

# مجلة هلا كندا

ابريل 2022 | العدد السابع



نصف مليون  
ينتظرون الجنسية  
الكندية

سبب تسميته  
برمضان

تقرير:  
احتمال انخفاض  
اسعار المنازل  
24%

هل يتم  
فرض القيود  
مجددا؟

اطلاق برنامج  
رعاية الاسنان  
في كندا

ترودو باقي  
حتى 2025 اتفاق  
بين حزب الليبرال و NDP

## شراء منزل في أونتاريو يكلف 22 ضعف دخل المواطن



GET IT ON  
Google play



Download on the  
App Store

تطبيق هلا كندا  
التحميل الان



www.HalaCanada.ca



# راديو هلا كندا ... كندا هوانا

آخر الأخبار وأجمل البرامج وأحلى الأغاني



”لسماع راديو هلا كندا“

[www.HalaCanada.ca/radio](http://www.HalaCanada.ca/radio)



## رمضان سبب التسمية!



Ramadan  
KAREEM

وفُرصة عظيمة للتوبة والغفران وتنتشر النفحات الإيمانية الجميلة التي تتلألأ في ليالي رمضان الجميلة.

شهر رمضان المبارك يحمل أعظم المعاني الإنسانية التي تتجلى في الخير والعطاء ومساعدة الآخرين. وهي فرصة لمساعدة المحتاجين والتصدق عن روح الأحبّة الذين فقدناهم والحنين والشوق اليهم في ليالي رمضان.

استغلوا هذه الأيام والليالي المعدودة فهي محطة مثالية والفرصة الذهبية للتائبين ومقصد العائدين لله وفيه ليلة واحدة خير من ألف شهر!

فمرحباً بقدوم شهر الصوم والإحسان، شهر الرحمة والغفران، شهر نزول القرآن، وتقبل الله منا ومنكم صالح الأعمال.

**هيثم حمد - رئيس التحرير**

اختلف أهل اللغة في سبب تسمية شهر رمضان بهذا الاسم، حيث قال بعضهم إنّ التسمية مشتقة من الرمض وهو شدة الحر، لمجيء شهر رمضان غالباً في زمن الرمضاء وهو شدة الحر في الجزيرة العربية، وقيل إنّ سبب التسمية يرجع إلى ارتماض الصائمين من حر الجوع، وقيل بل لأنّ القلوب تأخذ في هذا الشهر الفكرة في أمر الآخرة والموعظة كما تستمد الحجارة والرمال الحرارة من الشمس، وقال فريق آخر من أهل العلم إنّ التسمية مشتقة من الرمض وهو الحرق، لما فيه من إحراقٍ للذنوب بالأعمال الصالحة، وقيل إنّ أصل التسمية مشتق من الرميض وهو السحاب والمطر في آخر الصيف وأول الخريف، وسبب التسمية أنه يرمض الذنوب أي يغسلها بالعمل الصالح، وقال فريق آخر إنّ سبب تسمية رمضان ترجع إلى أنّ العرب كانوا يرمضون أسلحتهم فيه، أي يحشدونها ويحضّرونها للحرب في شوال.

بصراحة، بالنسبة لي ليس التسمية او سببها ولكن ما يعني ان صومه من أركان الإسلام وانه الاختبار السنوي الحقيقي للإيمان

Men like me know the difference  
between strength and violence.

Men like me know that abuse  
isn't always physical.

Men like me don't let  
our feelings control us.

Men like me don't hurt  
the women around us.

**Men like me believe  
in men like you.**

Violence Against Women happens everywhere.  
Men like us can prevent it. For resources on how  
you can help, visit [www.whiteribbon.ca](http://www.whiteribbon.ca)



Government  
of Canada

Gouvernement  
du Canada

Canada

# Violence Against Women in Canada



On average, **every six days** a woman in Canada is killed by her intimate partner.<sup>1</sup>

In 2020, **160 women and girls** were killed by violence. This is an increase from **118 women and girls killed by violence** in 2019.<sup>1</sup>

The most common risk factor identified in cases of domestic homicide in Ontario is history of domestic violence.<sup>2</sup> **95%** of spousal homicide victims in Ontario are female.<sup>3</sup>

In November 2019, an average of **620 women and children** a day were turned away from domestic violence shelters across Canada.<sup>4</sup>

It costs society **\$7.4 billion** to deal with the aftermath of spousal violence that occurs in just one year.<sup>1</sup>



Immigrant women may be more vulnerable to domestic violence due to economic dependence, language barriers, and a lack of awareness of available community resources.<sup>1</sup>



One in four (**26%**) visible minority immigrant women in Canada experienced domestic violence in their lifetimes.<sup>5</sup>

Arab (**44%**), Black (**42%**), and Latin American (**47%**) women are more likely to have experienced Intimate Partner Violence since the age of 15 when compared to the total visible minority population (**29%**)<sup>5</sup>

One-quarter (**25%**) of visible minority women between the ages of 15 and 24 experienced Intimate Partner Violence in the past 12 months<sup>5</sup>



**Violence Against Women happens everywhere. For more resources on how men can play an active part to end this violence visit [www.whiteribbon.ca](http://www.whiteribbon.ca)**

<sup>1</sup> Canadian Women's Foundation. <https://canadianwomen.org/the-facts/gender-based-violence/>

<sup>2</sup> Ontario Coroner's Domestic Violence Death Review Committee. <https://cdo.on.ca/wp-content/uploads/Domestic-Violence-Death-Review-Committee-Report.pdf>

<sup>3</sup> Statistics: Domestic Violence in Ontario. [https://lah.elearningontario.ca/CMS/public/exported\\_courses/HHS4U/exported/HHS4UU3/HHS4UU3A2/teacher/women.gov.on.ca-Statistics%20Domestic%20Violence.pdf](https://lah.elearningontario.ca/CMS/public/exported_courses/HHS4U/exported/HHS4UU3/HHS4UU3A2/teacher/women.gov.on.ca-Statistics%20Domestic%20Violence.pdf)

<sup>4</sup> CBC News. <https://www.cbc.ca/news/canada/womens-shelters-turned-away-domestic-violence-1.5483186>

<sup>5</sup> 2021 Statistics Canada Study. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2021001/article/00008-eng.htm>



## فتحي أبو فرح

### 5 استراتيجيات مهمة لحل النزاعات

ان الصراع في العمل أمر لا مفر منه ويمكنك المجادلة بأن مكان العمل الذي يشجع على المعارضة يسمح للموظفين بالظهور بشكل أكثر أصالة ، فضلاً عن تحفيز الابتكار وتنوع الأفكار واتخاذ قرارات أفضل.

ومع ذلك ، تظهر المشكلة عندما لا تتم إدارة الصراع بشكل جيد، أو الأسوأ من ذلك أنه يتم تجاهله تمامًا، مما قد يؤدي إلى فقدان الإنتاجية والتغيب، وفي الحالات القصوى -استقالة الموظفين.

#### رقم 1: المنافسة

هذا هو نهج "طريقي أو الطريق السريع". التنافس هو موقف حازم للغاية وغير متعاون يقع في الزاوية اليسرى العليا من المربع. استخدمه: عندما لا تهتم بالعلاقة ولكن النتيجة مهمة، مثل التنافس مع شركة أخرى لعميل جديد. أو عند التعامل مع حالة طارئة، مثل كارثة حيث يجب على الناس مغادرة مباني المكتب بشكل مطلق.

لا تستخدمها: عندما تكون في موقع قوة داخل منظمة ويمكن أن تتسلط على طرف آخر أو تهيمن عليه للخضوع.

#### رقم 2: التعاون

في الزاوية العلوية اليمنى من المربع يوجد هذا النهج الذي يرغب كل مدير في إتقانه. تعاوني ولكن حازم أيضًا.

استخدمه: عندما تكون العلاقة طويلة الأمد والنتيجة مهمة، مثل تكامل إدارتين أو شركتين. إنها طريقة رائعة للعثور على حلول مبتكرة وتعطي آراء وأفكار واقتراحات الجميع فرصة عادلة.

لا تستخدمها: أبدا. عادة ما

ان الصراع في العمل أمر لا مفر منه ويمكنك المجادلة بأن مكان العمل الذي يشجع على المعارضة يسمح للموظفين بالظهور بشكل أكثر أصالة ، فضلاً عن تحفيز الابتكار وتنوع الأفكار واتخاذ قرارات أفضل.

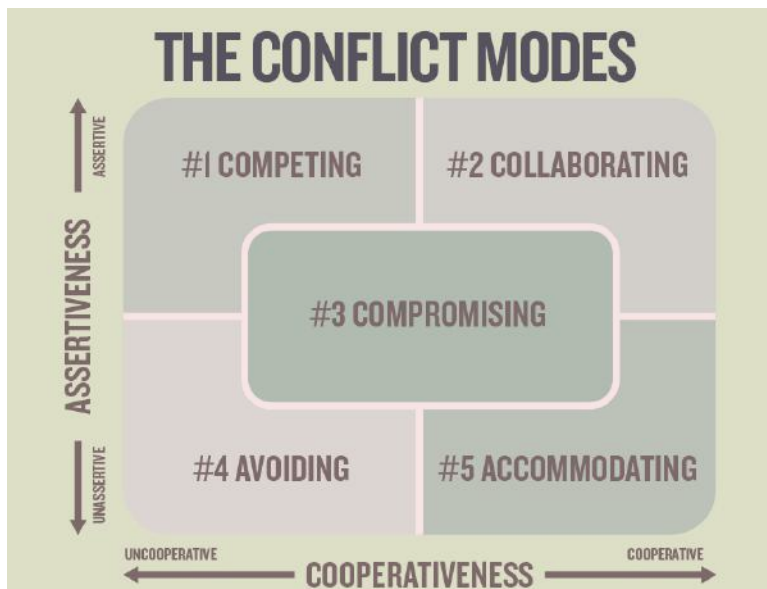
ومع ذلك ، تظهر المشكلة عندما لا تتم إدارة الصراع بشكل جيد، أو الأسوأ من ذلك أنه يتم تجاهله تمامًا، مما قد يؤدي إلى فقدان الإنتاجية والتغيب، وفي الحالات القصوى -استقالة الموظفين.

