

مجلة هلا كندا



العدد التاسع | يونيو 2022

الكنديون يواجهون ارتفاع الأسعار والتضخم

كيف تتجنب سرقة
سيارتك في كندا

انخفاض مبيعات
المنازل في كندا

وعود حكومة أونتاريو
بعد فوزها بالانتخابات

ما هو جدري
القرود؟

كل ما تريد معرفته عن
نظام الكيتو دايت



هلا كندا
HALA CANADA

تطبيق هلا كندا

Hala Canada App



تصفح موقع هلا كندا الإخباري
وتابع آخر الأخبار حال بثها

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

حمل النسخة الجديدة
لتطبيق هلا كندا الإخباري



FOLLOW US ON



@halacanada1



هشام حمد

رئيس تحرير شبكة هلا كندا الإعلامية



السوشيال ميديا و آثارها السلبية في حياتنا

الباحثون فإنَّ إغراء البقاء على مواقع التواصل الاجتماعي يفوق الرغبة في تدخين السجائر، حيث يصبح الشخص مرتبطاً بهاتفه لا يستطيع الاستغناء عنه مما يجعله دائماً مشغول وغير قادر على التركيز في شيء آخر.

وقالت تلك الأبحاث ان العديد من الأفراد يقومون بتصفح مواقع التواصل الاجتماعي عند الخلود للنوم مما يزيد من القلق وقلة النوم والتي تجعل الشخص مُشتت الانتباه على نحو أكثر، مما يدفعه إلى تصفح الإنترنت لوقت أطول، الأمر الذي يُزيد إدمانه على الشبكات الاجتماعية ويؤخر تثبيت بيئة هادئة تؤدي إلى النوم.

اما ظاهرة انتهاك الخصوصية، والتي تستخدمها الكثير من النساء من خلال نشر أخبارهم واطلاع كل مُتابعيه ماذا يأكل وإلى أين يسافر واطلاعهم على كل ما يدور بذهنه بطريقة مبتذلة ومن ثم تقع المشاكل التي تجعله الشخص يُدرك أنه يجب على الفرد الاحتفاظ ببعض الخصوصية التي تُمكنه من الحفاظ على نمط حياة هادئ ومُتزن.

يطول الحديث عن هذا الموضوع ولكن احببت ان اشارككم اهم النقاط وتسليط الضوء عليها وتنبية المجتمع والحذر عند استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وكما قال الإمام بن الجوزي: (اكتم عن الناس ذهابك وذهابك ومذهبك) وقد حثنا الله في القرآن الكريم عندما قال سيدنا يعقوب لابنه يوسف " قَالَ يَا بُنَيَّ لَا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَىٰ إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُّبِينٌ " ودمتم بخير.

إن منصات السوشيال ميديا المتمثلة بأشهر مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت جزء مهم في حياة اليومية لجميع الأشخاص في مختلف الأعمار لأنها سهلت عمليات التواصل فالاستخدام المتكرر للسوشيال ميديا أو وسائل التواصل الاجتماعي، يمكن أن يُولد الإجهاد والتوتر والاكتئاب واضطرابات النوم، وحتى ضعف الجهاز المناعي في الجسم، فالإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي له آثار سلبية على الصحة الجسدية والنفسية للشخص.

فعلى الرغم من وجود العديد من الفوائد والإيجابيات المتنوعة لمواقع التواصل الاجتماعي إلا أنه هناك أيضاً العديد من الأضرار والمخاطر والسلبيات والعيوب التي تحيط بها واصبح البعض لديه هوس لا محدود من خلال المبالغة باستخدامها واصبحت ظاهرة بشكل كبير للعيان.

العديد من الدراسات المختصة وجدت أن الغالبية العظمى من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي يقارنون حياتهم بالآخرين وبالأخص لحظات السعادة التي ينشرها الآخرون من أصدقائهم على الشبكة فقد يظهر لهم أنَّ حياتهم تبدو أقل جمالاً وإثارة من حياة الآخرين المثالية، وبالتالي يسبب لهم ذلك الاكتئاب والإحباط وحتى الغضب والغيرة ووجدت ان بعض السيدات تحاول تقليد الفنانات أو مُدونات الموضة من حيث المظهر والإطلالة وعند الفشل يشعرون بالإحباط وانعدام الثقة بالنفس.

من جهة اخرى وجدت بعض الدراسات على مواقع التواصل الاجتماعي ان مستخدمي تلك المواقع يقعون في الإدمان على استخدامها، حيث يقول



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



تعرف على تصنيف الجامعات الكندية عالميا

وجامعة واترلو المرتبة 154 ، والجامعة الغربية في المرتبة 172.

تم إدراج المزيد من الجامعات الكندية في القائمة لعام 2023 بما في ذلك جامعة أوتاوا وجامعة كالغاري وجامعة كوينز وجامعة دالهوري وجامعة سيمون فريزر وجامعة فيكتوريا وجامعة لافال وجامعة يورك وجامعة ساسكاتشوان.

في حين كان معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا في الولايات المتحدة أفضل جامعة في العالم حسب التصنيف، يليه جامعة كامبريدج وجامعة ستانفورد وجامعة أكسفورد وجامعة هارفارد.

أصدرت QS Quacquarelli Symonds تصنيف أفضل الجامعات العالمية لعام 2023 والتي تضم أكثر من 1400 جامعة في 100 موقع حول العالم. وفي التصنيف، تراجعت 20 من أصل 31 جامعة كندية في الترتيب بما في ذلك جامعة تورنتو.

وكانت ماكجيل أفضل جامعة كندية في التصنيف، حيث احتلت المرتبة 31 في العالم والأولى في البلاد.

وتراجعت جامعة تورنتو ، إلى المرتبة 34 عالميا بعدما كانت في المركز 26 في آخر تصنيف، واحتلت جامعة بريتش كولومبيا المركز 47 والثالث على مستوى البلاد.

واحتلت جامعة ألبرتا المرتبة 110 ، وجامعة مونترال في المرتبة 116 ، وجامعة ماكماستر المرتبة 152 ،





د.شادي شامي

باحث في الطاقة الحيوية و الإستشفاء الذاتي



التنفس وسرّ الحياة

بالتركيز على الاسترخاء والتأمل والتنفس فإننا فعلياً نقوم بتوجيه تفكيرنا نحو التنفس، ونهذئ تزامم الأفكار ونحفّز عمل الجهة اليمنى فتمنحنا المزيد من الراحة والاسترخاء، وتخلّصنا من التوتر ونكون في الوقت نفسه قد أرحنا الجهة اليسرى من الدماغ مما يحفّزها على العمل بشكل أكثر كفاءة.

العلاقة المتبادلة بين التنفس والعقل:

إنّ التحكم في التنفس قادر على إحداث الاسترخاء فسيولوجياً حيث أنّ المشاعر تؤثر في الجسد، فعندما نشعر بالسعادة على سبيل المثال يفتح الفم بصورة تلقائية، وأيضا عندما نشعر بالهدوء والأمان أو بالراحة، يميل تنفسنا إلى أن يكون أكثر بطناً وعمقاً.

ففي هذه الأوقات نكون تحت تأثير الجهاز العصبي الباراسمبثاوي الذي يتسبب بالاسترخاء وبالعكس عندما نشعر بالخوف أو الألم أو التوتر أو عدم الارتياح، تتسارع أنفاسنا وتصبح أقصر وعندها ينشط الجهاز العصبي السمبثاوي المسؤول عن ردود فعل الجسم المختلفة تجاه الضغوط.

وما لا يعلمه الكثيرون أنّ هذه الآثار تنشأ في الاتجاه المعاكس أيضاً، أي أنّ حالة الجسم تؤثر بدورها في المشاعر حيث أنّه عندما يبتسم الوجه يكون ردّ فعل الدماغ مشابهاً، وعندها نستشعر أحاسيس أكثر

تبدأ حياة الإنسان بالشهيق وتنتهي بالزفير وهذا إن دلّ على شيء فإنّه يدل على أنّ عملية التنفس جوهرية للحياة، حيث أنّ البشر اكتشفوا أهميتها منذ قديم الأزل، ليس فقط للبقاء على قيد الحياة، وإنما كذلك لأداء الجسم والعقل وظائفهما بشكل صحيح يضمن الحياة الصحية والمريحة ولقد اهتمت الديانات القديمة وخصوصاً الشرقية منذ البداية بموضوع الطاقة الحيوية، واعتبروا التنفس أحد تجلياتها، ويجب ألا ننسى أنّ كل أساليب الاسترخاء و الهدوء، والتأمل تعتمد على التنفس الذي يعدّ القاسم المشترك الأصغر بين جميع الأساليب المستخدمة لتهدئة الجسم والعقل.

