

مجلة هلا كندا

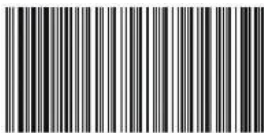


العدد التاسع عشر | أبريل 2023



هيثم حمد يكتب: السوشال ميديا لا مبدأ ولا أخلاق

- | | | |
|---|--|--|
| المهاجرون الجدد في كندا
أكثر من يثق في الحكومة | تفاصيل الدفعة المالية لمساعدة
الكنديين على شراء البقالة | هدية العدد:
امساكية شهر رمضان |
| تصنيف 2023 لأفضل الجامعات
في كندا و العالم | مدينة تعتمد اسبوع عمل من
4 أيام والنتائج مذهلة | اتفاق بين الولايات المتحدة
وكندا بشأن الهجرة غير النظامية |
| كيف تحافظ على بشرتك
في شهر رمضان المبارك | كندا تمدد تصاريح العمل
للعرايا الجانب | حظر إطعام الحيوانات البرية
في كندا |



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





هشام حمد
رئيس تحرير شبكة هلا كندا الإعلامية



السوشال ميديا لا مبدأ ولا اخلاق

على الهاتف دون علم المستخدم، أضف الى ذلك ان المحتوى على موقع التيك توك ليس عليه حسيب ولا رقيب حيث تنتشر الفيديوهات الخادش للحياء وغيرها من المحتوى الهابط، حيث يشجع تطبيق تيك توك المستخدمين من قبل دفع مبالغ مالية اعلى من باقي التطبيقات! وهنا نقول هل نبيع مبادئنا من اجل حفنة دولارات!!

ما لا يستوعبه البعض او يظنون اننا نهاجمهم بدون سبب فأقول لهم اتقوا الله فكم من طفل تعرض للتنمر الالكتروني على الإنترنت حيث ان منصة التيك توك يوجد بها العديد من الاشخاص والمستخدمين والمراهقين وكل منهم يعبر عن رأيه يمكن ان يتعرض الاطفال للتنمر وهذا سيكون له أثر سلبي كبير عليهم مستقبلا، فلا تكونوا سببا دون قصد منكم في انتشار تلك التطبيقات!

مع الانفتاح التكنولوجي في العالم لم نعد نعلم الى اين نحن ذاهبون ولا نعرف ما هو قادم وكيف سيكون وضع الأجيال القادمة؟ وهل سيبقى هناك اي اعتبارات اخلاقية او دينية او اي نوع من المبادئ!

**هدانا الله واياكم وجعلنا من المصلحين في هذا الكون
وابعد عنا وعنكم كل سوء**

إذا اردت النجاح فلا بد ان تكون لديك بعض الثوابت والمبادئ التي يجب عليك ان لا تتخلى عنها مهما حصل لان النجاح يجب ان يكون متكامل، فما فائدة النجاح إذا تخلىنا عن مبادئنا واخلقنا!

في وقتنا الحاضر، والذي نلاحظ فيه ان العديد من الناس تنازلوا عن مبادئهم من خلال انتشار السوشال ميديا والذي أصبح يخرج علينا يوميا اشخاص بمحتوى لا يوجد به اي نوع من الأدب او الأخلاق او حتى أدني معيار من المبادئ، فذلك يستهزأ بوالده ليضحك صغار العقول ويحصد مشاهدات وتلك تنتهك خصوصيتها العائلية ليشاهدها كل الناس الذين أصبحوا يعرفون كل افراد اسرتها وتحركاتها وأولئك الشباب الصغار يصورون مشاهد تنمرهم على زميلهم بالدراسة وغيرها الكثير!

كنت في اجتماع مؤخرا في نقابة الصحفيين الكنديين وكانت احدى النقاط المطروحة للنقاش موضوع السوشال ميديا وانتشارها بطريقة خرجت عن السيطرة، وقال أحد الحاضرين انه يعاني من اولاده الذين ينشرون كل كبيرة وصغيرة من داخل منزله دون أدني حس بالخصوصية وهو حاليا لا يعرف ما يعمل!

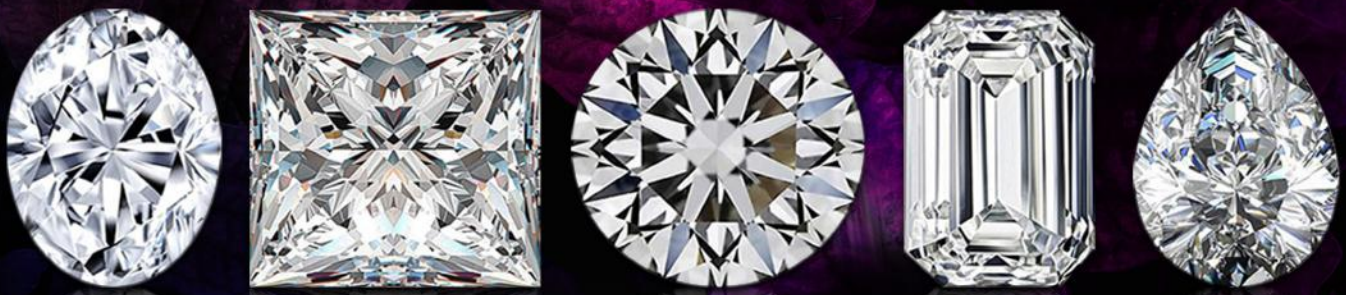
فعلى سبيل المثال، الحكومة الكندية والعديد من الحكومات حول العالم بدأت بحجب موقع تيك توك بسبب انتهاك خصوصية المستخدمين وسرقة بياناتهم من على هواتفهم والتي تحتوي المكالمات وارقام وصور وكل ما هو مخزن



مجوهرات لورن پارک

LORNE PARK JEWELLERS

NATURAL & LAB GROWN



DIAMONDS SPECIALS

www.lorneparkjewellers.ca 905.891.0001

1107 Lorne Park Road, Unit 20 Mississauga, Ontario



د. شادي شامي
باحث في الطاقة الحيوية و الإستشفاء الذاتي



شهر الصيام وسحر الامتنان

في بطن الصائم وقت الإفطار هي نعمة و كذلك أيضا المائدة المتعددة الأصناف حيث أنه عندما يصل الأمر إلى الجوع الخارج عن السيطرة، لا يميز العقل بين أنواع الطعام بل يفكر فقط بالنجاة. إن ما يختلف هنا هو استشعارنا و فهمنا لقيمة هذه النعم فكسرة الخبز هي النعمة الأفضل في حال كان الطعام على المائدة العامرة بالأصناف فاسدا أو غير مناسب للشهر الفضيل، أوفي حال أنه تأخر وصوله إلى ما بعد وقت الإفطار بكثير حيث أن الصائم لن ينتظر كل ذلك ليفطر مادام بحوزته كسرة الخبز.

إن استشعار النعم لا يكون بتعدادها و ذكرها باللسان فقط بل يكون باستشعار قيمة وجودها و كيف سيكون الوضع في حال غيابها و الامتنان لله عليها امتنانا يصرح به الجسد و القلب و الروح و يغمرنا لطفاً و عرفاناً بفضل الله علينا.

إن العلاقة بين الامتنان و الصيام علاقة قوية ومتبادلة، حيث يؤكد الصيام ضرورة الامتنان والشكر لله، و بالتالي يدعم الامتنان مبدأ الصيام . وهناك طرق كثيرة لممارسة الامتنان، و أبسطها ما نمارسه يوميا عند دعاء الإفطار حيث نشكر الله على فضله علينا أن قدّرنا على إتمام هذا الصيام، وأبسط ما يمكن أن نقوم به لنمارس الامتنان و الشكر لله عند هذا الدعاء هو استشعارنا له و خضوعنا لله عند قوله و الدخول في حالة من السكينة و التسليم لله حيث سيضعف ذلك من سعادتنا و سكينتنا و استمتعنا بالصيام.

إن شهر رمضان هو أكثر أشهر السنة قداسة، وبركة، و تعظيماً لما له من خصوصية بَيْنَها لنا الله تبارك وتعالى في كتابه العزيز حيث قال:

﴿ شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۖ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُم وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾

إن هذا الشهر الفضيل هو شهر العبادات، و الطاعات، و تطوير العادات التي تعيننا على مواجهة تحديات الحياة. إنه شهر تجديد العهد مع الله، و تهذيب النفس، و إخضاعها للعقل و الحكمة. و ما الامتناع عن الطعام و الشراب إلا الجزء اليسير من منظومة الصيام حيث أن التحدي الأكبر، والجزء الأصعب هو تهذيب النفس و تطهيرها و الإرتقاء بها بعيداً عن القشور المادية. و لا يمكن تحقيق ذلك إلا من خلال تبني و تطوير عادات سهلة التنفيذ و لكن كبيرة الأثر. و هل هناك أجمل من تهذيب النفس بطريقة راقية و ذلك من خلال تعويدها على ممارسة عادة الامتنان لله على كل ما أنعم به علينا من نعم قد نراها صغيرة، أو قد ننظر لها على أنها من المسلمات لدينا، و أنه لا نازع لها علماً أننا لانملك منها أو من أمرنا شيئاً و أن الأمر كله لله. إن للامتنان سحر خاص، و أثر لا يُنسى، و لا يستطيع أن يشعر به ويقدره حق قدره إلا من يستطيع إستشعار وجود النعم بحياته مهما صغرت أو كبرت، فكسرة الخبز

رمضان مبارك

نتمنى لكم
صوماً مقبولاً وإفطاراً شهياً

FRESH CO

CHALO!
FRESH CO



هذا ما يجب أن تعرفه حول ميزانية الحكومة الفيدرالية... دعم الكنديين والرعاية الصحية والمزيد

- 2.5 مليار دولار: الخصومات الضريبية والمدفوعات المالية لمساعدة الكنديين ذوي الدخل المنخفض الذين يعانون من ارتفاع الأسعار والتضخم.

- 4 مليارات دولار: المبلغ الذي تقول الحكومة الفيدرالية إنها تخطط لإنفاقه في سبع سنوات على خطة إسكان حضري وريفى للسكان الأصليين ، بدءًا من 2024-25 ، لكن من المتوقع أن يتم إنفاق 1.9 مليار دولار فقط في السنوات الخمس المقبلة.

- 158 مليون دولار: التمويل على مدى ثلاث سنوات ، ابتداء من هذا العام ، لإنشاء وتشغيل خط هاتف جديد لمنع الانتحار 8-8-9.

- 56 مليون دولار: إنفاق مخصص "لحماية الأمن السبيري وجميع الكنديين من التدخل الأجنبي والتهديدات والأنشطة السرية".

وتعلن الميزانية عن تمويل شرطة الخيالة الكندية الملكية للتحقيق في مزاعم التدخل الأجنبي ، وتقول إن كندا للسلامة العامة أنها ستنشئ مكتبًا وطنيًا جديدًا لمكافحة التدخل الأجنبي للرد على أي محاولة للتدخل من قبل روسيا والصين وإيران.

- 200 مليون دولار: المبلغ الذي تهدف الحكومة إلى توفيره لوزارة الدفاع الوطني حتى يتمكن الجيش الكندي من التبرع بالمعدات لمساعدة أوكرانيا ، بما في ذلك الدبابات الثماني ليوبارد 2 التي أعلنت الحكومة سابقًا أنها ستسلمها.

أصدرت الحكومة الفيدرالية ميزانية 2023-24 تعطي الأولوية للإنفاق على الرعاية الصحية ، وتحويل الشركات الكندية إلى اقتصاد نظيف ، ومساعدة الكنديين على تحمل التكاليف والتعامل مع الأسعار المرتفعة من التضخم.

فيما يلي النقاط الرئيسية من الميزانية الفيدرالية لهذا العام:

40.1 مليار دولار عجز متوقع للسنة المالية القادمة.

