

مجلة هلا كندا



العدد السابع عشر | فبراير 2023

هيثم حمد يكتب نصائح للمهاجرين الى كندا!

كيف يخترق تيك توك
خصوصية الكنديين؟

نصائح ومات قريبة
لسكان أونتاريو

فن التفاوض على تقييم
الأعمال التجارية

أموال من الحكومة للطلاب
في كندا

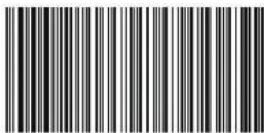
منحة دراسية جديدة
للطلاب الأجانب

شعبية ترودو تتراجع
والكنديين يريدون التغيير

44 بالمائة انخفاض مبيعات
المنازل في تورونتو

كندا تمنح العراقيين ميزة جديدة
لدخول أراضيها

تعيين أول ممثل لكندا
لمكافحة الإسلاموفوبيا



www.HalaCanada.ca

Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



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

هيثم حمد يكتب نصائح للمهاجرين الى كندا!

موجودين في هذا البلد بصفة مؤقتة، وأن الهدف من هجرتهم هو تحسين وضعهم المادي فقط، حيث اننا نجد ان بعضهم قد امضى سنوات طويلة في كندا دون تحقيق اي هدف. في المقابل نجد المهاجرين من دول اخرى يأتي مستعدا للعيش في كندا مع وضع أهداف ومعايير واضحة، لذلك لا مشكلة لديه في الاندماج والتأقلم مع العالم الجديد.

فهل هناك حلم كندي للمهاجرين على غرار الحلم الأميركي؟

لنكون واقعيين ان السماء في كندا لا تمطر ذهباً بل يجب العمل والقيام بمجهود مضاعف لتحقيق النجاح اياً كان وصدقوني احبتي ان طعم النجاح بعد التعب والصبر يكون أفضل ورائع!

وكنصيحة مهمة انصحها لكل قادم جديد ان يبذل جهداً بتعلم اللغة ويجد له عمل او يتطوع في مكان ما، فذلك سيسمكه من التأقلم وفهم الأشياء بسهولة ويبحث عن عمل أفضل ليكون لديه على أقل تقدير القدرة على التواصل مع الآخر من أجل ربط علاقات وإيجاد عمل في أماكن أفضل ومع الوقت والإصرار سيلاحظ أن مستواه اللغوي يتحسن يوماً بعد يوم.

صدقوني يا أصدقائي ان هذه النقطة مهمة جداً ويجب على كل مهاجر أن يفهم أن العزلة والانغلاق على الذات لا يساهمان في أي نجاح بل يساهمان في الفشل إلى أبعد حد. فالتواصل مع الناس وربط علاقات بينك وبينهم يمكن تخطي مجموعة من المشاكل النفسية مثل الإحساس بالوحدة والعزلة.

وكمهاجر جديد انصح بحسن اختيار الأصدقاء والتعرف على أناس ذوي أخلاق جيدة وعمليين حتى يتربى لديه حب العمل وحب المثابرة في الحياة من أجل تحقيق المستوى الأفضل الذي كان يطمح إليه.

**مع تمنياتي لكم بحياة كريمة
متوجة بالنجاح والتوفيق!**

كما نعلم ان أسباب وطريقة الهجرة تختلف من شخص لأخر، فهناك من خطط ليهاجر وأعد العدة واستوفى المطالب المطلوبة من شهادات وخبرات واموال وغيرها، وهناك من فر من بلده هاربا من ويلات الحروب والاقتتال، وهناك من كان خيار الهجرة ليس بيده وجاء مع عائلته وهو صغير ووجد نفسه مهاجرا بخيار عائلته التي قررت الهجرة انذاك.

كما نعلم ان كندا تستقبل مئات الآلاف من المهاجرين سنوياً، يأتون حاملين آمال العيش في بلد الحرية والرفاهية والفرص والمساواة، حيث نرى البعض منهم ينجح في تحقيق هدفه، والبعض الآخر يفشل في التأقلم ويصطدم بصعوبة العيش في هذا البلد.

دعوني اقولها لكم بطل صراحة ان المجتمع العربي في كندا مجتمع لا يستهان به وهو مليئ بنماذج لأشخاص ناجحين في اعمالهم سواء على المستوى الشخصي او العام بل وشهدنا العديد من الأشخاص منهم تقلدوا مناصب حكومية رفيعة وسطرو ووضعوا بصمات واضحة للتاريخ في هذا البلد.

وحسب بعض الأرقام التي وردتني ان معظم ابناء المجتمع العربي في كندا يعتبرون ناجحين مقارنة بباقي المجتمعات الأخرى، ومعدل الدخل الفردي العربي يفوق معدل دخل الكندي وهذا بالتأكيد مؤشر هام اذ يدل ان المهاجرين العرب قد جاؤو الى هذه البلاد للنجاح والتميز.

قد يجادل البعض ان النجاح في كندا صعب وشاق، وأقول لهم ان كلامكم صحيح، فلم يكن النجاح في أي مكان بالصدفة ولكن بالعمل الدؤوب والإصرار والتعب! فأغلب القادمين من الدول العربية لديهم مؤهلات علمية لا يستهان بها، لكنهم يصدمون بعدة عوامل تقوض تحولهم من مهاجرين جدد في كندا إلى أشخاص ناجحين على المستوى المهني، فيضطر العديد من الشباب إلى التوجه نحو أعمال بسيطة يكون التبرع فيها سريعاً، عوضاً عن معادلة الشهادات او حتى اخذ دورات لغة تساعد في فهم ديناميكية الحياة في كندا.

احد الأصدقاء ابدى لي ان امتعاضه من التشائم الموجود عند شريحة كبيرة من المهاجرين العرب، إذ يعتبرون أنفسهم



مجوهرات لورن پارک

LORNE PARK JEWELLERS

Custom Design Jewellers

Since 1978

عراقة في

التصميم



ETERNITY LOVE RINGS

حائزون على جوائز افضل صانعي المجوهرات

- ✦ خواتم الخطبة
- ✦ تقييم المجوهرات
- ✦ تصليح وصيانة المجوهرات
- ✦ محاسب
- ✦ سوليتيرات
- ✦ ماس
- ✦ تصميم مجوهرات
- ✦ زمرد - روبي - زفير
- ✦ تقييم وشراء المجوهرات

www.lorneparkjewellers.ca

905.891.0001

1107 Lorne Park Road, Unit 20 Mississauga, Ontario



د. شادي شامي

باحث في الطاقة الحيوية و الإستشفاء الذاتي



الركمجة الذهنية و فضاء الاحتمالات-1

أن أفكارنا التي قد لا نأبه لها ستأخذنا من حيث لاندري عبر خطوط الحياة إلى منطقة الاحتمال التي تتماشى معها، وكما بينا مسبقاً فإنه بالنسبة للترانسيرفينغ لا يمكننا تغيير السيناريو، أي تغيير مجريات وأحداث الخط الذي نتحرك عبره، ولكن بإمكاننا التزلق والإنتقال إلى خط آخر من خطوط الحياة، واختيار سيناريو وديكور جديد، وذلك من خلال تغيير أفكارنا وذبذباتها للحصول على السعادة. و هنا يؤكد زيلاند أننا لا نحتاج إلى ثورة للقيام بذلك، ولكن يمكننا ببساطة الحصول عليه عن طريق الاختيار الواعي لخط حياة آخر حيث تتوفر هناك السعادة والراحة .

يدعو زيلاند الناس إلى فكرة أن الله يعتني بنا، و أننا إذا نظرنا إلى الأحداث التي تحدث معنا و التي قد نراها سلبية على أنها أحداث إيجابية فإنها ستكون إيجابية أو ذات نتائج إيجابية. ولكن ليحدث ذلك يجب أن نحافظ على هذا المفهوم وهذا الترتيب الذهني. يمكنك على سبيل المثال مخاطبة نفسك عند القيام بأي فعل أو نشاط قائلاً أنه إذا نجح هذا الفعل فهذا شيء جميل، وإذا لم ينجح فهذا شيء جميل أيضاً أو حتى أكثر جمالاً، لأنك على قناعة مطلقة أن الله من خلال حبه لك قد جنبك مشاكل لم تكن تدري بها وذلك من خلال عدم إنجاح الفعل أو النشاط الذي قمت به. وهنا تصل لقناعة وهي أن كل شيء يسير بالاتجاه الصحيح و التوقيت المناسب بغض النظر عما يحدث.

ولذلك فإنه من الجميل جداً أن نحافظ على العمل الجاد والمخلص، وأن نؤكد لأنفسنا دائماً أن الله يحبنا ويعتني بنا وخصوصاً عندما نتعرض لأي محنة، وأن لا نعطيها الكثير من التفكير، و أن نقلل من قيمتها و نكون على ثقة مطلقة أن كل شيء يسير بالطريق الصحيح وبحسب رؤية الله لما يخدم مصالحنا.

الترانسيرفينغ (الركمجة الذهنية) هي نظرية ثورية في التنمية الذاتية وضعها عالم الفيزياء الروسي فاديم زيلاند، و تقوم على مبدأ أن الانسان قادر على اختيار عالمه الخاص من خلال الانتقال في فضاء الاحتمالات اللامتناهية الموجودة في الكون. وبناء على ذلك فإن الواقع له وجهين وجه مادي، و آخر غير مادي، و يجب البحث عن حقيقة الواقع في خطوط التماس بين هذين الوجهين.

ما هو فضاء الاحتمالات؟

هو فضاء لا متناهي مسجل فيه جميع السيناريوهات الواقعية أو المفترضة للماضي و الحاضر والمستقبل. حيث أنه بإمكاننا أن نتصور أن التاريخ بكل ما سجل من أحداث مضت، والحاضر بكل أحداثه الحالية، والمستقبل بكل الأحداث المرتقبة والتوقعات مسجل في فضاء الاحتمالات.

مفهوم فضاء الاحتمالات عند زيلاند:

يُشَبَّه فاديم زيلاند فضاء الاحتمالات بمعرض اللوحات الفنية الذي بإمكانك الانتقال بين أروقته مستمتعاً بما يعجبك من لوحات، و بنفس الوقت دون أن يكون لك الحق في المطالبة بإزالة اللوحات التي قد لا تعجبك، وإلا فإنك ستجد نفسك خارج المعرض، أي بعيداً عن الخطوط التي أعجبتك داخل فضاء الاحتمالات. ويربط هذا المفهوم بمفهوم القدر، ولكنه يتناوله بطريقة مختلفة حيث إن القدر بالنسبة لزيلاند ليس احتمال واحد، ولكن فضاء لامتناهي من الاحتمالات التي يمكن أن تتجسد في واقع الانسان، حيث يقوم الانسان باختيار قدره من هذا الفضاء . ويتكون كل احتمال من سيناريو وديكور، ولا يمكن للإنسان القيام بالتغيير أو التعديل على السيناريو، ولكن يمكنه اختيار سيناريو آخر.

