

مجلة هلا كندا

يناير 2022 | العدد الرابع



تيك توك الأكثر
شعبية في العالم

طرق تفادي تدقيق
وكالة الضرائب الكندية

مرض عصبي غامض
ينتشر بين شباب كندا

قواعد القيادة
في شتاء كندا
وتفادي الغرامات

لماذا
لا يصاب بعض
الأشخاص بالكورونا

ماهي
العنصرية؟

فرص أكثر لمزيد
من الأشخاص بفضل
شبكة نقل Metrolinx

خصم ضريبي
للإقامة في أونتاريو

تصنيف يضع جواز سفر كندا من بين الأقوى في العالم



GET IT ON
Google play



Download on the
App Store

تطبيق هلا كندا
التحميل الان



www.HalaCanada.ca

تطبيق هلا كندا



تصفح موقع هلا كندا الإخباري
ومتابعة آخر الأخبار حال بثها

- سماع الراديو 24 ساعة
- مشاهدة قناة هلا كندا المرئية
- لتعرف حالة الطقس في منطقتك
- التواصل معنا على مدار الساعة
- قراءة مجلة هلا كندا الجديدة
- وغيرها من الميزات

قم بتحميل النسخة الجديدة
تطبيق هلا كندا على هاتفك



FIND US ON





كانوا خائفين من الفايروس وأصبحوا خائفين من اللقاح

شخصياً ومن خلال عملي في الإعلام لمدة تزيد عن ربع قرن، شاهدت العجب العجاب ووصلت الى نتيجة ان العديد من الناس يكررون ما يسمعون دون أدنى بحث، بل يناقشون ويقارعون العلماء والمختصين لمجرد كلمة سمعوها ولم يتأكدوا منها!

الى الان ما زلنا نعاني من ذلك الفايروس اللعين بسبب فئة رافضة للعلم وتؤمن بنظرية المؤامرة الكونية وانهم هم المستهدفين من فايروس كورونا واللقاح!

اتقوا الله فيما تنشرون وتقولون، فأنتم لا تريدون ان تكونوا سبباً لإصابة او وفاة لا قدر الله لأحد بسبب ما سمعه منكم!

قال الإمام الشافعي رحمه الله :

تَعَلَّمَ فَلَيْسَ الْقِرَاءُ يَوْلَدُ عَالِماً وَلَيْسَ أَخُو عِلْمٍ هُوَ جَاهِلٌ

هيثم حمد - رئيس التحرير

فايروس كورونا الذي ظهر منذ نحو عامين وسافر عبر القارات واصاب الملايين حول الكرة الأرضية ومنهم من قضى نحبه ومنهم من شفي وتجاوزه ومنهم لا يزال يعاني من تبعات الإصابة.

في بداية ظهور الفايروس عم الخوف والقلق وأصبحنا ندعو الله ليل نهار ان يبعده عنا وان يعجل العلماء وشركات الأدوية واللقاحات من اكتشاف علاج ولقاح للمرض، واذكر اني خضت العديد من الحوارات مع ذوي الاختصاص من اطباء وصيادلة ومختصين من شركات تصنيع اللقاحات والأدوية باحثاً ومتأملاً ان اسمع منهم عن بصيص امل للخروج من هذا الكابوس واكتشاف لقاح ضد هذا الفايروس الغامض!

في البداية وكالعادة ظهر العديد من المشككين بوجود الفايروس وان اصابات الكورونا هي عبارة عن كذب الحكومات على مواطنيها وهي ليس أكثر من تهويل اعلامي فقط!

مرت الأيام والأسابيع والأشهر الى ان أعلنت شركة فايزر الشهيرة عن اكتشاف لقاح مضاد للفايروس! - بصراحة كان ذلك الخبر من اسعد الأخبار التي عملت عليها - ولكن ما عكر مزاجي بعد نشر الخبر ظهور أولئك المشككين والذين نبذوا واستنكروا ان تكون الشركة فعلاً اكتشفت اللقاح وان هذه مؤامرة عليهم لاستهدافهم شخصياً!!



أطيب شاورما في مدينة سكاريو

لذيذة

زكية



شاورما بروز اطلبها الآن

العنوان: 2038 Lawrence Ave, E Scarborough, Ontario

فرص أكثر لمزيد من الأشخاص بفضل شبكة نقل Metrolinx

وخطوط تصل إلى 54 محطة حافلات و3 محطات مترو TTC تابعة للجنة تورنتو للنقل و3 خطوط GO إلى كيتشين وباري وستوفيل بالإضافة إلى القطار السريع UP بين محطة يونيون ومطار Pearson. مع 25 محطة فيما بين كينيدي في الشرق إلى ماونت دينيس في الغرب، يستطيع السكان والزوار بسهولة الوصول إلى وجهاتهم بما في ذلك يونغ مركز إيجلنتون ومركز أونتاريو للعلوم ومنتزه صبي بروك ومتحف آغا خان. وقد أوشك الانتظار على الانتهاء مع إنجاز المسار بالكامل والبدء في عمليات اختبار المركبات والأنظمة.

استعدوا أيضًا لخطوط ربط جديدة، فإنه مع استمرار النمو الذي تشهده مناطق ميسيساغا وبرامبتون مع الشركات والمرافق والمقيمين الجدد

هناك، أصبحت الحاجة إلى وسائل نقل سريعة ومريحة أمرًا ملغًا. سيساهم خط LRT هورونتاريو في تطوير أعمالك وربطها بالمزيد من العملاء فضلًا عن تقليل المسافات بين أفراد أسرته وأفراد عائلتك الكبيرة وعالم المطاعم والتسوق والأنشطة الثقافية؛ حيث يمكنك التنقل خلال مدينتي مزدحمتين، مع محطات ارتباط مع GO ترانزيت، Mississauga Transitway، Brampton Transitway، Züm و MiWay. فمن المقرر أن يكون معدل تواتر الخدمة 7.5 دقيقة خلال ساعات الذروة ومن 10 دقائق إلى 15 دقيقة خارج أوقات الذروة. سيعمل خط سكك حديد LRT هورونتاريو الخفيف البالغ طوله 18 كيلو مترًا لضمان رحلات سلسلة وفعالة ومريحة على طول أكثر شوارع المنطقة ازدحامًا. علمًا أنه تجري حاليًا الأعمال في محطة Go بورت كرايت حيث يتم تشييد الأنفاق أسفل مسارات لايك شور ويست؛ كما يتم تجهيز سطح الأرض لتركيبة المسارات هذا الشتاء.

من جهة أخرى يعد خط LRT هاميلتون البوابة إلى مدينة أكثر ترابطًا وازدهارًا؛ حيث يتم بناء هذا الخط لاستيعاب هذه المدينة دائمة التطور والنمو لتلبية متطلبات النقل المستقبلية وإدراجها ضمن رؤية شبكة للمدينة BLAST، إذ يعي هذا النظام الجديد المزيد من الوظائف المحلية ومجتمعات أكثر استدامة وبنية تحتية أفضل. مع الالتزام بتمويل المشروع، يُعد العمل على إنشاء خط سكك حديد LRT هاميلتون الخفيفة أحد أكبر استثمارات البنية التحتية في تاريخ المدينة.

تقوم رؤية Metrolinx على أساس توسعة شبكة GO وهو ما يشكل عمودها الفقري ولا سيما أنه المفتاح إلى ربط المناطق بعضها ببعض لخدمة جميع الأشخاص. ستصبح خطوط GO متاحة على مدار الساعة في جميع الاتجاهات بدون خدمة مقيدة للمواعيد مع قطارات كل 15 دقيقة أو أكثر بما ينطوي على خدمة أسرع أربع مرات من التي تُقدم حاليًا، ومن ثم يمكنك الإقامة والعمل واللعب أينما تريد. تشمل التحسينات الأخرى أسطولاً من القطارات أسرع وأكثر كفاءة تعمل بالكهرباء، كما أنه ثمة محطات جديدة يتم فتحها في تورنتو لتسهيل عملية التنقل بشكل أفضل ومنها محطات كينج ليبرتي ومحطة سانت كلير أولد ويستون وبلور لانزداون ومحطة ماونت دينيس وود باين وكالدونيا وفينش- كينيدي.

ومع مجريات هذا التقدم، يمكنك أن تشعر بالفرق الآن، بل لا زال هناك الكثير لربط المناطق ببعضها البعض بشكل فعلي بشبكة نقل ومواصلات تتيح فرضًا لا حصر لها. رؤيتنا تتحقق بالفعل!



لا تقتصر رؤية Metrolinx لربط المناطق بعضها ببعض على مجرد وجود قطارات أو حافلات أو محطات أو خطوط جديدة على الخريطة، بينما يرتبط مفهوم النقل والمواصلات لدى Metrolinx في الأصل بالناس والإمكانات، فهو إقامة أعياد ميلاد أكثر سعادة وتيسير مقابلات الأحفاد والأجداد ووجود أكبر عدد من أفراد الأسرة في مناسباتها؛ فالأمر هو المزيد من الأشخاص إلى الأماكن التي يريدون الذهاب إليها فضلًا عن توفير الأشياء التي يحبونها لتمكينهم من العيش في أفضل الأحوال. تنطوي وسائل النقل والمواصلات على العديد من المزايا الاقتصادية والبيئية لصالح الأجيال القادمة ولا سيما وأنها تشكل حافزًا نحو إدراك التغيير داخل مجتمعاتنا. وفي هذا الصدد، تعمل Metrolinx على تغيير مجال النقل والمواصلات نحو الأفضل دائمًا، انطلاقًا من إيمانها بأن مواصلات أفضل تخلق فرص أكثر ومناطق أكبر تسع الجميع.