- 59.5 مليار دولار: إنفاق جديد على مدى السنوات الخمس المقبلة ، مع إنفاق 8.3 مليار دولار خلال السنة المالية القادمة.

83 مليار دولار: التكلفة المتوقعة للإعفاءات الضريبية للطاقة النظيفة والكهرباء حتى السنة المالية 2034-2035 ، حيث تعتبر جزءًا من هدف أوتوا المعلن لتطوير الاقتصاد الأخضر في كندا بسرعة.

- 13 مليار دولار: التكلفة المتوقعة لبرنامج كندا لرعاية الأسنان على مدى السنوات الخمس المقبلة ، أو 7.3 مليار دولار أكثر مما توقعته الحكومة في البداية.

- 49.4 مليار دولار: حجم الأموال الموجهة إلى الرعاية الصحية في المقاطعات والأقاليم في 2023-24.

- 4.5 مليار دولار: التكلفة المتوقعة لائتمان ضريبي لاستثمار التكنولوجيا النظيفة على مدى خمس سنوات.



اتفاق بين الولايات المتحدة وكندا بشأن الهجرة غير النظامية

يذكر أن زيارة بايدن لكندا هي الأولى من نوعها منذ زيارة باراك أوباما عام 2009، ومن المعتاد أن يتوجه رئيس الولايات المتحدة في أول رحلة له بعد تنصيبه إلى كندا، لكن بسبب فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، اكتفى بايدن في فبراير/شباط 2021 "بزيارة افتراضية".

وتؤشر زيارة بايدن هذه إلى عودة المودة بين البلدين بعد الولاية الرئاسية لدونالد ترامب الذي كانت تربطه علاقة متوترة بترودو.

أعلن الرئيس الأميركي جو بايدن الجمعة -عقب محادثات مع رئيس الوزراء الكندي جاستن ترودو في أوتاوا- التوصل إلى اتفاق لمواجهة الهجرة غير النظامية من بلاده نحو كندا.

وقال بايدن -في خطاب أمام البرلمان الكندي- إن البلدين سيعملان معا لمكافحة المهاجرين غير النظاميين الذين يعبرون الحدود الأميركية باتجاه كندا.

وينص الاتفاق على أن تستعيد الولايات المتحدة طالبي اللجوء غير المسجلين الذين يعبرون من أراضيها إلى كندا، في حين تتعهد كندا بقبول أعداد أكبر من طلبات الهجرة.

وبالإضافة إلى الهجرة غير النظامية والعلاقات الثنائية، تناولت المحادثات بين بايدن وترودو ملفات دولية من أبرزها دور الصين.

وذكر بيان مشترك أن واشنطن وأوتاوا تقران بوجود تحدٍ خطير طويل الأمد تفرضه الصين.

وأعلن الرئيس الأميركي أن الصين لم تزود بعد روسيا بأسلحة كي تستخدمها في الحرب الدائرة بأوكرانيا، لكنه قال إن ذلك لا يعني أن بكين لن تمد موسكو بالأسلحة.

من جهته، قال ترودو إن العالم يدرك أنه لم يعد من الممكن الاعتماد على روسيا والصين لاستيراد بعض المواد والمعادن.

وفي ما يتعلق بالوضع في هايتي التي تشهد اضطرابات أمنية كبيرة في ظل العنف المتصاعد من قبل عصابات الجريمة، قال الرئيس الأميركي -في مؤتمر صحفي مشترك مع رئيس الوزراء الكندي- إن بلاده ترغب في دعم جهاز الشرطة في الجزيرة.

كما قال بايدن إن واشنطن تبحث إذا كان يمكن للأمم المتحدة أن تقوم بدور أكبر في هايتي، موضحا أن قرار إرسال قوة عسكرية إلى هذا البلد الواقع في منطقة الكاريبي يجب أن يتخذ بالتشاور مع حكومة هايتي والأمم المتحدة.

BIG BILLYARD
INSURANCE
GROUP

**MUSTAFA
ASAAD**

MBA, R.I.B.(ONT.)
INSURANCE BROKER

**مصطفى
أسعد**

وسيط تأمين معتمد

IT IS MORE
THAN SERVICE,
IT IS
A PROMISE!

خبرة أكثر من 27
عاماً في مجال
التأمين



416.833.6944

mustafa@thebig.ca

WE PROVIDE ALL LINES
OF INSURANCE
نوفر جميع أنواع التأمين

Car Insurance
تأمين السيارات

Home Insurance
تأمين المنازل

Commercial
Insurance
تأمين الشركات

Life & Health
تأمين الحياة
و الصحة

5316 John Lucas Dr.
Burlington, ON
L7L 6A6



استطلاع: المهاجرون الجدد في كندا أكثر من يثق في الحكومة ووسائل الإعلام

اليابانيين (47 في المائة) هم أقل ثقة في الشرطة. من ناحية أخرى ، قال 69 في المائة من الكنديين البيض أنهم يثقون في الشرطة.

أصدرت هيئة الإحصاء الكندية تقريرها الجديد حول مستوى ثقة الكنديين في المؤسسات الحكومية الكندية ، ووجدت أن المهاجرين الجدد الأكثر ثقة في الحكومة ومؤسساتها إضافة إلى وسائل الإعلام أيضا.

وقال 67 في المائة من الكنديين الذين شملهم الاستطلاع بأنهم يتمتعون بمستوى عال من الثقة في الشرطة، في حين أن مستوى الثقة أقل بالنسبة لنظام العدالة والمحاكم (51 في المائة) ، والبرلمان الفيدرالي (36 في المائة) ووسائل الإعلام الكندية (33 في المائة).

ومع ذلك ، فإن المهاجرين الجدد أبلغوا عن نسبة كبيرة من الثقة في وسائل الإعلام والبرلمان في كندا.

على سبيل المثال ، كان 25 في المائة من سكان جنوب آسيا المولودين في كندا يثقون في وسائل الإعلام الكندية مقارنة بـ 57 في المائة من المهاجرين الجدد.

وبتفصيل البيانات ، أفاد 24 في المائة من الكنديين اليابانيين بأنهم يثقون في البرلمان الفيدرالي في حين أن النسبة أقل (21 في المائة) في وسائل الإعلام.

في المقابل، بلغت الثقة في المحاكم ونظام العدالة 49 في المائة بين الكنديين البيض ، بينما تراوحت الثقة في نظام العدالة 58 إلى 69 في المائة من بين العديد من المجموعات العرقية الأخرى.

ومع ذلك ، قالت العديد من المجموعات العرقية من المهاجرين أنها أقل ثقة في الشرطة.

وتظهر بيانات من الاستطلاع أن جنوب شرق آسيا (63 في المائة) ، وذوي البشرة البيضاء (52 في المائة) والكنديين



او ببساطة تريد ان تعرف ما هي الخدمات المتوفرة لك كمقيم دائم؟



اتصل بـ Polycultural على الرقم
1-844-493-5839
لتعرف كيف يمكنك ان تندمج في
المجتمع الكندي من خلال برامجنا.

Polycultural تقدم لك دروس لغة إنكليزية مجانية، كما لدينا برامج وخدمات مجتمعية لليافعين ولتنساء وللمسنين. كل هذه البرامج متوفرة بلغات مختلفة.

POLYCULTURAL
IMMIGRANT & COMMUNITY SERVICES

50
ANNIVERSARY
2023

للتواصل معنا :
www.polycultural.org



لتحميل
التطبيق



دفعة مالية لمساعدة الكنديين على شراء البقالة في ميزانية كندا 2023

على 234 دولاراً.

وسيتم طرح الميزة من خلال نظام خصم ضريبة السلع والخدمات ، بمجرد تمرير مشروع قانون تنفيذ الميزانية في مجلس العموم.

وفقاً لأحدث تقرير للتضخم في مكتب الإحصاء الكندي ، ارتفعت أسعار المواد الغذائية بنسبة 11.4 في المائة على أساس سنوي في يناير ، أي ما يقرب من ضعف معدل التضخم البالغ 5.9 في المائة وارتفاعاً من 11 في المائة في الشهر السابق.

كشفت مصادر مطلعة أن الميزانية الفيدرالية لعام 2023 ستشمل منحة مالية على لمساعدة الكنديين ذوي الدخل المنخفض لمواجهة ارتفاع أسعار البقالة.

وفقاً للمصادر ، سيتم الكشف عن تفاصيل الدفعة المالية الجديدة في الميزانية الفيدرالية يوم الثلاثاء وستساعد ما يقرب من 11 مليون كندي من ذوي الدخل المنخفض.

وسيشهد الإجراء الجديد حصول الأزواج المؤهلين الذين لديهم طفلان على دفعة تصل إلى 467 دولاراً ، وسيتم تلقي كبار السن 225 دولاراً ، بينما سيحصل الأشخاص لوحدهم



GlobalDWS

 CANADA DIGITAL ADOPTION PROGRAM

بإمكانك الاستفادة من دعم مالي يصل إلى

\$15,000

وقرض بدون فائدة بقيمة

\$100,000

من الحكومة الكندية لتعزيز تكنولوجيا شركتك!

لا تدع فرصة تطوير عملك تفوتك.

CDAP@GlobalDWS.com

(416) 551 5479



دراسة: أغلب الكنديين لا يكتشفون وجود أخطاء في إيصال مشتريات البقالة الخاصة بهم

وعند سؤال بعض المتسوقين إذا قاموا بفحص إيصالاتهم، قال معظمهم إنه ليس شيئاً يفكرون فيه.

قال تشارليبووا إن الإيصال يمكن أن يكشف أيضاً عن تفاصيل مهمة أخرى مثل الأطعمة الخاضعة للضريبة.

وأشار أيضاً أن معظم الكنديين اشتكوا عندما لاحظوا أخطاء وكانوا راضين عن الطريقة التي يتعامل بها بائعو البقالة مع الشكاوى.

وقال المسؤولون إن المسح أجري لتشجيع بائعي البقالة على العمل بشكل أفضل.

أجرى باحثو جامعة Dalhousie دراسة استقصائية في وقت سابق من هذا الشهر لمعرفة المزيد عن عادات المتسوقين عندما يتعلق الأمر بإيصالات متاجر البقالة الخاصة بهم.

وشملت الدراسة أكثر من 5500 كندي.

وقال الباحثون إن أكثر من 75 في المائة من الأشخاص اكتشفوا أخطاء في فاتورة البقالة عندما فحصوا إيصالاتهم قبل مغادرة المتجر.

وفي هذا الصدد، قال الدكتور سيلفان شارليبووا ، مدير مختبر تحليلات الأغذية الزراعية في جامعة دالهوري : "إذا نظرت إلى إيصالك في كل مرة تذهب فيها إلى متجر البقالة ، فستوفر ما بين 50 إلى 75 دولارًا سنوياً".

قانون حظر إطعام الحيوانات البرية يدخل حيز التنفيذ قريباً في تورونتو

أصدرت مدينة تورونتو تذكيراً للسكان بخصوص عدم إطعام الحيوانات البرية قبل دخول القانون حيز التنفيذ رسمياً يوم 1 أبريل.

ومع بداية الشهر الجديد، ستدخل القوانين الجديدة التي تحظر إطعام الحياة البرية أو ترك الطعام في الخارج لجذب الحيوانات في كل من الممتلكات العامة والخاصة عبر تورنتو.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه اللوائح الجديدة لا تنطبق على تغذية الطيور المغردة في ملكية خاصة طالما أن غذاء الطيور صحي ولا يجذب الحيوانات الأخرى أو الحياة البرية.

ومع ذلك ، لا يُشجع السكان على إطعام الطيور لأنها قد تتسبب في تجمع الأسراب مما يؤدي إلى خلق ظروف غير صحية وتنتشر أمراضاً مثل إنفلونزا الطيور.

