

مجلة هلا كندا



العدد الثاني عشر | سبتمبر 2022

مجلة هلا كندا تطفئ شمعها الأولى

لكنديين يقلصون من انفاقهم بسبب التضخم

ارتفاع الدخل السنوي اللازم لشراء منزل في كندا

ارتفاع أسعار الإيجار في تورونتو لأعلى مستوى

كندا تعفي الفوائد على قروض الطلاب

الشركات تستدعي موظفيها للعودة إلى المكاتب

الصحة العقلية للكنديين تدهورت كثيرا

كل ما تريد معرفته عن نظام الكيتو دايت

Download on the App Store

GET IT ON Google Play



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





هيثم حمد
رئيس تحرير شبكة هلا كندا الإعلامية

سنة من التميز و الإبداع المتواصلين هلا كندا...كندا هوانا



مجلة هلا كندا تطفئ شمعته الأولى شكراً لكم

شبكة هلا كندا الإعلامية والتي تأسست في العام 2015 في كندا ويعمل ضمن كادرها فريق متكامل من محررين ومصممين ومصورين ومخرجي فيديو ومذيعين الى جانب فريق الترويج الإلكتروني والمبيعات، حيث تضم الشبكة الموقع الإلكتروني www.Halacanada.ca ورايو هلا كندا وتطبيق هلا كندا على الهواتف والقناة المرئية ومجلة هلا كندا بالإضافة الى مواقع التواصل الاجتماعي المتنوعة التابعة لها!

وكما قال الرسول الكريم "من لا يشكر الناس لا يشكر الله" فلا بد ان اوجه شكر خاص الى كل القراء والمتابعين والى فريق العمل وكل الكتاب المتميزين والداعمين والمعلنين من كافة الشركات والمؤسسات الذين وثقوا بشبكة هلا كندا وكل ما تقدم!

اهنئكم احبتي جميعاً تهنئة عامرة بالحب والمودة والثناء على ثقتكم ووفائكم ونعدكم ان نبقي متميزين ونبدع ونعمل بجد لنقدم لكم أفضل ما لدينا، ونبقى دائماً في صدارة الإعلام العربي المهني في كندا.

دتم بحب ووفاء ووكل عدد وأنتم بألف خير

هلا كندا - ونحن اليوم نطفئ الشمعة الأولى «مجلة هلا كندا» مع إطلاق العدد 12 من المجلة هذا الشهر، نكون قد اتمنا سنة على إطلاق المجلة المطبوعة والإلكترونية، بصراحة كان الإقبال رائع وكان أكبر من التوقعات من القراء والمعلنين في كل مكان!

اثنا عشر شهراً كانت كفيلة بأن نضع بصمة جديدة لشبكة هلا كندا الإعلامية ونطلق للتميز بهذه الأعداد المتنوعة التي جمعت في طياتها العديد من المواضيع المتنوعة وبأقلام وخبرات نخبة متميزة من أبناء المجتمع العربي في كندا، قدموا فيها خبراتهم ومعلومات استفاد منها عشرات الآلاف من القراء!

اثنا عشر عدداً، نحتفل بها اليوم معكم بالنجاح والتميز والتألق في هذه المسيرة لـ «مجلة هلا كندا» والتي اصبحت جزءاً أساسياً من شبكة هلا كندا الإعلامية الحافلة بالإنجازات والنجاحات الإعلامية عبر السنوات الـ 8 الماضية، وحصدت العديد من الجوائز الإعلامية والتكريم من المؤسسات الرسمية والخاصة والتي كانت جديرة بأن تحتل صدارة الإعلام العربي في كندا والمتخصص بمهنية عالية في مجال الإعلام والاهتمام بكل ما يخص المجتمعات العربية في كندا ومساعدتهم في شتى المجالات الخاصة والعامة.



مجوهرات لورن پارک

LORNE PARK JEWELLERS

Custom Design Jewellers

Since 1978

عراقت في

التصاميم



تألقي باطلاة مميزة

حائزون على جوائز افضل صانعي المجوهرات

- ✦ خواتم الخطبة
- ✦ تصميم المجوهرات
- ✦ محابس
- ✦ سوليترات
- ✦ زمرد - روبي - زفير
- ✦ تقييم وصيانة المجوهرات
- ✦ تقييم وشراء المجوهرات
- ✦ ماس

www.lorneparkjewellers.ca

905.891.0001

1107 Lorne Park Road, Unit 20 Mississauga, Ontario

يضيف تطبيق PRESTO الجديد ذكاءً على هاتفك الذكي

تجعل مميزات تطبيق PRESTO الجديدة
السفر في غاية السهولة.

يمنحك تطبيق PRESTO الجديد والمحسن مزيداً من القوة بين يديك ويضيف ذكاءً لهاتفك الذكي. يحتوي التطبيق على مجموعة من الميزات والوظائف الجديدة، التي تجعل رحلات الترانزيت الخاصة بك حول منطقة تورنتو الكبرى وهاملتون وأوتاوا أكثر سلاسة من أي وقت مضى. حان وقت الصعود للطائرة.

الشحن الفوري. الأموال متاحة في الحال

الآن، لشحن بطاقة PRESTO خاصتك قم بتحميل الأموال وتصاريح الترانزيت في الحال. لن تنتظر الأموال لتظهر في حسابك، ولن تتسأل إذا ما اتممت العملية بشكل صحيح لأن كل ذلك يتم في الحال.

وكل ذلك أصبح ممكناً من خلال تطبيق PRESTO وعن طريق تقنية التواصل قريب المدى (NFC) على هاتفك الذكي، لقد أصبح الآن بمقدورك إجراء تحويلات آمنة ومضمونة بشكل مباشر من هاتفك المحمول إلى بطاقة PRESTO الخاصة بك من خلال وضعها خلف هاتفك المحمول. إنها حقاً طريقة سهلة وسريعة

التحقق الفوري من الرصيد والحصول على الردود في الحال

لمعرفة الرصيد على بطاقة PRESTO ما عليك إلا النقر على التطبيق عندئذ سيظهر رصيدك الحالي، وأخيراً اضغط المزيد كل ذلك آنياً. لا داعي للقلق إذا كان لم يكن لديك المال الكافي لرحلتك، فكل ذلك أصبح يمكن إجراؤه في الحال.

اذهب ترانزيت في رحلتك المعتادة، اضغط على التطبيق، انطلق

ولأن ذهنك مشغول بأشياء لا حصر لها، مثل الذهاب لعملك لحضور اجتماع هام أو العودة إلى المنزل بعد يوم حافل، فأنت قد تنسى "النقر على Off" بعد جولتك. ولكن الآن، في تطبيق PRESTO، يمكنك تعيين رحلة اعتيادية مما يعني أنك تحتاج فقط إلى النقر على On في بداية رحلة قطار جو، ولا تحتاج إلى النقر على Off في النهاية. فقط



اضبط الهاتف وانساه. وبإمكانك أيضاً تغيير أو حذف الرحلة الاعتيادية على التطبيق.

إذا كان لديك مجموعة من الرحلات الاعتيادية ولكنك ترغب في القيام برحلة مختلفة، عندئذ يمكنك تجاوزها على جهاز مثبت عليه تطبيق PRESTO قبل النقر على on. انقر على زر "الوضع" مرة واحدة وسترى شاشة "تخطي". ثم ببساطة اضغط على بطاقة PRESTO خاصتك. هذا لن يغير من رحلاتك الاعتيادية.

إشعار بانخفاض الرصيد في التوقيت المناسب.

سيتم إشعارك عند انخفاض رصيدك عن المبلغ المحدد سلفاً. وهذا سيزيح عن عاتقك التفكير في معرفة رصيدك ومتي يتوجب عليك إضافة رصيد. لن تقلق بشأن رحلاتك أو تتأخر عنها بعد الآن.

قم بإضافة رصيد إلى رصيد الحالي من خلال آبل أو جوجل باي بكل سهولة

الآن، أصبح شحن رصيد على بطاقة برستو الخاصة بك أكثر سهولة. فإمكانك الآن شحن رصيدك من خلال خيارات الدفع الفورية المقدمة من جوجل باي أو آبل باي. لا مزيد من الانتظار، وداعاً للتساؤل، ومرحباً بالشحن الفوري، والتحقق من الرصيد من خلال تطبيق برستو.

لمزيد من المعلومات أو لمعرفة خطوات تفصيلية عن هذه المميزات انقر على الرابط أدناه

<https://www.prestocard.ca/en/about/presto-app>

أونتاريو تُطلق خطة عودة الطلاب للمدارس

✍️ استرجاع الطلاب إلى المدارس في الوقت المحدد مع إضافة أنشطة رياضية وترفيهية ورحلات ميدانية

✍️ تقديم أشكال دعم توجيهي وتعليمي جديدة بهدف ردم الفجوة في القطاع التعليم

✍️ تجهيز الطلاب بالمهارات اللازمة استعدادًا لمتطلبات سوق العمل في المستقبل

✍️ ضخ المزيد من الأموال لبناء المدارس وتطوير التعليم

✍️ مساعدة الطلاب في مزيد من الدعم الصحي والنفسي

يمكنك عرض الخطة على موقع Ontario.ca/CatchUp

قوة النية



يقول باولو كويلو في روايته الشهيرة الخيميائي:
"عندما تريد شيئاً ما حقاً، فإن الكون بأسره
يطاوعك على تحقيق رغبتك"

يقول كويلو أيضاً:

"إن القوس هو الاحتمالات والسهم هو النوايا وانت هو انت، فإذا استطعت ان تحدد احتمالات حياتك جيداً واستطعت ان توحدتها مع نواياك ومن ثم توحدت انت معها جميعها أصبحت كل كلم شئ واحد، اصبحتم السهم. عندها فقط اطلق نفسك تجاه هدفك واعلم جيداً بأنه ليس عليك ان تصيب الهدف فهذه ليست مسؤوليتك وانما دورك هو القيام بكل ما سبق فقط.

وما أن يفارق سهمك قوسك، فاعلم انه بيد الله يصرفه كيف يشاء ، فان اصبت الهدف كن سعيداً لان الله سدد رميتك"
تحتوي النية على مستوى عال جداً من العبقريّة. لذلك انوي خيراً وأحسن الظن بالله وكن على يقين وستحصل على ما تريده بعبقرية النية حتى لو كنت محدود الثقافة ومحدود الذكاء.

