجتماعية. لذلك تحولت منازلنا أو شققنا واحة وحيدة نستطيع أن نستظل بها، ونؤكد إنسانيتنا التي تصدعت.

قبل كورونا كانت العلاقات الاجتماعية تتسم بالبرودة، وذلك لاختلاف الثقافات والخلفيات، وانشغال مجمل الناس في العمل المهني والوظيفي، بحيث تصبح العلاقات التي ألفناها في بلدنا الأم ترفاً لا لزوم له، ذلك لأن وتيرة الحياة سريعة، ومتطلبات الحياة متزايدة. ومع ذلك فقد أصبح الحجز معنوياً، ويرتبط بأعمق الشعور. فقد تنامي إحساس جديد، لم يكن معروفاً من قبل، وهو أن البشر الذي تصادفهم في الشارع يشكلون بالنسبة لك مشروع خطر أو موت مُحتمل. وبذلك فقدنا لذة التواصل، كما فقدنا لذة الشعور بالجمال الإنساني وتدوّقه.

لقد غيرت هذه الجائحة نظرتنا للأشياء، وأصبحنا أكثر زهداً وأقل طموحاً وأقل طمعا في المال والرفاه، وذلك لأن الرصيد الحقيقي الذي نصبو إليه، هو السلامة من العدوى، وقدرتنا المناعية على تحمل هجوم الفايروس.

ومن الطريف أني اشتريته بطاقة (اللوتري) أو النصيب قبل الجائحة

بأيام، ولكنني أهملتها، ومزقت الورقة قبل معرفة النتيجة، وكنت أتساءل بيني وبين نفسي، لو افترضنا بأنني ربحت مبلغاً كبيراً من المال من خلال الفوز بالجائزة، ماذا سأفعل به في ظل هذه الجائحة؟

لقد تحول المال إلى عبء تافه. باستثناء تلبية ما هو ضروري. لقد تكرست لدينا العزلة والوحداية، وتنامى لدينا شعورٌ بأننا في سجن كبير. ولكي لا نحول الحياة إلى قضبان، فعلينا أن نتأقلم ونحارب القضبان الذهنية التي تحاول تكبيلنا، وشل مشاعرنا.

إنها فرصة لنا أن نقرأ أكثر ونغرف من مجال المعرفة المتاحة أمامنا، ونحاول البحث عن هويات تطور أنفسنا. إنها فرصة أن نتحول من متلق سلبي إلى متلق إيجابي، وذلك من خلال الاختيارات التي نجدها في الكتب المسموعة والمقروءة، ومن خلال ما تجود به برامج اليوتيوب المتنوعة، حتى يتسنى لنا أن نتذوق طعم المعرفة الهادفة والملتزمة والجادة، والتي من خلالها نبني شخصيتنا. لتتعلم الخياطة أو الزراعة أو النجارة أو تربية الحيوانات أو أي شيء آخر.

علينا أن نراجع الكثير من قناعاتنا، وأن نتحلى بقدر أوفر من الإحساس بالمسؤولية الأخلاقية تجاه بعضنا بعضاً، وأن نتخلى عن نزوح الشر التي تسم وجودنا.

إنها فرصة أن ندين التسليح وإهدار الأموال الأسطورية للفتك بالإنسان، وتدمير الأرض من خلال الاستغلال غير العقلاني للبيئة، ومن خلال التلوث والتصنيع.

علينا أن نرفض الإرهاب وأسبابه وندعو إلى السلم بين الأمم والشعوب. وعلينا أن نتبنى الضغط على المجتمع الدولي، ودعوته إلى إشاعة مفهوم الأمن الصحي العالمي، من خلال خطط للطوارئ الصحية لمكافحة الأمراض والأوبئة في كل أنحاء العالم، وبناء مفهوم المستشفيات العالمية المتكاملة والجاهزة لمواجهة الكوارث والأوبئة.

علينا رآب الصدع في منظمة الصحة العالمية، وخلق منظمة بديلة لا ترتبط بأهواء ومصالح الدول الكبرى، كي تستطيع أن تقوم بواجباتها تجاه البشر جميعاً.

لقد دفعت الشعوب في مختلف دول العالم ثمننا باهظاً في صراعا مع الجائحة.

ولكن النصر سيكون حليفاً للإنسانية، سيهزم الفايروس بجهود البحوث العلمية، وسينتصر الأمل.

سنزغ الكمامة ذات يوم، ونحتضن بعضنا البعض بمحبة.

## شكراً كورونا

بقلم: علي موسى الموسوي

رغم أنه وباء وكارثة لا يُشكر ولكن جعلنا ندرك قيمة الحياة ولأنه فرض علينا الإقامة الجبرية تعلمنا منه الكثير وبرهن لنا أن المرض لا يستثنى أحداً ويفضله سيكون لزاماً على الساسة مراجعة مواقفهم تجاه الشعوب فربما يعيد إلى شفاهنا البياضة نغمة نسيناها في غمرة اليأس والإحباط وتلاشي الأمل شكراً لأنك وحدت البشرية ولأول مرة في التاريخ المساواة بين الحاكم والمحكوم بين السياسي والمواطن عرفت العائلة بعضها على بعض بعد أن نسينا الأجواء العائلية بسبب زحمة العمل أظهرت لنا كم كنا مغتربين عن أهلنا وأظهرت لنا أولويات الحياة السعيدة شكراً لأنك أظهرت ضعفنا تجاه فايروس لا يرى بالعين المجردة كم نحن ضعفاء مهززون أرعينا وجعلنا نقبع في بيوتنا كل تكبرنا وجبروتنا سحقته ونحن لم نرك نسمة بك هذه الدروس التي تعلمناها بسببك أننا نترحم نتعامل بروح إنسانية تطوعية من خلال جبر الخواطر والتي هي أعظم الأعمال الإنسانية بل تقديم المساعدة لكبار السن شراء الأدوية للمرضى وتوزيع السلات الغذائية على العوائل المتعففة

علمتنا أن الاتحاد قوة والإرادة لا تقهر ولا تهزم والتضحية واجب وليس خيار ولكل فرد معركته بهذه الحياة البعض يحول كل قبح الدنيا لشيء جميل

وأخرون يحولون الجمال إلى قبح هذه وقفة يجب علينا أن نتعلم منها أنه مهما كانت الصعوبات التي نمر بها علينا أن لا نستسلم أبداً تعلمنا أيضاً أن الرحمة هي بلسم العلاقات مع الآخرين وبدونها تصبح الحياة جافة وتفقد قيمتها الإنسانية تعلمنا أن نصافح الآخر بغض النظر عن لونه ودينه كم نحن بحاجة للتعامل بهذه الأفكار الإنسانية لأنها روح الإنسان التي بها يستتير جسده ومنها يستمد قوته وان الإنسان هو الذي يرى الأشياء كما يريد فالأشياء تبدو قبيحة أو جميلة رهناً بوجهة نظر المتأمل ذلك يعني أن الجمال ليس القائم خارج ذات الإنسان ولكن الجمال الحقيقي هو الموجود في داخل الروح الإنسانية.....

وفي الختام أسأل الله الصحة والعافية وأن يباعد عنا وعنكم كل سوء وبلاء وان يشافي جميع المرضى والرحمة لكل من غادرنا .

