

مجلة هلا كندا

العدد الثامن - مايو 2022



انخفاض كبير في
أسعار المنازل بتورونتو
وفانكوفر

ارتفاع معدل جرائم
الكراهية في
تورونتو

التقاعد وارتفاع أزمة
اليد العاملة يهددان
كندا

هلا كندا تقيم حفل
إفطار وتكرم النخبة
العربية في كندا

تعرف على أسرار نجاح شبكة هلا كندا الإعلامية



هلا كندا
HALA CANADA

تطبيق هلا كندا



تصفح موقع هلا كندا الإخباري
ومتابعة اخر الأخبار حال بثها

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

قم بتحميل النسخة الجديدة
تطبيق هلا كندا على هاتفك



FIND US ON





هيثم حمد

رئيس تحرير شبكة هلا كندا الإعلامية



أسرار نجاح شبكة هلا كندا الإعلامية

هذا النجاح ليس لي وحدي ولكنه بسبب الخلطة السحرية والسرية التي طالما سألتني عنها العديد من الأصدقاء والتي سأبوح لكم بجزء منها لعلها تكون شعلة أمل للآخرين ليبعدوا في مجالاتهم المختلفة وليست للإعلام فقط.

من أهم مقومات الخلطة السرية هي أن تبتغي رضا الله أولاً في ما تقدم وثانياً رضا الوالدين وثالثاً أن تخصص وتتفرغ لعملك ولا تقلد أو تستسهل أن تقوم بعمل لأن غيرك قام به إذا لم يكن لديك الخبرة السابقة فيه ورابعاً أن تختار بعناية فريق العمل فهم أساس العمل الناجح.

وأخيراً أن تعمل بجد ولا تستسلم ولا تستمع للمحبتين أو الضوؤاء التي سيحدثها البعض لتشتيت انتباهك عن أهدافك ونجاحك.

هذه ببساطة الخلطة السحرية والسرية التي يتوق البعض لمعرفةاها، مع تمنياتي للجميع بالنجاح والتميز.

وصدق الله العظيم عندما قال :

وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله
والمؤمنون وستردون إلى عالم الغيب
والشهادة فينبئكم بما كنتم تعملون.

لتقي بين الحين والآخر بأشخاص اعرفهم واشخاص لا اعرفهم ولكنهم يعرفوني وينادوني بالأسم، فذاك يلقي تحية وذلك يثني على ما نقدمه واخر يهنئ على إنجاز وغيرهم الكثير.

بصراحة أشعر بالسعادة والرضى لأننا أسسنا صرح إعلامياً في كندا لا يقدم الاخبار فقط بطريقة مهنية ولكن اصبح صلة الوصل الرئيسية بين المجتمع العربي في كندا وجميع الجهات الحكومية والمؤسسات والشركات وغيرهم.

نعم ايها الأحبة، شبكة هلا كندا الإعلامية اصبحت صرحاً إعلامياً رئيسياً وبوابة للوصول ومخاطبة المجتمع العربي فهي معتمدة من قبل الحكومات سواء الفيدرالية او المقاطعات وحتى على مستوى البلديات، بالإضافة الى شراكات عقدناها مع كبرى وسائل الإعلام الكندية باللغة الإنجليزية والفرنسية، أضف الى ذلك تواصل كبرى الشركات للإعلان ونشر الأخبار على صفحات ومنصات شبكة هلا كندا. هلا كندا خلال السنوات الـ 8 الماضية حصلت على العديد من الجوائز والتكريم من الحكومة ونقابات الصحفيين والمؤسسات لعملها الدؤوب والمهني والإبداع الإعلامي وتفوقت على العديد من وسائل الإعلام العرقية الأخرى.



التقاعد وارتفاع أزمة اليد العاملة يهددان كندا

جميع أنحاء كندا، أي أكثر من ضعف العام السابق، غالبيتها في قطاعات المطاعم والبناء والتمريض.

وقال رئيس الوزراء جاستين ترودو معلقاً "رأينا منذ فترة طويلة أن هذا الأمر يقترب"، مضيفاً أن أوتواوا استثمرت في تعليم وتدريب الشباب "ليتمكنوا من شغل أفضل الوظائف التي تدعم النمو السكاني"، كما عززت استقبال المهاجرين إلى مستويات قياسية.

واستحدثت حكومة ترودو برنامجاً وطنياً لرعاية الأطفال الشهر الماضي لتشجيع المزيد من النساء على العودة إلى ميادين العمل في وقت أقرب بعد الولادة.

لكنها ألغت قراراً غير شعبي للحكومة السابقة بزيادة سن التقاعد إلى 67، ما أدى إلى تفاقم أزمة العمل التي سعى رفع سن التقاعد إلى تفاديها. وبحسب الإحصاءات فإن 7 ملايين كندي من إجمالي سكان البلاد البالغ عددهم 37 مليوناً وصلوا إلى سن 65 عاماً أو أكثر، ومن المتوقع أن يتضاعف عدد الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 85 عاماً 3 مرات إلى 2,7 مليون شخص في العقود القادمة.

يحدد تقاعد عدد قياسي من العمال من أبناء جيل الطفرة السكانية الذين ولدوا بعد الحرب العالمية الثانية بمضاعفة نقص اليد العاملة في كندا، وفقاً لتعداد سكاني أجري عام 2021 وصدر الأربعاء.

وقالت هيئة الإحصاء الكندية في بيان "لم يحدث أن كان عدد الأشخاص الذين اقتربوا من سن التقاعد بهذا الارتفاع من قبل"، حيث اقترب أكثر من واحد من كل خمسة عمال (21,8%) من سن التقاعد الإلزامي البالغ 65 عاماً.

واعتبر البيان أن خروج مجموعة جيل الطفرة من القوة العاملة في البلاد يشكل "أحد العوامل وراء نقص اليد العاملة التي تواجه بعض الصناعات في جميع أنحاء البلاد".

وأضافت الوكالة أن أبناء جيل الطفرة الذين ولدوا بين عامي 1946 و1965 بدأوا يحالون إلى التقاعد منذ عام 2011، لكن المعدل يتسارع الآن وقد وصل إلى "أعلى مستوياته على الإطلاق".

وفي أواخر عام 2021، ذكرت الوكالة الحكومية في تقرير منفصل أن هناك نحو مليون وظيفة شاغرة في



igitalgy

شركة
Digitalgy
للخدمات
الإلكترونية

عروض وخصومات خاصة واسعار منافسة وجودة عالية

- تقدم لكم خدمات**
- 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

دراسة: ارتفاع نسبة كبار السن في كندا خلال 2021

هلا كندا - ارتفع عدد سكان كندا في سن الشيخوخة ومن المتوقع أن يتقدموا في العمر بسرعة أكبر في السنوات القادمة ، وفقًا لأحدث بيانات التعداد السكاني من هيئة الإحصاء الكندية.

لفترة أطول." تم تحديد الفئة العمرية للعمال كأفراد بين 15 و 64 وتظهر البيانات أن عددًا متزايدًا من تلك المجموعة يقترب من التقاعد.

وتتراوح أعمار أكثر من 20 في المائة من السكان في سن العمل الآن بين 55 و 64.

