

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

توزع مجاناً



إعلاناتكم في
جريدة السفير

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

www.ambassadornews.org

إخبارية ثقافية اجتماعية تصدر شهرياً عن منظمة المجموعة الكندية التكاملية

السنة الثانية / العدد 19 آب 2020



اسم جديد ورؤية مستقبلية أشمل وأوسع



كلمة العدد

بقلم: غسان فؤاد ساكا

شكر وعتب ودعوة

في قلوبنا كثير من الشكر وبعض من العتب ... شكر لكل من تطوع ولكل من أهتم فأحدث فرقا، وعتب لكل من تردد ولكل من انغمس في مناهات الحياة المزدهمة جاعلاً من التطوع مهمة مستحيلة.

على الرغم من أن ثقافة العمل التطوعي موجودة في المجتمع ولها جذور دينية وتاريخية، لكنها لم تتطور بعد في مفهومنا العربي بما يجعل منها ثقافة عامة، فهي ما زالت بحاجة إلى قفزات نوعية لترقى إلى المستوى الذي تفرضه ظروف الوقت الراهن. مقارنة صغيرة بين أعداد المتطوعين تظهر حجم الهوة الكبيرة بين العمل التطوعي في المجتمعات الأوروبية والأميركية والعمل التطوعي في المجتمعات العربية.

إحتوي... الحياة قصيرة جداً دعونا نزينها باندفاعات تطوعية صغيرة لإحداث فرق قد يعني الكثير من الأشياء لكثير من الناس، اندفاعات قد لا نلمس تأثيرها العميق أبداً لكن يكفيننا أن ندرك أنها منحت شخصاً ما القوة والشجاعة والأمل لمواجهة يوم آخر.

يستحضرني قول لبراندي سايندر "بالنسبة للعالم، قد تكون شخصاً واحداً ولكن لشخص واحد قد تكون أنت العالم." فكم انت كبير يا من منحت نفسك واعطيت وقتك بسخاء لخدمة الآخرين فوسفوك هم بالعالم واكتفيت انت بشعور الرضا. بأمثالك تبنى وتزدهر المجتمعات الإنسانية المتحضرة .

التطوع ورد الجميل لمجتمع قدم لك الكثير واجب وتجربة مثيرة وعطاء مجزي يطور لدى المتطوع إحساساً أكبر بالهدف في الحياة. خاطئ من يعتقد أن المتطوع يحتاج أن يكون غنياً أو أن يكون لديه الكثير من الوقت لرد الجميل. المتطوع إنما يحتاج الدافع فقط. فإذا وجدت الدافع وإذا كنت مستعداً لتكوين صداقات، وتحسين صحتك العقلية والبدنية، وربما تطوير مهارات جديدة على طول الطريق، فابدأ بالتطوع لتغيير حياتك وحياة الآخرين!

مرة أخرى الشكر الجزيل لكل من تطوع فكان سبباً بنجاح جريدة السفير وعملاً إيجابياً في تقدم وازدهار منظمة المجموعة الكندية التكاملية في أعمالها ومساعدتها الخيرية!

SARMAD SAKA

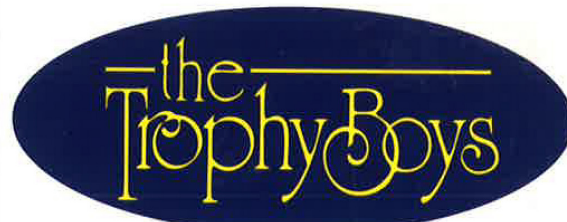
CAPITAL SERVICES



1436 St. Luke Road,
Windsor, ON N8Y 3N2
226-347-6244



A to Z Car Services



E-mail: trophyboys0@gmail.com

Phone: 519-254-2926

Website: http://thetrophyboys.com



Ban Dawood

FOR ALL YOUR HAIR CARE NEEDS

Mobile: (226) 346-8434

Instagram: Ban_hairstylist

- Hair Cut
- Hair Styles
- Hair colour
- Hair Weaving
- Highlights
- Straightening



SATTAR ALTAEE
Licensed Paralegal

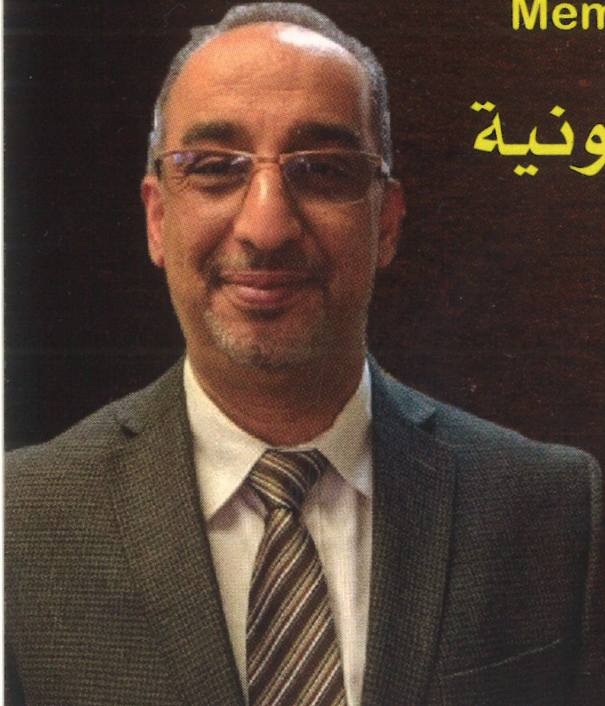
PEACE OF MIND PARALEGAL

Member of the Law Society of Ontario

لتقديم جميع الخدمات القانونية
جميع المقابلات الاولية مجانية

Tel: 226-260-4255

220 Wyandotte St. E. Windsor ON N9A 3H4
peaceofmindparalegal@hotmail.com



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

منظمة المجموعة الكندية التكاملية اسم جديد يعكس رؤية مستقبلية أشمل وأوسع

بقلم: كارلا النجم

يدعوني إلى مختلف المناسبات، أنه شخص إيجابي للغاية، إنه من نوع الأشخاص الذين أحب التعامل معهم، وهو إنسان إيجابي بشأن المستقبل، يرى ويدرك الإمكانيات، ويتطلع إلى ويندسور أفضل»
بول بوريللي - عضو البلدية السابق والعضو الجديد في مجلس إدارة المنظمة الذي يُعنى بتوسيع خدماتها ونشاطاتها كان له حيزاً من الوقت سلط خلاله الضوء على مشروع جديد يسعى من خلاله إلى تأمين منحة فيدرالية بقيمة 2 مليون دولار يمكنها توفير ملايين الدولارات لدفعي الضرائب، وتوفير خدمات أساسية تساعد في توطین الكنديين الجدد.

هذا وقد تم خلال الحفل تكريم عدد من المتطوعين لدى المنظمة من خلال تقديم دروع تذكارية لهم عربون شكر وتقدير .
كما تم منح درع الصداقة لعضو البرلمان السيد براين ماسي استلمته السيدة ميرنا شيري نيابة عنه.



من المستجدات والتطورات التي طالت نشاطات المنظمة وهيكلها الإداري " قمنا بتحديث اسم منظمتنا رسمياً من منظمة المجموعة العراقية الكندية، إلى اسم أوسع وأشمل، وهو منظمة المجموعة الكندية التكاملية. في العام الماضي، بادرننا إلى توسيع مجلس إدارتنا لتشمل أفضل الكوادر المهنية بهدف تحقيق تعاون ثمر وتواصل إيجابي مع المجتمع، والسعي إلى مزيد من التوسع في خدمات منظمتنا. " من جهته آل توشيبيا- خبير العقارات - والعضو الجديد المنضم لمجلس إدارة المنظمة شكر الأستاذ ساكا لتمثيله مدينة ويندسور في اجتماع منظمة الأمم المتحدة الذي انعقد في أواخر العام المنصرم "قام غسان ساكا بعمل رائع في تمثيل مجتمعنا وتمثيل منظمتنا ICGO". وفيما يتعلق بالاسم الجديد للمنظمة قال "نحن لسنا مجرد منظمة مجموعة عراقية كندية ! ارتأينا اسماً جديداً -منظمة المجموعة الكندية التكاملية- لتعبر عن خدماتنا التي تشمل جميع مكونات مجتمعنا ولتوافق خطواتنا التالية بتوفير خدماتنا في جميع أنحاء كندا."



رئيس بلدية مدينة ويندسور لبي الدعوة والتقى بالحاضرين وحدثهم عن الحظ الذي يحالف المهاجرين الجدد عندما يلتقون بأشخاص أو منظمات يعملون على توفير الدعم والمساعدة اللازمين لانطلاقه صحية في وطن جديد. وأعرب عن شكره وامتنانه للمدير التنفيذي لمنظمة المجموعة الكندية التكاملية "غسان .. شكراً جزيلاً لك على قيادتك وعلى ما قمت به على مر السنين"
كما أعرب عن إعجابيه بشخصه فقال "إنه دائماً على تواصل معي ،

احتفالاً بالذكرى السادسة لتأسيس منظمة المجموعة العراقية الكندية دعا غسان فؤاد ساكا المدير التنفيذي للمنظمة عدداً من الشخصيات السياسية والاجتماعية رفيعة المستوى إلى حفل شواء أقيم في حديقة بروس يوم 28 آب 2020.



استغل ساكا الحدث الذي حضره أكثر من 30 شخصاً للإعلان عن التغيير الرسمي لأسم المنظمة إلى "منظمة المجموعة الكندية التكاملية" وذلك تماشياً مع التزام المنظمة وخدماتها المتاحة تجاه المجتمع الكندي بكافة أطبافه وتحقيقاً لطموحات كبيرة رُسمت لمستقبل قريب.

الأمطار الغزيرة التي تساقطت طيلة ذلك اليوم لم تمنع رئيس بلدية مدينة ويندسور السيد درو ديلكينز من الحضور شخصياً إلى جانب كل من:

السيدة ميرنا شيري - ممثلة لعضو البرلمان السيد براين ماسي ممثل النائب إيريك كوسميركزي
السيد توني فرنسيس عن حزب المحافظين الكندي
السيد جيل جيوان المرشح لانتخابات عضوية مدينة ويندسور
عضو مجلس الإدارة الأب داوود بفر - رئيس المنظمة
عضو مجلس الإدارة السيد وائل نقاشا - نائب رئيس المنظمة
رخب ساكا بضيوفه الكرام وأعلن خلال كلمة قصيرة القاها عن عدد

مشاركة منظمة المجموعة الكندية التكاملية في مهرجان وندسور السينمائي الدولي

بقلم: كارلا النجم



يصادف عام 2020 الذكرى السنوية السادسة عشرة لمهرجان ويندسور السينمائي الدولي! بهذه المناسبة قام منظمو المهرجان بإحياء التقليد في الهواء الطلق تحت عنوان WIFF Under the Stars وذلك على ضفة نهر ديترويت في وسط المدينة خلال الفترة من 28 آب إلى 12 ايلول.

منظمة المجموعة الكندية التكاملية شاركت بهذا الحدث وقدمت عدد من البطاقات للمشاركين والمشاركات ببرنامج كبار السن .

أحدى المشاركات أعربت عن سعادتها وشكرها للمنظمة "أشكر منظمة المجموعة الكندية التكاملية على إتاحتها مثل هذه الفرصة، إنها المرة الأولى التي أحضر فيها فيلم في الهواء الطلق ضمن السيارات، كانت حقاً تجربة جديدة ومثيرة."
مشارك آخر قال " لا أنكر آخر مرة ذهبت فيها إلى صالة عرض سينمائية، الشكر وكل الشكر للقائمين على هذا البرنامج الرائع."



FOOD AID

Integrative Canadian Group Organization

announces launching the Food Aid program for families in need in Windsor, London, Toronto and Ottawa, with the financial support from the Canadian Red Cross

منظمة المجموعة الكندية التكاملية

تعلن إطلاق برنامج المساعدات الغذائية للأسر المحتاجة في كل من ويندسور، لندن، تورونتو و أوتاوا بدعم مالي من الصليب الأحمر الكندي

التسجيل المباشر - Online Registration

زوروا موقعنا www.i-c-g-o.com

For more info please contact
للاستعلام والمساعدة يرجى التواصل مع

(ويندسور) 519-254-2000

تلوفان (لندن) 519-701-1274

(تورونتو) 519-254-2000

نادي (أوتاوا) 613-407-7593

Submission deadline is September 05, 2020

آخر موعد للتقديم هو 05 سبتمبر 2020



تصريح عمل دون الحاجة إلى مغادرة كندا



تغييرات جديدة ومؤقتة في السياسة العامة أعلنها وزير الهجرة واللاجئين والمواطنة لمساعدة أصحاب العمل الذين ما زالوا يواجهون صعوبات في العثور على العمال الذين يحتاجونهم من جهة والمقيمين المؤقتين الذين يرغبون في المساهمة بعمالهم ومهاراتهم في تعافي كندا من جائحة COVID-19 من جهة ثانية.

أثناء الوباء، تم تشجيع المقيمين المؤقتين الذين بقوا في كندا على الحفاظ على وضع قانوني صالح. فمع محدودية السفر الجوي في جميع أنحاء العالم، لم يتمكن بعض زوار كندا من المغادرة، بينما اضطرت بعض العمال الأجانب إلى تغيير حالتهم إلى زائر بسبب انتهاء صلاحية تصاريح عملهم ولم يكن لديهم عرض عمل ليتمكنوا من التقدم للحصول على تصريح عمل جديد. كما واجه بعض أرباب العمل أيضاً نقصاً مستمراً في العمالة والمهارات طوال هذه الفترة، بما في ذلك أولئك الذين يقدمون سلعاً وخدمات مهمة يعتمد عليها الكنديون.

تنص التغييرات الجديدة على تمكين الزائرين الموجودين حالياً في كندا ولديهم عرض عمل

صالح من التقدم للحصول على تصريح عمل خاص بصاحب العمل، وفي حالة الموافقة عليهم، الحصول على التصريح دون الحاجة إلى مغادرة البلاد.