تقوم القاعدة الذهبية الأولى للركمجة الذهنية على مبدأ أن طاقة الأفكار تؤدي إلى تحقيق الاحتمال، وهذا يعني



فتحي ابو فرح
محاسب قانوني

فن التفاوض على تقييم الأعمال التجارية: استراتيجيات للحصول على أفضل صفقة-1

العمل، وكذلك تحركات أسعار الفائدة، على أداء سوق الأسهم. في حين ساهم المناخ الاقتصادي في استمرار ارتفاع الطلب على تقييمات الأعمال ، فقد أثر أيضا على التقييم العام للشركات. عادة ، عندما يكون الاقتصاد قويا ، ستكون قيمة الشركات أعلى ، والعكس صحيح. وهذا يعني أن الاقتصاد السليم من المرجح أن يؤدي إلى زيادة نشاط الصفقات، والذي بدوره من المتوقع أن يؤدي إلى ارتفاع القيمة الإجمالية للشركات. لذلك ، من المتوقع أن تكون معدلات التقييم أعلى .

البحث عن شركات قابلة للمقارنة :

تعتمد قيمة الأعمال التجارية ، جزئيا ، على قيمة الشركات المماثلة. هذا العامل مهم بشكل خاص إذا كنت تستخدم نهج الشركة المقارنة. من أجل تقديم مقارنة ذات مغزى ، ستحتاج إلى تحليل البيانات المالية للشركات الأخرى في مجال عملك ، وكذلك الشركات المماثلة في الصناعات الأخرى. أهم البيانات المالية التي يجب النظر إليها هي بيان الدخل والميزانية العمومية وبيان التدفق النقدي. ستحتاج أيضا إلى مراعاة العوامل النوعية ، مثل الحصة السوقية والتعرف على العلامة التجارية والملكية الفكرية.

فهم الأطراف المختلفة المعنية :

هناك العديد من الأطراف المشاركة في عملية التقييم ، بما في ذلك صاحب العمل والمشتري المحتمل والمستشار المالي:

- سيكون لصاحب العمل مصلحة في الحصول على أعلى قيمة ممكنة. ومع ذلك ، قد يواجه صاحب العمل صعوبة في المفاوضات ، خاصة إذا لم يكن معتادا على إجراء مفاوضات تجارية معقدة .

- سيكون لدى المشتري المحتمل مجموعة متنوعة من الدوافع ، بما في ذلك الحاجة إلى شراء الشركة ، وإجراء العناية الواجبة ، وتمويل الصفقة. إذا شاركت أطراف متعددة في المفاوضات ، فقد تكون العملية معقدة .

- سيقدم المستشار المالي رأيا في التقييم ، وهو تقرير يوضح بالتفصيل تقييم الأعمال وتحليل التقييم. تستخدم التقييمات من المستشارين الماليين بشكل عام في عمليات الدمج والاستحواذ ، عندما يتم اختيار المستشارين الماليين كأطراف ثالثة مستقلة. سيعتمد المستشارون الماليون على بيانات الصناعة ، بالإضافة إلى خبرتهم وخبراتهم ، للوصول إلى نتيجة التقييم.

يمكن أن يكون التفاوض على تقييم الأعمال عملية معقدة وشاقة ، خاصة بالنسبة لأولئك الذين ليسوا على دراية بالفروق الدقيقة في المهمة. بعد كل شيء ، غالبا ما يتوقف نجاح الصفقة التجارية على قيمة الشركة ، والحصول على أفضل صفقة يمكن أن يعني الفرق بين النجاح والفشل. يعد فن التفاوض على تقييم الأعمال مهارة مهمة يجب امتلاكها ، وفهم الاستراتيجيات للحصول على أفضل صفقة أمر ضروري لأصحاب الأعمال والمستثمرين والمستشارين. من فهم مناهج التقييم المختلفة إلى النظر في تأثير المناخ الاقتصادي الحالي ، فإن مفتاح المفاوضات الناجحة هو الاستعداد.

ستقدم هذه المقالة رؤى حول الاستراتيجيات والاعتبارات التي يجب مراعاتها عند التفاوض على تقييم الأعمال:

فهم مناهج التقييم :

تقييم الأعمال هو تحديد القيمة السوقية العادلة للأعمال التجارية أو حصة ملكية الأعمال. هناك عدة طرق مختلفة لتقييم الأعمال التجارية، والتي ستؤثر على عملية التفاوض. نهج التدفق النقدي المخصوم - يحسب تحليل التدفق النقدي المخصوم القيمة الحالية لجميع التدفقات النقدية المستقبلية من الأعمال. هذا النهج مفيد للشركات المستقرة في الصناعات الناضجة ذات التدفق النقدي الثابت. نهج تحليل الشركة القابلة للمقارنة - يقيس تحليل الشركة المقارن قيمة الشركة بناء على الشركات المماثلة في نفس الصناعة والمنطقة. هذا النهج مفيد للشركات ذات النمو الثابت والرؤية العالية. النهج القائم على الأصول - يحدد النهج القائم على الأصول قيمة الأعمال من خلال تقييم أصول وخصوم الأعمال ، ثم يصل إلى قيمة بناء على قيمة التصفية. هذا النهج مفيد للشركات ذات التدفقات النقدية المتسقة والإيجابية ، ولكنه قد يكون متقلبا. نهج استبدال الأصول - يحدد نهج استبدال الأصول قيمة الأعمال بناء على تكلفة الحصول على أصول الشركة. هذا النهج مفيد للشركات التي لديها أصول فريدة أو مجموعة مهارات فريدة.

تأثير المناخ الاقتصادي الحالي:

غالبا ما تتأثر تقييمات الأعمال بالمناخ الاقتصادي ، وتتأثر بالصحة العامة للسوق العالمية. ترتبط صحة الاقتصاد ارتباطا وثيقا بأداء أسواق الأسهم، وستؤثر التقلبات في المؤشرات الاقتصادية العالمية مثل الناتج المحلي الإجمالي وسوق



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



استطلاع: شعبية ترودو تتراجع أكثر والكنديين يريدون التغيير!

صحفي: "الكنديون الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و 54 (56 في المائة) هم أكثر من يقول بأن تغيير الحكومة الفيدرالية سيكون مفيداً لمقاطعتهم، في المقابل، وهذا الرأي ينخفض أكثر بالنسبة للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 55 عاماً وأكثر (51 في المائة) والذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 34 عاماً (50 في المائة)".

وزادات الانتقادات الموجهة لحاكم أونتاريو دوج فورد من 43 في المائة في يونيو إلى 57 في المائة في يناير ، بينما انخفضت الانتقادات لحاكم كيبيك فرانسوا لوغو من 48 في المائة إلى 45 في المائة.

في المقابل، يعتقد 55 في المائة من المشاركين في الاستطلاع في ألبرتا أن المقاطعة ستكون في وضع أفضل بدون دانييل سميث حاكم لها ، بينما شعر 65 في المائة في السابق بنفس الطريقة تجاه جيسون كيني.

ويعتقد 17 في المائة من الكنديين أن مقاطعتهم ستكون أفضل للانضمام إلى الولايات المتحدة وتصبح ولاية أمريكية ، بما في ذلك 21 في المائة من سكان ألبرتا.

أظهر استطلاع جديد أجرته شركة Research Co أن شعبية رئيس الوزراء جاستن ترودو وحكومته الليبرالية تراجعت كثيراً في غرب كندا.

وحسب الاستطلاع، يعتقد أكثر من نصف الكنديين (52 في المائة) أن مقاطعتهم ستكون في وضع أفضل مع رئيس وزراء مختلف، بزيادة نقطة واحدة عن الاستطلاع السابق، وأغلب من دعموا هذا الرأي من غرب كندا.

وقال 66 بالمائة من الكنديين في ألبرتا ، و 65 في المائة (بزيادة خمس نقاط) في ساسكاتشوان ومانيتوبا ، و 57 في المائة (بزيادة أربع نقاط) في بريتش كولومبيا و 52 في المائة (بزيادة أربع نقاط) في أونتاريو أنهم يريدون رؤية تغيير على مستوى رئيس الوزراء وتنحي ترودو من منصبه.

في المقابل، يقول 44 بالمائة من الكنديين في كندا الأطلسية (بانخفاض ، ثماني نقاط) و 42 في المائة في كيبيك (بانخفاض ثلاث نقاط) أنهم يدعمون التغيير.

وقال ماريو كانسيكو ، رئيس شركة الأبحاث ، في بيان



ترودو يعلن تعيين أميرة الغوابي كأول ممثل لكندا لمكافحة الإسلاموفوبيا

وستكون مسؤولة أيضاً عن تسليط الضوء على "المساهمات المهمة للمسلمين" في كندا.

من جهتها، قالت الغوابي في مؤتمر صحفي يوم الخميس: "يقع المسلمون في موقف بين أن يُنظر إليهم على أنهم تهديد أو يمثلون مشكلة يجب حلها، نأمل أن نتمكن من استغلال هذه اللحظة لتحفيز حوار وطني حول قيمة التنوع الكندي، بما في ذلك ثراء المجتمعات المسلمة في كندا".

واقترحت الميزانية 85 مليون دولار على مدى أربع سنوات ، بدءاً من 2022-23 ، والتي ستساهم أيضاً في استراتيجية جديدة لمكافحة العنصرية وخطة عمل وطنية لمكافحة الكراهية.

وتعمل الغوابي حالياً كمسؤول اتصالات في مؤسسة العلاقات العرقية الكندية، وتخرجت من كلية الصحافة بجامعة كارلتون ، وعملت لفترة وجيزة في سي بي سي في أوتاوا بعد تخرجها وتساهم حالياً بعمود مستقل في صحيفة تورنتو ستار.

عملت مع الحركة العمالية الكندية في قضايا حقوق الإنسان ، وأمضت خمس سنوات في تعزيز الحريات المدنية في المجلس الوطني للمسلمين الكنديين.

أعلن رئيس الوزراء جاستن ترودو عن تعيين الناشطة في حقوق الإنسان، أميرة الغوابي، لتكون ممثل خاص لمكافحة الإسلاموفوبيا وستقدم المشورة للحكومة الفيدرالية حول كيفية محاربة التمييز ضد الجالية المسلمة.

وقالت الحكومة الفيدرالية في بيان إن الناشطة في مجال حقوق الإنسان أميرة الغوابي ستكون مسؤولة عن العمل كبطلة ومستشارة وخبيرة وممثلة لدعم وتعزيز جهود الحكومة.

من جهته، قال ترودو: "لا ينبغي لأحد في بلادنا أن يعاني من الكراهية بسبب عقيدته، إن تعيين السيدة الغوابي كأول ممثلة خاصة لكندا لمكافحة الإسلاموفوبيا هو خطوة مهمة في حربنا ضد الإسلاموفوبيا والكراهية بجميع أشكالها".

وأضاف: "أتطلع إلى العمل معها ونحن نواصل بناء بلد يشعر فيه الجميع بالأمان والاحترام".

أعلنت الحكومة الفيدرالية في يونيو أنها تسعى لتوظيف أول ممثل لها عن الإسلاموفوبيا.

وأوضح البيان أن الغوابي ستقدم في دورها الجديد المشورة والمقترحات المتعلقة بالسياسات والتشريعات وتقتراح البرامج واللوائح التي ستكون شاملة.