وتعتبر كندا هي أول دولة تجمع بيانات حول التنوع بين الجنسين في شكل تعداد وطني.

وتُظهر بيانات عام 2021 ما يقرب من 1 من كل 300 كندي ممن تزيد أعمارهم عن 15 عامًا على أنهم متحولون جنسيًا أو غير ثنائيي الجنس، وهذا يشمل أكثر من 100000 فرد في جميع أنحاء البلاد.

يُظهر التعداد الوطني لعام 2021 أن كبار السن الذين تزيد أعمارهم عن 85 عامًا يشكلون واحدة من أسرع التركيبة السكانية نموًا في البلاد.

ومن المتوقع أن يتضاعف عدد سكان تلك الفئة العمرية ثلاث مرات خلال الخمسة وعشرين عامًا القادمة.

وزاد عدد الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 85 عامًا عن الضعف منذ تعداد عام 2001.

وتقول هيئة الإحصاء الكندية: "يعتبر الكنديون الأكبر سنًا مجموعة اقتصادية وسياسية ذات نفوذ متزايد، إنهم يحافظون على صحتهم ونشاطهم ومشاركتهم



BAITUNA
FURNITURE

بشرى سارة

عروض الموسم على كافة المفروشات

تشكيلة واسعة من المفروشات الكلاسيكية و الموديرن
ومناسبة لجميع الأذواق

أثاث منزلي غرف نوم أطقم الكنب غرف الطعام السجاد

كل ما تحتاجونه من الأثاث المنزلي تحت سقف واحد



BAITUNA FURNITURE بيتنا للمفروشات



647.290.9288
905 615 0093



1225 DUNDAS STREET EAST
UNIT 20 MISSISSAGUA

جامعة رايرسون في تورونتو تغير اسمها رسمياً

محمد لشمي إنه تم اختيار الاسم الجديد بعد عملية تشاور واسعة النطاق ، والتي أثارت ردوداً من حوالي 30 ألف شخص.

وقال إنه كجزء من هذه العملية ، تم النظر في إجمالي 2600 اسم محتمل في نهاية المطاف ، مع قيام لجنة بإعداد قائمة مختصرة للنظر فيها عن كثب في الأشهر الأخيرة.

في البيان الصادر يوم الثلاثاء ، قالت الجامعة إن تغيير الاسم يمثل بداية "فصل جديد" سيسمح لها بالمضي قدماً بـ "اسم يعكس بشكل أفضل قيمها وتطلعاتها".

أعلنت جامعة رايرسون رسمياً عن تغيير اسمها إلى جامعة تورنتو متروبوليتان بعد تصويت بالإجماع من قبل مجلس محافظيها يوم الثلاثاء.

والتزمت المدرسة بتغيير اسمها الصيف الماضي بعد رد الفعل العنيف على الاسم Egerton Ryerson ، الذي ساعد في إنشاء نظام المدارس السكنية في كندا.

وكان تغيير الاسم في الواقع مجرد واحدة من 22 توصية قدمتها فرقة العمل في المدينة.

وتضمنت التوصيات الأخرى عدم إعادة تركيب تمثال إيجرتون رايرسون مرة أخرى. وفي بيان صدر يوم الثلاثاء ، قال الرئيس ونائب المستشار



International Professional Group
Chartered Professional Accountants

Your Success Is Our Commitment



نجاحكم
هو التزامنا



خدمات مالية وخريجية
للشركات والأفراد
خطط العمل وتأسيس الشركات

4230 Sherwoodtowne Blvd, Mississauga, ON L4Z 2G6

www.ipgcpa.ca

+1 647 829 9685



فتحي ابو فرح
محاسب قانوني

كيفية استخدام التكنولوجيا لتحسين أرباحك

بأعمال تجارية في أكثر من بلد واحد ، أو إذا كنت تريد أن يتكامل نظامك المحاسبي مع وظائف أخرى غير المحاسبة ، فقد تحتاج إلى أنظمة أكثر تعقيدا وتطورا.

إدارة سلسلة التوريد:

تساعدك سلسلة التوريد أو برنامج إدارة المخزون على أتمتة عملياتك وتتبع المعلومات حول الطلبات وعمليات التسليم يساعدك هذا على التنبؤ بالعرض والطلب بدقة أكبر والتأكد من أن مخزونك يمكن أن يغطي طلبات العملاء.

وتشمل المزايا الأخرى تقليل الأخطاء عن طريق أتمتة المعاملات، وتسريع عمليات التسليم للعملاء، وتقليل متطلبات مساحة المستودعات من خلال تحسين مراقبة المخزون وخفض التكاليف الإدارية من خلال إدخال أنظمة آلية.

يمكن أن تتكامل الأنظمة المتقدمة مع أنظمة المحاسبة والفواتير الخاصة بك بحيث تستخدم جميع أنظمتك نفس مجموعة البيانات يمكن أن يؤدي

يمكن أن تكون تكنولوجيا المعلومات وسيلة فعالة لجعل شركتك أكثر إنتاجية وربحية.

سواء كان الأمر يتعلق بتطوير عملياتك أو تعزيز قدراتك التسويقية أو إدارة الذمم المدينة بشكل أفضل أو تحسين إدارة سلسلة التوريد ، يمكن للتكنولوجيا المناسبة تحسين كيفية إدارة أعمالك بشكل كبير.

في حين أن التكنولوجيا غالبا ما تتطلب استثمارة كبيرا، فإن المزايا طويلة الأجل عادة ما تفوق بكثير التكاليف الأولية.

فيما يلي العديد من الأدوات والبرامج شائعة الاستخدام لتعزيز النتائج النهائية للنشاط التجاري.

النظم المحاسبية :

يمكن أن تساعدك أنظمة المحاسبة على تتبع جميع معاملاتك وفوترتك وحسابات الأستاذ العام.

بالنسبة لمعظم الشركات ، من المحتمل أن يلبي برنامج محاسبة الأعمال الأساسي احتياجاتك إذا كنت تقوم

قبل أن تستثمر في نظام تخطيط موارد المؤسسات ، من المهم أن تقوم بإنشاء قائمة مفصلة بمتطلباتك والتسوق للحصول على النظام المناسب لاحتياجاتك. من الضروري الحصول على مساعدة من مستشار متخصص لتوجيه عملية اختيار النظام الخاص بك.

الشبكات الاجتماعية للمؤسسات ومنصات التعاون:

تساعد منصات الشبكات الاجتماعية للمؤسسات ومنصات التعاون الموظفين على التفاعل مع بعضهم البعض والتعاون وتبادل المعلومات وهذا بدوره يسمح لهم بأن يكونوا أكثر إنتاجية وابتكارا.

ومع ذلك ، لكي يتم استخدام هذه الأنظمة وفعاليتها ، تحتاج قيادة الشركة إلى أخذ زمام المبادرة في إظهار قيمتها.

التسوق والبحث :

قبل أن تستثمر في أي من هذه التقنيات، قم بإجراء تقييم دقيق لما هو متاح لتحديد الأنظمة الأنسب لشركتك. (في معظم الأحيان ، يجب أن تكون قادرا على العثور على حلول خاصة بالصناعة.)