في بيئة عمل عالمية ومتنوعة مثل بيئة سنغافورة، يكون جوهر المشكلة أحيانًا هو أن الناس يختلفون عن بعضهم البعض في العمر أو الجنس أو العرق أو نوع الشخصية، مما يؤدي إلى تضارب وجهات النظر. شاهدت الطيبة النفسية التنظيمية مارسيا رينولدز ذلك في نشاط حيث قامت بتعصيب أعين القادة في شركة عالمية وطلبت منهم وصف قطعة اللغز التي في أيديهم. لا يمكن أن تكون ردودهم مختلفة وما لم يعرفوه هو أن كل واحد منهم كان يحمل نفس القطعة! إثبات النقطة التي مفادها أن الثقافات

المختلفة غالبًا ما تعني وجهات نظر مختلفة جدًا.

بينما تقع على عاتق جميع الموظفين مسؤولية إنشاء بيئة عمل متناغمة ، يجب أن يكون المدراء وقسم الموارد البشرية، الذين هم قباطنة السفينة، على دراية جيدة بتوجيه الظروف الجوية العاصفة.

من الأدوات الشائعة والفعالة في هذا الصدد، أداة Thomas-Kilmann



تكون أفضل طريقة للمضي قدماً ... ولكنها ليست الأسهل. قد يكون التوصل إلى توافق في الآراء أمراً صعباً في بعض الأحيان. ومع ذلك ، فإن الصبر والمثابرة يساعدان.

#### رقم 3: المساومة

الجلوس في منتصف المربع هو نهج التسوية. كما توحى الكلمة، فإنه ينجز المهمة، لكن لا أحد يشعر بالرضا حقاً في نهاية الأمر.

استخدمه: عندما لا تكون النتيجة حاسمة، فإنك تضيق الوقت وتحتاج إلى اتخاذ قرار حتى تتمكن من الانتقال إلى أمور أكثر أهمية. تأكد من التركيز على فوائد التسوية حتى يسهل على الأشخاص قبولها.

لا تستخدمها: انتبه. إذا استمر الشعور بعدم الرضا، فقد يتسبب ذلك في مشاكل للفرق التي يتعين عليها العمل على المدى الطويل.

#### رقم 4: التجنب

تقع استراتيجية النعامة في التجنب في الزاوية اليسرى السفلية من المربع. إنه ليس فقط غير متعاون ولكن أيضاً غير حازم. ويخبرنا الفطرة السليمة أن تجنب المشكلة لن يجعلها تختفي.

استخدمه: عندما تكون مسألة تافهة ولا تهتمك النتيجة حقاً، مثل الموظف الموهوب الذي يتأخر أحياناً عن العمل. أو عند التعامل مع موقف شديد الحرارة، يمكن أن يزداد الأمر سوءاً إذا لم تبعد عنه.

لا تستخدمها: فكر في العواقب. يمكن أن يؤدي تجنب الصراع في بعض الأحيان إلى صراعات أكبر ويمكن أن يأتي بنتائج عكسية بشكل كبير.

#### رقم 5: الاستيعاب

الاستيعاب يجلس في الركن الأيمن السفلي من المربع مما يشير إلى نهج تعاوني ولكن غير حازم. إنها الأكثر استخداماً بمهارة من قبل أولئك الذين يعرفون متى يختارون معاركهم.

استخدمه: عندما تكون العلاقة أكثر أهمية من النتيجة. مثل إعفاء موظف من الانضمام إلى غداء يضم زميلاً لا يحبه. أو عندما يكون للاستيعاب نتائج أفضل للمؤسسة ككل.

لا تستخدمها: في البداية، قد تجعلك تبدو كمدير يسهل الاقتراب منه ويهتم بالناس، ولكنه قد يجعلك تبدو وكأنه سهل المنال لا يجب أن تؤخذ على محمل الجد، إذا تم استخدامه كثيراً. أو أنك لا تقدر حقاً وجهة نظر الآخر بالقدر الكافي لإجراء محادثة حول هذا الموضوع.

#### الملخص

يعد التفاوض بشأن النزاعات وتتبعها أمراً شاقاً ولكنه عمل ضروري. إنه المفتاح لخلق ثقافة الثقة ومكان العمل يتطلع المزيد من الموظفين إلى أن يكونوا جزءاً من كل يوم. واستخدام نموذج Thomas-Kilmann Conflict هو طريقة رائعة للبدء.

## لإعلاناتكم في شبكة هلا كندا الإعلامية

الأولى في كندا



لتصل إلى زبائنك بطريقة صحيحة



مواقع التواصل  
الاجتماعي

**400 ألف**  
متابع



المجلة

**100 ألف**  
متصفح شهرياً



الراديو

**400 ألف**  
مستمع شهرياً



الموقع

**4 مليون**  
متابع شهرياً

✉ info@halacanada.ca ☎ 647504450



International Professional Group  
Chartered Professional Accountants

Your Success Is Our Commitment



**نجاحكم  
هو التزامنا**

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



4230 Sherwoodtowne Blvd, Mississauga, ON L4Z 2G6

[www.ipgcpa.ca](http://www.ipgcpa.ca)

+1 647 829 9685



الصيدلاني رامي صافي

## هل الصيام مفيد لحالاتي الصحية ؟

كما انه من الطبيعي ان لا ينصح ايضا بالصيام لمن يعاني من امراض الكلى والحصوات المزمنة ايضا ..

كما ينصح باعتماد نصيحة الصيدلي فيما يتعلق بكيفية اخذ الادوية للأمراض المزمنة كضغط الدم في حالة الصيام وتوزيع اخذ الادوية بين الافطار والسحور حسب نوع ولزوم الادوية .

للصيام كما نعلم فوئاد روحانية ونفسية تساعد على تحسين الصحة النفسية ايضا عند القيام به بروحانية العطاء .. ومن الحكمة ايضا ان يقوم الصائم بالتخفيف من السكريات الضارة وتحسين النمط الغذائي و التركيز على الالياف والسوائل قليلة السكر اثناء فترة الافطار .. والا فقدنا الفائدة المرجوة من الصيام .. كل عام وانتم بخير جميعا

السؤال السنوي عند طول شهر رمضان المبارك ... هل الصيام مفيد لحالاتي الصحية ؟

الاجابة تعتمد على اي نوع من الامراض المزمنة التي يمكن او لا يمكن معها الصيام ..

فعلى سبيل المثال لا ينصح بصيام مريض السكري المعتمدين على الانسولين لما يحمل من خطورة نقص السكر في الدم وتبعاته الخطيرة على الجسم .. اما بالنسبة لمرضى السكري المعتمدين بالعلاج على الحبوب فيعتمد على مدى تحكمهم بالسكر وعلى نوع الحبوب المستخدمة لخفض السكر .. فهناك بعض الحبوب التي تؤدي لهبوط حاد في السكري في حالة الصيام الطويل ... لذلك من المهم جدا ومن الحكمة استشارة طبيبك او طبيبك قبل اخذ خطوة الصيام كما يمكن استشارة الصيدلية التي تتعامل معها ..



## استطلاع : 30 بالمائة من المهاجرين الجدد في كندا يريدون المغادرة

وجاء في التقرير: "من المرجح أن يعتقد المهاجرون الجدد أن الكنديين لا يفهمون التحديات التي يواجهها المهاجرون ويشعرون أن ارتفاع تكاليف المعيشة سيجعلهم أقل احتمالية للبقاء في كندا".

ومن الأسباب الرئيسية أيضا هي ارتفاع تكاليف المعيشة وحقيقة أن خبرتهم في العمل في الخارج غير معترف بها حقًا.

علاوة على ذلك ، يشعر 25٪ من الكنديين الجدد أن مظاهرات قافلة الحرية الأخيرة والأحداث التي صاحبته، جعلهم يشعرون بترحيب أقل في البلاد.

**هلا كندا -** كشف استطلاع جديد أجرته "ليجر" أن 30 بالمائة من المهاجرين الجدد في كندا الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و34 يشعرون بالرغبة في الانتقال إلى بلد آخر في العامين المقبلين. وقال 23٪ من المهاجرين الحاصلين على شهادة جامعية أنهم يخططون أيضًا للمغادرة في نفس الوقت تقريبًا.

ويُظهر استطلاع ليجر أن الكنديين (المهاجرين وغير المهاجرين) يعتقدون أن البلاد توفر للمهاجرين نوعية حياة جيدة، ومع ذلك، فإن الكنديين لديهم نظرة أكثر إيجابية بكثير بشأن سياسة الهجرة في البلاد مقارنة بالمهاجرين الكنديين الجدد.