مجلس مدارس منطقة بيل يعلن رسمياً عن استراتيجية مكافحة الإسلاموفوبيا

وقال البيان إن الإسلاموفوبيا والكراهية تجاه المجتمعات المسلمة منتشرة ومتصاعدتان في المجتمع الكندي.

وكانت هناك قصص عن شباب ألقوا عليهم طعاماً في المدرسة أثناء صيامهم في رمضان وسحب الحجاب من رؤوس الفتيات الصغيرات بالإضافة إلى المزيد من القصص عن الطلاب المسلمين الذين لا يرون أنفسهم ولا تاريخهم ينعكس في تعليمهم.

وقالت سامية حسن ، المديرة التنفيذية لـ CASSA "إننا نعمل مع مجالس مدارس أخرى في تورونتو الكبرة ونأمل أن يكونوا على خطى مجلس مدارس بيل".

في المائة من العائلات التي تحقق دخلاً يقل عن 40 ألف دولار.

وتستند نتائج Ipsos إلى مسح شمل أكثر من 1000 كندي في الفترة من 19 إلى 23 يناير.

ويقول 32 في المائة إن الضغوط لمواجهة ارتفاع تكاليف السلع الأساسية مثل الطعام والملابس والمواصلات والمأوى ستفرض تغييرات كبيرة على خطط الإنفاق الخاصة بهم.

وقال أكثر من نصف المشاركين (54 في المائة) إنهم سيكافحون لمواجهة الزيادات الإضافية في الأسعار في ميزانيتهم.

وقال 52 في المائة لا يزالون قلقين من عدم امتلاكهم ما يكفي من المال لإطعام أسرهم ، وكانت النساء ، وأولئك الذين لديهم أطفال والأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 34 عاماً، الأكثر تضرراً.

أعلن مجلس مدارس بيل عن استراتيجية لمكافحة الإسلاموفوبيا بعنوان "تأكيد الهويات الإسلامية وتفكيك الإسلاموفوبيا" في 25 يناير، حيث أصبح أول مجلس مدرسة في كندا يفعل ذلك.

وأشار البيان إلى أن تنفيذ هذه الاستراتيجية نابع من المبادرات التي قامت بها جمعيات CASSA و UARR والمجلس الوطني للمسلمين الكنديين NCCM ، والتي أسفرت عن اقتراح تاريخي من قبل وصي PDSB السابق نذا ذكروب في سبتمبر 2021.

وتشمل هذه الاستراتيجية التفكير في المناهج ، وتدريب الموظفين ، ودعم الصحة العقلية للطلاب، وكلها ضرورية لدعم الطلاب المسلمين في مجلس مدارس بيل.

استطلاع: 22 بالمائة من الكنديين يقولون: "أموالنا نفذت تماماً"

تسبب ارتفاع معدلات التضخم وأسعار الفائدة إلى التسبب في إفلاس الكنديين حسب كشفه استطلاع جديد من Ipsos.

وقال 22 في المائة من الكنديين أن أموالهم نفذت تماماً لدرجة أنهم لن يكونوا قادرين على دفع المزيد مقابل الاحتياجات المنزلية.

ويزيد هذا الرقم بثلاث نقاط مئوية عن استطلاع مماثل أجري في أكتوبر الماضي ويرتفع إلى 28 في المائة بين النساء.

وقال واحد من كل أربعة من سكان أونتاريو وكيبك إنهم يتجهون نحو الإفلاس ، وفقاً لاستطلاع الرأي ، منهم 35



سكان أونتاريو مؤهلين للحصول على عدة خصومات ضريبية، ماهي؟

شطب ما يصل إلى 25 في المائة من نفقاتهم الطبية ، ويمكنهم المطالبة بما يصل إلى 6000 دولار بحد أقصى 1500 دولار في المقابل.

والرصيد قابل للاسترداد ويمكن لأي شخص يكسب ما يصل إلى 65000 دولار سنويًا التأهل ، على الرغم من أن مبلغ الائتمان يتم على مقياس متدرج بناءً على مستوى الدخل.

هناك أيضًا ائتمان ضريبي خاص برعاية الأطفال والإعفاء من النفقات CARE ، والذي يساعد العائلات التي يبلغ دخلها المنزلي 150.000 دولار أو أقل.

وقد تتمكن العائلات المؤهلة من المطالبة بما يصل إلى 75 في المائة من نفقات رعاية الأطفال.

على الرغم من وجود ائتمانات ضريبية على الدخل الشخصي، يقول ليماي إن هناك أيضًا خصومات سيرغب سكان أونتاريو في وضعها في الاعتبار.

وقال إن أي شخص يتنقل من العمل أو المدرسة قد يكون قادرًا على المطالبة بنفقات التنقل الشخصي إلى العمل مثلًا.

قال ليماي: "يعتقد الناس أحيانًا أنهم لا يتحركون بعيدًا بما يكفي ليتمكنوا من خصم نفقات الانتقال ، لكن المعيار هو 40 كيلومترًا".

وفقًا للحكومة الفيدرالية ، إذا كان منزلك بعيد 40 كيلومترًا على الأقل من وظيفتك الجديدة عن منزلك السابق ، فيمكنك أن تكون مؤهلًا لخصم نفقات الانتقال.

يجدر بالذكر أن 1 مايو هو الموعد النهائي لمعظم الكنديين لتقديم إقراراتهم الضريبية ، مع 15 يونيو هو الموعد النهائي لأولئك الذين يعملون لحسابهم الخاص.

هناك بعض الاعتمادات الضريبية الشخصية التي قد يتأهل سكان أونتاريو للحصول عليها من أجل كسب بعض الأموال الإضافية قبل الإقرار الضريبي السنوي.

ويقول يانيك ليماي ، أخصائي الضرائب في H&R Block في هذا الصدد: "الوقت مناسب لبداية تجميع أوراقك وبياناتك الضريبية ، وبهذه الطريقة ، ستكون على يقين من أنك لن تنسى أي شيء".

وأضاف : "غالبًا ما نراه عمليًا هو أن الأغلبية يقومون بنسيان الخصومات الضريبية، لهذا الوقت مناسب للبحث عنها والحصول عليها قبل فوات الآوان".

طرح ليماي على سبيل المثال ائتمان ضريبة الإقامة في أونتاريو، من خلال هذا الائتمان ، يمكن لسكان أونتاريو الذين أقاموا في فندق أو استأجروا كوخًا في المقاطعة المطالبة بنسبة 20 في المائة من نفقات الإقامة المؤهلة بين 1 يناير و 31 ديسمبر 2022.

وقال: "نحن نستثني تكاليف الطعام والترفيه والبنزين وجميع النفقات الإضافية ، ولكن يمكنك المطالبة بأي شيء يخص الإقامة للسفر".

وأشار أن سكان أونتاريو الذين يرغبون في التقدم للحصول على هذا الائتمان يجب أن يحصلوا على جميع إيصالاتهم.

يمكن للعائلات والأزواج المطالبة بما يصل إلى 2000 دولار والحصول على ائتمان بحد أقصى 400 دولار، في المقابل يمكن الأفراد المطالبة بحد أقصى 200 دولار.

وأوضح أيضًا إلى الخصم الضريبي على رعاية كبار السن في أونتاريو، والذي يمكن أن يساعد كبار السن من ذوي الدخل المنخفض الحصول على مبلغ إضافي.

يمكن لكبار السن الذين تبلغ أعمارهم 70 عامًا أو أكبر



كندا تعلن عن منحة دراسية جديدة للطلاب الأجانب

المهتمين إرسال طلباتهم قبل 21 مارس 2023.

وسيتم إرسال هذه الطلبات من خلال منسق البرنامج، ملف التطبيق التفصيلي متاح على موقع التعليم الكندي الرسمي.

وفيما يتعلق بتقييم الطلبات، سيتم اختيارها على أساس عدة معايير، على وجه الخصوص، أهمية الدراسات والبحوث في كندا، الترتيب الذي وضعته الحكومة الكندية.

ولكن أيضاً ، مع الأخذ في الاعتبار تعزيز الروابط التي تم إنشاؤها في إطار هذه التبادلات.

وسيتم إبلاغ الطلاب الناجحين بالنتائج، يجب أن يكونوا موجودين على الأراضي الكندية في موعد أقصاه 1 أغسطس 2023 لفصل الخريف.

و 1 فبراير 2024 لجلسة الشتاء / الربيع، في حالة عدم الامتثال لهذه المواعيد النهائية ، سيتم إلغاء المنحة ، بإعلام كندا على موقعها الرسمي على الإنترنت.

أعلنت كندا عن منحة دراسية، في بيان نُشر على صفحته الرسمية، عن إطلاق منحة دراسية جديدة للطلاب غير الكنديين.

بالإضافة إلى ذلك، أبلغت سفارة كندا في العديد من البلدان أن هذه المنح الدراسية قصيرة المدة.

هذه المنح الدراسية هي جزء من التبادلات قصيرة الأجل، والتي تسمح لهؤلاء الطلاب بمتابعة الدراسات وإجراء البحوث، في هذا السياق ، سيستفيد المرشحون من العديد من المزايا.

ويتم استخدام مبلغ المنحة لتغطية جميع النفقات والرسوم المتعلقة بالحصول على التأشيرة، وتكلفة تذكرة الطائرة والرحلة وتكاليف الإقامة والنقل. وكذلك تكلفة المستلزمات والكتب.

بالإضافة إلى ذلك ، يشير موقع التعليم الكندي إلى أن الطلاب الذين يتقدمون حالياً للحصول على الجنسية أو الإقامة الدائمة في كندا، غير مؤهلين للحصول على هذه المنحة، للاستفادة من هذه المنحة ، يجب على الأشخاص

أعلنت السلطات الكندية عن اتخاذ قرارا بشمول العراقيين بحق التقديم على تأشيرة الدخول الالكترونية للبلاد، بدلا من الإجراءات السابقة التي تطلبت الحضور المباشر عبر السفارة والملحقيات للحصول عليها.

وحسب ما اطلعت عليه "هلا كندا"، أصبح المواطنين العراقيين قادرين على التقديم للحصول على تأشيرة الدخول الى الأراضي الكندية لكافة الأغراض من خلال الموقع الالكتروني للخارجية الكندية، او مواقع السفارات والملحقيات الأخرى.

وسيكون هناك أيضا تسهيلات من أجل إجراءات التأشيرة الجديدة نظرا لتعامل العراق بعبداً "المعاملة بالمثل" فيما يتعلق بدخول الأجانب الى الأراضي العراقية للعمل او السياحة، حسب ما ذكرته مصادر إعلامية عراقية.

كندا تقرر منح العراقيين ميزة جديدة لدخول اراضيها



هل يخترق تيك توك خصوصية الكنديين؟ الحكومة الفيدرالية تفتح تحقيقاً موسعاً

صوتت لجنة بمجلس العموم يوم الأربعاء على إطلاق دراسة حول TikTok، وهو تطبيق شهير لوسائل التواصل الاجتماعي يخضع للتدقيق بسبب علاقاته بالحكومة الصينية.