جميع الأدوات المذكورة أعلاه متاحة بسهولة اليوم وبأسعار معقولة للشركات الصغيرة والمتوسطة الحجم كل منتج ومورد لديه نقاط قوة وضعف ، توفر بعض الأنظمة وظائف غنية خاصة بالصناعة ولكنها تفتقر إلى الميزات الأساسية، يوفر البعض الآخر مجموعة ميزات أوسع يمكن تخصيصها لتلبية احتياجات الشركات المختلفة ومتطلبات الصناعة.

عند التفكير في تطبيقات البرامج ، تحتاج إلى مراعاة النمو المتوقع ، وجدوى المورد ، واستقرار المنتج ووظائفه وتوافر حلول الوظائف الإضافية التابعة لجهات خارجية، وتشمل الاعتبارات الرئيسية الأخرى التكلفة الإجمالية للملكية والعائد المحتمل على هذا الاستثمار.



استخدام الرموز الشريطية (bar codes) الى تسريع إدخال بياناتك، ولكن المزيد والمزيد من الشركات تستخدم الآن تحديد الترددات اللاسلكية (RFID) لتتبع منتجاتها تلقائيا باستخدام أجهزة الاستشعار في جميع أنحاء سلسلة التوريد.

إدارة علاقات العملاء :

يعمل برنامج إدارة علاقات العملاء (CRM) على تحسين رؤاك حول احتياجات العملاء وسلوكهم بالإضافة إلى إدارة علاقاتك مع العملاء.

وتشمل فوائد هذا البرنامج تحسين القدرة على توقع احتياجات العملاء بناء على الاتجاهات التاريخية والتسويق المستهدف الذي يصل إلى جماهير محددة وزيادة المبيعات من خلال علاقات أفضل مع العملاء.

إدارة الموارد البشرية :

يمكن أن تساعدك أنظمة الموارد البشرية الإلكترونية في إدارة سجلات الموظفين الخاصة بك ، وأتمتة كشوف المرتبات والمزايا الخاصة بك ومساعدتك في جدولة موظفيك يمكن أن تساعد هذه التطبيقات أيضا في استراتيجيات التوظيف والاحتفاظ وكذلك في تطوير الموظفين.

تخطيط موارد المؤسسة:

أنظمة تخطيط موارد المؤسسات (ERP) هي مجموعة من التطبيقات المتكاملة التي تسمح للشركات بأتمتة وإدارة وتحليل العديد من عملياتها التجارية. تشمل أنشطة الشركة التي يغطيها عادة مثل هذا النظام ما يلي :

- المحاسبة
- المبيعات / التسويق / إدارة العملاء
- الشراء
- الإنتاج
- تقدير التكاليف
- مراقبة المخزون
- الموارد البشرية

نظرا لأن أنظمة تخطيط موارد المؤسسات توفر مستويات مختلفة من التعقيدات والميزات، فإن العديد من رواد الأعمال ينتهي بهم الأمر إلى الإحباط من تخطيط موارد المؤسسات الخاص بهم.



مطلوب موظفين!

مشغلي خطوط انتاج لشركات تصنيع

للتقديم، تواصل مع رويدا الكبيسي

☎ (905)302-2875

✉ ral-kubaisi@achev.ca

METROLINX



ميترو لينكس (Metrolinx) تأخذك إلى عالم الإمكانيات المتوفرة في موطنك الجديد

شرفنا بزيارة جناح ميترو لينكس (Metrolinx) في معرض معلومات يوم وافدي Toronto السنوي الثامن – الدليل الأساسي لجميع الكنديين الجدد.

2) اب اكسبريس (UP Express) وهي وصلة سكة حديد من المطار تربط بين محطة يونيون بوسط Toronto وبين مطار بيرسون الدولي (Pearson International Airport).
3) بريستو (PRESTO) وهو طريقة سهلة لدفع الأجرة لشركات التنقل المشاركة بها.

احصل على كتيب المعلومات وسجل الإمكانيات المتاحة للاطلاع على المزيد والحصول على خصومات كبيرة على الفعاليات وأماكن الجذب مع مزايا بريستو (PRESTO) الإضافية.

مع ميترو لينكس (Metrolinx)، ستكتشف الخيارات الجديدة والفرص الجيدة والتجارب المميزة.

تفاصيل الفاعلية:

التاريخ: الأربعاء الموافق 25 مايو من الساعة 10 صباحًا حتى 3 مساءً

المكان: 100 Queen St. W, Nathan Phillips Square

الدخول: مجاناً

الاتجاهات: اركب جو ترانزيت (Go Transit) من أقرب محطة "GO" ثم سر شمالاً حتى تصل إلى Bay St (يجب أن تكون Ontario Lake خلفك) ثم اتجه يساراً إلى Queen St. ستستغرق 20 دقيقة سيراً على الأقدام. اختر رحلتك على gotransit.com.

للحصول على مزيد من المعلومات عن طرق ترحيب ميترو لينكس (Metrolinx) بالوافدين الجدد في المنطقة في يوم الاحتفال بوافدي Toronto يرجى زيارة الموقع metrolinx.com/newcomerday التالي:

احصل على كل ما تحتاجه للاستمتاع بحياة أفضل في كندا في يوم وافدي Toronto – وهو الوجهة الشاملة لكل ما تحتاجه من موارد المهاجرين الجدد وأجنحة معلومات الوافدين ومعرض الأغذية للوافدين والأماكن والكثير غيرها. فميترو لينكس (Metrolinx) هي مفتاح جميع الإمكانيات المتاحة في وطنك الجديد وتمكنك من الوصول إلى الأماكن والأشخاص والاطلاع على التجارب التي تُهَمِّك.

ميترو لينكس (Metrolinx) هي كيان تابع لحكومة Ontario تهتم بتخطيط وتطوير شبكة انتقال أفضل على نطاق المدينة وضواحيها.

سيتوفر بجناحنا في المعرض خريطة تفاعلية رقمية كبيرة لتوضح لك مدى سهولة الحصول على التجارب التي تهتم بها – الأماكن التي بإمكانك عقد مقابلات عمل بها والعمل لديها والأماكن التي ترغب في زيارتها والأغذية التي تشتهي تجربتها والأشخاص الذين تود التعرف عليهم.

تعرف على الطرق التي ستسلكها في المنطقة باستخدام مجموعة خدمات التنقل:

1) جو ترانزيت (Go Transit)، وهي شبكة من القطارات والحافلات التي تعمل على نطاق منطقة جولدن هورس شو الكبرى (Greater Golden Horseshoe) بما في ذلك Toronto ومنطقة نياجارا (Niagara) وشمال باري (Barrie).



شبكة هلا كندا الإعلامية تقيم حفل إفطار وتكرم نخبة من أبناء المجتمع العربي في كندا

مجالاتهم المختلفة ليقدموا افضل ما عندهم لإثراء وعفادة أبناء المجتمع العربي في كندا. وقال حمد:

إننا سعيديون بوجود لفيث من الإحبة و الأصدقاء وممثلين عن الشركات المؤسسات المتميزة وشكراً على قبولكم وتبلييتكم لدعوتنا على الإفطار في هذا الشهر الفضيل

أقامت شبكة هلا كندا الإعلامية حفل إفطار لنخبة من عملائها واصدقائها من أبناء المجتمع العربي ضمت العديد من كبار الشخصيات في مجالات الاعلام والأعمال والطب والمجتمع بالإضافة لقطاع الشرطة وناشطين في العمل الإجتماعي والسياسي في كندا.