## طوبى لمن اخترته و قبلته يا رب ليسكن في ديارك إلى الأبد

بقلوب ملؤها الحزن والأسى

تتقدم اسرة منظمة المجموعة العراقية الكندية بأحر التعازي إلى عائلة

### القييد صباح يوسف كادا دلي



طالبين من الرب يسوع المسيح أن يلهمكم الصبر والسلوان على ما  
اصابكم وان يتغمده الله بوافر رحمته.  
أعطه يا رب الرحمة الأبدية وليشرق نورك الدائم عليه





## من ... مذكرات دبلوماسي

◀ بقلم: السفير مسعود معلوف

في 25 أيار منذ 20 سنة، غادرت قوات الاحتلال الاسرائيلية جنوب لبنان تحت ضغط المقاومة اللبنانية. في ذلك اليوم التاريخي، طلب مني رئيس الحكومة آنذاك د. سليم الحص، بصفتي عضواً في (لجنة تقاهم نيسان) أن أرافق وزير خارجية ايران د. كمال خرازي القادم الى لبنان لزيارة المناطق المحررة في جنوبنا الحبيب، فتوجهت فوراً الى فندق بريستول حيث كان الوزير الايراني قد وصل قبل لحظات، وانطلق الموكب نحو الجنوب حيث كانت تُدبج الخراف احتفالاً بالتحريز وترحيباً بالوزير الخرازي. من أهم مراحل هذه الجولة الجنوبية كانت زيارة الوزير الخرازي الى كنيسة بلدة عين ابل حيث القى كلمة هامة امام اهالي البلدة طمأنهم فيها كما طمأن مسيحيي الجنوب من خلالهم بأن الجنوب لجميع سكانه ولن يعتدي احد عليهم ولا حاجة للخوف من المقاومة الموجودة أصلاً للتصدي للإعتداءات الإسرائيلية فقط. بعد عشرين عاماً على هذا التحريز من العدو الخارجي، عسى ان يتمكن لبنان من التحرر من جميع التدخلات الاقليمية والدولية وان يتمكن اللبنانيون من تحريز أنفسهم من العدو الداخلي المتمثل بالانقسامات الطائفية والمذهبية، وأن يبنوا دولة عصرية مدنية يتساوى فيها جميع المواطنين أمام القانون - هل سيتحقق هذا الحلم؟؟

## تأثير الطاقات الكونية

### على الانسان

قصص واقعية من مفاهيم وعلم الباراسايكولوجي

◀ بقلم: د. هديل العزاوي



عندما كنا نعيش في عصر محاكاة الطبيعة وتلقي المعلومة بالقراءة الورقية والتأمل ولا يتوافر في حينها التواصل مع المعلومات عبر استخدام الشبكة العنكبوتية، كنا اكثر عمقا في التفكير والوصول الى نتائج نافعة لنا وللاخرين رغم الامكانيات البسيطة، في صيف العراق الحار كنت اخرج الى حديقة المنزل وانظر في النجوم واتساءل عن سر وجودها ووجود الكواكب المختلفة الحجم واللون والأبعاد عن شمسها وكوكبنا الارض يكمل حلقات دوراتها ، ذات يوم وانا جالسة على كرسي مكتب غرفتي اكتب رسالة لصديقتي وعلى ضوء شمعة، شعرت ان النجوم حزينة وهناك شيء يحدث في السماء ، شعور غريب وكانهم ينادوني لأمر ما، فخرجت الى الحديقة نظرت للسماء ولمحت شيئاً أسود يحيط قرصاً فضياً وهو القمر ، واتضح انها ظاهرة خسوف القمر . فامعنت في الاستقصاء والبحث عن الحقيقة بتأثير النجوم والكواكب على الارض والانسان وفي احدى صفحات البحث بعلم الباراسايكولوجي من ناحية تأثير الطاقات الكونية على الانسان اكتشفت أنّ في عام 1850 قبل الميلاد كان البابليون يتأملون حركات الكواكب ومجموعات النجوم حيث كانت سماؤهم صافية في حينها ولم يكن هناك صناعات تلوث تلك السماء وتجعل الانسان آلة، وتكشف اللوحات السومرية تلك التأملات، ولكن اكتشفت أيضاً ان النبي ابراهيم (عليه السلام) كان بنفس الفترة الزمنية في بابل، حيث اشارت الكتب السماوية الى قصته في تحطيم الاصنام بعد ايها المتسائل عن سبب بقاءه في المعبد بانه لا يستطيع الخروج معهم لتوقع اصابته بالمرض من خلال ما استشفه من تأثير النجوم، فهو يحاكيهم على قدر ايمانهم بمقدساتهم في ذلك الوقت للنجوم والكواكب، فذلك عندما تأمل في الشمس والقمر والكواكب وجدهم يأفلون فهم ليسوا بأهله فأسلم وجهه لله سبحانه .

ان الحقول المغناطيسية الاهتزازية الخاصة بالألات والأرض والقمر والشمس والكواكب والحقول التي تصدر عن افكار كل واحد منا، وانفعالاته تؤثر جميعها على حقول قوة جسمنا او على قدراتنا الميتافيزيقية. فمثلاً اكتشف العلماء بتأثير القمر عند اكتماله بدرأعلى حركة المد والجزر للبحار والتي تشكل 70% من مساحة الارض فإنه أي القمر يؤثر ايضاً على جسم الانسان الذي يشكل الماء فيه نفس النسبة آنفاً، مما يؤدي الى تغيير في مزاجية الانسان التي ستؤثر بدورها على حسن تصرفاته كل حسب نقطة ضعفه، فالصيام في الأيام البيض والتي اشار اليها الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم كان لها ابعاد صحية وروحية وهي دليل على احدى الطرق العلاجية وتجنب التأثيرات الكونية وتغييراتها، فاذا كان القمر فيه طاقة مغناطيسية مؤثرة كيف لو تمعنا بتأثير الكواكب والنجوم على الأرض وعلينا مثلما الارض تؤثر عليها، فلو تم نصب منظومة مراقبة على القمر لرصد ابعاد المجرة فسوف نكتشف الطاقات الصادرة من الارض نحو الكواكب والعكس . التميرين الذي يمكن تطبيقه هو محاولة النظر الى النجوم والتمتع بما تشكله من صور ومحاولة رسمها على الورق والابتعاد عن الأجهزة الالكترونية لغرض التركيز وإعادة المحاولة لمدة قصيرة من ربع الى نصف ساعة، سيد صاحب المشروع او طالب الدراسة بان استقباله للمعلومات بشكل اسهل واوسع لتأثيره بتلك الطاقات المضيفة التي تساعد على التوقد الذهني . هناك تمارين اخرى ساكتنها لاحقاً لشحن القدرات الكامنة والغوص الى عوالم خفية واطهارها لتحقيق مستوى علمي يدعم الطاقات الإبداعية ويزيد من فرص تطوير المجتمع في المجالات كافة