إنّ أساليب التنفس لها دور فعال ومؤثر جدّاً في مواجهة القلق والأرق ونوبات الهلع، والتحكم في المشاعر وتحسين القدرة على الانتباه، حيث تؤثر هذه الأساليب في العوامل الفسيولوجية عن طرق تحفيز الجهاز العصبي الباراسمبثاوي، وتؤثر أيضاً في العوامل النفسية عن طريق تشتيت الانتباه عن الأفكار التي لا نريدها.

ومن المهمّ التذكّر أنّ الجهة اليمنى للدماغ مسؤولة عن الراحة والاسترخاء والتأمل والخشوع والهدوء، أما الجهة اليسرى فهي مسؤولة عن حل المشكلات والتخطيط والتفكير والحساب والمنطق والتحليل، و عندما نقوم

إبهاجاً، والتنفس على وجه التحديد له قوة سحرية وتأثير خاص على العقل.

ولا تنفع تدريبات التنفس في حالات التوتر الحاد أو مشاكل النوم فقط، بل تساعد أيضاً على التخفيف من حدّة القلق المزمن، وهي كذلك تدريبات فعّالة بشكل خاص مع الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية، مثل حالات الزهَاب والاكتئاب.

شروط نجاح تمارين التنفس:

إن أهم خطوة عند تطبيق تمارين التنفس العلاجية هي النية القوية والثقة التامة بأنّها ستحقق لنا العلاج الأكيد بعون الله، و ترديد التأكيدات والاقتران التام بهذا الشيء، كذلك يجب علينا التركيز في هذه التمارين تماماً وزيادة مدة تطبيقها شيئاً فشيئاً، كما علينا أيضاً أخذ وضعية مريحة وارتداء ملابس فضفاضة وعدم مقاومة أي مشاعر سلبية، ومن المفيد أيضاً الاستماع إلى موسيقا هادئة، مع خفت الإضاءة والمؤثرات الخارجية والضوضاء قدر المستطاع ويفضل عمل هذه التمرينات بين أحضان الطبيعة أو على الأقل في مكان جيد التهوية.



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



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](https://www.achev.ca)
@ [achev.ca](https://www.achev.ca)
in [achev](https://www.achev.ca)
achev_ca



المحامون في أونتاريو يطالبون باستمرار الجلسات الافتراضية.

تسبب وباء كورونا في نقل إجراءات المحاكم إلى الوضع الافتراضي خلال العامين الماضيين، وهذا الوضع يبدو أنه قد يستمر بطلب من المحامين في أونتاريو.

وتريد مجموعة من محامي الأسرة في أونتاريو أن تكون جلسات الاستماع الافتراضية هي القاعدة، حيث وقع أكثر من 1000 محام على التماس لجعل جميع جلسات المثول أمام المحكمة "افتراضية" ما لم يتفق الأطراف ومحاموهم على خلاف ذلك.

وفي هذا الصدد، قال راسل ألكسندر، المحامي الذي يدعم هذه الفكرة "تتيح هذه التكنولوجيا للأشخاص الوصول إلى نظام العدالة بسهولة من المنزل".

ويجادل المحامون بأن المحكمة البعيدة توفر لهم الوقت، مما يقلل من فواتير موكليهم، مع تحسين الوصول إلى العدالة للأشخاص ذوي الإعاقة أو غيرها من العوائق التي تحول دون الاجتماعات الشخصية.

وقالت نفيسة نزارالي، وهي محامية أخرى تؤيد الفكرة، "لقد كانت الجلسات الافتراضية إحدى المزايا القليلة جدًا التي اكتسبناها من هذا الوباء، لذا دعونا لا نعود إلى الوراء".

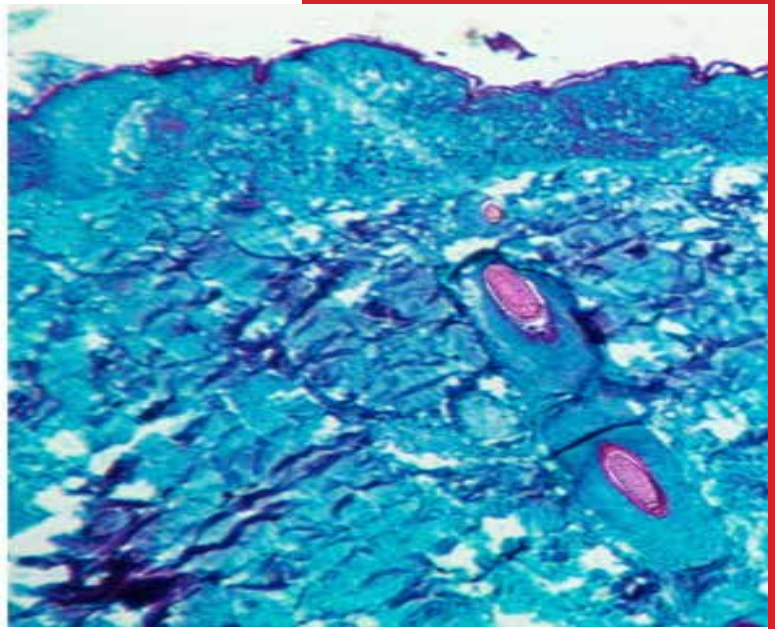
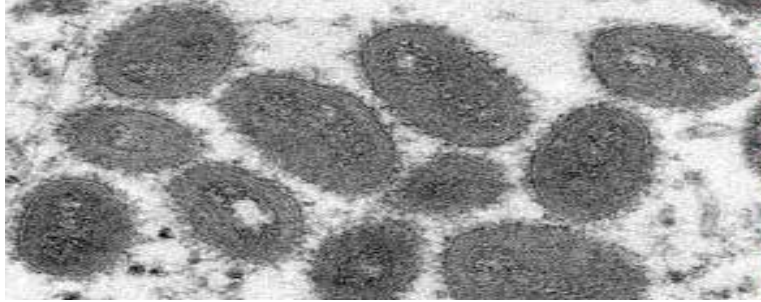
ويعود القرار إلى العديد من القضاة بخصوص النظر في القضايا على أساس كل حالة على حدى إذا كانت الإجراءات تتم شخصيًا أو عن بُعد.

ولكن البعض يرفض الفكرة، حيث قال محامي الدفاع الجنائي مايكل سبرات إنه في حين أن هناك مزايا للمثول أمام المحكمة عن بُعد، فإن بعض العملاء ذوي الدخل المنخفض سيكونون في وضع غير مناسب إذا أصبح الوضع كذلك.

قال سبرات: "إن الإصرار على الإجراءات الافتراضية في تلك القضايا يمكن أن يؤكد بشكل أساسي على التفاوت الهائل بالفعل بين من يملكون ومن لا يملكون في نظام العدالة، التوازن هو بالضبط الكلمة التي نحتاج إلى استخدامها، التكنولوجيا غير كاملة يمكن أن تؤدي أيضًا إلى إبطاء إجراءات المحكمة".

ويشعر البعض بالقلق من أن عدم وجود تفاعل وجهًا لوجه قد يؤثر على نتيجة جلسات الاستماع.





ما هو جدري القرود، وكيف ينتشر وماهو علاجه؟

جمهورية الكونغو الديمقراطية التي يبدو أنها موطنه به، والتي اندلعت فيها فاشية كبرى للمرض في عامي 1996 و 1997.

وأبلغ في خريف عام 2003 عن وقوع حالات مؤكدة من جدري القرود في المنطقة الغربية الوسطى من الولايات المتحدة الأمريكية، مما يشير إلى أنها أولى الحالات المبلغ عنها للإصابة بالمرض خارج نطاق القارة الأفريقية، وتبين أن معظم المرضى المصابين به كانوا قد خالطوا كلاب البراري الأليفة.

كيف ينتقل؟

تنجم العدوى عن مخالطة مباشرة لدماء الحيوانات المصابة أو لسوائل أجسامها أو آفات الجلد أو سوائلها المخاطية. وتقول منظمة الصحة إنه وثقت في أفريقيا حالات عدوى نجمت عن تناول القرود أو الجرذان الغامبية الضخمة أو السناجب المصابة بعدوى المرض، علما بأن القوارض هي المستودع الرئيسي للفيروس.

هل ينتقل عبر الطعام؟

تقول منظمة الصحة إنه ومن المحتمل أن يكون تناول اللحوم غير المطهية جيدا من الحيوانات المصابة بعدوى جدري القرود عامل خطر يرتبط بالإصابة به.

ارتفعت حالات الإصابة بفيروس جدري القرود عبر العالم، وي طرح العديد من الناس تساؤلات حول خطورة هذا الفيروس وأعراضه ومدى انتقاله.

ما هو جدري القرود؟

هو مرض فيروسي نادر وحيواني المنشأ (ينقل فيروسه من الحيوان إلى الإنسان) وتماثل أعراض إصابته للإنسان تلك التي كان يشهدها في الماضي المرضى المصابون بالجدري، ولكنه أقل شدة.