وفي اجواء رمضانية مميزة أقيم مساء الاثنين الموافق 18 أبريل 2022 (17 رمضان) في مطعم بترا في مدينة ميسيساجا، حفل الإفطار تقديراً لهذه النخبة المميزة ولدورها الهادف والمساند للمجتمع العربي من خلال شبكة هلا كندا الإعلامية.

والقى الرئيس التنفيذي لشبكة هلا كندا الإعلامية، الإعلامي هيثم حمد كلمة رحب فيها بالحضور وشكرهم على تلبية الدعوة واثنى على الحضور الذين تميزو في



وتخلل الحفل ايضاً تكريم كوكبة من سيدات ورجال الأعمال يمثلون مجموعة من المؤسسات والشركات التي تميزت وقدمت خدماتها لأبناء المجتمع العربي في كندا على مدى سنوات.

السيد فتحي ابو فرح - شركة IPG للتدقيق والمحاسبة.



السيد فارس عواد والسيد محمد حموري مطعم بترا في ميسيساجا.

الدكتور حسن العاوور - عيادات طب الأسنان The Tooth Corner.

الدكتورة نهاد ابو ستة - عيادات Mavis Wellness.



السيد فارس سلطان - سلطان للصرافة والحوالات.

السيدة ديماء العماد - مركز الجالية العربية في تورنتو ACCT.

السيدة نورا دباغ - وكالة التأمين عن شركة The Big.



ونتقدم في هلا كندا
بجزيل الشكر الى كل
من حضر والى الداعمين
والكتاب وبشكر خاص الى
مطعم بترا في مدينة
ميسيساجا وطاقم العمل
في هلا كندا الذين يصلون
الليل بالنهار لتغطية
الأخبار وتقديم خدماتنا
بطريقة مميزة.





استطلاع: ارتفاع نسبة دعم حزب المحافظين في كندا

ويعمل المحافظون حاليًا على اختيار زعيم جديد ، مع الموعد النهائي لتقديم رسوم التسجيل المطلوبة البالغة 300000 دولار وتوقيع أعضاء الحزب 500 المحدد ليوم الجمعة.

واعتمد الاستطلاع على 1084 مقابلة هاتفية عشوائية مع كنديين يبلغون من العمر 18 عامًا فأكثر ، وانتهت في 22 أبريل.

كشفت دراسة جديدة من شركة نانوس، عن ارتفاع دعم المحافظين 4.3 نقطة مئوية على مدى أربعة أسابيع إلى 35.6 في المائة ، متجاوزًا الليبراليين الذين انخفض دعمهم 2.2 نقطة مئوية إلى 30 في المائة.

كما شهد الديمقراطيون الجدد انخفاضًا في دعمهم بنقطتين مئويتين إلى 19.6 في المائة.

وارتفع دعم حزب الخضر بنسبة 0.7 نقطة مئوية إلى 5.5 في المائة ، في حين انخفض 0.5 و 0.2 نقطة مئوية على التوالي لكتلة كيبيك (5.4 في المائة) وحزب الشعب (3.4 في المائة).



**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

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

انخفاض كبير في أسعار المنازل بتورونتو وفانكوفر

ونظرًا لأن هذا سيؤدي إلى تقليص حجم مالكي المنازل المحتملين القادرين على دعم مدفوعات الرهن العقاري المرتفعة، ستخفض أسعار المنازل بشكل واضح.

تتوقع RBC أن تبدأ عمليات إعادة بيع المنازل في جميع أنحاء كندا في اتجاه هبوطي ملحوظ ، حيث تنخفض بنسبة 13% إلى 578,000 في عام 2022 ، و 14% أخرى إلى 500,000 في عام 2023.

وبعد الارتفاع المذهل في العام ونصف العام الماضيين ، من المتوقع أن تصل الأسعار إلى ذروتها هذا الربيع ، قبل أن تنخفض بشكل طفيف في الفترة المتبقية من عام 2022.

وستكون انخفاضات الأسعار واضحة في المتوسط السنوي لعام 2023 ، مع احتمال انخفاض السعر القياسي الوطني بما يقرب من 5% على أساس ربع سنوي من الذروة إلى القاع.

من المتوقع أن تشهد أسواق العقارات في فانكوفر وتورونتو انخفاض حقيقي وكبير في عام 2023 من استمرار رفع أسعار الفائدة الكبير من قبل بنك كندا.

ويأتي هذا في توقعات البنك الملكي الكندي حول تأثيرات التدابير المقبلة المتوقعة من قبل بنك كندا ، الذي رفع بالفعل سعر الفائدة مرتين إلى 1% في الأشهر القليلة الأولى من عام 2022.

ومن المتوقع أن تؤدي الزيادات المستمرة في وقت لاحق من هذا العام إلى رفع المعدلات إلى 2% بحلول نهاية عام 2022 - أعلى بقليل من مستويات ما قبل الجائحة البالغة 1.75%. وستكون هذه أكبر زيادة في مثل هذا الإطار الزمني القصير منذ 2006 / 2005.

وفقًا لـ RBC ، مقابل كل زيادة بنسبة 1% في السعر ، فإن هذا يعني 526 دولارًا في مدفوعات الرهن العقاري الشهرية الإضافية لمشتري فانكوفر ، و 483 دولارًا لمشتري تورونتو ، و 271 دولارًا للمشتريين في أونتاريو ، و 243 دولارًا لمشتري مونتريال ، وسيكون المتوسط الوطني 315 دولارًا إضافيًا شهريًا.





الصيدلاني رامي صافي

التفاعلات الدوائية و أنواعها



2- تفاعلات دوائية مع بعض الاطعمة والاشربة (كشرب او اكل فاكهة الجريبفروت التي تؤدي الى ازدياد مستويات بعض ادوية الكولسترول في الدم وزيادة اثاره الجانبية).

التفاعلات الدوائية تنتج عن اسباب مختلفة وتؤدي لاضعاف تاثير بعض الادوية او زيادة اثارها الجانبية.

3- تفاعلات دوائية مع امراض معينة (كاستخدام انواع معينة من مضادات الاحتقان للأنف ممكن ان ترفع ضغط الدم لمن يعاني من ضغط الدم المرتفع).

هناك 3 انواع من التفاعلات الدوائية :
1- تفاعلات بين دوائين يؤدي الى تأثير زائد للآثار الجانبية (كأخذ مضادين إلتهاب معا مما يؤدي الى احتمالية قرحه معدية).

من المهم جدا ان لا نعتقد ان وجود بعض الادوية من غير وصفة طبية يجعل منها امنة بشكل مطلق، بل يجب ان نسال كادر الصيدلية التي نتعاملون معها عن اي اقتراحات لتفادي الوقوع في تفاعلات مع ادويتكم الاخرى دتمم بصحه دوما.