يجب على مقدم الطلب الذي يتطلع إلى الاستفادة من هذه السياسة العامة المؤقتة: ان يكون لديه وضع قانوني صالح في كندا كزائر في 24 آب 2020 والبقاء في كندا ان يكون لديه عرض عمل أن يقدم طلب للحصول على تصريح عمل خاص بصاحب العمل يدعمه تقييم تأثير سوق العمل (LMIA) أو عرض توظيف معفي من LMIA، في موعد لا يتجاوز 31 آذار 2021

استيفاء جميع معايير القبول القياسية الأخرى توفر هذه السياسة العامة المؤقتة أيضاً الفرصة للمتقدمين الذين يستوفون هذه المعايير والذين لديهم تصريح عمل ساري المفعول خلال الـ 12 شهراً الماضية لبدء العمل لدى صاحب العمل الجديد قبل الموافقة الكاملة على طلب تصريح العمل.

الصفحة من اعداد الزا مراديان

الإقامة الدائمة لطالبى اللجوء العاملين في مجال الرعاية الصحية



نظراً للدور الهام لعمال الخطوط الأمامية في الحفاظ على صحة الكنديين وتقديراً لخدماتهم الاستثنائية، أعلن وزير الهجرة واللاجئين والمواطنة الكندي، عن إجراء مؤقت من شأنه أن يوفر لطالبي اللجوء العاملين في قطاع الرعاية الصحية خلال جائحة COVID-19 جهداً ومساراً طويلاً للحصول على الإقامة الدائمة.

بموجب هذا الإجراء، سيتمكن طالبو اللجوء في جميع أنحاء البلاد الذين يعملون في الخطوط الأمامية لتوفير الرعاية المباشرة للمرضى في مؤسسات الرعاية الصحية من التقدم للحصول على إقامة دائمة إذا استوفوا المعايير. بما في ذلك أولئك الذين لديهم وضع هجرة محفوف بالمخاطر. وكما هو الحال مع جميع طالبي اللجوء لاعتبارات إنسانية ورحيمة، وتماشياً مع التزام الحكومة بلم شمل الأسرة، سيتم تضمين أفراد أسرة مقدم الطلب الرئيسي المقيمين في كندا في الطلب وسيتم منحهم الإقامة الدائمة في حال تمت الموافقة على الطلب. أولئك الذين تبين أنهم غير مؤهلين لتقديم طلب اللجوء، أو الذين سحبوا أو تخلوا عن طلباتهم، سيتم استبعادهم من التقديم.

للتأهل، يجب على الأفراد استيفاء جميع المعايير التالية:

طلبوا اللجوء قبل 13 آذار 2020 حصلوا على تصريح عمل بعد أن قدموا طلب لجوء عملوا في قطاع الرعاية الصحية (على سبيل المثال، المستشفيات، دور الرعاية طويلة الأجل، الرعاية المنزلية من خلال منظمة أو وكالة) عملوا في مهنة محددة لمدة لا تقل عن 120 ساعة بين 13 مارس 2020 و14 آب 2020. المهن المعينة المدرجة في هذا التدبير الخاص هي الممرضات والممرضات ومساعده الممرضات ومساعده خدمة المرضى والمساعدهون وبعض عمال الدعم المنزلي.

إثبات 6 أشهر من الخبرة في المهنة المحددة قبل منح الإقامة الدائمة. وسيكون أمام المتقدمين حتى 31 أغسطس 2021 لاكتساب هذه الخبرة.

استيفاء شروط القبول الحالية، بما في ذلك تلك المتعلقة بالجريمة والأمن والصحة.

سيتم استبعادهم من التقديم.

بموجب هذا الإجراء، سيتمكن طالبو اللجوء في جميع أنحاء البلاد الذين يعملون في الخطوط الأمامية لتوفير الرعاية المباشرة للمرضى في مؤسسات الرعاية الصحية من التقدم للحصول على إقامة دائمة إذا استوفوا المعايير. بما في ذلك أولئك الذين لديهم وضع هجرة محفوف بالمخاطر. وكما هو الحال مع جميع طالبي اللجوء لاعتبارات إنسانية ورحيمة، وتماشياً مع التزام الحكومة بلم شمل الأسرة، سيتم تضمين أفراد أسرة مقدم الطلب الرئيسي المقيمين في كندا في الطلب وسيتم منحهم الإقامة الدائمة في حال تمت الموافقة على الطلب. أولئك الذين تبين أنهم غير مؤهلين لتقديم طلب اللجوء، أو الذين سحبوا أو تخلوا عن طلباتهم، سيتم استبعادهم من التقديم.

استئناف خدمات جوازات السفر في كندا

مع بدء إعادة فتح مراكز Service Canada بشكل تدريجي وآمن، ستقتصر خدمات جوازات السفر على المواعيد فقط. حيث يمكن للكنديين ممن هم بحاجة ماسة إلى جواز سفر أو كانوا لديهم إثبات سفر خلال مدة لا تتجاوز 30 يوماً أن يتقدموا بطلب تحديد موعد شخصي وكل ما عدا ذلك يمكنه تقديم طلب الحصول على جواز سفر عن طريق البريد حصراً.

اما بالنسبة لمن ليس لديهم خطط سفر فيطلب منهم التريث حالياً قبل التقدم للحصول على جواز سفر. ومن المتوقع أن تكون أوقات المعالجة أطول من المعتاد بسبب ارتفاع الطلب من ناحية واتخاذ عديد من التدابير اللازمة لحماية صحة وسلامة الموظفين والمتقدمين معاً.

فيما يخص المتقدمين المهمين بتجديد جواز سفرهم فقد اشارت التعليمات الجديدة الى إمكانية استخدام عملية التجديد المبسطة في غضون عامين بعد تاريخ انتهاء الصلاحية بدلاً من عام واحد.

بناء على ذلك فكل من انتهت صلاحية جواز سفره في أو بعد 1 شباط 2019 وليس لديه اية خطط للسفر سيكون لديه المزيد من الوقت للتجديد.

هذا وتتيح عملية التجديد المبسطة تقديم نموذج أقصر دون إعادة تقديم وثائق الجنسية وإقرار الضامن.



حراك اوروبي في ليبيا وعقوبات محتملة على تركيا

ضغوطات فرنسية لبدء اصلاحات فعلية في لبنان ومطالبات اوروبية بالالتزام إيران بنود الاتفاق النووي

للتجسس على مواطنين أترك آخرين أو نمساويين من أصول تركية وإبلاغ السلطات الأمنية التركية عنهم) وأضاف أن السلطات القضائية ستوجه له اتهامات بناء على شبهة تورطه بالتجسس ولم يورد أي تفاصيل عن ذلك الشخص.

وتابع الوزير أن النمسا وجدت أن أكثر من 30 نمساويا اعتقلوا في تركيا بين 2018 و2020 بعد دخولهم البلاد وهناك دلائل على أن المخابرات التركية حاولت تجنيدهم وقال نيهامر (التجسس التركي لا مكان له في النمسا لا مكان للنموذ التركي على الحريات والحقوق الأساسية في النمسا) سنحارب بصرامة من أجل ذلك .

وقبل أسبوعين طالب وزير الخارجية النمساوي ألكسندر شالنبيرغ الاتحاد الأوروبي بأن يعيد تقييم علاقاته مع تركيا في ضوء سلسلة الأحداث الأخيرة مشيراً إلى قلق خاص من الوضع في شرق البحر المتوسط وقال شالنبيرغ في مؤتمر صحفي مشترك مع وزير الخارجية الأمريكي الزائر مايك بومبيو (يجب أن أقول إن النمسا تشعر بقلق بالغ من الوضع الخطير الذي نعتقد أنه قد يتصاعد) وأضاف: (الإجراءات التي تتخذها دول معينة في شرق البحر المتوسط، يجب أن تدفع الاتحاد الأوروبي إلى إعادة تقييم علاقاته مع تركيا).

شدد الرئيس رجب طيب أردوغان على قوة الجيش التركي بعد تمديد مهمة للتقريب عن الغاز في البحر المتوسط التي وضعت بلاده في مواجهة مع اليونان وبقية دول الاتحاد الأوروبي التي لوحنت بالعقوبات على أنقرة وأعلنت تركيا أن سفينتها الاستكشافية (أوروتش رئيس) ستجري الآن عمليات مسح زلزالي في منطقة متنازع عليها بشرق البحر المتوسط حتى 12 سبتمبر



وأصدرت البحرية التركية إشعاراً جديداً قالت فيه إن عمل السفينة سيستمر حتى الثاني عشر من هذا الشهر وكان من المقرر سابقاً أن تعمل حتى الأول من سبتمبر وأشار الإشعار إلى منطقة استكشاف محددة لكن وزير الخارجية التركي مولود تشاوشوش أوغلو قال إن السفينة ستواصل العمل لمدة تسعون يوماً المقبلة بعد أن اقتربت تدريجياً من إقليم أنطاليا التركي وتشكل عمليات المسح الزلزالي جزءاً من الأعمال التمهيدية للبحث والتنقيب عن الهيدروكربونات وتستكشف تركيا الموارد الهيدروكربونية أيضاً في البحر الأسود حيث اكتشفت حقل غاز يحوي 320 مليار متر مكعب) وفي سياق منفصل قالت تركيا أيضاً إنها ستجري تدريبات عسكرية قباله شمال غرب قبرص حتى 11 الحادي عشر من شهر سبتمبر. وتركيا واليونان العضوان في حلف شمال الأطلسي على خلاف شديد حول مطالب متعلقة بالموارد الهيدروكربونية في المنطقة واستند الخلاف إلى وجهات نظر متضاربة حول امتداد الجرف القاري في المياه التي تنتشر فيها معظم الجزر اليونانية. وأجرى الجانبان تدريبات عسكرية في شرق البحر المتوسط مما يسلط الضوء على احتمال تصاعد الخلاف حول امتداد الجرف القاري.

للتجسس على مواطنين أترك آخرين أو نمساويين من أصول تركية وإبلاغ السلطات الأمنية التركية عنهم) وأضاف أن السلطات القضائية ستوجه له اتهامات بناء على شبهة تورطه بالتجسس ولم يورد أي تفاصيل عن ذلك الشخص.

وتابع الوزير أن النمسا وجدت أن أكثر من 30 نمساويا اعتقلوا في تركيا بين 2018 و2020 بعد دخولهم البلاد وهناك دلائل على أن المخابرات التركية حاولت تجنيدهم وقال نيهامر (التجسس التركي لا مكان له في النمسا لا مكان للنموذ التركي على الحريات والحقوق الأساسية في النمسا) سنحارب بصرامة من أجل ذلك .

وقبل أسبوعين طالب وزير الخارجية النمساوي ألكسندر شالنبيرغ الاتحاد الأوروبي بأن يعيد تقييم علاقاته مع تركيا في ضوء سلسلة الأحداث الأخيرة مشيراً إلى قلق خاص من الوضع في شرق البحر المتوسط وقال شالنبيرغ في مؤتمر صحفي مشترك مع وزير الخارجية الأمريكي الزائر مايك بومبيو (يجب أن أقول إن النمسا تشعر بقلق بالغ من الوضع الخطير الذي نعتقد أنه قد يتصاعد) وأضاف: (الإجراءات التي تتخذها دول معينة في شرق البحر المتوسط، يجب أن تدفع الاتحاد الأوروبي إلى إعادة تقييم علاقاته مع تركيا).

يوصل الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون زيارته إلى لبنان، وقال إن الأسابيع الستة المقبلة ذات أهمية حيوية للبنان مبدياً استعداداً لاستضافة مؤتمر دولي في باريس حول لبنان منتصف أكتوبر وقال ماكرون بالنيابة عن الفرنسيين: (سنقف دائماً إلى جانب الشعب اللبناني) وأضاف: سأضغط لتشكيل حكومة لبنانية ولبدء الإصلاحات ولن ندفع أموال باريس 2018 للبنان إذا لم تُنفذ الإصلاحات.



وقال أمام ممثلي الأمم المتحدة والمجتمع المدني خلال جولة تقديرة في مرفأ بيروت: أشكر كل الشركاء وسفراء الاتحاد الأوروبي على المساعدة الدولية والالتزام الدولي وأشكر الشركات الفرنسية الخاصة التي بذلت مجهوداً كبيراً لتأمين المساعدة. وزار في وقت سابق بلدة جاج التابعة لقضاء جبيل حيث غرس شجرة أرز في غابة أرز جاج وخلال الزيارة قامت دورية الاستعراض الجوي الفرنسي وبمناسبة الذكرى المئوية لإعلان دولة لبنان الكبير بعرض ألوان العلم اللبناني فوق البلدة. واجتمع ماكرون في قصر بعيدا الجمهوري بالرئيس اللبناني ميشال عون وبعدها انتقل إلى

للطاقة الذرية الذي سيقدّم تقريراً جديداً لمجلس حكام الوكالة حول تطورات الملف الإيراني وكان وزير الخارجية الأمريكي (مايك بومبيو) قد حث المجتمع الدولي على الوقوف أمام تصرفات إيران متهماً الأوروبيين بدعم النظام الإيراني وذلك رداً على إعلان فرنسا وبريطانيا وألمانيا أن الولايات المتحدة لا تملك الحق القانوني لإطلاق ما يسمى بألية (سناب باك) لإعادة فرض العقوبات الأممية على إيران لأنها انسحبت عام 2018 من الاتفاق



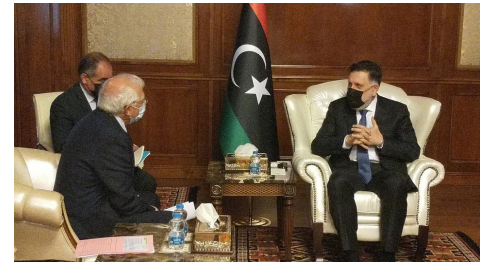
النووي وقال بومبيو للصحافيين في نيويورك بعد إطلاق الألية بشكل رسمي (لا توجد دولة سوى الولايات المتحدة امتلكت الشجاعة والقناعة لتقديم مشروع قرار لكثهم بدلاً من ذلك اختاروا الانحياز إلى طهران) كما وأضاف أن (أصدقاءنا في ألمانيا وفرنسا وبريطانيا) قالوا لي في مجالس خاصة إنهم لا يريدون لحظر السلاح المفروض على إيران) أن يُرفع كما وأضاف إن إدارة الرئيس دونالد ترمب أظهرت أن برنامج إيران النووي ليس سلباً مؤكداً أن الولايات المتحدة ستمنع إيران من امتلاك وتطوير الصواريخ الباليستية مضيافاً تصرفات إيران تقوض السلام في العراق واليمن وسوريا..

