

## أخيراً .. عُذْنَا .. باي باي كورونا

مركز الجالية العربية في تورنتو  
يقيم نزته السنوية

نصائح ذهبية تساعدك  
في زيادة دخلك

حكومة أونتاريو ترفع حجم  
الدعم المالي للأطفال

دعم حكومي للسكان في كندا  
لتدفئة منازلهم

ثورة طبية .. اكتشاف دواء  
لعلاج الزهايمر

ارتفاع قياسي لأسعار الإيجار  
في أونتاريو

مقاطعات كندية شهدت  
انخفاض كبير في أسعار المنازل



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

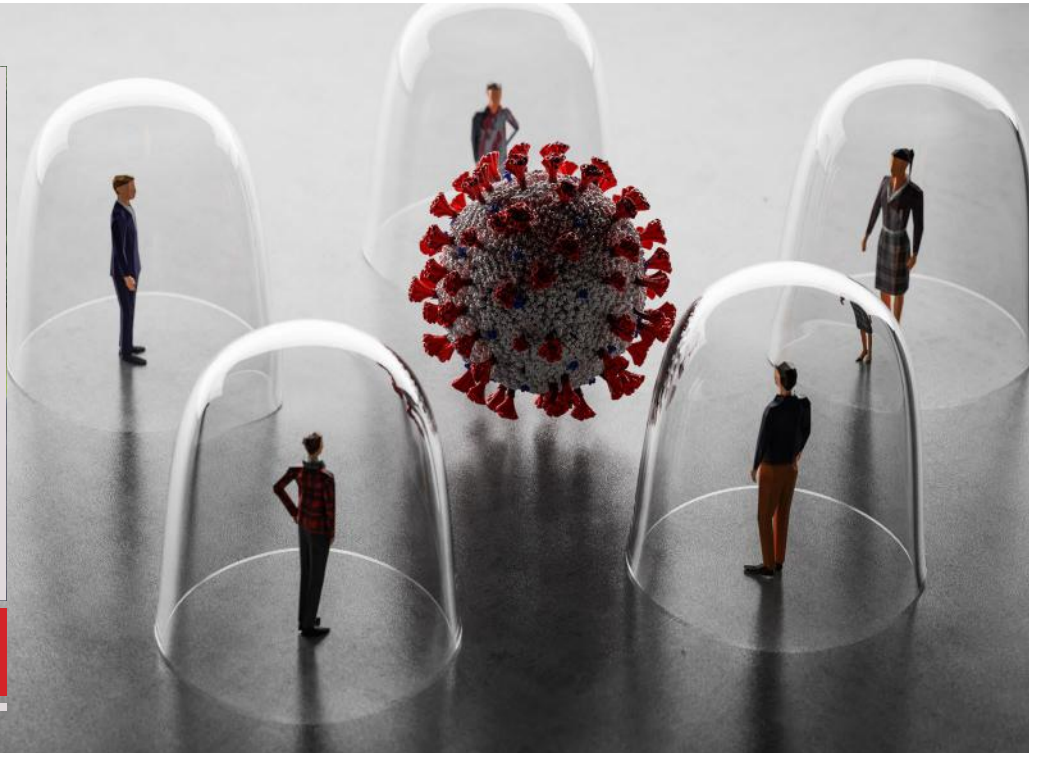


@halacanada1





هيثم حمد  
رئيس تحرير شبكة هلا كندا الإعلامية



## وأخيرا ... عُذْنَا والعود أحمد ... باي باي كورونا

كانت ملجئ الجميع وشهدنا ارتفاع حالات الخصاص والمشاكل الأسرية في المنازل! نعم تغير نمط الحياة على الجميع ومنهم من حاول التغلب والتأقلم مع النمط الجديد وخلق لنفسه فسحة جديدة ونظام جديد ليوكب ذلك التغير في حياته! أيام نستذكرها فقدنا فيها العديد من الأمور التي لك نكن نلقي له اي اهمية ولكن عند فقدناها احسنا بتلك النعم التي انعم الله علينا بها فوجب ان نشكره عليها دائماً! جائحة الكورونا يبدو انها انتهت ورفعت القيود وعادت الحياة تدريجياً الى وضعها الطبيعي كما عهدناها وانتهى هذا الكابوس الذي خطف منا العديد من الأشخاص والأشياء التي احببناها.. يقول المثل "أيام ان شاء الله تنذكر وما تنعاد" ونكون تعلمنا الدروس ورحم الله من فقدنا!

خلال ما يزيد عن سنتين شهد العالم جائحة غريبة عجيبة لم يكن أحد يتوقعها خصوصاً في هذا العالم الحديث المتطور، حيث قذفت الرعب في قلوب مليارات من البشر واصابت الملايين وفقدنا العديد من احبائنا الذين وفاتهم المنية متأثرين بهذا الفايروس اللعين. اكتب اليوم وانا استذكر تلك الأيام التي كنا فيها لا نعلم ماذا يجري وكيف نتعامل مع بعضنا البعض، حيث أرغمنا على الحجر في المنازل واغلقت المحلات والمطاعم والمقاهي ودور السينما والمسارح وغيرها الكثير ابوابها ولبسنا "الماسك" وتباعدا عن بعضنا البعض وأصبحنا نتجنب الاقتراب من اي احد خوفاً من العدوى او انتقال هذا الفايروس الذي لا نعلم كيف واين يوجد! واهم من كل ذلك اصبحنا نعقم كل شيء و نغسل أيدينا ليل نهار! كنا نتصفح الأخبار ونتواصل مع بعضنا من خلال مواقع التواصل الاجتماعي والتي



مجوهرات لورن بارك

LORNE PARK JEWELLERS

Custom Design Jewellers

Since 1978

عراقة في

التصاميم

فن خواتم الخطبة



تألقي بإطلالة مميزة

حائزون على جوائز أفضل صانعي المجوهرات

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

[www.lorneparkjewellers.ca](http://www.lorneparkjewellers.ca)

905.891.0001

1107 Lorne Park Road, Unit 20 Mississauga, Ontario

# PRESTO: تذكرتك إلى عالم من الإمتيازات!



تشمل المعالم السياحية الأخرى التي يمكنك التحقق منها مع PRESTO  
Perks متحف The Aga Khan و موقع Fort George  
التاريخي الوطني و متحف Gardiner و Toronto Symphony Orchestra  
و Royal Botanical Gardens و معرض الفنون في  
Hamilton و متحف الفن المعاصر و الكثير من الأماكن الأخرى.

نفس بطاقة PRESTO التي تحصل على خصم على هذه المعالم، تحصل  
على خصم على أجرة النقل الخاصة بك. إنها طريقة جديدة تماماً لاكتشاف  
GTHA باستخدام بطاقة النقل go-to الخاصة بك!

احصل على القائمة الكاملة PRESTO Perks هنا:

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

استفد من الخصومات و العروض على أكثر المناطق السياحية باستخدام  
بطاقة PRESTO الخاصة بك عبر منطقة The Greater Toronto  
و منطقة (GTHA) Hamilton.

تقوم بطاقة PRESTO الخاصة بك بتسهيل مشاهدة المعالم و تجربة أشياء  
جديدة - كل ذلك يتم بتخفيضات كبيرة. عندما تزورك عائلتك و أصدقائك من  
موطنك، اصطحبهم إلى جميع المعالم البارزة حول GTHA، بما في ذلك  
the Toronto Zoo و The Ontario Science Centre  
و The Royal Ontario Museum.

هل تفتقد الأكل الخاص ببلادك؟ اشترك في Pumpkin Kart واحصل  
على خصم بقيمة 50% على أول طلب طعام لك. ستحصل على مكونات  
عالية الجودة ووصفات منزلية يتم توصيلها لباب منزلك مباشرة حتى تتمكن  
من إعداد أطباقك المفضلة.

هل تشعر بالرغبة في تشجيع الفرق الرياضية في Toronto؟ شاهد الأحداث  
الرياضية المبهجة على الهواء مباشرة، مع خصم يصل إلى 20% على  
مشاهدة المباريات المحلية لفرق Toronto FC و Toronto Argos.

هل تبحث عن مغامرة جديدة؟ احصل على خصم يصل إلى 20% عند  
Black Creek Pioneer Village و Chicopee Tube Park.



# 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 التعليمي

✍️ 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](https://Ontario.ca/CatchUp)



د. شادي شامي

باحث في الطاقة الحيوية و الإستشفاء الذاتي



## حقيقة قانون الجذب

### ملاحظات هامة حول قانون الجذب:

-إذا كان واقعك الحالي سيئاً فحاول ألا تفكر كثيراً فيه، لأن الانتباه له والتركيز عليه سيجذب ما يشبهه لذلك يجب التركيز على ما تتمنى حدوثه.

-قم بالتركيز على ما تريده بالفعل، وليس على ما لا تريده و تخشى حدوثه.

-قم بالتركيز على أمنية واحدة في كل مرة حتى تكون قوة الجذب أعلى وأكثر تركيزاً.

-قد تستغرق المرة الأولى التي تجرب فيها جذب شيء ما فترة طويلة، وهذا طبيعي جداً وسيتحسن مع الممارسة.

-من الأفضل بالبداية أن تحاول تمنى وجذب أشياء بسيطة وقابلة للقياس بحيث تستطيع أن تلاحظ تحققها وتستطيع عندها أن تدرك أنك قد نلت ما تمنيت فذلك من شأنه أن يزيد من إيمانك ويقينك بالأمر.

-امتلك دائماً عقلية منفتحة وإيجابية بغض النظر عما قد يستغرقه تحقيق الأمنيات والأهداف من وقت، وكن على يقين أن ما تريده قادم لا محالة.

-مشاعر الامتنان والحب والعطاء والخير نحو الكون وكل المخلوقات تعتبر الدعامة الرئيسية للجذب.

- لا يجب أن يرفض عقلك ما تريد جذبه، فإذا حاولت تطبيق قانون الجذب ثم قلت في نفسك أن هذا الموضوع لن يحصل فإن الكون سيحقق لك ما قلته لنفسك أن هذا الأمر لن يحصل.

-لا تكن دائم القلق وبانتظار حدوث أمور سلبية، فأنت بذلك تمارس قانون الجذب ضد نفسك، وستجذب كل النتائج السلبية التي كنت تتوقعها، حيث أنك تستحضر الصورة الذهنية لذلك وترسلها للكون وانت تشعر تماماً بالمشاعر التي ترافق هكذا أحداث مما يضمن حدوثها.

يعتبر قانون الجذب من أهم القوانين الحياتية و الكونية، و قد ناله الكثير من اللغط و المبالغة في فهمه و تفسيره و تطبيقه، حيث فهمه البعض أنه يدعو للتراخي و التكاسل عن العمل الجاد، بينما بالحقيقة هو من أكثر القوانين التي تدعو للاجتهاد و العمل الدؤوب و الإبداع، وهو يتلخص ببساطة في حكمتين جميلتين:

**" كل متوقع آت، فتوقع ما تتمنى "**  
**و أيضاً " الإنسان بالتفكير، و الله بالتدبير "**

إن قانون الجذب هو قدرة الانسان على جذب كل ما يركز عليه في أفكاره بغض النظر عن عمره أو جنسه أو اعتقاداته، و يقوم في الأساس على فكرة أن كل ما يحتفظ به العقل هو قابل للتحقيق، فإذا ركز الإنسان في تفكيره ومشاعره على الأمور السلبية، فإنّه يجذب إلى نفسه مختلف الأمور السلبية التي يفكر بها، في حين أنّه إذا فكر بطريقة إيجابية وسيطرت عليه المشاعر الإيجابية، فهو بذلك يجذب نحوه كل ما هو جيد.

