

مجلة هلا كندا

مارس 2022 | العدد السادس



متغير جديد
للكورونا في كندا!

برنامج
المسابقات
هلا رمضان

منهج دراسي
جديد في
اونتاريو

كندا ستعلن
حالة طوارئ
غذائية

مستشفى تورونتو
ضمن الأفضل عالمياً

تأثير رفع الفائدة
على القروض العقارية

كندا ترحل سائق
تسبب بحادث عنيف

مرور عامين على جائحة كورونا في كندا



GET IT ON
Google play



Download on the
App Store

تطبيق هلا كندا
التحميل الان





راديو هلا كندا ... كندا هوانا

آخر الأخبار وأجمل البرامج وأحلى الأغاني



“لسماع راديو هلا كندا”

www.HalaCanada.ca/radio



السعادة هي خيار وليست نتيجة. لن تكون سعيداً إلا إذا اخترت



المفتاح لتحقيقها. لذلك، عليك أن تتعلم السلوك وطرق التفكير التي تبعذك عن التعاسة وتدفع بك إلى السعادة.

وبالتأكيد، يجب ان لا ننسى ان ما يساعدك على أن تكون سعيداً في حياتك هو أن تربط سعادتك بما يرضى الله ورسوله وتجعل طاعة الله عز وجل هي مصدر سعادتك، ويجب تحمل الظروف والأشخاص السيئين الذي يحاولون دائماً الى تعكير مزاج الآخرين، فإن فعلت ذلك ستصل لمبتغاك وستجد أن السعادة الحقيقية هي في رضوان الله، وكما قال الله عز وجل: "والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا" سورة العنكبوت: 69

فالسعادة هي خيار وليست نتيجة. ولن تكون سعيداً إلا إذا اخترت أن تكون كذلك. فسعادتك بين يديك!

هيثم حمد - رئيس التحرير

سؤال أطرحه على نفسي: هل السعادة «خيار»... «حظ» أم «سلوك»؟
أجلس مع كثير من الأشخاص من أعراق وجنسيات مختلفة، منهم المبتسمون ومنهم التعساء... من دون سبب وجيه، وهذا ما جعلني أطرح على نفسي هذا السؤال وأتشاركه معكم.

بالتأكيد تمر على كل إنسان لحظات من الأحداث المحزنة التي قد تغير مجرى حياته، ولكن إذا عاش الإنسان بمبدأ التفاؤل والإيجابية فسوف يحول كل حزن عنده إلى سعادة.

فالتفاؤل الإيجابية هي مغناطيس السعادة، وستجذب لك كل الأشياء الجيدة والناس الجيدين والنجاح والسعادة

وانا شخصياً اعتقد ان أولى خطوات تحقيق السعادة هي اقتناعك أن السعادة خيار يمكن أن تحققه إن رغبت بذلك. إن ظننت أنها أمر يستحيل تحقيقه أو أنك لا تستحق السعادة فلن تحققها فعلاً، ولكن خيارك وقرارك لتصبح شخصاً أسعد يعطيك

خصومات وعروض جديدة لمساعدة ركاب الترانزيت على السفر لمسافات أبعد وتوفير أكثر



بطاقة PRESTO الخاصة بك أو تذكرة ورقية صالحة لرحلة واحدة أو تذكرة GO للاستخدام اليومي كدليل على دفع أجرة GO. مشروع GO بأسعار مناسبة

تساعد شركة Metrolinx المقيمين في جميع أنحاء المنطقة على تسهيل عملية الانتقال. اعتبارًا من 14 مارس، ستقدم GO Transit خصمًا بنسبة 50 في المائة على الأسعار للمشاركين المؤهلين في برنامج Peel التجريبي لذوي الدخل المنخفض. سيتم توسيع هذا البرنامج ليشمل المزيد من المناطق ووكالات النقل في منطقة تورونتو وهاميلتون الكبرى خلال الأشهر المقبلة. سيفتح هذا الخصم المزيد من الأبواب ويتيح الفرص للركاب الذين هم في أمس الحاجة إليه، بحيث يستطيعون الوصول إلى أماكن عملهم وإلى المؤسسات التعليمية والإحالات الترفيهية في المزيد من الأماكن في جميع أنحاء المنطقة دون الشعور بضائقة مالية.

وكيف ذلك؟

سيحصل سكان منطقة Peel المسجلين في برنامج النقل الميسر في منطقة Peel على استرداد بنسبة 50 في المائة من قيمة أي رحلة من رحلات GO Transit. ليس من الضروري أن تبدأ أو تنتهي أو تتضمن السفر داخل منطقتي برامبتون أو ميسيسوجا. لتلقي المبلغ المسترد من الأجرة انقر على جهاز PRESTO في غضون 30 يومًا من رحلة GO Transit الخاصة بك، وفي غضون أسبوع. ستلاحظ إضافة الأجرة التي تم استردادها في حساب PRESTO الخاص بك.

ليست هذه التغييرات سوى بعض الوسائل التي تستخدمها شركة Metrolinx لجعل الانتقال خيارًا ميسور التكلفة وملائمًا للأشخاص في جميع أنحاء المنطقة. تشمل المبادرات الأخرى ما يلي:

- تذاكر عطلة نهاية الأسبوع عبر الإنترنت: توفر السفر غير المحدود عبر شبكة GO طوال اليوم أو طوال عطلة نهاية الأسبوع مقابل أجرة ثابتة.
- Kids GO Free: يسافر الأطفال الذين يبلغون من العمر 12 عامًا أو أقل من ذلك في قطارات GO وحافلاتها مجانًا.
- أسعار مخفضة لرحلات GO لمسافات قصيرة.

اعتبارًا من 14 مارس توفر شركة Metrolinx خدمة الانتقال بمنطقة Greater Golden Horseshoe ليكون في متناول الجميع مع خصومات هائلة لركاب الترانزيت، الأمر الذي ينضوي على المزيد من التوفير والإقبال على اختيار خدمة الترانزيت. أسعار مخفضة للشباب وطلاب ما بعد المرحلة الثانوية

يرغب الركاب من الشباب في منطقة Greater Golden Horseshoe في التوجه إلى أماكن معينة، وترغب شركة Metrolinx في مساعدتهم في الوصول إلى هذه الأماكن. بالنسبة للعملاء الذين تتراوح أعمارهم ما بين 13 و19 عامًا، قامت شركة Metrolinx بزيادة الخصم من 22.5 إلى 40 في المائة لأسعار البالغين. كما هو الحال دائمًا، يمكن للأطفال الذين يبلغون من العمر 12 عامًا وما يقل عن ذلك الانتقال عبر GO وUP Ex press مجانًا. كما ينطبق هذا الخصم على الركاب من طلاب ما بعد المرحلة الثانوية بدوام كامل، بغض النظر عن العمر، عبر GO Transit وUP Express.