## الوجود الأصيل

◀ بقلم: هادي المهدي

لعل السؤال الوجودي هو أحد أهم الأسئلة التي شغلت الإنسان منذ وجد على هذا الكوكب.. سؤال "لم أنا هنا؟!". سؤال يبدو من طرف شديد العمق على الإنسان العادي ويبدو من طرف آخر شديد الصلة بالواقع اليومي بل يعاد إنتاجه يوميا في قوالب مختلفة على لسان كل إنسان مهما كانت درجته الاجتماعية ومن أجل ذلك كانت الأديان جميعها تقريبا تستهدف الاجابة عن هذا السؤال. لو نظرنا للوجود بشكل أكثر تجريدا لوجدنا أن حافز السؤال الوجودي ينبع دائما من إشكالية التعاطي مع العالم، مع القلق، مع المعاناة الإنسانية. لذلك تكون طريقة التعاطي هذه هي المحددة لطبيعة هذا الوجود. يقسم مارتن هيدجر الفيلسوف الألماني الشهير الوجود الى نوعين : وجود أصيل ووجود زائف. أصحاب الوجود الأصيل هم نخبة الإنسانية الذين يتعاطون مع القلق والمعاناة والمشكلات بكثير من التفكير والتدبر والرصانة ولا يأبهون للدوافع الجماهيرية السلبية أي الدوافع التي يلمؤها في النفس الإجماع الجماهيري عليها. أما أصحاب الوجود الزائف فهم الهاربون من القلق بحجج واهية، الذين يتجاهلون مساءلة أنفسهم، الذين ينخرطون في القطيع بلا عقل. أرى أن الأحداث المصاحبة لتفشي فيروس كورونا قد تجبرنا على إعادة التفكير في نمط وجودنا ولنسأل أنفسنا هل نحن نعيش وجودا أصيلا أم وجودا زائفا! .

Evan Suntutres | Account Executive  
M: 519-639-3817  
esuntutres@citronhygiene.com  
www.citronhygiene.com

Contact me TODAY for your free quote!

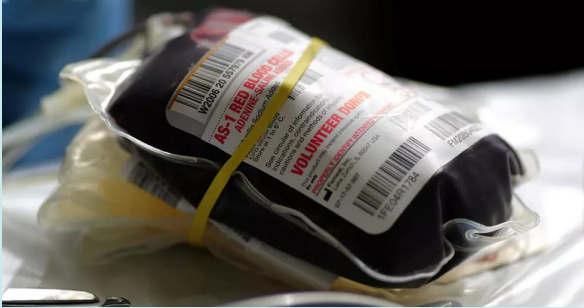


- Washroom Menstrual Care Services, Air Care, Soap & Sanitizer Programs
- Restorative Washroom Cleaning & Fixture Care Services
- Washroom Fixtures & Amenities (including touchless)
- Pest Control Solutions
- Dish Machines, Dispensers, Accessories & Kitchen Chemicals
- Housekeeping Chemicals & Supplies
- Automated External Defibrillators (AEDs) & First Aid Kit Programs
- Floor Mats



**citron**  
HYGIENE  
Building healthy spaces™

## العلاج ببلازما المتعافين من فيروس كورونا



معظم المصابين بفيروس كوفيد-19 ينتظرون بصمات الأمل في إيجاد علاج لكورونا فيروس. كما هو معلوم لا علاج حالياً، العلماء يعملون بجد لإيجاد علاج فعال يقضي عليه. البلازما هي أكبر مكون للدم وهي الجزء السائل من الدم وتشكل حوالي 55% من المحتوى الكلي له، وتحتوي على أجسام مضادة ضد الفيروس، وأعلنت الصين تحسن 91 حالة مصابة من أصل 245 مريضاً كانوا قد تلقوا العلاج بالبلازما من المرضى المتعافين، وذلك وفقاً لوكالة الأنباء الصينية شينخوا. حثت الصين في منتصف الشهر الماضي المرضى الذين تعافوا من مرض كورونا، على التبرع بالدم حتى يمكن استخراج البلازما لعلاج الآخرين، وقد أظهرت الصين تقدماً واضحاً في محاولات السيطرة على فيروس كورونا المستجد وسط نقشي الفيروس في جميع دول العالم.

### كيف يعمل علاج بلازما المتعافين؟

أوضح التقرير الذي نشره موقع ستانفورد أن الهدف من استخدام البلازما أنها تقوم بنقل العناصر الغذائية والهرمونات والبروتينات إلى جسم المريض الذي يعاني من الإصابة بفيروس كورونا المستجد، بالإضافة إلى نقل الأجسام المضادة مثل الجلوبيولين المناعي التي كونها المريض المتعافي من كورونا في بلازما الدم، مما يحدث تطوراً إيجابياً وهي نفس فكرة اللقاح الذي يقوم بتدريب أجهزة المناعة لدى الأشخاص لصنع أجسام مضادة ضد الجراثيم المستهدفة بينما سيعطي نهج البلازما حماية مؤقتة لأجسام مضادة لشخص آخر قصيرة العمر وتتطلب جرعات متكررة.

### من يستخدم العلاج الجديد لكورونا؟

بعد حصول FDA سيمت إعطاء حقن البلازما الغنية بالأجسام المضادة لبعض الأشخاص المعرضين للخطورة مثل عمال المستشفيات أو المستجيبين الأوائل ويشمل أيضاً دور رعاية المسنين.

### كيف يحصل على البلازما لعمل علاج كورونا؟

يتم أخذ عينات بلازما الدم من المرضى المتعافين من فيروس كورونا بعد فحص المتطوعين بعناية لتلبية المعايير الصارمة، وكذلك التأكد من ثبوت إصابتهم بالفيروس عندما كانوا مرضى، وتعافوا، ولم تظهر عليهم أي أعراض لمدة 14 يوماً، وأصبح الاختبار الآن سلبياً ولديهم مستويات عالية من الأجسام المضادة التي تحارب الفيروس. كما أنه سيتم التأكد من أنها لا تحمل عدوى مثل التهاب الكبد أو التهاب الكبد الفيروسي أو بعض البروتينات التي يمكن أن تطلق ردود فعل مناعية في المتلقي. وبعد أخذ العينات يمكن تجميدها أو استخدامها فوراً.

### هل العلاج ببلازما الدم فعال؟

بسبب وجود تأخيرات ونقص في الاختبار، فقد يكون عدد الأشخاص المؤهلين منخفضاً في البداية والمعتقد أن هذا سيكون علاجاً فعالاً لبعض المرضى على الأقل، لكننا لا نعرف ذلك حقاً حتى الآن، مع الأمل في الحصول على بعض البيانات في الأسابيع القليلة القادمة من المرضى الأوائل، لمعرفة ما إذا العملية تسير على الطريق الصحيح والخلاصة إن العلاج ببلازما دم المتعافين من مرض كورونا قد أثبتت فعاليته في بعض الحالات ونجح العلاج به بسبب احتوائه على المزيد من الأجسام المضادة لفيروس كوفيد 19 وهو ما يبني ببارقة أمل لوجود علاج جديد لفيروس كورونا في الأيام المقبلة.

## الصفحة الطبية بقلم د. عامر بطرس داود

الإصابة بالأزمات الرئوية.

وجود عيوب خلقية لم يتم اكتشافها سابقاً.

