

مجلة هلا كندا

فبراير 2022 | العدد الخامس



أعلى مدن أونتاريو
لتأمين السيارات

لماذا اعشق البرد
وأحب الثلج في كندا

مالا تعرفه
عن حمض الفوليك

ارتفاع حالات الولادة
المبكرة في كندا

تعرف نقاط القوة
والضعف في عملك

تصنيف مدينة تورونتو كأعلى مدينة في كندا لشراء منزل



GET IT ON
Google play



Download on the
App Store

تطبيق هلا كندا
التحميل الان



تطبيق هالا كندا



هالا كندا
HALA CANADA



تصفح موقع هالا كندا الإخباري
ومتابعة آخر الأخبار حال بثها

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



قم بتحميل النسخة الجديدة
تطبيق هالا كندا على هاتفك



FIND US ON





لماذا اعشق البرد وأحب الثلج في كندا...

والخدمات! أضف الى ذلك ان الملابس عملت خصيصاً لمواجهة البرودة والثلوج، فلبس معطف واحد يكفي لحمايتك من البرد والثلوج!

اما ان أردنا ان نتحدث عن فوائد الجو البارد فقد ذكر في القرآن الكريم ان الماء البارد يشفي من الأمراض وقد اثبت ذلك علمياً ايضاً فقد قال الله تعالى مخاطباً نبيه أيوب بعد ان مسه المرض سنوات طويلة ان دواءه في الماء البارد "اَلْكُفُّ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ" فذهب عنه الضر، وشفاه الله تعالى.

انا لا أنكر ان الربيع أجمل من الشتاء، ولكن تلك مشيئة الله ان جعل الفصول مختلفة عن بعضها وبالنسبة لي كل فصل له خاصية تميزه عن الآخر، ولكي أحب الثلج والبرد □

اذكر انه عند وصولي الى كندا لأول مرة تعرفت الى أحد الأشخاص واخذ يحدثني عن نيته لعمل مشروع وانه اختار الموقع في احدى المدن وتبعد عن مكان سكنه، فأعترت انا انها بعيدة نسبياً 45 دقيقة، فقلت له اليس من الأفضل ان تختار موقع أقرب لمنزلك؟ فتبسم وقال لي خذها ميني نصيحة ان اردت العمل والنجاح في كندا، يجب ان لا يوقفك عن العمل بعد المسافات او البرد والثلوج وعليك التعامل معها! بصراحة تلك النصيحة ما زلت اعمل بها وكلامه صحيح وقد شهدته خلال عملي في كندا ولم يوقفني البرد ولا المسافات!

ختاماً، أتمنى للجميع الدفء والسعادة والتعامل مع الأجواء الشتوية في كندا كما ينبغي ودمتم مكلين بنعمة الصحة والعافية.

هيثم حمد - رئيس التحرير

هلا كندا - بين الحين والآخر نجد من يتذمر من البرد والثلوج في كندا! وبصراحة لا الوم أي شخص على ما يحب او يكره، ولكن لي وجهة نظر قد تكون مفيدة للبعض وتغير نظرتهم الى البرد والثلوج!

أولا دعونا نعطي بعض الحقائق المثبتة علمياً الجو البارد والثلوج! حسب ما نعرف ان معظم الدول المتطورة والصناعية والتي انتجت العديد من الاختراعات في العالم هي دول ذات مناخ بارد نسبياً مقارنة مع دول العالم وتقع معظمها في الجزء الشمالي من الكرة الأرضية، وبالمنطق نستنتج ان الجو البارد يبدو انه يشجع على العمل والإنجاز!

بالطبع قد يجادل البعض ان الجو البارد والثلوج قد تؤدي الى اغلاق الطرق وصعوبة التحرك وبالتالي تؤدي الى انخفاض الإنتاجية والخمول! قد يكون ذلك صحيحاً إذا اعتبرنا عدم وجود التجهيزات سواء على المستوى الحكومي او الفردي او حتى البنية التحتية للتعامل مع الثلوج والأجواء الباردة، فوجود تلك العوامل ستؤدي الى تذييل تلك المصاعب واستمرار الحياة وتساعد على الإنتاجية!

في كندا على سبيل المثال، وهي التي تقع في الجزء الشمالي من الكرة الأرضية وقريبة من القطب الشمالي وفيها أبرد مناطق عرفت على وجه الكرة الأرضية، تجد ان الحياة مع الأجواء الباردة والثلوج تستمر ولا تتوقف الا ما قل ونذكر! فقد تم عبر سنوات طويلة ابتكار العديد من السبل للتعامل مع تلك الأجواء وطرق العزل الحراري والتدفئة للمباني والسيارات وحتى القطارات وتم بناء مدن كاملة تحت الأرض فيها المحلات التجارية والمطاعم



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



انهيار قياسي لعملة البتكوين وخسارة 200 مليار دولار في 24 ساعة

مشفرة من حيث القيمة السوقية بنحو 8.52% إلى 2.875 ألف دولار، وفي الـ 24 ساعة الأخيرة تراجعت بنسبة 11.91%.

وأدت التراجعات في أكبر عملتين من حيث القيمة السوقية، إلى خسائر بلغت نحو 200 مليار دولار من إجمالي القيمة السوقية لسوق العملات المشفرة، خلال الـ 24 ساعة الماضية، حيث بلغ إجمالي القيمة السوقية وقت كتابة التقرير 1.826 تريليون دولار مقارنة مع 2.039 تريليون دولار في تعاملات، أمس.

وانخفضت أسعار البيتكوين بشكل حاد منذ نوفمبر الماضي، حيث تجاوزت خسائرها نسبة 40%، متراجعة من مستوى قياسي بلغ حوالي 69 ألف دولار.

هلا كندا - شهدت أسواق العملات المشفرة خسائر خلال تعاملات، اليوم الجمعة، في أعقاب خسائر الأسهم في وول ستريت، أمس الخميس.