سيمنح هذا الخصم الطلاب الفرصة لتوفير المزيد من المال في محافظهم الشخصية للاستمتاع بفنجان القهوة اليومي أو قضاء عطلة نهاية الأسبوع مع أصدقائهم. وبذلك يمكن تخفيف أعباء الوالدين قليلًا عند انخفاض تكاليف أفراد أسرهم من الطلاب. وكيف يتحقق ذلك؟

يستطيع عملاء GO وUP Express الذين تتراوح أعمارهم ما بين 13 و19 عامًا، بغض النظر عما إذا كانوا مسجلين كطلاب أم لا، أو مسجلين في ما بعد المرحلة الثانوية بدوام كامل، الاستفادة من الأسعار المخفضة. أولئك الذين لديهم خيار الانتقال بالأسعار الخاصة بالشباب الذي تم إعداده على بطاقة PRESTO الخاصة بهم يحتاجون إلى الانتقال باستخدام بطاقة الهوية الصادرة من المدرسة الكندية أو بطاقة الهوية الصادرة من الحكومة التي ثبت فيها العمر. لإعداد أسعار مرحلة ما بعد الثانوية بالنسبة لـ GO Transit وUP Express يجب أن يكون لديك بطاقة هوية GO Student. تعرف على كيفية الحصول على هذه البطاقة بالنقر على هذا الرابط: <https://gotransit.com/studentid>

Co-Fare بنسبة 100% للتنقل بين أنظمة GO

تساعدك شركة Metrolinx على ترك السيارة في المنزل والانتقال عبر نظام GO Transit باستخدام برنامج Co-Fare. يتمتع الركاب الذين ينتقلون بين معظم أنظمة المواصلات المحلية وGO Transit بخصم 100 في المائة على أسعار المواصلات المحلية الخاصة بهم. هذا يعني أن الرحلات بين GO Transit ومعظم وسائل الانتقال المحلية ستكون مجانية تمامًا. وهذا يشمل منطقة Durham Transit، Milton Tran sit، Grand River Transit، Guelph Transit، Oakville Transit، MiWay، Brampton Transit، Hamilton Street Railway، Burlington Transit، Bradford West Gwillim-bury Transit، منطقة York Transit، مع استمرار المشاركة مع Barrie Transit. وكيف ذلك؟

بالنسبة لوكالات النقل التي تستخدم PRESTO، سيتم تطبيق الخصم تلقائيًا عند الانتقال بين GO Transit ووكالة النقل المحلية الخاصة بك. بالنسبة للآخرين، أظهر

IT'S HAPPENING.

METROLINX

Get transit updates at
metrolinx.com/itshappening

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/>



ترحيل سائق الشاحنة الذي تسبب في مقتل 16 شخصا من كندا

وكان للاعب NHL السابق كريس جوزيف قد فقد ابنه جاكسون في الحادث، وهو يؤيد حكم وكالة خدمات الحدود الكندية، حيث قال: "بكيت بالفعل عدة مرات اليوم، أشعر وكأنه أخيرًا قد تحققت القليل من العدالة، نريد فقط التأكد من أن لدينا جميعًا القدرة على القيادة على الطريق بأمان وأن هناك عواقب لكل من يخالف ذلك".

قال جوزيف إنه لا يتمنى لسيدو أي سوء نية، لكنه يعتقد أن القرار سيساعد نفسه والآخرين.

من جهته، قدم سكوت توماس، الذي فقد ابنه إيفان في الحادث، رسالة دعم لمحاولة جعل سيدو يتجنب الإبعاد من كندا، حيث قال: "أعتقد أن ترحيل السيد سيدو سيزيد من المعاناة له ولعائلته والأشخاص الآخرين المتورطين، سيقضي عقوبته في السجن وهذا أمر كافٍ".

وبموجب قانون الهجرة الكندي، يمكن للمقيم الدائم أن يواجه الترحيل من كندا في حالات الجرائم الخطيرة، وقد يكون سيدو مطالبًا بإكمال عقوبته في الهند.

هلا كندا - خسر غاسكيرات سينغ سيدو قضيته بالبقاء في كندا وسيتم ترحيله رسميًا بعدما تسبب في مقتل 16 شخصا بالخطأ إثر حادث حافلة في ساسكاتشوان قبل 4 سنوات.

وقال مايكل جرين، محامي الهجرة الذي يمثل سيدو، أنه تم رفض طلب موكله الذي قدمه إلى وكالة خدمات الحدود الكندية، ورغم ذلك سيقوم بالطعن مرة أخرى لأن الوكالة لم تقدم سبب مباشر.

قال جرين إنه يعتقد أن موكله لديه حجة قوية تستند إلى الدعم العام الكبير وعوامل أخرى، مثل شعور الشخص بالندم.

بالعودة إلى تفاصيل الحادث، وتحديدًا في أبريل 2018، قاد سيدو شاحنته عبر لافتة توقف بالقرب من تيسدال، ساسكاتشوان، واصطدمت بحافلة فريق هومبولت برونكوس، مما أسفر عن مقتل 16 وإصابة 13 آخرين.

وحُكم على سيدو، بالسجن ثماني سنوات بعد إدانته بالذنب في القيادة الخطرة التي تسببت في الوفاة والأذى الجسدي، وكان ينتظر قرارًا من وكالة خدمات الحدود الكندية بشأن ما إذا كان سيتم ترحيله أم لا عند انتهاء عقوبته.



International Professional Group
Chartered Professional Accountants

Your Success Is Our Commitment



**نجاحكم
هو التزامنا**

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



4230 Sherwoodtowne Blvd, Mississauga, ON L4Z 2G6

www.ipgcpa.ca

+1 647 829 9685



خبراء: كندا ستشهد ارتفاع أسعار المواد الغذائية

العالمية". وتابع: "أعتقد أن نية روسيا هي زيادة نفوذها في جميع أنحاء العالم وليس هناك طريقة أفضل للقيام بذلك من محاولة التحكم في ظروف الأغذية الزراعية وأسعارها في جميع أنحاء العالم". وقال "هناك الكثير من المحاصيل التي تزرع في أوكرانيا وروسيا، وخاصة القمح والذرة"، مشيرًا إلى أن 25 في المائة من جميع الصادرات في جميع أنحاء العالم تأتي من هناك. في عام 2019، كانت روسيا وأوكرانيا من أكبر مصدري القمح في العالم، وفقًا لمرصد التعقيد الاقتصادي.

هلا كندا - يؤكد الخبراء في كندا أن تأثير الحرب الروسية الأوكرانية سيشمل المواد الغذائية الأساسية في كندا بعد تسجيل ارتفاع كبير بالفعل في أسعار الوقود. وفي الأشهر الثلاثة إلى الخمسة المقبلة، ستشهد كندا ارتفاعًا في أسعار المنتجات القائمة على الحبوب، وبعد ذلك، المنتجات الحيوانية سواء اللحوم أو الألبان ومشتقاتها، حسب ما قاله سيلفان شارليبيو، مدير مختبر تحليلات الأغذية الزراعية والأستاذ بجامعة دالهوري. وقال شارليبيو: "يعتمد الأمر حقًا على أمرين، إلى متى يستمر هذا الصراع وكيف سيكون رد فعل الصين لأنها جزء كبير من السوق



كندا تخطط لإعلان حالة طوارئ غذائية عالمية

كبيرة من دول آسيا والشرق الأوسط القمح من روسيا وأوكرانيا، على غرار لبنان التي تستورد 50 في المائة من قمحه من أوكرانيا وليبيا 43 في المائة واليمن 22 في المائة وبنغلاديش 21 في المائة. حذر منتجو القمح الكنديون من أن الغزو الروسي سيجعل من الصعب للغاية على المزارعين الأوكرانيين الحصول على بذورهم من الأرض.

وفي هذا الصدد، قال ديف كويست، المدير التنفيذي لمزارع القمح الكندية الغربية، إن المزارعين الأوكرانيين "قلقون للغاية بشأن عدم قدرتهم على الدخول إلى الحقول على الإطلاق".

هلا كندا - تخطط كندا لإعلان حالة طوارئ غذائية عالمية في ظل تداعيات الغزو الروسي لأوكرانيا وتأثيره على الاقتصاد العالمي.

وقال تروودو بهذا الصدد من لندن: "إن التحدي الآن المتمثل في الغزو الروسي غير القانوني لأوكرانيا له آثار متتالية في جميع أنحاء العالم، ليس فقط في أسعار الطاقة للكنديين والناس في أوروبا، ولكن أيضًا في كل أنحاء العالم وعلى جميع المستويات".

وتتوقع وزارة الخارجية الكندية أنه ستكون هناك تأثيرات كبيرة على الاقتصاد العالمي، بما في ذلك نقص الغذاء في الدول النامية التي تستورد كميات كبيرة من القمح الأوكراني.