وتم قبول الاقتراح الليبرالي ، الذي تقدم به النائب ايقرا خالد ، خلال اجتماع لجنة الأخلاقيات في مجلس العموم يوم الثلاثاء، ولكن فقط بعد إضافة تعديل.

ودعا الاقتراح الأصلي اللجنة إلى التركيز فقط على TikTok وشركتها الأم ، ByteDance Ltd ، لكن عضو البرلمان عن الحزب الوطني الديمقراطي ماثيو جرين اقترح تعديلًا لتوسيع هذا النطاق ليشمل جميع منصات وسائل التواصل الاجتماعي.

يدعو الاقتراح المعدل ، الذي تم تنفيذه بالإجماع من جميع الأطراف ، الأعضاء إلى البحث في مشاركة TikTok وغيرها من منصات التواصل الاجتماعي أو استخدام "المعلومات الخاصة للكنديين بهدف جمع البيانات".

وسينظر أيضًا في "المشاركة غير المشروعة للمعلومات الشخصية مع كيانات أجنبية" وما إذا كانت "المعلومات الخاصة للكنديين محمية بشكل مثالي".

وكجزء من الدراسة ، التي ستمتد على ثلاثة اجتماعات على الأقل ، تخطط اللجنة لدعوة شهود من مؤسسة أمن الاتصالات ، وكبار المديرين التنفيذيين من ByteDance ، بالإضافة إلى خبراء الأمن السيبراني والمراقبين المعنيين.

ولم تحدد اللجنة على الفور موعد بدء هذه الاجتماعات.

وتأتي هذه الخطوة في الوقت الذي تدرس فيه الولايات المتحدة تشريعًا لحظر التطبيق وسط مخاوف من إمكانية استخدامه للتجسس على الأمريكيين ومراقبة المحتوى.

كما واجه تدقيقًا مماثلًا من المسؤولين الأوروبيين ، وتم حظر التطبيق في الهند.



ارتفاع نسبة الهجرة من المقاطعات الكندية إلى ألبرتا

وأونتاريو هي الوجهة الثانية الأكثر شعبية للهجرة من كولومبيا البريطانية ، حيث يقدر أن 1335 شخصاً انتقلوا إليها في عام 2022.

2021: 12708 من أونتاريو إلى ألبرتا

2022: 29422 من أونتاريو إلى ألبرتا

2021: 13347 من ألبرتا إلى أونتاريو

2022: 15279 ألبرتا - أونتاريو

في عام 2021 ، كان عدد الأشخاص الذين انتقلوا من ألبرتا إلى أونتاريو أو العكس هو نفسه تقريباً، ولكن في عام 2022 ، فاقَت الهجرة من ألبرتا إلى أونتاريو بشكل كبير الهجرة في الاتجاه الآخر.

وفقاً لحكومة ألبرتا ، وصل صافي الهجرة إلى أعلى مستوى له على الإطلاق.

كشفت بيانات من هيئة الإحصاء الكندية أن ألبرتا شهدت ارتفاعاً هائلاً في عدد الأشخاص الذين انتقلوا إليها من مقاطعات أخرى ، وخاصة بريتش كولومبيا وأونتاريو ، بين عامي 2021 و 2022.

وفقاً للتقديرات السنوية للمهاجرين بين المقاطعات حسب المقاطعة الأصلية والوجهة، انتقل ما يقرب من 30 ألف شخص من بريتش كولومبيا إلى ألبرتا العام الماضي ، بزيادة كبيرة عن العام السابق.

2021: 13790 شخص من بريتش كولومبيا إلى ألبرتا

2022: 28238 شخص من بريتش كولومبيا إلى ألبرتا

2021: 25262 من ألبرتا إلى بريتش كولومبيا

2022: 29413 شخص من ألبرتا إلى بريتش كولومبيا

تشير بعض التقديرات إلى أن سكان بريتش كولومبيا ينتقلون إلى ألبرتا أكثر من أي مقاطعة أخرى ، وتدعم بيانات هيئة الإحصاء الكندية ذلك.

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

5 طرق للحصول على أموال من الحكومة الفيدرالية للطلاب في كندا

المدفوعات من أقل من 100 دولار إلى أكثر من 500 دولار! مضاعفة منحة الطلاب

تضاعف الحكومة الفيدرالية الأموال التي يمكنك الحصول عليها من المنح الطلابية الكندية حتى يوليو 2023.

مع الزيادة ، يمكن للطلاب بدوام كامل الحصول على ما يصل إلى 6000 دولار كمساعدة غير قابلة للسداد ويمكن للطلاب ذوي الإعاقة الحصول على ما يصل إلى 10000 دولار.

(Canada Learning Bond (CLB

هي منحة تخصصها الحكومة الفيدرالية إلى خطة توفير التعليم المسجلة RESP.

وتخصص الأموال للمساعدة في دفع تكاليف الدراسة بدوام كامل أو بدوام جزئي بعد المدرسة الثانوية في برامج التدريب المهني أو CEGEPs أو المدارس التجارية أو الكليات أو الجامعات.

مع CLB ، تساهم الحكومة بما يصل إلى 2000 دولار للطفل المؤهل.

وهذا يتضمن: 500 دولار للسنة الأولى من الأهلية، و100 دولار كل عام ، يظل الطفل مؤهلاً (حتى يبلغ 15 عاماً)

أيضاً ، يمكن للأشخاص المؤهلين الذين لم يحصلوا على CLB كأطفال التقدم بطلب للحصول عليها عندما يبلغون 18 عاماً وحتى اليوم الذي يسبق بلوغهم 21 عاماً طالما ولدوا في عام 2004 أو بعد ذلك.

منحة إعانة السكن

تقدم الحكومة الفيدرالية للمستأجرين منحة لمرة واحدة للمساعدة في تكلفة الإيجار.

يمكنك الحصول على هذه الدفعة المعفاة من الضرائب والتي تبلغ 500 دولار لمرة واحدة إذا كنت مؤهلاً بناءً على دخلك والمبلغ الذي تدفعه كإيجار.

ولا يزال باب التقدم للحصول على المنحة مفتوحاً حتى يوم الجمعة 31 مارس 2023.

يمكن للطلاب الجامعيين في كندا الحصول على عدة مدفوعات حكومية في عام 2023 من خلال برامج الدعم المختلفة.

ولهذا إذا كنت طالباً وتحتاج إلى دعم مالي للمساعدة في دفع مصاريف المدرسة والمساعدة في الإيجار وغير ذلك ، يمكنك الاستفادة من المزايا والمنح والحوافز التي تقدمها حكومة كندا.

إليك ما تحتاج إلى معرفته حول كيفية الحصول على المال من الحكومة إذا كنت طالباً جامعياً في كندا.

الائتمان الضريبي لسداد القروض

إذا كنت تقوم بسداد قروض الدراسة الجامعية ، فستحصل على ائتمان ضريبي بنسبة 15% على الفائدة التي تدفعها مقابل قروضك كل عام.

وينطبق الائتمان على مدفوعات الفائدة على قروض الطلاب الفيدرالية والإقليمية.

يمكنك الحصول على مستندات وكشوفات T4A الخاصة بك في حساب مركز خدمة قرض الطلاب الوطني الخاص بك في بداية السنة التقويمية.

مدفوعات CAIP

مزايا المناخ هي مبلغ معفي من الضرائب يتم دفعه لمساعدة الأفراد والعائلات على تعويض تكلفة تسعير التلوث.

ولتكون مؤهلاً لبرنامج CAIP ، يجب أن تكون مقيماً في ألبرتا أو ساسكاتشوان أو مانيتوبا أو أونتاريو.

ويجب عليك أيضاً استيفاء واحد على الأقل من الشروط التالية:

أن يكون عمرك 19 عاماً أو أكبر
كان لديك زوجة أو شريكاً في القانون العام كنت (أو كانت سابقاً) أحد الوالدين وتعيش (أو تعيش سابقاً) مع طفلك
إذا كنت مؤهلاً، فيمكنك توقع تلقي الأموال في 15 أبريل و 15 يوليو و 15 أكتوبر في عام 2023.

اعتماداً على المكان الذي تعيش فيه ، يمكن أن تتراوح



مركز الجالية العربية في تورنتو يحتفل بإفتتاح المكاتب الجديدة

المحليين، وعضو المجلس البلدي المستشار Amber Morelly. هلا كندا التي كانت حاضرة في هذا الحفل تهنيئ مركز الجالية العربية في تورنتو بهذه المناسبة وتتمنى لهم المزيد من التآلق و النجاح

حتفل مركز الجالية العربية في تورنتو ACCT بإفتتاح مكاتبهم الجديدة في منطقة Etobicoke بحضور المدير التنفيذي للمركز السيدة ديماء عماد الى جانب أعضاء مجلس الإدارة والموظفين في المركز. كما حضر الحفل كل من مندوبين عن وزارة الهجرة واللاجئين والمواطنة في كندا السيدة Eva Helleritch، والسيدة Margarita Boody، والعديد من الشركاء



+1 (888) 929 - 2987



اكثر من 35 فرع في
عدة مدن بمقاطعة
اونتاريو لخدمتكم



رمضان
كريم

هلا رمضان برنامج

مع الإعلامي هيثم حمد

تشاهدونه يوميا
طيلة شهر رمضان المبارك
مقابلات مع ضيوف مميزين بالإضافة
الى فرصة لربح مئات الجوائز القيمة



لرعاية البرنامج يرجى الاتصال

+1 647-504-4302

info@halacanada.ca



انخفاض مبيعات المنازل في تورونتو بنسبة 44 بالمائة خلال شهر يناير

وأعلن بنك كندا الأسبوع الماضي عن رفع سعر الفائدة بمقدار ربع نقطة مئوية ، مما رفع سعر الفائدة الرئيسي إلى 4.5 في المائة ، بينما أشار إلى أنه مستعد لإيقاف الارتفاعات مؤقتاً في الوقت الحالي.

قال كبير محللي السوق في مجلس إدارة العقارات ، جيسون ميرسر ، إنه بينما ارتفعت تكاليف الاقتراض قصير الأجل مرة أخرى في يناير ، بدأت معدلات الرهن العقاري متوسطة الأجل المتفاوض عليها في الاتجاه الهبوطي ، وهو اتجاه يتوقع أن يستمر وسيساعد في القدرة على تحمل التكاليف في عام 2023.

أعلن مجلس إدارة العقارات الإقليمي في تورونتو إن مبيعات المنازل في شهر يناير انخفضت بنسبة 44.6 في المائة عن نفس الشهر من العام الماضي.

وبلغ إجمالي المبيعات لشهر يناير 3100 ، بانخفاض عن 5594 في العام السابق ، في حين انخفض متوسط سعر البيع بنسبة 16.4 في المائة عند 1.04 مليون دولار ، حيث استمر تأثير ارتفاع تكاليف الاقتراض في التأثير في سوق الإسكان.

وانخفضت المنازل المعروضة للبيع بنسبة 3.7 في المائة على أساس سنوي عند 7688 ، لكنها ارتفعت من 4074 في ديسمبر.