فيما بلغت خسائر مؤشر «ناسداك» نحو 5% هذا الأسبوع، وتراجع مؤشر S&P 500 للأسبوع الثالث على التوالي من الخسائر.

وانخفض سعر البيتكوين بشكل حاد، أمس، لتستكمل العملة خسائرها في تعاملات اليوم، بنحو 7.39% إلى مستوى 38.968 ألف دولار.

وفي الـ 24 ساعة الماضية تراجعت العملة الإلكترونية الأشهر في العالم بنحو 8.54%، بينما انخفضت عملة «الإيثر» ثاني أكبر عملة



ارتفاع حالات الولادة المبكرة وصغر حجم الجنين في كندا

بانخفاض الوزن عند الولادة ، بما في ذلك مكان ولادة أم وأب الطفل.

في بعض البلدان ، ولا سيما في آسيا ، يكون الأطفال الأصحاء أصغر حجمًا بشكل طبيعي مما هم عليه في أمريكا الشمالية، ومع زيادة معدلات الهجرة في كندا ، افترض الباحثون أن الهجرة قد تفسر الانخفاض المحلي في وزن المواليد.

وفي حين أن الدراسة لا ترسم ارتباطًا محددًا بين الضغوطات الاقتصادية والولادات، يشير التقرير إلى أن العديد من الدراسات الأخرى قد نظرت في المصاعب المالية السلبية والتوتر الذي يمكن أن يحدث للأمهات الحوامل.

وتشير الدراسة إلى أن النتائج تظهر انخفاضًا طفيفًا فقط في متوسط وزن الأطفال المولودين في كندا، مما قد يشير إلى أن الأطفال الأصحاء ينقصون بمرور الوقت.

هلا كندا - كشف تقرير جديد صادر عن جامعة بريتش كولومبيا عن ارتفاع حالات الولادة المبكرة وتسجيل انخفاض متوسط وزن المواليد الجدد في السنوات الأخيرة.

ويقول التقرير أن تأثير الهجرة والضغوط الاقتصادية وزيادة سن الأم قد تلعب دورًا في هذا الأمر.

باستخدام بيانات هيئة الإحصاء الكندية التي تتبع الاتجاهات في وزن المواليد والولادات المبكرة، من 2000 إلى 2016 ، وجد الباحثون أن متوسط وزن المواليد لجميع المواليد انخفض من 3442 جرامًا في عام 2000 إلى 3367 جرامًا في عام 2016.

ويقول التقرير أنه في السابق، وتحديدًا بين 1978 و 1996، كان متوسط حجم المواليد الجدد أكبر قبل التراجع تدريجياً بسبب العوامل الاجتماعية والديموغرافية.

وأخذت الدراسة في الاعتبار العوامل الاجتماعية المرتبطة سابقًا



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 إيميل: bromasterinc@hotmail.com

خبرة أكثر من 15 عامًا



الصيدلاني رامي صافي

التشخيص والعلاج للادمان ...

وسيقوم الشخص من القطاع الطبي او التمريضي المتعامل مع الحالة بتحديد التالي

كم تبلغ درجة الادمان ، ما عواقب الادمان ، استعداد المريض للعلاج..الخ

وطبعاً لا يوجد حل واحد لكل حالات الادمان فالعلاج يعتمد على الكثير من العوامل ... الشخص نفسه ومن حوله من داعمين.. لذلك نجد البعض بحاجة لدعم المجموعات.

استراتيجية تخفيف الضرر ستناقش في العدد القادم (Harm reduction)

كيف يشخص الادمان ؟ اذا اجاب الشخص بنعم على بعض الاسئلة وهي ..هل حاولت التخفيف من اعتمادك على المادة او هل تشعر بالغضب عندما يصارك احدهم براه في ادمانك وهل تشعر بذنب تجاه ما تفعل وهل تستخدم المادة في اول نهارك.. فهذا يعني ادمانه على العادة او المادة.

مثال للقراء (حاول ان تجيب على الاسئلة المذكورة عندما يتعلق الموضوع بعادة تشعر بالذنب اتجاهها ك وسائل التواصل الاجتماعي او التدخين ..الخ)

المرحلة التالية بعد التشخيص هي العلاج



يومياً

خلال شهر رمضان المبارك

على راديو هلا كندا ...

موعدكم ببث مباشر لأذان المغرب على موعد الإفطار

حسب التوقيت المحلي لمنطقة تورنتو الكبرى وضواحيها

هلا كندا ... كندا هوانا



GET IT ON
Google play



Download on the
App Store



info@halacanada.ca



647504450

حمل الآن

تطبيق نور كندا

– إذاعة نور كندا للقرآن الكريم –



متاح الان



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/>



بنك كندا يعلن عن إبقاء سعر الفائدة عند 0.25 في المائة

ولن يعد البنك المركزي بالحفاظ على سعر الفائدة الرئيسي عند 0.25 في المائة ، حيث تحتاج المعدلات إلى الارتفاع لإعادة التضخم إلى هدف البنك المركزي البالغ 2 في المائة. ويحذر البنك المركزي في توقعاته الاقتصادية المحدثة من أن معدلات التضخم من المرجح أن تتجاوز خمسة في المائة في الربع الأول قبل أن تتراجع بحلول نهاية العام.

هلا كندا - أعلن بنك كندا عن إبقاء سعر الفائدة المستهدف دون تغيير عند 0.25 في المائة.

وكان معدل سعر الفائدة في أدنى مستوياته منذ مارس 2020 خلال الموجة الأولى من جائحة الكورونا حيث دخل الاقتصاد في حالة ركود وفقد ثلاثة ملايين وظيفة.

وأكد البنك المركزي اليوم إن الانتعاش منذ ذلك الحين وخاصة خلال الأشهر القليلة الماضية كان أقوى مما كان متوقعًا.



تنظيف وجرف أكبر كمية من الثلوج في تاريخ تورونتو

المدينة، ويتم جمع الثلج ونقله إلى مواقع التخزين المخصصة. وبطول يوم أمس الإثنين تمت إزالة 18468 طنًا من الثلوج من 276 كيلومترًا من الطرق. وقام عمال إزالة الجليد بـ 6156 رحلة إلى مواقع تخزين الثلج.