قال وزير الداخلية النمساوي كارل نيهامر إن بلاده ستوجه اتهامات لشخص اعترف بالتجسس لصالح المخابرات التركية وإن السلطات تحقق في المزيد من أنشطة التجسس المشتبه فيها وحذر تركيا من أنه لا يمكن التغاضي عن ذلك وقال نيهامر في مؤتمر صحفي (الأمر يتعلق بممارسة نفوذ قوة أجنبية داخل النمسا وهذا أمر غير مقبول على الإطلاق) وقال فرانز راف المدير العام للسلامة العامة إن هناك دلائل واضحة على نفوذ تركي في النمسا وظهرت هذه النتائج في أعقاب تحقيقات مكثفة أجرتها الشرطة النمساوية بعد اشتباكات عنيفة بين جماعات تركية وكردية في فيينا في يونيو/حزيران وقال الوزير إن أحد الأشخاص قدم اعترافاً كاملاً بأن (المخابرات التركية جندته



قال جوزيب بوريل ممثل السياسة الخارجية والأمنية للاتحاد الأوروبي على صفحته (تويتر) إنه التقى رئيس حكومة الوفاق الليبية فايز السراج وأعضاء مجلس الحكومة في طرابلس وأضاف أن (ليبيا على رأس أولويات الاتحاد الأوروبي) وقال بوريل (نرحب بالتفاهم الأخير الخاص بوقف إطلاق النار ونواصل دعم الحوار والحل السياسي للصراع بقيادة الليبيين).

المسؤول الأوروبي وأضاف: (بحثنا الخطوات اللازمة لدفع العملية السياسية والعودة إلى محادثات اللجنة العسكرية 5 + 5 ورفع الحصار النفطي) وأشار إلى أن (الاتحاد الأوروبي يدعم بقوة عملية برلين وجهود الوساطة ووقف التصعيد بما في ذلك حظر الأسلحة وهي عناصر أساسية لإنهاء الصراع الليبي). وكان وزير الخارجية الإيطالي، لويجي دي مايو، وصل إلى العاصمة الليبية طرابلس لبحث موقفي رئيس المجلس الرئاسي السراج ورئيس مجلس النواب عقيلة صالح الأخيرين بشأن وقف إطلاق النار والتدخل الخارجي والتقى (دي مايو) رئيس مجلس النواب عقيلة صالح. ومن المتوقع أن يلتقي دي مايو خلال الزيارة وزير خارجية الوفاق محمد سيالة ورئيس المجلس الرئاسي فايز السراج ورئيس المؤسسة الوطنية للنفط مصطفى صنع الله وتناولت محادثات السراج مع وزير الخارجية الإيطالي سبل تنفيذ الاتفاق لتحقيق وقف دائم لإطلاق النار حسب المكتب الإعلامي للوفاق على فيسبوك



وانفق الجانبان على أن (الوقت حان لبدء العملية السياسية) وعلى أن يترجم المجتمع الدولي تأييده لبياني وقف النار إلى دعم فعال للحل بمسارته السياسية والعسكرية والاقتصادية وفي هذا السياق أكدت المصادر استئناف جولات الحوار السياسي بجنيف الأسبوع القادم.

انتهى اجتماع وفد إيراني حول تطورات ملف الاتفاق النووي وممثلين عن الصين وروسيا وألمانيا وفرنسا وبريطانيا وإيران تحت رئاسة الاتحاد الأوروبي الذي يمثله هيلغا شميدت الأمين العام في قسم العمل الخارجي الأوروبي بمطالبة طهران بضرورة الالتزام الكامل بنود الاتفاق النووي والتقى أطراف الاتفاق النووي في فيينا لبحث تطورات الملف النووي الإيراني بما فيها تفعيل آلية (سناب باك). وقد أكد الإعلام الرسمي الإيراني مغادرة عباس عراقجي نائب وزير الخارجية الإيراني على رأس وفد إيراني للمشاركة في الاجتماع ومن المقرر أن يلتقي عراقجي مدير الوكالة الدولية

فخامة مار الپطرك لويس يَبُخ رذاذاً على ذقون المغيبيين به

بقلم: مايكل سيبي / سدني

ببتولية مريم أم المسيح ((العد منو هي البتول...؟؟ لو ما عيب من القراء، كان كملت كلامي!!))... وهنا أتبه بعض المثقفين السذج الذين ينادونك - منور - وأقول لهم: إن المسيح هو الوحيد الذي قال: ((أنا نور العالم)) فهل رأوا نوراً ينبعث من وجهك؟ ومع ذلك يرفضون توجيهك بشأن القديسين!! وتقول: (هذه الإفتراءات لا تهزني، بل تجعلني أكثر إلتصافاً بدعوتي الكهنوتية وخدمتي الراعوية! أسأل الله أن يهديهم)... عزيزي: أولاً: هذه حقائق موثقة وليست إفتراءات ولهذا يصعب عليك وعلى حاشيتك دحضها. ثانياً: لا تقل دعوتي الكهنوتية بل قل دعوتي الپطركية المكلف بها، وما أدراك ما التكليف!! ونحن بؤرنا نسال الله أن يهديك بقدرته عسى أن تهتدي. ثالثاً: أما إلتصافك! فقد ضحكنا وأنت ضحكنا، لأنك فعلاً ملتصق ومُتقيد! أندري لماذا؟ لأنك لا تعرف الحق أو تتنكر له فلست حراً، والمسيح يقول: إن عرفتم الحق فالحق يحرركم. في قداسك 13 آب 2020 تشير (ختلاوي) إلى إنتقاداتنا الموثقة، ثم شَبَّهت نفسك بالمسيح وتقول: ((رئيس المجمع بسبب السبت يزعل ويستخف بالمعجزة، طبعاً هذا ما يوقف يسوع، مثلما كل هذه الإنتقادات ليبيتي ما راح توقفنا أبداً))... طيب، إذا كانت لا توقفك فإنها لا توقفنا وأنت قدوتنا، وحين تستمر فنحن نستمر معك، ولا يهملك وأنت الپطرك نحبك. إن إبن الكنيسة أياً كانت ثقافته ومستواه الأكاديمي، حين يقبل الغباء على نفسه، يستحق أن يستغيبه رجل الدين... فإلى جهنم وبئس المصير.

المجهول ويتبعونك عمياناً... كان المفروض بك أن تقول مثلما قال المرحوم الپطرك بيدويذ (أنا آثوري ولكن لا يمنع أن أكون پطركاً للكنيسة الكلدانية)... إن صراحة كهذه لا تُنتقد وقولك: (أنا رجل دين كرست حياتي لرسالتي المسيحية وعيشتها)... حلو، إذن ما الذي دعاك إلى حوض غمار القومية والسياسية؟ أنت عليك الإشتغال بصلاتك ولا تُجزيء كهنوتك حسب توصيتك لكهنوتك؟ وإلا كيف تقبل أن تهني عن خُلق وتأتي مثله؟ هل تجيز لكاهن أن يقول كلمته في السياسة؟ هل تجيز لكاهن أن يرشح إسمه لعضوية مجلس محافظة؟ وخاصة أنت إُدعيت (ولست صادقاً) أن المرحوم المطران فرج رحو شجعك على ذلك!! والحقيقة كان يعارضك!! فلماذا أنت لا تُشجع كهنتك على إقتفاء أثرك بهذا الخصوص ويترشحون لمجلس المحافظة؟. وتقول: (هناك شلة من الأشخاص يخلقون الأكاذيب والإفتراءات من دون وازع ديني وأخلاقي، ينتقدون كل ما أكتب وأقول وأتصرف، حتى الكتابات التي أنا مختص بها)... أنا أعجبتي كلمة (شلة) لأنها تقض مضجعتك، والآن نسألك: أذكر أمام القراء أكذوبة واحدة أو إفتراءً واحداً كتبوه عنك؟... ثم أنت مختص بماذا؟ في التأريخ القديم وأنت لا تعرف إسم شعبك؟ في البديعيات وأنت لا تعرف أن إلهنا ربنا المصلوب، ليس إلههم الذي ينكر الصلب والقيامة ويدعو إلى مثنى وثلاث وأربع؟ أما لاهوتك فحدث ولا حرج، حين تعتقد بأن مريم أم المسيح ليست بتولا، وتؤكدها في هذا الفيديو! لسانك يرفض النطق

من أب نقي عرفاً ومن أم صافية جذراً ومن قوم لم تُشبهه شائبة أصلاً. فما الذي بقي يا ترى؟ بقي لدينا هذا التراث الخالد الذي ورثناه من أجدادنا مطرزاً بلغتنا الجميلة مضافاً إليه مشاعر الفرد الجياشة (وهي الأهم في يومنا هذا) التي تجعله يرفع صوته قائلاً: أنا أنتمي إلى هذه القومية أنتهى. أما عن كتابك السرياني نسألك: حين تضع عنوانه (أباؤنا السريان) فإن آباءك سريان، ولا أحد يحرمك منهم فأنت حر وعليه كان من حق سيادة المطران سرهد أن يقول لك: ((تريد سريان، روح عند السريان)). من جانب آخر، أنت تصف موقعا إلكترونياً رائعا بكلمة - مشؤوم - وهو موقع ينشر سلبياتك (فلا محاباة عند الله)، وأنت تتجاهل ميزان المسيح في الإنجيل الذي يعطي الحق لغيرك أن يصف موقعك الإلكتروني بال (مشؤوم) أيضاً؟ بالإضافة إلى قولك (ننشر الغسيل لتنشيط الذاكرة) وقلت (لم يبق في الكنيسة نخبة والآخرين يطيعونها)... أنت قلت وليس أنا وتقول: (قد تكون اللغة المحكية "السورث" في العراق هي كلدانية - بابلية، والسورث الذي يحكيها الآشوريون آشورية وطورويو السريان)... (أي ويعدين، إحنا ياهو مالتنا، وياهو مالتك بغيرك)؟ أنت عليك بالذي يخصك لأنك تتكلم مع المنتمين إلى كنيستك!!! وأترك الآخرين يتكلمون مع شعبهم كما يشاؤون. لذلك لا يخصنا بزخا ولا إمرا ولا پارا ولا آيس كريم. ولا فلسفة. أما أنك في عدة مناسبات قلت (أني كلداني وعائلتي كلدانية وأفتخر بذلك)... فهذه جاءت ذر الرماد في العيون بعد أن إنتقدناك لسنين يا عزيزي، كي تخدع أبناء الكنيسة وأنت تعودهم إلى

أنا الشماس الأسترالي الذي ينشر حقيقتك وتعتبرها شتيمة، فليكن ذلك بكل فخر. بتاريخ 13 شباط 2020 كتب حضرة مار الپطرك لويس مقالاً بعنوان ((موضوع القومية)) قال فيه: (أن القومية شعور ذاتي بالإنتماء إلى الأرض والعرق) ... (من حق كل شخص الإفتخار بقوميته من دون تعصب.. والإعتراف بهم). (إن أي مكور من أبناء شعبنا لا يقدر أن يؤكد أنه حفيد آشور أو كلدو أو سومر، لأنه حصلت حروب في هذه المناطق وموجات هجرة دائمة منها وإليها) أخي الموقر: إن هذا التصريح الذي تعتبره كلامك ليس لك، وإنما أنا كتيبتة في مقال موثق بتاريخ 1 تموز 2007 قبل أن تتجاهل إسم قوميتك للمذبح ولسن يونان وأنت تتراوغ معه حتى قال لك: سيدنا: أنا لست أسألك عن هذه الأمور، وإنما مايكل سيبي يسألك عن إسم لغتك وقوميتك! ... ومع ذلك تهزئت عن الإجابة المهم أنت تأخذ من عندنا وتبيع لنا، فقد جاء في مقالتي المشار إليه ما يلي (القومية) تتأثر: بالكوارث الطبيعية (فيضانات، زلازل، جفاف، أوبئة) والمصائب المفتعلة (الحروب الأهلية والعالمية والتي سببت هجرات جماعية) بغزوات الجيوش الجبارة الزاحفة التي كانت عاملاً مؤثراً (بالقوة) على الشعوب الضعيفة فغيرت كثيراً من خصائصها ولكي نكون أكثر علمية نقول: ليس ممكناً لأحد (من أية قومية كانت) أن يدعي قائلاً: أنا نقي

العراق تعلن وفاة وزير الدفاع الاسبق في سجنه



أعلنت الحكومة العراقية خبر وفاة وزير الدفاع العراقي الاسبق الفريق أول ركن (سلطان هاشم احمد الطائي) في سجن (الحوث) الناصرية الشهر الماضي على أثر نوبة قلبية وتوفي أثناء نقله الى المستشفى. المرحوم سلطان هاشم من مواليد مدينة الموصل 1942 وشغل منصب مناصب عديدة منها معاون رئيس اركان الجيش 1991 وحافظ الموصل 1994. وعام 1996 شغل منصب وزير الدفاع. أعتقل عام 2003 وحكم عليه بالإعدام شنقاً يوم 24/6/2007 لكن الحكم لم ينفذ بسبب رفض الرئيس الراحل جلال طلباني.

فتحت الصورة .. اولي عليك يابة .. طلع الضمان مال الثالاجة!!