وتمثل هذا القانون الرائع في استخدام الإنسان قوة عقله في التركيز على كل ما يرغب بجذبه و تحقيقه، حيث يجب أن يكون عنده يقين تام بأنّه سوف يَحقّق كل ما يرغب به، ويجب أن يصاحب ذلك تصور ذهني قوي ومشاعر عالية أنّه قد حصل على ما يريد. علماً أن قانون الجذب لا يعمل ببساطة ولكنه يتطلب التركيز الذهني القوي على الأهداف المطلوب تحقيقها مع العمل الجاد و السعي بشغف وجد وراء تحقيقها، وعدم التكاسل والتراخي حيث أنه مع السعي وراء الهدف والتفكير الإيجابي به تصبح فرصة تحقيقه شبه أكيدة.



فتحي ابو فرح  
محاسب قانوني

## 5 نصائح ذهبية تساعدك في زيادة دخلك عن طريق عمل جانبي

### (1) حدد سبب رغبتك في بدء عمل جانبي

ان فهم "السبب" وجعله على قمة اهتماماتك سيساعدك على التعامل مع التحديات اليومية التي ينطوي عليها بدء عملك الجانبي المستقل والحفاظ عليه. سيساعدك أيضاً على تضيق نطاق الخيارات المحتملة، واستبعاد الأفكار التي لن تكون منطقية بالنظر إلى موقفك.

ان اقتصاد العمل الحر يُعد مكاناً رائعاً للقيام بذلك. يمكنك تنزيل تطبيقات مثل إنستاكارت أو أوبر، والبدء بالقيام بهذه المهام إلى جانب عملك الأساسي عندما يكون لديك وقت فراغ. ثم استخدم الأموال التي جنيتهما لتحقيق أهدافك القصيرة الأجل.

### (2) كن واضحاً بشأن مهاراتك واهتماماتك

ان تفحص مهاراتك المهنية والشخصية، وتحديد أي من المهارات في هاتين القائمتين قد تفكر في بدء عمل جانبي قائم عليها. إذا كان هناك شيء تجيده وعلمته لأشخاص آخرين في حياتك الشخصية، فهذا شيء يجب التفكير فيه.

حيث ينطوي بناء مصدر دخل إضافي من عمل جانبي على تحديات بالنسبة إلى معظم الناس لأنه يتطلب تحويل فكرة إلى نشاط مدرّ للدخل. لذا، سأل الأمر على نفسك من خلال اختيار شيء من مجال عملك الحالي أو من الأشياء التي تثير شغفك. اسأل نفسك: ما هو الشيء الذي أرغب في استثمار الكثير من الوقت والطاقة فيه؟ ما هو أكثر شيء أهتم به داخل نطاق العمل وخارجه؟

### (3) أجر بحثك وأعد رسالة واضحة حول عرضك

يتميز المشروع أو المنتج الناجح بقدرته على تلبية احتياج أو خدمة مجتمع أو حل مشكلة. قبل تنفيذ فكرتك، أجر بحثك للتأكد من أن فكرتك تقوم بواحد على الأقل من هذه الأشياء. اسأل نفسك هذه الأسئلة: ما هو الحد الأدنى من الموارد التي سأحتاج إليها للبدء واختبار فكرتي؟ من هو الجمهور المستهدف لمشروعي أو منتجي أو الخدمة التي سأقدمها؟

ما هي الاحتياجات أو المشكلات التي أطلع إلى حلها؟ أين يقضي جمهوري المستهدف وقته؟ ما هي المنصات التي يمكنني التواصل معهم عبرها أو ربما تعريفهم بفكرتي أو منتجي؟

ما هي الصيغ أو الرسائل التي تلقى استحسان هذه الفئة؟

### (4) ابدأ بخطوات صغيرة

ابدأ بما هو متوفر لديك. الشيء الأكثر شيوعاً الذي يعتقد الأشخاص عند بدء عمل جانبي هو: 'يجب أن يكون لدي موقع إلكتروني وشعار وما إلى ذلك.

اختبر أفكارك أولاً، واكتشف ما ينجح، وافعله باستمرار. وبمجرد أن تبدأ بجني القليل من المال، فكر في أشياء مثل إضفاء الطابع الرسمي على هيكل عملك والاستثمار في البرمجيات وتطوير معداتك وتوظيف مساعدين".

غالبية الشركات تستغرق عامين لتحقيق أرباح، ولكن يمكن أن تكون وسائل التواصل الاجتماعي مكاناً رائعاً لاختبار الفكرة وتسويق خدماتك أو منتجاتك وقياس الاهتمام المحتمل بها. انتبه إلى كيفية استجابة الأشخاص، واستخدم البيانات التي تجمعها لتكييف منتجاتك وخدماتك بناءً على ذلك.

### (5) كن صبوراً، واعرف متى يجب أن تغير مسارك

قد لا يحقق لك أول عمل أو مشروع جانبي الأموال التي تريدها. وهذا لا يعني أنه لا يمكنك التعلم منه؛ إذ ستمنحك أي فرصة تغتنمها دروساً وموارد وعلاقات ثمينة لدعمك في مشروعك القادم.

أعتقد أنه من المهم وضع توقعات واقعية عندما تحاول تجربة عمل جانبي لأول مرة. إذا كان بإمكانك أن تقول بصدق أنك جربت كل شيء وأخذت دورات تدريبية وتعلمت كل ما يمكنك تعلمه حول هذا الموضوع وعلى الرغم من ذلك لا تسير الأمور على ما يرام، فمن المهم أن تعترف أن هذا العمل لم يكن مناسباً لك. فكل فشل هو درس ستتعلم منه سيساعدك على معرفة ما ينجح وما لا ينجح".



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](http://www.ipgcpa.ca)

+1 647 829 9685

Organised by:



# حفل المولد النبوي

ملتون - Milton



الفنان

يحيى حوى

YAHYA HAWWA

الفنان

مصطفى العزاوي

MUSTAFA ALAZAWWI



الجمعة 7/10/2022  
FRIDAY 07:30 PM



**FirstOntario Arts Centre Milton**  
1010 Main St E, Milton, ON L9T 6H7



الشريك  
الإعلامي



الرعاة المشاركون



Turkhome



ASWAAQ.ca

LEEN CONSULTING

الرعاة الرئيسيون

MuslimDo  
Do More



ACTION  
FOR  
HUMANITY



## كيف سيتم توزيع ملابس ومجوهرات الملكة إليزابيث الثانية؟

قال خبراء مقربون من العائلة الملكية، إن حصة الأسد من مجوهرات وملابس الراحلة الملكة إليزابيث الثانية ملكة بريطانيا، ستمنح لكيت ميدلتون أميرة ويلز.

وقالت الخبيرة الملكية كريستين قولها: "أتخيل أن المجوهرات الشخصية للملكة الراحلة سيتم منحها لأفراد مختلفين من عائلتها".

وتابعت: "أميرة ويلز، بصفتها ملكة المستقبل، تحصل على نصيب الأسد من فساتينها المشرقة والمنسقة، قبعات متطابقة، وحقائب اليد، حيث تشتهر الملكة بإحساسها الكلاسيكي بالأناقة".

كذلك نقلت الصحيفة عن بعض الخبراء قولهم إن بعض فساتين الملكة من المرجح أن تُمنح لأحفادها، وقالت الخبيرة الملكية كريستين أيضاً إن معظم جواهر صاحبة الجلالة تنتمي إلى التاج، وسيتم نقلها إلى الملك التالي.

حيث أضافت: "كان من الممكن تمرير عناصر من المجموعة الشخصية للملكة إلى أفراد عائلتها مع اختيار كل منهم شخصياً من قبل جلالة الملكة. مثل أي إرث عزيز، هذه بالتأكيد قطع خاصة جداً"، وقالت كذلك: "أمل أيضاً، مثل ثوب زفاف الأميرة بياتريس، أن يتم تسليم بعض الملابس إلى أحفادها، يمكن تغيير العديد من فساتين الكرة الخاصة بالملكة لتناسب الأميرات بياتريس ويوجيني، أميرة ويلز الجديدة، أو حتى الأميرة شارلوت وليليبت في المستقبل".



## مركز الجالية العربية في تورنتو يقيم نزهته السنوية

المنتسبين و المستفيدين من خدمات المركز. وشارك في النزهة ما قارب 150 شخص الى جانب مديرة وموظفي المركز ومجموعة من اعضاء مجلس الإدارة.

يذكر ان مركز الجالية العربية في تورنتو، هو منظمة غير ربحية وغير سياسية، وغير طائفية وتعتمد على الأعمال الخيرية وتفتخر بأن تكون نقطة مركزية لجميع الجاليات العربية، وغير العربية يقدم خدماته بشكل مجاني لجميع القادمين الجدد واللاجئين ومساعدتهم بالإستقرار وتجاوز الصعوبات التي قد تواجههم.

اقام مركز الجالية العربية في تورنتو يوم السبت 24 سبتمبر، النزهة السنوية للأعضاء والمنتسبين والمستفيدين من الخدمات التي يقدمها المركز في حديقة وادي ميسيساجا.

وتخلل النزهة بعض النشاطات والفعاليات التي شارك العديد من الحاضرين فيها وسط اجواء سعيدة كما تم تقديم الطعام والحلويات للحاضرين.

يذكر ان هذه النزهة هي الأولى لمركز الجالية العربية في تورنتو بعد انتهاء جائحة كورونا حيث يقيم المركز هذه النزهة المجتمعية بشكل سنوي ويحضرها العديد من





6th annual  
**FESTIVAL OF ARABIC  
MUSIC & ARTS**

FAMA 2022

October 21, 2022 - November 13, 2022

For more information visit our website [canadianarabicfestival.ca](http://canadianarabicfestival.ca)

21<sup>st</sup> OCTOBER  
7:30 PM

القصة، أصوات من المغرب العربي  
**LA QASBA, SOUNDS FROM MAGHREB**

MONTREAL  
La Maison Symphonique, Place des Arts

Canal | Ontario | Dailymotion | YouTube | SOCAN

22<sup>nd</sup> OCTOBER  
7:30 PM

من الأندلس إلى الرافدين، موشحات وقذود  
**FROM ANDALUCIA TO MESOPOTAMIA  
MOWSHAHAT AND QUDOOD**

MISSISSAUGA  
Hammerson Hall, Living Arts Centre

Canal | Ontario | Dailymotion | YouTube | SOCAN

23<sup>rd</sup> OCTOBER  
7:30 PM

كان ياما كان  
**ONCE UPON A TIME BY CAYO  
THE CANADIAN ARABIC YOUTH ORCHESTRA**

MISSISSAUGA  
RBC Theatre, Living Arts Centre

Canal | Ontario | Dailymotion | YouTube | SOCAN

28<sup>th</sup> OCTOBER  
7:30 PM

مروة ناجي في سيرة أم كلثوم  
**THE LIFE AND TIMES OF UM KULTHOUM  
BY MARWA NAGY**

BURLINGTON  
The Burlington Performing Arts Centre

Canal | Ontario | Dailymotion | YouTube | SOCAN

30<sup>th</sup> OCTOBER  
7:30 PM

مروة ناجي في سيرة أم كلثوم  
**THE LIFE AND TIMES OF UM KULTHOUM  
BY MARWA NAGY**