أعراض هبوط الدورة الدموية

الأعراض والآثار التي تظهر على المريض المصاب بهبوط في الدورة الدموية في الجسم:

هناك عدة أنواع من هبوط الدورة الدموية ولكل نوع آثار معينة خاصة به فالهبوط الحاد الذي ينتج عن هبوط في القلب يسبب حدوث انهيارات في الأوعية الدموية الموجودة في القلب والتي يمكن أن تسبب السكتات القلبية، أما الهبوط الطرقي يسبب انخفاض ضغط الدم بشكل طبيعي مما يسبب انهيار الأوردة والشرايين التي تكون خالية من الدم، مما يسبب حرمان الأنسجة والأطراف والأعضاء من الأكسجين.

الوقاية من هبوط الدم في الجسم

يجب على الإنسان اتباع عدد من الخطوات لتجنب الإصابة بالهبوط الحاد، منها تناول كميات كبيرة من الماء، والتنفس العميق لمدة دقائق قبل النهوض من السرير، بالإضافة إلى رفع الرأس قليلاً عن مستوى الجسم أثناء النوم، لتجنب الإصابة بالهبوط الحاد.

كما توجد خطوات أخرى يمكن الاستعانة بها، مثل تناول الوجبات الغذائية الصحية، للحفاظ على نشاط الجسم، والإكثار من تناول الخضار، والدجاج منزوع الجلد، والفواكه، والحبوب الكاملة، والأسماك، خاصة للرياضيين الذين ينقطعون عن تناول المياه لفترات طويلة للحفاظ على ظهور العضلات في الجسم.

الامتناع عن التدخين.

تسخين الجسم قبل ممارسة التمارين الرياضية الشاقة.

عند الشعور بزيادة في ضربات القلب، وألام في الصدر، يجب التوقف عن ممارسة الرياضة وتقليل المجهود.

تنظيف الأسنان جيداً بالفرشاة والمعجون بعد الوجبات وخاصة قبل الفطار، وبعد العشاء، وذلك لإزالة بكتيريا الكلاميديا الموجودة على طبقة البلاك، والتي يمكن أن تتسرب إلى القلب، مسببة حدوث الجلطة وبالتالي توقف عضلة القلب والموت المفاجئ.

القيام بالكشف وعمل فحوصات الموجات فوق الصوتية، فور ولادة الأطفال حديثي الولادة، لاكتشاف أي عيوب خلقية.

عمل فحوصات كل 6 شهور للرجال بعد سن الأربعين، والسيدات بعد سن 45، وبالنسبة للأشخاص الذين لديهم أمراض وراثية في العائلة، يجب عليهم الفحص مبكراً.

تناول الفيتامينات والخضروات والفواكه بشكل يومي.

فحص مستوى السكر في الدم، وضبطه.

الضغط على قلب وعمل مساج للشخص فور إصابته بتوقف عضلة القلب.

المتابعة مع طبيب الأسرة المختص، لأنه يكون لديه معلومات خاصة بالأمراض الوراثية في العائلة.

المصدر: Medical Encyclopedia مترجمة بتصرف من الموسوعة الطبية الشاملة.

## طرق الوقاية من هبوط الدورة الدموية



كثرت في الآونة الأخيرة مسألة الهبوط الحاد في الدورة الدموية والتي قد تؤدي إلى الوفاة، حيث توفي العديد من المشاهير والفنانين نتيجة لذلك وكان آخرهم الراحل الشاب هيثم زكي.

ويحدث هبوط الدم في جميع أجزاء الجسم الذي يتمثل بفقدان كمية كبيرة من الدم وانهيار جميع أنظمة الدورة الدموية في الساقين، حيث إنه يمكن إرجاع الهبوط المحدد في نقطة معينة مثل الجلطة، وقد يكون هبوط الدورة الدموية حاداً في بعض الحالات لأن هبوط الدورة الدموية في القلب يؤثر على شرايين وأوردة القلب مثل الشريان الأبهر مما قد يؤدي إلى الوفاة، وقد يسبب الهبوط في الدورة الدموية أيضاً إلى فشل في الأعضاء وتوقف الأوعية الدموية المحيطة أو فشلها والصدمة وهناك نوع آخر يأتي بقوة أقل من هبوط الدورة الدموية وهو قصور الدورة الدموية.

وهناك حزمة من الأسباب تؤدي إلى هبوط الدورة الدموية مثل: " شرب ماء البحر، والقيام بالعملات الجراحية خاصة عند الأشخاص الذين فقدوا كميات كبيرة من الدم في أثناء العملية الجراحية، والإصابة بمتلازمة الشريان المساريقي العلوي، واستخدام بعض الأنواع من الأدوية والعقاقير التي تعمل على تنشيط الصفائح الدموية، مما يسبب في تكوين الخثرة، والإصابة بالصدمة، فقدان كمية كبيرة من سوائل الجسم عبر الجهاز البولي مما يسبب تقليل حجم الدم وبالتالي هبوط الدم، وتناول الأدوية والعقاقير التي تؤثر على ضغط الدم، والإصابة بأمراض القلب وغيرها من الأسباب :

القيام بعمل كبير، أدى إلى اختناق في عضلة القلب.

انقطاع الشريان الأورطي.

ارتفاع ضغط الدم المفاجئ.

ذبذبة القلب البطيئة، تسبب انقباضاً في الألياف البطينية المتصلة للقلب، ما يؤدي إلى توقفه.

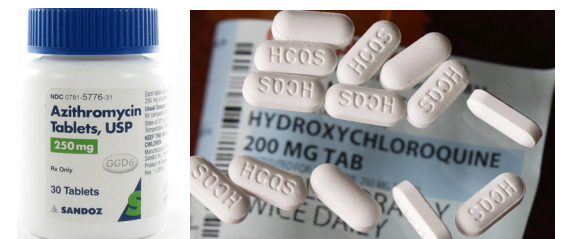
نزيف حاد في المخ.

تمدد في شرايين المخ.

الإصابة بالذبذبة الصدرية.

جلطات القلب.

## الكلوروكوين و كورونا فايروس



التقارير الأولية من الصين كانت تتحدث عن معالجة المرضى المصابين بالكورونا فايروس بعلاج الكلوروكوين أو الهيدروكسي كلوروكوين. بعض الأطباء في الصين وفرنسا أوصوا بإضافة الأزوثرومايسين مـدعين ان هناك نتائج موجبة للعلاج.

## اقتراح فريد من نوعه لإستكمال موسم الـ NBA



كشفت مجموعة «إم جي إم» للمنتجات الفندقية عن اقتراح فريد من نوعه لرابطة دوري كرة السلة الأمريكية لإستئناف الموسم الحالي المتوقف بسبب تفشي فيروس كورونا، وذلك عبر وضع كافة فنادقها في مدينة لاس فيغاس بتصرف اللاعبين وعائلاتهم والأشخاص الذين يتعين وجودهم خلال المباريات.

ويتضمن الاقتراح الذي كشفت عنه صحيفة «نيويورك تايمز» مكوث الأشخاص المعنيين في حجر صحي في أماكن مخصصة لذلك في الفنادق الثلاثة عشر التي تملكها شركة «إم جي إم».