هلا كندا - تسبب تساقط الثلوج الكبير يوم الاثنين الماضي إلى أكبر عملية لإزالة الثلوج في تاريخ تورنتو.

وكشفت المدينة أنها كانت تعمل على التنظيف والجرف في مختلف أنحاء المدينة منذ أكثر من أسبوع.

وقالت أن العمال قاموا بإزالة آلاف الأطنان من الثلوج من شوارع

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



تورونتو أغلى مدينة في كندا لشراء منزل

ويشير التقرير إلى التطور الكبير والمذهل في ارتفاع أسعار المنازل بتورونتو.

وأوضح أيضا أن متوسط سعر المنزل في تورونتو ارتفع بشكل قياسي خلال الأشهر الخمسة الماضية ، بما في ذلك زيادة شهرية مذهلة بنسبة 4.3٪ - أو ما يقرب من 52000 دولار - في يناير وحده. كما تسارعت أسعار فانكوفر ، ولكن ليس بنفس القدر.

وتعاني تورونتو من نقص كبير في المنازل المعروضة، نفس الشيء بالنسبة لفانكوفر، وهو ما ساهم بشكل مباشر في رفع الأسعار.

هلا كندا - كشف تقرير جديد صادر عن RBC Economics أن تورونتو أغلى مدينة لشراء منزل في كل أنحاء كندا.

وقال التقرير أن فانكوفر كانت تتربع على قائمة أغلى المدن الكندية، إلا أنه حسب آخر البيانات لشهر جانفي 2022، أصبحت تورونتو هي الأعلى على الإطلاق.

وكشفت بيانات مجالس إدارة العقارات المحلية أن مؤشر MLS HPI المركب في تورونتو (1.260 مليون دولار) يتفوق على فانكوفر (1.255 مليون دولار) في يناير.



International Professional Group
Chartered Professional Accountants

Your Success Is Our Commitment



**نجاحكم
هو التزامنا**

**خدمات مالية وخصائية
للشركات والأفراد
خط العمل وتأسيس الشركات**



4230 Sherwoodtowne Blvd, Mississauga, ON L4Z 2G6

www.ipgcpa.ca

+1 647 829 9685



**SHAWARMA
BROS**
416-447-2111



أطيب شاورما في مدينة سكاريو

لذيذة

زكية



شاورما بروز اطلبها الآن

العنوان: 2038 Lawrence Ave, E Scarborough, Ontario

SWOT

فتحي أبو فرح

تحليل SWOT: هل تعرف نقاط القوة والضعف في عملك؟

- كيف يمكنك التميز في السوق؟
- كيف يراك العملاء؟
- ما العوائق والأخطار التي تنتظرك؟
- **العوامل الداخلية:**
- أداء المبيعات والتسويق
- الأداء المالي والاتجاهات
- كفاءة الأنظمة والعمليات الخاصة بك
- الموظفون الرئيسيون والكفاءات وهيكلكم
- ثقافة شركتك واستراتيجيتها
- الرؤية والمهمة والقيم للشركة
- مع توفر هذه المعلومات، ستكون جاهزًا لتقييم نقاط القوة والضعف الداخلية لشركتك، وبعد ذلك يمكنك التركيز على العوامل الخارجية التي قد تؤثر على شركتك.
- نقاط القوة – يتم وضع قائمة بنقاط القوة الداخلية لشركتك، وهي أي ميزة تنافسية أو مهارة أو إتقان أو خبرة أو موهبة أو أي عامل داخلي آخر يحسن موقع شركتك في السوق ولا يمكن تقليده بسهولة.
- الامثلة تشمل:
- وضع نقدي قوي
- علامة تجارية متفوقة
- قيمة الملكية الفكرية
- تقنية فائقة
- المعدات و / أو الآلات الحديثة
- فريق مبيعات مدرب جيدًا
- انخفاض معدل دوران الموظفين
- الخبرة الإدارية
- كفاءة عالية في التشغيل
- ارتفاع معدل الاحتفاظ بالعملاء
- علاقات الموردين الجيدة
- يجب الأخذ في الاعتبار نقاط قوتك من منظور داخلي ومن وجهة نظر عملائك والأشخاص في سوقك.
- أيضًا، إذا كنت تواجه صعوبة في تحديد نقاط القوة، فحاول كتابة

لي تنجح الشركة، يجب أن تفهم نقاط قوتها وضعفها في بيئتها. يعد تحليل SWOT أحد أكثر الأدوات شيوعًا التي تستخدمها الشركات لتحليل وضعها الحالي ووضعها في المستقبل. غالبًا ما يتم استخدامه كجزء من عملية التخطيط الاستراتيجي، وكذلك لتقييم المشاريع أو أجزاء من المؤسسة.

ما هو تحليل SWOT؟

SWOT هو اختصار لنقاط القوة والضعف والفرص والتهديدات. يساعدك تحليل SWOT على معرفة مدى تميزك في السوق، وكيف يمكنك أن تنمو كعمل تجاري وأين تكون معرضًا للخطر. وتساعدك هذه الأداة في تحديد فرص شركتك وأي تهديدات تواجهها. تأخذ العملية في الاعتبار العوامل الداخلية والخارجية المحيطة بشركتك، غالبًا ما تكون نقاط القوة والضعف داخلية في مؤسستك، بينما تتعلق الفرص والتهديدات عمومًا بالعوامل الخارجية. لهذا السبب، يُطلق على تحليل SWOT أحيانًا اسم التحليل الداخلي والخارجي وتسمى مصفوفة SWOT أحيانًا بمصفوفة IE.