VANCOUVER  
Bell Performing Arts Centre

Canal | Ontario | Dailymotion | YouTube | SOCAN

30<sup>th</sup> OCTOBER  
7:30 PM

العراق في نغم  
**THE MUSIC AND SONGS OF IRAQ**

MISSISSAUGA  
Hammerson Hall, Living Arts Centre

Canal | Ontario | Dailymotion | YouTube | SOCAN

3<sup>rd</sup> NOVEMBER  
7:30 PM

رحلة مجانية إلى مصر (فيلم)  
**FREE TRIP TO EGYPT (MOVIE)**

KHOURI  
CONVERSATIONS  
Kindness Films

TORONTO  
Hot Docs Ted Rogers Cinema

Canal | Ontario | Dailymotion | YouTube | SOCAN

4<sup>th</sup> NOVEMBER  
7:30 PM

سلاطين الوتر  
**SULTANS OF STRING**

TORONTO  
Jane Mallett Theatre, St. Lawrence Centre for the Arts

Canal | Ontario | Dailymotion | YouTube | SOCAN

5<sup>th</sup> NOVEMBER  
7:30 PM

مصطفى سعيد  
**MUSTAFA SAED IN CONCERT**

TORONTO  
Aga Khan Museum

Canal | Ontario | Dailymotion | YouTube | SOCAN

6<sup>th</sup> NOVEMBER  
7:30 PM

ديوان في الحب والغزل  
**DIWAN, AN ODE TO LOVE**

TORONTO  
Aga Khan Museum

Canal | Ontario | Dailymotion | YouTube | SOCAN

11<sup>th</sup> NOVEMBER  
7:30 PM

مروان خوري  
**MARWAN KHOURI**

MONTREAL  
L'Olympia Theatre

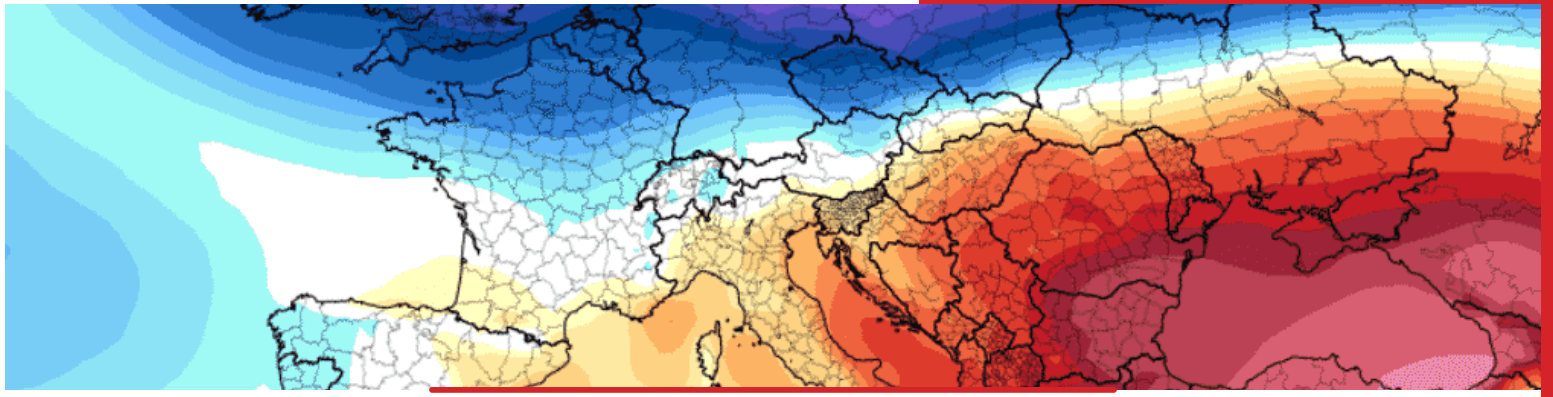
Canal | Ontario | Dailymotion | YouTube | SOCAN

13<sup>th</sup> NOVEMBER  
7:30 PM

مروان خوري  
**MARWAN KHOURI**

TORONTO  
Koerner Hall, The Royal Conservatory of Music

Canal | Ontario | Dailymotion | YouTube | SOCAN



## توقعات الطقس في الشتاء لجميع مقاطعات كندا

وفي يناير، يتوقع تقويم المزارعين هطول أمطار وثلوج في جميع الأنحاء، وستكون هناك عاصفة ثلجية على الجزء الغربي من المنطقة خلال الأسبوع الأخير من الشهر.

من المتوقع أن يبدأ شهر فبراير بالبرد مع تساقط ثلوج قبل أن يتحول إلى مشمس ومعتدل لفترة وجيزة خلال الأسبوع الثاني من الشهر.

### أونتاريو

في أونتاريو، من المتوقع أن يبدأ شهر نوفمبر بمزيج من الأمطار والثلوج في الشمال.

وفي الأسابيع التالية سوف تتقلب بين الظروف الثلجية والباردة وفترات المطر ودرجات الحرارة المعتدلة.

من المتوقع أن يكون لشهر ديسمبر فترات من تساقط الثلوج المستمر طيلة الشهر.

وسيكون كل أسبوع من شهر متميزا بالثلوج في أونتاريو على الرغم من أن بضعة أيام في منتصف الشهر ستكون معتدلة، ثم ينتهي الشهر بدرجات حرارة "شديدة البرودة".

في فبراير، سيكون الطقس مشمساً ولكن بارداً في الأجزاء الجنوبية من المقاطعة قبل الانتقال إلى فترات تساقط الثلوج والأمطار.

بحلول نهاية الشهر، من المتوقع أن يكون الجو بارداً مع وجود ثلوج ممزوجة بالأمطار.

### كيبك

من المتوقع أن يكون شهر نوفمبر معتدلاً جداً في كيبك خلال الأسابيع الأولى مع فترات هطول أمطار وثلوج.

ومن المتوقع هبوب عاصفة ثلجية في الأسبوع الأخير من الشهر مصحوبة بدرجات حرارة باردة.

تم الكشف عن توقعات الشتاء في كندا حسب تقويم المزارعين في جميع المقاطعات.

وتشير التوقعات إلى إمكانية تساقط كميات كبيرة من الثلوج قد تصل إلى 60 سم، مع انخفاض درجات الحرارة إلى أدنى المستويات.

### بريتش كولومبيا

سيبدأ شهر نوفمبر بأمطار وثلوج في شمال المقاطعة وفترات ممطرة معتدلة في الجنوب.

و ستكون هناك فترات من الأمطار والثلوج على مدار الشهر، مع درجات حرارة منخفضة ضمن المعدل الموسمي.

ويتوقع أن يبدأ شهر ديسمبر بظروف مشمسة مع تساقط الأمطار والثلوج، و سيكون الطقس ثلجياً ثم يصبح أكثر برودة طيلة الشهر.

وفي يناير ستتساقط كميات من الأمطار والثلوج وستتقلب درجات الحرارة.

ومن المتوقع أن يبدأ شهر فبراير بتساقط كميات كبيرة من الأمطار قبل أن تتحول الأجواء لتكون أكثر برودة خلال بقية الشهر ولكن في النهاية قد تكون هناك أيام دافئة ومشمسة.

### ألبرتا وساسكاتشوان ومانيتوبا

سيبدأ شهر نوفمبر بظروف مشمسة ودافئة في البراري ولكن بعد ذلك يتقلب بين الثلج والمطر، وينتهي الشهر بأجواء باردة جداً.

خلال شهر ديسمبر، من المتوقع أن تتساقط الثلوج كل أسبوع في البراري، وستكون درجات الحرارة معتدلة في بعض الأحيان ولكنها ستكون في أوقات أخرى شديدة البرودة.

في كندا الأطلسية، من المتوقع أن تكون الأسابيع القليلة الأولى من شهر نوفمبر معتدلة مع تساقط كميات من الأمطار ثم تتحول إلى ثلوج مع مرور الأيام.

سيشهد الأسبوع الأخير من الشهر عاصفة ثلجية وستنخفض درجات الحرارة أكثر.

كل أسبوع من شهر ديسمبر من المتوقع أن يكون هناك فترات من الأمطار والثلوج في جميع المناطق.

وسيكون شهر يناير متقلب مع أشعة الشمس والمطر ودرجات الحرارة الباردة والثلوج، ومن المتوقع حدوث عواصف ثلجية عديدة في أول أسبوعين من الشهر.

سيبدأ شهر فبراير وينتهي بعواصف ثلجية في كندا الأطلسية.

ستضرب عاصفة ثلجية المقاطعة خلال الأسبوع الأول من ديسمبر وستتحول درجات الحرارة إلى "شديدة البرودة".

وبعد أيام قليلة من الطقس المشمس والمعتدل ، ستكون هناك عاصفة ثلجية أخرى تليها المزيد من الأمطار والثلوج.

في نهاية العام ، من المتوقع أن تتعرض كيبك لدرجات حرارة باردة.

خلال شهر يناير ، سيتقلب الطقس بين درجات حرارة أكثر اعتدالا وظروف ثلجية وباردة.

في فبراير ، ستكون هناك تساقط كبير للثلوج ورياح قوية كل أسبوع من الشهر مع فترات من تساقط الأمطار ودرجات حرارة معتدلة خلال الأسبوع الثاني.

**نيو برونزويك ، نوفا سكوتشيا ، جزيرة الأمير إدوارد ونيوفاوندلاند ولابرادور**



## الإعلان عن دعم حكومي للسكان في كندا لتدفئة منازلهم

وأضاف الوزير: "لقد التزمنا تجاه كندا الأطلسية بأننا سنقترح المزيد من المساعدة لتكاليف الطاقة المنزلية ، واليوم نحن نفي بهذا الوعد".

وسيتم تخصيص ما يصل إلى 120 مليون دولار إلى كندا الأطلسية، و توفير هذه الأموال على مدى أربع سنوات.

قال بيان صحفي صادر عن الحكومة إن حوالي 30 في المائة من المنازل في كندا الأطلسية تستخدم الزيت للتدفئة حالياً.

أعلن ستيفن جيلبوت ، مدير البيئة وتغير المناخ ، أن الحكومة الفيدرالية ستستثمر ما يصل إلى 250 مليون دولار على مدى أربع سنوات للمساعدة في توفير أسعار في جميع أنحاء كندا.

وأوضح أن التمويل سيساعد أصحاب المنازل الذين يستخدمون حالياً زيت التدفئة المنزلية على الانتقال إلى مصادر تدفئة منزلية أكثر ملاءمة للبيئة ، مثل مضخات الحرارة الكهربائية.

وقال: "يمكننا مساعدة الكنديين على توفير آلاف الدولارات من فواتير الطاقة السنوية، وكل ذلك أثناء مكافحة تغير المناخ".



## ثورة طبية... اكتشاف دواء لعلاج الزهايمر!

وأجريت الاختبارات الخاصة بدواء ليكانيماب على 1,795 متطوعاً لا يزالون في المراحل المبكرة من الإصابة بمرض ألزهايمر.

وتم حقن هؤلاء المتطوعين بدواء ليكانيماب كل أسبوعين، كما خضع المتطوعون لاختبارات للكشف على القدرات الخاصة بالذاكرة ولباقي الدماغ لديهم.

وتباطأت سرعة انهيار التعرّف على الأشياء لدى هؤلاء المتطوعين الخاضعين للاختبارات بمعدل 27 في المئة على مدى 18 شهراً هي زمن الاختبارات، وذلك مقارنة بأشخاص تم حقنهم بدواء وهمي، بحسب ما قالت الشركتان المصنّعتان للدواء الجديد.

كما أظهرت التجارب تراجع معدل ترسّب بروتينات أميلويد السامة في الدماغ. وتضمنت الآثار الجانبية للدواء تورّماً في الدماغ، فضلاً عن الصداع. ولا يعالج الدواء أعراضاً أخرى للخرف.

وقال الأستاذ جون هاردي، من جامعة لندن، إن النتائج التي كشفت عنها التجارب "واعدة بحق" وهي تعتبر "أول نتائج إيجابية حقيقية في تجارب تجرى لعلاج مرض ألزهايمر".