# WISHING YOU A JOYOUS & HEALTHY IFTAR!

Find amazing deals on a wide variety  
of Ramadan favourites to  
make your Iftar  
a glorious one.

RAMADAN  
MUBARAK



**FRESH CO**

**CHALO!**  
**FRESH CO**

See flyer or FreshCo.com & ChaloFreshCo.com for details.



# الصيام خلال شهر رمضان سلاح ذو حدين

أخصائية تغذية علاجية

دينا شكري

عضو الرابطة الكندية لممارسي التغذية الطبيعية CANNP

الطويات اليومية ) و على ان تكون بعد الوجبة بمده لا تزيد عن ساعة و ذلك حتى يعتبرها الجسم جزء من الوجبة و لا يتم امتصاصها بالكامل و بالتالي لا تتسبب في ارتفاع سكر الدم مرة اخرى بشكل كبير و مفاجئ ، لتجنب زياده الشراهه و الرغبة في اكل المزيد من الطويات

8. السحور من الوجبات المهمة جداً و الحيوية في شهر رمضان. فهي توفر لك الطاقة اليومية التي يحتاجها جسمك اثناء الصيام و ممكن أن تجعل صيامك أسهل. فلابد من ان تتأكد أن هذه الوجبة غنية بالبروتينات و الالياف بطيئة الهضم و قليلة في نسبة الاطعمة النشوية و الاملاح التي قد تتسبب في رفع معدلات سكر الدم و نسبة الصوديوم مما قد تؤدي الى الاحساس بالعطش و ارتفاع ضغط الدم و الاحساس بالجوع الشديد في اليوم التالي ، و يجب ان تكون حريص في اختيار نوع الكربوهيدرات في السحور ، فيجب ان تكون من الكربوهيدرات المعقدة و المفيدة و التي لا تقوم برفع سكر الدم بشكل كبير مثل خبز القمح و الحبوب الكاملة و الشوفان لأنها يمكن أن تساعد على الحفاظ على مستويات السكر في الدم بمستويات مناسبة

9. اعتمد أساليب الطهي الصحيّة مثل الشوي، والسلق، والتحميص، و ابتعد عن القلي و الاطعمة المشبعة بالدهون 10. إن كنت تعاني من الصداع أو الدوخة بسبب انخفاض مستويات السكر في الدم خلال فترة الصيام، عليك تناول الفواكه في وجبة السحور لامتداد الجسم بنسب جيدة من السكر و الالياف و تساعد الجسم على الترطيب الى جانب شرب فنجان من القهوة او الشاي لامتداد الجسم بجرعة كافية و ذلك للمساعدة على تجنب حدوث نوبات الصداع او تاخير حدوثها

11. انتبه من شرب العصائر الرمضانية لاحتوائها على كميات كبيرة من السكر للتحلية مما يسبب زياده الوزن و ارتفاع سكر الدم الذي قد يسبب الاحساس بالجوع المستمر و يحفز بدوره الرغبة في اكل المزيد من الطويات و الاطعمة التي تحتوي على نسب مرتفعه

و كل عام و الجميع بالف صحة و خير ، رمضان كريم.

الصيام خلال شهر رمضان سلاح ذو حدين إما ان نستغله لتحسين الصحة و انقاص الوزن او حتى ثباته و تجنب زيادته و اما ان تتبع نظام غذائي غير متوازن فيتسبب في زياده كبيره في الوزن و لخطه في سكر الدم و الهرمونات و يؤثر على الصحة العامة. و مع اقتراب الشهر الكريم، نقدّم لك مجموعة من النصائح الغذائية الواجب اتباعها في وجبة الإفطار والسحور وضمان اخذ القيم الغذائية والحصول على أفضل النتائج في رمضان .

1. يأتي الإفطار الصحي جنباً إلى جنب مع العادات والتقاليد المتوارثة، و لكن علينا بان نبدأ وجبة الافطار بتناول كوب من الماء ثم وعاء دافئ من الحساء، ثم سلطة والطبق الرئيسي. 2. عند تناول الطبق الرئيسي ابدأ بالبروتين و الخضراوات أولاً ثم اجعل الكربوهيدرات هي حصة الاخير من الوجبة و ذلك لتجنب رفع سكر الدم بشكل كبير و مفاجئ مما يؤدي الى زياده الشراهه و الرغبة في اكل كميات كبيرة منها دون الاحساس بالشبع

3. تجنب تمامًا تناول التمر او العصائر و المشروبات الغازية قبل ان تبدأ افطارك او على معدة فارغة و ذلك لتجنب رفع سكر الدم بشكل كبير و مفاجئ مما قد يزيد من شهيتك تجاه الطويات و الكربوهيدرات و يجعل من الصعب السيطرة عليها الى جانب حدوث خلل في سكر الدم ونسبة هرمون الانسولين 4. لا تكثر من اكل المقالي و الاطعمة المملحة بشكل كبير و ذلك لتجنب الاحساس بالعطش و جفاف الجسم

5. لا بد من الاهتمام بشرب الماء خلال شهر رمضان المبارك. على ان لا يقل شرب الماء عن 8 أكواب من الماء على الاقل يوميًا و لكن على مراحل حتى لا تشعر بالانتفاخ.

6. يميل البعض لتناول كميات كبيرة من الطعام خلال شهر رمضان معتقداً ان جسمه يحتاج المزيد من الطعام لتعويض فترة الصيام و ذلك غير صحيح تمامًا وقد يؤدي إلى زيادة كبيرة في الوزن. تناول و جبتين فقط يوميًا و باعتدال و اكثر من شرب الماء للحفاظ على ترطيب جسمك .

7. يمكن اكل جزء محدد من الطويات يوميا اذا شعرت بالرغبة في اكل السكريات على ان تكون كميه محدده و مره واحده في اليوم ( التمر و الخشاف و العصائر محسويين من حصة



# مطلوب موظفين!

## مشغلي خطوط انتاج لشركات تصنيع

للتقديم، تواصل مع رويدا الكبيسي

☎ (905)302-2875

✉ [ral-kubaisi@achev.ca](mailto:ral-kubaisi@achev.ca)

The logo for Digitalgy, featuring the word "digitalgy" in a blue, sans-serif font. The "i" is stylized with three dots above it. The background of the top half of the page shows a hand interacting with a digital interface, with various icons like a laptop, smartphone, camera, and social media symbols floating around.

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



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



## الحكومة الفيدرالية توافق على إطلاق برنامج رعاية الأسنان

وجود مدفوعات مشتركة لأي شخص يقل دخله السنوي عن 70 ألف دولار.

وقدر مكتب الميزانية العمومية أن التكلفة للسنة المالية الجزئية الأولى ستكون 560 مليون دولار وسترتفع إلى 1.884 مليار دولار في السنة المالية اللاحقة، وبعد هذه النقطة، سيكلف البرنامج حوالي 830 مليون دولار في السنة، وترتفع إلى 856 مليون دولار.

وستشهد الصفقة أيضًا تمرير قانون كندا للرعاية الصيدلانية بحلول نهاية عام 2023 لتكليف وكالة الأدوية الوطنية بتطوير كتيب وصفات وطني للأدوية الأساسية وخطة شراء بالجملة بنهاية الاتفاقية.

وفيما يتعلق بالإسكان، وهو موضوع رئيسي آخر لبرنامج التنمية الوطنية، وافقت الحكومة على تمديد مبادرة الإسكان السريع، وهو برنامج لإنشاء مساكن جديدة وبأسعار معقولة للأشخاص والسكان ذوي الدخل المنخفض لمدة عام إضافي والنظر في تغيير تعريف التكلفة المعقولة سكن.

وبموجب اقتراح الحزب الوطني الديمقراطي، سيتم تعريف الإسكان الميسور التكلفة على أنه إسكان يكلف 80 في المائة أو أقل من متوسط إيجار السوق في المنطقة، وتعتبر مؤسسة الرهن العقاري والإسكان الكندية أن الإسكان ميسور التكلفة يجب أن لا يكلف أكثر من 30 في المائة من دخل الفرد.

**هلا كندا -** وافقت الحكومة الليبرالية على إطلاق برنامج جديد للعناية بالأسنان للكنديين من ذوي الدخل المتوسط والمنخفض، وذلك ضمن الالتزام بالاتفاق الذي أبرمه رئيس الوزراء جاستن ترودو مع الحزب الديمقراطي الجديد للحصول على دعمهم في تصويت الثقة حتى 2025.

وقال رئيس الوزراء جاستن ترودو خلال مؤتمر صحفي صباح الثلاثاء "اتفقنا على العمل معًا، الأمر يتعلق بالتركيز على ما نتفق عليه، بدلاً من ما نختلف عليه".

وفقًا لبيان صادر عن مكتب رئيس الوزراء يوضح بالتفصيل أسس الاتفاقية، سيبدأ برنامج طب الأسنان المقترح مع من تقل أعمارهم عن 12 عامًا في عام 2022، ثم يتوسع ليشمل الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا وكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة في 2023، وسيبدأ التنفيذ الكامل في عام 2025.

