

مجلة هلا كندا

ديسمبر 2021 | العدد الثالث



كيف نصنع
لوبي عربي مؤثر
في كندا؟

أزمة غير مسبوقة
بالعمالة في كندا

خطوات بسيطة
للسيطرة على زيادة الوزن

هل سنشهد انحسار
لعمليات الاحتيال بالهجرة؟

رقم قياسي جديد
لأسعار المنازل في كندا

UP EXPRESS
وسيلة سهلة و مريحة
للوصول الى المطار

بناء 400 منزل
بأسعار منخفضة
في تورونتو

منح 28 ألف دولار
للتدريب في اونتااريو

وظائف فورية
في تورنتو الكبرى

القصة وراء مثل
"ديل الكلب عمره ما يتعدل"

مظاهر الاحتفال بعيد الميلاد في كندا



GET IT ON
Google play



Download on the
App Store

تطبيق هلا كندا
التحميل الان



تطبيق هلا كندا



تصفح موقع هلا كندا الإخباري
ومتابعة 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

قم بتحميل النسخة الجديدة
تطبيق هلا كندا على هاتفك



FIND US ON





كيف نصنع لوبي عربي مؤثر في كندا؟

وهنا قد يتساءل البعض ان اعداد العرب في كندا قد لا تكون مؤثرة وليست كافية لتحقيق ذلك! ولكن وبكل بساطة نقول لكم انه وحسب الأرقام التي الصادرة عن وكالة الإحصاء الكندية، ان اعداد العرب في كندا سترتفع بنسبة 200% بحلول العام 2023. وقد ارتفع فعليا بنسبة 75% منذ العام 2006. حيث قالت وكالة الإحصاء الكندية ان المهاجرين العرب في كندا هم الأسرع نمواً من حيث عدد السكان في كندا.

اقولها ومن تجربة شخصية، ان نسبة كبيرة جدا من العرب الذين التقيتهم في كندا وأصبحوا كنديين الجنسية والهوى إذا خيرتهم بالعودة إلى اوطانهم الأصلية، أم العيش في كندا، اختاروا كندا دون تردد، وبالتأكيد هذا لا يعني العرب في كندا نسوا أصولهم، او يكرهون مواطنهم الأصلية، بل انهم وجدوا أنفسهم أكثر مما وجدوها وهم في بلدانهم العربية.

نحن الان بحاجة إلى تكاتف وتعاون للعرب في كافة المجالات خاصة الاقتصادية والسياسية لضمان الاندماج الناجح للعرب في كندا ومساعدة القادمين الجدد وتأهيلهم للاندماج الناجح وتسهيل الضوء على الناجحين والأخذ بأيديهم إلى بر الأمان ليكونوا مواطنين كنديين يفهمون حيثيات السياسة الكندية، فلا يمكننا الاستمرار في جلب العرب إلى كندا وتوقع منهم الاندماج بمفردهم!

هيثم حمد - رئيس التحرير

هالا كندا - ان المهاجرين العرب في كندا موجودين منذ زمن طويل، حيث كانت اول الهجرات العربية - حسب ما هو مدون - من لبنان سنة 1882! توالى مع الوقت بعدها الهجرات العربية الى كندا ليستقر معظم المهاجرين في العديد من المدن والمقاطعات الكندية مثل مونتريال وكيبك ثم امتدت الى المقاطعات والمدن الأخرى.

وعلى مدى عشرات السنوات، وبفضل العمل الجاد والأخلاق الحميدة والأمانة والصدق التي تمتع بها المهاجرون العرب الى كندا، نجحوا في إثبات أنفسهم، وقاموا بإرسال دعوات إلى عائلاتهم في بلادهم ليشاركوهم رطلتهم في كندا.

مع الوقت وازدياد الهجرات العربية الى كندا، قام المهاجرون بتأسيس العديد من الأعمال الناجحة في كندا، بل وتقلدوا العديد من المناصب الحكومية، حيث كان منهم بيير ديانه اول وزير فيدرالي ونائب في البرلمان الكندي الفيدرالي، كما تلاه العديد من النواب والوزراء ورؤساء البلديات من أبناء المهاجرين العرب وحاليا يتقلد الوزير عمر الغبرا منصب نائب في البرلمان الكندي ووزير المواصلات في الحكومة الكندية الفيدرالية الحالية.

ان الاندماج في الحياة الكندية سواء على المستوى الاقتصادي او السياسي يفتح الباب امام المجتمع العربي للعب دور قوي وفعال في تشكيل لوبي قوي يؤثر ويفرض قوته على السياسة الكندية اتجاه القضايا العربية سواء على المستوى الداخلي او الدولي.

وسيلة سهلة و مريحة و خالية من التوتر للوصول إلى المطار في الوقت المناسب

UP EXPRESS

ولزيادة الوعي؛ قامت إدارة UP Express بحملة كبيرة موجهة للركاب متعددي الثقافات، لتدعوهم جميعاً على متن خدماتها. بينما التخوف من عدم اللحاق برحلات الطيران هو تخوف عالمي، إلا أن عادات السفر تختلف من مجتمع إلى مجتمع آخر.

Balmoral Multicultural Marketing صنعت إعلانات غير مسبقة عبر الإنترنت كشفت من خلالها عن بعض الرؤى الفريدة من نوعها، فقد تبين أن بعض الثقافات أو المجتمعات تقوم بالعديد من وصلات الوداع الطويلة للأهل والأصدقاء قبل السفر مما يجعل رحلة الوصول إلى المطار تخرج عن مسارها. وقد كشفت الأبحاث أن العديد يفضلون الانخراط أكثر مع متعددي الأجيال أو العائلة الكبيرة في إجازتهم، مما يتسبب في إنحراف رتلهم عن المسار الصحيح. هذه المواقف تم تصويرها بشكل فكاهي في الدعايات المرئية "الفديوهات"، وكانت هذه المواقف تنتهي بعائلات مختلفة يتمتعون برحلات خالية من التوتر مع UP Express.

"الأفكار والرؤى متوافقة، متكافئة وحقيقية" هذا ما صرحت به Sharyn Byrne-Nearing نائب رئيس شركة Metrolinx لشؤون التسويق الرقمي والعلامة التجارية "إن طرح لقاح كورونا جعل الناس تشعر بأمان وتساfer مجدداً، وهذه حقيقة مؤكدة لأنهم يريدون تجربة خالية تماماً من التوتر والقلق. الحركة المرورية أيضاً بدأت بالتزايد والازدحام من جديد مضيئةً بذلك الشك في التنقل بسهولة إلى المطار واللاحاق بالطائرة. وهذا هو جوهر الفكرة بأكملها."

الدعاية المرئية "الفديوهات" عبر الإنترنت مدعمة بلافات رقمية واجتماعية، إشارات رقمية مستحدثة للبيانات وإصدارات إخبارية. حملة "حافظ على مسار رحلتك" المتعددة الثقافات هي جزء من حملة مستمرة لعدة سنوات قادمة والتي أطلقت الشهر الحالي تواصل عن طريق:

Metrolinx Media Relations at mediarelations@metrolinx.com.

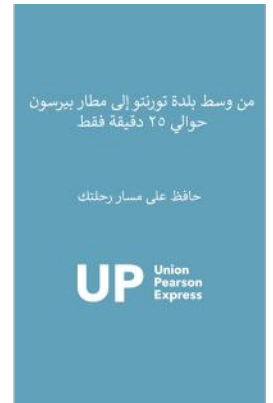
إن بمجرد ذكر فكرة السفر والترحال، يكون هناك الكثير من الإلهام بالاجازات الشيقة أو الحنين للماضي في الوطن الأم. فوراً يأتي مباشرةً بعدها الاحساس بالهلع والخوف من فكرة عدم اللحاق بالرحلة، وهذا التأخير لربما يكون بسبب حركة المرور، والاضطرار إلى تقديم وصلة من الوداع الطويل إلى العائلة أو الحرس الكامل على التأكد أن كل فرد من العائلة سيحصل على ما هو مخصص له. لحسن الحظ، ولهذه الأسباب؛ يوجد UP EXPRESS - وهي وسيلة نقل مريحة ومناسبة وخالية من التوتر للوصول إلى المطار في الوقت المناسب.

وبما أن مجال السفر بدأ الآن بالانفتاح وعاد الناس لحجز رحلات الطيران مرة أخرى، فمن المفيد أن نتعرف على وسيلة النقل السريع UP EXPRESS التي تربط ما بين وسط مدينة تورنتو ومطار بيرسون الدولي. فمنذ تم إنشاؤه سنة 2015 استمر حسب ما هو مخطط له ليصبح جزء أساسي من خطة النقل الإقليمية لشركة Metrolinx في مناطق تورنتو الكبرى.

تستغرق الرحلة بأكملها 25 دقيقة فقط، بقطارات يسهل الوصول إليها وتعمل كل 30 دقيقة، لسبعة أيام في الاسبوع، مع خطط مستقبلية لإعادة نظام التشغيل كل 15 دقيقة والذي كان يعمل به ما قبل الوباء. ستستمتعون خلال الرحلة بخدمة الإنترنت المجاني Wi-Fi والعديد من المقاعد، رفوف أمتعة واسعة وأماكن للتخزين العلوي، فريق عمل ودود يتميز بتقديم المساعدة.