ومع أن الجدري كان قد استؤصل في عام 1980 فإن جدري القرود لا يزال يظهر بشكل متفرق في بعض أجزاء أفريقيا، وذلك وفقا لمنظمة الصحة العالمية.

ينتمي فيروس جدري القرود إلى جنس الفيروسات الجدريّة التابعة لفصيلة فيروسات الجدري.

جدري القرود بين البشر

ظهر جدري القرود بين البشر في عام 1970 بجمهورية الكونغو الديمقراطية لدى صبي عمره 9 سنوات كان يعيش في منطقة استؤصل منها الجدري في عام 1968.

وأبلغ منذ ذلك الحين عن حدوث معظم الحالات في المناطق الريفية من الغابات الماطرة الواقعة بحوض نهر الكونغو وغرب أفريقيا، وخصوصا في

هل ينتقل من إنسان إلى آخر؟

- وهن شديد.

معدل الوفيات

يتعافى معظم المرضى من جدري القروء في غضون أسابيع قليلة. مع ذلك، تقول منظمة الصحة إن معدل الوفاة في الحالات يشهد تبايناً كبيراً بين الأوبئة، ولكن نسبته لا تتجاوز 10% في الحالات الموثقة التي يحدث معظمها فيما بين الأطفال. وعموماً فإن الفئات الأصغر سناً هي أكثر حساسية على ما يبدو للإصابة بجدري القروء.

علاجه؟

لا توجد أدوية متاحة لجدري القروء، ولا يوجد أي لقاح متاح لجدري القروء، ولكن يمكن مكافحة فاشياته.

وقد ثبت في الماضي أن التطعيم ضد الجدري ناجع بنسبة 85% في الوقاية من جدري القروء، غير أن هذا اللقاح لم يعد متاحاً لعامة الجمهور بعد أن أوقف التطعيم به في أعقاب استئصال الجدري من العالم.

يبدأ الطفح على الوجه في أغلب الأحيان ومن ثم ينتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم.

ويكون وقع الطفح أشد ما يكون على الوجه (في 95% من الحالات) وعلى راحتي اليدين وأخمصي القدمين (75%).

ويتطور الطفح إلى حويصلات (نفاطات صغيرة مملوءة بسائل) وبثرات، قد يلزمها 3 أسابيع لكي تختفي تماماً.

يصاب بعض المرضى بتضخم وخيم في العقد اللمفاوية قبل ظهور الطفح، وهي سمة تميز جدري القروء عن سائر الأمراض المماثلة.

فترة أعراضه؟

تدوم أعراض جدري القروء لفترة تتراوح بين 14 و21 يوماً، ويصاب الأطفال بحالاته الشديدة على نحو أكثر شيوعاً.

لا ينتشر جدري القروء بسهولة بين البشر، ويتطلب اتصالاً وثيقاً. ووفقاً لما نقلت الغارديان عن المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، يعتقد أن انتقال العدوى من إنسان إلى آخر يحدث بشكل أساسي من خلال قطرات تنفسية كبيرة.

أعراضه:

تقسم مرحلة العدوى إلى فترتين:

فترة الغزو: من لحظة العدوى إلى 5 أيام.

فترة ظهور الطفح الجلدي: في غضون مدة تتراوح بين يوم واحد و3 أيام عقب الإصابة بالحمى.

أعراض فترة الغزو من جدري القروء

- حمى.
- صداع مبرح.
- تضخم العقد اللمفاوية.
- آلام في الظهر وفي العضلات.

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



بنك كندا يرفع سعر الفائدة مرة أخرى

2 في المائة. وفقًا لإحصاءات كندا ، ارتفعت وتيرة التضخم السنوية إلى 6.8 في المائة في أبريل ، وهو أسرع ارتفاع سنوي منذ أكثر من ثلاثة عقود.

وقال البنك المركزي في بيان "مع استمرار التضخم في الارتفاع، يواصل البنك الحكم على أن أسعار الفائدة ستحتاج إلى مزيد من الارتفاع".

وسيزيد قرار البنك من معدلات الاقتراض للقروض ذات الأسعار المتغيرة مثل الرهون العقارية وخطوط الائتمان الأخرى.

أعلن بنك كندا عن رفع سعر الفائدة الرئيسي بمقدار نصف نقطة مئوية إلى 1.5 في المائة ، وهي المرة الثانية على التوالي التي يرتفع فيها بمقدار أكبر من المعتاد بسبب التضخم.

وكان البنك المركزي قد رفع سعر الفائدة الرئيسي بمقدار نصف نقطة مئوية في أبريل إلى واحد في المائة، وهي أكبر زيادة في 22 عامًا ، وواحدة أعقبت ارتفاعًا بمقدار ربع نقطة مئوية في مارس.

ويقوم بنك كندا بإجراء تغييرات على سعر الفائدة المتجه في محاولة للسيطرة على التضخم بهدف



ارتفاع مستمر لأسعار الإيجار في تورونتو الكبرى

في المائة سنويًا (إلى 2129 دولارًا) ، وانخفضت الأسعار في ماركهام (بنسبة 5.2 في المائة ، إلى 1795 دولارًا).

وفي الوقت نفسه ، ارتفعت الأسعار بشكل كبير في تورنتو وإيتوبيكوك وميسيساجا ويورك وشرق يورك وفان وسكاربورو.

وسجلت تورونتو متوسط 2065 دولار، وتشهد أوتاوا متوسط إلى 3347 دولار.

كشف تقرير جديد حول أسعار الإيجار من Bullpen Research & Consulting و TorontoRentals.com ، عن استمرار ارتفاع أسعار الإيجار عبر تورونتو الكبرى.

ووصل معدل الإيجار في المنطقة إلى 2325 دولارًا في وسط المدينة ، وهو أعلى بنسبة 16 في المائة من أبريل 2021.

وارتفع متوسط الإيجار في ريتشموند هيل بنسبة 26



معاناة لمشتري المنازل الجدد في كندا بسبب ارتفاع سعر الفائدة

أصبح مشتري المنازل الجدد في كندا يتحملون العبء الإضافي المتمثل في ارتفاع تكاليف الرهن العقاري الجديدة منذ ثلاثة عقود. وأوضح إنها أكبر زيادة في تكاليف الرهن العقاري

وتابع قائلا: "من الصعب حقًا أن نتخيل أن هذا يمكن حله بأي شيء بخلاف انخفاض الأسعار في المدى القريب ، ما لم يتراجع بنك كندا حقًا عن سياسة أسعار الفائدة".

وسيصدر البنك المركزي إعلان سياسته المقبلة الشهر المقبل ، ومن المتوقع على نطاق واسع أن يرفع سعر الفائدة الرئيسي مرة أخرى ، حيث يحاول كبح التضخم المتزايد.

وفقًا لتحليل أجراه بن رابيدو ، رئيس North Cove Advisors و Edge Realty Analytics ، ارتفعت مدفوعات الرهن العقاري الشهرية الجديدة على منزل نموذجي بمقدار 800 دولار بين أكتوبر وأبريل.

وقال رابيدو "ما رأيناه في الأشهر الستة الماضية كان زيادة هائلة في أسعار المنازل ، تقريبًا في جميع أنحاء البلاد ، ولكن على وجه الخصوص في جنوب أونتاريو".



BRO MASTER INC.

شركة Bro Master

تركيب واصلاح أبواب الكراجات

نقوم بجميع خدمات تركيب واصلاح ابواب الكراجات السكنية و التجارية



إعادة
برمجة الكود



اصلاح جميع
المشاكل الفنية



أسعار
منافسة

خدمة 24 ساعة في جميع مناطق تورنتو الكبرى

هاتف 4168780360 | ايميل: bromasterinc@hotmail.com

خبرة أكثر من 15 عامًا



لبنى شعبان
لايف كوتش



حب = تعلق = ارتباط = زواج = حياة؟

الطرف الآخر مدفوعة بسبب انعدام المرايا في العصور الحجرية القديمة؟ عندما لم تتمكن من رؤية أنفسنا ولا من تقييم قدراتنا أو جمال أو حتى قبح شكلنا الخارجي إلا من خلال الآخرين في حياتنا؟ منهم نستمع قيمتنا التي قد تسخر الفرص الأفضل لحياة أقل خطراً، وتعباً، وأكثر، وفرة. هذا الآخر الذي قد يشمل الحبيب، الزوج، الأهل، أو المجتمع. الآخر الذي حدّد مقاييس القبول وقواعد الانضمام للمجموعة، وكوننا مخلوقات اجتماعية بالدرجة الأولى تؤذينا العزلة بقينا نسعى لنحيا ضمن قالب مقاييس هذا الآخر لكل شيء، الجمال، الأخلاق، الموهبة، والإنجاز لنحيا في بعض من حسّ الأمان.