وقال زعيم الحزب الوطني الديمقراطي جاجميت سينغ في مؤتمره الصحفي "نحن نستخدم قوتنا لتقديم المساعدة للناس، نحصل على المساعدة للأشخاص الذين يحتاجون لإصلاح أسنانهم، ونحصل على المساعدة للأشخاص الذين يحتاجون إلى شراء أدويتهم ولا يمكنهم تحمل تكاليفها".

وقالت الحكومة إن برنامج طب الأسنان، وهو أحد الركائز الأساسية لمنصتي حملتي الحزب الوطني الديمقراطي السابقتين، سيقترن على العائلات التي يقل دخلها عن 90 ألف دولار سنويًا، مع عدم



## ترودو يتفق مع سينغ للحصول على دعم حزبه لبقاء الحكومة الليبرالية

زالوا بحاجة إلى الموافقة على الصفقة. واحتفظ الليبراليون بالسلطة في انتخابات عام 2021 لكنهم فشلوا في الفوز بأغلبية المقاعد ، مما يعني أنهم بحاجة إلى دعم حزب معارض واحد على الأقل للبقاء في السلطة خلال تصويت الثقة. يشغل الليبراليون حاليًا 159 مقعدًا من أصل 338 مقعدًا في مجلس العموم ، بينما يضم الحزب الوطني الديمقراطي 25 نائبًا. ويشغل المحافظون ، الذين هم في خضم سباق على القيادة ، 119 مقعدًا ، في حين أن كتلة كيبيك لديها 32 مقعدًا، وهناك أيضًا نائبان عن حزب الخضر ونائب واحد مستقل.

**هلا كندا** - قال رئيس الوزراء جاستن ترودو إن الليبراليين توصلوا إلى اتفاق للحصول على دعم الحزب الديمقراطي الجدد لحكومة الأقلية حتى عام 2025. وتوصل ترودو مع زعيم NDP جاجميت سينغ، ليحصل على دعم حزبه في تصويت الثقة خلال السنوات المقبلة. وستشمل الصفقة بين الطرفين تركيز الليبراليين على الرعاية الصيدلانية الوطنية ورعاية الأسنان ، والتي تعد من الأولويات الرئيسية للحزب الوطني الديمقراطي. يجدر بالذكر أن أعضاء الحزب الديمقراطي الجديد في البرلمان ما



## محادثات بين كندا والولايات المتحدة لمشاركة البيانات الخاصة

لمشاركة البيانات ستعزز السلامة العامة والأمن العام مع حماية الخصوصية والحريات المدنية في كلا البلدين. وصرح جارلاند في بيان "إن مثل هذا الاتفاق ، إذا تم الانتهاء منه والموافقة عليه ، سيمهد الطريق لمزيد من عمليات الكشف الفعالة عبر الحدود عن البيانات بين الولايات المتحدة وكندا حتى تتمكن حكومتنا من مكافحة الجرائم الخطيرة بشكل أكثر فعالية ، بما في ذلك الإرهاب". وتابع : "من خلال زيادة فعالية التحقيقات والملاحقات القضائية في الجرائم الخطيرة ... نسعى إلى تعزيز سلامة وأمن المواطنين على جانبي الحدود بين الولايات المتحدة وكندا."

**هلا كندا** - بدأت كندا والولايات المتحدة محادثات لتسهيل على مسؤولي الجهات الأمنية في البلدين بالتعامل مع قوانين الخصوصية الصارمة عند التحقيق في نشاط إجرامي. وبدأ البلدان العمل من أجل اتفاقية من شأنها أن تجبر مزودي خدمة الإنترنت على تسليم البيانات الخاصة عندما يُنظر إليها على أنها جزء من تحقيق. ويأتي ذلك في إطار المحادثات هو قانون توضيح الاستخدام القانوني الخارجي للبيانات ، أو CLOUD ، الذي تم تمريره في الولايات المتحدة في 2018 في محاولة لتسهيل الوصول إلى الأدلة مع حماية الحريات المدنية.

وقال المدعي العام الأمريكي ميريك جارلاند إن صفقة جديدة

# تعرف على تفاصيل الصفقة بين الحزب الليبرالي والديمقراطي الجديد

## القدرة على تحمل تكاليف المعيشة

نص الاتفاق على ضرورة تمديد مبادرة الإسكان السريع لسنة إضافية وتوفير الإيجار وشراء المنازل بأسعار معقولة. وتنفيذ قانون حقوق مشتري المساكن ومعالجة تمويل سوق الإسكان بنهاية عام 2023، بما في ذلك مبلغ 500 دولار لمرة واحدة لمخصص الإسكان الكندي في عام 2022 والذي سيتم تجديده في السنوات القادمة إذا استمرت تحديات تكلفة المعيشة.

ويشمل الاتفاق أيضًا إدخال قانون التعلم المبكر ورعاية الطفل بطول نهاية عام 2022، مما يضمن أن اتفاقيات رعاية الأطفال لها تمويل محمي طويل الأجل يعطي الأولوية للأماكن العامة وغير الهادفة للربح، لتوفير فرص رعاية أطفال عالية الجودة وبأسعار معقولة للعائلات.

## المناخ

تعزيز التدابير لتحقيق تخفيضات كبيرة في الانبعاثات بطول عام 2030 مقارنة بمستويات عام 2005. والمضي قدمًا في عام 2022 في إنشاء مركز التدريب على الوظائف النظيفة.

وينص الاتفاق أيضًا على المضي قدما في تشريعات الانتقال العادل، مسترشدة بملاحظات العمال والنقابات والشعوب الأصلية والمجتمعات والمقاطعات والأقاليم.

وأيضا وضع خطة للتخلص التدريجي من التمويل العام لقطاع الوقود الأحفوري، وأيضا برامج كفاءة الطاقة المنزلية التي تعزز القدرة على تحمل تكاليف الطاقة للكنديين وتقلل من الانبعاثات، مع استثمارات لدعم تيارات متعددة بما في ذلك الشقق منخفضة الدخل ومتعددة الوحدات.

## الإجازات المرضية

ضمان أن تبدأ الإجازة المرضية المدفوعة الأجر لمدة 10 أيام لجميع العمال الخاضعين للتنظيم الفيدرالي في أقرب وقت ممكن في عام 2022. تقديم تشريع بطول نهاية عام 2023 لحظر استخدام العمال البدلاء عندما يكونون في إضراب على سبيل المثال.

## المصالحة

القيام باستثمار إضافي كبير في إسكان السكان الأصليين في عام 2022، وسيكون الأمر متروكًا للمجتمعات الخاصة بالسكان الأصليين والإنويت لتحديد كيفية تصميم وتنفيذ استثمارات الإسكان. تسريع تنفيذ المسار الفيدرالي للتعامل مع النساء والفتيات من السكان الأصليين المفقودين والقتلى و 2SLGBTQQIA+ والأشخاص مع شركاء من السكان الأصليين.

إنشاء جدول فيدرالي-إقليمي دائم حول النساء والفتيات من السكان الأصليين المفقودات والقتلى و 2SLGBTQQIA+ توفير الدعم اللازم لمجتمعات السكان الأصليين والإنويت الذين يرغبون في مواصلة أعمال البحث عن المقابر الجماعية في المواقع السابقة للمدارس الداخلية.

## الضرائب

المضي قدمًا في المدى القريب بشأن التغييرات الضريبية على المؤسسات المالية التي حققت أرباحًا كبيرة أثناء الوباء. تنفيذ سجل الملكية النافعة المتاح للجمهور بطول نهاية عام 2023.

**هلا كندا** - أعلنت رئيس الوزراء جاستن ترودو، اليوم الثلاثاء، أنه تم التوصل إلى اتفاق مع الحزب الوطني الديمقراطي للحصول على دعمهم في تصويت الثقة خلال السنوات الثلاثة المقبلة.

وفي مؤتمر صحفي صباح الثلاثاء في أوتاوا، صرح ترودو قائلا: "إنني أعلن أن الحزب الليبرالي قد توصل إلى اتفاق مع الحزب الديمقراطي الجديد، تبدأ الثقة هذا اليوم وستظل سارية المفعول حتى عام 2025." يقول ترودو إن الصفقة الجديدة ستوفر للكنديين الاستقرار وستمنح حكومته الفرصة لمتابعة التزاماتها تجاه المواطنين والمقيمين. وأوضح إن الاتفاقية لن تضر بالقيم الأساسية لكل طرف ولكنها ستسمح لهم بدلا من ذلك بإعطاء الأولوية للقيم المشتركة وتشمل العمل في مجالات مثل رعاية الأسنان وتغير المناخ والإسكان والإجازة المرضية مدفوعة الأجر.

من جهته، قال زعيم الحزب الديمقراطي الجديد جاغميت سينغ: "منذ البداية، بمجرد أن كنا في حكومة أقلية، كنت مهتمًا بمساعدة الناس في شتى المجالات، هذا دائما شيء أردت القيام به، هدفي كان دائما استخدام البرلمان لمساعدة الجميع".

يقول سينغ إن الصفقة ستتهار إذا فشل ترودو وحكومته في الالتزام بالشروط الموضوعية.

هذا وقد أدانت زعيمة حزب المحافظين المؤقتة والمعارضة كانديس بيرغن الصفقة ووصفتها بأنها خطوة يائسة من قبل ترودو للبقاء في السلطة بأي ثمن، حيث صرحت: "تعني هذه الصفقة أن الكنديين قد استيقظوا، لقد استيقظ هؤلاء الكنديون على حقيقة أنهم تعرضوا للخداع، هذه ليست أكثر من اشتراكية سرية".