وقبل أن تسأل، نعم، القطارات يتم تعقيمها يومياً بالإضافة إلى تفعيل العديد من تدابير السلامة حيث ان UP Express ملتزمة ومعنية بصحتكم وسلامتكم. وأخيراً، تكلفته ميسورة للجميع، والتنقل مجاناً للأطفال اقل من سن 12 سنة.

كل هذه المزايا ساعدت على زيادة نسبة الركاب المقبلين على خدمة UP Express حيث شاهدت الخدمة زيادة بنسبة 206% في شهر أكتوبر 2021 مقارنةً بنفس الوقت من العام الماضي وبزيادة قدرها 6.9 مرات عن النسبة في شهر إبريل من نفس العام.





International Professional Group
Chartered Professional Accountants

Your Success Is Our Commitment



**نجاحكم
هو التزامنا**

**خدمات مالية و ضريبية
للشركات والأفراد
خط العمل وتأسيس الشركات**



4230 Sherwoodtowne Blvd, Mississauga, ON L4Z 2G6

www.ipgcpa.ca

+1 647 829 9685



فتحي أبو فرح

ما هو الفرق بين الركود الإقتصادي والكساد؟

الركود الإقتصادي:

تعريف الركود الاقتصادي: هناك عدة تعريفات للركود فمثلاً في الإعلام تعرف الركود بأنها ستة شهور متصلة من انخفاض الناتج المحلي الإجمالي .

أما التعريف المستخدم من قبل المحللين الإقتصاديين فهو يختلف عن التعريف الأول وهو استخدام قمم (ذروة) و قيعان (هبوط) معينة من دورة الأعمال من قبل الهيئات الحكومية ومراكز البحوث الاقتصادية لتحديد فترات التوسع والانكماش الاقتصادي، والركود سببه تراجع واضح للناتج المحلي الإجمالي الحقيقي، والدخل الحقيقي، والتوظيف، والإنتاج الصناعي، ومبيعات الجملة والتجزئة، كما يبدأ الركود في الظهور بعد أن يصل الإقتصاد الي ذروته أعلى قمة وفي النهاية يتراجع وصولاً لادني مستوى له.

ويقاس النمو الإقتصادي بالقمم والقيعان، ويكون النمو دائماً هو الحالة الطبيعية للإقتصاد وأما معظم فترات الركود كانت قصيرة ونادرة خلال العقود الأخيرة.

الكساد الإقتصادي

بالرغم أن هناك تعريف واحد للكساد إلا أن هناك كثير من التعريفات لها، وتحدث خلال فترات متكررة حيث ينخفض الناتج المحلي الإجمالي، والمثال الأكثر دراماتيكية أوائل سنة 1930. وتسمى هذه الفترات بفترات ركود إذا كان هذا الانخفاض خفيف أما إذا كانت شديدة فتسمى بفترات الكساد.

ربما يعتبر الإنكماش الإقتصادي الأكثر شهرة في الولايات المتحدة (وكذلك العالم) الكساد الأكبر، وغالباً ما يقال أنه بدأ من عام 1929 واستمر حتى 1930 وأيضاً في أوائل 1940، وهي الفترة التي تضم بالفعل إثنين من فترات الانكماش الشديد. وباستخدام تواريخ دورة الأعمال للمكتب الوطني للبحوث الاقتصادية نجد أن الإنكماش الأول من الكساد العظيم بدأ في أغسطس 1929 واستمر حوالي 43 شهر أي حتى مارس 1933، أي تعتبر أكبر فترة إنكماش خلال القرن العشرين. ثم نما الإقتصاد لمدة 21 شهر، أي من مارس 1933 حتى مايو 1937، قبل أن يتجه نحو إنكماش جديد من مايو 1937 حتى يونيو عام 1938 أي لمدة 13 شهر.

إن الركود والكساد الإقتصادي لها سلبياتها وإيجابياتها التي يمكننا

إستخدامها للحصول على فهم أكبر وأوسع لكيفية عملها وكيفية النجاة منها.

السلبيات من الركود والكساد الإقتصادي:

هناك العديد من الآثار السلبية للركود والكساد مثل:

1-ارتفاع البطالة:

عموماً، ارتفاع معدلات البطالة هي علامة كلاسيكية لكلاً من الركود والكساد، يؤدي إلى إنخفاض الإنفاق من قبل المستهلكين وخفض الوظائف من قبل الشركات لمواجهة التراجع في الأرباح. الفرق بين الركود والكساد هو أن معدل البطالة في حالة الركود أقل حدة مما كانت عليه في الكساد، مثلاً معدل البطالة للركود في حدود 5 إلى 11% و على عكس الكساد الأكبر (1929-1933) كانت معدلات البطالة من 3% إلى 25% عام 1933.

2-الإنكماش الإقتصادي

كلاً من الركود والكساد يؤدي إلى تدهور كبير في الإقتصاد، حيث خلال فترات النمو تحافظ الشركات على زيادة المعروض لتسد إحتياجات المستهلكين والمطلوب ولكن في مرحلة ما سيكون المعروض أكثر من المطلوب في الإقتصاد يحدث ذلك بتباطؤ الإقتصاد مع تباطؤ الطلب، فالركود والكساد يعتبر مرحلة لإزالة كل التجاوزات الموجودة بالإقتصاد ولكن هذه العملية مؤلمة وقد يتأثر بها الكثير.

3-الخوف

الركود والكساد تجعل هناك الكثير من الخوف لدى المستهلكين فمع تباطؤ نمو الإقتصاد و ارتفاع معدلات البطالة ونتيجة لذلك قد يتخوف المستهلكين أن الأمور لن تتحسن في وقت قريب مما يتجهوا إلى تقليص الإنفاق، مما يؤثر أيضاً في تباطؤ الإقتصاد بشكل أكبر ويفاقمه.

4-تراجع قيمة الأصول

تراجع قيمة الأصول و الممتلكات خلال فترات الركود والكساد بسبب تباطؤ الأرباح نتيجة لتراجع النمو الإقتصادي، وهذا يؤدي إلى تراجع أسعار الأسهم بشكل كبير بسبب تباطؤ الأرباح وتوقعات سلبية للشركات بالإضافة إلى تراجع الإستثمارات الجديدة في الإقتصاد قد تؤثر أيضاً على كثير من الأصول لدى الناس.

الإيجابيات من الركود والكساد الإقتصادي:

هناك الكثير من هذه الإيجابيات مثل:

1- التخلص من الفائض المخزون

التدهور الإقتصادي يسمح للإقتصاد بإزالة التجاوزات الإقتصادية، وخلال هذه العملية يتم تخفيض المخزون من المعروض إلى مستويات أكثر طبيعية و تسمح للإقتصاد بخوض تجربة النمو مرة أخرى مع نمو الطلب على المنتجات.

2- تحقيق توازن إقتصادي

الركود والكساد تساعد كلاً منها على الحفاظ على نمو إقتصادي متوازن، فإذا نمت الإقتصاد دون ضبط بعدة سنوات، يؤدي ذلك إلى تضخم غير محتكم من خلال الركود أو الكساد يضطر المستهلكون إلى تخفيض الإنفاق رداً على انخفاض الأجور لخلق وضعية أفضل يمكن للإقتصاد النمو فيها بمستويات عادية.

3- خلق فرص للشراء

ففي الأوقات الصعبة يمكن أن تخلق فرص لشراء المنتجات بشكل واسع خصوصاً على الأصول والممتلكات الضخمة، حيث يتم تشغيل مسار الإقتصاد، فتكيف مع التوسع الإقتصادي، وهذا يوفر للمستثمرين فرصة لكسب المال كما تحرك هذا الإنخفاض في الأسعار إلى أن تكون أسعار هذه الممتلكات في وضعها الطبيعي.

4- تغييرات في توجهات المستهلكين

فالمصاعب الإقتصادية يمكن أن يخلق إتجاه جديد من التفكير

لدى المستهلكين. مثلاً التوقف عن العيش فوق إمكانياته المادية حيث يضطرون إلى العيش ضمن دخلهم الحقيقي، وهذا يسبب نوعاً ما في الإدخار الذي يساهم في معدل الإدخار الوطني مما يسمح بزيادة الإستثمارات في الإقتصاد

الخلاصة

من الواضح أن كلاً من الركود و الكساد لهم العديد من الآثار السلبية و الإيجابية على الإقتصاد الكلي، حيث النمو لذلك فيتطلب أن نفهم ما هي اسباب حدوثهما؟ وكيف تخلق آثار إيجابية وسلبية على الإقتصاد الكلي، وبعض الآثار الإيجابية تشمل إتخاذ التخلص من التجاوزات الاقتصادية و تحقيق توازن للنمو اقتصادي و أحداث تغيير في توجهات المستهلكين للاحسن، بينما تشمل الآثار السلبية : ارتفاع معدلات البطالة و تباطؤ حاد في الإقتصاد وخلق تخوف لدى المستهلكين و هبوط أسعار الأصول. ومن خلال هذا يمكننا معرفة ما هو الكساد او الركود وكيف يمكننا اكتشافهما و حماية استثماراتنا.