لإعلاناتكم في شبكة هلا كندا الاعلامية الأولى في كندا



لتصل الى زبائنك بطريقة صحيحة



مواقع التواصل
الاجتماعي

400 ألف
متابع



المجلة

100 ألف
متصفح شهرياً



الراديو

400 ألف
مستمع شهرياً



الموقع

4 مليون
متابع شهرياً



عرض فيلم السلام عبر الشوكولاتة في السينما بكندا يروي قصة لاجئي سوري

يحتذى به ومثال للاندماج، هكذا وصفها رئيس الوزراء الكندي في خطابه الموجه إلى المشاركين

ولم يتوقف عطاء عائلة هدهد للمجتمع الكندي بل و بعد أشهر قليلة فقط من افتتاح متجرهم الذي حقق رواجاً كبيراً في المجتمع الكندي، اجتاحت الحرائق عدداً من المناطق الغربية للبلاد فقامت الأسرة بإطلاق مبادرة نالت إعجاب الكنديين من خلال التبرع بالأرباح التي حققها المتجر لصالح الأسر المتضررة وقال طارق هدهد انه يعرف جيداً ماذا يعني ان يفقد الإنسان منزله ويصبح مشرداً بين ليلة وضحاها لذلك كان حتماً علينا الوقوف مع الكنديين المتضررين من ذلك

أسرة طارق فقدت منزلها ومصنع الشوكولاتة الذي كان يديره والده في دمشق، وكان من أكبر مصانع إنتاج الشوكولاتة في الشرق الأوسط، لكن منزل العائلة والمصنع دمرًا بالكامل بعد غارة جوية

انطلق عرض فيلم السلام عبر الشوكولاتة في القاعات السينمائية بكندا، والذي يحكي وتدور أحداثه عن قصة حقيقية لعائلة هدهد السورية، التي لجأت إلى كندا، خلال سنوات الحرب واستقرت في مدينة أنتيغونيشفي مقاطعة نونافا سكوتشيا، وافتتحت متجراً اسمه السلام عبر الشوكولاتة

وتلقت الأسرة السورية رسائل تشجيعية من كنديين عبروا عن سعادتهم باندماج العائلة في المجتمع حيث يقول طارق هدهد وجدنا من الكنديين كل الدعم، وساعدونا على التأقلم، وأردنا شكرهم وتغيير الصورة النمطية الملتصقة باللاجئ السوري، إذ يعتقد البعض أنه عالة على المجتمع

يذكر ان رئيس الوزراء الكندي جاستن ترودو تحدث عن قصة عائلة هدهد في خطاب له في قمة الأمم المتحدة الخاصة بالهجرة واللجوء التي احتضنتها نيويورك في أيلول سبتمبر الماضي، واعتبره مثال



واضاف السيد شادي كان لدي شخص يتربع على قمة الهرم في مهنته، فكان يلزمي في موقع التصوير، كما أنه كان يدرك كل الفروقات الصغيرة في اللغة العربية والثقافة السورية .

يعرض الفيلم الآن في دور السينما الكندية وفي عدة مدن ومناطق كما هو موضح ادناه.

PEACE BY CHOCOLATE
ONLY IN THEATRES FRIDAY

ONTARIO Cineplex Varsity, Toronto Odeon Eglinton Town Centre, Scarborough Cineplex Courtney Park, Mississauga Cineplex Winston Churchill, Oakville Waldale Theatre, Hamilton Stratford Cinemas, Stratford Odeon South Keys, Ottawa Princess Cinema, Waterloo	BRITISH COLUMBIA Odeon International Village, Vancouver Silvercity Riverport, Richmond Cineplex Cinemas, Langley Cineplex Cinemas, Coquitlam Odeon, Victoria
MANITOBA Odeon McGillivray, Winnipeg	NOVA SCOTIA Scotiabank Theatre, Halifax Cineplex Park Lane, Halifax Cineplex Dartmouth Crossing, Dartmouth Cineplex Cinemas, Sydney Cineplex Cinemas, Yarmouth Cineplex Cinemas, New Glasgow Cineplex Cinemas, New Minas Cineplex Cinemas, Lower Sackville Cineplex Cinemas, Bridgewater Cineplex Cinemas, Truro King's Theatre, Annapolis Royal
ALBERTA Scotiabank Chinook, Calgary Odeon South, Edmonton	NEW BRUNSWICK Cineplex Cinemas, Fredericton Cineplex Cinemas, Dieppe Cineplex Cinemas, Saint John Cineplex Cinemas, Miramichi
SASKATCHEWAN Cineplex Normanview, Regina Scotiabank Theatre, Saskatoon	PRINCE EDWARD ISLAND Cineplex Cinemas, Charlottetown
QUEBEC Quartier Latin, Montreal Cineplex Forum, Montreal Maison du cinéma, Sherbrooke Cinéma Cartier, Quebec City	
NEWFOUNDLAND Scotiabank Theatre St. John's, St. John's	

وقد اجرينا في هلا كندا لقاء مع فريق العمل للحديث عن الفيلم في برنامج عيشها صح الذي يقمه الإعلامي هيثم حمد .

يذكر ان المخرج الراحل حاتم علي شارك بالفلم كممثل بدور الأب عصام هدهد، حيث حصل على عدة جوائز كأحسن ممثل للراحل حاتم علي في كل من مهرجان في اليابان ومهرجان في أريزونا.

كما شارك بالفيلم الفنانة يارا صبري، عن دور الأم شهناز، وأدى الفنان السوري أيهم أبو عمار عن دور الابن طارق، والفنانة نجلاء خمري عن دور آلاء شقيقة طارق، بالإضافة الى عدد من الممثلين الكنديين وهو من إخراج الكندي جوناثان كيجسر.

منتج الفلم هو رجل أعمال السوري شادي دالي الذي استطاع التعاقد مع فريق العقل من ممثلين والمخرج جوناثان كيجسر والمخرج الراحل حاتم علي.

ويقول شادي دالي في لقاء مع هلا كندا تحضيرات الفيلم كانت جاهزة حين التقينا بالراحل الكبير حاتم علي في كندا ووافق دون تردد بعدما قرأ نص الفيلم ولعب دور الأب وهذه كانت اضافة كبيرة للفيلم.



لبنى شعبان
لايف كوتش

حب = تعلّق = ارتباط = زواج = حياة؟

لا أنا لا أحاول أن أتفلسف فأنا فعلياً أسأل نفسي هذه الأسئلة قبل أن أوجهها لغيري خاصة عندما أجلس معتزلة الحديث وأحاول مراقبة ما يجري حولي، صديقاتي وأصدقائي ومعارفي هناك نوع من البرود وكأن نسبة كبيرة قررت بصمت أن تعيش مرحلة هدنة تعايش سلمية، لا حوار، لا جدال، ولا شجار هو الصمت .