- انطيني بيبي
- هاي يمة بسرعة ترة الجدر على النار .
- يمة الله يخليج انطيتها السند مال البيت .
- واني شمدريني شلون شكله السند مال البيت ؟
- نسيت اني امي متعرف تقرا وتكتب .. انطينياها لهاي المكموعة .. شوفي عمو .. اكو بالورقة فوك مكتوب مديرية التسجيل العقاري .
- هسه اشوفه
- ها عمو
- اي هاي .. وبيها النسر الجمهوري .. ووزارة العدل
- اي عفية
- هسه اخذلها الصورة ..
- يالله راح ابقى وياج عالخط
- عمو .. اشو التلفزيون يگول المساحة ممثلية .. وميقبل ياخذ صورة .. شنو يعني
- يعني امسحي من الصور مال تلفزيون واخذها
- شنو امسح الصور .. كلها مال عيد ميلادي
- اجيبك كيكه اليوم من ابو عفيف.
- گول والله .
(طبعاً الدائرة بالوزيرية صايرة .. الوزيرية كلها سمعتني وشافت الدخان يطلع من اذاني وعبالهم الكهرياء احتركت)
- والله عمو .. والله اجيبك
- اخيرا دزتها .. استسختها .. رحح للدائرة لكيت بس الشرطي .. تعال باجر .. وكلكم عيوني

سوالف عراقية

دوائر الدولة

بقلم: الاعلامي مفيد عباس



يبدو ان حكايتي مع المستمسكات لا تنتهي، ويكل مراجعة لدايرة يُطلب مني مستمسك لا يتوقعه حتى ميشيل حايك.
منين اجيبلكم هسه السند مال البيت؟؟
- خلي بصورولكياها ويدروه .. واستسخه؟
- ينفع هيجي شي؟
- اي .. بس بسرعة لان الدوام راح يخلص.
بس امي بالبيت وصغيرة القوم .. خابرت امي - يمة السند مال البيت موجود؟
- ششوي بي يمعرة .. تريد تبيع البيت مال ابوك ؟
- دگولي يا الله يايمة .. دا اراجع دايرة ورا دوا السند مال البيت .. بس طلعيه من الكومدي واخذيله صورة.
- ومنيلنا كامرة حتى اخذله صورة قابل اني استوديو الشعب .
- يمة فدوة اروحلج صيحيلاها لصغيرة القوم الجماعة

مدرسة الموت



في استجابة غريبة للحد من انتشار ظاهرة الانتحار المتفاقمة في كوريا الجنوبية، تم إنشاء مدارس غريبة أطلق على كل منها اسم "مدرسة الموت".

يتم وضع الطلاب المنتسبين الى هذه المدرسة امام تجربة موت تحاكي واقعة الموت الحقيقية بغرض دفعهم لتقدير الحياة مرة أخرى والتفكير في الألم الذي يعاني منه أهلهم نتيجة اقدمهم على الانتحار. تضم المدرسة طلاباً مراهقين أنهكوا من ضغوط الامتحانات في المدرسة، وشباباً عجزوا عن تحقيق نجاح مرجو منهم في مجتمع شديد التنافسية وبينهم أيضاً كبار سن أنقلوا بأعباء مالية متزايدة. مراسم جنازة تجربة الموت تبدأ، في مركز هيوون للشفاء، بالتقاط صورة للطلاب وهم راقدون داخل نعش ومرتدون ملابس الموت التقليدية ويلبها كتابه وصية أو خطاب وداع لعائلاتهم. وفي خطوة لاحقة تضاء الشموع ويتقدم قائد المجموعة ليخبر طلابه أن ساعة الموت قد حانت فيدخل الغرفة شخص بهيئة ملاك الموت ليختم الطلاب ويغلق توابيتهم وهم مستلقون فيها تاركاً إياهم في ظلام دامس لمدة 10 دقائق على الأقل يواجهون الموت مستغرقين بالتفكير في الحياة من منظور جديد وغريب تم تدريبهم عليه سابقاً. يستيقظ الطلاب بعد ذلك ويتحررون من أفكارهم وهم يشعرون "بالانتعاش" و "التحرر" من متاعبهم.

لا داعي للخوف أنت بأمان



تمكّن Agrawal الطالب في مدرسة ثانوية في ولاية نيوجيرسي ويبلغ 17 عاماً من تطوير تطبيق يسمح للمستخدمين بتسجيل تفاعلهم مع الشرطة في حال إيقافهم ويسمح أيضاً بإبلاغ أحد أفراد أسرته أو مشاركته على وسائل التواصل الاجتماعي مثل الإنستغرام، الفيسبوك والواتس آب يذكر بأن الطالب كان قد بدأ بتصميم التطبيق الذي أطلق عليه اسم PuledOver بعد حادثة مقتل جورج فلويد لكنه ركز عليه بشكل أكبر بدافع شخصي بعد أن تم إيقاف أحد أصدقائه السود المقربين بدون أي سبب. حيث تمكّن من إنجاز التطبيق وإطلاقه رسمياً في 20 يونيو، أي بعد حوالي شهر من مقتل فلويد. استخدام التطبيق بسيط جداً فإذا تم إيقافك، ما عليك

سوى تشغيل التطبيق الذي سيقوم تلقائياً بتفعيل تطبيق الكاميرا الأصلي لهاتفك. اضغط على تسجيل، وعند الانتهاء، ستتم إعادتك تلقائياً مرة أخرى إلى تطبيق PuledOver وإعطائك خيار ارسال الفيديو الى جهة اتصال الطوارئ الخاصة بك أو مشاركته على وسائل التواصل الاجتماعي. يقول Agrawal أن التطبيق يهدف أيضاً الى رفع مستوى ضباط الشرطة الجديين حيث أن مشاركة التفاعل مع ضباط الشرطة الجديين والاحتفاء بهم قد يلهم ضباط آخرين ليصبحوا أفضل أيضاً. التطبيق متاح حالياً فقط للهواتف الذكية التي تعمل بنظام Android، لكن Agrawal يأمل أن ينجح ترجمته إلى لغة iOS بنجاح بحلول نهاية العام.

الصفحة من اعداد كارلا النجم

الجدة الراحبة



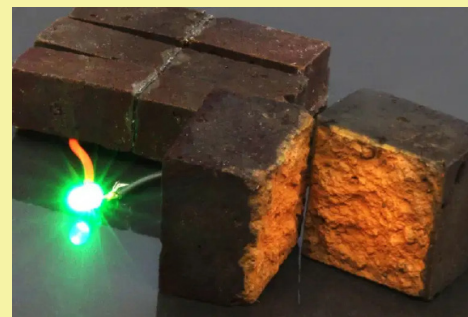
كل يوم، تقوم الجدة اليابانية Hamako Mori، البالغة من العمر 90 عاماً، بإجراء تمارين لياقة للحفاظ على رشاقة أصابع يديها ليس من أجل الحياكة وإنما لممارسة ألعاب الفيديو. تقضي الجدة المعروفة باسم "الجدة الراحبة" ثلاث ساعات أو أكثر يومياً في قتال الوحوش والقيام بمهام مختلفة في العالم الافتراضي لألعابها المفضلة، وقد لعبت حوالي 200 لعبة منذ أن بدأت بممارسة هذه الهواية قبل حوالي أربعة عقود وتعترف بانغماسها باللعب في كثير من الأوقات حتى الساعة الثانية صباحاً.

تقول الجدة ذات الشعر الأبيض "بعد حياة طويلة عشتها، أشعر أكثر من أي وقت مضى بأن ممارسة الألعاب لفترة طويلة كان الاختيار الصحيح. أنا أستمتع حقاً بحياتي -حياتي وريديّة." الجدة Mori، التي تعيش في تشيبا جنوب شرق طوكيو مع عائلتها، لديها قناة يوتيوب شهيرة تضم 150000 مشترك وتحتل رقماً قياسياً في موسوعة غينيس كأكبر مستخدم للألعاب على YouTube في العالم.

الطريف في الأمر أن الجدة Mori تنتظر بفارغ الصبر إصدار PlayStation 5، المتوقع أن يغزو المتاجر في وقت لاحق من هذا العام. تقول الجدة بإلحاح "أريد حقاً واحداً لي".

تكنولوجيا النانو تحوّل الحجر إلى بطاريات

تستغل التكنولوجيا الجديدة الطبيعية المسامية للطوب الأحمر المحروق من خلال ملء المسام بألياف نانوية دقيقة من البلاستيك الموصل الذي يمكنه تخزين شحنات كافية لتشغيل الأضواء الصغيرة.



على الرغم من أن الأداء ما زال بعيداً جداً عن المكثفات الفائقة، حيث بلغت الطاقة في الطوب الأول 1٪ فقط من بطاريات الليثيوم أيون، ولكن المبدأ مثبت وهناك مجال كبير للتحسين. الشحنة المخزنة في الطوب الأول صغيرة جداً بحيث لا تسبب صدمة عند لمسها. لكن جداراً من الطوب المتصل سيحتاج إلى طلاء عازل، وقد حقق العلماء ذلك باستخدام راتنجات الإيبوكسي، التي حققت نتائج رائعة وسمحت للطوب بالعمل تحت الماء أيضاً.

يؤكد العلماء أن نجاح هذه التكنولوجيا، سيجعلنا نعيش في عالم مختلف جداً ولن نرى أو حتى نسمع بطارية ليثيوم أيون مرة أخرى كونها ستتميز بالرخص والكفاءة.



كي لا ننسى ... عفيفة اسكندر

◀ بقلم: ابتسام البغدادي

ولدت في الموصل من أب عراقي أرمني مسيحي وأم يونانية، وعاشت في بغداد. غنت في عمر خمس سنوات وكانت أول حفلة أحييتها في عام 1935، لُقبت بمنولوجست من المجمع العربي الموسيقي كونها تجيد ألوان الغناء والمقامات العراقية وهي من عائلة مثقفة فنياً والدتها كانت تعزف على أربع آلات موسيقية وتدعى «ماريكا دمتري» وكانت تعمل مغنية في ملهى هلال عندما كان يطلق عليه اسم (ماجستيك) والذي أنشئ بعد احتلال بغداد في منطقة الميدان بباب المعظم، كما هو حال بقية الملاهي التي ظلت تعمل حتى عام 1940، وكانت والدتها المشجع الأول وكانت تنصحها دوماً بأن الغرور مقبرة الفنان. تزوجت وهي في سن الـ (12) من رجل عراقي أرمني يدعى «إسكندر اصطفيان» وهو عازف وفنان وكان عمره يتجاوز الـ 50 عاماً عندما تزوجا، ومنه أخذت لقب إسكندر.

ظهرت لأول مرة على المسرح في ملهى صغير بمدينة أربيل أواسط الثلاثينيات وكانوا يُسمونها (جابركلي) أي «المسدس سريع الطلقات»، وأتت هذه التسمية من صفة الغناء الذي أدته حيث كان غناء سريعاً نتيجة لصغر سنها وعدم نضوج صوتها آنذاك. وأول أغنية غنتها في أربيل كانت بعنوان: «زنبقة» وهي بعمر 8 سنوات بدأت مشوارها الفني عام 1935 في الغناء في ملاهي ونوادى بغداد وغنت في أرقى ملاهي العاصمة بغداد حينها مثل ملهى (الجواهرى) و(الهلال) و(كباريه عبد الله) و(براديز).. علماً أن الملاهي كانت سابقاً أفضل من النوادي الاجتماعية الموجودة حالياً. واستطاعت عفيفة بنباهة تحسد عليها أن تتعلم وتتأقلم مع أجواء الفن.. وبسرعة تحولت إلى نجمة من نجوم الفن، كانت حينها شابة مغناج وذكية جداً. والتف حولها شخصيات مهمة وذات مكانة اجتماعية.. وغنت لهم المونولوج لمدة (5-6) دقائق باللغة التركية والفرنسية والألمانية والإنكليزية، وعملت مع الفنانة (منيرة الهوزور) والفنانة (فخرية مشتت)

سافرت إلى القاهرة عام 1938 وغنت هناك وعملت لمدة طويلة مع فرقة (بديعة مصابني) في مصر وهي أشهر راقصة وممثلة مصرية في الأربعينيات. وكذلك عملت مع فرقة تحية كاريوكا. وأبرز مشاركتها العربية هي التمثيل في فيلم (يوم سعيد) مع الفنان الراحل الكبير محمد عبد الوهاب وفاتن حمامة وغنت فيه لكن لسوء الحظ لم تظهر الأغنية عند عرض الفيلم بسبب المخرج الذي حذفها لطول مدة العرض التي تجاوزت الساعتين. مثلت في أفلام أخرى في لبنان وسوريا ومصر منها القاهرة. بغداد إخراج أحمد بدرخان وإنتاج شركة إسماعيل شريف بالتعاون مع شركة اتحاد الفنانين المصريين ومثل فيه حقي الشبلي وإبراهيم جلال وفخري الزبيدي ومديحة يسري وبشارة واكيم وكذلك فيلم (ليلي في العراق) إنتاج ستوديو بغداد وإخراج أحمد كامل مرسي ومثل فيه الفنانون جعفر السعدي والراحل محمد سلمان والفنانة نورهان وعبد الله العزاوي وعرض الفيلم في سينما روكسي عام 1949. ثم تعرفت إلى الأديب المازني والشاعر إبراهيم ناجي وعندها بدأ مشوارها الأدبي. ثم عادت إلى العراق واستقرت في بغداد وكانت لها تقاليد خاصة في الفن والحياة، حيث كانت تملك صالوناً في منزلها الواقع في منطقة المسبح في الكرادة أيضاً وفاخراً، وضم مجلسها في ذلك الوقت أبرز رجالات السياسة والأدب والفن والثقافة في البلاد.. ومن أبرز الرجال الذين كانوا يحرصون على حضور النقاشات رجال الدولة في الحكم الملكي.. ومنهم نوري سعيد رئيس الوزراء العراقي السابق وفائق السامرائي عضو حزب الاستقلال وعضو مجلس الأمة، والنائب خطاب الخضيري، واكم أحمد وحسين مردان وجعفر الخليلي وإبراهيم علي والمحامى عباس البغدادي والعلامة الدكتور مصطفى جواد الذي كان مولعاً بفنّها وجمالها ومستشارها اللغوي وتقرأ له الشعر قبل أن تغنيه. فضلاً عن الفنانين حقي الشبلي وعبد الله العزاوي ومحمود شوكة وصادق الأزدي والمصور أمري سليم والمصور الراحل حازم باك.. وأسماء كثيرة أخرى

من أكثر الملحنين الذين تعاملت معهم هما أحمد الخليل والملحن خزعل مهدي والملحن ياسين الشخيلي ومن الأغاني التي قدمتها هي (يا عاقد الحاجيين) و(ياسكري يا عسلي) و(أريد الله يبين حوبتي بيه) و(قلب.. قلب) و(غبت عني فما الخبر) و(جاني الحلوى.. لايس حلو صبحية العيد) و(نم وسادك صدري) ومن أغانيها أيضاً (يايمة انطيلي الدربين انظر حبي واشوفه) و(مساقرين) و(قسما) و(اغنية حركت الروح) و(قيل لي قد تبدلا) و(اغنية هلال العيد) و(اغنية (دورت بغداد للموصل رحت) و(اغنية (جينا من بغداد) و(اغنية (الك يومين) و(اغنية (شاي خير ومستاهلها) و(اغنية (يانجوم غني) و(اغنية (جوز منهم) و(اغنية (خلهم يكولون) وغيرها من الأغاني الكثيرة حيث بلغ رصيدها من الاغاني أكثر من (1500) أغنية.