تركز Metrolinx على توفير شبكة نقل ومواصلات تضع عملاتها على رأس أولوياتها، وعلى الرغم من أنه ستبرز ثمار هذه الرؤية في مختلف أنحاء المنطق على مدى العقد القادم وأكثر، فإنه ثمة تحسينات حقيقة تتم على أرض الواقع يوميًا. من المقرر أن يخفض خط أونتاريو من مستويات التكدس على خطوط النقل والطرق خلال ساعات الذروة. لا شك أنه سيقبّل هذا الخط تنقل الأشخاص بين أحياء تورنتو حيث يقوم هذا الخط على رحلات مباشرة أسرع إلى الأماكن التي تهتمكم، بفضل هذا الخط ستأخذ قهوتك في الصباح قبل أن تصل إلى مكتبك بشكل أسرع فضلًا عن الوصول بسرعة إلى أفضل المطاعم والحانات بالمدينة ولن تتأخر عن حضور الأحداث الرياضية الكبرى ومباريات الكريكت وأماكن ممارسة الأنشطة التي يفضلها أطفالك؛ فهو طريق جديد للتنقل من وإلى وسط المدينة. ومن المقرر الشروع في تشييد خط أونتاريو هذا الشتاء في محطة أكسبيشن. أما امتداد خط مترو أنفاق سكاربورو سيوفر انتقالًا سهلًا أكثر سلسلة بالمركز الشرقي للمدينة؛ إذ سيكون هذا الخط وسيلة النقل الأكثر سرعة والأعلى موثوقية للوصول إلى الأماكن التي تريد مثل مركز مدينة سكاربورو ومركز ومكتبة سكاربورو المدينة ومستشفى سكاربورو العام. مع ربطه بخطوط الحافلات المعتاد استخدامها في كل محطة وربطه بخطوط قطار GO إيجلنتون كروس تاون وستوفيل، سيكون هذا الخط بمثابة منصة انطلاق للركاب لتجربة المدينة والمنطقة ككل. وتجري أعمال البناء والتشييد على قدم وساق في نقطة الانطلاق شيبارد وماك كوان للمضي قدمًا نحو باقي الأنفاق.

استعد للوصول إلى المكان الذي تريد بسرعة فائقة مع قطار LRT إيجلنتون كروس تاون سواء إلى مقر وظيفة أحلامك أو لمكان مقابلة عائلتك أو إلى أحد المطاعم لتناول الغداء مع أصدقائك أو إلى عيادة دكتور أسنانك المخيفة. بفضل قطار خط إيجلنتون ستصل إلى وجهتك دون الحاجة إلى الأعذار المعتادة للتأخير مع أوقات تنقل أقل بنسبة 60%

IT'S HAPPENING.

METROLINX

Get transit updates at
metrolinx.com/itshappening



igitalgy

شركة
Digitalgy
للخدمات
الإلكترونية

عروض وخصومات خاصة واسعار منافسة وجودة عالية

- تصميم مواقع إلكترونية للشركات والمطاعم
- الترويج الإلكتروني للأعمال و المنتجات على الأنترنت
- تصميم وانتاج الإعلانات المرئية والمسموعة والمطبوعة
- تصميم وطباعة المواد الترويجية للشركات
- انتاج وإخراج الفيديو

تقدم
لكم
خدمات

www.digitalgy.ca 6475044302 info@digitalgy.ca

فتحي أبو فرح

10 أمور مهمة يمكن أن تؤدي إلى تدقيق وكالة الضرائب CRA

ستعمل على جذب اهتمام CRA. ومع ذلك، فإن بعض الأشخاص الذين يجيدون بشكل مشروع في التوفير وإدارة النقد، ستطلب CRA ببساطة توضيحا حول ما يعتبرونه مشكوكا فيه. كل ما عليك القيام به هو إثباتات كيفية إدارة أموالك بشكل جيد.

(3) العمل لحسابك الخاص Self Employed

لسوء الحظ، إذا لم تحصل على T4، فمن المرجح أن يتم تدقيقك في مرحلة ما من حياتك المهنية. وذلك لأنه عندما تتلقى T4، فمن المحتمل أن يتم خصم ضريبة كافية من قبل صاحب العمل الخاص بك، لذلك فإن CRA تنظر إليك على أنك منخفض المخاطر. عندما يتعلق الأمر بالتدقيق، فإن وكالة الضرائب تفضل قضاء وقتها وطاقاتها على دافعي الضرائب ذوي المخاطر العالية. وعندما تعمل لحسابك الخاص، لا يتم خصم الضرائب الخاصة بك في المصدر بحيث يصعد من احتمال أن ما تدين به قد يتم الإبلاغ عنها بشكل غير صحيح.

إذا كنت تدير عملك الخاص أو تعمل لحسابك الخاص، أو لم يكن هناك الكثير الذي يمكنك القيام به لمنع استهدافك من قبل CRA للتدقيق. أفضل خيار لك هو تخصيص الكثير من أرباحك على مدار العام (25% إلى 30%)، والحفاظ على جميع وثائقك والعمل مع أخصائي ضرائب أو مع برنامج موثوق لضمان المطالبة بكل شيء بشكل مناسب.

(4) مطالبات مصاريف السيارات

حتى لو كنت تستخدم سيارتك للعمل، فإن CRA تعرف أنه من غير المحتمل أن لا تستخدمها أبدا للاستخدام الشخصي. لذا إذا كنت تطالب بنسبة 100% من نفقات سيارتك لأغراض تجارية، فإن CRA سوف تشك بعض الشيء - خاصة وأن القيادة من المنزل إلى العمل تعتبر من الناحية الفنية استخداما شخصيا.

إذا كنت ترغب في المطالبة ببعض نفقات سيارتك على الضرائب الخاصة بك، فإنه يجب عليك القيام به هو الاحتفاظ بسجل مفصل للكيلومترات الخاصة برحلاتك بالسيارة، بما في ذلك تاريخ وعنوان والغرض من كل رحلة.

(5) إدارة أعمال تعمل بالنقد

قد يكون النقد مهم جدا، لكنه يسبب أيضا الكثير من المتاعب.

بعد الانتهاء من الموسم الضريبي لكل عام، فإن وجود تدقيق من طرف CRA يعني أن الصداق في الطريق للعديد من دافعي الضرائب الكنديين.

عادة، ستقوم وكالة الضرائب بإرسال حوالي 30,000 رسالة سنويا لإعلام الكنديين بأنهم يجري تدقيقهم. في حين أن هذا مجرد جزء صغير من دافعي الضرائب البالغ عددهم تقريبا 27.5 مليون، فقد تكون واحدا من هذا العدد القليل الذين سوف يخضعون للتدقيق من وكالة الضرائب. ولكن الاختيار للتدقيق ليس عشوائيا كما قد تعتقد.

أنت أقل عرضة لجذب الانتباه من CRA إذا كنت تحتس من الأمور الهامة التالية والشائعة عند تقديم الضرائب الخاصة بك هذا العام.

(1) الاختلافات بين ذلك و HST

واحدة من أول الأشياء التي سوف تعملها CRA مع إقرارك هو مقارنة المبيعات أو الإيرادات. ستقوم الوكالة بمقارنة المبيعات المبلغ عنها في إقرار ضريبة الدخل للشركات أو الدخل الشخصي بما تم الإبلاغ عنه على البند 101 من إقرار HST الخاص بك من نفس الفترة.

إذا لاحظوا وجود فرق في المبالغ، فإنه يعطي إشارة لـ CRA أنه ربما تم الإبلاغ عن المبيعات أقل من ضريبة الدخل الخاصة بك أو HST.

كما أنها سوف تلقي نظرة فاحصة على HST الخاص بك من خلال مقارنة ما تدين به (13% من المبيعات المبلغ عنها) وكم تم جمعها في الواقع. إذا كان هناك تناقض، فإن CRA يطلب منك توضيح ذلك.

من الضروري مراجعة هذه الحسابات بنفسك مقدما والحصول على الوثائق الداعمة في حالة أي تدقيق محتمل من الـ CRA.

(2) معيشة عالية

إذا كنت تعيش في منزل بقيمة 3 ملايين دولار، وتساfer معظم السنة على يختك الشخصي و سيارات فخمة، ولكن تقوم بالإبلاغ عن دخل سنوي فقط 35,000 دولار، فإن الـ CRA سوف لن تفترض أنك متمرس في التوفير وإدارة النقد. على أي نطاق كنت تعيش، إذا كان يبدو خارج عن المألوف مع ما كنت تكسب، فإنها

عندما ينطوي عملك على الكثير من المعاملات النقدية، فإنه من الصعب تتبع تلك الأموال. وإذا كنت تتعامل نقداً، يمكن أن يكون مغرباً لعدم الإبلاغ عن مقدار المال الذي يمر في الواقع من خلال العمل التجاري.

مع العلم أن CRA غالباً ما يفترض أن هناك المزيد من الفرص لاسترداد الضرائب من الدخل النقدي غير المعلن من هذا النوع من الأعمال. إذا كنت تدير مطعماً أو صالوناً للشعر أو شركة مقاولات (أو أي شيء آخر يتعامل غالباً نقداً)، فحافظ على سجلات دقيقة ومفصلة في حالة الإبلاغ عنك.

كن على علم بأن CRA سوف تقارن عملك مع الآخرين في مجال عملك. فإذا قمت بالإبلاغ عن مبيعات نقدية 18٪ ولكن جميع المطاعم الأخرى في منطقتك تعلن عن حوالي 30٪، فأنت وسيلة أكثر عرضة للتدقيق.