فكر بكل بساطة "هل وجدت يوماً بذرة لا تعرف كيف تنبت؟ وكم جذراً في الارض ستضرب؟ وكم من الماء ستشرب؟ والى كم فرع ستقسم؟ وكم ورقة ستنبث على أغصانها؟ وكيف ستزهر؟ وكيف ستتحول الأزهار الى ثمار؟

إن اليقين والتصديق بالنية بالإضافة إلى التصور الذهني والمشاعر العالية سيجعلنا نصل بسرعة أكبر وبمجهود أقل لأننا عندها نقوم باستخدام قانون الجذب و التجلي بصورة صحيحة كما وضعهما لنا الله. حيث أن كل شيء يتجلى ويظهر في حياتنا هو تصورنا عنه وقوة اعتقادنا به ولكن يجب أن يحدث هذا الشيء بوعي وفهم ومعرفة للذات وقوانين الوجود التي تعتمد كلياً على الطاقة والذبذبات لأن كل شيء هو عبارة عن طاقة وله ذبذبات ولكن يجب على كل شخص فينا أن يكون متمكناً من نفسه ومشاعره ومترفعاً عن الأمور المادية و يرى الأمور بعين بصيرته الداخلية وينظر لكل ما يحدث معه وحوله أنه لخير به غض النظر عن الخوف والقلق والتوتر المحيط به والمرافق للأحداث التي تحدث معه ولن يصل أي منا إلى هذه المرحلة إلا عندما تنضج الحكمة بداخلنا وتكبر حيث تجعلنا هادئين ومتفهمين لسبب ما يحدث وننظر فقط للحظة الحالية ونفهم أن ما يحدث هو لفك قيودنا من التعلق والتبعية و تقويتنا وإعطائنا المزيد من الخبرة والحكمة حيث لا مكان لسيطرة الخوف. و دائماً تذكر أنه إذا نجح الشيء فذلك جيد و إن لم ينجح فذلك جيد أيضاً ومن الممكن أن يكون أفضل والقادم لا محالة أفضل فهذا ما يقوي الحكمة بداخلك.

إن توقف النية يعني توقف الأفكار وبالتالي توقف الطاقة والذبذبات أي توقف العالم الافتراضي الذي يحتوي على كل النوايا والأفكار وبما أن العالم المادي هو تجلي للعالم الافتراضي فإن هذا كله بالمحصلة يعني توقف الحياة.

لا يكفي أن تتمنى أن تصبح ثرياً يوماً ما لتصبح ثرياً فعلاً أو تتمنى امتلاك سيارة محددة لتمتلكها فعلاً ولا يكفي أن تجتهد لتنجح طالما أن المعلومات المخزنة في العقل الباطن تتعارض مع ما صدقته أو تمنيته أو اجتهدت من أجل تحقيقه ، إن التصديق السطحي أو التمني أو حتى العمل والنضال الذي لا يطال ببنية العقل الباطن ليس له أي أثر عملي يذكر للتغيير. إن ما يحدث التغيير الحقيقي والتجلي الحقيقي هو النية لأنها تعني العمل على بنية العقل الباطن من أجل التغيير وهو ما يمكن أن نسميه الإيمان العميق بالتغيير.

إذا أردت أن يحدث التغيير يجب أن تعقد النية أو بمعنى آخر يجب أن تؤمن إيماناً عميقاً بالتغيير

حيث أن هذا اليقين والإيمان العميق بالتغيير يعني تغيير بنية ومعلومات العقل الباطن التي تتعارض مع ما تود تحقيقه وبالتالي توقف جذبه وتجليه.

النية الجماعية:

تنطوي النية الجماعية على قوة تغيير كبيرة جداً وهناك الكثير من التجارب التي تدل على نجاح النية الجماعية. ولكن للنية شروط يجب

أن تتحقق وتنطوي هذه الشروط على تركيز العقل واستخدام الحواس الخمس وحالة القلب المركزة لجلب الوعي إلى النية المحددة وهذا يعني تخيل الشخص أو الحالة التي يتم علاجها بكل طريقة و رؤية الحالة تشفى وسماعها والشعور بها و لتقوية وتركيز النية الجماعية يجلس المشاركون بالجلسة مع بعض ويمسكوا بأيدي بعضهم البعض و ينظموا عملية التنفس ويطلقوا النية.

ملاحظات هامة عن النية:

-إن النية الطبية ونية الحب هي مفتاح الشفاء لذلك من المهم جداً أن ندرك المعنى الكامن وراء نوايانا قبل أن نطلقها لأن هذا هو ما يحدد النتيجة حيث أن الكلمات المنطوقة دون تفكير هادف وذات مغزى ليست فعالة في إحداث التغيير لأنها لا تخاطب بنية العقل الباطن. حيث أن النية وراء كلامنا هي ما يحمل أقوى اهتزاز ويشعر به الآخرون.

- قد يتدخل العقل الباطن بنوايانا و من الممكن أن يعيق تحقيقها أو أن يتم تحقيق نتيجة غير مرغوب فيها و لذلك يجب إيقافه عن ذلك من خلال مواءمة ومطابقة معتقداتنا مع هذه النية حيث يتم عندها إيقاف العقل الباطن من إعادة عرض الأفكار المقيدة لنا والتي تخيفنا. - عندما نبدأ في فهم أنفسنا ككائنات اهتزازية ترسل ذبذبات يمكننا أن نبدأ في رؤية كيف نجذب إلينا جوهر ما أرسلناه بتردداتنا حيث أن حالة اهتزازنا في الوجود هي المكان الذي نجتذب فيه تجاربنا ويتم إنشاؤها بواسطة معتقداتنا ، وتصورنا وتفسيرنا للخبرات والحالات العاطفية والأفكار المرتبطة بها. نحن كائنات طاقية ونجذب ما يطابق اهتزازاتنا مثل المغناطيس يجذب تجارب من المجال الذي يطابق تردده.لذلك إذا لم نغير أفكارنا واهتزازنا ، فإننا سنتلقى ببساطة المزيد من التجارب ذاتها.

ما نركز عليه وننتبه إليه يصبح جوهر واقعنا. إذا كنا نركز على المرض والألم ، فإننا نلتزم باهتزاز المرض وبالتالي نتلقى حقيقة نواجه فيها المزيد من الأمراض والألم. أما إذا ركزنا انتباهنا على الوفرة والسعادة فإننا نتفق مع واقع يتضمن إمكانيّة تحقيق الثروة والازدهار والسعادة. - عند وضع وإطلاق نية ما لتحقيق نتيجة معينة والإيمان بحدوثها فإننا بذلك نرسل إشارة إلى الكون و إشارة إلى عقلنا الباطن الذي يضمن بأننا نبحث بنشاط عن طرق لجعل هذه الرغبة حقيقة في حياتنا. -عند ضبط وإطلاق النية فإننا نخلق اللحظات الجميلة بيومنا و هذه اللحظات ستؤثر على مسار بقية اليوم و من ثم بقية الأيام وحتى طريقة التفكير. لذلك عندما نطلق نوايا كبيرة مثلاً "نية عدم إطلاق الأحكام على الآخرين" فإننا نكون بذلك نعد أنفسنا لتغيير شامل سيؤثر بشكل إيجابي على كل علاقاتنا الآن ولاحقاً.

إذا تجنبنا إطلاق وعقد النية فإننا سنبقى أنفسنا تحت رحمة ظروف الحياة وتحدياتها و سنحكم على أنفسنا بالعيش في دور الضحية وبالتالي سنجذب المزيد من هذه المشاعر والتحديات.

-من المفيد جداً أن نعقد النية كل يوم صباحاً. على سبيل المثال نية الامتنان أو الصبر أو تقديم الحب والعون للآخرين أو عدم إطلاق الأحكام على أحد.ومن الممكن أن يكون هذا تأكيد يومي أو ماتترا أو صلاة أو تأمل.

على سبيل المثال إن أردت علاقة طيبة مع زوجتك فعليك أن تبدأ يومك بنية أن العلاقة ستكون طيبة و إذا أردت المال والرزق فكرر لنفسك دوما نية الإيمان بأن الرزاق سيرزقك مالا اليوم و إن كانت لديك مشاكل مع أولادك فابدأ صباحك بنية قناعتك أن الأمور ستكون أفضل معهم اليوم و إبدأ يومك بنية أن تقبل من هم حولك وتبهم وتقضى معهم وقتاً سعيداً.

و يؤكد واين داير أنه "عندما تصبح أنت قوة النية ، عندها ستري أحلامك تتحقق بطريقة سحرية تقريباً."

الخطوات الأساسية لوضع وتحقيق النية:

- حدد النية بشكل واضح و دقيق و قم بتكراره ويفضل كتابته لأن أثر الكتابة دائماً أقوى.

-تحمل مسؤولية النية التي عقدتها و ذلك من خلال مشاركتك النية مع شخص تثق فيه و بحيث يكون ذلك إلزاماً لك حتى تتخذ إجراء و تقوم بفعل تجاه نيتك.

-أظهر التزامك تجاه نيتك و ذلك من خلال اتخاذ خطوات فعلية لتحقيقها. -أنظر إلى ما فعلته من خطوات عملية و حدث نفسك عن هذا الإنجاز ثم انتقل إلى الخطوة التي تليها.

د. شادي شامي

باحث في الطاقة الحيوية و الإستشفاء الذاتي



فتحي ابو فرح
محاسب قانوني

ملخص لاطار المتكامل للرقابة الداخلية وفق توصيات لجنة COSO

تعريف الرقابة الداخلية وفق مفهوم COSO : هي عمليات تتأثر بمجلس إدارة المؤسسة والادارة والافراد الاخرين في المؤسسة يتم تصميمها لتعطي تأكيدا معقول حول تحقيق المؤسسة لاهدافها

القواعد الرئيسية لمفهوم الرقابة وفق مفهوم COSO :

أ) الرقابة الداخلية هي عمليات تتسم بما يلي :

جزء من عمليات المؤسسة .

ليست عمليات مضافة للإجراءات الاعتيادية

يتم بناؤها ضمن العمليات وليس بعد انتهاء العمليات

ب) الرقابة الداخلية تتأثر بالافراد

(1) أعضاء مجلس الادارة

(2) الادارة العليا

(3) الموظفون

ج) تزود مجلس الادارة والادارة العليا بتأكيد معقول , أي أنها لا تزودهم بتأكيد تام حول تحقيق الاهداف وذلك للأسباب التالية :

إمكانية وجود عيوب في نظام الرقابة الداخلية قد لا يمكنه من اكتشاف الانحرافات .