عندما تكون حالة الوقوع في الحب في أوجها نعيش حالة مبهجة للروح، ويرتفع الهوس العاطفي لدى الطرفين، لا نستطيع تخيل أنفاسنا دون وجود الطرف الآخر لشاركنا هذه الأنفاس، عادة ما يجد الشخص الواقع في الحب نفسه في وهم أن محبوبه كامل الأوصاف، لا يعيبه شيء، مهما حاول البعض تنبيهه لنقاط تستدعي التساؤل على أقل تقدير، يحاول إلغائها ومحو وجودها، فالحبيب خال من العيوب، ويؤمن بأن حالة الهوس في الحب ستبقى للأبد، لا يمكن أن تنتهي، يدرك فشل علاقات الآخرين، ولكنهم ليسوا هو، فهو وشريكه متفاهمين تماماً ولن يحدث هذا لهم، لكن هل هذا هو الحب أم أنه التعلق، أو الانجذاب المفرط؟

قامت الدكتورة دوروثي تينوف طبيبة نفسية أمريكية ومؤلفة كتاب

Love and Limerence – the Experience of Being in Love بالعديد من الدراسات على حالة الوقوع في الحب

لم يصر أغلبنا على اتخاذ حالة الوقوع في الحب أساساً لبناء الزواج والحياة الأسرية؟ هل حقاً نحن نعيش الحب؟ لم نسع في رحلة مستميتة في أين نكون محبوبين؟

يقول خبراء علوم النفس بأن كل أفعالنا وأهدافنا والسعي في سبيل هذه الأهداف، ما هو في الحقيقة إلا بغرض عيش مشاعر معينة "مشاعر السعادة" غالباً. نريد أن ننجح لأن نجاحنا يشعرونا بالسعادة، نريد اختبار حالة الحب وقصته لأن وجود شخص يحبنا ويهتم بنا يشعرونا بالاستحقاق ومن ثم السعادة، نأكل الطعام اللذيذ لأن الاستمتاع به يقودنا للسعادة، وأقول السعادة مجازياً لأن السعادة بالمفترض هي شعور جميل مستدام أو طويل الأمد وليس نشوة فرح آنية تنتهي بقضائنا على لوح الشوكولا أو طبق الآيس كريم.

في مقابلة مع أحد رجال شرطة مكافحة المخدرات خلال أواخر تسعينات القرن الماضي في أميركا وصف تجربة أحد أنواع المخدرات: "كانت التجربة مذهلة، شعرت بأنني امتطيت تيناً فضياً يخلق بين الغيوم والنجوم، شعرت أنني امتلكت الكون. أدمنت وأنا أتناول الجرعة بعد الجرعة في محاولة يائسة لامتطاء ذلك التين لكنني لم أعد أجده أو أراه" في معظم تجاربنا العاطفية أظن أننا نعيش حالة تشبه هذه التجربة. ففي أول تقارب نمطي التين المجتّح البرّاق ويخلق بنا عالياً، لتستيقظ نسبة كبيرة على آلام وجروح صدمة الارتطام بأرض الواقع. لم؟ لأن ما ظنناه حبا كان حالة الوقوع في الحب، وليس الحب الحقيقي أو الكامل.

لنرجع للبداية، لم يسع أغلبنا لعيش حالة الحب؟ أيمن أن تكون رغبتنا بالشعور بأننا محبوبين ومرغوبين من

نجد الأغلبية ممن يطلب المساعدة قائلاً: "أنا بحاجة أن يحبني شخص اختار أن يحبني".
لكنهم يتناسون الاحتمال الثالث والأهم:
- الانتقال من حالة (الوقوع في الحب) إلى حالة (الحب الحقيقي).

قد ينتقد البعض ويصر على أن هذه الدراسات صممت على قياس عالم الغرب بتقاليده وأعرافه، وهنا أقول: مهما اختلفت شكيلات وقواعد ضبط لعبة العلاقات بين شعب وآخر، يبقى القاسم المشترك الأكبر هو طبيعتنا البشرية التي نشترك بها جميعاً، الألم هو الألم سواء في اليابان أو الموزامبيق أو ألمانيا وكذلك هو الموت، تبقى لعبة العلاقات بمراحلها رغم اختلاف أسماء هذه المراحل من بلد إلى آخر تمر بالمراحل ذاتها، ذا أمر تحكمه النفس البشرية وطبيعتها.

ما هو الحب الحقيقي: هو حب عاطفي بطبيعته لكنه ليس هوسياً، هو حب يجمع المنطق والشعور هو حب يتضمن فعلاً إرادياً ويتطلب التزاماً، هو حب يفسح مجالاً للنمو والتطور الذاتي، ولا يمكن للحب الحقيقي أن يبدأ قبل أن تنتهي حالة (الوقوع في الحب) رحلتها. وهنا سنتوقف للتابع في الشهر القادم.

لنا في الحياة لقاء

ضقت الدراسة مئات المشاركين من مختلف الأعمار بدءاً بالسادسة عشر وانتهاءً بالسبعين، استنتجت الدكتور تينوف أن متوسط عمر هوس العلاقة الرومانسية (حالة الوقوع في الحب) سنتين، نعم كل هذا الجنون والتعلق ينتهي خلال سنتين، بعدها تصبح تلك الحركات اللطيفة وقلب الشفة إعلاناً لعدم الرضا، كل تلك الحركات التي تجاهلناها في البداية تتراكم لتصبح جبلاً شاهقة الارتفاع لا يمكن تجاوزها أو التغاضي عنها والتعايش معها.

ويتدخل الواقع ليحتل الحياة بفضاظة مؤلمة، وفجأة يصبح الأحبة المتلاصقين أعداء، ويتحول الزواج إلى أرض معركة حامية الوطيس، هنا يتساءل الكثيرون، هل حقاً عشنا الحب الحقيقي؟ برأيي نعم، المشكلة هي في المعلومات المضللة، أن تلك الحالة أبدية الاستمرار مدعمة بالكثير من الأفلام والمسلسلات الرومانسية، نحن نفشل في استيعاب حقيقة الطبيعة الإنسانية، فالوضع المبهج لحالة الوقوع في الحب يضعنا في تصور أننا نمتلك الطرف الآخر، لكن هذا التفكير خيالي فنحن البشر أنانيين بطبيعتنا.

يظن بعض الأزواج أن نهاية حالة الوقوع في الحب تعني أحد هذين الاحتمالين:

- الالتزام بالبقاء في حياة تعيسة مع الشريك
- أو الهرب والمحاولة مع شخص آخر من جديد

تسجيل أقل نسبة مشاركة في تاريخ انتخابات أونتاريو



سجلت أونتاريو أقل مشاركة للناخبين في التاريخ خلال انتخابات عام 2022، حيث أدلى حوالي 43.5 في المائة من الناخبين المؤهلين بأصواتهم وفقاً لنتائج انتخابات أونتاريو الأولية.

ومن بين 10.7 مليون ناخب مسجل في المقاطعة، فإن هذا يساوي ما يزيد قليلاً عن 4.6 مليون صوت، وهذا يقل بنحو 13.5 نقطة مئوية عن نسبة المشاركة في انتخابات المحافظات لعام 2018.

وكانت آخر مرة كانت فيها نسبة إقبال الناخبين أقل من 50 في المائة في عام 2011، عندما صوت 48 في المائة فقط من سكان أونتاريو فوق سن 18 عامًا.

وفي النتائج النهائية حاز المحافظون على 40.8% من تلك الأصوات ما يساوي بأكثر من 1.9 مليون صوت، وحصلوا على 83 مقعداً في المجلس التشريعي.



أبرز النقاط الأساسية التي تحدث عنها فورد بعد فوزه بانتخابات أونتاريو

وحول ما إذا كان سيعيد النظر في التشريع الذي يحدد زيادة أجور القطاع العام بنسبة واحد في المائة، قال فورد: "نحن نمر بمرحلة من التضخم، ويجب أن نتعامل مع الناس بإنصاف، سنجلس ونتفاوض بشكل عادل بغض النظر عن نوع النقابات، لكنني مؤمن قوي بالعدالة مع الناس، فهم يعملون بجد ويقومون بعمل رائع ونحن نعتمد عليهم، لذلك أنا مفتن جدًا للجميع، وخاصة المعمرات".

وتابع قائلًا حول الأعضاء الجدد في الحزب: "بينما سنجلس مع فريقنا ونتحدث مع جميع الأعضاء الجدد، أعتقد أن هناك 17 عضوًا جديدًا من مناطق مختلفة، وسنجلس وننظر في كل منطقة على حدة، وننظر إلى مستوى مهارة كل شخص، لدينا فريق رائع ورأى، تمكنا من التعرف على بعضنا البعض خلال السنوات الأربع الماضية والمرشحين الجدد الذين تعرفت عليهم خلال الفترة القليلة الماضية، لدينا مجموعة رائعة حقًا من النساء والرجال وأنا مفتن جدًا لكل عملهم الشاق".