وتجنب بقدر الإمكان العمل نقداً تحت الطاولة، إذا تم تدقيقك من قبل، فسوف تواجه عقوبات كبيرة وبعض رسوم الفائدة الضخمة.

6) العمل بـ شراء وتطوير العقارات House Flipping

مع مقدار المال الذي يمكنك كسبه من خلال شراء وبيع العقارات، فإنه شيء يحب CRA مراقبته عن كثب.

إن عمليات التدقيق الشائعة والمتعلقة بأعمال العقارات هي: إسترداد HST، تطوير المنزل قبل البيع، بناء منزل جديد، إعفاءات المنازل المخصصة للإقامة العائلية وغيرها من المعاملات العقارية الأقل شيوعاً.

إذا كنت تعمل في مجال تطوير العقارات، أو تشارك فقط في عدد من مشتريات المنازل والمبيعات، يجب أن نتوقع أن يتم في نهاية المطاف التدقيق عليك.

لدى CRA مشروع تدقيق مخصص لهذه المعاملات العقارية. ويتم مراقبة المباني الجديدة، وتتبع المشتريين وما إذا كانوا يعيشون في وحداتهم أو في نهاية المطاف يتم بيعها. القضية بالنسبة لوكالة الضرائب هي أن موضوع تطوير المنازل غالباً ما تصنف بشكل غير صحيح دخلها الخاضع للضريبة، وتتوجه لانخفاض معدلات الضرائب من خلال المطالبة بمعاملة أرباح رأسمالية لها بدلاً من معاملة الدخل لها.

وقد تمكنت شركات تطوير العقارات Flippers من مواصلة تحويل الأرباح في سوق العقارات الساخن - حيث يهرع مشتري المنازل للاستفادة من معدلات الرهن العقاري المنخفضة القياسية قبل اختفائها.

7) الأعمال التجارية العائلية

غالباً ما يتم تدقيق العائلة التي تعمل معاً. إذا كان لديك أفراد الأسرة على الرواتب أو كنت تعمل بشكل وثيق معهم، وإذا كان أحد منهم تعرض للتدقيق، فالأرجح أن يتم التدقيق على جميع العائلة العاملين معاً.

هذا صحيح بشكل خاص إذا كان أحدكم يعامل كمتعهد ضمن

مصاريف الشركة، والذي للأسف قد لا يكون مربحاً في حالتك، ولكنه غالباً ما يكون طريقة للعائلات لصالح أعضاء معينين في العائلة وتقليل ضريبتهم جميعاً. وإذا كنت تشارك في العديد من الشركات في نفس الوقت، فتوقع أن يتضاعف التدقيق أيضاً.

كما هو الحال مع جميع حالات العمل الحر أو كمتعهد، فمن الأفضل وجود عناية شديدة للحفاظ على سجلات مفصلة ودقيقة بشكل مستمر.

8) التبرعات الخيرية الكبيرة

إذا كان تبرعك الخيري مرتفعاً بشكل غير طبيعي مقارنةً بذلك، فهو إشارة لتدقيق محتمل من ال CRA.

شيء آخر قد يدعو لانتباه وكالة الضرائب هو على اطلاع على التبرعات للمنظمات التي يشتبهون في تورطها في المخططات الضريبية.

تذكر أنه لا يمكنك المطالبة بالتبرعات إلا للمنظمات الخيرية المسجلة، وإذا طلب منك ذلك، فستحتاج إلى أن تكون قادراً على تقديم إيصال ضريبي رسمي. لا تطالب بأي شيء لا يمكنك الحصول على إيصال به.

9) نفقات المكاتب المنزلية Home office expense

على الرغم من أن الوفاء أجبر المزيد من الناس أكثر من أي وقت مضى على العمل من منازلهم في عام 2020، مثل تكاليف المركبات، إلا أن نفقات المكاتب المنزلية غالباً ما تكون مبالغاً فيها ولا تستند إلى التكاليف الفعلية.

على سبيل المثال، بعض الناس تشمل بشكل غير صحيح صيانة المنازل العادية، مثل التنظيف، وإزالة الثلوج أو المناظر الطبيعية في نفقات المكاتب المنزلية الخاصة بهم.

وفي هذا العام، ومع إجبار الكثيرين على العمل من منازلهم أثناء الجائحة، أدخلت لجنة مكافحة الأمراض طريقة جديدة مؤقتة للأسعار الثابتة لمودعي الضرائب فقط لعام 2020. طالما كنت تعمل من المنزل أكثر من 50٪ من الوقت لمدة أربعة أسابيع متتالية على الأقل، يمكنك المطالبة بـ 2 دولار عن كل يوم كنت تعمل من المنزل. يمكنك المطالبة بحد أقصى 400 دولار لهذا العام.

10) عمليات التدقيق الضريبية السابقة

على الرغم من أنه ليس دائماً ضماناً بأن تدقيقاً واحداً يعني أنه ستتم مراجعتك مرة أخرى، إذا وجدت CRA عدداً من التناقضات أو الأخطاء أو الإغفالات في المرة الأولى التي يتم فيها تدقيقك، فمن المحتمل أن تتمكن من الاعتماد على تكرار عمليات التدقيق. ومع ذلك، إذا كانت مشكلة تم حلها بسهولة أو أخطاء بقيمة بضع مئات من الدولارات، سيتم إسقاط فئة المخاطر الخاصة بك مرة أخرى، مما يجعلها أقل احتمالاً أن ينتهي بك الأمر إلى مراجعة الحسابات مرة أخرى.

تأكد دائماً من الاحتفاظ بالوثائق المناسبة، والمطالبة فقط بما أنت مؤهل للحصول عليه وتقديم ضرائبك على الفور كل عام.



International Professional Group
Chartered Professional Accountants

Your Success Is Our Commitment

نجاحكم
هو التزامنا

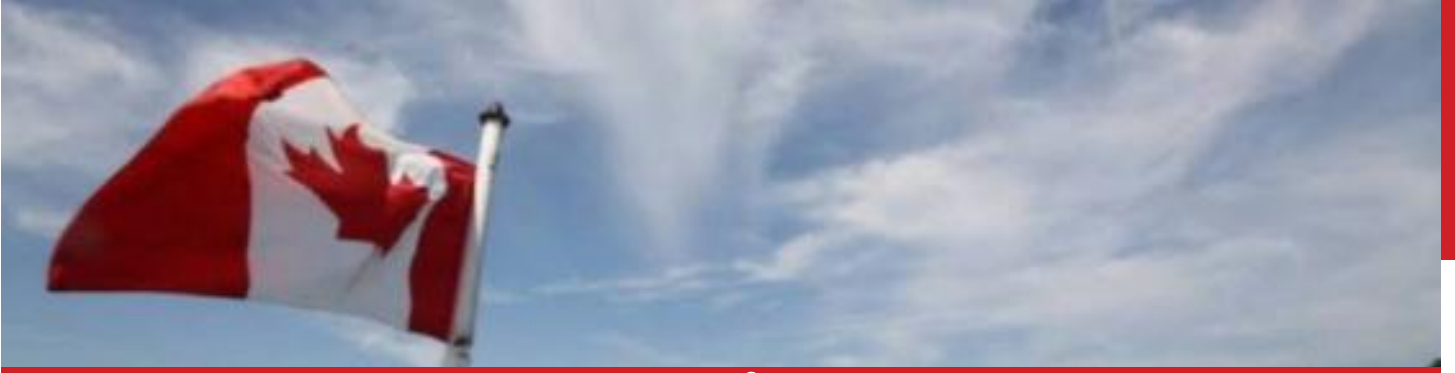
خدمات مالية وفريقية
للشركات والأفراد
خطط العمل وتأسيس الشركات



4230 Sherwoodtowne Blvd, Mississauga, ON L4Z 2G6

www.ipgcpa.ca

+1 647 829 9685



الخصم الضريبي للإقامة في أونتاريو يدخل حيز التنفيذ رسمياً

- الإقامة لمدة تقل عن شهر في مكان إقامة مؤهل مثل فندق أو موتيل أو منتجع أو نزل أو منزل ريفي أو مخيم في أونتاريو.

- الإقامة بين 1 يناير و 31 ديسمبر 2022

- أن يدفعها دافع الضرائب في أونتاريو ، أو الزوج أو الشريك في القانون العام ، أو طفلهما المؤهل ، على النحو المبين.

- استردادها من صاحب الضرائب أو الزوج أو الشريك أو الطفل المؤهل من قبل أي شخص ، بما في ذلك من قبل صديق أو صاحب عمل.

- أن تخضع لضريبة السلع والخدمات (GST) أو ضريبة المبيعات المنسقة (HST).

قالت الحكومة إن هذا الائتمان الضريبي سيساعد قطاعي السياحة والضيافة، وتشجيع سكان أونتاريو على استكشاف المقاطعة.

هلا كندا - دخل قرار الخصم الضريبي للإقامة في أونتاريو لعام 2022 حيز التنفيذ رسمياً.

ويمكن لأي شخص يخطط لقضاء إجازة داخل المقاطعة في عام 2022 أن يكون مؤهلاً لاسترداد الضريبة بموجب برنامج "خصم ضريبة الإقامة في أونتاريو" الجديد.

ويمكن لسكان أونتاريو الحصول على ائتمان ضريبي على الدخل الشخصي بنسبة 20 في المائة على أماكن الإقامة المؤهلة 01 يناير و 31 ديسمبر، بحد أقصى 1000 دولار للفرد و 2000 دولار للعائلة ، بحد أقصى 200 دولار أو 400 دولار على التوالي.