وحظيت الصفقة بتأييد عام من نواب الليبراليين في اجتماع حزبي عقد ليلة الإثنين بينما كانت تنتظر موافقة الحزب الديمقراطي الجديد. وفيما يلي النقاط والتفاصيل المتعلقة بالصفقة بين الليبراليين والحزب الديمقراطي:

## الرعاية الصحية

الاتفاق على إطلاق برنامج رعاية أسنان جديد للكنديين ذوي الدخل المنخفض، حيث سيبدأ من دون سن 12 عامًا في عام 2022، ثم يتوسع ليشمل الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا وكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة في عام 2023، ثم التنفيذ الكامل بطول عام 2025. وسيقتصر البرنامج على العائلات التي يقل دخلها عن 90.000 دولار سنوياً، مع عدم وجود دفعات مشتركة لأي شخص يقل دخله عن 70.000 دولار سنوياً.

وأيضا ينص الاتفاق على ضرورة الاستمرار في التقدم نحو برنامج وطني عالمي للرعاية الصيدلانية من خلال تمرير قانون كندا للصناعات الدوائية بطول نهاية عام 2023.

ويدرك الطرفان أن هناك حاجة إلى استثمارات إضافية جارية في المستقبل القريب لمعالجة كل الضغوطات في الرعاية الصحية، بما في ذلك المزيد من أطباء الرعاية الأولية والممرضات، ودعم الصحة العقلية، والشيخوخة في المنزل.

وينص الاتفاق أيضا على ضرورة ضمان حصول كبار السن على الرعاية التي يستحقونها، بغض النظر عن المكان الذي يعيشون فيه.



## شراء منزل في أونتاريو يكلف 22.5 ضعف دخل المواطن العادي!

ويشير التقرير إلى أن "النمو القوي لأسعار المنازل أدى إلى تدهور كبير في القدرة على تحمل التكاليف، على الرغم من النمو القوي للدخل العام الماضي".

ويذكر الخبراء أيضًا أنهم "يتوقعون أن يضعف نمو الدخل المتاح مع تباطؤ نمو الأجور وتراجع دعم الوباء"، مما يعني أن الأمور ستزداد سوءًا لمن يرغبون في شراء مساكن حيث من المتوقع أن ترتفع الأسعار في نفس الوقت.

**هلا كندا** - كشف تقرير جديد صادر عن Mortgage Professionals Canada's State of the أن شراء منزل يكلف 22.5 ضعف متوسط دخل المقيمين في أونتاريو، وهو أعلى معدل في جميع أنحاء كندا.

وفي بريتش كولومبيا، يكلف شراء منزل في المعدل 21.8 ضعف دخل المواطن المحلي العادي.

وفي نيو برونزويك، يكلف المنزل حوالي 7.5 ضعف دخل المواطن العادي في المقاطعة.

## علاج جديد لنوع خطير من سرطان الرئة!

للتميز في الرعاية الصحية، صفقة مع شركة Takeda في إطار Proj-ect Orbis، وهو تعاون دولي بين منظمي الأدوية في المملكة المتحدة والولايات المتحدة وأستراليا وغيرها؛ يهدف إلى تسريع عملية الموافقة على علاجات السرطان الواعدة.

من جهتهم، قال المسؤولون إن الدواء سيصبح متوفرًا في غضون أسابيع "على أساس الميزانية المباشرة إلى هيئة الخدمات الوطنية البريطانية، بينما يكمل المعهد الوطني للتميز في الرعاية الصحية تقييمها المستمر".

إذ قال البروفيسور ستيفن بويس، مدير البرنامج الطبي الوطني في هيئة الخدمات الصحية الوطنية: "هذه أخبار رائعة. المرضى في إنجلترا الذين يعانون من هذا النوع النادر للغاية من سرطان الرئة العدواني سيكونون أول من يتلقى هذا العلاج المُغيّر لقواعد اللعبة في أوروبا بفضل صفقة أخرى أبرمتها هيئة الخدمات الوطنية البريطانية".

هلا كندا - أظهرت تجارب جديدة على علاج Mobocertinib، الذي يأخذ شكل حبوب دواء، أنه يوفر لمرضى نوع خطير ونادر من سرطان الرئة ويمنحهم مزيدًا من القدرة على الحياة والتعافي.

وسيكون نحو 100 مريض مصاب بنوع متقدم من سرطان الرئة مدفوع بالطفرات ولا يمكن إزالته جراحياً مؤهلين للحصول على الدواء كل عام بعد خضوعهم للعلاج الكيميائي.

فيما يصيب هذا النوع من السرطان بنسبة كبيرة الشباب وغير المدخنين.

بينما يستهدف علاج Mobocertinib، الذي تصنعه شركة Takeda، على وجه التحديد، الطفرة ذات الصلة عن طريق منع إنزيم معين من العمل؛ مما يؤدي إلى إبطاء نمو الخلايا السرطانية.

في حين أبرم مسؤولو الصحة في المملكة المتحدة، بما في ذلك هيئة الخدمات الصحية الوطنية NHS England والمعهد الوطني



## كيف تستهلك كمية أقل من الوقود؟ خبر كندي يجيب على ذلك

السيارة كما هو الحال في التوقف لمدة 10 ثوانٍ، إذا كنت ستجلس هناك لمدة تزيد عن 10 أو 15 ثانية ، فأوقف تشغيل السيارة.”

وأضاف: “كلما كان الهواء أكثر برودة ، كان أكثر كثافة ، مما يتسبب في حدوث ضغط كبير على الديناميكا الهوائية للسيارة، وبالتالي المحرك يحتاج إلى وقت أكثر من أجل الإحماء وهذا يعني أن الأجواء الربيعية والدافئة مناسبة بالنسبة لك لاستهلاك كمية أقل من الوقود.”

وقال بيترسون إن مقاومة الرياح تستهلك الكثير من الوقود، لذا فإن تبسيط مركبتك هو وسيلة أكيدة لتوفير بعض المال.

ونصح أيضا بتفقد إطارات السيارات، لأن الإطار غير المنفوخ يستهلك قدرًا أكبر من الوقود، لذا تأكد من نفخ الإطارات بشكل صحيح وإذا كانت الإطارات متهالكة فهذا هو الوقت المناسب لتغييرها. كلما زادت جودة الإطارات، كان الاقتصاد في استهلاك الوقود أفضل، على حد قوله.

وأوضح بيترسون أن هناك علاقة مباشرة بين كفاءة الوقود والوزن، حيث طالب بضرورة التأكد من تجريد السيارة من أي نوع من الوزن لا تحتاجه.

**هلا كندا -** من الواضح أن ارتفاع أسعار الوقود في كندا قد كان مؤثرا بشكل سلبي على الكنديين في الفترة الأخيرة، حيث يبحث السائقون عن توفير القليل من فواتير الوقود، خاصة بالنسبة الذين يستعملون سياراتهم يوميا لمسافات طويلة.

وفي هذا الصدد، يكشف مدير خدمات السيارات في CAA، رايان بيترسون ، عن بعض الحيل والطرق لتوفير استهلاك الوقود في السيارات.

ويقول بيترسون إن إحدى أسهل الطرق وأكثرها أمانًا لتوفير الوقود هو تجنب السرعة الفائقة والاكتفاء بسرعة أقل حتى في الطرق السريعة.

وقال بهذا الصدد: “الفرق بين القيادة 100 كلم / الساعة مقابل 120 كلم / الساعة كبير، معظم السيارات ، يمثل ذلك زيادة بنسبة 20 في المائة في تكاليف الوقود فقط للفرق الذي يبلغ 20 كم / ساعة، لذا تمهل ، إنه أفضل شيء يمكن لأي شخص فعله.”

وأشار أن التوقف ثم السير بسرعة كبيرة لعدة مرات يحرق الوقود بشكل مضاعف بالنسبة لأغلب السيارات.

وقال بيترسون: “تستخدم سيارتك نفس كمية الوقود لبدء تشغيل



## حوالي نصف مليون مهاجر ينتظرون الحصول على الجنسية الكندية

من تقديم طلبه ، طلب بويان تسريع طلبه ولكن تم رفض ذلك. وقالت IRCC أنه نظرًا لأن عملية التخليص تتم من خلال وكالة شريكة ، فلا يوجد جدول زمني لموعد اكتمالها، وبمجرد الموافقة ، سيتم تحديد موعد حفل بويان لأداء اليمين ، والذي يمكن أن يكون من أربعة إلى ستة أشهر أخرى.

وفقًا لبويان ، تمت الموافقة على طلبه اعتبارًا من 26 نوفمبر 2021 ، ولكن بسبب تأخر الحكومة في تحديد موعد القسم ، انتهت صلاحيته وأخرته مرة أخرى، وأوضح إنه يفهم أن المواطنة هي امتياز كبير ، لكنها لم تكن عملية سهلة بالنسبة له أو للكثيرين غيره. وأشار إنه تم استدعاؤه إلى نقابة المحامين كمحام في أونتاريو وأعطى الأولوية لمسيرته المهنية قبل التقدم بطلب للحصول على الجنسية لأنه كان من الضروري بالنسبة له بناء مستقبله في كندا.