وبخصوص حماية أونتاريو من الركود الاقتصادي، تحدث فورد: "حسنًا، علينا أن نتأكد من أننا قادرون على المنافسة وقبل أن أتولى منصبى قبل أربع سنوات، لم تكن قادرين على ذلك، لقد خلقنا 300,000 فرصة عمل، وعلينا الاستثمار في خلق بيئة للشركات لتأتي إلى هنا وتزدهر وتنمو، وعندما يحدث ذلك، يزدهر موظفوها ويتطورون أكثر، نحن نخلق هذا المناخ حيث يمكنك أن تكون رائد أعمال وتفتح

ألقى حاكم أونتاريو دوج فورد خطابًا في مركز مؤتمرات تورونتو بعد فوزه بولاية ثانية لحكم مقاطعة أونتاريو.

تطرق فورد إلى 10 نقاط أساسية في خطابه، شملت الحديث عن كل التفاصيل أثناء الانتخابات وبعد فوزه بحكومة الأغلبية وما يتوقعه السكان خلال عهده الجديدة.

واستهل فورد خطابه بتوجيه رسالة احترام وتقدير لمنافسيه أندريا هوروث زعيمة الديمقراطيين الجدد، وأيضا ستيفن ديل لوكا زعيم الحزب الليبرالي، حيث قال "إلى أندريا، شكرًا لك على سنوات خدمتك لشعب أونتاريو، لا داعي للشك في أنك تستيقظين كل يوم على استعداد للقتال من أجل ما تؤمنين به. لديك شجاعة لقناعاتك، ولستيفن، أنت لقد كرست حياتك للخدمة العامة ورغم أننا ربما لم نتفق على كل شيء أعرف أنك لا تريد سوى الأفضل لمستقبل أونتاريو".

وبخصوص الميزانية التي قدمتها حكومته في أبريل لكنها لم يتم تمريرها فعليًا، قال فورد: "أعتقد أنه عندما يتعلق الأمر بالميزانية، سترون نفس التفاصيل تقريبا، لقد عملنا بجد على تلك الميزانية وسنقوم بالموافقة عليها، ربما سيكون هناك بعض التعديلات هنا وهناك، لكن في معظم الأحيان، نضع ميزانيتنا أمام الناس وعملنا وفقًا لميزانيتنا وسنلتزم بذلك".

مما يوحدنا ، يمكننا أن نختلف بشأن الأشياء التي يعرفها كلانا، ولكن إذا نظرت إلى أكبر مترو أنفاق في أمريكا الشمالية الآن ، 30 مليار دولار ، لقد عملنا مع الحكومات البلدية والفدرالية والإقليمية على ذلك، هناك رعاية للأطفال ، والتي كانت صفقة رائعة ، السيارات الكهربائية ، البطاريات الكهربائية ، كان هناك مجموعة كاملة من الأشياء التي تحدثنا عنها الليلة الماضية والتي كانت رائعة من أجل الوطن".

وتحدث فورد مازحا حول ما عما كان يعرف كل الكلمات في أغنية حملته المنتشرة في كل أنحاء أونتاريو، حيث قال : "لم يكن هناك الكثير من الاحتفالات، لقد ذهبت للنوم في الساعة الرابعة وكنت أتعامل طيلة اليوم مع الأرقام، ولكنها أغنية رائعة وجذابة".

يمكننا القيام به، هناك دائمًا مجال للتطور المستمر".

وبخصوص ما يمكن أن يتوقعه سكان أونتاريو من الولاية الثانية لحكومته : "سوف نتأكد من أننا نفي بوعودنا للمضي قدماً، ووعداً واضحاً جداً، نحن نبني الطريق السريع 413 ، ونبني ممر برادفورد الجانبي ، ونبني طرقاً سريعة عبر مقاطعته بأكملها، لدينا 50 مشروع مستشفى بتكلفة 40 مليار دولار سنستثمر فيها، نحن نستثمر في مدارس جديدة وننفق 14 مليار دولار على بنائها نحن نركز على البنية التحتية بقيمة 158 مليار دولار، نحن نبني أونتاريو".

وقال فورد أنه تكلم هاتفياً مع رئيس الوزراء جاستن ترودو، حيث قال : "تحدثنا وجلسنا معا وراجعنا كل ما أنجزناه معاً، هناك الكثير

عملك الخاص، لذلك سيكون لدينا أكثر اختصاص تنافسي في أي مكان في أمريكا الشمالية أو في العالم، نحن نتنافس مع أصدقائنا في الولايات المتحدة ، في أوروبا ، في أمريكا الجنوبية ، في آسيا".

حول تعيين كفاءات جديدة في الحكومة، قال فورد : "أنا من أشد المؤمنين بالمنهجيات الدقيقة ، وتسهيل العمل لإنجاز الأمور والتخلص من الروتين والكثير من اللوائح غير الضرورية ، والازدواجية ، واللوائح المعمول بها في المقاطعة والحكومة الفيدرالية، هناك مجال كبير للكفاءات في الحكومة وأنا أشجع حقاً ليس فقط المقاطعة ولكن البلديات على زيادة الكفاءة، أي مسؤول حكومي يقول أنه يبلي حسناً، هو ليس كذلك، لأنه لا يوجد حدود لتقديم أفضل ما

انخفاض كبير في مبيعات المنازل عبر تورونتو

العقارات شبه المنفصلة بنحو ثمانية في المائة إلى تصل إلى أكثر من 1.4 مليون دولار.

وارتفعت منازل التاون هاوس بحوالي 10 في المائة لتصل إلى ما يزيد قليلاً عن مليون دولار ، في حين شهدت الشقق السكنية زيادة بنسبة 10 في المائة إلى متوسط 793 ألف دولار.

وارتفعت العقارات شبه المنفصلة والمنازل في المنطقة بنسبة 14 في المائة لتصل إلى أكثر من مليون دولار و 950 ألف دولار على التوالي.

وبلغ متوسط سعر المنزل 1212806 دولارا في مايو ، بزيادة أكثر من تسعة في المائة من 1108124 دولارا في نفس الشهر من العام الماضي.

ومع ذلك ، كان متوسط سعر المنزل لا يزال أقل من 1,253,567 دولار في أبريل.

وارتفع متوسط سعر المنزل المنفصل في مدينة تورنتو ، المرتبط برمز المنطقة 416 بنسبة 12 في المائة منذ العام الماضي ليصل إلى أكثر من 1.9 مليون دولار في مايو ، في حين ارتفعت

ووجد مجلس إدارة أونتاريو أن إجمالي مبيعات المنازل في الشهر الماضي بلغ 7283 انخفاضاً من 11903 في مايو 2021 و 7989 في أبريل الماضي.

وعزا مجلس الإدارة انخفاض المبيعات إلى ارتفاع تكاليف الاقتراض بسبب ارتفاع أسعار الفائدة واقتربت بظغوط تضخمية أثرت على الإنفاق.

في الأسابيع الأخيرة ، لاحظ أصحاب العقارات أن وتيرة المبيعات ليست متوترة كما كانت في بداية العام.

انخفضت مبيعات المنازل في مايو بنسبة 39٪ عن العام الماضي ، وارتفعت الأسعار بنسبة 10٪ تقريباً حسب تقرير مجلس العقارات الإقليمي في تورونتو.

وكشف التقرير أن سوق الإسكان في منطقة تورنتو الكبرى أصبح أكثر توازناً حيث انخفضت مبيعات المنازل في شهر مايو بنسبة 39 في المائة عن العام السابق وارتفعت الأسعار بنسبة 10 في المائة تقريباً.



استطلاع: نصف الكنديين يواجهون صعوبة في توفير الطعام بسبب ارتفاع التضخم.

قبل عام ، مقارنة بـ 24 في المائة ممن قالوا إن أوضاعهم المالية قد تحسنت خلال الأشهر الـ 12 الماضية.

وقال 39 في المائة آخرون إن مواردهم المالية متقاربة ، على الرغم من ارتفاع تكاليف المعيشة.

كما تجاوزت نسبة المستجيبين الذين اعتقدوا أن وضعهم المالي سيكون أسوأ بعد عام واحد من الآن 28 في المائة مقابل أولئك الذين اعتقدوا أنه سيتحسن 24 في المائة.

وقال 45 في المائة إنهم يرغبون في رؤية سعر الفائدة الرئيسية للبنك عند 1 في المائة في الوقت الحالي ، حتى يتضح كيف ستؤثر الارتفاعات العديدة الأخيرة على التضخم.