هناك بعض الجوانب قليلة الاهمية قد لا يتم شمولها ضمن الرقابة.

إمكانية اختراق نظام الرقابة الداخلية في حالة وجود تواطؤ بين موظفين اثنين أو أكثر .

امكانية تجاوز نظام الرقابة الداخلية من قبل الادارة نفسها

اهداف الرقابة الداخلية ضمن اطار الرقابة وفق مفهوم COSO :

- الاهداف المتعلقة بالعمليات **objectives operation** : تزويد تأكيد معقول بان العمليات ذات كفاءة وفاعلية.

- الاهداف المتعلقة بالامتثال **compliance objectives** : تزويد تأكيد معقول بان هناك التزام بالانظمة والقوانين والتشريعات.

- الاهداف المتعلقة بالتقارير **reporting objectives** : تزويد تأكيد معقول بان التقارير ملائمة ويمكن الاعتماد عليها. لا تستطيع الرقابة الداخلية ضمان النجاح للمؤسسة وانما تساعد على تحقيق الاهداف .

مكونات نظام الرقابة الداخلية وفق COSO :

البيئة الرقابية
تقييم المخاطر
الأنشطة الرقابية
المعلومات والاتصالات
المراقبة

الاطار المتكامل للرقابة الداخلية وفق توصيات لجنة COSO
مكونات الرقابة الداخلية حسب إطار COSO





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



THE ARAB COMMUNITY CENTRE OF **TORONTO**
مركز الجالية العربية في **تورنتو**

Every service is unique as the communities we assist.
Proudly serving newcomers of all cultures, religions and ethnicities since 1973.

WELCOME | أهلاً و سهلاً | BIENVENUE

We provide information, referral, and support to newcomers to Canada from the moment they land until they become self-sufficient, productive, and engaged citizens.



Much more, just ask!

Head Office
295 The West Mall, Suite 200
Etobicoke, ON M9C 4Z4
Tel: (416) 231-7746
Fax: (416) 231-4770

Scarborough Office
1855 Lawrence Avenue East
Scarborough, ON M1R 2Y3
Tel: (647) 341-2722

Etobicoke Office
295 The West Mall, Suite 200
Etobicoke, ON M9C 4Z4
Tel: (416) 231-7746



Funded by
Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Financé par
Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

info@acctonline.ca
www.acctonline.ca
f t @ acctonline



Charitable Registration No. 10671 9495 RR0001



انخفاض القدرة على تحمل التكاليف في تورونتو الكبرى لأدنى مستوى منذ 41 سنة

العادي اللازم لدفع الرهن العقاري.

وفي منطقة تورونتو الكبرى، تميز الربع الثاني من عام 2022 بأعلى تدهور ربع سنوي في القدرة على تحمل التكاليف منذ عام 1981.

يربط المحللون هذا التدهور بارتفاع أسعار الفائدة وأسعار المنازل، التي نمت 22.7 في المائة سنوياً و 6.0 في المائة خلال الربع الثاني من عام 2022.

واعتباراً من هذا الربع الماضي، كان متوسط المنزل في تورنتو يُباع بمبلغ 1,408,797 دولاراً، و بناءً على هذا الرقم، سيحتاج شخص ما حاليًا إلى دخل أسري سنوي لا يقل عن 265,664 دولاراً أمريكياً لشراء منزل في المنطقة.

أصدر البنك الوطني الكندي تقريراً لمراقبة القدرة على تحمل تكاليف الإسكان طويل الأمد للربع الثاني من عام 2022، والذي يشمل أشهر أبريل ومايو ويونيو.

ويقول التقرير الذي اطلعت عليها "هلا كندا"، أن القدرة على تحمل تكاليف السكن في كندا ساءت بمقدار 10.4 نقاط في الربع الثاني من عام 2022، وهو التدهور الفصلي السادس على التوالي، وهو الأسوأ منذ 41 سنة.

واستمرت أسعار المنازل في الارتفاع في الربع الثاني، كما تدهورت القدرة على تحمل التكاليف بشكل أساسي على خلفية ارتفاع أسعار الفائدة على الرهن العقاري.

وبالحديث عن تورونتو، كان أداء أكبر مدينة في كندا سيئاً، حيث ارتفعت النسبة المئوية لدخل الشخص

كشف تقرير جديد صادر عن **PROOF Food Insecurity** و **Policy Research**، عن استمرار ارتفاع معدل انعدام الأمن الغذائي في أونتاريو.

وخلال التقرير الذي اطلعت عليه هلا كندا، فاليري تاراسوك، أستاذة علوم التغذية في جامعة تورنتو: "هذه مشكلة مزمنة، لدينا مجموعة كبيرة جداً من

تقرير: سكان أونتاريو يصارعون لتوفير الطعام

الأشخاص في المقاطعة وفي هذا البلد يكافحون من أجل توفير الطعام الذي يحتاجون إليه".

وتابعت : "نحن نعلم أن العيش في منزل يعاني من انعدام الأمن الغذائي الشديد يعني أن تكون معرضاً بشدة لخطر المشكلات الصحية".

باستخدام بيانات من 2019 إلى 2021 من مسح الدخل الذي أجرته هيئة الإحصاء الكندية ، وجدت تاراسوك وزملاؤها ما يلي :

16.1- في المائة من جميع الأسر المعيشية في أونتاريو تعاني من انعدام الأمن الغذائي (حوالي 2.3 مليون مقيم)

- ما يقرب من نصف هذه الأسر لديها أفراد عاملين.
- يعيش 20.6 في المائة من أطفال أونتاريو في أسرة تعاني من انعدام الأمن الغذائي (ما يقرب من

500 ألف طفل)

67- في المائة من الأسر المعيشية في أونتاريو التي تعتمد على برامج الدعم الحكومي تعاني من انعدام الأمن الغذائي.

- عانى 4.6 في المائة من جميع الأسر في أونتاريو من انعدام الأمن الغذائي الشديد (فوات الوجبات ، وانخفاض تناول الطعام ، وأيام بدون تناول الطعام بسبب نقص المال)

وعلى الرغم من أن معظم الأرقام الخاصة بمشاكل الغذاء في أونتاريو لا ترتفع بشكل كبير ، إلا أنها تراوح مكانها ولا تسجل أي انخفاض.

ودعا التقرير إلى زيادة معدلات المساعدة الاجتماعية بالإضافة إلى زيادة الحد الأدنى للأجور في أونتاريو ليصبح راتباً معيشياً مناسباً للعائلات لتوفير الأساسيات.



استطلاع: أغلب الكنديين يقلصون من انفاقهم بسبب التضخم

تحمل نفقات إضافية بشكل مريح".

مع الانخفاض الأخير في تكلفة البنزين والطعام في جميع أنحاء البلاد ، أشار الاقتصاديون إلى تباطؤ التضخم السنوي في كندا ، والذي تباطأ إلى 7.6 في المائة في يوليو.

وكشف الخبراء أيضاً أن شهر يونيو شهد ذروة محتملة في معدل التضخم الإجمالي ، حيث بلغ أعلى مستوى في 40 عاماً عند 8.1 في المائة نتيجة للزيادات الشهرية منذ يونيو 2020.

ورغم ذلك، مزال الكنديين يشعرون بعبء التضخم ، حيث ارتفعت أسعار المواد الغذائية في يوليو بنسبة 9.9 في المائة مقارنة بالعام الماضي ، وقد يتعمق هذا الشعور مع تصاعد مخاوف الركود.

كشف استطلاع جديد صادر عن معهد "أنجوس ريد" أن غالبية الكنديين خفضوا انفاقهم في الأشهر الأخيرة بسبب ارتفاع الأسعار والتضخم.

وفي الاستطلاع الذي اطلعت عليه "هلا كندا" وشمل 2279 مستجيباً ، قال 42 في المائة إنهم يقومون بتأجيل عمليات الشراء الكبيرة مثل السيارات والمنازل والأشياء الغالية ، وقال 41 في المائة إنهم يقودون سياراتهم للضرورة فقط بسبب أسعار الوقود ، وقال 57 في المائة إنهم يقلصون المصاريف بشكل عام.

تشير النتائج إلى أن الكنديين الأكبر سناً أفادوا بأنهم في وضع أفضل لتحمل أي مصاريف غير متوقعة.

ويقول التقرير "أولئك في الفئة العمرية من 35 إلى 54 عاماً هم الأقل احتمالاً لأن يكونوا قادرين على



Mount Joy Rehab

Healthy Spine, Healthy Body

تقدم عيادة
Mount Joy Rehab Clinic
العديد من الخدمات المميزة

- Chiropractic
- Osteopathic
- Acupuncture
- physiotherapy
- Hijama (cupping Therapy)

☎ + 1 905-502-6620

✉ mountjoyrehab@yahoo.ca



A1_5659 McAdam Road, Mississauga, ON, Canada

أونتاريو تكشف عن خطتها لتحسين نظام الرعاية الصحية

أعلنت حكومة أونتاريو، اليوم الخميس، عن خطتها لتحسين نظام الرعاية الصحية وتخفيف الضغط بعد إغلاق أقسام الطوارئ في عدة مستشفيات ضمن الأسابيع الماضية.

وتركز الخطة على استقرار نظام الرعاية الصحية وتهدف إلى إضافة الآلاف من العاملين في مجال الرعاية الصحية وتوفير أسرة في المستشفيات.

ويقول المسؤولون إن هذه الإضافات ستساعد في تقليل العبء على النظام الصحي بشكل عام، والذي تعرض لضغوط شديدة خلال الأشهر القليلة الماضية مع نقص في العمال.

وجاء في الوثيقة المكونة من 18 صفحة والتي صدرت يوم الخميس: "تاريخياً، الخريف والشتاء يشهدان ارتفاع حالات الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، مما يضغط على أقسام الطوارئ والمستشفيات والنظام الصحي بشكل عام".

وستقدم حكومة أونتاريو أيضاً تشريعات تسمح لكبار المرضى في المستشفى الذين ينتظرون الحصول على



علاج في دور الرعاية الصحية الخاصة بهم بنقلهم إلى منشأة بديلة، ربما في مجتمع مختلف لضمان عدم انتظارهم طويلاً.