يجدر بالذكر أن IRCC تلقت مؤخرًا دفعة قدرها 85 مليون دولار لعام 2022-23 لتقليل أوقات المعالجة في المناطق الرئيسية المتأثرة بالوباء، وتدعو الوكالة الآن ما بين 3500 و 5000 متقدم لحضور مراسم أداء اليمين الافتراضية في الأسبوع.

وعالجت IRCC ما يزيد قليلًا عن 60,000 طلب بين فبراير 2020 ويناير 2021.

**هلا كندا** - يواجه عدد كبير من الأشخاص في كندا تأخيرات في نظام الهجرة الكندي للحصول على الجنسية، وتمتد لأكثر من عامين للحصول على الإجابة النهائية وذلك بسبب تأثير وباء كورونا. وينتظر أكثر من 450.000 شخص معرفة ما إذا كان بإمكانهم أن يصبحوا مواطنين كنديين قريبًا..

وبالنسبة لـ إرفان بويان، انتقل لأول مرة إلى كندا في عام 2005 من بنغلاديش كطالب دولي، وبعد التخرج حصل على تصريح عمل حتى أصبح مؤهلًا للحصول على الإقامة الدائمة في عام 2011. وبعد الموافقة عليه ، غادر للالتحاق بكلية الحقوق في أستراليا، وتقدم بطلب للحصول على الجنسية في ديسمبر 2019 وبعد فترة وجيزة ، في فبراير 2020 ، تلقى تأكيدًا من دائرة الهجرة واللاجئين والمواطنة الكندية بأنهم استقبلوا طلبه.

اضطر بويان إلى مغادرة البلاد عندما توفي والده بسبب الكورونا في يوليو من عام 2020 لكنه عاد إلى كندا في نوفمبر وبدأ العمل كمحام، حيث قال بهذا الصدد: "أدركت أنه كان لدي طلب معلق، ولم أسمع أي شيء، أثناء غيابي، حيث تحققت من بريدي الإلكتروني، وتحققت من رسائل البريد الصوتي، ولم يكن هناك اتصال على الإطلاق".

وتواصل بويان مع IRCC ، وبعد يوم واحد فقط ، تم الاتصال به للقيام بجزء الإجراءات، وبطول مايو 2021 ، وبعد أكثر من 17 شهرًا

**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



**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



## طقس متقلب على مختلف أنحاء كندا في شهري أبريل ومايو

في المقابل، سيكون هناك توقعات بهطول كميات كبيرة من الأمطار أعلى من المعدل الطبيعي في جميع أنحاء البلاد. من المتوقع أن تكون المناطق الأكثر رطوبة بالنسبة للمعتاد هي من أونتاريو إلى كندا الأطلسية، مع تساقط بعض هذه الأمطار على شكل ثلوج وجليد.

وفي بريتش كولومبيا، يتوقع تساقط ثلوج أعلى قليلاً من المعتاد وبكميات كبيرة في مناطق جبال الألب حتى شهر أبريل.

وفي ألبرتا، ستميل درجات الحرارة أيضاً لتكون أكثر برودة في المناطق الواقعة شمال ادمونتون.

ويمكن لسكان أونتاريو توقع أجواء ريفية بشكل مبكر، ولكن درجات الحرارة ستنخفض في كثير من المرات، وهذا ما يعني أن تقلبات الطقس ستستمر حتى نهاية أبريل وتبدأ بالاستقرار في مايو تدريجياً.

وينطبق الشيء نفسه في كيبيك، ولكن من المتوقع أن تحصل المقاطعة على بعض الأجواء الدافئة بحلول مايو.

**هلا كندا** - كشفت شبكة الطقس عن توقعاتها لشهري أبريل ومايو في كندا والتي ستشهد تقلبات عديدة في مختلف المقاطعات بين أجواء دافئة وريفية وأيضاً العودة للشتاء بعض الشيء، مع تساقط الأمطار والقليل من الثلوج وانخفاض درجات الحرارة.

ويتوقع خبراء الأرصاد الجوية نهاية شهر مارس متقلبة ويستمر ذلك دون توقف في شهري أبريل ومايو.

ويُعرف الربيع بكونه متقلباً، ولكن من الواضح أن الطقس هذا العام سيكون مضطرباً بشكل خاص حسب التوقعات، وهذا ما يعني أننا سنشهد فترات من الطقس الربيعي الدافئ، ثم موجات من الظروف المشابهة بالشتاء قبل الاستقرار في نهاية المطاف.

من المتوقع عمومًا أن تكون درجات الحرارة طبيعية أو باردة أكثر من المعتاد، مع توقع أكثر الظروف برودة في الأجزاء الغربية والشمالية من البلاد.

وتتجه درجات الحرارة الدافئة إلى أجزاء من أونتاريو وجنوب غرب نوفا سكوتشيا في بداية شهر أبريل.



## استطلاع: المحافظون وفورد مرشحون لإعادة انتخابهم في أونتاريو

أنهم سيصوتون للمحافظين والليبراليين بنسبة 32 في المائة ، يليهم الحزب الوطني بنسبة 27 في المائة ، وحزب الخضر بنسبة 6 في المائة ، والأحزاب الأخرى بنسبة 4 في المائة.

بالنسبة لأولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 34 عامًا ، أشار 37 في المائة إلى دعمهم للحزب الوطني الديمقراطي ، يليهم الليبراليون بنسبة 27 في المائة ، والمحافظين بنسبة 23 في المائة ، والحزب الأخضر بنسبة 7 في المائة ، والأحزاب الأخرى بنسبة 5 في المائة.

أظهر الاستطلاع أيضًا أن 50 في المائة من سكان أونتاريو يوافقون على أداء المحافظين ، بينما أشار 12 في المائة إلى أنهم يوافقون بشدة و 38 في المائة يوافقون إلى حد ما.

وأظهر الاستطلاع أن 42 في المائة من سكان أونتاريو يعتقدون أن حكومة فورد تستحق إعادة انتخابها، ويعتقد 58 في المائة أنه ينبغي انتخاب حزب آخر.

وكشف أيضا أن 43 في المائة يعتقدون أن حكومة فورد أفضل خيار لمنصب الحاكم، وقال 34 في المائة ممن شملهم الاستطلاع إن هوروث ستكون أفضل حاكم للمقاطعة ، في حين قال 22 في المائة إن ديل دوكا سيكون أفضل زعيم في المقاطعة.

**هلا كندا** - كشف استطلاع جديد من إيسوس، أن حزب المحافظين هو المرشح الأبرز للاستمرار على رأس حكومة أونتاريو قبل الانتخابات المقررة في يونيو المقبل.

وحسب الاستطلاع، وفي حالة إجراء الانتخابات غدًا ، سيحصل المحافظين تحت قيادة دوج فورد على 38 في المائة من الأصوات، يليه الليبراليون بقيادة ستيفن ديل دوكا بنسبة 28 في المائة.

وسيحصل الحزب الوطني الديمقراطي ، بقيادة أندريا هوروث ، على 24 في المائة ، وحزب الخضر على 4 في المائة.

كما تظهر نتائج الاستطلاع أن 5 في المائة من المستجيبين سيصوتون لحزب آخر، في حين أن 13 في المائة لم يقرروا بعد. وأشار سبعة في المائة ممن شملهم الاستطلاع إلى أنهم لن يصوتوا.

ومن بين أولئك الذين تبلغ أعمارهم 55 عامًا فأكثر ، أظهر الاستطلاع أنهم سيصوتون للمحافظين بنسبة 52 في المائة ، يليهم الليبراليون بنسبة 26 في المائة ، والحزب الوطني الديمقراطي بنسبة 15 في المائة ، وحزب الخضر بنسبة 2 في المائة ، والأحزاب الأخرى بنسبة ستة في المائة.

من بين أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و 54 عامًا ، قالوا



كن سيتعين على جميع الموظفين أيضًا إثبات حصولهم على التطعيم الكامل من أجل العمل شخصيًا في مرافق المدينة.

كما تعيد المدينة فتح جميع المناطق العامة في City Hall و Etobicoke Civic Center q Scarborough Civic Center q North York Civic Center East York Civic Centerq York Civic Center q Oakville Civic Center.

وقال عمدة تورونتو، جون توري خلال مؤتمر صحفي في قاعة



ولكن حتى مع انخفاض بنسبة 24% ، فإن أسعار المنازل في كندا ستظل أعلى بنحو 15% مما كانت عليه قبل الوباء ، وسيؤدي ذلك إلى ظروف في السوق أكثر منطقية تجعل أسعار المنازل أقرب إلى واقع ما يمكن للكنديين تحمله.

وحتى الآن في عام 2022 ، استمر هذا الاتجاه التصاعدي، حيث من المتوقع أن تصل أسعار المنازل بحلول صيف 2022 إلى مستوى أعلى بنسبة 38٪ مما يستطيع معظم المقترضين تحمله.