وقال 27 في المائة من المشاركين في الاستطلاع إنهم يودون رؤية البنك يواصل رفع أسعار الفائدة لمحاربة التضخم بينما قال 13 في المائة إنهم يرغبون في رؤية أسعار منخفضة لحماية أسواق الإسكان والاستثمار.

كشف استطلاع جديد أن ما يقرب من نصف الكنديين يقولون إنهم يجدون صعوبة في إتمام أسرهم بسبب التضخم الذي أدى إلى ارتفاع فواتير البقالة.

وأجرى معهد "أنجوس ريد" استبيانًا على 1992 بالغًا كنديًا حول الشؤون المالية لأسرهم وما يعتقدون أن بنك كندا يجب أن يفعله ردًا على معدل التضخم الذي وصل الآن إلى أعلى مستوى له منذ 31 عامًا.

ووجد الاستطلاع أن 49 في المائة من المستجيبين أفادوا الآن أنهم وجدوا صعوبة أو صعوبة شديدة في إتمام أسرهم بسبب ارتفاع أسعار المواد الغذائية بنسبة 8.7 في المائة على أساس سنوي في مارس.

هذا الرقم أعلى من 36 في المائة فقط في المرة الأخيرة التي أجرى فيها أنجوس ريد مسحًا مشابهًا في أبريل 2019.

ووجد الاستطلاع أن 36 في المائة من المستجيبين أفادوا بأنهم في وضع مالي أسوأ مما كان عليه



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



عودة عروض أفلام ليالي الخميس في الهواء الطلق بميسيساجا

المهرجانات ذات الشعبية الكبيرة إلى ساحة الاحتفال هذا الربيع والصيف أيضًا.

وكذلك أيضًا ، احتفالات يوم كندا في الأول من يوليو ، والتي قد تشمل الألعاب النارية ، وفقًا لما ذكرته العمدة بوني كرومبي.

وتشمل المهرجانات التي تعود إلى ساحة الاحتفال هذا العام يوم ميسيساجا البولندي (28 مايو) ومهرجان TD للفيسيفساء (23-22 يوليو) وميسيساجا إيتالفيست (13-12 أغسطس) ومهرجان اليابان الكندي (21-20 أغسطس).

سيعود عرض الأفلام في الهواء الطلق ليلة الخميس في السينما مرة أخرى في ميدان ميسيساجا للاحتفال .

وبعد توقف لمدة عامين بسبب جائحة الكورونا، ستعود ليالي فيلم Celebration Square ذات الشعبية الكبيرة مرة أخرى على التقويم لعام 2022.

وبالتالي تعرفوا على قائمة عروض الأفلام المؤكدة المخطط لها في ساحة الاحتفال في الأسابيع المقبلة:



May 26: Sing 2

June 2: Ghostbusters: Afterlife

June 9: Jumanji: The Next Level

June 16: Clifford the Big Red Dog

June 23: Shrek 2

يقول مسؤولو مدينة ميسيساجا إن قوائم الأفلام من يوليو إلى سبتمبر سيتم الإعلان عنها بمجرد توفرها. وبالإضافة إلى ليالي السينما ، تعود العديد من



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

الخبراء ينصحون بطرق تجنب سرقة سيارتك في تورونتو

وكنتم قلقاً بشأن ذلك ، سواء كان شخصان أو ثلاثة ، يمكنك أن تغلق الأبواب ، وتشغيل جهاز الإنذار ، ويجب أن تحدث بعض الضوضاء ، هم لا يريدون جذب الانتباه .

ومع ذلك ، إذا كان هناك أي تهديد لسلامتك ، يقول مندلسون إنه يجب الامتنال للمطالب والتخلي عن سيارتك ، حيث يقول "إذا اقترب منك مسلحون ، حاول التخلي عنها بهدوء واترك لهم السيارة ، فيمكن استبدالها ، ومحاولة حماية هذه السيارة لا تستحق حياتك ."

يضيف مندلسون أنه إذا شعرت أنه يتم ملاحقتك ، فقم بالقيادة إلى الشرطة أو مركز الإطفاء واتصل بالسلطات.

وإذا حاول المجرمون سرقة سيارتك مع وجود أطفال بداخلها ، يقول مندلسون إنهم سيسمحون لك على الأرجح بإخراج الأطفال قبل ركوب السيارة.

في غضون ذلك ، يطلب عمدة تورونتو جون توري من نظرائه في الحكومة الفيدرالية وحكومات المقاطعات المساعدة في هذا الوضع ، الذي شبهه بـ "الطاعون".

تشهد تورونتو ارتفاع كبير في سرقات السيارات بالسلاح والتي تستهدف غالباً أصحاب السيارات الفاخرة.

ووقعت أحدث سلسلة من عمليات سرقة السيارات ليلة الأربعاء عندما سُرقَت سيارات ثلاثة ضحايا منفصلين تحت تهديد السلاح في غضون ساعتين فقط.

تعتقد الشرطة أن الحوادث الثلاثة مرتبطة وأن المشتبه بهم يجب اعتبارهم مسلحين وخطرين.

وفي الأيام الماضية، تعرض ميتش مارنر مهاجم تورنتو "مابل ليفز" للسرقة تحت تهديد السلاح خارج دار سينما إيتوبيكوك، ولم يصب بأذى في الحادث.

في هذا الصدد، يقول الخبير مارك مينديلسون إن سرقات السيارات بهذه الطريقة ترتفع لأنها أسهل من استخدام التكنولوجيا لسرقة المفاتيح وتشغيل السيارة.

إذا تم استهدافك في أي وقت من الأوقات في عملية سرقة سيارات ، فإن مينديلسون يوصي بإصدار ضوضاء لردع اللصوص.

ويقول بهذا الصدد: "إذا رأيت شخصاً قادماً نحو سيارتك



في سابقة تاريخية.. نجاح أول علاج للسرطان وشفاء كل المرضى!

مرضى السرطان قد تماثلوا للشفاء بواسطة الدواء. و"دوستارليماب" علاج مناعي يستخدم في علاج سرطان بطانة الرحم، ولكن الدراسة شكلت التجربة السريرية الأولى التي تتقصى إذا ما كان الدواء فاعلاً ضد أورام سرطان المستقيم.

ويعمل الدواء من طريق الكشف عن الخلايا السرطانية، ما يسمح لجهاز المناعة بالتعرف إليها وتدميرها.

في البحث، تناول المرضى الـ 12 دواء "دوستارليماب" كل ثلاثة أسابيع على مدى ستة أشهر، وكان مقررًا استتباع ذلك بشكل معتاد من العلاج الكيماوي والجراحة.

مع ذلك، بعد ستة أشهر من توقف المرضى عن تناول الدواء، اختفى السرطان لديهم، ولم يعد يظهر في الفحص الجسدي، أو التنظير الداخلي، أو التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني PET، أو حتى التصوير بالرنين المغناطيسي MRI.

بعد مرور سنتين على الدراسة، يبدو أن المرضى ما زالوا سليمين من السرطان، ولم يتلق أي مشارك من التجربة حتى الآن علاجاً كيماوياً إشعاعياً ولم يخضع لجراحة.

تبين أن دواء تجريبياً لعلاج السرطان نجح في شفاء كل المرضى الذين شملتهم تجربة سريرية صغيرة أجريت في الولايات المتحدة.

وكان جميع المرضى الـ 12، الذين شخّصت إصابتهم بسرطان المستقيم، قد تماثلوا للشفاء بعد استخدام عقار يسمى "دوستارليماب" dostarlimab طوال ستة أشهر، وفق دراسة نُشرت في مجلة New England Journal of Medicine.

وقال لويس دياز، أحد الباحثين الرئيسيين الذين أعدوا الورقة البحثية وطبيب في الأورام في "مركز ميموريال سلون كيترينغ للسرطان" في نيويورك أنها سابقة تاريخية من نوعها.

كذلك لم يعاني المرضى أي آثار جانبية مهمة خلال العلاج، ولكن يُعتقد أن الدراسة لم تشتمل على العدد الكافي من المشاركين الذي يسمح بتسليط الضوء على الأعراض السلبية المختلفة التي يتسبب بها الدواء.

على الرغم من الحماسة التي اعترتهم تجاه البحث، أشار العلماء إلى ضرورة التوصل إلى النتائج الواعدة نفسها في بحوث أخرى، محذرين من استنتاج أن



دينا شكري

أخصائية تغذية علاجية

عضو الرابطة الكندية لممارسي التغذية
الطبيعية CANNP



كل ما تريد معرفته عن نظام الكيتو دايت !