وفي العديد من البلدان، يعتبر الخبز غذاءً أساسياً، وتستورد أعداد

انتظرونا بمفاجات جديدة

مئات الجوائز القيمة بانتظاركم



برنامج
المسابقات

هلا رمضان

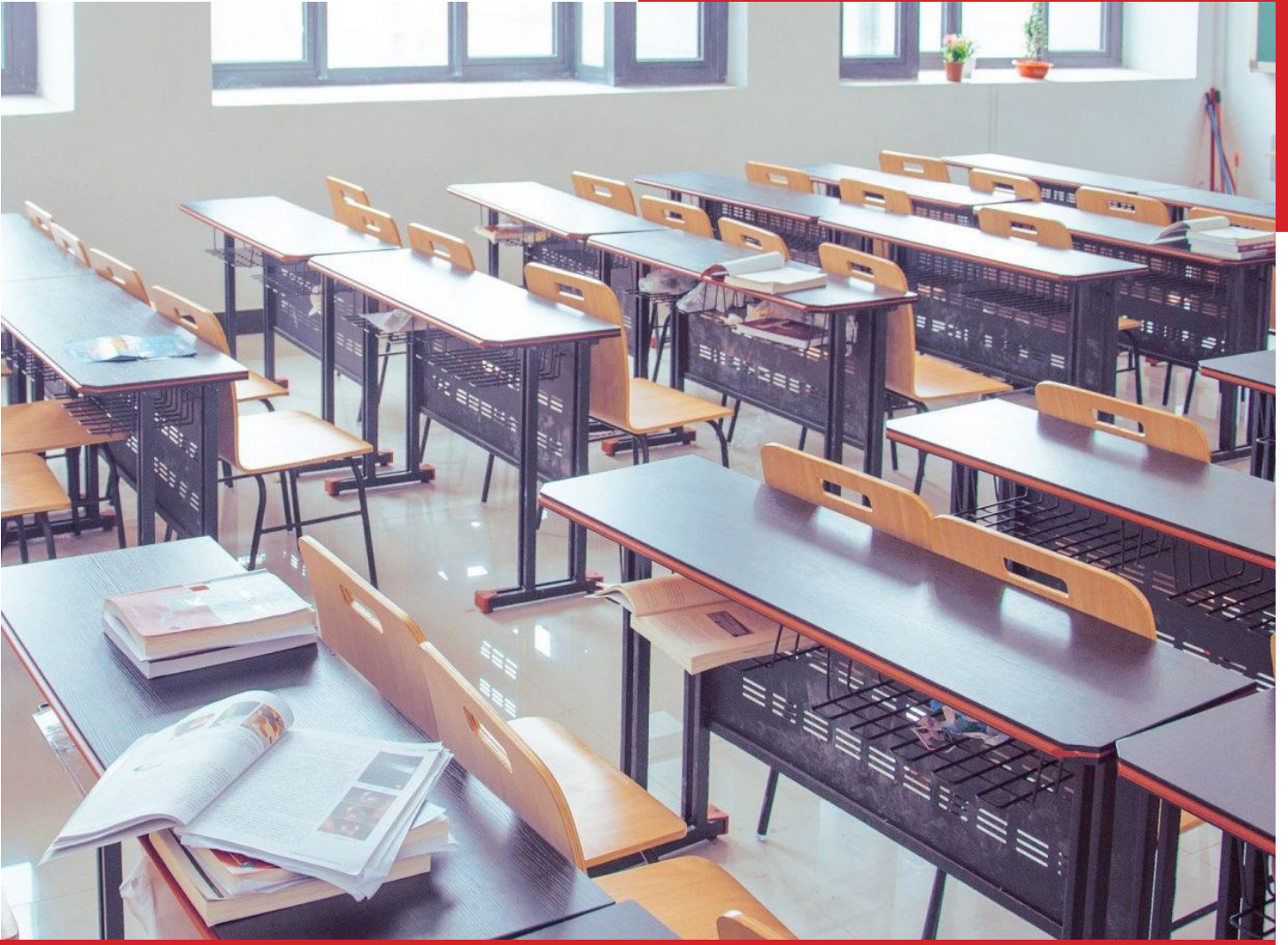
مع هيثم حمد

يوميًا على الهواء مباشرة

خلال شهر رمضان المبارك فقط على هلا كندا

يمكنكم المشاركة للدخول على السحب وربح الجوائز القيمة

لرعاية البرنامج: 6475044302 ✉ info@halacanada.ca



أونتاريو تعلن عن منهج دراسي جديد

في أونتاريو على منح الشباب المهارات اللازمة للتفكير في مستقبل أفضل يحتوي على خيارات متنوعة، ورسم مسارات جديدة للمضي قدماً في اقتصادنا.

وفي المنهج الجديد ، ستكون هناك توقعات بشأن الترميز والبرمجة للطلاب بدءاً من الصف الأول وسيستمر الطلاب في تطوير هذه المهارات حتى الصف التاسع على الأقل.

وفقاً للحكومة ، سيشارك الطلاب أيضاً في التعلم الإلزامي حول كيفية تعزيز التقدم في العلوم والتقنيات الناشئة ، بما في ذلك الذكاء الاصطناعي ، في المهن الماهرة وتغييرها.

وسيتعرف الطلاب أيضاً على عملية التصميم الهندسي ، وستتاح لهم الفرصة لابتكار حلول للمشكلات التي يرونها ، بما في ذلك القضايا البيئية.

في الصفوف من 4 إلى 8 ، سيتعرف الطلاب على التطبيقات العملية لمفاهيم العلوم والتكنولوجيا في المهن التي تتطلب مهارات.

هلا كندا - أعلنت حكومة أونتاريو عن منهج علمي جديد سيركز على تحديث التعليم من خلال تدريس مواد للطلاب مثل الترميز بدءاً من الصف الأول.

وأعلن وزير التعليم ستيفن ليتشي عن المنهج المعدل، الذي سيدخل حيز التنفيذ في سبتمبر 2022، خلال مؤتمر صحفي في تورونتو يوم الثلاثاء.

وفقاً للحكومة، تم تحديث منهج العلوم لتعليم الطلاب المفاهيم التي ستكون ذات صلة وتعكس تجارب العالم الحقيقي.

وضمن التغييرات الجديدة، سيكون هناك مسار جديد سيركز على تطبيق العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات STEM.

وسيوفر منهج STEM للطلاب المهارات الوظيفية المطلوبة من أجل الاستعداد للوظائف المثالية.

وقال ليتشي يوم الثلاثاء: "يركز منهج العلوم والتكنولوجيا الجديد

**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



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



د.شادي شامي

باحث في الطاقة الحيوية والاستشفاء الذاتي

الهالة والأجساد الطاقية- (3) الجسد النجمي

طبيعة ومواصفات الجسد النجمي

يُعرف الجسد النجمي بالجسد العاطفي أيضاً، ويمثّل حقيقة ما أنت عليه على مستوى المشاعر/العواطف. هذه الطبقة منك تحتوي على بصمة مشاعر من ذكريات ماضية، بالإضافة لمشاعرك الحالية، وهو الجسر ما بين الجسد العقلي والجسد المادي. يملك هذا الجسد خاصيّة التنقّل، ويوصل الطاقة من الجسد العقلي، ويخفض تردددها، ويعطيها للجسد الأثيري، وهو جسد الأحاسيس والمشاعر، ويمتلك ضياءً ذا لون رمادي سماوي. إنّ هذا الجسد غير قابل للمس كالجسد المادي، ولكن يمكن فهمه، والتعبير عنه من خلال الجسد المادي، وتأتي أهميته من أنّه هو المترجم ما بين الوعي المراقب للعقل والتجربة الاولى الجسدية للإنسان، وهو ما يسمح لنا باختبار الأفكار كحقيقة. حيث أنّه في الواقع لا شيء سيبدو حقيقياً بخصوص واقعك المادي بدون مشاعرك.