وقال هاردي إن "النتائج تبدو متواضعة لكنها حقيقية". وأضاف: "ليست هذه ضربة قاضية، لكن المؤكد أنها تمثل بداية النهاية" لمرض ألزهايمر.

كشفت اختبارات أجريت على دواء يستهدف إبطاء وتيرة تطوّر مرض ألزهايمر نتائج واعدة.

ووصف أحد المتخصصين الأمر بالـ "لحظة التاريخية".

وقالت شركتا الأدوية إيساي وبيوجين إن الدواء الذي تصنّعانه يعطي مفعوله عندما يُستخدَم في مراحل مبكرة من الإصابة بالمرض.

ولم تنشر الشركتان كل التفاصيل الخاصة بالدواء، لكنهما أكدت قدرته على إبطاء وتيرة تطوّر مرض ألزهايمر وتدهور حالة المخ.

ولكن القدر المحدود الذي كشفت عنه الشركتان من التفاصيل بشأن الدواء الجديد أثار ذهولاً بين الباحثين المختصين في علاج الخرف وكذلك المؤسسات الخيرية المعنية برعاية المرضى.

وصمّم الدواء المسمى ليكانيماب lecanemab بحيث يقضي على بروتينات أميلويد بيتا السامة التي تترسب في دماغ المصاب بمرض ألزهايمر.

وكانت عشرات الاختبارات التي أجريت على عقارات مشابهة قد فشلت، وأثارت تساؤلات عما إذا كانت فعلاً بروتينات أميلويد تقف وراء الإصابة بمرض ألزهايمر.



## ما هو القلق وكيفية التعامل معه



لنبدأ الحديث عن أحد أكثر التحديات النفسية للناس جميعاً وهي القلق..

مشاكل في التطور والتربية أثناء فترة الطفولة.  
تاريخ عائلي للقلق.

### التشخيص:

الطبيب هو من يشخص حالة المريض إذا كانت مرضية أم ظرف عابر بناء على مقابلة للمريض يتم معرفة إذا كان القلق فعلاً يستدعي العلاج الدوائي أم يستدعي الإرشاد النفسي أو كلاهما.

وجود الاصدقاء الحريصين عليكم والاهل من حولكم ممكن ان يساعد كثيراً في التخفيف من الاعراض.. كما ان بعض انواع العلاج كـ CBT أو الادوية ممكن ان تساعد بشكل كبير أيضاً.

من الضروري جداً ان نتذكر ان أي شخص معرض لهذه الحالة بغض النظر عن العمر أو الجنس أو العوامل الأخرى وان ندرب أنفسنا على عدم الحكم على مريض القلق، بل ان نحاول ان نكون داعمين لهم بالكلمة الصحيحة واحترام خصوصيتهم خصوصاً عندما يأتئوننا على اسرار صحتهم النفسية.

- كما نعلم لا بد من بعض القلق في الحياة لنستطيع انجاز ما علينا من مهام تجاه عوائلنا وعملنا وحياتنا، لكن عندما يتحول القلق لحالة تؤثر بشكل دائم سلبية على كل نواحي حياتنا الاجتماعية والعملية والسلوكية يصبح القلق مرضي ويجب التعامل معه بطريقة صحيحة. القلق ممكن ان يكون له اوجه مرضية كثيرة.

المشترك في مرضي القلق انهم يعيشون حالة قلق دائم ولا يمكن لهم ان يشعروا بفترات هدوء وايضا يتعرض البعض لحالات شديدة من القلق تسمى نوبات الهلع او **Panic attacks**، كما ان البعض ايضا ترتبط اعراض قلقهم بأحداث معينة كحفل صاخب أو الجلوس في نفس المكان فترة طويلة أو الاماكن المغلقة.

### الاعراض الاساسية للقلق المرضي:

خوف غير منطقي (افكار سيئة جداً، تنبؤات سيئة جداً، تجنب بعض المهام من غير منطق) ومشاعر طاغية سلبية و محبطة وصعوبات في التحكم بالمهام الطبيعية الروتينية للشخص.

### ما الذي يسبب القلق؟

- أحداث متعلقة بتجربة حياتية سيئة.

الصيدلاني رامي صافي

## إعلانا تكم 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

## ارتفاع قياسي لأسعار الإيجار في أونتاريو

شهدت أسعار الإيجار في كندا ارتفاعا كبيرا منذ بداية 2022، حسب آخر تقرير من Rentals.ca.

وكانت تورنتو واحدة من خمس مدن كندية قفزت فيها أسعار الإيجارات بأكثر من 20 في المائة على أساس سنوي في أغسطس، إضافة إلى هاميلتون.

وقفز متوسط الإيجارات في تورنتو بنسبة 24.2 في المائة إلى 2694 دولارًا، لتحتل المرتبة الثانية في قائمة 35 مدينة لنمو أسعار الإيجارات في أغسطس.

ويبلغ إيجار غرفة نوم واحدة في المدينة الآن ما متوسطه 2,329 دولارًا في الشهر، بزيادة قدرها 17.1 في المائة على أساس سنوي اعتبارًا من أغسطس 2021.

وارتفع متوسط الإيجار الشهري لغرفتي نوم بنسبة 24.3 في المائة في نفس الوقت الفترة، وبلغ 3266 دولارًا.

وارتفع متوسط الإيجارات في تورونتو الكبرى بنسبة 16.2 في المائة إلى 2348 دولارًا في ميسيساجا و 13.4 في المائة إلى 2107 دولارات في برامبتون.

على مستوى المقاطعة، قفز متوسط سعر الوحدة المؤجرة بنسبة 16 في المائة على أساس سنوي إلى 2367 دولارًا.



### 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

# ما هي المقاطعات الكندية التي شهدت أكبر انخفاض في أسعار المنازل؟

أشهر، ومع ذلك ، في جزيرة فانكوفر ، ارتفع سعر المنزل القياسي في الواقع 6.9 في المائة.

## كيبك

في كيبك ، بدأت أسعار المساكن في الانخفاض في مايو فقط، بحيث بلغ متوسط سعر المنزل في المقاطعة 489.900 دولار في أغسطس 2022 ، بانخفاض 2.5 في المائة. وبالمثل انخفضت أسعار المنازل بنسبة 2.4 في المائة في مونتريال لتستقر عند 523.700 دولار ، في حين انخفضت أسعار المنازل في مدينة كيبك بنسبة 1.4 في المائة فقط.

## منطقة البراري

في ألبرتا ، كان متوسط سعر المنزل لشهر أغسطس 2022 هو 469.900 دولار ، بزيادة 2.5 في المائة في ستة أشهر وتقول هيئة الاستثمار في المناطق الريفية إن الأسعار في المقاطعة "يبدو أنها بلغت ذروتها".

وشهدت أسعار المنازل في كالجاري زيادة بنسبة 10.6 في المائة، بينما ارتفعت أسعار المنازل في إدمونتون بنسبة 1.1 في المائة.

تقول CREA إن أسعار المساكن في ساسكاتشوان قد ارتفعت بنسبة 5.3 في المائة في المقاطعة.

ومع ذلك ، كانت مانيتوبا المقاطعة الوحيدة في البراري التي شهدت انخفاض أسعار المساكن، على مدى ستة أشهر انخفض السعر القياسي في وينيبغ بنسبة 4.5 في المائة.

## كندا الأطلسية

في نوفا سكوتشيا ، ارتفع سعر المنزل القياسي بنسبة 10.3 في المائة بين فبراير 2022 وأغسطس 2022 ، واستقر عند 395300 دولار، ولا يزال هذا منخفضاً عن الذروة في مايو عندما كان السعر القياسي عند 417500 دولار.

في نيو برونزويك ، ارتفعت الأسعار بنسبة 6.5 في المائة خلال فترة الستة أشهر نفسها ، وفي نيوفاوندلاند ولابرادور ارتفعت أسعار المساكن بنسبة 7.9 في المائة.

في جزيرة الأمير إدوارد ، ارتفعت أسعار المساكن بنسبة 13.1 في المائة ، أي أكثر من أي مقاطعة أخرى.

تواصل أسعار المنازل في كندا الانخفاض بسبب ارتفاع أسعار الفائدة من بنك كندا والمخاوف من الركود الاقتصادي المحتمل.

وحسب أحدث الأرقام من جمعية العقارات الكندية CREA والتي اطلعت عليها "هلا كندا"، فإن سعر المنزل في كندا كان 637673 دولاراً في أغسطس 2022 ، بانخفاض 3.9 في المائة عن نفس الشهر من العام الماضي.

ولكن وفقاً لمؤشر أسعار المنازل الخاص بـ CREA ، فإن بعض المناطق سجلت انخفاضاً طفيفاً فقط.

إليك كيف كانت أسواق الإسكان في جميع أنحاء البلاد:

## أونتاريو

كان السعر المعياري للمنزل في أونتاريو 904,800 دولار في أغسطس 2022 ، بانخفاض 15.9 في المائة عن ذروته في فبراير 2022.

وبالمثل ، شهدت منطقة تورنتو الكبرى انخفاضاً بنسبة 15.2 في المائة في الأسعار خلال الفترة نفسها ، من 1.36 مليون دولار إلى 1.12 مليون دولار.

لكن أكبر الانخفاضات كانت في المجتمعات البعيدة عن تورونتو بعض الشيء، على غرار كامبريدج التي سجلت انخفاضا بنسبة 24.5 في المائة في نفس الفترة ، بينما شهدت أوكفيل ولندن وكيتشنر ووترلو انخفاضا بنسبة 23 في المائة.

أما المناطق التي شهدت زيادة في أسعار المساكن كانت بانكروفت ، سولت سانت ماري وويندسور إسيكس ، وذلك بنسبة 10 إلى 14 في المائة خلال هذه الفترة.

## بريتش كولومبيا

وتعتبر بريتش كولومبيا أغلى مقاطعة من حيث الأسعار حيث كان متوسط السعر 995,500 دولار في أغسطس 2022 بانخفاض 5 في المائة عن الأشهر الستة السابقة.

وشهدت فانكوفر الكبرى انخفاضا في أسعار المنازل بنسبة 4.6 في المائة عن فبراير 2022 ، في حين شهدت منطقة وادي فريزر انخفاضا بنسبة 11.2 في المائة.

وشهدت منطقة تشيليواك أكبر انخفاض في الأسعار، حيث انخفضت أسعار المنازل بنسبة 16.9 في المائة في ستة



## انخفاض كبير في المنازل المعروضة للبيع عبر مدن كندا الرئيسية

في المائة من متوسط 10 سنوات البالغ 16458 وحدة.

وهذا أيضاً أقل بكثير من متوسط 10 سنوات بين عامي 2003 و 2021 ، والذي شهد 21243 منزل.

وكانت منطقة هاميلتون-بيرلينجتون في أونتاريو هي السوق الوحيدة التي سجلت زيادة في المنازل المعروضة بنسبة 3.2 في المائة خلال يوليو 2022 مقارنة بمتوسط 10 سنوات ، حيث يواصل المشترون من تورنتو والمهاجرون الجدد دفع النمو السكاني.

وينيبغ ، 23 في المائة أقل. شهدت مدينة فانكوفر الكبرى انخفاضاً في عدد المنازل المعروضة بنسبة 16.1 في المائة مقارنة بمتوسط 10 سنوات.

وشهدت المنطقة متوسط 12792 منزل معروض للبيع في يوليو بين عامي 2013 و 2022 ، وهو لا يزال أقل بكثير من متوسط يوليو البالغ 14352 عاماً في 10 أعوام بين عامي 2003 و 2012.

وفي تورونتو الكبرى كانت المنازل المعروضة للبيع في يوليو 2022 أقل بنسبة 6.8

بمتوسط 10 سنوات ، حيث كان للمنطقة منازل معروضة أقل بنسبة 65.5 في المائة في يوليو 2022.

