

مجلة هلا كندا



العدد العاشر يوليو 2022

إن أردت العيش في كندا فتعلم لغتها!

-مدن كندية ضمن قائمة
أفضل الأماكن ملائمة
للعيش في العالم.

-منظمة الصحة العالمية:
جدري القروء ليس حالة
طوارئ.

-ترودو : "غير المطعمين
يجب أن يتحملوا العواقب"

-البائعون يفقدون
السيطرة على سوق
العقارات في كندا.

-ارتفاع قياسي لأسعار
الإيجار في تورونتو
الكبرى



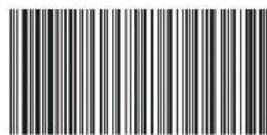
GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



HAPPY
EID
MUBARAK



www.HalaCanada.ca

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



إن أردت العيش في كندا فتعلم لغتها!

الجدد المنتشرة في كافة المدن الكندية، حيث يمكن لأي قادم جديد التسجيل بها مجاناً دون أي مقابل!

ويسألني البعض ماذا عن الأولاد؟ فأقول لهم ان الأطفال سيتعلمون اللغة حتماً خلال اقل من 3-4 اشهر في المدارس، حيث ان هناك حصص تقوية للغة للطلاب بالإضافة الى ان ممارسة الطفل يومياً في المدرسة مع زملائه للغة سيسرع تعلمه لها!

ومن أكبر المشاكل التي رأيته، كانت الفجوة التي تتكون بين الأطفال واهاليهم ممن لم يتعلموا اللغة الإنجليزية او الفرنسية! فيصبح الطفل والأهل غير قادرين علي التواصل بشكل طبيعي... وهنا يجب على الأهل أيضاً عدم اهمال لغتهم الأم والحفاظ عليها وتعليمها لأبنائهم فهي ستكون ميزة لهم بالمستقبل ان يتحدث أكثر من لغة وهو ما تحت عليه الحكومة الكندية من خلال دعم تلك المهارات في المدارس!

الخلاصة... ان اردت العيش والنجاح في كندا عليك ان تعطي موضوع تعلم اللغة اولوية في حياتك وان لم تفعل فستكون في معزل عن العالم المحيط بك!

قد تتعدد وتختلف اسباب وطرق الهجرة الى كندا، ولكن بالمحصلة النهائية ان من ينوي الهجرة فهو حتما سيعمل ويلبي كافي المتطلبات للوصول الى كندا!

موضوعي هنا ليس الهجرة، ولكنني سأسلط الضوء قليلاً على ما بعد الهجرة والوصول الى كندا وبدأ الحياة والتي قد تكون جديدة على الكثيرين في بلد غربي فيه قوانين وضوابط واعراف وعادات مختلفة عن أي بلد اخر.

في كندا، قد يواجه المهاجر الجديد التحديات والصعوبات في مرحلة الاندماج وهنا تكون أكثر الأوقات صعوبة للبعض خاصة ممن لديهم صعوبة التواصل باللغة الرسمية لكندا سواء كانت الإنجليزية او الفرنسية!

يسألني العديد من القادمين الجدد عن النصائح ودائماً جوابي لهم ان كنت اخذت مشقة الوصول الى كندا وتنوي العيش فيها فلا بد لك ان تتعلم لغتها، فبذلك ستفتح لك العديد من الأبواب والفرص التي لن تفتح لك ان لم تتعلم اللغة!

ومن الجدير بذكره ان الحكومة الكندية تمول وتدعم دورات تعلم اللغة والاندماج من خلال مراكز القادمين

من بيتنا للمفروشات

بصري سارة



BAITUNA
FURNITURE

✓ أثاث منزلي
✓ غرف نوم
✓ اطقم الكنب
✓ غرف الطعام
✓ السجاد

العنوان

Dundas Street East 1225
Unit 20 Mississauga

هاتف

905.615.0093
647.290.9288

عروض الموسم على كافة المفروشات

تشكيلة واسعة من
المفروشات الكلاسيكية والموديرن
ومناسبة لجميع الأذواق

كل ما تحتاجونه من الأثاث المنزلي
تحت سقف واحد

BAITUNA FURNITURE  بيتنا للمفروشات



مدن كندية ضمن قائمة أفضل الأماكن ملائمة للعيش في العالم

أنحاء القارة ، في حين وضعت الأنشطة التجارية في نيوزيلندا كالمعتاد مدينة أوكلاند على رأس القائمة.

ورغم ذلك ، ومع رفع معظم قيود كوفيد 19 في أماكن أخرى من العالم مطلع العام الجاري، شهدت مدن في نيوزيلندا وأستراليا والصين تراجعاً إلى قاع التصنيف مرة أخرى في عام 2022.

ووفقاً للتقرير، تسيطر المدن "الملقحة بشكل جيد" في أوروبا وكندا الآن على القائمة حيث تأتي بعد فيينا، كوبنهاجن وزيوريخ وكالغاري وفانكوفر وجنيف.

وتشمل المدن الأخرى التي تحتل المراكز العشرة الأولى فرانكفورت وأمستردام وأوساكا وملبورن.

وتم تصنيف دمشق بوصفها المدينة الأقل ملائمة للعيش في العالم ، تليها لاجوس وطرابلس.

تواجدت ثلاث مدن كندية في قائمة العشر الأوائل للمدن الأكثر ملائمة للعيش في العالم.

وكانت كالغاري أو فانكوفر ، ضمن المراكز الخمسة الأولى بالنسبة لمعظم المدن الملائمة للعيش ، بعد فيينا وكوبنهاجن وزيوريخ.

تراجعت تورونتو من المركز الرابع إلى الثامن بشكل عام.

في حين تم تصنيف العاصمة النمساوية فيينا بوصفها المدينة الأكثر ملائمة للعيش في العالم ، بعد أن تصدرت المدينة القائمة في عامي 2018 و2019.

وفي العام الماضي ، انخفض تقييم نوعية الحياة في المدن الأوروبية بشكل كبير بسبب عمليات الإغلاق وغيرها من قيود كوفيد 19 المعمول بها في جميع

أسرار العقل الباطن



د. شادي شامي

باحث في الطاقة الحيوية و الإستشفاء الذاتي

المسافة، فإن طرح هذه السؤال البسيط على نفسك بشكل مستمر على مدى أيام، وبشكل متكرر سيجعلك أكثر وعياً وإبداعاً للقيام بما تريد، وستصل لطرق جديدة لبرمجة عقلك الباطن، وإدراج عادة المشي في نظامك اليومي.

إن طرح الأسئلة الشخصية البسيطة تسمح لنا بالالتفاف حول مخاوفنا، ومن ثم إتخاذ الإجراءات المناسبة ومعالجة السؤال وإعداد الإجابات.

-الابتعاد عن طرح الأسئلة المعقدة:-

الأسئلة المعقدة مثل(كيف أصبح مشهوراً؟) ستجعل العقل الباطن يشعر بالخوف، ويعجز عن الاستجابة بشكل إبداعي، و بالتالي لا نحصل على إجابة واضحة.

-عادات قبل النوم:-

تعتبر آخر 45 دقيقة من أي يوم ذات أهمية خاصة، حيث يقوم العقل الباطن خلالها بتحديد نوعية نومنا، ومزاجنا في اليوم التالي لذلك فإنه من الضروري جداً أن تستبدل أي فكرة سلبية بفكرة إيجابية، وتدعمها بمشاعر إيجابية حيث للعقل الباطن القدرة على التأثير على العقل الواعي أثناء اليقظة

اللازمة لذلك.
-العقل الباطن هو المسؤول عن صناعة العادات للإنسان، لهذا فإن تكرار العبارة لعدة مرات في اليوم لعدة أيام يجعلها عادة.

قواعد برمجة العقل الباطن:

- يجب أن تكون الرسائل الموجهة للعقل الباطن واضحة، ومحددة، وإيجابية.
- يجب أن تكون الرسائل الموجهة للعقل الباطن بالزمن الحالي (المضارع).
- يجب أن تكون الرسائل الموجهة للعقل الباطن مترافقة مع مشاعر قوية.

- يجب أن يتم تكرار كل الرسائل الموجهة للعقل الباطن ليتم برمجته عليها وتخزينها، وهنا تظهر أهمية استخدام و ترديد التأكيدات.
- يجب أن يكون لدى الإنسان ثقة مطلقة بأن هذه الرسائل ستتحقق حتى لو تأخر ظهورها في العالم المادي.

- يجب أن نعرف أن العقل الباطن يعمل بكفاءة أكثر في حالة الاسترخاء(التأمل).
-بناء الصورة الذهنية يحفز العقل الباطن بقوة.
-العقل الباطن لا يميز النفي من الإيجاب.