إنّ هذا الجسد يفسّر، ويترجم الافكار من وعيك وعقلك إلى حالة شعورية، أو بصمة شعورية، حيث يسمح هذا للفكرة بأن تكون واقعاً بعد أن تكون مجردة، وهذا بدوره يساعدنا في التعلّم، واكتساب الوعي بسرعة، ويسمح أيضاً بالتوسع الكوني والفردية. وبسبب هذا الجسد يكون الإنسان قادراً على خوض تجربة مشاعره الخاصة، حيث تتحوّل الفكرة إلى شعور، ثمّ يقوم الجسد المادي

بتفسير هذا الشعور كأنّه يترجم رسالة، ويحوّل رسائل الشعور هذه إلى هرمونات تسبّب ردّة فعل ماديّة تُسمّيها « أحاسيس » وتكون هذه الاحاسيس مختلفة ومتنوعة ما بين غضب، و خوف، و قلق، واضطراب، و حبّ، و أمل، و سعادة. فيختصّ الجسد العاطفي بالشعور، وهذا الشعور لا يتعلّق فقط بالإحساس، بل يتعلّق بالمحسوس والمنظور، وعلى الرغم من أنّ الشعور لا يتواجد خارج الجسد الماديّ فإن الاحساس يتواجد، فالإحساس هو تجربة جسدية للشعور و هو حسّ مبني على المنظور وشكل من الوعي.

أحلام الجسد النجمي:

في أحلام هذا الجسد، أنت تزور حيواتك السابقة وتنقّل بينها. هذا هو البعد الثالث لأحلامك. في العالم النجمي، في الجسد الثالث، أنت قادر على السفر ليس في المكان فقط، بل في الزمان أيضاً. إنّ الجسد النجمي قادر على تجاوز وتخطّي حدود الزمان، ولكن باتجاه الماضي فقط، إذ لا يستطيع التوجّه نحو المستقبل، حيث أنّ العقل النجمي قادر على دخول عوالم الماضي اللامتناهية.

تغذية الجسد النجمي:

يتغذى هذا الجسد بالحبّ، والعطاء، والتعبير عن المشاعر بشفافيّة، ووضوح، وعفويّة، وعدم كبتها، حتى ولو كانت مزعجة. « للحديث بقية، في المرّة القادمة عن الجسد العقلي »

The logo for Digitalgy, featuring the word "digitalgy" in a blue, sans-serif font. The "i" is stylized with a dot pattern. The background of the entire page is a dark, abstract image with a hand pointing at a laptop screen, surrounded by various digital icons like a smartphone, a camera, a speaker, and a laptop, all in a glowing, futuristic style.

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



الصيدلاني رامي صافي

HARM REDUCTION

استراتيجية تخفيف الضرر (Harm Reduction)

الوبائي والليدز ... الخ
ايضا توزيع ما يسمى نالوكسون وهو دواء يستخدم كإبرة او كبخاخ للأنف ينصح ان يحمله اي مواطن في مكان عمله او دراسته لاستخدامه في حالة التعامل مع حالة من فرط استخدام المخدرات لما يساهم فيه من انقاذ الارواح ..وبالمناسبة يمكن الحصول على هذا الترياق مجانا من خلال اي صيدلية في اونتاريو ومن غير كشف اسم من يطلبه وانصح بشدة ان يكون هنالك هذا البخاخ في كل اماكن العمل.. ويمكن ان يطلب من الصيدلاني شرح كيفية استخدامه فهو يساهم بشدة في التخفيف من الوفيات . كما انه ينصح بطلبه في حالة استخدام الادوية المسكنة المخدرة لاي مريض لتجنب لا سمح الله التعرض لخطر فرط الجرعة .

هي استراتيجية تعتمد على التعامل الواقعي بان مشكلة الادمان متواجدة في جميع المجتمعات وبالتالي خلق طرق مختلفة لتخفيف الوفيات والمشاكل الصحية والاجتماعية للمدمنين من خلال استراتيجيات خالية من الاحكام المسبقة لمن يعانون من مشكلة الادمان.

على سبيل المثال .. وجود لصقات النيكوتين لمن يريد الاقلاع عن التدخين او التخفيف منه ، شرب الماء لمن يشرب الكحول لتخفيف كمية الكحول المشروبة ، اعطاء اماكن امنة لحقن المواد المخدرة.. تخفيف الضرر مماثل للباس خوذة الرأس لمن يستخدم الدراجة .. ايضا توزيع ابر للاستخدام الواحد لمن يدمنون المخدرات لتخفيف استخدام الابرة الملوثة التي تقود لامراض كالتهاب الكبد

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

عن الصداقة فلنتكلم:

لبنى شعبان

كاتبة. لليف كوتش. مدربة ممارسة
للبرمجة اللغوية العصبية



هؤلاء لا أشعر بالتزام التواصل معهم كل يوم. ولا بتبليغهم بكل حركاتي وسكناتي. الإنسان كائن اجتماعي بالفطرة يرغب بالتواصل وبناء العلاقات البناءة التي قد تستمر عمراً طويلاً. ترعبي فكرة تحولنا إلى آلات وأشخاص آليين. لدينا أصدقاء فلنلتقي بهم. لنطمئن عن أحوالهم. ولنخرج للتلقي بهم ففعلياً. بانتشار وباء الكوفيد انحصرنا كل في زاويته من هذا الكوكب مما دعم تشويه مفهوم التواصل والتعامل. العلاقات تحتاج للجهود لتبقى علاقة. تحتاج للرعاية، والاهتمام، والاحترام، والوعي. من دون العلاقات يضعف جهازنا المناعي وقدراتنا العقلية. لكنه ينبغي أن تكون علاقات حقيقية مبنية على قواعد ثابتة وواضحة للطرفين.

لاستخدام منصات التواصل الاجتماعي قواعد وأصول. خاصة إن رغبتنا بتوظيفها لخدمتنا لا بأن عبيداً لإشعاراتها المتكررة:

1- لا بد من تحديد هدفنا من استخدام هذه المنصات أولاً. (النشر، الانتشار، الترويج لعمل أو بضاعة، التواصل مع الأهل والأصدقاء خاصة بعد التهجير والاغتراب الذي انتشر في عالمنا، البحث عن الإلهام لفكرة لمشروع جديد، تعلم خبرة أو حرفة جديدة، أو للتسلي والترفيه)

2- تحديدنا للهدف ينتج عنه تحديد نوع الحساب إن كان حساباً عاماً يتمكن العموم من المشاركة وقراءة ما يتم نشره فيه أو حساباً خاصاً مع مجموعة محددة من أفراد العائلة والأصدقاء المقربين. أو حتى مجموعة خاصة للعمل على مشروع مشترك.

3- من هنا نقرر اللغة التي سنتعامل به مع من يطلبون الإضافات. صفحة العمل تتطلب الدمائية واللغة الاحترافية. وكل يدرك غايته من كل مشاركة.

4- اعتاد عدد من أفراد المجتمع على تسخيف منصات التواصل الاجتماعي وخاصة الفيس بوك وهناك من سماه بالفيس بوك الرجيم. لكن من أدرك فعلاً أهمية الوصول لمنصة مفتوحة على العالم كله. ودرب نفسه على ترويج ونشر أفكاره، آرائه ومنتجاته فإنه تمكن من تحقيق مكاسب لا تقدر بثمن.

5- تحديد الفوارق والخطوط الواضحة في منهجية التعامل مع أفراد العائلة والأصدقاء المقربين. وبين من عامل معهم بسبب العمل الذي نروح له.

6- ألا ننسى يوماً بأن العالم الافتراضي مفتوح للعالم كله بخيره وشره. ودائماً توجد احتمالات للتعرض لجرائم التحرش والتنمر وهنا لابد من تبليغ الشرطة لتتابع الأمر. فهذه جرائم لا ينبغي السكوت عنها. نحن في عالم يتطور فيه اعتمادنا على التكنولوجيا يومياً. وكغيرها من كل أدوات التواصل فيها الجيد والسيء ونحن من نحدد شكل تجربتنا.

الصداقة بمفهومها تعني: الاحترام، التقدير، الاهتمام، احترام الخصوصية. عدم إفشاء الخصوصيات. وفي بدايتها لا بد من تحديد سبب هذا التواصل لتكون الشفافية سيدة الموقف. الصداقة ليست مجرد كلمة تختصر بتطبيق إلكتروني وتنحصر على قبول طلبات الانضمام لناد افتراضي ما يحمل اسمك. الصداقة ارتباط على مستوى روحي أسمى بكثير من مجرد كلمة "حابين نتعرف".