ويستطيع المقيمون في أونتاريو التقدم بطلب للحصول على هذا الخصم عندما يقدمون إقراراتهم الضريبية الشخصية لعام 2022 والمزايا حتى لو لم يكونوا مدينين بأي ضرائب.

وأكدت الحكومة أنه يجب أن تكون نفقات الإقامة المؤهلة:



جواز سفر اللقاح الرقمي يدخل حيز التنفيذ رسمياً بأونتاريو

الرموز وتأكيد حالة تلقيح الشخص. ويحتاج أولئك الذين لديهم استثناءات طبية أيضاً إلى شهادات تم التحقق منها مع رمز QR حيث لن يتم قبول ملاحظات الطبيب اعتباراً من 10 يناير.

ويمكنك الحصول على جواز سفر اللقاح الرقمي القيام عبر موقع الحكومة الإلكتروني ، أو الاتصال بمركز الاتصال الإقليمي للقاح على الرقم 1.833.943.3900.

هلا كندا - دخلت قواعد جواز سفر اللقاح الرقمي حيز التنفيذ رسمياً في أونتاريو، حيث سيكون على السكان استخدام الجواز الجديد برمز QR للدخول إلى كل الأماكن التي تطلب ذلك.

ويشمل ذلك تناول الطعام في الأماكن المغلقة والمسارح وصالات الألعاب الرياضية وغيرها من الشركات.

وسيتم إغلاق معظم هذه الأماكن يوم الأربعاء بسبب القيود الجديدة ، ولكن عند إعادة فتحها ، لن يُسمح إلا بجواز سفر اللقاح الرقمي، حيث ستستخدم الشركات تطبيق Verify Ontario لمسح



نصائح لتفادي أعطال سيارتك مع بداية البرد في كندا

إن كنت تعاني من تشكل الضباب على زجاج سيارتك، فإليك طريقة سهلة وسريعة للتخلص منه استخدم مساحاة سبورة عادية! ستحصل على زجاج نظيف وصافٍ.

ولمنع تشكّل الضباب على زجاج النوافذ، إليك هذه الحيلة: إملأ كيساً قماشياً بالمادة المستخدمة للتخلص من فضلات القطط أو ما يعرف باسم: "Cat litter" وضعه تحت مقعد السيارة، ستمتص هذه المادة الرطوبة وتحول دون تشكّل الضباب على زجاج النوافذ.

يُنصح أيضاً بعدم ترك السوائل أو قوارير المياه مفتوحة داخل السيارة لمدة طويلة فهي تزيد من نسبة تشكل الضباب على الزجاج.

الجليد على المرايا الجانبية

يمكنك حماية المرايا الجانبية من تشكّل الجليد عليها، بتغطيتها بكيس بلاستيكي خلال الليل، عند نزعها في اليوم التالي، ستجد أن المرايا نظيفة تماماً ولن تضطرّ لمسحها!

الجليد على الأضواء الأمامية

لمنع تشكّل الجليد على أضواء السيارة، كلّ ما عليك فعله هو أن تدهنها بطبقة رقيقة من الشمع هذه الطبقة ستمنع تراكم الثلوج أو تشكّل الجليد على الأضواء.

إذا علقت سيارتك في الثلج

مالم يكن الثلج قد وصل إلى نوافذ سيارتك، فأنت في أمان، ويمكنك بسهولة تحرير سيارتك منه.

خلال فصل الشتاء، احتفظ بكيس من المادة المستخدمة في التخلص من فضلات القطط "Cat Litter"، وفي حال علقت سيارتك في الثلج، رشّ بعضاً من هذه المادة حول عجلات السيارة، لن تستغرق الكثير من الوقت حتى تجد سيارتك قد تحرّرت من الثلج.

هلا كندا - يعتبر فصل الشتاء بشكل عام، وقتاً صعباً لمعظم السائقين، فالأشهر الباردة من السنة تكشف عن الكثير من مشاكل السيارات.

تغيير الإطارات، التخلص من الثلج والجليد على السيارة، تنظيف الزجاج الأمامي المضرب، تحديات يواجهها السائقون يومياً في فصل الشتاء.

نوافذ السيارة المتجمدة

لحلّ مشكلة الجليد على نوافذ السيارة، استعمل محلول الخلّ والماء، أمزج الخل بالماء بنسبة (3 إلى 1) ورشّها على زجاج سيارتك.

أقفال السيارة المتجمدة

مطهر اليدين، طريقة سهلة وبسيطة لحلّ مشكلة أقفال السيارة المتجمدة فالكحول الموجود فيه سيعمل على إذابة الجليد.

كلّ ما عليك فعله، هو أن تضع بعضاً من المطهر على مفتاح سيارتك وإدخاله بعدها في الفتحة، يمكنك أيضاً تسخين المفتاح باستخدام قذاحة وإدخاله بعدها في الفتحة فيذيب الجليد على الفور.

للووقاية من تجمّد أقفال السيارة، يمكنك رشّ بعض من مادة الـ "WD-40" في فتحة المفاتيح وهي نوع من الزيوت المزلفة التي تشبه في تركيبها الفازلين، حيث إنها تمنع تكوّن الجليد، وتوفّر عليك الكثير من الوقت.

الأبواب المتجمدة

يمكنك حلّ هذه المشكلة ببساطة، باستخدام أيّ نوع من أنواع رذاذ الطبخ، والتي تتواجد في أغلب المحلات، رشّ بعضاً من هذا الرذاذ على الحواف المطاطية لأبواب السيارة وافركها باستخدام مناديل ورقية.

زجاج السيارة المضرب

هل تعبت من البحث عن عمل؟؟

نحن يمكننا مساعدتك

موقع

Jobssite.ca

وظائف بدوام كامل في مناطق تورنتو الكبرى GTA

تركيب وتجميع النوافذ

مشغل رافعة شوكية

عمالة عامة

مشغل آلة

عمال نظافة

التعبئة والتغليف

عمال مطاحن وصيانة

عمال شحن/ واستقبال

مشغل خلاط

ميسيساجا

سكاربورو

نورث يورك

4164773344

1325 Derry Rd East
Unit 4, 2nd Flr
Mississauga, ON
L5S 1V6

4168471806

3660 Midland Ave.
Unit 329
Scarborough, ON
M1V 0B8

4165140733

5050 Dufferin St.
Unit 122
Toronto, ON
M3H 5T5



إذا كنت تعاني من آلام المفاصل ؟ إذا يجب ان تعرف المزيد عن ال MSM

دينا شكري
أخصائية تغذية علاجية
عضو الرابطة الكندية لممارسي التغذية الطبيعية CANNP

هل تتوفر مادة الكبريت العضوي أو ال MSM في الغذاء؟

نعم يتوافر الكبريت العضوي في كثير من الاطعمة مثل الخضار والفاكهة ولحوم و طيب الابقار وفي الدواجن والبصل والثوم ولكن مع الأسف بنسب ضئيلة جداً و سرعان ما يتلاشى مع الطهي لذلك يفضل تناوله على شكل مكمل غذائي تحت اشراف الطبيب او أخصائي التغذية وذلك لانه قد يحدث بعض الاثار الجانبية لدى بعض مثل :

• الصداع

• الدوخة

• الغثيان

• الاسهال

وذلك اذا ما كان الشخص يعاني من حساسية ضد الكبريت او ضد حساسية السلفا (Sulfa allergy) أو (Sulfonamide) لذلك يجب ان يكون تعاطي هذا المكمل الغذائي تحت اشراف الطبيب او اخصائي التغذية.

ماهي الجرعة الموصى بها ؟

أما عن الجرعة الموصى بها لل MSM فهو 1200 ملجم في اليوم لمدة 12 أسبوع كحد أدنى ، وذلك حسبما اشارت الدراسات التي أجريت على بعض الأشخاص حتى يشعر الشخص بالفائدة و زوال الألم الناتج عن التهاب المفاصل و تآكل الغضاريف عن طريق تقليل التهابات المفاصل و ترميمها

ال " Methyl Sulfonyl Methane " MSM أو الكبريت العضوي يعتبر الكبريت العضوي هو ثالث معدن بعد الكالسيوم و الفسفور من حيث الانتشار في جسم الانسان، فهو متواجد في كل خليه ونقصه يؤدي الى موت الخلايا، فهو يمثل 1٪ من وزن جسم الإنسان، ويحتاج الإنسان للكبريت العضوي للحصول على أنسجة ضامة و رابطة صحية و قوية، حيث يحتاج الجسم للكبريت العضوي لعمل المفاصل والانزيمات وللموازنة الهرمونات وتقوية جهاز المناعة.

ورغم ان التجارب والابحاث اثبتت فاعليته الرائعة في التقليل بشكل كبير جداً، سريع وملحوظ من آلام المفاصل والتهاباتها وإمكانية زيادة مناعة الجسم. الا انه مع الاسف الشديد لم يحظى بالاهتمام الكافي في الأبحاث العلمية وعلوم التغذية كمكمل غذائي مهم جداً لصحة العظام والمفاصل ورفع المناعة وتقليل الالتهابات وترميم الانسجة من التآكل الناتج عنها.

على عكس العلاجات الطبية القديمة في جميع أنحاء العالم فقد استخدمت الكبريت بشكل واسع في علاج آلام المفاصل والالتهابات الروماتيزمية ومشاكل العظام والأمراض الجلدية. وهو ضروري أيضاً لمرضى السرطان لترميم الخلايا وتقليل الالتهابات وزيادة المناعة.