طرق برمجة العقل الباطن:

-طرح الأسئلة البسيطة:-

يعتبر طرح وتكرار الأسئلة من أقوى طرق برمجة العقل الباطن، ولكن يجب أن تكون بسيطة، وغير معقدة. (ماذا يمكن أن أفعل لأمشي 10000 خطوة باليوم؟) إذا كنت مقتنعاً أنه ليس لديك القدرة على مشي هذه

تم تصنيف العقل الإنساني بحسب فرويد إلى ثلاثة مستويات، العقل الواعي، والعقل الباطن، و العقل اللاواعي. يختلف العقل اللاواعي عن العقل الباطن، حيث يُشكل الباطن صلة الوصل بين الواعي، و اللاواعي، ويُخزن المعلومات التي لا تُخزن في العقل الواعي، وتقتصر وظيفة العقل على جمع المعلومات وتخزينها ليُعيدها إلى العقل الواعي عند الحاجة إليها. و لا يقوم العقل الباطن بتصحيح المعلومات لأنه لا يستطيع أن يميز بين الأمور السلبية و الأمور الإيجابية، أو بين الإيجاب والنفي، حيث أن العقل الواعي هو المسؤول عن ذلك.

طريقة عمل العقل الباطن:

نقوم عادة باستخدام عقلنا الواعي وعقلنا الباطن عند تعلم أي مهارة، حيث نقوم بفهم المهارة وتحليلها بعقلنا الواعي، ثم يقوم عقلنا الباطن بتخزين الخطوات المتعلقة بتطبيقها، و بعد أن تتمكن منها يتقلص دور عقلنا الواعي بشكل كبير، وتصبح ممارستها متصلة أكثر بالعقل الباطن كالسباحة، أو قيادة السيارة.

يعمل العقل الباطن على مدار الساعة وحتى أثناء النوم، وهو الذي يُساعد الإنسان على الوصول إلى أهدافه، وذلك بناءً على طريقة تفكيره سواء كانت سلبية أو إيجابية.

-يقوم العقل الباطن بتخزين الذكريات، وتحريك عواطف الإنسان ومشاعره، ويعمل كمحرك للجسم بأكمله.
-يحتاج العقل الباطن لهدف واضح، وخطوات واضحة ليساعدنا في الوصول للهدف، و إعطاءنا الطاقة



International Professional Group
Chartered Professional Accountants

Your Success Is Our Commitment



نجاحكم
هو التزامنا

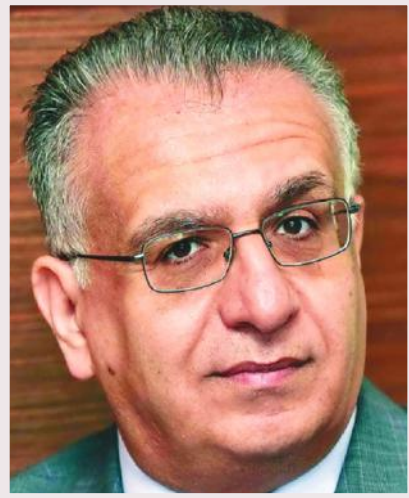


خدمات مالية وفريقية
للشركات والأفراد
خطط العمل وتأسيس الشركات

4230 Sherwoodtowne Blvd, Mississauga, ON L4Z 2G6

www.ipgcpa.ca

+1 647 829 9685



فتحي ابو فرح
محاسب قانوني

هل أنت على علم بهذه الخمس المفاهيم الخاطئة والشائعة حول الديون ؟

يسعون إلى حلول سريعة بدلا من التدخلات طويلة الأجل، كما توضح.

وأضافت "عندما يكون الناس مدينين ، فإن أول شيء يفعلونه هو الشعور بالغباء. إنهم يبدأون في الزحف قليلا ويبحثون عن حلول ليست بالضرورة جيدة بالنسبة لهم".

لتجنب هذا الفخ ، اعمل مع محترف لتقييم وضعك المالي وإيجاد حل منسق يعالج القضايا خطوة بخطوة ، يوصي Michael Masoud ، المدير والمالي والمراقب المالي لـ CPA Canada ومتطوع في برنامج محو الأمية المالية للمنظمة. ويقول: "إن طلب المشورة المصممة خصيصا بشأن إدارة الديون يمكن أن يوفر حولا ربما لم تفكر فيها".

المفهوم الثاني: إذا تمكنت من إجراء الحد الأدنى من الدفع ، فيمكنني تحمل تكاليف الاستمرار في الإنفاق:

الحد الأدنى من المدفوعات يذهب أساسا نحو الفائدة (اعتمادا على معدلها)، مع القليل من التأثير على الرصيد الرئيسي، تحذر يانشوك أوليكسي.

يمكن أن يكون الحديث عن الديون عاطفيا ، حيث يثير مجموعة من المشاعر من الشعور بالذنب إلى الخوف الذي ينبع من الطفولة ، عندما تبدأ علاقتنا بالمال في التشكل.

إن فهم الديون ودورها المفرغة مليء أيضا بالمفاهيم الخاطئة حول كيفية وصولنا إلى هناك وكيف يمكننا إيجاد مخرج.

فيما يلي تحليل لخمس مفاهيم خاطئة شائعة حول الديون وكيفية تجنب الوقوع فيها.

المفهوم الأول: إذا كان لدي ديون ، فأنا شخص سيء :

إن ربط صافي الثروة بالثروة الذاتية أمر شائع ومضلل ، حسب ستايسي يانشوك أوليكسي ، الرئيسة التنفيذية لشركة الائتمان الاستشارية في كندا.

وتضيف أن هذا المفهوم يغذي مشاعر الخجل والإحراج لدى أولئك الذين يعانون من الديون، ويمكن أن يؤدي إلى الشعور بعدم القيمة واليأس والتجنب. وفي وقت لاحق، قد يتراكمون المزيد من الديون، أو

"هذا هو المكان الذي تدخل فيه في خطة لا يمكن أبدا أن تدفع فيها الرصيد" ، كما تقول.

إذا كنت غير قادر على دفع الرصيد بالكامل ، توصي Yanchuk Oleksy بدفع حتى 5 دولارات أكثر من الحد الأدنى للدفع لوقف دورة الديون.

للد من الإنفاق على العناصر غير الأساسية، يجب على المستهلكين الحد من المحفزات أو العادات السيئة. على سبيل المثال ، إذا كان التسوق عبر الإنترنت أثناء مشاهدة التلفزيون يؤدي إلى عمليات شراء غير ضرورية ، فتجنب تخزين أرقام بطاقات الائتمان على الأجهزة وقم بتعيين بدل أسبوعي لنفسك.

يقول مسعود: "إن معرفة إغراءاتك ونقاط ضعفك المالية ستساعدك على تجنبها".

المفهوم الثالث: الإفلاس هو خيارى الوحيد :

تعترف يانشوك أوليكسي بأن أولئك الذين قاموا بالفعل بإعادة تمويل الديون أو توحيدها أو رفضوا الحصول على قرض قد يفترضون الأسوأ.

وتنصح أولئك الذين هم في هذا الموقف باتخاذ خطوة إلى الوراء (ونفس عميق) واستكشاف جميع الحلول الممكنة وربما غير المعروفة قبل الالتزام بهذا الاتجاه.

وتشمل الخيارات الأخرى معالجة الديون بشكل مستقل من خلال تجديد التخطيط المالي. وهذا ينطوي على وضع ميزانية صارمة، وبيع الأصول، وزيادة الدخل و / أو خفض النفقات. "هذا يشق طريقك للخروج" ، تشرح.

ويتمثل الخيار الثاني في التماس المساعدة من خلال الخدمات، بما في ذلك مستشارو الائتمان غير الربحيين، للتوصل إلى خطة استراتيجية طويلة الأجل لسداد الديون.

يقول مسعود: "عندما يفهم الناس وتتعمق في حقيقة المعلومات، غالبا ما يتوصلون إلى استنتاج مفاده أن الوضع ليس سيئا كما كانوا يعتقدون". ويضيف أن الطريق الثالث قانوني ، في شكل إفلاس أو consumer proposal ، والذي يجب أن يكون الملاذ الأخير.

المفهوم الرابع: أنا لست على المحك في حالة وجود ديون مشتركة :

يجب على أولئك الذين يشاركون في قروض مشتركة

أو موقعة بشكل مشترك - سواء كان ذلك لشراء منزل أو سيارة أو مساعدة أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء - أن يتذكروا أنه إذا فشل أحد الطرفين في احترام جانبه من الاتفاقية المالية ، فإن الطرف الآخر مسؤول عن ذلك.

"لنفترض أن لدي أنا وأخي قرضا مشتركا. إذا لم يقيم بالدفع ، فيجب علي إجراء الدفعات " تشرح يانشوك أوليكسي. "وبالمثل ، إذا أصبحت شريكا في التوقيع على قرض لأن أخي ليس لديه ائتمان جيد ، لكنني أفعل ذلك ، إذا أفلس على هذا الدين ، فأنا ما زلت على المحك لهذا الدين بكامل رصيده".