لكن لنعد للبدايات اعتدنا على أن العلاقات يجب أن تبدأ من الوقوع في الحب، أو ربّما ما كنّا نظن بأنّ الحب وإن لم ينتج الارتباط عن علاقة سابقة كزواج الصالونات أو خطبة الأهل فإنّنا نقنع أنفسنا بأن الحب نشأ وترعرع في فترة الخطبة سواء طالت أو قصرت ليم تتويجه بالزواج لكن ما هو تعريفنا للحب؟ وهل نتحدث جميعنا اللغة ذاتها حين يتعلق الأمر بالحب؟

في علم الأنثروبولوجيا علم الإنسان تحدّد مادة اللغات عدداً من المجموعات اللغوية الكبرى في العالم من الصينية واليابانية وصولاً إلى العربية والألمانية والإنجليزية وغيرها ترعرع أغلبنا وهو يتعلم لغة أهله

ماذا يحدث للحب بعد الزواج؟

سؤال نسأله بيننا وبين أنفسنا وأحياناً ضمن الدائرة الضيقة المقربة ممن حولنا هذا إن تجربنا على فتح الموضوع لكن فعلاً ما الذي يحدث؟

عند سؤالنا لعدد من الأزواج نجد بأنهم يشيدون بجمال الفترة الأولى فترة ما نسميه بالحب ونجد أكثرهم يقول نعم لقد كنّا نحب بعضنا بشغف كبير أو كنّا لا نطيق أن نفترق إلى أن التقينا في بيت واحد وأصبحنا مختلفين، لم يعد هناك شيء يجمعنا لا اهتمام مشترك، ولا حديث مشترك الغريب أنّنا لو عدنا لفترات العسل كما تسمّى نجد أن ذات الزوجين لم يحتاجا للكثير من الجهد والتفكير في إيجاد أمور تجمعهما معاً مجرد المشي على الكورنيش، أو تناول المثلجات أو حتى سندويشة شاورما كان كافياً للشعور بالحب والسعادة والمشاركة ولكن هل كان ذلك هو الحب الحقيقي؟

ولهجتهم قد نتعلّم لاحقاً لغات أخرى لكننا نعود دائماً للساننا ولغتنا الأم لأننا مهما أتقنا اللغة الجديدة تبقى الأولى أكثر أريحية وسلاسة نعيش الأمر نفسه مع الحب فلحلب لغات مختلفة فكيفية ترجمتي لمعنى الحب وطرق التعبير عنه قد تختلف تماماً عن مفهومه عن ابني لا بل حتى عند أختي وعادةً ما تكون لغات الحب عند الأزواج مختلفة فق تقول إحدى السيّدات لكنني كنت أحضّر له ألذ الطعام، وأحافظ على نظافة وترتيب بيتي كيف لا يفهم أني أحبّه؟ أو قد يقول أحد الأزواج كنت أعبر لها عن حبي دائماً، وأخبرها بأنّها أجمل امرأة رأيته وبأنني فخور جداً لكوني زوجها لكن بالنسبة للطرف الآخر لم تتم ترجمة هذه التصرفات على أنّها حب تماماً كأن تجلب شخصاً ولد في الصين ولا يعرف غير اللغة الصينية ليتحاور مع شخص لا يتقن سوى اللغة العربية.

وكما أن للحب لغات، كذلك التواصل والحديث والتعامل في العلاقات لكل منّا أنماط في شخصيته تحدد أسلوب تعامله وتواصيه، تعامله مع العلاقات، تعامله مع النزاعات، وكيف يعبر عن مخاوفه، وكيف يتواصل البعض لا يحبذ الواصل الكلامي فيعبر بالأفعال أو بلغة جسده والآخر له صوت عال وشديد الاندفاع البعض عند تعرّضه للخوف على سلامة من يحب ينقلب لشخص هجومي منفعل لأن شخصيته تتفادى الخوف بالهجوم فأى أذى لمن يحب يعتبره هجوماً شخصياً عليه لكن لمن ينظر من الخارج قد يقول ما بال هذا المجنون أنا أحتاج عونه وهو واقف يصرخ؟ عند تعرّضنا على هذه الأنماط واللغات يصبح التواصل بيننا أكثر سلاسة، وليونة وندرك بأن الكثير من السلوكيات التي

كنا نظنها متعمّدة لاستفزازنا ما هي إلا تعبير صادق عن النفس وتقنية دفاعية لا أكثر نتوقف عن اعتبارها هجوماً مفتعلاً علينا ومن هنا قد نتوصل لأسلوب واضح للتعامل مع أي موقف نمر به وقد نتوصل لإبقاء علاقاتنا في زهوتها أو نجد بأن الاستمرار فعلاً مستحيل فنلجأ للفراق بالمعروف.

ولنا في الحياة لقاء ...



أما لم نتحدث عن هذه الأمور؟ لأننا جميعاً نستحق العيش بسلام وسعادة ولنبدأ من الدائرة الأضيّق علاقتنا بنفسنا أولاً ومن ثم علاقتنا بالشريك ومن ثم نوّسع الدائرة شيئاً فشيئاً ليس الغرض هو إصدار الأحكام على أحد أبداً، إنّما هو محاولة لفهم الآخر والتوقف عن إصدار أحكام تسبب الأذى لنا أولاً وتلغي السلام من حياتنا. ستكون هذه سلسلة مقالات وكل شهر سنتناول منها جزءاً وما هذه سوى مقدمة تعريفية عمّا سيتبع في الأجزاء القادمة. ولنستغل هذه الفرصة بالجلوس وحنا واتخذ وضعية المراقب ليوميّاتنا، كيف تسير مجريات يومنا؟ كم نسبة رضانا عن تصرفاتنا في كل يوم؟ هل حقاً نختبر الحب في حياتنا؟ هل نعرف ما الذي يشعّرنا بأننا محبوبين؟ كيف يستطيع شريكي أن يشعّرني بالحب؟ وهل أنا أفهم لغة شريكي حقاً؟ ما معنى السعادة عندي؟ وما هو الحب بمفهومي؟

ولنا في الحياة لقاء ...



ارتفاع مخيف للجرائم الإلكترونية ضد الأطفال في كندا

من أزمة كورونا، كجزء من الزيادة الشاملة في جرائم الإنترنت.

وكانت معدلات الجرائم المتعلقة باستغلال الأطفال في المواد الإباحية أعلى بنحو الثلث في عام 2020 مقارنة بعام 2019 ، في حين ارتفع معدل جرائم إغراء الأطفال بنسبة 22 في المائة.

وقال واين ماكاي ، الأستاذ الفخري في القانون بجامعة دالهوري ، إن هذه الأرقام تثير مخاوف بشأن الطبيعة المتغيرة للجرائم الجنسية ضد الأطفال.

وأشار إلى أنه رغم تحسين مراقبة الجرائم الإلكترونية قد يكون مسؤولاً عن بعض الزيادة خلال فترة الدراسة، تشير الأبحاث إلى أن الاعتداء الجنسي على الأطفال عبر الإنترنت لا يتم الإبلاغ عنه في كثير من الأحيان.

ووجدت الوكالة أن 73٪ من الضحايا كانوا فتيات تتراوح أعمارهن بين 12 و 17 عامًا، و 13٪ من الفتيات تحت سن 12 عامًا.