ما هي فوائد تحليل SWOT؟

ما يجعل SWOT قوية بشكل خاص هو أنه، مع القليل من التفكير، يمكن أن يساعدك في الكشف عن الفرص التي تكون في وضع جيد لاستغلالها. ومن خلال فهم نقاط الضعف في عملك، يمكنك إدارة وإزالة التهديدات التي قد تفاجئك بخلاف ذلك. استخدام إطار عمل SWOT للنظر إلى نفسك ومنافسيك، يمكنك صياغة إستراتيجية تساعدك على تمييز نفسك عن منافسيك ومنافستهم بشكل أفضل في السوق.

كيف تعد تحليل SWOT؟

يتم إعداد تحليل SWOT بشكل عام من خلال جمع المدخلات من الفريق المختص أثناء ورشة العمل. غالبًا ما يتم تسهيل ورشة العمل هذه من قبل استشاري التخطيط الاستراتيجي. قد يكون من المفيد جمع المعلومات التالية قبل إعداد تحليل SWOT:

العوامل الخارجية:

- ما هي اتجاهات السوق في مجال عملك؟
- ما هي حصتك في السوق؟
- من هم المنافسين الرئيسيين لديك؟

قائمة بخصائص مؤسستك.

عند النظر إلى نقاط قوتك، فكر فيها فيما يتعلق بمنافسيك. على سبيل المثال، إذا كان جميع منافسيك يقدمون منتجات عالية الجودة، فإن عملية الإنتاج عالية الجودة ليست قوة في سوق مؤسستك، إنها ضرورة.

نقاط الضعف - هذه هي العوامل التي تقلل من قدرة شركتك على تحقيق أهدافها.

الأمثلة تشمل:

• الموردين غير الموثوق بهم

• المعدات و / أو الآلات التي عفا عليها الزمن

• جهود التسويق غير الكافية

• نقص في التمويل

• ضعف الإدارة

• ثغرات في الخبرة

يجب الأخذ في الاعتبار أيضا العوامل الداخلية والخارجية: هل يبدو أن الآخرين يدركون نقاط ضعف لا تراها؟ هل منافسيك يقومون بعمل أفضل منك؟

كن صريحًا قدر الإمكان عند تحديد أوجه القصور هذه. من الأفضل أن تكون واقعياً الآن وأن تواجه أي حقائق غير سارة في أسرع وقت ممكن. يعني تجاهل نقاط الضعف أنه لا يمكنك اتخاذ قرارات من شأنها تعزيز شركتك.

الفرص - الفرص هي عوامل خارجية تسمح لنشاطك التجاري

بالنمو وتحقيق أرباح أكثر.

الأمثلة تشمل:

• الأسواق الجديدة المحتملة

• الابتكارات

• التطورات التكنولوجية

• اتجاهات المستهلك

• الدعم من الحكومات أو المجتمع أو شركاء الأعمال

يجب الإشارة أن الفرص تتعلق بالطلب على منتجاتك وخدماتك أو إمكانات التطوير لدى شركتك.

التحديات - التهديدات هي عقبات خارجية يجب على عملك التجاري التغلب عليها.

الأمثلة تشمل:

• اقتصاد متدهور

• تحول المستهلك إلى المنتجات الأخرى

• التغيير التكنولوجي

• نقص العمالة

• المعارضة المجتمعية

• التغييرات القانونية أو التنظيمية

غالبًا ما يكون من المفيد إلقاء نظرة فاحصة على نقاط قوة منافسيك لتحديد التهديدات الخارجية لشركتك. مرة أخرى، كن صريحًا قدر الإمكان.



تعرف على أغلى المدن في أونتاريو من حيث التأمين على السيارات

أونتاريو، بمتوسط تكلفة يبلغ ٢١٧٩ دولارًا.

وتحتل تورنتو المرتبة السابعة في القائمة، بمتوسط أقساط قدره ١٩٥٣ دولارًا، بانخفاض أكثر من ١١ في المائة على أساس سنوي.

وتشارك عدة مدن في انخفاض أسعار التأمين على السيارات في أونتاريو، على غرار كورنوال، إيلزابتاون، أمهيرستفيل، جانانوك، ماريتايتاون، إيروكو، بروكفيل، كينغستون جميعها تتمتع بمتوسط أقساط يبلغ ١١٣٢ دولارًا.

هلا كندا - كشف تقرير جديد صادر عن RATESDOTCA أن مدينة «فان» تسجل أعلى أسعار لتأمين السيارات.

ويربط التقرير متوسط القسط السنوي لأونتاريو في عام ٢٠٢١ عند ١٥٥٥ دولارًا، وهذا يمثل انخفاضًا بنسبة ٣,٨ في المائة عن العام السابق، عندما بلغ المتوسط عند ١٦١٦ دولارًا.

وانخفضت أقساط التأمين بنسبة ٢٧ في المائة في برامبتون، حيث يدفع السكان عادةً من بين أعلى المعدلات في المقاطعة.

في الوقت نفسه، تملك مدينة «فان» الآن أعلى أقساط التأمين في



كندا أفضل الأماكن في العالم لعيش الشباب في العشرينات من العمر

53.6 من 100 هي أقل بكثير من درجات فانكوفر، لكنها تتمتع بدرجة أفضل عندما يتعلق الأمر بالحياة الليلية ومتوسط تكلفة الإيجار.

وتحتل مدينة مونتريال المرتبة 27 في القائمة برصيد 48.4 من 100، وسجلت درجات أقل بشكل عام بسبب الحياة الليلية، والأشياء التي يجب القيام بها، ولكنها تعتبر واحدة من أكثر المدن بأسعار معقولة بناءً على متوسط تكلفة الإيجار.

وكانت سان فرانسيسكو وأوستن وبورتلاند وفانكوفر وشيكاغو بهذا الترتيب في المراكز الخمسة الأولى.

هلا كندا - كشفت تقرير جديد صادر عن Confused.com أن بعض المدن الكندية تعتبر من بين أفضل الأماكن في العالم لعيش الأشخاص في العشرينات من العمر.

ويعتمد التصنيف على موقع مقارنة التمويل والتأمين، واعتبر عوامل مهمة مثل متوسط الراتب الشهري، والحياة الليلية، وتكلفة الإيجار.