يوصي مسعود بالدخول في علاقات مالية بحذر، وضمان وجود ثقة بين الأطراف والاستعداد لقبول العواقب إذا انحرف شيء ما. ويضيف أنه إذا انتهت العلاقة ، فتأكد من إزالة أسماء أولئك الذين لم يعودوا مسؤولين عن الديون من الاتفاقيات.

ويضيف: "نحن نشجع المستهلكين على توخي الحذر الشديد بشأن الانضمام إلى الديون". "عليك أن تخطط للحياة التي تخرجك أنت أو أي شخص آخر من الغرق".

المفهوم الخامس: إذا توفي زوجي أو أحد أفراد عائلتي ، فإن ديونهم تأتي إلي :

هناك سيناريوهات يفترض فيها الناس أنهم مسؤولون عن ديون الآخرين ، عندما لا يكونون كذلك.

على سبيل المثال، إذا توفي أحد أفراد أسرته، مثل أحد الوالدين، فإن أقرب الأقارب، سواء كانوا زوجا أو طفلا، لا يكون مسؤولا عن أي دين يحمله هذا الفرد إذا لم يكن مشتركا أو مشتركا في التوقيع.

بدلا من ذلك ، توضح يانشوك أوليكسي ، أن الديون يتم سدادها من خلال تركة المتوفى. يتم رفض أي دين لا يمكن سداده عن طريق التركة.

وتقول: "تموت الديون مع الشخص ما لم يتم ضمها أو توقيعهما". "إذا كانت التركة غير قادرة على تحمل تكاليفها ، فإن الدائنين يخسرون فقط. لا يمكنهم أن يلاحقوا الأطفال أو أي شخص آخر".

وبالمثل، وثائق التأمين على الحياة التي يحملها المتوفى والتي تحدد هوية المستفيد المباشر لا تتولاها التركة بل تدفع مباشرة إلى ذلك الشخص المذكور اسمه. " هذا يشمل الدائنين أيضا " ، كما تقول.

نداء أزمة الجوع

أعط مما تحب

عاجل : عائلات تموت من الجوع في
الصومال، كينيا، جنوب السودان و إثيوبيا
الحكومة الكندية ستتبرع بمثل قيمة تبرعاتكم
حتى ال 17 من يوليو.

تبرعك
مضاعف!

تبرع الآن

islamicrelief.ca/hunger
1-855-377-4673

HUNGER CRISIS
HUMANITARIAN
COALITION



Photo: Saddam Mohamed/CARE



تبرع الآن قربان / أضحية أعط مما تحب



إبتداءً من
\$80

\$80 | إفريقيا

إثيوبيا، مالي، نيجر
الصومال، السودان

\$130 | شرق آسيا

أفغانستان، باكستان
بنغلاديش

\$250 | مناطق الصراعات

بنغلاديش (كوكس بازار)
فلسطين، سوريا، اليمن

\$300 | الشرق الأوسط وأوروبا

البوسنة، كوسوفو
الأردن، لبنان

\$375 | كندا

ISLAMICRELIEF.CA/QURBANI



استطلاع: أغلب الكنديين غير راضين نظام الرعاية الصحية في مقاطعتهم

الجراحية المتأخرة وأوقات انتظار أطول في غرفة الطوارئ.

وجد الاستطلاع أن أكثر من نصف المشاركين في الاستطلاع بقليل رأى أن الرعاية الصحية هي إحدى أهم القضايا الإقليمية ، حيث تأتي بعد ارتفاع تكاليف المعيشة والتضخم ، والذي كان مصدر قلق لـ 63 في المائة.

وفي نيو برونزويك ونيوفاوندلاند ولابرادور يعتقد 83 في المائة أن حكومات مقاطعاتهم فشلت في توفير الرعاية الصحية المناسبة.

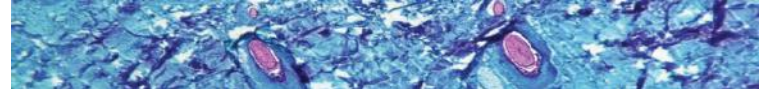
وفي ساسكاتشوان ونوفا سكوتشيا ، وافق 30 في المائة من المستجيبين على تعامل حكومتهم مع الرعاية الصحية.

أظهر مسح جديد أجراه معهد أنجوس ريد أن غالبية الكنديين غير راضين عن كيفية تعامل حكومات المقاطعات مع الرعاية الصحية.

وتم استطلاع أكثر من 5000 كندي في وقت سابق من هذا الشهر ووجدت أن 72 في المائة ، ينتقدون حكوماتهم الإقليمية عندما يتعلق الأمر بالرعاية الصحية.

ويعتقد 25 في المائة فقط من المستجيبين أن مقاطعاتهم كانت تدير الرعاية الصحية بشكل جيد ، وهو أقل رقم في ثماني سنوات من التتبع بواسطة أنجوس ريد.

وتعرضت أنظمة الرعاية الصحية في المقاطعات لضغوط متزايدة منذ بداية جائحة COVID-19 ، حيث أدت مشكلات الفيروس والتوظيف إلى مشاكل مستمرة مثل العمليات



وجدري القردة مرض نادر يمكن أن ينتقل من الحيوان للإنسان وبالعكس.

وتشمل أعراضه الحمى وآلام العضلات وتضخم الغدد الليمفاوية والقشعريرة والإرهاق وطفح جلدي يشبه الجدري على اليدين والوجه.

والمرض عموماً متوطن في غرب إفريقيا ووسطها، وسجلت إصابات به في أوروبا منذ مايو وبتزايد منذ ذلك الحين عدد الدول التي رصدته على أراضيها.

وتم إبلاغ منظمة الصحة بتسجيل أكثر من 3200 إصابة بجدري القردة في أكثر من 50 بلدا وحالة وفاة واحدة هذا العام.

منظمة الصحة العالمية: جدري القردة ليس حالة طوارئ

أكد المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيبريسوس إن تفشي جدري القردة يشكل تهديدا صحيا يثير قلقا بالغاً لكنه لا يشكل في الوقت الراهن حالة طوارئ صحية عالمية.

وصرح تيديروس : "في الوقت الراهن لا يشكل (تفشي جدري القردة) حالة طوارئ صحية عامة تثير قلقاً دولياً".



الصيدلاني رامي صافي

نصائح لصيف خالي من ضربات الشمس

• البعد عن الكافين والكحول لما يسببانه من جفاف.

• وضع واق الشمس دوما عند الخروج وكلما عليت ما يسمى SPF كلما كان الواقي اقوى.

• محاولة اكل الفواكه الطازجة وخصوصا الصيفية لما تحتويه من ماء ومواد مفيدة كالبطيخ.

• عند الخروج للاستمتاع بالشمس تجنب ساعات الظهيرة من 11 لـ 3 لأنها تحتوي على اعلى كمية من الاشعة الضارة.

قبل قدومي الى كندا ظننت ان الجو في الصيف سيكون بحدود العشرينات درجة مئوية لأفاجئ ان درجة الحرارة تصل لحد 40 وأكثر.. وايضا وجدت ان الشعور بحرارة الشمس عالي ايضا وذلك لأن كمية الاشعة الحارقة عالية، ونحن الان في فصل الصيف وهناك بعض النصائح المفيدة لصيف مريح:

• اولاً شرب الماء ليس الطريقة الوحيدة لتفادي ضربات الشمس بل يجب شرب ما يحتوي على املاح وسكريات للتعويض عما يخسره الجسم من املاح مع الحرص على فحص السكر لمن يعانون من مرض السكري خصوصا إذا شربوا السكريات.

• محاولة البقاء في الظل عند الخروج.

• لبس ملابس خفيفة من اقمشة خالية من البولستر كالألبيسة القطنية لأنها تساعد في التخفيف من التجمع الحراري في الجسم.

• اخذ حمام ماء بدرجة حرارة مناسبة وليست حارة خصوصا عند الرجوع من الخارج.



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



ترودو : "غير المطعمين يجب أن يتحملوا العواقب"

وجادل رئيس الوزراء في المقابلة بأن استخدام الصلاحيات في الفعل لا يعيق حرية التعبير أو التجمع السلمي، وقال إنه تم رسم الخط عندما اتضح للحكومة أن هذا احتلال غير قانوني.

وتحدث أيضا : "في أي وقت ستتخذ فيه موقفاً قوياً ، لا سيما الموقف المتنازع عليه في المجتمع ، سيكون هناك أشخاص يشعرون أنك قوي ضدهم، وما عليك القيام به في كل خطوة من الوقت كقائد هو معرفة ما إذا كان الأمر يستحق الانقسام أم لا للوقوف على شيء تعرف أنه صحيح ، وما إذا كانت حقوق المرأة أو حرية الناس في الحماية أثناء الوباء ."