وأظهر تحديث الشهر الماضي لسوق الإسكان الوطني من قبل



## د. شادي شامي

باحث في الطاقة الحيوية والاستشفاء الذاتي

### الصيام والطاقة "صوموا تصحوا"

و حبّ، وشكر و عرفان وامتنان لخالق الكون، على الرغم ممّا فيه من مشقة، وهذا لوحده كفيل بجذب طاقة الخير والوفرة، و لذلك نرى الصائم الحقيقي يكون على الرغم من مشقة الصيام في حالة سرور و رضا، ونشوة خاصة لا يشعر بها الآخرون، كما يشعر بها هو حيث تقوم هذه الطاقة بشحن كل خلايا جسده المادّي و الأجساد الطاقية المحيطة به، و تقوم بتغذية روحه، و الارتقاء بها إلى مصدر النور معلنة بذلك انتصارها على كلّ الطاقات السلبية، وفي الوقت نفسه، معلنة تجذير هذا الصائم في الأرض من دون التعلّق بالرغبات المادية، فهو خليفة الله في الأرض، و قد خلقه الله ليعمرها بالحب والسلام، و ليس لينافس على امتلاكها، والتعلّق بها.

تخيّلوا كمية الوفرة والحب والخير، والبركة والشفاء التي ستحل على الكون وعلى جميع المخلوقات إذا تمكّننا جميعاً من إدراك المعنى الحقيقي للصيام، وقمنا بإطلاق النّيّة الحقيقية له، و أخلصناها لله و التزمنا بها.

فلنستعد جيّداً ولنعدّ العدة المناسبة، ولنبدأ منذ هذه اللحظة بتدريب أنفسنا على حب أنفسنا، وحب الآخرين حبّاً لا مشروط، و لننترّب على ممارسة الامتنان والشكر على كل شيء مهما بدا صغيراً، و لنبتعد عن إطلاق الأحكام على أنفسنا، وعلى الآخرين، فرسالتنا كبيرة جداً، ألا وهي العمل بإخلاص نحو الخير والسلام والحب لنا، وللإنسانية جمعاء. ولنكن على يقين مطلق أن الصحة الشمولية بكل جوانبها تكمن في الصيام بمعناه الحقيقي، ولذلك قال نبينا الأكرم صلوات الله عليه وآله الطاهرين وأصحابه المنتجبين « صوموا تصحوا ».

«و للحديث بقية»

بالإضافة إلى القيمة السامية، والمعاني الجليلة التي يحملها الصيام في كافّة الديانات، والكتب السماوية، فإنه يشكّل حجراً أساسياً في حياتنا، سواء جسدياً أم روحياً أم نفسياً. إنّه دعوة للعودة إلى الفطرة السليمة، ودعوة للعودة إلى اكتشاف النفس والروح من جديد، وتنقيتهما من رواسب وشوائب منعت عنهما النقاء اللتين خلقتنا عليه. إنّه دعوة للتخلّي عن الماديات الزائلة، والرغبات المؤقتة، والألقاب التي بتنا نختبأ وراءها، وباتت تعيقنا عن رؤية أنفسنا، والآخرين إلا من خلالها. إنّه دعوة لتنقية الجسد من السموم، وتزويده بطاقة جديدة تجدد كل خلاياه. إنه دعوة للمحبة ولشعور الإنسان بأخيه الإنسان، بغض النظر عن العرق واللون والدين، إنّه دعوة لتقوية التواصل مع الله، حيث أن بُعدنا عنه، و لهائنا وراء ملذات الحياة لن يزيد الروح إلا اغتراباً، وما نحن بنهاية المطاف إلا زوّاراً عابرين في رحلة مؤقتة على هذا الكوكب، وعلينا التزوّد بخير الزاد.

إنّ الصيام هو الوقت الوحيد الذي نخرج فيه من سجن الأنا ونتحوّل فيه إلى إنسان بالقيم الحقيقية التي أرادها الله للإنسان والتي قوامها المحبة، والسلام، والعطاء، والنقاء. إنّه قوة إرادتنا وعزيمتنا في مواجهة رغباتنا، وأهوائنا المادية وإخضاعها لسلطة الروح المنزهة عن الماديات، والمتصلة بالله. إنه انتصار النور على الطين، واتصال النور بالنور، فللصائم الحقيقي حظوة ونور من الله لا ينالهما غيره.

يبدأ الصيام باثنتين من أقوى الطاقات المؤثرة بالكون، وهما طاقة العطاء، و طاقة النّيّة، حيث يقدم الصائم من خلال نيّته الصيام لله طاقة إيجابية كبيرة جداً للكون، وهي تمثّل أجمل أنواع العطاء، حيث أنّ هذا العطاء غير مشروط، و يتمّ تقديمه بسعادة



## ال قيلولة لوقت طويل في النهار تسبب ألزهايمر!

يشبه الساعة لتتبع التنقل لمدة تصل إلى 14 يوما، وتم تفسير كل فترة طويلة من عدم النشاط من الساعة 9 صباحا حتى 7 مساء على أنها "غفوة".

كما خضع المشاركون لاختبارات لتقييم الإدراك في كل عام، وفي بداية الدراسة لم يكن 76 في المئة من المشاركين يعانون من ضعف إدراكي، بينما عانى 20 في المئة من ضعف إدراكي خفيف، و40 في المئة من مرض ألزهايمر.

وبالنسبة للمشاركين الذين لم يصبوا بضعف إدراكي، زادت القيلولة اليومية لديهم خلال النهار بمعدل 11 دقيقة في العام، وتضاعف معدل الزيادة بعد تشخيص الضعف الإدراكي المعتدل إلى ما مجموعه 24 دقيقة، وتضاعف 3 مرات تقريبا إلى ما مجموعه 68 دقيقة بعد تشخيص مرض ألزهايمر.

وأظهرت الأبحاث السابقة، التي قارنت أدمغة ما بعد الوفاة، أن المصابين بمرض ألزهايمر لديهم عدد أقل من الخلايا العصبية المتخصصة التي تعزز اليقظة.

**هلا كندا** - كشفت دراسة علمية جديدة تتبع عادات النوم أثناء النهار لكبار السن، أن أخذ قيلولة طويلة قد يكون نذيرا لمرض ألزهايمر.

ونشرت الدراسة على مجلة "ألزهايمر والخرف"، وتشير إلى أن زيادة القيلولة مع مرور الوقت كانت مرتبطة بفرصة أكبر للإصابة بضعف إدراكي خفيف أو مرض ألزهايمر.

كما يعتقد العلماء أنه من المرجح أن يكون الإفراط في القيلولة علامة تحذير مبكرة، وليس التسبب في تدهور عقلي.

وقالت مؤلفة الدراسة، الدكتورة يو لينج، وهي الأستاذ المساعد في الطب النفسي في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو: "قد تكون القيلولة الطويلة إشارة على تسارع الشيخوخة، وإذا لم تكن معتادا على أخذ قيلولة ولاحظت أنك بدأت تشعر بالنعاس أكثر في اليوم، فقد يكون ذلك إشارة إلى تدهور الصحة المعرفية".

وفي الدراسة، تتبع العلماء أكثر من 1000 شخص بمتوسط عمر 81 على مدى عدة سنوات، وفي كل عام كان المشاركون يرتدون جهازا



## لبنى شعبان

كاتبة. لليف كوتش. مدربة ممارسة  
للبرمجة اللغوية العصبية

# رمضان

## صلة بطن أم صلة رحم؟ ماذا لو صمنا!

لنبدأ بشكل سلمي. كل عام والأمة الإسلامية والعالم بخير وجعله الله  
رمضاناً كريماً مباركاً على الجميع.

قال تعالى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ  
مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ. صدق الله العظيم

فرض الله تعالى الصيام ليكون شهراً لنا لا علينا. شهراً تتجدد فيه خلايا  
أجسادنا ونتعافى ونبرأ من أمراضنا المزمنة التي لم نعرف لها دواءً. عن  
طريق الأوتوفوجي في علم الأحياء. وهي حالة تصل فيها الخلايا الحديثة  
المتجددة مرحلة من الجوع فتتغذى على الخلايا المريضة وتدمرها.  
لتتجدد الخلايا وتبدأ الأمراض بالاختفاء.

قال تعالى: "وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ" صدق الله  
العظيم

لا يمكننا أن نفكر بشهر رمضان دون أن نعيش حالة من النوستالجي. تمر  
بذاكرتنا صور الموائد الرمضانية العامرة بكل ما لد وطاب من المأكولات،  
اللحوم وأطباق الأرز، والطواجن والدواجن، أقراص الكبب والمحاشي  
والمعجنات. تشتهر كل دولة وكل ثقافة بموائد الرمضانية الخاصة بها.  
فيتوقف معظم الصائمين عن الطعام والشراب طوال النهار ليأتي آذان  
المغرب وكأنه طلقة انطلاق سباق من يبدأ بملء كرشه.

قال تعالى: "شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّن  
الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ" صدق الله العظيم.

في حديث مع الدكتور أحمد راتب النابلسي عن عاداته في رمضان قال:  
أصوم وأصلي وأعمل كعادتي وأتدبر القرآن الكريم. أفطر في بيتي مع  
عائلي وجباتنا العادية وبعدها أتعبد في المسجد. وعن صلة الرحم فأنا  
أصل رحمي وأخصص الوقت بعد صلاة العصر لزيارة الأهل والأقارب،  
للاطمئنان على أحوالهم وسد احتياجاتهم. فلا يتوجب علي أن أكلفهم  
وأععبهم وأن أعاني من عسر الهضم مقابل واجبي اتجاه صلة الرحم؟ أنا  
أصل رحمي وأؤدي واجبي. وأما الصدقات فهي جارية بإذن الله. أقيم  
وليمة واحدة في مدرستي أجمع بها طلاب العلم المغتربين. ممن تركوا  
بلادهم وأهلهم لينهلوا من العلم في مدارسنا. كيلا يشعروا بألم الوحدة.  
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "رب صائم حظه من صيامه  
الجوع والعطش ورب قائم حظه من قيامه السهر"

ما الدروس التي تعلمتها أنا من هذه الرحلة؟

1. رمضان شهر نيك، وعبادة، وتدبر، وعمل. لم يكن يوماً شهر الخيم  
والسهرات الرمضانية. ولا شهر النرجيلة والحفلات. هو شهر الاتصال مع  
الله.