ما هي العناصر الغذائية التي تدرج تحت نظام الكيتو دايت؟

يعتمد نظام الكيتو بشكل أساسي على الدهون الصحية المستخلصة من اللحوم الحمراء والدواجن بمنتجاتها والأسماك وأنواع الجبن المختلفة، لكن بنسب محدودة تختلف باختلاف السن و الوزن و الحاله الصحيه ، وليست بكميات مفتوحة كما يعتقد البعض ، كما تدخل بعض الخضروات والفواكه منخفضة الكربوهيدرات وعالية الدهون مثل الخضروات الورقية والكيوي، ومعهم بعض من المكسرات عالية الدهون مثل الفول السوداني واللوز.

مميزات وعيوب نظام الكيتو

أولاً: المميزات

1. فقدان الوزن بنسبه جيده تناسب مرضى السمنة دون الحاجة لاستخدام أدوية تخسيس.
2. علاج بعض الأمراض لأنه يعمل على خفض مستوى السكر في الدم مما قد يساعد مرضى السكري من النوع الثاني.
3. أحياناً يساعد في بعض حالات السرطان مع علاج الكيماوي

الكيتو دايت من أشهر برامج التخسيس التي ظهرت وانتشرت بشكل سريع في الآونة الأخيرة ولا يمكن إنكار النتائج التي حققها هذا النوع من الدايت، وكيف أنه ساعد الكثير من الأشخاص على التخلص من الوزن الزائد والحصول على نتائج جيدة، ولكن على الرغم من ذلك إلا أنه لكل شيء مميزات وعيوب، حتى نظام الكيتو له أضرار كبيرة على صحة الجسم، لذلك يجب أن تقرأ جيداً هذا المقال لتعرف المزيد عن نظام الكيتو قبل أن تقرر أتباعه.

ما هو نظام الكيتو؟

نظام الكيتو أو ما يعرف بالرجيم الكيتوني هو نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات وعالي في الدهون، بمعنى أن هذا النظام يعتمد بشكل أساسي على تقليل كمية الكربوهيدرات التي تدخل الجسم حتى يفقدها الجسم ولا يجد الوقود الذي يحتاجه لإمداد الجسم بالطاقة وعندها يأتي دور الدهون التي تحل محل الكربوهيدرات تمامًا كمصدر لتصنيع الطاقة فيبدأ الجسم في حرق أكبر كمية من الدهون المخزنة وهكذا يفقد نسبة كبيرة من دهون الجسم.

ثانياً: العيوب

1. انفلونزا الكيتو: وهي أعراض تشبه أعراض الانفلونزا العادية يتعرض إليها نسبة كبيرة من الأشخاص الذين يتبعون نظام الكيتو في الأسابيع الأولى وتشمل أعراضها: صداع،

تعب، خمول، سيلان أنف، عطس، ألم في الجسم، وتحدث هذه الأنفلونزا نتيجة اعتماد الجسم على الدهون الكيتونات، كمصدر للطاقة بدلاً من الكربوهيدرات.

2. انخفاض السكر في الدم بنسبة كبيرة وزيادة معدل الدهون المشبعة مما يزيد من نسبة الكوليسترول الضار بالدم، وهو امر لا يستهان به لأنه السبب الرئيسي لأمراض ضغط الدم والقلب وتصاب الشرايين.

3. يؤثر نظام الكيتو أيضًا على الكلى بشكل سيئ فهو يؤدي إلى القصور الكلوي بسبب زيادة الحمل الذي يقع على الكلى لترشيح الدم لطرد اليوريا وترشيح الكالسيوم من الدم وخصوصًا عند الأشخاص الذين يعانون من مشاكل مسبقة في وظائف الكليه ، وقد يؤدي لتكون حصوات الكلى لنقص كمية الماء من الجسم لأن تناول البروتينات بشكل كبير يجعل البول أكثر حمضية ويزيد الكالسيوم وحمض اليوريك والذي قد يؤدي ارتفاعه إلى الاصابه بمرض النقرص.

4. الإمساك والإسهال نتيجة لعدم تناول الفواكه والخضروات الغنية بالألياف، مما يسبب أضرار الجهاز الهضمي التي تختلف من شخص للآخر.

5. الجفاف قد يكون من أعراض نظام

الكيتو أحيانًا، وذلك نتيجة الاعتماد على الدهون بدلاً من الجلوكوز كمصدر طاقة بشكل أساسي مما يزيد عملية التبول وفقد الجسم لكميات كبيرة من السوائل مسببة حالات من الإعياء والدوخة والعصبية والغثيان وألم العضلات.

6. سرعة الجوع وسهولة وسرعه استرداد الوزن الزائد من جديد بعد توقف اتباعه، وذلك لأن نظام الكيتو يفقد التوازن بين العديد من العناصر الهامة التي تساعد على الاحساس بالشبع مثل الألياف والكربوهيدرات، وفي لحظة التوقف ومحاولة استرداد كميات بسيطة من هذه العناصر سرعان ما يبدأ الجسم في هضمها بنهم وامتصاصها بالكامل مما قد يزيد الوزن من جديد نتيجة عدم توازن العناصر التي تدخله.

7. ضعف الطاقة والشعور المستمر بالنعاس

8. الغثيان وعدم الراحة في الجهاز الهضمي.

9. هشاشة العظام بسبب أن الجسم يقوم بسحب الكالسيوم من العظام إلى مجرى الدم وذلك لمعادلة حموضة الدم.

10. زيادة حموضة الدم وذلك بسبب الاعتماد على الأجسام الكيتونية كمصدر للطاقة وهي حامضية

بالإضافة إلى حامض اليوريك .

هل يصلح الكيتو دايت لكل الأشخاص ؟

الإجابة: لا.

يصلح الكيتو دايت للشخص السليم المعافى من الأمراض والذي يتمتع بصحة جيدة فقط.

فيمكن للكيتو دايت أن يؤدي إلى مضاعفات خطيرة لبعض المرضى قد تصل إلى الوفاة.

من هم الأشخاص الذين لا يجب أن يتبعوا هذا النظام :

- مرضى القلب وارتفاع دهون الدم.
- أصحاب الضغط المرتفع.
- مرضى القصور الكلوي.
- الحوامل والمرضعات.

وفي النهاية لا ننصح أي شخص باتباع نظام الكيتو دايت بمفرده دون المتابعة مع أخصائي تغذية و استشارة الطبيب الخاص لمعرفة اذا ما كانت حاله الصحيه تسمح باتباعه ام لا و لعمل الفحوصات اللازمة وعمل تحاليل طبية للاطمئنان علي صحتك أولاً والتأكد من أن هذا النظام يناسبك كما لا ننصح باتباع الكيتو دايت لمدة طويلة.





لاجئة أوكرانية تتسبب في تفكيك عائلة بريطانية!

بالرغم من انصياح اللاجئين الأوكرانية لطلب الزوجة، إلا أن المشكلة لم تنتهِ برحيلها، بل تفاقمَت، إذ راح الزوج يلحق بها تاركا زوجته وطفليه، متنصلاً من أي مسؤولية تجاههما.

وقال الزوج في حوار صحفي سابق له وبكل صراحة، أنه جمعته قصة حب مع الفتاة الأوكرانية: "نحن حقاً متأسفان على ما سببناه لزوجتي وأطفالي من ألم، لكنني حقاً لم يكن الأمر بيدي، إذ أن المشاعر التي وجدتُها تجاه صوفيا لم أشعر بها من قبل، ولذلك فنحن نخطط لقضاء بقية حياتنا معاً".

من جانبها اعترفت صوفيا بعلاقة الحب التي جمعتها مع حارس الأمن البريطاني أثناء وجودها في منزله، وأنها لاحظت عدم إحساسه بالسعادة مع زوجته: "قصة حبنا كانت سريعة للغاية، وقد ينعتني البعض بالسوء، وأنا أتفهم ذلك، لكنني وقعت في حبه من أول نظرة".

ولاستكمال حياتهما بشكل طبيعي، بدأ توني في البحث عن مسكن مناسب لهما، كما تقدم بطلب للحصول على تأشيرة دائمة لمعشوقته الأوكرانية.

قامت عائلة بريطانية مؤلفة من زوجين وطفلين باستقبال مع لاجئة أوكرانية تبلغ من العمر 22 عاماً.

واستقبل حارس الأمن البريطاني توني جارنيت، 29 سنة، وهو أب لطفلين ويعيش مع زوجته لورنا غارنيت، صاحبة الـ 28 عاماً، لاجئة أوكرانية تدعى صوفيا كركديم، 22 سنة، في منزلهما، بعدما تعاطفا إنسانياً مع حالتها، وظروف هربها من مدينتها لفوف في أوكرانيا واختيارها المملكة المتحدة وجهة لها.

إلا أنه وبعد 10 أيام من دخول صوفيا المنزل الجديد، وقع الزوج في حبه، لتكتشف الزوجة أمر علاقتهما، ما جعلها تطلب من اللاجئين الأوكرانية مغادرة المنزل؟

وقالت الزوجة: "لاحظت أن صوفيا تضع مكياجاً لامعاً وترتدي قميصاً مغريباً، كما أبلغ جارتنا أنهما كانا يتحدثان بشكل وثيق عند مدخل المنزل".