الصداقة عقد روحي على أعلى مستويات الرقي. لأننا فعلياً نختار عائلتنا التي تشبه أرواحنا في هذه المرحلة. قد تختلف اهتماماتنا وأعمالنا لكننا نضيف إلى بعضنا البعض ذلك البريق السحري الذي يجعلنا أكثر قدرة على احتمال تقلبات الحياة. فلنتهتم بأصدقائنا وصديقاتنا ولنحرر أرواحنا من الالتزام بمن لا يمثلون هذه المنظومة.

الأصدقاء. العائلة التي اخترنا الانتماء إليها لسبب من الأسباب التي تخصنا نحن. أحياناً لأن أصدقائنا يشبهوننا بالطباع وأسلوب التفكير. وأحياناً كثيرة لأننا نشعر بانتمائنا لهم أكثر من انتمائنا لأفراد عائلتنا. مع أن هذه المعادلة قد تتغير تبعاً للكثير من الظروف. وقد تكون بعض الصداقات سامة أحياناً وأحياناً أخرى دافعاً للتطور والبرقي والاستمرار في الحياة.

لكن ماهي الصداقة فعلاً وهل هي عقد ارتباط والتزام أبدي؟ حتى أنها تستمر في بعض الأحيان لمدة أطول من بعض الزيجات بكثير. الحقيقة لا زال هذا التعريف يتعبي، لذا قررت البحث في غوغل لأجد التالي:

"الصداقة اصطلاحاً: العلاقة بين شخصين أو أكثر، مبنية على المودة والنصيحة النابعة من الحب الصادق، ويمكن وصفها بالعلاقة الوجدانية التي تتميز بتشارك الأفراح والأحزان، كما تتميز بتجردها من المصلحة والنفاق والنية السيئة"

إذاً هي علاقة بين شخصين أو أكثر. وأكثر الصداقات متانة هي الصداقات المبنية من أيام الدراسة الابتدائية والإعدادية والثانوية. على الأقل هكذا عرفناها في زمن ما عشناه قبل الاغتراب وتبعاته. بالنظر إلى ذكرياتي لا أعرف تماماً مدى دقة هذا التعريف. لا أعرف كم من الأصدقاء فعلاً يتشاركون الأفراح والأحزان كاملة. وأن تتميز بكونها مجردة من المصلحة. ما تعريفنا للمصلحة؟ أتعني ألا نطلب العون من أصدقائنا؟ لكن إن لم نطلبه منهم فممن نطلبه؟ هي معادلات ومعاكسات نشأنا عليها. إن عدنا فعلاً إلى ذكريات الطفولة القديمة وشلل المراهقة وغربلناها. كم عدد الأشخاص الذين تبعدوا؟ ومن بقي في حياتنا كيف بقي. ولم؟

أعترف أنني لا زلت أعيش عدة شخصيات منفصلة. فلدي عائلتي في سورية وعائلتي في كندا. صديقاتي وأصدقائي من سورية، وصديقاتي وأصدقائي في كندا. كان أصدقائي السوريون بمعظمهم معي من أيام الدراسة الأولى. كانوا الأصدقاء والجيران والدرع الذي حماني من جنون طيشي. ورغم الانقطاع الرهيب الذي فعلياً لا أجد له مبرراً حقيقياً سوى الانشغال بالدوران في عجلة الحياة وهذا بذاته ليس بمرير منطقي في زمن وسائل التواصل. إلا أنني لسبب ما لا أتمكن من التعامل مع وجودهم ضمن آلة. هم أصدقائي من لحم ودم. درسنا معاً، قمنا برحلاتنا معاً، وتلقينا العقوبات في المدرسة معاً. تناقشنا ونقمنا على قوانين أهلنا معاً، وعشنا جنون أحلامنا معاً. لكن رغم انقطاعنا وخلافاتنا واختلاف أساليب حياتنا لا زلنا عندما نلتقي ولو بعد سنوات وعقود نبدأ الحديث ونستمر به كأننا ودعنا بعضنا البعض مساء أمس. وكذلك صديقاتي وأصدقائي في كندا. فأنا لست مهووسة بالتعامل مع الهاتف والاتصال. لكن مع كل هذه المقدمة لم يكن هذا سبب كتابتي لهذا المقال. فنحن الآن في شهر تكثر فيه الاحتفالات بدءاً من اليوم العالمي للمرأة إلى عيد الربيع والنيروز.

وتكثر معها التهاني خاصة على صفحات السوشال ميديا. هل هناك صداقة تنتج عن تواصل السوشال ميديا؟ وهل من الممكن أن نعتبر أي شخص نقبل صداقته صباحاً على أنه صديق حميم نفرض له مساءً؟ وتحدث عن مشاكلنا ومشاغلتنا ونشعر بالالتزام بالحديث معها أو معه كل يوم؟ أسأل هذا السؤال لأنني أحاول استيعاب الوضع الحديث للعلاقات الاجتماعية. هل لدي صديقات وأصدقاء أعز بصداقاتهم على السوشال ميديا؟ نعم أحياناً. بالنسبة لي السوشال ميديا هي صفحتي الأدبية. أشارك فيها بنصوصي. وعن طريقها تعرفت لأديبات ملهمات وأدباء تمكن البعض منهم بذوقهم واحترامهم وتعاملهم الراقي على مدى سنوات أن يصبحوا بمثابة الصديق الذي يقلقني غيابيه، ولكن حتى



مطلوب موظفين!

مشغلي خطوط انتاج لشركات تصنيع

للتقديم، تواصل مع رويدا الكبيسي

☎ (905)302-2875

✉ ral-kubaisi@achev.ca



اكتشاف متغير جديد لل كورونا في كندا!

ويرجح ويز أن يكون الأيل هو المضيف المثالي لـ SARS-CoV-2، لأنه أكثر عرضة للإصابة بالعدوى، لكنه لا يصاب بالمرض الشديد، ويبقى ضمن مجموعات ما يسهل عملية انتشار الفيروس.

وقد رصدت هذه السلالة الجديدة خلال موسم الصيد، حيث يجلب الصيادون الأيائل التي قاموا باصطيادها إلى العلماء الذي يأخذون مسحة منها ويفحصونها.

وقال الباحثون إنهم لم يعثروا على دلائل إن هذه السلالة ناجمة عن انتقال مستدام من الأيل إلى الإنسان أو من إنسان لآخر. ورغم ذلك، فإن موسم الصيد انتهى في المنطقة، وموجة أوميكرون تفشت بقوة، ما يعقد عملية المراقبة.

وتوصلت التجارب المخبرية المبكرة إلى أنّ المضادات الحيوية المنتجة جراء التلقيح تقضي عليها بسهولة، ما يعني أن هذه النسخة من الفيروس لن تشكل تهديدًا حاليًا.

ويرى مؤلف الدراسة برادلي بيكرينغ الذي يترأس قسم الأسباب المرضية الخاصة في مركز كندا الوطني للأمراض الحيوانية أنّ "غالبية الناس يعتقدون أن البشر هم الذين تسببوا بالجائحة، وهذا حقيقي"، مضيفًا: "لكن يبدو أن هذا الفيروس يتفشى في الحياة البرية".

وإذا بقي ينتشر بين الأيائل في شمال أمريكا، فيمكن أن يستمر ويتغير. وقال: "الخطر موجود، بأنّ هذا الفيروس هنا وفي وسعه في أي لحظة الانتقال إلى الإنسان".

ولفت بيكرينغ إلى أنّ الباحثين سيستأنفون مجددًا مراقبتهم لتجمعات الأيائل بهدف الاستمرار بمراقبة تطور الفيروس.

وأوضح ويز أنه في حال أصبحت الأيائل الخزان الحيواني الفعلي، فإنه يصعب حل هذا الأمر، ما يشي بحقبة جديدة من الجائحة.