وحصلت فانكوفر على 70.4 من 100، على الترتيب الرابع بشكل عام بسبب محيطها الطبيعي الجميل إلى جانب الطعام الرائع والثقافة والترفيه كما يسرد التقرير.

وجاءت تورونتو في المركز 20 في الترتيب، ودرجاتها الإجمالية البالغة



نمو عدد السكان في كندا إلى 37 مليون نسمة

في مجموعة السبع ، وتقول هيئة الإحصاء الكندية إن معظم النمو حدث قبل ظهور الوباء في عام 2020.

وأوضحت أيضا إن السبب الرئيسي للتباطؤ في النمو كان القيود الحدودية والتي أدت إلى إبطاء وتيرة الوافدين الجدد الذين يصلون إلى كندا.

وتقول الوكالة إن النمو السكاني كان عند مستوى قياسي قبل تفشي الوباء ، ثم تباطأ إلى أدنى معدل له في قرن في عام 2020.

هلا كندا - قالت هيئة الإحصاء الكندية إن عدد سكان البلاد وصل إلى ما يقرب من 37 مليون في العام الماضي حيث نما بأسرع معدل بين دول مجموعة السبع.

وتقول الهيئة إن عدد سكان كندا كان يزيد قليلاً عن 36.9 مليون في يوم التعداد العام الماضي ، ونما بنسبة 5.2 في المائة بين عامي 2016 و 2021.

كان معدل النمو لمدة خمس سنوات ضعف معدل أي بلد نظير

احصل على تقويم للأسنان

\$149.99
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



مالا تعرفه عن حمض الفوليك أو ما يعرف بفيتامين B9

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

مشاكل و اضطرابات هضمية مثل : الامساك و النفخة و الغازات
الشعور بالتعب و الاجهاد المستمر
الاجهاض المتكرر، عيوب خلقية في الأجنة و اضطرابات في النمو

تقرحات في الفم

مشاكل متعلقة بالنمو

فقر الدم

انخفاض معدل كرات الدم البيضاء و الصفائح الدموية

الضعف العضلي و الام العضلات

شحوب البشرة

الشيب المبكر

التقلبات المزاجية

-هل يوجد حمض الفوليك في الأكل ؟ و ما هي اهم مصادره ؟

نعم يوجد حمض الفوليك في الاكل وتعد من اهم مصادره :
الخضروات الورقية، البروكلي ، البقوليات عموماً و الفاصوليا البيضاء
خصوصاً ، الموز و الافوكادو ، الحمضيات ، البامية و القرنبيط ،
البذور والمكسرات، و خصوصاً الفول السوداني ، الذرة والحمص ،
الكبد و البيض، الفواكه الاستوائية والبنجر

حمض الفوليك هو احدى عناصر فيتامين B ويُطلق عليه فيتامين B9 ، وهو يلعب دوراً أساسياً في إنتاج خلايا جديدة في الجسم ولذلك فهو مكون أساسي لبناء ال DNA ومكون اساسي لكل خلية في الجسم عموماً .

و يلعب حمض الفوليك دوراً أساسياً في تكوين خلايا الدم الحمراء ، لذلك فهو ضروري جداً لمرضى فقر الدم او ما يسمى بأنيميا فقر الدم الناتجة عن نقص في كرات الدم الحمراء سواء الناتجة عن أمراض مزمنة مثل امراض المناعة و الثلاثيميا او الناتجة عن أمراض الدم المؤقتة فهو يساهم بشكل كبير في السيطرة على إنتاج خلايا الدم الحمراء ويساعد على توزيع الحديد بشكل صحيح في الجسم. لذلك فهو مطلوب ايضاً في حالات انيميا نقص الحديد

ومن ناحية اخرى يستخدم الجسم أيضاً لصيانة وترميم الانسجة والعضلات وتكوين ال DNA وال RNA في الجسم بشكل سريع لذلك فهو مهم جداً للعوامل او الراغبين في الحمل وأيضاً لمرضى المناعة والروماتويد وغيرها من الامراض التي تسبب تلف في انسجة الجسم المختلفة وهو مهم أيضاً في فترات الطفولة والمراهقة والتي تعتبر من اهم فترات التكوين في جسم الانسان

-أعراض نقص حمض الفوليك في الجسم

ضعف المناعة

فقر الدم



د. شادي شامي باحث في الطاقة الحيوية والاستشفاء الذاتي

الهالة والأجساد الطاقية- (2) الجسد الأثيري

طبيعة ومواصفات الجسد الأثيري:

لايفارق الجسد الأثيري الجسد المادي، وهو عبارة عن جسد طاقي يكرّز خيال الجسد المادي للإنسان خارجاً عن نطاقه لمسافة ١٠-٥ سم، ويظهر ضمن الهالة على شكل ضياء ليلي - رمادي، وهو إحدى طبقات الهالة المحيطة بالإنسان، وهو أساس الحياة، حيث يمثل المنبع الأساسي لطاقة الإنسان، كما أنه العامل الرئيس في دمج الإنسان مع طاقته، وبدونه لن يتمكن الإنسان من التواصل مع كل من حوله بشكل جيد. ويتبادل الطاقة مع الجسد المادي من خلال عجلات النور المعروفة بالشاكرات.