وقالت الحكومة إنه ستكون هناك "إرشادات إلزامية" تستخدم لضمان بقاء المرضى بالقرب من أحبائهم وعدم وجود تكاليف إضافية.

وتتعهد الحكومة أيضاً بما يصل إلى 6000 عامل رعاية صحية إضافي إلى نظام أونتاريو.

للقيام بذلك، ستغطي الحكومة بشكل مؤقت تكاليف الفحص والتقديم ورسوم التسجيل للممرضات المدربين دولياً والمتقاعدين، وهو أمر يقولون إنه سيقلل الحواجز المالية ويوفر العمال حوالي 1500 دولار.

وتتضمن الخطة زيادة العمليات الجراحية التي يتم إجراؤها في العيادات الخاصة ولكن يغطيها برنامج OHIP، وتغطية رسوم الامتحان والتسجيل للممرضات المدربين دولياً.

وتأتي الخطة في الوقت الذي أدى فيه نقص طاقم التمريض إلى إغلاق أقسام الطوارئ في جميع أنحاء المقاطعة طوال فصل الصيف.

وقالت جونز إن أونتاريو بحاجة إلى أن تكون "جريئة ومبتكرة في القرارات وطرق لتحسين النظام الصحي".

وستغطي المقاطعة مؤقتاً رسوم الامتحان والتقديم والتسجيل للممرضات المدربين دولياً والمتقاعدين، مما يوفر لهم ما يصل إلى 1500 دولار، وتخطط لاستثمار ما يصل إلى 57.6 مليون دولار على مدى ثلاث سنوات لزيادة عدد الممرضات الممارسين العاملين في دور الرعاية طويلة الأجل.



أونتاريو تغطي العمليات الجراحية في العيادات الخاصة

كشفت وزيرة الصحة في أونتاريو، صباح الخميس، خطة تحسين خدمات الرعاية الصحية وتخفيف الضغط على المستشفيات.



الخبراء يطالبون حكومة ترودو بتسريع برنامج الرعاية بالأسنان

من قبل القطاع الخاص، بما في ذلك شركات التأمين الخاصة والأسر الكندية.

وبعد الإعلان عن الخطة الكندية للعناية بالأسنان ، يؤجل بعض المرضى رحلة إلى طبيب الأسنان على أمل أن تكون مجانية في المستقبل ، وفقاً للدكتور بنتلي.

وفي أونتاريو، بالنسبة للمرضى الجدد ، قد يكلف الفحص الكامل ما بين 79 دولاراً و 157 دولاراً، ويكلف تنظيف الأسنان حوالي 120 دولاراً إلى 236 دولاراً.

وفي ألبرتا، تقول جمعية طب الأسنان : "لا نعرف كيف سيتم إدارتها ، وما هي الخدمات التي سيتم تغطيتها أو كيف سيعمل هذا مع برامج طب الأسنان الحالية لحكومة ألبرتا".

وكتبت جمعية طب الأسنان في بريتش كولومبيا، أيضاً إلى رئيس الوزراء جاستن ترودو ودوكلوس لطلب معلومات إضافية بشأن البرنامج.

كما قدمت الجمعية "العديد من التوصيات الرئيسية لجعل الخطة الكندية للعناية بالأسنان عادلة ومستدامة لجميع المعنيين".

يجدر بالذكر أن الحكومة الليبرالية خصصت 5.3 مليار دولار على مدى خمس سنوات للتنفيذ الكامل لبرنامج رعاية الأسنان.

في وقت سابق من العام الحالي، أعلنت الحكومة الفيدرالية عن خطتها لإنشاء برنامج وطني لرعاية الأسنان، بعد صفقة الليبراليين مع الحزب الوطني الديمقراطي، ولكن لم تشهد الصفقة أي تقدم واضح حتى الآن.

وكانت الدكتورة ليزا بنتلي ، طبيبة الأسنان منذ أكثر من ثلاثة عقود ورئيسة جمعية طب الأسنان في أونتاريو ODA ، متحمسة للبرنامج الذي سيساعد عددا كبيرا من الناس.

ولكن لم يتم احراز حتى تقدم، وذلك رغم الاجتماع بوزير الصحة جان إيف دوكلوس ، حيث لا يزال هناك أي شيء رسمي بخصوص موعد بدء التغطية أو الرعاية التي سيتم تضمينها ، وفقاً لبيان نشرته الجمعية يوم الخميس.

وفي هذا الصدد، قالت الدكتورة بنتلي : "هذا مقلق، نحن لا نعرف كيف سيكون الجدول الزمني لذلك لا نعرف ما هي الإجراءات التي سيتم تغطيتها".

في كندا ، على الرغم من أن 70 في المائة من المرضى يحصلون على رعاية الأسنان ، إلا أن 30 في المائة لا يزالون بدونها ، وفقاً للدكتور بنتلي.

بصرف النظر عن خدمات جراحة الأسنان ، فإن رعاية الأسنان ليست مشمولة بقانون الصحة الكندي، وهذا يعني أن الغالبية العظمى من الخدمات يتم تمويلها



الصيدلاني رامي صافي



المريض النفسي من هذا المرض نتيقن ان صحتهم العقلية في مرحلة حرجة ويجب دعمهم عن طريق جلسات مع اخصائي العلاج النفسي للتخفيف من تأثير صدمة المرض على العائلة للمريض النفسي.

هناك انواع مختلفة من الامراض النفسية التي توجد في جميع المجتمعات بلا استثناء كالفصام والاكتئاب ثنائي القطب والاكتئاب السريري واكتئاب ما بعد الولادة... الخ وهذه الامراض لا يمكن علاجها بجلسات الاستماع مع **psychotherapist** بل يجب ان تعالج بالأدوية بأنواعها المختلفة بعد التشخيص الصحيح وهذه الادوية تعطى مدى الحياة.

نسمع الكثير عن الصحة العقلية وهو مصطلح واسع المعنى سنحاول شرح بعض تفاصيله من خلال عدة مقالات ... الصحة العقلية تشمل في مضمونها عدة امور.. مثلا الامراض النفسية والاضطرابات الشخصية ... الامراض النفسية هي نوع من الخلل الوظيفي في كيمياء وبيولوجيا الدماغ تؤدي لأعراض مرضية مختلفة.. فعلى سبيل المثال مرض فصام الشخصية معروف بعوارض تتضمن رؤية امور غير موجودة او سماع اصوات لا وجود لها وتؤدي الى خلل كامل في حياة المريض واهله وفي هذه الحالات العلاج الدوائي مدى الحياة هو الحل الوحيد.. عندما نرى كيف يتأثر اهل



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



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





تراجع القدرة على تحمل تكاليف السكن في كندا لأدنى مستوى منذ 41 عاماً

وكانت فانكوفر تمتلك أقل سوق للإسكان بأسعار معقولة ، حيث بلغ المؤشر 121.2 في المائة للمنازل المنفصلة والمنازل شبه المنفصلة والمستقلة ، و 51 في المائة للشقق السكنية ، مما أدى إلى معدل **MPPI** بلغ 96.9 في المائة.

وفي منطقة تورنتو الكبرى ، كان المؤشر 98.2 في المائة لغير الشقق و 53.3 في المائة للشقق السكنية ، مما أدى إلى مجموع **MPPI** بنسبة 91 في المائة.

وفي منطقة هاميلتون بلغ المؤشر 50.1 في المائة للشقق و 71.1 في المائة لغير الشقق.

وفي مونتريال بلغ المؤشر 50.1 في المائة و 33.9 في المائة للشقق الخاصة، وبالمثل في منطقة أوتاوا جاتينو ، كان مؤشر **MPPI** للمنازل غير السكنية 50.9 في المائة ، في حين بلغ مؤشر **MPPI** للشقق 28.6 في المائة.

وشهدت كيبك وألبيرتا أفضل نسبة للمنازل بأسعار معقولة، حيث تراوحت معدلات **MPPI** للمنازل التي لا تحتوي على شقق سكنية في كالجاري وإدمونتون ووينيبيغ ومدينة كيبك بين 30 و 37 في المائة ، في حين أن الشقق السكنية بها مؤشرات **MPPI** من حوالي 15 إلى 19 في المائة.

شهد سوق الإسكان الكندي تراجع كبير في القدرة على تحمل التكاليف منذ 41 عاماً، حسب ما كشفه تقرير جديد.

وحسب تقرير ناشونال بانك فاينانشال ماركت، الذي شمل أسواق الإسكان في 10 مناطق حضرية في كندا، قام بقياس القدرة على تحمل التكاليف من خلال حساب مدفوعات الرهن العقاري كنسبة مئوية من الدخل (**MPPI**) ، والتي تقارن مدفوعات الرهن العقاري على منزل إلى متوسط الدخل.

في حين استمرت أسعار المساكن في الارتفاع في الربع الثاني ، تدهورت القدرة على تحمل التكاليف بشكل أساسي على خلفية ارتفاع أسعار الفائدة على الرهن العقاري.

ووجد التقرير أن متوسط سعر المنزل كان 810,985 دولاراً في الربع الثاني من عام 2022، وبالتالي ستكون دفعة الرهن العقاري النموذجية لمنزل بهذا السعر 4166 دولاراً ، مما ينتج عنه معدل **MPPI** بنسبة 63.9 في المائة - وهو أعلى معدل منذ عام 1981.

ويمثل ذلك زيادة قدرها 10.4 نقطة مئوية عن الربع السابق و 19.1 نقطة مئوية عن العام السابق، حيث منذ عام 2000 ، كان متوسط معدل **MPPI** هو 40.7 في المائة.



ارتفاع الطلب على المنازل في بعض مناطق تورونتو الكبرى

المدينة بـ 7.3 في المائة.

في منطقة يورك ، كانت كينج هي أفضل منطقة على مدار العام ، حيث شهدت زيادة بنسبة 24.1 في المائة ، بينما كانت أسوأ منطقة هي ريتشموند هيل بنسبة 12.2 في المائة.

من الربع الأول إلى الربع الثاني ، كان **Aurora** هو الأفضل بنسبة 7.2% ، بينما كان **Stouffville** هو الأسوأ بنسبة 22.3%.

في دورهام ، كانت **Scugog** هي أفضل منطقة لمتوسط مبيعات المنازل بنسبة 26.5 في المائة ، بينما كانت أوكسبريدج قد تراجعت 12.7 في المائة.