وتجري الآن المراجعات الرسمية للأسباب الكامنة وراء قرار الاحتجاج بقانون الطوارئ لأول مرة، وكما هو الحال مع القرار نفسه ، فإن جلسات الاستماع هذه لا تخلو من الجدل أو الدراما.

وأبلغ وزير السلامة العامة ماركو مينديسينو اللجنة البرلمانية في أبريل أن القانون جاء بناء على نصيحة الشرطة.

ومنذ ذلك الحين ، أبلغ اثنان من أعضاء مجلس الوزراء ، وزير الاستعداد للطوارئ بيل بلير ونائبة رئيس الوزراء كريستيا فريلاندا ، نفس اللجنة أنهما لم يسمعوا توصيات من الشرطة لسن قانون الطوارئ، وقال بلير "لست على علم بأي توصية لتطبيق القانون".

وشئل ترودو من هو على حق، حيث قال "تلقينا مجموعة من النصائح من العدل، من السلامة العامة، من مختلف المجالات".

قال رئيس الوزراء جاستن ترودو أن الأشخاص الذين اختاروا عدم التطعيم يجب أن يتقبلوا القرارات ضدهم، بما في ذلك تقييد الوصول إلى النقل العام والعمل والخدمات الأخرى.

وقال رئيس الوزراء في مقابلة إعلامية "لقد كان اختيارهم ولن يجبر أحد أحدًا على فعل شيء لا يريد القيام به".

وأوضح ترودو: "لكن هناك عواقب عندما لا تفعل ذلك، لا يمكنك اختيار تعريض زملائك في العمل للخطر، لا يمكنك اختيار تعريض الأشخاص الجالسين بجانبك على متن طائرة للخطر".

ولعبت تفويضات اللقاح الفيدرالية دورًا رئيسيًا في الحملة الانتخابية في الخريف الماضي وأثبتت أنها بؤرة الغضب العام في وقت سابق من هذا العام والتي ساهمت في احتلال وسط مدينة أوتاوا وحصار المعابر الحدودية في أربع مقاطعات.

وتم التخطيط لمزيد من الاحتجاجات في عاصمة البلاد خلال عطلة نهاية الأسبوع الطويلة ليوم كندا على الرغم من أن الحكومة الفيدرالية رفعت معظم القيود هذا الأسبوع.

وتحدث ترودو مطولاً خلال مقابلة مع مجلس النواب عن الاضطرابات ، وكيف ردت حكومته عليها.

وتابع : "الآن ، لسوء الحظ ، مع ... عالمنا الحديث لوسائل التواصل الاجتماعي والاتصالات ، تم مشاركة معلومات مضللة وغير صحيحة، ولن أبدأ بالقول إنني خرجت من السياق ، لكن وجهة نظري كانت أن هناك أشخاصًا الذين يحاولون عمدا إثارة الكراهية والتعصب".



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





كندا تعمل على بناء 3.5 مليون وحدة سكنية بحلول 2030

الكافية لجعل الإسكان في متناول جميع الكنديين، إنها تتوقع أن كندا ستحتاج إلى أكثر من 22 مليون وحدة بحلول ذلك الوقت لتوفير مساكن بأسعار معقولة.

وخلص التقرير إلى أن ثلثي فجوة الإسكان ستشعر بها أونتاريو وبريتش كولومبيا، إضافة إلى كيبيك.

كما يشير المركز إلى أن تكثيف البناء ليس الطريقة الوحيدة لزيادة العرض. مع وجود نسبة متزايدة من الأسر المسنة في كندا، فإن تبني منازل متعددة الأجيال من شأنه أيضًا أن يخفف من ضغوط الطلب.

ستشهد الوتيرة الحالية لبناء المنازل الحاجة إلى بناء 3.5 مليون وحدة بحلول عام 2030.

ونشرت كندا للرهن العقاري والإسكان كورب (CMHC) آخر تحليل لها بشأن تحديات الأسهم الكندية يوم الخميس.

وتتوقع الوكالة أن تضيف كندا 2.1 مليون وحدة سكنية إضافية بين عامي 2021 و 2030، لتصل إلى إجمالي مخزون يبلغ 19 مليون منزل على المستوى الوطني. لكن المركز قال إن هذا سيكون أقل بكثير من الوحدات



البائعون يفقدون السيطرة على سوق العقارات في كندا

وبعد الانخفاض الشهري بنسبة 1.1% في أبريل، انخفض مؤشر أسعار المنازل MLS بنسبة 0.8% الشهر الماضي.

وشهدت أونتاريو غالبية الانخفاضات، حيث سجلت العديد من المدن انخفاضًا بنسبة أكبر من 3.5% - بما في ذلك نورث باي وكامبريدج وهورون بيرث.

بينما شهدت منطقة تورنتو الكبرى انخفاضًا بنسبة 1.1%.

وقال هوغ أنه يتوقع استمرار ضغط الأسعار الهبوطي في جميع أنحاء المقاطعة مع ارتفاع أسعار الفائدة.

كشف تقرير جديد أن البائعين في كندا يفقدون سيطرتهم على سوق العقارات في الآونة الأخيرة.

وقال روبرت هوغ كبير الاقتصاديين في RBC: "يفقد البائعون بسرعة قبضتهم القوية سابقًا على السوق، على الرغم من أن ظروف العرض والطلب لم تضع المشترين في مقعد القيادة بعد".

وتراجعت مبيعات المنازل الوطنية بنسبة 8.6% بين أبريل ومايو، في حين ارتفعت المنازل المعروضة بنسبة 4.5% على أساس شهري، وفقًا لبيانات من جمعية العقارات الكندية (CREA).



استطلاع : نصف الكنديين المستأجرين سيواصلون الإيجار لأجل غير مسمى

بينما يعتقد 79 في المائة من المستطلعين أن ملكية المنازل استثمار جيد ، لا يعتقد 64 في المائة أنهم سيكونون قادرين على شراء منزل ما لم يكن لديهم دعم مالي من آخرين مثل أفراد الأسرة.

كما وجد الاستطلاع ، الذي تم إجراؤه في الفترة ما بين 5 مايو و 11 مايو ، أن الكنديين الذين تتراوح أعمارهم بين 25 و 29 عامًا هم أكثر عرضة بمرتين لمواصلة الإيجار إلى أجل غير مسمى مقارنة بأولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و 49 عامًا.

في المقابل، ومع استمرار بنك كندا في رفع أسعار الفائدة ، قد يواجه أصحاب المنازل مزيدًا من الصعوبات مع ارتفاع مدفوعات الرهن العقاري.

لكن شهر مايو الماضي شهد أكبر زيادة شهرية في أسعار الإيجارات منذ عام 2019 ، مما أدى إلى ارتفاع الأسعار في معظم الأسواق في جميع أنحاء البلاد. وفي تورونتو الكبرى بشكل عام، ارتفعت أسعار الإيجارات بنسبة 17 في المائة خلال العام الماضي لتصل إلى 2,327 دولارًا في الشهر.

وتشير البيانات إلى أن المنازل المعروضة على موقع TorontoRentals.com قد تراجعت بنسبة 22 في المائة منذ نوفمبر.

تشير البيانات إلى أن الوحدة المكونة من غرفة نوم واحدة في تورنتو مدرجة الآن مقابل 2133 دولارًا شهريًا في المتوسط.

ويعادل ذلك زيادة بنسبة 3.3 في المائة عن الشهر الماضي وزيادة بنسبة 15.7 في المائة عن العام الماضي.

يقول حوالي نصف الكنديين المستأجرين إنهم سيستمرون في الإيجار إلى أجل غير مسمى وليسوا متأكدين متى سيتمكنون من الدخول إلى سوق الإسكان.

وأشار المستأجرون الذين شملهم الاستطلاع من قبل شركة التأمين Canada Life إلى نقص السيولة والخوف وعدم اليقين كأسباب لمواصلة الإيجار ، حيث قال 73 في المائة إنه وقت سيء لشراء منزل و 17 في المائة قالوا إنهم لن يشتروا منزلًا أبدًا.

ويعتقد 91 في المائة من المستأجرين الذين شملهم الاستطلاع أن شراء منزل يزداد صعوبة كل عام ، ويتوقع 89 في المائة أن الجيل القادم سيواجه صعوبة أكبر في الدخول إلى سوق الإسكان.

ارتفاع قياسي لأسعار الإيجار في تورونتو الكبرى

ارتفعت أسعار الإيجارات في تورنتو بنسبة 20 في المائة خلال العام الماضي وتقترب الآن من حيث كانت قبل ظهور جائحة كورونا.

وجد تقرير جديد صادر عن Bullpen Research & Consulting و TorontoRentals.com أن متوسط سعر الإيجار في المدينة في مايو كان 2474 دولارًا ، مرتفعًا من 2035 دولارًا في هذا الوقت من العام الماضي.