تقرير: المستأجرون في كندا يواجهون أصعب الظروف منذ 2001

وقال بوب دوجان ، كبير الاقتصاديين في CMHC ، في بيان: "كان انخفاض معدلات المنازل والشقق الشاغرة وارتفاع الإيجارات موضوعاً شائعاً في جميع أنحاء كندا في عام 2022، تسبب هذا في تحديات القدرة على تحمل التكاليف للمستأجرين ، لا سيما أولئك الذين هم في نطاقات الدخل المنخفض ، مع وجود عدد قليل جداً من الشقق في السوق المتاحة بأسعار معقولة".

وبخصوص توقعات سوق الإيجار خلال 2023، فقد شهد متوسط أسعار الإيجار لشقة في عمارة مؤلفة من غرفتي نوم زيادة كبيرة إلى 1930 دولاراً من 1771 دولاراً ، أي حوالي تسعة في المائة على أساس سنوي.

وتواجه كندا أيضاً أزمة إسكان مع نقص في كل من المنازل والعمال لبناء شقق جديدة.

أصدرت وكالة الإسكان CMHC تقريرها السنوي عن سوق الإيجارات يوم الخميس ، والذي أظهر انخفاض معدل الشقق والمنازل الشاغرة إلى 1.9 في المائة العام الماضي وهو أدنى مستوى منذ عام 2001.

وفي الوقت نفسه ، ارتفع الطلب على الإيجارات وتجاوز العرض بسبب ارتفاع أعداد المهاجرين والوافدين الجدد، وعودة الطلاب للدراسة في الفصول إضافة إلى ارتفاع تكاليف امتلاك المنازل والرهن العقاري.

وقالت CMHC في بيان: "معدلات الرهن العقاري المرتفعة ، التي أدت إلى ارتفاع تكاليف ملكية المنازل المرتفعة بالفعل ، جعلت شراء منازل أكثر صعوبة وأقل جاذبية للمستأجرين".

وأظهرت بيانات CMHC أيضاً أن متوسط نمو أسعار الإيجار للشقق المكونة من غرفتي نوم والتي تحولت إلى مستأجر جديد كان 18.2 في المائة، وهذا جعل من الصعب على الكنديين العثور على سكن جديد للإيجار.



مقارنة في مدة عرض المنازل في السوق قبل بيعها في تورونتو الكبرى

شهدت منطقة تورونتو الكبرى انخفاضاً في حجم مبيعات المنازل في الأشهر الماضية، خاصة منذ أن بدأت أسعار الفائدة في الارتفاع العام الماضي.

ومع انخفاض المبيعات بنسبة 38.2 في المائة في تورونتو الكبرى في عام 2022 (ما يقرب من 50 في المائة في ديسمبر وحده)، تباطأ سوق العقارات في تورونتو بالتأكد منذ الفترة النشطة في عام 2021، ولكن لم تتأثر جميع الأسواق في أونتاريو بنفس القدر.

في تورونتو، مقارنة بفترة الوباء حيث كان يبيع المنازل يتم في ظرف قصير.

ويقول التقرير أنه من الصعب بشكل متزايد على البائعين والمشتريين المحتملين التعامل مع تقلبات أسواق العقارات في جميع أنحاء أونتاريو، رغم أن هناك بعض أجزاء المنطقة حيث لا يزال الطلب على المنازل مستمراً.

وكشف تقرير جديد نشرته Zoocasa الأسبوع الماضي عن تباطؤ معدل تداول العقارات في أونتاريو بسبب مخاوف المشتري في السوق.

وفي الصورة أدناه، يمكن رؤية بيانات 12 سوق للعقارات من 22 في أونتاريو بها منازل مدرجة لفترة زمنية أقصر ، في المتوسط ، مقارنة بتورونتو الشهر الماضي.

وعلى إثر ذلك، في ديسمبر ، بقيت العديد من المنازل في أونتاريو في السوق معروضة لفترة أطول من المعتاد، و في منطقة تورونتو ، تبقى المنازل معروضة حالياً لمدة 40 يوماً في المتوسط ، وفقاً لمجلس العقارات الإقليمي

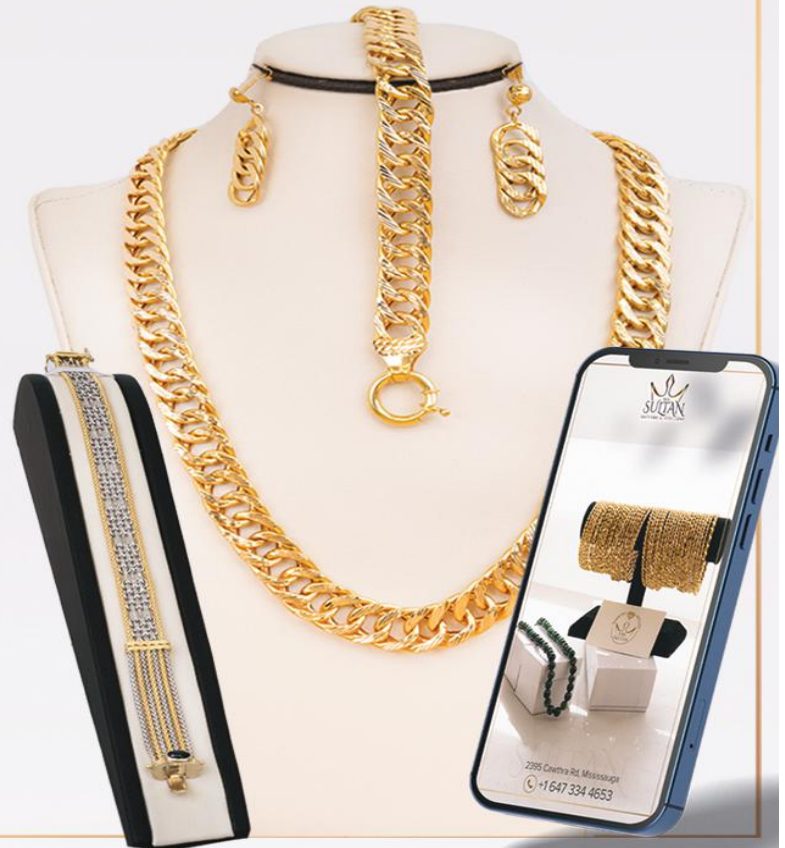


- GOLD SETS
- DIAMONDS
- BRACELETS
- RINGS

📍 2395 Cawthra Rd, Mississauga

☎ +1 647 334 4653

📷 thesultanjewellery



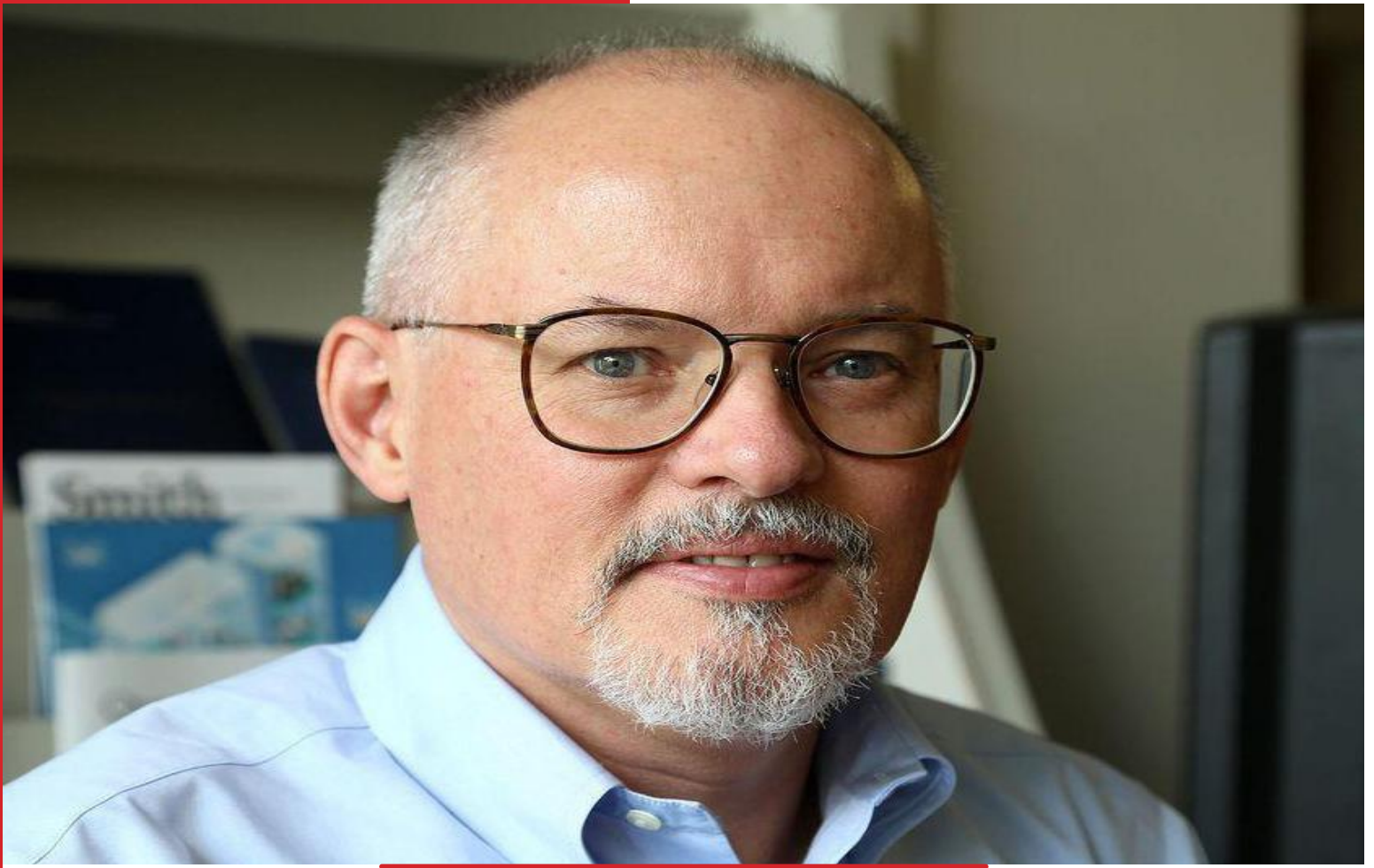
digitalgy

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



كبير أطباء أونتاريو: "احذروا من سرعة انتقال متغير XBB.1.5"

وقال الدكتور فهد رزاق ، طبيب الباطنة في مستشفى سانت مايكلز والرئيس السابق لجدول العلوم في المقاطعة ، إن XBB.1.5 المحتمل أن تصبح السلالة السائدة لـ COVID-19 في أونتاريو.

وقال الأسبوع الماضي: "إذا اتبعنا مسار الولايات المتحدة ، فهذا يعني أن هذا سيصبح النسخة السائدة من الفيروس المنتشر على الأرجح في غضون أسابيع قليلة في أونتاريو وفي جميع أنحاء البلاد".