و للجسد الأثيري عدد من الوظائف أبرزها قدرته على استقبال الطاقات المحيطة، وكذلك المعلومات، كما يعمل على تكوين أنابيب نقل الطاقة داخل وخارج الجسم، بالإضافة إلى كونه محلاً لأي مركبات، ولهذا تشعر أنت كفرد بالألم أو الكراهية، أو الحب أو السعادة، أو أي شعور آخر، فالجسد الأثيري هو المسؤول عن تلك المشاعر. وإذا ما كان هذا النظام الطاقي للجسد الأثيري متزناً، فسوف يشعر الفرد باتزان صحي وسلامة عقلية وروحية عالية، نتيجة إطلاق الطاقات داخل الجسم وخارجه بشكل متوازن ودون ضغوط، أما في حالة اختلال هذا النظام الطاقي، فإن الجسم سيبدأ بالشعور بالمرض أو الكآبة واختلال المشاعر، ولهذا يعتبر علماء النفس والطاقة أن الجسد الأثيري هو أداة روحية قوية، ووسيلة اتصال مهمة مع الآخرين ممّن يحيطون بنا. ولا بدّ أن ندرك أنّه إذا كان العقل الواعي على قدر كبير من النشاط، فإنّ العقل الباطن يكون غير مستيقظ، فالعقل الواعي لن يسمح للعقل اللاواعي أو الباطن بالتحكم في السلوك والتصرف، ولكنّ العقل الباطن يعمل عقب نوم الواعي، وهنا يبدأ الجسد الأثيري بالنشاط، ولذلك، لتحفيز الجسد الأثيري لابدّ من عملية تنويم العقل الواعي. وإذا ما أردنا تحفيز وتنشيط الجسد الأثيري، فيمكننا اتباع طريقة التنويم المتعمد والاسترخاء، ولكن مع الحرص على

عدم الاستسلام للنوم، حيث تدخل فقط في المرحلة التي ما بين اليقظة والنوم، لأنه بهذا الوقت بالتحديد ينشط الجسد الأثيري مع عقلك الباطن وتبدأ في تنشيط الأوامر وتحريك جسدك الأثيري خارج جسدك المادي. وتنتج هذه الطريقة بال تكرار والتمرين بشكل دائم، حتى تصل لمرحلة السيطرة التامة على يقظة ونوم عقلك الواعي والباطن، وعلى تحرير الجسد الأثيري؛ ويمكنك بعد ذلك مثلاً التحكم في أحلامك أثناء النوم، فتدخل إلى الحلم وتسيطر على أحداثه، وتوجهه كيفما شئت.

أحلام الجسد الأثيري

يطعم الجسد الأثيري بطريقته الخاصة فهو قادر على السّفر في الأحلام حيث سيكون جسدك المادي موجوداً، لكنّ جسدك الأثيري قادر على الخروج منه والسّفر في المكان و لا وجود لمكان يحدّ الجسد الأثيري، فهو لا يعرف شيئاً عن المسافات. ولدينا جميعاً القدرة على تحفيز أحلام الجسد الأثيري بالطريقة نفسها المتبعة مع الجسد المادي حيث يتم تحفيزها من الخارج مثل ترديد صوت معين (مانترا) أو آية محددة أو ورد محدد بطريقة معينة ممّا يؤدي إلى خلق رؤى أثيرية، وأحلام أثيرية.

تغذية الجسد الأثيري:

من أهم العوامل المؤثرة في تفعيل وتقوية عمل الجسد الأثيري، هو تغذية الجسد المادي جيّداً بالغذاء المناسب، و شرب كميات كافية من الماء من أجل الحفاظ على صحة سليمة، إلى جانب ممارسة الرياضة و التأمل بشكل منتظم للتخلص من الطاقات السلبية. كما يجب على الإنسان أن يشارك في حوارات ومجموعات نقاشية مثمرة وهادفة مع الآخرين، خاصة مع من يجمعه بهم الحب والتفاهم، حيث تولد طاقة المحبة رقيّاً، وتبث الطاقة الإيجابية وتنشط الجسد الأثيري بشدة.

(للحديث بقية، و سيكون في المرّة القادمة عن الجسد النجمي.)

**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

بداية جديدة ولنزهر

لبنى شعبان

كاتبة. لايف كوتش. مدربة ممارسة
للبرمجة اللغوية العصبية



Oh my dear, we are all experiencing the same thing. There you are”
“a hero, here you are Zero

قالها لي يوماً مدرب تنمية بشرية مخضرم من الباكستان. التقيت به في إحدى دورات التأهيل لسوق العمل في كندا. شعر بالتعاطف معي حين دمعت عيوني آسفة على ما آلت له حالي. وتوجيهات المدربين بالتقبل والعودة للبدء من أسفل السلم الوظيفي. ضحك كثيراً وقال: في أوطاننا الكل يعرفنا من أهل منطقتنا وحيثنا. الجيران وزملاء الدراسة. والتخلي عن تلك الذكريات ليس بالأمر السهل.

أتى البعض إلى كندا هرباً من الحروب والظروف المعيشية القاسية. وجاءها آخرون بحثاً عن ظروف أفضل تسمح لهم ببناء حياة مستقرة كما رسموها في ألامهم. ثم ماذا يحدث بعدها؟ إن أردنا قول الحقيقة وآلاً نكذب على أنفسنا فإننا ونسبة كبيرة ننتقل إلى بلاد الاغتراب متأرجحين بين قدم هنا والأخرى في بلدنا الأم، عالم الذكريات الذي لم نخرج منه. لسبب ما لدينا شعور بالذنب لأننا غادرننا. ورفض عميق لتصلحنا مع فكرة أننا اخترنا وطنناً جديداً نقيم فيه. لا سمح الله لأن هذه تعتبر خيانة لأوطاننا التي ولدنا فيها ولأهلنا وذكرياتنا. أحياناً كثير يحاول البعض العودة للاستقرار في مسقط رأسه بعد حصوله على الجنسية. نجده يحاول جاهداً خداع نفسه بأنه تأقلم من جديد على إيقاع حياته القديم. لكنه يستمر بالشعور بالغربة. هل يمكن أن يكون المرء غريباً في مسقط رأسه؟ هنا أنا لا أتحدث عن زيارة قصيرة أو طويلة. أنا أتحدث عن العودة الكاملة. هنا لا بد من معاودة السؤال هل يصح الانتماء لأكثر من وطن؟ كيف نتصالح مع هذه الحياة التي انشرفت لنصفين على الأقل ولا ينتمي أحدهما للآخر. نعم انقسمت بين الروائح والعمور وأسلوب الحياة. ما الحل؟