ويعتبر ال MSM مهم أيضاً للرياضيين الذين يمارسون الرياضة بشكل يومي حيث أن ممارسة الرياضة يومياً لساعات طويلة قد يؤدي الى تآكل في العضلات مما يؤدي الى الاحساس بالألم والشد العضلي مما يساعدهم في حدوث ارتخاء في العضلات ويزيد من سرعة التشفافي وزوال الألم وترميم العظام والعضلات.

**COLDWELL
BANKER**

REALTY IN MOTION,
BROKERAGE

لكافة احتياجاتكم العقارية

بيع شراء استثمار

الوكيل العقاري: أيمن قواسمي

Realtor Aiman Elqawasmi

سنقدم لكم كافة الخدمات التي تحتاجونها

6479701155

المكتب 6474977777

لإعلاناتكم في شبكة هلا كندا الاعلامية

الأولى في كندا



مواقع التواصل
الاجتماعي

400 ألف

متابع



المجلة

100 ألف

متصفح شهرياً



الراديو

400 ألف

مستمع شهرياً



الموقع

4 مليون

متابع شهرياً

لتصل الى زبائنك بطريقة صحيحة

info@halacanada.ca

647504450

د.شادي شامي

باحث في الطاقة الحيوية والاستشفاء الذاتي

الهالة والأجساد الطاقية- (1) الجسد المادي

فيه و هذه العناصر هي : التراب ، الماء ، الهواء ، النار ، الأثير.

و يتصل الجسد الماديّ مع العالم الماديّ من خلال الحواس الخمسة التي خلّقت معه ليتعامل بشكل صحيح مع هذا العالم المادي، وتُعتبر الحواس أيضاً منافذ العقل إلى العالم المادي، ولكل حاسة من هذه الحواس عتبة لا تستطيع أن تتعداها إلا برياضات كثيرة، وممارسات متقدمة.

أحلام الجسد المادي

يخلق الجسد المادي أحلامه الخاصّة به، و بالإمكان تحفيز أحلام الجسد المادي من الخارج.

فعلى سبيل المثال: إذا كنت نائماً وتمّ وضع قطعة قماش مبلولة حول قدميك، فسوف يبدأ حلم معيّن بالتشكّل، حيث قد تحلم بأنك تعبر نهراً على سبيل المثال، أو إذا وضعت وسادة فوق صدرك، فإنك قد تحلم بأن أحدهم يجلس فوقك، أو أن حجراً قد سقط عليك.

تغذية الجسد المادي:

إن التنفس العميق هو الأساس في تغذية أجسادنا السبعة، وهو الوقود المحرّك لنا بين جسد وآخر، و لكن على الرغم من هذا، فإنه من الممكن لنا أن نحدّد بعض الأغذية الخاصة بكل جسم، حيث يتغذى الجسد الماديّ بالأكل الصحي، والنوم العميق، والرياضة، والتعرض للشمس.

للحديث بقية. و سيكون في المرة القادمة عن الجسد الأثيري.

دَوَاؤُكَ فِيكَ وَمَا تُبْصِرُ وَدَاؤُكَ مِنْكَ وَمَا تَشْعُرُ

وَتَرَعُمُ أَنَّكَ جُرْمٌ صَغِيرٌ وَفِيكَ إِنطَوَى الْعَالَمُ الْأَكْبَرُ

يُعتبر الإنسان بالنسبة لعلم الطاقة الحيوية العالم الأكبر الذي طوى الله فيه كل شيء، حيث يكمن في عالمه الداخلي الداء والدواء، الحزن والفرح، والألم والسعادة. وتسعى الطاقة الحيوية إلى جعل الإنسان مبصراً، ومدرّكاً للقدرات الاستثنائية التي وهبها إياها الله، حيث أنّ الهدف من الاستشفاء بها هو موازنة مراكز الطاقة بكيان الانسان، وابقاؤه بوضع إيجابي قدر الامكان. ولذلك، لابدّ من التعمّق بكيفية نظر الطاقة الحيوية للإنسان، حتى نفهم تماماً كيف تتم عملية الاستشفاء الذاتي.

بالنسبة للطاقة الحيوية: هناك ستة أجساد طاقية غير مرئية تحيط بالجسد المادي، وتكوّن بالإضافة إليه وحدة متكاملة تُسمى الهالة، وتمثّل جهاز استقبال وإرسال للطاقة، فهي تمدّ الجسد بالطاقة من خلال تفاعلها مع البيئة المحيطة. وسنتعرف عن قرب على طبقات الهالة السبعة أو الأجساد الطاقية كما اتفقنا على تسميتها، و سنبدأ في هذه المقالة بالتعرّف على الجسد الأول في هذه المنظومة المتكاملة، والذي يُسمى الجسد الماديّ.

طبيعة و مواصفات الجسد الماديّ:

يعرف الجسد الأول بالجسد الماديّ، أو الفيزيائي، أو الطيني، أو الأرضي. وهو مرئيّ ومحسوس، و يمتلك من الخارج ضياءً إشعاعياً من دون لون. طبيعة هذا المقام مادية كثيفة مكونة من خمسة عناصر، وهذه العناصر هي التي تكوّن هذا الكون الذي نعيش

لماذا لا يتعرض بعض الأشخاص للإصابة بالكورونا على الإطلاق؟

عدوى "كوفيد 19" لكنهم لم يعانون من أي أعراض، وفي بداية الوباء، كان يُعتقد أن ما يصل إلى نصف الحالات لا تظهر عليها أعراض.

لكن فريق كلية لندن الجامعية أجرى مزيداً من الاختبارات على مئات عينات الدم الأخرى التي تم جمعها منذ عام 2011، قبل وقت طويل من انتشار الوباء، واكتشفوا أن واحد من كل 20 عامل لديه أيضاً أجساماً مضادة يمكنها تدمير "كوفيد".

وكان للعينات المأخوذة من الأطفال أعلى المستويات، وقال العلماء إن هذا ربما يكون بسبب تعرضهم بانتظام لفيروسات كورونا المسببة للبرد من خلال الاختلاط بأعداد كبيرة من الأطفال الآخرين في الحضانة والمدرسة.

وهذا يساعد في تفسير لماذا، الآن، نادراً ما يتسبب مرض "كوفيد 19" في ظهور أعراض شديدة في هذه الفئة العمرية.

السؤال الكبير الآن بحسب الصحيفة، هو كيف سيساعد البحث الجديد العلماء على تطوير لقاح مضاد للتغيرات؟ ربما تكون الإجابة في الطريقة التي يعمل بها جهاز المناعة.

وتحاي معظم لقاحات "كوفيد 19" بروتين سبايك الموجود على السطح الخارجي لخلايا الفيروس، والذي يمهد الطريق لإصابة الخلايا الفيروسية للخلايا السليمة وإنشاء معسكرات في الجسم.

هذا ما يحفز الجهاز المناعي على تكوين أجسام مضادة وخلايا تائية قادرة على محاربة الفيروس الحقيقي إذا دخل الجسم لاحقاً، لكن بالطبع، اللقاحات لن تعمل إلا إذا تعرف الجهاز المناعي على بروتين سبايك.

وإذا تحول البروتين بشكل كبير، أو لدرجة أنه يصبح من الصعب التعرف عليه تقريبا من قبل جهاز المناعة، فمن المحتمل أن تضعف استجابات الجسم المضاد والخلايا التائية.

وهنا تظهر فائدة نتائج بحث كلية لندن الجامعية، حيث يبدو أن التفسير الأكثر ترجيحاً لنظام المناعة الذي اكتشفه الباحثون في العاملين بالقطاع الطبي، هو أنه بعد التعرض مرارا لأحد فيروسات كورونا، يمكن للجسم اكتشاف وهزيمة أي أقارب متحورون.

ويرجع ذلك لأن الجسم تعرف على البروتينات الموجودة داخل الفيروس وليس على سطحه. يقول البروفيسور أندرو إيستون، عالم الفيروسات بجامعة وارويك: "لا تتحور البروتينات الداخلية في أي شيء يشبه معدل التحور الخارجي".

زيحاول صانعو اللقاحات ابتكار لقاح يحتوي على هذه البروتينات الداخلية المستقرة، ويتم اختبار إحداها من قبل شركة "إميرجيكس" للتكنولوجيا الحيوية في أوكسفوردشاير.

هلا كندا - توصل علماء في المملكة المتحدة، إلى عدم إصابة بعض من العاملين في المجال الطبي بفيروس كورونا، رغم تواجدهم في خضم الموجات الوبائية العاصفة.

وفي تقرير نشرته صحيفة "ديلي ميل" عن علماء في كلية لندن الجامعية، ممن درسوا عينات دم لمئات من موظفي خدمة الرعاية الصحية، الذين لم يصابوا على الإطلاق بالكورونا.

وعلى سبيل المثال، الممرضة ليزا ستوكويل (34 عاما)، والتي خدمت خلال أغلب عام 2020 في استقبال مصابي كورونا، ولم تصاب قط بالفيروس رغم التقاط زملائها له.

وقالت ستوكويل إنها توقعت أن تأتي نتيجة اختبارها إيجابية عند مرطة ما، ومع ذلك، لم تنتقل إليها العدوى قط، مضيفة أنها لا تدري ما إذا كان جهازها المناعي قويا أم هناك سببا آخر تجهله.

ولفتت "ديلي ميل" أيضا إلى ممرضة أخرى تدعى نسيم فروغي (46 عاما) والتي خدمت في مستشفى باثولوميو وسط لندن، ولم تظهر اختبارات الدم التي أجرتها أي أثر للفيروس في جسمها، رغم تعرضها لمئات المصابين.