في الآونة الأخيرة ، تم تأكيد حالات الإصابة بأنفلونزا الطيور في برامبتون وماركهام ، مما دفع حديقة حيوان تورنتو إلى إغلاق أقفاصها.

SHAWARMA Alzaeem

شاورما الزعيم بفرعيها في كل من ميساجا و بيرلنجتون
تستقبلكم يوماً خلال شهر رمضان المبارك

رمضان كريم

ما في زعيم إلا الزعيم
والترجبة، أكبر برهان!

1235 FAIRVIEW ST, BURLINGTON, ON L7S2H9
905-333-7777



بنوك كندا الكبرى تطلب من الموظفين العودة للعمل في المكاتب

مع عودة 95 ألف موظف إلى المكتب في بعض الفروع.

من غير المعروف ما إذا كانت بنوك CIBC أو BMO أو Bank of Nova Scotia سيطبقون نفس القرارات.

ويقع المقر الرئيسي لبنك نوكا سكوشا و CIBC في تورنتو ، في حين أن TD و Bank of Canada و RBC في تورنتو.

وفقاً لسياستها الجديدة ، نفذت مدينة تورنتو أيضاً استراتيجية العودة إلى العمل منذ أيام فقط ، حيث من المتوقع أن يظل الموظفون في المكتب لمدة يومين إلى ثلاثة أيام على الأقل.

أصدرت أكبر البنوك الكندية قرارات بخصوص عودة الموظفين للعمل في المكاتب اعتباراً من الفترة المقبلة.

وطلب البنك الملكي الكندي RBC من جميع الموظفين العودة إلى المكتب ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع اعتباراً من 1 مايو.

وأصدر بنك كندا هو الآخر قراراً مشابهاً، حيث يريد أ، يقضي 40 بالمائة من الموظفين وقتهم في المكتب.

وفي الربع الماضي ، نقل بنك Toronto-Dominion الموظفين إلى دوام عمل مختلط، بين العمل في المنزل والمكتب،

مدينة كندية تحقق نتائج مميزة بعد الاعتماد على أسبوع عمل من 4 أيام

في سبتمبر الماضي ، أعلنت مدينة ميريت - Merritt، أنها تعتمد برنامجاً تجريبياً للعمل 4 أيام أسبوعياً لمدة عام كامل.

وبدأ البرنامج في نوفمبر 2022، ويبدو أن النتائج إيجابية إلى حد ما.

ويقول موقع المدينة على الويب "أسبوع العمل من 4 أيام، يضيف القدرة للمدينة من أجل الاحتفاظ بالموظفين وجذبهم ، ويزيد أيضاً الروح المعنوية والأداء".

وقال المتحدث باسم المدينة حول النتائج المحققة بعد 5 أشهر: "كل شيء جيد حتى الآن ومميز".

في الأشهر المقبلة ، ستجري المدينة استبياناً لقياس استجابة الموظفين والمجتمع.



في عام 2022 ، أعلنت مدينة بريتش كولومبيا، أنها ستجرب نظام العمل أربعة أيام عمل في الأسبوع للموظفين، وبعد مرور 5 أشهر تقريباً، تم الكشف عن التأثير والنتائج بشكل عام.



استطلاع: أغلب الكنديين يؤيدون أن تكون غرامات المرور حسب الدخل

وكان سكان بريتش كولومبيا وكيبك يدعمون الفكرة بنسبة (69 في المائة) بينما يؤيد 63 في المائة من الناس في أونتاريو هذا النظام.

وكان التأييد لهذا الاقتراح أقل في ساسكاتشوان ومانيتوبا (62 في المائة) ، وكندا الأطلسية (60 في المائة) وألبرتا (59 في المائة).

وقال ماريو كانسيكو رئيس شركة الأبحاث في بيان صحفي: "الكنديون في شريحة الدخل الأعلى هم بالتأكيد غير راضين أكثر عن مفهوم العقوبة حسب الدخل لتجاوز المخالفات، وأصحاب الدخل المنخفض يؤيدون الحصول على غرامة مالية أقل حسب وضعيتهم المالية".

شهرًا لهؤلاء العمال الأجانب. الذين يرغبون في اكتساب خبرة عمل إضافية خلال هذه الفترة. قرار جديد يدخل حيز التنفيذ اعتبارًا من 6 أبريل 2023.

اعتبارًا من هذا التاريخ، سيسمح هذا الإجراء الجديد للمواطنين الحاصلين على PTPDs باستخدام عملية تسهيل لتمديد تصاريح العمل الخاصة بهم لمدة 18 شهرًا.

كما سيتمكن الذين انتهت صلاحية PGWP بالفعل ، أو أولئك الذين كانوا مؤهلين لنفس الإجراء في عام 2022 . من التقدم للحصول على تصريح عمل لمدة 18 شهرًا.

في حالة تجاوز مدة الإقامة 90 يومًا بعد انتهاء صلاحية تصريح العمل، يجوز لهؤلاء العمال الأجانب. في كندا، أيضًا استعادة وضعهم. سيحصل الأخير على تصريح عمل مؤقت ، في انتظار معالجة طلبه.

كشفت دراسة استقصائية جديدة أجرتها شركة Research أن غالبية الكنديين يؤيدون فكرة أن تكون مخالفات السرعة متعلقة بحجم الدخل لكل سائق مخالف.

وقال 65 في المائة من الكنديين الذين شملهم الاستطلاع يؤيدون تنفيذ عقوبة تدريجية بخصوص مخالفات تجاوز السرعة في مدينتهم.

بالإضافة إلى ذلك ، عارض 24٪ من المستطلعين هذا الأمر.

وتم تطبيق نظام العقوبة حسب الدخل في بعض الدول الأوروبية مثل فنلندا وسويسرا، حيث حددت السلطات في فنلندا الغرامات على أساس الدخل المتاح للسائق المخالف ومدى السرعة التي تجاوزها السائق المخالف.

كندا تمدد تصاريح العمل للراعي الأجانب

أصدر وزير الهجرة الكندي، شون فريزر، إعلانًا جديدًا بشأن الرعايا الأجانب. الذين انتهت صلاحية تصريح عملهم بعد التخرج أو انتهت صلاحيته.

وأعلن وزير الهجرة الكندية أنه من الآن فصاعدًا، سيتمكن الرعايا الأجانب الذين انتهت صلاحية تصريح عملهم بعد التخرج. أو انتهت صلاحيته، من البقاء في العمل في كندا لفترة أطول.

بالإضافة إلى ذلك، قررت الحكومة الكندية منح فترة 18



ارتفاع قياسي في حركة المسافرين بمطار تورونتو بيرسون

وقالت المديرية التنفيذية لهيئة المطارات، ديورا فلينت: "مع نمو حركة الركاب بقوة خلال الربع الأخير من عام 2022، يجب أن تستمر الصناعة في التركيز على التعافي بعد الوباء بهدف توفير تجربة مميزة للركاب والمسافرين التي يريدها ويستحقها الكنديون".

وللسنة المالية الأولى منذ عام 2019، حققت الهيئة أرباحاً صافية في عام 2022، حيث ارتفع بمقدار 422.7 مليون دولار إلى صافي أرباح بلغت 72.3 مليون دولار.

ومقارنة بعام 2019، لا يزال نشاط الركاب والطيران أقل مما كان عليه، لكنه في ازدياد، حيث خلال عام 2022، كانت حركة المرور 70.5 في المائة مما كانت عليه في عام 2019، ووفقاً للتقرير، ولكن 78.9 في المائة خلال الربع الرابع من العام.

شهد مطار تورونتو بيرسون الدولي ارتفاع قياسي في حركة المسافرين عام 2022، حيث بلغت 180.8 في المائة، وزيادة في الإيرادات أيضاً بلغت 422.7 مليون دولار.

وأعلنت هيئة مطارات تورونتو الكبرى عن الأرقام المالية لعام 2022، ووجدت أن حركة المسافرين ارتفعت بمقدار 22.9 مليون مسافر إلى 35.6 مليون في عام 2022 مقارنة بعام 2021.

كما كان متوقعاً، زاد عدد المسافرين الذين يمرون عبر بيرسون، وسط تخفيف قيود السفر المتعلقة بفيروس كورونا، ومع ذلك، فإن الرئيسة والمديرة التنفيذية لـ GTAA، ديورا فلينت، تطالب بمساعدة الحكومة الفيدرالية، حيث كافح مطار بيرسون، على وجه الخصوص، لمواكبة الطلب.

لإعلاناتكم في شبكة هلا كندا الإعلامية

الأولى في كندا



مواقع التواصل
الاجتماعي

400 ألف

متابع شهرياً



المجلة

100 ألف

متابع شهرياً



الراديو

400 ألف

متابع شهرياً



الموقع

4 مليون

متابع شهرياً

لتصل إلى زبائنك بطريقة صحيحة



استطلاع: نصف الكنديين مستعدين للكذب لعدم إيذاء مشاعر الآخرين

حياتهم بنسبة (63 في المائة)، مقارنة بين نظرائهم الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و 54 (55 في المائة) والذين تتراوح أعمارهم بين 55 وما فوق (51 في المائة).

ويعتقد أقل من ثلاثة من كل عشرة (28 في المائة) من الكنديين أنه من المبرر الكذب حتى يُنظر إليهم من منظور إيجابي ، بينما يعتقد 41 في المائة من الكنديين أنه من المقبول الكذب لحماية شخص آخر.

عندما يتعلق الأمر بالجنس ، فإن عددًا أقل من النساء 40 في المائة لا يرون أي مشكلة في الكذب ضمن مواقف معينة، مقارنة بـ 49 بالمائة بين الرجال.

في استطلاع جديد أجرته شركة Research Co، قال العديد من الكنديين أنهم مستعدون للكذب في مواقف معينة لتجنب جرح مشاعر الآخرين.

وقال 55 في المائة من الكنديين الذين شملهم الاستطلاع، أنهم مستعدون للكذب لتجنب إيذاء مشاعر الآخرين، بينما قال 45 في المائة إنهم موافقون على قول الأكاذيب لحماية علاقاتهم مع الآخرين.

ومع ذلك يقول 74 في المائة أن كل شخص يجب أن يكون دائماً صادقاً، بغض النظر عن العواقب.