وشهدت منطقة أوتاوا جاتينو انخفاضاً بنسبة 41.9 في المائة في المنازل المعروضة من متوسط 10 سنوات ، في حين انخفضت المنازل المعروضة في منطقة مونتريال بنسبة 40.16 في المائة.

وفي كالجاري كانت المنازل المعروضة أقل بنسبة 26.1 في المائة من متوسط 10 سنوات ، بينما كان في

كشف تقرير جديد صادر عن Re / Max Canada ، عن انخفاض المنازل المعروضة للبيع بين 2012 و 2022 في ثماني مدن رئيسية في جميع أنحاء كندا.

وحسب التقرير الذي اطلعت عليه "هلا كندا"، أن سبعة من بين هذه المدن شهدت عدداً أقل من المنازل المعروضة في يوليو 2022 مقارنة بمتوسط 10 سنوات لهذا الشهر.

وشهدت منطقة هاليفاكس-دارتموث أكبر انخفاض في المنازل المعروضة مقارنة

## الكنديون يتجهون للمدن الصغيرة لشراء وإستئجار المنازل

وسجلت منطقة سانت أبولينير في كيبيك زيادة بنسبة 30.4 في المائة، وكانت أربع مدن أخرى في كيبيك ، برومونت ، وكارينيان ، وسانت زوتيك ، وميرابل ، ضمن أفضل 20 بلدية من أسرع البلديات نمواً.

ونمت ثلاث مدن في مانيتوبا ، بما في ذلك نيفرقليل ، خارج وينيبغ ، بنسبة 29 في المائة من عام 2016 إلى عام 2021، نمت مدينتا ويست سانت بول ونيباوا بنسبة 24.5 في المائة و 23.3 في المائة على التوالي.

The Blue Mountains، Ont وهي بلدة ريفية أخرى تقع على الخليج الجورجي على طول بحيرة هورون، حيث نمت بنسبة 33.7 في المائة.

في بريتش كولومبيا، شهدت لانجفورد في جزيرة فانكوفر بالقرب من مدينة فيكتوريا زيادة كبيرة في عدد السكان بنسبة 31.8 في المائة.

وضمن العشرة الأوائل ، نمت جزر الخليج الجنوبية ، وهي مجموعة من الجزر قبالة جزيرة فانكوفر ، بنسبة 28.9 في المائة.

ويقدم تقرير آخر صادر عن هيئة الإحصاء الكندية في وقت سابق من هذا العام لمحة عن المدن الصغيرة التي قد تجتذب الأشخاص الذين يجدون أنه من الصعب بشكل متزايد العيش في المدن الكبيرة.

وتصدرت تلك القائمة مدينة إيست جويليمبوري ، أونتاريو ، وهي بلدة صغيرة في منطقة تورنتو الكبرى حيث نما عدد السكان بنسبة 44.4 في المائة بين عامي 2016 و 2021.

وكانت المدينة الثانية على القائمة هي

كشفت بيانات هيئة الإحصاء الكندية أن العديد من الكنديين يتجهون للإيجار مع انخفاض معدلات ملكية المنازل.

وتظهر بيانات التعداد من 2011 إلى 2021 أن عدد الأسر المستأجرة زاد بنسبة 21.5 في المائة ، أي أكثر من ضعف الزيادة في أسر أصحاب المنازل بنسبة 8.4 في المائة.

أكبر حصة من المستأجرين هم الآن من جيل الألفية (الذين تتراوح أعمارهم بين 25 و 40 عاماً) ، ويشكلون ما يقرب من 33 في المائة من السوق.

**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

# تمنحك PRESTO طرقاً أكثر للدفع!

## الآن إقفز خارج الحدود بنقرة بسيطة على بطاقة إنتمانك على جهاز PRESTO

التي استخدمتها للنقر على (تشغيل).  
على سبيل المثال، إذا قمت بالنقر على  
(تشغيل) ببطاقة إنتمان، فيجب عليك  
النقر على (إيقاف) باستخدام نفس  
بطاقة الإنتمان. إذا قمت بالنقر على  
(تشغيل) بهاتفك أو ساعتك، فانقر  
على (إيقاف) بنفس الهاتف أو الساعة  
باستخدام نفس البطاقة التي تم إعدادها  
في المحفظة النقدية لهاتفك المحمول.  
يتم هذا لتجنب أي ازدواجية محتملة  
في دفع الأجر. لماذا تدفع مرتين  
لرحلة واحدة؟

إذا حاولت النقر على (تشغيل)  
باستخدام بطاقة إنتمان و كان جهاز  
PRESTO يشير إلى أنه لم يتم قبول  
الدفع، فحاول إضافة بطاقة الإنتمان  
الخاصة بك إلى المحفظة النقدية  
لهاتفك المحمول أو ساعتك للدفع. إذا

كنت لا تزال تواجه مشكلة، فيرجى مراجعة البنك الذي تتعامل معه للتأكد من  
أن بطاقة الإنتمان جاهزة للاستخدام أثناء النقل.

### محفوظات سجل المعاملات - بطاقات الإنتمان:

تصبح محفوظات سجل معاملات بطاقة الإنتمان متاحة في غضون يوم  
واحد على موقع أو تطبيق PRESTO. هناك طريقتان لتسجيل الدخول  
باستخدام بطاقة الإنتمان:

**1 باستخدام حساب PRESTO:** قم بإنشاء حساب PRESTO لكي  
تتذكر معلومات الدخول الخاصة بك بأمان، وكذلك للدخول السريع و السهل  
لمعينة آخر 180 يوماً من سجل معاملتك.

**2 باستخدام حساب مجهول:** ستحتاج إلى إدخال هوية بطاقةك في كل مرة  
تقوم فيها بتسجيل الدخول لترى آخر 7 أيام من سجل معاملتك.

إذا قمت بالنقر باستخدام بطاقة الخصم في المحفظة النقدية للهاتف المحمول  
على UP Express، فيمكنك التحقق من حسابك المصرفي لمعرفة الرسوم  
الخاصة بك. لن تكون محفوظات سجل معاملتك متاحة على موقع أو تطبيق  
PRESTO.

لمزيد من المعلومات حاول استخدام بطاقات الإنتمان اللائقمية أثناء النقل،  
يرجى زيارة موقع : [contactless.prestocard.ca](http://contactless.prestocard.ca)



ليس لديك بطاقة PRESTO، لا توجد  
مشكلة! لقد جعلت وكالة Metrolinx  
دفع تكاليف السفر أمراً أكثر أريحية  
باستخدام خيارات الدفع ببطاقة الإنتمان  
غير التلامسية.

هناك أخبار سارة للمسافرين في  
منطقة The Greater Golden Horseshoe، يمكنك الآن  
الدفع مقابل الرحلات باستخدام  
GO و Brampton Transit و  
Oakville و MiWay و Transit  
Transit بمجرد النقر على بطاقةك  
الانتمائية، بما في ذلك البطاقات  
الموجودة على هاتفك أو ساعتك،  
مباشرة على جهاز PRESTO. فقط  
عند استخدام GO Transit، يرجى  
تذكر النقر على (إيقاف) أيضاً بنفس  
البطاقة أو الهاتف أو الساعة التي  
استخدمتها للنقر على (تشغيل)، أو قد يتم محاسبتك مرتين على رحلة واحدة.

باستخدام خدمة GO Transit ستتم محاسبتك بما يعادل أجرة بطاقة  
PRESTO للبالغين. و في Brampton Transit و MiWay و  
Oakville Transit ستكون الأجرة التي يتم تحصيلها مماثلة للأجرة  
النقدية.

يتبع تقديم خيار الدفع الانتمائي الجديد هذا طريقة ناجحة على UP  
Express حيث يمكن للركاب النقر على خيار التشغيل و الإيقاف باستخدام  
بطاقة إنتمان أو بطاقة خصم، بما في ذلك البطاقات الموجودة على هواتفهم  
أو ساعاتهم. وقبل أن تسأل، الجواب هو "نعم"، لدى PRESTO خطط  
ل طرح المزيد من خيارات الدفع ببطاقات الإنتمان و بطاقات الخصم لوكالات  
النقل الأخرى في المستقبل. حتى ذلك الحين، إذا كنت تقوم بالتحويل إلى  
وكالة نقل أخرى لا تقبل بطاقات الإنتمان، فستحتاج إلى طريقة دفع أخرى  
مقبولة.

### طريقة الاستخدام:

يمكن لأجهزة PRESTO الموجودة على خدمات Brampton Transit و  
GO Transit و MiWay و Oakville Transit قبول كل من  
بطاقة PRESTO و بطاقات الإنتمان، كما تقبل أجهزة UP Express  
PRESTO بطاقات الخصم، بما في ذلك البطاقات الموجودة على هاتفك و  
ساعتك - لذا أنقر فقط على البطاقة التي تريد استخدامها لدفع الأجرة الخاصة  
بك. للتأكد من أن جهاز PRESTO يقرأ البطاقة الصحيحة، من المهم أن  
تخرج البطاقة التي تريد الدفع بها من محفظتك أو حقيبتك يدك أو حافظتها  
ثم اضغط على تلك البطاقة فقط على جهاز PRESTO. اخرجك لبطاقةك  
للنقر سيضمن لك الدفع بالبطاقة الصحيحة.

عند السفر على GO Transit أو UP Express، يرجى أن تتذكر  
النقر على (إيقاف) حين الوصول لوجهتك بنفس البطاقة أو الهاتف أو الساعة





## طيران كندا ضمن قائمة أفضل الخطوط الجوية في العالم؟

المركز 50 ، حيث انخفضت من المرتبة 33 في العام الماضي والمرتبة 19 منذ بداية التصنيف في 2012. وتشمل عوامل التصنيف العديد من التفاصيل المهمة، على غرار نظافة المقصورة والسفر الترفيهي وتجربة الطيران لمسافات طويلة بتكاليف منخفضة.

ويأتي هذا التصنيف مفاجأة للعديد من المسافرين الذين عانوا مؤخراً من تأخيرات طويلة وإلغاء الرحلات وسوء توظيف الأمتعة.

وتعرضت الشركة أيضاً لانتقادات شديدة لأنها جعلت المسافرين يدفعون ثمن الاضطرابات والتأخيرات.

أصدرت جوائز سكاى تراكس العالمية للخطوط الجوية ، تصنيفاً لقائمة أفضل 100 شركة طيران في العالم منذ بداية 2022، وكانت Air Canada ضمن القائمة.

وكانت أفضل ثلاث شركات طيران في العالم حسب التصنيف، هي الخطوط الجوية القطرية والخطوط الجوية السنغافورية والإمارات.

وتضم المراكز الثلاثة الأخيرة شركة الخطوط الجوية الإيطالية ، وشركة الطيران الإسبانية LEVEL ، وشركة الطيران الأذربيجانية منخفضة التكلفة Buta Airways.

تقع شركة Air Canada بشكل مريح في المنتصف عند

## الكنديون من بين المسافرين الأكثر وعياً بالبيئة في العالم

ها هي القائمة الكاملة متضمنة عدد عمليات البحث :

و م الأمريكية - 99050 - المملكة المتحدة - 66530  
فرنسا - 44460 - إندونيسيا - 28.090  
أستراليا - 25220 - السويد - 24550  
إيطاليا - 24060 - كندا - 23110 - ألمانيا - 21800

عند النظر إلى المدن العشر الأولى التي تضم أكثر المسافرين وعياً بالبيئة ، فإن مدينة كندية واحدة فقط في القائمة، وهي تورونتو المرتبة التاسعة بشكل عام مع إجمالي 7870 عملية بحث. يكمل ملبورن القائمة بـ 7680 عملية بحث.