وتتصدر برامبتون قائمة المبيعات في منطقة بيل بزيادة قدرها 26.2 في المائة ، في حين أن ميسيساجا هي الأدنى بنسبة 15.5 في المائة.

في وقت أدت أسعار الفائدة في كندا إلى تبريد سوق الإسكان ، فإن الطلب على العقارات في بعض الأحياء المرغوبة في مناطق تورونتو الكبرى وفانكوفر لا يزال ثابتًا ويرتفع أكثر.

وحسب تقرير **RE/MAX Hot Pocket** لعام 2022 الصادر عن **RE/MAX** شهدت منطقة **W09** في تورونتو ، التي تضم قرية **Kingsway Village** و **The Westway** و **Humber Heights** و **Willowridge-Martingrove-Richview** ، أكبر زيادة في متوسط الأسعار على أساس سنوي للعقارات المنفصلة بنسبة 35.2 في المائة ، وبلغ متوسط سعر شراء عقار منفصل في هذه المنطقة هو 1,551,803 دولار.

من الأول إلى الربع الثاني من عام 2022 ، شهدت منطقة **W02** في تورونتو (هاي بارك شمال ، منطقة جانكشن ، رونيبيد بلور ويست فيليدج ، لامبتون-بيبي بوينت ، دوفيركورت والاس ، وإيمرسون-جانكشن) أكبر زيادة في

ارتفاع الدخل السنوي اللازم لشراء منزل في كندا

أدى إلى ارتفاع الأسعار وزيادة المنافسة ، مما يضاعف الخطر على المستأجرين.

وجاء في التقرير أيضا : "أصبح المحتالون الانتهازيون أكثر انتشاراً الآن من أي وقت مضى ، حيث خسر المستأجرون الكنديون 12.3 مليون دولار من خلال عمليات الاحتيال والتي شملت الاحتيال في الإيجارات خلال عام 2021".

وقالت إحدى الضحايا، أنها حاولت استئجار شقة في مترو فانكوفر، ولكن طلب منها تقديم وديعة تأمين وهو ما جعلها تشك في الصفقة وتبلغ عنها، وهذا الأمر تكرر كثيرا مع العديد من الأشخاص.

سجلت كندا ارتفاعا في عمليات الإيجار الاحتياطية بنسبة 15% بين عامي 2020 و 2021.

وقال تقرير جديد من liv.rent والذي اطلعت عليه "هلا كندا" أنه "نظراً لأن كندا مستعدة لاستقبال مئات الآلاف من الطلاب الأجانب هذا الخريف، هناك حاجة ضرورية لاتخاذ إجراءات لحماية المستأجرين المعرضين للخطر".

وتسمح liv.rent لمستخدمي منصة قائمة التأجير بالإبلاغ عن نشاط مشبوه، وهناك أيضاً بيانات متاحة للجمهور من حكومة كندا حول عمليات الاحتيال الأكثر شيوعاً في عام 2021.

وقال التقرير أن ارتفاع أسعار الفائدة وانخفاض العرض ،

ارتفاع أسعار الإيجار في تورونتو وضواحيها لأعلى مستوى منذ عامين



من بين 24 مدينة تم تضمينها في تقرير **Zumper** ، شوهدت أكبر زيادة شهرية في الأسعار وثاني أكبر زيادة سنوية في وندسور.

من ناحية أخرى ، أصبحت أسعار بعض مدن أونتاريو أرخص في يوليو.

وتم تسجيل أكبر انخفاض شهري في الأسعار في المقاطعة، في باري، حيث انخفض متوسط الإيجار للوحدة المكونة من غرفة نوم واحدة بنسبة 5.1% إلى 1670 دولاراً وانخفض بنسبة 3.5% سنوياً.

وكانت أوشاوا المدينة الأخرى الوحيدة في المقاطعة التي انخفض فيها الإيجار في يوليو، وذلك بنسبة 0.6% إلى 1,690 دولاراً لكنها ارتفعت بنسبة 6.3% عن يوليو 2021.

كشفت بيانات جديدة عن ارتفاع أسعار الإيجار في تورونتو لأعلى مستوى منذ عامين.

وحسب تقرير **Zumper** في يوليو 2022 ، بلغ متوسط الإيجار لغرفة نوم واحدة في المدينة 2100 دولار في الشهر الماضي ، وهو أعلى مستوى منذ يوليو 2020، بزيادة شهرية بنسبة 5.0% وقفزة سنوية بنسبة 22.8%.

وارتفع متوسط سعر الغرفة المكونة من غرفتي نوم في تورونتو بنسبة 22.7% إلى عند 2700 دولار على أساس سنوي في يوليو، لكنه ارتفع بنسبة 2.7% فقط عن يونيو.

وبالنظر إلى هذه الأرقام، كانت تورونتو ثاني أغلى مدينة في كندا من حيث أسعار الإيجار بعد فانكوفر.

بينما ارتفعت الإيجارات بشكل كبير في تورونتو ، شهدت أجزاء أخرى من أونتاريو مكاسب أكثر حدة.



ترودو يعلن ان الحكومة تعفي قروض الطلاب

للأطفال للمساعدة في دفع تكاليف تعليمهم ويبدأ بدفعة أولية قدرها 500 دولار.

بعد ذلك ، يتم إضافة 100 دولار لكل سنة استحقاق حتى السنة التي يبلغ فيها الطالب 15 عاماً، والحد الأقصى هو 2000 دولار.

اعتباراً من عام 2022 ، يمكن للأشخاص المؤهلين الذين لم يحصلوا على المال كأطفال التقدم لأنفسهم عندما يبلغون 18 عاماً وحتى اليوم الذي يسبق بلوغهم 21 عاماً طالما ولدوا في عام 2004 أو بعد ذلك.

وتساعد القروض الأشخاص على إكمال تدريب مهني في تجارة معينة، ويمكن الحصول على ما يصل إلى 4000 دولار في شكل قروض بدون فوائد لكل فترة تدريب تقني.

قال رئيس الوزراء، جاستن ترودو أن إلغاء الفوائد على قروض الطلاب مستمرة إلى 2023.

وفي 17 أغسطس 2022 ، غرد جاستن ترودو عن البداية القادمة للعام الدراسي وما تفعله الحكومة الفيدرالية لمساعدة الطلاب، حيث قال "الطلاب سيعودون إلى الحرم الجامعي قريباً ، والمصروفات مثل الرسوم الدراسية واللوازم تتزايد بسرعة".

وتابع ترودو: "لقد تنازلنا أيضاً عن الفائدة على قروض الطلاب حتى مارس 2023".

ولهذا حتى مارس 2023 ، لن تضطر إلى دفع فائدة على القروض، حتى إذا كانت فترة السماح البالغة ستة أشهر قد انتهت بالفعل.

ويمنح برنامج The Canada Learning Bond المال

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



AIR CANADA

الرئيس التنفيذي لـ **Air Canada** : "نعتذر من الجميع عن الاضطرابات هذا الصيف"

لإعادة شركة الطيران لدينا إلى معايير خدمة العملاء قبل الوباء".

وأضاف أنه في كل أسبوع من الصيف ، زاد حجم حركة الطيران في طيران كندا ويقترب الآن من 80% من العملاء الذين خدمتهم شركة الطيران في صيف عام 2019 قبل انتشار الوباء.

كان هناك انخفاض بنسبة 48% في الرحلات التي تأخرت لأكثر من ساعة ، وأصبح وقت الانتظار أقصر، واعتباراً من أسبوع 8 أغسطس ، بلغ متوسط التأخير 12 دقيقة.

قدم الرئيس التنفيذي لشركة **Air Canada** مايكل روسو، اعتذاراً لجميع المسافرين الذين واجهوا صعوبات في تعاملهم مع رحلات الشركة هذا الصيف.

وتلقى الآلاف من عملاء **Air Canada**، اليوم رسالة بريد إلكتروني بعنوان **Letter from Mike** ، يعترف فيها المدير التنفيذي بأن الشركة واجهت ضغطاً غير مسبوق وتدني في نوعية الخدمات.

وكتب روسو ، شاكرًا العملاء على ولائهم: "اليوم ، أكتب إليكم لاطلاعتكم على التقدم الذي أحرزناه حتى الآن

وعلى الرغم من أن المدينة لا يزال لديها الكثير من المساحات المكتبية الشاغرة لملئها، فإن الشركات الكبيرة تدعو المزيد من الموظفين للعودة إليها مكان العمل شخصياً.

وأصدر **Royal Bank of Canada** مذكرة تشمل 90.000 موظفا وعاملا يوم الثلاثاء تخبرهم بأنهم سيحتاجون إلى العمل في المكاتب اعتباراً من الشهر المقبل.

ويأتي هذا في وقت حث عمدة تورونتو جون توري الموظفين والعمال على الخروج من المنزل والعودة إلى مكان العمل حيث أعيد افتتاح المدينة بالكامل الآن.



الشركات الكبرى تستدعي جميع موظفيها للعودة إلى المكاتب

تواصل الشركات الكبرى في تورونتو بدأت في بذل المزيد من الجهد لإعادة موظفيها إلى المكتب بعد انحسار وباء كورونا بشكل كبير وارتفاع نسبة التطعيم في كل أنحاء البلاد.

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

عملات نقدية تم إصدارها في كندا لتكريم شخصيات تاريخية



تم إصدار العديد من العملات النقدية الجديدة في كندا في الأشهر الأخيرة، والتي كانت مرتبطة بأحداث وشخصيات معينة لتكريمها في التاريخ الكندي.



عملة الأمم المتحدة

تم الإعلان عن العملة في 22 أكتوبر 2020 واحتفلت بالذكرى السنوية الخامسة والسبعين لإنشاء الأمم المتحدة. وتتميز العملة الملونة بإكليل غصن الزيتون للأمم المتحدة باللون الأزرق وورقة القيقب الأحمر الكندية الشهيرة. تم تداول مليوني من هذه العملات الملونة بالإضافة إلى مليون عملة بلا لون.



عملة بيل ريد

في 28 يوليو 2020، قدمت دار سك العملة الملكية الكندية عملة معدنية لتكريم الفنان الأسطوري وبطل ثقافة هيدا للسكان الأصليين بيل ريد. تتميز العملة المعدنية 2 دولار بوحدة من أكثر القطع الفنية شهرة لريد - **Haida Grizzly Bear**، **Xhuwaji**. وتم سك ثلاثة ملايين من هذه العملات، ومليون منها تحمل اسم **Haida Grizzly Bear** باللونين الأحمر والأسود.