وعندما فحص الباحثون دماء هؤلاء العاملين في مجال الرعاية الصحية قبل طرح اللقاحات، أكدوا عدم وجود أجسام مضادة لفيروس كورونا، مما يعني أنه من غير المحتمل أن يكونوا أصيبوا بالعدوى.

ومع ذلك، اكتشف العلماء خلايا أخرى في الجهاز المناعي، تسمى الخلايا التائية، وهي مماثلة لتلك الموجودة في الجهاز المناعي للأشخاص الذين تعافوا من "كوفيد 19"، مثل الأجسام المضادة، تتكون الخلايا التائية بواسطة الجهاز المناعي لصد مسببات الأمراض، حيث تمنع الأجسام المضادة الخلايا الفيروسية من دخول الجسم، فيما تهاجمها الخلايا التائية وتدمرها.

من المعروف الآن أن الأجسام المضادة لـ "كوفيد 19" يمكن أن تبدأ في التلاشي في غضون أشهر بعد الإصابة وبعد التطعيم، لكن الخلايا التائية تبقى لفترة أطول وتقضي على الفيروس قبل أن يتاح له فرصة إصابة الخلايا السليمة أو التسبب في أي ضرر.

لكن لماذا كانت لدى العاملين في المجال الطبي في المقام الأول؟ تقول إحدى النظريات أن الحماية جاءت من التعرض المنتظم لأمراض أخرى في الماضي.

قد يكون هذا من خلال عمل هؤلاء مع المرضى أو مواجهة أنواع أخرى أقل تدميرا من فيروسات كورونا - والتي تشمل "كوفيد 19" المتفشى حاليا، فيما تسبب أربعة أنواعا منها نزلات برد.

وبالطبع، هناك احتمال أن العاملين في الرعاية الصحية التقطوا

حمل الآن

تطبيق نور كندا

– إذاعة نور كندا للقرآن الكريم –



متاح الآن



الإستماع للأذان حسب توقيت منطقتك

سماع البث المباشر لإذاعة القرآن الكريم

سماع أشهر قراء القرآن الكريم

بوصلة لتحديد اتجاه القبلة

والعديد من الميزات المجانية

أوقات الصلاة



هذا العمل صدقة جارية عن روح والدي الإعلامي هيثم حمد رحمهما الله

لمزيد من المعلومات

<https://www.halacanada.ca/>



تحذيرات من مرض عصبي غامض في كندا ينتشر بين الشباب

هلا كندا - حذرت السلطات الصحية في كندا من تنامي مرض عصبي غامض حتى الآن وسط الشباب.

ووفقاً لعدد من التقارير الصحافية ومنها تقرير صحيفة «ذا جاردريان» البريطانية فإن الحالات المشتبه بإصابتها بالمرض الغامض تتزايد، كما يطور الشباب الذين ليس لديهم أمراض ظاهرة سابقة عدداً من الأعراض مثل الأرق والهلوسة وصعوبة التفكير ومحدودية الحركة، وفقاً لتصريحات موظف في هيئة «فيتاليتي هيلث» الصحية بمقاطعة نيو برونزويك.

وقالت متحدثة باسم وزارة الصحة إنها لن تتحدث إلا بعد الانتهاء من تقرير لجنة الرقابة المعلق ونشره على الملأ، وهو أمر متوقع في الأسابيع القليلة المقبلة.

وكتب مدير الاتصالات في وزارة الصحة بروس ماكفارلين عبر حسابه على تويتر: «يعتقد الوزير أن أي تعليقات على هذا التحقيق قبل ذلك الحين، بما في ذلك إشاعات من مصادر لم تسمها في وسائل

الإعلام، ستكون غير مناسبة».

لكن مصادر متعددة تقول إن العدد يمكن أن يصل الآن إلى 150 شخصاً، مع وجود عدد من الحالات التي لا تزال بحاجة إلى مزيد من التقييم، والتي ظهرت لدى شباب.

ومن بين هذه الحالات التي تعرضت للإصابة بالمرض مؤخراً زوجان، حيث لحقت الإصابة أولاً بالزوج الذي ظهرت عليه أعراض الخرف، قبل أن تلحق به زوجته التي كانت تقدم له الرعاية، وتصاب بأعراض مثل صعوبة النوم، وهزال العضلات والخرف والهلوسة.

وفي حالة أخرى، فقدت أم شابة ما يقرب من 25 كيلوغراماً من وزنها، وعانت من الأرق وبدأت بالهلوسة، وأظهر تصوير دماغها علامات متقدمة على الضمور.

وكانت مقاطعة نيو برونزويك قد أصدرت تقريراً في أكتوبر الماضي أشار إلى عدم وجود دليل عن سبب هذا المرض العصبي، سواء كان مرتبطاً بالتغذية أو السلوك أو عوامل بيئية أخرى.



الصيدلاني رامي صافي

ما هي العوامل المحفزة للادمان والعوامل المانعة له

• التجارب السيئة للشخص بتعرضه او تعرضها للتمييز والاضهاد

• **اما العوامل المانعة للادمان ممكن ان تكون:**

• وجود مثل ايجابي لشخص في حياة المراهق

• مراقبة جيدة وواعية من قبل الاهل للابناء

• وجود شعور حقيقي وقوي بالانتماء للمجتمع المحيط

• وجود طموحات واهداف للحياة

• الانضمام لاعمال تطوعية ورياضية بشكل مستمر

العوامل المحفزة للاستخدام المخدرات هي :

• تعاطي الكحول والمخدرات من بعض افراد العائلة المباشرة

• الاداء الضعيف في المدرسة

• الفقر، المشاكل العائلية، الفوضى والتوتر الاصدقاء المتعاطين

• للكحول والمخدرات

• عدم الشعور بالانتماء للمجتمع بسبب العرق او الجندر او

العوامل الاخرى المختلفة عن المجتمع

• الاساءة والتنمر الجنسي والعاطفي والنفسي والبدني



**BRO
MASTER
INC.**

شركة Bro Master

تركيب واصلاح أبواب الكراجات

نقوم بجميع خدمات تركيب واصلاح ابواب
الكراجات السكنية و التجارية



إعادة

برمجة الكود



اصلاح جميع

المشاكل الفنية



أسعار

منافسة

خدمة 24 ساعة في جميع مناطق تورنتو الكبرى

هاتف 4168780360 | ايميل: bromasterinc@hotmail.com

خبرة أكثر من 15 عامًا

احصل على تقويم للأسنان

\$149.00
شهرياً

يمكنكم استعادة
ابتسامتك الجميلة مجدداً

استشارة مجانية

تسهيلات بالدفع بفائدة 0%

تطبق الشروط والأحكام

تقويم الأسنان

أكثر من 35 فرع في
عدة مدن بمقاطعة
أونتاريو لخدمتكم



تيك توك يكتسح الجميع ويصبح الأكثر شعبية في العالم

هلا كندا - كشف تقرير اقتصادي أن تطبيق التواصل الاجتماعي الصيني تيك توك كان الأكثر شعبية في العالم خلال 2021.

وبحسب تقرير شركة آبتوبيا المتخصصة في متابعة سوق التطبيقات، فإن تطبيق تيك توك احتل المركز الأول في قائمة التطبيقات الأكثر تنزيلًا على أجهزة المستخدمين خلال العام الماضي.

وتقوم شركة آبتوبيا بتجميع وتحليل بيانات نشاط المستخدمين على متاجر التطبيقات الإلكترونية لمعرفة المجالات الأسرع نمواً والتطبيقات التي تحقق أكبر عدد من مرات التنزيل.

ومن خلال تحليل بيانات متجري آب ستور وغوغل بلاي، حدّدت الشركة أكثر 10 تطبيقات شعبية في الولايات المتحدة والعالم حيث جاء تطبيق تيك توك في المركز الأول سواء على مستوى الولايات المتحدة أو على مستوى العالم، حيث تم تنزيله 656 مليون مرة

خلال العام الماضي.

وجاء في المركز الثاني تطبيق إنستغرام 545 مليون مرة ثم فيس بوك 416 مليون مرة وواتس آب 395 مليون مرة وسناب شات 327 مليون مرة.

وعلى مستوى الولايات المتحدة فقط، جاء تطبيق تيك توك أيضاً في المركز الأول وتم تنزيله 94 مليون مرة، وتلاه إنستغرام 64 مليون مرة.

وكان اسم نطاق "جوجل دوت كوم" قد أنهى العام قبل الماضي باعتباره الأكثر شعبية في العالم، في حين كان اسم نطاق "تيك توك دوت كوم" في المركز السابع، لكن الأمور تغيرت بشدة خلال العام الماضي حيث قفز اسم نطاق "تيك توك دوت كوم" إلى المركز الأول وأزاح اسم "جوجل دوت كوم" إلى المركز الثاني.

العنصرية

كاتبة: لايث كوتش. مدربة ممارسة
للبرمجة اللغوية العصبية

لبنى شعبان

سنتكلم اليوم عن العنصرية. كيف بدأت؟ ما شكلها؟ وكيف تتمكن من حد وجودها وأثرها علينا بشكل عام؟ من أين بدأت العنصرية؟ تقول نظريات التطور البشري:

خلال مراحل التاريخ التطوري للإنسان عندما كان الانسان جامع ثمار صياداً، كان ظهور صياد آخر في نفس البقعة يؤدي إلى انخفاض عدد الحيوانات والنباتات التي يمكننا الحصول عليها. مما يحد من فرص النجاة والبقاء لقاطن المنطقة الأصلي. إن كان الوافدون أقرباء فإنه من الممكن ان يشاركهم ذلك الطعام لأنه وعلى الأقل ستتمكن جيناتهم المشتركة عبر القرابة من الاستفادة من هذا الاختلاط وضمن فرص أوفر بالاستمرارية. لكن أي شخص تبدو عليه علامات مجموعة مختلفة فإنه من المرجح أن يكون منافساً لهم بحسب رأي الدكتور فكتور ايسس من جامعة ويسترن اورانيو في لندن.