**أفضل 10 مدن مع المسافرين الأكثر وعياً بالبيئة:**

لندن 23430 - نيويورك 16960 - باريس 16540  
سيدني 10480 - مومباي 9540 - بانكوك 9480  
اسطنبول 8.530 - دبي 8360 - تورونتو 7870 - ملبورن 7680



صنفت دراسة جديدة كندا كواحدة من أفضل 10 دول في العالم من حيث المسافرين الأكثر وعياً بالبيئة.

وأجرت علامة السفر التجارية The Thinking Traveler بحثاً عن الكلمات الرئيسية حول المصطلحات التي يبحث عنها الأشخاص عند البحث عن المزيد من الإجازات الصديقة للبيئة.

وتحتل كندا المرتبة التاسعة بشكل عام ، بإجمالي 23110 عمليات بحث.

وتتصدر أمريكا القائمة من حيث المواطنين المهتمين بالسفر الصديق للبيئة ، تليها الهند والمملكة المتحدة وفرنسا وإندونيسيا.



## كندا تلغي جميع قيود الكورونا للمسافرين

إلى أن تقديم معلومات الصحة العامة من خلال تطبيق ArriveCan سيكون اختياريًا ولن يعد ارتداء الكمامات إلزاميًا سواء في المطار أو على متن رحلة جوية.

ويأتي هذا بعد صيف كارثي على المسافرين الذين اشتكوا من طوابير طويلة وفقدان الأمتعة وتأخير الرحلات.

ورغم ذلك، حذر وزير الصحة جان إيف دوكلوس من إمكانية إعادة القيود مرة أخرى إذا لزم الأمر.

أعلنت الحكومة الفيدرالية يوم الاثنين أنها ستلغي جميع قيود الكورونا على المسافرين لأي شخص يدخل كندا في نهاية الشهر.

واعتبارًا من 1 أكتوبر، لن يُطلب من الرعايا الأجانب إظهار دليل على التطعيم لدخول البلاد ولن يضطر الكنديون غير المطعمين إلى العزل عند عودتهم إلى كندا.

إضافة إلى ذلك، لن يكون هناك اختبار عشوائي إلزامي للمسافرين الذين يصلون إلى المطار، إضافة

## أونتاريو ترفع الحد الأدنى للأجور

يرتفع الحد الأدنى للأجور رسميًا في أونتاريو اعتبارًا من 1 أكتوبر بمقدار 50 سنتًا ليصبح معدل الساعة 15.50 دولارًا.

وتم الإعلان عن الزيادة البالغة 50 سنتًا لأول مرة من قبل وزير العمل في أونتاريو مونتي ماكنوتون في مؤتمر صحفي في أبريل.

في عام 2018، اختار حاكم أونتاريو دوج فورد تجميد زيادات الحد الأدنى للأجور قبل أن يرتفع إلى 15.00 دولارًا في يناير 2019.

وبدلاً من ذلك، هبطت المقاطعة على رفعها 35 سنتًا إلى 14.35 دولارًا في الساعة.

ثم، في يناير 2022، تم رفعه إلى 15.00 دولارًا للساعة - بعد عام من الموعد المقرر أصلاً.

وسيشهد الطلاب أيضاً زيادة بنسبة 50 في المائة في أجورهم في الأول من أكتوبر - من 14.10 دولارًا إلى 14.60 دولارًا في الساعة.

واعتبارًا من 1 يناير 2022، تم إلغاء معدل الحد الأدنى للأجور الخاص الذي تم تطبيقه سابقًا على بعض النادلين الذين يتقاضون الآن الحد الأدنى للأجور في المقاطعة.

وفقًا للمقاطعة، من المتوقع أن تزداد معدلات الحد الأدنى للأجور سنويًا في الأول من أكتوبر.





## ارتفاع قيمة الإكرامية وطلبها عبر الشراء على الإنترنت يقلق الكنديين

تقديرًا للمخاطر الصحية التي يواجهونها في خدمة الناس. ومع ذلك، مع رفع معظم القيود الوبائية ورفع التضخم تكلفة كل شيء، يشعر بعض الناس بعدم الارتياح لدفع المزيد، خاصة وأن مبالغ الإكرامية قد تأثر أيضاً بالتضخم.

وارتفعت نسبة قيمة الإكرامية من 18 إلى 30 في المائة، حيث قالت غرين: "يبدو الآن أن تقديم 15 في المائة أمر غير مهذب".

بالنسبة للبعض، يعد هذا ثمنًا معقولاً يجب دفعه لضمان إضافة مالية للموظفين الذين يعملون بجد لكسب قوت يومهم..

وبالنسبة للآخرين، فإن فصل الإكرامية عن الخدمة يتركهم غير متأكدين من مقدار الإكرامية، خاصة عندما يتعلق الأمر بعملية شراء لم تكن تتضمن في السابق الإكرامية مثل طلب البيع بالتجزئة عبر الإنترنت.

تعرضت امرأة من تورونتو لموقف غريب بعض الشيء عندما طلب منها تقديم إكرامية عند قيامها بعملية شراء عبر الإنترنت.

وقالت جرين، وهي أم جديدة ومذيعة إذاعية في تورونتو: "لقد طلب مني تقديم إكرامية للحصول على طلب عبر الإنترنت لحليب الأطفال، لم أكن أستخدم Instacart أو تقديم إكرامية لشخص ما للتسليم، لقد كان مجرد طلب عادي عبر الإنترنت وقد طلب مني تقديم إكرامية عند تسجيل المغادرة لإظهار الدعم للفريق".

ويبدو أن المستهلكين في كندا يعانون مع زيادة طلبات الإكراميات وانتشارها إلى الشركات الجديدة وسط ظهور آلات الدفع الآلية واقتراحات الإكراميات المحددة مسبقاً.

وفي أسوأ فترات الوباء، عبر الكنديون عن دعمهم لموظفي المطاعم وسائقي التوصيل من خلال زيادة الإكراميات،

## حكومة أونتاريو ترفع حجم الدعم المالي للأطفال

وقال بيثيلينغالفلي: "يمكن استخدام هذا التمويل الفيدرالي الإضافي من طرف الآباء لدفع الدروس الخصوصية لأطفالهم أو المساعدة في شراء المستلزمات والأشياء الضرورية للدراسة".

في ميزانية عام 2021، خصصت حكومة المحافظين حوالي 980 مليون دولار من المدفوعات المباشرة للآباء لتعويض التكاليف المتكبدة نتيجة التعلم الافتراضي أثناء انتقال الأطفال إلى الفصل الدراسي وخارجه بسبب الوباء.

في ذلك الوقت، تلقى الآباء 400 دولار لكل طفل يتراوح عمره بين 0 و 12، وإذا كان نفس العدد من الآباء مؤهلين للحصول على التمويل، فقد يساوي أقل من 150 دولاراً لكل طفل، دون مراعاة أي تمويل إضافي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.



أعلنت حكومة أونتاريو عن زيادة أموال الدعم للأطفال بحوالي 140 مليون دولار، دون الكشف عن تفاصيل توزيع الأموال على العائلات.

وأكد وزير المالية بيتر بيثيلينغالفلي، اليوم الجمعة أن الحكومة ستنفق أكثر من 365 مليون دولار في المجمل من المدفوعات المباشرة للآباء، ارتفاعاً من استثمار 225 مليون دولار أعلن في أغسطس.

وسيتمكن الآباء من التقدم بطلب للحصول على تمويل في أكتوبر، على الرغم من أن الحكومة لم تحدد بالضبط المبلغ المتاح لكل طفل.



## أونتاريو تستثمر 90 مليون دولار لتدريب العمال وسد الوظائف الشاغرة

الأصليين والوافدين الجدد الأوكرانيين وغيرهم. وكشفت الحكومة أن أكثر من 370 ألف وظيفة شاغرة في جميع أنحاء المقاطعة ، مما يكلف أونتاريو المليارات من الإنتاجية المفقودة.

وأدى إعلان يوم الاثنين إلى رفع إجمالي استثمارات أونتاريو في صندوق تنمية المهارات إلى أكثر من 560 مليون دولار.

وستكون طلبات الالتحاق بالبرنامج متاحة حتى 31 يناير 2023، ويطلب من المنظمات المهتمة التقدم من خلال Transfer Payment Ontario.

أعلنت حكومة أونتاريو عن تخصيص 90 مليون دولار في صندوق تنمية المهارات SDF ، من أجل تنمية مشاريع تدريبية متنوعة وجلب المزيد من العمالة.

وسيساعد الاستثمار في خلق عمال مهرة وتأمين الباحثين عن وظيفة مناسبة في مجتمعاتهم.

ومن المقرر أن تفتح طلبات الحصول على التمويل لأي شخص عاطل عن العمل أو عاطل عن العمل الجزئي اعتباراً من 29 سبتمبر 2022.

ويعطي الاستثمار الأولوية للبرامج التي تساعد ذوي السجلات الجنائية والإعاقات وكذلك الشباب المعرضين للخطر والسكان

## روبورت لتوصيل البيتزا إلى باب المنزل في كندا؟

أعلنت بيتزا هت كندا عن إطلاق مشروع تجريبي لخدمة توصيل الروبوتات لعملاء محددین في فانكوفر ، والذي سيستمر حتى 30 سبتمبر.

وحسب ما اطلعت عليه "هلا كندا"، سيكون ذلك بالشراكة مع Serve Robotics ، وهي خدمة توصيل ذاتية القيادة.

وسيكون موقع بيتزا هت في شارع روبسون في فانكوفر هو الأول لهذه التجربة ، لذلك قد ترى هذا الرجل الصغير يتجول في شوارع المدينة هذا الأسبوع.

للحصول على فرصة توصيل البيتزا الخاصة بك عن طريق الروبوت ، يجب عليك الطلب من خلال تطبيق بيتزا هت.

ولن يتمكن سوى العملاء الذين تم اختيارهم عشوائياً والذين يطلبون من خلال هذا الموقع على التطبيق من رؤية روبوت التوصيل أثناء العمل، في انتظار توسيعها لمناطق أخرى.



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



## ضابط شرطة من اصل عربي يتزوج ابنة حاكم اونتاريو

الاحتفال الذي استمر طوال عطلة نهاية الأسبوع ، والذي تضمن جلسة تصوير على الواجهة البحرية في برلنغتون.

وهنا دوج ابنته في تدوينة على انستجرام ، قائلاً: "مبروك لابنتي كايللا وزوجها مو على حفل زفافهما، كارلا وعائلتنا كلها فخورة بكما، بارك الله في مستقبلكما معا".

بحرف K، ويتعلق الأمر بكريستا وكارا، وأيضاً والدتهن كايللا.

شاركت كايللا رسالة صادقة مع متابعيها على Instagram قائلة: "ماي مو حبيبي ، أحب الحياة التي أنشأناها معاً، أعلم أننا سنواصل بناء أحلامنا كزوج وزوجة أحبك اليوم وغداً. + إلى الأبد". وشوهد فوردي أثناء مشاركته في

تزوجت ابنة حاكم اونتاريو دوج فوردي نهاية هذا الأسبوع من ضابط الشرطة محمد هادي.

وعقدت كايللا فوردي قرانها في حفل حضرته العائلة والأصدقاء في فندق ومنتجع The Pearle Hotel and Spa في بيرلينجتون، ويجب عدم الخلط بين بنات فوردي اللواتي تبدأ أسمائهن





## كندا تحقق أعلى نمو سكاني منذ 65 عاما... بفضل المهاجرين

الاتجاه الذي بدأ في أوائل التسعينيات".

ويأتي هذا في وقت تهدف كندا إلى الترحيب بـ 431645 مقيمًا دائمًا جديدًا في عام 2022 ، و 447,055 في عام 2023 ، و 451000 في عام 2024.