وعليه سيتمكن اللاعبون من مزولة تدريباتهم في أربعة وعشرين مركزاً للمؤتمرات سيتم تحويلها إلى قاعات لكرة السلة بينها خمسة مراكز مجهزة بكاميرات من أجل السماح بيبث المباريات على التلفزيون.

وسيكون منتج «مانديلاي باي» الذي يضم ثلاثة فنادق متصلة بإجمالي أربعة آلاف وسبعمئة غرفة المقر الرئيسي لمشروع «إم جي إم». في المقابل، كشفت شبكة «إي إس بي إن» بأن الرابطة تبحث عن منطقة للحجر الصحي مماثلة من الفنادق والملاعب في مدينة أورلاندو في منطقة خاصة من عالم ديزني.

المصدر: يورو سبور

## أوساكا اللاعبة الأعلى أجراً

كانت نعومي أوساكا تبلغ من العمر عاماً واحداً فقط عندما فازت سيرينا وليامز بأول لقب لها في البطولات الأربع الكبرى في عام 1999. وبعد تسعة عشر عاماً، فازت أوساكا على ويليامز في نهائي بطولة الولايات المتحدة المفتوحة التي اقيمت قبل عامين لتفوز بأول بطولة كبرى لها. كانت واحدة من أكثر المباريات إثارة للجدل في تاريخ البطولات المفتوحة، حيث تضمنت ثلاثة انتهاكات للقانون من قبل وليامز. وعادت أوساكا البالغة من العمر 22 عاماً لتؤكد تفوقها على منافستها الأسطورية مرة ثانية، في بطولة أستراليا المفتوحة عام 2019 واحتلت صدارة الالعاب الأعلى أجراً في العالم.



كسبت أوساكا 37.4 مليون دولار في الأشهر الـ 12 الماضية بزيادة 1.4 مليون دولار عن سيرينا، محققة رقماً قياسياً جديداً للأرباح كانت ماريا شارابوفا قد سجلته سابقاً بمبلغ 29.7 مليون دولار في عام 2015.

تحتل أوساكا المرتبة 29 ضمن قائمة أفضل 100 رياضي بأعلى أجر، بينما تحتل ويليامز المرتبة 33. إنها المرة الأولى منذ عام 2016 التي تتضمن القائمة لاعبتين.

ولدت أوساكا في اليابان من أم يابانية وأب أمريكي من أصل هايتي، في الثالثة من عمرها انتقلت وعائلتها إلى الولايات المتحدة، واستقروا في لونغ أيلاند ثم توجهوا إلى فلوريدا.

أصبحت لاعبة محترفة عام 2014، قبل شهر من عيد ميلادها السادس عشر. فازت بلقبها الأول في آذار 2018 وأصبحت أول لاعبة يابانية تفوز بالبطولة، وأول لاعبة تنس آسيوية على الإطلاق تحتل المرتبة الأولى في العالم.

أوساكا الحاصلة على جنسية مزدوجة، اتخذت قراراً حاسماً بتمثيل اليابان قبل دورة الألعاب الأولمبية الصيفية في طوكيو 2020، التي تم تأجيلها الآن إلى عام 2021.

قرار أوساكا هذا دفع العديد من رعاة الالعاب الأولمبية، مثل Procter & Gamble و All Nippon Airways و Nissin، إلى توقيع صفقات تأييد مع أوساكا لاستخدامها في التسويق للالعاب. من المتوقع أن تكون أوساكا واحدة من وجوه الأولمبياد، التي أثارت مستويات غير مسبقة من الإثارة بين الجمهور الياباني قبل تفشي الفيروس التاجي.

المصدر: فوربس

## صور وأصوات ودمى..

### لتعويض غياب جماهير الرياضة عن المدرجات



يسعى منظمو المسابقات الرياضية العائدة لاستئناف نشاطها، بعد توقف قسري تجاوز شهرين بسبب تفشي فيروس كورونا المستجد، لإيجاد طرق تجعل المدرجات الفارغة من الجماهير أكثر جاذبية. وكان شرط إقامة المنافسات خلف أبواب موصدة من أهم البنود في لائحة طويلة من الإجراءات التي طلبتها الحكومات للسماح بإعادة الحياة إلى الرياضة. وكالة الأنباء الفرنسية تلقي الضوء على بعض هذه الابتكارات حول العالم:

**روبوتات موسيقية:** اتخذت الرياضة منحى خيالياً عندما انطلق دوري البيسبول في تايوان الشهر

الماضي، حيث قرع رجال آليون الطبول في عرض موسيقي مباشر من المدرجات. كما ظهرت مجموعة من الروبوتات تضع الشعر المستعار قارعة الطبول في المباراة الافتتاحية لفريق راكوتين مونكيز. ووزعت حول الملعب دمي على شكل إنسان مرتدية ألوان الفريق، بالإضافة إلى مجسمات مصنوعة من الورق المقوى لتعوض المشجعين.

**حشد الطاقة:** تبنى بوروسيا مونشنغلادباخ الألماني فكرة وضع مجسمات من الورق المقوى لملء المقاعد الفارغة خلال مباراته الأولى بعد استئناف نشاط البوندسليغا، حيث منح مشجعيه فرصة الحصول على صورة مجسمة لهم بالحجم الطبيعي لوضعها في المدرجات. وأقدم الآلاف من مشجعي الفريق على هذه الخطوة مقابل دفع مبلغ ١٩ يورو لوضع صورتهم في ملعب بوروسيا بارك.

**الهتافات المسجلة:** استعاضت ملاعب كوريا الجنوبية عن هدير حشود مشجعي كرة القدم بالأصوات المسجلة لهتافات والاحتفالات، حيث ترددت أصداً تسجيلات الهتافات الشعبية حول الملاعب الفارغة. كما سيتمكن متابعو كرة القدم الأسترالية عبر التلفزيون سماع أصوات الجماهير المسجلة مسبقاً والتي سترافق لقطات المباراة عندما تستأنف البطولة الشهر المقبل.

**التشجيع عن بعد:** أطلق مطورو البرامج تطبيقاً يدعى «ماي آب لوز» يسمح للمشجعين بالتشجيع عن بعد. ويمكن للمستخدمين الاختيار من بين التشجيع والتصفيق والهتافات والصفير، ويتم تشغيل الأصوات الناتجة عنهم عبر مكبرات صوت الملعب وأنظمة صوت خاصة بالمتفرجين، كما تتوافر شعارات وهتافات خاصة بالفرق. كما اتخذ منظمو بطولة البيسبول في كوريا الجنوبية نهجاً تكنولوجياً عالياً مع المشجعين، حيث سيتم بث صورهم مباشرة عبر شاشات عملاقة في الملعب خلال مشاهدتهم للمباراة عبر الإنترنت.

**بيسبول مع المشويات:** تقوم مشجعات فرق البيسبول في تايوان خلال المباريات بالتفاعل المباشر من الملعب مع الجمهور، حيث يقمن بالدرشة معهم وبث الرقصات عبر هواتفهن النقالة، حتى إن إحدى المشجعات أعدت المشاوي أثناء جلوسها في المدرجات وتناولتها خلال بث مباشر لها.