كانت المغنية الأولى بالعصر الملكي وكان كبار المسؤولين في الدولة العراقية من ملوك وقادة ورؤساء ووزراء يطلبون ودها ويطلبون لصوتها ويحضرون حفلاتها من دون حياء. فالملك فيصل الأول كان من المعجبين بصوتها. أما نوري السعيد رئيس الوزراء السابق فقد كان يحب المقام والجالي البغدادي وكان يحضر كل يوم اثنين إلى حفلات المقام ويحضر حفلاتها. وعبد الكريم قاسم أيضاً كان يحب غناءها ويحترمها. ولكن عبد السلام عارف كان يحاربها ويضيق عليها حسب وصفها وتقول إنه كان يتهمها بـ«دفع الشيوعيين في حديقة بيتها لم تغن عفيفة لقادة الثورة ولم تطلب منها الملكية ان تغني لها رغم أنها كانت على صلة وثيقة بها، وإنما كانت تغني في عيد الجيش وغنت لفصيل الثاني، ولهذا أهملت وغيب في عهده وظلت مُغيبه، وقالت متعجبة: أعجب من الناس قالوا للملك لا نصدق لأن نراك عريساً، وبعد أسبوع واحد من هذا الكلام قتلوه توفيت في 22 أكتوبر 2012، بعمر 91 عاماً، في مدينة بغداد بعد صراع طويل مع المرض

لبنان "رأسمالية كارثية"

◀ بقلم: جهاد آدم



لم تكن زيارة ماكرون الى لبنان ووقوفه وسط الأناضال التي خلفها انفجار مرفأ بيروت وعوده بالمساعدة وعدم التخلي عن مستعمرة فرنسية سابقة، تضامناً صادقاً مع أمة مذهولة من هول الكارثة ومحبطة من خيانة حكومتها، إنما كانت مجرد عرض فرنسي لمشهد صمّم ببراعة لاستغلال أمة جديدة منكوبة.

تقول الكاتبة الكندية الشهيرة نعومي كلاين في كتابها "عقدة الصدمة"، في لحظات الأزمات، يكون الناس على استعداد لتسليم قدر كبير من السلطة إلى أي شخص يدعي أن لديه علاجاً سحرياً سواء كانت الأزمة انهياراً مالياً أو ... هجوماً إرهابياً. وهذا ما حدث خلال زيارة ماكرون فقد تقدمت شابة لبنانية من الرئيس الضيف وتوسّلت إليه بالدموع "سيدي الرئيس، أنت واقف في شارع الجنرال غورو الذي حررنا من العثمانيين، حررنا أنت من السلطات الحالية". فإذا كانت كلمات المرأة مرتجلة حقاً وغير مكتوبة من قبل كاتب فرنسي حاذق، فهي تعكس تماماً انعكاس مظاهر السياسة اللبنانية الحديثة باعتبارها دعوة صريحة لإنقاذ النفس بطلب الخضوع لمستعمر سابق. هذا هو جوهر "رأسمالية الكوارث" الذي تناولته نعومي كلاين في كتابها "عقدة الصدمة". نعومي أعادت سرد قصة الأيديولوجية الأكثر هيمنة في عصرنا الحالي، وأساليب سيطرة "السوق الحرة" على العالم. فقد دحضت كلاين الأسطورة الشائعة حول الانتصار العالمي السلمي لثورة ميلتون فريدمان الاقتصادية في السوق الحرة وكشفت أن الثورة استغلت لحظات الصدمة والعنف الشديد من أجل تنفيذ سياساتها الاقتصادية في أجزاء كثيرة من العالم من أمريكا اللاتينية وأوروبا الشرقية إلى جنوب إفريقيا وروسيا، والعراق.

يصف كتاب "عقدة الصدمة" التكتيك العاشم المتمثل في الاستخدام المنهجي للارتباك لدى الجمهور بعد الصدمة الجماعية - الحروب والانقلابات والهجمات الإرهابية وانهايارات السوق والكوارث الطبيعية - لدفع الإجراءات الراديكالية والتي غالباً ما تسمى "العلاج بالصدمة".

لنعود بذكريتنا قليلاً الى الوراء، ففي أكثر المراحل التي تميزت بالفوضوية في الحرب الأهلية في العراق، تم كشف النقاب عن قانون جديد سمح لشركة شل وشركة بريتيش بتروليوم بالمطالبة باحتياطات البلاد الهائلة من النفط وبعد أن اجتاحت كارثة تسونامي سواحل جنوب شرق آسيا تم بيع الشواطئ بالمزاد العلني للمنتجات السياحية أما سكان نيو أورليانز الناجون من إعصار كاترينا فقد اكتشفوا أن مساكنهم العامة ومستشفياتهم ومدارسهم لن يُعاد فتحها أبداً.... هذه الأحداث هي بعض يسير جداً من أمثلة عديدة بنيت على مبدأ "عقدة الصدمة".

للأسف، لبنان المدمر اليوم مقبل على رأسمالية كارثية جديدة تبلورت خيوطها الأولى بزيارة ماكرون واقتراحه لميثاق سياسي جديد. بالتأكيد لبنان بحاجة ماسة إلى ميثاق جديد، لكنه ليس بحاجة لمعاهدة فرنسية جديدة. فلم تكن فرنسا أبداً مصدر استقرار في لبنان الذي ظل يرزح تحت وطأة تأثيرها السام وتدخلها المستمر حتى نهاية الاستعمار الفرنسي الرسمي عام 1946.

ما زالت قوية وجميلة

جميلة وقوية للغاية" بهذه الكلمات وصف ايمانويل ماكرون المطربة فيروز بعد لقاء بينهما استمر ساعة وربع الساعة قلدها خلاله وسام جوقة الشرف من رتبة commandeur وهو أعلى تكريم رسمي في فرنسا، واهدته السيدة فيروز بدورها لوحة فنية. هنا لابد من الإشارة الى ان ايقونة الغناء العربي سبق وان كرمتها فرنسا بأرفع الأوسمة مرتين، ففي عام 1988 منحها الرئيس فرانسوا ميتران وسام قائد الفنون والآداب، وفي عام 1998 منحها الرئيس جاك شيراك وسام فارس جوقة الشرف.

هذا وقد وصّح ماكرون بأنه "يعتبر فيروز أيقونة للحب" وأعرب عن اعجابها بأغنية (بيروت) التي بثتها معظم المحطات المحلية والعالمية مرافقة لصور انفجار مرفأ بيروت الدامي.



قواعد و علامات المرور في حياتنا

◀ بقلم : مها عبد المالك

يقترنون من المركبة في عام 1896، ألغى قانون القاطرات الحاجة إلى طاقم مكون من ثلاثة أفراد، وزاد حدود السرعة 22 كم / ساعة، والأهم من ذلك، إضافة فئة القاطرات الخفيفة والمعروفة إلى اليوم بفئة أقل من 3 طن. **لوحات الترخيص الأولى:** ومع ازدياد عدد المركبات على الطرقات، ازدادت حاجة السلطات إلى تتبعها ومتابعة أصحابها. ويعرف أن أول دولة استخدمتها كانت فرنسا، في عام 1893. لكن الدولة التي أنشأت نظاماً كاملاً للترخيص والترقيم وإصدار تراخيص قيادة كانت هولندا. **رخصة القيادة الأولى:** لأول مرة، وفي عام 1904 تم إدخال مصطلح القيادة المتهورة، مع تحديد العقوبات للمذنب، لذلك تم فرض قانون للحصول على ترخيص بالقيادة، ولكن لم يكن هناك بعد مدارس لتعليم القيادة ولا اختبارات، وكان يتم إصدار رخصة قيادة عن طريق ملء بعض الاستمارات و دفع الرسوم و كانت في ذلك الوقت خمسة شلنات.

أضواء المرور الأولى: تم استخدام إشارات المرور لأول مرة ذات لونين (أحمر وأخضر) مع أول قانون للمرور 1868. ولم تكن تستخدم الكهرباء في العمل، بل الغاز، وتحتاج إلى التبدل يدوياً على نفس طريقة إشارات القطارات. وتوقفت بعد شهر نتيجة انفجار إحداها. ومع ذلك، كانت الفكرة جيدة، لذلك تم إحيائها في الولايات المتحدة في عام 1912 من قبل ليستر واير، الرجل الذي يعتبر مخترع إشارة المرور الكهربائية ذات اللون الأحمر والأخضر. تم تركيب أول واحد في عام 1914 على زاوية شارع East 105th وشارع Euclid Avenue في كليفلاند، أوهايو. ثم الضوء ثلاثي الألوان في عام 1920، على يد ويليام بوتس.

تم ربط إشارات المرور معاً لأول مرة في مدينة سولت ليك، في عام 1917، عندما تم التحكم في حركة المرور في ستة تقاطعات بواسطة مفتاح. وظهرت إشارات المرور الآلية عام 1922 في هيوستن. بعد خمس سنوات.

أول نظام إشارات للطريق: يُعتقد إن أول نظام إشارات طريق بمعناه الحديث قد تم إنشاؤه في عام 1895 بواسطة نادي الرحلات الإيطالي، ولكن لا يُعرف الكثير عن أحكامه. في عام 1909 فقط، وافقت تسع دول أوروبية على استخدام نفس العلامات للإشارة إلى سمات الطريق مثل "النقطة" أو "المنحنى" أو "التقاطع". ومستمر العمل بهذا النظام الموحد حتى يومنا هذا.

هذه كانت فكرة سريعة عن ظهور وتطور القواعد والعلامات المرورية، وفي الأعداد القادمة سوف نتحدث عن أهمية وتأثير القواعد والقوانين المرورية على حياتنا اليومية.

تعتمد الحياة اليومية في كندا، بشكل عام، على استخدام السيارات بكافة أنواعها وأحجامها، وهي الوسيلة الأولى لنقل الأفراد والبضائع. لذلك تعد قواعد وعلامات المرور جزءاً هاماً جداً وأساسياً في حياتنا اليومية، وغالباً ما نتبعها بسبب التعود، أو فور انتهائنا من الحصول على الترخيص المطلوبة واجتياز اختبار رخصة القيادة، فمعلوماتنا تكون دائماً حديثة. ولكن الغالبية من سائقي السيارات وكافة المركبات التي تسير في الطرقات قد يغفلون بعضاً من القواعد الهامة والتشريعات المرورية الملزمة لكل من يستخدم الطرق المعدة للتنقل كافة.

لذلك سنبدأ مع هذا العدد، وفي الأعداد القادمة، الحديث عن أهمية القواعد والتشريعات المرورية مع عرض جانب من تاريخها وتطورها، ومدى تأثيرها في حياتنا اليومية. لكن من المهم أولاً أن نبدأ موضوعنا هذا بالحديث عن نشأة وتطور القوانين الخاصة بالمرور والتي صاحبت التطور الصناعي والاقتصادي والاجتماعي.

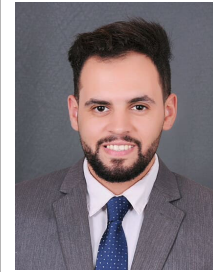
قانون المرور الأول: مع نمو وقوة الثورة الصناعية في إنجلترا، بدأت المركبات البخارية في الاستخدام بكثرة خاصة بين المدن والحقول، لنقل المواد الخام من مناطق إنتاجها إلى مناطق تصنيعها. وعلى الرغم من أنها كانت بطيئة وصاخبة ومن المستحيل عدم ملاحظتها، إلا أنها شكلت تهديداً كبيراً للمارة والخيول. لذلك وحفاظاً على سلامة وأمن الأفراد والخيول، قام البرلمان البريطاني في عام 1861 بإصدار أول قانون للمركبات البخارية على الطرق السريعة المعروف باسم، The Locomotive on Highways Act وعلى الرغم من أن نصوص وينود أول تشريع هذا تبدو غريبة ومثيرة للسخرية، إلا أنها النواة الحقيقية لقوانين المرور.

في عام 1865، تمت مراجعة القانون وتحويله إلى قانون القاطرات (المعروف أيضاً باسم قانون العلم الأحمر). تطلب الأمر أن يسبق المركبة، بغض النظر عن الغرض منها، رجل يحمل علماً أحمر عند السفر على الطريق السريع - بالمناسبة استخدم القانون منذ صدوره و حتى الآن مصطلح الطريق السريع لأي نوع من الطرق، بما في ذلك الشوارع وممرات المشاة العامة.

تم تخفيض حدود السرعة إلى 6 كيلومترات في الساعة من 16 كيلومتر في المناطق غير الحضرية و3 كيلومترات في الساعة في المدن. لكن بالإضافة الأكثر أهمية كانت اشتراط استخدام ثلاثة أشخاص على الأقل لتشغيل مركبة: واحد للقيادة، وواحد للوقود (الفحم)، وآخر يحمل علماً أحمر. تم استخدام الشخص الذي يحمل العلم لغرضين: إبطاء السيارة في حالة تطلب ذلك، وتحذير المشاة وراكبي الخيول الذين

"قل إن كنتم تحبون الله.. رؤية صوفية"

◀ بقلم: هادي المهدي



أغفل العقل الجمعي الإسلامي المعاصر في قراءته لتراثه المرور بما كان يقتضيه الأمر على التراث الصوفي الإسلامي وجاءت هذه الانتقائية لصالح تراث الغزو والخلافة والنظام السياسي الذي تواجد في البقعة الإسلامية خلال الألف سنة الأولى من تاريخ الإسلام.

يدعم المتصوفة المسلمون الحب كفكرة مركزية في قراءتهم للقرآن الكريم غير أن الحب في فكر المتصوفة ليس هو الحب بمفهومه التقليدي الشائع لدينا بل الحب بمفهوم العشق الإلهي أي الحب كصلة أساسية بين الإنسان والله.

نقف اليوم مع آية من آيات النص القرآني شديدة الصلة بما قدمنا في السطور السابقة وهي الآية رقم 31 من سورة آل عمران والتي نصها " قل ان كنتم تحبون الله فاتبعوني يحبكم الله ويغفر لكم ذنوبكم والله غفور رحيم "

تتناول القراءة الأشعرية الآية من منظور الطاعة العمياء من الإنسان لله كمرادف لفكرة الحب كما ورد في أشعار أحدهم "ان المحب لمن أحب مطيع".