وأشار آخر تقرير للمراقبة الجينية لـ COVID-19 من الصحة العامة في أونتاريو إلى أن المتغير الفرعي XBB.1.5 كان من المتوقع أن يمثل 22.2 في المائة من حالات COVID-19 بحلول 25 يناير.

حث كبير الأطباء في أونتاريو السكان على الحذر والوقاية حيث تشهد بعض المناطق ارتفاعاً في البديل XBB.1.5.

وفي بيان صدر صباح الخميس ، قال الدكتور كيران مور إن متغير XBB.1.5 شديد الانتقال قد يتسبب في زيادة الإصابات أكثر في الفترة المقبلة.

وهذه هي المرة الأولى التي يسلط فيها كبير المسؤولين الطبيين للصحة الضوء على المتغير الجديد ، الذي تقول منظمة الصحة العالمية إنه سلالة فرعية من أوميكرون.

وقال مور في البيان: "يجب أن نظل يقظين لأن العديد من المدن في جميع أنحاء المقاطعة لا تزال تشهد ارتفاعاً في عدد حالات متغير XBB.1.5".

دراسة جديدة: التقاعد المبكر قد يسبب مرض الخرف

كشفت دراسة حديثة إلى أن التقاعد المبكر قد يسرع التدهور المعرفي ويزيد في الواقع من خطر الإصابة بالخرف.

ووجدت الدراسة التي أجريت على الأشخاص في المناطق الريفية في الصين أن الذين يتوقفون عن العمل عند سن 60 عاما يعانون من تدهور إدراكي أكثر حدة من أقرانهم.

ويعتقد الباحثون أن أدمغة معظم الناس يتم تحفيزها بشكل أكبر أثناء العمل والتواصل الاجتماعي في المكتب أو بيئة العمل.

ويوصي الخبراء الناس بممارسة ألعاب الكلمات المتقاطعة والقراءة في التقاعد للبقاء نشيطين عقليا وتجنب أنفسهم المشكلات الإدراكية.

واستخدمت الدراسة الأخيرة، التي نُشرت في مجلة Journal of Economic Behavior & Organization، بيانات من مخطط المعاشات التقاعدية الريفية الوطنية في الصين.

حتى يومنا هذا، جميع سكان الريف في الصين تقريبا ممن تبلغ أعمارهم 60 عاما أو أكثر مؤهلون لبرنامج المعاشات التقاعدية، وهو اختيار طوعي وليس إلزاميا.

وتم طرح أسئلة حول القرارات المالية المعقدة، وصحتهم، وقرارات الرعاية الطويلة الأجل.

وأبلغ المشاركون في برنامج المعاشات التقاعدية عن انخفاض معدل شرب الكحول بانتظام مقارنة بالعام السابق، والذي قال الباحثون إنه إيجابي.

لكنهم وجدوا أيضا أن المشاركين أبلغوا عن معدلات تفاعل تطوعي واجتماعي أقل من غير المستفيدين.

وعندما تعمق الباحثون في التحليل، كان أداء المتقاعدين الأوائل أسوأ في الاختبارات المعرفية.

وكشفت الدراسة أن أكبر مؤشر على التدهور المعرفي هو تأخر الاستدعاء، وهو مقياس يرتبط عادة بالتنبؤ بالخرف لدى المريض.





منظمة الصحة العالمية: الدهون الصناعية تهدد

حياة 5 مليار شخص في العالم

العالمية، فرانشييسكو برانكا، أن "الحرب ضد الدهون المتحولة" جغرافيًا تتقدم بشكل إيجابي في معظم البلدان المتقدمة، مع إصدار قوانين بالفعل ضد هذا السم في الولايات المتحدة وكندا والكثير من دول الاتحاد الأوروبي.

وشيئًا فشيئًا، تنضم البلدان ذات التنمية المتوسطة التي تتبع سياسات مماثلة، مثل الهند والأرجنتين وباراغواي والفلبين، إلى الحملة، ومن المتوقع أن تنضم إليها اقتصادات مهمة مثل المكسيك ونيجيريا هذا العام.

وتوصي منظمة الصحة العالمية أساسًا بسياستين ضد هذه المواد: وضع حد يبلغ غرامين من الدهون غير المشبعة الصناعية لكل مائة غرام من إجمالي الدهون في جميع الأطعمة، وإصدار حظر على إنتاج أو استخدام الزيوت المهدرجة جزئيًا في صناعة الأغذية. وهو من أهم مصادر هذه الدهون.

من بين الدول التي لم تستجب للحملة بعد، مصر وباكستان وكوريا الجنوبية، وهي مدرجة في قائمة الدول التي لديها أعلى نسبة وفيات بسبب أمراض الشريان التاجي.

وتضيف منظمة الصحة العالمية أن الدول الأخرى التي لم تسن قوانين ضد الدهون المتحولة هي أستراليا والإكوادور وإيران.

من ناحية أخرى، الدنمارك هو أول بلد يفرض قيودًا على استعمال الدهون المتحولة والمُنتجة صناعيًا، حيث انخفض محتوى المنتجات الغذائية المستهلكة فيه من تلك الدهون انخفاضًا كبيرًا وقلَّ فيه معدل الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية بسرعة أكبر مقارنة بسائر بلدان منظمة التعاون والتنمية في الميدان الاقتصادي.

بدأت منظمة الصحة العالمية عام 2018 حملة تستمر لعدة سنوات هدفها القضاء على الأحماض الدهنية المتحولة والمُنتجة صناعيًا في إمدادات الأغذية العالمية، المسؤولة عن وفاة نصف مليون شخص سنويًا بسبب الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ورغم التقدم المحرز إلا أن المنظمة تحذر من أن ما وصفته بـ"السم" لا يزال يهدد 5 مليار شخصًا.

وخلال السنوات الخمس الماضية، تخلّصت فعلاً بلدان عديدة مرتفعة الدخل من الدهون المتحولة والمُنتجة صناعيًا بفضل فرض قيود قانونية على كمية ما تحتويه الأطعمة المعلّبة المستهلكة فيها من تلك الدهون ليرتفع العدد بستة دول ليصل العدد إلى 43 بلدًا.

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيبريسوس إن هذه الدهون هي "سم قاتل، ولا يجب إدخالها في النظام الغذائي، والوقت قد حان للتخلص منها بشكل نهائي".

وأطلقت منظمة الصحة العالمية الحملة بالتعاون مع Resolve to Save Lives وهي منظمة غير حكومية، قال رئيسها توم فريدين خلال عرض التقرير السنوي للحملة "إن القضاء على هذه الدهون يمكن أن يمنع موت 17 مليونًا، خلال السنوات الـ 25 المقبلة".

يضيف فريدين "هذه مواد كيميائية سامة تضاف إلى طعامنا دون إبلاغنا، دون موافقتنا، تبقى هذه المواد طلبة عند وصولها إلى شراييننا".

أكد فريدين ومدير التغذية وسلامة الغذاء بمنظمة الصحة

WHAT IS CHROMIUM?

الكروميوم هو هديتي لكم في العام الجديد



دينا شكري

Certified holistic nutritionist, CNP
& ROHP Member of CANNP, IONC
CNS & ANS

ما هي الجرعة اليومية الموصى بها من الكروم؟

كمية عنصر الكروميوم
التي يحتاجها الفرد
تختلف بحسب العمر،
ومدى النشاط،
ومستوى الصحة التي
يتمتع بها.

على سبيل المثال الفتيات في العشرينات من العمر
يستفدن من جرعة مقدارها (300-200 ميكروغرام يوميا)،
في حين يحتاج الشباب الذكور من نفس الفئة العمرية
إلى (400-300 ميكروغرام يوميا).. ويحتاج ذوو الأعمال
من (30-60 سنة) إلى (400 ميكروغرام يوميا). المسنين
بعد سن التقاعد يكفيهم (200 ميكروغرام يوميا)..
و هناك بعض الدراسات أوضحت أن أخذ (1000 ميكروغرام)
من عنصر الكروميوم يوميا يمكن أن يساعد مرضى السكري
بشكل كبير .. ومن المعروف أن تناول (200 ميكروغرام
في اليوم) من عنصر الكروميوم كافٍ لتحسين مقاومة
الانسولين ، ومن أجل ذلك كل مريض سكري عليه أن
يستشير طبيبه في جرعة الإنسولين أو الحبوب المخففة
للسكر، إذا كان سيأخذ مكملات من عنصر الكروميوم

و على الرغم من فاعلية ونجاح مادة الكروميوم في
علاج مرض السكر. إلا أنه لا يوصى باستخدامه في
جميع الحالات المرضية الا بعد استشارة الطبيب المعالج

من هم يحذو عليهم تناول الكروميوم
الحوامل و المرضعات و مرضى الكبد و الكلى و
الاضطرابات النفسية و انفصام الشخصية و الاكتئاب
و مرضى السكري الا بعد استشارة الطبيب أولاً

الاثار الجانبية الكروميوم

تناول جرعات عالية من الكروميوم قد تسبب اثار جانبية
خطيره على الكبد و الكلى و اضطرابات في الدم
لذلك يجب ان يؤخذ تحت اشراف الطبيب المعالج او اخصائي
تغذية المتابع

و كما و عدناكم في العدد السابق سوف نكمل لكم
الجزء الثاني من مقالنا عن الكروميوم و ماهي اهم
فوائده الاخرى الى جانب فوائده لمرضى السكري و
حساسيه الانسولين السابق ذكرها في المقال السابق
و ماهي اسباب نقصه و اثاره الجانبية و اهم
مصادره الطبيعيه و الجرعات الموصى بها

فوائد أخرى للكروميوم
يُسَاعِدُ فِي بَعْضِ حَالَاتِ الْاِكْتِئَابِ
و تَكْيِيسِ الْمَبَايِضِ
خَفَضَ مَسْتَوِيَاتِ الْكُولِيسْتَرُولِ الضَّارِ
زَيْدَادَةَ الْكُتْلَةِ الْعَضْلِيَّةِ وَ بِالتَّالِيِ حَرَقَ
الدَّهُونِ وَ التَّقْلِيلِ مِنْ دَهْنِ الْجِسْمِ
و تحسين الاداء الرياضي و زيادة الطاقة

ماهي المصادر الطبيعية الغنية بالكروميوم

إن كمية عنصر الكروميوم التي تؤخذ في الطعام غالبا ما تكون
أقل من الكمية المثالية.. وتشمل الأطعمة الغنية به الفطر،
والبرقوق والخوخ و البروكلي والمكسرات والحبوب الكاملة
و اللحوم الكبد، و الخفيرة وكذلك شراب البيرة
المصنع من الشعير و الذي لا يفضلها الكثيرين
كمصادر لمادة الكروميوم، لتسببها في زيادة الوزن،
كما يجب العلم بأن نسبة امتصاص عنصر الكروميوم
من المصادر الطبيعية بالأمعاء منخفضة جداً.
تصل إلى حوالي اثنين ونصف بالمائة فقط.
لذلك، تعتبر المكملات الغذائية المحتوية على الكروميوم هي
الأكثر أماناً و فاعلية و هي أيضاً غير مكلفة. لذلك يفضل تناول
الكروميوم على هيئة أقراص. و ذلك لاختلاف نسبة وجوده في
المصادر الطبيعيه السابق ذكرها و بالتالي يصعب تحديد كميته
معينه ثابتة يوميًا يجب تناولها و ذلك على عكس الاقراص

اسباب أنخفاض نسبة الكروميوم من الجسم
تعمل العديد من الأطعمة التي تحتوي في تركيبها على نسبة
من السكر أو تلك المصنعة مثل الاجبان المصنعة، و اللحوم
المصنعة على طرد عنصر الكروم من أنسجة وخلايا الجسم إلى
الخارج مما يؤدي لزيادة احتياج الجسم له. كما أن حالات الحمل

والضغوط النفسية والأمراض المعدية تعمل على خفض مستوى
الكروميوم داخل الجسم أيضا و لذلك كما ذكرنا في السابق يجب
تعويض ما يتم فقده باستمرار عن طريق تناوله في شكل أقراص.