**دمى مشبوهة:** لكن أكثر ما لفت الانتباه ما قام به «إف سي سول» الكوري الجنوبي المتهم باستخدام دمي جنسية لملء الفراغ في مدرجات ملعبه في مباراته الأحد الماضي ضد غوانغجو بدوري كرة القدم المحلي. ونفى النادي -الذي يواجه مخاطر الإجراءات التأديبية- في بيان أن تكون الدمي لها طابع جنسي، مشيراً إلى أن موزعاً عرضها مجاناً وقال «نأسف بصدق لتسببنا في قلق بالغ لدى المشجعين».

المصدر: الفرنسية

## كلمات متقاطعة

أفقي:

- 1- ممثلة مصرية
- 2- متعب - أجيوب - سكران
- 3- نصف يجبر - والدة - شهر ميلادي
- 4- حاجز - للمساحة - من اطوار القمر - شخ
- 5- ذاكرة الحاسوب - نعم بالأجنبية
- 6- اقبالهم - نحترمه (معكوسة)
- 7- للاستثناء - لقب (معكوسة)
- 8- علم مؤنث - جريح - حرف جر
- 9- لا بالأجنبية (معكوسة) - حيوان مفترس
- 10- مراحل - أرشدهم
- 11- حروف متشابهة - والدتي - علم
- 12- نعترف - متشابهان

عمودي:

- 1- دولة اوربية - يقايا
- 2- مغن عراقي
- 3- ضمير منفصل (معكوسة) - اكتمل (معكوسة) - نعاس
- 4- نعيم ورغد - نهض
- 5- عبر - خاصتي (معكوسة) - آلة زراعية
- 6- نافية - رماح
- 7- دمار - متين وصلب وشجاع
- 8- قاس - موظف
- 9- ليرة (مبعثرة) - دليل
- 10- قفز (معكوسة) - درج - علم منكر
- 11- يراع (معكوسة) - جسد
- 12- للتعريف - دولة عربية - مدينة فلسطينية (معكوسة)

## سودوكو

				8		7		
8	3	2		5				
7		5	3	9			1	
	1	3	5			8	2	
2				3			4	9
9	8							
	7							
4		9		6		1	8	5
		1						

1	6	5	4	7	3	9	2	8
9	2	4	5	8	1	7	6	3
8	7	3	2	6	9	4	1	5
7	5	2	9	4	6	8	3	1
4	8	9	1	3	5	6	7	2
3	1	6	7	2	8	5	4	9
5	4	7	8	1	2	3	9	6
2	3	8	6	9	4	1	5	7
6		1	3	5	7	2	8	4

الحل  
السابق

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

الحل  
السابق

## الكلمة المفقودة

كل يوم أذكر لذة عطرك حينما أتوسد يدي وحيداً في غرفتي...  
نعم كل يوم أذكرك مع فنجان القهوة والسجائر وأغنيات فيروز وأشياء  
المبعثرة...  
وأصوات أطفال آتية من مدرستهم البعيدة...

ك	ل	و	ا	ل	س	ج	ا	ء	ر	ت	ن
م	ح	ي	ن	م	ا	ش	ع	ط	ر	ك	ع
د	ا	ل	ب	ع	ي	د	ة	ا	ا	و	م
ر	ا	ر	ا	ف	ي	د	ي	غ	ذ	ا	و
س	ط	ف	ل	ن	ي	ف	ل	ر	ك	ص	ا
ت	ف	ي	ق	ج	و	ي	م	ف	ر	و	غ
هـ	ا	ر	هـ	ا	م	ز	ع	ت	ك	ا	ن
م	ل	و	و	ل	ذ	ة	ي	ا	ت	ي	
ا	د	ز	ة	و	ح	ي	د	ا	ت	ي	ا
ذ	م	ن	ي	ا	ت	و	س	د	ي	و	ت
ك	و	ا	ش	ي	ا	ء	ي	ك	ة	م	ن
ر	ا	ل	م	ب	ع	ث	ر	ة	ز	ك	ل

الحل السابق: هانز اورستد

الكلمة المفقودة: مؤلفة من احد عشر حرفا (كاتب انكليزي عالمي)

- **برج الحمل:** ليس أمامك مجال للتعامل مع الناس سوى بمباشرة التواصل معهم، قل ما عندك بكل صراحة وبلا خوف.
- **برج الثور:** إبحاء وخيال جيدان أمامك يعطيانك فرصة خاصة إذا لم تسر لتحريض أحد.. ابدأ بطريقة الخطوة خطوة.
- **برج الجوزاء:** شريكك لن يكون مثالياً ويدخل معك في حوار ناجح ليقول ويسمع ويترك لك حق القرار وستجد نفسك تجاهد.
- **برج السرطان:** سوف تتقبل بعض الصراحة لأن ذلك سيجعل كل شخص يتعلم شيئاً وسيخف من على كنفه ثقل كبير.
- **برج الأسد:** قرارات أو رأي نهائي في حاجة لأن يخرج حتى يتم التفاهم الأخير وتنتهي هذه اللعبة الدائرة من حولك.
- **برج العذراء:** الأشخاص المحيطون بك في حالة مزاج رائع وراق، ولكن لا تتوقع الكثير ولا تأمل بأن تكون في موقع السيطرة.
- **برج الميزان:** الاتصالات الفلكية تدعوك لأن تحضر نفسك لمفاجآت ستحصل في جو بيتك مهما كانت طبيعة المفاجآت.
- **برج العقرب:** تطورات مهمة في المجالات المهنية والصحية، فالذين جرت المراهنة عليهم لم يكونوا بحجم المسؤولية.
- **برج القوس:** تعاني من شيء من عدم الاستقرار، سيبدو عليك مقدار من الكآبة، تجنب القرارات الحاسمة والمصيرية.
- **برج الجدي:** إلى لحظة قريبة شبه تأكدت أنك درست كل الفرص وتدارست كل الاحتمالات وأخيراً وصلت إلى القرار النهائي.
- **برج الدلو:** شخص سبق أن قدم لك خدمة ومساعدة منذ فترة قريبة ووثقت به تدرك أنه كان باستطاعتك فعل ذلك بنفسك.
- **برج الحوت:** يبدو أن هناك ظروفاً كثيرة صعبة وخطوات شاقة يجب أن تتخطاها حتى تصل إلى النقطة المنشودة.

البرج الشهيرة



Published Monthly by  
 The Iraqi Canadian Group Organization  
 تصدر شهرياً عن منظمة المجموعة العراقية الكندية



**President** رئيس المنظمة  
 Dr. Khassan F. Saka د. غسان فؤاد ساكا

**Editor in Chief** رئيس التحرير  
 Ghada M. Altali غادة مفيد التلي

**Ambassadors** السفراء

رحمن خضير عباس  
 Rahman Khhair Abbas  
 د. عامر بطرس داود  
 Dr. Amir Petrus Dawood  
 مفيد عباس  
 Mufeed Abbas  
 كارلا النجم  
 Karla Alnajm

**Proofreading** مراجعة لغوية  
 Elias Tabara إلياس طبرة

**Layout and Design** تصميم واخراج  
 Elza Mouradian الزا مراديان

**Head Office** المكتب الرئيسي  
 397 Wyandotte St West  
 Windsor, ON N9A 5X3  
 Phone: (519)254-2000  
 Fax: (519)254-2003  
 icgo.media@outlook.com

Published articles express the views of  
 their owners. They do not necessarily  
 reflect the opinion of the newspaper

المقالات المنشورة تعبر عن وجهة نظر  
 أصحابها ولا تعبر بالضرورة عن رأي الجريدة

# Turn off, tune in, chill out: how audio can complement your wellness

Source: The Guardian



Whether we're relaxing, meditating or seeking enlightenment, sound really does have the power to heal. Marianne Eloise explores how  
 Now more than ever, many of us are finding it hard to switch off entirely. Of course, everyone is different – one person's idea of relaxation, like a long bath or a yoga class, might be another's idea of hell.