وهناك أمثلة كثيرة تبين الفرق بين كلا من الكساد و الركود ويمكن أن نذكر مثال بسيط يستطيع المستهلك العادي فهمه فمثلاً عندما يفقد أحد أقاربك وظيفته فيكون العبء المالي عليك أخف وهو ما يطلق عليه الركود أما إذا كنت انت من فقد عمله فالعبء المالي سيكون أثقل وهو ما يطلق عليه الكساد



خدمات القروض والرهن العقاري: (سكني وتجاري)

Dr. Doaa Mohsen

Commercial & Residential
Mortgage Agent

Verico Designer Mortgages Inc.
Lic.#10194



Our Services

- Purchase Mortgage
- Mortgage Renewals
- Mortgage Refinance
- Home Quality Loans

“ Mortgage Solutions Designed For You”

Speak with us today!
you won't be disappointed

(437) 998 - 2506

Facebook: Doaa Mohsen GTA Designer MORTGAGE @DrDoaakmohsen
Email: doaaagtamortgage@gmail.com Instagram: Doaaagtadesignermortgages
Address: 9037 Derry Rd, Milton, ON. L9T 7Y9 Website: mortgageweb.ca/Doaaagtadesignermortgage



The logo for Digitalgy, featuring the word "digitalgy" in a blue, sans-serif font. The "i" is stylized with a dot pattern. The background of the entire page is a dark, abstract image with a hand pointing at a laptop screen, surrounded by various digital icons like a smartphone, a camera, a speaker, and a laptop, all in a light blue/grey color.

شركة
Digitalgy
للخدمات
الإلكترونية

عروض وخصومات خاصة واسعار منافسة وجودة عالية

- تصميم مواقع إلكترونية للشركات والمطاعم
- الترويج الإلكتروني للأعمال و المنتجات على الأنترنت
- تصميم وانتاج الإعلانات المرئية والمسموعة والمطبوعة
- تصميم وطباعة المواد الترويجية للشركات
- انتاج وإخراج الفيديو

تقدم
لكم
خدمات

🌐 www.digitalgy.ca ☎ 6475044302 ✉ info@digitalgy.ca

خطوات بسيطة اذا اتبعتها يمكنك السيطرة على زيادة الوزن بدون مجهود



دينا شكري أخصائية تغذية علاجية
عضو الرابطة الكندية لممارسي التغذية الطبيعية CANNP

المياه على مدار اليوم وذلك للحفاظ على كفاءة عمل خلايا الجسم عموماً وخلايا الجهاز الهضمي وحرق الدهون على وجه الخصوص وايضاً لان في كثير من الاحيان المخ عند الشعور بالعطش يصدر اشارات خاطئة بالجوع و يزول تلك الشعور بمجرد شرب الماء ، و من ناحية اخرى شرب الماء يشعرك بالامتلاء و بالتالي يقلل من الاحساس بالجوع على مدار اليوم.

6-زيادة معدل البروتين و الالياف في الوجبات.

لابد من زيادة حجم البروتين و الالياف في الوجبة وذلك لانهما يستهلكان وقت اطول في عملية الهضم مما يجعلك تشعر بالشبع لفترات طويلة.

7-الحذر في تناول الدهون حتى وان كانت صحية.

البعض يعتقد ان الدهون الصحية لا تسبب السمنة وانها دهون آمنة ان يأكل منها كما يشاء لانها صحية ، والحقيقة هذا اعتقاد خاطئ فجميع الدهون تسبب زيادة الوزن حتى وان كانت صحية مثل (زيت الزيتون و الافوكادو) على سبيل المثال لا الحصر .

8-الابتعاد عن تناول المكسرات المملحة.

والاكثفاء بكمية قليلة لا تتعدى الـ 7 حبات بحد اقصى يومياً من المكسرات النية كسناك في وسط اليوم.

9-تحديد حصة النشويات و السكريات اليومية في الوجبة وعدم تركها مفتوحة.

وذلك لتفادي ارتفاع نسبة سكر الدم مما يؤدي الى ارتفاع نسبة افراز الانسولين وبالتالي زيادة الشهية على الاكل عموماً وعلى النشويات والسكريات على وجه الخصوص.

10-تفادي تناول وجبة العشاء في وقت متأخر او قبل النوم بفترة قصيرة.

يجب تناول وجبة العشاء قبل النوم على الاقل بساعتين الى 4 ساعات على ان تكون وجبة خفيفة وذلك لتفادي تخزين معظم محتواها في الجسم و أيضاً لتفادي عسر الهضم و الانتفاخات و مشاكل القولون.

11-النوم المبكر و عدم السهر لافترات متأخرة .

وذلك لتفادي الجوع والاكل في اوقات متأخرة.

يعتقد البعض أن السيطرة على زيادة الوزن شيء صعب و\يحتاج الى بذل مجهود بدني كبير وحرمان من الأكل وشئ من الجوع لي تتمكن من السيطرة على الشهية وزيادة الوزن، خصوص مع قلة المجهود البدني ، ولكن في الحقيقة اننا يمكننا باتباع بعض الارشادات البسيطة ان نسيطر على زيادة الوزن بمنتهى البساطة وبدون الحاجة لبذل اي مجهود بدني، بل وايضاً يمكننا فقد بعض من الكيلو جرامات الزائدة عن طريق تغيير بعض من العادات الغذائية الخاطئة واتباع تلك الخطوات البسيطة .

1-الاهتمام بوجبة الافطار

لابد من الاهتمام بوجبة الافطار وذلك لانها هي المسؤلة عن الافراز الاول للانسولين في الجسم في بداية اليوم وبالتالي يجب ان تكون متوازنة في عناصرها الغذائية ، تحتوي على نسبة جيدة من البروتينات والالياف ويجب الا تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات والسكر لان ذلك سوف يؤدي الى ارتفاع مستوى إفراز الانسولين في الجسم بعد وجبة الافطار مباشرة مما قد يسبب الشعور بالجوع المستمر والشراهة على الاكل عموماً وعلى الحلويات والنشويات خصوصاً والتي بدورها قد تؤدي الى ارتفاع مستوى السكر في الدم ومن ثم ارتفاع نسبة افراز الانسولين في الدم طوال اليوم.

2-التحضير المسبق للوجبة .

بمعني انه يجب ان يكون لدى برنامج مسبق و جاهز لوجبات اليوم لتفادي الاختيارات العشوائية و الغير سليمة التي تحدث عند الشعور بالجوع.

3-تثبيت مواعيد الوجبات.

يجب تناول الوجبات في مواعيد ثابتة وذلك لتنظيم عملية الهضم و فرز الانسولين و بالتالي حرق السعرات الحرارية و تفادي الشعور بالجوع في مواعيد مختلفة على مدار اليوم.

4-لابد ان نتفادي الوصول لمرحلة الجوع.

يجب ان نحافظ على اخذ وجبات صغيرة و صحية بين الوجبات و ذلك لتفادي الاحساس بالجوع الشديد الذي بدوره قد يؤدي الى فقد السيطرة على اختياراتنا لنوعية الاكل و كميته في الوجبات الاساسية.

5-المحافظة على شرب المياه على مدار اليوم.

يجب المحافظة على ترطيب الجسم على مدار اليوم عن طريق شرب



416-447-2111



SHAWARMA BROS

الإفتتاح الكبير



أنتم مدعوون

للإفتتاح الكبير للفرع الثاني في مدينة سكاربرو

يوم السبت الموافق 11 ديسمبر

سندويشات شاورما **مجانية**

من الساعة 12 ظهراً وحتى 10 مساءً

العنوان: 2038 Lawrence Ave, E Scarborough, Ontario



مظاهر الاحتفال بعيد الميلاد في كندا

سبيل المثال، وقبل كل شيء، من تورونتو (Toronto)، حيث تأسس التقليد عام 1913، مما يجعل موكبه من الأقدم والأكثر شهرة في العالم.

وجبة عشاء

هناك جانب آخر يجب مراعاته حول كيفية الاحتفال بعيد الميلاد في كندا وهو عشاء ليلة عيد الميلاد. تلتقي العائلات في منازلهم لتذوقها. في ال شبه جزيرة لابرادور هناك تقليد موروث من حفظ اللفت التي يتم جمعها في الصيف لمنحها في ذلك اليوم للأطفال الذين يحملون شمعة.

شجرة الميلاد

هي الرمز الأبرز لهذا العيد بعد المغارة، وتكون من الأشجار ذات الأوراق الإبرية كالسرو والصنوبر والبلاب، وينصب الكنديين شجرة عيد الميلاد في منازلهم والمراكز التجارية والساحات الرئيسية في المدن حيث يتم تزيينها وإضاءتها بشكل جميل وجذاب ويضعون تحتها الهدايا

بابا نويل أو سانتا كلوز

هو شخصية مأخوذة عن القديس نقولاوس، الذي كان يقوم بتوزيع الهبات والعطايا على العائلات الفقيرة خلسة وبشكل سري وهو ملثم، لكي لا تُكشف هويته، كما انتشرت عادة تبادل الهدايا الرمزية بين العائلات حيث ترجع فكرة سانتا كلوز إلى إحدى الشركات التجارية البريطانية التي بدأت توزّع مُنتجها من المشروبات الغازية عن طريق رجل مسنّ مُلثج، يرتدي الأحمر ويوزع الهدايا، يركب عربة تجرّها الغزلان والأيائل.

يعتبر عيد الميلاد ثاني أهم الأعياد المسيحية بعد عيد الفصح، كونه احتفالاً لذكرى ميلاد السيد المسيح عليه السلام، وتختلف الاحتفالات بهذا العيد من بلد لآخر، حيث يبدأ بالقدّاس الاحتفالي الذي تُحييه كل كنائس العالم، في عشية الرابع والعشرين من شهر كانون الأوّل لبعض الطوائف، بينما الطوائف الأخرى فتحتفل بليلة الميلاد في السادس من شهر كانون الثاني من كل عام.