غير أننا سنعرض هنا لرؤية أحد كبار المتصوفة حول هذه الآية وهو شمس الدين التبريزي.

يرى التبريزي أن اتباع النبي يكون باتباع طريقه الذي هو طريق اليقين من خلال الآية التي تنقل خطاباً من الله للرسول " واعبد ربك حتى يأتيك اليقين".

فالسير خلف النبي هو سير على طريق اليقين وهو الطريق المغاير تماماً للطريق التقليدي المليء بالشعائر اليومية.

طريق اليقين عند التبريزي طريق رأسي وليس طريق أفقي أي طريق عين سالكة تكون نحو الإله مباشرة وليس نحو غيره من العباد (من أجل تقيهم مثلاً).

عين السائر في هذا الطريق توفقه الى عالم الإلهي فليست مشغولة إطلاقاً بعالمها المادي ولعله من الطريف أن نذكر أن هذه الرؤية ليست بعيدة عن ما قال نيتشه في كتابه "هكذا تكلم زرادشت": "ها أنا ذا أظير ولست بحاجة الى من يدفني لأتحرك فانا أظير شاعراً بأني أخلق فوق ذاتي وأن لها يرقص بداخلي".

في ذكرى رحيل "عاشق فلسطين"

◀ بقلم: ناريمان الكرادى

نستذكر في التاسع من آب 2020 رحيل شاعر المقاومة الفلسطينية، الكبير محمود درويش. ثلاثة عشر عاماً مرت وهو باق في روح ونبض كل من يعشق الوطن، وبقا في الأرض بكتاباته ومقالاته وخطبه التي أصبحت جزءاً مهماً من النسيج الثقافي العربي.

لم يكن درويش شاعراً فحسب، بل كان كاتباً وسياسياً، والأهم من ذلك كان عاشقاً مخلصاً لفلسطين. درويش الذي ترعرع تحت الحكم العسكري الإسرائيلي أدرك منذ طفولته المبكرة أن مشاكله يمكن حلها من خلال سحر اللغة وقوة الكلمات. لم يكن قد تجاوز الثانية عشرة من عمره عندما دعاه أستاذه في المدرسة الابتدائية لإلقاء قصيدة خلال احتفال إسرائيل بعيد استقلالها. كتب درويش قصيدة عكست السخرية من إجبار العرب على المشاركة بهذه الاحتفالات، فما كان من الحاكم العسكري إلا أن استدعى الطفل محمود درويش إلى مكتبته ووبخه بقساوة. لم يخف الطفل ولم يرتدع فقد كان مقتنعا بأنه كتب الحقيقة

وشعر بالسلام مع كلماته.

هذه التجربة كانت نقطة تحول دفعته الى التعمق في اللغة كوسيلة قوية للتعبير وباتت اللغة بالنسبة لدرويش "الوطن والذات -إنها خارج المكان والزمان، فمن خلال اللغة سيحمل الفلسطينيون المكان والزمان" أصراً على هويته كشاعر حتى في أقصى الظروف، بما في ذلك الغزو الإسرائيلي عام 1982 وقصف بيروت الذي عاشه بشكل مباشر. لقد



استخدم اللغة كدرع للدفاع عن نفسه ضد الإبادة الجسدية ("الشعراء قد يموتون، لكن كلماتهم تدوم") وكسلاح ضد محو تاريخه وثقافته وذكرياته: "أريد أن أجد لغة تحول اللغة نفسها في الصلب للروح -لغة

تستخدم ضد هذه الحشرات الفضية البراقة، هذه النفاثات". رفض محمود درويش الانصياع لفقدان الذاكرة المفروض على الفلسطينيين، وهذا ما دفعه لكتابة مذكراته. بالكتابة ناضل من أجل إحياء ذكرى التاريخ الذي سعى المحتلون إلى محوه. وبالكتابة حافظ على وجود "عالم فلسطين المفقود". إن بلدة بروج، مسقط رأسه، ليست سوى قرية واحدة من أصل خمسمئة وواحدة وثلاثين قرية فلسطينية "تم محوها كلياً ومنهجياً من على وجه الأرض على يد العصابات الإرهابية الصهيونية في عام 1948".

الكتابة من زاوية درويش، لم تقتصر فقط على الحفاظ على ذكريات شعب تم محو وجوده بالكامل، لكنها كانت وسيلة لتجاوز ذكرياته المؤلمة والتغلب عليها. فقد أراد درويش أن ينسى "أطول يوم في التاريخ"، اليوم الذي فرضت فيه إسرائيل حصاراً على بيروت. درويش يجب أن ينسى لكي يعيش. لكن عليه أن يتذكر لكي ينسى، لأنه إذا كان من الممكن جعل الكلمات قوية، فيمكن لبعض الكلمات أن تدفن أخرى. أن تتذكر أن تنسى.

بعد الغزو الإسرائيلي للبنان عام 1982، انتقل درويش بين فرنسا وسوريا وتونس وقبرص والقاهرة قبل أن يعود إلى فلسطين.

في 6 أغسطس 2008، خضع درويش لعملية قلب مفتوح في هيوستن، تكساس ودخل في غيبوبة لم يشف منها قط وتوفي بعد ثلاثة أيام. أعيد جثمانه إلى فلسطين حيث دفن في رام الله بالضفة الغربية المحتلة وشارك في جنازته الآلاف من الفلسطينيين.

ماذا يجب أن تعرف عن هشاشة العظام



تعد هشاشة العظام أكثر الحالات المرضية انتشاراً في العالم حيث هي السبب في جعل العظم رخواً، ضعيفاً ومن الممكن أن يؤدي إلى الكسر بمجرد انحناء بسيطة أو شدة خارجية بسيطة، وأكثر الكسور تحدث في عظام الحوض أو الرسغ أو الفقرات. وأثبتت الدراسات أن هشاشة العظام تسبب في كسور العظام خاصة لدى النساء 80% أكثر من الرجال الذين تجاوزوا سن الخمسين.

وعادة لا يكون هناك أعراض في المراحل الأولية ولكن من الممكن أن تحدث العلامات والأعراض التالية:

- ألم الظهر بسبب كسر أو انقباض الفقرة.
- نقص في الطول مع مرور الوقت.
- كسور متعددة في العظم تحدث بسهولة وأكثر من المتوقع.

أسباب هشاشة العظام:

عدد من العوامل من الممكن أن تزيد احتمالية حدوث هشاشة العظام وبعضها لا يمكن السيطرة عليها ويشمل:

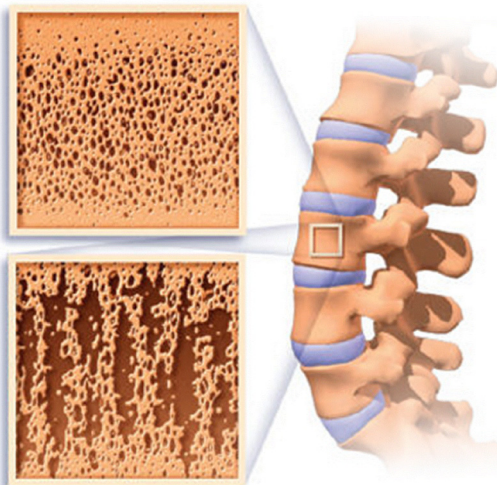
- الجنس: هشاشة العظام عند الإناث من الممكن حدوثها لدى النساء بنسبة أكثر من الذكور.
- العمر: كلما تقدم العمر ازدادت احتمالية الإصابة بهشاشة العظام.
- العرق: تزداد احتمالية الإصابة لدى العرق الأبيض أو الآسيوي.
- التاريخ العائلي: وجدت الدراسات أن التاريخ العائلي لهشاشة العظام مهم لحدوث الحالة لمن أحد ذويه مصاب به.

مستوى الهرمون في الجسم

هشاشة العظام شائعة لدى بعض الناس الذين لديهم زيادة أو نقصان مفرط في بعض أنواع الهرمونات في أجسامهم مثل:

- الهرمونات الجنسية: انخفاض مستوى الهرمونات الجنسية يضعف العظام. النقص في الأستروجين عند النساء بعد انقطاع الحيض هو واحد من أهم العوامل الخطرة القوية لحدوث هشاشة العظام.
- علاج سرطان البروستات يقلل من هرمون التستوستيرون لدى الرجال وعلاج سرطان الثدي لدى النساء يقلل من مستوى الأستروجين والحالتان تزيد من احتمالية هشاشة العظام.
- مشاكل هرمون الغدة الدرقية: زيادة الهرمون من الممكن أن يسبب الهشاشة.
- من الممكن أن تحدث الهشاشة في حالات زيادة فعالية الغدة فوق الكظرية.

عظام عادية



عظام مصابة بهشاشة العظام

©2015 MAYO

الصفحة بقلم د. عامر بطرس داود

أسباب تقطع النوم الليلي



النوم الليلي المتواصل لمدة 7-9 ساعات هو الداعم الأقوى لجهاز المناعة في الجسم .

من أهم أسباب تقطع النوم الليلي :

الكافيين والكحول والعصاير - الرغبة في التبول - درجة حرارة الغرفة كلما تميل الى البرودة افضل للنوم - أدمان مواقع التواصل الاجتماعي لوقت متأخر من الليل - التقدم في العمر - مشاكل التنفس.

عندما يكون لديك انسداد في الأنف سواء أكان بسبب الحساسية الموسمية أو البرد من المحتمل أن تسبق أثناء الليل لأنك تعاني من صعوبة التنفس ولكن هناك عوامل أخرى يمكن ان تضيق مجرى الهواء الخاص بك بشكل دائم مثل الزوائد الأنفية، اللوزتين هذه الحالات يمكن أن تؤدي إلي زيادة اضطرابات النوم قد لا يساعدك في حل المشكلة ولكنه يقدم لك الراحة ليلاً وهو النوم علي جانب واحد لأن مشاكل التنفس تزداد عندما تقوم بالنوم على ظهرك. بفترة طويلة أثناء الليل .

توقف التنفس أثناء النوم وعلاقته بالنوم المتقطع :

يعتقد الكثير من الأشخاص بأن توقف التنفس أثناء النوم يجعل الأشخاص يتوقفون عن التنفس ليلاً وهذا يحصل أحيانا للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن .

النوم المتقطع ومشاكل الغدة الدرقية:

يمكن للغدة الدرقية المفرطة في النشاط أو الغير نشطة بأن تؤدي إلي مشكلات في توازن الهرمونات وتجعل من الصعب النوم أو النوم المتقطع كما تسبب اضطرابات النوم على المدى البعيد . عندما تعاني من فرط نشاط الغدة الدرقية فإنها تنتج الأدرينالين ويمكن أن تعاني من القلق والتوتر ويدفعك للاستيقاظ في منتصف الليل كثيراً وعندما تعاني من قلة نشاط الغدة الدرقية يزداد احتمال حدوث إنقطاع التنفس أثناء النوم بنسبة 35%

التعب والقلق والكآبة / يمكن للتعب أو القلق أن يجعلك تعاني دائما من النوم المتقطع لأن ذلك ينشط أجزاء من الدماغ / الحموضة وانتفاخ البطن / يمكن لحالة رجوع الحامض إلي المرئ أن تؤثر علي طبيعة النوم الخاصة بك ويؤدي إلي حرقة المعدة. يؤدي الحامض في المرئ إلى رد فعل عضلي لإرجاعه مما يعطل النوم لديك وبالتالي زيادة صعوبة النوم . انتفاخ البطن نتيجة الغازات يسبب ضغطاً على الصدر ويسبب أحيانا خفقاناً مما يسبب تقطع النوم .

حاول تغيير نمط وجباتك وتناول وجبات صغيرة وعدم تناول الطعام في وقت متأخر من الليل وفقدان الوزن هذه الأمور يمكن ان تقطع شوطاً طويلاً في علاج الحموضة، رفع رأس السرير من أهم وسائل العلاج .

نقص فيتامين D

ان الأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين D يعانون من النوم المتقطع . تعريض الجسم للشمس والقيمة اليومية لفيتامين D هي 600 وحدة دولية وتناول الأطعمة الغنية بفيتامين D مثل الأسماك الدهنية، البيض، الحليب، عصير البرتقال.

حالات مرضية مشخصة .

احلام مزعجة .

العوامل الغذائية: هشاشة العظام يحدث الناس الذين لديهم:

- نقص في الكالسيوم في الغذاء .
- متلازمة الأكل eating disorder المصاب بهذه المتلازمة يحدد نوعية غذاءه لغرض إنقاص وزنه مما يؤدي إلى ضعف في العظام ويحدث لدى النساء والرجال.
- عمليات قص المعدة أو الجزء من الأمعاء تحدد عملية الامتصاص ومن ضمنها المواد الغذائية ومن ضمنها الكالسيوم.

الستيرويدات وبعض الادوية:

- العلاج طويل المدة بالستيرويدات سواء كان بالفم أو عن طريق الحقن يمنع عملية بناء العظام.
- الأدوية التي تستعمل في علاج الاختلاجات الصرعية أو السرطانية أو الأدوية التي تستعمل في عمليات الزرع ورفضه.

بعض الحالات المرضية:

- التهابات القولون ومرض سيلياك.
- امراض الكلية والكبد.
- السرطان.
- التهاب المفاصل الرثوي.

الكحول والتدخين: يعتبران عاملين مهمين في حدوث هشاشة العظام.

المضاعفات: كسور العظام وخاصة في الفقرات والحوض هي المضاعفات الأكثر خطورة وقد تؤدي إلى الإعاقة لذا التغذية السليمة والرياضة هي الأساس في بناء العظم.

ما الأغذية الغنية بالكالسيوم؟

الكالسيوم مهم في بناء العظام والأسنان ومن الأهمية أن تحصل على عنصر الكالسيوم للوقاية من الأمراض والأغذية التي تحوي الكالسيوم هي:

1. اللبن أو الزبادي الخالي العادي قليل النسم غني بالكالسيوم مع عدد قليل من السعرات الحرارية.
2. الجبنه غنية بالكالسيوم.
3. الحليب.
4. الحبوب المدعمة أو المحصنة بالكالسيوم.
5. فول الصويا.
6. السمك وخاصة سمك السلمون.
7. الخضار الورقية مثل الملفوف واللفت والبروكلي والسبانخ والقرنبيط.
8. المكسرات مثل اللوز والجوز والبندق.