There is, however, one way to find tranquility that's all but universal: music and sound. Throughout history, people have appreciated the healing properties of music audio, and its therapeutic powers are supported by science. In pursuit of wellness, sound can be used in all sorts of ways, from guided meditations to podcasts. Spotify's new Daily Wellness mix – a playlist of songs, soundscapes and podcasts – is a great introduction to using mixed-media to help you find balance. But what is it about audio that has such a profound effect on our mood?

"Music and sound have the ability to modify our psychology and biochemistry, influence our brainwaves and even synchronise and change physiology such as heart rate [and] breathing," says sound therapy practitioner Nate Martinez. He works closely with sound and music to promote healing, relaxation and balance in his clients, and believes audio is "intrinsic to our human experience".

Jennifer Buchanan, music therapist and founder of JB Music Therapy, compares music's uplifting qualities to those of sex and food. "Humans crave pleasure from listening to music, and the positive feelings they associate with music are inextricably linked to their deepest reward centres," she says. And the positive effects run even deeper than dopamine.

"Groundbreaking research found that music creates pleasurable emotions that light up the mesolimbic pathway, the reward centre of the brain that gives us uplifting feelings," says Buchanan, adding that music has also been proven to produce responses from the amygdala – the part of the brain that modulates our emotional networks. It has the capacity to trigger emotions and even reframe our mindset.

Music-based therapies and treatments, such as sound baths and meditation, have increased in popularity in recent years as people turn to the practice to

try to achieve a more relaxed state. But if you're stuck at home or otherwise unable to access a range of music therapies, how can you achieve the same outcome?

The first thing to do is to find, or create, a playlist that's ideally playable without an internet connection, and composed of sounds, music and podcasts that you find relaxing. You can download from Spotify Premium to listen offline, and enjoy ad-free music too, to help you stay in the zone. If you'd prefer to build your own playlist, Spotify's Wellness hub sorts audio into different categories, such as "spa and massage", "meditation" and "mental health awareness", to help you choose the right sounds for your needs. While you might have a genre that boosts your mood, there are particular sounds that are known to have a universally relaxing effect. Martinez says that, as we are overloaded with information every day, less structured music is more likely to promote release. "When sounds are less structured it gives the listener an opportunity to begin to untether the mind," he says, adding that this is why sound meditations are so popular, as the unpredictable sounds help the listener to relax their focus.

While traditional meditation can be quite daunting for beginners due to the lack of stimulation, "using sound as a mindfulness tool has a way of helping people explore a meditative mind space without having to know what to do", says Martinez, who uses these methods and recommends them to clients.

He says that meditating while focusing on unstructured music and sounds (few, if any, lyrics and no predictable, driving rhythm) has an impact on your nervous system and quiets the mind, making you less anxious and stressed.

Louise Shiels, a sound healer at Sound Awakening, agrees with Martinez. She says that not having lyrics to latch on to allows the mind to switch off. "Slow atmospheric music and binaural beats are really great for slowing down the brainwaves and inducing restful theta states," she says, but adds that any music that brings the individual listener peace can have a great effect on mental health. She also finds that dance can be as uplifting as meditation. It's a case of experimenting with what works for you.

"It is up to the person to identify the music that soothes them the most," says Shiels. "They can assess this by how they feel when they listen to it." She cites the ability of teenagers to study while listening to music with a booming beat as evidence of the highly personal impact.

If you're looking to turn to music and sound as a way to switch off, relax, or heal an exhausted mind, the most important thing is to be patient. You might not be able to achieve an enlightened state immediately, or with the music that works for everyone else. By committing to spending time unwinding with a playlist every day, and focusing on your own wellbeing, you're going to find what works for you.

## Cybercriminals using COVID-19 to scam Canadians

Source: CTV News

OTTAWA -- Canada's top cybersecurity agency has initiated the takedown of more than 1,000 "malicious imitation" websites attempting to scam or misinform people about the government's COVID-19 financial aid programs. It has also observed phishing attempts preying on people's anxiety around the pandemic—some by state-sponsored actors—masquerading as messages from public health officials.

A new report from the Communications Security Establishment (CSE)—one of Canada's central intelligence agencies—found that in the last two months cybercriminals have set up fake Government of Canada websites, the majority of which were pretending to be the Canada Revenue Agency or related to the Canada Emergency Response Benefit (CERB).

Through these webpages—described as "convincing copies" of official sites—the cyber actors attempt to trick people into divulging personal financial information they thought was going to the federal government. CSE said that it has made moves to have these sites taken down.

These sites are just some of the more than 120,000 newly registered COVID-19-themed domains that the agency is aware of in the last month. Further, cyber actors are also using phishing schemes—asking people to click links that download malicious and information-stealing software.

In the report released on May 26, the agency said most of the phishing attempts they have pinpointed deliver malware "associated with either state-sponsored groups or well-known cybercriminals."



"Canadian public health responses and initiatives are being repurposed by state-sponsored cyber threat actors and cybercriminals as COVID-19 lures for the purpose of targeting Canadians and Canadian organizations," the report found.

One such example happened on March 10, when phishing emails impersonating the Public Health Agency of Canada's Chief Public Health Officer Dr. Theresa Tam were used to embed malware from an attachment, cloaked as an "important COVID-19 update."

Other examples have been emails advertising medical supplies, or to elicit donations.

"Cyber threat actors know that affected populations are anxious about the future and less likely to act prudently when presented with emails, SMS messages, or advertisements involving COVID-19 that would otherwise seem suspicious," said the agency.

It is anticipating that these kinds of cyber-attacks and impersonations will continue as long as COVID-19 remains a key public health concern.

"Cybercriminals appear to be becoming more adept at targeting severely affected regions and municipalities with COVID-19 lures as well. As social distancing efforts begin to "plank the curve" and the wider public grows increasingly anxious for a return to normalcy, we expect that cybercriminals will likely begin crafting phishing lures which play on an increased appetite for information around COVID-19 vaccine development and production," reads the report.

### COVID-19 RESEARCH AT RISK

These findings come just weeks after CSE issued a joint statement with the Canadian Security Intelligence Service (CSIS) warning that the research being conducted by health authorities across the country into COVID-19 faces an "elevated level of risk" for foreign-backed hacking or other malicious activity.