وأشار إلى الحاجة للذهاب أبعد من المقاربة المتمحورة حول الإنسان، لافتًا إلى أنه "ليس مهمًا إن كان الفيروس يتفشى بين 100 مليون شخص في منطقة محصنة بالكامل، أو إن كان يتفشى بين 10 مليون أيل في شمال أمريكا. إنه يتفشى، ومن خلال عملية الانتشار والتكاثر تحدث الطفرات".

هلا كندا - عثر العلماء على متغير جديد من فيروس كورونا، على غرار متحوّر "أوميكرون"، في مجموعة من الأيائل ذات الذيل الأبيض اللون في أونتاريو.

ما يجعله شديد الاختلاف عن المتحوّرات المنتشرة المتفرّعة من هذا الفيروس، حيث أصيب رجل من المنطقة عينها بهذه السلالة، أكد اختلاطه بأيل.

وأوضح الباحثون إلى أنّه من الصعب تحديد كيفية تطوّر هذا المتحوّر الذين أطلقوا عليه اسم أونتاريو WTD، لأنه يبدو أنّه مرّ بتحوّلات كثيرة لنحو سنة تقريبًا، من دون معرفتهم بها أو أخذ عينات منها.

أما التوقعات فتشير إلى أنه انتقل من الإنسان إلى الأيل، ثم عاد وانتقل إلى شخص واحد في الحد الأدنى.

وخضع المتفرّع الجديد من شجرة عائلة SARS-CoV-2 إلى نحو 79 تغييرًا جينيًا من السلالة الأصلية من الفيروس التي اكتُشفت في مدينة ووهان بالصين.

وكانت نصف هذه التغيّرات تقريبًا، 37 منها، رُصدت لدى الحيوانات، لكن 23 منها لم يتم لحظها قبلًا لدى الأيائل.

وقال ج. سكوت ويز، أستاذ في جامعة جيلف والإختصاصي في الأمراض المعدية المتنقلة بين الحيوانات والإنسان، إنها "دراسة مهمة جدًّا على ما أعتقد، لأننا نشهد على تطور محتمل للفيروس لدى الحيوانات".

وأشار ويز إلى أنّنا شهدنا في السابق على إمكانية انتقال فيروس SARS-CoV-2 بين الإنسان والحيوان، لكن ذلك توقف. ولم يكن هناك أي مؤشر إلى أنّ هذا الأمر مستمر ويتغير في مجتمعات حيوانية جرّاء عمليات انتقال متكررة في الاتجاهين.

أما الفيروس الأقرب إلى هذا المتفرّع الجديد، فيعود إلى 10 أو 12 شهرًا، وتمّ بين الإنسان وعلب الماء (المينك) في ولاية ميتشيغان الأمريكية، القريبة من الحدود مع أونتاريو.

وقال ويز، الذي راجع الدراسة ولم يشارك فيها إنه "انتقل إلى مكان ما وتغير خلال مدة زمنية تراوحت بين أشهر وسنة، ويبدو على الأرجح أن الحيوان شكّل حاضنة له. لا نعلم من أي فصيلة وأين".



ماذا يعني رفع سعر الفائدة بالنسبة للعائلات والشركات الكندية؟

و 18 شهرًا للظهور.

ماذا تعني زيادة سعر الفائدة بالنسبة للعائلات والشركات؟

يشير تقرير Ratehub.ca إلى أن مالي المنازل ذوي الرهون العقارية متغيرة السعر من المرجح أن يشهدوا زيادة في مدفوعات الرهن العقاري نظرًا لأن سعر الفائدة الأساسي الذي تتقاضاه البنوك يتحرك عمومًا مع السعر الرئيسي للبنك المركزي.

وبالنسبة لأولئك الذين لديهم رهن عقاري بسعر ثابت ، لن يصل تأثير ارتفاع التكاليف حتى التجديدات في السنوات القادمة.

ويقول الخبراء أن أسعار الفائدة المرتفعة للبنك المركزي تميل إلى إضعاف الطلب على المنازل والسلع الأخرى مثل السيارات والأجهزة والإلكترونيات المنزلية ، والتي كان المستهلكون ينفقون عمن أجلها بنسبة كبيرة خلال الوباء.

وقالت الحكومة الفيدرالية في تحديثها الاقتصادي في الخريف ، إن زيادة نقطة مئوية واحدة في أسعار الفائدة تخفض رصيد الميزانية بمقدار 4.9 مليار دولار في العام الأول ، و 5.8 مليار دولار في العام الثاني ، و 6.4 مليار دولار في العام الخامس مع زيادة تكاليف الاقتراض.

هلا كندا - أعلن بنك كندا عن رفع معدل الفائدة اليوم إلى 0.50 بالمائة، في محاولة للسيطرة على التضخم، وهذا ما يجعل العديد من الكنديين يتسائلون حول التأثير المباشر لهذا القرار على حياتهم اليومية ومصاريفهم.

ما هو معدل سعر الفائدة وتأثيره؟

سعر الفائدة هو ما يريد بنك كندا أن تفرضه البنوك التجارية عند إقراض الأموال الأخرى حتى تقوم بتسوية الأرصدة في نهاية كل يوم، إن معرفة تكلفة إقراض الأموال بين المؤسسات ، أو إيداع الأموال لدى بنك كندا ، يساعد في تحديد أسعار الفائدة التجارية المفروضة على أشياء مثل القروض والرهن العقاري.

كيف يؤدي ارتفاع سعر الفائدة إلى تهدئة التضخم؟

سعر الفائدة أيضا هو أداة لبنك كندا لإدارة التضخم، عندما يكون الاقتصاد في حالة انكماش ومعدلات التضخم منخفضة، يقوم البنك بتخفيض السعر لتشجيع الإنفاق، ولهذا رفع أسعار الفائدة له تأثير معاكس من خلال إعادة كبح الإنفاق عندما يرتفع التضخم لبنك كندا بنسبة تتراوح بين واحد وثلاثة في المائة.

ويمكن أن يكون للتغيرات في المعدل بعض التأثيرات الفورية ، ولكن التأثير على معدلات التضخم عادة ما يستغرق ما بين ستة



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



مستشفى تورونتو العام ضمن الأفضل في العالم

Clinic في روتشستر ، مينيسوتا ، ومستشفى ماساتشوستس العام في بوسطن ، ماساتشوستس ، وكليفاند كلينيك في كليفلاند ، أوهايو ، ومن بين مستشفيات تورونتو الأخرى التي احتلت المرتبة الأولى في المائة ، مركز Sunnybrook للعلوم الصحية في المرتبة 25. ومستشفى شمال يورك العام الذي احتل المرتبة 64.

قائمة المستشفيات 10 الأولى:

Mayo Clinic – Rochester, Minnesota

Cleveland Clinic – Cleveland, Ohio

Massachusetts General Hospital – Boston, Massachusetts

Toronto General - University Health Network –Toronto

Charité - Universitätsmedizin Berlin – Berlin, Germany

The Johns Hopkins Hospital – Baltimore, Maryland

AP-HP - Hôpital universitaire Pitié Salpêtrière – Paris, France

Karolinska Universitetssjukhuset – Solna, Sweden

UCLA Health - Ronald Reagan Medical Center – Los Angeles, California

Sheba Medical Center – Ramat Gan, Israel

هلا كندا - أعلنت Newsweek عن تصنيف لأفضل المستشفيات في العالم، وجاء مستشفى تورونتو العام ضمن الأفضل.

واحتل مستشفى تورونتو العام المرتبة الرابعة من بين 2200 مستشفى كانت على القائمة.

وهذه هي السنة الثالثة على التوالي التي احتلت فيها المراكز الخمسة الأولى على التوالي (بالإضافة إلى أنها السنة الرابعة على التوالي للمستشفى من كونها ضمن العشرة الأوائل!).