في السابق ، انخفضت أسعار الإيجارات بنسبة 11 في المائة سنويًا في مايو 2021 وستة في المائة سنويًا في مايو 2020 حيث غادر الكثير من الناس المدينة بحثًا عن مساحة أكبر.



قصر الأحلام في ميسيساجا بسعر 37 مليون دولار

منحنية وخمس مدافئ، ويطل جناح السباحة الداخلي ، بسقوفه المرتفعة وجدرانه الجصية البراقة المستوردة من ألمانيا ، على العقار الذي تبلغ مساحته فدانين تقريباً.

وهناك ست غرف نوم واحدة ، ولكل منها حمام داخلي خاص وخزانة ملابس ، وسبعة حمامات أخرى.

والنقطة المميزة هي المطبخ الأبيض بشكل استثنائي مع قطع الرخام الأسود الكبيرة مع نوافذ ممتدة من الأرض حتى السقف وتخرج إلى الشرفة المغطاة.

ويتواجد المنزل في السوق منذ سبتمبر 2019 وشهد بالفعل انخفاضاً في السعر بمقدار **12500000** دولار.

من الواضح أن الجميع يبحث عن منزل أحلامه، وفي ميسيساجا، تم عرض قصر خرافي بسعر **37.5** مليون دولار، ويبدو أنه يفوق كل التوقعات.

ويأتي القصر مع ملهى ليلي خاص به، والجدران ذات المرايا والثريات المتلألئة ، فإن مكان الطابق السفلي جاهز لقائمة حفلات راقية وصاخبة في نفس الوقت.

وهناك مسرح منزلي به مقاعد مخصصة من طراز Lamborghini ، وصالة ألعاب رياضية حديثة بأرضيات مصنوعة من أحذية Nike المعاد تدويرها ، وصالون حلاقة ، وغرفتي بخار.

إذا قررت استكشاف بقية القصر الذي مساحته **43000** قدم مربع ، فستجد قاعة كبيرة فخمة وسلالم رخامية



حب = تعلق = ارتباط = زواج = حياة؟



لبنى شعبان
لايف كوتش

- تدوين الملاحظات : أبقى بجانبك دفترًا صغيرًا، واكتب فيه كل يوم خمس أمور تقدرها وتحبها في الشريك، اقرأها وذكّر نفسك بسبب استمرار هذه العلاقة. إن كانت لغة الحب لدى شريكك هي الكلمات فينصح باتباع الآتي:

تحدثنا في مقالنا السابق عن وجود لغات متعددة للحب. في الواقع هي خمس لغات تتضمنها لهجات مختلفة.

لغة الحب الأولى: "لغة الكلمات" فلنتعرف عليها معاً.

قال عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم " الكلمة الطيبة صدقة".

وقال شهرين مارك كاملين توين: "أستطيع العيش على إطرأء جيد".

تعتبر الكلمات من أنجع طرق التعبير عن الحب. قيل في الكتب القديمة: " للسان القدرة على الإحياء والقتل".

يعتبر الإطرأء أو كلمات المديح أدوات تعبير فعّالة عن حالة الحب، ويفضل أن تكون كلمات سهلة بسيطة ومباشرة ونابعة من القلب بكل صدق، مثل: "كم تبدين رائعة بهذا الفستان". أو: "تليق بك هذه البدلة وتظهر وسامتك". أو: "ما أجملك! تتمكنين من إضحاكي دائماً".

التوكيدات والإطرأء أنجع وأكثر فاعلية من كلمات اللوم والتوبيخ على ما قد نعتبره تقصيراً ما. فلنبدل كلمات التوبيخ بشيء يشبه: "ما أجمل أن نستمتع معاً بشرفة نظيفة ومزينة بالورود!"

غالباً ما تدرج تحت هذه لغة الكلمات لهجات فرعية أخرى مثل:

- كلمات التشجيع: يتطلب التشجيع التحلي باللطف والقدرة على رؤية العالم من وجهة نظر الشريك؛ لأن الكلمات يجب أن تكون حقيقية ونابعة من القلب، لأن الكلمات طاقة، وما أقدرها على تغيير طاقة المحيط بالسلب أو الإيجاب.

- الكلمات اللطيفة الطيبة: البعد عن الاستهزاء والاستخفاف والتهكم خاصة فيما يتعلق برأي الشريك في موضوع ما سبب رئيسي في نجاح أي علاقة، وكذلك الغفران؛ لأن الغفران الحقيقي هو وطريق الحب.

- الطلب الراجي: لا يمكننا الحصول على الحب أو منحه بإصدار الأوامر. قد يرضخ الشريك وينفذ الأوامر، لكن هذا لن يكون تعبيراً عن الحب، بل على العكس سيكون تعبيراً عن الخوف والذنب، أو أي شعور آخر لا علاقة له بالحب. في حين يخلق الطلب الراجي فرصة للتعبير عن الحب بحرية وطواعية، لتأتي الأوامر وتخلق هذه الفرص وتقتلها عن بكرة أبيها.

لنا في الحياة لقاء



**Keep Your Trip
On Track**

UP Union
Pearson
Express

بإمكان UP Express مساعدتك ان تهنيئ شخصيا كل من تُحب بعيد مبارك

الاحتفال مع العائلة بالأعياد له مذاق افضل!

مع تكلفة أقل للرحلات الأقصر مسافة. وهذا سبب آخر للاحتفال!

لن يُعرقك الزحام أو تفوتك رحلتك

يمكنك دائمًا الاعتماد على خدمة موثوقة ودائمة مع قطارات تعمل كل 15 دقيقة في أيام الأسبوع خلال ساعات الذروة، و30 دقيقة في جميع الأوقات الأخرى، سبعة أيام في الأسبوع، يمكنك بسهولة تجنب حركة المرور، وأعمال إنشاء الطرق، وضغط الوصول إلى المطار في الوقت المحدد.

الكثير من الأسباب للسفر والاحتفال

UP Express هي وسيلة ميسورة التكلفة وسريعة وخالية من الإجهاد للسفر من محطة Union إلى مطار Pearson، مع محطتين قصيرتين ومناسبتين - Bloor و Weston. بالإضافة إلى ذلك، هناك أيضًا خدمة واي فاي مجانية في المحطات وعلى متن القطارات، حتى تتمكن من تسجيل الوصول عبر الإنترنت أو التحقق من حالة رحلتك، تشمل وسائل الراحة أثناء السفر على متن الطائرة منافذ طاقة ومقاعد مزودة بطاولة لوضع الطعام ورفوف أمتعة فسيحة وأماكن تخزين علوي ويمكنك أن تطلب المساعدة من موظفينا الودودين وواسعي المعرفة، إذا كنت في حاجة إليهم.

لا تكتمل احتفالات العيد بدون دفع التجمعات العائلية وأطعمة العيد. فلا تظهر الروح الاحتفالية والذكريات الممتعة إلا مع أحبائك. تسهل UP Express هذا الأمر بالنسبة لك أن تكون إلى جانبهم وتحتفل معهم. تجنب الازدحام والضغط الناتج عن صعوبة الوصول إلى رحلتك في الوقت المحدد بالقفز في رحلة سريعة ومريحة وموثوقة من محطة Union إلى مطار تورونتو Pearson. كما أنها مثالية للقاء العائلة بالقرب من المطار أو Downtown Toronto.

مع UP Express، تبدأ الاحتفالات لحظة صعودك على متن الطائرة، وهناك أكثر من سبب لذلك.

رحلتك في طريقها الصحيح

رحلة سريعة لمدة 25 دقيقة إلى مطار Pearson من Downtown Toronto، يكفي أن تترك زحمة السير ومخاوفك وراءك، اجعل رحلتك سهلة مع متسع من الوقت للاستمتاع ببعض البرياني.

رحلة قصيرة بأسعار معقولة

كن على متن الطائرة، تذاكر ذهاب فقط بتكلفة 12.35 دولار للبالغين، ومجانبة للأطفال من العمر 12 عامًا أو أقل، يوجد خصم 40% للمراهقين وطلاب ما بعد المرحلة الثانوية من تكلفة البالغين العادية مع PRESTO تتوفر تكاليف UP Express بأسعار PRESTO القياسية والمخفضة، ويتم حسابها حسب المسافة،

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة

upexpress.com/KeepYourTripOnTrack



دراسة: الكنديون يعانون ماليا بسبب التضخم

وقال حوالي ثلث الكنديين إنهم ينفقون أكثر على البنزين ، بينما يقول نصفهم تقريباً إنهم ينفقون أقل لأنهم تحولوا إلى طريقة أخرى للتنقل.

يقول اثنان من كل خمسة كنديين إن لديهم ديون بطاقة ائتمان ، بينما يقول واحد من كل خمسة إن الديون هي مصدر رئيسي للتوتر في حياتهم.