عملة النصر

في 2 سبتمبر 2020، دخلت عملة جديدة في التداول واحتفلت بالذكرى الخامسة والسبعين لانتهاة الحرب العالمية الثانية. وتكرم العملة الكنديين الذين هزموا أعداء الحرية بعد ست سنوات طويلة من الخدمة في ساحة المعركة. والتصميم مستوحى من عملة النصر ذات الخمس سنتات التي ابتكرها توماس شينجلز في الأربعينيات. تم تداول ثلاثة ملايين نسخة، منها مليونان تضمنت ألوانا.



عملة المساواة

وفي 23 أبريل 2019، قدمت دار السك عملة المساواة اعترافاً بـ 50 عاماً من "التقدم المحرز في الاعتراف بحقوق الكنديين المثليين". وتم تصميم القطعة بواسطة فنان فانكوفر **Joe Average** ووصفت بأنها "احتفال منمق بالمساواة ينظر إليه من منظور **LGBTQ2**".

عملة أوسكار بيترسون

يوم الاثنين 15 أغسطس، تم إطلاق عملة تذكارية بقيمة دولار واحد تكريماً للفنان الكندي وعازف البيانو الشهير أوسكار بيترسون.

ويظهر في العملة بيترسون جالساً على البيانو ويده متحركة ويعزف على المفاتيح.

وسيكون هناك ثلاثة ملايين فقط من العملات المتداولة، منها مليوني عملة تتميز بلون أرجواني، وهو اللون المفضل لدى بيترسون.



عملة Klondike Gold Rush

تم إطلاق هذه العملة في 22 سبتمبر 2021، وقد تم تصميمها لإحياء ذكرى **Klondike Gold Rush** قبل 125 عاماً.

وتأتي هذه العملة لإحياء قصة تتحدث عن التأثير على السكان الأصليين الذين سكنوا كندا منذ آلاف السنين حسب البيان الصحفي لدار سك العملة الكندية.

وتم تداول مليوني نسخة ملونة ومليون نسخة غير ملونة، ومجموعة تذكارات جامع تضم كلا الإصدارين من العملة متاحة للشراء أيضاً.



عملة الأنسولين

وفي يوليو 2021، أطلقت دار سك العملة عملة جديدة للاحتفال بمرور 100 عام على الاختراع الطبي الأعظم، والذي يتعلق باكتشاف الأنسولين.

ويتم تكريم الباحثين الأربعة الذين تعاونوا لاكتشاف الأنسولين في كندا عام 1921 وتتميز العملة بتصميم مميز يظهر فيه أدوات علمية وورقة القيقب وخلايا الدم وجزيئات الأنسولين.

من المرجح أن يصادف الكنديون النسخة الملونة حيث تم توزيع مليوني شخص، بينما تم إطلاق مليون عملة غير ملونة أيضاً.



تراجع كبير في نسبة الكنديين الذين يتحدثون بالفرنسية

سنوات، بينما انخفضت نسبة الأشخاص الذين ذكروا أن الفرنسية هي لغتهم الرسمية الأولى.

وأشار التقرير أيضاً، ارتفاع الهجرة المؤقتة قد يكون له تأثير على اللغة الفرنسية في كيبك، بالنظر إلى أن المهاجرين المؤقتين أقل عرضة للتحدث باللغة الفرنسية.

وجدت دراسة حديثة أجراها معهد دو كيبك أنه في حين أن المقيمين غير الدائمين يمثلون تسعة في المائة من الهجرة الدولية إلى المقاطعة من عام 2012 إلى عام 2016، فقد ارتفع هذا الرقم إلى 64 في المائة بحلول عام 2019.

في كيبك، تجاوز عدد الكنديين الذين ذكروا اللغة الإنجليزية كلغة رسمية أولى مليون شخص، بينما أفاد واحد من كل 10 من سكان كيبك أنهم يتحدثون الإنجليزية في المنزل في الغالب.

أظهر أحدث إصدار من التعداد السكاني أن نسبة الكنديين الذين يتحدثون الفرنسية بشكل أساسي في المنزل تستمر في الانخفاض في جميع المقاطعات والأقاليم تقريباً، بما في ذلك كيبك.

هلا كندا - أصدرت هيئة الإحصاء الكندية، اليوم الأربعاء، تقريراً جديداً كشفت فيه عن تراجع نسبة الكنديين الذين يتحدثون بالفرنسية في جميع المقاطعات، حتى في كيبك!.

وانخفضت نسبة الكنديين الذين يتحدثون بالفرنسية إلى 19.2 في المائة في عام 2021، من 20 في المائة في عام 2016.

وتدرس البيانات نسبة الأشخاص الذين لغتهم الرسمية الأولى هي الإنجليزية أو الفرنسية، ووجدت أن أكثر من ثلاثة من كل أربعة كنديين يبلغون عن اللغة الإنجليزية كلغة رسمية أولى، وهو رقم زاد خلال فترة الخمس

حب = تعلّق = ارتباط = زواج = حياة؟



لبنى شعبان
لايف كوتش

الهدايا الرمزية. مجرد أن يشعر الشريك بأنك تفكر في مساعدته وتحاول رغم الظروف، كفيل برسم الابتسامة على وجهه.

5- احتفظ بدفتر ملاحظات تدون فيه كل ما يقول الشريك بأنه يحبه، أو يتمنى الحصول عليه. عندما يأتي الوقت الذي تبحث فيه عن الهدية المناسبة ستجد في هذا الدفتر مصدراً هاماً للإلهام.

6- استعن بمشتر خاص، إن كنت فعلاً لا تملك أية فكرة عن هدية مناسبة. يساعد الأصدقاء وأفراد العائلة المقربين بأفكار وحلول ممتازة.

7- قدم للشريك هدية تواجذك الكامل والحقيقي معه. خاصةً خلال الأزمات في حياته. عندما يكون مضطراً للاعتناء بفرد مريض من أفراد عائلته، أو أن يمر بأزمة في عمله، أو أن يفقد شخصاً مقرباً منه. تواجذك الكامل والمطمئن في زمن الأزمة يصبح أكبر وأهم هدية يمكن أن تعبر بها عن حبك له واهتمامك به. أن تقف بجانبه، تحتضن مخاوفه وتشعره بأنه ليس وحيداً في هذه الحياة. عندها يتحول جسدك لرمز للحب الذي يجمعكما.

8- اشتر كتاباً في موضوع تعرف مسبقاً بأن الشريك يحبه ويهتم به، حتى وإن كنت لا تحب الكتب. اتفق مع الشريك بأن تقرأه وتناقش معه عن فصل منه في كل أسبوع. فتشارك الاهتمامات يوضح رغبتك باستمرار علاقة جميلة وسعيدة.

9- قدّم صدقة جارية باسم الشريك، كيف؟ كأن تبرع بمبلغ معين لمؤسسة خيرية أو مأوى للأيتام أو مشفى يهتم بأعمالها. واطلب من تلك المؤسسة إرسال بطاقة شكر لشريكك باسمه. جميل أن نعرف أن الشريك يؤمن بالقضايا التي تهتمنا ويحاول أن يكون يد عون لنا. قد لا تكمن قيمة الهدية في ثمنها. لكن الثمن المناسب لمن نعرف مقدار قدرته المادية قد يحمل الكثير من المعاني... ويبقى الثمن الأغلى هو التوقيت المناسب. فكما للصلاة أوقاتها الخاصة.. كذلك صلات الروح والقلب لها أوقاتها الخاصة. فبعض الهدايا مهما ارتفع ثمنها تصبح أرخص من أن تذكر إن أتت متأخرة...

**ولنا في الحياة لقاء
دمتم بحب**

لغة الحب رقم 3: تقبل الهدايا

قال رسول الله صلّ الله عليه وسلّم:
" تهادوا تحابوا "

يبقى للهدية الأثر الطيب في النفس، وفرحة تعيدنا لبدايات حياتنا، وطفولتنا. أو ربما لطعم أول قطعة حلوى تذوقناها من دون طلب... لكن لم؟ عند التدقيق في الثقافات والحضارات المختلفة ودراسة سلوك أفرادها، خاصة السلوك المرتبط بتقاليد الارتباط، نجد بأن تبادل الهدايا جزء لا يتجزأ من طقوس الحب والزواج. كثيراً ما تعتبر الرموز المحسوسة للحب أكثر أهمية عند البعض من غيرها. ربما لهذا تتذكر الكثير من الأمهات أول وردها أحضرها لها ابنها، ولو قطفها من حديقة المنزل. تقوم عادات العديد من الشعوب على احترام الأهل وتبجيلهم وتقديم العطايا لهم منذ قديم الزمان، ربما نبع من هذه التقاليد ربط تقديم الهدايا بتعبيرنا عن الحب والاهتمام.

تتعدد الهدايا وأساليب تقديمها... قد يقوم البعض بكسر كل التوقعات ويقدم عرضاً باذخاً بكل المقاييس وبأدق التفاصيل. بينما يقوم البعض الآخر بتقديم ورثة جميلة قطفها من حديقة البيت. وآخر يحبك للشريك شالاً صوفياً يضمه في الليالي الباردة باللون والشكل الذي يحبه. والبعض يقف بجانب الشريك في الأوقات الصعبة وقفة الجبل الشامخ يحضنه ويجد لديه مكاناً يسند عليه رأسه عساه يرتاح من ضوضاء الحياة. عندما تكون هذه الوقفة في وقت احتياجها قد تغني عن التعويض بأثمن المجوهرات.

ماذا يمكن أن تقدم للشريك إن كانت لغة حبه هي تقبل الهدايا؟ خاصة إن كنت تعمل على تحسين العلاقة بينكما:

1- لابد بأننا جميعاً سمعنا أغنية: **Twelve days of Christmas**. لم لا تحتفل باثني عشر يوماً لعيد ميلاد الشريك وتقدم له هدية في كل يوم منها. أو بمناسبة عيد الزواج أو رأس السنة؟

2- دع الطبيعة تكون دليلك، كيف؟ عندما تخرج للمشى أو للنزهة راقب الطريق وافتح عينيك وقلبك جيداً. قد تجد حجراً غريباً وجميلاً جداً. أو ربما ريشة ملونة سقطت من طائر جميل. ارفق الهدية بعبارة تحمل معنى رمزياً خاصاً بكما. كأن تقول: " هذا الحجر الجميل رمز لصلابة وجمال وتجدد علاقتنا."