وقالت هيئة الإحصاء الكندية إن عدد السكان زاد في جميع المقاطعات والأقاليم باستثناء الأقاليم الشمالية الغربية ، حيث انخفض عدد السكان بنسبة 0.2 في المائة في الربع الثاني.

وتم الإبلاغ عن أعلى معدلات النمو السكاني في جزيرة الأمير إدوارد (+1.4 في المائة) ونوفا سكوتشيا (+1.2 في المائة) ونيو برونزويك (+1.1 في المائة).

وشهدت أونتاريو (-21,008) ومانيتوبا (-2,891) وساسكاتشوان (-1,948) أعلى الخسائر للهجرة بين المقاطعات في الربع الثاني.

بينما شوهدت الخسائر أيضًا في كيبيك (-429) ، الأقاليم الشمالية الغربية (-244) ، نونافوت (-41) ويوكون (-32) مع العديد من القادمين من أونتاريو.

شهدت كندا أعلى معدل نمو سكاني منذ 65 عاما، مدفوعا في الغالب بالهجرة ، وفقاً لبيانات هيئة الإحصاء الكندية الصادرة يوم الأربعاء.

واعتباراً من 1 يوليو ، بلغ عدد الأشخاص الذين يعيشون في كندا نحو 38.9 مليون ، بزيادة قدرها 0.7 في المائة ، أو 284982 شخصاً ، من 1 أبريل 2022.

ويمثل هذا أعلى وتيرة للنمو الفصلي منذ عام 1957 زيادة بأكثر من 3100 شخص يومياً.

وفقاً لإحصاءات كندا ، شكلت الهجرة الدولية 94.5 في المائة من هذا النمو ، بزيادة قدرها 269305 أشخاص.

وقالت هيئة الإحصاء الكندية أيضاً إن عدد المهاجرين في الربع الثاني من عام 2022 (118,114) كان الأعلى في أي ربع ثان منذ وجود سجلات مماثلة.

جاء ذلك في أعقاب الزيادات الأخيرة في عدد المهاجرين واللاجئين والمواطنة الكندية.

وفقاً لإحصاءات كندا ، "من المتوقع أن تظل الهجرة المحرك الرئيسي للنمو السكاني خلال العقود المقبلة ، واستمرار



# شركة Tesla للأنارة والكهرباء

حلول متكاملة لنظم التحكم في البناء وتطبيقات

الإنارة الاحترافية والخدمات الإنشائية

للتسوق عبر الإنترنت عن طريق المتجر الإلكتروني

[www.teslalighting.ca](http://www.teslalighting.ca)

تسوق من خلال الموقع واحصل على خصومات وعروض حصريّة

إضاءة  
خارجية  
وداخلية

ثريات  
كرستال

أدوات  
كهربائية

منتجات  
وافكار جديدة  
لديكور بيتك

جميع  
معدات البناء  
الكهربائية

خدمه التوصيل مجاناً لجميع انحاء منطقة تورنتو الكبرى

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

☎ 4168345071 - 9058480958

🌐 [www.teslalighting.ca](http://www.teslalighting.ca) ✉ [info@teslalighting.ca](mailto:info@teslalighting.ca)

TESLA Lighting

# حب = تعلّق = ارتباط = زواج = حياة؟



لبنى شعبان  
لايف كوتش

يحبها الشريك،  
- اطبع بطاقات واكتب  
عليها الجملة التالية:  
" سأعبر لك اليوم عني  
بفعل....." أنه  
الجملة مهمة تعرف  
بأن الشريك يتمنى منك  
إنجازها. مثل تقليم العشب  
في الحديقة.  
- اطلب من الشريك تحضير

قائمة بخمسة مهام يود منك إنجازها خلال الشهر  
القادم. ثم اطلب منه ترتيبها حسب الأولوية من  
الرقم واحد إلى الرقم خمسة. ستساعدك هذه  
القائمة بترتيب فعاليات شهر مليء بالتعبير عن الحب.  
- إن كان الشريك يسافر ويغيب عن البيت بداعي  
العمل. اطلب من الأطفال بمساعدتك بالقيام بأعمال  
خدمية مهمة له. ثم التقط صورة للنتيجة وشاركه  
بها. وفاجئه بشكل جماعي قائلاً نح نحبك ونفكر بك.  
- إن بدت طلباتك من الشريك كأنها تذرّ مستمر. حاول  
أن تكتبها على الورق وأن ترتب الكلمات بحيث لا تبدو  
هجومية. كأن تقول مثلاً: كم أحب ذوقك وتفننك في  
ترتيب غرفة المعيشة وأود أن أعبر لك عن امتناني  
مقدماً لترتيبها قبل زيارة أصدقائنا في نهاية الأسبوع.  
- إن كنت تملك نقوداً أكثر من الوقت وظف  
شخصاً ليقوم بأعمال الخدمة بدلاً عنك.  
- عند انشغال الشريك بمتابعة فيلم أو برنامج يهتم له. اهتم  
بمنع أي مداخلات أو تشويش يمنعه من الاستمتاع بهذا الوقت.  
كالاهتمام بطلبات الأولاد. الإجابة على الهاتف. وغيره..

عند قراءتنا للقائمة قد يعود البعض لاعتبارها قائمة استعداد.  
لكن الأصل في كل هذا أن تكون هذه الأعمال نابعة من القلب  
ومن حبنا للشريك دون إجبار. لا يتوجب علينا القيام بكل هذا  
معا. بالعكس نحن نختار ما يسمح لنا قلبنا بتنفيذه بحب. وصدقاً  
حتى الوجبات اليومية عند طهيها من منطلق الحب يصبح  
طعمها مختلفاً تماماً. وسحبه ويستمتع به أفراد العائلة. أو  
حتى ترتيب الديكور في غرف المنزل. الحب يدفعنا لتحري أدق  
التفاصيل وتخيل ابتسامة الرضا والسعادة والحب على وجه من  
نحب. وإن استكبرنا نجد أن معظم الآباء والأمهات يقومون  
بالعديد من أعمال الخدمة للأطفال حديثي الولادة دون تذمر  
لأن الحب تجاههم يكون خالصاً دون شوائب أو توقعات..

ولنا في الحياة لقاء  
دتم بحب

لغة الحب رقم 4: أعمال الخدمة

**قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: الله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه.... صدق رسول الله وقال أيضاً: أحب الناس لله أنفعهم للناس.... صلى الله عليه وسلم**

**وقال دوستوفسكي: الناس الطيبون لا ينتظرون أن يحس أحد إليهم حتى يحسنوا إليه، إنهم يحبون من تلقاء أنفسهم خدمة من هم في حاجة إلى هذه الخدمة..**

تصنف بعض التصرفات والسلوكيات كتحضير وجبة طعام، ترتيب الطاولة، تنظيف الأطباق، مسح الغبار، شراء الدواء من الصيدلية، ودفع الفواتير أعمالاً خدمية. وهي سلوكيات تتطلب الكثير من التفكير والتخطيط، والوقت، والجهد، والطاقة. إن تمت هذه الأعمال بروح إيجابية فيمكننا اعتبارها تعبيراً صادقاً عن الحب العميق. وهنا أصر على أن يتم تقديمها بحب ورضا فلا أحد يحب أن يجبر على فعل أي شيء. حتى الفروض الدراسية لو حذفنا كلمة فروض وقلبناها لتصبح مشروع مسابقة ترفيحية لتطبيق قوعد معينة سيتغير تفاعل الطلاب معها. نحب أن نعبر عن حبنا وأن نقدمه بحرية تامة. لا يمكن إلزام أحد بالحب مهما حاولنا. قد ننجح في دفعهم لتنفيذ طلباتنا من باب الخوف أو المهابة لكن عطاءهم لن يكون نابعاً عن الحب أبداً. كثيرة طلباتنا ممن نحب، نشعر بأننا نمون عليهم. وبأن حبهم لنا كاف لتنفيذ ما نحب وهنا قد نقع في فخ انقلاب لهج الطلب اللطيفة للهجة الأمر متناسين بأن الطلبات المهذبة، الراقية وغير الملزمة تعطي للمحب توجيهها بأساليب إسعادنا واشعارنا بحبه لنا. بينما تجمد الأوامر كل تدفق للحب من جذوره. نتفاجأ أحياناً بوجود أزواج يتحدثون لغة الحب ذاتها لكنهم يغرقون في المشاكل. وننسى بأن للحب لغاته ولهجاته المختلفة. وبأن الحب اختيار ولا يمكننا فرضه. تنسينا الحياة في كثير الأحيان بأن الحبيب هو شريك اخترناه واختارنا لنمضي معاً في درب الحياة. وكما اخترناه ونحن نوقن بأننا نستطيع تركه هو أيضاً يستطيع ذلك. فنلجأ للانتقادات اللاذعة لبعض السلوكيات، وبلهجات قد تكون ساخرة و مؤلمة لأننا نوجه لهم الأوامر ونفترض وجوب التزامهم بالتنفيذ. لكن عند استيعابنا بأن الشريك يحتاج لفهم أهمية تنفيذ هذه الأمور بالنسبة لنا. وبأن هذه هي الطريقة التي نشعرنا بحبه لنا وكأنه يؤلف مقالات غزلية لا تنتهي، سنجد اختلافاً في أسلوب التعامل.. وسيصبح ما كان يوماً واجباً ثقيلاً خطوة جميلة وباقية عطر لإسعاد من نحب.

عندما تكون لغة الحب لدى الشريك هي  
**أعمال الخدمة إليك بعض الاقتراحات:**  
-فكر بتقديم خدمة ما لشخص أو مؤسسة



## عمليات قص المعدة



دينا شكري

أخصائية تغذية علاجية

عضو الرابطة الكندية لممارسي التغذية  
الطبيعية CANNP

المستخدمة في التخدير العام.  
\* صعوبة في التنفس.  
\* احتمالية الإصابة بالعدوى  
\* احتمالية حدوث جلطات الدم  
التي يمكن أن تنتقل إلى الرئتين.  
\* احتمالية حدوث نزيف داخلي أثناء العملية  
\* زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية  
أو النوبات القلبية أثناء الجراحة.  
\* تهيج وتلف أعصاب المعدة بعد الجراحة.  
\* التسرب في موقع تدبيس المعدة.  
\* فقر الدم ومن ثم الانيميا  
\* فقر في العديد من المواد الغذائية  
\* ضعف عام  
\* استرداد الوزن المفقود و عودة المعدة  
لحجمها السابق قبل العملية في حاله  
عدم الالتزام بالنظام الغذائي الموصى به

### ما هو سبب الاقبال على عمليات قص المعدة؟

يقبل الكثيرون على هذا النوع من عمليات  
من التحفيف ظناً منهم انه سوف يفقد  
الوزن تلقائياً بمجرد اجراء الجراحه دون  
اتباع اي حمية غذائية وانه لن يكسب وزن  
بعد ذلك أبداً ولكن ذلك غير صحيح تماماً  
فجميع من يقوم بعملية قص او تصغير  
المعدة لابد لهم من اتباع نظام غذائي  
معين مدى الحياة و قد يكون قاسي  
في بعض الاحيان وذلك لتجنب تعرضهم  
لمضاعفات صحيه سيئة او استردادهم  
للوزن المفقود وعودة المعدة الى حجمها  
السابق بعد فترة.