والأشخاص الذين يحصلون على أقل من 50000 دولار في السنة هم الأكثر عرضة للديون وأن يكون ذلك ضغوطاً كبيرة في حياتهم.

ويقول حوالي 66 في المائة من مالكي المنازل إنهم لا يستطيعون دفع أقساط الرهن العقاري إذا كلفتهم 300 دولار إضافي شهرياً ، مع استمرار ارتفاع أسعار الفائدة.

ويكافح المستأجرون لتغطية نفقاتهم أيضاً ، ويقول 52 في المائة إن توفير الإيجار أمر صعب للغاية ، بينما يشعر ثلث أصحاب المنازل بنفس الطريقة.

كشفت استطلاع جديد أجراه معهد أنجوس ريد إلى أن ربع الأشخاص في كندا يعانون من مشاكل مالية.

وأظهر الاستطلاع أن تكلفة المعيشة هي أكثر القضايا إثارة للقلق بالنسبة للكنديين ، حيث صنفها 63 في المائة من الناس على أنها مصدر المشكلة الأكبر.

ويقول 54 بالمائة ممن شملهم الاستطلاع ، إنه من الصعب إطعام أسرهم ، بينما قال 46 في المائة إنه لا توجد مشكلة.

وقال 69 في المائة من ذوي الدخل المنخفض إنهم يواجهون مشاكل في تكاليف الطعام ، وثلث الكنديين على الأقل يكافحون من أجل إطعام أسرهم.

وتشير البيانات إلى أن أقل من نصف الكنديين يقررون يقولون إنهم أسوأ حالا من الناحية المالية مقارنة بهذا الوقت في عام 2021.

التضخم يورق العائلات الكندية

ويقول حوالي 69 في المائة من الأسر التي لديها أطفال أنه من المحتمل أن ميزانيتهم لا تسمح بقضاء عطلة صيفية ، مقارنة بـ 52 في المائة من الأسر التي ليس لديها أطفال.

ويشعر حوالي 79 في المائة من الكنديين بالقلق من أن رواتبهم لن تواكب التضخم.

ووجد الاستطلاع أن ثلاثة من كل 31 في المائة من العمال الكنديين يتطلعون إلى تغيير وظائفهم ، حيث تتطلع 37 في المائة من النساء إلى تغيير الوظائف مقارنة بـ 26 في المائة من الرجال.

أظهر استطلاع أجرته شركة Ipsos أن 72٪ من العائلات التي لديها أطفال قلقة بشأن توفير الغذاء بسبب ارتفاع الأسعار ، وذلك بالمقارنة مع 57 في المائة من الأسر التي ليس لديها أطفال.

وفي المجمل قالت 80 في المائة من الأسر التي لديها أطفال تشعر بالقلق من أنها لن تكون قادرة على التكيف بالسرعة الكافية لتغطية النفقات.

وأدى ارتفاع تكاليف البنزين والتضخم بشكل عام إلى تقييد خطط السفر الصيفية للعديد من العائلات الكندية وفقاً لاستطلاع Ipsos.



شركة Tesla للأنارة والكهرباء

حلول متكاملة لنظم التحكم في البناء وتطبيقات

الإنارة 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



اختيار Tim Hortons ضمن أكثر العلامات التجارية الموثوقة في العالم

تم اختيار Tim Hortons كواحدة من أكثر العلامات التجارية الموثوقة في العالم.

وكشف تقرير جديد حول أكثر العلامات التجارية الموثوقة لعام 2022 الصادر حديثاً والذي أصدرته شركة استخبارات البيانات Morning Consult على العلامة التجارية رقم واحد في البلدان التي تعد أكبر 10 اقتصادات عالمية.

ويعتمد ذلك على استطلاعات الرأي للأشخاص في تلك البلدان ، وهي الولايات المتحدة وكندا والمملكة المتحدة والصين وفرنسا وإيطاليا والهند واليابان وألمانيا وكوريا الجنوبية.

وبعد الاستطلاع، تعتبر Tim Hortons هي العلامة التجارية الأكثر ثقة في كندا، مما يجعلها واحدة من أكثر العلامات التجارية ثقة في العالم.

وكانت ضمن العلامات الأخرى، على غرار Band-Aid في الولايات المتحدة، و Toyota في اليابان، و Google في الهند، و Lidl في فرنسا، و Alipay في الصين، و PayPal في ألمانيا، و Boots في المملكة المتحدة، و WhatsApp في إيطاليا، و Samsung في كوريا الجنوبية.

وبلغ مؤشر الثقة في Tim Hortons 52.25، وتتراوح الدرجات لأفضل العلامات التجارية الأخرى من أكثر من 44 إلى أكثر من 87.

ويعتبر مؤشر الثقة هو عدد المشاركين في الاستطلاع الذين قالوا إنهم يثقون في كل علامة تجارية للقيام بالشيء الصحيح.

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

افتتاح شركة كندية تقدم رحلات للفضاء بـ 250 ألف دولار.

لتحقيق الاستقرار وضبط موقع الصاروخ في الجو.

وتم إجراء أول اختبار ناجح لـ Spaceryde في عام 2019 ، وبينما لا تزال الشركة تعمل على تطوير صواريخ قابلة لإعادة الاستخدام.

تخطط Spaceryde لتشغيل رحلات أسبوعية إلى مدار أرضي منخفض بحلول عام 2025 ، والتكلفة المتوقعة لكل رحلة خاصة تبلغ 250 ألف دولار ، وإذا سارت الأمور بسلاسة فستتم مهمتهم الأولى إلى القمر في عام 2024 .

أعلنت شركة Spaceryde الكندية الناشئة رسمياً عن افتتاح أول مصنع صواريخ في البلاد في فان هذا الأسبوع.

وستنتج منشأة الشركة التي تبلغ مساحتها 25000 قدم مربع جيلاً جديداً من تكنولوجيا الصواريخ التي تعد باستهلاك وقود أقل بكثير من الصواريخ التقليدية ، وتقليل التأثير البيئي المرتبط برفع الحمولات الصغيرة إلى المدار بشكل كبير.

وأضمت الشركة السنوات القليلة الماضية في إتقان نظام حامل صواريخ يستخدم الحساب على متن الطائرة

حكومة كندا تعلن عن إجراءات جديدة لتسريع إصدار جوازات السفر

وجهت أن تستمر خدمة كندا في بذل المزيد ، وهي الآن تنفذ إجراءات لجعل فترات الانتظار في مواقع جوازات السفر أقل وأكثر سرعة في معالجة الطلبات

وتم تنفيذ النظام في مونتريال في وقت سابق من هذا الأسبوع قبل إحضاره إلى تورونتو ، وبدءاً من 27 يونيو ، ستستخدمه فانكوفر ومدن أخرى في جميع أنحاء البلاد.

بالإضافة إلى ذلك ، سيتم توجيه الأشخاص الذين لديهم خطط سفر طويلة الأجل إلى أفضل خيار خدمة للتأكد من عدم تعارض سفرهم.

أعلنت الحكومة الفيدرالية أنها ستنفذ مجموعة من الإجراءات الجديدة لتسريع إصدار جوازات السفر وتقليل الطوابير الطويلة.

في 23 يونيو ، أشارت كارينا جولد ، وزيرة الأسرة والأطفال والتنمية الاجتماعية ، إلى أنها قلقة للغاية بشأن التأخر في عملية إصدار جوازات السفر وتراكم الطلبات

وقالت إن خدمة كندا أضافت المزيد من الموظفين ، وإجراءات مبسطة بالإضافة إلى زيادة قدرة المعالجة.

وقال جولد ومع ذلك ، لا تزال هناك تحديات كبيرة ، لقد

تحذير من ارتفاع نسبة عمالة الأطفال في كندا



من شركات معينة. ووقع ما يقرب من 160,000 كندي على عريضة منظمة World Vision Canada التي تحث الحكومة على تكليف الشركات بمنع انتهاكات حقوق الإنسان خلال عملياتها والإبلاغ علناً عن التقدم الذي تحرزه.

في عام 2020، حظرت الحكومة الكندية استيراد السلع المنتجة عن طريق العمل القسري بموجب التعريفة الجمركية.

من المتوقع أن يطالب القانون الجديد الشركات الكندية والإدارات الفيدرالية بتقديم تقارير كل عام عن التدابير المتخذة لمنع وتقليل مخاطر استخدام العمالة القسرية أو عمالة الأطفال من قبلهم أو في سلاسل التوريد الخاصة بهم.

شهدت عمالة الأطفال أول زيادة لها منذ عقدين في عام 2021، حيث شارك 79 مليون طفل في العمل القسري اعتباراً من عام 2022 عالمياً، وفقاً للتقديرات منظمة العمل الدولية.