3- اكتشف قيمة الهدايا الأصلية المصنوعة يدوياً مفضلة خصيصاً للشريك. قد يتطلب الأمر أن تسجل في دورات تعليمية لإتقان حرفة أو فن معين، كالحفر على الخشب، أو الرسم، أو حتى صناعة الحلويات والشوكولاتة... فكل منا يعرف ما يدخل السرور لقلب شريكه. 4- عندما تعاني من ضيق في الموارد المالية فكر في ابتكار



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

خدمة التوصيل مجاناً لجميع أنحاء منطقة تورنتو الكبرى

📍 1846 Dundas St East. Mississauga, ON L4X 1L9

☎ 4168345071 - 9058480958

🌐 www.teslalighting.ca ✉ info@teslalighting.ca

TESLA Lighting



■ تقرير: الصحة العقلية للكنديين تدهورت كثيرا أثناء الوباء

الوظيفة أو الدخل والشعور بالوحدة أو العزلة.

كان أولئك الذين يبلغون من العمر 65 عاماً وما فوق أقل عرضة للإصابة بالضيق العاطفي والمشاكل المالية.

وتم تصنيف ثلثي أو أكثر من 65 في المائة من البالغين الكنديين على أنهم لا يعانون من صعوبات في الصحة العقلية.

وتم تصنيف أكثر من 25 في المائة على أنهم يعانون من صعوبات صحية عقلية منخفضة إلى متوسطة ، وتم تصنيف ما يقرب من تسعة في المائة على أنهم يعانون من صعوبات شديدة في الصحة العقلية.

ووجدت الدراسة أنه منذ بداية الوباء ، كان من المرجح أن يفكر في الانتحار أولئك الذين يعانون من صعوبات نفسية منخفضة ومتوسطة وشديدة مقارنة بمن لا يعانون من ذلك.

بالنسبة لأولئك الذين يعانون من صعوبات شديدة في الصحة العقلية ، يفكر واحد من كل خمسة في الانتحار منذ بدء الوباء.

وقالت فورشوك بهذا الشأن: "هناك الكثير من الدعم عبر الإنترنت، يجب التواصل مع جمعيات الصحة العقلية الكندية المحلية لأن المساعدة مهمة جداً".

كشف تقرير جديد صادر هيئة الإحصاء الكندية، أن وباء كورونا تسبب في خسائر كبيرة للكنديين في جميع أنحاء البلاد على مدار العامين الماضيين، وكان هناك العديد من الذين تأثروا من الجانب العقلي بشكل خاص.

وفي هذا الصدد، قالت شيريل فورشوك، الأستاذة الجامعية في جامعة ويسترن والمدير العلمي المساعد في معهد لوسون للأبحاث الصحية "بالتأكيد عانى الجميع ، لكن بعض الناس عانوا أكثر من غيرهم".

وأضافت : "يرتبط الكثير من الذين يعانون من صحتهم العقلية إلى حد كبير بالمسائل المالية".

قام التقرير الذي أعدته ميشيل دي جيريرو وجويل دي بارنز من قسم التحليل الصحي في هيئة الإحصاء الكندية ، والذي صدر يوم الخميس ، باستطلاع آراء 22,721 بالغاً يبلغون من العمر 18 عاماً أو أكثر.

تم تصنيف الأفراد إلى ثلاثة أصناف للصحة العقلية: لا توجد صعوبات في الصحة العقلية ، وصعوبات نفسية منخفضة إلى متوسطة ، وصعوبات شديدة في الصحة العقلية.

أولئك الذين يعانون من صعوبات منخفضة ومتوسطة وشديدة عانوا من مشاكل عاطفية، مثل وفاة أحد أفراد الأسرة أو صديق أو زميل، وصعوبة في الوفاء بالالتزامات المالية أو الاحتياجات الأساسية، و فقدان



دينا شكري

أخصائية تغذية علاجية

عضو الرابطة الكندية لممارسي التغذية

الطبيعية CANNP



كل ما تريد معرفته عن نظام الكيتو دايت !

صغار البيض بخاصة في وجبة الإفطار.و الابتعاد عن تناول بياض البيض فقط

2-الاسماك الدهنية
الاسماك الدهنيه مهمه جدا لتقوية الذاكرة وعدم النسيان، حيث إنها تحتوي على الأوميغا 3 والتي تساعد على تعزيز وظائف الخلايا العصبية بالمخ، مما يساعد على تنشيط الذاكرة وزيادة القدرة على التذكر وعدم النسيان، وينصح بتناول الأسماك على الأقل مرتين أسبوعيا ومن أنواع الأسماك الدهنية سمك السلمون والسردين والتونة.

3-شاي البابونج

يمكن أن يحسن شاي البابونج الوظيفة الإدراكية وقلّة النوم. فهو يساعد على الاسترخاء ويعزز التركيز والذاكرة.فهو من افضل أنواع الشاي لصحة الدماغ ولزيادة الطاقة.

4-اللوز

يشتهر اللوز بفائدة المميّزة لتحسين الذاكرة وذلك لم يتميز به من احتوائه على نسبة كبيرة من فيتامين E.

4. الخضراوات الورقية الداكنة

الورقية الداكنة على نسبة عالية من حمض الفوليك، وهو من الأحماض المهمة للتقليل من هرمون الهوموسيستين بالدم، وهذا الهرمون يسبب التلف للخلايا العصبية بالمخ ولهذا تعد الخضروات الورقية الداكنة مثل السبانخ والبروكلي والملوخية من الخضروات المهمة التي تساعد على

تنشيط الذاكرة والمساعدة على الاستذكار وتذكر المعلومات بشكل أفضل.

5-الأفوكادو

يعد الأفوكادو أحد أهم مصادر الدهون الصحية غير المشبعة المهمة لصحة

بمناسبة اقترابنا من بداية عام دراسي جديد و استعداد معظم الأسر لبداية رحلة جديده مع الدراسه والتركيزو الامتحانات كل عام و الجميع بألف خير

احب اذكركم باهم الاطعمة المفيدة للمخ عمومًا والتي تساعد على التركيز بشكل عام

حيث ان المخ يعد أهم أعضاء الجسم لأنه هو المسؤول الرئيسي عن عمل جميع الأجهزة الحيوية في الجسم مثل القلب والرئتين وباقي الأجهزة الأخرى، لذلك من المهم أن يكون في أفضل حالة من خلال اتباع نظام غذائي صحي

ووفقاً للأبحاث العلمية ، فإن أحماض أوميغا3 الدهنية وفيتامين B12 وفيتامين B6 وفيتامين K مفيد جداً للمخ. وتلعب الأغذية، التي يتم تناولها دوراً رئيسياً في الحفاظ على صحة المخ وكفاته ويمكن أن تساعد على تحسين أداء مهامه التي تتضمن الذاكرة والتركيز على المدى القصير والطويل.

أفضل الأطعمة التي يجب التركيز عليها لتقوية الذاكرة:

يحتاج جسم الإنسان إلى مضادات الأكسدة لحماية خلايا الدماغ من التلف وتعتبر العناصر الغذائية المهمة مثل أحماض أوميغا-3 الدهنية والفلافونويد وفيتامين E مفيدة لصحة الدماغ، لذلك يمكن تناول الأطعمة التالية لتقوية الذاكرة:

1.البيض

يمكن أن يؤدي نقص فيتامين D إلى ضعف المهارات المعرفية، وبالتالي من المهم الحفاظ على تلك المستويات من خلال تناول البيض الغني بفيتامين D. و التعرض للشمس بشكل كافي ، كما توجد العناصر الغذائية الصديقة للمخ في صفار البيض، لذا يجب التأكد من تناول

الدماغ ووظائفها. كما تساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم. كما يحتوي الأفوكادو على العديد من العناصر الغذائية الأساسية الأخرى المهمة للمخ و صحة الدماغ .

6- الشيكولاته الداكنه

تعتبر الشيكولاتة الداكنة مهمة جداً لزيادة التركيز، حيث أنها تحتوي على نسبة قليلة من الكافيين مما يزيد من يقظة العقل فضلا عن أنها تحتوي على الماغنيسيوم المهم للتخلص من التوتر والقلق أثناء الامتحانات، ولذا بإمكانك تناول قطعة من الشوكولاتة الداكنة الخالية من السكريات كل يوم.

7-الكركم

وفقاً للأبحاث، فإن مركب الكركمين الموجود في الكركم يساعد في تحسين الذاكرة والحالة المزاجية لدى البالغين.

8-الجوز

فضلا على وجود الألياف الصحية والكربوهيدرات والبروتينات، بالإضافة إلى أنه يحتوي على أفضل الفيتامينات والمعادن التي تساعد على التركيز وعدم النسيان، وتحسين القدرات العقلية والذهنية.

9- الشاي الأخضر

يحتوي الشاي الأخضر على الكافيين مما يساعد على التركيز واليقظة، والشاي الأخضر غني أيضاً بمضادات الأكسدة والتي تعزز وظائف الدماغ

5. آيس كريم
وفقاً للعديد من الدراسات، ثبت أن الدهون المشبعة والأطعمة الغنية بالسكر يمكن أن تترك تأثيراً سلبياً على وظائف المخ الإدراكية. لذلك ينصح أن يتم اختيار بدائل غير مضرّة مثل الزبادي اليوناني مع قطع من الفواكه الطازجة ويفضل أن تكون من الفواكه المنخفضة في نسبة السكر والغنية بالماء ومضادات الأكسدة مثل الفراولة أو التوت لأنهما مفيدان للصحة العامة وصحة الدماغ

6. الاطعمة المقلية
ام تحتويه على نسبة كبيرة من الدهون الضارة والزيوت المهدرجة التي قد تسبب الففي الشرايين وانسجه الجسم بشكل عام

7- النشويات البسيطة
الإفراط بتناول النشويات البسيطة الغير معقدة مثل الخبز الابيض و المكرونه و المعجنات ، يؤثر أيضاً على صحة الدماغ عن طريق تقليل إنتاج الجزيء عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ، وهو ضروري جداً للحفاظ على عمل الذاكرة لفترة طويلة والتعلم وكذلك التأثير على الخلايا العصبية الجديدة.