2. لم يكن شهر القرآن للتسابق فيمن يتمكن من ترديد كلماته وحروفه  
بشكل أسرع دون أن يتدبرها ويفهمها. فلو كنت تقرأ لغة لا تعرفها قد  
تتمكن من تهجئة الحروف لكنك لن تعتبر قارئاً إن لم تفهم المعاني.

3. أكثر الإسراف تأثيراً على بركة الشهر هو الإسراف في الطعام. فلننق الله  
في أنفسنا وأجسادنا فسوف يحاسبنا على ما اقترفناه في حقهما بدءاً من

المرض وانتهاءً بما لا يعلمه غيره.

4. رمضان هو شهر المحبة والتراحم. إحياء الصلوات المقطوعة. والسعي  
لجبر الخواطر، وتفريج كربة المحتاجين الذين تمنعهم عفة أنفسهم من  
السؤال. وليس شهر التفاخر والتباهي والاقتراض وتراكم الديون لتقديم  
ولائم لا تفيد أحداً ولا تسد جوع محتاج.

5. رمضان شهر العلم، شهر طلب العلم والسعي خلفه. اعتدنا أن ندفع  
الطلاب في المدارس للإفطار في رمضان خشية عدم قدرتهم على التركيز  
والدراسة. لم نعتد تعليمهم وتدريبهم على كيفية الصوم الصحيح  
والغاية منه. ففي التوقف عن الطعام الأرضي، وعند اتصالنا بالله  
بصلتنا ونسكن وتأملاً، تتغذى أجسادنا وأرواحنا بطاقات النور الإلهي. قد  
نحتاج بضعة أيام في البداية لتأقلم مع النظام الجديد كما يحدث مع  
أي مدمن يحاول التخلي عن إدمانه. إدمان القهوة، والسجائر، الطعام،  
والسكريات. لكن عندما تتمكن من الوصول لممرطة التواصل تلك تزداد  
قدرتنا على التركيز، والتعلم، والإبداع، والإنتاج.

6. ماذا لو اقتصدنا في مصاريفنا الطعام والشراب والسهرات وأنفقنا ما  
نساعد به من يحتاجنا، لنسد حاجة في مجتمعاتنا ونكون أكثر فاعلية

7. ماذا لو توقفنا عن انتظار المشاريع الحكومية لدعم ذوي الدخل  
المنخفض ودعمناهم ببطاقات شرائية من المتاجر لسد احتياجاتهم.

8. ماذا لو جمعنا المال لشراء ملابس العيد والألعاب والحلويات لأطفال  
العائلات المحتاجة وزرعنا الضحكة على وجوههم

9. ماذا لو اتفقنا مع أحد المطاعم بتوزيع الوجبات الدافئة على بعض  
العائلات في الملاجئ والشردين في الشوارع..

10. ماذا لو دفعنا تكاليف تعليم بعض الأطفال أو البالغين أو الشباب  
حرفة جديدة تفتح لهم باب دخل جديد... ماذا لو.

11. ماذا لو امتنعنا عن صب اللعنات والسباب على كل من يقترب منا  
بحجة الصوم واستبدلنا ذلك بالابتسام ليكون لنا صدقة.

12. ماذا لو امتنعنا اتخاذ الصيام وامتنعنا عن التدخين فيه حجة لسوء  
سلوكنا واستغلينا الصوم حافزاً لنا على الامتناع عن التدخين؟ لنشتري  
صحتنا وسلامة علاقاتنا.

13. ماذا لو اعتدنا إنفاق الحب على من حولنا ليعود لنا أضعافاً مضاعفة.

ماذا لو آمننا وشعرنا بأننا كلنا جسد واحد ولن نشعر بالأمان والسلام  
والسعادة والحرية التامة إن لم يكن الجميع في حال من السعادة والأمان  
والسعادة. فكلنا واحد..

ماذا لو تخيلنا كوكب الأرض بكل مخلوقاته وكائناته ومناخه ومحيطاته  
وسكانه كرة ماسية وحفظناها في قلوبنا لتحيطها بالحب والرعاية  
والحماية... ماذا لو.. ماذا لو تذكروا بأن كل شارع هو بيتنا. وكل نهر منه  
ماؤنا. وكل شجرة هي غذاؤنا. وكل مخلوق شريك لنا.. ماذا لو؟

كل رمضان وأنتم في بركة وأمان وسلام ونعيم



# 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](http://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](http://www.teslalighting.ca) ✉ [info@teslalighting.ca](mailto:info@teslalighting.ca)

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/>

# يوميًا

خلال شهر رمضان المبارك  
على راديو هلا كندا ...

**موعدكم بيت مباشر لأذان المغرب**

على موعد الإفطار

حسب التوقيت المحلي لمنطقة تورنتو الكبرى وضواحيها



6 4 7 5 0 4 4 5 0



info@halacanada.ca

انتظرونا بمفاجات جديدة

مئات الجوائز القيمة بانتظاركم



برنامج  
المسابقات

هلا رمضان

مع هيثم حمد

يوميًا خلال شهر رمضان المبارك  
الساعة الخامسة مساءً بتوقيت تورنتو  
شاركوا معنا للفائدة و ربح الجوائز



✉ info@halacanada.ca ☎ 6475044302

# 2022

امساكية شهر رمضان المبارك



# رمضان كريم

Ramadan Kareem

| اليوم    | رمضان | ابريل | الفجر | الظهر | العصر | المغرب | العشاء |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| السبت    | 1     | 2     | 05:39 | 13:23 | 16:58 | 19:49  | 21:07  |
| الأحد    | 2     | 3     | 05:37 | 13:23 | 16:59 | 19:50  | 21:09  |
| الاثنين  | 3     | 4     | 05:35 | 13:22 | 16:59 | 19:51  | 21:10  |
| الثلاثاء | 4     | 5     | 05:33 | 13:22 | 17:00 | 19:52  | 21:12  |
| الأربعاء | 5     | 6     | 05:31 | 13:22 | 17:00 | 19:53  | 21:13  |
| الخميس   | 6     | 7     | 05:29 | 13:22 | 17:01 | 19:54  | 21:14  |
| الجمعة   | 7     | 8     | 05:27 | 13:21 | 17:01 | 19:56  | 21:16  |
| السبت    | 8     | 9     | 05:25 | 13:21 | 17:02 | 19:57  | 21:17  |
| الأحد    | 9     | 10    | 05:23 | 13:21 | 17:02 | 19:58  | 21:19  |
| الاثنين  | 10    | 11    | 05:21 | 13:21 | 17:03 | 19:59  | 21:20  |
| الثلاثاء | 11    | 12    | 05:19 | 13:20 | 17:03 | 20:00  | 21:22  |
| الأربعاء | 12    | 13    | 05:17 | 13:20 | 17:04 | 20:02  | 21:23  |
| الخميس   | 13    | 14    | 05:15 | 13:20 | 17:04 | 20:03  | 21:25  |
| الجمعة   | 14    | 15    | 05:13 | 13:20 | 17:04 | 20:04  | 21:26  |
| السبت    | 15    | 16    | 05:11 | 13:19 | 17:05 | 20:05  | 21:27  |
| الأحد    | 16    | 17    | 05:09 | 13:19 | 17:05 | 20:06  | 21:29  |
| الاثنين  | 17    | 18    | 05:07 | 13:19 | 17:06 | 20:07  | 21:31  |
| الثلاثاء | 18    | 19    | 05:05 | 13:19 | 17:06 | 20:09  | 21:32  |
| الأربعاء | 19    | 20    | 05:03 | 13:18 | 17:07 | 20:10  | 21:34  |
| الخميس   | 20    | 21    | 05:01 | 13:18 | 17:07 | 20:11  | 21:35  |
| الجمعة   | 21    | 22    | 04:59 | 13:18 | 17:07 | 20:12  | 21:37  |
| السبت    | 22    | 23    | 04:57 | 13:18 | 17:08 | 20:13  | 21:38  |
| الأحد    | 23    | 24    | 04:56 | 13:18 | 17:08 | 20:14  | 21:40  |
| الاثنين  | 24    | 25    | 04:54 | 13:17 | 17:08 | 20:16  | 21:41  |
| الثلاثاء | 25    | 26    | 04:52 | 13:17 | 17:09 | 20:17  | 21:43  |
| الأربعاء | 26    | 27    | 04:50 | 13:17 | 17:09 | 20:18  | 21:44  |
| الخميس   | 27    | 28    | 04:48 | 13:17 | 17:10 | 20:19  | 21:46  |
| الجمعة   | 28    | 29    | 04:46 | 13:17 | 17:10 | 20:20  | 21:48  |
| السبت    | 29    | 30    | 04:44 | 13:17 | 17:10 | 20:21  | 21:49  |



Download on the App Store



GET IT ON Google play



# 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](mailto: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](http://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