في أوائل يونيو، عالجت الحكومة قضية عمالة الأطفال القسري في سلاسل التوريد التجارية وأعربت عن دعمها لمشروع القانون S-211، الذي من شأنه أن يفرض على الشركات الكندية والإدارات الحكومية فحص سلاسل التوريد بهدف حماية العمال.

وقالت كاثرين ديبون، إحدى القيادات الشابة في منظمة World Vision Canada، إنه بينما لا يستطيع معظم الكنديين فعل الكثير لوقف عمالة الأطفال، فمن المحتمل أن يقوم العديد من المستهلكين بدورهم من خلال تجنب الشراء

لإعلاناتكم في شبكة هلا كندا الإعلامية

الأولى في كندا



مواقع التواصل
الإجتماعي

400 ألف

متابع شهريا



المجلة

100 ألف

متابع شهريا



الراديو

400 ألف

متابع شهريا



الموقع

4 مليون

متابع شهريا

لتصل إلى زبائنك بطريقة صحيحة



دينا شكري

أخصائية تغذية علاجية

عضو الرابطة الكندية لممارسي التغذية

الطبيعية CANNP



تجنب زيادة الوزن مع ولائم عيد الأضحى

اللحوم المقلية بالزيت أو السمن، واستبدالها باللحوم المشوية أو المسلوقة التي تحتوي على كميات قليلة من السعرات الحرارية

3 - تجنب السكريات والحلويات تجنب تناول السكريات و الحلوى المصنعة أو الدهون المهدرجة و الغير صالحة خلال ولائم عيد الأضحى، فكلهما يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن، وارتفاع نسبه كوليسترول الدم

4- تحديد كمية النشويات في الوجبة على أن لا تتعدى كميتها 1/4 كميته الصحن

5- الاكثار من اكل الخضراوات الطازجة و السلطه لما تحتويه على نسبه مرتفعه من الالياف والتي بدورها تقلل من امتصاص الدهون و السكر في الدم 6 - الإكثار من شرب الماء تناول المياه بكثرة، حيث أن ذلك يساعد في تعزيز عملية الأيض وبالتالي يساعدك في حرق الدهون، لذا يفضل استبدال المشروبات الغازية بكثيرا من الماء على مدار اليوم.

7- ممارسة اي نوع من الرياضة او الحركة بعد ولائم العيد حاول ممارسة أى أنشطة بعد

ترتبط ولائم العيد و خصوصا عيد الاضحى بكميات كبيرة من الدهون والنشويات إضافة إلى اللحوم الحمراء، ومن بعدها الحلويات، مما قد يتسبب في زياده الوزن وارتفاع نسبة السكر و الكوليسترول في الدم خلال فترة و جيزة

لهذا لا بد من اتباع بعض النصائح لتجنب زيادة الوزن في العيد، حتى لا يكتسب الجسم سعرات حرارية زائدة عن قدرته تسبب له تراكم الدهون والكسل ومشكلات بالأوعية الدموية لذلك يجب علينا الحرص و اتباع النصائح التالية لتجنب حدوث ذلك

1- تجنب اللحوم الدسمة تتعدد أنواع وأجزاء اللحوم من الأضحية فمنها من يتراكم به الدهون وبالتالي يعرضك لخطر ارتفاع مستويات الكوليسترول وتراكم الدهون داخل جسمك، ومنها الذي تنخفض به مستويات الدهون، لذا عليك تجنب الإكثار من الأجزاء الدسمة الغنية بالدهون، وحاول أن تكتفي باكل اللحوم الحمراء منزوعة الدسم.

2- تجنب طهي اللحوم عن طريق القلي طريقة طهي اللحوم يلعب دورا كبيرا في مدى حصول جسمك على السعرات الحرارية، لذا عليك تجنب

الانتهااء من وليمة العيد من الأهل، والتي تتكدس باللحوم والدهون

والنشويات، وذلك لتجنب شعورك بالخمول بعد الانتهاء من الطعام.

8 - تحديد كميات الاكل و عدم ترك الكميات مفتوحة و مضغ الطعام جيداً و الاكل ببطء

9- لا تربط سعادتك والاحتفال بالأكل فالاحتفال و السعادة تكمن في التجمع و لمة الاهل و الاصحاب و العديد من الانشطة الاخرى وليس في الاكل، فالاكل ليس هو اساس الاحتفال و السعادة فهو مجرد عنصر واحد فقط من عناصر الاحتفال وليس هو اساس الاحتفال و فرحة العيد

10- مراقبه الوزن يومياً خلال اسبوع العيد

11 - وأخيرا الحفاظ على الصيام المتقطع يومياً لمدة تتراوح بين 12 ل 16 ساعة وذلك لمحاولة السيطرة على ارتفاع مستوى السكر في الدم وزيادة الوزن.

تقرير: ميسيساجا ثاني أعلى مدينة للعيش في شمال أمريكا بعد نيويورك .



وهذا يعني أن الشخص الذي يكسب متوسط مبلغ المال ويدفع متوسط مبلغ الإيجار سينفق ما يقرب من 51 في المائة من راتبه على الإيجار.

وتحتل مدينة فانكوفر المرتبة الثالثة في قائمة أعلى المدن في الولايات المتحدة وكندا، وذلك بسبب ارتفاع أسعار النقل العام والإيجار، في المقابل فإن متوسط الراتب الصافي في فانكوفر هو 4952.55 دولارًا وفقًا للدراسة، لكن متوسط تكلفة وحدة الإيجار في المدينة يبلغ 2253.98 دولارًا.

تعد تورنتو من بين المدن الخمس الأعلى، بسبب ارتفاع تكاليف النقل (ثاني أعلى إجمالي عند 156 دولارًا) والإيجار (تاسع أعلى إجمالي عند 2134.44 دولارًا، وثاني أعلى مستوى في كندا) ومتوسط دخل يبلغ 5138.57 دولارًا.

وبالنسبة للأمور غير الضرورية، تبلغ تكلفة أعلى تذكرة سينما متوسطة في كندا حوالي 16 دولارًا في فانكوفر، ولا تزال أرخص بكثير منها في مدينة نيويورك، حيث ستكلفك التذكرة أكثر من 23 دولارًا.

ويمكن العثور على أعلى متوسط تكلفة لكابتشينو في كندا في إدمونتون بسعر 5.15 دولارًا لكل كوب، في الولايات المتحدة، يمكن العثور على متوسط أعلى كوب في فينيكس بسعر 6.69 دولار.

ويمكن تناول أعلى متوسط تكلفة لوجبة بالخارج في كندا في أوتاوا بسعر 25.12 دولارًا، في المقابل، نيويورك، سوف يكلفك متوسط الوجبة 32.54 دولارًا.

شفت دراسة جديدة من PolicyAdvisor أن المدن الكندية تسيطر على قائمة أعلى الأماكن للعيش فيها في أمريكا الشمالية.

وتشير البيانات أن مدينة نيويورك وميسيساجا وأدمونتون وفانكوفر وهاملتون وتورنتو هي أكثر الأماكن التي لا يمكن تحمل تكاليفها للعيش في أي من البلدين.

وفحصت الدراسة المدن العشر الأكثر اكتظاظًا بالسكان في كل بلد وقارنت متوسط تكلفة الضروريات والعناصر والخدمات المشتركة على غرار .

تذكرة سينما ، ووجبة مطعم ، وزجاجة مياه ، وكابتشينو وعضوية في صالة الألعاب الرياضية لمدة شهر واحد وتذكرة النقل العام، وإيجار شهر واحد.

بعد مقارنة التكاليف ، أخذت الدراسة في الحسبان متوسط دخل سكان كل مدينة.

ووفقًا للدراسة ، فإن ميسيساجا هي أكثر المدن التي لا يمكن تحمل تكاليفها في كندا ، وثاني أعلى مدينة في كل من كندا والولايات المتحدة.

وتشهد ميسيساجا ثالث أعلى الأسعار في النقل في المدن التي تمت دراستها ، بعد مدينة نيويورك وتورنتو، حيث تبلغ تكلفة النقل شهريًا 131 دولارًا.

كما أن لديها ثالث أعلى إيجار في كندا، بعد فانكوفر وتورنتو ، بمتوسط 2117 دولارًا شهريًا، في المقابل متوسط الأجور في المدينة هو 4168.70 دولارًا في الشهر.

أكثر من مليون وظيفة شاغرة في كندا

تقول هيئة الإحصاء الكندية إن عدد الوظائف الشاغرة في بداية أبريل بلغ أكثر من مليون ، بزيادة أكثر من 40 في المائة مقارنة بالعام السابق.

وتقول الوكالة إن الشركات في كندا يسعون بنشاط لملء 1001100 وظيفة شاغرة ، بزيادة 23300 عن مارس ومكاسب قدرها 308000 مقارنة بشهر أبريل 2021.