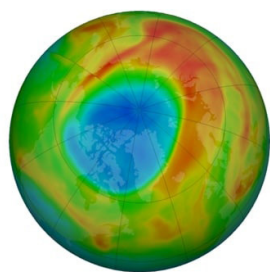
Now, CSE says it has already seen two attempts to infiltrate Canadian research into COVID-19. Both taking place in April, the agency said that in one instance a provincial health agency and individuals associated with a Canadian university engaged in research into the novel coronavirus were the targets of a phishing attack.

As well, a Canadian biopharmaceutical company was compromised by a foreign cyber threat actor "almost certainly attempting to steal its intellectual property."

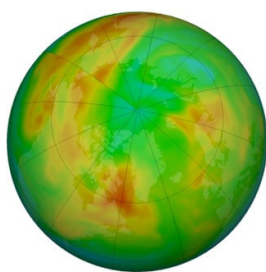
Further, CSE noted that while physical distancing and travel restrictions may be limiting "traditional espionage activities," it is seeing an uptick in online operations.

## A Huge, Record-Breaking & Rare Hole In The Ozone Over Canada's Arctic Has Finally Closed

Source: NARCITY



March 26, 2020



April 26, 2020

There's some good news from the atmosphere. The ozone hole over Canada's arctic has finally closed and it was a massive one. Freezing cold temperatures and ozone-depleting substances are to blame.

According to the U.N. World Meteorological Organization, ozone depletion over the arctic was at a record level in March but

the huge hole that opened up is now closed.

It formed in late February and persisted all the way through to April before it was finally done.

When the temperature dips below -78 C in the stratosphere, the small amount of water forms polar stratospheric clouds.

Those clouds play a role in chemical reactions that lead to atoms being released which then go and break up ozone molecules.

During the winter, there was a very strong polar vortex that brought record-setting cold temperatures to the stratosphere in March.

With those freezing cold temperatures that were long-lasting and brought on by the polar vortex and ozone-depleting substances in the atmosphere, the huge hole opened up.

Now that there's been enough of a warm-up, those polar stratospheric clouds have gone away which allowed the hole to close again.

The big gap ranged from Hudson's Bay all the way to Siberia and extended about one million square kilometres.

According to The Weather Network, this hole over the arctic is similar to the one that forms over Antarctica but up here it's rare. Even though this was huge, it's nothing compared to the one that happens at the south pole.

That one can be around 20 million square kilometres and last for three to four months.

This large opening in the ozone was actually predicted back in the fall according to the National Oceanic and Atmospheric Administration.

According to Amy Butler, polar vortex expert for CIRES/NOAA Chemical Sciences Laboratory, «long-range models were predicting this event as far back as last fall.»

Mini-ozone holes have been observed over the arctic in the past that are just temporary gaps or thin areas.

Those usually form because of weather patterns that lead to pile-ups in the ozone, not because of a freezing cold polar vortex.

## 7 tips for going outside safely with your children during the COVID-19 pandemic

► **Dr. Amir Petrus Dawood**

We are battling two enemies here: One is COVID-19; the other is the anxiety about COVID-19. Kids are particularly susceptible to this. Watch your words and tone. Stay calm. Reassure children that this is temporary and that they, and their caregivers, are going to be simply fine.

During the COVID-19 pandemic, getting outside can be a great idea for both the physical and mental health of you and your family, but as with everything else these days, going outside needs to be done safely. Here are seven tips for what you need to think about as you put on your shoes and head outdoors.

1. Be careful about what you touch as you go outside or return home. For those who live in single-family homes this is not a big deal, but if you live in a shared building, you need to be careful about things like elevator buttons and doorknobs that others touch. Make a game of it so your kids don't touch — pretend that surfaces (including walls) are hot — and wear gloves or bring a paper towel or tissue so you can hit those buttons and touch doorknobs.
2. Bring hand sanitizer, so that you can wash hands while you are out, if needed.
3. Choose the best outdoor space. Your own yard is best, but that is not an option for everyone. Ideally, you should go somewhere where you will not encounter lots of other people.
4. Keep up the physical distancing while you are outdoors. The chances of you catching something from someone as they pass you is quite small, but it is best to give the widest berth you can.
5. Only go outdoors with the people you live with. It is tempting to join another family for a walk,



- but it's hard to keep six feet between you — and children may have a particularly hard time with this.
6. Do not touch stuff. So, no playing on playground equipment, sitting on benches, sharing balls, or touching signposts or mailboxes or anything else. You just do not know who has touched it or when. Having the hand sanitizer helps when children and others forget.
  7. Bring masks along. Hopefully, they will stay in your backpack with your water bottles and snacks, but if keeping physical distance between you and others becomes difficult at any point, you can whip them out and put them on. According to the American Academy of Pediatrics, children under 2 shouldn't wear masks for safety reasons, but everyone else should have a mask — or some other face covering — on hand just in case.

It sounds like a lot, but it's not — and it's completely worth doing so that you can all get out of the house, get some exercise, have some fun, and feel a bit more normal.

References: American Academy of Pediatrics, Health Harvard edu, PBS news

**STOP PAYING  
TOO MUCH  
FOR DATA.**

**BIG  
GIG** | **10GB  
FOR  
\$50** <sup>\*/MO.</sup>  
DATA PLANS | ON FAST LTE

\*With Digital Discount. Conditions apply.

**Wael Nukasha**  
COMM CORE WIRELESS  
FREEDOM MOBILE AUTHORIZED DEALER

**Freedom  
mobile**

## 4 Convenient Locations Across Windsor

**Tecumseh @ McDougall**  
321 Tecumseh Rd. E  
Windsor, Ontario  
519.915.7277

**Walkerside Plaza**  
3873 Walker Rd.  
Windsor, Ontario  
519.962.5323

**Dougall (South of E.C. Row)**  
3051 Dougall Ave.  
Windsor, Ontario  
519.915.8898

**Wyandotte St. West**  
1830 Wyandotte St. W.  
Windsor, Ontario  
519.915.9192

For Advertisement on  
**The Ambassador  
Newspaper**

Please contact us  
(519) 254 -2000  
icgo.media@outlook.com



Free Distribution

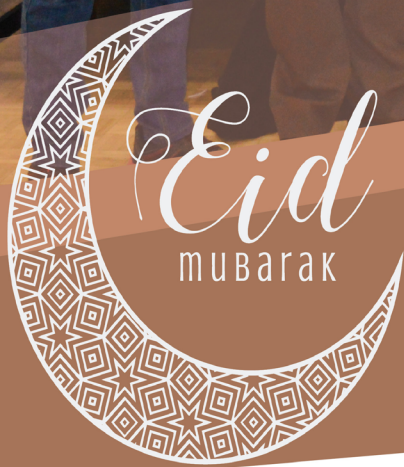
**Services & Programs**

**Now** For Seniors  
ORGANIZED BY  
**ICGO**  
☎ (519)254-2000

Second Year /16<sup>th</sup> Issue May 2020

Informative Cultural Social Review issued Monthly by The Iraqi Canadian Group Organization

www.ambassadornews.org



عيد الفطر المبارك

يطيب لنا بمناسبة عيد الفطر المبارك بأن نقدم لكم أخلص التهاني وأطيب  
الأمانى سائلين المولى عز وجل أن يعيده على الجميع بالخير واليمن والبركات  
اسرة منظمة المجموعة العراقية الكندية