وتلحق الأذى بأعضائه. و يمكن أن يؤدي استهلاك الكثير من الأطعمة المصنعة إلى زيادة الوزن وكذلك تلف أنسجة المخ. لذا، ينصح بالابتعاد تماماً عن تناول تلك الأطعمة لمنع إلحاق الضرر بالذاكرة.

3. الصلصة الصويا
من الممكن ألا يكون تناول مجرد ملعقة واحدة من صلصة الصويا بحد أقصى مع الاكل يوميًا مصدرًا للقلق ولكن تناول كميات كبيرة يوميًا لا يفيد صحة الجسم بشكل عام ويؤثر على هرمونات الجسم بشكل خاص مما يؤدي الى تأثيرها الواضح على أداء وظائف المخ وبالتالي الذاكرة والتركيز على المدى الطويل.

4. الملح
ينصح بتناول الملح بكميات ليست كبيرة ، ولا يجب الإفراط فيه لأنه عدو الذاكرة. فتناول كميات كبيرة من الاملاح والاطعمة المملحه مثل المخللات و الشيبس و الاسماك المملحه و غيرها من الأطعمة المليئة بالملح والصوديوم قد يعيق تدفق الدم إلى الدماغ مما يؤثر على المهارات والذاكرة. كما يمكن أن يؤدي تناول الملح بكميات كبيرة إلى إصابة الجسم بالتورم والجفاف بشكل عام ، وهو أمر غير مفيد أبداً لوظائف المخ.

المختلفة ومن بينها الذاكرة وتقويتها.

أطعمة يجب تجنبها لتأثيرها على صحة الدماغ و الذاكره و قوة التركيز

هناك أطعمة ومشروبات معينة لابد الابتعاد عنها حيث انها لا تعد خياراً مناسباً للذاكرة والقدرة على التركيز وصحة الدماغ بشكل عام و منها:

1. السكر
على غرار تأثير الأطعمة المصنعة، يمكن أن تتسبب المشروبات الغازية و العصائر في زيادة الوزن دون توفير العناصر الغذائية الأساسية والسعرات الحرارية المفيدة. يمكن أن يؤدي السكر الزائد إلى تلف في خلايا المخ ومن ثم وظائف الذاكرة والدماغ مما قد يؤدي على المدى البعيد للإصابة بمرض الزهايمر والخرف. و لذلك علينا تجنب المشروبات السكرية مثل الصودا ومشروبات الطاقة وعصائر الفاكهة لتقوية الذاكرة والحفاظ على صحة الدماغ.

2. الأطعمة المصنعة
وينبغي إدراج الكثير من الأطعمة المصنعة، ومن بينها رقائق البطاطس و جميع انواع اللحوم و الاطعمة المصنعه و الحلوى المصنعة كمنتجات غذائية ضارة تملأ المعدة دون فائدة للجسم

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



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 الصلاة

والعديد من الميزات المجانية



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



دخول قرار حظر استيراد المسدسات في كندا حيز التنفيذ

دخل قرار حظر استيراد المسدسات في كندا حيز التنفيذ رسمياً اعتباراً من اليوم الجمعة.

وأشادت مجموعة **PolySeSouvient** للتحكم في الأسلحة بالإجراء المؤقت في وقت سابق من هذا الشهر كخطوة مهمة من شأنها السيطرة على سوق الأسلحة.

ولم يعد الأفراد والشركات قادرين على استيراد المسدسات المقيدة إلى كندا ، مع استثناءات محدودة.

تقول الحكومة إن تجميد عدد المسدسات في كندا سيجعل الناس أكثر أماناً نظراً للارتفاع المخيف في عدد حوادث إطلاق النار والجرائم المتعلقة بالأسلحة.

وتهدف الخطوة التي تم الإعلان عنها في وقت سابق من هذا الشهر إلى دعم مخطط الحكومة للحد من عدد المسدسات في البلاد.

بالإضافة إلى ذلك ، ارتفع عدد المسدسات المسجلة في كندا بنسبة 71 في المائة بين عامي 2010 و 2020 إلى حوالي 1.1 مليون.

وفي مايو ، أعلنت الحكومة الليبرالية عن خطة لتجميد استيراد أو شراء أو بيع أو نقل المسدسات للمساعدة في قمع العنف المرتبط بالأسلحة النارية.

يجدر بالذكر أن ميزانية 2021 قدمت أكثر من 312 مليون دولار لزيادة القدرة على تتبع الأسلحة النارية وتنفيذ تدابير حدودية أقوى لمكافحة تهريب الأسلحة والاتجار بها.

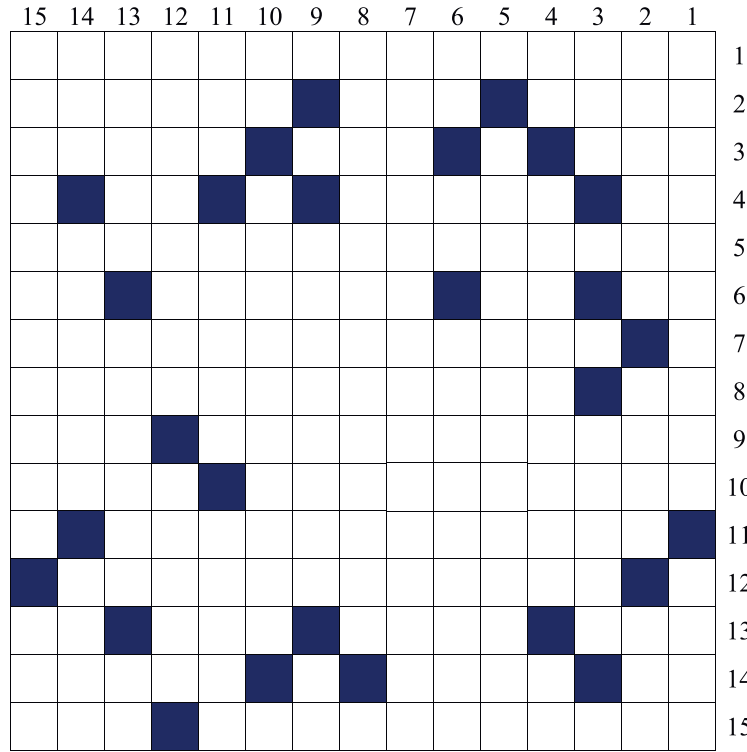
هذا الإجراء هو جزء من حزمة أوسع للسيطرة على الأسلحة النارية من شأنها أن تسمح بإزالة تراخيص الأسلحة تلقائياً من الأشخاص الذين يرتكبون العنف المنزلي أو المتورطين في المضايقات الجنائية ، مثل المطاردة ، بالإضافة إلى زيادة العقوبات القصوى على

الكلمات المتقاطعة

عمودياً:

- 1- ممثل لبناني راحل - شكل
- هندسي 2- اسم حملة بعض
- ملوك انكلترا - مشروع سعودي
- لمدينة مستقبلية عابرة للحدود
- من اسماء الفولاذ 3- بلدة
- لبنانية في قضاء جزين - مدينة
- مغربية 4- ورك - من مؤلفات
- الشاعر اللبناني الراحل سعيد عقل
- شعور 5- الموهوب والمبدع
- من يستعملون سيارة الاجرة
- 6- تهيأ للحملة في الحرب - قل
- ماء النهر - ود - مدينة فرنسية
- 7- وكالة سفر مصرية - جمع من
- الناس 8- رواية تمثيلية يختلط

- فيها المحزن والمبكي - احدى
- محافظات اليمن 9- عرق متصيب
- من الحبوب 10- عملة آسيوية
- في القميص - اساسي وضروري
- 11- مدينة فرنسية - مدينة
- عراقية - مجموعة الجياد 12-
- اكبر ملعب كرة قدم في العالم -
- تقنيون 13- ارمي نفسي في وسط
- الخطر - مركز بيروت للمعارض
- والترفيه - تقال في لعبة الطاولة
- 14- يُرجع - الاسم السابق لبحيرة
- توركانا في افريقيا - ابنة بالاجنبية
- 15- اعلامية ومقدمة برامج
- لبنانية - حاجة



أفقياً:

- 1- شركة انتاج وتوزيع افلام
- اميركية مشهورة 2- من آلهة
- بلاد ما بين النهرين - حُفر -
- 3- شلالات اميركية مشهورة بغزارتها
- 3- كأس - عاتب - انفاق تحت
- الارض 4- لآلئ عظام - النحس
- والدة 5- من مؤلفات الاديب
- اللبناني الراحل جبران خليل
- جبران 6- وثب بلغة العامة -
- اسم موصول - للنفي - للندبة
- 7- من مستلزمات البناء - جمع
- عندليب 8- ضعف - كثير الغبار
- عالم فلك انكليزي راحل 9- نهر
- اوروبي - قلعة في لبنان - رث
- الثوب 10- مدينة بريطانية -
- مقوم ومعدّل - الاتحاد الدولي
- لكرة القدم 11- انحرف - مغنية
- وممثلة بربادوسية مشهورة تعيش
- في الولايات المتحدة الاميركية
- 12- مصمم ازياء عالمي راحل
- 13- ثياب الطيور - من اسماء
- العلم الايرلندية - يسرد رواية
- مجزومة - صوت الطفل اذا بكى
- 14- للاستدراك - الذي يرقى
- الحية - اعلى قمة في اسبانيا 15-
- مخترع اندلسي زمن الدولة الاموية
- حاول الطيران برداء من ريش -
- من الفاكهة

الكلمة الضائعة

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

الكلمة الضائعة مكونة من 11 حرف:

- شرعة عالمية منبثقة من الجمعية العمومية للأمم المتحدة .
- الديموقراطية - الامن العام - استقلال
- الواجب - انضباط - اواصر - بطش -
- ثروات - جغرافيا - جوهر - حريات عامة
- حق - حظ - خدمة الوطن - خلود
- دستور - رابط - شجاعة - شعلة -
- ضمير مهني - ظن - عناصر - عادة - عز
- غر - فروسية - فهم - فخر - كرامة -
- مقومات - مقدسات - مراسيم - مصالحة
- منظمة - مناخ - وفي

لعبة السودوكو

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

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

مستوى سهل

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



“للاستماع
لراديو هالا كندا”

www.halacanada.ca/radio