ويتم الاحتفال بعيد الميلاد بطرق شتى في كندا. وتتأثر طريقة احتفال الكنديين بالتقاليد الفرنسية والبريطانية والأميركية الخاصة بهذا العيد. حيث يُعَدّ الكريسماس، من أهم احتفالات العام وتُدخل أجواؤه البهجة والسرور إلى قلوب الجميع.

قبل عيد الميلاد، يزين الكنديون منازلهم بأضواء في الخارج وشجرة نموذجية مزينة بالداخل. وتكون الشوارع مليئة أيضاً بزخارف عيد الميلاد. يعود تقليد الشجرة إلى عام 1781 في دولة أمريكا الشمالية، عندما زرعت أول شجرة في مدينة كيبك (Quebec). منذ ذلك الحين، وأصبحت هذه الزخرفة من أهم عناصر الكريسماس في كندا.

من ناحية أخرى، إذا كنت تقضي عيد الميلاد الأول لك في بلد أمريكا الشمالية، فسوف تصدم بأنابيب ملفوفة في ورق ملون زاهي، عندما تسحبها من كلا الطرفين، تفتحها لتظهر هدية. هل ال crackers وهم أيضاً جزء من عادات عيد الميلاد للأطفال الكنديين.

موكب سانتا كلوز

أيضاً، قبل عشاء ليلة عيد الميلاد، يقامون في بعض المدن مسيرات سانتا كلوز كما هو الحال في إسبانيا، نقوم بعمل موكب من الملوك. هذا التقليد كلاسيكي من فانكوفر (Vancouver)، على



مشروع لبناء 400 منزل بأسعار منخفضة في تورونتو

الربع الرابع من عام 2024. ستحتفظ Castlepoint Numa وشركائها بملكية جميع التطورات القادمة، وستساعد WoodGreen في تسليم وإدارة الوحدات ذات الأسعار المعقولة.

وفي وقت سابق من هذا الشهر ، أقرت تورنتو سياسة تقسيم المناطق الشاملة ، والتي تنص على أنه بدءًا من عام 2022 ، يجب أن تخصص المشاريع السكنية الجديدة التي تحتوي على 100 وحدة أو أكثر من 5-10 ٪ للتأجير والملكية بأسعار معقولة ، بحلول عام 2030 ، سيرتفع هذا الرقم إلى 22-8 ٪.

هلا كندا - أعلنت شركة Castlepoint Numa Inc أنها تخطط بالشراكة مع منظمة WoodGreen Community Services متعددة الخدمات ، لبناء أكثر من 400 منزل وشقة ميسورة التكلفة عبر أربعة مشاريع تطوير على مدى السنوات الثلاث إلى العشر القادمة.

وسيتم تسعير الوحدات بحوالي 80 ٪ من متوسط إيجار السوق في تورنتو دون أي دعم حكومي مباشر.

وسيبدأ المشروع صغيرًا ، حيث تم التخطيط لتشيد مبنى إيجار مكون من 108 وحدة في 72 شارع بيرث، ومن المقرر الانتهاء من المشروع المقترح، الذي لا يزال ينتظر موافقة مجلس المدينة ، في

حمل الآن

تطبيق نور كندا

– اذاعة نور كندا للقرآن الكريم –



متاح الان



الإستماع للأذان حسب توقيت منطقتك

سماع البث المباشر لإذاعة القرآن الكريم

سماع أشهر قراء القرآن الكريم

بوصلة لتحديد اتجاه القبلة

والعديد من الميزات المجانية

أوقات الصلاة



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

لمزيد من المعلومات
<https://www.halacanada.ca/>

هل تعبت من البحث عن عمل؟؟

نحن يمكننا مساعدتك

موقع

Jobssite.ca

وظائف بدوام كامل في مناطق تورنتو الكبرى GTA

تركيب وتجميع النوافذ

مشغل رافعة شوكية

عمالة عامة

مشغل آلة

عمال نظافة

التعبئة والتغليف

عمال مطاحن وصيانة

عمال شحن/ واستقبال

مشغل خلاط

ميسيساجا

سكاربورو

نورث يورك

4164773344

1325 Derry Rd East
Unit 4, 2nd Flr
Mississauga, ON
L5S 1V6

4168471806

3660 Midland Ave.
Unit 329
Scarborough, ON
M1V 0B8

4165140733

5050 Dufferin St.
Unit 122
Toronto, ON
M3H 5T5



أونتاريو تمنح 28 ألف دولار للتدريب من أجل وظيفة جديدة

المعيشة الذي يصل إلى 500 دولار في الأسبوع. ويمكن أن تغطي أيضًا تكاليف مثل رعاية الأطفال والدعم المتعلق بالإعاقة.

وقال بيان الحكومة: «يمول البرنامج الرسوم الدراسية لبرامج التدريب التي تبلغ مدتها 52 أسبوعًا أو أقل، بما في ذلك الكلية المؤهلة وبعض الدورات الجامعية وبرامج الاعتماد الجزئي وبرامج التدريب المهني الأخرى».

وفقًا للحكومة، يمكنك التقدم للبرنامج من خلال العمل مع وكالة خدمات التوظيف، وسيتمكن الموظفون من مساعدتك في الحصول على طلب جاهز للتقديم.

هلا كندا - أعلنت حكومة أونتاريو عن برنامج توظيف لمساعدة المزيد من الأشخاص على بدء حياة مهنية جديدة في أعقاب الآثار الاقتصادية المدمرة لوباء كورونا.

وأعلنت المقاطعة يوم الاثنين أنها ستمدد برنامجها الوظيفي الثاني لمساعدة أكثر للعمال المسرحين والعاطلين عن العمل. وبطول ربيع عام 2022، سيكون المقيمون والعمال في الوظائف المؤقتة والشباب والوافدين الجدد وغيرهم ممن يحتاجون إلى المساعدة مؤهلين لهذا البرنامج.

وستوفر مبادرة المهنة الثانية للعمال ما يصل إلى 28000 دولار لتعليمهم وستتضمن تكاليف مثل الرسوم الدراسية والكتب والمواصلات والأدلة وكتب العمل وتكاليف التعليم و وبدل



REAL ESTATE
PROFESSIONALS

الـثمن هو ما تدفعه
الـقيمة هي ما تحصل عليه

لجميع احتياجاتكم العقارية

الوكيل العقاري
بسام خضير

عندما تفكر في

بيع , شراء أو الاستثمار في العقارات
وتحتاج إلى نصيحة

اتصل بي

للحصول على استشارة مجانية

☎ 416-666-2-555

☎ 905-456-1-177

✉ bk.realtor@outlook.com

🌐 www.bkrealtor.ca

RE/MAX CENTRE



مبيعات المنازل في مناطق تورنتو الكبرى تصل إلى رقم قياسي جديد في نوفمبر 2021

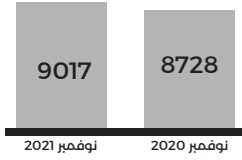
هلا كندا - وصلت مبيعات المنازل إلى رقم قياسي جديد لشهر نوفمبر، حيث وصل متوسط سعر البيع أيضًا إلى أعلى مستوى جديد على الإطلاق. القوائم الجديدة كانت معطلة مقارنة بالعام الماضي لجميع قطاعات السوق - مما يبرز العرض الكامن عبر جميع أنواع المنازل في منطقة تورنتو الكبرى (GTA). أبلغت GTA REALTORS عن 9017 عملية بيع للمنازل من خلال نظام MLS الخاص بـ TRREB في نوفمبر 2021 حيث شكل ذلك 3.3% أعلى من نتيجة شهر نوفمبر من سنة 2020، مسجلًا رقمًا قياسيًا جديدًا. في المقابل، القوائم الجديدة انخفضت بمقدار 13.2% على أساس سنوي، مع انخفاض مزدوج الرقم لأنواع المنازل منخفضة الارتفاع والوحدات السكنية والشقق السكنية.