نعم ما الحل؟ لم أفكر في هذا الموضوع سابقاً. إلى أن دعت لي إحدى صديقاتي من مصر بأن يكون الله في عوني على تحمّل نار الغربة. استوقفتني هذه النقطة. لم، لم نتأقلم؟

وجدت الجواب البسيط على هذا الشكل. نحن رفضنا أن ننتمي لهذا المكان الجميل الذي منحنا هويته. كيف سنتمكن من العيش والازدهار فعلياً لا شكلياً فقط. يتألف الأمر من خطوات قد تبدو بسيطة على الورق لكنها تحتاج للجلد والصدق والأمانة مع الذات قبل الغير:

1- أن نتوقف عن عيش حياتنا وأيامنا وفقاً للتوقيت في بلدنا الأم. فنسبة كبيرة منا تهدر وقتها وهي تراقب وسائل التواصل الاجتماعي في محاولة لمشاركة الأهل والأصدقاء حياتهم هناك. والحقيقة بأننا لا نحن نشاركهم الحياة فعلاً لأن حياتهم مستمرة في دورتها المعتادة. ولا نحن تأقلمنا مع زمننا في مكاننا. فنصبح كأننا أموات على قيد الحياة. في عالمنا المنعزل حتى عن أفراد عائلتنا وأولادنا الذين اعتادوا على روتين حياة جديد. لا ننتمي لا لهننا ولا لهننا.

2- أن نتعلم اللغة المحليّة وأن نتقنها بشكل ممتاز. فمن دونها لن نفهم شيئاً عن ثقافة البلد وقواعده.

3- علينا أن نجلس مع أنفسنا جلسة صراحة قاسية نتصالح فيها مع سبب قرارنا بالانتقال إلى هذا البلد. مهما كانت الظروف فنحن اخترنا أن نأت. سواء اعتقدنا بأننا أجبرنا أم لا. سواء اعترفنا بذلك أمام غيرنا أم لا. نحن اخترنا الانتقال إلى هنا وأسبابنا واضحة لنا تماماً. أولادنا ليسوا السبب، بل هم شقاعة جذابة نعلق عليها إخفاقنا في تحقيق أهدافنا التي أتينا في سبيل تحقيقها لأننا بقينا معلقين على حبال الماضي.

4- استكشاف أنفسنا واستغلال الفرصة ربما للبدء بحياة مهنية جديدة ومختلفة عن تجربتنا السابقة. مهنة وحرفة نحبها فعلاً ونختارها نحن بإرادتنا دون أن تجربنا عليها الظروف والمجتمع درجات النظام التعليمي. 5- أن نتوقف عن عيش حياتنا بقناعة الإقامة المؤقتة. نحن هنا لسنا زوّاراً. بل نحن مواطنين. هذه الشوارع شوارعنا إن تولت نحن نتأذى. لننتوقف عن التفكير بأننا لن نشترى بيتاً كبيراً هنا لأننا عائدون. لن نختلط بجيران متنوعي الجنسيات ونؤسس معهم علاقات وطيدة لأننا عائدون. لن نعيش حياتنا ونكتشف فيها أبعاداً جديدة كما نحب لأننا عائدون. لن نساfer ونكتشف مناطق وبلدان جديدة لأننا عائدون. والحقيقة هي أننا لن نعود. وإن عدنا لن نتمكن من الاستمرار. أصبحنا ننتمي لدورة حياة مختلفة. وأفكار ونظم حياة لا يشبه تلك الحياة.

6- أن نتعلّم مهارات جديدة ونشارك في الجامعات والدورات التأهيلية بكل ما يمسه حياتنا لنتمكن من تأسيسها على أرضية صلبة وثابتة. 7- أن نخرج ونستمتع بكل الأحوال الجوية وجمالها. ما أعنيه بأن الثلج ليس فقط للتصوير. رياضة المشي اليومي مهما كانت الظروف الجوية تنعش القلب والروح وتساعد على تفادي موجات الاكتئاب. التزلج على الجليد والتزلج على المنحدرات. اللعب مع الأولاد. لكل فصل جماله وحياته ولقاء الجيران من المنطقة مهما اختلفت أجناسهم والابتسام في وجوههم وإلقاء التحية وإفشاء السلام يشعرا بالأمل والانتماء.

8- المشاركة في الاحتفالات والمناسبات الخيرية والتبرع للمؤسسات النحلية التي تعمل على تنمية المجتمع يرفع من شعورنا بالانتماء والإنجاز ويعزّز علاقتنا الاجتماعية. التعرّف على ثقافة البلد عبر الاختلاط بالناس دون أي حكم مسبق عليهم. واعتناق العادات التي نجد بأنها سترتقي بنا وتجربتنا. وتتخلّى عن الذي لا نجده مناسباً لكن على الأقل نكون قد اخترنا ذلك بوعي ومعرفة.

9- تعلّم قوانين البلد والالتزام بها. فالمتمكن من القانون هو الذي يتمكن من تسخير خدمته وبناء مستقبله.

10- أن نقرأ ونطلع على الأدب والقصص والتاريخ لنتعرف على وطننا الجديد.

11- استمرارنا بإرسال المساعدات لأهلنا في بلادنا الأم ليس عيباً بل على العكس. لكن دون أن ننسى بأننا هنا لنستقر ونستوطن ونزدهر. كما تقول التعليمات في الطائرة علينا أولاً وضع قناع الأوكسجين لأنفسنا ومن ثم مساعدة أحد. حولنا. فالغارق في الديون وعدم الاستقرار لن يتمن من مساعدة أحد. قالها ابن الرومي: “أينما أنبتك الله أزهر.” فلنزه.



مطلوب موظفين!