وكانت هذه نسبة تأييد الكذب من مواقف معينة حسب المقاطعات:

- كندا الأطلسية - 65 في المائة

- ألبرتا - 59 في المائة

- ساسكاتشوان - 57 في المائة

- مانيتوبا - 57 في المائة

- بريتش كولومبيا - 56 في المائة

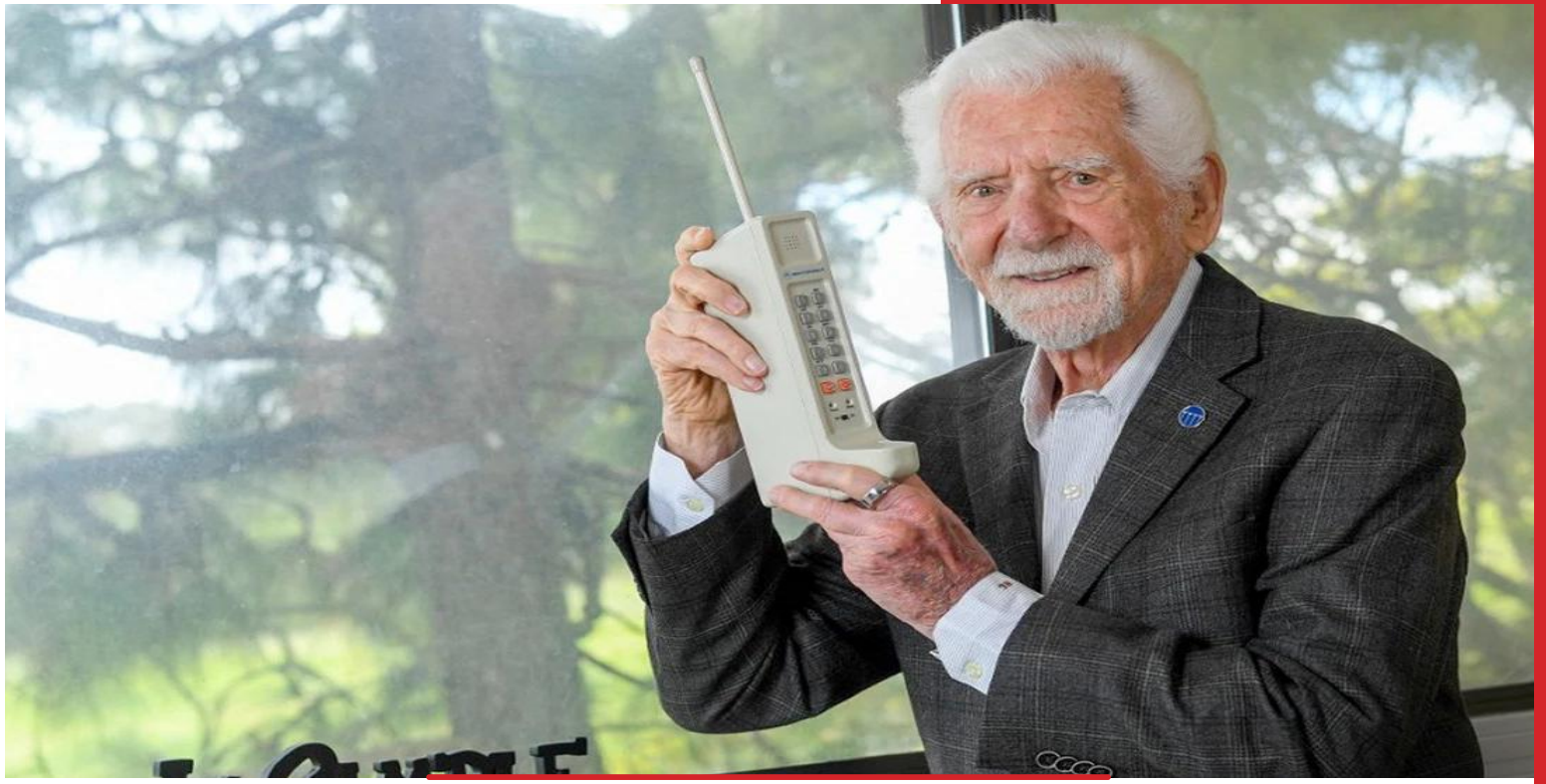
- أونتاريو - 53 في المائة

- كيبيك - 51 في المائة

وقال ماريو كانسيكو ، رئيس شركة الأبحاث ، في بيان صحفي: "الكنديون الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 34 عاماً هم الأكثر ميلًا للكذب بدلاً من الصدق في مرحلة ما من

مركز الجالية العربية في تورونتو
يتمنى لكم رمضان كريم

www.acctonline.ca More Info Call Us: 416.231.7746



مخترع الهاتف المحمول: "الناس فقدوا عقولهم وأصبحوا مدمنين على هواتفهم"

ويقول: "لن أتمكن أبداً من معرفة كيفية استخدام الهاتف المحمول بالطريقة التي يستخدمه بها أحفادي وأبناء أحفادي".

كشف المهندس الأمريكي مارتين كوبر، الذي اخترع الهاتف الجوال قبل خمسين عاماً، بأن هذه الأجهزة التي ابتكرها باتت تطرح مشكلة تتمثل في أن الناس أصبحوا مدمنين عليها بشكل كبير.

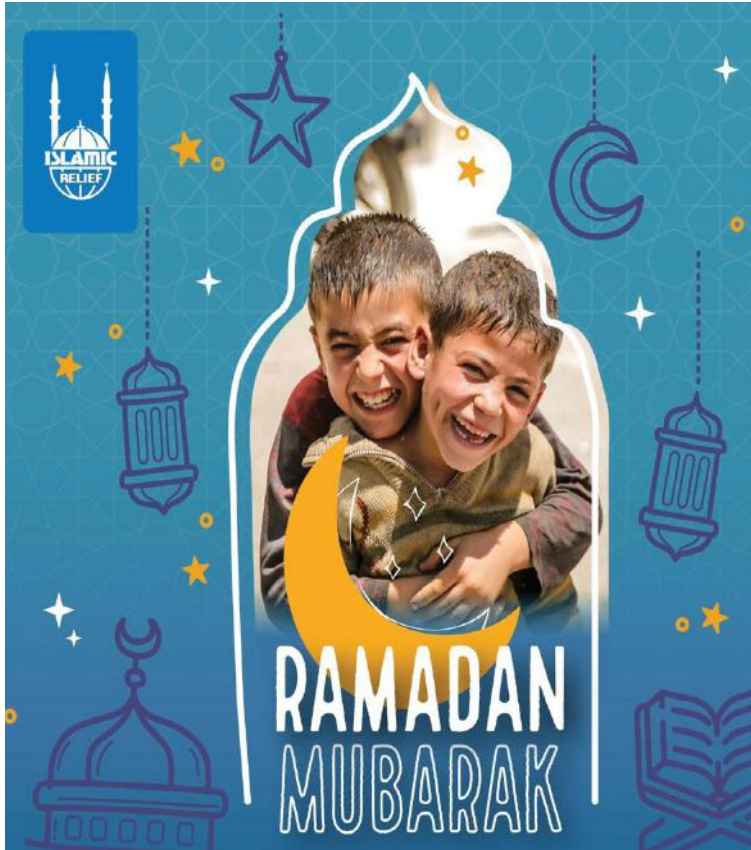
يقول مارتين كوبر إن القدرات الكامنة للهواتف المحمولة غير محدودة، ويمكن أن تساعد يوماً في القضاء على الأمراض، لكنه يرى أن الناس أصبحوا ربما مدمنين عليها نوعاً ما.

كما قال المخترع البالغ من العمر 94 عاماً: "تصدمني رؤية الناس يعبرون الشارع وينظرون إلى هواتفهم المحمولة. لقد فقدوا عقولهم".

ويضيف مازحاً: "عندما تدهس السيارات بعض الأشخاص، سيفهمون ذلك".

يضع كوبر مخترع الهاتف المحمول ساعة "آبل" المتصلة بالإنترنت على معصمه، ويحمل أحدث أجهزة "search آيفون"، وهو يشتري موديلات الهواتف الجديدة ويتعمق في اختبار قدراتها.

لكنه يعترف بأن ملايين التطبيقات المتاحة تجعل المرء يشعر بالدوار.



رمضان
كريم



برنامج هلا رمضان مع الإعلامي هيثم حمد

تشاهدونه يوميا على الـ 5 مساء طيلة شهر رمضان المبارك
مقابلات مع ضيوف مميزين بالإضافة الى فرصة لربح مئات الجوائز القيمة

هلا رمضان على راديو هلا كندا برعاية



خبيرة التجميل
فدوى شديد



BIG
Saif Majeed



BIG
Mustafa Asaad





هل متوسط دخل الأسرة في كندا يكفي لشراء منزل؟ تعرف على أرخص المدن

ورغم ذلك يمكنك أن تقوم باستثمار مناسب لك في وندسور إسيكس، حيث متوسط الدخل بلغ 92,180 دولاراً وهو أكثر بقليل من كافٍ لشراء منزل متوسط بسعر 565,400 دولاراً.

وفي أوتاوا، حيث متوسط الدخل البالغ 121,790 دولاراً ومناسب لشراء منزل بمتوسط سعر 613 ألف دولار.

وفي ريجينا، يتراوح متوسط الدخل السنوي 106 ألف دولار، لكن متوسط سعر المنزل هو 310,200 دولار، ويمكنك إبرام صفقة مناسبة جداً.

كشفت جمعية العقارات الكندية أن متوسط سعر المنزل في كندا حالياً قد بلغ 662,437 دولاراً في فبراير 2023.

ولكن لشراء منزل متوسط السعر في تورنتو، والذي يصل سعره إلى 1.1 مليون دولار، ستحتاج إلى أن تكسب 168,000 دولار سنوياً، وفقاً لتقرير Zoocasa الأخير.

لسوء الحظ، هذا بعيد بشكل لا يصدق عن متوسط دخل الأسرة لسكان تورنتو، وهو 96,700 دولار فقط.

ولا يتعلق الأمر فقط بتورونتو، حيث يعاني سكان نياجرا، هاميلتون-بيرلينجتون، كيتشنر-واترلو، بحيرة كاوارثا وباري أيضاً من أن متوسط الدخل السنوي للأسرة أقل من الدخل المطلوب لشراء منزل.

نفس الشيء في فانكوفر، حيث أن متوسط دخل الأسرة يبلغ 98,640 دولاراً في حين متوسط سعر المنزل هو 1,123,400 دولار.

تقرير: عام 2023 سيكون مناسباً للكنديين لشراء منازل وأكواخ مطلّة على البحر

كشف تقرير صادر عن Royal LePage إن عام 2023 قد يكون العام المناسب للكنديين من أجل شراء العقارات والمنازل الترفيهية، سواء الريفية أو المطلّة على البحر.

ويشير التقرير أنه من المقرر أن ينخفض السعر الإجمالي للمنزل الترفيهي الخاص بالأسرة الواحدة في أونتاريو بنسبة خمسة في المائة في عام 2023.

وفي عام 2022، ارتفع متوسط سعر المنزل الترفيهي الخاص بالأسرة الواحدة في أونتاريو بنسبة 7.3 في المائة إلى 634,800 دولار، على الرغم من انخفاض الأسعار على نطاق واسع في سوق العقارات.

وفي الوقت نفسه، ارتفع متوسط سعر منزل الأسرة الواحدة المطل على البحر بنسبة 8.9% إلى 1,006,600 دولار.

ويقدم تقرير Royal LePage العديد من الأسباب المحتملة لضعف السوق في عام 2023، بما في ذلك انخفاض الطلب بسبب التضخم وانخفاض العرض.

وأكدت دراسة استقصائية شملت أكثر من 200 من أصحاب العقارات في Royal LePage انخفاض الطلب وكذلك انخفاض العرض للممتلكات الترفيهية في كندا.

ويشير التقرير إلى أن مشتري الأكواخ في أونتاريو يجب أن يتوقعوا انخفاضاً في أسعار المبيعات في جميع أنحاء المقاطعة، باستثناء بعض الأسواق مثل منطقة خليج جورجيا الجنوبية.

Home & Business Realty, Brokerage

الوكيل العقاري نزار حميد العجيلي

لكافة احتياجاتكم العقارية
بيع، شراء، استثمار، إدارة العقارات
قروض عقارية بأفضل نسبة فائدة

نهتم بأدق التفاصيل
ونتميز بخدمة ما بعد البيع

647.975.7788 استشارة مجانية



كندا تحتاج إلى 300 ألف شقة للإيجار قبل 2026 لمعالجة النقص

في عام 2021.

كما أدت المنافسة على الشقق إلى تحقيق أعلى زيادة سنوية في نمو الإيجارات بنسبة 5.6% للشقق المكونة من غرفتي نوم.

ونما مخزون المساكن الإيجارية في كندا بنسبة 2.4 في المائة في عام 2022 ، أبرزها كالجاري بنسبة 7.4 في المائة وأوتاوا جاتينو بنسبة 5.5 في المائة ، في حين شهدت تورنتو ومونتريال زيادات أقل بنسبة 2.1 في المائة و 1.4 في المائة على التوالي.