وقال كيفين كريغر رئيس "TRREB" إنه يجب على الحكومات على جميع المستويات اتخاذ إجراءات منسقة لزيادة العرض في المدى القريب للبدء بمواجهة تحديات العرض والعمل على تلبية الطلب المتزايد في المستقبل. وتبقى منطقة تورنتو الكبرى الوجهة الأساسية للمهاجرين الجدد وهي في مركز الاقتصاد الكندي. ولفترة طويلة جدًا، ركزت الحكومات على سياسات الخطط القصيرة الأجل بشكل مصطنع لكبح الطلب المتزايد. حيث بين نشاط السوق الحالي بشكل حاسم أن هذه السياسات لا تعمل، في الوقت الذي تعمل الحكومات معًا لخفض الروتين، وتبسيط عمليات الموافقة، وتحفيز الإسكان متوسط التكلفة، وستتصاعد تحديات القدرة على تحمل تكاليف الإسكان المستمرة بالارتفاع. في هذه النقطة، نشيد بمدينة تورنتو للمضي قدمًا في المبادرات لتسهيل إنشاء المزيد من المنازل متوسطة التكلفة، بما في ذلك مشاوراتهم الحالية حول الخيارات لتشجيع المزيد من التطوير المتعدد

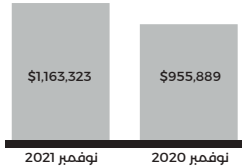
وارتفع مؤشر MLS لأسعار المنازل بنسبة 28.3% على أساس سنوي في شهر نوفمبر 2021 حيث بلغ متوسط سعر البيع لجميع أنواع المنازل مجتمعة 1163323 دولارًا - بزيادة قدرها 21.7% مقارنة بشهر نوفمبر 2020. وقال جيسون ميرسر، كبير محللي السوق في TRREB "إن الاختلاف الرئيسي هذا العام مقارنة بالعام الماضي، هو كيف يستمر قطاع الشقق في التضييق وتجربة تسارع في نمو الأسعار، لا سيما في مناطق الضواحي. حيث إن ذلك يحدث عند التوسع والتعافي الاقتصادي، مع عودة المشترين لأول مرة إلى السوق بشكل كبير هذا العام، التي ستضم قطاعات الوحدات السكنية ومنازل التاون هاوس ذات الأسعار المنخفضة والمتوسطة وإن النمو سيرتفع خلال العامين المقبلين"

من جهته قال جون ديميشيل، الرئيس التنفيذي لـ TRREB "إنه ومع استمرار نمو السكان وزيادة الطلب على السكن في مناطق تورنتو الكبرى سيكون من المهم دعم نسيج أحياء منطقتنا حيث يمكن تحقيق ذلك جزئيًا بتوفير وتنوع خيارات السكن. بالإضافة إلى دعم الشركات المحلية. وكان TRREB شجع على رؤية فئة ضريبة الأملاك التجارية الصغيرة الجديدة المعتمدة من قبل مدينة تورنتو."

نشاط المبيعات 1,7 TRREB MLS



معدل السعر 1,7 TRREB MLS



ملخص على مدار العام 1,7

	2021	2020	
المبيعات	9017	8728	3.3 %
قوائم جديدة	10036	11556	-13.2 %
قوائم نشطة / مفعلة	6086	13798	-55.9 %
معدل السعر	\$1163323	\$955889	21.7 %
DOM	13	19	-31.6 %
PDOM	18	28	-35.7 %

المؤشرات الاقتصادية

Real GDP Growth			
الربع الثالث	2021	▲	5.3 %
Toronto Employment Growth			
أكتوبر	2021	▲	6.1 %
Toronto Unemployment Rate (SA)			
أكتوبر	2021	▼	8.4 %
Inflation (Yr./Yr. CPI Growth)			
أكتوبر	2021	▲	4.7 %
Bank of Canada Overnight Rate			
نوفمبر	2021	—	0.25%
Prime Rate			
نوفمبر	2021	—	2.45%
Mortgage Rates 2021 نوفمبر			
1 سنة	—		2.79%
3 سنوات	—		3.49%
5 سنوات	—		4.79%

المصادر والملاحظات

- هيئة الإحصاء الكندية، النمو ربع سنوي
- هيئة الإحصاء الكندية، النمو السنوي لآخر شهر تم الإبلاغ عنه.
- بنك كندا، السعر من آخر إعلان لبنك كندا
- بنك كندا، أسعار آخر شهر منقضي/ منتهي

المبيعات ومتوسط السعر حسب نوع المنزل الرئيسي، 1,7 سبتمبر 2021

	متوسط السعر		المبيعات		
	905	416	المجموع الكلي	905	416
متصلة	1,567,832	1,492,821	1,807,983	3,857	2939
شبه متصلة	1,206,016	1,070,530	1,431,988	755	472
منازل حضرية - مدينتي - بلدي	962,044	955,010	981,759	1,449	1,068
شقة	715,104	646,211	745,951	2,868	887

نسبة التغير على مدار العام

	2021-10	2021-09	2021-08	2021-07	2021-06	2021-05
متصلة	15.8%	14.0%	14.7%	14.7%	14.7%	14.7%
شبه متصلة	15.8%	14.0%	14.7%	14.7%	14.7%	14.7%
منازل حضرية - مدينتي - بلدي	15.8%	14.0%	14.7%	14.7%	14.7%	14.7%
شقة	15.8%	14.0%	14.7%	14.7%	14.7%	14.7%

الوكيل العقاري بسام خضير



هل سنشهد انحساراً لعمليات الاحتيايل في مجال الهجرة!

ناجح نعييرات

مستشار هجرة
مرخص



لا يخلو اسبوع إلا ونسمع فيه أو نقرأ عن قضية نصب أو احتيايل راح ضحيتها شخص داخل كندا أو خارجها، وغالبا ما يكون الجاني مستشار هجرة غير مرخص أو مكتب مختص ببيع الوهم للحالمين بغد أفضل. يصل الحال في بعض المصائب ان يدفع الضحية عشرات، بل مئات الالاف من الدولارات، وسنوات من الانتظار تحت الحاح الرغبة في الهجرة وطمعا ب حياة أفضل في كندا. وبكل أسف لم يستطع الضحايا مقاضاة هذه المكاتب في كندا لاستعادة حقوقهم، والسبب يعود لعدم وجود جهة كندية مختصة لديها الموارد والغطاء القانوني للقيام بمكافحة ومحاربة هذه المجموعات والتي وصلت لحد الجريمة المنظمة في بعض الدول، وتؤدي الى خسائر بالملايين للضحايا اضافة الى تشويه مهنة مستشاري الهجرة النظاميين وخلق رأي عام مغلوط عن ماهية برامج الهجرة الكندية وما تقدمه الحكومة للمهاجرين من تسهيلات وخدمات.

لا يقتصر النصب والاحتيايل على المستشارين المزييفين ومكاتب بيع الوهم المنتشرة حول العالم، بل يتعداهم الى بعض المستشارين المرخصين بين الفينة والاخرى وهم قلة، حيث حث هؤلاء بقسمهم والتزامهم بميثاق السلوك المهني الذي يقدم المصلحة العامة على كل المصالح الخاصة في هذه المهنة المهمة. لكن لحسن الحظ هناك جهة محددة تنظم عمل مستشاري الهجرة في كندا وهي « المجلس التنظيمي لمستشاري الهجرة الكنديين (ICCRC Immigration Consultants of Canada Regulatory Council)» حيث يمكن لأي شخص تعرض للخداع أو النصب الشكوى على مستشار الهجرة المرخص وعادة ما يتم التحقق في الشكوى ومساءلة المخطئ، وقد تصل العقوبة الى حد سحب الترخيص نهائيا.

تعد مهنة مستشاري الهجرة من المهن الحساسة في كندا، فهي تؤدي الى احداث مصائب كبيرة في حال سيء استخدامها او منح القادم الجديد فرصة لحياة كريمة مليئة بالنجاحات، ويقدم مستشارو الهجرة الخدمات للراغبين بالقدوم الى كندا بهدف الهجرة بكافة اشكالها، سواء أراد المهاجر القدوم الى كندا من اجل الدراسة، العمل، الإقامة، اللجوء وغيرها. وتعد الاستفادة من خدمات مستشاري اختيارية بالعموم، لكن أدت تعقيدات قوانين وإجراءات الهجرة والتعديلات التي تطرأ عليها بشكل دوري الى تحويل هذه المهنة الى احدى الضرورات، وهي تساعد المهاجر المحتمل

على تقديم طلبات دقيقة وارفاق وثائق صحيحة ومساعدته في التعامل مع الجهات الحكومية بالشكل الأمثل، إضافة الى تقديم المشورة المبنية على قانون الهجرة والجنسية الكندي.

عمدت الحكومة الكندية في العام 2011 على انشاء المجلس التنظيمي لمستشاري الهجرة الكنديين ICCRC بهدف ترخيص وتأهيل مستشاري الهجرة، والنظر في شكاوى المتعاملين وتقديم المخالفين للمساءلة في محكمة خاصة أنشئت لذلك الغرض (Tri-bunal). رغم كل ذلك، لم يستطع المجلس التنظيمي التدخل لإيقاف عمليات النصب والاحتيايل التي تقوم بها بعض المكاتب والمستشارون المزيفون، السبب في ذلك هو عدم اختصاص المجلس وعدم وجود صلاحيات قانونية لمكافحة الاحتيايل. أدى ذلك الى تنامي عمليات الاحتيايل داخل كندا وخارجها، إضافة الى افلات هؤلاء من العقاب، واستمر الضحايا بدفع ثمن تلك الثغرة القانونية.

لتدرك الخلل ولحماية المصلحة العامة للمتقدمين للهجرة، أصدر البرلمان الكندي تشريعا لإنشاء نقابة مستشاري الهجرة والجنسية الكنديين (College of Immigration and Citizenship Consultants CICC) بحيث استبدل المجلس التنظيمي محدود الصلاحيات بنقابة ذات صلاحيات أوسع. دخل القانون الجديد حيز التنفيذ في 25 نوفمبر 2021، وينظر اليه على أنه نقلة نوعية في تنظيم قطاع خدمات الهجرة. والغرض الأساس من هذا القانون منح النقابة الجديدة الصلاحيات اللازمة لتطوير وإدارة معايير تأهيل المستشارين، فرض ضوابط السلوك المهني، تطوير متطلبات التعليم المستمر للمستشارين، وتوعية الجمهور. منح القانون أيضا النقابة صلاحيات واسعة لمكافحة الاحتيايل وتقديم المشتبه ب ممارستهم للمهنة دون ترخيص للمحاكمة، سواء مارسوا المهنة بشكل غير قانوني داخل كندا أو خارجها، وهي سابقة لها ما بعدها.