أغرب عمليات طرد لاعبين في عالم كرة القدم

المصدر: أخبار الآن - دبي

الطرائف لا تنتهي في عالم الكرة المستديرة فيقدر عشقنا لهذه اللعبة بقدر ما توجد علينا بمواقف تبقى خالدة في تاريخ اللعبة، سنستعرض اليوم أشهر عمليات الطرد التي تعرض لها لاعبو كرة القدم.

عرقلة لاعب لمرض الفريق الخصم

والبداية سنكون مع موقف غريب تعرض له مدافع منتخب الكاميرون، أندريه بيكي، في مباراة نصف نهائي كأس أمم أفريقيا سنة 2008،

بيكي تحصل على بطاقة حمراء وطرد من الملعب بسبب يكاد يكون الأغرب في تاريخ من أخرجوا ببطاقات حمراء، حيث لم يعم الكاميروني بعرقلة لاعب خصم بل قام بعرقلة ممرض الفريق الخصم.

الموقف الغريب حرم اللاعب من المشاركة حتى في نهائي البطولة، واضطر بيكي لمتابعة هزيمة "منتخب الأسود أمام المنتخب المصري من مدرجات الملعب.

لاعب يتحصل على 3 بطاقات ويخرج مطروداً في 12 ثانية

في العادة يحاول اللاعبون تجنب الأوراق الصفراء والحمراء لما لها من عواقب على المستوى الجماعي والشخصي ولكن لاعبا اليوم حطم جميع الأرقام القياسية في سرعة تلقيه للبطاقات الصفراء والحمراء.

أليكس لو لاعب فريق جارفورت تاون والذي ينافس في دوري الهواة الإنجليزي لكرة القدم ارتكب مخالفة ضد أحد لاعبي برينلنجتون تاون لمنع هجمة مرتدة. الحكم قرر مواصلة اللعب لإتاحة الفرصة ولكن لو لم يكتف بالمخالفة الأولى ليتدخل بعنف مجدداً مصراً على صد الهجمة.

الحكم تدخل أخيراً وقرر معاقبة اللاعب بورقة صفراء عن كل مخالفة ارتكبها ثم إقصائه بالحمراء ليكون بذلك أسرع لاعب يحصل على ثلاث بطاقات في فترة زمنية قدرت ب 12 ثانية فقط.

لاعب يتلقى بطاقتين حمراوين في المباراة نفسها

دائماً مع البطاقات الحمراء ومع موقف غريب حصل مع لاعب تلقى بطاقتين حمراوين في المباراة نفسها.

القصة الغريبة وقعت في لقاء في دوري الدرجة الثانية الإسباني أثناء مباراة فوينلابرادا أمام جيرونا، وبطلها اللاعب كريستوبال ماركيز الذي أقدم على تدخل عنيف ضد منافسه أليكس جراني قائد الفريق المنافس، ليظهر الحكم في وجهه البطاقة الحمراء.

اللاعب لم يعترض وتوجه مباشرة لغرفة تغيير الملابس ولكن حكام "الفيديو" طلبوا من الحكم مراجعة "الفار" ليقرر سحب البطاقة الحمراء وإعادة اللاعب للمباراة.

كريستوبال ماركيز بعد عودته إلى الملعب عاد لينتقم من اللاعب الذي تسبب في طرده أول مرة متهما إياه بادعاء الإصابة. ليتطور الأمر إلى اشتباك بين اللاعبين، ليعود الحكم ويشهر بطاقة صفراء لكل منهما، فكان الإنذار الثاني إلى كريستوبال ماركيز، ليخرج هذه المرة مطروداً دون رجعة في لقطة طريفة جداً.

حكم يطرد مساعده لسبب غريب

ونختم بأغرب إقصاء والبطاقة الحمراء الأخيرة والتي كانت من نصيب الحكم المساعد، اللقطة الغريبة حصلت في مباراة جمعت فريقين دوندي وكيلمار نوك، في إطار منافسة كروية باسكتلندا.

الحكم تومسون قام أثناء تنفيذ ضربة ركنية برفع البطاقة الحمراء في وجه مساعده أندريو ماك استياء من تعطيله للمباراة جراء وعكة صحية مفاجأة أصابته.

فيفا يغير روزنامة المباريات الدولية

المصدر: الجزيرة الرياضية



قرر الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" (FIFA) الثلاثاء تأجيل روزنامة المباريات الدولية الودية للمنتخبات بسبب استمرار أزمة فيروس كورونا المستجد.

وأشار فيفا في بيان رسمي إلى أنه قرر تأجيل روزنامة المباريات الدولية للمنتخبات من الفترة بين 31 أغسطس/آب وحتى 8 سبتمبر/أيلول إلى الفترة بين 24 يناير/كانون الثاني والأول من فبراير/شباط 2021.

وأوضح فيفا أن هذا القرار يسري على كل الاتحادات القارية باستثناء الاتحاد الأوروبي "يويفا" (UEFA)، حيث يحق للمنتخبات الأوروبية خوض المباريات الودية خلال الموعد المحدد سلفاً، لكن مع ضرورة إقامة هذه المباريات داخل القارة العجوز.

وأكد فيفا أن من شأن هذا القرار تجنب اللاعبين المحترفين في أوروبا مشقة السفر إلى أميركا الجنوبية وأفريقيا للانضمام إلى منتخبات بلادهم في سبتمبر/أيلول.

وأشار فيفا أيضاً إلى أن كأس الأمم الأفريقية ستقام في يناير/كانون الثاني 2022، على أن يتم تحديد موعد الانطلاق والختام للبطولة في وقت لاحق.

كما قرر فيفا ترحيل أجددة المباريات الدولية لمنتخبات السيدات من الفترة بين 22 يوليو/تموز و7 أغسطس/آب 2020 إلى الفترة بين 21 يوليو/تموز و6 أغسطس/آب 2021 لكل الاتحادات القارية باستثناء يويفا.

عائلة آل ساكا

يتقدمون بأحر التعازي القلبية بوفاة
عميد عشيرة آل بتي

المرحوم أديب منصور طويل بتي

في ولاية ميشيغان الأمريكية
سائلين الله ان يسكنه فسيح جناته
ويلهم عائلته وأخوانه وأخواته وكل
أقاربه وأصدقائه الصبر والسلوان



تتقدم أسرة جريدة السفير من الأستاذ الياس طبرة

(المدقق اللغوي للجريدة)

بأحر التعازي القلبية بوفاة شقيقته

المرحومة السيدة جورجيت طبرة

في دمشق - سوريا

بنيائين الله أن يتغمّد الفقيدة برحمته الواسعة

ويلهم عائلتها الصبر والسلوان



كلمات متقاطعة

أفقي:

- 1- ممثلة عالمية من أصل لبناني - يراع
- 2- موسيقار مصري - اصابات
- 3- استمرت - مدينة فلسطينية
- 4- والد - بحر - احصى
- 5- الاسم الاول لأديبة عربية (معكوسة) - إله - مكتب الطبيب
- 6- وثيقة تترك بعد الوفاة - نقود - حروف متشابهة
- 7- حرف ابجدي - حرف جر (معكوسة) - حروف متشابهة
- 8- هرب - آلة موسيقية ايقاعية (معكوسة) - أتي
- 9- حيوان ضخ (معكوسة) - ضمير منفصل - نعم بالأجنبية (معكوسة)
- 10- حروف متشابهة - تقال على الهاتف
- 11- الاسم الثاني لممثل سوري معكوسة - متشابهان - علم مؤنث
- 12- غياب - من الثمار - جدها في الرياح

عمودي:

- 1- شاعر عراقي - حرف جازم
- 2- علم مؤنث - مستقبلي - علامة موسيقية (معكوسة)
- 3- هدف - عملة آسيوية - طين (معكوسة)
- 4- امتحنه - حروف متشابهة
- 5- حارة - كريم الأخلاق
- 6- هدفي - نلبسه في الشتاء - متشابهان
- 7- من فقد اباه - طرق
- 8- ارتباط
- 9- يسكن قربي - مراحل
- 10- مائة عام - أرقد - خاصته
- 11- حرف جازم - مدينة يمنية - في المعصم
- 12- ممثل مصري - سئم

الأسئلة

سودوكو

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

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

الحل السابق

الكلمة المفقودة

لم تكن أذناك تستمعان لي حينما كنت أريد اسمك في الأغاني
كنت تنصنين الى شخص عابر في الحديقة
يال المرارة كم أنا هامشي في حياتك
وكم العابر أكثر مني تأثيراً في تلك الغافية بحضني

م	ن	ي	ا	ر	د	د	ا	ك	ث	ر	ك	
ا	ا	ل	ع	ا	ب	ر	ا	س	م	ك	م	
ذ	ا	ل	ح	د	ي	ق	ة	ا	ب	ح	ف	
ن	ا	ل	م	ر	ا	ر	ة	ل	ح	ي	ي	
ا	ا	ت	ا	ث	ي	ر	ا	ر	ا	ض	ا	ت
ك	ا	ل	غ	ا	ف	ي	ة	غ	ن	ت	ل	
ي	ت	س	ت	م	ع	ا	ن	ا	ي	ك	ك	
ت	ن	ص	ت	ي	ن	ه	ع	ن	ل	ي	م	
ك	ي	ت	ش	خ	ص	ا	ا	ي	ا	ل	ي	
ن	ا	ن	ف	ي	و	م	ب	ف	ا	ن	ا	
ت	ل	ك	ح	ن	ك	ش	ر	ي	ت	ك	ن	
ح	ي	ن	م	ا	م	ي	ل	م	ف	ي	ا	

الحل السابق: زكي ناصيف

الكلمة المفقودة: مؤلفة من 6 أحرف (كاتبة وسناريست سورية)

- **برج الحمل:** فترة نشطة جداً تحمل إليك الكثير من الأخبار والنتائج والحلول والانفراجات في مجال العمل كما ستحمل تطورات عاطفية هامة.
- **برج الثور:** تكون فرص المصالحة مع الزملاء قوية جداً ولا تقبل الشك، قد تعقد معاهدة صلح أو تعاوناً متبادلاً مع أحدهم، فتثمر الجهود وتعود الأمور إلى مجاريها.
- **برج الجوزاء:** قد تعيد اللحمة مع شخص عزيز على قلبك أو مع بعض ممن ابتعدت عنهم لسبب أو لآخر. تعيش أجواء رومانسية ولقاءات حارة أو مصالحة.
- **برج السرطان:** طبعك جيد ومزاجك هادئ، مما يساعدك على التقدم ومتابعة الأنشطة بنجاح. تتقدم بقدر ما تخصص لعملك اهتماماً وتركيزاً.
- **برج الأسد:** لا تجرب القدر ولا تذهب إلى مجالات خطيرة. قد تنزعج لبعض الخلافات في الرأي، ويتغير مزاجك، لكن من الضروري أن تتمالك أعصابك وتمتنع عن التهور.
- **برج العذراء:** تطرأ أحداث غير متوقعة تثير انفعالاتك. حاذر الضغوط والتوتر والانتقادات والانتقاد، وتجنب المشاعر السلبية والملاحظات الجارحة. كما قد تظهر مشكلات عائلية.
- **برج الميزان:** تحاول استعادة ثقة الآخرين فأنت تتمتع بسرعة خاطر، وقدرة على التفاوض والإقناع. ستلقي مساعيك ترحيباً وقبولاً، وستشهد اتصالاتك للقاءات مثمرة تعود عليك بالمنفعة.
- **برج العقرب:** حاول أن تتقدم بحذر. ابتعد عن إثارة المشكلات وتجنب الأماكن المشحونة بالتوتر والأخطار. ستخسر الرهان وقد تشعر بالضعف جسدياً. فتقع ضحية الاضطرابات.
- **برج القوس:** لاداعي إلى إثارة الجدل، تكلم بوضوح وهدوء، فالحوار الهادئ يضمن لك نجاحاً وتألماً. لن تهدأ وتيرتك. احم استقرارك المعنوي ولا تسمح لنفسك بالتصرف بشكل طائش.
- **برج الجدي:** تتمتع بقوة مميزة وتنطلق واثقاً بنفسك لإنجاز المهام الصعبة ورسم طريقك بحرية وتحديد أهدافك. تدعمك الظروف للسير بأعمالك نحو الوجهة التي تحلم بها.
- **برج الدلو:** تطرأ ضغوط كثيرة تتعلق ببعض المحيطين، تحيي بعض الأحقاد القديمة أو الصراعات والنزاعات المتعلقة بامتلاكات مشتركة، وتواجه بعض المقربين بحقائق مهمة.
- **برج الحوت:** قد تخوض بعض النزاعات العامة، وتضطر إلى اتخاذ قرار قاس في بعض الأحيان. قد تتفاهم المشكلات، أو قد تواجه مشكلة عائلية تفرض عليك تدخلاً سريعاً.

الأخبار الشهرية



Published Monthly by The
Integrative Canadian Group Organization
تصدر شهرياً عن منظمة المجموعة الكندية التكاملية



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 Khedair Abbas

د. عامر بطرس داود

Dr. Amir Petrus Dawood

مفيد عباس

Mufeed Abbas

د. هديل العزاوي

Dr. Hadeel Talal Alazawi

كارلا النجم

Karla Alnajm

مينا العكو

Mina Al Akko

Proofreading مراجعة لغوية
Elias Tabara الياس 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

10 Coronavirus Health Myths, Fact Checked

► Dr. Amir Petrus Dawood

Myth 1: Wearing a medical mask can cause CO2 intoxication or oxygen deficiency

Truth: Medical face masks have been in use since at least the 1890s, and disposable masks since the 1930s. In that time, face masks have not been shown to restrict the amount of oxygen your body gets or increase the amount of carbon dioxide you breathe in.

Myth 2: 5G caused COVID-19

Truth: 5G is not responsible for causing coronavirus. Coronaviruses have been around for decades, long before the advent of the wireless networks we have today. Neither is there any documented link between cellphones, including 5G phones, and cancer -- they do not produce the kind of energy that directly damages cells.