وما يميز المستشفيات الرائدة في العالم هو قدرتها المستمرة على تقديم أعلى مستوى من الخدمات، حيث قالت نانسي كوبر ، المحرر العالمي لمجلة نيوزويك ، في بيان صحفي ، إن مستشفى تورونتو العام ، وهو جزء من شبكة الصحة الجامعية ، يعد أحد أقدم المستشفيات مستشفيات في المدينة.

ويعتبر مستشفى تورونتو العام هو موقع أول عملية زرع رئة ناجحة في العالم في عام 1983، كما كان أول مستشفى يختبر التجارب السريرية لاستخدام الأنسولين في علاج المرضى الصغار مع مرض السكري في عام 1922 ، على الرغم من أنه لم يكن المركز الأول ، إلا أنه لا يزال يحمل لقب المستشفى الكندي الأعلى تصنيفًا في القائمة.

احتلت المستشفيات في أمريكا المراكز الثلاثة الأولى مثل Mayo



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

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



info@halacanada.ca



647504450



مرور عامين على جائحة كورونا في كندا

والآن بعد تجاوز الأسوأ، بدأت العديد من المقاطعات في التخلص من تدابير الصحة العامة مثل جوازات سفر اللقاحات والكمادات، وعودة الحياة إلى طبيعتها تدريجياً.

ويرى الخبراء والأطباء إن الأمر الأكثر صعوبة هو معرفة مدى المخاطر التي قد تتحملها كندا على المدى الطويل، حيث لا يبدو أن الفيروس سيختفي وبنسبة كبيرة سنضطر للعيش معه.

وتم تكليف مجموعة استشارية من الخبراء بتطوير إستراتيجية جديدة لتحديث أنظمة البيانات الصحية الكندية والسماح بمشاركة المعلومات الوطنية بشكل أفضل. لكن الحكومات حاولت الاجتماع معاً بشأن مشاركة البيانات من قبل ولم تنجح.

هلا كندا - يصادف اليوم 11 مارس مرور عامين بالضبط على تسجيل أول إصابة كورونا في كندا.

وبالعودة إلى مؤتمر الدكتوراة تام قبل عامين الذي أعلنت فيه عن دخول الفيروس إلى كندا، لم يكن أحد يعلم مدى تفاقم المرض وخطورته التي جعلت العالم يتوقف طيلة هذه الفترة.

في الذكرى الثانية للوباء، تم تطعيم أكثر من 88 في المائة من الكنديين المؤهلين بجرعة واحدة على الأقل.

وخلال هذه الفترة شهدت كندا مثل كل أنحاء العالم العديد من السلالات والمتغيرات الخطيرة للفيروس، على غرار أوميكرون الذي تسبب في موجة قوية واصابة عدد كبير من الأشخاص.



**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 إيميل: bromasterinc@hotmail.com

خبرة أكثر من 15 عامًا



ترودو لا يشرب ولا يحب القهوة! ماهو السبب؟

كان من ترودو الا ان اجاب انه لم يتناول قهوة في الجامعة سوى ثلاثة أو أربعة أكواب فقط، وأضاف قائلاً "في أي وقت ارجب فيه تحضير قهوة يكون المبرر هو اعدادي لبعض الأوراق لوقت متأخر من الليل، ولكن في كل الأحوال اغطي نوم عميق بينما ينزلق الكوب من يدي ليندلق على الأرض" وعلق ترودو مازحاً "هناك شخص واحد مدمن على شرب القهوة في منزلنا"، وهذا الشخص هو زوجته، صوفي غريغوري، ويقول عنها "تعتقد صوفيا بانني غير طبيعي لأنها على العكس مني لا تستطيع ان تعمل من دون تناول القهوة".

هلا كندا - مع ان العديد من الناس يحبون القهوة و مع كثرة انتشار محال القهوة الشهيرة في جميع ارجاء كندا وكثرة اقبال الكنديين على شرب القهوة، الا ان ذلك لم يكن كافياً كما يبدو لرئيس الوزراء في كندا جاستين ترودو بأن يحب القهوة! واللافت بالموضوع ان ترودو ليس فقط لا يشرب القهوة و لكن يبدو انه لا يحبها، فهو لم يتناول قهوة في حياته سوى أربع مرات فقط. وكان ترودو قد صرح بذلك بعد ان وجه اليه احد الصحفيين سؤالين وطلب منه الإجابة عليها بسرعة "تيم هورتونز ام ستاربكس؟"، و ما



وكالة الفضاء الروسية تهدد بالتخلي عن رائد أمريكي!

من روسيا لنقل محطة الفضاء الدولية بعيداً عن المخلفات الفضائية، فإن المحطة ستسقط على الولايات المتحدة". يذكر أن محطة الفضاء الدولية مقسمة إلى قسمين، فهناك الجزء المداري الروسي الذي تسيطر عليه روسيا، والجزء المداري الأمريكي الذي تديره الولايات المتحدة. ويعتبر هذا الخلاف، أحدث طقة في الخلاف المستمر بين المتعاونين في مجال الفضاء، اللذين توترت علاقتهما بسبب العقوبات الأمريكية المشددة المفروضة على روسيا، إثر العملية العسكرية التي تشنها على أوكرانيا.

هلا كندا - تعيش وكالة الفضاء الأمريكية "ناسا"، حالة طوارئ بعد تصريحات خطيرة من رئيس وكالة الفضاء الروسية، دميتري روغوزين، قال فيها إن بلاده قد تتهلى عن رائد الفضاء الأمريكي مارك فاندني هاي، الموجود على متن محطة الفضاء الدولية. وكان من المقرر أن يعود مارك فاندني هاي إلى الأرض على متن مركبة فضائية روسية، في غضون 3 أسابيع، لكن مقطع الفيديو الذي نشره دميتري روغوزين، ألقى بظلال من الشك على سلامة رائد الفضاء. كما حذر رئيس وكالة الفضاء الروسية، من أنه "دون مساعدة



D₂ E₁ T₁ O₁ X₈

حمية الديتوكس او حمية تنظيف الجسم

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

في بعض المأكولات لابد للأفراد الذين يتبعون نظام الديتوكس ان يتعدوا عنها تماما لنجاح هذا النظام والوصول إلى النتائج المرجوة منه وتنظيف الجسم، مثل الابتعاد عن تناول السكر، والنشويات والمنبهات بما فيها النسكافيه والمشروبات الغازية، والحلويات والامتناع عن التدخين، والابتعاد عن تناول المشروبات المعلبة والوجبات السريعة، والابتعاد عن جميع أنواع المقلبات، بالإضافة إلى الابتعاد عن تناول الكربوهيدرات البسيطة ذي الرز و العيش .

أما عن اهم النصائح لنجاح نظام الديتوكس فهي - شرب كمية كبيرة من المياه لا تقل عن لترين يوميا - يجب توزيع الوجبات بانتظام كل ساعتين - ينصح بالبدء لأول مرة يومان بس أو ثلاثة أيام متتالية في الأسبوع ومن ثم يستمر الشخص في اتباع النظام كنمط حياة مرة واحد شهريا لتنظيف الجسم بانتظام - ينصح بممارسة رياضة بسيطة على الأقل عشرين دقيقة يوميا لحرق المزيد من السعرات الحرارية ولاستعادة النشاط - وتناول الكثير من الألياف الطبيعية ذي الخرشوف واللفت والبروكلي والأعشاب البحرية والملفوف وهي أغذية تساعد على التخلص من السموم في الجسم - ينصح بتناول المشروبات العشبية الطبيعية السخنة من غير إضافة السكر، مثل الشاي الاخضر والبردقوش واليانسون - والتركيز على تناول الخضار والفواكه التي تساعد على التخلص من السموم.