من المأمول أن تؤدي هذه الخطوة الى الحد من التأثير السلبي للمكاتب الوهمية والمستشارين المزييفين وحماية حقوق المستفيدين من خدمات الهجرة، ولكن يحتاج الى تضافر الجهود ومشاركة الناس للمعلومات حول ظاهرة النصب والاحتيايل، وقد قامت النقابة فعلا بالإعلان على موقعها الإلكتروني (www.col-ic.ca) عن آليات التواصل معها للتبليغ عن مستشاري الهجرة المرخصين والمشتبه بمخالفتهم لقواعد السلوك المهني، وعن المستشارين المزييفين والمكاتب الغير مرخصة الضالعة بعمليات احتيايل.

أخيرا، من اجل تحقيق أهدافك من الهجرة الى كندا بكل سهولة ويسر والحفاظ على اموالك ووقتكم وحتى لا تكون ضحية جديدة، نصيحتنا الدائمة التعامل فقط مع مستشار او محامي هجرة مرخص ومعتمد من الجهات النقايبية والحكومية المختصة. أيضا، عدم التردد في التبليغ عن المكاتب والمستشارين غير المرخصين لما يشكلونه من خطر على هذه المهنة الحساسة وعلى المصلحة العامة والأهم على مستقبلكم ومستقبل أولادكم في كندا.



الصيدلاني رامي صافي

العوامل المؤدية للإدمان

تؤدي أيضا للتعرض للإدمان بأشكاله كما انه من المعروف ان المجتمعات الاضعف او ما يسمى المجتمعات المهمشة تتعرض للإدمان بشكل أكبر.

الصحة العقلية: أكثر من ٥٠٪ من مرضى الادمان تعرضوا في حياتهم لمرض عقلي او نفسي

التأقلم مع العواطف والمشاعر المربكة ايضا يعتبر سبب اساسي لاستخدام المواد المخدرة ظنا من المدمن بانها تحسن من ادائهم الفكري

يتبع في العدد القادم

هلا كندا - اكمالا لموضوع الادمان يجب ان نضع بعض التعريفات، فعلى سبيل المثال في كل مرة يتم استخدام مادة للإدمان فهي تحدث تأثيرا وضرا معينا..

فالأضرار تؤثر سلبا على مناحي الحياة المختلفة كالعمل، والحياة الاجتماعية، وتؤدي لحالات من القلق والاكتئاب وعدم التفكير الصحيح وهدر المال على المخدرات بدلا من اساسات الحياة والتعرض للمساءلة القانونية وفقدان قيمة الحياة.

بعض من يستخدمون المواد المخدرة يمرون اولاً بمرحلة الانكار، مما يعني عدم اقتناعهم بانها حالة مرضية ويعتبرون أنفسهم ليسوا بحاجة لاي مساعده.. وفي كثير من الاحيان هذه الحالة من الانكار مرتبطة بعدم الوعي والعلم بهذه المسائل.

ما هي العوامل المؤدية للإدمان؟

عوامل جينية: نعم بعض المرضى يرثون جينيا يجعلهم عرضة أكبر للإدمان المخدرات

كيف تتفاعل المخدرات ما الدماغ؟

عند استخدام المواد المخدرة او الادمان على عادة معينة على سبيل المثال فان مادة الدوبامين تزداد في الدماغ وتعطي شعورا بالنشوة .

العوامل المحيطة وتأثيرها: المجتمع المحيط، والحالة الاجتماعية خصوصا التباعد والحكم على الاخرين وابعادهم عن المجتمع





يمكنكم الطلب من خلال



Uber
Eats

Open 7 days a week
from 11am - 11pm

2892324777
2892326777



SHAWARMA W شاورما

GET
20%
OFF

Coupon: Hala-Canada

Visit Us At:
75 Dundas St W,
Mississauga,
ON L5B 1H7





السماح ببيع الماريجوانا في أونتاريو عبر Uber Eats

وقالت أوبر يوم الاثنين إن الشراكة ستساعد البالغين الكنديين على شراء الحشيش الآمن والقانوني، مما يساعد في مكافحة السوق غير القانوني الذي لا يزال يمثل أكثر من 40 ٪ من جميع مبيعات الماريجوانا غير الطبية على الصعيد الوطني.

وارتفع مؤشر أسهم الماريجوانا العالمي MJ ETF بنسبة 2 ٪ ، بينما ارتفعت أسهم Uber بنسبة 1.2 ٪ إلى 44.78 دولارًا في تداول ما قبل السوق.

وسيبلغ إجمالي مبيعات الماريجوانا في كندا 4 مليارات دولار في عام 2021 ومن المتوقع أن تنمو إلى 6.7 مليار دولار في عام 2026 ، وفقًا لبيانات من شركة الأبحاث الصناعية BDS Analytics.

هلا كندا - كشف متحدث باسم شركة "أوبر"، أنها ستسمح للمستخدمين في أونتاريو بتقديم طلبات للماريجوانا على تطبيق Uber Eats.

وستدرج Uber Eats شركة طوكيو سموك لتجارة الماريجوانا بالتجزئة في سوقها يوم الاثنين ، وبعد ذلك يمكن للعملاء تقديم طلبات من التطبيق، ثم استلامها من أقرب متجر تابع لهم في طوكيو سموك.

مع مرور أكثر من ثلاث سنوات على إضفاء الشرعية الكندية على الماريجوانا للاستخدام الشخصي ، تحاول الحكومة إصلاح السوق، حيث لا يزال المنتجون غير القانونيين يسيطرون على حصة كبيرة من إجمالي المبيعات السنوية.



كندا تواجه أزمة غير مسبوقة بسبب نقص اليد العاملة

في التوظيف، ما يرغمهم على العمل لساعات أطول وتأجيل الطلبات أو رفضها، وفقاً لدراسة أجراها بنك رواد أصحاب العمل الكنديين، وأظهرت أن أكثر من ربعهم يجدون صعوبة في الحفاظ على موظفيهم.

والقطاعات الأكثر تضرراً هي الصحة والغذاء والتصنيع والبناء، ولا سيما في مقاطعات أونتاريو وكيبك وبريتيش كولومبيا.

ففي كيبك، دقت اتحادات أرباب العمل الكبرى أخيراً ناقوس الخطر وتحدثت عن أزمة غير مسبوقة وكارثة اقتصادية، داعية الحكومة إلى فتح أبواب استقبال المهاجرين أكثر.

ويعود هذا الوضع إلى عوامل عدة، منها شيخوخة السكان، والتراجع الأخير في الهجرة بسبب قيود السفر المرتبطة بالوباء، والتي لم ترفع إلا في سبتمبر.

وفي جنوب غرب مونتريال، بات مستشفى لاتشين يوقف العمل في قسم الطوارئ بعد الساعة السابعة والنصف مساءً بسبب النقص الحاد في عدد الممرضات.

ودفع هذا النقص في اليد العاملة مقاطعتي كيبك وأونتاريو إلى التخلي عن فرض التطعيم على مقدمي الرعاية الصحية.

وفي بعض القطاعات، يتم رفع الرواتب لجذب المرشحين للعمل، لكن هذا ليس خياراً بالنسبة للعديد من الشركات الصغيرة التي لا تزال تكافح للتعويض عن الخسائر الناجمة عن الوباء.

وفي المتوسط، تراكمت على الشركات الصغيرة ومتوسطة الحجم في كندا 170 ألف دولار من الديون خلال الوباء، وفقاً لاستطلاع أجراه هذا الاتحاد، وكانت حوالي 180 ألف شركة، أو واحدة من كل ست شركات، معرضة لخطر التوقف عن العمل.

هلا كندا - يواجه العديد من القطاعات في كندا نقصاً غير مسبوق في اليد العاملة وهو ما يصعب مهمة التعافي من الوباء.

قبل أسابيع من احتفالات نهاية العام، يواجه جيف غيلروي من "غاست بي كلوز" وضعاً صعباً، إذ اكتفى بتوظيف 24 شخصاً لتجسيد "سانتا كلوز" في حين أنه بحاجة إلى عدد أكبر بعشر مرات. ويقول بحسرة "اضطرت إلى أن أرفض تلبية طلبات 200 حفلة وما زلت أرفض كل يوم".

أما إريك إيغاري فقد جرب كل شيء، من الاتصال بالأصدقاء وحتى الزبائن المنتظمين، لسد النقص في عدد العاملين في مطعمه المكسيكي "كورازون دي ميز" في أوتاوا.

وعلى واجهة المطعم، كما هي الحال أمام الكثير من المتاجر في العاصمة الكندية أو في مونتريال، ملصق كتب عليه "نبحث عن موظفين"، وأدى رفع القيود المرتبطة بالوباء في المطاعم خلال الصيف إلى عودة الزبائن، ولكن مع استمرار غياب اثنين من الموظفين، يعجز الزوجان عن تلبية الطلب.

ومنذ فترة ليست ببعيدة، عمل طبّاخ تم توظيفه حديثاً ثلاث ساعات فحسب وما لبث أن استقال، معتبراً أن العمل شاق والراتب غير كافٍ.

ويضيف إيغاري "الآن نحن مرغمون على الإغلاق مبكراً لأنني وزوجتي نشعر بتعب شديد".

وكان عدد الوظائف الشاغرة في كندا حوالي 872 ألف في أغسطس، منها 157 ألفاً في المطاعم و121 ألفاً في القطاع الصحي، أي نحو ضعف ما كان عليه عام 2019، وفقاً لأرقام إحصاءات كندا الرسمية في أكتوبر.