تجعلنا غرائزنا أيضاً حذرين من التواصل مع الغرباء أو الناس المختلفين، لأننا نعتقد بأن في ذلك حماية لنا من بعض الإصابات المرضية، كما فعل أسلافنا ذلك في الماضي، كما يقول مارك سكلر من جامعة برتش كولومبيا في كندا.

المجاميع المنعزلة عن بعضها تمتلك تاريخ حافل بالأمراض المختلفة التي تعرّضت لها ثم اكتسبت المناعة لتلك الأمراض. على سبيل المثال، المرض الذي يحمله شخص بدون ان يؤذيه قد يسبب المرض والهلاك لآخر من مجموعة مختلفة (لاختلاف أنظمة المناعة)، كما حدث لسكان أمريكا المحليين (قبائل الأنكا كذلك) بعد وصول الأوروبيين إليهم.

من هنا نبع الخوف من المجهول وتوخي الحرص جاه أي شكل ثقافة أو قبيلة تختلف عن المألوف في أي منطقة كانت. وإن كنا نظن بأن دول الشرق تعاني من دول الغرب بسبب بقايا حقبة الاستيطان والاستعمار فهذا قد يبدو صحيحاً. لأن كل نوع بشري يسعى للحفاظ على بقائه.

لكن ذلك لا يعني بأن سكان القارة العجوز لم يعانون يوماً من تبعات العنصرية بين قبائلهم وممالكهم. الحروب التي سجّلها التاريخ تذخر بألاف القصص. لكنهم في النهاية استطاعوا الوصل إلى نقطة التركيز على نقاط تشابههم وما يجمعهم بدل نقاط اختلافهم.

حفر هذا التاريخ في جيناتنا البشرية جميعاً. أصبحنا كلنا نخشى من الغريب ونرى فيه تهديداً. وإن زعم غالب القادمين الجدد بأنهم لا يشعرون بذلك فلنقف ونراقب تصرفاتنا قليلاً. من هم أصدقائنا الأقرب؟ مع من نقضي معظم أوقاتنا؟ وكيف نتعال مع من

يختلفون عن ثقافتنا ولغتنا وديننا؟ لابد هنا من وقفة صادقة مع النفس. نعم نحن نعاني من العنصرية المطلية بطبقة خادعة من الأدب واللباقة الاجتماعية وفي كندا تتخفى العنصرية تحت أقنعة كثيرة منها طلب الخبرة الكندية للتوظيف.

التهميش واختار أشخاص آخرون قد لا يكونوا أكثر تأهلاً للمناصب الوظيفية العليا. أنا لن أنكر هذا. ولن أنكر انزعاجي من عدد المرات التي سألتني فيها بعض من المستوطنين الأوربيين الأقدم عن سبب اتقاني للغتهم رغم أنني لست منهم.

لكن هناك بعض من القواعد التي تفرضها الخبرة الإنسانية وأعتقد من خلال تجاربي وخبرتي في هذه البلاد بأنها قد تخفف بشكل كبير من هذا العبء.

1. لنقم فعلياً بالتطوع أو الانضمام لبرامج التأهيل المهني وبرامج الحكومة فيما يتعلق بقوانين العمل والسلامة في النهاية تضمن معرفتنا نحن لحقوقنا وواجباتنا. واحترامنا لأنفسنا وحقوقنا أحد أهم واجباتنا الإنسانية.

2. لتفادي العزلة. لنشترك مع زملائنا في العمل والمدرسة في نقاشاتهم ونشاطاتهم. لنشاركهم وجهات نظرنا فليس هناك أصعب من فتح الأبواب لمن يبقى صامتاً وبعيداً. الغموض لا ينفع أحداً.

3. أثبتت الدراسات والأبحاث أن أحد أبرز أسباب التعدي والتهجم هو الخوف والجهل. فمن يجهل عنك وعن معتقداتك وقيمك التي تحيا بها كل شيء لن يبقى لديه أي مصدر سوى ما يتابعه في الأفلام والمسلسلات والصورة هناك تبدو برّاقة. نعم قد نقول بأن البحث عن المعرفة واجبههم هم. لكن في النهاية تلك السلوكيات تؤثر في حياتنا ومسيرنا وأسلوب حياة أولادنا.

4. لنشارك في اجتماعات مجالس إدارة المدارس. لنشارك في النقاشات ونستوعب تماماً ما سيتلقن أولادنا في هذه المدارس. لنساهم ونتبرع مادياً إن تمنا في تمويل بعض الأنشطة التي تناسبنا في المدارس، طبعاً كل حسب طاقته.

5. لنشارك في اجتماعات مجالس إدارة المباني ونعرف على جيراننا. ونعرفهم علينا وعلى عاداتنا ومعتقداتنا بهدوء ومحبة ولنشعرهم بالسلام لنتمكن من عيش السلام.

6. لنقوم بتوزيع بعض من الأطعمة الخاصة في بلدنا الأم لبعض من جيراننا. فليس هناك ألد من الطعام ليكسر جليد البعد والجفاء ويساعد في فتح الأحاديث.

في النهاية، قال تعالى: "يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ"

وهنا لو أراد الله لنا أن نكون من قبيلة واحدة وعلى شكل واحد ولون واحد لفعل. لكنه أراد لنا التنوع لتكسب تجارب وخبرات تثرّي عقولنا وأرواحنا ومداركنا. ودمتم بكل الحب والسلام والنعيم..



تصنيف يضع جواز سفر كندا من بين الأقوى في العالم

وجاءت ألمانيا وكوريا الجنوبية في المرتبة الثانية، تليهما فنلندا وإيطاليا ولوكسمبورغ وإسبانيا في المرتبة الثالثة.

واحتلت النمسا والدنمارك وفرنسا وهولندا والسويد المركز الرابع ثم أيرلندا والبرتغال في المركز الخامس.

آخر الدول التي تغلبت على كندا هي نيوزيلندا والنرويج وسويسرا والمملكة المتحدة والولايات المتحدة التي احتلت المركز السادس.

في مؤشر Henley Passport ، وصل جواز السفر الكندي إلى أعلى مرتبة في عام 2014 عندما احتل المركز الثاني، بعد ذلك ، انخفض إلى المركز الرابع في العام التالي ثم إلى السادس في السنوات الأربع التالية.

هلا كندا - كشف تصنيف مؤشر Henley Passport عن تصنيف جديد لأفضل وأقوى جوازات السفر في العالم.

ويقاس المؤشر مدى قدرة 199 جواز سفر حول العالم للدخول 227 وجهة سفر بدون تأشيرة ، وبطبيعة الحال كانت كندا من بين العشرة الأوائل مرة أخرى.

وحصل جواز السفر الكندي على 185 نقطة، حيث يستطيع حاملي الجواز السفر بدون تأشيرة إلى 185 وجهة، ليحل في المركز السابع بالترتيب.

في المركز الأول، تعادلت اليابان وسنغافورة في المركز الأول برصيد 192 نقطة.



الحكومة تخاطب الكنديين: «تجنبوا السفر في الوقت الحالي»

وجاءت ألمانيا وكوريا الجنوبية في المرتبة الثانية، تليهما فنلندا وإيطاليا ولوكسمبورغ وإسبانيا في المرتبة الثالثة.

واحتلت النمسا والدنمارك وفرنسا وهولندا والسويد المركز الرابع ثم أيرلندا والبرتغال في المركز الخامس.

آخر الدول التي تغلبت على كندا هي نيوزيلندا والنرويج وسويسرا والمملكة المتحدة والولايات المتحدة التي احتلت المركز السادس.

في مؤشر Henley Passport ، وصل جواز السفر الكندي إلى أعلى مرتبة في عام 2014 عندما احتل المركز الثاني، بعد ذلك ، انخفض إلى المركز الرابع في العام التالي ثم إلى السادس في السنوات الأربع التالية.

هلا كندا - كشف تصنيف مؤشر Henley Passport عن تصنيف جديد لأفضل وأقوى جوازات السفر في العالم.

ويقاس المؤشر مدى قدرة 199 جواز سفر حول العالم للدخول 227 وجهة سفر بدون تأشيرة ، وبطبيعة الحال كانت كندا من بين العشرة الأوائل مرة أخرى.

وحصل جواز السفر الكندي على 185 نقطة، حيث يستطيع حاملي الجواز السفر بدون تأشيرة إلى 185 وجهة، ليحل في المركز السابع بالترتيب.

في المركز الأول، تعادلت اليابان وسنغافورة في المركز الأول برصيد 192 نقطة.

Omicron

SARS-CoV-2 Variant

دراسة : متغير أوميكرون مؤشر على اقتراب نهاية الوباء

خطورة، إلا أن الدراسة أشارت إلى أن الفيروس يمكن أن يتطور أكثر إلى سلالة تسبب مرضا أكثر شدة.

وأظهرت الدراسة أن 4.5 في المئة فقط من مرضى كورونا، ماتوا أثناء إقامتهم في المستشفى في الموجة الحالية مقارنة بمتوسط 21 في المئة، في الموجات السابقة، كما أن فترات الإقامة في المستشفى كانت "أقصر بكثير".