خبراء يحذرون من خطورة تجميد هذه الأطعمة

يتمدد عند انجماده ويسبب تشققات في القشرة، التي يمكن أن تدخل منها الميكروبات والبكتيريا. لذلك إذا كان لا بد من تجميد البيض فيجب خلط الصفار والبياض وضعه في علبه خاصة مغلقة تماما. كما يمكن تجميدهما منفصلين.

2- الجبن الطري (الجبن غير الصلب)، عند تجميد هذا النوع من الأجبان تتغير خصائصه ومذاقه وجودته وتحت تأثير درجات الحرارة المنخفضة يتشقق ويصبح مرتعا لتكاثر البكتيريا.

3- لا ينصح أبدا بإعادة تجميد المواد مرة ثانية: اللحوم بأنواعها، الأسماك بأنواعها لأنه في هذه الحالة تتكاثر فيها البكتيريا المرضية، كما أن البروتين الموجود في اللحوم يفقد فائدته في حال إعادة التجميد.

وينصح بالحفاظ على المنتجات المجمدة فترات مختلفة: الفواكه - 9-12 شهرا؛ أطباق مطبوخة 1-3 أشهر؛ الخضروات - 3-12 شهرا؛ المعجنات 1-3 أشهر.

ويجب غسل وتجفيف المنتجات قبل التجميد، ووضعها في أكياس وحوايات، ويجب أن تكون ناضجة، ووضع ذات الرائحة النفاذة في كيسين أو حوايات خاصة.

كل ربة بيت لديها منتجات غذائية مجمدة تحتفظ بها لكل طارئ، ولكن لا يمكن تجميد جميع المنتجات الغذائية. لأن بعضها يتحول بعد تجميده إلى سموم.

والمنتجات الغذائية التي لا ينصح بتجميدها، لأنها تفقد صلاحيتها ويتغير مظهرها ومذاقها، مع أنها لا تفقد فوائدها، مثل الخيار، الملفوف، الكوسا، البطاطا، الخضروات الورقية، الخس، الحليب والزبادي. لأن هذه المواد تحتوي على نسبة عالية من الماء، ذلك بعد عند تذويبها تتحول إلى عصيدة، ويتغير طعمها.

ولا يزال الجدل مستمرا بشأن تجميد الفواكه والثمار والخضروات. بالطبع تحتفظ هذه المنتجات على الفيتامينات والعناصر المعدنية والمواد المغذية الأساسية، ولكن بنسب منخفضة. لذلك لكي تحتفظ بأعلى نسبة ممكنة من الفيتامينات مثلا يجب أن تتعرض لتجميد مفاجئ (تجميد بالصدمة) في معدات خاصة.

والمواد التي تتحول إلى سموم بعد التجميد هي:

1 - البيض- يشير الخبير سيرغي لاباتين، إلى أن بياض البيض

هذه هي أفضل وجهة للكنديين من أجل السفر إليها في 2023

مجد الاستطلاع أيضاً أن معظم الكنديين اختاروا إيطاليا من أجل الطعام والتقاليد (27%) ، والوقوع في الحب (36.6%) ، والاستمتاع (28.9%) ، وإعادة اكتشاف أنفسهم (29.9%).

وتتصدر إيطاليا القائمة مقابل وجهات السفر الأخرى مثل فرنسا واليابان والمكسيك وجنوب إفريقيا والهند وألمانيا.

ولكن يجدر بالذكر، أنه اعتباراً من هذا العام ، سيتم فرض رسوم على الكنديين لزيارة أوروبا مع اقتراب موعد إطلاق نظام الإعفاء من التأشيرة الجديد للاتحاد الأوروبي.

مع رفع القيود واللوائح الخاصة بالكورونا في جميع أنحاء العالم ، من المقرر أن يكون عام 2023 استثنائياً ومناسباً للسفر.

وفي هذا الصدد، قامت شركة Samsonite باستطلاع شمل 1000 كندي حول أفضل وجهات السفر المفضلة لديهم ، والتجارب والرحلات المميزة لهم.

وعندما سئلوا عن المكان الذي يرغبون في السفر إليه، قال 59.9% من سكان أونتاريو ، و 50% من بريتش كولومبيا، و 67.9% من كندا الأطلسية ، و 56.3% من سكان البراري إنهم سيذهبون إلى إيطاليا.





تصنيف مكان في كندا ضمن أفضل الجزر في العالم لقضاء العطلات

وتعد فانكوفر واحدة من أكثر المناطق دفيئاً في البلاد ، وتتميز بأشجار النخيل والشواطئ الشبيهة بجزيرة هاواي.

وقال التقرير أيضاً إن توفينو هو أحد المواقع المفضلة لديهم في فانكوفر، وهو بصراحة المكان المفضل لدى معظم الناس.

ويوصي Condé Nast بمشاهدة الحيتان من أجل عيش الحياة البرية ، ولكن يمكنك قضاء أسابيع في استكشاف الجزيرة والطبيعة بداخلها دون ملل.

كشف تصنيف جديد صدر عن Condé Nast أن فانكوفر ضمن أفضل الجزر في العالم لقضاء العطلات.

وأشاد التقرير بالجمال الطبيعي المميز لجزيرة فانكوفر، والشواطئ المليئة بالأحجار الكريمة المخفية ، والشلالات السرية ، والينابيع الساخنة المعزولة ، والشواطئ الرملية والكثير من النشاطات والأماكن الرائعة.

وتزخر القائمة التي وضعتها Condé Nast بعدة وجهات شهيرة مثل هاواي وموريشيوس، واستطاعت فانكوفر أن تظهر بمكان ضمن أفضل الأماكن في العالم.

MuslimDo.. Your Muslim Community App

DO EVENT
MANAGEMENT



DO PRAYER
TIME



DO TASBIH



DO LIVE
TV



DOWNLOAD
Now

MuslimDo
Do More

علماء يوضحون: اللب الداخلي للأرض توقف عن الدوران وهي تدور للخلف منذ 2020

الزلازلية، وبالتالي كلما زاد الدوران الفائت للنواة، كلما كان طول اليوم أقصر والعكس صحيح أيضا.

وتوقعت الدراسة أن تبدأ دورة الدوران العكسية لللب الأرض من الشرق إلى الغرب في عام 2040.

وكان سونغ من أوائل العلماء الذين اقترحوا أن اللب الداخلي للأرض، يدور أسرع من قشرته، وفقا لصحيفة واشنطن بوست، مضيفا في تصريحات صحفية أن "اللب الداخلي هو أعمق طبقة من الأرض، ودورانها النسبي هو أحد أكثر المشكلات إثارة للاهتمام وتحديا في علم أعماق الأرض".

وقال الباحثون إن دورة نواة الأرض مرتبطة بالتغيرات في طول اليوم- والتي أصبحت بشكل غامض أطول وأقصر عند حسابها بدقة شديدة تصل إلى ميكروثانية- إضافة إلى ارتباطها بتغير المجال المغناطيسي للكوكب.

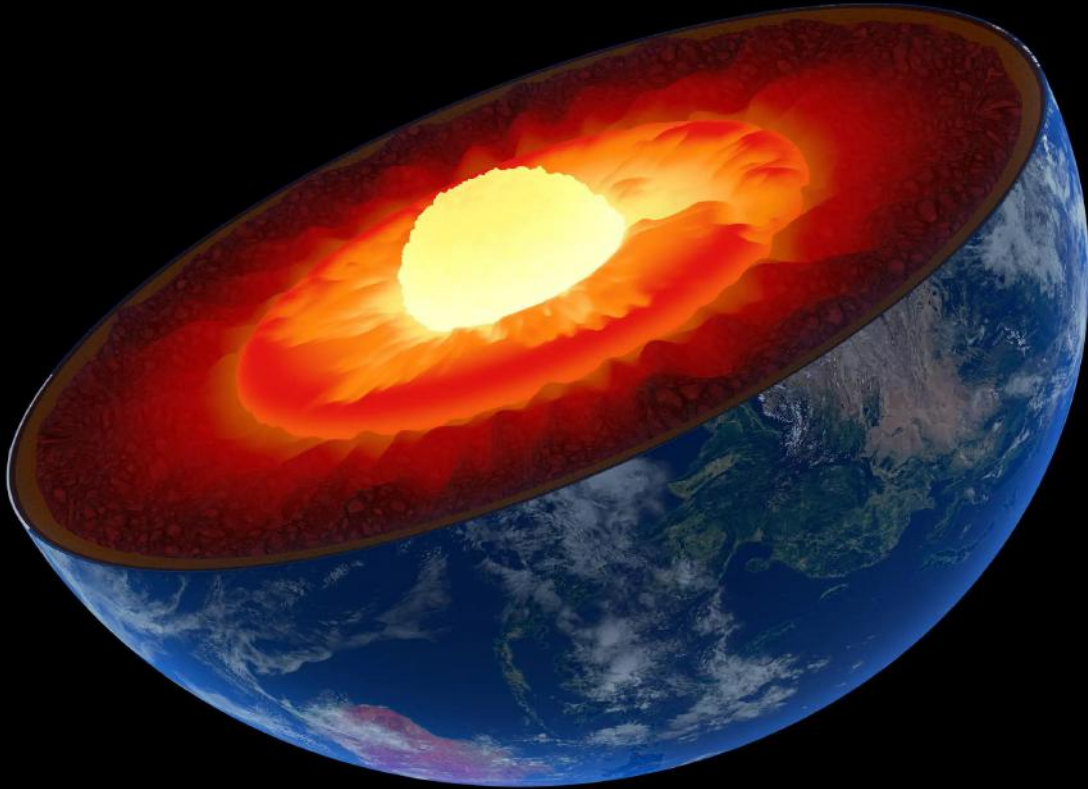
ووفقا ليانغ وسونغ، فإن الاختلافات في طول اليوم والمجال المغناطيسي الأرضي تتبع نمطا يمتد من 6 إلى 7 عقود تقريبا، لكن العلماء أشاروا إلى أن سجل البيانات الكامل لا يغطي سوى فترة 56 عاما فقط.

كشفت دراسة حديثة، أن اللب الداخلي لكوكب الأرض، ربما توقف عن الدوران خلال العقد الماضي، وقد يكون دورانه في الاتجاه المعاكس في الوقت الحالي.