كشفت هيئة إحصائيات كندا ارتفاع معدل الجرائم الإلكترونية التي أبلغت عنها الشرطة ضد الأطفال بشكل مضاعف بين 2014 و 2021 ، بما في ذلك زيادة طفيفة في السنة الأولى من الوباء.

وتظهر النتائج التي تم إصدارها يوم الخميس أن المعدل الإجمالي للاستغلال والاعتداء الجنسيين على الأطفال عبر الإنترنت ارتفع إلى 131 حادثًا لكل 100,000 طفل في عام 2020 من 50 حادثًا لكل 100,000 طفل في عام 2014.

وأبلغت الشرطة عن ما مجموعه 10739 حادثة جرائم جنسية عبر الإنترنت ضد أطفال خلال تلك الفترة و 29028 حادثة استغلال أطفال إباحي عبر الإنترنت.

ويتم الإبلاغ عن أي حادث كجريمة جنسية عبر الإنترنت إذا حددت الشرطة هوية الطفل المتورط فيه ، والمواد الإباحية للأطفال عبر الإنترنت إذا لم يتم الإبلاغ عنها.

وقالت الهيئة إن معدلات الاستغلال والاعتداء الجنسيين على الأطفال عبر الإنترنت ارتفعت خلال العام الأول



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

TESLA LIGHTING



ACCELERATING CAREER
ADVANCEMENT



هل لديك خبرة دولية وتبحث عن فرصة لتطوير خبراتك في كندا؟

برنامج تطوير الخبرات في مركز Achev يقدم قروض
واستشارات مهنية فردية التي ستساعدك
على إعادة الانطلاق.

معايير القبول:

- ان تكون مقيم دائم، مواطن كندي أو لاجئ حاصل على تصريح إقامة في كندا
- حاصل على تعليم / خبرة عملية من خارج كندا (بما في ذلك الحرف المهنية)
- مقيم في مقاطعة أونتاريو

المصاريف المغطاة

- رسوم النقابات والامتحانات
- التدريب قصير الأمد
- الرسوم والمواد الدراسية والكتب
- مصاريف المواصلات والمعيشة

مزايا القرض*

- قمية القرض تصل الى 15 الف دولار
- نسبة فائدة منخفضة

* تطبق معايير الأهلية والخدمة المحددة
* تقدم الخدمات باللغة الإنجليزية فقط

Contact Us Today:
FCRLoans@achev.ca

f achev.ca
i achev.ca
in [achev](http://achev.ca)
t achev.ca





دينا شكري

أخصائية تغذية علاجية
عضو الرابطة الكندية لممارسي التغذية
الطبيعية CANNP



مقاومة الأنسولين

حساسية الأنسولين:

- 1- كبد دهني أو شحوم على الكبد.
- 2- مرض السكري من النوع الثاني.
- 3- تليف الكبد.

- 4- خلل في وظائف الكبد.
- 5- ارتفاع فرصة الاصابة بمرض السرطان و امراض القلب.
- 6- ارتفاع الكوليسترول و ضغط الدم مما يؤدي الى تصلب الشرايين.

-أما عن اهم الطرق لتحسن حساسية او مقاومة الأنسولين عند الافراد فهي عن طريق:

- 1- الصيام المتقطع وهي من اهم الانظمة الغذائية التي تساعد في تحسين عملية مقاومة الأنسولين بشكل سريع و كبير.

- 2- ممارسة الرياضة.
- 3- تنزيل الوزن الزائد.
- 4- الاقلال من النشويات و المقالي و السكريات.
- 5- الابتعاد عن التوتر.
- 6- النوم عدد ساعات كافيه ليلاً.
- 7- تناول المزيد من الألياف.

المطلوب وهي درجة أقل من مقاومة الأنسولين.

-أما عن مقاومة الأنسولين (Insulin Resistance)، وهي الحالة التي لا تستجيب فيها خلايا الجسم للأنسولين بالنسبة المطلوبة وبالتالي لا يتمكن الجسم من استخدام الجلوكوز لانتاج الطاقة، وبالتالي لا يستطيع الجسم القيام بخفض نسبة الجلوكوز في الدم و ايصالها الى مستوايتها الطبيعية، و من ثم تظل نسبة السكر مرتفعة في الدم في حين ان البنكرياس يستمر في افراز نسب اكبر من الأنسولين محاولاً لخفض نسبه السكر في الدم ولكن دون جدوى .

ومن الجدير بالذكر أن الإصابة بمقاومة الأنسولين ليست من المشاكل الصحية الصعبة بل من السهل التعامل معها عن طريق اتباع نمط حياة صحي و اتباع نظام غذائي معين خاص بعلاج حساسية او مقاومة الأنسولين.

-المخاطر التي قد تسببها

ماهي مقاومة الانسولين وماهي اعراضها وتأثيرها على صحة الانسان وطرق التعامل معها.

بدايه وقبل ان اتحدث عن حساسية الانسولين لابد وان نوضح ما هو هرمون الأنسولين .

الإنسولين هو هرمون يساعد الجسم على استخدام السكر الموجود في الدم للحصول على الطاقة، ويتم إنتاجه من قبل خلايا بيتا في البنكرياس. ويقوم الإنسولين بنقل السكر الموجود في الدم إلى الخلايا لتقوم الخلايا بتحويله الى طاقة

و هناك نوع يسمى حساسية الإنسولين (Insulin sensitivity) و هي درجة اقل من مقاومة الأنسولين فهي عبارة عن خلل في مقدار استجابة خلايا الجسم لهرمون الأنسولين لخفض نسبة الجلوكوز في الدم، ففي حساسية الأنسولين تقوم الخلايا بالاستجابة لهرمون الأنسولين و لكن بشكل ضعيف اقل من الشكل

-أما عن أهم أعراض حساسية الأنسولين:

- 1-زيادة الوزن.
- 2-رقبة داكنه اللون.
- 3-زوائد جلدية.
- 4-دهون حول منطقة البطن .
- 5-كسل و خمول مستمر.
- 6-شعور مستمر بالجوع.
- 7-العطش الشديد.
- 8-التبول بكميات كبيرة على فترات متقاربة.
- 9-التهابات متكررة.
- 10-وخزفي الاطراف.
- 10-ارتفاع نسبة سكر الدم في التحاليل المعملية.

-بعض المكملات الغذائية المساعدة في تحسين عمليه مقاومة الأنسولين المغنيسيوم والكروميوم و الزنك وفيتامين-د.

-أما عن اسم تحليل الدم لكشف نسبة مقاومة او حساسية الأنسولين في الجسم فهو HomalR ولا بد من صيام 8 ساعات على الاقل قبل اجراء التحليل.

التأمل : رياضة واستشفاء



د.شادي شامي

باحث في الطاقة الحيوية و الإستشفاء الذاتي

الإحساس بأثره عليك، و فائدته لك.
2- ستتصل خلال التأمل بعواطفك، و معتقداتك الدفينة بداخلك، و من الممكن أن يوصلك هذا إلى مشاعر مختلفة كالقلق، أو الخوف، أو غيرها، ولكن لا تقلق أبداً من هذا لأنه يعني أن هذه المشاعر ستتحرر و سترتاح منها تماماً بدل أن تبقى مدفونة بداخلك.
3- التأمل ليس علاجاً، بل هو ممارسة تساعد على الاسترخاء، و السكينة، وتحفز عملية الاستشفاء الذاتي، و لذلك يجب فهم هذه الحقيقة جيداً، حيث أن الكثير من الناس يخطئ التفكير بأن التأمل وحده يمكن أن يحل كل مشاكلهم حتى الطبية منها.