ووجدت الدراسة أن متوسط الإقامة في المستشفى بلغ 4 أيام مقارنة بـ 8.8 في الموجات السابقة، كان متوسط عمر المقبولين 39 عاما، مقارنة مع نحو 50 عاما في الموجات السابقة، في حين انخفض عدل القبول في وحدات العناية المركزة إلى 1 في المئة من 4.3 في المئة، من المرضى.

هلا كندا - كشفت دراسة جديدة أجراها باحثون في جنوب إفريقيا أن متغير أوميكرون قد يكون مؤشرا على اقتراب نهاية وباء كورونا.

وأجريت الدراسة على مصابين بكورونا في أحد المستشفيات في جنوب إفريقيا، وأظهرت أن موجة العدوى تتحرك بسرعة قياسية، وأنها تسببت في وجود مرض أكثر اعتدالا قياسا بالسلالات السابقة.

وقال الباحثون الذين أجروا الدراسة إنه إذا استمر هذا النمط وتكرر على مستوى العالم، فقد نرى تحولا في معدلات الوفيات، وهو ما يشير إلى أن أوميكرون قد يكون نذيرا بنهاية المرحلة الوبائية لوباء كورونا.

الدراسة التي أجريت في مجمع مستشفى "ستيف بيكو" الأكاديمي شملت 466 مريضا من الموجة الحالية و3976 من موجات العدوى السابقة.

وحسب الدراسة فإن انتقال الوباء إلى مرحلة التوطین، والتعرض الواسع له، سيمنح مزيدا من الناس مناعة تؤدي إلى مرض أقل



الاقتصاد الكندي يتعافى مع ارتفاع الناتج المحلي بنسبة 0.8 في أكتوبر

المسجلة في فبراير 2020. وأكدت هيئة الإحصاء الكندية إن البيانات الأولية لشهر نوفمبر تشير إلى ارتفاع الناتج المحلي الإجمالي بنسبة 0.3 في المائة لهذا الشهر. ستقوم هيئة الإحصاء الكندية بوضع اللامسات الأخيرة على أرقام شهر نوفمبر في أوائل فبراير.

هلا كندا - أعلنت هيئة الإحصاء الكندية إن الناتج المحلي الإجمالي الحقيقي ارتفع بنسبة 0.8 في المائة في أكتوبر. وتم تسجيل عدة مكاسب خلال الشهر في معظم القطاعات، بما في ذلك التصنيع الذي حقق انتعاشاً بنسبة 1.8 في المائة في أكتوبر. وتقول هيئة الإحصاء الكندية إن إجمالي النشاط الاقتصادي في أكتوبر كان أقل بنسبة 0.4 في المائة من مستويات ما قبل الجائحة



تعرف على قواعد القيادة في شتاء كندا والغرامات التي يمكن أن تواجهها

يكلفك ذلك غرامات قد تصل إلى 130 دولاراً أو 310 دولاراً للمركبات التجارية. وفي سياق متصل، وفي العديد من المقاطعات الكندية أنه عندما يتم الإعلان عن "ظروف عاصفة ثلجية"، يجب تجنب وقوف السيارات على جوانب الطرق، للسماح بإزالة الثلج من قبل المركبات التابعة للبلديات والمخصصة لإزالة الثلوج. ويمكن أن يؤدي وقوف السيارات على الطرق إلى غرامة تزيد عن 200 دولار. وإذا كنت تمتلك سيارة، فمن المحتمل أن تضطر إلى تجريف المنطقة الخاصة من الممرات خلال فصل الشتاء، لأن عدم تنظيف ممر سيارتك قد يؤدي بك إلى دفع غرامة.

هلا كندا - مع طول فصل الشتاء وتساقط الثلوج وارتفاع نسبة صعوبة القيادة في الطرق بشكل خاص، يجب على الجميع الانتباه والحذر وأيضاً التقيد بقواعد القيادة الشتوية في كندا. وتفرض الشرطة في بعض المقاطعات في كندا غرامات تصل إلى 300 دولار في حال اختراق القواعد، حتى وإن كنت لست متواجداً في سيارتك، حيث سيكون عليك جرف الممر الخاص بالسيارة من الثلج وتنظيف السيارة أيضاً لتفادي أي خطر على السائقين الآخرين. ووفقاً للقوانين الكندية فإن عدم ظهور لوحة الترخيص والزجاج الأمامي والنوافذ الأخرى المطوية أو المعطلة يمكن أن تفرض عليك غرامة مالية باهضة، لذلك يجب تنظيفها جيداً من الثلج. ومن المهم أيضاً إزالة الثلج من أعلى المركبات الخاصة بك، حيث

كلمات متقاطعة

أفقي

- اسم القصر الذي بناه سنمار وكان سبباً في مقتله، من أهم مدن محافظة ريف دمشق.
- المُختصر، المُلخص، ينتمون إلى تركيا، جميع
- النائب عن دولة في دولة أخرى يعنى حقوقها وتجارتها ويدافع عن رعيها (م)، عاصمة كوستاريكا.
- للندبة، يصرعه، يطرحه أرضاً، عملة أذربيجان (م). 5. صداقة، مؤانسة، كسد، أشهى.
- ضامن (2) دولة أوروبية عاصمتها ريفاً. 7. ملك فرنسي حكم لمدة 20 دقيقة.
- من بقي الصحابة مؤمناً بالنبي صلى الله عليه وسلم ومات على الإسلام، فعل الأمر من نال، بواسطي.
- أنابيب معدنية تستخدم لنقل المياه، دولة تقع في الكاريبي عاصمتها كينجستون.
- شاعر اشتهر بقصيدته (رثاء الأندلس). 11. حرف نصب، الضرب بالسياط، من الكباثر.
- زهق، مدينة يمنية عاصمة محافظة حضرموت (غير مُعقّفة)، نهر ايطالي.
- عالم رياضيات يوناني أطلق عليه لقب أبو الهندسة، دولة آسيوية تقع في جبال الهمالايا، تأوة المريض أماً.
- مكيال إسلامي قديم يعادل سدس درهم، صوت السيوف، آلة موسيقية وترية.
- مفرد أباطرة، أحد ألوان العيون.

عمودي

- في سورة الفرقان : (وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ)، حروف مكررة.
- طين يابس، برنامج طيران للفضاء قامت به وكالة ناسا وكان يهدف لوصول وهبوط البشر على سطح القمر (م)، يستخدم للكتابة به.
- حيوان مفترس (م)، عاصمة سيراليون، غيّز (م)
- عملة موريتانيا، أصل كل شيء ومبدؤه (م)، قائد الطائرة
- جرس صغير (م)، لوران... رئيس جمهورية، اقترَب
- من ألقاب مدينة البصرة العراقية، عاصمة خليجية
- شباب، في أول مراحل النمو، تكلم 8. بعث رسالة، للنهي، طاف متنقلاً، فوز، انتصار
- تستعد، ممثلة مصرية راحلة قامت بأداء دور سميرة أم عمار بن ياسر في فيلم الرسالة
- الـ 100 سنة، معنى كلمة البيروق.
- ابتكار، من يغرض بضائع البائعين لمن يغطي أعلى سقر
- هدموا البناء وسوّوه بالأرض، رُفغ الثوب عن الساعدين أو الساقين، للتعريف.
- شخصيات خيالية زرقاء اللون، مال مدفون في الأرض، طاف بالليل بحرس الناس.
- أداتي التي أستخدمها لكيال السوائل، ضابط بريطاني مؤسس الحركة الكشفية
- بديع الزمان كاتب وأديب أول من ألف في فن المقامات، عاصمة الكاميرون

سودوكو

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

كلمة السر

ل	ي	ا	ر	ب	ة	ل	أ	ح
د	ص	ر	ر	و	س	ج	ت	ا
ي	م	ل	ك	م	ا	ا	ي	ف
ك	م	ث	و	م	ي	ا	ف	ظ
ر	و	ق	ى	ت	ن	ي	ل	ا
و	س	ي	ن	ل	ر	ن	ا	ب
ا	ل	ك	ا	و	ح	ل	ل	ر
ل	ي	ت	ز	ل	ز	ا	ظ	ا
ا	ل	ر	ك	و	ا	م	ي	ه

بمعنى شجاع

- ليل - ظلال - الناي
 - تايتنك - تركواز -
 آلة برايل - الأوركيد
 - فيروز - أم كلثوم
 - مصر - حافظ
 إبراهيم - موسيقى
 - النحل

HALA CANADA

SUBSCRIBE TO THIS MAGAZINE

تصدر عن شركة هلا كندا للإعلام والاعلان الالكتروني Hala Canada LTD
شركة مسجلة ومرخصة بموجب الأحكام القوانين الحكومية في كندا ونقابة الصحفيين الكنديين

CONTACT US

لتحقيق أهدافكم الإعلانية تقدم شبكة هلا كندا الإعلامية مجموعة من الخيارات من خلال موقع الأخبار والراديو والقناة وتطبيق الهاتف و المجلة الشهرية بالإضافة الى مواقع ومنصات التواصل الاجتماعي

Hala Canada media Network offers a range of options through the News Site, Radio, Channel, Mobile App, Magazine, and many Social Media Platforms to achieve your advertising goals.

For all advertising opportunities and media kits, please contact us:



email: info@halacanada.ca

Call Us: +1 (647) 504-4302



Located at:

2150 Winston Park E. unit 201, Oakville,
ON L6H5V1 - CANADA

FOLLOW US - WWW.HALACANADA.CA



@ HALACANADA1

راديو هلا كندا ... كندا هوانا

اخر الأخبار واجمل البرامج واحلى الأغاني



ON
AIR



SCAN ME

“لسماع راديو هلا كندا”

راديو هلا كندا الدولي www.HalaCanada.ca/radio