وأضافت لورنا: "لن أمنع أي شخص من قبول اللاجئين. لكنني لا أريد أن يحدث ذلك لأي شخص آخر لأنه كان مدمراً".



digitalgy

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**

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/>



أطلق العنان لتجارب جديدة هذا الصيف مع جو ترانزيت



صغير يناسب الجميع.

يتمثل أفضل جزء في ذلك في أن تغطية مناطق الجذب هذه أصبح أسهل من ذي قبل، نظرًا لوجود شبكة توصلك بالأماكن الاستثنائية؛ استعين بجو ترانزيت لتكوين ذكريات جديدة هذا الصيف، حيث يمكنك السفر عبر منطقة تورنتو وهاملتون الكبرى مع أطفال تقل أعمارهم عن (12) عامًا فضلًا عن الكلاب التي تتنقل بحرية وتستمتع بسفر غير محدود مع شبكة جو ترانزيت عند شراء بطاقات بسعر (10) دولارات ليوم واحد أو بسعر (15) دولار لعطلة نهاية الأسبوع في أيام السبت والأحد والعطلات التي تتطلع للسفر فيها! ولا تنس أن تأخذ زجاجة مياه وقبعة للتغلب على الحرارة، كما أن معظم محطات وقطارات جو مجهزة بواي فاي مجاني لتتمكن من التخطيط لرحلتك أثناء التنقل والتحقق من موقف الدراجات المحجوزة مسبقًا للحصول على دراجاتك.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة: www.gotransit.com

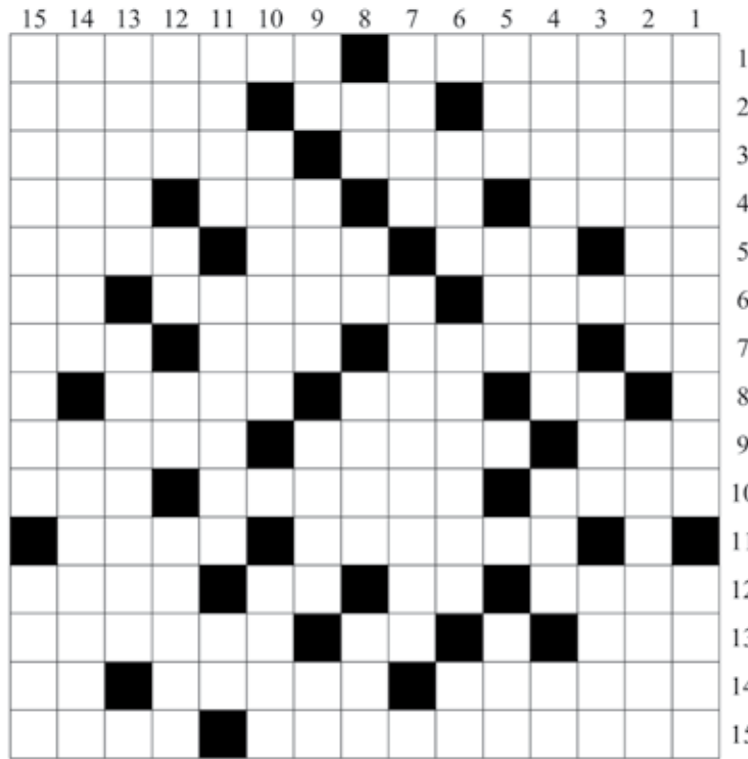
استعين بجو ترانزيت للوصول لوجهات أخرى غير مكان العمل، ابتعد عن ضوضاء الحياة اليومية للمدينة واستمتع بهدوء الطبيعة، صدق أو لا تصدق، الجنة على بعد بضع ساعات منك، وكل ما عليك هو ركوب حافلة أو قطار جو وقل وداعًا لفوضى حياة المدينة.

إذا كنت تعتقد أنك قد رأيت كل شيء، فكر مرة أخرى، متى كانت آخر مرة قممت فيها بشيء جديد؟ ينتظرك الكثير من مناطق الجذب الرائعة، هل تخطط لصيف خاص للأطفال؟ قم بالاختيار بين مدينة وندرلاند الكندية أو الحدائق النباتية الملكية أو حديقة الفراشات التعليمية في نياجرا، وتعتبر نزهة المشاوي في سنتر آيلاند وجنة تذوق الطعام في لوك ستريت ساوث في هاملتون أمرًا لا بد منه لجميع عشاق الطعام، أما إذا كنت من عشاق المشي لمسافات طويلة، قم بزيارة نياجرا جلين بارك والتي تضم 2.5 ميلًا من مسارات المشي الوعرة التي تمر عبر الغابات البكر في غابة كارولينا، واصنع ذكريات مع أسرته من خلال لعبة الريشة في أجاكس ووتر فرونت بارك والتقاط الصور الذاتية في شلال سموكي هولو، وبالنسبة لهواة ركوب الدراجات، فإن الركوب بطول ووتر فرونت تريل في بيرلينجتون أو باري ووتر فرونت حلم يتحول إلى حقيقة، ومهما كانت اهتماماتك، فهناك شيء

الكلمات المتقاطعة

عموديا :

- 1 - اعلامية لبنانية ومقدمة برامج سياسية - من الطيور -2 من بلدات لبنان في قضاء زحلة - نسبة الى مواطن من بلد اوروبي -3 يفسد العلاقات مع جيرانه - بناء معقود بعضه الى بعض - من العائلات اللبنانية -4 مدينة العباب اميركية - حذر - جرد بالاجنبية -5 مادة مخدرة - في آلة العود - ينتجه النحل -6 ضرب بقبضة اليد - مدينة هندية - بيس اللحم -7 غطاء السير في الايام الباردة - قائد قرطاجي شقيق هنييعل -8 متشابهان - من الحبوب - مدينة مصرية - التجلد وعدم الشكوى -9 والد - امر صعب - تحفر الارض بحثا عن كنز - من اعضاء الجسم -10 عاصمة اسكتلندا - ماركة ساعات -11 عاصمة اوروبية - شياطين - قلب الثمرة -12 احتبس البضاعة متفردا بالتصرف بها منتفعا من ارتفاع سعرها - احتزم - للنفي - من اهم القصور الملكية في فرنسا -13 فركهم - الهة الحكمة والفنون والعلوم عند الرومان -14 مدينة ساحبة في جزيرة قبرص - احدي جمهوريات روسيا تغطي الغابات معظم مساحتها -15 احدي مسرحيات منصور الرحباني - صاحب القرن



أفقيا :

- 1- بطل لبنان في الكرة الطائرة - القصير والغليظ البطن -2 مدينة تركية - مدينة سورية - ما يختص بالحكومة من العروض والعقارات زمن الحكم العثماني -3 ممثل ومقدم برامج مصري - انقاص البناء المتهدم -4 ما انزله الله على شعبه في البرية من قوت زمن موسى كما ورد في التوراة - راحة اليد - مدينة يمنية - اسم اشارة للمكان القريب -5 بواسطتي - نهار وليل - مدينة المانية - ابل -6 تابعت حديثها - قائد قرطاجي حارب الرومان - احسان -7 من الخضر - من الزهور - انفق المال - ذاب -8 حرف تحقيق - تهذيب - مذهب معروف -9 من اسماء الفولاذ - من المعادن يُعرف بإسم الذهب الكاذب - ملكة الاردن -10 مدينة فرنسية - نسبة الى مواطن من بلد اوروبي - عاصمة سيكيانغ قديما -11 من الاشجار الضخمة في العالم - تدلك الثوب وتحكه -12 يجبه - اله مصري - خلاف خير - اسراب من الطيور -13 جزيرة بريطانية في بحر ايرلندا - سارق - الحاجب -14 شاعر الداهمرك الوطني اختير يوم ميلاده ليكون يوما عالميا لكتب الاطفال - فيلسوف هندي - للنداء -15 فنان فرنسي اشتهر بأغانيه العاطفية - عملة الصين

الكلمة الضائعة

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

الكلمة الضائعة مكونة من 12 حرفاً :

ممثّل و مخرج و ناشط أميركي راحل .

- انتوني هوبكينز - ال باتشينو - اد هاريس - احساس - بروس ويليس - بيلا حديد - براد بيت - بيونسه - بارز - توم كروز - تخيل - جنيفر لوبيز - جاك نيكلسون - جورج كلوني - جيسي جي - حظ - دور - ريانا - سحر - عقل - غيض - فكر - فهم - قوة - قول - مشاعر - مخيلة - ممثّل - مخرج - نشط - هالي بيري - ويل - سميث - وهب

لعبة السودوكو

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

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

مستوى سهل

HALA CANADA

SUBSCRIBE TO THIS MAGAZINE

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