وقدر التقرير وجود عجز يتراوح بين 25000 و 30.000 شقة من مخزون الإيجار في جميع أنحاء كندا.

كشف تقرير صادر عن البنك الملكي الكندي أن النقص في شقق الإيجار سيتضاعف أربع مرات إلى 120 ألف شقة بحلول عام 2026.

من أجل الوصول إلى معدل الشقق الشاغرة والمتاحة للإيجار المثالي البالغ ثلاثة في المائة ، اقترح التقرير أن كندا ستحتاج إلى إضافة 332 ألف شقة تأجير على مدى السنوات الثلاث المقبلة ، وهو ما يمثل زيادة سنوية بنسبة 20 في المائة مقارنة بـ 70 ألف شقة تم بناؤها العام الماضي.

وانخفض معدل الشغور في كندا إلى 1.9 في المائة في عام 2022 ، وهو أدنى مستوى له في 21 عاما ، من 3.1 في المائة



+1 (888) 929 - 2987



أكثر من 35 فرع في
عدة مدن بمقاطعة
أونتاريو لخدمتكم

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

تصنيف 2023 لأفضل الجامعات في العالم كندا ضمن القائمة

وعلى مستوى العالم، احتلت جامعة تورونتو المرتبة السادسة في علوم البيانات ، والمرتبة 12 في علوم الكمبيوتر والمعلومات ، والمرتبة 13 في علوم الحياة والطب ، والمرتبة 15 في الآداب والعلوم الإنسانية.

بالنسبة لأفضل الجامعات الكندية في عام 2023 ، احتلت جامعة تورونتو المرتبة الثانية ، بعد جامعة McGill مباشرة ، واحتلت المرتبة رقم 34 في تصنيف QS العالمي لأفضل المدارس على مستوى العالم.

وجاء تصنيف 2023 هي كما يلي:

كشف تصنيف QS World University Rankings لسنة 2023 عن أفضل الجامعات في العالم وفق عدة معايير معينة.

وتشمل الدراسة 1500 جامعة عبر العالم، وكانت جامعة تورونتو ضمن القائمة في عدة تصنيفات مختلفة.

واحتلت جامعة تورونتو المرتبة 27 في قائمة الأفضل من حيث الهندسة والتكنولوجيا.

وكانت أياض في المرتبة الأولى في علوم البيانات والكمبيوتر والمعلومات وعلوم الحياة والطب والفنون والعلوم الإنسانية مقارنة بالجامعة الكندية.

- 1- Massachusetts Institute of Technology
- 2- University of Cambridge
- 3- Stanford University
- 4- University of Oxford
- 5- Harvard University
- 6- California Institute of Technology
- 7- Imperial College London
- 8- UCL (London, UK)
- 9- ETH Zurich
- 10- University of Chicago
- 11- National University of Singapore
- 12- Peking University
- 13- University of Pennsylvania
- 14- Tsinghua University
- 15- The University of Edinburgh
- 16- EPFL (Switzerland)
- 17- Princeton University

- 18- Yale University
- 19- Nanyang Technological University
- 20- Cornell University
- 21- The University of Hong Kong
- 22- Columbia
- 23- The University of Tokyo
- 24- Johns Hopkins
- 25- University of Michigan-Ann Arbor
- 26- Universite PSL
- 27- University of California, Berkeley
- 28- University of Manchester
- 29- Seoul National University
- 30- Australian National University
- 31- McGill
- 32- Northwestern
- 33- University of Melbourne
- 34- University of Toronto

رمضان كريم

عليكم الشهد



إمساكية شهر رمضان المبارك 2023

Day	Fajr	Sunrise	Dhuhr	Asr	Maghrib	Isha
Mar 22	6:01 AM	7:19 AM	1:27 PM	4:53 PM	7:34 PM	8:53 PM
1 Mar 23	5:59 AM	7:18 AM	1:27 PM	4:54 PM	7:35 PM	8:54 PM
2 Mar 24	5:57 AM	7:16 AM	1:27 PM	4:54 PM	7:36 PM	8:55 PM
3 Mar 25	5:55 AM	7:14 AM	1:26 PM	4:55 PM	7:37 PM	8:57 PM
4 Mar 26	5:53 AM	7:12 AM	1:26 PM	4:55 PM	7:38 PM	8:58 PM
5 Mar 27	5:51 AM	7:10 AM	1:26 PM	4:56 PM	7:40 PM	8:59 PM
6 Mar 28	5:49 AM	7:09 AM	1:25 PM	4:57 PM	7:41 PM	9:01 PM
7 Mar 29	5:47 AM	7:07 AM	1:25 PM	4:57 PM	7:42 PM	9:02 PM
8 Mar 30	5:45 AM	7:05 AM	1:25 PM	4:58 PM	7:43 PM	9:03 PM
9 Mar 31	5:43 AM	7:03 AM	1:24 PM	4:58 PM	7:44 PM	9:05 PM
10 Apr 1	5:41 AM	7:02 AM	1:24 PM	4:59 PM	7:46 PM	9:06 PM
11 Apr 2	5:39 AM	6:59 AM	1:24 PM	4:59 PM	7:47 PM	9:07 PM
12 Apr 3	5:37 AM	6:58 AM	1:24 PM	4:59 PM	7:48 PM	9:09 PM
13 Apr 4	5:35 AM	6:56 AM	1:23 PM	5:00 PM	7:49 PM	9:10 PM
14 Apr 5	5:33 AM	6:55 AM	1:23 PM	5:01 PM	7:50 PM	9:12 PM
15 Apr 6	5:31 AM	6:53 AM	1:23 PM	5:01 PM	7:51 PM	9:13 PM
16 Apr 7	5:29 AM	6:51 AM	1:22 PM	5:02 PM	7:53 PM	9:14 PM
17 Apr 8	5:28 AM	6:49 AM	1:22 PM	5:02 PM	7:54 PM	9:16 PM
18 Apr 9	5:26 AM	6:48 AM	1:22 PM	5:03 PM	7:55 PM	9:17 PM
19 Apr 10	5:24 AM	6:46 AM	1:22 PM	5:03 PM	7:56 PM	9:19 PM
20 Apr 11	5:22 AM	6:44 AM	1:21 PM	5:03 PM	7:57 PM	9:20 PM
21 Apr 12	5:20 AM	6:43 AM	1:21 PM	5:04 PM	7:58 PM	9:22 PM
22 Apr 13	5:18 AM	6:41 AM	1:21 PM	5:04 PM	7:59 PM	9:23 PM
23 Apr 14	5:16 AM	6:39 AM	1:21 PM	5:05 PM	8:01 PM	9:25 PM
24 Apr 15	5:14 AM	6:38 AM	1:20 PM	5:05 PM	8:02 PM	9:26 PM
25 Apr 16	5:12 AM	6:36 AM	1:20 PM	5:06 PM	8:03 PM	9:28 PM
26 Apr 17	5:10 AM	6:34 AM	1:20 PM	5:06 PM	8:04 PM	9:29 PM
27 Apr 18	5:08 AM	6:33 AM	1:20 PM	5:06 PM	8:05 PM	9:31 PM
28 Apr 19	5:06 AM	6:31 AM	1:19 PM	5:07 PM	8:07 PM	9:32 PM
29 Apr 20	5:04 AM	6:29 AM	1:19 PM	5:07 PM	8:08 PM	9:34 PM
Apr 21	5:02 AM	6:28 AM	1:19 PM	5:08 PM	8:09 PM	9:35 PM

يومية بث مباشر لأذان المغرب على راديو هالا كندا
حمل تطبيق هالا كندا لسماع الراديو



حسب مناطق تورنتو الكبرى وضواحيها
تشمل المدن التالية: تورنتو - برامبتون - ميسيساجا
ميلتون - بيرلينجتون - اوكليل - هاميلتون - كاليدون

أذان المغرب على راديو هالا كندا برعاية



خبيرة التجميل
فدوى شديد





امراة من هاميلتون تبحث عن فستان زفافها الذي تبرع به والدها عن طريق الخطأ

لمتجر "سانت فنسنت دي بول فاليو" أو جيش الخلاص في بومانفيل، و قالت إنها اتصلت بكليهما ، ولكن بدون جدوى.

وفي منشور تم نشره على وسائل التواصل الاجتماعي يوم الخميس ، وجهت والش نداء للناس من أجل مساعدتها، ونشرت أيضا صور الفستان.

وكتبت قائلة: "هذه قصة طويلة ، لكن قلبي المكسور بحاجة إلى محاولة العثور عليه".

تقدم امرأة من هاميلتون نداء للناس من أجل مساعدتها، وبداية رحلة البحث عن فستان زفافها الذي تبرع والدها به عن طريق الخطأ في وقت سابق من هذا العام.

وقالت تانيا والش، أنها لم تستطع النوم لعدة أيام، وذرفت الكثير من الدموع بعد أن اكتشفت أن فستان زفافها الذي كانت تحتفظ به في خزانة والدتها المتوفاة، قد تم التبرع به عن طريق الخطأ ودون قصد من والدها.

وتحدثت والش: "جميع فساتين الزفاف مميزة، ولكن الأهم من ذلك ، فستان اشترته والدتي قبل وفاتها مباشرة".

وفي صيف 2018 ، قالت والش إن والدتها كانت تعاني من مشاكل صحية، وبسبب ذلك كان حفل زفافها وقالت إن حفل زفافها كان قد حضره 14 شخصا فقط.

وقالت: "في البداية ، لم أكن أرغب في فستان زفاف ، لكن أمي وأبي تزوجا في قاعة المدينة ولم يكن لديهما فستان زفاف مناسب، لذا ارتديت الفستان على أمل أن يكون بمثابة ذكرى عندما ذهبت".

قالت والش إن والدتها توفيت في الخريف التالي ، بعد بضعة أشهر فقط، وتقول إنها بعد ذلك قامت بتخزين فستان زفافها معلقا في خزانة والدتها الراحلة ، إلى جانب الفستان الذي ارتدته والدتها في حفلات زفافها وشقيقها.

ولكن في فبراير ، أثناء زيارة منزل والدها للاحتفال بمناسبة عائلية، أبلغها أنه تبرع بالفستان عن طريق الخطأ أثناء تنظيف الخزانة.

قالت إنها لا تلوم والدها على سوء التفاهم ، وقالت إنه لا يعرف حقاً ما الذي تبرع به.

قالت والش إنها متأكدة من أن الفستان تم التبرع به إما



احصل على فرص عمل للمبتدئين في قطاعي البناء والتصنيع

من خلال الإنضمام اليوم الى برنامج Mobilize Ontario

للتقديم ، أرسل لنا بريداً إلكترونياً إلى:

mobilizeontario@achev.ca

أخبار المغرب

يوميا خلال شهر رمضان المبارك
على راديو هلا كندا

رمضان
كريم





دينا شكري

أخصائية تغذية علاجية

عضو الرابطة الكندية لممارسي التغذية

الطبيعية CANNP



الصيام خلال شهر رمضان سلاح ذو حدين

رمضان المبارك. على ان لا يقل شرب الماء عن 7 أكواب من الماء على الأقل يومياً ولكن على مراحل حتى لا تشعرى بالأنفاس. - يعمل البعض لتناول كميات كبيرة من الطعام خلال شهر رمضان معتقداً ان جسمه يحتاج المزيد من الطعام لتعويض فترة الصيام و ذلك غير صحيح تماماً وقد يؤدي إلى زيادة كبيرة في الوزن. تناول وجبتين فقط يوميًا و باعتدال و أكثر من شرب الماء للحفاظ على ترطيب جسمك.