\* فحص مستوى الدهون.  
\* اختبارات وظائف الكلى والكبد.  
\* اختبار وظائف الغدد وخاصة الغدة الدرقية

### ماهي فوائد عملية قص المعدة؟

بعد عملية قص المعدة قد تخسر ما  
يقدر 85% من حجم معدتك، وهذا  
يعني أنك لا تستطيع أن تأكل أكثر  
من 2-5 وجبات صغيرة من الطعام.  
وذلك يحتم عليك اتباع نظام غذائي  
خاص يحتوي على الشروط الآتية:  
\* غني بالسوائل فقط الغير المكرنة  
والخالية من السكر لمدة 4 أسابيع الاولى.  
\* يحتوي على طعام مهروس  
فقط لثلاث شهور الثاني.  
\* يحتوي على الأطعمة العادية بعد نهاية 7  
أسابيع من الجراحة، لكن بكميات محددة جداً

من جهة أخرى قد يوصي طبيبك  
بتناول المكملات الغذائية مدى الحياة  
و خاصة منها الغنية بالفيتامينات،  
لضمان حصولك على العناصر الغذائية  
التي تحتاجها والتي كان يقوم  
بامتصاصها الجزء المتأصل من المعدة  
فوائد عملية قص المعدة؟  
قد تجني بعض الفوائد الصحية  
والجمالية من جراحة قص المعدة مثل:  
\* فقد ما بين 20 % إلى 30 % من الوزن  
الزائد في السنة الأولى بعد الجراحة.  
\* التخلص من بعض الاعراض  
الصحية المرتبطة بالسمنة.  
\* الشعور بالراحة النفسية والثقة بالنفس.

### ما هي الآثار الجانبية لعملية قص المعدة؟

قد تتعرض لمجموعة من الآثار  
الجانبية المرتبطة بالجراحة نفسها  
والتخدير العام، وهي تشمل:  
\* ردود الفعل التحسسية للأدوية

### ماهي عملية قص المعدة؟

عملية قص المعدة هي استئصال  
جزء من المعدة لتصغير حجمها كي  
يشعر الشخص بالشبع بشكل أسرع،  
وبالتالي يتناول كميات أقل من الطعام  
و لكن القيام بالعملية فقط لا يكفي  
لأنقاص الوزن كما يعتقد الكثيرون و  
لكن تتطلب هذه الجراحة إجراء تغييرات  
جذرية في العادات الغذائية اليومية،  
و لكن تلك النوع من الجراحات لا يصلح لأي  
شخص فهي فقط يوصى بها لاصحاب  
السمنة المفرطة و بعض مرضى الامراض  
المزمنة التي قد تهدد حياة البعض

### من هم الاشخاص المرشحين لاجراء تلك الجراحه؟

يُمكن أن تكون جراحة قص المعدة  
خياراً لبعض الأشخاص إذا كان مؤشر  
كتلة الجسم لديهم على النحو الآتي:  
\* مؤشر كتلة الجسم لدى الأشخاص  
40 BMI أو أكبر، مما يعني أنك  
تُعاني من السمنة المفرطة.  
\* مؤشر كتلة جسم الشخص من 35  
إلى 39.9 (سمنة)، وتُعاني أيضاً من  
مشكلات صحية خطيرة تتعلق بالوزن،  
مثل مرض سكر الدم من النوع 2، وارتفاع  
ضغط الدم أو انقطاع النفس النومي.  
\* مؤشر كتلة جسم الشخص من 30  
إلى 34، وتُعاني من مشكلات صحية  
خطيرة تتعلق بالوزن، مثل: ارتفاع نسبة  
الكوليسترول، ومرض في القلب،  
والسكتة الدماغية، و مشاكل الانجاب.

ولكن مؤشر كتلة الجسم وحده لا يكفي  
للتأهيل لعملية قص المعدة، فمن  
المحتمل أن يطلب الطبيب إجراء اختبارات  
أخرى للتأكد من قدرة جسده على  
إجراء الجراحة، وهي تشمل ما يأتي:  
\* اختبارات الدم.  
\* اختبار نسبة الجلوكوز في الدم.



# 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

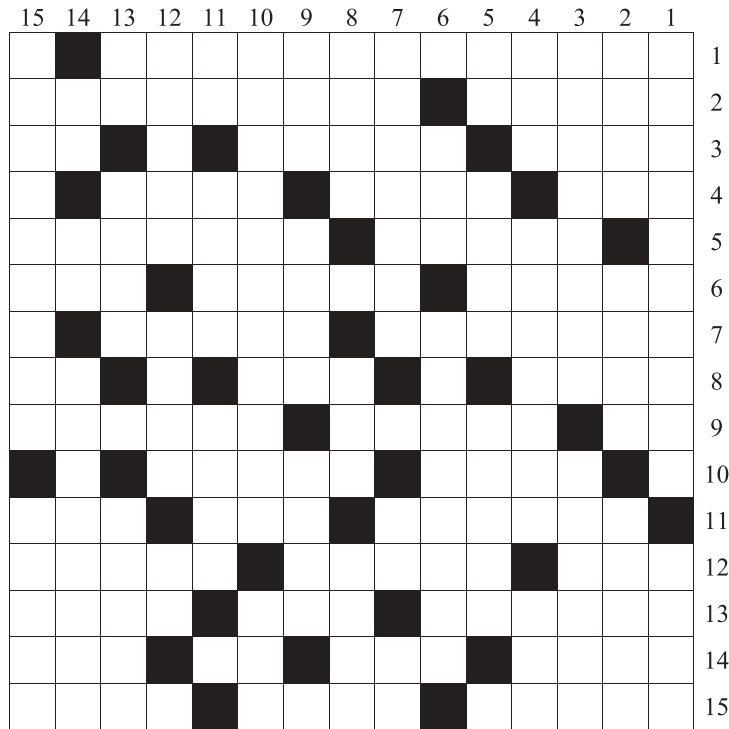


هذا العمل صدقة جارية عن روح  
والدي الإعلامي هيثم حمد رحمهما الله

## الكلمات المتقاطعة

عمودياً :

1- لاعب كرة قدم بلجيكي - من  
اسماء اللؤلؤ 2- طائر مائي - كرات  
صغيرة من مادة الرصاص تحشى  
بها طلقات بنادق الصيد - اريخيل  
اسباني في المحيط الاطلسي 3- فنان  
سعودي راحل اطلق عليه موسيقار  
الاجيال محمد عبد الوهاب لقب  
"زرباب" - مدينة ايطالية 4- وكالة  
انباء عراقية - سد مائي في الولايات  
المتحدة الاميركية على نهر كولورادو  
من اهم السدود في العالم - هرس  
باللغة العامية 5- مقياس مساحة  
- مدينة اسبانية في الاندلس اسمها  
الفينيقيون - مضيق بين صقلية وشبه  
الجزيرة الايطالية يصل البحرين الايوني  
والتيراى 6- ارض واسعة فيها نبت كثير  
ترعى فيها الدواب - رئيس جمهورية  
لبناني 7- رائد فضاء راحل زمن الاتحاد  
السوفييتي - والدة - اصل البناء 8- من  
مشاهير المغنين في العصر العباسي -  
خلاف جاف - يربح 9- يصبح التيس -  
اكملت الكتاب وانتهت - قائد السفينة  
10- اول رئيس لدولة الامارات العربية  
المتحدة - سرير 11- سثم وضجر -  
دولة في امريكا الشمالية - صفة الحمل  
12- من اغنيات العنديل الاسمر  
عبد الحليم حافظ - عاصمة اوروبية  
- سورة من كتاب القرآن الكريم  
13- لحم غير مطبوخ - نبي الميث  
وتعبد محاسنه - ابدى مبعثرة 14-  
حرف عطف - عكسها جرد بالاجنبية  
- مطار دولي فرنسي 15- احدي جزر  
البحرين واكبرها مشهورة بغزلانها  
السود - عاصمة اوروبية



1- لاعب كرة قدم فرنسي 2- من  
العملات - فلكي ورياضي من اهل  
البصرة قصد القاهرة وخدم الحاكم  
الفاطمي 3- من اسماء القلم - نسبة  
الى مواطن من بلد عربي - اسم  
موصول 4- ولد وذرية - غمد  
السيف - حانوت 5- كل من ترك  
بلده الى بلد آخر - من علماء دمشق  
من آثاره "المروج السندسية" في  
مختصر تاريخ الصالحية 6- حفرة  
مستطيلة - يتكىء على الحائط -  
قميص من حديد يلبس وقاية من  
السلاح 7- من انهار آسيا الوسطى  
ينبع من طاجيكستان - مجاري  
الماء 8- اسحق العدو - صف من  
السيارات - للنفي 9- عبودية -  
مدينة مصرية - عائلة عالم انكليزي  
راحل يعتبر اكتشافه لالكترون  
افضل بحوثه على الاطلاق 10- من  
اسماء الاسد - شركة موضة وازياء  
ايطالية متخصصة في البضائع الفاخرة  
للرجال والنساء 11- الزوجة الثانية  
لولي عهد المملكة المتحدة الامير  
تشارلز - من الالوان - طائر الشوم  
12- عساكر - سفر من كتاب التوراة  
- اصغر كواكب المجموعة الشمسية  
13- من قبائل كينيا ناضلوا من اجل  
انهاء الحكم الاستعماري البريطاني -  
ماركة سجاير - مصرية ام اسماعيل  
14- ارقى المراتب - جزيرة اماراتية  
تشتهر بالمنشآت النفطية - من  
الخضر - احرف متشابهة 15- اسم  
كانت تعرف به بحيرة ملاوي قديما -  
نوم خفيف او عميق - من الطيور

## الكلمة الضائعة

|   |    |   |   |    |   |   |    |   |   |    |   |   |   |
|---|----|---|---|----|---|---|----|---|---|----|---|---|---|
| ا | ي  | ف | ا | هـ | و | م | ت  | ط | ا | ي  | س | ن | س |
| ن | ل  | ك | ا | ف  | ر | ق | و  | ل | ب | ي  | و | و | ب |
| ا | ر  | ر | ا | م  | ر | ل | ن  | و | ن | س  | ن | ا | ا |
| م | ا  | ن | ب | هـ | ا | ق | غ  | ا | ب | و  | ك | ت | ت |
| ي | هـ | ظ | ق | ع  | ب | ش | ء  | ق | ر | ر  | ب | ا | ا |
| ب | ط  | و | ل | ك  | ا | ف | ل  | ا | ا | هـ | ا | ك | غ |
| و | م  | ب | ا | ن  | ا | ل | ي  | ا | ي | ظ  | ر | ا | و |
| د | ا  | ط | ل | ر  | و | ل | خ  | ك | ة | م  | س | م | ن |
| ا | و  | ج | ر | ا  | م | س | هـ | ا | ت | ي  | ا | ا | ي |
| ر | ا  | و | م | ت  | غ | ك | ب  | ا | ل | و  | د | ن | ا |
| و | و  | ن | ل | ل  | ر | و | ا  | م | ر | ي  | ر | ا | ت |
| ل | ي  | ي | ك | ا  | ب | ش | د  | ض | س | ي  | ا | ي | ب |
| و | ش  | ا | ا | ن  | ت | ا | ر  | ك | ت | ي  | ك | ا | ا |
| ك | ن  | ن | م | ي  | ظ | ع | ل  | ا | ض | و  | ح | ل | ا |

## الكلمة الضائعة مكونة من 10 حروف :

صحراء رملية في القارة الآسيوية .

الربع الخالي - الحوض العظيم -  
انتاركتيكا - اتاكاما - النقب - الرمل  
- النار - بادية الشام - باتاغونيا  
- بطجونيان - تنامي - سونورا -  
سمبسون - سيناء - سراب - شيواوا  
- شوك - ضد - طهار - ظهر - ظن -  
غويي - غرب - فيكتوريا - قره قوم -  
قبسون - كولورادو - كالهاري - كافر  
- لوط - موهافي - ناميب

## لعبة السودوكو

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

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

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](http://www.halacanada.ca/radio)