وبحسب الدراسة، التي نُشرت في مجلة Nature Geoscience وفحصت عدة عقود من البيانات بحثا عن أنماط في دوران النواة الداخلية للأرض، توقف اللب الداخلي عن الدوران- مقارنة بحركة المواد السائلة داخل طبقة الوشاح الأرضي- بين عامي 2009 و2020.

ولكن الأمر لا يثير القلق، وأكد العلماء أن هذه الواقعة حدثت عدة مرات تغيرت فيها سرعة واتجاه لب الأرض على مدى سنوات طويلة، ومنذ عام 2020، يبدو أن لب الأرض أصبح يدور للخلف.

ويقول الباحثان يي يانغ وشياودونغ سونغ، من مختبر SinoProbe في جامعة بكين، إن البيانات من عام 1964 إلى 2021 تشير إلى العثور على زلازل متكررة قوية بما يكفي لإنتاج موجات زلزالية، يمكن أن تخترق النواة الداخلية، وأنه بدراسة طبيعة تلك الموجات على مدى سنوات اتضح من الرسوم البيانية للزلازل وجود انعكاس شبه كامل للموجات



أذان المغرب

يومياً خلال شهر رمضان المبارك
على راديو هلا كندا

رمضان
كريم



لرعاية وقت الأذان
يرجى الاتصال

+1 647-504-4302
info@halacanada.ca



موعدكم بث مباشر
لآذان المغرب على موعد الإفطار
حسب التوقيت المحلي لمنطقة
تورنتو الكبرى وضواحيها

هلا كندا... كندا هوانا



لبنى شعبان

لايف كوتش

حب = تعلق = ارتباط = زواج = حياة؟

الخلافات: بهارات، أو نهايات، أم بدايات جديدة!!

تكرر السؤال كثيراً في العام الفائت. ما الذي جعلك تكتبين عن هذا الموضوع بالذات؟

ألا تعيشين هذه التحديات في علاقاتك؟

في الحقيقة كما سبق وذكرت أنا كغيري من الناس لا زلت أحاول سبر غمار العلاقات البشرية. بكل أنواعها. وكغيري أيضاً مررت لفترات ولا زلت أمر بالكثير من التحديات.

عملت في مجال الخدمات الاجتماعية وأرهقني المستوى الذي وصلنا إليه في علاقاتنا الاجتماعية. لم يكن الأمر يوماً مرهوناً بكوننا أشخاصاً جيدين أم لا، لكن مرورنا بالكثير من التجارب الأليمة والهجرة وآلامها شتت بوصلتنا وألهتنا عن الأولويات الحقيقية في الحياة. نعم نسينا أو تناسينا أنفسنا، وما يسعدنا بحق. وأصبحت أحلم بيوم تصبح فيه العلاقات الإنسانية منارة للمودة والرحمة ونواة لجيل واعد قادر على بناء حياته بثقة ووعي.

قد يظن البعض أن كلامي معناه انتفاء الخلافات. لكن ما أبعد هذا عن الصحة. هناك مثل يستخدمه السوريون عادة: "مصارين البطن بتتخانق مع بعضها". الخلافات أمر صحي وضروري لاستمرار ونمو أي علاقة. تخيل معي حياتاً تستمر كل يوم كالיום الذي سبقه، لا تتغير وتيرتها أبداً، نفس الأشخاص، نفس الروتين، نفس الحديث، نفس الطعام، لا جديد. ستبدو لمن يعيشها كأنها جهنم. ففيها ينتفي التفاعل مع الحياة وتنتفي أسبابها. كثيراً ما ننسى بأن هذه التحديات اليومية التي نواجهها عادة ما تكون بوابتنا للترقي وتتعلم ونعيش تجارب جديدة. ولنتخبر معارف ما كنا اخترناها من دونها. هذه المناوشات اليومية بين الشريكين أو حتى الشجارات الأكبر تصبح كالبحار الذي يعيد الروح لطبق لا روح فيه. لكن للشجار أصول حتى لا يصبح شماعة نعلق عليها فشل هذه العلاقات.

علينا أن نتحلى بثقافة القبول أولاً. فالحب هو القبول. نحن نحب الشريك ونقبله ونقبله تماماً كما هو. ليس من واجب أي منا تغيير طبع من طباع الشريك. ولا يحق لنا بالأمر أساساً. إن فعلنا فإننا بذلك نخترق حداً من حدود الله، والله تعالى ضمن حرية اختيارات كل منا. فإن لم نكن نقبله كما هو إذا تكمن المشكلة فينا نحن وعلينا السكون وإعادة حساباتنا. ولنسأل أنفسنا لم اخترنا هذا الشخص ليكون شريك حياتنا منذ البداية؟ ما هي المعطيات التي بنينا عليها قرارنا آنذاك؟ قد تبدو تلك المعطيات منطقية في آنها، وربما تغيرت الآن وهذا يحدث أكثر مما يجب أي من الاعتراف بحدوثه. فنحن بشر نتعلم، ونتغير ونتطور، ونتغير وهذه سنة الحياة. هناك أزواج ينمون معاً وأزواج ينمون باتجاهين متعاكسين تماماً لتصبح الحياة بينهما مستحيلة. مهما كانت الحالة، لابد من ضوابط ناظمة لتسير الحياة بين أي اثنين اختارا الشراكة:

1- الحفاظ على الاحترام التام للشريك والابتعاد عن لغة التجريح والالتهام بينهما. مهما كان الخلاف جوهرياً. إن تخطينا هذا الخط فلا عودة للاحترام، وينكسر هذا المقام في العلاقة.

2- أن نجلس ونتناقش برقي بعد انحسار موجة الغضب، لنقرر لم نحن في هذه العلاقة. ما الذي يجمعنا؟ وهل ما يجمعنا جوهري لكيلنا؟ هل يسعدنا نحن الاثنين؟ هل سنستمر؟ وكيف سنستمر؟

3- أن ندرك بأننا لا نملك تغيير أحد. الشريك الذي اخترناه هو إنسان بالغ عاقل مكتمل. يملك شخصيته، وقراراته وحدوده. لن نغير فيه شيئاً، لكن قرارنا يكمن في كوننا مستعدين للتعايش والنمو مع شخصيته واختياراته وحدوده أم لا. فإن كانت الإجابة لا إذا تسريح بإحسان. ولا ضرر ولا ضرار. بمنتهى البساطة. لا أدري تماماً متى اقتحمت ثقافتنا عادة رمي الاتهامات على الأطراف عند انتهاء أي علاقة. والأمر أبسط من ذلك بكثير. لا ضرورة لوجود ذنب، لكل منا حياته وحدوده وكل منا أعلم بقدرته على الاستمرار أو عدمه. أحد أكبر الخدع التي توارثناها كانت عندما تم قرن نجاح الزواج بمدة استمراره، لا بمدى تناغم وسعادة من يعيشونه.

4- الحفاظ على الحوار، يعني الحديث من قبل الطرفين. لا ينبغي أن ينام أحد الزوجين غاضباً دون أن يتناقش مع شريكه. كيف من الممكن الوصول إلى حل دون حوار. حتى بين الآباء والأبناء. كثيراً ما زار مكثبي رجال يشتكون بأن الحوار مع أبنائهم غير موجود. وقد تستمر القطيعة لسنوات. ولطالما سألت: هل حاولت البدء بالحديث؟ ليجيبني أغلبهم: لا.. أنا الأب وواجب الابن أن يأتي ويحدثني... في علم النفس قاعدة تقول من يتألم أكثر يكون المسؤول عن المشكلة. أنت الأب، يعني أنت رب الأسرة، واجبك أن تحاول. أنت الأكثر خبرة في الحياة، حاول أن تجد حديثاً أو اهتماماً مشتركاً تتناقش فيه مع ابنك. فالأجيال الجديدة امتلكت خبرات ومعارف في فترة زمنية قصيرة تفوق خبراتنا بسنوات ضوئية. ربما لم يختبروا التواصل الاجتماعي الحقيقي تماماً مثلنا وهنا يكمن دورنا. والأهم أن نسمح لهم بتعليمنا من معارفهم ليبقى هناك خيط مشترك يجمعنا ويضمن سلامة نواتنا الاجتماعية.

ولنا في الحياة لقاء...



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



طفل لعب "الغميضة" في بنغلادش اختفى 6 أيام وعثروا عليه في ماليزيا!

دخل حاوية نقل بحري، و انتابته غفوة بداخلها، وعندما استيقظ وجد نفسه محبوساً بداخلها، وحاول الاستنجاد، إلا أن أحداً لم يسمع صراخه، ف قضى في الحاوية 6 أيام دون طعام أو شراب، حتى وصلت إلى ميناء كلانج في ماليزيا.

وظن عمال الموانئ في بداية الأمر أن الطفل مخطوفاً من قبل مهربي البشر، أو تجار الأعضاء، فاتصلوا بالشرطة على الفور، وعند التحقيق مع الطفل، أخبر طواقم الشرطة بما حصل معه.

وتم التواصل مع ذوي الطفل، ونقله إلى أحد المستشفيات الماليزية، وأفاد الأطباء بأن حالته الصحية جيدة، وستتم إعادته إلى بلاده ومنزله قريباً ليلعب من جديد بحذر.

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي مقطع فيديو غريب لـ طفل من بنغلاديش كان يلعب "الغميضة" مع الأصدقاء في بنغلاديش ليعثروا عليه بعد ذلك في ماليزيا بطريقة غير مفهومة.

وحسب ما اطلعت عليه "هلا كندا"، فقد عثر عُمال الموانئ في ماليزيا على صبي من بنغلاديش اختبأ لمدة 6 أيام في حاوية نقل غادرت ميناء مدينة شيتاغونغ البنغلاديشية إلى ميناء كلانج في ماليزيا.

وقالت شرطة مقاطعة كلانج في ماليزيا، بأن الصبي البنغلاديشي المدعو "فهيم" كان يلعب "الغميضة" مع أصدقائه في ميناء مدينة شيتاغونغ في بنغلادش، واختبأ



شركة Bro Master

تركيب واصلاح أبواب الكراجات

نقوم بجميع خدمات تركيب واصلاح ابواب الكراجات السكنية و التجارية



إعادة
برمجة الكود



اصلاح جميع
المشاكل الفنية



أسعار
منافسة

خدمة 24 ساعة في جميع مناطق تورنتو الكبرى

هاتف 4168780360 إيميل: bromasterinc@hotmail.com

خبرة أكثر من 15 عامًا



خصومات
على جميع المشتريات
من المعرض

من 20%
إلى 50%

TESLA
Lighting

شركة TESLA للإنارة والكهرباء

- ثريات كرسنال
- إضاءة خارجية وداخلية
- جميع معدات البناء الكهربائية

WWW.TESLALIGHTING.CA

تسوق عبر الموقع واحصل على
خصومات وعروض حصريّة

خدمة التوصيل مجاناً لجميع أنحاء تورونتو الكبرى

1846 Dundas St East
Mississauga, ON L4X1L9

905.848.0958

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