الصيام خلال شهر رمضان سلاح ذو حدين إما ان نستغله لتحسين الصحة و انقاص الوزن او حتى ثباته و تجنب زيادته و اما ان تتبع نظام غذائي غير متوازن فيتسبب في زياده كبيره في الوزن و لخبطة في سكر الدم و الهرمونات و يؤثر على الصحة العامة، و مع اقتراب الشهر الكريم، نقدّم لك مجموعة من النصائح الغذائية الواجب اتباعها في وجبتين الإفطار والسحور وضمان اخذ القيم الغذائية والحصول على أفضل النتائج في رمضان.

لأنها يمكن أن تساعد على الحفاظ على مستويات السكر في الدم بمستويات مناسبة

- اعتمدى أساليب الطهي الصحية مثل الشوي، والسلق، والتحميص، وابتعد عن القلي والاطعمة المشبعة بالدهون

- إن كنت تعاني من الصداع أو الدوخة بسبب انخفاض مستويات السكر في الدم خلال فترة الصيام، عليك تناول الفواكه في وجبة السحور لامتداد الجسم بنسب جيدة من السكر و الالياف و تساعد الجسم على الترطيب الى جانب شرب فنان من القهوة او الشاي لامتداد الجسم بجرعة كافيين وذاك للمساعدة على تجنب حدوث نوبات الصداع او تاخير حدوثها

- انتبه من شرب العصائر الرمضانية لاحتوائها على كميات كبيرة من السكر للتحليله مما يسبب زياده الوزن و ارتفاع سكر الدم الذي قد يسبب الاحساس بالجوع المستمر و يحفز بدوره الرغبة في اكل المزيد من الحلويات والاطعمة التي تحتوي على نسب سكر مرتفعه

وكل عام والجميع بالف صحة و خير

رمضان كريم

- يمكن اكل جزء محدد من الحلويات يومياً اذا شعرت بالرغبة في اكل السكريات على ان تكون كميته محدده و مره واحده في اليوم (التمر و الخشاف و العصائر محسوبيين من حصة الحلويات اليوميه) و على ان تكون بعد الوجبة بمره لا تزيد عن ساعه و ذلك حتى يعتبرها الجسم جزء من الوجبة و لا يتم امتصاصها بالكامل و بالتالي لا تتسبب في ارتفاع سكر الدم مره اخرى بشكل كبير و مفاجئ، لتجنب زياده الشراهه و الرغبة في اكل المزيد من الحلويات

- السحور من الوجبات المهمه جدا و الحيويه في شهر رمضان. فهي توفر لك الطاقة اليوميه التي يحتاجها جسمك اثناء الصيام و ممكن أن تجعل صيامك أسهل. فلا بد من ان تتأكد أن هذه الوجبة غنية بالبروتينات و الالياف بطيئة الهضم و قليله في نسبة الاطعمة النشويه و الاملاح التي قد تتسبب في رفع معدلات سكر الدم و نسبه الصوديوم مما قد تؤدي الى الاحساس بالعطش و ارتفاع ضغط الدم و الاحساس بالجوع الشديد في اليوم التالي، و يجب ان تكون حريص في اختيار نوع الكربوهيدرات في السحور، فيجب ان تكون من الكربوهيدرات المعقدة و المفيده و التي لا تقوم برفع سكر الدم بشكل كبير مثل خبز القمح و الحبوب الكامله و الشوفان

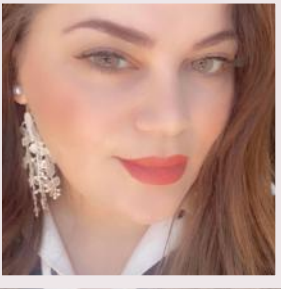
- يأتي الإفطار الصحي جنباً إلى جنب مع العادات والتقاليد المتوارثه، و لكن علينا بان نبدأ وجبة الافطار بتناول كوب من الماء ثم وعاء دافئ من الحساء، ثم سلطة والطبق الرئيسي.

- عند تناول الطبق الرئيسي ابدأ بالبروتين و الخضراوات أولاً ثم اجعل الكربوهيدرات هي حصة الاخيريه من الوجبة و ذلك لتجنب رفع سكر الدم بشكل كبير و مفاجئ مما يؤدي الى زياده الشراهه و الرغبة في اكل كميات كبيرة منها دون الاحساس بالشبع

- تجنب تماماً تناول التمر او العصائر و المشروبات الغازية قبل ان تبدأ افطارك او على معدة فارغه و ذلك لتجنب رفع سكر الدم بشكل كبير و مفاجئ مما قد يزيد من شهيتك تجاه الحلويات و الكربوهيدرات و يجعل من الصعب السيطرة عليها الى جانب حدوث خلل في سكر الدم و نسبة هرمون الانسولين

- لا تكثر من اكل المقالي و الاطعمة المملحه بشكل كبير و ذلك لتجنب الاحساس بالعطش و جفاف الجسم

- لا بد من الاهتمام بشرب الماء خلال شهر



فدوى شديد
خبيرة في التجميل الطبي

كيف تحافظ على بشرتك في شهر رمضان المبارك

والتقنيه الثانيه لتبدو اصغر سنا
هي حقن البوتكس لمعالجه
التجاعيد،

تنقسم تجاعيد الوجه إلى قسمين:

تجاعيد ثابتة: تظهر هذه التجاعيد
على هيئة خطوط دقيقة في الرقبة
أو الفك أو الخدين نتيجة خسارة الوزن وترهل الوجه.

تجاعيد متحركة: يقصد بها الخطوط التعبيرية والعلامات التي
تظهر نتيجة حركة العضلات، ولعل من أشهرها خطوط الجزء
العلوي من الوجه مثل تلك التي تشبه رقم "11" بين الحاجبين،
أو الخطوط الأفقية على الجبهة، أو علامات ما حول العينين.
تنتج هذه العلامات عن الابتسام والعبوس والتحديق وتعبيرات
الوجه الأخرى.

يستطيع البوتكس علاج وتخفيف التجاعيد المتحركة فقط من
خلال حجب الإشارات العصبية، ومنع وصولها للعضلات التي تم
حقنها، مما يسبب شلل مؤقت في هذه العضلات.

يسمح توقف هذه العضلات عن الحركة، باختفاء بعض التجاعيد
أو على الأقل تصبح الخطوط اقل وضوحاً.

وبالنسبة للتقنيه الثالثه هي الفيلر وهي الأكثر رواجاً في السنوات
الأخيرة على مستوى العالم وخاصة في الدول العربية، للتخلص
من آثار تقدم العمر والحصول على بشرة ممتلئة وأكثر شباباً
بعد مداومة الخطوط الرفيعة والتجاعيد وافتقاد البشرة لحيويتها
وترهلها نتيجة نقص مادة الكولاجين والدهون الطبيعية في
الجلد. يزداد الأمر سوءاً مع العادات اليومية الخاطئة يزداد الأمر
سوءاً وهو ما يبدو واضحاً حتى مع استخدام المكياج. ولم يعد
الحفاظ على شباب البشرة ونضارتها حتى مع التقدم في العمر
أمراً مستحيلاً وخاصة مع ظهور العديد من التقنيات التجميلية
الغير جراحية وعلى رأسها حقن الفيلر وحقن النضار .

- 1: استخدام المرطبات
- 2: استخدام واقي للشمس
- 3: توزيع شرب الماء من الافطار حتى السحور
- 4: الاقالات من شرب الشاي والقهوة لانها الكافين مش يخلص الجسم يحتفظ بالسوائل الكافيه
- 5: ادويه الهرمونات بتعمل تصبغين كموانع الحمل

اود ايضا ان اتحدث عن احدث واجمل التقنيات لبشره نضره وذلك
بحقن بلازما الدم prp للبشره وايشا في فروه الراس لتساقط
الشعر Prp يبدو أكثر حيوية وامتلاءً. تحفيز إنتاج الكولاجين في
منطقة الوجه. تخفيف وتحسين مظهر الندوب، خاصة الناتجة عن
حب الشباب . التخلص من تأثيرات أشعة الشمس الضارة على
الوجه. تساعد البلازما للوجه على علاج العديد من المشاكل التي
قد تتعرض لها البشرة. مثل:

تعبئة الوجه بحيث يبدو أكثر حيوية وامتلاءً، فهي قد تستخدم
كبديل للبوتوكس.

- تحفيز إنتاج الكولاجين في منطقة الوجه.
- تخفيف وتحسين مظهر الندوب، خاصة ندوب حب الشباب. -
- التخلص من تأثيرات أشعة الشمس الضارة على الوجه. - تخفيف
- وتحسين مظهر التجاعيد أو الخطوط الرفيعة. - تصغير المسامات
- كبيرة الحجم.
- تجديد البشرة حول العيون وإزالة آثار التعب.

PRP HAIR

- تقليل الالتهاب في فروة الرأس، والذي يمكن أن يكون سبباً
- في تساقط الشعر.
- زيادة تدفق الدم إلى بصيلات الشعر.
- زيادة سمك جذع أو قطر الشعرة، وبالتالي زيادة كثافة الشعر.
- تحفيز إنتاج الكولاجين في فروة الرأس.
- زيادة طفيفة في الأوعية الدموية الصغيرة حول بصيلات
- الشعر، مما يحفز نمو الشعر.

فدوى شديد

خبيرة في التجميل الطبي

خدمات التجميل بأحدث التقنيات

لبشرة مثالية خالية من العيوب

ميكرونيدلنج ، معالجة تساقط الشعر بالبلازما ، حقن الفيلر والبوتكس

647.887.5695

إتصلوا الآن



حكومة أونتاريو تمنح الصيدليات صلاحية وصف الأدوية للأمراض الشائعة

- impetigo
- insect bites and hives
- menstrual cramps (dysmenorrhea)
- oral thrush (candidal stomatitis)
- pink eye (conjunctivitis; bacterial, allergic and viral)
- sprains and strains (musculoskeletal)
- tick bites (post-exposure prophylaxis to prevent Lyme disease)
- urinary tract infections (UTIs)

أعلنت حكومة أونتاريو يوم الخميس عن ميزانية 2023، والتي شملت منح الصيدليات القدرة على وصف الأدوية للعديد من الأمراض الشائعة.

وجاء في وثيقة الميزانية أن السماح للصيادلة بوصف الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية للأمراض الشائعة قد حقق نجاحًا كبيرًا ، لذلك تقوم الحكومة بتوسيعه لجعل الرعاية مناسبة للأشخاص والعائلات".

إذا تمت الموافقة ، يمكن للصيادلة في أونتاريو صرف الأدوية للحالات المحتملة التالية:

- Mild to moderate acne
- Canker sores
- Diaper dermatiti
- Yeast infections
- Pinworms
- Threadworms

- الغثيان والقيء أثناء الحمل

في إطار المبادرة ، يمكن للمقيمين التوقف عن طريق الصيدليات المشاركة وتلقي الوصفات الطبية من خلال إظهار بطاقةهم الصحية.

وتم تشجيع الناس على الاتصال بالصيادلة أولاً للتأكد من أنهم يقدمون الوصفات الطبية.

واعتبارًا من 1 يناير ، منحت حكومة أونتاريو الصيدلية القدرة على توفير الأدوية التي يمكن أن تعالج 13 حالة:

- acid reflux (gastroesophageal reflux disease)
- cold sores (herpes labialis)
- dermatitis (atopic, eczema, allergic and contact)
- hay fever (allergic rhinitis)
- hemorrhoids

5316 John Lucas Dr. Burlington
ON, L7L 6A6

WE PROVIDE ALL LINES OF INSURANCE

نوفر جميع أنواع التأمين

Car Insurance | تأمين السيارات

Home Insurance | تأمين المنازل

Commercial Insurance | تأمين الشركات

Life & Health | تأمين الحياة والصحة

IT IS MORE THAN SERVICE, IT IS A PROMISE!