مشغلي خطوط انتاج لشركات تصنيع

للتقديم، تواصل مع رويدا الكبيسي

☎ (905)302-2875

✉ ral-kubaisi@achev.ca



شركة Tesla للأضاءة والكهرباء

حلول متكاملة لنظم التحكم في البناء وتطبيقات
الإضاءة الاحترافية والخدمات الإنشائية

للتسوق عبر الإنترنت عن طريق المتجر الإلكتروني

www.teslalighting.ca

تسوق من خلال الموقع واحصل على خصومات وعروض حصريّة

إضاءة
خارجية
وداخلية

ثريات
كرستال

أدوات
كهربائية

منتجات
وافكار جديدة
لديكور بيتك

جميع
معدات البناء
الكهربائية

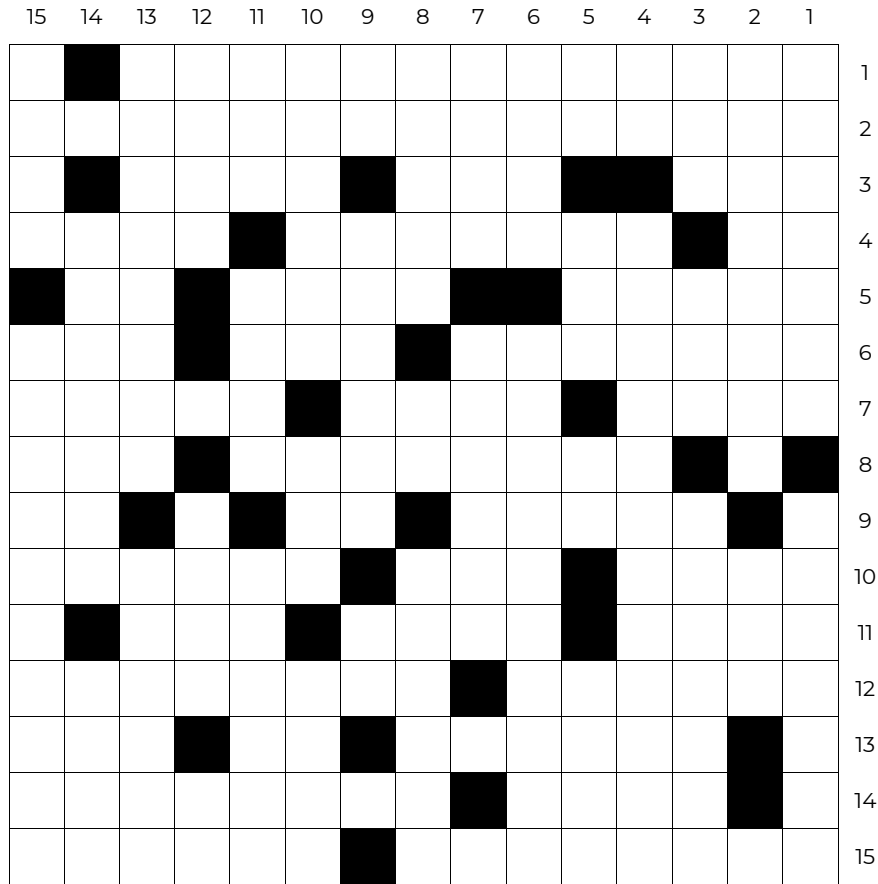
خدمه التوصيل مجاناً لجميع انحاء منطقة تورنتو الكبرى

📍 1846 Dundas St East. Mississauga, ON L4X 1L9

☎ 4168345071 - 9058480958

🌐 www.teslalighting.ca ✉ info@teslalighting.ca

كلمات متقاطعة



أفقي

- 1: لقب إين الهيثم 2: قصر قريش
- 3: متشابهة - هيا بالعامية - نفيس 4: حيوان قطبي - دولة أوروبية - من الطيور (م)
- 5: من الطيور (م) - ينجح - نعم بالإيطالي 6: نقذفهما - كامل - يتبع
- 7: نشاهدك (م) - حيوان أليف - عملة عربية
- 8: مطرب وممثل مصري - والدي 9: تتابع (م) - مجلة عربية - سقي (م)
- 10: شؤون - شحم - الواهب 11: أب روعي - يزوده - متشابهة
- 12: عكس الأبعد (م) - المدرسان (م) 13: ليس به أذى (م) - أدا إستفهام - علم مذكر
- 14: يعز (م) - ممثل كوميدي مصري كبير 15: المذلات - من الأعشاب

عمودي

- 1: أغنية لكوكب الشرق - المسافات (م) 2: إحدى المهن - جعله يمْزُ
- 3: عندي - اسم علم مذكر (م) - صاحب إحدى المهن (م)
- 4: للنداء - خليفة عباسي 5: زهق - يوضع في القهوة (م) - متشابهان - ماركة سيارة
- 6: من دول أميركا الجنوبية (م) - ممثل مصري قدير راحل 7: الشعور (م) - ادربهم
- 8: علم مؤنث - تقال في البرد - تخالفن (م) 9: حرف نصب - يهاجمه بوحشية - نعم بالهندي
- 10: داخل المنزل (م) - أداة استفهام (م) - علم مذكر (م)
- 11: اجمع - علم مذكر - متشابهة 12: علم مذكر - عكس جهلي (م) - حرف نصب
- 13: أغنية ل راشد الماجد - مبي يضم محلات تجارية
- 14: مادة صناعية - علكة باللهجة المصرية 15: عكس حربي - ممثل مصري قدير راحل (م)

سودوكو

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

كلمة السر

دولة عربية

عيوننا - إليك - ترحل
 - كل - يوم - تدور -
 - في - أروقة - المعابد
 - تعانق - الكنائس
 - القديمة - و -
 - تمسح - الحزن - عن
 - المساجد

ل	ح	ر	ت	ت	م	س	ح	ع
ا	ل	م	س	ا	ا	ل	ن	ف
ل	ك	د	ج	ل	ت	ا	س	ا
ي	ط	س	ح	ع	ل	ئ	ل	و
ت	ن	ز	ا	ق	ا	م	ف	ي
د	ن	ن	د	ن	ع	م	و	ي
و	ق	ي	ك	ا	ك	ي	ل	ا
ر	م	ل	ب	ة	ق	و	ر	أ
ة	ا	د	ا	ن	و	ي	ع	ع

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