4- سيساعدك التأمل على اتقان مهارة عدم التعلق، وهذه هامة جداً، لأنها تساعدك على إدارة أي حادث فراق بحياتك، وتساعدك على قبول أي تغيير، ولكن يجب الانتباه في الوقت نفسه إلى ضرورة عدم فصل نفسك عن حياتك الواقعية، وعن الآخرين، حيث أنه من المفروض أن يحسن عدم التعلق علاقاتك، لا أن ينهيها، لتجد نفسك وقتها قادراً على اتخاذ خيارات واعية، لأنك تتصل بنفسك، وبالأخريين من دون تعلق.

- 1- مهارات التعامل مع الضغوط
- 2- مهارات زيادة الوعي الذاتي
- 3- مهارات التركيز على الحاضر
- 4- مهارات التحكم بالمشاعر السلبية

فوائد التأمل:

للتأمل فوائد كثيرة نذكر منها:

- 1- التحكم بالانفعالات
- 2- تحسين جودة النوم
- 3- السيطرة على القلق
- 4- تحسين المزاج
- 5- زيادة القدرة على التركيز
- 6- تعزيز المشاعر الإيجابية
- 7- زيادة القدرة على تحمل الألم.

عوامل نجاح التأمل:

علي الرغم من اختلاف أنواع التأمل، إلا أن هناك عوامل مشتركة بين كل هذه الأنواع، و تعتبر مساعدة لنجاح أي نوع من التأمل.

- 1- الانتباه المركز
- 2- التنفس بعمق و باسترخاء
- 3- الجلوس بمكان هادئ
- 4- إيجاد وضعية مريحة

حقائق هامة عن التأمل :

هناك بعض المفاهيم الخاطئة عن التأمل، ولا بد من الانتباه إليها، و تعديلها حتى نستمتع بهذه الممارسة و بنتائجها، وحتى لا تشكل عبئاً إضافياً على من يرغبون بتطبيقها:

1- لا توجد طريقة صحيحة، او خاطئة للتأمل حيث تدّعي بعض المدارس أن طريقةهم في التأمل هي الطريقة الصحيحة، حتى أن بعضهم يرفض أي طرق أخرى للتأمل.

هذا الطرح مرفوض حيث يمكنك أن تمارس التأمل بطرق مختلفة حتى تصل إلى الطريقة التي تمكّنك من

تقت ممارسة التأمل منذ آلاف السنين، وكان جزءاً من العبادات في ديانات مختلفة، وتنتشر ممارسته في الوقت الحاضر من أجل الاسترخاء، وتخفيف الضغوط النفسية، فالتأمل يُعتبر بمثابة أحد أنواع الطب التكميلي للعقل والجسم، حيث أنه يُنتج حالة عميقة من الاسترخاء، والهدوء الفكري. و يقوم الشخص خلال عملية التأمل، بالتركيز، و التخلص من التدفق القوي للأفكار المختلفة التي قد تتراحم في ذهنه، وتسبب الضغط النفسي

ينتج عن ممارسة التأمل تحسن ملحوظ في الحالتين النفسية، والعاطفية، وحتى الحالة الجسدية. ويُعتبر التأمل ممارسة سهلة، وبسيطة، وغير مكلفة، ولا يتطلب أدوات خاصة، و بإمكان أي شخص ممارسته. كما يمكن ممارسته في أي مكان، سواء أثناء المشي في الطبيعة، أو الجلوس على شاطئ البحر، أو الانتظار في عيادة الطبيب، أو السفر بالطائرة أو القطار، أو حتى في منتصف اجتماع عمل.

نقوم عند ممارسة التأمل بمسح الكميات الكبيرة من المعلومات، والأفكار الزائدة التي تغزونا، و تتراكم بداخلنا وتسبب لنا مشاعر الإحباط، والأذى النفسي، ونقوم بالوقت نفسه، باكتساب مهارات جديدة تمكّننا من الحصول على السلام، والهدوء، والسكينة التي نشدها ، بعض هذه المهارات التي نكتسبها:

حمل الآن

تطبيق نور كندا

– إذاعة نور كندا للقرآن الكريم –



متاح الآن



Google play



App store

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/>

الكلمات المتقاطعة

عموديا :

- 1 مطربة جزائرية متألقة.
- 2 عكس أمام ، شريعة أو ناموس .
- 3 حول أو عام ، سبح ، متشابهان .
- 4 عكس ميت (م) ، لاذ (م) ، صناديق (م) .
- 5 مخ عبادة وهو طلب الشيء من الله عز و جل والتوسل إليه.
- 6 رجاء ، غزوة إسلامية .
- 7 يكبل ، ثلثا عين ، نصف بعيد .
- 8 ولد ، إضطراب البحر (م) أجل .
- 9 حرف موسيقي ، عاصمة دولة نووية .
- 10 عائلة ملكية حاكمة بالخليج العربي ، حيوان مفترس (ن)(م) .

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

أفقا :

- 1 أكبر دولة في العالم من حيث المساحة، مدينة و ميناء فلسطيني محتل.
- 2 يتمايل في مشيته، عكس إدبار.
- 3 ضروري أو أساسي (م) ، مخلص أو صدوق .
- 4 في البيضة (م) ، قطر أو مصر ، حرف جر .
- 5 منصف ، أحرف متشابهة.
- 6 لا يصل أو يهجر ، ينغلق.
- 7 وقف بعد قعود ، عكس دنا (م) .
- 8 عملة آسيوية ، لم يكتم، ضوء .
- 9 واد بجهنم ، عكس السيد.
- 10 حصينة ، عاصمة المملكة الأردنية.

الكلمة الضائعة

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

الكلمة الضائعة مكونة من 7 حروف :

من أبرز الفلاسفة العرب إهتم بالطب والرياضيات و الفلك والأدب و الموسيقى
 إخوان الصفا - ابن خلدون - ادم
 سميث - ابن سينا - الغزالي -
 ابن رشد - ابن حزم - بيدبا - بيرو
 تشومسكي - جان جاك روسو -
 جورج باركلي - جون لوك - ديوجين
 - ديكارت - راسل - سقراط - مقرر
 - عقل - فرنسيس بيكون - فيدروس
 -فرويد -فط -كونفوشيوس - كانت
 متى بن يونس - مندلسون - هنري
 مور - يحيى بن عدي

لعبة السودوكو

ضع الأرقام من 1 إلى 9 حيث لا يتكرر الرقم في كل مربع كبير وفي كل خط أفقي أو عمودي .

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

HALA CANADA

SUBSCRIBE TO THIS MAGAZINE

Hala Canada LTD تصدر عن شركة هلا كندا للإعلام والاعلان الالكتروني
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 :

4145 N° Service Rd 2nd Floor
Burlington, ON L7L 6A3
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