خبرة أكثر من 10 أعوام في مجال التأمين

SAIF MAJEED
سيف مجيد

905.966.0980

saif@thebig.ca

MA, RIBO, LLQP INSURANCE BROKER
وسيط تأمين معتمد

WE DELIVER
YOUR CARGO
**WHENEVER
WHEREVER**
YOU NEED IT

شركة CORNWALL TECH للشحن



- لكافة احتياجاتكم للشحن
- من و إلى كندا و جميع انحاء العالم
- شحن بري مباشر بين كندا وامريكا
- شحن مباشر من الصين
- شحن سيارات إلى أي مكان في العالم
- خدمات التخليص الجمركي

شحن جوي شحن بحري شحن بري

نضمن لكم أفضل الخدمات وأفضل الأسعار



4145 North Service Road, 2nd Floor
Burlington, ON, L7L 6A3

لتواصل معنا
6477631965
samer.hd@cornwall-tech.ca

الذكاء الاصطناعي يساعد في علاج كلب مصاب بمرض مجهول

نجح الذكاء الاصطناعي في المساعدة بعلاج كلب مصاب بمرض مجهول في حين فشل الأطباء البيطريون المحترفون.

وقال أحد الأطباء البيطريين أن الكلب أصيب بـلدغة القراد ووصف له دواء لم يساعده إطلاقاً.

ثم استفسر صاحب الكلب روبوت الدردشة ChatGPT عن نوع المرض، وقدم له نتائج الاختبارات وأعراضاً تجلت لدى كلبه.

وقد حذر الذكاء الاصطناعي صاحب الكلب من أنه ليس طبيباً وقدم قائمة بالأمراض المحتملة.

وبعد استبعاد العديد من الإصابات وأنواع العدوى التي تم فحصها من قبل الطبيب البيطري، بقي مرض واحد فقط، وهو فقر الدم الانحلالي المناعي، بصفته مرضاً يدمر فيه الجسم خلايا الدم الخاصة به.

وفي موعد مع طبيب بيطري آخر، تم تأكيد تشخيص ChatGPT بوصف علاجاً صحيحاً للحيوان الأليف، وبعد ذلك بدأ الكلب في التعافي.

يذكر أن روبوت الدردشة ChatGPT تم إطلاقه من قبل شركة OpenAI الأمريكية نهاية نوفمبر 2022. وتتفاعل شبكة الخلايا العصبية هذه مع المستخدم في نظام الحوار.



علماء يكتشفون طريقة جديدة لتحديد نوع المولود

إنجاب فتاة، كان 79 % في الأجنة من الإناث، ومن بين 46 من الأزواج الذين أرادوا إنجاب ذكر، حصل 80 % على ذلك تقريبا.

ولاحظ المؤلفون أن الطريقة الجديدة، على الرغم من أنها لا تضمن نتيجة بنسبة 100%، تزيد من احتمالية حدوثها.

اكتشف باحثون في كلية الطب في جامعة "كورنيل" تقنية بسيطة وآمنة تضمن ولادة طفل من جنس معين بنسبة 80%.

وتعتمد الطريقة على فرز الحيوانات المنوية حسب الوزن، ويتم إجراؤها في مرحلة الاختبار الجيني قبل التلقيح الاصطناعي.

وأشار العلماء إلى أن هناك العديد من "الصفات الشعبية" حول كيفية التأثير على جنس الجنين، منها تناول أطعمة معينة، واختيار يوم خاص للحمل، وما إلى ذلك، في الأساس، كل هذه أساطير أو حكايات قديمة، لا يدعمها العلم.

وونوه العلماء إلى أنه في الوسط السائل ذي التدرج اللوني، تتركز الخلايا "الأنثوية" في الطبقة السفلى، بينما تتركز الخلايا "الذكورية" في الطبقة العليا.

من أغسطس 2016 إلى يوليو 2020، أجرى العلماء تجربة شارك فيها أكثر من 1300 من الأزواج الأمريكيين الذين خضعوا للاختبار الجيني قبل التلقيح الاصطناعي، من بين أولئك الذين لم يكن لديهم أي تفضيلات خاصة فيما يتعلق بجنس الطفل الذي لم يولد بعد.

ولكن كان يوجد نحو 105 من الأزواج أرادوا إنجاب طفل من جنس معين، وخضعوا لفصل أولي للحيوانات المنوية.

أظهرت التجارب أنه من بين 59 من الأزواج الذين تمنوا

mavis wellness
INTEGRATIVE MEDICAL REHABILITATION CENTRE

Family Physicians
High-Quality Medical Services

Orthotics
Wide Range of Shoes & Orthotics

More Info Call Us:
905 501 9115

Unit 7, 5025 Heatherleigh Ave.
Mississauga, ON, L5V 2Y7



Mount Joy Rehab

Healthy Spine, Healthy Body

تقدم عيادة
Mount Joy Rehab Clinic
العديد من الخدمات المميزة

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

☎ + 1 905-502-6620

✉ mountjoyrehab@yahoo.ca



A1_5659 McAdam Road, Mississauga, ON, Canada



لبنى شعبان
لايف كوتش

حب = تعلّق = ارتباط = زواج = حياة؟

شهر الصمت والسعادة والحب.... رمضان!!

قال تعالى في كتابه الحكيم:

" يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون"

وفي آية أخرى:

" وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون" أسعدتني لفظة أرباب العمل في كندا هذا العام اتجاه موظفيهم المسلمين ممن يصومون شهر رمضان.. حرص الكثير منهم على سؤال الموظفين قبل أسبوعين عن احتياجاتهم لأي تعديلات في جدول العمل لاستيعاب احتياجاتهم ومدى تأثيرهم بالصيام. ولطالما غلبتني الابتسامة عند إصرار الإدارة عن كون الشهر صعباً.. إن أردت تحري الصدق والنزاهة في القول فنعم كنت في السابق أجد عملي صعباً خلال فترة الصيام.. ولكن كان هذا قبل إدراكي أن ما كنت أفعله هو تدريب نفسي على الحرمان بإمساكها عن الطعام والشراب، وممارسة شعائر الصلاة وترديد آيات الكتاب دون أي استيعاب لشيء أعمق. كنت أعتقد أنني صمت، ولكن ما كان أبعدني عن الصيام..

استوقفتني العديد من رواد تطوير الذات والنفوس في العالم العربي عند ترديدتهم عبارة: "إن كنت تشعر بالتعب والإرهاق في رمضان فأنت لم تصم. إن لم تتجدد طاقتك ويزداد عطاؤك في رمضان فأنت لم تصم..". لم تستوقفتني فقط، بل لطالما أغضبتني. و بدأت منذ عدة سنوات بإعادة النظر في معاني الصوم وتعريفه. فوجدت ما أنار في روحي شعلة نور أعادت لها الحياة:

الصوم صمت داخلي ومخاطبة الداخل وإعادة بناء لأفكار وترتيب الأوراق للتحرر لانطلاقة جديدة بعد رمضان. فأنت تصوم عن الطعام والشراب والعلاقة الخاصة وهذا هو جزء الإمساك، لكن ما تبقى أن تعتزل ما يؤذيك من طعام وشراب وأفكار وأخبار ومسلسلات وأفلام تبهيك جالسا متسمرًا أمام شاشة تستنفذ منك مخزونك العاطفي والمشاعري. كما تحرمك من النوم وتسحب كل ما تبقى لك من مخزون طاقي يكفيك باقي يومك. فتذهب للعمل تجرّ قدماً للأمام وعشرة للخلف وتقضي باقي يومك كالزومبي. بلا روح. من يدخل في الصوم يعود إلى صمته الداخلي ويتعرف على ذاته. لا يتهرب من ذاته لأنه يخشى رؤية حقيقتها بالانشغال بالتلفاز ومواقع السوشال ميديا أو بالمطبخ لتحضير الولائم هرباً من نفسه التي يدفنّها تحت طبقات من الألم والحرمان و ارتداء بثوب الضحية. فالمعرفة صمت لا نهائي والعلم هو الكلام. ويوم الصوم

هو توسيع دائرة النور المضاءة في نفسك وتسليطها على البقعة المباركة فيها لفتح آفاق وبناء رؤى جديدة مختلفة ومغايرة لما سبق. وهذا هو السلطان. فالصوم هو ستاند باي أي مرحلة تفريغ وإعادة تأهيل للنفس لتكمل رحلتها بالارتقاء للأفضل. ومن هذا الفهم سأطلق معكم تحدي رمضان. لنكسب الفائدة الأعظم ونستفيد من الطاقة الهائلة المصاحبة لهذا الشهر الفضيل. ولنتمكن من عيش السعادة والحب الحقيقي خلاله فلنقدم أنفسنا تعهدات، كأن نقلع عن عادة سيئة أو غير صحية. أن نحاول تعلم مهارة جديدة أو نلتحق بكورس معين. أن نصوم عن الكلام لساعة محدودة كل يوم على الأقل، لا نفتح فيها الهواتف ولا الكمبيوترات ولا التلفاز... نمتنع فيها عن الحديث مع أي أحد ولنتحدث مع أنفسنا. نتعرف عليها، كيف تبدو، ماذا تحب هي، وما يتعبها؟ كيف تحب أن تكون في المستقبل؟ من يريد الإقلاع عن كلام مسيء فهذه فرصته. ومن يريد الامتناع عن الأطعمة المضرة هذا وقته. كيف؟ الخطة سهلة جداً: مثلاً في الأسبوع الأول سأركز على تخفيف إدماجي لمواقع التواصل الاجتماعي. فأقفل هاتفي وأضعه على وضع الصامت في درج لمدة لا تقل عن الساعتين يومياً. ستذهلون بقدرتكم على إنجاز الكثير في هذا الوقت. ولنستغل هذا الوقت إما بالمشي خارجاً أو برسم شكل الحياة الذي يسعدنا. ثم عند معرفته لنبدأ برسم الخطة وتحديد الخطوات لننتقل من حال إلى أفضل حال. وكما قال تعالى: "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم" صدق الله العظيم. لننفادي إصدار الأحكام على الآخرين ومراقبتهم، ولنركز على أنفسنا لنهذبها ونطورها وننال سعادة ورقى الصوم الحقيقي.

للأمانة هذا العام، أشعر بأنني في أحسن حال، فلا تعب ولا إرهاق وكله يسير بأفضل حال. حان وقت تبديلنا للعادات المرتبطة بالطعام وأنواعه ولنحرص على أن يكون طعامنا من الحلال الطيب.. الطيب هنا لا يعني حلو المذاق، بل الطعام النافع الذي يقوي الجسم ويبيّنه. ليس انتقاصاً من خبرة الأهل والأجداد، ولكنهم أمة قد خلت لهم أسلوهم في الحياة والزراعة ولنا أسلوبنا.. لا أعتقد أن جداً من أجدادنا بقي جالسا أمام الشاشة لساعات دون توقف بغض النظر عن نوع الشاشة...

إن هي إلا أضغاث أفكار فشهر رمضان ليس صعباً إن نويت أن تعيشه حقاً وتحبه. إن أنت أحببته أحبك وفتح لك كنوزه على مصراعيها. وإن نظرت بعين الحب لكل ما هو حولك ستعيش نعيم الحياة أينما كنت...

دعتم بحب..



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



الإعلان عن مدينة ترفيهية ضخمة من Universal Studios في إدمونتون بـ 7 مليارات دولار !

الداخلي الجديد المصمم خصيصاً لهذا الغرض ، بالإضافة إلى التجديد الأكثر كثافة على الإطلاق في الجزء من مبنى المركز التجاري، وفندقان جديداً ، ودعم ترفيقات البنية التحتية والمرافق.