لكن لابد ان ننتبه ان نظام الديتوكس لا يصلح لجميع الأشخاص في بعض الأشخاص يحظر عليهم اتباع نظام الديتوكس فيكون فقر أو الديتوكس وهم للمرضى المصابين بالأمراض المزمنة ذي فقر الدم (الأنيميا) أو مرضى السكري والضغط ومرض الكلى ومرض القلب والسرطان وغيرها من الأمراض المزمنة. ولابد ان يتم تحت اشراف الطبيب او استشاري التغذية وطبعاً لا ينصح أبداً للأطفال والمراهقين باتباع نظام الديتوكس لحاجتهم إلى تناول كميات كافية وشاملة من العناصر الغذائية وكسب السعرات الحرارية والبروتينات لأن المرحلة دي من العمر من أهم المراحل في بناء الجسم ولا يمكن الاستغناء عن أي عنصر من العناصر الغذائية، ويجب الامتناع عن اتباع نظام الديتوكس للنساء الحوامل والمرضعات رضاعة طبيعية لحاجة الأم والجنين على نظام غذائي متكامل وخاصة البروتينات، ويجب التوقف عن اتباع نظام الديتوكس عند الإصابة بأي اضطرابات وخاصة المعوية منها

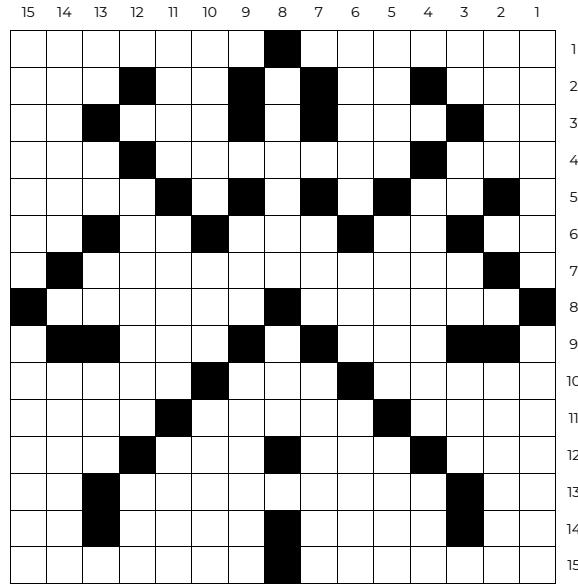
من أفضل الانظمة الغذائية الصحية لتنقية الجسم من السموم وتحسين وظائفه هو نظام الديتوكس وسوف نتحدث عنه اليوم بشئ من التفصيل وما هي فوائده المتعددة والمهمه وكيف نستطيع اتباعه من اشهر طرق الدايت المعروفة هو نظام الديتوكس، وهو الطريقة المثلى لتخلص الجسم من السموم والفضلات وذلك عن طريق مساعدة أعضاء الجسم على تحفيز عملية التخلص من السموم عن طريق اتباع نظام غذائي صحي خالي تماما من المأكولات المصنعة والإضافات الكيميائية الموجودة في بعض الأطعمة التي تؤدي إلى الشعور بالكسل وكثرة النوم والصداع والإمساك والتي تسببه تلك المأكولات من تراكم السموم وبالتالي تقليل قدرة الكلى والكبد على الأداء الوظيفي الطبيعي لهم ، ولذلك تم ابتكار نظام الديتوكس والي بالاحري بيعتبر نظام غذائي مفيد ليس فقط لمن يبحث عن الرشاقة بل لكل شخص يريد ان يحسن من وظائف جسمه ويبحث عن جسم نظيف وصحي.

ما هي فوائد نظام الديتوكس؟

يعمل نظام الديتوكس على التخلص من السموم والذي ينتج عنه إزالة أعراض التعب والإرهاق والشعور بالكسل والخمول والي في كثير من الاحيان لا نعلم اسبابها والي يرجع السبب الرئيسي لها الى حاجه الجسم للتخلص من السموم الي بدأت تتراكم فيه وتقلل من كفاءة وظائفه، وذلك غير ان نظام الديتوكس وتنظيف الجسم يساعد علي التخلص من الانتفاخات والغازات في الجسم وبالتالي يبطر القولون ، غير انه يعمل على نضارة البشرة لأنه يخلصها من الشوائب المسببة لإجهادها ، ويعمل على تحسين المزاج ويزيد من قدرة الفرد على التركيز، ده غير انه يقلل كمان من فرصة الإصابة بأمراض القلب وزيادة الكولسترول بالإضافة إلى أنه نظام صحي للريجيم يساعد على إنقاص الوزن بطريقة صحية وسليمة، ويعمل الديتوكس على تهيئة الجسم لامتناس الفيتامينات اللازمة بسهولة، وحماية الجسم من الأمراض التي تسببها العادات الغذائية الضارة، ويعتبر نظام الديتوكس من الأنظمة المهمة قبل اتباع أي حمية أو ريجيم لأنه يساعد على التخلص من العادات الغذائية السيئة وبالتالي يهيئ الجسم للاستفادة من أي نظام ريجيم يتم البدء فيه .

ما هي الاطعمة التي يجب تجنبها والابتعاد عنها أثناء اتباع نظام الديتوكس؟

كلمات متقاطعة



أفقي

عمودي

1. مملكة تقع في شمالي أوروبا وتحتل الجزء الغربي من شبه الجزيرة الاسكندنافية. اسم سورة من سور القرآن الكريم - مكية - عدد آياتها 8 آيات.
2. عاتب - وبخ، لؤلؤ، حب تصنع منه القهوة، إرتفع - إزدهر.
3. أنت بالإنجليزي، سرير الملك، مدينة تقع في جنوب فرنسا، أحد الوالدين.
4. معتدل من كل شيء، اسم سابع برج من الأبراج الإثني عشر من دائرة البروج، مدينة مصرية تقع في صعيد مصر شرق نهر النيل.
5. طرفي الأذن، اسم دواء يستعمل لعلاج الصداع وآلام العضلات وارتفاع درجات الحرارة.
6. للتعريف، أحد الوالدين، مرض جلدي وهو عبارة عن بياض ينتشر في الجلد (معكوسة)، حرف عطف بمعنى لكن، طرفي نوال.
7. جمهورية تقع في أوروبا الوسطى وعاصمتها.
8. يطلق على الرفيع الدقيق الخصر قليل السمن، السكينة - الطمأنينة.
9. مفصل يقع بين طرفي عظام العضد والساعد، ضال غير مهتدي.
10. ننتحل (مبعثرة)، خطينة، ذنب، ثالث مدينة في المغرب من عدد السكان (معكوسة).
11. جمهورية إفريقية تقع على طول خليج غينيا والمحيط الأطلسي، جمهورية تقع في مفترق الطرق بين وسط وجنوب شرق أوروبا، طائر ليلى يضرب به المثل في الشؤم (معكوسة).
12. حب - غرام، ولد بالإنجليزي، حروف من يرغل - إزدهار - إنتعاش.
13. جمع - وفق، أغنية لام كلثوم ألحان: الموجي، حروف من آدم.
14. ملكي (معكوسة)، مدلع - مرفه، منطقة من اليايس التي تجاور البحر - أو مسطح مائي كبير (معكوسة)، غير ناضج.
15. حروف متشابهة = جمهورية اتحادية ديموقراطية - تقع في وسط غرب أوروبا.

سودوكو

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

كلمة السر

ا	ص	ص	ت	ح	ق	ي	ق	ا
ل	و	ح	و	ي	ي	م	ا	ل
ج	ف	ك	ر	ر	ة	ق	خ	ك
ز	ص	ص	ا	ن	ة	ا	ب	ت
ي	ح	ح	ط	ل	.	ل	ا	ر
ر	ع	و	ف	م	ة	ة	ر	و
ة	ل	ا	ك	س	ن	و	ت	ن
ا	ر	ة	ح	ن	ب	ش	ا	ي
ع	ك	ا	ظ	ل	د	ق	ر	س

صحف

- الجزيرة - الوطن
- الالكتروني - وكالة
- واس - صورة -
- حصري - عكاظ -
- عاجل - اخبار - مقالة
- تحقيق - مكة - نشر
- صحف - سبق

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

تطبيق هلا كندا

تصفح موقع هلا كندا الإخباري
ومتابعة آخر الأخبار حال بثها



حملة الآن



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



GET IT ON
Google play



Download on the
App Store

قم بتحميل النسخة الجديدة تطبيق هلا كندا على هاتفك