وبشكل عام، قال 55% من أصحاب العمل أنهم يجدون صعوبة



الكنديون خسروا 163 مليون دولار العام الماضي بسبب عمليات الاحتيال

في شيء ما. ويشكل الابتزاز والتصيد أيضا أكثر عمليات الاحتيال للضحايا، حيث كلف منذ يناير 572 كنديا 21 مليون دولار ، والابتزاز كلف 1630 كنديا 11 مليون دولار. وكانت عمليات الاحتيال التي تضم أكبر عدد من الضحايا هي عمليات الاحتيال التي تتضمن "معلومات شخصية" مع 3060 ضحية. وكانت عملية الاحتيال التي سجلت ثاني أكبر عدد من الضحايا هي "البضائع" ، حيث خسر 2222 ضحية ما مجموعه 4.6 مليون دولار، وغالبا ما تتضمن هذه الأنواع من عمليات الاحتيال إعلانات مزيفة تباع منتجات احتيالية.

هلا كندا - كشف مركز مكافحة الاحتيال الكندي CAFC ، أن الكنديون خسروا أكثر من 163 مليون دولار في عمليات الاحتيال مختلفة العام الماضي، مع تقديم 33000 تقرير إلى الوكالة.

وبين 01 يناير و30 سبتمبر ، بلغ ضحايا عمليات الاحتيال الاستثمارية 1145 شخصا، وبلغت الخسائر 61.5 مليون دولار، وهذا يجعل متوسط خسارة الفرد 54000 دولار.

وثاني أكثر عمليات الاحتيال تكلفة كانت العلاقات، التي خدعت 671 كنديا من أصل حوالي 32 مليون دولار في المجموع، أو حوالي 48000 دولار للفرد في المتوسط، حيث يُقنع المحتال هدفه بالدخول في علاقة رومانسية معه بهدف لكسب ثقته واستخدامها لطلب المال أو إغراء الهدف في مشروع تجاري مزيف أو الاستثمار



د.شادي شامي

باحث في الطاقة الحيوية والاستشفاء الذاتي

الطاقة الحيوية والاستشفاء الذاتي

عظيما على قوة مناعتنا وصحتنا النفسية والجسدية وهي التي تجعلنا مرتبطين ببعضنا البعض بهذا الكون الواسع الفسيح. إنها تلك القدرة الهائلة على علاج الذات التي وهبها الله للإنسان حيث مكنه من خلالها من إزاحة أية معوقات أو اضطرابات يمكن أن يكتسبها خلال حياته. إنها الطريقة المثلى لتحرير عقولنا من آثار الصدمات والآلام والمخاوف التي تواجهنا.

إن علم الطاقة الحيوية هو علم قديم حديث، طُبق منذ آلاف السنين عند الفراعنة واليونانيين القدماء والصينيين والشفاء بالطاقة الحيوية لا يُعتبر شفاء بديلا عن الطب التقليدي مثلما يعتقد الكثير من الناس ولكنه شفاء مساعد يسير جنبا بجنب مع الطب التقليدي والعلاج الطبيعي وغيرهما. والهدف من الاستشفاء بالطاقة الحيوية هو موازنة مراكز الطاقة بكيان الإنسان وابقاؤه بوضع ايجابي قدر الامكان. مع التشديد على أن الإنسان يُطلق بفطرته الانسانية بطاقات ايجابية عالية، ولكن مع التقدم بالعمر وازدياد تحديات الحياة تتراكم تدريجياً طاقات سلبية بداخله.

وللحديث بقية.....

يتذمر الكثير من الناس من حياتهم ويلعنوا حظوظهم من دون أن يلاحظوا أن الحظ هو عبارة عن كلمة مستترة لـ «الاستحقاق». ماذا لو كانوا لا يستحقون الفرص الجيدة وأن الكون لا يُعطي المتذمرين؟ ولماذا نقابل أشخاص متفائلين وآخرين متشائمين بنفس الظروف وأحيانا بنفس المكان والتوقيت ؟ أليس من الممكن أن يكون لأفكارهم الدور الكبير في ذلك؟ أليس من الممكن أن يكون نوع طاقتهم هو السبب في ذلك؟

ما هي الطاقة الحيوية والاستشفاء الذاتي؟

إن الطاقة بشكل عام هي عبارة عن أي قوة تُحدث تأثيراً غير مرئي، فعلى سبيل المثال: يُحدث التيار الكهربائي المار من الأسلاك تأثيراً غير مرئي يُدعى بالطاقة الكهربائية ويؤدي إلى إضاءة المصباح مثلا وبالمقابل يوجد في جسم الإنسان ذبذبات طاقية معينة تُنتج حالة شعورية معينة وهذه الحالة الشعورية أو المشاعر هي عبارة عن تعبير حسي لوجود الطاقة في أجسامنا فعندما يشعر الإنسان بمشاعر سعادة وبهجة ورضا وقبول فيعني هذا أن طاقته عالية أمّا عندما يشعر بمشاعر سلبية مثل تأنيب الضمير أو الحزن أو الخوف أو القلق فيعني هذا أن طاقته منخفضة.

الطاقة الحيوية هي شيء لا نراه بالعين المجردة ولكن لها تأثيرا



دراسة: كندا أكثر الدول بحثًا في «غوغل» للدراسة فيها

وكشف التقرير أيضًا عن الاهتمام بالبحث عن أفضل 2000 جامعة مصنفة وفقًا لمركز تصنيف الجامعات العالمية، وكانت جامعة تورنتو أكثر الجامعات الكندية التي يتم البحث عنها واحتلت المرتبة السابعة في اهتمامات البحث على مستوى العالم، تصدرت جامعة هارفارد القائمة، تليها جامعة كاليفورنيا بـلوس أنجلوس وجامعة أكسفورد.

وتشير الأرقام أن التحاق الطلاب الدوليين في كندا قد تضاعف بأكثر من ثلاثة أضعاف في غضون 10 سنوات، وفي العام الدراسي 2018-2019، كان هناك 313,395 طالبًا دوليًا في الجامعات الكندية، مقارنة بـ 100,968 فقط قبل عقد من الزمن.

هلا كندا - كشفت دراسة نشرتها Remitly أن كندا من بين أكثر البلدان المرغوبة للدراسة في الخارج من خلال بحث شمل بيانات Google.

وكانت كندا الوجهة الأكثر بحثًا للدراسة في الخارج في 36 دولة تمتد من كولومبيا إلى الهند.

وتم تجميع البيانات من خلال تحليل حجم البحث الشهري عن مصطلحات البحث الشائعة، مثل «الدراسة في (الموقع)» أو «الجامعة في (الموقع)» لـ 164 دولة.

وجاءت إسبانيا في المرتبة الثانية في القائمة، تليها إنجلترا، وجد التقرير أن فرنسا كانت الوجهة الأكثر بحثًا للطلاب الكنديين.



كندا تسمح للمسافرين المطاعم بلقاج سينوفارم بدخول أراضيها

والأفراد المسجلين بموجب القانون الهندي، بالإضافة إلى الأطفال المصحوبين دون سن 12 عاما، والأفراد الذين لديهم موانع طبية للتطعيم.

بالإضافة إلى ذلك، بدءا من 15 يناير المقبل، لن يُسمح لمجموعات معينة من المسافرين المعفيين حاليا من متطلبات الدخول بدخول كندا إلا إذا تم تطعيمهم بالكامل.

وتشمل هذه المجموعات الأفراد الذين يسافرون للم شمل العائلة والطلاب الدوليين والرياضيين المحترفين والهواة والأفراد الحاصلين على تصريح عمل ساري المفعول وغيرهم من العاملين في الخدمات الأساسية بمن فيهم سائقو الشاحنات.

هلا كندا - أعلنت الحكومة الكندية يوم الجمعة، أنه سيتم السماح للمسافرين الذين تم تطعيمهم بشكل كامل بجرعات من لقاحات سينوفارم وسينوفاك وكوفاكسين بدخول كندا اعتبارا من نهاية نوفمبر.

وتقبل كندا حاليا فقط المسافرين الذين تلقوا لقاحات من فايزر وموديرنا وأسترازينيكا وجونسون آند جونسون.

وابتداء من 30 نوفمبر أيضا، لن يُطلب من الأشخاص الذين يغادرون كندا عن طريق البر أو الجو لمدة تقل عن 72 ساعة تقديم دليل على إجراء اختبار جزيئي سلبي لدخول البلاد مرة أخرى.

وينطبق هذا التغيير فقط على الكنديين والمقيمين الدائمين

**COLDWELL
BANKER**

REALTY IN MOTION,
BROKERAGE

لكافة احتياجاتكم العقارية

بيع شراء استثمار

الوكيل العقاري: أيمن قواسمي

Realtor Aiman Elqawasmi

سنقدم لكم كافة الخدمات التي تحتاجونها

6479701155

المكتب 6474977777

لإعلاناتكم في شبكة هلا كندا الاعلامية

الأولى في كندا



مواقع التواصل
الاجتماعي

400 ألف

متابع



المجلة

100 ألف

متصفح شهرياً



الراديو

400 ألف

مستمع شهرياً



الموقع

4 مليون

متابع شهرياً

لتصل الى زبائنك بطريقة صحيحة

info@halacanada.ca

647504450

اختراع كندي لروبوت يلقح البشر ضد كورونا دون حقن

الراغب في الحصول على اللقاح، يتم تحليلها لتحديد أفضل مكان للحقن.