Myth 3: The coronavirus was created by humans and deliberately released into the world

Truth: Scientists say there is no legitimate proof of this theory. They acknowledge that SARS-CoV-2 (the official name of this virus) is similar to SARS-CoV, the virus that caused the SARS outbreak from 2002 to 2003.

Myth 4: You should not go to the ER for an emergency medical issue because you might contract the coronavirus

Truth: If you have an emergency medical issue, going to the ER is safer than not going.

Myth 5: Using a face mask will completely protect you from getting the coronavirus

Truth: From what we know right now, face masks and

facial coverings are primarily to prevent the aerosol spray created by your coughing or sneezing from getting into someone else's nose and mouth. The current wisdom is to wear a face mask to protect others around you from getting the virus.

Myth 6: If you can hold your breath for 10 seconds, you do not have a coronavirus infection

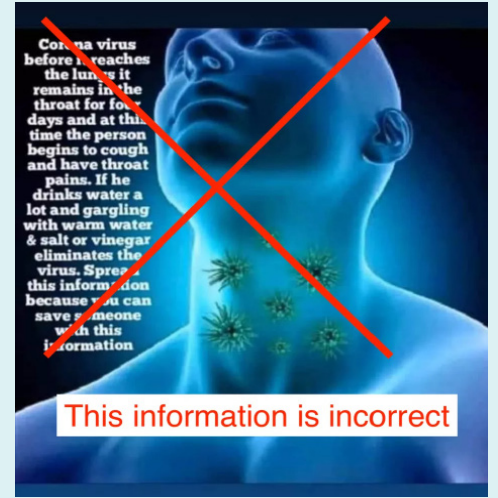
Truth: While it's possible for the coronavirus to cause fibrosis, holding your breath is not a suitable at-home "test" to determine if you have lung damage. To get a proper diagnosis, you'd need a variety of tests performed by your doctor. And, if you're having difficulty breathing, from coronavirus or anything else, you should call your healthcare provider.

Myth 7: Drinking water will flush the virus from your mouth

Truth: It is always smart to stay well hydrated, whether you are sick or not. But, according to the WHO, there's no evidence that drinking water can protect you from getting the coronavirus. Neither will gargling with salt water or vinegar. And in the same vein, flushing your nose with saline spray won't protect you either.

Myth 8: Warm weather will get rid of the coronavirus

Truth: According to the WHO, the coronavirus can be transmitted in all areas of the globe, including hot climates. It won't just go away in the Northern Hemisphere as the weather gets warmer in spring and summer, experts say. We do not yet know if COVID-19 is a seasonal virus like influenza is, meaning it loses the ability to infect cells as the temperature rises.



Myth 9: Garlic or herbs will cure or protect you from the coronavirus

Truth: While garlic is good for your immune system, it can't protect you from being infected with the coronavirus, according to the WHO. The same goes for DIY herbal tea.

Myth 10: Drinking, injecting or spraying alcohol or bleach on your body will protect you from getting coronavirus

Truth: The WHO says that not only can ingesting or spraying bleach, ethanol or methanol on your body harm your mucous membranes, it won't protect you from getting the coronavirus. Furthermore, you should never drink or inject rubbing alcohol or bleach to protect yourself -- doing either can cause serious health problems and even death.

Zinc and Coronavirus

► Dr. Amir Petrus Dawood

As the coronavirus continues to spread across the globe, many people are buying as many supplies as possible to last them through a quarantine. You've probably already heard of the toilet paper and hand sanitizer shortages, but if you take a trip to your local drugstore you may see an unusual product missing: zinc supplements.

People are flocking to zinc supplements because of an email that virologist and pathologist James Robb wrote to family and friends in late February advising them on common-sense ways to protect themselves from the novel coronavirus.

The role of zinc in your body

Zinc is a nutrient that helps your immune system fight off infection and is important in infant and childhood development.

The National Institutes of Health names oysters as the best source of zinc, and you can also get it from red meat, beans, nuts, whole grains and dairy.

Signs of zinc deficiency include hair loss, diarrhea,

erectile dysfunction, poor wound healing.

It is important to not get too far ahead when applying these findings to the coronavirus pandemic. COVID-19 is the name of the disease caused by SARS-CoV-2, which is part of the coronavirus family. While common colds can be a result of a coronavirus, they're usually caused by a rhinovirus. They are a family of viruses that are associated with upper respiratory tract infections.

But, that doesn't necessarily mean that zinc is effective against COVID-19 -- in fact, no studies have been performed testing a link between the two.

It is possible that zinc could mess with the RNA replication of the novel coronavirus in the same way.

The bottom line is that we just don't know yet.

Taking too much zinc

For adults, the upper limit of zinc in oral supplements is 40mg per day, and for children it is 4mg per day, so, you should be careful not to take more than two or three per day.

Large amounts of zinc are toxic and may cause copper deficiency, anemia, and damage to the nervous



system. The Mayo Clinic advises people to avoid zinc nasal sprays, because many people suffer a loss of smell after using them.

If you really want to protect yourself from COVID-19, it's best to follow the measures already set in place by the WHO and CDC. These include social distancing, washing your hands frequently and not touching your face.

ICGO

Announces Organization Name Change to Integrative Canadian Group Organization

► Karla Alnajm



To celebrate the sixth anniversary of the establishment of the Iraqi Canadian Group Organization, the Executive Director Khassan Fuad Saka invited a number of political and social figures to a barbecue party held at Bruce Park on August 28, 2020.

The event was a success with more than 30 people attending, and Saka took advantage of this opportunity to announce the official change of the organization's name to the "Integrative Canadian Group Organization." The new name aligns with the organization's commitment and services available to people from all walks of life.

The torrential rains falling throughout the day did not prevent the Mayor of Windsor City, Mr. Drew Dilkins, from attending in person alongside each of:

- Ms. Mirna Cherry - Representative of MP. Brian Massey
- Representative of Member parliament Irek Kusmierczyk of Windsor—Tecumseh
- Mr. Tony Francis for the Conservative Party of Canada
- Mr. Gill Jeewen, Ward-7 Candidate
- Monseigneur Daoud Baffro- Board Member / Chairman
- Mr. Wael Nukasha - - Board Member / Vice President

Saka welcomed his distinguished guests and announced in a short speech a number of new developments affecting the activities of the organization and its administrative structure, "we have officially updated the name of our organization from the Iraqi Canadian Group Organization, to a broader and inclusive name of our services, which is the Integrative Canadian Group Organization. This past year, we have expanded our board and initiatives to include top Professional talents to work collaboratively to better communicate and outreach to the community, and to seek further expansion of our ICGO services, so we can help integrate many more tens of thousands of new Canadians to our beautiful Country Canada.."

On his part, the real estate expert Al Toshiba—and a new member joining the organization's board of directors—thanked Saka for representing the city of Windsor at the UN meeting that took place late last year, "Khassan Saka did a great job representing our community and representing his organization, ICGO."

In regard to the new name of the organization, he said, "We are not just an Iraqi Canadian group organization! What we are doing? The biggest thing is to integrate people. The ICGO—now is the Integrative Canadian Group Organization—gives more meaning to the services provided; our next step in providing our services throughout Canada."

The mayor of the city of Windsor accepted the invitation, met the attendees, and talked about the benefits the new immigrants can gain when contacting organizations that provide the support and assistance needed for a healthy start in a new homeland. He expressed his thanks and gratitude to the Director of the Integrative Canadian Group Organization, "Khassan, thank you very much for your leadership and all you have done over the years."

He also expressed his personal admiration for the organization's Executive Director by saying, "He's always in contact inviting to events, a very positive individual, the kind of person I like to deal with, someone who's positive about the future, someone who sees the potential, and someone who just sees a better Windsor."

Paul Borrelli, former Mayor and the new ICGO Director of Community Service Expansion, had his own period of time to speak in which he shed light on a new project through which he seeks to secure a federal grant of \$2 million that can provide millions of dollars for taxpayers, and help settle new Canadians and assist them to become accustomed to their new homeland.

During the ceremony, a number of the organization's volunteers were honored by presenting them with plaques as token of thanks and appreciation.

The plaque of Friendship was also awarded to Member of Parliament, Mr. Brian Massey. Ms. Mirna Cherry received it on his behalf.



Khassan Saka's Speech at ICGO's Anniversary Celebration



Greetings. And Thank you all for coming to this wonderful gathering, as we celebrate together six Productive years of community service as the ICGO. My name is Khassan Saka, President and founder of the ICGO.

I want to thank our local dignitaries for attending,

Mayor Drew Dilkins,

Representative of Member parliament Irek Kusmierczyk of Windsor—Tecumseh And Representative of Member parliament Brian Masse of Windsor west. And Mr. Jeewen Gill Ward-7 Candidate.

I want to thank the hard working board of directors, and our volunteers, and all Community leaders and representatives for participating and for all the great work you do. This is quite a moment for the ICGO. In the past 6 years we have served thousands of new Windsor-Essex residents (not just from Iraq, but from original around the world) to initiate into our community. We have assisted with legal documents completions, immigration forms, interpreters, assisted with housing coordination, consultations, community assistance, and many other things, to help welcome new Canadians to our wonderful region, and to make thousands of families have a smoother integration to our wonderful society. As a not for profit organization, the ICGO started years ago by focusing on The Iraqi plight and atrocities of war displaced victims, and we immediately provided our services to everyone (as no one has ever been denied our services), as our goal was to anyone to better integrate to our region. Six years later, we have officially updated the name of our organization from the Iraqi Canadian Group Organization, to a broader and inclusive name of our services, which is the Integrative Canadian Group Organization. This past year, we have expanded our board and initiatives to include top Professional talents to work collaboratively to better communicate and outreach to the community, and to seek further expansion of our ICGO services, so we can help integrate many more tens of thousands of new Canadians to our beautiful Country Canada. Together we have built an incredible base and a wonderful reputation of service and community goodwill, and we have delivered excellent community results.

Thank you again to all, for helping to build and grow the ICGO beyond my Original expectations. But there is still more we can do. And we have the right team in place to lead us in an expansive growth direction. So it's a pleasure to announce the joining of Mr. Alfonso Teshuba as the Director of Communications and media community outreach. And Mr. Paul Borrelli as Director of Community Service Expansion.

THIKURA

Beauty Supply

Distributor of

Tohe

34514 Dequindre Rd. 248-773-2623
Unit A1 - Sterling Heights MI 48310 226-350-0319

thikrabeautysupply@gmail.com



Thikura Beauty Supply





Paul Borreli's Speech at ICGO's Anniversary Celebration

Thank you all for the introduction. Appreciation and recognition must be given to Khassan for his impeccable performance as executive director and visionary for the ICGO. I also give thanks to all the local dignitaries, the volunteers, our board and guests for attending today's event.

A few months ago, I was honoured by Khassan and Al to consider the position of ICGO Director of Community Service Expansion. I extend my gratitude to the the board of Directors for unanimously approving me for this very important role that aims at expanding the ICGO services throughout Canada.

As Khassan stated, the ICGO provides a multitude of integrative services for our new Canadians in Windsor-Essex. The ICGO was founded right here in Windsor-Essex which prides itself for being one of the most diverse communities in Canada. Windsor-Essex has in recent years become the location of choice for new immigrants propelling rapid population and economic expansion for the region. Hence, this phenomenon has created a need for various services and accommodations.

More specifically, for instance, ICGO provides services such as assisting with immigration forms, translations, language education, consultation, habitation process, tax forms and conflict resolutions, just to mention a few. The ICGO specializes in integrating new families into the community by providing these services to enable them to become productive Canadian citizens in their adopted homeland. The services are available in a cost effective manner that is not normally financially feasible by traditional government agencies. The ICGO has the know how, experience, skills and proven performance to be a

very efficient provider.

My role, now, is to expand the services that the ICGO has successfully developed and implemented for our local region. The new objective of the ICGO is to make available services to new Canadians on a Canada wide basis through Windsor's ICGO central office.

The various service needs can all be handled across Canada with the use of phone and internet technology now readily accessible. Creating a robust comprehensive integrative service for all new Canadians is the main objective and goal of an expanded ICGO headquartered in Windsor Ontario.

However, to service immigrants Canada wide, from Windsor's central office, is an enormous task and undertaking. It will require proper facilities, state of the art equipment, Canada wide networking set up, coordination, adequate and knowledgeable personnel and proper leadership.

Therefore, the ICGO, through our committee's leadership on this initiative, is constructing a detailed grant proposal for submission to the federal government for \$2 million dollars. We believe the ICGO, as a nationwide non-profit organization, can save taxpayers millions of dollars, while providing an essential service that will help settle new Canadians and assist them to become accustomed to their new homeland. We are a country of immigrants, and we cherish such. The ICGO has a great track record of community integrative services for Windsor-Essex. It is hoped that an application and grant proposal approval from the federal government can foster a win-win-win for all concerned.

New Canadians will win from having access to vital integrative services, taxpayers and government will win with a cost effective implementation of such services, and the ICGO will win by now being able to provide more services to many new Canadians for years to come.

The ICGO is hopeful that with the aid and cooperation of the federal government, the establishment of a Canada wide integrative system will help position Canada as a great place to live and a most desirable place to immigrate.

There will be more news to follow in the near future as we move forward and make progress.

STOP PAYING TOO MUCH FOR DATA.

BIG GIG

DATA PLANS

10GB FOR \$50^{*/MO.}

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



Services & Programs

NOW For Seniors

ORGANIZED BY

ICGO



(519)254-2000

Second Year /19th Issue August 2020

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

www.ambassadornews.org

Congratulations

Erin O'Toole
Leader of Conservative Party
of Canada



Terry Regier
Program Manager

875 Ouellette Ave. (lower level)

519.982.2661

sales.charitees@downtownmission.com

Chari-TeesByDTM.com

ChariTees by DTM Windsor

ChariTees_DTM



Embroidery • Imprinting • Apparel • Promotional Products

Mahmoud Hatoum
Interpretation & Translation Services

ENGLISH & ARABIC

Tel: 519-956-9638

Cell: 519-996-1248

Email: mhatoum2002@yahoo.ca



Laura Joy, L.L.B.
Criminal defence lawyer

600-251 Goyeau St.
Windsor, ON N9A 6V4
ljoy@laurajoylaw.ca

www.laurajoylaw.ca

T 519-561-6237 C 519-980-7326
F 519-258-9105