وسيتم هدم النصف الشرقي من المركز التجاري بالكامل، وسيتم هدم كل شيء بين حلبة التزلج على الجليد Ice Palace الأيقونية و Street NW 170 لبناء المنتزه الترفيهي من الصفر.

ويعتبر النصف الشرقي من المركز التجاري خارج حلبة التزلج على الجليد حالياً منطقة ميتة غير مستغلة بشكل كبير ولا تجتذب سوى عدد قليل من حركة المرور على الأقدام ، مقارنة بالنصف الغربي الأكثر ازدحاماً من المركز التجاري.

وستكون الشراكة لتحقيق هذا المشروع هي اتفاقية ترخيص من قبل مالك الملكية الفكرية NBCUniversal مع مالك المركز التجاري Triple Five Group ، مع إدارة الوجهة بشكل مشترك من قبل Triple Five Group و Universal Destinations & Experiences.

سيتم تقديم طلب إلى حكومة البلدية في يونيو 2023 ، وإذا سارت الأمور على ما يرام ، فقد يبدأ البناء الرئيسي المخطط له في أواخر عام 2025.

أعلنت شركة Universal Parks & Resorts في مؤتمر صحفي صباح السبت، عن مشروعها الضخم للتوسع في كندا، من خلال المدينة الترفيهية التي ستكون في West Edmonton Mall وتكلف 7.1 مليار دولار.

وستكون المدينة الترفيهية داخلية بنسبة 100% وتتميز بمزيج من المرافق الترفيهية والألعاب والتجارب الموجودة في Universal Parks الأخرى في أماكن أخرى من العالم ، وتجارب جديدة تماماً أصبحت ممكنة بفضل البيئة الداخلية الفريدة التي يتم التحكم فيها بنسبة 100% - وهي الأولى لشركة Universal.

وقال كارل دينتينفاس ، رئيس المشاريع الجديدة لـ Universal Destinations & Experiences "إننا نرى الإمكانيات الرائعة من المشاركة في تطور West Edmonton Mall وتاريخه الحافل لكونه رائداً عالمياً في الحداثة الترفيهية".

وأوضح أيضاً : "ألمبرتا هي المكان المثالي لجلب مفهوم المنتزه الترفيهي الداخلي الجديد هذا كجزء من استراتيجيتنا لتوسيع آفاق عالمنا ، وجلب المرافق الترفيهية ذات الطابع العالمي الشهيرة إلى أسواق جديدة".

تبلغ قيمة إعادة الاستثمار الإجمالية في West Edmonton Mall الذي تبلغ مساحته 62 فداناً 7.1 مليار دولار كندي (5.2 مليار دولار أمريكي) ، والتي تشمل المنتزه الترفيهي



إسأل متجرك المفضل اليوم عن كبة

"كباب كب"



زوروا موقعنا | WWW.KABKEB.COM

العلماء يحذرون من خطورة الذوبان السريع لجليد القارة القطبية

سلطت دراسة حديثة الضوء على أن ذوبان جليد القارة القطبية الجنوبية يبطئ تدفق المياه عبر محيطات العالم، وربما يكون له أثر كارثي على المناخ العالمي وسلسلة الغذاء البحرية وحتى في استقرار الجروف الجليدية.

وتسهم "دورة التقلب" بالمحيطات، التي تدفعها حركة المياه الأكثر كثافة نحو قاع البحر، في توصيل الحرارة والكربون والأكسجين والمغذيات الحيوية حول العالم.

لكن تدفقات مياه المحيط العميقة من القارة القطبية الجنوبية ربما تتراجع بنسبة 40 بالمئة بحلول عام 2050، بحسب دراسة منشورة الأربعاء في الدورية العلمية (نيتشر).

وقال ألان مكس متخصص علم المناخ بجامعة ولاية أوريغون "من المدهش رؤية ذلك يحدث بسرعة كبيرة"، مضيفاً: "يبدو أن ذلك يبدأ في الوقت الحالي. وهذا هو أهم شيء".

وفي ظل تزايد درجات الحرارة، تتسرب المياه العذبة الناتجة عن ذوبان الجليد في القارة القطبية الجنوبية إلى المحيطات، مما يقلل من ملوحة مياه السطح وكثافتها ويقلل التدفق الهابط إلى قاع البحر.

وبينما فحصت دراسة سابقة ما قد يحدث لدورات التقلب المشابهة في شمال المحيط الأطلسي، أجريت دراسات أقل حول ما قد يحدث بالنسبة لدورة مياه القاع في القارة القطبية الجنوبية.

وفحصت الدراسة السابقة لمياه شمال المحيط الأطلسي الآلية خلف سيناريو دمار العالم الذي ربما يشهد معاناة أوروبا من عاصفة قطبية شمالية بسبب تعطل نقل الحرارة.

من جانبه، قال ماثيو إنغلاند عالم المحيطات بجامعة نيو ساوث ويلز، وهو مؤلف مشارك في الدراسة، في إفادة صحفية "إنها كميات ضخمة من المياه. كميات من المحيط الذي ظل مستقراً مدة طويلة".



ACCT

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

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

WELCOME | أهلاً و سهلاً | BIENVENUE

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



Settlement & Integration



Employment



Community Connections



Youth Program



Community Partnerships



Mental Health



Women Program



Seniors Program

Much more, just ask!

Head Office

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

Scarborough Office

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

Etobicoke Office

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



Funded by
Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Financé par
Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

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

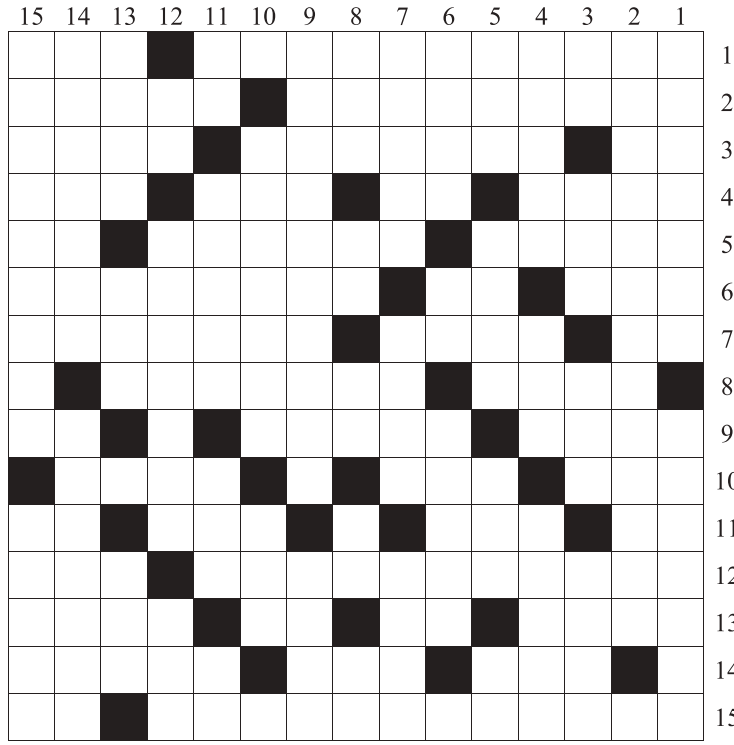


Charitable Registration No. 10671 9495 RR0001

الكلمات المتقاطعة

عمودياً :

- 1- طبيب اغريقي عالج عدد من اباطرة روما - دولة اوروبية -2 رئيس دولة تشيلي راحل -3 حفر البئر - غذاء بالاجنبية - مدينة مغربية - خفقان القلب -4 الشبه والتظير - من ادوات الخياط - من الاوزان -5 جمعا وضما - ماركة سيارات - ضرب القطن والصوف - للتعسير -6 دولة افريقية - وعاء الخمر - احدي الامارات العربية المتحدة -7 عندنا - ماهر في ركوب الخيل - قبة القميص -8 إناء بعروة من فخار يصب منه الماء - للنفي - حرف جزم - رش الماء - نهر ايطالي -9 موسيقار مصري راحل - من الاشجار -10 شاعر عباسي مدح الخليفة المعتصم - منظمة الاغذية والزراعة التابعة للامم المتحدة -11 آلة موسيقية - دهن اللحم والشحم - سلام وطمأنينة - للتعريف -12 إله - مدينة روسية في سيبيريا عاصمة جمهورية ياكوتيا - علامة او تأشيرة -13 صوت الحمار - مخلفات بعض الحيوانات - خاصتنا -14 نوع من الفسيفساء - الماء المشبع بالاملاح -15 بحيرة لبنانية - دولة عظمى



أفقياً :

- 1- جسر بحري يربط بين المملكة العربية السعودية ومملكة البحرين - من الحيوانات -2 صغرى دول اميركا الوسطى - ولد الوعل او الشاة -3 ادار الخيوط على بعضها - دولة آسيوية - برج ايطالي -4 احد ابناء نوح - عملة آسيوية - مدينة في الامارات العربية المتحدة - تكلم -5 مدينة في زامبيا تعتبر العاصمة التجارية - نهر لبناني - إبيض -6 خشب بالاجنبية - حب - الاجراءات والترتيبات -7 لا يُباح به - مُتعب من العشق - من الطيور -8 خلاف عمودي - من اسماء الجريدة -9 اقوى ورقة ضمن اوراق اللعب - جيش كثير العدد - حرف نصب -10 من اخوات كان - قذر غير طاهر - امتشقى السيف -11 من الحبوب - ابو البشرية - ثغرك - طعم الحنظل -12 من زعماء المانيا النازية وأحد المسؤولين الكبار في الرايخ الثالث - عكسها من الحيوانات -13 دولة افريقية - ضمير متصل - للتمني - نوع من الحرير او الديباج الرقيق -14 يضع قدميه على الارض - بناء تحت الارض يُحفظ فيه الخمر - راقصة لبنانية -15 اغنية لأم كلثوم - للنداء

الكلمة الضائعة

ل	ل	ر	ي	س	ر	ر	ي	ن	ي	ت	ا	ل	ب
ي	ب	ي	ب	ي	ل	ل	ا	و	د	و	و	ب	و
ن	م	ب	و	س	و	ا	ل	ي	ر	ا	س	ا	ب
ي	ا	ا	ف	و	م	و	س	ت	ر	ي	س	و	ر
ك	ش	ب	و	ر	ا	ق	ت	س	ب	و	س	ا	م
ر	ي	م	ن	ك	ر	ك	ن	ا	د	ي	ز	ه	
م	د	ا	ل	ا	ف	و	ك	ي	غ	ا	ن	ي	ب
و	ا	ا	ط	ب	و	ب	ا	ل	ي	م	ي	ك	ل
ف	ف	ر	ر	ي	د	ز	ا	ن	ا	ك	ا	ن	ر
ا	ي	ل	ا	ب	ا	د	ج	و	س	ب	م	ا	ه
ك	ي	ز	ف	د	ا	ي	و	ي	ا	ز	ي	ك	و
ه	ا	و	ي	ن	و	ن	د	و	خ	و	ل	ي	ت
س	و	ت	ن	ا	س	ن	ر	ي	ف	ي	و	ر	ك
و	ل	ك	ي	ا	م	ش	ا	ب	ي	ك	ه	ا	م

الكلمة الضائعة مكونة

من 10 حروف :

من أفضل لاعبي كرة القدم في التاريخ .

- اوين - باساريلا - بلاتيني - بكنباور
 - بيكهام - بادجو - بيليه - بوفون -
 تريسيور - خوليت - ديساييه - ديشامب
 - روسي - رخ - زيدان - زيكو - زوف
 - سانتوس - سقراط - سيلر - شمايكل
 - فالكاو - فز - كرويف - كيغان - كافو
 - كوبا - كان - لاودروب - لينيكير -
 مارادونا - ماسوبست - مباي - مولر -
 ميلا - هام - ويا

لعبة السودوكو

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

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

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