وبعدها، يتلقى المريض أمرا بالاستعداد للتصوير، مع تحديد مكان الوقوف ووضع، وما إذا كان الأمر يحتاج إلى إزاحة قطعة من ملابسه.

ومع دخول الروبوت الخدمة، سيكون تطعيم أعداد كبيرة من السكان أسهل وأرخص وأسرع وأكثر أمانا، لأنه من المحتمل أن يقلل من مخاطر تعرض الأطباء والمرضى للفيروس.

هلا كندا - سعيها لتفادي ألم وخز الإبرة، طورت شركة كندية روبوتا قادرا على تطعيم البشر ضد فيروس كورونا دون الحاجة إلى الحقن.

وأكدت الشركة أن الروبوت Cobi سيكون بديلا أقل ترويعا من الإبرة، خاصة وأنه يعتمد على تقنية الحقن بدون إبرة، باستخدام نفاث عالي الضغط، ما يضمن حقن محتويات اللقاح في عمق أنسجة الذراع.

وحسب مقال نشرته جامعة واترلو الكندية فإن ذراع الروبوت تتميز بمستشعر LiDAR، يسمح بوضع خريطة ثلاثية الأبعاد لجسم





طرائف الأمثال الشعبية.. القصة وراء مثل (دليل الكلب عمره ما يتعدل ولو علقوا فيه قالب)

الكثير من الأشياء من المنزل، وهنا علمت الأم أن ابنها يتعاطى المخدرات، بل يمتد الأمر للسرقة لشرائها، وهنا أدخل الأبوين سامي مصحة خاصة لعلاج الأدمان، وعملا على تهذيبه من جديد، وتعليمه أصول الصلاة، وعندما تخرج الابن من الجامعة، قررا تزويجه سريعا، واتفقا على أن يدير أعمال أبيه، حتى ينسى هذه الأيام الشاقة، ولا يعود إليها مرة أخرى.

ومع الوقت أثبت سامي جدارته في العمل، وحصل على ثقة أبيه مرة أخرى، ولكن الأم ما زالت في قلق حول حال ابنها، طمئننها الأب أن سامي قد تغير كثيرا، وقام بعمل توكيل له حتى يقوم بإدارة جميع الأعمال ليرتاح الأب من هذا العبء، وذات يوم ذهبت الأم فجأة إلى العمل فوجدت سامي يتعاطى المخدرات، ومعه نفس الصحبة السيئة، فصرخت الأم بعلو صوتهما (نهيتك ما انتهيت والطبع فيك غالب ودليل الكلب عمره ما يتعدل ولو علقوا فيه قالب) ومنذ ذلك الحين، ويردد الكثيرون هذا المثل كدليل على فقدان الأمل.

كانت هذه هي قصة مثل (دليل الكلب عمره ما يتعدل ولو علقوا فيه قالب) نرجو أن تكون قد استمتعت بقرائتها.

نهيتك ما انتهيت والطبع فيك غالب ودليل الكلب عمره ما يتعدل ولو علقوا فيه قالب.. من المؤكد أنك سمعت هذه المقولة يوما ما في أحد الأفلام العربية، أو في أحد المواقف العابرة، إذ عادة ما يتم استخدام هذا المثل عندما يحاول شخص ما الاستقامة والابتعاد عن خطأ ما، ولكنه يكرره مرة أخرى.

ولكن هل تعلم أن لكل مثل قصة نابع منها، قبل أن يتم تداوله بين العامة فيما بعد؟ لذا فيما يلي سنقص عليك قصة مثل (دليل الكلب عمره ما يتعدل ولو علقوا فيه قالب)، فتابع معنا.

قصة مثل (دليل الكلب ما يتعدل ولو علقوا فيه قالب)

في إحدى العصور القديمة كان يعيش زوجان ميسورين الحال، وكان لديهم ثلاثة أبناء أوسطهم هو (سامي) الابن المدلل لعائلته الذي عادة ما يفعل كل ما يطلبه له، وذات يوم تعرف سامي على أصدقاء السوء، ومن ثم انقلب حاله وتغيرت جميع تصرفاته إلى الأسوأ، حاول الأبوين جاهدين أن يمنعوه عن هذا السلوك المشين، ولكنهم فشلوا.

وفي إحدى الليالي لاحظت الأم اختفاء ساعة اليد الخاصة بسامي، وعندما سألتها عنها، قال لها (لا أدري أين وقعت) ومن ثم اختفى

كلمات متقاطعة

أفقي

1. رئيس فرنسا بين عامي 1981 و 1995.
2. عالم فيزيائي أمريكي من أصل ألماني يعرف بأنه أبو القنبلة النووية.
3. رجاء، ادّخِر، ضمير منفصل، علم مذكر معناه نهته النهر الصغير.
4. غير واضح، ملكة مصرية ابنة بطليموس الثاني عشر.
5. عاصمة الدنمارك، من ينقل الكلام من لغة إلى أخرى.
6. أول شركة سيارات تستخدم حزام الأمان، حيوان مفترس بين القط والنمر، مرض صديري.
7. عثر على، رَقَّ وحَنَ، حيوان يشبه الجمل يعيش في جبال الأنديز، ضمير متصل.
8. شرب حتى شبع، زهق، غناب مجفف، مدينة عراقية أثرية.
9. جبال صغيرة، حضارة سكنت في أمريكا الوسطى، أب.
10. يلحق، يلي، تقلّب في فراشه متألماً من مرض أو هم، عكس شراء.
11. مصدر شوى، المتسابقان المتنافسان. 12. قوَّيات، أحبس، جماعة من الطير أو الحيوان.
13. جامع، ظهر، لساخ، عكس الهزل.
14. كذاب خدّاع، يغطي الدب والثعلب، ينتمي إلى دولة عاصمتها ويندهوك.
15. كلمة مركبة تعني من المحتمل، غثيق، قائد الثورة البلشفية.

عمودي

1. العاصمة الاقتصادية لألمانيا، نباتات يستخرج منه السكر.
2. إحدى مسرحيات شكسبير، بائع واسعة.
3. جمال، مؤسسة تهتم بشؤون المدينة ومرافقها العامة (بصيفة الجمع)، حمام بّري.
4. قرع الجرس (م)، مهارة يحكمها الذوق والمواهب (م)، أجزاء النبات (م).
5. عاصمة السويد، دواء. 6. مدينة عراقية (م)، وجع، مُنهمر، منصب بغزارة.
7. ولاية أمريكية عاصمتها سالم، جـاءت، جـواب.
8. أغلظ أوتار العود (م)، رافعة، جهاز لرفع الأجسام الثقيلة.
9. مثل السيارارات، دولة أفريقية عاصمتها هاراري.
10. يسرق، يسلب، لقب أطلق على الملك الإنجليزي ريتشارد الأول.
11. أصدرت صوتاً تعبيراً عن وجع أو شكوى، للتفسير، حيوان بحري وهو أيضاً حجر كريم.
12. للنداء، جهاز رياضي من قطعة من نسيج مشدود ممتد على إطار صلب، للتعريف.
13. نبات أوراقه خضراء يؤكل نيئاً ويستخدم في السلطة (م)، لا يقرأ ولا يكتب.
14. كنية الضبعة، أول مضاد حيوي اكتشفه العالم فليمنج.
15. موقع للخبز والطبخ (م)، الاسم الثاني لشاعر عامية مصري راحل (غير مُعرّف)، رياضة جماعية منتشرة في فرنسا وبريطانيا وأستراليا.
16. رسام فرنسي من رواد المدرسة الانطباعية، أحد أشهر قصور مصر التاريخية.

سودوكو

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

كلمة السر

بمعنى حنين

وتكبر - في - الطفولة
 - يوما - على - صدر
 - يوم - و أعشق -
 عمري - لأني - إذا
 - مت - أخجل - من -
 دمع - امي - خذي
 - إذا - عدت - وشاحا
 - لهدبك -

ل	ل	ه	د	ب	ك	ي	و	م
إ	أ	ا	ل	ط	ف	و	ل	ة
م	ذ	ن	أ	خ	ج	ل	م	ن
ش	ت	ا	ي	و	أ	ع	ش	ق
خ	ذ	ي	ن	ي	ع	م	ر	ي
ع	د	ت	ا	ذ	إ	و	ف	ي
و	ش	ا	ح	ا	أ	ص	د	ر
د	م	ع	ق	م	ا	م	و	ي
ع	ل	ي	و	ت	ك	ب	ر	

HALA CANADA

SUBSCRIBE TO THIS MAGAZINE

تصدر عن شركة هلا كندا للإعلام والاعلان الالكتروني Hala Canada LTD
شركة مسجلة ومرخصة بموجب الأحكام 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 والقناة وتطبيق الهاتف و المجلة الشهرية بالإضافة الى مواقع ومنصات التواصل الاجتماعي

Hala Canada 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:

2150 Winston Park E. unit 201, Oakville,
ON L6H5V1 - CANADA

FOLLOW US - WWW.HALACANADA.CA



@ HALACANADA1

راديو هلا كندا ... كندا هوانا

اخر الأخبار واجمل البرامج واحلى الأغاني



ON
AIR



SCAN ME

“لسماع راديو هلا كندا”

راديو هلا كندا الدولي www.HalaCanada.ca/radio