وتقول إن معدل الوظائف الشاغرة ، كنسبة من جميع الوظائف ، بلغ 5.8 في المائة في أبريل مقارنة بـ 4.4 في المائة في نفس الشهر من العام الماضي.

وسجل عدد الوظائف الشاغرة رقماً قياسياً في عدة قطاعات بما في ذلك البناء حيث بلغ عدد الوظائف الشاغرة 89.900 في أبريل ، بزيادة 12000 عن مارس و 27200 عن أبريل 2021.

كما سجل عدد الوظائف الشاغرة رقماً قياسياً للخدمات المهنية والعلمية والتقنية ؛ النقل والتخزين. التمويل والتأمين؛ الفنون والترفيه والاستجمام والعقارات والتأجير.

digitalgy

شركة
digitalgy
للخدمات
الإلكترونية

عروض و خصومات خاصة و أسعار منافسة و جودة عالية

- ◆ تصميم مواقع إلكترونية للشركات و المطاعم
- ◆ الترويج الإلكتروني للأعمال و المنتجات على الأنترنت
- ◆ تصميم و إنتاج الإعلانات المرئية و المسموعة و المطبوعة
- ◆ تصميم و طباعة المواد الترويجية للشركات
- ◆ إنتاج و إخراج الفيديو

تقدم
لكم
خدمات



www.digitalgy.ca



6475044302



Info@digitalgy.ca



حمل الآن تطبيق نور كندا إذاعة نور كندا للقرآن الكريم متاح الآن



سماع البث المباشر بإذاعة القرآن الكريم

الإستماع للأذان حسب توقيت منطقتك

سماع أشهر قراء القرآن الكريم

بوصلة لتحديد اتجاه القبلة

أوقات الصلوات

والعديد من الميزات المجانية



هذا العمل صدقة جارية عن روح
والدي الإعلامي هيثم حمد رحمهما الله



إجراءات جديدة لتسهيل العمل بتطبيق ArriveCAN للمسافرين في كندا

في ArriveCAN والتي تسمح لهم بحفظ وثائق سفرهم وإثبات معلومات التطعيم حتى يمكن إعادة استخدامها في الرحلات المستقبلية.

وفي المرة التالية التي يذهب فيها المسافر لتقديم طلب قبل وصوله إلى كندا ، سيتم ملء معلوماته المحفوظة مسبقًا.

ويجب على جميع المسافرين استخدام ArriveCAN وتقديم معلوماتهم في غضون 72 ساعة قبل وصولهم إلى كندا.

وقد يعني عدم استخدام ArriveCAN حرمانك من الدخول إلى كندا ، وعدم أهليتك للحصول على إعفاء سفر مطّعم بالكامل ، ومواجهة تأخيرات إضافية على الحدود للاستجواب واحتمال التعرض لغرامات أو إجراءات إنفاذ أخرى.

ونظرًا لأن المسافرين لا يزالون يواجهون تأخيرات في المطارات الكندية ، فإن القواعد الجديدة لاسترداد الرحلات الجوية في كندا ستدخل حيز التنفيذ قريبًا وتهدف إلى مساعدة الركاب عند تأخير رحلاتهم أو إلغائها.

تقوم الحكومة الفيدرالية بإجراء تحسينات على تطبيق ArriveCAN بحيث يكون "أسرع وأسهل" للاستخدام في محاولة لتقليل التأخير في المطارات وأوقات الانتظار.

وقدم مسؤولو الحكومة الفيدرالية تحديثًا عن التقدم المحرز لتخفيف أوقات الانتظار في المطارات بعد اجتماعهم مع وكالة خدمات الحدود الكندية، وصحة كندا ، والرؤساء التنفيذيون لشركات الطيران والمطارات الكندية.

وجاء في البيان المشترك: "تواصل الحكومة الكندية إجراء تحسينات على ArriveCAN ، ليصبح أسرع وأسهل للمسافرين في الاستخدام".

وسيتمكن المسافرون الذين يصلون إلى مطار تورونتو بيرسون ومطار فانكوفر الدولي من "توفير الوقت" باستخدام ميزة "إعلان CBSA المسبق" لتقديم تصريح الجمارك والهجرة الخاص بهم قبل وصولهم.

وسيكون هذا الخيار متاحًا على كل من تطبيق ArriveCAN وموقع الويب اعتبارًا من 28 يونيو.

وسيمكن للمسافرين الدائمين استخدام ميزة جديدة

الكلمات المتقاطعة

عمودیا :

- 1- قمر ممتلى - قلعة لبنانية -
مشروب كحولي 2- احد رؤساء الولايات
المتحدة الاميركية - كل جزء من
مجموع الجسد 3- جواب - جزيرة
سعودية في البحر الاحمر - من الطيور
4- مؤلف موسيقي بولوني - فرقة
رياضية تجوب البلاد سيرا - وريث
الملك 5- اله مصري - ارتفع الزرع -
صوت تعبئة الماء في الدلو 6- قارب
الفاعل ولم يفعل - من الحيوانات - اول
حروف الابدية الاغريقية - مقياس
مساحة 7- لعب ومرح - الارشادات
المفيدة 8- مغنية بريطانية شهيرة - من
تقع عليه تبعة عمل او امر - نسبة الى
مواطن من بلد عربي 9- عملة ايطالية
- جحر العقرب والعنكبوت - مسافة
رحلة - رفع صوته بالكاء 10- امر
خفي - مدينة فرنسية - سنور - من
فارق الحياة 11- طائر ليلى - رغباتها
المرجوة 12- من اعظم شعراء العرب
تخرج على يديه ابوالفرج الاصفهاني
له "الجمهرة في اللغة" - ما يؤخذ في
الحرب قهرا او عنوة 13- مربط السفن
على الساحل - موسيقي مُسايوي
- ثوب ملوث 14- ينفر من الظلم -
ارخيل في اوقيانيا من جزر ميلانيزيا
عاصمته سوبا - خداع 15- لاعب كرة
ارجنتيني راحل

[illegible]

أفقيا :

- 1- شاعر عراقي راحل - 2- عاصمة تنزانيا
- مسكن الرهبان - عاصمة جمهورية
افريقيا الوسطى 3- دق الجرس - شاعر
فرنسي من مؤلفاته "زهور الشر" - فقرة
في اتفاق 4- اننى الحمار - للاستهزام
- آخر ملوك القوط قضى عليه طارق
بن زياد 5- مادة مطاطة تُستخدم بنوع
خاص كسدادة اوعية - اسم بوذا في
الصين - منطقة في جنوب ما بين النهرين
استوطنها السومريون - ضمير منفصل 6-
تدبير من الله - خاصته - ما يُلف عليه
الغزل او الخيوط - ينقضّ عليه بغتة
7- باب عظيم - جزيرة اماراتية - عائلة
لاعب كرة قدم ياباني سابق 8- حصن
صليبي يُعرف بقلعة الشقيف - دناءتهم
- يهرب من السجن 9- سلسلة جبال
تركية - فيلم مصري بطولة سعاد حسني
قصة الاديب الراحل يوسف السباعي 10-
استاذ جامعي ومؤرخ لبناني راحل - اقليم
في السعودية يمتد بين صحراء النفود
الكبرى والربع الخالي 11- تهيأ للحملة في
الحرب - نوتة موسيقية - مصوّر - انت
بالاجنبية 12- اسرة - تحزن 13- ذكر
الحجل - عائش - لقب غاندي 14-
صنف شائع من الازهار الجميلة موطنها
الاصلي المكسيك تعيش في المتوسط -
مدينة روسية 15- لاعب كرة سلة اميركي
راحل - احدى المهن الفنية

الكلمة الضائعة

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

لعبة السودوكو

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

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

مستوی سهل

الكلمة الضائعة مكونة
من 12 حرفا :

رئيس حكومة لبناني راحل .

استمرار - المناصب - ازدهار - تمام
سلام - تكليف - حسان دياب - حفظ
- حظ - خالد شهاب - خاسر - خفر -
ذل - رشيد كرامي - رشيد الصلح - سعد
الحريري - سليم الحص - طموحات -
عبدالله اليافي - عظمة - عوز - مستشار
- مقومات - مستعرب - معالي - مستقل
- مثول - مرشد - نجيب ميقاتي - ناجح
واجبات - وزير

HALA CANADA

SUBSCRIBE TO THIS MAGAZINE

تصدر عن شركة هلا كندا للإعلام و الإعلان الإلكتروني HALA CANADA LTD
شركة مسجلة و مرخصة بموجب الأحكام و 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 و القناة و تطبيق الهاتف و المجلة الشهرية بالإضافة إلى مواقع ومنصات التواصل الاجتماعي

Hala Canda 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 - WWW.HALACANADA.CA



@HALACANADA1



راديو هالا كندا... كندا هوانا

آخر الأخبار وأجمل البرامج وأحلى الأغاني



“للإستماع
لراديو هالا كندا”

www.halacanada.ca/radio